2019 - SONBAHAR NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR

SAYI 25

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 57. Yıl

Kızılyapraklarıyla Sonbaharın Renk Senfonisi

yedigöller

SÜRPRİZLİ ŞEHİR

lyon

gıda güvenliği

» Özel Dosya

» MSD Türkiye Genel Müdürü Renan Özyerli

» İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

» Su, Güç, Top ve Başarı Damla Deniz Düz

» Çocuklarda Dişçi Korkusu

İHTİYAÇ VARSA 57 YILDIR İLACI BİZDE

www.nevzatecza.com.tr

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ

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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com

Değerli meslektaşlarım,

Geçtiğimiz haftalarda yurt genelinde eczacı odası seçimleri yapıldı. Bizler de çeşitli illerdeki eczacı odası seçimlerini yakından izledik ve adayların heyecanlarına ortak olduk. Bu yeni dönemde göreve gelen tüm meslektaşlarımıza başarılar diliyor, eczacı odalarının güçlü ve etkin birer meslek örgütü olarak eczacılık mesleğinin geleceğine yön vermeye devam etmelerini temenni ediyorum. Bu vesileyle geride bıraktığımız 25 Eylül Dünya Eczacılık Günü'nüzü tebrik ediyor, ülkemizde eczacılık mesleği adına olumlu adımların atılacağı bir dönem olmasını diliyorum.

Tüm dünyayı giderek daha çok etkilemekte olan Endüstri 4.0 ve dijitalleşme devrimleri ilaç sanayinde de kendini göstermekte olup, yavaş yavaş ülkemizde de iyi uygulamalarla hayata geçmektedir. Dijitalleşen dünyaya ayak uydurmak artık pek çok sektörde olduğu gibi, ilaç ve eczacılık sektörümüzde de kaçınılmaz hale gelmektedir. Nevzat Ecza Deposu olarak; teknolojinin sunduğu yenilikleri kullanarak iş süreçlerimizi ve depolarımızı daha verimli hale getirmeyi amaçlıyoruz. Siz eczacılarımıza daha iyi hizmet sunabilmek adına dünyadaki ve sektörümüzdeki bu gelişmeleri yakından takip ediyoruz.

Bu dergi, kurumsal yayınımız **farmaNED**'in 25. sayısı. 2013 yılında yayın hayatına başlayan farmaNED, Nevzat Ecza Deposu'nun kuruluşunun 50. yıldönümü vesilesiyle sizlere ulaşmaya başladı. 6. yılını geride bırakan dergimiz, siz değerli okuyucularımızın geri bildirimleri ve yorumlarıyla bugünkü şeklini aldı. Sizlere daha güncel, ilgi çekici ve doyurucu bir içerik sunmak amacıyla titiz bir ekip tarafından hazırlanan dergimize bugüne kadar katkıda bulunan herkese teşekkür ederiz.

farmaNED'in bu sayısında; üzerine çok konuşulan, popülerliğini kolay kolay yitirmeyecek bir konuyu, **"Gıda Güvenliği"**ni inceliyoruz. Zaman zaman "Ne yediğimizi bilmiyoruz!" şeklinde başlıklarla gündeme gelen gıda konusunu, bilimsel gerekçelere dayandırarak ele almak gerektiğine inanıyoruz. Gıda bileşenlerinden beslenme önerilerine, gıda katkı maddelerinden probiyotiklere, yiyeceklerin saklama koşullarına kadar pek çok konuyu uzmanların kaleminden size aktarıyoruz.

2019'un son çeyreğinde; ülkemizde bazı sektörlerde halen devam eden durgunluğun sona ermesini, yaz sonu itibariyle dengeye gelme eğiliminde olan faiz ve sair göstergelerin neticesinde ülke ekonomimizin daha sürdürülebilir bir yapıya kavuşmasını temenni ediyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 25 / Ekim 2019 • Yaygın süreli yayın • 3 ayda bir yayımlanır • **www.farmaned.com**

İÇİNDEKİLER

İLAÇ SANAYİ

MSD TÜRKİYE GENEL MÜDÜRÜ RENAN ÖZYERLİ

125 yılı aşkın süredir "Yaşam için Keşfeden" MSD; 140 ülkede 71 bin çalışanıyla hastaların yenilikçi ilaçlara erişmesi için çalışmalar yapıyor.

sayfa 04

FAKÜLTE

İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ

2010 yılında kurulan İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, yenilikçi ve araştırmacı eczacılar yetiştirme konusundaki çalışmalarını büyük bir istek ve özveri ile sürdürüyor.

sayfa 08

ÇOCUK

ÇOCUKLARDAKİ DİŞÇİ KORKUSU NASIL AŞILIR?

Çocuklarda dişçi korkusu gayet olağan ama kesinlikle kulak ardı edilmemesi gereken bir durumdur ve birçok faktörden kaynaklanabilir.

sayfa 18

ÖZEL DOSYA

GIDA GÜVENLİĞİ

Sağlıklı bir yaşam için ihtiyaç olan ve tüketilmesi gereken temel besinlerin bazıları, sağlığa zarar veren maddeler barındırabiliyor.

sayfa 20

NEVZAT ecza deposu 57. yıl

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

Yayın Yönetim Yeri
Nevzat Ecza Deposu Tic. ve San. A.Ş.

Oğuzlar Mah. 1370. Sok. No: 7/1 Balgat / ANKARA
T: (0312) 287 74 04

www.nevzatecza.com.tr
farmaned@nevzatecza.com

Editör
Ecem Koçer

Sanat Yönetmeni
Fatih Çetin

Grafik Tasarım
Gülden Karadeniz

SEKTÖRDEN HABERLER
sayfa 07

HERKES İÇİN SAĞLIK
PARKİNSON
sayfa 16

ECZACIM
sayfa 38

BESLENME
SONBAHARIN SÜPER BESİNLERİ
sayfa 45

KADIN
GEBELİK VE DİYABET
sayfa 46

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR
TÜP BEBEK
sayfa 48

SPOR
DAMLA DENİZ DÜZ
sayfa 50

TEKNİSYEN KÖŞESİ
sayfa 56

HOBİ
TREKKİNG
sayfa 64

MUTFAK
MENGEN MUTFAĞI
sayfa 76

KÜLTÜR & SANAT
sayfa 78

MİNİ TEST
sayfa 80

BİTKİLERLE SAĞLIK
PROPOLİS

Propolis, arıların değişik bitkilerin yaprak ve çiçek tomurcuklarından topladığı yapışkan, kahverengi veya koyu yeşil renkli, reçinemsi bir karışımdır.

sayfa 36

AİLE
KORUYUCU AİLE

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın verilerine göre Türkiye'de yaklaşık 5.600 koruyucu aile ve aile sevgisine ihtiyacı olan binlerce çocuk var.

sayfa 54

YURT REHBERİ
YEDİGÖLLER

Doğanın tüm renklerini gözler önüne seren Yedigöller, ülkemizin cennet köşelerinden ve gezginlerin vazgeçilmez duraklarından.

sayfa 58

GEZİ REHBERİ
SÜRPRİZLİ ŞEHİR LYON

Fransa'nın 3. büyük yerleşimi Lyon; dünya çapında şefleri ile gastronomi merkezlerinden biri. Tünelleri, köprüleri, şehri yansıtan duvar resimleri ve ihtişamlı meydanları ile görülmeye değer.

sayfa 68

Yapım
Prosigma Tasarım

Oğuzlar Mah. 1374. Sok.
No: 2/4 Balgat / ANKARA
T: (0312) 342 22 45

www.prosigma.net
info@prosigma.net

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şt.

Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No: 5/15 Gimat - Yenimahalle ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17

www.basakmatbaa.com
Basım Tarihi: 28 Ekim 2019

farmaNED'de yayınlanan yazı, fotoğraf ve reklamların tüm yasal sorumluluğu sahibi olan firmalara aittir.

farmaNED'de yayınlanan yazılar ve fotoğraflar hiç bir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz; izin alınmadan alıntı yapılamaz.

www.farmaned.com

125 yılı aşkın süredir "Yaşam için Keşfeden" MSD; 140 ülkede 71 bin çalışanıyla hastaların yenilikçi ilaçlara erişmesi için çalışmalar yapıyor. 1992'de kurulan MSD Türkiye ise ülkemizdeki ilaç pazarında istikrarlı konumunu sürdürüyor. Dünyanın öncü sağlık şirketlerinden biri olan MSD'nin Türkiye yolculuğunu, hedeflerini, sektöre kattığı yenilikleri ve daha fazlasını ***MSD Türkiye Genel Müdürü Renan Özyerli*** *ile konuştuk.*

Sayın Renan Bey; 20 yılı aşkın ilaç sektörü kariyerinize Eylül 2017'den bu yana MSD Türkiye Genel Müdürü olarak devam ediyorsunuz. Öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Kimya mühendisiyim. 1997'den beri ilaç sektöründe satış, pazarlama ve kurumsal departmanlarda satış temsilciliğinden başlayarak yönetici olarak çalıştım. 6 yıldır MSD'de çalışıyorum. Eylül 2017'de MSD Türkiye Genel Müdürlüğü'ne atanmadan önce MSD'nin Çek Cumhuriyeti organizasyonunda 2 yıl Genel Müdür olarak görev yaptım.

Sağlık sektörüne etkin çözümler bulunmasına katkı sağlamayı hedefleyen Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AİFD) ve Amerikan Şirketler Derneği'nde (AmCham/ABFT) yönetim kurulu üyesi olarak çalışıyorum. Mezunu olduğum Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Atatürk Fen Lisesi Mezunlar Dernekleri'ne üyeyim. Boğaziçi Üniversitesi Kimya Mühendisliği ve Bahçeşehir Üniversitesi İktisadi/İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Danışma Kurullarında çalışıyorum. Aynı zamanda Fenerbahçe Spor Kulübü kongre üyesiyim.

İlaç sektörüne girişiniz nasıl oldu ve yolunuz MSD ile nasıl kesişti?

İlaç sektöründeki profesyonel hayatıma 1997 yılında başladım. İki ayrı uluslararası şirkette farklı pozisyonlarda yöneticilik yaptıktan sonra, 2013 yılında MSD'ye transfer oldum. Satışta başladığım kariyerime pazarlama departmanında devam ettim. 2004 yılında sektördeki ilk Pazara Erişim Departmanı'nın kuruluşunda yönetici olarak görev aldım. Daha sonra farklı iş birimlerinin satış ve pazarlama yöneticiliğini yaptım. MSD'de Hastane, Hepatoloji, Anestezi, Fertilite, Oftalmoloji, MSS ve İmmünoloji alanlarında İş Birimi Direktörü olarak çalıştım ve 2015 yılında MSD Çek Cumhuriyeti Genel Müdürlüğü görevine atandım. 2017'nin Eylül ayından bu yana da MSD Türkiye'nin Genel Müdürü olarak çalışıyorum.

Dünyanın köklü ilaç firmalarından olan MSD'nin Türkiye yolculuğundan bahseder misiniz?

MSD olarak 125 yılı aşkın süredir güçlü ürün portföyümüzle en zorlu hastalıklara karşı mücadele ederek hayata dokunuyor ve yaşam için keşfediyoruz. Bu amaçla 140 ülkede 71 bin çalışanımızla insan sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmek için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Türkiye'deki faaliyetlerimize 1992 yılında başladık. Onkoloji, aşı, diyabet, immünoloji, hastane/hepatoloji ve temel tedaviler alanlarındaki güçlü portföyümüzle Türkiye'de faaliyet gösteren öncü ilaç şirketlerinden biriyiz.

MSD Türkiye, kurulduğu günden beri Türk ilaç sektörünün en hızlı büyüyen firmalarından birisi oldu. Bu başarının sırrı nedir?

MSD Türkiye'yi farklılaştıran en önemli noktalardan birinin kurum kültürümüz ve çalışan bağlılığına verdiğimiz önem olduğunu düşünüyorum. Kurumsal felsefemiz içerisinde insan odağının kapsam alanı çok geniş ve hayata geçirdiğimiz her yenilikte, iş süreçlerimizde ve diğer tüm faaliyetlerimizde çalışanlarımızı merkeze alıyoruz. Öte yandan, başarı kolektif bir iştir. MSD'nin bugünkü konumunda; şirket hedefinin çalışanlarının hedefleri ile uyumlu olması, güven ortamının açık iletişim ile perçinlenmesi, her seviyeden tüm çalışanların hem kendini hem de yaptığı işi geliştirebilmesinin payı büyüktür.

> ***"İnsanların daha sağlıklı ve uzun yaşamlar sürebilmesi için yeni ilaçlar ve aşılar geliştiriyoruz."***

İnsanların daha uzun ve sağlıklı yaşaması için pek çok bilimsel çalışma hayata geçiriyor, yenilikçi ürünler geliştiriyor ve Ar-Ge'ye yatırım yapıyoruz. Dünyadaki tüm insanların hayatlarını iyileştirme tutkusuyla gerçekleştirdiğimiz keşifler başarıyı da beraberinde getiriyor.

MSD'nin global yapısı içerisinde Türkiye'nin rolü ve hedefleri hakkında bilgi verir misiniz?

Öncelikle MSD için Türkiye, insan kaynağı olarak çok büyük bir potansiyeli temsil ediyor. MSD Türkiye çatısı altında bulunan pek çok arkadaşımız dünyanın çeşitli bölgelerinde çok önemli görevler üstlenmekte.

Diğer bir taraftan ülkemizde pek çok bilimsel araştırma yapılıyor ve üniversitelerimiz bu anlamda epey faal durumda. MSD olarak üniversitelerimizi bilimsel bilgi üretmek anlamında çözüm ortağımız olarak görüyoruz. Örneğin geçtiğimiz yıl, hastaların ve hekimlerin yenilikçi tedavilere erişimini sağlamak ve yeni ilaçların araştırma ve geliştirme çalışmaları için hem Hacettepe Üniversitesi hem de Ege Üniversitesi ile bilimsel iş birliklerine imza attık. MSD, Türkiye'nin bu konudaki birikimine ve potansiyeline güveniyor. Bu bağlamda da global organizasyonumuz içerisinde, Türkiye'nin önemi her geçen gün artıyor.

MSD olarak farklı tedavi alanlarında yenilikçi girişimlerinizle ön plana çıkıyorsunuz. Ar-Ge çalışmalarınızdan ve sektöre kattığınız yeniliklerden bahseder misiniz?

"Yaşam için keşfediyoruz" misyonumuz çerçevesinde insanların daha sağlıklı ve uzun yaşamlar sürebilmesi için yeni ilaçlar ve aşılar geliştiriyoruz. Bu kapsamda 2018 yılında 8 milyar dolara ulaşan global Ar-Ge yatırımlarımızın %60'ını, farklı tedavi alanlarında yürüttüğümüz klinik araştırma çalışmalarımız oluşturuyor.

Bugün Türkiye'de 430 merkezde farklı terapötik alanlarda yürütmekte/planlamakta olduğumuz 60'ın üzerinde klinik çalışmamız bulunuyor. Son üç yıl içerisinde Türkiye'ye klinik araştırmalar için yapmış olduğumuz doğrudan yatırım 300 milyon TL'yi geçti. MSD Türkiye olarak 2018 yılında yürüttüğümüz çalışma sayısıyla ilaç sektöründe klinik araştırmalarda ilk sırada olmaktan gurur duyuyoruz.

Özellikle kanser tedavisinde çığır açan anti-PD-1 monoklonal antikoru Pembrolizumab, çalışmalarımızın sonucunda elde edilen güzel bir örnek.

> *Bugün Türkiye'de 430 merkezde farklı terapötik alanlarda yürütmekte/planlamakta olduğumuz 60'ın üzerinde klinik çalışmamız bulunuyor.*

Firma olarak sağlık ekonomisine büyük önem veriyorsunuz. Bu konuyu biraz açabilir misiniz; sağlık ekonomisi nedir ve bu konuda ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Sağlık ekonomisi disiplini; halka ulaşan ilaç ve tedavilerin etkinliği, yayılımı, faydaları ve bunların maliyetini analiz eden bir bilim dalıdır. Sağlık yönetiminde toptan bir bakış açısı ve kümülatif çözümlere ihtiyaç vardır. Bu bağlamda; özellikle halk sağlığını ilgilendiren durumlarda aşılar gibi önleyici tedaviler, maliyetleri ile kıyaslanmayacak ölçüde büyük bir fayda sağlamaktadır.

MSD olarak biz de, ürün portföyümüz ve geliştirdiğimiz pek çok ilaç ve tedavi seçeneğinde maliyet etkin olma odağını koruyoruz. George W. Merck'ün meşhur "İlaçlar kazanç için değil, insanlar içindir" sözü bize bu konuda öncülük ediyor. MSD olarak dünyanın en büyük sağlık sorunlarına karşı her gün verdiğimiz mücadelenin ana ekseninde bu sorumluluk yer alıyor. Çünkü biz kamu, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları ile birlikte çalışarak; insanların ilaçlarımıza ve aşılarımıza erişimini sağlamak ve hayat kalitelerini geliştirmek için çalışıyoruz. Bunun neticesinde yarattığımız ekonomik, sosyal ve çevresel değerin de sürdürülebilir kalkınma için büyük önem taşıdığına inanıyoruz.

Başkan Yardımcısı olduğunuz Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği hakkında kısaca bilgi verir misiniz? Firma olarak yönetim kurulunda yer aldığınız bu dernek hangi amaca hizmet ediyor?

Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AİFD), ülkemizde yenilikçi ilaçlara ve tedavi yöntemlerine erişimi sağlamak ve sağlık sorunlarına etkin çözümler bulunmasına katkıda bulunmak amacıyla 2003 yılında kuruldu. Gerek hayata geçirdiğimiz iş birlikleri gerekse yayınladığımız raporlar ile ülkemizde sağlık alanında yaşanan zorlukların aşılmasında karar vericiler için çözüm ortağı konumundayız. Kurulduğu günden bu yana AİFD, ülkemiz insanının yenilikçi tedavilere erişimini kolaylaştırarak onların daha sağlıklı ve uzun yaşamlar sürmelerine destek oluyor.

Son olarak, kendinize zaman ayırabiliyor musunuz? Yoğun iş temponuzun arasında yapmaktan keyif aldığınız aktiviteler nelerdir?

İş ve sosyal yaşam dengesinin önemine inanıyorum. Bu nedenle; seyahat etmek, müzik, tiyatro ve benzeri sanatsal etkinliklere katılmanın yanı sıra yemek pişirmek için de kendime zaman yaratıyorum.

> *MSD Türkiye'yi farklılaştıran en önemli noktalardan biri, kurum kültürümüz ve çalışan bağlılığına verdiğimiz önemdir.*

DÜNYACA ÜNLÜ İLAÇ ŞİRKETİNE TÜRK CEO

Türkiye'de İbrahim Etem - Menarini olarak faaliyet gösteren Menarini Grup'un 136 ülkede 17.600'dan fazla çalışanıyla yürüttüğü tüm operasyonların yöneticiliğini, Elçin Barker Ergun üstlenecek. Menarini Grup Yönetim Kurulu Başkanı Eric Cornut, Ergun'un ekibe katılmasının coğrafi ve tedavi alanlarında devam eden gelişim açısından çok değerli olduğunu belirtirken; Elçin Barker Ergun ise Menarini Grup'un global seviyede hayranlık uyandıran bir şirket olduğunu ve bu gruba katılmaktan onur duyduğunu ifade etti. İlaç sektöründe 20 yılı aşkın süredir ticari, finansal ve inovasyon alanlarında global, bölgesel ve yerel yöneticilikler yapan Ergun; İngiltere ve Hollanda'da sekiz yıl boyunca teknoloji sektöründe yer aldıktan sonra ilaç sektörüne geçiş yaptı. Smithkline Beecham'da CFO görevini üstlendikten sonra, Merck KGaA'nın sağlık hizmetleri alanında üst düzey yönetici olarak global sorumluluklar aldı.

NOBEL İLAÇ'TAN İŞVEREN MARKASI PROJESİ

Çalışan memnuniyetine değer veren ve çalışan katılımını destekleyen bir "İnsan Kaynakları" anlayışına sahip olan Nobel İlaç; "İşveren Markası" yolculuğunun ilk adımlarını 2013 yılında attı. O tarihten günümüze şirketin çalışanlar gözünde nasıl algılandığını ölçen, iş yerindeki fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerine ışık tutan pek çok anket ve odak grup çalışması yapıldı. %80'lerin üzerinde çalışan katılımı ile sonuçlanan bu araştırmalar neticesinde alınan geri bildirimler değerlendirildi ve çeşitli aksiyon planları hayata geçti; insan kaynakları planları da bu sonuçlara göre şekillendi. Bu çalışmaların sonuncusu markayı güçlendirecek yeni bir dönem başlatan "İşveren Markası Projesi" idi. Mevcut çalışanların motivasyonunu artırmayı, iletişimi güçlendirmeyi ve aidiyet hissi oluşturmayı; potansiyel adaylar için ise Nobel İlaç'ı daha iyi anlatmayı amaçlayan "İşveren Markası Projesi"nde 17 odak grup toplantısında 243 çalışan ile birebir görüşüldü. 1000'in üzerinde çalışan ankete katıldı. Proje sonucunda, Nobel'in kurumsal misyonunu içinde barındıran "Sağlık İçin Değer" kavramını da kapsayan "Nobel İşveren Markası Çalışan Değer Önermesi" mottosunun lansmanı "Senin İçin Değer" ismiyle duyuruldu.

İLKO İLAÇ'TAN BİR İLK DAHA

İlko İlaç; kişisel verilerin gizliliği, bütünlüğü ve erişilebilirliğini uluslararası standartlarda belirleyen BS 10012 Veri Koruma Kişisel Bilgi Yönetim Sistemi ve ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi belgelerinin her ikisini birlikte almaya hak kazandı. Türkiye'de bu belgelere sahip ikinci kurum, ilaç sektöründe ise ilk şirket İlko İlaç oldu. 50 yıllık birikim ve tecrübenin bugünkü temsilcisi İlko İlaç; yoğun bir süreci tamamlayarak elde ettiği bu belgelerle, kurumun sahip olduğu bilgilerin güvenliği için risklerin yönetilmesine odaklanıyor. Bu doğrultuda şirketin tüm kritik birimlerini içine alan varlık yönetimi, risk yönetimi ve bilgi güvenliği denetimleri yapılıyor; sistem ve ağ alt yapısı güçlendirilerek, siber güvenlik tedbirleri artırılıyor. Hayata geçirdiği uluslararası standart uygulamaları ile İlko İlaç, en temelde bilgi varlıklarının korunmasını hedeflediği bu çalışmayla sektörü yine bir ilk ile tanıştırıyor.

İZMİR
KÂTİP ÇELEBİ
ÜNİVERSİTESİ

Eczacılık Fakültesi

"Farklı Fikirlerin Sesi"

2010 yılında kurulan, Ege Bölgesi'nin ve İzmir ilinin ikinci eczacılık fakültesi olan **İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi**; bir devlet üniversitesi olarak genç ve dinamik kadrosu ile çağın gereksinimlerine ayak uyduran, sağlık alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri esas alan, yenilikçi ve araştırmacı eczacılar yetiştirme konusundaki çalışmalarını büyük bir istek ve özveri ile sürdürüyor.

Prof. Dr. Mutlu Aytemir

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans: Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi - 1992

Yüksek Lisans: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Farmasötik Kimya - 1995

Doktora: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Farmasötik Kimya - 2000

Doçent: Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Kimya - 2004

Profesör: Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Kimya - 2010

İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ

Eczacılık Fakültesi

"İzmir'de Yeni Nesil Devlet Üniversitesi"

Sayın Aytemir, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Ne kadar süredir İKÇÜ'de bulunuyorsunuz ve daha önce nerelerde görev aldınız?

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde lisans eğitimimi 1992 yılında tamamladıktan sonra aynı yıl Hacettepe Üniversitesi Farmasötik Kimya Anabilim Dalı'nda yüksek lisansa başladım. 1994 yılında aynı anabilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışma hayatına adım attım. 1995 yılında bilim uzmanlığı unvanı ve 1998–2000 yılları arasında İngiltere'de University of London, King's College, School of Pharmacy'de doktora tez çalışmamı tamamlayarak 2000 yılında doktor unvanını aldım. 2004 yılında öğretim görevlisi olarak atandım. 2004'te farmasötik kimya doçenti ve 2010'da profesör unvanlarını aldım. 15 Şubat 2019 tarihinden beri İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanlığı görevini sürdürmekteyim.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi genç bir ekipten oluşuyor. Akademik kadronuzdan biraz bahseder misiniz?

Fakültemizde; eczacılık lisans programı mezunu ve alanlarında doktoralı 2 profesör, 6 doçent, 10 doktor öğretim üyesi bulunuyor. Ayrıca 13 araştırma görevlimiz, ÖYP kapsamında farklı üniversitelerde doktora eğitimlerine devam ediyor. Kadromuz gün geçtikçe genişliyor ve öğretim üyelerimizin sayısı hızla artıyor.

> ***"Sağlık alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri esas alan lisans ders programımız ile iletişim becerileri güçlü, etik değerlere bağlı ve girişimci eczacılar yetiştirmeyi hedeflemekteyiz."***

Üniversite olarak sloganınız "Farklı Fikirlerin Sesi"; bunun sebebi nedir? Sizi diğer eczacılık fakültelerinden ayıran özellikleriniz neler?

"Farklı Fikirlerin Sesi"; üniversitemizin sloganıdır. Sadece Ege Bölgesi'nin değil, Türkiye'nin incisi olan İzmir'de bulunan üniversitemiz; 2010 yılında kurulmuş olmakla birlikte fiziki, araştırma ve eğitim alt yapısı bakımından ciddi yol almış ve yapılan değerlendirmelerde şehir, bölge ve ülke genelinde önemli bir konuma yükselmiştir. Üniversitemiz; 2019 Devlet Üniversiteleri ve Fakülteleri Sıralaması'na (DÜS 2019) göre; 2006 yılından sonra kurulan üniversiteler arasında 14. sırada, İKÇÜ Eczacılık Fakültesi ise 6. sırada yer almaktadır.

Fakülte olarak vizyonumuz; çağdaş eğitim ve araştırma stratejilerinin oluşturulması ve uygulanmasında öncü, yenilikçi bir yaklaşımla evrensel düzeyde hizmet veren donanıma sahip lider eczacılar yetiştiren, meslek ahlakı ve yetkinliği ile sağlıklı toplum oluşturulmasında ve sürdürülmesinde etkin rol oynayan saygın bir fakülte olmaktır. Bu nedenle vizyonumuza ulaşmak için farklı fikirlerin sesi olmaya özen gösteriyoruz.

Bizi diğer eczacılık fakültelerinden ayıran özelliklerimize gelirsek; öncelikle akademik kadromuzda alanlarında doktoralı, genç ve dinamik öğretim üyelerinin bulunduğunu belirtmek isterim. Genç akademik kadromuzla hazırlamış olduğumuz ders programımız sağlık alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri esas almaktadır.

İKÇÜ'yü tercih eden öğrencilere ne gibi imkânlar sunuluyor? Kampüsünüzden biraz bahseder misiniz?

Kampüsümüzde spor salonu, yüzme havuzu, fitness salonu, buhar odası ve saunanın yanı sıra; tırmanma duvarı, masa tenisi, air hokey, langırt ve bilardo masaları, tenis, plaj voleybolu ve basketbol sahaları gibi alanlar yer almaktadır. Ayrıca spor, müzik ve dil kursları gibi çeşitli kurslar da bulunmaktadır. Üniversitemiz bünyesinde Psikolojik Danışmanlık Birimi, Engelsiz Üniversite Koordinatörlüğü, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi yer almaktadır. Tüm bunların yanında üniversitemizde, çok çeşitli alanlarda 50'den fazla öğrenci topluluğu vardır.

İlaç metabolizması, kozmetoloji, iletişim becerileri gibi dersler son yıllarda eczacılık müfredatında yer almaya başladı. Sizin fakültenizde bu tarz farklı dersler bulunuyor mu?

Sağlık alanındaki bilimsel ve teknolojik gelişmeleri esas alan lisans ders programımız ile iletişim becerileri güçlü, etik değerlere bağlı ve girişimci eczacılar yetiştirmeyi hedeflemekteyiz. Bu nedenle Kozmetoloji, Radyofarmasi, Farmasötik Biyoteknoloji, Biyofarmasötik ve Farmakokinetik, Klinik Eczacılık ve Farmasötik Bakım, Farmakovijilans, Fitoterapötikler, Eczacılık Uygulamalarında İletişim, Eczacılıkta Sosyal Sorumluluk, Sağlıkta Girişimcilik ve İnovasyon, Kanıta Dayalı Tedavi, Ruhsatlandırma ve Patent gibi dersler müfredatımızda yer almaktadır.

Teknik donanımı zengin, eczacılığa özgü ve multidisipliner laboratuvarlarınız var. Burada ne gibi araştırmalar yapılıyor? Ar-Ge faaliyetlerinizden bahseder misiniz?

Fakültemizde yürütülmekte olan çok sayıda TÜBİTAK ve üniversite destekli projelerimiz bulunmaktadır. Bu projelerle ilgili yayınlarımız ulusal ve uluslararası dergilerde basılmaktadır. İlaç formülasyonlarının geliştirilmesi ve karakterizasyonu, bitkisel ürünler, biyosensörler, yeni ilaç etkin maddelerin sentezi, yenilikçi tanı ve tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi gibi farklı konularda Ar-Ge çalışmalarımız devam etmektedir.

Öğrencilerinizin kariyer gelişimleri için ne gibi etkinlikler düzenliyorsunuz?

Öğrencilerimizin kariyerlerini daha bilinçli olarak biçimlendirmelerine katkı sağlamak amacıyla; eczacılık eğitiminin başındayken kamu, serbest eczane, hastane ve ilaç endüstrisi gibi sektörün birçok alanında çalışmakta olan eczacı meslektaşlarımızı davet edip öğrencilerimizle bir araya getiriyoruz. Bu sayede öğrencilerimiz eğitim hayatlarının en başından mesleğimizin çalışma alanlarını daha yakından tanıma imkânına sahip oluyorlar. Ayrıca; 4. ve 5. sınıflara düzenleyeceğimiz kariyer günleri etkinliklerimiz ile öğrencilerimiz, farklı çalışma alanlarını çok daha detaylı olarak inceleyebilme şansını yakalayacaklar. Ders programımızda da ilave olarak kariyer gelişimlerini desteklemek için "Kariyer Yönetimi" adlı seçmeli dersimiz bulunuyor.

Fakültenizde ve üniversitenizde öğrencilerin aidiyet duygusunu geliştirmek adına neler yapıyorsunuz? Biraz sosyal ve kültürel etkinliklerinizden bahseder misiniz?

Üniversitemiz bünyesinde birçok spor takımı bulunmakta olup, özellikle fakülteler arasında spor müsabakaları düzenlenmektedir. Her sene bahar şenlikleri yapılmakta ve fakülteler sunmak istedikleri gösteriler ve etkinliklerle şenlik programında yer almaktadır. Bunun yanı sıra bilimsel ve kültürel seminerler, gezi programları, sinema ve tiyatro gösterilerinden öğrencilerin faydalanması sağlanmaktadır. Fakültemizde ise 14 Mayıs Eczacılık Günü Kutlamaları, Beyaz Önlük Giydirme Töreni gibi sosyal organizasyonların yanı sıra; alanında yetkin yerli veya yabancı bilim insanlarını konuk ettiğimiz bilimsel toplantılar yapılmaktadır. Ayrıca eczacılık öğrencileri topluluğumuz bulunmaktadır ve bu topluluk sene içerisinde birçok sosyal etkinlik gerçekleştirmektedir. Türk Eczacıları Birliği Gençlik Komisyonu fakülte temsilcilerimiz, eczacılık ile ilgili toplantıları yakından takip ederek öğrencilerimizin katılmasını sağlamaktadır.

Sizce eczacılık bölümünde okumanın kişisel gelişime katkısı nedir?

Eczacılık insanlarla iç içe olan bir meslektir. Eczacılar; hastalarla, diğer sağlık profesyonelleriyle, çalışma arkadaşlarıyla sürekli iletişim içinde olmak durumundadırlar. Eczacı adaylarının aldıkları iletişim, sosyal sorumluluk, etik gibi dersler hem mesleklerini en iyi şekilde yapmalarını sağlamakta hem de kişisel gelişimlerine katkı sunmaktadır. Çünkü bu kavramlar hayatımızın her alanında önemli yer tutmaktadır. Bu alanlarda kendini iyi yetiştiren eczacılar, hem mesleklerini uygularken hem de özel hayatlarında çok daha başarılı olacaklardır. Ayrıca eczacı olmak özenli, sabırlı ve özverili olmayı da gerektirmektedir. Bu anlamda da eczacılık eğitiminin önemli katkıları olduğunu düşünüyorum.

Eczacılık fakültelerinin kontenjanları son yıllarda oldukça arttı. Sizce bu durum, mezunlara iş portföyü anlamında dezavantaj oluşturuyor mu?

Eczacılık eğitimi, teorik ve uygulamalı laboratuvar derslerinden oluşur. Pahalı ve 5 yıl süren uzun bir eğitimdir. Eğer kontenjanlar bu hızla artmaya devam ederse laboratuvar, derslik ve diğer eğitim malzemelerinin paylaşımında sıkıntılar oluşacaktır. Eğitimin içeriği ve kalitesi çok önemlidir. Mezun sayısının hızlı artması da dezavantajlar ortaya çıkaracaktır. Son yıllarda yeni mezunlara eczane açma konusunda kısıtlamalar getirilmiştir. Eczacılık mezunu öğrencilerimiz; eczane açabilecekleri gibi ilaç endüstrisinde, üniversitelerde, hastanelerde, SGK ve Sağlık Bakanlığı'nda, adli tıpta, ecza depolarında ve kozmetik alanında da iş imkanına sahiptirler. İyi bir planlama yapılarak gelecekte ne kadar eczacı ihtiyacımız olduğu tespit edilmeli ve kontenjanlar bu planlamaya göre belirlenmelidir.

> ***"Eczacı olmak özenli, sabırlı ve özverili olmayı gerektirmektedir. Bu anlamda da eczacılık eğitimi oldukça önemlidir."***

Kendi adınıza ait "Farmasötik Kimya", "İlaç Tasarım ve Geliştirme" gibi alanlarda birçok başarınız ve ödülünüz var. Sizce eczacılık okuyan öğrencilerin, gelecekte başarılı olabilmesi ve kendilerini geliştirebilmesi adına neler yapması gerekiyor?

Üniversitede gerçekleştirdiğim Ar-Ge çalışmalarımın ödüllerle takdir edilmesi, emeğimin karşılığını alabilmem beni daha da motive etti. Ayrıca, patentli etkin maddeyi ürüne dönüştürebilmek en büyük hayalimdi. Akademisyenlik ve girişimcilik yönüm ile gençlere örnek olmak, onları daha ileri çalışmalara yönlendirmek en büyük hedefim oldu. Başarılı olabilmek için öğrencilerimizin kendilerine güvenmeleri, cesaretli olmaları, araştırma yapmayı sevmeleri, sabırlı ve tabi ki çalışkan olmaları gerekiyor. Birçok alanda bilgilerini kullanabilecekleri bir mesleğin eğitimini alıyorlar. Ayrıca; bilimin çok hızlı ilerlediği bu çağda, mesleki yeniliklerin takip edilmesinin de başarıya ulaşmada önemli bir faktör olduğunu söyleyebilirim. Mesleklerini sevmeleri ve yapabileceklerinin en iyisini yapmaya gayret etmeleri gerektiğini düşünüyorum.

Son olarak, eczacılık mesleğini seçen veya seçmeyi düşünen öğrencilere neler tavsiye etmek istersiniz?

Eczacılık mesleğini seçenlerin araştırma yapmaya, insanlara yardım etmeye istekli olması gerekir. Eczacılığın sadece eczane açmak ile sınırlı olmadığını; ilaç, kozmetik, tıbbi bitkiler gibi birçok alanda da iş olanağı bulunduğunu tekrar belirtmek isterim. Kendi ilgi alanlarını iyi seçmeleri, kendilerini iyi tanımaları, eğitimleri süresince kendilerini iyi yetiştirmeleri, stajlarına önem vermeleri, yabancı dillerini geliştirmeleri mezuniyet sonrasında iş bulmalarına çok büyük katkı sağlayacaktır.

> ***"Akademisyenlik ve girişimcilik yönüm ile gençlere örnek olmak, onları daha ileri çalışmalara yönlendirmek en büyük hedefim oldu."***

Aybala Temel

Farmasötik Mikrobiyoloji Ana Bilim Dalı
Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Mikrobiyoloji

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Zelihagül Değim

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Eczacılık lisans eğitimim boyunca aldığım multidisipliner ve uygulamalı laboratuvar dersleri, akademik kariyer yapma fikrimin gelişmesine yardımcı oldu. Farklı alanlarda yaptığım stajlarla eczane eczacılığı, hastane eczacılığı ve ilaç endüstrisinin belirli alanlarını kısa süreli de olsa gözlemleme imkânı buldum ve 4. sınıftan itibaren akademik kariyer yapma kararım netlik kazandı.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

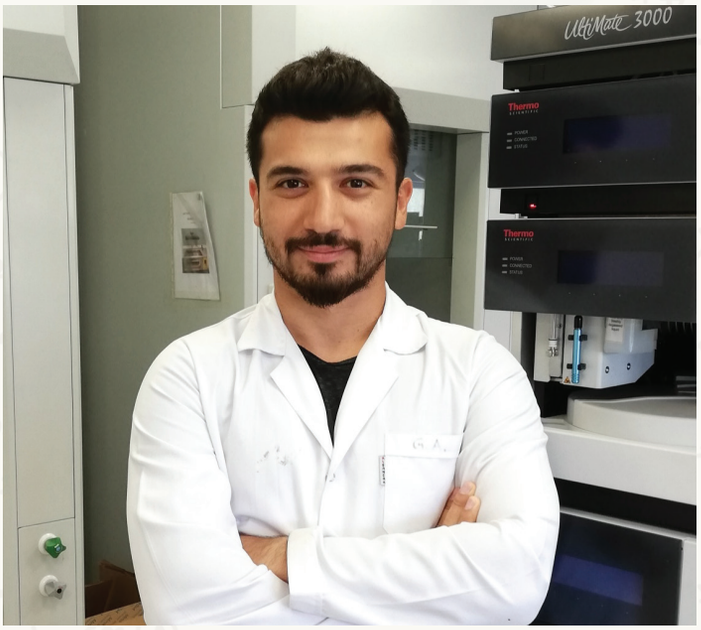
Doktora eğitimim boyunca ve sonrasında yeni kurulan bir üniversitede görev alma fikri beni heyecanlandırdı ve İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tercihlerim arasında ilk sıralarda yer aldı. Üniversitemizin yakın tarihte kurulmuş yeni bir devlet üniversitesi olması, İzmir'de çok sayıda sağlık kuruluşu ve üniversiteyle iş birliği imkânı, fakültemizin bilimsel araştırmalara önem veren genç ve dinamik öğretim kadrosu bu tercihimde etkili oldu.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık, toplum sağlığı açısından ülkemizde ve tüm dünyada her zaman için en önemli meslekler arasında yer almaktadır. Eczacılık denildiğinde akıllara çoğunlukla eczane eczacılığı gelse de; eczacılık fakültelerinde kapsamlı bir eğitimle gerek klinik eczacılık hizmeti sunabilecek gerekse ilaç endüstrisinde etkin şekilde çalışabilecek donanımda eczacılar yetiştirilmektedir. Yakın gelecekte de eczacıların ilaç endüstrisinde araştırma-geliştirme çalışmaları ve klinik eczacılık hizmetleriyle sağlık alanında kilit rol oynayan bir meslek olarak varlığını sürdüreceğini düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık eğitiminin içeriği ve mezuniyet sonrası iş olanaklarıyla ilgili araştırma yaparak tercih yapmalarını tavsiye ederim. Eczacılık eğitiminin zor, sabır ve disiplin gerektiren bir süreç olduğunu; eczacılığın severek çalışmayı, kendini sürekli geliştirmeyi gerektiren bir meslek olduğunu ve eczane eczacılığı dışında farklı sektörlerde de çalışma alanlarının mevcut olduğunu göz önünde bulundurmalarını öneririm.



Gökay Albayrak

Farmasötik Botanik Ana Bilim Dalı
Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Botanik

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Aziz Sancar

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Mezun olduğumda eczane açmak istemediğimi yaptığım stajlar sırasında anlamıştım. Bilinen bilgilerden ziyade bilinmeyeni keşfetme arzusu ile ya akademik kariyeri ya da bir araştırma merkezi veya bir ilaç firmasının Ar-Ge laboratuvarını tercih etmeliydim. Dönemin şartları gereği akademik kariyer düşündüm ve ÖYP programı ile İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak işe başladım. Program sayesinde de doktora eğitimimi Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı'nda sürdürüyorum.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

İKÇÜ Eczacılık Fakültesi'ne 2015 senesinde Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı (ÖYP) ile yerleştim. Yeni bir fakülte olması sebebiyle o zamanlar lisans ve lisansüstü programları, yeterli öğretim üyesi sayısı olmadığı için açık değildi. Konumunun İzmir gibi güzel bir şehirde olması ve yeni bir üniversite olduğu için genç, çalışmaya istekli ve dinamik bir kadro olacağını düşünmem ve bunun bir parçası olmak istememem bu fakülteyi tercih etme sebebimdir.

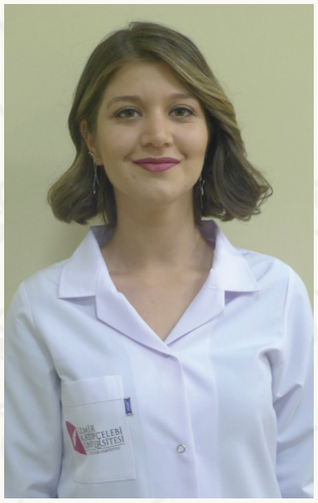
Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Mesleğin bugün geldiği nokta aslında ne yapmak istediğinize bağlı olarak değişir. Meslek kendi içinde bir reform geçirmektedir. Çıkarılan yasa ve yönetmeliklerle eczane eczacılığı biraz çekiciliğini kaybetmiş olabilir. Eczane açmada yer problemi ve zorunlu yardımcı eczacılık uygulamaları yeni mezunlar için problem teşkil etmektedir. Bununla birlikte; Eczacılıkta Uzmanlık Sınavı (EUS) ile hastanelerde Klinik Eczacılık, Fitofarmasi, Onkoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları alanlarında uzman eczacılar istihdam edilecektir. Şimdilik EUS ile birlikte klinik eczacılık ve fitofarmasi alanlarında öğrenci yetiştirilmeye başlanmıştır. Ayrıca hastane, ilaç sanayi, ecza depoları, SGK, TİTCK, kozmetik firmaları ve akademi gibi alanlar iyi yetiştirilmiş yeni mezun eczacıları beklemektedir. Eczacı eskiden olduğu gibi sadece eczane açmayacak; ilacın keşfinden üretimine, kalite kontrolünden pazarlanmasına ve hastaya ulaştırılmasına kadar her alanda daha etkili rol oynayacaktır. Bu dönüşüm süreci birçok sıkıntıyı beraberinde getirse de sistem oturtulduğu takdirde eczacılık mesleği saygınlığına saygınlık katacak ve eczacılar da bilgi ve tecrübelerini topluma daha fazla aktarma imkânı bulacaktır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Öğrencilere tavsiyem, bu mesleği sadece eczane açma düşüncesi ile tercih etmemeleridir. Eczane eczacılığı hasta ile doğrudan iletişime geçmek ve hastanın sorunlarına yardımcı olmak açısından elbette çok değerlidir. Ayrıca kazancı genellikle yüksektir. Fakat toplumda eczane sayısı çok artmıştır ve yukarıda bahsettiğim yeni kanun ve yönetmeliklerle eczane açmak güçleşmiştir.

Önemli olan iyi bir eğitim almaktır. Öğrenci hangi bölüm olursa olsun eğitim alacağı akademisyenlerin akademik çalışmalarını araştırmalıdır. Eczacılık fakültesinde eğitim verecek hocaların hepsinin eczacı olması, verilecek eğitim ve kazandırılacak vizyon açısından önemlidir; buna da dikkat edilmelidir. Öğrenci tercih yapmadan önce mutlaka üniversitelerin tanıtım günlerine katılmalı ve aklında olan soruları sormalıdır. Böylece bölüme uygun olup olmadığı ya da sevip sevemeyeceği hakkında fikir edinebilir. Unutulmamalıdır ki; Türkiye'de işini sevmeyen ama harcadığı emek için mesleğine devam eden insan sayısı çoktur. Oysa sevdiği işi yapanlar ömür boyu mutsuz çalışmak zorunda kalmazlar.



Ezgi Aydın

Eczacılık Fakültesi
2. Sınıf Öğrencisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Biyoteknoloji

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Aziz Sancar

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık alanında mutlu olacağıma inanıyordum. Kimya ve biyoloji derslerine ilgi duyuyordum. İş imkânı çok olan bir meslek olması ve hastaların iyileşme sürecinde etkin rol oynama fikri hoşuma gitti. Bu yüzden bu mesleği seçtim.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Tercih döneminde; gelişmekte olan üniversitemiz, alanlarında uzman ve dinamik hocalarımız hakkında daha çok bilgi aldım. Sonrasında İzmir'de okumak istedim ve İKÇÜ Eczacılık Fakültesi'ni tercih ettim.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eczacılık mesleğinin birçok çalışma alanı var. 2. sınıf öğrencisi olduğum için stajlarda deneyim kazanarak hangi alanın bana uygun olduğunu bulmak istiyorum. Araştırmak, yeni bilgiler öğrenmek ilgimi çektiği için mezun olduktan sonra uzmanlık yapma fikri bana daha yakın geliyor.

Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılık sürdürülebilir bir meslek. Eczane eczacılığındaki hasta bakımı, teknolojinin gelişmesi ve ilaç sanayisinin buna paralel şekilde ilerlemesiyle mesleğimiz farklı bir boyut alıyor ve çalışma alanları daha da gelişiyor. Geçmişe kıyasla ülkemizdeki ilaç sanayisinin gelişimi ve gelecekte ilaç piyasasının büyük bir bölümünde biyoteknolojik ilaçların öne çıkacak olması, aslında eczacılık öğrencileri olarak kendimizi bu yönde geliştirmemiz ve dünyaya ayak uydurmamız gerektiğini gösteriyor. Gelişen teknoloji ve insan sağlığı esas alınırsa eczacılık geleceğin meslekleri arasında yerini alacaktır.

Pelin Nur Üçkan

Eczacılık Fakültesi
2. Sınıf Öğrencisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Stephen Hawking

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

"Sağlıkçı" olmak benim en büyük hayalimdi çünkü sağlık, bir insanın hayatındaki en önemli meseledir. Ayrıca laboratuvarlarda olmak, deneyler ve gözlemler yapmak bana hep ilgi çekici gelmiştir. Seçebileceğim en iyi mesleği icra edecek olmaktan gurur duyuyorum.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Birden fazla nedeni var. Ben Türkiye'nin en köklü liselerinden biri olan İzmir Atatürk Lisesi mezunuyum. Lisemle ne kadar gurur duysam da "köklü" diye tabir edilen kurumlarda değişimin çok zor olduğunu 4 yıl içinde deneyimledim. Üniversitelerin asıl amacının bir insana yenilikçi düşünce gücünü katıp, daha özgür bir ortam sunması gerektiğine olan inancımdan, yeni bir üniversite seçmeyi kendime daha uygun gördüm. Sanırım en büyük nedenim buydu, ayrıca İzmir'de olmasının da büyük bir payı var.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Daha fakültemde ilk yılımı bitirdiğim için hangi alanda çalışacağıma karar vermedim ama meslek seçimimde en iyi kararı vermek ve kendimi mesleğime hazırlamak adına çeşitli eğitimlere katılıyorum ve stajlarımı olabildiğince farklı yerlerde yapmak istiyorum. Mezuniyet öncesi staj için ve sonrasında eğitim için yurtdışı planlarım var. Kısacası şu anki asıl amacım, ileride istediğim alanı seçebilmek için kendimi farklı yönlerde yetiştirmek.

Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacıların çok çeşitli çalışma alanları var fakat eczacılığın her bir dalının ortak yanı bilimselliktir. 21. yüzyıl ve sonrasında da bilimle uğraşmanın değer kaybedeceğine hiç ihtimal vermiyorum.

Uzman Dr. Özcan Ertürk
Bayındır Söğütözü Hastanesi
Nöroloji Uzmanı

PARKİNSON SADECE TİTREME DEĞİLDİR

İleri yaş hastalığı olarak bilinse de aslında gençlerde de görülen Parkinson hastalığının tek belirtisinin "titreme" olmadığı unutulmamalı. Erken teşhis edildiğinde kontrol altına alınabilen bu hastalık,, aslında birçok belirti veriyor ve yıllar öncesinden "Ben geliyorum" diyor. O nedenle; başta hareketlerde yavaşlama olmak üzere uykusuzluk, kabızlık, koku almama, yazıların okunaksız ve küçük görünmesi gibi basit görünen şikâyetleri dikkate almak gerekiyor. Parkinson hakkında tüm ayrıntıları konunun uzmanından öğreniyoruz.

Vücutta hareketin kontrolünde önemli rol oynayan ve beyindeki hücreler tarafından üretilen **dopamin** adlı kimyasal madde, çeşitli etkilenmeler ve kayıplar sonucu belli bir oranda azalabiliyor. Beyindeki dopamin maddesinin azalmasıyla birlikte hastalarda Parkinson ile ilgili bulgu ve belirtiler görülmeye başlıyor. Halk arasında "titreme hastalığı" olarak da bilinen **Parkinson hastalığı**; hareketlerin yavaşlaması, kol ve bacaklarda istirahat halinde ortaya çıkan titremeler, kaslarda katılık ve sertlik, postür reflekslerinde azalma gibi ana bulgularla seyreder. Ancak bunların yanı sıra birçok diğer sistem bulgusunun da olabildiği yavaş ilerleyici bir beyin hastalığı olduğu unutulmamalıdır. Bulguları büyük oranda tek taraflı başlayan Parkinson, yıllar içinde vücudun diğer tarafına da geçebilir.

Her Yıl 10 Bin Hastaya Parkinson Teşhisi

Tüm dünyada 10 milyon Parkinson hastası olduğu tahmin ediliyor. Türkiye'de ise bu rakam 100-130 bin arasında. Ülkemizde her yıl yaklaşık 10 bin kişiye Parkinson teşhisi konuluyor. 2030 yılında hasta sayısının iki katına çıkması bekleniyor. Bu hızlı artışa karşın, maalesef hastaların sadece yarısı tedavi görüyor. Parkinson hastalığının 65 yaş üstü bireylerde görülme sıklığı yüzde 1 iken, 80 yaş üzerinde yüzde 5'e çıkıyor. Yaşlılık hastalığı olarak bilinmesine rağmen çok genç yaşlarda da görülebiliyor.

Tek Belirtisi Titreme Değil!

Parkinson hastalığındaki belirtilerden en önemlisi hareketlerin yavaşlamasıdır. Bunun sonucunda hastanın yürümesi de etkilenir, hastalığın ağır olduğu taraftaki kolu sallamada sıkıntı yaşanır, yavaş ve küçük adımlı yürüme ortaya çıkar. Aynı bulgular yüz bölgesinde olduğunda, mimiklerin ve ifadelerin azaldığı donuk yüz (maske yüz) görünümü ortaya çıkar. Titremeler özellikle hasta istirahat durumundayken ortaya çıkar; en sık ellerde, daha az oranlarda ise ayaklarda, çene ve dudaklarda görülür.

Hastalık ilerledikçe "fleksiyon postürü" denilen vücudun öne ve yanlara doğru eğilmesi, "donma" diye isimlendirilen harekete başlamada zorluk görülür. Ayrıca unutkanlık, psikiyatrik bulgular, kabızlık gibi sindirim sistemi şikâyetleri, ürolojik belirtiler, uyku bozuklukları gibi diğer sorunlar da ortaya çıkar. Hastaların çoğunda uyku bozukluğu görülür.

Koku Duyusu Azalıyor!

Çok önemli bir belirti olmasına karşın Parkinson hastalarının hepsinde titreme görülmediğinden bahsetmiştik. Hastalığın ana belirtileri titreme, yavaşlama ve kaslarda sertlik olmasına rağmen; hastaların hayat kalitesini düşüren birçok başka belirti de olabilir. Hatta bunların birçoğu hastalığın başlamasından yıllar önce ortaya çıkıyor. Örneğin; koku duyusunda azalma veya kayıp, kabızlık, uyku bozuklukları, omuz ağrısı, depresyon, ilgisizlik, kaygı, sık idrara çıkma gibi birçok sorun yıllar öncesinde başlar ve daha sonra bunlara titreme ve yavaşlık eklenir.

"REM uykusu davranış bozukluğu" diye adlandırılan canlı rüya görmeleri ve koku almada bozukluklar Parkinson hastalığı başlamadan yıllar önce ortaya çıkmış olabilir. Bu belirtiler aynı zamanda hastalık süresince her hastada farklı şiddette olmak üzere ilerler, tıpkı hastalığın diğer belirtileri gibi.

En Etkili Tedavi Erken Tanı

Hastalığa özel herhangi bir laboratuvar tetkik bulunmaz. Hastalığın tanısı nörolojik muayene ile konulur. Parkinson'u iyileştirmek mümkün değil; ancak Parkinson belirtilerini hafifletme konusunda etkili olan çeşitli tedaviler mevcut. Bu nedenle, belirtiler ve erken tedavi hakkında bilinçlenmek büyük önem taşıyor.

Erken tedavi ile hastalığın ilerlemesi yavaşladığından, hastalar iyi bir yaşam kalitesini daha uzun süre koruyabiliyor. Erken tedavi, ancak erken teşhis sayesinde mümkündür; bu nedenle Parkinson'un ilk belirtilerinin farkında olmak ve mümkün olan en kısa sürede hekime (nöroloji uzmanına) başvurmak gerekiyor.

Tedavide Hedef, Eksilen Dopamini Geri Getirmek

Parkinson hastalığı, yavaş seyirli ve kişiye göre farklılıklar gösterdiğinden tedavide hekim ile hasta ve yakınlarının uyumu büyük önem taşıyor. Uzun soluklu bir süreç gerektiren tedavide, eksilen madde olan dopamini yerine koymak hedeflenir. Hastalık ilerledikçe tedavide değişiklikler gerekebilir. Buna hastanın durumuna göre karar verilir. Parkinson hastalığına eşlik eden diğer sorunlara da müdahalede bulunmak gerekir. Tanı konduktan sonraki amaç, tedavi ile yaşam kalitesini olabildiğince üst seviyede tutmaktır.

Önce İlaç Tedavisi Sonra Cerrahi Seçenek

Parkinson'un en bilinen tedavisi ilaç tedavisidir. Hastaya özgü olarak belirlenmiş ilaçlar aksatılmadan kullanılmalıdır. İlaç tedavisinin yeterli olmadığı durumlarda, beyin pili takılması ve cerrahi müdahaleler gerekebilir. Cerrahi tedavi genellikle ilaç tedavisi konusunda sıkıntı yaşanan ve bu konuda engeli bulunmayan hastalar için bir alternatif olabilir ama kesinlikle ilk seçenek değildir. Parkinson üzerine deneysel olarak sürdürülen kök hücre, hücre nakli, gen tedavileri ve aşı gibi çalışmalar geleceğe dair umutları artırıyor.

Bu Belirtilere Karşı Uyanık Olun!

- ☒ ***Yüz mimiklerinde azalma,***
- ☒ ***Yürürken bir kolun sallanmaması,***
- ☒ ***Küçük adımlarla yürüme,***
- ☒ ***Vücut duruşunda bükülme (kambur duruş),***
- ☒ ***Omuzda donma ve ağrı,***
- ☒ ***Bir bacağın aksaması veya sürüklenmesi,***
- ☒ ***İstirahat anında elde, bacaklarda ve çenede titreme,***
- ☒ ***Göz kırpma sayısında azalma,***
- ☒ ***Hareketin ve konuşma hızının yavaşlaması,***
- ☒ ***Yazıların okunaksız ve küçük görünmesi.***

Zeliha Güney
Pedagog

ÇOCUKLARDAKİ DİŞÇİ KORKUSU NASIL AŞILIR?

Çocuklarda dişçi korkusu gayet olağan ama kesinlikle kulak ardı edilmemesi gereken bir durumdur ve birçok faktörden kaynaklanabilir. Çocukların diş hekimi ile tanışması ve ilk tedavi seansları zorlu geçebilir. Dişçi koltuğunun yaşattığı gerginlik ve tedavi gereçlerinin verdiği korku da çocukların diş tedavisine yaklaşımlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Peki bu korkular nasıl aşılır? Gelin, bu sorunun cevabını konunun uzmanından öğrenelim.

Dişçi korkusunun nedenlerinden biri; çocuğun daha önce edindiği dişçi deneyimi olabilir. Diş çekimi, iğne acısı, dişçi veya ebeveynlerin önceki zamanlarda verdiği olumsuz tepkiler (Kızma, tehdit etme, zorlama, 'Eğer uslu durmazsan doktor iğne yapar' vb.) korkunun devam etmesini sağlayabilir.

Çocukların diş hekiminden korkmasının nedenlerinden bir diğeri de, başkasından duyduğu veya gördüğü olumsuz dişçi deneyimleridir. Bu; bir arkadaşı, televizyonda bir sahne ya da anne babasının sahip olduğu dişçi korkusu olabilir. Manchester Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, dişçiden korkan ebeveynlerin çocuklarında dişçi korkusu daha sık görülmüştür.

Üçüncüsü, çocuğun bilinmezliğe karşı edindigi endişedir. Metal parçalar, keskin aletler, hortumlar, beyaz önlüklü bir adam veya kadın ve kocaman bir dişçi koltuğu... Neler olacağını bilmiyor ve bu durum onun tamamen kontrolü dışında kalıyor. Dolayısıyla çocuk, kendini güvende hissetmiyor. Kendi dünyasında oluşan bu ortam korkularını dizginleyememesine yol açıp ayrıca bir stres faktörü oluşturuyor.

Eğer bu korkular devam ederse, bir kısır döngüye girebiliyor. Korkudan dolayı ziyaretler erteleniyor. Kontrol edilmediği için de daha büyük diş problemleri oluşabiliyor. Malesef tüm bu saydığım sebepler yüzünden, müdahaleler daha ağrılı ve travmatik olabiliyor. Sonuç mu? Yaşanan korku gitgide büyüyor. Korku oluşumunu engellemek veya minimuma indirgemek için size genel birkaç öneri sunmak isterim.

Çocukları Diş Hekimine Alıştırmak

Diş hekimi ziyaretlerinde çocuklar dikkatli ve bilinçli bir şekilde yönlendirilmeli. Uzmanlar, çocukların 2 yaşından itibaren dişçiye götürülmesini öneriyor. 3 yaşından itibaren ilk kontrolünün yapılabileceğini söylüyor. Çocuğun erken yaşta dişçi ortamını görmesi, deneyimlemesi, ortama alışmasını ve bir sonraki ziyaretinde daha kolay adapte olmasını sağlıyor. Ayrıca çocuğun dişçi korkusuna sahip olmayan bir ebeveynle dişçiye gitmesi güven oluşmasını sağlayacaktır. Böylelikle anne babanın da korkmadığını görür ve biraz olsun rahat hissedebilir. Aksi takdirde çocuk, anne ve babasının korkusunu kopyalar ve dişçi ziyaretleri daha içinden çıkılmaz bir hal alabilir.

Dişçiye gelmeden önce anne ve baba, dişçiye gidileceğini ve ne için orada bulunulacağını çocuğa anlatmalıdır. Ayrıca ilk dişçi ziyaretinden önce evde çocuk ile beraber dişçiye gitmenin neden önemli olduğunu, hangi aletleri kullandıklarını ve o aletlerin ne işe yaradığını beraber araştırabilirsiniz. Bu; dişçiyle ilgili korkularını, endişelerini ve sorularını size yöneltmesi için de bir fırsattır.

Çocukların İlk Diş Tedavisi ve Ailenin Rolü

Çocuğa korkusundan dolayı kızmak, onu cezalandırmaktır. Onun duygularını yok saydığınız mesajını verirseniz, kendini yetersiz hissetmesine sebep olabilirsiniz. Bu, çocugun özgüvenini olumsuz bir şekilde etkileyecektir. Bu süreçte ebeveynlere ve tabi ki diş hekimlerine büyük bir görev düşüyor.

Dişçi korkusun en önemli etkeni güvensizliktir. Korkuyu gidermek için de güven vermek gerekir. Diş hekimi, bu konuda sakin kalarak ve öngörü sunarak bu güveni sağlayabilir. Örnek olarak çocuğa; "Birazdan dişlerini bu aletle (gösterdiği aletle) temizleyecegim", muayene esnasında "Şimdi sana şunu yapıyorum, soğuk hissedebilirsin, gıdıklayabilir, çok ağrırsa elini oynat" veya "Biraz acı hissedebilirsin ama daha sonrasında geçecektir" söylemleri ile yaklaşmalıdır. Bu şekilde çocuğa güven ve kontrol hissi verilmiş olur. Ayrıca mizah kullanıldığında iletişimin ve güvenin daha hızlı oluştuğunu göreceksiniz.

Diş çekimi esnasında ya da uyuşturulduğunda çocuklar ağrı hisseder. Çocuğa, ağrı hissetmeyeceğini ya da dişinin çekilmeyeceğini söylemek ondaki güven duygusunu zedeler. Çocuğa ağrı hissedeceğini fakat daha sonra bunun geçeceğini söylemek daha uygundur.

Çocuklara Dişçi Koltuğunu Sevdiren Yöntemler

Bazı diş hekimleri, çocukların korkularını yenmesi için ve muayenenin daha kolay olabilmesi adına kendilerince alternatif sunuyorlar. Mesela, müdahale esnasında çocuğa kulaklık takmak veya çizgi film izletmek gibi. Evet; bu kolay bir alternatif olabilir ama ben çocuğun diş hekimiyle iletişimde olmasının, aletlerin seslerine alışmasının ve muayeneye dahil olmasının güven oluşturması için daha etkili olduğunu düşünüyorum.

Bir başka önerim ise, çocuğun cesaretinin muayene sonrası ödüllendirilmesi. Bu bir sonraki ziyareti de kolaylaştıracaktır. Bu yüzden özellikle diş hekimleri muayenehanelerinin köşelerinde küçük oyuncaklar bulundururlar ise bu, çocukları daha çok motive edecektir.

Ödülleri küçük tutun. Aksi taktirde beklentiler her defasında büyüyebilir. Hem çocuğunuzun gelişimine hem de cebinize zarar verebilir. Ayrıca çocuğunuzla yapacağınız güzel bir aktivite, kaliteli zaman geçirmek de bir ödüldür ki, bence ödüllerin en güzelidir.

ÇOCUKLARIN dişçi korkusunu yenebilmesi için ailelere tavsiyeler

- ***Dişçiye ne için gidileceğini çocuğunuza anlatın.***
- ***Korkuyu gidermek için çocuğunuzun ortamdan güven duymasını sağlayın.***
- ***Normal zamanlarda "Yaramazlık yapma, yoksa seni dişçiye götürürüm" demeyin!***
- ***Doğru diş hekimini seçin.***
- ***Günlük yaşamınızda çocuğunuzla doktorculuk oynayın.***
- ***Yapılacak işlemler hakkında detay vermeyin. Sadece ağrı hissedeceğini fakat daha sonra bunun geçeceğini söyleyin.***
- ***Sık sık diş kontrolüne götürün.***
- ***Çocuğunuzu muayene sonrası ufak bir hediye ile ödüllendirin.***

GIDA GÜVENLİĞİ

Sağlıklı bir yaşam için ihtiyaç olan ve tüketilmesi gereken temel besinlerin bazıları, sağlığa zarar veren maddeler barındırabiliyor. Bunlara sebep olarak; çevre kirliliği, tarım ilaçları, kuraklık, teknolojik yetersizlik ve bilgi eksikliği gibi etmenler sayılabilir. Ülkemizde gıda güvenliği hakkında yeterli bilgi bulunmasına rağmen, bu bilgilerin açığa çıkarılmasında ve topluma duyurulmasında eksiklikler yaşanabiliyor. Hal böyle iken; güvenli olmayan gıdalar tüketiliyor ve birçok hastalığa davetiye çıkıyor.

2018 yılında yayımlanan Küresel Gıda Güvenliği Endeksi'nin verilerine göre, bir gıdanın güvenliğinin sağlanması için 4 maddenin gerçekleşmesi gerekiyor: Bulunabilirlik, erişilebilirlik, kalite/güvenilirlik ve istikrar. Rapora göre; çalışmada yer alan 113 ülke içinde Türkiye 48. sırada bulunuyor. Bu boşluğu doldurmanın en etkili yolu olarak da beslenme alışkanlıklarımızı ve ihtiyaçlarımızı gözden geçirerek yeniden strateji geliştirmek gerektiği netleşiyor.

Bu sayımızda "**Gıda Güvenliği**" konusunu kapsamlı olarak ele alıyoruz. Gıdaların işlenmesi sırasında uygulanan yöntemlerden kimyasal bileşenlere ve katkı maddelerine, dondurucuya koyulması ve koyulmaması gereken besinlerden gıda takviyelerine kadar pek çok başlığa değiniyor; tüm detayları konunun uzmanlarından öğreniyoruz.

Gıda Güvenliği

SAMİM SANER
Gıda Güvenliği Derneği Başkanı

Dünya Sağlık Örgütü 2018 verilerine göre, güvenli olmayan gıdalar 200'den fazla hastalığa yol açıyor. Dünya genelinde her yıl 10 kişiden biri; bakteri, virüs, parazit bulaşan ve kimyasal maddelerle kirlenen gıdalar yüzünden hayatını kaybediyor. En büyük tehdit olarak da antimikrobiyal direncin yayılması karşımıza çıkıyor.

Gıda güvenliği ile ilişkili birçok sorun varken; bunlarla mücadele edileceğine kamuoyunun gündemini ne yazık ki, daha çok halk sağlığını tehdit edecek düzeydeki bilgi kirliliği işgal ediyor. Medyada gıda güvenliği ile ilgili bilimsel verilerle konuşan kişi çok az. Çoğunlukla reyting kazandıran ve konuşan kişiyi popüler kılan spekülatif konular gündeme getiriliyor ve halk sağlığı için asıl önemli olan konular ne yazık ki geri planda kalıyor. Mesela Türkiye'ye GDO'lu ürün sokulması yasak olduğu hâlde bizim bir "GDO'lu ürün" gündemimiz var. Tavuk üretiminde hormon kullanımı yasak olduğu halde, tavuklardaki hormonu tartışıyoruz. Süt ve yoğurt konusu da aynı şekilde! "Market yoğurdu yiyelim mi, yemeyelim mi?" "Yoğurdu evde kendimiz mi yapalım? Bunun için sütü sokaktan alalım". Enerjimizi bu tür sorularla boşa harcatıyorlar.

Gıda güvenliğinin temel yaklaşımı önleyicilik, yani sorunun oluşmasını önlemektir. Sorunlar ortaya çıktıktan sonra düzeltmek çok zor ve çok pahalı. Sağlığımız bozulmadan ne yapacaksak yapmak gerekiyor. Bu noktada tüketicilerin gıda güvenliği ve gıda hileleri konusunda bilinçli olması mecburi kılınıyor.

Ülkemizde Tarım ve Orman Bakanlığı gıda güvenliğine ilişkin en üst yetkili otoritedir. Mevzuatı çıkarır, üretim yerlerinin denetimini yapar, ürünleri piyasadan toplayıp kontrolünü yapar. (Bakanlık gıdalarda tağşiş yapan markaları ve firmaları da zaman zaman açıklıyor.) Vatandaşın; gıda güvenliği konusunda herkese ve her duyduğuna inanmaması ve sadece resmî makamların sözlerine itibar etmesi gerekiyor. Bilinçli bir tüketici olarak, bugün duyduğumuz konunun doğruluğunu araştırmamız şart ve eğer bir sorun olduğunu görüyorsak "Alo 174" gıda hattına şikâyetimizi yapmamız gerekiyor.

Türkiye'de GDO

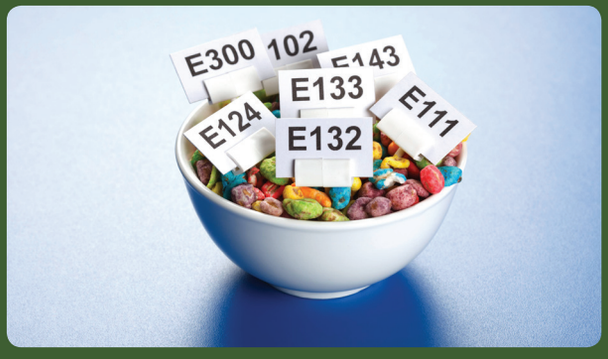
Türk gıda mevzuatına göre GDO'lu bir ürünün gıda olarak ithalatı, üretilmesi ya da satışı mümkün değil; yasak. Diğer taraftan, GDO'lu tarım da yapılmıyor. Çünkü insan tüketimi için GDO tohumu ithalatı da söz konusu değil. Dolayısıyla tüketicilerin, "Yediğim besinlerde GDO var mı?" diye endişelenmesi için şu an hiç bir neden bulunmuyor.

Açık Gıdalardaki Tehlikeler

Son dönemde toplumda ambalajlı gıdalara karşı olumsuz bir algı oluştu. Hâlbuki gıda güvenliğinde, gıdanın tarladan çatala kadar izlenebiliyor olması en önemli konuların başında gelir. Ambalajlı gıdalar; Bakanlıklar tarafından denetlenen, izin verilen ve izlenebilirliği tam olan gıdalardır. İzlenebilirliği sağlanmamış bir ürünün güvenliğinden söz edilemez. Vatandaşın kim tarafından ve nerede üretildiğini bildiği, ambalajla koruma altına alınmış ürünleri tüketmesi gerekiyor. Çünkü herhangi bir sorun yaşadığınızda kimi şikâyet edebileceğinizi bilmeniz önemlidir. Bu da ancak kimin, nerede, hangi tarihle ürettiği bilgisine sahip olduğunuz bir durumda mümkün olabilir. Öteki durumda açık bir ürünü aldığınız takdirde, kimi şikâyet edeceksiniz? Ortada hiçbir kanıt yok, muhatap yok.

Türkiye'deki otorite olan Tarım ve Orman Bakanlığı yaygın bir ağa sahip ve gittikçe daha fazla AB standartlarında denetim yapar hale geliyor. Vermiş olduğu izinler; özellikle de et, süt ve tavuk ürünleriyle ilgili olanlar gerçekten sıkı kontrollere tabi. O nedenle vatandaşlarımız, üzerinde Tarım ve Orman Bakanlığı izninin bulunduğu ambalajlı ürünleri rahatlıkla tüketebilirler.

Diğer taraftan ambalajlı gıdalar koruyucu içerdikleri düşüncesiyle yıpratılıyor ve insanlar açık ve merdiven altı gıdalara yönlendiriliyor. Aslında açık satılan, kayıt dışı gıdalarda katkı maddeleri kullanılma riski çok daha fazla. Çünkü açıkta satılan gıdaların korunmaya daha fazla ihtiyacı var. Açıkta satılan gıdalarda hem yasaklı katkı maddelerinin, hem de izin verilen miktarların üzerinde katkı kullanıldığına tanık oluyoruz. İçinde ne kadar pestisit, kanserojen madde, katkı maddesi, antibiyotik olduğu satanın insafına kalmış! Ama vatandaş bunun farkında değil. Tüketici olarak içinde koruyucu olmayan bir gıda tüketmek istiyorsanız, ambalajlı bir ürün satın almalısınız. Bu ürünün koruyucu içerip içermediği zaten ambalajın üzerinde yazıyor. Yani içinde koruyucu olmayan gıdayı kolaylıkla seçebilirsiniz.



Gıda Katkı Maddeleri

Katkı maddelerinden korkmak çok anlamlı değil. Aslında evlerimizde ürettiğimiz gıdalarda da birçok gıda katkı maddesi kullanıyoruz. Reçele koyduğumuz limon tuzu aslında sitrik asittir, soslarda kullandığımız sirke asetik asittir, kek pişirirken kullandığımız kabartma tozu ise amonyum bikarbonattır. Bu örnekleri çoğaltmak mümkün.

Gıdalarda, gerekli olduğu durumlarda hangi katkı maddesinin ne miktarda kullanılabileceği mevzuatta açıkça bildiriliyor. Bu konu, Gıda Tarım Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü'nün oluşturduğu bir uzmanlar komitesi tarafından onaylanıyor. Gıda katkı maddeleri; fonksiyonlarına göre koruyucular, antioksidanlar, renklendiriciler, tatlandırıcılar, asitlik düzenleyiciler gibi birçok sınıfa ayrılıyor. AB tarafından onaylı bu maddelere, sınıflandırmaları ile bağlantılı olarak "E" kodu veriliyor. Örnek verecek olursak: Tüm renklendiriciler 100 aralığında (ör. E 150a karamel), antioksidanlar 300 aralığında (ör. E 300 askorbik asit), koruyucular 200 aralığında (ör. E 210 benzoik asit) sınıflandırılırlar. Yapabileceğiniz en iyi şey bu kodlar ve gıdalar hakkında doğru yerlerden bilgilenmek ve ailenizi bilgilendirmek olacaktır. Böylece market alışverişi sırasında alacağınız ürünlerin içeriğini hızlıca gözden geçirebilir ve buna göre karar verebilirsiniz.

« Sokak sütçülüğünün halk sağlığı için ciddi bir tehlike olduğunu unutmayın. »

Alışveriş, Gıda Muhafaza ve Evde Hazırlık Önerileri

Gıda Güvenliği Derneği'nin "Gıda Kaybı ve Etiket Okuma Araştırması"na göre tüketicilerin % 59'u önceden alışveriş listesi yapsa da, alışveriş sırasında tüketicilerin % 63'ü yaptığı listenin dışına çıkıyor. Tüketicilerin % 41'i ise hiç liste yapmadan alışverişe çıkıyor. Plansız yapılan alışverişler ise bozulan, çöpe giden yiyeceklerin alınmasına yol açıyor. Alışverişe çıkmadan önce, buzdolabınızda ve kilerinizdeki gıdaları kontrol edin ve mutlaka bir liste hazırlayarak alışverişinizi listenize göre yapın. Özellikle meyve ve sebze ile raf ömrü kısa olan ürünleri alırken daha da dikkatli olun. Karnınız açken alışveriş yapmayın, yoksa ihtiyacınız olandan fazlası ile geri dönebilirsiniz.

Tüketici olarak gıdaları satın alırken ve hazırlarken gıda güvenliği açısından da rolümüz büyük. Çünkü güvenilir bir gıda; hazırlık, pişirme ve muhafazasında yapılan yanlışlıklar nedeniyle bir anda tamamen güvensiz hale gelebilir. Gıdaların güvenilirliği için şu konulara dikkat etmek önemli:

- Et, balık ve süt ürünlerini alışverişinizin en sonunda alın.
- Sebze ve meyvelerinizi çiğ et ve kanatlı ürünlerden uzak tutun, farklı poşetlerde taşıyın ve buzdolabında da ayrı şekilde muhafaza edin.
- Dilimlenmiş meyve ve sebze satın alıyorsanız mutlaka soğuk ortamda saklandığına emin olun.
- Gıdaları evinize getirdiğinizde, hemen etiketlerinde belirtildiği şekilde ya buzdolabına ya da derin dondurucuya yerleştirin.
- Yemek hazırlamaya başlarken ve farklı işler arasında daima ellerinizi yıkayın.
- Et ve yumurtayı kesinlikle yıkamayın. Yumurtayı yıkadığınızda yumurtada bulunan bakteriler etrafa, lavaboya ve elinize bulaşabilir.
- Mikroorganizmaların çapraz bulaşmasını önlemek için pişmiş ve çiğ gıdaları birbirinden ayrı tutun ve çiğ gıdalar için kullandığınız bıçağı ve kesme tahtasını iyice yıkamadan pişmiş gıdalarda kullanmayın.
- Çiğ et ve balık için de ayrı kesme tahtaları kullanmaya özen gösterin.
- Kesme tahtalarını kullandıktan sonra kaynar su ve deterjanla temizleyin ve bakterilerin üremesini engellemek için iyice kurutun.

Yemeklerin Pişirilmesi ve Saklanması

Besinleri yeterli ve doğru pişirmek, gıda güvenliğinin en temel kurallarından birisidir. Yeterli pişirme sayesinde çiğ gıdada bulunabilecek her türlü hastalık yapıcı bakteri yok edilebiliyor. Kırmızı etin ve özellikle kıyma ve köftenin içinin kırmızı kalmaması, iyice pişmesi gerekiyor. Günümüzde restoranlarda büyük burgerler satılıyor, içleri tam pişmiyor. Bunlar çok ciddi, bir ömür boyu sorun yaratabilecek hatta böbrek yetmezliğine neden olabilecek bakteri zehirlenmelerine yol açabiliyor. Yumurtayı doğru pişirmek de çok önemli. Özellikle yumurta akının çok iyi pişirilmesi gerekiyor.

Pişirilen yemek en kısa sürede buzdolabına koyulmalıdır, yemeği ne kadar hızlı soğutursanız o kadar riski azaltılmış olur. Bu amaçla yemek piştikten sonra tencereyi soğuk suyun içine batırıp ardından buzdolabına koyabilirsiniz. Sıcağa maruz kaldıkça, yemeğin bozulma riski artar. Buzdolabından yemeği çıkarır çıkarmaz da hemen ısıtın ve sıcakken tüketmeye özen gösterin.

Buzdolabının buzluklarını yanlış kullanabiliyoruz. Bir kilogram et alıyorsak, bunu tüketeceğimiz kadar parçalara ayırıp gerektikçe o parçaları buzluktan çıkarıp tüketmeliyiz. Donmuş bir gıdayı en iyi şekilde buzdolabında çözdürürsünüz. Yarına bir yemek yapacaksanız, bugünden buzluktan çıkarıp buzdolabının alt rafına koyun.

Çiğ Süt, Pastörize Süt ve UHT Süt

İzinsiz bir şekilde sokaklarda satılan çiğ süt, menşei belirsiz ve sağlık açısından riskli bir süttür. Eğer açık süt almak istiyorsanız, sadece kontrollü şekilde denetimli çiftliklerde üretilen sütleri satın almalısınız. Bu sütler sağıldıktan sonra en geç 48 saat içinde çiğ süt olarak yerel perakendecilerde satışına izin var. Bu tip izinli ve sıkı kontrole tabi yerlerden açık süt alabilirsiniz ama sokak sütçülüğünün halk sağlığı için ciddi bir tehlike olduğunu unutmayın. Çiğ sütten üretilmiş süt ürünleri, "Bruselloz" halk arasında “Malta humması” ya da “mal hastalığı” olarak ta bilinen ciddi bir sağlık riskine neden oluyor. Ciddi ateş nöbetlerine yol açıyor ve mücadelesi de kolay değildir. 5-6 aydan önce toparlanması mümkün olmuyor. Sağlığınızı düşünüyorsanız, kontrolsüz çiğ sütü ve bu sütten üretilmiş peynirleri kesinlikle tüketmeyin.

Tüketicilerin UHT sütlerden ve diğer kutu sütlerden korkmasına gerek yok. Bunlar yüksek sıcaklıkta kısa süre ısıl işlem görmüş, yani kaynamaya eşdeğer bir ısıl işlem uygulanmış sütlerdir. Onlar sizin yerinize kaynatmış ve şişelemiş. Bu sütler periyodik olarak Tarım ve Orman Bakanlığı kontrolüne tabidir. UHT işleminin ardından süt; sütü bozucu hava ve ışıktan koruyan ambalajlara doldurulur. Bu sayede 4 ay boyunca paketlendiği günkü tazeliğini korur. UHT sütler, ambalajı açıldıktan sonra muhakkak buzdolabında muhafaza edilmeli ve en fazla 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

GIDA BİLEŞENLERİ

PROF. DR. AZİZ EKŞİ
Lefke Avrupa Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi

Nasıl ki antik çağda maddenin dört ögeden (su, hava, ateş ve toprak) oluştuğu sanılıyorsa, gıdalar da başlangıçta dört öge (su, karbohidrat, protein ve yağ) ile tanımlanıyordu. Günümüzde gıdaların on binlerce bileşenden oluştuğu bilinse de; bu 4 öge tanımlama kriteri olarak önemini koruyor.

Gıdalardaki miktarı fazla olduğu için bunlara **makro bileşen** deniliyor. Ancak bir gıda bileşeninin önemi miktarı ile orantılı değildir. Miktarı çok düşük ama etkisi çok büyük gıda bileşenleri de vardır; vitamin, mineral, fenolik gibi. Bunlara da **mikro bileşen** adı veriliyor ve sayıları oldukça fazla. Bu nedenle gıdaları önce makro bileşen açısından tanımak gerekiyor.

Suyun Önemi ve Tüketimi

Makro gıda bileşenlerinin başında "**su**" geliyor. Fakat gıdanın su içeriği çoğu kez göz ardı ediliyor. Yaşamsal bir sıvı olan suyun günde 2-3 litre tüketilmesi gerekiyor ve bunun yaklaşık yarısı gıdaların içerdiği sudan karşılanıyor.

Suyun diğer makro bileşenlerden en önemli farkı, enerji kaynağı olmamasıdır. Bundan dolayı bir gıdanın su oranı ne kadar yüksekse enerji değeri o kadar düşüktür. Su, ayrıca gıdaların bozulma hızını belirleyen faktörlerden biridir. Su oranı yüksek gıdaların bozulması daha kolay ve hızlıdır.

Gıdaların su oranı birbirinden çok farklıdır; zeytinyağının su oranı sıfırdır, buna karşılık mercimek %17, ekmek yaklaşık %37, taze et %71, süt %87 ve domates %94 dolayında su içerir.

Karbohidrat ve Enerji İlişkisi

Karbohidrat kavramı, çok moleküllüden (polisakkarit) düşük moleküllüye (monosakkarit) kadar uzanan çok sayıda bileşiği kapsıyor. Polisakkaritlerin en bilineni nişastadır. Düşük moleküllü olanların en bilinenleri ise sakkaroz, glukoz, fruktoz gibi şekerlerdir.

Karbohidratlar iyi bir enerji kaynağıdır (1 gramı 4 kalori sağlıyor). Beyin yakıt olarak glukozu kullanıyor ve günlük enerjinin yaklaşık %20'si beyin tarafından harcanıyor. WHO (Dünya Sağlık Örgütü), düşük moleküllü karbohidrat (şeker) tüketiminin azaltılmasını ve günlük şeker tüketiminin kişi başına 50 gramı geçmemesini öneriyor. Bunun nedeni tip 2 diyabetle ve diş çürüklüğü ile ilişkili olmasıdır. Çok moleküllü olanların (selüloz, pektin vb.) ise daha fazla tüketilmesi öneriliyor. Diyet lifi de denilen bu grup, bağırsak faaliyetinin düzenli olmasına katkıda bulunuyor.

Protein ve Yağ Dengesi

Protein, esas olarak yapıtaşı amino asit olan bileşik grubudur. Proteinlerin de 1 gramı 4 kalori sağlıyor. Fakat proteinlerin önemi daha çok içerdiği amino asitlerden kaynaklanıyor. Gıdalarda 20 dolayında amino asit vardır ve bunların 10'u yaşamsaldır. Vücutta sentezlenmediği için bunların gıda ile alınması gerekiyor. Yeterli miktarda alınmazlarsa gelişme ve sağlık problemleri ortaya çıkabiliyor.

Günümüzde başlıca beslenme problemlerinden biri de protein yetersizliğidir. Bitkisel proteinlerin hayvansal proteinlerden en önemli farkı bazı yaşamsal amino asitlerin (lisin, triptofan, treonin vb.) eksikliğidir.

Yağ veya lipit, yağ asitlerinin gliserin ile oluşturduğu bileşik grubudur. Enerji değeri en yüksek (1 gramı 9 kalori sağlıyor) gıda bileşenidir. Yağ asitleri molekül yapılarına göre doymuş (tereyağı), tekli doymamış (zeytinyağı) ve çoklu doymamış (soya yağı) olarak 3 gruba ayrılıyor. Doymuş yağ tüketiminin azaltılması, buna karşılık tekli doymamış yağ tüketiminin artırılması öneriliyor.

Son yıllarda, omega-3 yağ asitlerinden daha fazla söz ediliyor. Bunun başlıca nedeni, kanın akışkanlığını artırarak kalp hastalıklarından korunmaya yardımcı olmalarıdır. Bunlar daha çok derin ve soğuk su (somon, sardalya vb.) balıklarında bulunuyor.

Makro bileşen açsından her gıdanın kendine özgü bir profili vardır. Gıdadan gıdaya karbohidrat oranı %0.0-80.8, protein oranı %0.0-23.5, yağ oranı ise %0.0-99.5 arasında değişiyor. Bazı gıdalar nerdeyse tek bir bileşenden oluşuyor (zeytinyağı). Bazı gıdalar karbohidrat ve protein (ekmek, mercimek) ve bazı gıdalar protein ve yağ (peynir, et) miktarı ile öne çıkıyor. Bazı gıdalar ise hem karbohidrat hem protein hem de yağ (süt, soya) içeriyor.

Gıdaların Protein Miktarı ve Dengeli Beslenme

Bazı gıdaların bileşimi beklentimizle uyuşmayabiliyor. Örneğin, ekmeğin yalnız karbohidrattan oluştuğunu sanırız. Oysa ekmek %8.2 kadar protein de içeriyor. Yumurtanın yalnız proteinden oluştuğunu düşünürüz. Oysa yumurtanın protein oranı %12.9'dur. Protein kaynağı deyince aklımıza önce et gelir. Oysa etin protein ortalaması %21 iken mercimeğinki %23.5'tir. Bu nedenle en doğrusu gıdaların kimyasal profilinin güvenli kaynaklardan araştırılmasıdır.

Gıdaların makro bileşen profili öncelikle dengeli beslenme açısından önemlidir. Özellikle karbohidrat, protein ve yağ dengesinin oluşturulması için bu profilin bilinmesi gereklidir. Gerçi günlük enerjinin daha çok proteinden veya daha çok yağdan sağlanmasını öneren moda diyetler vardır. Ancak bunların uygulanabilirliği öncelikle gıda kaynağı açısından kısıtlıdır. Ayrıca sağlıklı yaşam açısından sürdürülebilirliği de tartışmalıdır.

Yaygın diyete gelince; enerjinin yaklaşık %50'si karbohidrattan, %15-20'si proteinden ve %25-30'u yağdan sağlanıyor. Bu oranların doğruluğu kuşkusuz tartışılabilir fakat radikal bir değişme söz konusu değildir. Ayrıca bu oranlar kadar hangi karbohidratın, hangi proteinin veya hangi yağın tüketildiği de önemledir.

Gıdaların kimyasal bileşenleri eskiden beri ilgi duyulan ve en çok araştırma yapılan konulardan biridir. Son yıllarda bu ilginin daha da arttığı görülüyor. Bu ilgi esas olarak **dengeli beslenme, hammadde seçimi, proses tekniği** ve **gerçeklik kontrolü** gibi faktörlerden kaynaklanıyor.

Dengeli beslenme; her gün 40 dolayında yaşamsal besin ögesinin (vitamin, mineral, amino asit, yağ asidi vb.) belirli miktarda alınmasını gerektiriyor. Bunlar gerekli miktarda alınmazsa özgül sağlık problemleri ortaya çıkıyor. Fakat bunların tümü tek bir gıdada bulunmuyor. Bu nedenle farklı gıdaların tüketilmesi ve her gıdanın besin ögesi içeriğinin bilinmesi gerekiyor. Bu açıdan; antioksidan, diyet lifi ve omega yağ asidi gibi biyoaktif bileşenler oldukça önemli.

Hammadde seçimi; yağ, şeker, nişasta vb. gıdaların hangi kaynaktan elde edileceği ile ilişkilidir. Sıvı yağ için zeytin, ayçiçeği, pamuk çiğidi; şeker için şeker pancarı, şeker kamışı gibi farklı hammaddeler kullanılabiliyor. Doğru hammadde seçimi için diğer faktörler yanında kimyasal bileşimin de dikkate alınması ve karşılaştırılması gerekiyor.

Proses tekniği; gıdaya fabrikada veya mutfakta uygulanan işlem (haşlama, pişirme, kurutma, ambalajlama vb.) koşullarını tanımlıyor. Proses koşullarının belirlenmesinde dikkate alınması gereken faktörlerden birisi de, gıdanın besin değerinin korunmasıdır. Besin ögesi kaybında özellikle sıcaklık, oksijen ve ışık gibi faktörler etkilidir. Örneğin A vitamini öncelikle ışığa karşı, C vitamini oksijene karşı, lisin ısıya karşı duyarlıdır. Dolayısıyla besin ögesi kaybının azaltılması için proses koşullarının (sıcaklık, ışık, hava) belirlenmesinde bu duyarlılığın dikkate alınması gerekiyor. Ayrıca, proses sırasında zararlı bileşik oluşumundan kaçınılması da önemli.

Gerçeklik kontrolü, gıdanın hileli olup olmadığının veya bozulup bozulmadığının belirlenmesi açısından önemlidir. Eğer gıdaya başka bir madde veya daha ucuz bir gıda katılmışsa kendine özgü kimyasal profili değişir. Bu değişim, hile yapıldığının en güçlü kanıtıdır. Örneğin zeytinyağına ayçiçeği yağı katılmışsa linoleik asit oranı artarken, oleik asit miktarı düşer. Çünkü zeytinyağında oleik, ayçiçeği yağında ise linoleik asit oranı daha fazladır. Dolayısıyla gıdanın kendine özgü kimyasal profili bilinmeden hileli olup olmadığının kanıtlanması zordur.

Bozulma sırasında da gıdanın bazı doğal bileşenleri başka bir maddeye dönüşüyor. Örneğin ekşimede şeker aside dönüşürken, acılaşmada yağ asidinden peroksit oluşuyor. Gerçi bu değişim çoğu kez gıdanın duyusal özelliğine de yansıyor. Fakat çoğu kez kimyasal bir kriterle de doğrulanması gerekiyor.

KÜÇÜK VE YARARLI MİSAFİRLER
PROBİYOTİKLER

BAŞAK OLGUN
Uzman Eczacı

***Probiyotiklere** sindirim sisteminde bulunan, bağırsak mikrobiyal dengesini düzenleyen ve sağlık açısından yararlı olan canlı organizmalar diyebiliriz.*

Bizden kaç milyon yıl önce onlar zaten vardı. Şimdilerde artık probiyotikleri bağırsaklarımızda, vücudumuzun boşluklarında, derimizde, ellerimizin içinde, anne sütünün bileşenlerinde bile misafir ediyoruz. Üstelik bulundukları yerde kendilerine özgü bir flora oluşturuyorlar. Bu flora dengedeyse her şey yolunda! Zararlı bakteriler ve yararlı probiyotikler dengesi... Bu denge bozulduğunda (disbiyozis) yavaş yavaş vücudumuzda değişiklikler görülmeye başlıyor: Sindirim sıkıntısı, kabızlık, ishal, mantar enfeksiyonları, dermatit, egzama gibi şikâyetlerle karşılaşıyoruz. Toplum olarak yaptığımız bazı yanlışlar var. Mesela ellerimizi çok yıkadığımızda floramızı bozabiliyor; kuruluk, kaşıntı ve sonunda egzama oluşturabiliyoruz. Yine başka bir örnekse; yediğimiz şeker/glukoz oranı yüksek besinlerle **candida** (bir fungus türü) oluşturan bakteriyi arttırabiliyoruz. (Candida şekerle beslenir.) Özellikle kolonoskopi uygulamasından sonra hastalarda çok fazla sindirim ve dışkılama problemi gözlemliyoruz. Kolonun yararlı bakterilerini de kaybettiğimiz için sonrasında beslenmemizi daha dikkatli bir şekilde ayarlamak gerekiyor.

Prebiyotikler

Prebiyotik olarak (probiyotiklerin severek yedikleri mikro/makro besinler) zengin besinler tüketmemiz, fermente besinleri daha çok tercih etmemiz (boza, yoğurt, kefir), fruktooligosakkaritlerden zengin besinleri yemek listemize dahil etmemiz ve inülin içeriği olan besinlere öncelik vermemiz gerekiyor. Yer elması, pırasa, brokoli, enginar, kuşkonmaz, sarımsak, soğan, domates, kereviz, nohut, mercimek, muz, böğürtlen, çilek, yabanmersini gibi gıdalar prebiyotikten zengin besinler arasındadır.

Probiyotiklerin Sindirim Sistemine Katkısı

Probiyotikler; zararlı bakterilerin sayısını azaltarak, mikrobiyal metabolizmayı değiştiriyor ve bağışıklık sistemini iyileştiriyor. Vücuttaki antikor (vücudun mikrop savaşçıları) seviyelerini arttırıyor, antimikrobiyal birleşikler üretiyor. Sindirimimize yardımcı olmak için sindirim enzimlerini aktive ediyor. Bağırsak duvarı fonksiyonlarını ve bütünlüğünü sağlıyor ki, bu en önemli faydalarındandır. Bağırsak epitel yüzeyi bozulduğunda bağırsak dışına sızmalar (bağırsak çeperlerinde geçirgenlik artışı) başlıyor ve plazmada LPS artıyor. Geçirgenlik sonucu sızan maddeler vücutta inflamasyon oluşturuyor. Bu inflamasyon arttığında romatizmal hastalıklarda artış, IBS, SIBO, vitamin eksiklikleri, obezite ve daha birçok hastalığın görülme riski artıyor.

Antibiyotik Kullanımı

Bilinçsiz antibiyotik kullanımı; bağırsak florasına zarar verip mide yanmasına neden olabileceği gibi sindirim sorunu, candida, ishal veya kabızlık gibi problemlere de yol açabilir. Üstelik mikrobiyotanın dengesini bozarak disbiyozise de neden olabilir. Ayrıca gereksiz antibiyotik kullanımı BMI (vücut kitle indeksi) artışına da neden olabilir. Özellikle çocukluk çağındaki antibiyotik kullanımını, ileri yaşlarda obezite ile ilişkilendirebiliriz.

Anne Sütünün Önemi

Besinler; anne bağırsağından meme dokusuna ve oradan da süte geçer (fizyolojik translokasyon). Bu nedenle emzirme döneminde annenin de beslenmesine çok dikkat etmesi gerekir. Çünkü anne sütünden bebeğe geçen probiyotikler ve prebiyotikler (oligosakkaritler) çocuktaki sindirim ve gaz sorunlarını çözer. En önemlisi, ilk anne sütü (kolostrum) probiyotik açısından mükemmel bir başlangıç oluşturur. Anne sütü; laktoz, galaktooligosakkaritler, ideal lipid ve amino asit, probiyotik, vitamin, kolin ve bolca sevgi içerir.

Son zamanlarda probiyotiklerle ilgili çok fazla bilimsel araştırma yapılıyor. Araştırmaların sonuçları doğrultusunda da anne sütünün önemi başka başka yararlarıyla karşımıza çıkıyor. 2 yaşına kadar anne sütünü ısrarla önermemizin nedenlerinden biri de bebeklerin bağırsak florasının ilk 2 yıl içerisinde çok hızlı gelişmesi.

Çeşitlerine Göre Sütün Doğru Tüketimi

Anne sütü bu kadar önemliyken şimdilerde kullanmaktan kaçınmaya başlanılan bir besin var: İnek sütü. Son dönemlerde uzmanların birçoğu; çiğ sütü, UHT sütü ve hatta günlük sütü dahi önermiyor. Çiğ sütün içinde hormonlar, antibiyotikler bulunuyor. Çiğ süt kaynatılmış olsa dahi içinde bazı kimyasallar barındırmaya devam ediyor ve steril bulunmuyor. Bütün süt çeşitlerinde yer alan ve bir süt proteini olan "kazein" ise vücutta kazeomorfine dönüşüyor, bağımlılık yapıyor. Laktoz ise süt şekeri; kan şekerimizi yükseltiyor. Tüm bu nedenlerden dolayı süt çeşitlerini, bir fermantasyon işleminden geçirildikten sonra tüketilmesini öneriyoruz; yani kefir veya yoğurt olarak. Bu sayede sütün içeriğindeki yararlı bakteri oranını arttırmış oluyoruz.

Bağırsaklardaki Düzeni Neler Bozuyor?

Uyku düzeni, hava değişikliği, beslenme alışkanlığı, seyahat ve stres bağırsaklarımızdaki düzeni bozan etkenler arasında yer alıyor. Bağırsak ve beyin aksı arasındaki bağlantı; depresyon, stres yönetimi, anksiyete gibi duygu durum bozukluklarıyla değişkenlik gösterebiliyor. Dengesiz beslenmenin (prebiyotiklerce fakir beslenme tarzı) bizi depresyona sürükleyebileceği aklımıza bile gelmeyebilir; oysaki yediklerimiz hem ilacımız hem de ruhsal duygu durumumuzu düzenleyen bileşiklere dönüşüveriyor. Bu yüzden beslenirken bilinçli olup "Acaba bu besin benim için sağlıklı mı?" diye kendimize sormamız gerekiyor.

Okul Çağı Çocuklarda Beslenme Nasıl Olmalı?

PROF. DR. NERİMAN İNANÇ
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Okul çağı çocuğun toplum yaşamına bilinçli olarak katıldığı, **adolesan** ise çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Okul çağı 6-12 yaş, adolesan dönem 12-18 yaş grubu çocukları kapsar. Bu gruba sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması, yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak temel bir adımdır.

Bu dönemler çocuklar için fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu, bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları ve yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemdir. Fiziksel olarak büyüme ve gelişimin hızlandığı bu yaş grubunda en hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşlarında, erkeklerde ise 11-14 yaşlarında başlar. Dolayısıyla hızlı büyüme ve gelişimin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması gerekir.

Beslenme ve Başarı İlişkisi

Yetersiz ve dengesiz beslenme dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de; çocukların içinde bulundukları sağlıklı ortamın büyük ölçüde bozulmasına, buna bağlı çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve çocuk mortalite ve morbidite hızlarının önemli ölçüde etkilenmesine neden olmaktadır.

Çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği okul çağı dönemde, genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülür. Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemesi, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki hatalı yöntemler, okullarda yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olur. Bu çağ çocuklarda görülen başlıca sağlık

sorunları; zayıflık veya şişmanlık, anemi (kansızlık), vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği ve diş çürükleridir. Bunların yanında, bu çağ çocuklarında son yıllarda görülen şişmanlık artışı ile metabolik sendrom riski de ilişkilendirilmektedir. Bu sorunlar nedeniyle çocuk, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalık ağır seyreder ve devamsızlık okul başarısını etkiler.

Çocukların okul başarısını arttırmak, gelecek nesillerin daha sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuğun, ailelerin, okul yönetiminin ve öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda eğitilmeleri çok önemlidir. Aile, arkadaş çevresi, reklamlar, okulda beslenme durumunun denetlenmemesi gibi faktörler de okul çağı çocukları yanlış beslenme alışkanlıklarına yöneltir.

Dengeli Öğünler Oluşturmak

Çocuğun yeterli ve dengeli beslendiğinin en önemli göstergesi büyüme ve gelişmesidir. Büyümenin yeterliliği çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır. Besinlerden alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta en elverişli olarak kullanılabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli olarak dağıtılması gerekir. Farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında; çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbohidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar.

Besin Çeşitliliğinin Önemi

Süt, peynir ve yoğurt; çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olması için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller; kas ve kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilir.

Ekmek, tahıl ve makarna; B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi kompleks karbohidrat kaynağıdırlar ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmesi önerilir.

Sebzeler; A vitamini, C vitamini, kompleks karbohidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilir.

Meyveler; çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Karbohidrat ve posa içeren meyvelerin günde 2-3 porsiyon yenmesi önerilir.

Okula Gitmeden Önce Yapılan Kahvaltının Önemi

Okula giden çocuklarda yapılan araştırmalar, çocukların büyük bir kısmının kahvaltı etmeden okula gittiklerini göstermektedir. Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun çalışma gücüne kavuşması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde; kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Kahvaltı beyin fonksiyonları için gerekli enerjiyi sağlayarak öğrenmeyi olumlu yönde etkiler.

Okuldaki Ana ve Ara Öğünler

Tüm gün öğretim yapan okullarda, öğle yemeği genellikle tabldot olarak öğrencilere okul yemekhanesinde verilir. Bu öğünde çocuğa günlük ihtiyacının üçte birini karşılayacak şekilde yemekler sunulmalıdır. Bazen de çocuk evden, öğle öğününde yiyeceklerini getirir. Aç kalan çocuk ise okul çevresinden temin ettiği besleyici değeri düşük ve sağlıksız yiyecek-içeceklerle karın doyurur, dengesiz beslenir, besinlerle geçen hastalık riski ve beslenmenin maliyeti artar.

Yarım gün hizmet veren okullarda genellikle 7-9 yaş grubu çocuklara yönelik, ara öğün olarak evden getirdikleri yiyeceklerle beslendikleri beslenme saati uygulaması yapılır. Bu saatlerde Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanmış ilköğretim okulları için beslenme programına uyulması ve öğretmenler ve yönetim tarafından bu uygulamaların takip edilmesi büyük önem taşır.

Okullarda beslenme eğitimi ve rehberliğinin verilmesi, okul yönetiminin konuya önem vermesi, yemek verilen okullarda kaliteli yemek hizmeti sunumu ve sürekliliğinin sağlanmasında diyetisyenlerin görev alması, okul yönetiminin kantinlerde ilgili genelgeler çerçevesinde yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik olmayan zararlı yiyecek ve içeceklerin satılmasını yasaklaması ve bunu denetlemesi önemlidir.

GIDA TAKVİYELERİ

CEREN İNCE
Gıda Yüksek Mühendisi

Gıda takviyeleri: bir ya da birden fazla besin ögesi - vitamin, mineral, protein, bitkisel kaynaklı maddeler, amino asitler ve benzeri bileşikler- ile bunların konsantresi ve/veya ekstraktlarından oluşan, günlük alım dozu belirlenmiş ürünler olarak tanımlanmaktadır. FDA; gıda takviyelerinin günlük diyetin yerine kullanılamayacağını ve ancak günlük diyetle birlikte tüketileceğini yönergelerinde tanımlamıştır.

İnsan sağlığı için gerekli bileşenlerin (vitamin, mineral, antioksidan, besinsel lif) farklı sebeplerden ötürü gıdalardan sağlanamamasıyla takviye edici gıdalara ihtiyaç duyulmaya başlanmıştır. Günümüzde, gıdaların fonksiyonel özellikleri (antioksidan, besinsel lif, aminoasit vb.) gıda takviyelerinde yeni ürünlerin gelişimine olanak sağlamaktadır. Gıda takviyeleri doğal veya sentetik olarak üretilebilmektedir. Bunların seçiminde en önemli kriterler, güvenilirlik ve biyoyararlılıkları olmalıdır.

Gıda Takviyesi Alırken Dikkat Edilecekler

Takviye edici gıdaların tedavi amaçlı kullanılamayacakları kaynaklarda açıkça belirtilmesine rağmen; tedavide de kullanılabileceği şeklinde bir tüketici algısının olması, "Doğaldır, zararsızdır" düşüncesi ve ilaca üstünlükleri olduğuna dair yanlış inanışın yol açtığı kötü kullanım, bu ürünlerin güvenlik değerlendirmesindeki zorluklardır. Bitkisel olanın zararsız olduğu şeklinde yaygın ve yanlış bir kanı bulunmakta, farkındalık eksikliği bu sorunu daha vahim boyutlara taşımaktadır.

Bitkisel gıda takviyeleri konusunda ülkemizdeki en önemli sorunlar; bilimsel yetkisi olmayan kişilerin yorumlarıyla insanları yanlış yönlendirmesi ve "takviye edici gıda" adı altında ruhsat alıp "bitkisel tedavi edici" şekliyle piyasaya sürülen ürünler diyebiliriz. Bitkisel ilaçları tehlikeli kılan unsur; hiçbir standardizasyona sahip olmamaları, daha ziyade ehil olmayan ellerde denetimsizce hazırlanmış olmaları ve bireye

özgü değerlendirme yapılmaksızın hastalara sunulmalarıdır. Bu durum sağlık bakımından ciddi tehditler oluşturmaktadır.

Aktarlarda satılan niteliği/niceliği belirsiz ürünlerin afiş, broşür, medya ve benzeri yollarla pazarlanmaya çalışıldığı görülmektedir. Tüketiciler, gıda takviyelerini tüketmeden veya satın almadan önce FAO ve WHO standartlarına uygun olmasına dikkat etmelidir. Bu kurumların kriterlerinin bulunmadığı durumlarda ise ulusal tüzüklerin dikkate alınması gerekir.

Gıda Takviyelerinde Doz Ayarı

Gıda güvenliği kapsamında gıda takviyelerindeki riskler; kontaminasyon (kirlilik-bulaşma), katkı maddeleri, toksisite, yanlış doz ve yanlış etiketlemedir. Takviye edici gıda üreten ve/veya işleyen gıda işletmelerinde HACCP (Tehlike Analizleri ve Kritik Kontrol Noktaları) veya GMP (İyi Üretim Uygulamaları) kalite kriterlerine dayalı kontrol sisteminin uygulanması zorunlu hale getirilmiştir. Standardize edilmiş formülasyonların da GMP sertifikasına sahip üretim yerlerinde üretilmesi ve ürünün kalitesine yönelik tüm analizlerin yapılması gerekmektedir.

Bir bileşenin sağlığa iyi geldiği öğrenildiğinde, onun iyileştirici dozunun ne olduğu düşünülmeden fazla ya da az miktarda o bileşeni tüketmek oldukça sakıncalıdır ve toplum olarak sık yaptığımız bir hatadır. Benzer durum alınan gıda takviyelerinde de mevcuttur. Paracelsus'un ifade ettiği gibi: "İlaçla zehir arasındaki tek fark dozdur."

Gıda takviyelerinin ilaç olarak değerlendirilmemesi gerektiği, ancak doğru şekilde tüketildiğinde insanların sağlığını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Günlük alım miktarı; ilaçlardaki gibi tedavi etmeye yönelik değil, besleyici bazı ile fizyolojik etkileri iyileştirecek şekilde olmalıdır. Öte yandan bu tip ürünlerin kesin bir günlük alım miktarının veya dozunun halen bilinmiyor olması dikkat çekicidir. Üründe kullanılması gereken bitkisel doğal bileşenlerin günlük alım dozları, yetişkin ve özellikle çocuklar için ayrı ayrı düşünülüp hesaplanmalı ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda takviye edici ürün kullanılmalıdır.

Gıda Takviyelerinin İlaç Etkileşimleri

Bitkisel ürünler diğer ilaçlarla veya gıdalarla birlikte kullanılırken son derece dikkatli olunmalıdır. Örneğin; Ginkgo Biloba yaprağından hazırlanmış kapsüllerle kan sulandırıcı ilaçları birlikte kullananlarda veya vitamin kombinasyonu ile sarımsağı beraber tüketen kişilerde kanama riski ortaya çıkabildiği literatürde belirtilmektedir.

Besin öğelerinin vücuda alınan miktarlarıyla vücutta kullanılan miktarları farklılık gösterir. Biyoyararlılık, herhangi bir besin öğesinin vücutta emilen ve hücrede kullanıma hazır halde olan düzeyidir. Örneğin L-karnitin gıda takviyesi olarak değil, diyetle vücuda alındığı zaman biyoyararlılığının daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Takviye edici gıdaların diğer gıdalarla eşdeğer tutulamayacağı, yalnızca normal beslenmeyi takviye etme amaçlı vitamin ve mineralleri içerseler bile söz konusu ürünlerin ilaçlarla etkileşime girebilen, ilaçların etkisini artıran veya azaltan, konsantre nitelikte ürünler oldukları unutulmamalıdır. Günlük performansın üzerinde bir çalışma, uzun süren hastalıklar, bağırsaktaki emilimi etkileyen patolojik durumlar, genetik özellikler, yöresel özellikler ve benzeri durumlar olmadığı sürece; bilimsel verilerle tespit ve tavsiye edilen miktarlarda çeşitlilik içeren yeterli bir diyet, bireyin normal gelişimi ve sağlıklı bir yaşam süresi için gereken tüm temel besin maddelerini karşılamaktadır.

YİYECEKLERİN KIŞA SAKLANMASI

BEGÜM AYGÜNDÜZ
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Pek çok evde yaz sebze ve meyvelerinden kışa tüketim sağlayabilmek adına hazırlıklar yapılır. Taze meyve ve sebze tüketim tercihimiz nedeniyle mevsimi olmayan ama onlarsız da yapamadığımız gıdaları dondurucuda saklıyoruz. Peki, doğru mu yapıyoruz? Özellikle çalışan kadınlara yemek pişirme kolaylığı sağlayan, tazeliğini koruyabilen donmuş gıdalar ve dondurucuya konulmaması gereken gıdaları biraz ele alalım.

Aşağıdaki gıdalar dondurucuya konulmamalıdır:

Süt ürünleri; dondurucuda kaldığında sulu kıvama geçtiğinden maalesef sadece günlük tüketime uygundur. Yüksek yağlı krema, krem şanti ve şekerli kremalar dondurulabilir.

Çiğ patates; kararma yapacağı için maalesef dondurucuda saklanmamalıdır. Patates püresini ise 4-6 ay kadar dondurucuda muhafaza edebilirsiniz.

Yumurta; donduğunda genişleyip kabuğunu kıracağı için dondurulamaz.

Konserveler; dondurulursa içlerindeki sıvı genleşir ve patlama yaşanabilir. Bu nedenle serin ve kuru bölgede depolanması daha doğrudur.

Kıvırcık, salatalık ve turp gibi sulu sebzeler; eridiğinde çürümüşçesine yumuşar ve lezzeti gider. Bu nedenle dondurulmaya uygun değillerdir.

Sıcak yiyecekler; asla dondurucuya konulmaz. Dondurucunun derecesini arttıracağı için diğer ürünlerde bakteri üremesine neden olur. Bu nedenle yiyecekler önce soğutulmalı, sonra depolanmalıdır.

Bayat ekmek kırıntıları; dondurucu için uygun besinler arasında değildir. Özellikle köfte yaparken kullanılan bu ekmekler dondurucudan çıkarıldıklarında ıslanır ve hamurlaşır.

Erimiş gıdalar; asla yeniden dondurulmamalıdır.

Krem peynir; eğer dondurulur ise yapısı bozulur, sertleşerek pütürlü bir hal alır. Bu nedenle dondurulmaya uygun değildir.

Pişmiş makarna ve pilav; dondurulup çözdürüldüğünde lapa haline geldikleri için dondurucu için uygun besinler değildir.

> ***"Dondurulan ürünler tekrar dondurulamayacağından, tek kullanımlık paketleme yapmak gerekir."***

Dondurucuda muhafaza edebileceğimiz ürünler ise şöyle sıralanabilir:

Kırmızı et; yeni kesildiyse buzdolabında bir gün dinlendirilmeli. Ancak kasaptan alındıysa hemen dondurulabilir. 6-12 ay dondurucuda kalabilir.

Tavuk eti gibi kümes hayvanları; 1 gece buzdolabında bekletilip 7-8 ay kadar dondurucuda saklanabilir.

Balıklar; organları temizlendikten sonra kuyruklarından tutulup baş aşağı buzlu duya daldırılır. Etrafı buz tabakası ile kaplanır, bu şekilde (glaze) 4-6 ay dondurucuda kalabilir.

Sucuk, pastırma gibi şarküteri ürünleri; vakumlanıp 1-2 ay dondurucuda bırakılabilir.

Çekirdekli meyveler; öncelikle çekirdeklerinden ayrılmalıdır. Muz, şeftali ve kavun kabuksuz vaziyette ve dilimlenmiş dondurulmalı. Elma, armut gibi hızla kararan meyveler ise dondurmadan önce üzerine şeker dökülüp öyle dondurulmalıdır. Meyveler dondurulmadan önce limonlu veya şekerli suya daldırılırsa dondurucudaki ömrü 10-12 ay kadar olur.

Patlıcan, fasulye, barbunya gibi sebzeler; 3 dakika haşlanıp soğuk suya daldırıldıktan sonra dondurucuda 8-10 ay kadar muhafaza edilebilir. Ayrıca patlıcanlar yuvarlak kesilerek tost makinasında yağsız bir şekilde yakmadan kızartılabilir. Bu şekilde de saklanabilir.

Kapya biber; doğru yöntem ile hazırlanırsa dondurucuda muhafaza edilebilir. Şöyle ki; biberler ortadan ikiye kesilip çekirdekleri temizlenir, kabuklu kısmı yukarı gelecek şekilde çok az miktar zeytinyağı sürülerek fırında iyice pişirilir. Henüz sıcakken kilitli poşete konur ve yarım saat bekletilir. Yarım saat sonra poşetten çıkarılıp kabukları soyulur ve soğuttuktan sonra buzdolabı poşetlerine konup dondurucuya kaldırılır.

Sakız kabağı; dondurucuda saklanabilir. Özellikle rendelenmiş veya küp küp doğranmış kabaklar; 2 dakika kaynamış suya, ardından buzlu suya daldırılır. Buzdolabı poşetlerine tek yemeklik olarak paketlenmelidir.

Bamya; uygun yöntemle pişirilirse dondurucuda muhafaza edilebilir. Şöyle ki; domatesler doğranır ve poşetin dibine konur, ardından bamyalar yıkanır ve ayıklanır. İçine 2 damla limon konulan kaynar suya atılarak 3 dakika kaynatılır, sonra soğuk suya tekrar atılır ve domateslerin üzerine yerleştirilerek dondurucuya konur.

Bezelye; çiğ olarak da poşetlenebilir ancak önceden haşlamak ve soğumaya bırakıp öyle poşetlemek kışın dolaptan çıkarıp kullanırken daha pratik ve hızlı olacaktır.

Domates; rendelenmiş bir şekilde de poşetleyip dondurucuya koyabileceğiniz gibi kapya biber, sarımsak ve az miktar yağ ile kaynatıp sos haline getirip de kavanozlarda buzdolabında saklayabilirsiniz. Rendelenmiş domatesleri kavanoza koyup, bulaşık makinasının en yüksek sıcaklığında yıkama da yaptırabilirsiniz. Böylece hem vakumlanmış hem pişmiş olur.

Dondurmadan Önce Sebzelerin Haşlanma Süreleri

Haşladığınız sebzeleri hemen soğuk suyun içine atın ve kâğıt havlular yardımıyla kuruttuktan sonra derin dondurucuya yerleştirin.

Lahana (doğranmış)	1.5 dakika
Havuç	3-5 dakika arası
Karnabahar, kereviz, biberler	3 dakika
Mısır	4-8 dakika
Patlıcan	4 dakika
Yeşil fasulye	2-3 dakika
Soğan, ıspanak	2 dakika
Bezelye	2-3 dakika
Kabak	1 Dakika

Donmuş besinler; oda sıcaklığında veya suyun altında çözdürülmemeli, buzdolabında bekletilerek çözdürülmelidir. Bazı besinlerin buzdolabı ve dondurucuda kalma süreleri yanda bulunan tablodaki gibidir. Tüm bunların önlemini alsak da buzdolabına yerleştirme düzenimiz, maalesef besinlerin tazeliğini etkileyen en önemli faktörler arasında yer alıyor. Buzdolabı düzenine de yakından bakacak olursak;

- Buzdolabının en soğuk bölümü buzluğa en yakın rafıdır; en sıcak kısmı ise buzluğa en uzak bölmesidir. Her rafın sıcaklık değeri farklı olduğundan yiyecekler bu duruma uygun şekilde yerleştirilmelidir.
- En riskli ve hassas yiyecekleri, en soğuk rafa yerleştirmek gerekir. Özellikle bozulmaya en yatkın yiyecekler arasında yer alan yumurta, süt ve süt ürünleri, et, tavuk ve balık burada olmalıdır.
- Çiğ yumurtanın kabuğu da aynı çiğ et gibi bakteri üretir. Bu yüzden onu diğer yiyeceklerden uzak tutmaya gayret ederek, dolabınızın yumurta bölmesinde saklamalısınız.
- Yemeye hazır pişmiş yemekler ve hazırlanmış salatalar da üzeri kapalı cam kaplarda üst rafta muhafaza edilmelidirler.

HANGİ YİYECEĞİ NE KADAR SÜRE MUHAFAZA EDEBİLİRSİNİZ?

Kesilmemiş, pakedi açılmamış ya da pişirilmemiş yiyecekler	Raf ya da tezgahta	Buzdolabında	Derin dondurucuda
Tereyağ	Birkaç saat	1-3 ay	6-9 ay
Peynir	Birkaç saat	2-4 ay	6-8 ay
Süt	Birkaç saat	5-7 gün	1 ay
Yumurta	Birkaç saat	3-4 hafta	Tavsiye edilmez
Yoğurt	Birkaç saat	2-3 hafta	1-2 ay
Salça	5 gün	3-4 ay	5-15 ay
Zeytin	1 hafta	4-5 ay	6-12 ay
Bal	Sonsuza kadar	Tavsiye edilmez	Tavsiye edilmez
Reçel	2-3 ay	5-10 ay	11-24 ay
Ekmek	1-2 gün	1-2 hafta	2-3 ay
Karpuz	1 hafta	2 hafta	8-12 ay
Çilek	1-2 gün	5-7 gün	6-8 ay
Şeftali	1-2 gün	2-5 gün	8-12 ay
Limon	2-4 hafta	1-2 ay	3-4 ay
Üzüm	3-5 gün	7-10 gün	3-5 ay
Muz	2-7 gün	5-7 gün	2-3 ay
Kavun	1 hafta	2 hafta	8-12 ay
Elma	2-3 hafta	1-2 ay	8-12 ay
Biber	4 gün	4-5 hafta	8-12 ay
Bezelye	1 gün	1 hafta	8-12 ay
Domates	5-7 gün	2 hafta	8-12 hafta
Patates	1 ay	3-4 ay	Tavsiye edilmez
Marul	Birkaç saat	1 hafta	Tavsiye edilmez
Salatalık	1-3 gün	1 hafta	8-12 hafta
Havuç	4 gün	4-5 hafta	8-12 ay
Brokoli	2 gün	7-14 gün	8-12 ay
Tavuk	2 saat	1-2 gün	1 sene
Kırmızı et	2 saat	1-2 gün	6-8 ay
Balık	2 saat	1-2 gün	6-9 ay
Ev yapımı et suyu	1 saat	1-2 gün	9-10 ay

propolis

Prof. Dr. Ekrem Sezik
Fitoterapi Derneği Başkanı

Aft ve boğaz enfeksiyonlarında, yanık ve yaralarda etkili

Arılar bize bal, propolis, polen, arı sütü, balmumu, arı ekmeği ve zehiri gibi yararlı ürünler sağlamakta. Son yıllarda değeri daha da çok anlaşılan ve kullanımı yaygınlaşan **propolis**e geçmeden önce, arıların yaşamından kısaca bahsetmek gerek.

Arıların yaşamı

Bal arıları; koloni (kovan) adı verilen, her bireyin ne iş yapacağı belirlenmiş sosyal topluluklar halinde yaşarlar. Bir arı kolonisinde; ana (kraliçe), işçi ve erkek arılar bulunur.

- **Kraliçe arı:** Normal şartlarda, her arı kovanında, görevi yumurtlama ve yeni bireylerin meydana gelmesini sağlamak olan sadece 1 kraliçe arı bulunur.
- **Erkek arılar:** Sayıları mevsime ve kovanın durumuna bağlı olarak 500 – 2.000 arasında değişebilir. Ana görevleri, çiftleşme uçuşuna çıkan ana arıyı döllemektir.
- **İşçi arılar:** Bunlar **kovanın her şeyidir**. Mevsime ve kovanın gücüne bağlı olarak 10-80.000 arasında değişen sayıda bulunurlar. Normal şartlarda, kolonideki bütün işler işçi arılar tarafından inanılmaz bir düzen ve hız içinde yapılır. Çok sayıdaki kovan içi görevlerinin dışında; kovan dışından polen, nektar, su ve propolis taşıma görevleri de işçi arılara aittir. Propolis arısı sadece propolis toplar ve işler.

Propolis nedir?

Propolis, arıların değişik bitkilerin yaprak ve çiçek tomurcuklarından topladığı yapışkan, kahverengi veya koyu yeşil renkli, reçinemsi bir karışımdır. İşçi arılar bitkilerden topladıkları bu maddeyi arka ayaklarında kovana taşır, salyalarındaki enzimler ile yapısında bazı değişiklikler meydana getirir, balmumu ile karıştırır ve kovanın genellikle alt kısmında biriktirirler. **İşçi arı bir seferde kovana ancak 10 mg civarında propolis getirebilir.**

İşçi arılar propolisi gerektiğinde aşağıdaki amaçlar için kullanırlar:

- Kovan iç yüzeyini kaplama, çatlak ve yarıkları kapatma,
- Kovan içinde dışarı taşıyamayacakları büyüklükteki ölmüş canlıların çürüme ve kokuşmasını önlemek üzere üzerlerini kaplama,
- Petek gözlerini ana arı yumurtlamadan önce temizleme ve ana arının bırakacağı yumurtaların mikropsuz ortamda saklanmasını sağlama,
- Kovanları kış mevsiminde soğuk havadan, rüzgarın istenmeyen etkilerinden, açıklıkları propolis ile kapatarak koruma,
- Kovan girişinden gelebilecek tehlikelerden korunma amacıyla kovan giriş deliğini daraltma,
- Çeşitli mikroorganizmaların üremesini engelleme, hâttâ öldürme.

Elde ediliş

En çok Çin, Arjantin, Brezilya, Kanada ve Doğu Avrupa ülkelerinde ticari amaçlı olarak üretilmektedir. Son yıllarda ülkemizde de propolis üretilmeye başlanmıştır. Bir kovandan 50-250 g arasında ham propolis elde edilebilir.

Propolis doğrudan kullanılmaz. Ham propoliste; değişik yapıdaki polifenollerin yanında mum, uçucu yağ ve polen bulunur. Su, alkol gibi çözücülerle etkili kısımlar alınır, balmumundan ve diğer katı maddelerden kurtarılır. Dolayısıyla propolisin etkisi, bu işlemde kullanılan çözücüye de bağlıdır.

Kimyasal yapı

Elde edildiği ülke veya bölgenin bitki örtüsü, iklim ve mevsime göre değişiklik gösterir. Değişik kökenli propolislerde, değişik yapıdaki polifenoller başta olmak üzere 300 civarında madde bulunduğu gösterilmiştir.

> *« Arılar etkili karışımlar yapmayı bizden daha iyi biliyor! »*

Kimyasal yapıları farklı olmasına rağmen, değişik kökenli propolislerin hepsi antimikrobiyal, antiviral, antienflamatuvar, antioksidan etkilere sahiptir.

Kullanılış

- **Merhemleri;** yara iyi edici olarak, yanıkta, akneye karşı, uçukta,
- **Şurup ve kapsülleri** soğuk algınlığında,
- **Spreyleri** boğaz enfeksiyonlarında,
- **Sprey ve merhemleri** aftlara karşı,
- **Ağız suları ve diş macunları** ağız sağlığı için,
- **Merhemleri** kadınlardaki genital virüse karşı yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Propolisin yukarıdaki kullanılışlarını açıklayan; antimikrobiyal, antiviral, antioksidan, enflamasyon giderici etkilerinin bulunduğu çok sayıda araştırma ile gösterilmiştir.

Propolisin başka etkileri de vardır. Ama bu etkilerle ilgili araştırmalar yeterli sayıda değildir. Kozmetiklerde ve sağlıklı içeceklerde de kullanıldığını belirtmekte yarar var.

Sonuç

Bilhassa; **aft ve boğaz enfeksiyonlarında propolis spreyinin veya çözeltisinin, yara iyi edici olarak da propolis merhemlerinin** kullanılması iyi sonuçlar vermektedir.

Sağlık ve mutluluk dileklerimle...

ETİLER ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Burçin Öztürk

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2011 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İlk eczanemi Ankara'nın Polatlı ilçesinde 2011 yılında açtım. 2016 yılında da şu anki eczaneme taşındım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Lise yıllarımda hep sağlıkla ilgili bir bölüm okumak istemiştim. Araştırdıkça eczacılığın, özellikle de serbest eczacılığın isteklerime ve kişisel özelliklerime daha uygun olduğunu fark ettim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın artılarından bahsedecek olursak; hastalarla birebir diyalog kurabilmek, en yakın sağlık danışmanları olarak direkt yardımcı olabilmek bence mesleki açıdan çok daha tatmin edici. Eksilerinden bahsedecek olursak da; işin ticaret kısmıyla uğraşmak diyebilirim. Özellikle ilaç sektöründeki sürekli değişen ve kötüye giden ekonomik şartlar, bürokratik zorluklar eczacıları giderek daha da zorluyor. Bunu yanı sıra artan eczacılık fakülteleri ile çok sayıda mezun verilmesi istihdam sorunu yaratıyor. Bir de nöbetlerde yaşanan şiddet olayları bizleri tedirgin etmeye devam ediyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Bence güler yüzlü, yardımsever, sosyal olarak aktif, insan ilişkilerinde güçlü bireyler olması gerekiyor. Özellikle serbest eczacılıkta pratik ve hızlı karar verebilmek, insanları doğruya yönlendirerek bilinçlendirebilmek çok önemli. İdeal bir eczacı aynı zamanda alana hâkim olmalı, mesleki yenilikleri, değişiklikleri ve gelişmeleri yakından takip etmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Türkiye'de değişen sağlık politikaları, biz eczacıları gün geçtikçe daha çok zorlamakta. Eczacılık yıllardır ekonomik daralmayla karşı karşıya. Eczacılarımız sürekli var olma savaşı vermek zorunda kalıyor. İlaçtaki kur değişimi ve döviz kurunda yaşanan dalgalanmalar sonrasında yaşanan ilaç sıkıntısı hem biz eczacıları hem de hastaları zor durumda bırakıyor.

UÇAR ECZANESİ / MANAVGAT-ANTALYA

Ecz. Ali Uçar

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2014 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi okulun bitmesinin ardından askerden geldikten sonra 2015 yılının kasım ayında Manavgat'ta açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık alanına çocukluktan beri ilgi duyuyordum. Lise yıllarında tıp hedeflemiştim ama eczacılığın serbest bir meslek olması beni daha çok cezbediyordu. Küçüklükten de gördüğüm eczacılık yapan büyüklerim bana rol model olmuştu. Tercihlerime Tıp Fakültesini de yazmıştım ancak eczacılık bölümündeki ilk tercihim olan Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde kendimi buldum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczacılık mesleğinin günlük yaşamda artısı çok fazla. Gerek hastalık, gerekse de sağlıklı yaşam üzerinde üstlendiğimiz görev çok önemli. Serbest eczacı olduğumuz için hastaların en yakın sağlık danışmanı oluyoruz. Hem hastalık zamanı hem de sağlıklı yaşam için ulaşılabilirlik noktasında çok yakın bir durak. İnsanlarımız çok rahat olarak doktora başvurmadığı için birçok noktada yönlendirmemiz etkili olabiliyor. Erken teşhis konulmasında eczanelerin doktor yönlendirmesi tedavilerin hızlıca başlaması ve kısa sürede tamamlanmasında etkili oluyor ve bu durum bizlerin ne kadar önemli bir noktada olduğumuzu hissettiriyor. Sonuçta gün sonu yorulsak da hastaların işlerini kolaylaştırıp tedavilerinin yolunda olmasına katkı sağlamak bizleri ayakta tutuyor.

Eksileri de yok değil tabi. Uzun bir mesaide hem eczacı, değişen ekonomiden dolayı hem muhasebeci hem de işletmeci olmak bu devirde hiç de kolay değil. Bütün hastalarımıza aynı derecede ilgi göstermek de mümkün olmuyor ama bir kişinin tedavisine destek olmak, bir teşekkür almak bunları bize unutturuyor. Eşimin de eczacı olması, birbirimize sağladığımız katkılar, mesleğimizin artılarının olduğu tarafta yer almamı sağlıyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal eczacı; değişen sağlık politikalarını iyi takip edip, mesleki gelişmeleri iyi analiz edip, bunları gerek hastalık zamanı tedavi için gerek de hastalıklardan korunacak şekilde profilakside uygulamayı sağlayabilmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık alanında çok önemli, işleyişi kuvvetlendiren düzenlemeler yapılmıştır ve hala yapılmaktadır. Fakat bir takım yapılan düzenlemelerde eczaneler arka planda tutulmuştur.

Değişen ekonomide ilaç fiyatlarının asıl değerinde olmaması ve düşük karlılık oranları bizleri zorlamaktadır. Eczanelerin artan giderlerine karşın gelirlerinin farklı orantıda artması bizlerin ayakta kalmasını güçleştirmektedir. İlaç ödeme koşullarının sık değişmesi ve hatalardan her zaman eczacının sorumlu tutulması bizlerin çalışmasını olumsuz etkilemektedir. Yeni bir düzenleme yapıldığında daha sistemler işleyiş olarak tam oturmadan eczanelerde uygulanması bizlere ağır yük bindirmektedir. Bu gibi arka planda yaşanılan bir takım meseleler; hem işleyişe hem de ekonomiye bağlı yüklerden kurtulmamızı mecbur kılıyor. Ülkemizde asıl işimiz olan eczacılığı yapmamız gün geçtikçe güçleşiyor ve mesleğimize geleceğimiz açısından zarar veriyor.

POZİTİF ECZANESİ / SEYHAN - ADANA

Ecz. Aybüke Gökay

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2016 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2016 yılının eylül ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ailemin yönlendirmesiyle bu mesleği seçtim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın en zorlayıcı kısmı, kendi açımdan çalışma ekibimi kurmakta olmuştu. Yaklaşık iki yılı aşkın sürede stabil hale gelebildik. Bunun yanında bazı meslektaşlarımın etik olanın önüne geçen hırsları alışma sürecimde çok yıpratıcıydı. Eczacılığın en güzel kısmı ise insanlara hizmette bulunmanın verdiği tinsel değer.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Tevazu ve iletişim yeteneği bence. İletişim sadece sözcüklerle yapılmaz çünkü insanlarla çok iç içe olan bir mesleğe sahibiz ve kaliteli bir iletişim kurmalıyız. Her sosyokültürel kesimden insana hitap edebilmeliyiz. Bizim serbest eczacılıktaki başlıca amacımız; danışman rolü ile hastalara anlaşılır bir şekilde bilgimizi aktarmak olmalı. Bunu yaparken şunu unutmamak gerekir ki; anlattığımızdan ziyade karşımızdaki insanın bizi ne kadar anladığı da oldukça önemli.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Bu konu hakkındaki fikrim şu: Değişen sağlık politikaları olmak zorundadır. Modern dünyanın getirisi her zaman daha fazla gelişmektir. Sağlık sektöründe önemli bir rolü olan eczacıların da bu duruma, gerekirse her gün kendini güncelleyerek ayak uydurması gerekir. Mesleğimiz ciddi anlamda takibi zor ve yükü ağır bir meslektir, ayak uydurmak ve adaptasyon süreci zordur. Bizi ileriye taşımayacak değişimlere karşı koymak da bizim elimizdedir. Bu değişimlere bizim adaptasyon sürecimiz olduğu kadar, hastalarımızın da adaptasyon sürecinin olduğu unutulmamalıdır.

YENİ ECZANE / ERCİŞ - VAN

Ecz. Mehmet Koçak

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

1999 yılında eczanemi devraldım, benden önce 20 yıllık mazisi olan bir eczaneydi.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversiteye hazırlandığım dönemlerde eczacılık itibarı yüksek, serbest çalışma zamanına sahip bir meslek olduğu için aklımda vardı. Bu sebeplerden dolayı eczacılığı tercih ettim. Tabi bu kararı 25 yıl önceki şartlarda almıştım. İlk başlarda çok memnundum ama özellikle son yıllarda değişen şartlar ve yapılan uygulamalarla gelinen noktada eczacı olmaktan pek memnun sayılmam.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Öncelikle her mesleğin artı ve eksileri vardır. Mesleki yorgunluk ve deformasyon zaman içinde oluşuyor. Çok insanla muhatap olduğumuz için herkesin sıkıntısı ile ayrı ayrı ilgilenmek ve takip etmek zorundayız. Bunun karşılığını bir teşekkür ve saygı ile almak bu mesleğin en tatmin edici yanı. Ama maddi zorluklar, masrafların her gün artması, vade problemleri, ithal ilaçların fazlalığı, ilaç çeşidinin çokluğu ve stok yükü bizi en çok zorlayan etkenlerdir. Sonuç olarak eczacılığın en güzel yanı kendi işimizin patronu olmamız.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı önce işini sevip sahip çıkacak, mesaisine dikkat edip işinin başında duracak. Mesleğimizin itibarı için bizim de dürüst, bilgili, kendini sürekli yenileyen ve geliştiren, seviyeli bir duruşumuzun olması lazım. Ayrıca esnaflık yeteneklerini geliştirmeli, dürüst olmalı. Hastalarına ve elemanlarına saygı göstermeli ki o da saygı görsün. Firmacı ve depo ilişkilerini iyi yönetebilmeli ki bu işi uzun yıllar yapabilsin. Depoların güçlenip eczacı birlikteliğini kuvvetlendirmesi gerekir. Bu konuda Nevzat Ecza Deposu'nun büyümesini destekliyor, teşekkür ediyoruz.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Değişen sağlık politikaları mesleğimizi gerçekten zorlaştırıyor. Yaptırımlar, cezai müeyyideler giderek ağırlaşıyor. Teknoloji işimizi bazı yönlerden kolaylaştırırken bazen de otomatik bir makineye çeviriyor. Gitgide insan faktörünü sistemden çıkarıyor. Bu, hata oranını azaltırken; mesleği, esnaflığı, bilgi ve donanımı minimize ediyor. Eczacıların hareket alanı daraldı, elimizdeki satış kalemlerimizin çeşidi azaldı. Veteriner ilaçlar, mamalar ve birçok OTC ürün bizden başka pazarlara gitti. Elimizdekilere sahip çıkmalı, çeşidi koruyup artırmamız gerekli diye düşünüyorum.

GONCA ECZANESİ / KARAMAN

Ecz. Osman Ünsal

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2000 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2001 yılı mart ayında açtım.

Eczacı olmaya ne zaman karar verdiniz?

Liseden mezun olduğum dönemde babam "Eczacı olmak istemez misin?" diye sordu. Meslek hakkında hiçbir fikrim yoktu ama biraz araştırdıktan ve birkaç eczacı büyüğümle görüştükten sonra tercihlerime yazmaya karar verdim. Yani her şey babamın tavsiyesiyle başladı. Eczanemin ismini koyarken de babamın fikrini değerlendirdim ve eczaneye annemin adını koydum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Tabi biz eczacılık fakültesini seçerken mesleğin sadece serbest eczacılık kısmını görerek seçtik. Sonradan sektörel iş imkânlarını, hastane ve kurum yönlerini tanıdık. Eczaneyi açtıktan sonra mesleğimi daha çok sevdim diyebilirim. Serbest eczacılığın en güzel yanı hastalarla kurduğumuz iletişim bence. Zamanla eczanenizi sadece işyeri kavramıyla tanımlamak yeterli olmuyor. Daha büyük anlamlar içeriyor. "Eczacı en yakın sağlık danışmanınızdır" sloganını çok severim ve her gün bu sözün doğruluğunu görüyorum. Hastalar eczacıyı samimi ve güvenilir görüyor. Hastanıza yardım ettikten sonra gösterdiği sevgi ve saygı bu mesleğin en büyük artısıdır.

Eksiler içinse daha ziyade zorlukları var diyelim. Son dönemde artan bürokratik yükler mesleği yorucu hale getirebiliyor. Sürekli artan denetim mekanizmaları, geri ödeme kurumlarının maddi baskılama çalışmaları, ilaç fiyat kararnameleri, değişen ödeme koşulları ve bunun gibi bir sürü sorunumuz var.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

"İdeal eczacı" diye bir tanım yok aslında. Mesleki sorumluluklar, yasalar çerçevesinde belli ve hepimiz bu sorumluk çerçevesinde görevlerimizi yerine getiriyoruz. Sadece eczacılık için değil birçok meslek grubu için de geçerli olabilecek en önemli şey mesleğini profesyonel bir şekilde, etik kurallar içerisinde yapmak. Bugün Türkiye'nin ihtiyacı olan en önemli şey, mesleğini en iyi şekilde yapan insanlardır. Teknolojik gelişmelere açık olmak, meslekle ilgili okumak, iletişim becerisini geliştirmek eczacılık için çok önemli olduğu gibi, kuralları anlamak ve hastanın anlayabileceği şekilde anlatmak da mesleğimizin en önemli kısımlarındandır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlıkta dönüşüm artıları ve eksileriyle yaşanıyor elbette. Herkesin tek çatı altında toplanması ve herkese eşit sağlık hizmeti, yeni hastane binalarını yapılması, ağız ve diş sağlığı hastanelerinin artırılması, 18 yaş altı kişilerin sağlıktan koşulsuz yaralanabilmesi sağlıkta dönüşümün getirdiği olumlu sonuçlar olarak sayılabilir. Öte yandan; hastaların artan sağlık giderleri, devlet eliyle desteklenen özel hastanelerin eski özel muayenehane mantığına dönmesi ve eskiden hem hastane hem de muayenehanede çalışan doktorların sadece özel hastaneleri tercih etmesi, sürekli değişen ilaç geri ödeme koşulları, eczacılarla yapılan sözleşmelerin sürekli yayınlanan tebligatlarla değişmesi de olumsuz yanları. Sağlık politikalarının artıları ve eksileri ileride daha net görülecektir. Umudumuz sosyal devlet gereği herkese eşit ve daha ucuz sağlık hizmeti verilmesidir.

İSTİKAMET ECZANESİ / GİRESUN

Ecz. Mine Erdoğan

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İstikamet Eczanesi Giresun'un en eski eczanelerindendir. 1925 yılında Eczacı Ziya Demirok tarafından Giresun merkezde açıldı. Ben bu eczaneyi 1996 yılında devraldım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavına girip meslek tercihi yapma aşamasına geldiğimizde; "Ben ne iş yapabilirim, hangi meslek beni mutlu eder, neyi yapabilir, neyi yapamam?" diye düşünmeye başladım. Mezun olduğumda iyi bir meslek sahibi olabileceğim, insanlarla iç içe olup onlara faydalı olabileceğim ve saygın bir meslek olduğunu düşündüğüm için eczacılığı seçtim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık; eczanelerimizin iç işleyişini kendi belirlediğimiz, çalışma şartlarını ve ortamını kendi kurduğumuz bir iş olması bakımından keyifli bir iş. Yani kendi işimiz olması güzel. Ancak bir taraftan sağlık hizmeti veriyorken, bir taraftan da ticari bir işletme yönetiyoruz. Eczane içindeki işleyişi biz belirliyor olsak da birçok kurumla ve kuralla muhatabız. Bu kurallar çerçevesinde hizmet veriyor, bu işleyiş içerisinde birçok zorlukla karşılaşıyoruz.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Her zaman "Eczacı en yakın sağlık danışmanınızdır" diyoruz. İşte bu yüzden ideal eczacı daima kendini güncellemeli. Fakültelerde ciddi bir eğitimden geçiyoruz. Ancak eczacılık gelişmelere açık bir meslek, her zaman yenilikler oluyor. Bunları takip etmeli, sürekli gelişime açık olmalıyız. Eczacı güvenilir olmalı, bilgisiyle ve tavrıyla karşısındakine güven vermeli. Samimi ve sıcak da olmalı; hasta insanlar güler yüz ve ilgi beklerler. Kendimizi "en yakın" diye tanımlıyorsak sıcakkanlı olmalıyız.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hayatın kendi hızlı değişimi, teknolojinin hızla ilerlemesi ve uygulanan sağlıkta dönüşüm programı doğal olarak meslek işleyişimizi de hızla değiştiriyor. Bizler bu değişimlerin takipçisi olarak, halk sağlığını önceleyen bir tutumla eczane ekonomilerimizi koruyacak ve çalışma şartlarımızı iyileştirecek tedbirleri almak zorundayız. Uygulanan ekonomik tedbir programları bizleri zorlar hale geldi. Bu konularda yol almamız gereken birçok başlık var. Tabi bu mücadele için örgütlü bir çalışma gerekiyor. Ben yıllarca bu düşünce ile meslek örgütümüzün birçok alanında görev aldım. Giresun Eczacı Odası'nda yöneticilik ve başkanlık yaptıktan sonra 41. Dönem Merkez Heyeti'ne seçildim. Halen Merkez Heyeti üyesiyim. Mesleğimizin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için tüm meslektaşlarımızın süreçlerin takipçisi olup, bu çalışmalara destek vermesini dilerim.

NAKİ ECZANESİ / KARS

Ecz. Efendi Nayki

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1986 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

1987 yılında eczanemi açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ortaokul ve lise yıllarında hem okuyup hem de ailemle birlikte ticaret yapıyordum. Liseden sonra üniversite sınavında ilk olarak kimya mühendisliği bölümünü kazandım. 1 yıl orada okuduktan sonra tekrar sınava girdim ve İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni kazandım. Çünkü serbest ve ticarete yönelik olduğu için eczacılığı istiyordum. İstanbul Üniversitesi'nin eğitim kalitesi ve deneyimli hocalarımızın bizlere öğrettiği doğrular sayesinde mesleğimi en iyi şekilde öğrenip icra etme fırsatım oldu. Buradan hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Artı yönü; kendi işinizin patronusunuz, ayrıca maddi ve manevi yönden karşılığını alıyorsunuz. Eksi yönleri ise sürekli kapalı bir alanda çalışıyorsunuz, tatil yapmaya zamanınız yok. Sürekli mevzuat değişiklikleri oluyor. Eczanemi ilk açtığım yıllarda bilgisayar, internet gibi şeyler yoktu. Depo faturaları bile elle kesiliyordu ve birçok hatalar oluyordu. Şimdi bunlar bir düzene girdi ama mevzuatı sürekli takip etmek çor zor oluyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Öncelikle mesleğine karşı çok titiz olmalı, mesleğiyle ilgili her konuda kendini sorumlu hissetmelidir. Sektördeki bilgilerini sürekli geliştirmeli ve hastalara her konuda doyurucu bilgi sunmalıdır. Güncelleşen sağlık politikalarını sürekli takip etmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Öncelikle hiçbir ilgimiz olmamasına rağmen muayene ücretlerinin tahsildarlığını yapmak bizi çok zor duruma sokuyor. Doktorların yazdıkları reçetelerin sağlık uygulama tebliğine uyup uymaması konusunda bir sorumluluğu yokken, doktorun yaptığı bir hata sonucunda bizim ödememizden kesinti yapılması bir başka sorunumuz. Artan eczacılık fakültesi sayısı mesleğimiz adına gelecekte başlı başına bir sorun olacaktır. Veteriner hekimlere ilaç satma yetkisinin verilmesi de bir başka sorunumuz. Tüm bunların yanında, günümüzde "yardımcı eczacı", "ikinci eczacı" gibi unvanlarla ayrı ayrı eleman çalıştırmak zorunda olmamıza rağmen altından kalkamadığımız masraflarımızın üzerine yenileri eklenmektedir.

SONBAHARIN SÜPER BESİNLERİ

Gizem Şeber
Diyetisyen ve Yaşam Koçu

Ne kış depresyonu, ne yavaşlayan metabolizma yüzünden alınan kilolar ne de sürekli soğuk algınlığı geçiren bir bünye... Kışa bomba gibi girmek için sonbaharın süper besinlerini uzmanımızdan öğreniyoruz.

Soğuk havaları gün geçtikçe daha çok hissettiğimiz bugünlerde, zorlu bir kış mevsiminin üstesinden gelebilmek için sağlıklı beslenmeye her zamankinden daha fazla dikkat etmek gerekiyor. Sonbahar-kış aylarının bu son derece lezzetli ve bir o kadar da besleyici sebze ve meyveleriyle hem bağışıklığınızı güçlü tutabilir hem de vücudunuzun zindeliğini koruyabilirsiniz.

Balkabağı: Antioksidan etkili ve vücudu toksinlerden temizleme etkisine sahip olan "beta karoten"den oldukça zengindir. Bu nedenle iyi bir A vitamini kaynağı olarak kabul edilir. Göz sağlığını korumada etkili bir besindir. İyi bir potasyum kaynağı olması sebebi ile yüksek tansiyon hastalarının da dostudur. Bir tabak pişmiş bal kabağı tüketmek, günlük A vitamini ihtiyacının %100'ünü, C vitamini ihtiyacının %20'sini, E vitamini ihtiyacının ise %5'ini karşılar.

Lahana: Birçok bilimsel çalışma lahananın obezite, kalp hastalıkları ve kansere karşı koruma sağladığını göstermiştir. İçerdiği "DIM" isimli madde sayesinde radyasyon tedavisi alan kanser hastalarının tedavinin olası yan etkilerine karşı korunmasına yardımcı olur. Sülfür içeriği ile özellikle pankreas, deri ve prostat kanserine karşı koruma sağladığı kanıtlanmıştır. İçerdiği antosiyanidinlerin tümör büyümesini yavaşlattığı biliniyor. Bir tabak lahana yemeği günlük K vitamini ihtiyacının %102'sini ve C vitamini ihtiyacının %47'sini karşılar.

Karnabahar: Lif ve B vitamini içeriği yüksek olan karnabahar, içerdiği "indol" isimli maddeler sayesinde kansere karşı koruma sağlar. Özellikle hormona bağlı meme kanseri gibi üreme sistemi ile ilgili kanser çeşitlerinde bu etkisinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Kolin içeriği ile hafıza fonksiyonlarını ve kas sisteminin sağlığını destekler. İdrarla atılan kalsiyum miktarını azalttığından ötürü kemik sağlığı açısından da önemli bir besindir. Bir tabak karnabahar yemeği günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık yarısını ve B vitaminleri ihtiyacının (B12 dışında) yaklaşık %10'unu karşılar.

Greyfurt: Öğünden yarım saat önce tüketilen greyfurtun insülin direncini azalttığına dair bilimsel kanıtlar mevcuttur. Amerika Kalp Birliği'nin açıklamalarına göre; düzenli tüketilen greyfurt ve benzeri meyveler kalp hastalıklarına yakalanma riskini %19 kadar azaltıyor. Prostat, deri ve özofagus kanserlerine karşı koruma sağladığı düşünülüyor. Günde yarım greyfurt tüketmek günlük C vitamini ihtiyacının %64'ünü, A vitamini ihtiyacının %28'ini karşılar.

Süper Besinlerle Yapılabilecek Alternatif Tarifler

Lahana Noodle

Malzemeler:

- 4 diş soyulmuş ve çentilmiş sarımsak,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil,
- 1 silme tatlı kaşığı kırmızı pul biber,
- 2 tatlı kaşığı soya sosu,
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı,
- 1 küçük boy lahana,
- Tuz

Yapılışı: Lahana yapraklarını ayırın, yıkayın, kurutun ve çok ince uzun şeritler halinde doğrayın. Zeytinyağında sarımsakları ve zencefilleri çevirdikten sonra lahanayı ilave edin. Soya sosu, tuz ve kırmızıbiberi ekleyip yumuşayıncaya kadar çevirerek pişirin.

Karnabahar Brownie

Malzemeler:

- 1 küçük boy karnabahar,
- 1 su bardağı süt,
- 40 gram bitter çikolata,
- 1 yemek kaşığı tereyağı,
- 2 yemek kaşığı labne peyniri,
- 3 adet yumurta,
- 2 yemek kaşığı bal,
- 2 yemek kaşığı kakao,
- 1 su bardağı tam tahıllı un,
- 1 su bardağı çekilmiş badem,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın

Yapılışı: Karnabaharı yıkayın, çiçeklerini ayırın ve karıştırıcıya atın. Üzerine sütü ilave edip krema halini alıncaya ve içinde pürtük kalmayıncaya kadar karıştırmaya devam edin. Çikolata parçalarını, tereyağını ve labne peynirini birlikte 1 dakika mikrodalga fırında ısıtıp malzemelerin üzerine ekleyin ve blenderden geçirin. Geri kalan malzemeleri de pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar karıştırın. Brownie hamurunu tepsiye dökün, 375 derecelik fırında 35 dakika pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyin ve servis yapın.

GEBELİK VE DİYABET

Dr. Mahmut Yazıcı
Özkaya Tıp Merkezi
Endokrin ve Metabolizma
Hastalıkları Uzmanı

İlk defa gebelik sırasında saptanmış kan şekeri yüksekliği olup Tip 2 diyabet gelişimi için risk oluşturan prediyabet durumuna ***gestasyonel diyabet*** denir. Gestasyonel diyabetli kişide gebelik öncesinde diyabet yoktur. Gebelik sırasında bazı hormonlar bebeğin gelişimi için normalden daha fazla salgılanır, bu da kan şekerinin yükselmesine neden olur.

Bu diyabet şekli gebeliğin başlangıcından itibaren görülebilmekle beraber, en sık gebeliğin 24. ve 28. haftalarında ortaya çıkar. Gebelik diyabeti ortaya çıktığı andan itibaren gebeliğin kalan kısmı boyunca kan şekeri kontrolü için insülin gerektirebilir. Çoğu zaman bebek doğduktan sonra diyabet kaybolur. Ancak %30 kadında, doğumdan itibaren 10 yıl içerisinde diyabet tekrar görülebilir. Bu nedenle doğumdan sonra 6. haftada ve yılda bir kez kan şekeri kontrolü gereklidir.

Gestasyonel diyabet; her 100 gebe kadının yaklaşık 4'ünde görülmektedir ve takibinde hedef, kan şekerini mümkün olduğu kadar normal sınırlarda tutmaktır. Açlık kan şekeri 70-90 mg/dL, tokluk kan şekeri (1. saat) 110-130 mg/dL arasında olmalıdır.

> ***« Diyabetiniz varsa ve bir bebek sahibi olmayı düşünüyorsanız önce doktorunuza bundan bahsediniz. »***

Diyabeti Olan Kadınlar Ne Zaman Gebe Kalmalı?

Diyabetiniz varsa ve bir bebek sahibi olmayı düşünüyorsanız önce doktorunuza bundan bahsediniz. Önceden kan şekerinizin ayarlanmış olması, başarılı bir gebelik için son derece önemlidir. Çünkü gebeliğin ilk haftalarında hatta henüz gebe olduğunuzu fark etmemişken, diyabetiniz kontrol altında değil ise şekerinizin yüksek olması bebeğinizin gelişiminde bazı anormalliklere sebep olabilir. Diyabeti olan kadınların gebe kalmadan en az 3 ay önce kan şekeri kontrolü sağlanmalıdır. Aksi takdirde ölü doğum ve düşükler meydana gelebilir. İri bir bebek olduğu takdirde doğumda zorluklar meydana gelebilir. (Diyabetik olan her 3 anneden 1'i iri bebek doğurmaktadır.)

Diyabetik Annenin Bebeğinde Ortaya Çıkabilecek Sorunlar

Annedeki şeker (glukoz), bebeğin beslenmesini sağlayan en önemli maddedir. Plasenta yolu ile bebeğin dolaşımına geçen glukoz, yakıt olarak kullanılır. Ancak annedeki glukozun yüksekliği bebek için zararlıdır. Özellikle ilk 8 haftadaki yüksek şeker düzeylerinin diyabetik anne bebeklerinde çeşitli anomalilere yol açtığını biliyoruz. Yalnızca glukoz değil, keton cisimleri de plasentadan kolayca bebeğe geçebilir ve bebeğin gelişimi üzerine olumsuz etkiler gösterir.

İlk haftalardan sonraki glukoz ayarsızlığı ise bu kez daha farklı sorunlar ortaya çıkarabilir. Artık pankreası insülin üretebilen fetüs, annesinden aldığı yüksek şeker miktarlarına uyum sağlamak için insülin yapımını arttırır. Fetüsün glukoz ve insülinindeki bu artış özellikle son aylarda yağ dokusu artışına ve aşırı büyümeye neden olur, doğum ağırlığı 4000 gr'ın üzerine çıkar. Makrosomi (iri bebek) olarak adlandırılan bu tablo; doğum sırasında yaralanmalar, omuz çıkıkları ve sinir zedelenmeleri gibi sorunlara neden olur. Ayrıca doğumdan hemen sonra bebekte aşırı şeker düşüklüğü, sarılık, solunum problemleri gözlenebilir. Ölü doğumlar da kötü kontrollü diyabetik anne bebeklerinde artmış sıklıkta ortaya çıkar. Bütün bunların yanı sıra, erken doğum ve sezaryenle doğum sıklığı artar. Diyabetik annelerden makrosomik olarak doğan bebeklerin daha sonra şişman erişkinler olduğu ve bunlarda diyabet gelişme olasılığının arttığı gözlenmiştir.

Gebelik Öncesi Kontroller

Çocuk sahibi olmak isteyen bir diyabetli anne adayı; bebeğinin sağlıklı doğabilmesi için her şeyden önce kendisinin sağlıklı olması gereğini unutmamalıdır. Kan şekeri normal sınırlarda seyreden bir diyabetlinin gebeliği için hiç bir engel bulunmaz; ancak ilk koşul iyi bir hazırlık dönemi geçirilmesi ve gebeliğin planlı olmasıdır. Diyabetli anne adayının gebeliğe hazırlanması ve gebelik takipleri bir ekip anlayışı içinde gerçekleşmelidir. Anne adayı bu ekibin en önemli üyesidir. Bir endokrin ve metabolizma hastalıkları uzmanı, yeni doğan uzmanı, pediatrist, diyetisyen ve diyabet eğitim hemşiresi ise ekibin diğer bireyleridir. Gebelikten en az 6 ay öncesinden başlayarak HbA1c düzeyinin %6.5'in altında olması, gebelik öncesi dönemde açlık kan şekerinin 120 mg/dl'nin altıda olması, 2. saat tokluk kan şekerinin ise 140 mg/dL'nin altında seyretmesi gereklidir.

Bu düzeyleri sağlayabilmek için iyi bir diyet planı yapılmalı ve insülin miktarları her öğünden önce ölçülen kan şekerlerine göre ayarlanmalıdır. Her Tip 1 diyabetli mutlaka günde 3 kez yapılan kısa etkili (kristalize) ve gece yapılan orta süre etkili insülinle tedavi edilmelidir. İyi kontrol sağlanana dek günde en az 4 kez kan şekeri ölçümü yapılması zorunludur.

Eğer anne adayı Tip 2 diyabetli ise, kullandığı şeker düşürücü ilaçlar kesilip benzer şekilde bir insülin tedavisi planlanmalıdır. Gebelik annedeki diyabete özgü komplikasyonları ağırlaştırabilir. Bunun yanı sıra bazı komplikasyonların varlığı fetüsün sağlığını risk altına sokabilir. Bu nedenle; gebelikten önce göz dibi muayenesi, böbrek, kalp ve dolaşım sistemi kontrolleri yapılmalı, nöropati varlığı araştırılmalıdır. Eğer herhangi bir diyabet komplikasyonu varsa önce tedavi edilmeli, sonra gebelik planlanmalıdır.

Gebelik heyecan verici ama aynı zamanda özveri isteyen bir süreçtir. Diyabetli anne, bebeği için yaşam tarzını değiştirmeyi göze almalı ve bazı alışkanlıklarından da vazgeçebilmelidir. Sigarayı bırakmak bu tarz alışkanlıkların başında gelir. Özellikle diyabetli kadınlarda sigara son derece zararlıdır ve yalnızca anneyi değil, bebeğin gelişimini de olumsuz yönde etkiler. Alkol alımı bebeğe çok zararlıdır, anne adayı kesinlikle alkol kullanmamalıdır.

Gebelik Sırasında Takip ve Tedavi

Gebelik süresince hedeflenen kan şekeri değerleri; öğünlerden önce <100 mg/dL, yemekten 1 saat sonra <130 mg/dL'dir. Diyetisyen tarafından planlanan diyet programına uyulması, kan şekerinin dengeli gitmesi açısından büyük önem taşır. Alınan kalori, boy ve ağırlığınıza göre doktorunuz ve beslenme uzmanı tarafından hesaplanacak miktarda olmalı; yeterli miktarlarda karbonhidrat, protein, yağ, demir, kalsiyum, folik asit içermelidir.

Günlük kalori üç ana ve üç ara öğüne bölünmelidir. Özellikle gece alınan ara öğün bebek açısından çok önemlidir, gece hipoglisemisi gelişimini önler ve bebeğin gece boyu gıda gereksinimini karşılar. İnsülin dozu ayarlanması ve insülin gereksinimi gebelik boyunca değişiklikler gösterir. İlk trimesterde kusma ve bulantılar, karbohidrat alımını kısıtlayarak insülin ihtiyacını azaltabilir. Ancak, özellikle ikinci trimesterden sonra insülin gereksinimi giderek artar ve doğumdan önce en üst düzeye ulaşır. Her öğünden önce, iki saat sonra ve yatmadan önce kan şekeri ölçülüp kaydedilmelidir. Her öğünden önce kısa etkili, gece yatmadan önce orta etkili insülin eklenmelidir.

> ***« Diyetisyen tarafından planlanan diyet programına uyulması, kan şekerinin dengeli gitmesi açısından büyük önem taşır. »***

Doğum Süreci

Evde yapılan düzenli şeker takipleri ve iyi kontrol, diyabetik bebeklerin doğumunda ortaya çıkacak problemleri büyük ölçüde azaltır. Doğum haftası ve şekli konusundaki karar sizi izleyen ekip tarafından verilmelidir. Gelişimini tamamlamış bebek genellikle 38. haftada dünyaya getirilir; doğum normal olabilir veya sezaryen uygulanabilir. Bebek doğumdan hemen sonra bir yenidoğan uzmanı hekim tarafından hipoglisemi riskine karşı takibe alınmalıdır. Böylece doğum sonrası annenin insülin gereksinimi hızla azalır ancak; eğer doz değişikliği yapılmazsa anne hipoglisemiye girebilir. Doğumdan sonra da kontroller düzenli olarak sürdürülmeli ve her zaman sağlıklı olmaya özen göstermelidir.

TÜP BEBEKLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Dr. Öğr. Üyesi Tülay Çağlar
Medical Park Fatih Hastanesi
Kadın Hastalıkları, Doğum ve
Tüp Bebek Uzmanı

Çocuk sahibi olamayan çiftlere uygulanan ve uzun süredir kullanılan bir yardımcı üreme tekniği olan tüp bebek (IVF) yöntemi, oldukça önemli ve dikkatli olunması gereken bir süreçtir. Ancak tüp bebek yaptıran anne adayları, kulaktan dolma hatalı bilgiler nedeniyle daha fazla stres yaşayabiliyor. Tüp bebek süreci ile ilgili doğru bilinen yanlışları konunun uzmanından öğreniyoruz.

Türkiye'deki tüp bebek uygulamalarında başarı oranı, diğer ülkelerle yarışır durumda. Anne adayının yaşı, yumurta rezervi ile kalitesi ve baba adayının sperm kalitesi gibi çok sayıda etken tüp bebek başarısında rol oynuyor. Ancak bazı anne adayları çevresinden duyduğu yanlış bilgiler nedeniyle tedavi süresince yerinden kıpırdamıyor, olmadık şeyler yiyor ve hatta banyo dahi yapmıyor. Bu süreçte anne adayı hayatına normal gebeler gibi devam edebilir ancak yüzde yüz başarı oranı maalesef mümkün değildir. Kadının yaşı, yumurta rezervi ve kalitesi başarı oranlarını değiştirebilir. Bu gibi nedenlerle, süreçte yaşanacak her durum kabullenilmeli ve olumsuz sonuçla karşılaştığında hayal kırıklığı yaşanmamalı.

✖ ***Yanlış: Tüp bebek tedavisi zor ve ağrılıdır.***

✔ **Doğru:** Tüp bebek tedavisi günümüzde en etkin ve en başarılı yardımcı üreme tekniğidir. Teknolojik gelişmelerin de katkısıyla tedavi sürecinin tüm aşamaları ağrısız gerçekleştirilir ve anne adayı her yapılan işlemden sonra normal yaşamına devam edebilir.

✖ ***Yanlış: Her yaşta tüp bebek yapılabilir.***

✔ **Doğru:** Tüp bebek tedavisinde kadınların yaşı çok önemlidir. Özellikle 35 yaş sonrası hızla azalan yumurta rezervi, tedavinin başarısını olumsuz yönde etkileyebilir. 35 yaşından itibaren yumurta sayısı ve kalitesi azalmaya başlar. Çocuk sahibi olmayı planlayan ancak kariyer ya da başka sebeplerle anne olmayı erteleyen kadınlar, yaşları ilerlemeden yumurtalarını veya embriyolarını dondurarak gerekli tedbiri alabilir.

✖ ***Yanlış: Bu tedaviler sonucunda yumurtalık rezervi tükenir.***

✔ **Doğru:** Tüp bebek tedavisi sırasında yapılan uygulamalar, yumurtalık rezervini azaltan bir etkiye sahip değildir. Yumurtalık rezervi yaşa ya da başka sebeplere bağlı olarak azalım gösterir.

✖ ***Yanlış: Tüp bebek tedavisi sonrası uzun süre yatmak gerekir.***

✔ **Doğru:** Embriyo transferi yapıldıktan sonra, yataktan kalkmamak hatta hareket etmemenin daha doğru olduğu gibi bir yanılgı var maalesef. Oysa bilimsel olarak böyle beklentinin hiçbir karşılığı yok. Banyo yapmanın bile zararlı olabileceğini ve düşük sebebi olacağına inananlar da var. Transfer yapılan hastanın tamamen normal hayatına devam etmesini isteriz ve bunu bekleriz. Nasıl normal yollarla gebe kalan kadınlar farkında olmadan hayatlarına devam ediyorsa tüp bebek tedavisi sonrasında da aynı şekilde günlük yaşam devam ettirilmelidir.

✖ ***Yanlış: Kariyer planlarım var, ileride nasıl olsa bebek sahibi olurum.***

✔ **Doğru:** Kadınlarımızda görülen problemlerden biri de erken menopoza girme riski. Beklenenden daha erken süreçte menopoza girmeleri, adet göremeyecek olmaları yani yumurta üretiminin sonlanması bizler için yapacak hiç bir şeyin kalmadığı anlamına gelir. Ayrıca kariyer veya diğer sebeplerle bebek sahibi olma sürecinin ertelenmesi -Bu durum günümüz koşullarında çok karşılaştığımız bir durumdur- ileride kadının yumurtalarının sayısı ve kalitesi açısından beklentilerin çok altında kalabileceği riskini de beraberinde getirmektedir. Oysa bugün kadından alacağımız yumurtaları teknolojinin bize sağladığı imkânlarla saklayabiliyoruz ve ileride çocuk sahibi olma kararı verdiklerinde o günün şartlarında elde edemeyebileceğimiz kalitedeki yumurtalarla tüp bebek uygulamasını gerçekleştiriyoruz.

✖ ***Yanlış: Tüp bebek uygulaması her zaman başarı ile sonuçlanır.***

✔ **Doğru:** Tüp bebek uygulaması en başarılı yardımcı üreme tekniğidir. Başarı oranı en yüksek olan bu teknik, her gün teknolojinin hızla ilerlemesi sonucu başarısını daha yüksek oranlara ulaştırmaktadır. Tedavide başarıyı artıran ya da azaltan birçok faktör vardır. Bunlardan en önemlisi erkeğin sperm yeterliliği ve kadının yumurta kalitesidir; yani başarı oranı hiçbir zaman yüzde yüz değildir. Kadının kronik hastalıkları, hormonel bozuklukları, kilo, yumurtalık kisti/myom ve hatta stres tüp bebek tedavisinin başarı oranını değiştirebilen etmenlerdir.

✖ ***Yanlış: Tedavi ile beslenmenin bir ilgisi yoktur.***

✔ **Doğru:** Anne adayı sağlıklı beslenmeyi tercih etmelidir. En önemlisi fit olmalıdır. Obez olması başarıyı olumsuz, fit olması ise başarıyı olumlu yönde etkiler. Özellikle bol sıvı, kurubaklagiller, yeşil yapraklı sebzeler ve balık tüketilmelidir. Sigara gibi zararlı alışkanlıklardan ise uzak durulmalıdır.

✖ ***Yanlış: Tüp bebek tedavisi sırasında uygulanan ilaçlar kilo aldırır.***

✔ **Doğru:** Tedavi sürecinde uygulanan ilaç ya da hormonlar kilo aldırmaz. Olsa olsa iştah açacak bir sonuca sebep olur. Bu durumda kilo kontrolü kişinin kendisine bağlıdır. Hastalarımız hayatına mutlaka sporu yerleştirmelidir. Bu tedavi sürecini kesinlikle olumlu yönde etkileyecektir.

✖ ***Yanlış: Bir çocuğum var, tüp bebek tedavisi kesin tutar.***

✔ **Doğru:** Bu beklenti asla doğru değildir. Çocuk sahibi olmak, tüp bebek tedavisinin kesin başarılı olması anlamına gelmez. Birçok faktörden dolayı, sadece tüp bebek değil normal yolla gebe kalan bir kadının bile ikinci gebeliği gerçekleşmeyebilir.

✖ ***Yanlış: Tüp bebekte kadının rolü erkekten daha önemlidir.***

✔ **Doğru:** Kısa metrajlı bir film olarak bakarsak evet, kadının rol aldığı süre daha uzun ve önemli gibi duruyor. Hatta erkek sadece tek bir sahnede gözüküyor. Tedavi boyunca tüm yük anne adayının üzerinde devam ediyor. Ancak baba adayı, tedavi süreci başlamadan önce sağlığına dikkat etmelidir. En önemlisi tüm tedavi süresince eşine yapılan uygulamalarda ona vereceği destek ve güçle çok önemli bir rolü icra edecektir.

✖ ***Yanlış: Tüp bebek tedavisi erken menopoza neden olur.***

✔ **Doğru:** Tedavi süresince yapılan uygulamalar ya da verilen ilaçlar menopoza neden olmaz. Menopoz yaşın ilerlemesi ve yumurtalık rezervin azalmasına bağlı olarak gelişir. Bu düşünce ile tedaviden kaçınılması son derece yanlıştır.

Su, Güç, Top ve Başarı
DAMLA DENİZ DÜZ

*Türkiye Kadın Su Topu Milli Takım oyuncusu olan **Damla Deniz Düz**, antrenman yoksa bile kendi başına çalışabilen ve başarının böyle geleceğini düşünen bir sporcu. Kariyeri ise başarılarla dolu... Milli takım olarak 2016 Uluslararası Su Topu Turnuvası'nda ülkemize şampiyonluk kazandırdılar. Birçok yarışmada ödül almayı başarmış milli sporcumuz Damla Deniz Düz ile çok özel bir röportaj gerçekleştirdik.*

Deniz Hanım, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

22 Ağustos 1995, İstanbul doğumluyum. Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi mezunuyum. Yine aynı üniversitede yüksek lisans yapıp bir yandan da özel bir okulda beden eğitimi öğretmenliği yapıyorum. Aynı zamanda 2013'ten beri Türkiye Kadın Su Topu Milli Takımı oyuncusuyum.

Spor kariyerinizden kısaca bahseder misiniz? Ne zamandır su topu oynuyorsunuz?

Spor hayatıma ilk olarak Heybeliada Su Sporları Kulübü'nde yüzme branşıyla başladım. Yaklaşık 10 yıl kadar profesyonel olarak yüzme sporu ile ilgilendim. Yaşım ilerledikçe bireysel yapılan bu sporun bana göre olmadığını anladım ve sporu bırakmaya karar verdim; ta ki su topu ile tanışana kadar. Yüzme sporunu yaptığım kulüpte, su topu takımının tekrar faaliyet göstereceğini öğrendiğimde bu takımda yer almam gerektiğini düşündüm. İlk maçıma çıktıktan sonra su topunun benim sporum olduğunu anladım. O günden beri, büyük bir hevesle devam ediyorum.

Yüzme kariyerim boyunca birçok Türkiye derecesi aldım. Su topunda başladığım ilk sene takım olarak 2. Lig'de başarılar elde ettik. Sonrasında Galatasaray Spor Kulübü'ne transfer oldum ve böylece 1. Lig serüvenim başladı. Bu kulüpte şampiyonluk, ikincilik ve üçüncülük ödülleri aldım. Bu sırada genç milli takıma davet edildim ve kadroya dâhil olup Gençler Avrupa Şampiyonası'na katıldım. 3. sezonumdan sonra Adalar Su Sporları Kulübü'ne transfer olup 1. Lig'de su topu hayatıma devam ettim. Adalar'da ilk senemde şampiyonluk, ikinci senemde ise üçüncülük kupası kaldırdık. Bu süre içinde A milli takıma başladım. Sonrasında Büyükler Avrupa Şampiyonası elemesi oynayarak şampiyonaya gitme hakkı kazandım. Uluslararası bir turnuvada A milli takım olarak şampiyonluk elde ettik. Son olarak şu anda da hala oynadığım ODTÜ Spor Kulübü'ne transfer oldum.

Neden yüzme değil de su topu? Bu tercihinizin sebebi nedir?

Yüzme sporunda en yakın arkadaşınla bile bazen yarışmak zorunda kalabiliyorsun. Antrenmanlarda ya da özel hayatımızda ne kadar beraber vakit geçirsek de, ne kadar iyi anlaşsak da sonunda hep bir rekabet içine giriyorsun. Hatta kendi düşüncelerinle, antrenman performansınla bile yarışabiliyorsun. Su topunda ise takım arkadaşlarınla hep bir iletişim, yardımlaşma, iş birliği var. Bu sporda antrenmanları sadece kendin için değil takım arkadaşların için de yapıyorsun. Turnuvaya gidildiğinde kendi sağlığından çok yeri geliyor takım arkadaşlarını düşünüyorsun. Takımdaki kişiler (antrenör, sporcu, idareci) hep senin ikinci ailen oluyor. İnsanları yanlışlarıyla, doğrularıyla kabul edip hayata daha farklı bakmaya başlıyorsun. Zaten bir süre sonra özel hayatında da en çok bir şeyler paylaştığın, vakit geçirdiğin insanlar, takım arkadaşların oluyor. Ben kendimle yarışmaktan çok başarılarımı, aldığım madalyaları, maç kazandığımızdaki sevinci arkadaşlarımla paylaşmaktan ve onlarla ortak başarılar elde etmekten keyif alıyorum; bu yüzden de su topunu tercih ediyorum.

> ***"Severek yapılan her işin sonucunda, güzel şeylerle karşılaşılacağına inanıyorum. Sporda başarılı olmak, fedakârlık aynı zamanda disiplin ister."***

Su topu oynamak sizin için ne ifade ediyor?

Su topu oynamak benim için; kelimenin tam anlamıyla aşk ve bağımlılık. Her antrenmana severek gitmek, her maça ilk maçımmış gibi heyecanla çıkmak, su topu konuşulan bir ortamda bulunmaktan keyif almak, bir sürü fedakârlığı gözünü kırpmadan yapmak, evin her yerine su topuyla ilgili fotoğraflar asmak... Bunların başka bir açıklaması olamaz herhalde.

Ben yaptığım spor ve su topu için doğduğum, büyüdüğüm, ailemin ve arkadaşlarımın olduğu şehirden başka bir şehre taşındım mesela. Yaşadığım yerden, havuza gidiş yolunu bile bilmediğim bir yere geldim. Bu süre içinde takımdakilerin desteği olmasaydı belki çok zorlanabilirdim. Ama bu noktada yine takımdakilerin ailen gibi olması işleri kolaylaştırıyor. Özel hayatında arkadaşlarına ayırdığın vakti kısıtlamak zorunda kalıyorsun bazen. Belli bir zaman dilimi içinde görüşebiliyorsun ama bu kadar fedakârlık sonucunda başarı elde ettiğinde "Bunların hepsine değer!" diyebiliyorsun.

2013 yılından beri Su Topu Kadın Milli Takımı'nda yer alıyorsunuz. Milli takım yolculuğunuzdan biraz bahseder misiniz?

Galatasaray Spor Kulübü'ne transfer olduktan sonra ilk sezonumu tamamladığımda genç milli takıma davet edilerek bu serüvene adım attım. Bir sene sonra da A milli takıma başladım. Birçok turnuvalara katıldım ve hala aktif olarak milli takımda oynamaya devam ediyorum.

Su topunun hayatıma birçok avantajı oldu; farklı oyun kültürleri görmek, başka ülkelerdeki oyuncuların nasıl çalıştıklarını yakından gözlemlemek, dünyada bu sporu yapan kişiler arasında en iyi oyuncuları görmek ve onları turnuvalarda canlı izleyebilmek gibi. Üstelik onlarla karşı karşıya oynayabilme şansına da sahip oldum. Eğitim anlamında ise yurtdışında okuma fırsatları, üniversite öğrencisi olduğunuzda devletin sağlamış olduğu milli sporcu burs imkânı ve birçok üniversiteye girerken özel olarak sağlanan eğitim bursları var. İş hayatına geçildiğinde; sporcu disiplinine sahip olduğunuz için birçok kurumun tercih nedeni olabiliyorsunuz. Özveri, disiplin, iletişim olarak ön plana çıkabiliyorsunuz.

Duygusal olarak düşünürsek eğer Avrupa'da, dünyada birçok organizasyonda ülkemizi ve ülkemizde yaşayan her bir kişiyi temsil ediyoruz. İnanın bu inanılmaz gurur verici bir olay. Maç başlamadan çıkılan seremonide İstiklal Marşı'mızı gururla söylemek kadar güzel bir an yaşamadım daha önce. Çıktığımız her maçta takım arkadaşlarımın yanı sıra milyonlarca insan için orda o oyunu oynadığını bilmek apayrı bir his yaşatıyor insana. Gözlerinin dolmaması, heyecanlanmamak imkânsız oluyor bir süre sonra. İlk çıktığım maçta da bu hisleri yaşadım, en son çıktığım maçta da. Bence bu hiç tükenmeyecek bir duygu.

Milli takımdaki takım arkadaşlarınızın lig maçlarında rakip takımlarda oynaması sizde olumsuz bir etki yaratıyor mu?

Yaratmıyor. Aslında öyle olması sporu daha kaliteli ve sevgi, saygı içerisinde yapmanı sağlıyor. Milli takım kamp dönemlerinde yeri geliyor kendi takım arkadaşlarımızdan daha çok onlarla beraber vakit geçiriyoruz. Sonrasında lig maçlarına çıktığımızda maç içerisinde fair-play oynamaya daha yatkın oluyoruz. Birçok karakterde olan insanların hem rakip hem de takım arkadaşı olabileceğini de bu sayede görmüş oluyoruz.

Milli sporcu olmanın dışında başka görevleriniz de var. Sporla beraber eğitim ve çalışma hayatınızın hepsini bir arada nasıl yürütüyorsunuz? Bu süreçte size destek olan insanlar kimler?

Hep bir koşturmaca içinde olsam da severek yaptığım için zor gelmiyor. Hayatımı spora göre yönlendiriyorum diyebilirim. Severek yapılan her işin sonucunda, güzel şeylerle karşılaşılacağına inanıyorum. Spor yapmak, başarılı olmak fedakârlık aynı zamanda disiplin ister. Her zaman annem ve babam en büyük destekçilerim oldu. Yeri geldi sabahları erkenden benimle kalktılar, gece yorgun, geç geldiler. İşlerini bırakıp başka şehirlere beni desteklemeye geldiler, bazen aylarca görüşemedik. Şimdi ise farklı şehirlerde yaşıyoruz. Her aile bunları yapmayabilir. Başarısız olduğumda da, başarılı olduğumda da beni hep desteklediler.

Bana hayatımın her anında destek olan antrenörlerim oldu. Bu yaşıma kadar her zaman örnek aldığım ve pes etmeme müsaade etmeyen, daha iyi olabileceğime inanan Zeynep Ortaç Mete ile su topunda bugünlere gelmemi sağlayan ve öğrettikleriyle sporu daha çok sevdiren Zoran Kontic. Yepyeni bir şehre geldikten sonra zorluk yaşamadan adapte sürecimi atlatmama yardımcı olan, işini sevgiyle yapan, bana her zaman destek olan şimdiki antrenörüm Hasan Cemal Sargın. Milli takımda ise daha çok bilgi sahibi olup kendimi geliştirmemde emeği olan Hakan Şahbaz, İsa Üzer, Sami Akgöz... Daha sayamayacağım birçok isim var. Sonrasında arkadaşlarımın işlerini bırakıp maçımı izlemeye, bana destek olmaya geldiklerini bilirim. Onlar olmasaydı bu seviyeye gelemezdim. Bunu her zaman söylerim.

> ***"Su topu oynamak benim için; kelimenin tam anlamıyla aşk ve bağımlılık."***

Suyun içinde olmak insan psikolojisi üzerinde ne gibi etkiler yaratıyor?

Bazı zamanlar mental olarak rahatlatsa da bazen çok gerici olabiliyor. Suyun huzur verici özelliği vardır hep zaten, bunu duyarız. Havuza ya da denize girdiğinizde tüm günün stresinden kurtulduğunuzu hissedersiniz; bu da doğru. Fakat antrenmanlarda sedanter bir bireyin normal yaşamında yaptığı hareketleri suyun içinde yapmaya çalışmak, bunlara ekstra hareketler eklemek bazen düşündürücü ve yorucu olabiliyor. Her ne kadar işin tekniği bilinse de gerilebiliyoruz. Özellikle uzun süreli kamp ve antrenman dönemlerinde kendi kendimize bile çatışmalar yaşayabiliyoruz. Birçok salon/kara sporu yapan sporcunun normal zeminlerde yaptığı hareketleri suyun içinde yapmak vücut anlamında hazır olmanın yanı sıra psikolojik olarak da hazır olmayı gerektiriyor.

Su topu oynayabilmek için ne gibi şartlar gerekiyor ve hangi yaşta bu spora başlanmalı?

Kadınlar ve erkekler olarak iki grupta incelersek eğer, bu gruplar kendi içlerinde yaş kategorilerine ayrılıyor. Erkeklerde U13'den başlayıp A takıma kadar süren bir yaş aralığı, kadınlarda ise U15'den başlayıp A takıma kadar süren bir yaş aralığı var. Statülere göre yaş uygunluğu olduğunda, küçük yaşta oynayanlar bir yaş büyük takımda hatta A takımda bile oynayabiliyor. Milli takım antrenörlerimiz sene içerisinde oynadığımız lig maçlarını izleyerek maç performansımızı değerlendiriyorlar. Sonrasında oyuncuların fiziksel durumunu, oyun bilgisini, oyun/maç tecrübesini göz önünde bulundurarak milli takıma davet ediyorlar. Kamplar sırasında ise yapılan performans testleri ile kadrolar oluşturuluyor.

Küçük yaşta spora başlamak çocukların ergenlik, gençlik dönemlerini çok etkiliyor. En uygun yaş olarak, tam sayı vermek doğru olmaz belki ama ilkokul çağı diyebiliriz. Su sporu çocuğun doğru arkadaşlıklar edinmesini, derslerinde başarılı olmasını sağlıyor. Çünkü çocuklar küçük yaştan itibaren bir disiplin içerisinde büyüyor. Zaman kontrolüne sahip olunduğunda, hem sporda hem derslerde başarı beraberinde geliyor. Arkadaş ortamlarına daha kaliteli bakış açısıyla yaklaşıp, onlarla doğru iletişim kurabiliyor. Uzun süreli dostluklar kazanılabiliyor. Bence takım sporu, bireysel spora göre kişinin hayatına daha fazla başarı katıyor.

Her spor için yapılması gereken egzersizler vardır. Siz oyuna başlamadan önce nasıl hazırlanıyorsunuz?

Maç veya antrenmanlardan önce, ilk önce kara ısınması yapıyoruz. Sonrasında suya giriyoruz. Suda ise ilk başta yüzmeyle başlıyoruz, sonrasında top ısınmasına geçiyoruz; yani "pas" yapıyoruz, şut atıyoruz. Yüzme kondisyonu arttırıcı antrenmanları her zaman yapıyoruz. Bunun yanı sıra kara antrenmanlarını da ağırlıklı olarak yapıyoruz. Top antrenmanlarımızda ise pas, şut hızını arttırıcı teknik antrenmanları, maç için taktiksel antrenmanları yapıyoruz. Her takımın kendine özgü bir sürü taktikleri oluyor. Bunları sürekli tekrar etmek gerekiyor. Takım arkadaşının neler yapabildiğini, neler yapamadığını ya da hangi pozisyonda hangi hareketi iyi yaptığını bilmek, göz göze gelindiğinde bile bunu anlamak için beraber çalışma yapmak çok önemli.

Sizce Türkiye'de su topuna ilgi nasıl?

Eskiye nazaran artmış olsa da maalesef beklenenin altında. Bir futbol, basketbol maçı kadar ön planda değil. Maçlar olduğunda her türlü sosyal medyadan duyurmaya, ilgiyi arttırmaya çalışıyoruz ancak genelde tribünde aileler ve arkadaş çevresi ağırlıklı oluyor. Oyuncular olarak bizler, hem oynayıp hem de bu sporu yaygınlaştırmaya çalışıyoruz. Destek olanlara da teşekkür ediyoruz.

Antrenman veya maç zamanlarında uygun havuz bulma problemi yaşıyor musunuz?

Her takımın kendine ait su topu havuzu olmadığı için, her spor dalında olduğu gibi biz de bazen sorun yaşıyoruz. Bir şekilde antrenörlerimiz, idarecilerimiz bunları hallediyor. Bize de kaliteli antrenman yapmak kalıyor.

Hem gençleri bu spora yönlendirmek hem de uluslararası arenada başarılı sporcularımızın ortaya çıkması adına, yeni başlayan sporculara ya da su topu branşında ilerlemek isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Çalışmak ve yaptığın sporu sevmek! En önemli iki faktör bu bence. Her zaman daha iyisi olabileceğine inanarak çalışmak, daha iyi sonuçlara ortam hazırlıyor. Hareketi yapamadığında pes etmeden onun üzerine gitmek bir süre sonra insana kendini iyi hissettiriyor.

Su topunda bolca maç izlemek çok önemli. Kendi oynadığın maçları izleyip hatalarını görüp antrenmanda düzeltmeye çalışmak, başka oyuncuların maçlarını izleyip yeni hareketler öğrenmek her zaman ileriye taşıyor oyuncuyu. Spor yapan bireyin her zaman öğrenmeye açık olması gerekiyor. Kaç yaşında olursan ol, her bir bilgi bir adım öteye gitmek demektir.

Uzm. Psikolog Yüksel Artar
Ayna Eğitim ve Psikolojik Danışma Merkezi

BİR ÇOCUĞUN AİLESİ, BİR AİLENİN ÇOCUĞU OLMANIN FARKLI BİR YOLU

"KORUYUCU AİLE"

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın verilerine göre Türkiye'de yaklaşık 5.600 koruyucu aile var. Ancak devlet koruması altındaki yurtlarda hâlâ aile sevgisine ihtiyacı olan binlerce çocuk bulunuyor.

Çocukların; sağlıklı ve mutlu gelişebilmeleri için onları koruyup kollayacak, sevecek, destekleyecek, güven sağlayacak, sosyal ve maddi ihtiyaçlarını karşılayabilecek sıcak bir aile ortamına gereksinimleri vardır. Tüm dünyada ise bu imkânlara sahip olmayan yüz binlerce çocuk yaşamaktadır. Evlat edinerek çocuk sahibi olmak çoğumuz için bilinirken, "Koruyucu Aile" olarak bir çocuğa yuva sunmak; günümüzde özellikle ülkemizde yeni bir oluşum olarak karşımıza çıkmaktadır. "Koruyucu aile" kavramı genel olarak evlat edinmekten biraz daha farklıdır. Çeşitli nedenlerle öz ailesi yanında olmayan ve bakıma muhtaç çocuğun devlet denetiminde sorumluluğunu alacak, bakımlarını üstlenecek ailelere "koruyucu aile" denilmektedir.

Bazı aileler çeşitli sebeplerle bütünlüklerini sürdüremeyecek ve çocuklarının gereksinimlerini karşılayamayacak hale gelirler. Böyle bir durumu yaşayan çocuklar, öz ailesinin koşulları iyileşinceye kadar, başka bir ailenin yanında bakımlarının sağlanması amacıyla koruyucu aile hizmetinden yararlanabilir. Koruyucu aile kavramı, bu durumda olan çocukların psiko-sosyal gelişiminin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi açısından önem taşır.

Korunma İhtiyacı Olan Çocuk & Koruyucu Aile İlişkisi

Kurum bakımının çocuk üzerindeki etkilerine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde; bu bakım türünün sadece pahalı olmadığı, çocuğun gelişimini bazı yönlerden eksik bıraktığı da ortaya çıkmıştır. "Koruyucu aile" hizmetinde amaç, çocuk için karmaşık ve sorunlu olan bir dönemde özenli davranılarak çocuğun bu dönemi örselenmeden geçirmesini ve normal hayatını devam ettirmesini sağlamaktır.

Koruyucu aile kavramı her ne kadar anne baba ve çocukları veya sadece eşlerden oluşan bir yapıyı çağrıştırsa da, tek bir yetişkin ebeveyn de bu yapı içinde yer alabilir. Burada önemli olan, çocuğa bir mekân, bir yuva içinde yer açılmasıdır. Çocuk; bir ailenin sıcak ortamında büyürken bir ev ortamının paylaşılmasını, pratik yaşam becerilerini, kendi kendine yeterli olmayı, toplumsal yaşamın kurallarını, kişilerarası ilişkileri ve cinsiyet rollerini doğal gözlem yoluyla deneyimleyerek öğrenir ve içselleştirir.

Çocuğun, ailenin yaşamına ve evin içine yerleştiği gibi sorumlu kişilerin kalbinde ve zihninde var olması ve taşınması da önemlidir. Çocuğun yetişkinin iç dünyası içinde tutulması ve yaşatılması onun da hayata tutunmasına, dünya içinde kendini konumlandırmasına, çevresindekilerle güvenli ilişkiler kurmasına ve bir işe, bir meşguliyete bağlanmasına yardımcı olur. Bir aile veya bir yetişkin tarafından şefkatle sarılıp sarmalanan, korunup kollanan, değer verilen, sevilen bir çocuk kendini güvende hisseder ve mutlu olur. Böylece o da kendini ve çevresindeki insanları sevmeyi, kendini korumayı ve kendine değer vermeyi öğrenir. Koruyucu ailenin sağlayacağı kapsayıcı yaklaşım, çocuğun psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bir birey olarak hayata katılmasında etkili olur.

Çocukların Aile Ortamında Büyümesinin Önemi

Bu ilişkide alışveriş tek yönlü değil, karşılıklıdır. Çocuk kendine sahip çıkacak yeni bir aile bulurken, aile de bir çocukla birlikte yaşamayı deneyimleme olanağına kavuşur. Çocuklar bulundukları ortama coşku, heyecan, neşe, mutluluk verirler. Çocuklarla ilişki, yetişkinlerin kendilerini daha iyi tanıması için gerçekçi bir ayna tutar. Farkında olmadan kişiyi geliştirir, olgunlaştırır. Ayrıca "koruyucu aile" olarak bir çocuğun zorlu dönemlerinde ona destek olma, kişinin insani ve vicdani duygularının tatminini sağlar.

Koruyucu aile olmak, çocuksuz yetişkinlere bir çocukla deneyim yaşama zenginliği kazandırdığı gibi aile içindeki çocukların farklı kişilik özellikleri geliştirmelerine de katkıda bulunur. Örneğin; ailede tek çocuk olarak büyüyen biri için paylaşma, rekabet etme, başkalarının ilgi ve ihtiyaçlarına dikkat etme, haklarını gözetme gibi yetileri kazanmalarına fırsat verir. Çocukların aile ortamında büyüklerinin de desteğiyle öğrendikleri bu davranışlar, onların daha geniş sosyal ortamlarda sağlıklı ilişkiler kurabilmesine ön hazırlık oluşturur.

Koruyucu Aile Olma Yolculuğu

Tüm iyi niyetli isteklere rağmen, "koruyucu aile" kapsamında çocuk ile ailenin veya ondan sorumlu olan bireyin karşılaşması ve birbirlerini kabul etmesi her zaman kolay olmaz. Her iki taraf için belirli bir uyum süreci gerekir. Çocuğun yaşı, bu uyum sürecinin süresini ve zorluk derecesini etkiler. Çocuk ne kadar küçük olursa uyum o kadar kolay olur; ailenin çocuğu kendi yaşam koşullarına, değer yargılarına göre yetiştirmesi mümkün olur.

2-3 yaşlarından sonra çocuklar çevresinde olup bitenlerin daha fazla farkında olur. Önceki yaşam deneyimlerinden gelen bir kişilik yapısı da oluşmuştur. Bu yaştaki çocuklar koruyucu aileyi bir süre sınayacaktır; çünkü öz ailesinden kendisinin isteği olmadan ayrılmak zorunda kalmıştır ve bir kuruma bırakılmıştır. Yeni ailesi tarafından da terk edilip edilmeyeceği belirsizdir. Ayrıca eğer öz ailesi ile görüşme devam ediyorsa; çocuk için yeni aileyi sevip bağlanması öz ailesine ihanet olarak da algılanabilir. Bu karışık duygular içinde çocuk ara sıra ailenin sabrını denemek ister, hırçınlaşabilir. Tüm bunlara rağmen sevildiğini ve istendiğini görmek çocuğu rahatlatır, uyum sürecini hızlandırır.

Benzer kaygı koruyucu aile için de geçerlidir. Evlat edinme şeklinde olduğu gibi çocuk ailenin resmi olarak çocuğu değildir. Öz ailesi tarafından her zaman geri alınma olasılığı vardır. Ancak, aile üyeleri başlangıçta kendini bu duruma hazırlarsa hayal kırıklığı yerine bir süre de olsa bir çocuğun hayata daha güçlü hazırlanmasına destek olmanın huzurunu ve mutluluğunu duyabilir.

Koruyucu Aile Yanındaki Çocukların Psikolojisi

Koruyucu aileye katılan kimi çocuklar, içinde bulundukları ortamı kaybetmekle ilgili kaygılarının etkisiyle aşırı uyumlu davranışlar geliştirebilirler. Gerçek duygu ve düşüncelerini saklayıp olması gerektiği gibi görünme eğilimi içine girebilirler. Bu durumda ailenin güven veren destekleyici tutumu, çocuğun kendini özgürce ifade etmesine yardımcı olur. Yine bu çocuklarda sıklıkla gözlenen, bir süre de olsa aileleri tarafından bırakılmış olmanın getirdiği değersizlik duygusudur. Bununla baş etmek için çeşitli savunma yöntemleri geliştirirler. Örneğin; bazen kendilerini bir kahraman gibi göstermek isterler. Bazen de tepki olarak kendilerini çok yetenekli, çok başarılı, olağanüstü yeteneklere sahip biri gibi algılama ihtiyacı hissederler. Onları kırmadan kendi gerçekleriyle barışmalarını sağlamak fayda sağlayacaktır.

Koruyucu ailenin önemli işlevlerinden biri bu çocukların büyüyüp hayata hazırlanmasına yardımcı olmaktır. Ancak bu çocuklar için büyümek, sorumluluk almak, yetişkin dünyasına katılmak ürkütücü gelebilir. Onlar için büyümek aynı zamanda güvenli ev ortamını bırakmak, artık korunmamak anlamını da taşıyabilir. Ailenin çocuğun ihtiyacı olduğunda yanında olacağına dair güven vermesi, çocuğun bu çatışmayı çözmesine katkıda bulunacaktır.

Özellikle biyolojik ailesi ile görüşmeyen çocuklar, koruyucu ailesi ile bir sorun yaşadıklarında kendi öz ailelerini hayallerindeki gibi ideal kişiler olarak göstermeye çalışırlar. Bu da birlikte yaşadıkları anne-babaların kırılmasına ve üzülmesine neden olur. Yetişkinler olarak, çocuğun içinde bulundukları durumun zorluğunu fark etmek ve tepkilerine anlayışla yaklaşmak çocuk için rahatlatıcı etki oluşturacaktır.

***Ortak yaşamı oluştururken**;*

- İlk haftalar herkes için bir uyum dönemi olacaktır ve her iki taraf da birbirini tanımaya çalışacaktır. Bu dönemde sunulacak en önemli şey, sürekli ve tutarlı bir aile yapısıdır. Çünkü çocuklar farklı yaşantılarla koruyucu ailenin yanına gelirler. Dolayısıyla çocuğun, ailenin yaşam tarzına ve beklentilerine uyum sağlaması için hoşgörülü ve sabırlı olmak gerekir. Alışma sürecinde, çocuğun kişilik özellikleri ve olgunluk düzeyi göz önüne alınarak özenli davranmaya dikkat edilmelidir.
- Koruyucu aile, çocuğun eğitiminde genel gelişim, eğitim ve disiplin yaklaşımlarını uygulamaya çalışmalıdır. Onların geçmiş yaşantılarındaki zorlukları düşünerek normalin üstünde bir tolerans göstermemeli, aşırı koruyucu davranmamalıdır.
- Çocukla ilgili alınacak kararlarda, onun da görüşünün alınmasına dikkat edilmelidir.
- Çocuğun aile bireylerine hitap şekli ile ilgili yaptığı seçimlere saygı gösterilmeli, bu konuda çocuğa baskı yapılmamalıdır.
- Çocuklar; ailenin bir bireyi olarak anne-baba ilişkisinin yanı sıra, kardeş ilişkisi içinde de yer alacaktır. Çocuklar arasında olabilecek çatışmalar arasında taraf olmadan kendi aralarında çözüm bulmalarını desteklemek, sakinlikle karşılamak, dengenin bulunmasını sabırla beklemek herkesin huzuru için önemli yaklaşımlar olacaktır.

Görüldüğü gibi; her iki taraf için de yoğun emek isteyen, diğer yandan da manevi ve ruhsal olarak geliştirici, olgunlaştırıcı deneyimlere ve kişisel mutluluğa fırsat oluşturan "Koruyu Aile" modeli içinde yer almak, kimimiz için farklı bir varoluş yolu olabilir. Bu çocuklara içimizde ve düşüncelerimizde yeni bir yer açarak; onları kendi yaşamımıza davet edebiliriz. Böylece bizler de kendi dünyamızla ilgili keşifler yapma imkânını elde edebiliriz.

Gamze Kelekçi

Meslek hayatıma ilk olarak 2007 yılında Hastaneler Eczanesi'nde çırak olarak başladım. Bence iyi bir eczane teknisyeni öncelikle temiz ve bakımlı olmalı. Kendini geliştirmeli, hastaları doğru bilgilendirmeli. Hastaların ihtiyaç duyduğu durumlarda onları doğru bilgilerle aydınlatmalı, soru işaretleri bırakmadan hastayı doğru yönlendirmelidir. İletişim de çok önemlidir. Hastalarla iletişim kurmalı, onlara hoşgörü ile yaklaşmalıdır.

Yeni başlayacak olan eczane teknisyeni arkadaşlarıma doğru ve iyi bir eğitim almalarını öneriyorum. Çünkü bizim mesleğimizde hataya yer yoktur. Sağlık her şeyden önce gelir ve en önemlidir. Bu bakımdan mesleğe hâkim olmaları gerekiyor. Aynı zamanda ilaçların etken maddelerini, yan etkilerini iyi öğrenmeli; bilgisayar eğitimini iyi kavramalıdırlar.

Bugünlerde eczane teknisyenliği mesleğini sürdürenlerin birçoğu aynı sorundan muzdarip. Maalesef toplum olarak alt yapımız yeterli düzeyde eczane teknisyeni yetiştiremiyor. Çok değil bir süre sonra kolay bir meslek sanılıp yok sayılmaya başlanabilir. Aslında uzun zaman ve emek isteyen, kolay yetişmeyen bir iştir. Bu anlamda güzel ve özel bir mesleğimiz var. Bu sebeple her zaman her şekilde kendimize ve işimize saygımızı kaybetmememiz gerektiğini düşünüyorum. İşimizi doğru şekilde yaparak, bütün hastaların mutlu bir şekilde eczaneden ayrılmasını sağlamak esas hedefimiz olmalı.

Mehmet Yılmaz

Sağlık sektörüne başlamam tamamen bir tesadüf. 2006 yılında çırak olarak bu mesleğe başladım ve halen çok severek devam ediyorum. Hayatımı değiştiren ve mutlu olarak yaptığım bir işin sahibi olarak görüyorum kendimi. Bu işi yaparken öncelikle kaliteli bir teknisyen olmak gerekiyor. Bunun için de teknisyenin tanımını tam anlamıyla kendimize sormalıyız. Sektörel rekabet ister istemez sağlık sektörüne de yansıyor. Biz teknisyenler gün geçtikçe daha donanımlı, bilgi sahibi, hastanın ihtiyacını hemen anlayabilen, çözüm odaklı ve en önemlisi güler yüzlü olmalıyız. Tüm bunlar tamamlandığı takdirde zaten sorununa çare arayan hasta yönünü bize çevirecektir.

Yıllar önce eczane teknisyenlerinin en önemli işinin eczane raflarını güzelce silmek olduğunu düşünürdüm. Ama bu işin içine girdikçe bir teknisyenin eczacıdan sonra gelen kişi olduğunu gördüm. Teknisyen adayları bu durumu önemsemeli ve hiçbir zaman unutmamalılar. Teknisyen adayı sürekli okumalı, araştırmacı olmalı, meraklı olmalı ve iletişiminin iyi sağlaması adına elinden geleni yapmalıdır. Bunları tam anlamıyla eksiksiz yaparsa kısa zamanda sektörde kendini fark ettiren, başarılı bir personel olabilir.

Birçok sektörde olduğu gibi bizim sektörümüzde de çalışan sayıları gün geçtikçe azaltılıyor. Maalesef bu durum hem eczanelerimiz hem de teknisyen arkadaşlarımız için üzücü bir durum. Bir eczacının okuyup bir işletme açmasından tutun da, bir teknisyenin eğitim alıp yetişmesi oldukça zor ve zaman alan bir süreç. Saygın bir işimiz var ve insanlara yardımcı olmak benim için çok değerli. Bu işi benimseyecek kişilere tavsiyem; insanların gözündeki güveni ve saygınlığı kaybetmemeyi öncelikli hedef haline getirmeleridir. Bir eczanede eczacıdan sonraki sağlık danışmanı olduğumuzu kesinlikle unutmamalıyız.

Kiraz Yıldız

2012 yılında bir yakınımızın eczanesinde çalışarak bu sektöre girdim. İyi bir eczane teknisyeninin güler yüzlü, hastalarla iyi iletişim kurabilen ve yaptığı işe hâkim olması gerektiğini düşünüyorum. Aynı zamanda günümüzün değişen SUT bilgilerini de takip edebilmeli.

Yeni başlayan eczane teknisyenleri; ilk olarak ilaçlar konusunda bilgi sahibi olmalı, ne işe yaradığını, muadillerini, nasıl kullanılması gerektiğini çok iyi bilmelidir. Hasta psikolojisini iyi anlayıp onlara beklediği ilgi ve alakayı sunabilmeli ki; gelen her hastanın devamlılığını sağlayabilsin.

Günümüzün sürekli değişen sağlık uygulamaları, bizleri ilaç ödeme koşulları konusunda daha dikkatli olmaya zorlamaktadır. Her ne kadar sağlık sektörü olsa da, büyük bir rekabetin içinde olduğumuzu unutmamamız gerekiyor. Memnuniyetle ayrılan her müşterinin değeri tüm eczaneler için çok önemli. Yine bu konuda da eczane teknisyeninin görevinin çok kolay olmadığını hepimiz biliyoruz. Her günün bir önceki günle aynı olmayacağını düşünerek düne değil hep yarına odaklanmalıyız ki, başarıyı yakalayabilelim. Bu nedenle hem işyerimizin haklarını koruyabilmeli hem de hastalarımızla olan güven ve saygı ortamını sağlayabilmeliyiz.

Uğur Çevik

2004 yılında eczane teknisyenliğine başladığım günden beri aynı fikirdeyim. Bu işi tercih eden herkes; öncelikle hastalara karşı her zaman güler yüzlü, sıcakkanlı ve samimi olmalı. İşini severek yapmalı. Mesleğimiz gereği sürekli güncellenen programlar hakkında bilgi sahibi olmalı ve kendimizi sürekli geliştirmeliyiz. İlaçları ve birbirleriyle etkileşimlerini iyi bilmeliyiz. Günümüzde her şey bilgisayar üzerinden yapıldığı için programlara ve yeniliklere hakim olmalıyız. Reçete provizyon sistemini ve SUT talimatnamesini iyi öğrenmeli ve takip etmeliyiz.

Son zamanlarda eczanelerin yaşadıkları maddi kayıplar yüzünden tasarrufa giderek eleman azaltmaları ile karşı karşıyayız. Tüm sektör çalışanları olarak bir an önce bu durumun düzelmesini istiyoruz. Yeni başlayacak olan eczane teknisyeni adaylarımıza ise tavsiyem; her zaman üzerlerindeki sorumluluğun farkında olsunlar. Çünkü biz basit bir iş yapmıyoruz. İnsan sağlığı için en önemli sektörlerin birinde çalışıyoruz. Hem eczacılara, hem hastalara karşı sorumluluklarının büyük olduğunu bilmeliler.

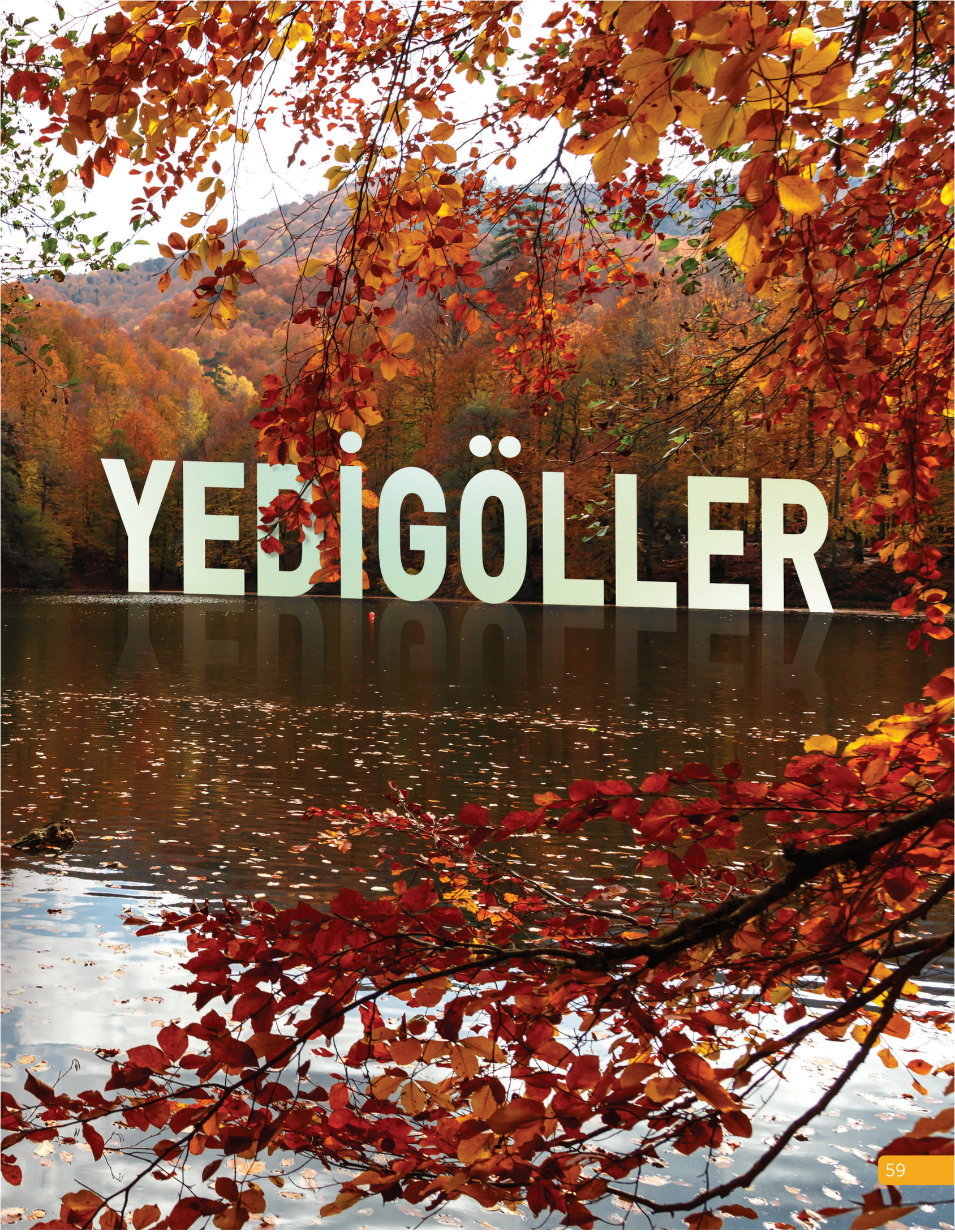
Murat Kaşıkçı

1998 yılında eczane teknisyenliğine başladım ve iyi bir eczane teknisyeni olmak için çalıştım. Her meslekte olduğu gibi işinizi severek yapmanız, samimi ve güler yüzlü olmanız bu meslekte çok önemli. Bence eczane teknisyenleri hasta ilişkilerinin ne kadar önemli olduğunu bilip kendilerini o yönde yetiştirmeli.

Her gün değişime uğrayan SUT uygulamaları bizleri çok düşündürüyor. Devletin ilaç politikasındaki belirsizlik doğal olarak bizim iş hayatımıza ve motivasyonumuza yansıyor. Yeni başlayacak olan teknisyen arkadaşların yaptıkları işe büyük önem ve özen göstermelerini tavsiye ediyorum. Sağlık ve ilaç bilgileri hakkında kendilerini güncel tutmalarını ve hasta ile olan ilişkilerinde sabırlı bir şekilde davranıp, saygıyı eksik etmemelerini öneriyorum.

Kızılyapraklarıyla Sonbaharın Renk Senfonisi

Doğanın tüm renklerini gözler önüne seren Yedigöller, ülkemizin cennet köşelerinden ve gezginlerin vazgeçilmez duraklarından. Özellikle sonbahar aylarında kızılyapraklara bürünen Yedigöller Milli Parkı; sunduğu muhteşem manzara ve renk cümbüşleriyle insanın ruhunu arındırabileceği eşi benzeri bulunmaz bir destinasyon... Gelin hep birlikte doğanın efsane üçlüsü; Abant, Gölcük ve Yedigöller'de yürüyüşe çıkalım.


YEDİGÖLLER

1965 yılında milli park ilan edilen ***Yedigöller***; Bolu iline bağlı ve Mengen ile Yığılca ilçe sınırları içerisinde yaklaşık 20 bin dönümlük bir alanda yer alıyor. Yedigöller olarak adlandırılan bölgeyi de bünyesinde barındıran bu geniş arazi, özellikle fotoğrafçılar için eşsiz güzelliklere sahip. Yedigöller, adını heyelan sonucu oluşmuş 7 tane gölden alıyor. Bunlar kapladığı alanlara göre: Büyük, Nazlı, Derin, Sazlı, Serin, İnce ve Kurugöl olarak adlandırılıyor.

Büyükgöl; milli parkın en büyük gölüdür. Yaklaşık 25 bin metrekarelik bir alana yayılıyor. 16 metreye kadar derinliğe sahip Büyükgöl, içerisinde Abant alası, kadife, mercan ve gökkuşağı balıklarını barındırıyor.

Nazlıgöl; 16 bin metrekare genişliğe sahip ve dibinden sızdırdığı suyu yüzeye çıkararak şelale oluşturmasından dolayı aynı zamanda "Şelale Gölü" ismi ile anılıyor.

Deringöl; ortalama derinliği 10 metre ve gölün çevresinde patika yollar aracılığı ile doğa yürüyüşü yapılabiliyor. Yaklaşık 15 bin metrekarelik bir alana yayılan bu gölün, yer altından Büyükgöl'e bağlantısı var. Ayrıca bu bölgede avlanmak serbest.

Sazlıgöl; 6 bin metrekare genişliğe sahip ve tamamı sazlıklardan oluşuyor.

Seringöl; Büyükgöl'ün kuzeyinde yer alıyor. Yaklaşık 1800 metrekarelik bir alana yayılıyor. Bu gölde de "Gökkuşağı" olarak adlandırılan bir balık türü bulunuyor.

İncegöl; uzun ve ince yapısından dolayı bu isimle anılıyor ve yaklaşık 1.000 metrekare genişliğinde bir alana yayılıyor.

Kurugöl; yılın birçok ayında kuru olduğu için bu isimle anılıyor. 150 metrekare genişliğinde ve sadece yılın belli aylarında su ile doluyor.

Sessiz ve sakin bir tabiatı olan Yedigöller, şehir yaşamının yorucu ve bunaltıcı etkisinden kaçmak isteyenler için oldukça ideal bir yer. Yedigöller Milli Park'ı, gezilecek yerlerin tamamını bünyesinde toplamış bir yeryüzü cennetidir. Yeşilin bir çok tonunu barındırır.

Ağaç çeşitliliği açısından oldukça zengin olan bu bölgenin çevresi kayın, meşe, gürgen, kızılağaç, dişbudak, karaağaç, ıhlamur, karaçam, sarıçam, köknar gibi ağaç çeşitleri ile kaplı. Özellikle sonbahar aylarında sarıdan kızıl tonlara kadar her türlü renge bürünen ağaçlar, seyrine doyum olmayan görüntüler sunuyor.

Zengin orman örtüsüyle Yedigöller; doğaseverler, yürüyüş severler ve bisikletçiler için farklı fırsatlar sunuyor. Üstelik günübirlik bir gezi için de gayet iyi bir alternatif. İstanbul ya da Ankara'dan birkaç saatlik yolculukla ulaşabileceğiniz muhteşem bir doğal güzellik. Göller arasındaki patika yollarda yürüyüş yapıp fotoğraf çekerek keyifli zaman geçirebilirsiniz. Eğer uygun ekipmanınız var ise kamp bile yapabilirsiniz.

Abant Gölü ve Tabiat Parkı

Bolu'nun Mudurnu ilçesinde dağlar arasında bulunan Abant Gölü tam anlamıyla bir tabiat harikası. Tektonik hareketler sonucu oluşan bir çukurun su dolması ile oluştuğu savunulduğu gibi, tektonik harekelerin sebep olduğu heyelanın bir derenin önünün kapatması ile de oluşmuş olabileceği söyleniyor.

Abant Gölü; Bolu'nun 34 km güneybatısında Abant Dağları üzerinde, İstanbul'a 270 km, Ankara'ya 230 km uzaklığı ile iki büyük şehir arasında bulunuyor. Gölün deniz seviyesine göre yüksekliği 1328 metre. Kar ve yeraltı suları ile iki dereden beslenen göl, fazla sularını Abant Çayı'na döküyor. En derin yeri yaklaşık 18 metre. Gölün çevresi ise yaklaşık 7 km uzunluğunda.

Abant Gölü'nün çevresi orman ve yaşam açısından çok zengin. Gölün etrafı nilüferlerle ve Abant çiğdemi ile dolu. Gölde küçük semender ile Abant alası bulunuyor. Bunların olta ile avlanmasına yılın belirli dönemlerinde, ücret karşılığında izin veriliyor. Göl kenarında su samurları da var. Çevredeki ormanlarda ise tilki, çakal, kurt, ayı, domuz, geyik ve karaca görülüyor.

Abant Gölü Tabiat Parkı içerisinde bulunan Abant Gölü, Türkiye'nin turistik açıdan en çok bilinen göllerinden biridir. Yakın bölgelerden günübirlik ziyaretlerin yanı sıra Türkiye'nin birçok yerinden ve yurt dışından da ziyaretçi akınına uğruyor. Ayrıca Tabiat Parkı girişinde ücretsiz ziyaretçi tanıtım merkezi ve doğa müzesi bulunuyor.

Gölcük Gölü ve Tabiat Parkı

Gölcük Gölü, Bolu şehir merkezinin 13 km güneyinde suni olarak oluşturulmuş bir set gölüdür. Yükseltisi 1217 m olan gölün yüzeyi 4.5 hektar, çevresi de yaklaşık 1.300 metredir. Etrafı ağaç türleri ile kaplı olan gölün görüntüsü her mevsim muhteşemdir. Olağanüstü güzellikteki gölün hemen kenarında tek başına duran evin kime ait olduğunu merak edenler için söyleyelim: Burası Orman ve Su İşleri Bakanlığı'nın "Devlet Konukevi" ve civarda bulunan tek yapı.

Gölün etrafında bu tesisten başka; "Kır Gazinosu" adında bir restoran, kır lokantası, kafeterya, büfe, mescit ve bungalov tipi konaklama tesisleri bulunuyor. Göl ve etrafı "Tabiat Parkı" olarak Orman ve Su İşleri Bakanlığı tarafından koruma altına alınmıştır. Çok şirin ve küçük olan bu göl çevresine araçla girilememektedir.

Yıl boyunca gezmek, görmek, dinlenmek, fotoğraf çekmek, yılın belirli zamanlarında sportif olta balıkçılığı, bisiklet turu ve piknik yapmak amacıyla yoğun ziyaretçi akınına uğrayan Gölcük Tabiat Parkı; Bolu'nun en önemli turistik merkezlerinden biridir.

Pisagor Ağacı

Bolu, Yedigöller'de bulunan Pisagor Ağacı, bir ağacın tamamen diğer bir ağacın üzerine eğilerek dik üçgen oluşturmasını ifade eder. Bu görüntü ise sanıldığı kadar basit olmayıp, matematik kuralları eşliğinde gerçekleşmiştir. Zaten ağacın ismi de buradan gelmektedir. Matematiği kuran adam olarak kabul edilen Pisagor, herkesin bildiği Pisagor Teoremi'nin mucididir. Ağaçlar, insanların yaşam kaynağı olan oksijeni üreten canlılardır. Pisagor ise matematiğe yön veren, sayıların babasıdır. Böyle düşününce; bir ağaca Pisagor'un adının verilmesi son derece mantıklıdır.

Bolu merkezden 44 km uzaklıkta saklı bir cennet bahçesinin içinde duran Pisagor Ağacı; geçen yıllarla beraber heybetine güzellik katmıştır. Yedigöller'in, son yıllarda popüler turistik yerlerden biri haline gelmiş olması, ziyaretçilerin Pisagor Ağacı ile tanışmasını da mümkün kılmıştır.

Seyir Tepeleri

Bolu-Yedigöller arasındaki eğimli ve virajlı yol üzerinde iki adet seyir terası var. Bunlardan ilki Kapankaya Seyir Terası, diğeri ise biraz daha aşağıda kalan Atmaca Seyir Terası. Eğer Yedigöller geziniz sırasında yukarıdan enfes bir manzara görmek istiyorsanız buralarda da kısa birer mola verebilirsiniz. Patikada kısa bir yürüyüşten sonra harika manzarayı ve doğa harikası gölleri görebileceğiniz noktaya ulaşabilirsiniz.

Gülen Kayalar, Dilek Çeşmesi ve Şelale

Gülen Kayalar; Nazlıgöl'den tabelaları takip ederek bulabileceğiniz ormanın içinde kayalık bir alan. Aşağıya doğru indiğinizde patika yoldan şelaleye ulaşıyorsunuz. Doğa harikası şelaleden akan su, sizi Deringöl'e kadar getiriyor. Şelaleden sonra dilek çeşmesine ulaşıyorsunuz. Rivayete göre dileğinizin gerçekleşmesi için 7 oluktan su içmeniz gerekiyor.

Sesiz ve sakin tabiatı, muhteşem manzarası, farklı arazi şekilleri, yürüyüş yolları, piknik alanları, temiz havası ile Abant, Gölcük ve Yedigöller; dinlenmek, fotoğraf çekmek, spor yapmak ve kamp kurmak isteyenler için eşsiz mekânlar. Sonbahar tam mevsimi iken, siz de bu renk senfonisini kaçırmayın.

Bunları Yapmadan Dönmeyin!

- Doğanın içerisinde yürüyüşün tadını çıkarın.
- Kahvaltınızı göl manzarası eşliğinde yapın.
- Olta balıkçılığı Yedigöller'de yapabileceğiniz mükemmel bir doğa aktivitesi. Özellikle Büyükgöl'de yakalayacağınız alabalıkların lezzetine doyamayacaksınız.
- Zamanınız varsa piknik hatta kamp yapın.
- Fotoğraf makinanızı yanınızda götürmeyi unutmayın. Tabir-i caizse makinanızın deklanşörünü eskitin, bol bol fotoğraf çekin.
- 7 gölden toplanmış meşhur Kanlıca Mantarını deneyin.
- Bisiklet turunu atlamayın, sizin için harika bir aktivite olacaktır.
- Yedigöller seyir teraslarından manzarayı seyredin.
- Eve dönüşte sevdiklerinize hediye götürmek isterseniz; Yedigöller Milli Parkı'nın çıkışında ve köy içinde yer alan, yerli halkın açtığı tezgâhlardaki yöresel hediyelik eşyalara ve organik ürünlere göz atabilirsiniz.
- Son olarak tabi ki bol bol oksijen depolayın; ne de olsa şehre döndüğünüzde lazım olacak.

Baharın keyfini doğa yürüyüşü ile çıkarın

Trekking

Özellikle bahar aylarında açık alanda yapılabilen sporların çeşitliliği artıyor. Doğayla iç içe olmak daha da kolaylaşıyor. Bunu sağlayan en güzel sporlardan biri de trekking. Her yaştan kişinin yapabileceği, çok ağır şartları olmayan bu spor türünün en güzel özelliği ise gezerek ve manzaranın tadını çıkararak uygulanabilmesi...

Doğa yürüyüşü ya da tüm dünyada bilinen adıyla trekking; son 10 yıldır çok popüler hale gelen doğa yürüyüşleri arasında ve özellikle gençler tarafından sık tercih ediliyor. İstanbul Doğa Sporları Kulübü Derneği Başkanı ***Süleyman Şahin*** *ile trekking üzerine konuştuk.*

Sayın Şahin, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Doğa sporları hayatınıza nasıl girdi?

Ben uluslararası bir şirkette bilgi yönetim sistemleri yöneticiliği yapıyorum. Büyük bilgi sistemlerini yönetmek, onları kullanan insanlara yardımcı olmak hiç kolay değil, çok stresli ve gergin bir iş. Üzerine büyük şehirde yaşamanın stresi de eklenince haliyle içinden çıkılmaz bir hal alıyor. İlk doğa yürüyüşümü 20 yıl önce yaptım ve uzun bir aradan sonra, yukarıda bahsettiğim sebeplerden dolayı beş yıl önce tekrar başladım; öyle ki artık benim için bir hayat tarzı haline geldi.

Yürümediğim hafta sonu neredeyse olmuyor ama oldu ki doğaya çıkamadım, o günü yaşanmamış sayıyorum. Bir düşünsenize; öğleden sonra evden çıkarsınız, AVM gibi kapalı yerlerde binlerce insanla aynı havayı solursunuz, egzoz dumanlarını içinize çekerek birkaç yer daha gezersiniz, akşam belki bir yerde yemek yersiniz ve hafta sonu biter. Ama doğadaysanız, sabah 6'da ayaktasınızdır. Saat 10 gibi parkur başında olursunuz ve yürümeye başlarsınız. Doğa beş duyunuza birden hitap eder. Huzur dolarsınız, gülüyorsunuzdur ve gerçekten içten gülüyorsunuz. İşte bu bence gerçek mutluluktur.

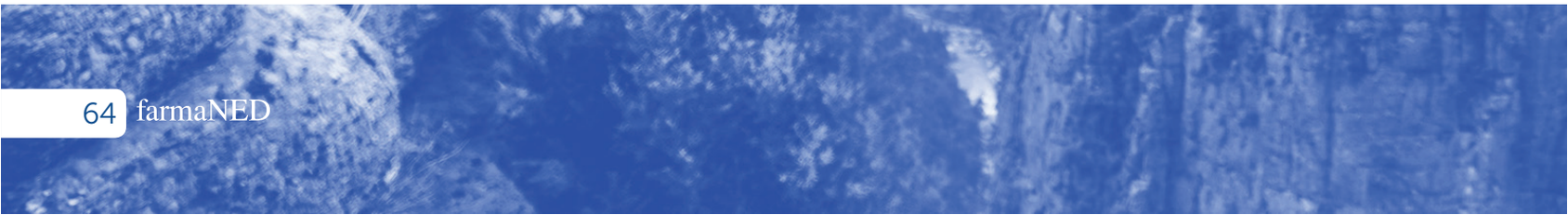
Ülkemizde en bilinen ve en çok yapılan doğa sporları hangileridir?

Süreklilik gözetmeden rakamlara göre cevap verecek olursam herhalde ilk sırada rafting gelir, sonra dalış ve yamaç paraşütüdür.

Outdoor (açık hava) sporları yaparken dikkat edilmesi gereken unsurlar nelerdir?

Öncelikle bedenimizi iyi tanımalıyız ve yapacağımız spor için vücudumuzun elverişli olduğundan emin olmalıyız. Önem listesinin ikinci sırasında malzeme gelmektedir. Outdoor sporlarında malzeme seçimi çok önemlidir. Malzeme, sizi hayata bağlar ve sporu konfor ve güvenle yapmanızı sağlar. Outdoor sporları kesinlikle yalnız yapılan sporlar değildir. Mutlaka bir ekiple yapılmalı ve ekipte mutlaka o spor dalıyla ilgili bir uzman bulunmalıdır. Bu listeyi artırmak mümkün ama benim bahsedeceğim en önemli hususlar bunlardır.

> ***"Doğa yürüyüşü, beş duyunuza birden hitap eder. Huzur dolarsınız ve mutlu olursunuz."***



Farklı doğa yürüyüşü çeşitlerinden bahseder misiniz?

Tabi. Doğa yürüyüşlerinin çeşitleri ve zorluk dereceleri vardır.

- Orman içi patika yürüyüşleri,
- Gece yürüyüşleri,
- Kanyon ve dere yürüyüşleri,
- Kar yürüyüşleri,
- Yüksek irtifa dağ yürüyüşleri gibi türleri vardır.

Zorluk derecesi ise alınan irtifa, parkurun yürümeye elveriş durumu gibi özelliklere göre kolay, orta ve zor olarak üçe ayrılır.

Trekking yapmak için ideal mevsim hangisidir?

Kışın kar yürüyüşleri ve yazın dere yürüyüşlerinin verdiği keyfi bilmesem, ilkbahar ve sonbahardır demek isterdim.

Doğa sporlarında ön hazırlık süreci, hava durumu ve iklim koşulları oldukça önemli. Buna göre nasıl bir ayakkabı, kıyafet tercih etmeli ve sporcular yanlarında neler götürmeli?

Evet, ekipman çok çok önemli. Doğa yürüyüşü için önerdiğimiz malzemeler şöyle:

***Ayakkabı*:** Mutlaka bileği saran yürüyüş botu kullanılmalı. Bilekli ayakkabılar bilek burkulması ve birçok yaralanma riskini azaltır.

***Küçük sırt çantası*:** 20-30 lt kapasiteli bir sırt çantası muhakkak yanımızda bulunmalı. Yürüyüş sırasında yedek giysi, yağmurluk, krem, fotoğraf makinesi, atıştırmalıklar gibi sık kullanacağımız malzemeleri koyuyoruz.

Çantada bulunması gerekenler: Temel ilkyardım malzemeleri, düdük, kafa feneri, mevsime göre extra yedek kıyafet, yeteri kadar aperatif ve doyurucu yiyecek.

***Tozluk*:** Doğa yürüyüşü etkinliklerinde tozluk önemli malzemelerdendir. Bileğinizden dizinize kadar kapatır ve botunuza taş, toprak, çamur, kar girmesini engeller. Ayrıca olası çamurlu bir parkurda kıyafetiniz de bu sayede temiz kalır.

***Yağmurluk*:** Yağmur ihtimali olan zamanlarda su geçirmez mont/ceket veya panço kullanmak gerekiyor. Çünkü panço gibi dış giysiler, sırt çantasını dâhil sizi baştan diz altına kadar yağmurdan korur.

***Baton*:** Özellikle yokuşlarda çok faydalıdır. Çift baton kullanımı ayak ve dizlere binen yükü neredeyse %25'e kadar azaltır diyebiliriz.

***Baş*:** Mevsime göre bere, buff, şapka kullanılabilir.

***Dış giyim (üst)*:** Hava şartlarına göre en üst katman için mont ya da yağmurluk veya polar tercih edilebilir. Alt katman için termal, çabuk kuruyan tişörtler kullanılmalıdır ve en önemlisi kesinlikle pamuklu kıyafet giyilmemelidir. Çünkü pamuklu giysiler, ıslandıklarında neredeyse tüm yalıtım özelliklerini kaybeder ve kolay kolay kurumaz. Bu da vücuttan ısı kaybının 25 kat artması anlamına gelir.

***Dış giyim (alt)*:** Sentetik kumaşlı rahat pantolonları tercih etmek her zaman yarar sağlar. Bu tür kumaş ıslansa bile çok çabuk kurur ve ısıyı muhafaza eder. Pantolonların kargo tipi bol cepli olmasında da fayda var. Mevsime göre kısa pantolonla da yürüyebilirsiniz. Ancak doğa sporlarında kot pantolon kullanılmaz.

***Matara*:** En az 1 litrelik su kabı yanınızda bulunmalı. Termos da kullanılabilir ama ağırlığı dikkate alınmalıdır.

***Deniz-Göl*:** Eğer katıldığınız etkinlikte deniz, şelale, göl veya doğal termal havuz varsa yanınızda mayo/şort ve ince bir havlu bulundurmanızı öneririm.

***Kişisel eşyalar*:** Kişisel bakım malzemelerinizi unutmayın. Etkinliğe göre diş fırçası ve macunu, koruyucu kremler, parfüm, hijyen ürünleri gibi. Bunların dışında şarj cihazlarınızı unutmayın.

> ***"Yeni başlayanlar için kondisyon önemli; en az iki gün öncesinden beslenme ve uykuya dikkat edilmeli ve mutlaka uygun malzeme ile yola çıkılmalı."***

Doğa yürüyüşlerinin insan sağlığına olan faydalarından bahseder misiniz?

Kaslarınız gelişir, daha fit bir görünüme sahip olursunuz. Kilo vermenize yardımcı olur. Tansiyonunuzu düzenler, kalp rahatsızlığı riskinizi azaltır ve daha problem çözücü yapar. Kan dolaşımınızı düzenler ve vücudunuzun iyileşmesini sağlar. Zihinsel sağlığınızı geliştirir. Teknolojiden uzaklaşıp doğayla ve kendinizle baş başa olmanızı sağlar. Kısacası sizi daha mutlu eder ve sosyalleştirir.

Türkiye'de doğa sporları yapılabilecek bazı yerlerde cep telefonları kapsama alanı dışında kalabiliyor. Ekip içinde ve dışında haberleşme nasıl sağlanıyor?

Derneğimizin özel telsizleri var. Halk bandından da haberleşebilen bu telsizlerle ekip içinde (artçı ve lider) haberleşiyoruz. Olağanüstü durumlarda ise çevredeki telsiz kullanıcıları ile iletişim kurabiliyoruz.

Tecrübeli bir trekkingci ile yola çıkmak avantaj sağlar mı?

Kesinlikle evet; bu spor en az 3 kişi ile yapılmalıdır. Kesinlikle tek olarak doğa yürüyüşü yapılmamalı ve bilinmeyen rotalara girilmemelidir.

Ekip düzeninin çok önemli olduğu spor dallarından biri olan trekkingde belli bir yürüyüş sırası var mıdır?

Yürüyüş ekibinde yürüyüş lideri, artçı ve etkinlik sorumlusu bulunur. Bazen etkinlik sorumlusu ile yürüyüş lideri aynı kişi olabilir. Yürüyüş lideri ekibin başında olur ve rotayı takip eder. Ekibin sonunda ise artçı bulunur. Ekiptekiler yürüyüş liderini geçemez ve artçının arkasında kalamaz. Etkinlik sorumlusu aralarda olur ve ekibi gözlemler. Mümkün olduğu kadar tek sıra halinde yürümekte fayda vardır. Yürüyüş lideri, artçı ve yürüyüş kuralları, parkur başında yapılan küçük bir toplantı ile katılımcılara bildirilir.

Bu yürüyüşlerin belli bir temposu olmalı mı?

Elbette; tempoyu parkura, kalan zamana ve ekipteki insanların durumuna göre yürüyüş lideri belirler.

Doğal güzellik konusunda ülke olarak oldukça şanslıyız. Bize en güzel trekking rotalarından bahseder misiniz?

Ülkemizde "kültür yolları" olarak adlandırılan yürüyüş rotaları mevcuttur. Bu rotalarda yürümek için dünyanın dört bir yanından insanlar gelir. Benim en sevdiğim rota Fethiye'den başlayarak Antalya'ya kadar uzanan "Likya Yolu" dur. Sonra Firig Yolu, Hitit Yolu, Karia Yolu, Aziz Paul Yolu vazgeçemediğim yerlerdendir. İstanbul'a yakın olan günübirlik rotalardan ise Erikli Çifte Şelaleler favorimdir.

Ülkemizde profesyonel olarak trekking yapanlar için özel yürüyüş parkurları var mı?

Tabi ki var; mesela kültür rotalarından Likya Yolu 540 km uzunluğundadır. Ben tamamını yürümedim ama emekli olunca tek seferde hepsini yürümeyi düşünüyorum.

Doğa sporlarıyla ilgili bir dernek kurma fikri nasıl ortaya çıktı? Bize bu yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

İstanbul Doğa Sporları Kulübü, 22 doğasever tarafından kuruldu. Bizler başka dernek ve gruplarda doğa yürüyüşleri yapıyorduk ama çok güvende hissetmiyorduk kendimizi. Daha güvenli, daha profesyonel neden olmasın düşüncesi, çevre ve doğa hakkında farkındalık yaratmak, bir de gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak adına sosyal sorumluluk çalışmaları yürütme fikri ile başladı her şey.

Derneğinizin bünyesinde ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz, nasıl etkinlikleriniz var?

Derneğimizin tüm çalışmalarını, üç federasyona bağlı olarak yürütüyoruz: Dağcılık Federasyonu, Oryantiring Federasyonu ve Kamp Karavan Federasyonu. İki tane spor kulübümüz var: Dağcılık ve Oryantiring.

Dağcılık Kulübünde; dağcılık eğitimleri, yüksek irtifa zirve tırmanışları, sportif tırmanış eğitimleri ve müsabakaları, trekking ve hiking faaliyetleri yürütüyoruz.

Oryantiring Kulübünde; oryantiring (harita yardımıyla yön bulmayı içeren, zamana karşı yapılan bir spor) eğitimleri ve antrenmanları yapıyoruz ve ulusal oryantiring müsabakalarına katılıyoruz.

Kamp Karavan Kulübünde; doğada eğlence ve dinlenme kampları organize ediyoruz.

Hem günübirlik hem de kamp şeklinde yapılan doğa yürüyüşlerinde; yolculuğa başlamadan önce her bir detayı incelemek gerekiyor. Bu bağlamda doğa yürüyüşlerine yeni başlayanlara neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle tercih ettikleri rotanın kendilerine uygun olup olmadığının iyi incelenmesi gerekiyor. Yeni başlayanlar için kondisyon önemli; en az iki gün öncesinden beslenme ve uykuya dikkat edilmeli ve tabi mutlaka uygun malzeme ile yola çıkılmalı. Etkinlik sorumlusundan tüm detaylar dikkatlice dinlendikten sonra yola çıkılmalı.

Son olarak, toplumumuz doğa sporları hakkında yeterli bilgiye sahip mi sizce? Günümüzde daha popüler olmasını neye bağlıyorsunuz?

Toplumumuz bu alanda maalesef yeterli bilgiye sahip değil. Örneğin "Menekşe Yaylası Doğa Yürüyüşü" isimli ilanımıza 'yayla gezisi' algısıyla gelen insanlar oldu. Uygun olmayan kıyafet ve kondisyonlar yüzünden tüm ekip etkilenebiliyor. İstanbul Doğa Sporları Kulübü olarak, geçen yıl 7 defa doğa yürüyüşü semineri düzenledik. Bu yıl da bu seminerlere devam edeceğiz. Dernek olarak bu sporu daha geniş kitlelere ulaşılabilir kılmak ve güvenli yapılmasını sağlamak en temel misyonumuzdur.

SÜRPRİZLİ ŞEHİR

lyon

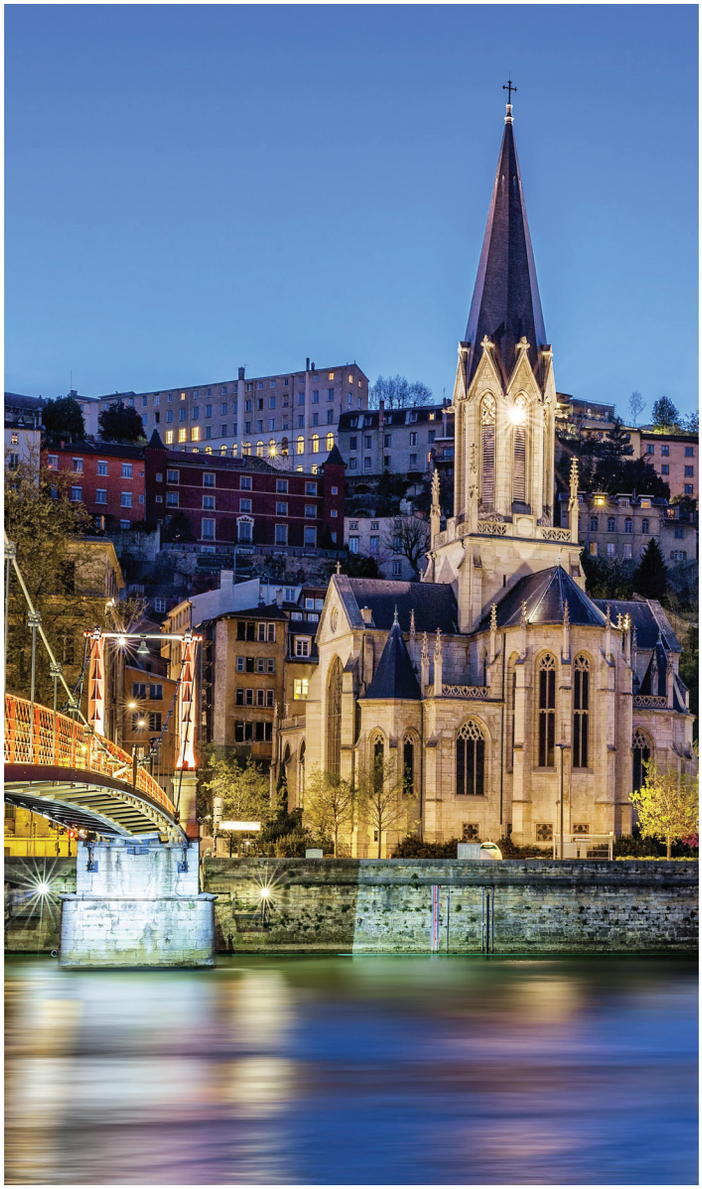
Fransa'nın 3. büyük yerleşimi Lyon; dünya çapında şefleri ile gastronomi merkezlerinden biri. Eski kentin içindeki tünelleri, köprüleri, şehri yansıtan duvar resimleri, ihtişamlı meydanları, lokal restoran ve kafeleri ile görülmeye değer. Roma ve Bizans izlerini taşıyan yapıları ile UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Lyon'un, Rönesans döneminin en iyi örneklerini yansıtan sokakları ise ziyaretçilerini cezbediyor. Rhône Alpes bölgesinin başkenti ve müzeler kenti Lyon'u keşfetmeye hazır mısınız?

Güneydoğu Fransa'da yer alan ve Avrupa'nın en önemli şehirlerinden biri olan Lyon; ülkesinin Paris ve Marsilya'nın ardından üçüncü büyük şehri. Fransa dendiğinde ilk akla gelen seyahat noktaları arasında yer alan Lyon, gastronomi meraklılarına da çok ilginç deneyimler sunabilen bir şehir. Sadece Fransa'nın değil, Avrupa'nın da gastronomi merkezlerinden biri olarak kabul edilen Lyon; şarapları ve eşsiz lezzetteki yemekleriyle oldukça ünlü.

Lyon için tam bir "denge şehri" denilebilir; ne çok kalabalık ne de çok sakin, aynı zamanda ne çok pahalı ne de çok ucuz. Öte yandan şehir, saf Fransız kültürünü tatmak için de tercih edilebilecek ideal rotalardan bir tanesi. Konum olarak Paris ve Marsilya arasında bulunuyor. Paris'e 470 km, Marsilya'ya ise 320 km uzaklıkta yer alan Lyon; aynı zamanda Fransa ekonomisi için de oldukça önemli bir merkez. Şehirde Interpol, Euronews, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı gibi küresel çapta önemli çok sayıda kuruluş yer alıyor.

Şehri önemli kılan detaylardan bir diğeri ise ipek ticaretinin merkezi olması. Tarih boyunca ipek üretiminde üst sıralarda yer alan Lyon, bu sayede moda sektöründe de iddialı bir konuma sahip. Seyahatiniz boyunca "canut" kelimesi sıkça karşınıza çıkabilir; bu kelime, 19. yüzyılda Lyon'da çalışan dokuma işçilerine verilen genel isim olarak nitelendiriliyor.

Lyon'da ziyaret edilecek yerler oldukça fazla. İki büyük nehri ve uygarlıkları buluşturan, dünyaca ünlü şeflerin hazırladığı yemekleri tadabileceğiniz bir lezzet cenneti olan Lyon'u gelin birlikte tanıyalım.



Eski Kent (Vieux Lyon)

Eski Kent; şehirdeki tarihi mekânların büyük bir kısmını barındırdığı için Lyon'da ziyaret edilecek yerler listesinin vazgeçilmezi konumunda. Kentte ulaşım kolaylığı sağlamak için açılmış geçitlerin 4. yüzyılda yapıldığı düşünülüyor. Buradaki yapıların çoğunluğu Almanlar, İtalyanlar ve Flamanlar tarafından inşa edilmiş. Su kıtlığının yaşandığı dönemde yapılan "Traboule" adı verilen geçitler; halkın evlerinden Saône Nehri'ne, ipek işçilerininse dükkânlarından tüccarlara ulaşmalarını kolaylaştırmak için tasarlanmış. Günümüzde bu geçitler, çoğunlukla kent tarihini anlamak ve fotoğraf çekmek için ziyaret ediliyor.

Eski Kent, UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'ndeki bir durak olarak biliniyor. Batıya doğru ilerleyip iki nehri de geçince arnavut kaldırımlı, dar sokaklarla karşılaşıyorsunuz. Burası Saint Jean Caddesi ve şehrin en kalabalık noktalarının başında geliyor. Burada birçok hediyelik eşya dükkânına rastlayabilirsiniz. Aynı zamanda Saint Jean Katedrali ve geleneksel Lyon restoranları görülmeye değer.

Bellecour Meydanı (Place Bellecour)

Fransa'da kapladığı alan bakımından ülkenin en büyük meydanları arasında anılan Bellecour Meydanı, 7/24 hareketli atmosferiyle dikkat çekiyor. Özellikle yılbaşı dönemlerinde kurulan dönme dolap, onlarca restoran, kafe ve mağazalarıyla Bellecour Meydanı oldukça ihtişamlı bir alan.

Lyon'da gerçekleşen gösterilere ve neredeyse tüm sosyal etkinliklere ev sahipliği yapan Bellecour Meydanı'nda, Kral 14. Louis'nin görkemli bir heykeli bulunuyor. Yazın dönme dolabın ve kışın hava şartları müsait ise buz pateni pistinin kurulduğu alanda zaman geçirdikten ve "ONLY LYON" yazısının önünde fotoğraf çektirdikten sonra dilerseniz yakındaki alışveriş caddelerine yönelebilirsiniz.

Tete d'Or Parkı (Parc de la Tete d'Or)

117 hektarlık arazisiyle Fransa'daki en büyük park olarak bilinen Tete d'Or, yürüyüşçülerin ve bisikletçilerin en sık kullandığı yerlerden birisi. Parka girişin ücretsiz olması da ziyaretçileri oldukça cezbediyor. O nedenle hava güzelse ve hafta sonu Lyon'daysanız; Tete d'Or Parkı'nda adım atacak yer bulamayabilirsiniz. Tete d'Or Parkı'nın herkese yetecek kadar çok olan yeşil alanlarında güneşlenmek ve piknik yapmak serbest. Parkın içinde kayıkla gezebilir, bisiklete binebilir veya yürüyüş yapabilirsiniz.

1857'de açılan Tete d'Or Parkı'nın içinde spor sahaları da mevcut. Minyatür bir trenin bulunduğu bu bölge, doğa ile iç içe vakit geçirmek isteyenler için çok ideal. Parkın içi epey geniş; içinde deniz bisikletine binebileceğiniz bir göl, bir sera bölümü, bir de hayvanat bahçesi bulunuyor. Yapacak, gezecek o kadar çok şey var ki her hafta sonu gelseniz dahi sıkılmayabilirsiniz. Lyon'da fazla vaktiniz olmasa dahi, bu parkı mutlaka görmenizi öneriyoruz.

Tarihi Yarımada (La Presqu'ile)

Lyon'un tam ortasından geçen Saône ve Rhône nehirlerinin ortasında kalan bu dar ada bölgesine "Presqu'ile" deniyor. Şehrin en şık caddesi, en pahalı restoran ve mağazaları burada yer alıyor. Güzel mimarisi ve anıtsal şehir meydanı ile ziyaretçiler tarafından hemen ayırt edilebilir nitelikte. Adanın güneyindeki Bellecour Meydanı ile kuzeyindeki Terreaux Meydanı arasında kalan kısım, Presqu'ile'nin en hareketli bölgesi. UNESCO tarafından Dünya Mirası Listesi'ne eklenen Place des Terreaux (Terreaux Meydanı) ise ziyaret edilmeye değer.

Adanın en güneyinde konumlanan Perrache bölgesi; tramvay, metro ve otobüslerin kesiştiği bir alan ve ulaşım açısından en yoğun kısımlardan. Günün her saati yemek yemek, sohbet etmek, gece olunca bir şeyler içmek veya eğlenmek için birçok alternatif bu bölgede bulunuyor.

Presqu'ile özellikle akşamları daha hareketli. Harika bir ışıklandırması var. Eğer kahve seviyorsanız; çevrede kahve içilecek Rönesans mimari tarzında güzel mekânlar mevcut. Konum olarak tam merkezde bulunduğundan dolayı; Presqu'ile'dan her yere oldukça kolay ulaşım sağlanıyor. Bu nedenle Lyon'a geldiğinizde bu bölgede konaklamak zamanlama açısından avantajlı olabilir.

Notre Dame de Fourviere Bazilikası (Basilique Notre Dame de Fourviere)

Lyon'un simge yapılarından bir tanesi de Notre Dame de Fourviere Bazilikası'dır. 1800'lü yıllarda Franco-Prusya Savaşı'ndan sonra inşa edilmiş olan yapı, görkemli görünümü ve ilgi çekici mimarisiyle şehrin en turistik yerleri arasında bulunuyor.

Süslemesinde altın, mermer ve mozaiklerin kullanıldığı Notre Dame de Fourviere Bazilikası; Gotik ve Bizans stillerinin bir karışımı olarak karşımıza çıkıyor. İç mimarisindeki ihtişamlı tarzı ve tabloları hayranlıkla izlemeye değer. Saat 07.00-19.00 arası ziyaretçi kabul ediyor ve ücretsiz giriş imkânı sunuluyor. Fransız kültürünün en çarpıcı örneklerine tanık olabileceğiniz Notre Dame de Fourviere Bazilikası'nı gezdikten sonra Lyon'un şehir siluetinin ve çevredeki alanların muhteşem manzaralarını görmek için burada bulunan kuzeydoğu kulesine çıkabilirsiniz. Bu kule; ziyaretçilerine Lyon kentini panoramik olarak izleyebilme şansı sunuyor. Manzarası; Croix-Rousse ve Terreaux bölgelerine, tepenin aşağısında bulunan Quartier Saint-Jean'a ve sağdaki Place Bellecour'a kadar uzanıyor.

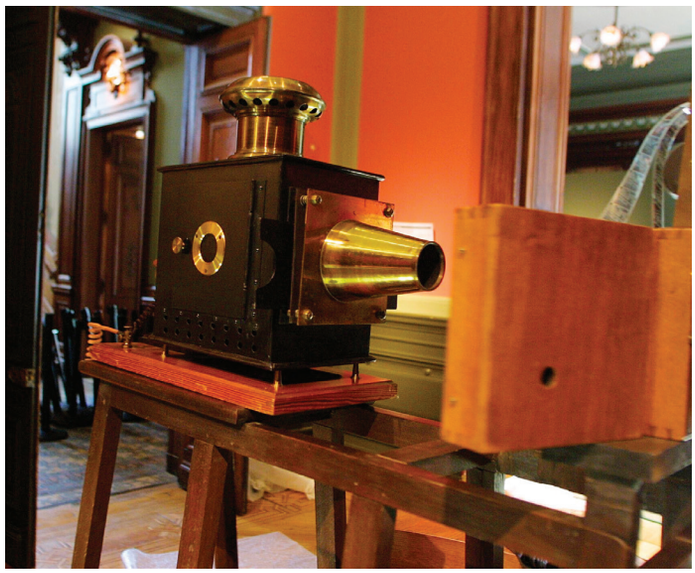
Minyatür ve Sinema Müzesi (Musée Miniature et Cinéma)

Minyatüre meraklı olan gezginler için Lyon'da eşsiz bir yer var: Minyatür ve Sinema Müzesi. Dan Ohlmann tarafından kurulan müze; kentin tarihi kısmında, Eski Kent'te yer alıyor. Müzede dünyanın çeşitli kültürlerine ait filmlerde kullanılan nesnelerin küçük kopyaları bulunuyor. Minyatür koleksiyonu bölümünde; dünyanın çeşitli yerlerindeki ve Lyon'lu minyatür sanatçılarının yaptığı dekorlar, minyatür maketler, teknik ve sanatsal özel efektler ile otantik objelerden oluşan çalışmalar sergileniyor.

Sinema koleksiyonunda ise filmlerde kullanılan orijinal nesneler (Starwars gemi maketi – 2012 kıyamet şehir yıkılan maketi), maketler, robotlar, yaratıklar, hayvanlar, kostümler, bazı filmlerin maket setleri, gerçeküstü objeler bulunuyor. Ayrıca, sinema dünyasının teknik sırlarının anlatıldığı bir video gösterimi sunuluyor.

Kapladığı alan yaklaşık 2000 m^2'yi bulan bu iki koleksiyon, her geçen gün daha da büyüyor. Patrick Süskind'in çok tanınmış romanı "Koku"dan uyarlanan ve Dustin Hoffman'ın başrolünde oynadığı film Le Parfumeur'ün çekimlerine ait hazırlanmış birebir setler gezilebiliyor. Yanı sıra dönem kostümleri ve Fransa sokaklarının film için eskiye nasıl uyarlandığını anlatan gösterimler de izleyicileri bekliyor.

Lumière Müzesi (Musée Lumière)



Dünya sinema tarihinin başlangıç noktası Lyon denilebilir; art arda görüntüler kaydedebilen bir film kamerasını ilk kez Lumière Kardeşler Lyon'da icat etmişler. Hikâye aslında şöyle başlıyor; baba Lumière öğretmenliği bırakıyor ve oğullarıyla birlikte Lyon'da fotoğrafçılık mesleğine başlıyor. Daha sonra Lumière kardeşler yani Auguste ve Louis burada sinematografiyi keşfediyor. Fransız mucit Lumière kardeşler, film çeken ve görüntüyü perdeye aktaran aygıtı geliştirerek 1895 yılında ilk genel film gösterisini gerçekleştiriyor. Bu da sinema tarihinde yeni bir çağ niteliği taşıyor. Genel olarak ilk filmlerinin çoğu, fotoğraf makinası gibi hareketsiz, sessiz ve kısa belgesel tarzında.

Günümüzde bu eserler Lyon'da Lumière Müzesi'nde sergileniyor. Bazı filmlerde kullanılan birebir setler, minyatür olarak oluşturulmuş mekân setleri ve figürler de müzede yer alıyor. Çoğu bilinen ve iyi tanınan filmlerin figür ve maketleri oldukça ilgi çekiyor. Lumière tarafından bırakılan mirasa saygı göstermek için 4K olarak restore edilen Lumière filmleri, müzenin sinema salonunda sergileniyor. Özellikle sinemaseverler için Lumière Müzesi, Lyon'da ziyaret edilebilecek mekânlardan. Üstelik oldukça eğlenceli ve unuttuğunuz birçok çocukluk filmini burada hatırlayabilirsiniz.

Lyon Ulusal Opera Binası (Opéra National de Lyon)

Kent merkezine yakın konumdaki Opéra National de Lyon, 1831'de inşa edilmiş ve 1993'te modernize edilmiş. Burada modern dans, opera ve bale gösterileri sergileniyor. Şehrin en hareketli meydanlarından birisi olan Place de la Comédie'de bulunan binada, pek çok eserin dünya çapında ilk gösterimleri yapılmış.

Lyon Opera ve Bale Topluluğu'nun performanslarının sergilendiği bu salonda, modern dans gösterileri de organize ediliyor. Yapımı uzun yıllar süren bu bina, bugün şehrin yeni yapılarının en güzelleri arasında yer alıyor. Çatısı camdan oluşuyor ve etrafı minik heykellerle çevrili muhteşem bir mimarisi var. Eğer programınız denk gelirse burada klasik Lyon opera ve balesini mutlaka izleyin.

Lyon Güzel Sanatlar Müzesi (Musée Des Beaux-Arts)

Gece gündüz canlı, Bartholdi Çeşmesi'nin bulunduğu Terreaux Meydanı'nda yer alan Güzel Sanatlar Müzesi; 17. ve 18. yüzyıllarda manastır olarak kullanılmış tarihi bir binanın içerisinde yer alıyor. Eski Mısır Uygarlığından modern sanat dönemine kadar uzanan geniş koleksiyonu, 1801 yılında kurulan müzeyi alanında en önemlilerinden birisi haline getirmiş.

Müzenin koleksiyonunda Avrupa'nın en önemli ressamlarının oluşturduğu tabloların ve heykellerin yanı sıra, antik eşyalarla basılı sanat eserleri de bulunuyor. Ayrıca Picasso'nun bazı eserlerini de bu müzede görebilirsiniz. Lyon Güzel Sanatlar Müzesi salı günleri kapalı ama diğer günler 10:00 – 18:00 saatleri arasında açık, giriş ise öğrencilere ücretsiz.

Duvar Resimleri (Mur Des Canuts)

Lyon için genel olarak gerçek bir "duvar sanatları merkezi" denebilir. Mur Des Canuts'un ise çok ilginç bir hikâyesi var. 1986 yılında bu binanın ön cephesine 5 tane reklam panosu asılıyor. Geliri komple binada yaşayan sakinlere aktarılıyor. Bu reklam panolarının daha fazla ilgi görmesi ve daha çok para kazandırması adına; arka tarafa bir mural çizilmesine karar veriliyor. Burada amaç, reklam panolarına olan dikkati arttırmak. 1987 yılında düz duvara öyle bir mural çiziliyor ki, o 5 panonun arkasında 7 bina ve 1 merdiven olan mükemmel bir çalışma ortaya çıkıyor. İlk çizildiği dönemde Avrupa'nın birçok noktasından turistler buraya ziyarete geliyor. Reklam panolarının canlanması için yapılan çalışma bir anda şehirde bir mural akımına sebep oluyor ve şehre inanılmaz bir turizm hareketi katıyor.

Les Halles de Lyon- Paul Bocuse

Gastronominin nabzının attığı bu şehirde damağınız tam bir şölen yaşayacak! Bunun en iyi örneklerinden birisi de Fransız mutfağının dünyadaki en çok bilinen temsilcisi Paul Bocuse'nin birkaç yeri. Paul Bocuse; 1889'da Fransa'da küçük bir ekmek fırını açarak yola koyulmuş ve bugün nesillerdir devam eden bir başarısı var. 3 Michelin yıldızlı ünlü Fransız şefin kendi adını verdiği restoranındaki menüler, 50 yıldır klasik Fransız mutfağının en iyilerini yansıtıyor.

Les Halles de Lyon, envai çeşit gurme yiyeceği bulabileceğiniz, Fransa'nın en büyük kapalı yiyecek pazarlarından. 3 katlı ve toplam 13 bin m^2 alana kurulmuş olan Les Halles, 1971 yılında La Part-Dieu bölgesinde açılmış. Paul Bocuse'un kendi adını eklediği Les Halles'de; sabahları fırında muhteşem kruvasanlar, çeşit çeşit ekmekler, baton kekler ve resim gibi tatlıları deneyebilirsiniz; bunlar tam bir Fransız klasiği. Vitrini ve iç dekorasyonu ile ziyaretçilerinden tam puan alan Paul; her sabah kahvaltı etmek isteyeceğiniz yerlerden.

Akşam yemeği için Halles de Bocuse'u tercih edebileceğiniz gibi Le Nord'u da deneyebilirsiniz. Le Nord, Lyon'daki ilk brasserie (Fransa kültüründe yeme-içme mekânı) olma özelliği taşıyor. Kurucusu Paul Bocuse Lyon'da bunun gibi çok sayıda restoran ve yeme-içme mekanı açmış. Culinary Institute of America (Amerika Aşçılık Enstitüsü), Paul Bocuse'u "Yüzyılın Şefi" olarak seçmiş ve New York'taki kampüsüne "Paul Bocuse" ismini taşıyan bir Fransız restoranı açmış. Mutfak konusunda dünyaya adını duyurmuş bir şefin restoranında yemek yemenin tadına varmak istiyorsanız tercihiniz Bocuse'un restoranlarından biri olabilir.

Geleneksel Lyon "Bouchon" Restoranlar

Lyon'da geleneksel Lyon Mutfağı'nın ilginç yemeklerini tatmanız için onlarca seçenek bulunuyor. Eski Kent tarafındaki restoranların tabelalarında hep aynı sözcük yazıyor: "Bouchon". Her restoranın ismi bouchon olamayacağına göre; "Nedir bu bouchon?" diyeceksiniz. Eski ve yöresel yemeklerin sunulduğu restoranlara veriliyor bu isim. Tabelasında "mere" sözcüğü geçen restoranlarda da şefler özel tariflerini sunuyor. Eğer ızgara tavuk veya klasik makarna yemek gibi bir niyetiniz varsa, Lyon'da bu tarz yemekleri bulmak için bolca çaba sarf etmeniz gerekebilir!

Lyon'un geleneksel mutfak kültürünü tanımak, bir öğününüzü bouchon'da geçirmek istiyorsanız saatlerinizi de ayarlamanız gerekiyor. Öğle yemeği için 12.00-14.00, akşam yemeği için 19.00-21.00 saatlerini tercih etmelisiniz. Bouchon restoranların neredeyse tümünde Lyon'un spesiyalleri yer alıyor. Et ya da balıkla hazırlanıp, oval bir şekil verilerek kremsi bir sosta pişirilen "Quenelle", bölgenin özel domuz sucuğu "Rosette de Lyon", sulu bir tavuk yemeği "Coq au Vin"i bunların arasında sayabiliriz. Tatlı olarak ise tipik bir Lyon lezzeti olan "Tarte Aux Pralines", yani pralinli tartı mutlaka denemelisiniz.

Not Defteri

- ✓ Lyon'da, tüm Fransa'da olduğu gibi para birimi olarak Avro kullanılıyor.
- ✓ Resmi dili Fransızca olan Lyon'da, genel olarak İngilizce bilme oranı oldukça düşük.
- ✓ Şehirde yaşayanların yaklaşık %13'ü başka milletlerden; burada çok fazla Türk vatandaşı bulunduğunu da belirtelim.
- ✓ Fransa'da saatler Türkiye'den 1 saat geridir.
- ✓ Türk vatandaşlarından Schengen Vizesi isteniyor.
- ✓ Lyon'a İstanbul'dan direk uçuşla ulaşabileceğiniz gibi; Paris'e gittikten sonra ikinci rota olarak da ziyaret edebilirsiniz. Paris'te bulunan tren garından yaklaşık 3 saatlik bir yolculuk yaparak Lyon'a ulaşabilirsiniz.
- ✓ Eğer Lyon'a kış mevsiminde gitmeyi planlıyorsanız, her yıl 5-8 Aralık tarihlerinde düzenlenen geleneksel Işık Festivali'ni (Fêtes Des Lumières) takviminize not ederek bu görsel şölene zaman ayırın.
- ✓ Lyon'a adım atar atmaz lokal restoranlardan birinde yemeklerin tadına bakın. Fransız mutfağının meşhur soğan çorbasını tatmadan dönmeyin.
- ✓ Birçok seçenek arasından kendinize her sabah kahvenizi yudumlayacağınız bir pastane seçin.
- ✓ Les Halles gibi Lyon'da kurulan yiyecek pazarlarına bir göz atın. Ülkemizdekinin aksine, Lyon'da et ve süt ürünleri bile bu pazarlarda açık olarak satılıyor.
- ✓ Pazar günü Lyon'daysanız Saône Nehri kenarındaki markete uğrayın. Kendine has tadı olan büyük kalıplardaki Fransız peynirlerinden alın.
- ✓ L'amphithéâtre des Trois Gaule, tüm Galyalıların birleşmesinin şerefine inşa edilen büyük bir amfi tiyatro. Eğer vaktiniz olursa, şehrin en eski yapılarından biri olan bu tiyatroya uğrayın.
- ✓ Fransa'da 33 şubesi bulunan Amorino dondurmacısında passion fruit (çarkıfelek meyveli), Madagaskar vanilyalı, Sicilya narenciyeli ve diğer lezzetleriyle damakta şölen yaşatan dondurmaları denemeden dönmeyin.
- ✓ Rue St. Jean sokağından girip Lyon'un arka taraflarında gezinin. Yol ortasında krep satan arabalardan birinde kısa bir mola verip, çikolatalı kreplerin tadına bakın.
- ✓ Pizza yemek isterseniz İtalyan pizzalarını aratmayacak güzellikteki ünlü Pizza Pino'yu tercih edebilirsiniz. Yemekle birlikte gelen acı sos pizzanın lezzetini artırıyor.
- ✓ Alışveriş yapmak isterseniz Lyon'un en ünlü alışveriş caddesi Rue de La République'e gidebilirsiniz. Birbirinden ünlü mağazalarla karışılacaksınız.
- ✓ Küçük Prens'in yazarı olan Antoine de Saint-Exupéry Lyon'ludur ve Lyon havaalanına onun ismi verilmiştir.
- ✓ Jardin Botanique de Lyon'u gezmeyi unutmayın. Bu botanik bahçesinde 15 bin civarında bitki bulunuyor. Yaşı 100'ü geçmiş tropikal bitkileri görünce oldukça etkileneceksiniz.
- ✓ Lyon seyahatinizi keyifli bir şekilde sonlandırmak istiyorsanız Saône Nehri'nde tekne turuna katılın. La Feuillée Köprüsü'nde güneşin batışını izleyin.

"aşçılar diyarı" Mengen Mutfağı

Yedigöller ve Abant Gölü gibi doğanın en güzel parçalarına ev sahipliği yapan, yeşilliklerin içinde görülesi bir şehir olan Bolu; doğal güzellikleri yetmezmiş gibi yemekleriyle de oldukça iddialı.

Tarihi ve turistik yapıların yanı sıra mutfağıyla da ünlü bölgemiz Mengen, "Aşçılar Diyarı" olarak bilinir. Mengen'den çıkan aşçıların dünyaca ünlü olduğunu söylesek, herhalde abartmış olmayız. Üstelik burada yetişen aşçıların tarihi, padişah mutfağına kadar dayanıyor. Hatta rivayetlere göre, Atatürk'ün aşçısı dahi Mengenli idi. Özetle, Mengenliler için aşçılığın "Ata mesleği" olduğu söylenebilir. Ayrıca ilçede yer alan Mengen Aşçılık Okulu'nun yanı sıra; her yıl düzenli olarak Uluslararası Mengen Aşçılık ve Turizm Festivali de bölgenin adını tüm dünyaya duyuruyor. Ülkemizin tek aşçılık festivali olan bu etkinlik; kültür ve turizme katkı sağlıyor, yurt içi ve yurt dışından gelen tüm turistlerden yoğun ilgi görüyor.

Bolu'da mutfak kültürünün önemini gösteren bir diğer ayrıntı ise, yöredeki evlerde mutfağın hem yemek yapmak hem de oturmak için kullanılmasıdır. Ayrıca köylerdeki evlerin büyük bölümünün bahçesinde tuğla ve topraktan yapılmış fırın bulunuyor. Odun ateşinde pişen hamurun ve yemeğin lezzeti oldukça farklı. Yörede düğünler "ekmek atımı" denilen gözleme dağıtımıyla başlıyor. Bu iş için görevlendirilen kişi, tek tek her eve gözleme bırakıyor. Yayla çorbası, yaprak dolması, et yemeği, hoşaf, börek, baklava gibi düğün yemekleri komşuların bir araya gelmesiyle hazırlanıyor. Ayrıca kedi batmazı, paşa pilavı, cevizli çörek, yoğurtlu bakla çorbası, kabaklı gözleme, katık keş yöreye özgü yiyecekler arasında yer alıyor.

"Aşçılar Diyarı" Mengen'e gitmişken, sihirli ellerden çıkan yöresel yemekleri tatmadan dönmek olmaz elbette. Bolu'da yaşayanların akşam menülerinde hazır edecekleri, Bolu'dan ayrı düşenlerin memleket kokusu duyacakları, hiç görmemiş olanların ise bir an önce tatmak isteyecekleri bu lezzetlerden en meşhurlarını sizler için derledik.

Yedigöller Kebabı

Malzemeler:

- 100 gr kuzu but eti
- 1 adet domates
- 100 gr piliç fileto
- 2 adet yeşilbiber
- 60 gr köy ekmeği
- 50 gr süzme yoğurt
- 50 gr tereyağı
- 2 gr toz kırmızıbiber
- 1 gr toz karabiber
- 25 gr et suyu
- 1 demet dereotu
- Tuz

Yapılışı:

Kuzu eti ve piliç eti üçer parça halinde ince dövülür. Tuzlanıp biberler eklendikten sonra ızgarada pişirilir. Bolu köy ekmeği küp şeklinde doğranır ve tereyağı ile kızartılır. Üzerine et suyu ilave edilir. Servis tabağına konulur. Ekmeklerin üzerine süzme yoğurt ilave edilir. Izgarada pişen etler ikiye bölünür. Servis tabağındaki malzemelerin üzerine dizilir. Garnitür olarak ızgarada hazırlanan domates ve biber servis tabağına konulur. Üzerine tereyağı, biber sos ve dereotu ile servis yapılır.

Mengen Pilavı

Malzemeler:

- 2 su bardağı baldo pirinç
- 250 gr kuşbaşı kuzu eti
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 300 gr mantar
- 1 su bardağı ceviz içi
- ½ demet dereotu
- 2 çay kaşığı kekik
- 3 su bardağı et suyu
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Bir miktar toz şeker
- Tuz, karabiber

Yapılışı:

Pirinç, tuzlu ılık suda 1 saat kadar bekletilir ve soğanlar yemeklik doğranır. Domatesler küp küp kesilir. Dereotu ince kıyılır. Mantarlar yıkandıktan sonra ince ince dilimlenir. Tereyağı bir tencerede eritildikten sonra soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Soğanlar istenilen kıvama geldiğinde kuşbaşı et ilave edilir. Et kendi suyunu salıp çekinceye kadar kavrulur. Ardından mantar ve domates eklenir ve karıştırılır. Bu malzemeler birkaç dakika kavrulduktan sonra su eklenir ve yaklaşık 30 dakika daha pişirilir. Etler biraz yumuşayınca; pirinç, tuz ve toz şeker ilave edilir ve pilav kaynamaya bırakılır. Mengen pilavının bu şekilde pişirilme süresi yaklaşık 25 dakikadır. Pilav pişip ocaktan alındıktan sonra bir miktar tereyağı eritilir ve pilavın üzerine dökülür. Dereotu, kekik, karabiber ve ceviz eklenir. Hazırlanan yemek 10-15 dakika dinlenmeye bırakılır. Dinlenme sonrası harmanlanan pilav, sıcak olarak servis edilir.

Kabaklı Gözleme

Malzemeler:

İç harcı için

- 1 adet bal kabağı
- 2 adet kuru soğan
- Tuz
- Karabiber

Hamuru için

- Ilık su
- Un
- Tuz

Yapılışı:

Öncelikle kabaklar temizlenip rendelenir. Teflon tencerede soğanlar kavrulduktan sonra rendelenen kabak eklenir, baharatlar da ilave edilerek iyice pişirilir. Diğer tarafta hamur, ılık su ile yumuşak bir kıvama gelene kadar yoğurulur. Daha sonra bu hamur bezelere ayırılır. Her bir beze yuvarlak olarak yemek tabağı büyüklüğünde açılır. Üzerine hazırlanan kabaklı iç harcı eşit şekilde yayılır ve açılan diğer hamur da bunun üzerine kapatılır. Kenarlar tırnak yardımı ile bastırarak birleştirilir. Diğer bezeler de bu şekilde tamamlanır. Mümkünse sacın üzerinde pişirilmesi önerilir. Ön ve arka yüzü kızardıktan sonra servis edilir.

KONSER

ZUHAL OLCAY

04 Aralık 2019
MEB Şura Salonu - Ankara

Türkiye'nin önemli sanatçılarından Zuhal Olcay, "Başucu Şarkıları 3" isimli yeni albümünün şarkılarını seslendireceği konseri ile 4 Aralık'ta MEB Şura Salonu sahnesinde Ankaralılarla buluşacak. Yeni albümüyle sessizliğini bozan Olcay; hafızalardan silinmeyen "Ankara'da Âşık Olmak, Sevda Kuşun Kanadına, Eksik Bir Şey ve Ölsem de Bir Kalsam da Bir" gibi sevilen şarkılarını da izleyicileri için seslendirecek.

SERGİ

"THE GATHERING" GÖBEKLİTEPE

21 Eylül - 31 Aralık 2019
CerModern - Ankara

CerModern ve dijital müzeler geliştiren Reo-Tek ortaklığıyla ortaya çıkan The Gathering | Göbeklitepe – İnsanoğlunun Gizem Yolculuğu Sergisi, 21 Eylül – 31 Aralık 2019 tarihleri arasında ziyaret edilebilecek. Hazırlık aşaması için titiz bir çalışma yürütülen sergide, arkeolojik alan haritalandırıldı ve sergi salonuna birebir uygulandı. UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan ve günümüzden 12 bin yıl öncesine tarihlenen Göbeklitepe, CerModern'de açılacak dijital sergiyle Ankara'da da yaşanacak.

SAHNE

FAME MÜZİKALİ

10 - 15 Aralık 2019 / Zorlu PSM - İstanbul

Popüler kültür tarihinin efsaneleri arasında yer alan ve 75. yılını kutlayan Fame Müzikali, hayallerinin peşinden koşan herkese ilham vermek için orijinal kadrosuyla Londra'nın dünyaca ünlü müzikal sahnesi West End'den İstanbul'a geliyor. Dansın tüm coşkusunu yaşatan ve 80'lerin unutulmaz ikonu müzikal; 10-15 Aralık 2019 tarihleri arasında sadece 8 performans için Zorlu PSM'de izleyiciyle buluşacak.

Michael Gore imzalı şarkısı Fame'le hafızalara bir daha çıkmamak üzere kazınan müzikal, 1980 yapımı filmiyle New York Performans Sanatları Okulu öğrencilerinin hikâyesini bizlerle buluşturmuştu. Bu sansasyonel film; dansın özgür ruhunu ve aşk, romantizm, hırs ve ihtirasla örülü hikayesini ekrana taşımıştı. Fame'in beyaz perdede nesillere ilham veren hikâyesi dünyanın dört bir yanında izleyicilerle buluşurken; Broadway ve West End'de bilet satış rekorları kıran müzikaliyle de sahneye taşındı. Yönetmenliğini ve koreografisini Nick Winston'ın üstlendiği Fame Müzikali, Keith Jack ve Jorgie Porter'a ek olarak hepsi birbirinden yetenekli isimlerden oluşan bir ekibi bir araya getiriyor.

FESTİVAL

5. ANKARA KOMEDİ FESTİVALİ

1-17 Kasım 2019
Congresium - ANKARA

Bu yıl 5'incisi düzenlenen Ankara Komedi Festivali'nin açılışını "Diamond Elite Platinum Plus" gösterisi ile Cem Yılmaz yapacak. Tüm yaş gruplarına hitap eden festivalin içeriğinde; çocuklar için düzenlenen programlar, üniversite topluluklarının organize ettiği oyunlar, tiyatrolar, radyo söyleşileri, amatör komedyenlerin sahne aldığı stand up gösterileri ve konserler gibi birçok etkinlik yer alıyor.

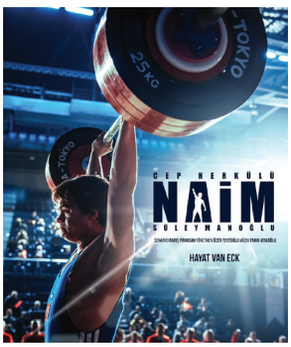
KAYSERİ FİLM FESTİVALİ

13 - 16 Kasım 2019
Forum Kayseri - Kayseri

Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü destekleriyle, Anadolu Sinemacılar Derneği tarafından düzenlenen 7. Kayseri Film Festivali, 13-16 Kasım tarihleri arasında gerçekleşecek. Festivalde en iyi ulusal uzun metraj filme 30.000 TL, en iyi kısa kurmaca filme 5.000 TL, en iyi belgesel filme ise 5.000 TL olmak üzere toplam 40.000 TL değerinde ödül dağıtılacak. Festivalin yönetmenliğini Kadir Turna üstlenirken, koordinatörlüğünü Yapımcı-Yönetmen Kerim Abanoz gerçekleştirecek.

SİNEMA

CEP HERKÜLÜ: NAİM SÜLEYMANOĞLU



Vizyon Tarihi: *25 Ekim 2019*
Yönetmen: *Özer Feyzioğlu*
Oyuncular: *Hayat Van Eck, Yetkin Dikinciler, Selen Öztürk*
Tür: *Biyografik, Belgesel*
Ülke: *Türkiye*

Film, ülkemiz ve dünya spor tarihine adını altın harflerle yazdıran efsanevi halterci Naim Süleymanoğlu'nun hayat hikâyesini konu alıyor. İlk dünya rekoruna imza attığında 15 yaşında olan Süleymanoğlu, spor kariyerine tam 7 dünya rekoru sığdırdı. Farklı olimpiyatlarda kazandığı 3 altın madalya, 6 Avrupa Şampiyonluğu, 7 Dünya Şampiyonluğu ve daha nice başarıları olan Naim Süleymanoğlu'nun hayatının anlatıldığı filmde; Süleymanoğlu'nu Hayat Van Eck canlandırıyor.

TERMİNATÖR: KARA KADER

Vizyon Tarihi: *31 Ekim 2019*
Yönetmen: *Tim Miller*
Oyuncular: *Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis*
Tür: *Aksiyon, Bilim-kurgu*
Ülke: *ABD*

Tüm zamanların en önemli aksiyon ve bilim-kurgu filmlerinden biri olarak kabul edilen Terminator'ün devam halkası olan filmde "Terminatör" karakterini bir kez daha Arnold Schwarzenegger canlandırıyor. Tim Miller'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmde Schwarzenegger'a "Sarah Connor" karakteri ile Linda Hamilton eşlik ediyor. Bilim-kurgunun en ses getiren yapımlarından biri olan Terminatör serisi, kuşkusuz tüm filmleriyle kusursuz olma özelliği taşıyor ve ekim ayında tekrardan sevenleri ile buluşuyor.

1) 28-36 hafta arasında doğan, tam olgunluğa erişmemiş bebeklere ne ad verilir?
A) Prematüre
B) Yenidoğan
C) Sürmatürite
D) Dismatüre

2) AIDS hastalığı, hangi kıtadan dünyaya yayılmıştır?
A) Asya
B) Kuzey Amerika
C) Afrika
D) Antarktika

3) Akciğerlere hava taşıyan solunum borularının iç yüzeyindeki zarın iltihaplanması sonucu meydana gelen hastalığın adı nedir?
A) Sinüzit
B) Bronşit
C) Pnömoni
D) KOAH

4) Alkolün en fazla zarar verdiği organ hangisidir?
A) Karaciğer
B) Böbrek
C) Dalak
D) Akciğer

5) Anne ve babanın özelliklerinin bebeğe geçmesini sağlayan, kromozomlar üzerinde yer alan kalıtım biliminin adı nedir?
A) Biyokimya
B) Mikrobiyoloji
C) Hemotoloji
D) Genetik

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

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 BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0452) 502 20 10 • Şahincili Mahallesi 543. Sokak No:12 Altınordu/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