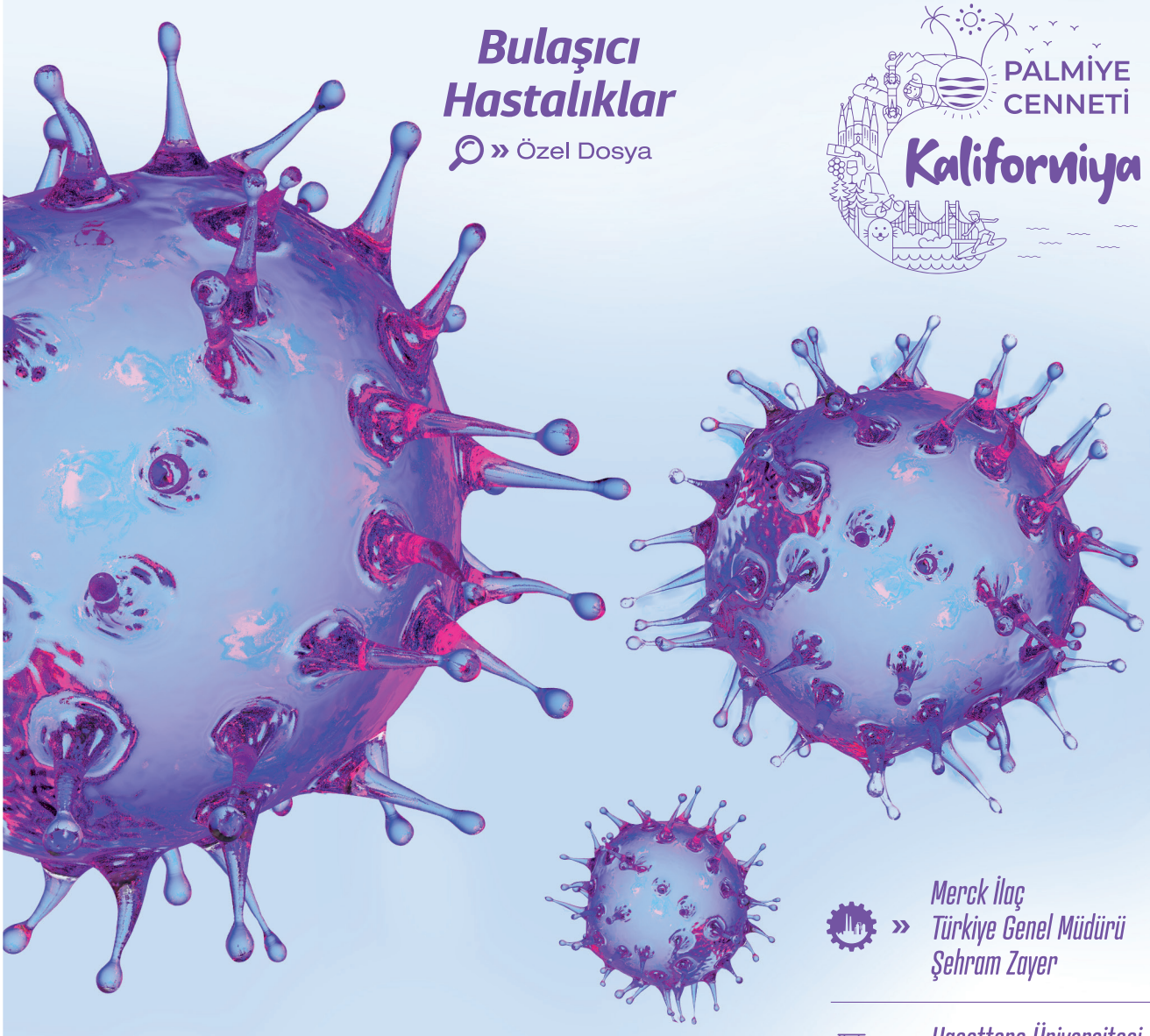
2020 - İLKBAHAR NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 27

farmaNED

YAYGIN SÜRELİ YAYIN 3 AYDA BİR YAYIMLANIR

NEVZAT ecza deposu 58 Yıl



Bulaşıcı Hastalıklar

» Özel Dosya

Türkiye'nin Yavaş Şehirleri cittaslow

Yazı Dizisi

» Merck İlaç Türkiye Genel Müdürü Şehram Zayer

» Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

» Sigarayı Bırakmanın 10 Kolay Yolu

» Süper Anne Sendromu

#EvdeKalTürkiye

İHTİYAÇ VARSA 58 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,

Ülkemizde ve tüm dünyada yaşanan korona virüs salgını nedeniyle hepimiz daha önce benzerini yaşamadığımız bir süreçten geçiyoruz. Akıbeti belli olmayan ve sürekli karamsar tabloların çizildiği salgında, ne yazık ki tüm dünyada iki yüz binin üzerinde insan yaşamını yitirdi ve sayılar her geçen gün artmakta. Mart ayının ortalarına doğru ülkemizde de görülmeye başlanan bu virüs nedeniyle gerek iş, gerekse eğitim hayatında radikal değişiklikler yapılmak zorunda kalındı. Yaşamın pek çok alanında yeni kurallarla karşılaştık; yurt genelinde sosyal teması en aza indirgeyecek tedbirler alındı. Nisan 2020 verilerine göre yaklaşık 3 bin vatandaşımız hayatını kaybetti; fakat bunun 10 katından fazla da tespit edilmiş iyileşen kişi oldu. Moralimizi bozmamalı, gereken önlemleri alarak geleceğe umutla bakmalıyız.

Sağlığımızı tehdit eden Covid-19 salgınıyla beraber, önceden belki de farkına varmadığımız pek çok değerin önemini anladık. Bulaşmayı önlemek adına mümkün olduğunca evde kalınması gereken bu dönemde, tüm yurtta büyük bir özveriyle çalışmalarına devam eden sağlık çalışanlarına şükranlarımızı sunuyoruz. El ele vererek bu zorlu günleri de atlatacağız; yeter ki her birey salgını yavaşlatmak ve bulaşmayı önlemek adına üstüne düşenleri yapsın ve bilinçli hareket etsin.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olan siz eczacılarımız, her koşulda çalışmalarınıza devam etmekte ve halka güven vermektesiniz. Yaşanan bu hassas günlerde bizler de Nevzat Ecza Deposu olarak eczacılarımızın yanında durmaya devam ediyoruz.

Bu zor ve riskli süreçte fedakârca çalışmalarını sürdüren Nevzat Ecza Deposu çalışanlarına, halka ilaç tedarikinde herhangi bir aksaklık yaşatmayacak şekilde çalışmaya devam ettikleri için buradan teşekkür etmek istiyorum. Çalışanlarımızın ve ailelerinin sağlığı ve güvenliği bizim için önceliklidir; bu bilinçle onlara gerekli sağlık ekipmanlarını sağlayarak, siz eczacılarımızın ihtiyaçlarını karşılamaya devam ediyoruz.

Kurumsal yayınımız **farmaNED**'in bu sayısında, özel dosya bölümümüzü "Bulaşıcı Hastalıklar" konusuna ayırdık. Şu anda en gündemdeki korona virüsün yanı sıra; ülkemizdeki beli başlı bulaşıcı hastalıkları, belirtilerini ve korunma yollarını değerli uzman hekimlerin kaleminden size aktarıyoruz.

Yaşanmakta olan virüs salgınını, milletçe el ele vererek ve gerekli tedbirleri almaya devam ederek yeneceğiz. Bugünlerde hatırlamamız gereken çok önemli bir konu ise milli bağımsızlığımızın ilan edildiği 23 Nisan 1920'nin üzerinden tam bir asır geçmiş olması. Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılışının 100. yılında, Mustafa Kemal Atatürk'ün yüce Türk milletine ve çocuklara armağanı olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramımızı en içten dileklerimle kutluyor, milli egemenlik ve bağımsızlığımızın daha nice yüzyıllar sürmesini temenni ediyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 27 / NİSAN 2020 • Yaygın süreli yayın • 3 ayda bir yayımlanır • **www.farmaned.com**

İÇİNDEKİLER

İLAÇ SANAYİ

MERCK İLAÇ TÜRKİYE GENEL MÜDÜRÜ ŞEHRAM ZAYER

1668 yılında kurulan, dünyanın en eski ilaç ve kimya şirketi olan Merck; yaşam kalitesini artıracak tedavileri ülkemizdeki ve tüm dünyadaki hastalara sunma hedefi ile büyümeye devam ediyor.

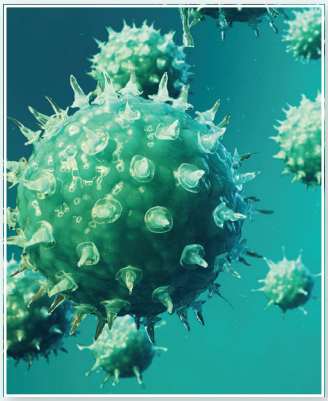
sayfa 4

FAKÜLTE

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ

1967 yılında kurulan ve Türkiye'de önemli bir yeri olan Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; bilimi esas alan eczacılar yetiştirmeye devam ediyor.

sayfa 10



ÖZEL DOSYA

BULAŞICI HASTALIKLAR

Mikropların veya parazitlerin vücuda girmesiyle ortaya çıkan bulaşıcı hastalıklar; insandan insana, hayvandan insana ve topraktan insana bulaşarak etkisini attırarak insanlık için tehdit olmayı sürdürüyor.

sayfa 24

ÇOCUK

GENİZ ETİ TEDAVİSİ

Çocuklarda en sık rastlanan sağlık sorunları arasında yer alan geniz eti büyümesi, gelişme geriliğinden konsantrasyon bozukluğuna kadar önemli sorunlara neden olabiliyor.

sayfa 40

NEVZAT ecza deposu 58. 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

HOBİ
PİLATES

sayfa 50

SPOR
TENİS

sayfa 58

YURT REHBERİ
TÜRKİYE'NİN YAVAŞ ŞEHİRLERİ - 2

sayfa 60

GEZİ REHBERİ
KALİFORNİYA

sayfa 68

SEKTÖRDEN HABERLER ____ 9

Kadın
SÜPER ANNE SENDROMU ____ 20

Aile
ANI YAŞAMAK MI, FOTOĞRAF ÇEKİP PAYLAŞMAK MI? ____ 22

ECZACIM ____ 42

Bitkilerle Sağlık
SAKIZ – MASTİX ____ 48

Beslenme
YENİ NESİL GIDALARIN FAYDALARI ____ 54

TEKNİSYEN KÖŞESİ ____ 56

Mutfak
ŞANLIURFA MUTFAĞI ____ 66

Herkes için Sağlık
SİGARAYI BIRAKMANIN 10 KOLAY YOLU ____ 76

Doğru Bilinen Yanlışlar
DİŞ TELİ ____ 78

KÜLTÜR & SANAT ____ 79

MİNİ TEST ____ 80

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: 30 Nisan 2020

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

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

www.farmaned.com

1668 yılında kurulan ve yaklaşık 50.000 çalışanı ile dünyanın en eski ilaç ve kimya şirketi olan Merck, yaşam kalitesini artıracak tedavileri ülkemizdeki ve tüm dünyadaki hastalara sunma hedefi ile büyümeye devam ediyor. 20 yılı aşkın süredir Türkiye'de de faaliyetlerini sürdüren lider bilim ve teknoloji şirketi ***Merck İlaç'ın Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü Şehram Zayer*** *ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.*

Sayın Zayer, 2006'dan bu yana Merck Group bünyesindesiniz. 5 yılı aşkın süredir de Merck Türkiye'nin Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü'sünüz. Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Boğaziçi Üniversitesi İşletme Bölümü mezunuyum. Profesyonel iş yaşamına 1995 yılında BDO Denet firmasında, denetim ve danışmanlık alanında başladım. Uzun yıllar sağlık sektöründe yöneticilik yaptım. 2006-2014 yılları arasında Merck Group Türkiye'de CFO olarak görev yaptıktan sonra, 2014 yılı sonunda Genel Müdür olarak atandım. Merkezi ABD'de bulunan Institute Management Accountant (Yönetim Muhasebesi Enstitüsü), CMA ve CFM (Finans Yönetimi ve Yönetim Muhasebesi) sertifika programlarını tamamladım. Ayrıca Institute Management Accountant İstanbul Şubesi ve AİFD'de (Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği) Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapıyorum.

Merck, 2018 yılında "Her zaman merak edin ve gelecek 350 yılı hayal edin" temasıyla 350. yıldönümünü kutladı. Küçük bir eczaneden bugün bir kimya devine dönüşen Merck'in bu 3,5 asırlık bilim yolculuğundan bahseder misiniz?

Merck, globalde 352 yıllık geçmişi olan bir bilim ve teknoloji şirketi... Sağlık Hizmetleri, Yaşam Bilimleri ve Performans Materyalleri olmak üzere 3 alanda faaliyet gösteriyoruz. Merck, son 10 yılda köklü bir değişimden geçti. 2005 yılından bu yana orta ölçekli bir Alman kimyasal ve ilaç firmasından; biyoilaç, yaşam bilimi ve yüksek teknolojili malzemeler alanlarında uzmanlığa sahip, global bir bilim ve teknoloji şirketine dönüştü. Bugün yaptığımız işlerin büyük kısmı hâlihazırda salt ilaç ve kimyasalların çok ötesine geçerken biz de önümüzdeki yıllarda stratejik olarak bu alanları daha da çok keşfetmek istiyoruz. 1668 yılında bir eczane ile yolculuğuna başlayan şirket, şimdi 66 ülkede 55 binden fazla çalışan ile faaliyetlerini sürdürüyor.

Merck İlaç'ın Türkiye'de ağırlıklı olarak faaliyet gösterdiği alanlar hangileridir? Bünyenizde hangi terapötik alanlara yönelik ürünleriniz bulunuyor?

Merck Biyofarma ürünlerinin Türkiye'de hasta ve hekimlerin hizmetine sunulması 1950'li yıllara kadar uzanıyor. Uzun yıllardır ülkemizde hizmet veren şirketimiz, 2020 yılı itibariyle Türkiye'de Fertilite, Nöroloji, Endokrinoloji ve Metabolizma ve Onkoloji ana terapötik alanlarında faaliyet gösteriyor. Hedefimiz hastaların yaşam kalitesini artıracak ve hasta ihtiyaçlarını karşılayacak tedavileri ülkemizdeki ve tüm dünyadaki hastalara sunmaktır.

İnfertilite tedavisi alanında; Türkiye'de lider pozisyonda olan şirketimiz, bu alanda tedavi gören hastaların ihtiyaçlarına karşılık veren ve klinik olarak kanıtlanmış en geniş ilaç portföyüne sahiptir. Nöroloji dalında; multiple skleroz (MS) tedavisi alanındaki çalışmalarımızla da Türkiye'de yine önde gelen bir rol üstlenmiş durumdayız. Endokrinoloji ve metabolizma alanında; tiroit hastalıkları tedavisinde, diyabet ve büyüme geriliği alanlarındaki ilaçlarımızla hasta ihtiyaçlarını karşılamaya devam ediyoruz. Onkoloji alanında; kullanıma sunulmuş olan ilacımızla Türkiye'deki onkoloji hastalarının yanındayız. Ayrıca yeni ürün hattımızda bulunan yenilikçi ürünlerimizle, onkoloji hastalarının henüz karşılanmamış ihtiyaçlarına yönelik çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Tedavi alanlarımızda şirket içi uzmanlığımızı ve becerilerimizi stratejik işbirliklerimizle pekiştirerek yeni ve farklı tedavi yöntemleri geliştirmeye odaklanmış durumdayız. Şirketimiz; onkoloji ve immüno-onkoloji alanında hedefe yönelik yeni moleküllerin geliştirilmesinde; Faz I, II, III çalışmalarına global olarak devam ediyor. Farklı tümör tiplerinde Türkiye'de de yürüttüğümüz ümit vaat eden global klinik çalışmalarımız bulunuyor.

Dünya ilaç devi Merck, 20 yılı aşkın süredir Türkiye'de de faaliyet gösteriyor. 1998 yılından bu yana Merck Türkiye'nin geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye organizasyonumuzun tarihçesi 1998'e dayanıyor. O dönemde sağlık hizmetleri misyonuyla faaliyetlerini sürdüren şirketimiz, 2006'da Serono ve Merck birleşmesini yaşadı; 2009'da da Yaşam Bilimleri Birimi kuruldu. Şu anda Türkiye'de Sağlık Hizmetleri ve Yaşam Bilimleri olarak 2 birimle faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. Toplamda 200 çalışanımız var. Merck olarak hem ilaç sektöründe hem de yaşam bilimleri alanında yenilikçi ürünlerimizle ülkemizde hizmet vermeye devam ediyoruz.

Merck Türkiye'nin iç pazardaki hedefleri nelerdir?

Merck Türkiye olarak 2020 yılında da insana, topluma ve çevreye saygılı projeler üretme ve değer yaratma gayesiyle çalışmalarımızı sürdüreceğiz. Hizmet verdiğimiz terapötik alanlarda ürünlerimizi hastalara ulaştırmak için çalışacağız.

Firmamızın global olarak belirlediği ikili misyonu aslında beklentimizi de ortaya koyuyor; mevcut ürünlerimizi maksimize ederken, yenilikçi ürünlerimiz için başarılı lansmanlar yapmak. Özellikle MS ve onkoloji alanlarında yenilikçi ürünlerimizle hastaların henüz karşılanmamış olan ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanacağız. Aynı zamanda yeni projelerle hastalıkların önlenmesi, erken teşhis, yaşam kalitesinin artırılması gibi konularda toplumda farkındalık yaratmayı sürdüreceğiz. Çocukların, anne-babaların, yetişkinlerin hayatlarına sağlık katmak ve iyileştirip güzelleştirmek nihai hedeflerimiz arasında.

Ar-Ge, ilaç sektörünün gelişmesi için olmazsa olmazlardan. Merck olarak dünya çapında Ar-Ge'ye verdiğiniz önem biliniyor. Peki, Türkiye'de bununla ilgili ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

Merck için stratejik öneme sahip moleküllerimizin global programlarına Türkiye'nin dahil edilmesini önemsiyoruz. Türkiye'de 60 merkezde yaklaşık 200 hasta ile klinik çalışmalarımız devam ediyor. Bu araştırmalarla ülkemize yıllık 20 milyon TL yatırım yaparak Ar-Ge ihracatı gerçekleştiriyoruz. Kaliteli veri üreten yüksek hasta potansiyeline sahip birkaç merkezimizde önemli global başarılara imza atmış bulunuyoruz.

Diğer taraftan, Türkiye'de üretim yapan birçok ilaç şirketi aynı zamanda Merck'in kimya divizyonunun müşterisi. Türk ilaç sanayisinin üretim standartlarının Avrupa ve Amerika pazarında satış yapmalarına imkân sağlayacak hale gelmesi için destek veren Merck'in kimya divizyonu, şirketlerin ilaç ihracatı için gerekli olan AB ve FDA proseslerini iyileştirmeleri yönünde hizmet sağlıyor. Yerli ilaç firmalarının üretim süreçlerine katkıda bulunuyor, kaliteli üretim ve ihracata yönelik bildiği ve uyguladığı tüm "know-how"ını onlarla paylaşıyor. Ayrıca gerektiğinde, biyoteknoloji üretimine geçişle ilgili de know-how desteği veriyor. Merck hem bir kimya, hem de bir ilaç firması olarak masanın iki tarafında da oturuyor ve ilaç alanında çalışan müşterilerinin taleplerini çok iyi biliyor. Özellikle yerli ilaç sanayiinin yaptığı ilaç ihracatını artırmalarına destek olmak istiyor. 2010 yılı verisine göre Türkiye'nin yurt dışına yaptığı ilaç ihracatı 500 milyon dolar civarındadır. Türkiye gibi yüksek potansiyele sahip bir ülke için bu rakam çok daha fazla olmalıdır.

Merck, yaptıkları ihracatı artırmaları için; Türkiye'de üretim yapan yerli ilaç sanayiine üretim kalitelerini artırmaları için, GMP (İyi Üretim Uygulamaları) proseslerini iyileştirmeleri ve geliştirmeleri için de destek veriyor. Geçtiğimiz yıl açılışı yapılan SUNUM & MERCK Yaşam Bilimleri Uygulama Birimi ve Merck İzmir Tıp ve Genom Merkezi (İBG), Turgut İlaç ile yapılan işbirlikleri de bu vizyonumuzun bir göstergesidir.

Geçtiğimiz yıl açılışı yapılan SUNUM & MERCK Yaşam Bilimleri Uygulama Birimi hakkında bilgi alabilir miyiz?
Biyoteknolojik ilaç alanında Türkiye'de hatta yakın coğrafyada bir ilk olan bu merkezde neler yapılacak?
Biyoteknolojik ilaç geliştirme konusunda neler planlanıyor?

Türkiye'nin 2023 vizyonu kapsamında sağlık alanında yenilikçi ve ileri teknoloji kullanılarak 23,3 milyar Dolarlık bir değer yaratılması ve yerli - yabancı yatırımın katkılarıyla değer yaratan bir ekosistemin oluşması hedefleniyor. Ülkemizde bu alanda çok önemli adımlar atıldı ve atılmaya devam ediyor. Gerek devlet, gerek özel sektör, gerekse akademik çevreler biyoteknoloji alanını önceliklendiriyorlar. Yakın gelecekte Türkiye ve dünya pazarına yönelik biyoteknolojik ilaç geliştirme konusunda çalışma yapan bilim insanlarının sayısının artacağına inanıyorum.

Merck Türkiye olarak, ülkemizde uzun soluklu ve insan sağlığına yönelik buluşlar yapılabilecek çok önemli iki merkezde (SUNUM ve İBG) yaptığımız işbirlikleriyle bu amaca ulaşmaya katkıda bulunmaktan gururluyuz. Öncelikle 2019 yılının Nisan ayında, "SUNUM & MERCK Yaşam Bilimleri Uygulama Birimi"ni hayata geçirerek ülkemize önemli bir Ar-Ge ve uygulama birimi kazandırdık. Bu işbirliği sayesinde Merck'in sağladığı altyapı ve bilgi transferi ile Türk bilim insanlarının biyoteknolojik ilaç keşfi, etken madde araştırma geliştirme çalışmalarında bulunabilecekleri bir merkez oluşturuldu. Ayrıca ortak bir çalışma grubu kuruldu ve Sabancı Üniversitesi Moleküler Biyoloji, Genetik ve Biyomühendislik Programı'ndan belirlenen doktora öğrencilerine burs imkânı sağlandı.

Türkiye'nin sağlık alanında ilk tematik araştırma merkezi İzmir Biyotıp ve Genom Merkezi (İBG) ile ortak bir çalışma deklarasyonuna da 10 Kasım 2019'da imza attık. İBG, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın yüksek teknolojik alt yapı kurmak için yetkilendirdiği 4 araştırma merkezinden birisidir. Bu ortak çalışma deklarasyonuyla, İBG'ye Türkiye ve dünya pazarına yönelik biyoteknolojik ilaç geliştirme konusunda; hem özel teknik altyapı kurulması hem de insan gücü yetiştirme alanlarında destek oluyoruz.

Merck Türkiye olarak Top Employers Institute tarafından gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonucunda, üçüncü kez ve de üst üste Orta Doğu'da, Avrupa'da ve Türkiye'de "En İyi İşveren" seçildiniz. Şirket çalışanlarınızın performansını yükseltmek için ne gibi yöntemler uyguluyorsunuz? Merck'in insan kaynağı stratejisinden bahseder misiniz?

Şirket çalışanlarımıza sunduğumuz yurt içinde ve yurt dışında kısa veya uzun dönemli çeşitli kariyer fırsatları, esnek çalışma saatleri, verimli ofis uygulamaları, gerek Türkiye'de gerekse globalde çeşitli eğitim ve gelişim fırsatları Merck'in "En İyi İşveren"ler arasına girmesinde etkili olmuştur. Merck'in insan kaynağı stratejisi, şirketin "geleceğini şekillendirme becerisi"ni inşa etmek üzerine kurulmuştur.

Geleceğin liderlerinde "bilimsel merak" unsurunun öne çıkaran ve ayrıştırıcı bir özellik olacağına inanıyorum. Şirketimiz; geleceğe odaklanan, güçlü, başarılı, sorumluluk alan, cesur liderler yetiştirmek amacıyla "Merck Liderlik Davranışları" programını uyguluyor. Bu programla liderlerin günümüz iş dünyasının değişen şartlarını ve ihtiyaçlarını iyi bilen profesyoneller olarak şekillenmesi amaçlanıyor. Bilinçli kararlar veren, bu kararların sorumluluğunu üstlenen, ekibiyle ortak hedefler doğrultusunda iletişim kuran liderlere ihtiyaç var. Merck olarak; yetkilendiren, iş birliği yapan, daha iyisi için tartışma zemini yaratan ve ilham veren yöneticileri ekiplerimizde görmek istiyoruz.

Merck Türkiye olarak, bu yıl hayata geçecek "Karma Mentörlük Programı"nda neler amaçlıyorsunuz?

Merck Türkiye olarak Ocak 2020 itibariyle çalışanlarımızın kişisel öğrenme ve gelişim hedeflerini destekleyen ve bu amaçla sağlam temelli ve gelişim odaklı çözümler sunan "Karma Mentörlük Programı"nı hayata geçirdik. "Karma Mentörlük Programı"; farklı fonksiyonlardan liderlerimizin, farklı fonksiyonlardaki çalışanlarımızla bilgi, beceri, tecrübe ve yetkinliklerini paylaştığı bir platform sunuyor. Merck olarak sağladığımız bu yeni platformla çalışanlarımızın gelişimini ve bağlılığını artırmayı amaçlıyoruz. Harvard Business Review 2015 verilerine göre, mentörlük programına katılan çalışanların yüzde 84'ü görevlerinde daha hızlı yetkinlik kazanmış olduklarını söylüyor; yine yüzde 84'ü mentörlerinin yardımı sayesinde pahalıya mal olan hatalar yapmanın önüne geçtiklerini ve yüzde 69'u da daha iyi kararlar aldıklarını belirtiyor. Bugüne kadar ihtiyaç bazlı yaptığımız mentörlük-mentilik çalışmalarını yeni senede yapılandırılmış bir program çatısı altında çalışanlarımıza sunmaktan mutluyuz.

Geçtiğimiz günlerde "Sosyal Merck" isimli bir iç iletişim projesinin lansmanını gerçekleştirdiniz. Nedir bu projenin açılımı?

2020'de de çalışanlarımızın başarılarını ve mutluluklarını sürdürülebilir kılmayı hedefliyoruz. Bu yıl çalışanlarımız tarafından cevaplanan "Çalışan Bağlılığı Anketi"nde çok üst puanlama alan iş-yaşam dengesi alanındaki başarımızın ve çalışan memnuniyetinin devamlı olmasını amaçlıyoruz. Aslında çalışanlarımızın her anlamda mutlu olmaları, kendilerini değerli hissettikleri ve topluma katkı sağladıkları bir iş yerinde çalışmaları bizim için çok önemli. Bu yıl, tam da bu amaçla "Sosyal Merck" isimli bir iç iletişim projesinin lansmanını yaptık. Bu proje aslında içinde pek çok alt projeyi ve aktiviteleri barındırıyor. Çevre bilinci, atık azaltımı, bu kapsamda ofiste pet şişelerin kullanımını sıfırlamak, kâğıt tüketimini azaltmak; sağlıklı ve zinde yaşam, cinsiyet eşitliği ve gönüllülük esasıyla sosyal sorumluluk projelerinde yer almak gibi farklı alanlarda açılımları var. Amacımız; Merck Türkiye olarak mutlu çalışanlarımızla, içinde bulunduğumuz topluma değer katmaya devam etmek.

Sosyal sorumluluk projelerine şirket olarak oldukça önem veriyorsunuz. Özellikle kanser, MS gibi toplumsal duyarlılık gerektiren konularla ilgili kampanyalar gerçekleştiriyorsunuz. Farkındalığı arttırmak ve fark oluşturmak adına neler yapıyorsunuz?

Kanser her yıl 9,6 milyon insanın ölümüne sebep oluyor; bu sayının 2030'a kadar neredeyse iki katına çıkacağı tahmin ediliyor. Kanserle mücadelenin dünyaya yıllık toplam maliyeti ise 1.16 trilyon Dolar. Otoriteler yaygın kanserlerin en az üçte birinin önlenebileceğine dikkat çekiyor. Bu da kanser konusunda bilinçlenme, erken teşhis ve zamanında uygun tedavi ile yılda 3,7 milyon insanın hayatının kurtulması anlamına geliyor.

Bu yıl 4 Şubat Dünya Kanser Günü'nün teması, Union for International Cancer Control (Uluslararası Kanser Kontrol Birliği) tarafından "I am, I will" (Ben kimim, ne yapacağım?) ve "Be bold" (Cesaretli ol!) olarak belirlendi. Bu çerçevede, 4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde Merck olarak Kanser Savaşçıları Derneği ile işbirliği yaptık. Bu aktivite sırasında kurulan stant ve dağıtılan broşürlerle kanserden korunmak için konuya dikkat çekmenin daha da ötesinde, günlük hayatın içinden insanlara dokunarak 'Harekete Geçme"nin önemi gündeme taşındı. Merck Türkiye çalışanlarının bu yıl ofisteki yılbaşı ağacının altında topladıkları hediyeler ve oyuncaklar, Gülmek İyileştirir Derneği'nin kanser tedavisi alan çocuklar için kurdukları ikinci Hijyenik Oyun Merkezi'ne hediye edildi.

Ayrıca Avrupa Baş ve Boyun Derneği (EHNS) ve bu derneğin Türkiye temsilcisi Baş Boyun Kanserleri Derneği'nin katkılarıyla geçtiğimiz yıl 7'inci kez düzenlenen, Baş ve Boyun Kanserleri Bilinçlendirme Haftası'nda hastalığın tanı ve tedavi yöntemleri ele alındı. Toplantıda baş ve boyun kanseri hastaları, hekimler, beslenme uzmanları ve konuşma terapistlerinin iş birliği ile geliştirilen "Baş ve Boyun Kanseri Tedavisi Gören Hastalar İçin Yemek Kitabı ve Beslenme Rehberi" de tanıtıldı.

2020 yılında da insana, topluma ve çevreye saygılı projeler üretme ve değer yaratma gayesiyle çalışmalarımızı sürdüreceğiz. Aktif olarak hizmet verdiğimiz Nöroloji ve İmmünoloji, Fertilite ve Onkoloji terapötik alanlarında; MS, tiroit, büyüme geriliği, baş-boyun kanserleri, kolon kanseri ve infertilite tedavisi konularında farkındalık projelerimize devam edeceğiz.

Merck'teki görevinizin yanı sıra AİFD'nin de Yönetim Kurulundasınız. Türkiye'de ilaç sektörünün geleceğini nasıl görüyorsunuz? ABD ve Avrupa'daki sistemlere kıyasla ülkemizdeki sağlık politikalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

IQVIA verilerine göre; dünyada ilaç pazarının 2019 yılında 1,3 trilyon Dolar olduğu, 2021 yılında ise yaklaşık 1,5 trilyon Dolar büyüklüğe ulaşacağı tahmin ediliyor. Türkiye ilaç pazarının Eylül 2019 itibarıyla son 12 ayda değerde 37,8 milyar TL'ye, kutuda ise 2,3 milyar adete ulaştığını görüyoruz. Ülkemiz, dünya ilaç pazarında ilk 20 arasında yer alıyor. Bu hacimde bir ülke olarak yerli ve global şirketlerin; devlet, üniversiteler ve özel sektörle iş birliği içinde çalıştıkları bir ekosistem çok önemlidir. İlaç Ar-Ge'sinde, üretiminde, klinik araştırmalarda donanımlı insan gücü ve gelişmiş alt yapısı ile ülkemizin daha iyi bir noktayı hak ettiğine inanıyorum.

2021 yılına geldiğimizde ise, dünya ilaç pazarının en büyük tedavi alanlarını; onkoloji, diyabet, otoimmün hastalıklar, ağrı ve kardiyovasküler sistem ilaçlarının oluşturacağı tahmin ediliyor. Ayrıca ilaç sektörünün büyümesinin de yine aynı dönemde; ağırlıklı olarak onkoloji, otoimmün hastalıklar ve diyabet ilaçları ile gerçekleştirileceği tahmin ediliyor. Bu trend Türkiye'nin de içinde olduğu gelişmekte olan pazarlar için de büyük oranda geçerlidir. Bu nedenle ilaç sektöründe yenilikçi ilaç ve tedaviler giderek daha fazla önem kazanıyor.

Araştırmacı bir ilaç firması olarak, Merck'te yenilikçi ilaç ve tedavileri keşfetmek için çalışıyoruz. AİFD çatısı altındaki tüm şirketlerde de durum aynıdır. Bu da on binlerce bilim insanına yıllar boyu süren araştırmalarında kaynak, teknoloji ve çalışma ortamı sunmak anlamına geliyor. Firma olarak en büyük beklentilerimizden birisi bu ortamı sürdürülebilir kılmaktır. Bu çalışmaları gerçekleştirebilmek için uygun bir yatırım iklimi ve rekabet ortamının olması da sektör olarak en önemli beklentimizdir.

Geleceğe odaklanan güçlü bir yönetici olarak; başarıya hangi özellikler katkı sağlar?
İleride nasıl bir yönetici kimliği oluşacak?

Yeni dünyanın düzeni geleceğin büyük sorularına cevap bulmak; yani "bilimsel merak". İnovasyon meraktan beslenir. İşte bu merak duygusuna sahip olan kurumlar ve liderler her zaman bir adım önde olacaklar. Daha önce de bahsettiğim Merck'in liderler için belirlediği stratejiler yani; güçlendirilmiş liderler, bilimsel meraka sahip yetenekler ve sonuç odaklı ekipler ve network'ler yeni kuşak liderlikte ön plana çıkacaklar. Aynı çatı altında çalışıyor olmak bugün önemini kaybetti. Dünyanın farklı ülkelerinden teknoloji ile birbirine bağlanan dev ekipler işbirliği içinde çalışıyorlar. Bu ekipleri yönetebilme yetkinliğinde olmak, yine yeni kuşak liderlikte ön plana çıkacak bir konu. Cesur, ilham verici ve ortak hedef doğrultusunda iletişim kuran liderlerin yönettiği bir iş dünyasına tanıklık edeceğiz. Bu liderler birlikte çalıştıkları insanları da cesaretlendirip fikirlerini paylaşma özgürlüğü tanıyacaklar. Yeni teknolojileri keşfetmek, kullanmak ve merak edilenin peşinden gitmek daha da önem kazanacak.

Bu yoğun iş temposunda kendinize vakit ayırmak için neler yapmaktan hoşlanırsınız?

Spor, sinema, arkadaşlar ile sohbet ve yemek... Gerek İstanbul içinde gerekse farklı şehirlerde ve ülkelerde yeni yerler görmek ve keşfetmek beni mutlu ediyor. Bunlar bana yeni birikimler, bilgi ve tecrübeler katıyor. Yenilenmiş hissediyorum. İnternetten ilgilendiğim konularla ilgili bir şeyler okumayı ve araştırmayı da çok severim. Her yeni bilgi yeni kapılar açıyor insana.

Son olarak neler eklemek istersiniz?

Derginizde yer ayırdığınız ve şirketimizi konuk ettiğiniz için hem şahsım hem de şirketim adına çok teşekkür ederim. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

8. ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ

27 Şubat-1 Mart 2020 tarihleri arasında ilaç sektörünün önemli temsilcilerini bir araya getiren Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi, bu yıl 8. kez düzenlendi. Yerel ve uluslararası birçok katılımcıyla sektöre yön veren kongre kapsamında, yılın enleri ödülleri de düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Özellikle sanayi-üniversite işbirliği kavramının ön plana çıktığı kongrede; "En çok patent başvurusu yapan ilaç firması" ödülünü Sanovel İlaç, "En çok marka başvurusu yapan ilaç firması" ödülünü Abdi İbrahim İlaç, "Ar-Ge merkezinde en çok proje yürüten ilaç firması" ödülünü Deva Holding, "Ar-Ge'ye cirosundan en çok pay ayıran ilaç firması" ödülünü de İlko İlaç aldı.

SANTA FARMA OTC PAZARINA GİRDİ

Türkiye'nin 75 yıllık köklü ve güçlü yerli ilaç firması olan Santa Farma; ilaçtaki uzmanlığını gıda takviyesi olan ve ilaç statüsünde olmayan Over The Counter (OTC) ürün pazarına da taşıdı. Dermatoloji, sindirim sistemi ve metabolizma, gastroenteroloji ve enfeksiyon, hematolojinin de aralarında bulunduğu 11 ayrı terapötik kategoride ve bu kategorilerin altında 45 ayrı pazarda toplam 63 ürünle faaliyet gösteren Santa Farma; ilaçta olduğu gibi OTC ürün pazarında da iddialı bir konumda yer almayı amaçlıyor. Şirketin büyüme yolculuğunda attığı adım ile kurulan yeni üretim ve Ar-Ge tesisini açıklayan Santa Farma Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO'su Erol Kiresepi; "Şirket olarak misyonumuz, 'Sağlığa Sağlıklı Hizmet' vermek. OTC alanında da iyi işler yapmak için hazırız." açıklamasında bulundu.

ULUSLARARASI BİYOTEKNOLOJİ KONGRESİ

İVEK Vakfı Ar-Ge & Biyoteknoloji Komisyonu sağlık alanındaki stratejik amaç ve hedefleri doğrultusunda, Türkiye medikal ve farmasötik biyoteknoloji ekosisteminin geliştirilmesi ve tüm paydaşların katkılarının sağlanabilmesi amacıyla 5-7 Mart 2020 tarihinde İstanbul'da Uluslararası Biyoteknoloji Kongresi'ni düzenledi. Kongre; "Farmasötik Biyoteknoloji", "Hücresel Tedaviler ve Gen Tedavileri" ve "Biyomedikal ve Biyomühendislik" olarak 3 ana başlık altında gerçekleştirildi. Sağlıkta yeni nesil çalışmaların paylaşıldığı kongreye; Cumhurbaşkanı Yardımcısı, Sağlık Bakanı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanı, TİTCK Başkan ve yardımcılarının yanı sıra, yerli ilaç ve biyoteknoloji şirketleri ile öğrenci ve akademisyenler katılım sağladı.

Hacettepe Üniversitesi

Eczacılık Fakültesi

"Daha İleriye, En İyiye"

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; 1967 yılında kurulmuş, ilk mezunlarından bu yana "araştırmacı eczacı" mezun vermeyi prensip haline getirmiş, Türkiye'de açılan üçüncü eczacılık fakültesidir. Ulusal ve uluslararası platformlarda yeterliliği ve yetkinliği kabul edilen birinci nesil eczacılık fakültesi olan **Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi;** bilimi esas alan, ilaç araştırma ve geliştirme süreçlerinin her aşamasında etkin görev ve sorumluluklar üstlenebilecek nitelikte eczacılar yetiştirmeye devam ediyor.

Hacettepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi
"Daha İleriye, En İyiye"

Prof. Dr. Terken Baydar

Hacettepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans	Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, 1985 - 1990
Yüksek Lisans	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Farmasötik Toksikoloji YL Programı, 1990 - 1993
Doktora	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Farmasötik Toksikoloji Doktora Programı, 1993 - 1999
Doktoralı Araştırmacı	Macaristan Bilimler Akademisi ve TÜBİTAK bursiyeri olarak Szeged Üniversitesi, Tıp Fakültesi-Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Nörotoksikoloji ve Davranış Toksikolojisi Laboratuvarı, Macaristan, 2000
Doçent	Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı, 2004 - 2010
E.R.T.	Avrupa Kayıtlı Toksikolog Belgesi (European Registered Toxicologist, E.R.T.), 2011 - halen
Profesör	Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı, 2010 - halen

Sayın Baydar, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Konya Atatürk Kız Lisesi Matematik Bölümü'nden 1985 yılında mezun oldum ve aynı yıl Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni kazandım. O yıllarda aday öğrenciler tercihlerini yapıp sınava giriyordu. Giriş puanı sıralaması olarak fakülteyi en yüksek puanla kazanan 3. öğrenciydim; ailemde hiç eczacı bulunmuyordu, demek ki bilinçli bir tercih yapmışım.

Fakülteye ilk geldiğim gün, Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı'nın kurucusu merhume Prof. Dr. Sayın Suna Duru ile E kapısından önlü-arkalı geçtik; hocamızın asil ve güçlü duruşu, öğrencilerin ve kapıdaki güvenlik memurunun hocaya gösterdiği saygı, kendisini tanımamama rağmen beni çok etkilemişti. Fakültemi çok severek okudum ve 1990 yılında mezun oldum. Eşimin tıpta uzmanlık eğitimi devam ettiği için Ankara'da kalmaya devam ettik ve bu süreçte 2 aylık semt eczanesi deneyimim oldu; bu esnada eczane eczacılığının stajlardan çok farklı olduğunu ve eczane açmanın bana göre olmadığını anladım.

Babamın desteği ve teşviki ile yüksek lisans yapmaya karar verdim ve alan olarak Farmasötik Toksikoloji'yi belirledim, şartları yerine getirip 1990-1991 yılında Sağlık Bilimleri Enstitüsüne kayıt oldum. 2 yıl anabilim dalının "gönüllü" asistanı olarak görev aldım. Emekli hocamız Prof. Dr. Sayın Filiz Hıncal'ın Anabilim Dalı Başkanı olduğu 1992 yılında, 50/d araştırma görevlisi oldum. Hocam Prof. Dr. Sayın Gönül Şahin danışmanlığında Farmasötik Toksikoloji alanında 1993 yılında yüksek lisansımı ve 1999 yılında doktoramı tamamladım. Doktora sonrası yardımcı doçent kadro karşılığı öğretim görevlisi olarak 2000-2004 yılları arasında Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalında çalıştım. Farmasötik Toksikoloji alanında 2004 yılında doçent ve 2010 yılında profesör oldum. Toksikoloji esas uzmanlık alanım olup; bilimsel çalışma konularım pteridinler, mikotoksinler, güvenli ilaç kullanımı, fitotoksikoloji, metal toksisitesi, gıda ve gıda desteklerinin olası riskleridir.

2003 yılından bu yana, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Uygulama ve Araştırma Merkezi (GEBAM) Eczacı Yönetim Kurulu Üyesiyim. 2006-2012 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (HÜSEM) Müdürü olarak görev yaptım. 2010-2016 yılları arasında sürdürülen Avrupa Farmakopesi 8,0 Adaptasyon Çalışma Grubunda yer aldım. 2010-2012 tarihleri arasında Eczacılık Meslek Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, 10 ay Dekan Yardımcılığı, 21 Mayıs – 8 Temmuz 2013 tarihleri arasında Dekan Vekilliği yaptım.

Ağustos 2016'da vekâleten, Ocak 2018'de ise asaleten Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak atandım ve halen bu görevi yürütüyorum. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu ilk kadın dekan ve fakültemizin üçüncü eczacı kadın dekanıyım. 2018 yılından bu yana YÖK temsilcisi olarak T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, Sanayi ve Verimlilik Genel Müdürlüğü İlaç Sanayi Teknik Komitesi (İLAÇTEK) ve Eczacılıkta Uzmanlık Kurulunda görevliyim. Şubat 2020 itibariyle Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi Başkanıyım. Evliyim ve iki çocuk annesiyim.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olduğunuzdan bu yana fakültede ne tür yenilikler gerçekleştirdiniz?

Ülkemizin sancılı bir döneminde dekan olarak atandım; ilk yaptığım icraatın öğrencilerimiz ve öğretim elemanları dâhil personelimiz için huzurlu bir çalışma ortamı oluşturmak olduğunu söyleyebilirim. Huzur ve güven duygusu her çalışma ortamında başarıyı arttıran bir etmendir. Fakültemiz öğrencilerinin tümü ve çalışanlarımız Dekanlığımız ile işbirliği yaptı ve süreci sağ salim atlattık. Ardından "ilklerin üniversitesi ve fakültesi" olarak Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni kaldığı yerden bir üste taşımak için girişimlerde bulunduk. Örneğin; yaz aylarında 4. sınıf öğrencilerinin yaptığı endüstri stajı için stajyer sayısını 2016-2017 yılında 37, 2017-2018 yılında 60 ve 2018-2019 yılında 75 öğrenci olarak arttırdık. Eczacılık fakültelerinde 5. sınıf öğrencilerinin kesintisiz 75 iş günü olarak staj yaptığı, staj çeşitliliğini arttıran ve endüstri stajına da fırsat veren ilgili yönetmeliğin 2018 yılında yayınlanması sayesinde, ilk defa fakültemizde 2018-2019 bahar döneminde 12 öğrencimizin 75 gün endüstri stajı yapmasını sağladık.

Üniversitemizin sağlık alanında ve fakültemizin yayınlar, projeler ve diğer bilimsel etkinlikler dolayısı ile uluslararası tanınırlığı çok yüksektir. Uluslararası skorlamalarda eczacılık ve ilaç anahtar kelimeleri ile değerlendirilen birçok taramada Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hep birincidir. Uluslararası bilinirliğimizin arttırmak için önemli olduğuna inandığımız birçok yabancı uyruklu akademisyenin laboratuvarlarımızda araştırma yapmak üzere gelmesine olanak sağladık; 2018 yılında 4 ve 2019 yılında 4 araştırmacı farklı sürelerde (15 gün – 1 yıl) fakültemizde misafir oldu. Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğünün desteği ile üniversitemizin konaklama, kütüphane ve yemek imkânlarından yararlandılar. Ülkemizdeki araştırma üniversitelerinden biri olan Hacettepe Üniversitesi, misyonuna uygun olarak bu dönemde uygulamalı alanda uzman 4 doktoralı araştırmacıyı fakültemizde öğretim görevlisi olarak istihdam etmeye başladı.

2017 yılında ilk defa ÖSYM tarafından düzenlenen Eczacılıkta Uzmanlık Sınavı ile 8 araştırma görevlimiz Klinik Eczacılık Uzmanlık öğrencisi olarak çalışmaya başladı. Fakültemize bağlı etkinlik gösteren HÜEF İlaç ve Kozmetik Ar-Ge Birimi daha fazla araştırma ve danışmanlık hizmeti vermeye başladı. TÜBİTAK projelerindeki bursiyer sayımız ve YÖK 100/2000 doktora bursiyerlerimiz oldukça yüksek sayıda; Milli Eğitim Bakanlığı Yurtdışında Doktora Programında fakültemiz adına 5 öğrenci aday akademisyenimiz bulunuyor.

Bir diğer örnek, 2015 yılında Eczacılık Fakültesi öncülüğünde Hacettepe Üniversitesi bünyesinde ülkemizin ilk üniversite-sanayi işbirliği ile kurulan Aşı Araştırma Geliştirme Laboratuvarı, 2017 yılı itibariyle Hacettepe Üniversitesi Aşı Enstitüsü ile işbirliğine gitmiştir; enstitü bünyesindeki Aşı Teknoloji Anabilim Dalı öğretim elemanları tarafından etkin olarak laboratuvarımız kullanılmaktadır. Erasmus aracılığı ile daha fazla sayıda öğrenciyi Avrupa Birliği ülkelerine gönderebiliyoruz; öğretim üyelerimiz uluslararası lisansüstü programlara dahil olmaya başladı. Q1 ve Q2 gibi değerli dergilerde yayın sayımız daha da arttı; UniAr 2020 Devlet Üniversiteleri ve Fakülteleri Sıralamasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi birinci oldu.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 50 yılı aşkın süredir eğitim veren köklü bir okul. Geçmişten günümüze Fakülteniz hakkında neler söylemek istersiniz?

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, lisans ve lisansüstü öğrencilerine altyapısı güçlü öğretim üyeleri ile ileri akademik düzeyde eğitim vermektedir. Hacettepe Üniversitesinin *"Daha ileriye... En iyiye..."* sloganını ilke edinmiş Eczacılık Fakültesinin akademik başarısı da doğal olarak büyüktür. *Hacettepe Üniversitesinin Akademik Tarihçe Çalışması 2017'ye göre*; ülkemizdeki tüm eczacılık fakülteleri arasında bilimsel makale, bu makalelere yapılmış atıf ve öğretim üyesi başına düşen atıf sayısı temel alındığında birinci sırada yer almaktadır. Fakültemizdeki öğretim üyelerinin hemen hepsinin akademik yaşamlarının belirli bir döneminde edindikleri ve süregelen uluslararası akademik deneyimleri ve işbirlikleri, HÜEF'nin uluslararası tanınırlığında çok önemli bir unsurdur. Bu tanınırlık ilaç ve eczacılık alanlarına da yansımakta, uluslararası platformlarda sağlık alanındaki çalışma konularında çeşitliliğin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde eczacı adayları yetiştirilirken en büyük amaç; eczacılık mesleği, ilaç ve eczacılık hakkındaki bilgilerin aktarılması ve gerektiğinde doğru bilgiye nasıl ulaşılabileceğinin öğretilmesidir. Her bir öğretim üyesi her bir öğrenciyi donanımlı mezun edebilmek ve eczacılık mesleğini ve sanatını en iyi şekilde öğretebilmek için özveriyle çabalamaktadır. HÜEF'de bugün; 80'den fazla öğretim üyesi ve 50'ye yakın araştırma ve 5 uygulamalı alan öğretim görevlisi bulunmakta, 750 civarında öğrenciye lisans ve 175'e yakın öğrenciye lisansüstü eğitim verilmektedir.

HÜEF, uzun yıllardır üniversiteye giriş sınavlarında devlet üniversiteleri arasında en çok tercih edilen eczacılık fakültesi oluyor. Fakültenizi ülkemizdeki diğer eczacılık fakültelerinden farklı kılan özellikleriniz nelerdir?

Hacettepe Üniversitesi'nin 14 fakültesinden biri olan Eczacılık Fakültesi; Temel Eczacılık Bilimleri, Eczacılık Meslek Bilimleri ve Eczacılık Teknolojisi Bölümlerine bağlı 14 Anabilim Dalı ve 2 Bilim Dalından oluşan bir yapıdır. HÜEF, ülkemizdeki diğer eczacılık fakülteleri arasında birçok konuya öncü olmuş, bu fakültelere ve eczacılık eğitimine liderlik yapmıştır. Günümüzde ilaç ve sağlık alanında giderek önem kazanan Farmasötik Biyoteknoloji, Radyofarmasi ve Klinik Eczacılık Anabilim Dallarının temelleri, dönemin dekanı Prof. Dr. Sayın A. Atilla Hıncal hocamız tarafından 1990'lı yıllarda atılmış ve ülkemizde ilk kez Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bünyesinde bu alanlar Anabilim Dalı olarak teşekkül ettirilmiştir. Biyofarmasötik ve Farmakokinetik ile Kozmetoloji Bilim Dalları Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı bünyesinde ilk kez fakültemizde faaliyete geçirilmiştir. Bu anabilim ve bilim dallarının kurulmasında fakültemiz, ülkemizdeki diğer eczacılık fakültelerine rol-model olmuştur.

İlaç Danışma Merkezi olarak 1992 yılında ilk birim Hacettepe İlaç ve Zehir Danışma Birimi (HİZBİB) olarak Hacettepe Üniversitesinde ve Eczacılık Fakültesinde kurulmuştur. Fakültemiz içerisindeki "Eski Türk Eczanesi Müzesi" de bir üniversite içerisinde yer alan ilk müze eczanedir. Fakültemiz ana binasının ara katında bulunan ve fakültemiz kurucularından Prof. Dr. Sayın Ekrem Sezik Hocamızın bireysel çabası ile getirilen Şehremini Eczanesi, eczacılık fakültesinde yer alan orijinal ve tarihi tek müze eczanedir.

1982 yılında kurulan hemodiyaliz çözeltisi üreten laboratuvarımız halen hemodiyaliz uygulamasında kullanılan suların kalite kontrol çalışmaları misyonuna devam etmektedir. Türkiye'deki eczacılık fakülteleri bünyesinde ilk bölümler arası araştırma laboratuvarı HÜEF'de kurulmuştur. Kurulduğu yıldan bu yana ilaç endüstrisine ve çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarına birçok analiz ve araştırma-geliştirme konularında hizmet veren bu laboratuvar, hizmetlerini 2015 yılında kurulan HÜEF İlaç ve Kozmetik Araştırma Geliştirme ve Kalite Kontrol Laboratuvarı (HÜNİKAL) bünyesinde toplamıştır. HÜNİKAL, T.C. Sağlık Bakanlığı İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu tarafından belirli deneyler için yetkilendirilen ilk ve tek üniversite laboratuvarı olmuştur. 1994 yılında kurulan ve yıllardır WADA tarafından uluslararası akredite olarak faaliyet gösteren Hacettepe Üniversitesi Türkiye Doping Kontrol Merkezi; HÜEF tarafından kurulmuş, uzun yıllar ana binamızda yer almış ve faaliyetleri HÜEF öğretim üyeleri tarafından yürütülmüştür. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı bir merkez haline gelmesinden sonra da müdürleri ve/veya yönetim kurulunun üyeleri arasında eczacılık fakültesi öğretim üyeleri de yer almaktadır.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi eczacılık alanında diğer pek çok etkinlikte de ilk olma, öncü olma rolü üstlenmiştir. İlki 1982 yılında olmak üzere aralıksız her 2 yılda bir düzenlenen "International Pharmaceutical Technology Symposium" (IPTS) eczacılık alanında ülkemizde düzenlenen ilk uluslararası sempozyumdur ve Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı tarafından düzenlenen bu sempozyumun 20.si bu yıl düzenlenecektir. Farmasötik Teknoloji AnaBilim Dalı Öğretim Üyesi ve önceki dekanlarımızdan Prof. Dr. Sayın A. Atilla Hıncal başkanlığında kurulan Türk Farmasötik Teknoloji Araştırmacıları Derneği (TÜFTAD), Avrupa Eczacılık Bilimleri Federasyonu (European Federation for Pharmaceutical Sciences Council, EUFEPS)'na üye olan eczacılık alanındaki ilk dernek olma özelliğini taşımaktadır.

2017 yılında kuruluşunun 50. yılını kutlayan Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 50 yıldır Eczacılık Bilimine yapmış olduğu katkılar nedeniyle Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi tarafından 2017 yılı Hizmet Ödülü'ne layık görülmüştür ve bu ödül ilk kez bir kuruma, eczacılık fakültesine verilmiştir. Bu kapsamda da ilk olmamızın haklı gurur ve sevincini yaşamaktayız. Bu vesile ile fakültemize kuruluşundan bugünlere kadar emek ve destek veren tüm mensuplarımıza ve paydaşlarımıza bir kez daha teşekkür etmek isterim.

Öğrencilerinize fakültenizdeki eğitim-öğretim hayatları boyunca ne tür akademik olanaklar sağlıyorsunuz?

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, eczacılık fakülteleri içinde en iyisini isteyenlerin adresidir. Fakültemizde, Avrupa Birliği standartlarında Bologna sürecini tamamlamış 5 yıllık lisans programı, yüksek lisans/doktora programları, araştırma-geliştirme çalışmaları devam etmektedir. HÜEF lisans eğitimi için 06/01/2015-06/01/2021 tarihleri arasında tam akreditasyon almaya hak kazanmıştır; standartların sürdürülebilirliğini gösterir Öz Değerlendirme Ara Raporu ile ECZAKDER Değerlendirme ve İzleme Ziyareti Ekibi (DİZE) tarafından 2017 yılında yapılan "3. yıl ara değerlendirmeyi" başarı ile tamamlamıştır. HÜEF'ne ilişkin II. Akreditasyon 2020 Dönemi ECZAKDER Program Değerlendirme Başvurusu hazırlanmış, dosya kabulü için beklemekteyiz. Öğrencilerimize akredite bir fakültede eczacılık lisans eğitimi sağlamaktayız ve bunu önemsediğimizi söyleyebilirim.

Fakültemizdeki eğitim sadece akredite lisans eğitimi ile sınırlı değildir; 2018 yılından bu yana Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitümüz de ORPHEUS etiketi ile akredite olmuştur. Eczacılık Fakültesindeki tüm lisansüstü programların yürütüldüğü Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008 yılından bu yana üye olduğu Avrupa Biyotıp ve Sağlık Bilimlerinde Doktora Organizasyonu'na (Organisation of PhD in Biomedicine and Health Sciences European System, ORPHEUS) üyeliğin gerektirdiği tüm şartları yerine getirmiştir.

Doktora eğitiminde temel standartları ve en iyi uygulamaları yaygınlaştırmak, böylece doktora programlarından mezun olanların sahip olacakları yeterliklerin standartlarını artırmayı amaçlayan ve ORPHEUS standartlarına uygun olduğunu belgeleyen kurumların almaya hak kazandığı ORPHEUS etiketine 2018 yılında sahip olmuştur.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde; 2 amfi, 1 derslik ve 2 konferans salonu, 15 araştırma laboratuvarı, neredeyse haftanın 5 günü dönüşümlü kullanılan 4 öğrenci laboratuvarı ve öğrencilerimizce ders çalışmak için kullanılan fakülte içindeki kütüphane alanı ile lisans eğitimi veriyoruz. Fakültemiz ile Tıp Kütüphanesi arasında 100 m bulunuyor; öğrenci yemekhanesi ve Sağlık Merkezi Fakültemizin karşısında yer almakta. Biri ortak kullanım alanında bulunmak üzere 2 simülasyon eczanemiz bulunuyor.

ERASMUS öğrenci değişim programı ile her yıl en az 3 öğrencimiz Fransa, İtalya, Slovakya, Hırvatistan gibi ülkelerde bir veya iki dönem lisans eğitimi almaya olanak buluyor. Bunun dışında eczacılık fakülteleri içerisinde en yüksek sayıda öğretim üyesine sahip fakülte, Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'dir ve öğretim üyelerimizin neredeyse tamamı akademik kariyerleri boyunca kısa veya uzun süre yurtdışında bulunmuşlardır. Akademik ortalamaları iyi olan bazı öğrencilerimiz istedikleri anabilim dalı tarafından kabul edilmeleri koşuluyla öğrenci-asistan olabilme imkânına sahiptir; kabul alan öğrenciler akademisyenlerimizin araştırma çalışmalarına dâhil olabilmekte ve birim seminerlerine dinleyici olarak katılabilmektedir. Her öğrencimiz mezuniyet öncesinde bitirme projesi yapmaktadır ve bazı akademisyenlerimiz bu ödevlerden bazılarını derleme makalesi olarak değerlendirmektedir. Bu sayede lisans öğrencilerimiz mezun olmadan makale hazırlama deneyimini yaşamakta ve bir makalede ilk isim olma özelliğini taşımaktadır. 2019 yılında bu projelerin pratik olarak da yapılmasının önünü açtık ve 5 öğrenci pratik bitirme projesi aldı; bu uygulamanın diğer yıllarda giderek artmasını bekliyoruz.

Fakültenize bağlı Farmasötik Gelişim Topluluğu çatısı altında ne tür faaliyetler gerçekleşiyor?

Hacettepe Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığına bağlı bir öğrenci topluluğumuz var: Farmasötik Gelişim Topluluğu (FGT). Fakültemiz lisans eğitimine kayıt yaptıran her öğrenci fakültemizin Farmasötik Gelişim Topluluğunun doğal üyesidir. Bu öğrencilerden işin mutfağında bulunan üyeler ise aktif üyedir. FGT aktif üyeleri 2019 yılında neredeyse katılımcı sayısının 1.000 olduğu Farmasötik Gelişim Günleri etkinliğinin beşincisini düzenledi. Ülkemizin farklı eczacılık fakültelerinin öğrencileri, tıp ve sağlık bilimleri fakültelerinin öğrencilerinin yanı sıra birbirinden değerli konuşmacıların yer aldığı çok başarılı bir öğrenci etkinliği oldu. Ben sadece çocuklarımı yüreklendirdim ve arkalarında olduğumu hissettirdim. FGT farklı sosyal sorumluluk projeleri yapıyor; son iki yıldır Ankara'daki büyük alışveriş merkezlerinde halka yönelik düzenledikleri güvenli bitkisel çay kullanımı eğitimi/danışmanlığı bunlardan biri. Yakın zamandan düzenlenen Farmasötik Proje Laboratuvarı Çalıştayı da bir diğer örnek. Ayrıca, fakültemizin kız ve erkek spor takımları var; üniversitemiz fakülteleri arasında ve Ankara Eczacı Odası tarafından 14 Mayıs Bilimsel Eczacılık Günü etkinliklerinde düzenlenen müsabakalar sonucunda alınan ve fakültemize gelen kupalar, dekanlık fuaye alanında sergilenmektedir.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, başta lisans olmak üzere mezunları ile iletişimine önem vermektedir ve 1992 yılında Öğretim Üyemiz Prof. Dr. Sayın Yılmaz Çapan başkanlığında kurulan Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunları Derneği bu yıl kuruluşunun 28. yılını kutlamaktadır. Mezunlar derneğimiz, fakültemiz lisans öğrencilerine burs vermekte ve öğrenci etkinliklerine destek sağlamaktadır. TEB Eczacılık Akademisi 2017 Hizmet Ödülü içerisinde yer alan maddi ödül, ödül töreninde de beyan ettiğim üzere Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunları Derneği ile Hacettepe Bilim Derneği Burs Fonlarına bağış yapılmıştır. 2016 yılından bu yana rektörlüğümüz projeleri olan Hacettepe Konferans Serileri, Hacettepe Üniversitesi Konservatuvarı takvimli konserleri ve Kampüs Saat Etkinlikleri de fakültemiz öğrencileri dâhil tüm Hacettepe öğrencileri için bulunmaz bir fırsattır.

Üniversite olarak nadir hastalıklar için formülasyon geliştirmek ve kanser hastalığına yönelik ilaç, tıbbi sensör üretmek için TÜBİTAK'a bir proje sundunuz. Süreçteki son durum nedir?

Hacettepe Üniversitesi TÜBİTAK 1004-Mükemmeliyet Merkezi Destek Programı kapsamında 2018 yılında "Kişiselleştirilmiş Tıp Uygulamalarına Yönelik Yüksek Sağlık Teknolojileri Platformu" için başvuruda bulunmuş ve 2019 yılında birinci basamağı geçerek ilk desteği almaya hak kazanmıştır. Üniversitemiz adına projeyi eczacılık fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Sayın Levent Öner yürütmektedir. Hacettepe Üniversitesi'nin projesi kapsamında kurulacak Yüksek Teknoloji Platformu ile eczacılığa ilişkin ilaçların imalatı tanımına uyan, ürün geliştirme odaklı Ar-Ge çalışmalarının yürütülmesi kararlaştırılmıştır. Geliştirilecek ürünlerin kanser, nadir hastalıklar ve kronik/yaygın hastalıklar temel alanlarında yürütülmesi, iç çalıştaylarımızda planlanmıştır. Ürün geliştirme sürecinde kişiselleştirilmiş tıp uygulamaları için çoklu omik verileri değerlendirilerek biyobelirteçler, tanı/tarama kitleri ve biyoteknolojik/nanoteknolojik ilaç formülasyonları geliştirilmesi hedeflenmiştir. 2. faz basamağı sunumu özel bir jüriye Şubat 2020'de yapıldı; özet olarak bu süreçte bekleme aşamasında olduğumuzu söyleyebilirim.

Fakültenizin lisans eğitiminde "İyi Eczacılık Uygulamaları" kapsamında, öğrencilere ilaç ve eczacılık konularında beceriler kazandırmak için kullanılan ve simülasyon tekniğiyle oluşturulan bir uygulama eczaneniz var. Bu eczanenin öğrencilere faydalarından bahseder misiniz?

Ülkemizde eczacılık lisans eğitiminin tamamlanabilmesi için; 6 ay eczane, hastane eczanesi, Ar-Ge birimleri ve ilaç endüstrisinde staj yapılması gerekmektedir. Türkiye'nin sağlık alanında meslekler arası eğitim için tasarlanmış ilk simülasyon merkezi, Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenen proje kapsamında 2010 yılında başlayan çalışmalar sonucunda oluşturulmuştur. Hacettepe Üniversitesi Meslekler arası Eğitim ve Simülasyon Merkezi; Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu idari yönetimi ve öğretim üyelerinin katkı ve emekleriyle geliştirilmiştir. Bu merkez, 2016 yılından itibaren HÜEF lisans eğitiminde aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. Uygulama eczanelerinin işlevselliği kaybolduğu için, Hacettepe Üniversitesi Sıhhiye yerleşkesi Öğrenci Merkezinde yer alan uygulama eczanemiz 2017 yılında Ankara Eczacı Odasının desteği ile güncellenmiş, "Eczacılık Uygulamaları İstasyonu" adı ile simülasyon eczanesine dönüştürülmüş ve 2019 Eylül ayında öğrencilerimizin kullanımına açılmıştır. Bu birimlerde ikinci sınıf öğrencilerimize eczane düzenleme, reçete karşılama, ilaç danışmanlığı yapma, sisteme giriş, diğer sağlık çalışanları ile iletişim gibi farklı beceriler kazandırıyoruz. Böylece amfide öğrenilen teorik bilgi pratik olarak kullanılmaya başlıyor.

Özellikle Eczacılık Uygulamaları İstasyonu, dijital donanımı sayesinde öğrencilerimizin istedikleri zaman kullanabilecekleri bir laboratuvar olarak tasarlandı. İleri sınıflarda serbest eczane stajlarından önce bu deneyimi yaşamak ve bu alanda uygulama yapmak bir ayrıcalıktır.

Ülkemizde son yıllarda sayısı oldukça artan eczacılık fakülteleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

1997 öncesi 7 eczacılık fakültesi varken; 2004 yılında sayı 11'e, 2011'de 16'ya, 2015'de 29'a ve 2019'da 43 eczacılık lisans programına yükselmiştir. Bu durumla eş zamanlı kontenjanlarımız da sürekli artmaktadır; 1000 kişiye düşen eczacı sayısı ile belirlenen yıllık yeni öğrenci sayısı 816 olmasına rağmen, eczacılık fakültelerinde 2005-2006'da 960 olan kontenjan sayısı 2010-2011'de 1.448, 2015-2016'da 2.082, 2018-2019'da 3.327 olmuştur ve bu yıl için de sayı pek farklı değildir (3.596). 2023 yılında 3.500 kişiye bir eczane olarak yapılan planlamada, yaklaşık 84 milyon nüfus için 24.070 eczane düşünülmüşken 2019 yılında planlanan eczane sayısı aşılmıştır; serbest eczane kontenjanı 2023 yılı için şimdiden dolmuştur.

Ülkemizde 2019 yılında 26.370 eczacının eczane sahibi olduğu bilinmektedir; 3.515 eczacı Sağlık Bakanlığı'nda görevliyken, 847 eczacı üniversite hastanelerinde ve 572 eczacı özel hastanelerde görev almaktadır; 862 eczacı kamu, 106 eczacı özel üniversitelerde akademisyen olarak çalışmaktadır; 554 eczacı depo mesul müdürü ve 367 eczacı endüstride görev almaktadır; 2.500'e yakın eczacı yardımcı eczacı olarak istihdam edilmektedir. Sonuç: Eczacılık fakültesindeki eğitimlerini tamamlayan genç eczacılar derhal yüksek lisans yapmalı ve endüstriye geçmek veya hastane eczanesinde çalışmak için çaba harcamalı veya yüksek lisans yapmalı ve doktoralarını tamamlayarak akademisyen olmalıdır. Dinamik yeni eczacılar asla istihdam alanı olarak serbest eczane düşünmemeli, mesleğimizi diğer alanlarda icra etmelidir. Sahada tüm Türkiye'ye yetecek kadar eczane bulunmaktadır. Her yeni lisans mezununa benim verdiğim naçizane tavsiye, tercihan kendi alanında olmak üzere yüksek lisans yapmalarıdır. Bunun için gerekli olan ve değişmeyen koşul, geçerli bir yabancı dil belgesidir.

Eczacılık fakültelerinin artması sorununun yanında, yeni açılan eczacılık fakültelerinde eczacı öğretim üyelerinin olmaması veya eczacılık fakültelerindeki alanlarda doktora yapmamış öğretim üyelerinin sayısının fazla olması bence daha büyük bir sorun. Eczacılık Meslek Bilimleri ve Eczacılık Teknolojisi Bölümlerinde eczacı veya bu mesleki alanlarda doktora yapmış eğitmenlerin sayısının çok yüksek olması gerekir diye düşünüyorum. Eczacılık fakültesinden mezun veya doktoraları sırasında eczacılık fakültesi mensubu olmuş akademisyenler, yeterli ve yetkin eczacıların mezun edilmesi için vazgeçilmez bir gereksinimdir. Son yıllarda benim söylemim hep bunun üzerine; ampul kapatmayı, sentez yapmayı, pilül yuvarlamayı, majistral hazırlamayı, reçetedeki kafi miktarı bilmeyen öğretim elemanı, eczacılık fakültesi öğrencilerine farmasötik teknoloji yada farmasötik kimya laboratuvarında ne öğretecek? Biraz reaksiyonel bulunabilirim bu konuda; ancak, uygun olmayan bir duruma tepki gösterilmezse, olay/durum/konu normalleştiriliyor ve kanıksanıyor.

Son olarak; sizce başarılı bir eczacı olabilmek için hangi özelliklere sahip olmak gerekir?

Başarılı bir eczacı olmak için öncelikle kitap okumayı sevmek gerekir, meraklı olmak ve öğrenmeye doymamak gerekir; vicdanlı olacak kadar içinde insan ve doğa sevgisi barındırıyor olmak gerekir, yeteri miktarda popülist olmak gerekir; kesinlikle akılcı davranmak gerekir, bilim yolundan ayrılmamak gerekir, yenilikçi olmak gerekir, mesleğini sevmek gerekir. Başarılı bir eczacı olmak için vicdanı hür, özgür ve güçlü olmak gerekir.

Ebru Koçak Aslan

Farmasötik Kimya Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Lisans eğitimi sonrası mesleğe, bilimsel araştırma ve geliştirmenin bir parçası olarak devam etmenin beni daha mutlu edeceğini düşündüm. Bilimsel çalışmalara katkı sağlamak, eczacılık ve ilaç sektöründeki yeniliklerin ışığında kendimi geliştirmek için akademisyen olmaya karar verdim.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Lise yıllarından itibaren kimya dersine hep ilgi duydum, hala da öyle. Kimyanın sağlık sektörü ile birleştiği noktaların beni heyecanlandırdığını fark ettiğimde, eczacılık mesleğinin benim için en doğru meslek olduğuna karar verdim. Eczacılık denildiğinde de ülkemizin önde gelen üniversitelerinden biri olan Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, kariyer hedeflerimden biri haline geldi ve burada lisans eğitimimi tamamladım. Şu anda da Farmasötik Kimya Doktora Programında lisansüstü eğitimime devam etmekteyim.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık denildiğinde akla ilk gelen serbest eczacılık olsa da, mesleğimizin çok çeşitli çalışma alanları var. Günümüzde nüfusa göre eczane açma kısıtlaması ve yeni mezun eczacıların bir yıl yardımcı eczacı olarak staj yapma zorunluluğu, mezun olduktan sonra aslında hep var olan diğer seçenekleri daha tercih edilir hale getirmiştir. Bu seçenekler arasında ilaç ve kozmetik sektörü, kamu eczacılığı ve eczacılık fakültelerinde akademik kariyer yer alırken, son yıllarda Eczacılıkta Uzmanlık Sınavı ile klinik eczacılık ve fitofarmasi alanında uzmanlık şansı doğmuştur; uzmanlığını tamamlayan eczacıların, hastanelerde istihdamına olanak sağlanmıştır. İlaç üretiminin tüm aşamalarını uygulamalı ve teorik olarak bilen, hastalar ile doğrudan iletişim halinde olan, ilaçların doğru ve akılcı kullanımları hakkında hastalara danışmanlık hizmeti veren eczacılar toplum sağlığı konusunda şimdi olduğu gibi gelecekte de önemli bir yere sahip olacaktır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık eğitimi beş yıl süren, emek, sabır ve disiplin gerektiren oldukça zorlu bir eğitimdir. Bunun yanı sıra mezuniyet sonrası da bilgilerin taze ve güncel tutulması, sağlık alanındaki gelişmelerin sürekli takip edilmesi, gelişime açık olmak da mesleğin gerekliliklerindendir. Sağlık sektöründeki diğer meslekler gibi eczacılığın da maddiyattan çok manevi duyguların yani insanlara yardımcı ve faydalı olmanın vereceği keyfin ön planda olduğu ve motivasyonunu buradan alan bir meslek olduğu unutulmamalıdır.

Özgün Fırat Düzenli

Farmasötik Biyoteknoloji Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Protein yapılı farmasötiklerin üretim sistemleri ve formülasyonları ile ilgili konuların işlendiği lisans derslerini çok seviyordum. Ders dışı zamanlarımda sık sık bu konular üzerine okuyor, okudukça daha fazla ilgi duyuyordum. Protein yapılı farmasötiklerin hem hastalıkların tedavisinde etkin bir rol oynaması hem de ilaç endüstrisi için oldukça önemli hale gelmesi sebebiyle bu alanda akademik kariyer yapmaya karar verdim. Bu yüzden bu sistemlerin başlıca alanı olan farmasötik biyoteknoloji alanında akademik kariyerime başladım.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Henüz lisedeyken, Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin geçmiş tercih dönemlerini incelediğimde diğer devlet üniversiteleri arasında en başarılı profile sahip olması lisans eğitimim için burayı tercih etmemde çok etkili oldu. Akademik kariyer yapmayı düşündüğüm farmasötik biyoteknoloji alanında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde kurulu bir anabilim dalının bulunması, lisansüstü eğitim için tekrar fakültemi tercih etmemde temel sebeptir diyebilirim.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık, dün olduğu gibi bugün de ilacın üretiminden hastaya ulaştırılmasına kadar olan süreçte en etkin meslek grubu. Akademi açısından baktığımızda; ilaç ile ilgili teknoloji çok hızlı ilerliyor ve bu ilerleme yeni ve farklı alanların ortaya çıkışını beraberinde getiriyor. Bugün incelediğimizde, bu alanlarda eczacılık kökenli uzman kişilerin de çalıştığını görüyoruz. Bu yüzden bugünün eczacılığının bundan bir 20 sene önce hayal bile edilemeyecek alanlara nüfuz edebilir konuma geldiğini söyleyebilirim. İlaç üretimi veya danışmanlığı hususunda eczacılık mesleğinin etkisinin ve değerinin bundan sonraki dönemlerde giderek artacağını düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Aday eczacılar lisans eğitimi boyunca yoğun ve zor bir programa tabi olacaklar, bunu kaldırabilir bir çalışma profiline sahip olmaları gerekiyor. Diğer taraftan ilaç üretimi disiplinler arası bir alan. Mezuniyet sonrası ilaç üretimine yönelen eczacılar kendilerini farklı disiplinlerden oluşan çalışma gruplarının içinde bulacaktır. Bu yüzden ekip çalışmasına uygun bir yapıda olmalılar. Ayrıca bilimsel açıdan da sürekli gelişmeye ve öğrenmeye hevesli olmaları gerekiyor. Meslek tercihini eczacılıktan yana kullanacak arkadaşlara kendilerini bunlara hazırlamalarını tavsiye ederim.

Vedat Furkan Demir

Eczacılık Fakültesi
2. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Kimya

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Küçüklüğümden beri sağlık sektörünün içinde yer almak istediğimi biliyordum. Üniversite sınavına girerken asıl hedefim tıp fakültesi idi. Eczacılığı sınav sonucum geldikten sonra araştırmaya başlamış ve ne kadar geniş bir çalışma alanı olduğunu o zaman fark etmiştim. Mezun olduktan sonra bana çizilen tek bir yol olmasından ziyade, üniversite hayatım boyunca edindiğim tecrübelerle kendi yolumu çizebilme şansımın olması ve birden fazla yolumun olması beni cezbeden en büyük etkendi. Aynı zamanda eğitiminde laboratuvar derslerinin de yer alması diğer bir etkendi. Şu an geriye dönüp tercih zamanıma baktığımda ne kadar doğru bir karar verdiğimi görüyorum.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

İlk araştırdığım üniversite sağlık alanında bir ekol haline gelmiş Hacettepe Üniversitesi'ydi ve en iyi eğitimi almak istiyordum. En başta akademik kadrosu ile farkını ortaya koyan bir fakülteydi; çoğu fakültedeki toplam öğretim görevlisi sayısından fazla profesöre sahipti. Aynı zamanda çok önem verdiğim staj programlarını incelediğimde diğer alanları da deneyimlemeye iten bir staj programına sahip olduğunu gördüm. Eczanesinden endüstrisine her alanı görmenize imkân tanıyordu. Tüm bunlar benim için doğru yerin Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi olduğunu gösteriyordu.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eğitimimin çok başında olduğum için tam olarak deneyimleme fırsatım olmadı ama mezun olduktan sonra akademik kariyer yapmayı düşünüyorum. Kendimi yeni araştırmalara adayıp aynı zamanda bilgi bakımından donanımlanarak hem gelecek nesillere öğrendiklerimi aktarmak, onların iyi birer eczacı olarak yetişmesine katkıda bulunmak hem de yapacağım araştırmalarla ilaç sektörüne bir şeyler katmak istiyorum.

Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Yeni çıkan yasayla birlikte eczane açmanın kısıtlanması, toplumda "Eczacılık bitti" gibi bir algının oluşmasına neden oldu. Benim tercih dönemimde bu yüzden yazmamamı söyleyenler olmuştu ama eczacılık sadece eczane eczacılığından ibaret değil. Bizler, bir ilacın fikir aşamasından başlayıp raftan alınıp hastaya verilmesine kadar olan tüm süreçlerde kendine çalışma yeri bulabilecek bir meslek grubuyuz. Teknolojinin hızla geliştiğini göz önüne alacak olursak, gelecekte yeni ilaç moleküllerinin keşfinde ve henüz tedavisi bulunmayan hastalıkların ilaçla tedavisinde eczacıların büyük bir rol oynayacağını düşünüyorum.

İrem Deniz Yalım

Eczacılık Fakültesi
4. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Kimya

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Küçüklükten gelen beyaz önlük aşkı ve sağlık sektöründe yer alarak insanlara yardım etme isteği beni bu mesleğe yönlendiren başlıca faktörlerdi. Tercih döneminde ilgi ve yeteneklerim doğrultusunda kendime en uygun mesleği araştırırken eczacılığın dışarıdan göründüğünden çok daha derin ve köklü bir meslek olduğunu gördüm. Eczacılığın sosyal bir meslek olması sebebiyle insanlarla daha çok iletişim kurma fırsatı bulacağıma, bu sayede insanlara daha çok yardımcı olabileceğime inandım ve tercihimi eczacılık yönünde kullandım.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Hacettepe Üniversitesi; sağlıkla ilgili her alanda önde gelen, ülkemize faydalı ve başarılı insanlar kazandırmayı amaçlayan oldukça köklü bir üniversite. Eczacılık Fakültesi'nin de zengin akademik kadrosu, güçlü öğrenci-akademisyen ilişkisi, sunduğu laboratuvar imkanları, eğitim kalitesi ve yıllardır süregelen eğitim tecrübesi ile beni daha ileriye götüreceğine inandığım için buradayım. Aynı zamanda ilaç moleküllerinin yapısını ve aktivitesini detaylı olarak inceleyen ve fakültedeki temel derslerimizden olan farmasötik kimya da en sevdiğim derstir ve bu alanda ilerlemek istiyorum.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Çocuğu eczacılık fakültesini kazandığı anda her ailenin aklında "Eczanesini açar, kendi işinin patronu olur" gibi düşünceler belirir. Belki de her eczacılık öğrencisinin aklının bir köşesinde bu düşünce yer alırken, ben ailemin eğitimci olmasının etkisiyle hep öğrenmeye ve öğretmeye ilgi duydum. Bu yüzden eğitim hayatım boyunca edindiğim bilgi birikiminin üzerine koyarak hem kendimi geliştirmeyi hem de gelecekteki meslektaşlarıma bunları aktarmayı amaçlayan bir akademik kariyer hedefliyorum.

Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Yoğun bir eğitim almış ve kendini pek çok alanda yetiştirmiş eczacılarımızın; bulunması gereken her konumda daha fazla söz hakkına sahip olarak, teknolojinin getirdiği yeniliklerle beraber çok farklı alanlara evrilen mesleğimizi daha ileriye taşıyacağını düşünüyorum.

SÜPER ANNE SENDROMU

Uzm. Dr. Leyla Alkaş
Memorial Şişli Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Günlük hayatın koşuşturması içinde iş ve sosyal yaşantısının tüm zorlukları arasında mekik dokuyan kadın; pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkla baş etmek zorunda kalabiliyor. Modern çağın kadını için büyük tehlikelerden olan "süper anne" ya da "zorlanmış anne sendromu" hakkında ayrıntılı bilgiyi ve önerileri uzmanımızdan öğreniyoruz.

Günümüzde kadınların pek çoğu hem çalışıyor, hem ev işleri ile ilgileniyor, hem çocuğuna bakıyor bir yandan da fit ve sağlıklı görünmeye çalışıyor. 30 yaş üstü, çocuk sahibi olup da kariyerini erkek meslektaşları kadar yoğun yaşayan kadınlarda yeni yeni tanımlanmaya başlanan bir grup belirti kümesi mevcut. "Süper anne sendromu" olarak adlandırılsa da aslında "zorlanmış anne sendromu" da denebilir. Tıbbi olarak farklı hastalık belirtileriyle ortaya çıkan bu durum, iş verimini düşürdüğü gibi sağlık masraflarını da ciddi boyutta artırmaktadır.

2-3 aydan daha uzun süren baş ağrıları, kaslarda-eklemlerde ağrılar, kramplar, bağırsaklarda şişkinlik, hazımsızlık, uykusuzluk, sürekli yorgunluk, halsizlik, kırıklık, çarpıntılar, konsantrasyon zorlukları gibi belirtiler ortaya çıkınca; bir hekim olarak ister istemez bir sürü hastalık akla geliyor. En basitinden en ağırına; kansızlıktan, romatizmaya, kanserden, migrene tüm vücut sistemlerini muayene etmek gerekiyor.

Alınan onca kan tahlilleri, çekilen MR'lar, EKG'ler, kaslar için EMG'ler sonrası net bir hastalık tanısı koymak kolay olmuyor. "Kronik yorgunluk sendromu, tükenmişlik sendromu, fibromiyalji, psiko-somatik hastalık, anksiyete bozukluğu..." tarzında tanılar yazılıyor.

Bu hastalık belirtilerini hasta yaşıyor ve büyük ıstıraplar çekiyor. Alışılagelmiş, görünen bir hastalık tanısı olmayınca da ailesine, iş arkadaşlarına hatta bazen doktoruna bile hastalık belirtilerini gerçekten yaşadığını ve acı çektiğini ispatlamak zorunda kalıyor. Aslında en trajik olan durum da bu. Siz her şeyin en iyisini mükemmel bir şekilde yapmaya çalışıyorsunuz ve karşılığında bedeniniz bir dizi rahatsızlık çıkarıyor; çevrenizdeki insanlar da sizi anlamıyor, takdir etmiyor. Hatta bir kısım rahatsızlıklarınızı abarttığınızı, dikkat çekmeye çalıştığınızı, kapris yaptığınızı düşünüyor. Tabi arkasından gelen hayal kırıklığı, kimseye yaranamamanın yalnızlığı ve yetersizlik duygusu ile daha da fazla çabalama, titizlenme ile giden kısırdöngü ile yaşam devam ediyor.

Zorlanmış Kadınlarda Görülen Belirtiler:

- Halsizlik, dermansızlık, işlere başlamada güçlük
- Günlük işleri yapmayı zorlaştıran ve yatak istirahati ile geçmeyen yorgunluk, bıkkınlık, tükenmişlik hali
- Baş ağrıları, unutkanlık, kafada ağırlık hissi, sürekli yapacaklarını düşünme, düşünce kargaşası, uykusuzluk, dinlendirici uyku uyumama
- Depresyon, sürekli gergin ve endişeli olma, panik ataklar, cinsel isteksizlik
- Mide-bağırsak rahatsızlıkları, sindirim anormallikleri, şişkinlik
- Eklem ağrıları, romatizma, artrit, artroz, kas ağrıları, belde-boyunda ağrı ve kas sertleşmeleri, kramplar
- Grip benzeri rahatsızlıklar, hafif ateş-üşüme, boğazda ağrı

Eğitimli ve Çalışkan Annelerde Daha Sık Görülüyor

Burada modern şehir hayatının, çalışan kadınların yaşam koşullarının, toplumsal rol ve sorumlulukların, çocuk bakımında annenin yerinin, iş dünyasındaki rekabet kriterlerinin, akraba ilişkilerindeki beklentilerin gözden geçirilmesi önemlidir. Kadının eğitim süresinin uzaması ve ekonomik gelirinin artması olumlu bir süreç gibi görünse de; bu durum bazen olumsuza dönüşebilmektedir. Çünkü kadının toplum ve aile içindeki rolü değişmemiştir. Kadın eğitimine verdiği zaman ve emek nedeniyle kariyerinde yükselmeyi ve en iyisi olmayı yaşam hedefi olarak seçer. Evli ve çocuklu olmanın buna engel olmaması gerektiğini düşünür.

Bununla birlikte kendi anne-babası, eşi, eşinin ailesi, komşuları hatta kendi durumundaki diğer kadınlar dahi kendisinden klasik kadın rolleri ister. Evinin düzeni, temizliği, yemeği, alışverişi, eşiyle ortak sayılsa da sorumluluk alan kişi genelde kadın olur.

Asıl trajedi çocuk yapmayla başlar. Belki hormonların ve beyin yapısının, belki de toplumun beklentisi sonucu çocuğun tüm sorumluluğu babadan çok anneye kalır. 3 yaşa kadar sürecin böyle olması kısmen beklense de, anne çocuğunun sorumluluğunu ölene kadar herkesten daha fazla taşır. Çocuğun doğru beslenmesi, yeterli eğitimi, sanatsal ve sportif faaliyetleri; araba kullanan, her işi tek başına beceren kadının omzuna yükleniverir.

Bazen 24 Saat Yetmiyor

Son zamanlarda bu koşuşturmacaya "fit görünme, sağlıklı beslenme, spor yapma, kaliteli yaşama, gezme ve görme" beklentileri de eklenince kadına 24 saat yetmez oldu. Kadın dergilerinde, medyada, internet ortamında her şeyi tam yapma, mükemmel yaşama tüyoları sürekli kadını zorlamakta ve yormaktadır. Bu mükemmel olmaya çalışan, tükenmiş, zorlanmış ve gevşemeyi unutmuş anneler; çocuklarını da daha 5 yaşından itibaren benzer yaşam şartları için hazırlamaya başlar. Artık göz göze ve diz dize oturan, sessiz-sessiz bakışan, beraber denize taş atan, ayaklarını sallayıp birbirine gülümseyen, sokakta bir kediyi durup seyreden anne-çocuk görüntüleri azaldı. Sürekli; oyun grubu, drama, müzik dersi, proje malzemesi, ödevler, testler, okul kursları, dershaneler, yaz okulları arasında koşturan, çocuk taşıyan şoför anneler, öğretmen anneler, dadı anneler, yaşam koçu anneler oluştu.

Çocuklar Bu Durumdan Olumsuz Etkileniyor

Bu "Hiçbir şeyden kusur kalmayalım" koşturmacası içinde çocuklarda da gevşeyememe, sürekli bir yetişkine ihtiyaç duyma, daima canı sıkılma, kendini oyalayamama durumları ortaya çıkıyor. Sık sık hastalanan, başı-karnı-bacakları ağrıyan, şikâyetçi çocuk sayısı artıyor.

Çocuklar büyürken kendilerine zaman ayıran ama saçını süpürge etmeyen anneye, geniş zamanlara, geniş mekânlara ihtiyaç duyarlar. Hızla yapmaları istendikçe, yetişmek zorunda kaldıkça, kendisi istemeden imkânlar önüne sunuldukça; minnet etmeyen, kendi işini görmek istemeyen, doyumsuz, memnuniyetsiz, meraksız, amaçsız çocuklar yetişmektedir. Örneğin kendi giysisini giyme, yeni bir şeye özenme, ona ulaşmak için bekleme, emek ve uğraş içine girme, kendisine sunulan imkân ve nimetlerin kıymetini bilme, bunun için minnet duyma, kendi uğraştığı için merak etme, bağlanma, sahiplenme, kendinin yönettiği ve doldurduğu zaman dilimlerini bu amaçlar için doldurma yeteneği kazanmak asıl özgürlüktür. Ancak anneler daha kendileri bunu sağlayamazken, çocuklarına öğretmeleri mümkün olmamaktadır.

Hayatı Yavaşlatın ve Tadını Çıkarın

Hayatı yalınlaştırmak, sadeleştirip asıl işin özüne varmak çok önemli. Hayatı dolu dolu mükemmel yaşamak adına o kadar çok uyaran ve renkler, baştan çıkarıcı öğütler var ki! Bazen hayat bir sürü lezzetli ve değişik yemeğin, tatlının, içeceğin, meyvenin olduğu bir açık büfe gibi geliyor. Her iyi ve güzel görüneni dener ve hepsini tatmaya çalışırsanız hazımsızlık, bulantı, yorgunluk, kilo alma, vücudunuzu aşırı zorlama, tatilinizi kötü geçirdiğiniz için kendinizi suçlama sonuçlarından başka bir şey yaşayamazsınız.

Tüm anneler en iyisine layıktır.

Anneler gününüz kutlu olsun.

ANI YAŞAMAK MI, FOTOĞRAF ÇEKİP PAYLAŞMAK MI?

Pınar Pişirgen
İletişim Uzmanı

Sosyal medya bireylerin inanç, tutum ve davranışlarında olumlu-olumsuz birçok etkiye sahip. Birkaç yıl önce, sosyal medya bağımlılığının gerçek olup olmadığı tartışılırken; şimdilerde cevabın netleştiğine dair görüşler var. Beğeni almak uğruna en özel anların paylaşıma açılmasının yanlış olduğunu ve bu durumun aile içi iletişime olan olumsuz etkilerini uzmanımız anlatıyor.

Teknoloji, akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar artık hepimizin hayatında vazgeçilmezler arasında yer alıyor. Doğru kullanıldıklarında hayatımızı son derece kolaylaştıran bu cihazların bir de yan etkisi var ki, o da "bağımlılık". Bu bağımlılıkla gelen iletişimsizlik, içine kapanma ve yabancılaşma sorunları insanların yüz yüze iletişimini olumsuz yönde etkiliyor. Aile içi iletişimi, sosyal çevreyi, iş arkadaşları ile diyaloğu ve hatta evlilikleri bile son derece olumsuz etkileyebilecek kadar güçlü bir bağımlılığa dönüşüyor.

Anı yaşayanlardansanız fotoğraf çekip sosyal ağlarda paylaşmak aklınıza gelmez, keyfini sürersiniz. Fakat anı yaşamadan önce fotoğraf çekip paylaşıyor, sürekli beğeni ve yorumlara gebe bir gün geçiriyorsanız sosyal medya bağımlısı olmaya adaysınız demektir.

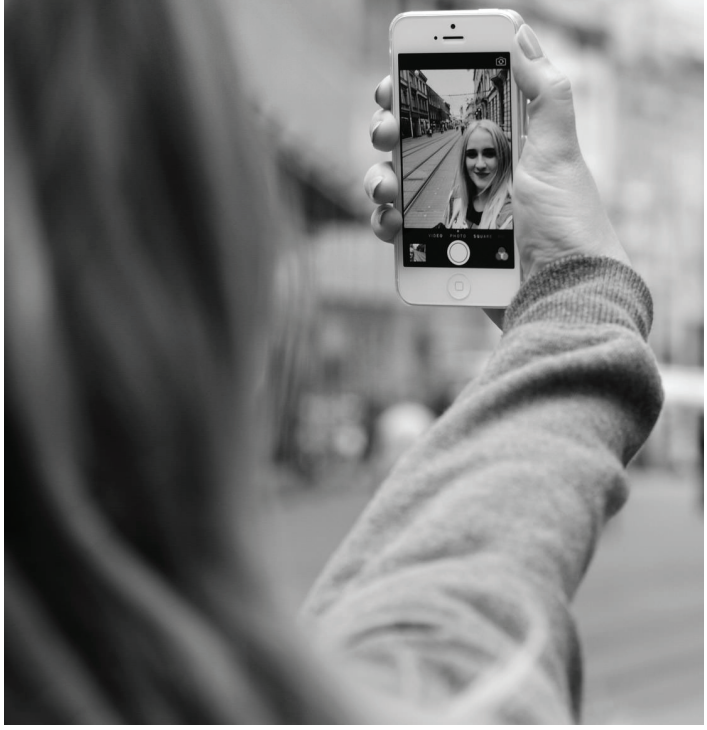
> *Anı yaşayanlardansanız fotoğraf çekip sosyal ağlarda paylaşmak aklınıza gelmez, keyfini sürersiniz.*

Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Sosyal medya bağımlılığı, kişiyi tamamen kendisine esir eden bir etkiye sahiptir. Öyle ki; fazla beğeni sayısı olması için uğraşan, uzayıp giden arkadaş listesi ile kendini motive eden ve bu durumlara endeksli olarak mutlu olan insanlar var. Önümüzdeki yıllarda daha da vahim bir hal alacak olan sosyal medya bağımlılığı, tedavisi en zor psikolojik rahatsızlıklardan birisi olmaya aday.

Herhangi bir maddeye, sigaraya ve hatta şans oyunlarına bağımlı olarak yaşıyor ama kurtulmak istiyorsanız, uzman yardımı ve tedavilerle bu mümkün olabilir. Ancak sosyal medyanın ve internetin bağımlısı olmuşsanız, durum zorlaşıyor. Çünkü telefon ve internet her saniye elinizin altında ve sürekli erişilebilir olma durumu bağımlılıktan kurtulmayı neredeyse imkansız hale getiriyor.

Attığı her adımı Facebook, Twitter, Instagram ve daha onlarca sosyal ağlarda paylaşan insanlar, fotoğrafını beğendirmek için çeşitli yollar deneyenler, arkadaş ortamında kimsenin sohbet etmemesi, yemek yenmeden önce fotoğrafının çekilmesi ve paylaşılması, gidilen tüm konumlarda yer bildirimleri ve dahası... İşte bunlar bizi bizden uzaklaştıran ve insanlar arası iletişimi yerle bir eden çok önemli durumlardır.



Sosyal Medya Bağımlısı Ebeveynler

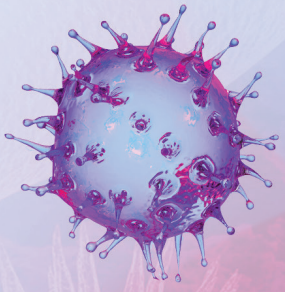
Durumu sadece gençlerin üzerine yıkmaya çalışmak da son derece yanlış. Çünkü en az gençler kadar anne-babalar da bağımlılar. Sabahtan akşama kadar çocuğunun fotoğraflarını, yaptığı keki, pastayı, neredeyse her dakikasını sosyal medyada paylaşan bir anne ve yine tüm zamanını internet karşısında geçiren bir baba da maalesef ki çoktan bağımlı olmuşlardır. Evin içinde dolaşan küçük çocuklara da yanlış rol model olduklarının farkında değillerdir.

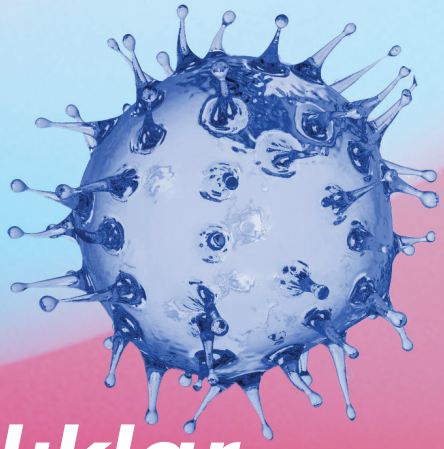
En ufak bir internet kesintisinde son derece gerginleşiyor, endişeye kapılıyor ve çözüm arayışına geçerken gerçek hayatınızı unutabiliyorsanız siz de bir sosyal medya bağımlısısınız demektir. Bir ailede bir kişinin aşırı internet bağımlısı olması, evde yaşayan diğer insanları da son derece etkileyen önemli bir durumdur. Sürekli olarak tartışma çıkmasına, gerginliğe ve hatta aile içi yaşanan kavgalara sebebiyet verir.

Albert Einstein'ın dediği gibi; "Korkarım ki, bir gün teknoloji insan etkileşiminin önüne geçecek ve aptal bir nesil ortaya çıkacak". Lütfen siz de bu sözü doğrulayıcı davranışlardan uzak durun ve çocuklarınızın da bu furyaya dâhil olmasını engelleyin. Sabah uyanır uyanmaz birbirine "Günaydın" demeden elini telefonlarına atan evli çiftlerden olmayın.

Sosyal medyanın esiri olmayın. Elinizdeki telefon sizin ve doğru kullandığınızda en faydalı cihazlardan biri olduğunu unutmayın. Ancak sizi ele geçirmesine asla müsaade etmeyin. İnsan iletişimi önemlidir ve ruh sağlığımız doğru iletişime bağlıdır.

Size tavsiyem; anı yaşayın ve sosyal medyayı dozunda kullanın.

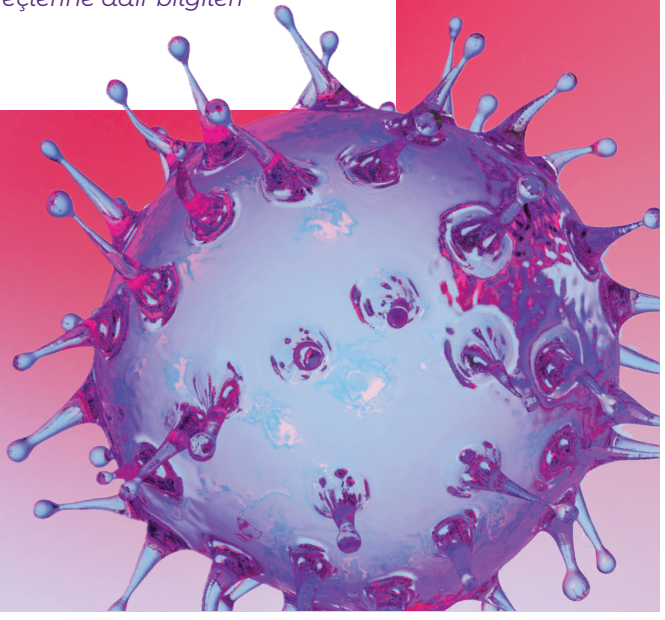


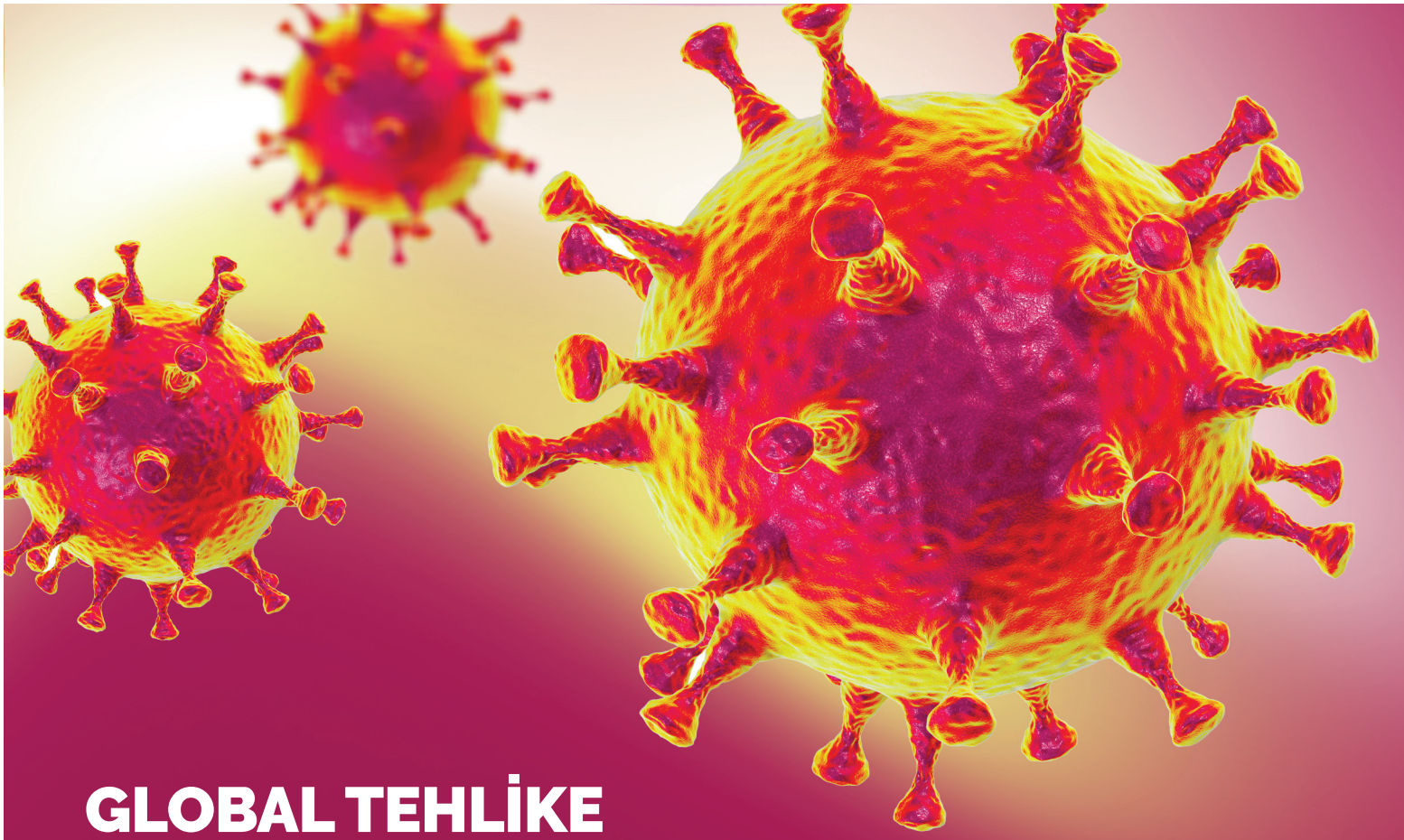


Bulaşıcı Hastalıklar

*Mikropların veya parazitlerin vücuda girmesiyle ortaya çıkan **bulaşıcı hastalıklar**; insandan insana, hayvandan insana ve topraktan insana bulaşarak etkisini arttırabilir. İnsanlık tarihinde önemli izler bırakan bulaşıcı hastalıklar; dünyanın çeşitli yerlerinde veba, kolera ve verem gibi salgınlarla yüz milyonlarca insanı etkiledi. Dünyada birçok bulaşıcı hastalık, salgına dönüştü ve bu nedenle ülkelerin ekonomik, sosyal ve demografik yapısının önemli ölçüde değişmesine sebep oldu. Günümüzde halen yeni hastalıklar pandemiye sebep olurken, insanlık için tehdit olmayı sürdürüyor.*

Bunun en yakın örneğini birebir yaşayarak deneyimlediğimiz şu günlerde; tüm dünya, çok zor bir dönemden geçiyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün yeni tip korona virüsü pandemi (küresel salgın) ilan etmesiyle, eğitimden iş hayatına pek çok alanda hızlı dönüşümler yaşandı. Bundan yola çıkarak biz de bu sayımızda ülkemizde en sık görülen bulaşıcı hastalıkları ele alıyoruz. Son aylarda tüm dünyayı etkisi altına alan korona virüse dikkat çekerken; aynı zamanda influenza, menenjit, dizanteri, verem, rota virüsü, hepatit gibi hastalıkların bulaşma şekillerine, belirtilerine ve tedavi süreçlerine dair bilgileri uzmanlarımızdan öğreniyoruz.





GLOBAL TEHLİKE KORONA VİRÜS!

Doç. Dr. Elif Hakko
Anadolu Sağlık Merkezi
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

Bakteriyel hastalıklar antibiyotikle tedavi edilebilirken; virütik hastalıkların tedavisinde temel amaç şikâyetlerin hafifletilmesi, sürecin şiddetinin azaltılması ve diğer insanlara bulaşmasının önlenmesidir. Özellikle solunum yolu ile bulaşabilen virüsler, tedavi kısıtlılıkları nedeni ile önemli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Son yıllarda küreselleşmenin etkisiyle, dünya genelinde turistik ve ticari ilişkilerin artması sonucu dünyanın bir ucundaki virüs, tüm dünyada yaygın bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir. Virüs yapılarının bilinmezliğine tedavi seçeneklerinin kısıtlılığı da eklenince, meydana gelen salgınlar insanlar arasında telaşa ve paniğe yol açmaktadır. 2019'un son günlerinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Korona Virüs (Covid-19) Dünya Sağlık Örgütü tarafından "pandemi" ilan edilmiştir.

Covid-19 dışında coronavirüs ailesinde daha önceki yıllarda oluşturdukları salgınlarla bilinen SARS-CoV (Ağır Akut Solunum Sendromu Virüsü) ve MERS-CoV (Orta Doğu Solunum Sendromu Virüsü) da bulunuyor.

Covid-19 nedeniyle tüm dünyada hayatını kaybedenlerin sayısı her geçen gün artmaya devam ediyor. Hastalık ortaya çıktığından bu yana dünyada 100'den fazla ülkede yaklaşık 3 milyon kişi enfekte olmuş, iki yüz binin üzerinde insan yaşamını yitirmiştir. Dünya üzerindeki vaka sayısında 2020 Nisan ayı itibariyle Amerika Birleşik Devletleri ilk sırada yer alıyor. ABD'yi İspanya, İtalya, Birleşik Krallık izliyor. Vaka sayılarının yanı sıra en fazla can kaybı ABD'de meydana gelirken; ABD'yi İtalya, İspanya, Fransa ve Birleşik Krallık izliyor.

Tüm dünyada paniğe neden olan salgın, milyonlarca insanı evlerinde kalmaya zorluyor. Ülkemizde de mart ayının ortalarına doğru görülmeye başlanan korona virüs vakalarından dolayı okullar kapanmış, uzaktan eğitime geçilmiş, toplumda sosyal teması minimuma indirmek için pek çok önlem alınmıştır. Bu aşamada en önemli amaç hastalığın yayılımını engellemek olmalıdır; bunu da ancak insanların davranışlarının sağlayabileceği unutulmamalıdır.

Korona Virüs Belirtileri

Virüs; ateş, öksürük ve solunum sıkıntılarına neden olurken, virüsle karşılaştıktan sonra 2-5 gün içinde belirtiler ortaya çıkıyor ancak bu süre 14 güne kadar uzayabiliyor.

Hastalığın başlıca belirtileri:

- Ateş,
- Öksürük,
- Solunum sıkıntısı, nefes darlığı,
- Halsizlik ve kırgınlık,
- Boğaz ağrısı,
- Tat ve koku almada değişiklik,
- Kas ve eklem ağrıları olarak bildirilmektedir.

Korona Virüsün Bulaşma Şekli ve Risk Grupları

Virüs damlacık yolu ile bulaşıyor. Yani hasta kişinin öksürmesi, hapşırması, konuşması veya sadece nefes alıp vermesiyle bir yüzeye bulaşan virüsün eller aracılığıyla ağız, burun ve gözle temas etmesiyle bulaşıyor. Virüsü bu şekilde alan bir kişi, henüz hasta olduğunun farkına varmadan ve belirtiler ortaya çıkmadan virüsü yaymaya başlayabiliyor ve kuluçka süresi ortalama olarak 2-14 gün arasında değişebiliyor.

Korona virüs herkesi etkilemekle birlikte; kalp, diyabet, solunum hastalığı, tansiyon gibi kronik rahatsızlığı olanlarda ve kanser olan kişilerde daha ağır seyredebiliyor. Ayrıca ileri yaş (60 yaş ve üstü) da korona virüs için önemli bir risk unsuru. Bu virüs herkeste hastalık belirtisi göstermeyebilir. Hastalananların hepsinin hastalığı ağır geçirecekleri anlamına da gelmiyor. Hastalananların yüzde 80'i korona virüsü hafif semptomlarla atlatırken, kronik rahatsızlığı olanlar ve ileri yaştaki insanlar hastalığı çok ağır geçirebiliyorlar.

Korona Virüsten Korunmanın Yolları ve Tedavisi

Dengeli ve iyi beslenmek, stresle başa çıkabilmek ve yeterli uyumak, her türlü hastalıkta olduğu gibi korona virüse karşı da alabileceğimiz doğru önlemlerdir. Ayrıca hapşırırken ve öksürürken ağzımızı mendille kapatmak, ellerimize solunum salgılarımızı bulaştırmamak, bulaşırsa sabunla yıkamak, elleri dezenfekte etmek önemli. El hijyenine dikkat edilmeli, tokalaşılmamalı, sosyal mesafe korunmalıdır. Bunun dışında gündemi takip ederek kalabalık ortamlarda davranışlarımızı güncel tutmak (maske takmak vb), tek kullanımlık mendil, el dezenfektanları taşımak, elleri "gereken her durumda" sabunla yıkamak, kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunmamak, bu dönem asla el sıkışmamak, solunum yolu enfeksiyonu belirtileri gösteriyorsak kişisel bulaştırmama davranışları edinmek ve mümkünse evden çıkmamak alınabilecek önlemler arasında yer alıyor.

Korona virüs tedavisinde antibiyotiğin faydalı olmamasının yanı sıra, tedaviye özgü bir ilaç da henüz üretilmemiştir. Virüsün akciğere girmesini engelleyen ilaçlar, bazı antiviraller ve antienflamatuvar ilaçlar tedavide kullanılmaktadır. Ağır hastalanan kişilerin hastanede yatırılarak, "destekleyici tedavi" görmeleri gerekir. Oksijen desteği, sıvı desteği, antiviral ve antienflamatuvar ilaçların kullanımını yanı sıra gerekirse yoğun bakımda solunum cihazı, plazma ve kök hücre tedavileri gündeme gelebilir.

Korona Virüs Şüphesi Varsa

Virüs bulaştığından şüphelenilen durumlarda 14 gün evde kalmak ve evdeki diğer bireylere bulaştırmamak için önlem almak gerekiyor. Öksüren veya ateşi olan birisiyle temas olduysa veya kişinin kendisinde ateş, öksürük, kırgınlık, nefes almada sıkıntı oluyorsa vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna gidilmeli. Buraya girerken de mutlaka maske takılmalı. Hastanede yatmayı gerektiren bir durum yoksa, evdeki diğer kişilerle (örneğin çocuklarıyla, eşiyle) olan temaslarını kesmeliler. Bütün eşyalarını ayırarak evde, odalarında oturmalılar; ev karantinasına dönüştürmeliler. Bu enfeksiyonu hafif de geçirebiliriz; önemli olan bu hastalığı daha ağır geçirebilecek kişilere bulaştırmamak.

INFLUENZA VİRÜSÜ

Dr. Servet Alan
Memorial Şişli Hastanesi
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

En hızlı yayılan ve insanları en çok etkileyen hastalıkların arasında grip ilk sıralarda yer alıyor. Rahatsızlık; ateş, boğaz ağrısı, burun akıntısı, halsizlik, kas veya vücut ağrıları gibi belirtilerle ortaya çıkıyor. Gribe ise "**influenza virüsü**" neden oluyor. Gerekli önlemlerin alınması ve aşı sayesinde bu virüsten korunmak mümkün olabiliyor.

Influenza virüsünün A, B ve C olmak üzere üç ana tipi bulunuyor. Influenza A insan, kuş ve domuzlarda; influenza B ve C ise yalnız insanlarda hastalığa neden oluyor. Influenza A ve B salgınlara neden olurken, influenza C virüsü daha hafif hastalığa ve tek tek olgulara veya küçük yerel salgınlara yol açıyor.

Influenza Virüsünün Bulaşıcılığı ve Belirtileri

Daha sık bahar aylarında görülen mevsimsel influenza tiplerinin başında, H1N1 virüsü gelir. Mevsimsel influenza virüsü olarak dolaşımda olan H1N1 virüsü, 2009 yılında tüm dünyada salgına neden olan ve "domuz gribi" olarak bilinen virüstür. Influenza hastalığının kuluçka süresi, yani hastalığın bulaşmasından belirtilerin ortaya çıkmasına kadar geçen süre 1-4 gündür. Bulaştırıcılık ise hastalık belirtileri ortaya çıkmadan bir gün önce başlar ve 5-7 gün sürer.

Influenza; hafif veya ciddi hastalıklara, hatta bazen yaşam kayıplarına neden olabilir. Soğuk algınlığı ve influenza farklıdır. Influenza genellikle aniden ortaya çıkar ve ateş ve ateşlenme hissi, üşüme, titreme, öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, kas veya vücut ağrıları, baş ağrısı, halsizlik, yorgunluk gibi belirtilerden bir kısmı veya tamamı görülebilir. Bazı hastalarda ve çocuklarda daha sık olmak üzere bulantı, kusma ve ishal de gözlenebilir. Influenza olan her hastada ateş olmayabilir. Soğuk algınlığında ise genellikle burun akıntısı daha belirgin olurken diğer bulgular daha hafif seyredebilir.

Influenza Risk Grupları

Astımı olan, nörolojik hastalıkları, kan hastalıkları, kronik akciğer, şeker, kalp, böbrek hastalıkları, metabolik bozuklukları ve aşırı kilolu olan kişiler influenza virüsüne daha yatkındır. Aynı zamanda 19 yaş altında olan ve uzun süreli asetil salisilik asit tedavisi alanlar, kanser tedavisi için kemoterapi veya radyoterapi alanlar, 65 yaşın üzerindeki kişiler, 6 ay ve 5 yaş arası çocuklar, gebeler ve gebelik sonrası ikinci hafta içinde olanlar koruyucu tedbirler almaya ve hasta kişilerle temas etmemeye ekstra özen göstermelidir. Çünkü hastalıklarındaki ağır seyir, günlük yaşamlarını toplumun diğer kesimlerinden çok daha fazla etkileyebilir. Diğer yandan hayati tehlikeye kadar gidebilecek sonuçlarla karşılaşılabilir.

Tanı, Test ve Tedavi Süreci

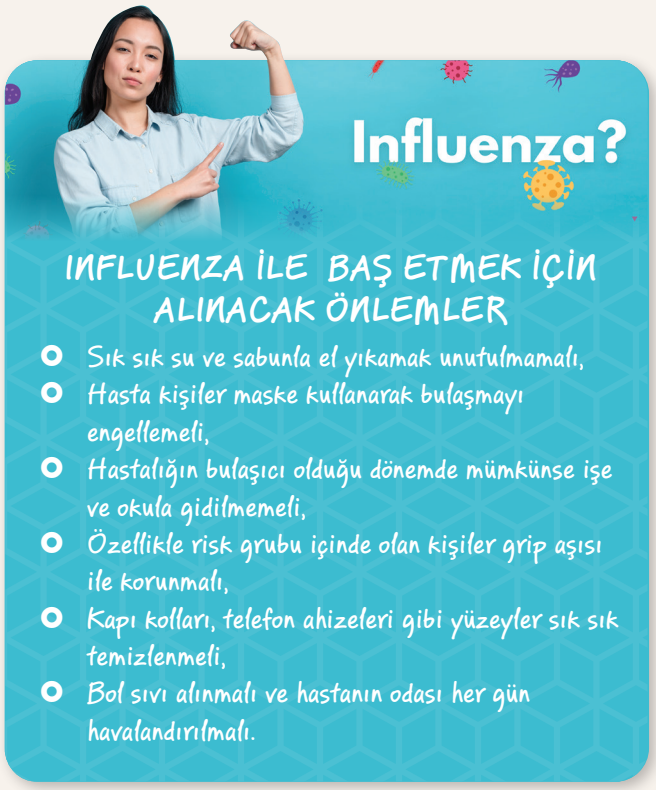
Influenza şüphesiyle hastaneye yatırılarak takip edilen tüm hastalara test yapılabilir. Okul, alışveriş merkezi gibi kalabalık ortamlarda ortaya çıkan solunum yolu enfeksiyonlarının etkenini belirlemek için de bu testler uygulanabilir. Testte solunum salgılarından alınan örneklerde virüs antijeni yani virüsü temsil eden parçacıklar veya virüsün genetik maddesi (RNA) aranır. Bu testlerin özellikle virüslerin dolaşımda olduğu zamanlarda ayaktan görülen tüm hastalara yapılmasına gerek yoktur. Bu testlerin yapılması ile tanı konulması; mevcut hastalığın başka rahatsızlıklardan ayırt edilmesine, korunma için gerekli önlemlerin alınmasına ve doğru tedavi planlamasının yapılmasına yardımcı olabilir. Bu konu muhakkak dikkate alınmalı, gerekli önlemleri uygulamalı ve tedavi süreci için geç kalınmamalıdır.

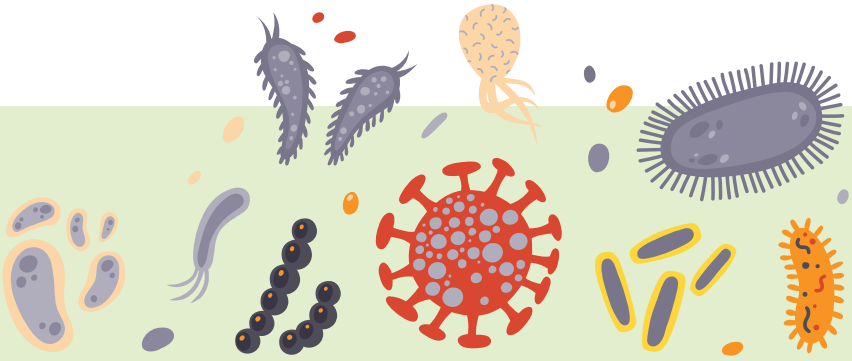
Enfeksiyon saptandığında özellikle yüksek risk grubundaki hastalarda virüse etkili ilaçlar doktor önerisiyle kullanılır. Ateş düşürücüler ve hastalık belirtilerini azaltan diğer bazı ilaçlar kullanılabilir. Viral bir hastalık olan gribin tedavisinde antibiyotiklerin yeri yoktur. Antibiyotikler yalnız bakterilere karşı etkili ilaçlardır ve virüslere etkili değillerdir.

Tedavide Aşının Önemi

Hasta kişiler solunum salgılarının etrafa saçılmasını maske ve kâğıt mendil kullanarak engelleyebilirler. Mendile ulaşılamayacak durumlarda ise ağız ve burunlarını kollarının iç tarafı ile kapatarak bulaşmayı önleyebilirler. Ellerin sık sık yıkanması gerekir. El antiseptiklerinin kullanılması hastalığın önlenmesinde yararlıdır. Aşı uygulaması korunmada bir diğer önemli yoldur. Grip aşıları uygulandığı kişilerin önemli bir bölümünde hastalığın ortaya çıkmasını önler, diğer bazı kişilerde ise belirtilerin hafif geçmesini sağlayabilir. Bu da özellikle altta yatan ciddi hastalığı olan kişilerde yaşam kurtarıcı olabilir.

Toplumda gribe yol açan virüsler her yıl değişebileceği ve aşının koruyuculuğu zamanla azalabildiği için aşının her yıl uygulanması önerilir. Hastalığın ağır seyretmemesi için risk grubunda olduğu belirtilen tüm hastaların ve bunlara virüsü taşıyabilecek hasta yakınları ve sağlık çalışanlarının da aşı olması gerekir.





ROTA VİRÜS

Uzm. Dr. Yelda Mumcu
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Genelde çocuklarda görülen ve ölümcül olabilen rota virüsü, tedavi edilmediğinde yetişkinlerde de ciddi problemlere yol açabilmektedir. **Rota virüsü**; özellikle çocuklarda bağırsakları etkileyerek ateş, kusma ve kansız ishale neden olan viral bir mide-bağırsak enfeksiyonudur. Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde çocukluk çağının en sık ishal nedenidir. Yine 2 yaş altındaki çocuklarda görülen ishalin %40-60'ından rota virüs sorumludur. Ayrıca rota virüsü, bütün dünyada her yıl 25 milyon poliklinik başvurusu ve 2 milyon hastaneye yatışa neden olmaktadır. Özellikle sıvı kaybına neden olması ve ishalin toparlamasının zaman alması nedeniyle vücudu yıpratan bir enfeksiyondur. Genel olarak çocuklarda rota ishali görülür. Erişkinlerde de görülebilir ancak çocuklara göre daha hafif seyirlidir.

Virüsün Bulaşma Şekilleri ve Belirtileri

Rota virüsü oldukça bulaşıcıdır. Hastalık başlamadan hemen önce ve ishal başladıktan sonra 10 gün kadar virüs dışkı ile atılır. Buna bağlı olarak virüsün bulaşması insandan insana direk temas ile fekal oral (dışkı-ağız) yolu veya virüs ile kirlenmiş olan yüzeylerden, eşyalardan ve yiyeceklerden olur. Bu nedenle toplu halde yaşanan okul ve kreşlerde rota ishali çok sık görülür. Bulaş çok kolay olduğu için aile içine bir kez rota enfeksiyonu girerse bütün aile bundan etkilenir. Hastalık ayrıca solunum yoluyla da bulaşabilmektedir. Rota ishali daha çok kış ve ilkbahar aylarında görülür ve özellikle kış aylarında salgınlar yapar.

Hastalığın kuluçka süresi genellikle 1-3 gündür. Enfeksiyon ilk olarak ateş, bulantı, kusma şeklinde başlar. Takiben karında kramplar, karın ağrısı ve sulu ishal bulguları ortaya çıkar. Bazı çocuklarda ilk bulgular üst solunum yolu enfeksiyonu şeklinde de olabilir. İshal bol sulu, kramplar şeklinde ve kansızdır. Karın ağrısı ve kramplar çocukları çok rahatsız eder. Klinik bulgular genellikle 2-8 gün kadar sürer. Eğer ishal çok fazla ise sıvı kaybı bulguları olabilir. Sıvı kaybı olan çocuklarda huzursuzluk, gözlerde ve bıngıldakta çökme, gözyaşında azalma, dilde kuruluk, ciltte pörsüme, idrar miktarında azalma, halsizlik ve kilo kaybı olur. Rota ishalinde sıvı kaybı ne kadar fazla ise hastalık o kadar ciddi olur.

Rota Virüsü Tanısı ve Korunma Yolları

Genellikle hastanın klinik bulgularına göre aslında rota virüs ishaline tanı koymak kolaydır. Ayrıca gaitadan yapılan hızlı antijenik testlerle rota virüsünün saptanması tanıyı destekler. Gaita testi, rotaya benzer klinik bulgulara neden olan diğer viral ishallerden (adenovirüs) ayırıcı tanısını sağlar.

Rota enfeksiyonundan korunmanın en etkili yolu rota aşıları ile bebeklerin aşılanmasıdır. Bu amaçla ülkemizde iki rota virüs aşısı kullanılır: Monovalan aşısı 2 doz ve Pentavalan aşısı 3 doz olarak ağızdan damla şeklinde uygulanır. Aşının ilk dozu 6-15 hafta arasında uygulanır, son dozu ise 32 haftadan önce yapılmış olmalıdır. Rota aşısı olan çocuk yine rota ishaline yakalanabilir. Aşının koruyuculuğu daha çok enfeksiyona bağlı aşırı sıvı kaybı, hastaneye yatış ve acil servise başvuruları önlemektir. Rota aşıları diğer çocukluk çağı aşıları ile birlikte uygulanabilir. Yan etkileri ise hafif ateş, huzursuzluk, bulantı ve kusmadır. Ülkemizde rota aşıları ulusal aşı takviminde değildir ama Dünya Sağlık Örgütü 2009 yılında tüm dünyada rota aşılarının ulusal aşı programına alınmasını tavsiye etmiştir.

Aşılama dışında rota enfeksiyonundan korunmanın en önemli yolu hijyen kurallarına dikkat etmektir. Ellerin sık sık yıkanması, rota ishali geçiren çocukların kreşe gönderilmemesi, hasta ve sağlam çocukların ayrılması, özellikle kreşlerde olmak üzere çocukların kalabalık olarak bulduğu yerlerde yüzeylerin temizlenmesi ve oyuncakların silinmesine dikkat edilmelidir. Ayrıca rota ishali olan ufak bebeklerin altının değiştirilmesi sonrasında ellerin iyice yıkanması önemlidir.

Rota Virüs İshali Tedavisi

Rota virüs ishali, viral bir bağırsak enfeksiyonu olduğu için tedavisinde antibiyotik kullanımı gerekli değildir. Ayrıca ishali durdurmak için de ishal kesici ilaçlar kullanmak sakıncalıdır. **Tedavide esas amaç sıvı kaybını önlemektir**. Çünkü özellikle üst üste kusmak ve bol sulu dışkı yapmak, ileri derecede sıvı kaybına neden olur. Bunun için aşırı kusması olan kişilerde gerekirse bulantı kesici ilaçlar verilebilir. Rota ishali olan kişinin tedavisinde sıvı alımını artırmaya çalışmanız gerekir. Orta ve ağır derecede sıvı kaybı olan kişiler mutlaka hastanede yatarak damardan sıvı takviyesi almalıdır. Ancak sıvı kaybı hafif derecede olan ve ağızdan beslenebilen çocuklara ağızdan tuzlu şekerli sıvılar (ORS: oral rehidratasyon sıvısı) verilmelidir. Ek olarak bağırsak florasını düzenleyen probiyotik ve patates, pirinç, muz, yoğurt gibi ishale yönelik beslenme yeterli olur. Eğer bebeğiniz emiyorsa sık sık emzirin. Çünkü anne sütü bağırsak enfeksiyonlarının iyileşmesinde en etkili tedavidir. Daha büyük çocuklara su, ayran, kefir gibi sıvı gıdalar teklif edin.

BASİLLİ DİZANTERİ

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Basilli dizanteri; *Shigella* türlerinin neden olduğu akut bir gastrointestinal enfeksiyon tablosudur. Etken bakteri için doğadaki tek kaynağı insan olduğundan dolayı, hastalık toplumda su kaynaklarının ve gıdaların insan kaynaklı fekal kontaminasyonu (dışkı ile kirlenme) sonucu yayılır.

Çok az sayıda *Shigella* grubu bakterinin bulunması (yalnızca 10 bakteri) bile hastalığın görülmesine neden olabilir. Hastalık, etken olan bakteri ile kirlenmiş su ve besinler aracılığı ile bulaşır. Temizlik koşullarının yetersiz olduğu, yeterli ve güvenli kullanma suyunun bulunmadığı, ellerin yıkanmadığı ortamlarda fekal-oral yoldan yayılma hızla meydana gelir. Özellikle suya kanalizasyon karışması halinde su kaynaklı salgınlar ortaya çıkar. Bulaşma kişiden kişiye de olabilir. Hasta veya taşıyıcıdan dışkı-ağız yolu ile doğrudan veya dolaylı olarak geçer.

Hastalığın Belirtileri ve Tanısı

Hastalığın belirtilerinin başlaması genelde mikroorganizmanın ağız yoluyla alınmasından 2-4 gün sonra başlar, ancak bir haftaya kadar da uzayabilir. Hastalık genelde birkaç gün sürmekle birlikte bazı vakalarda haftalarca da sürebilir. *Shigella;* bağırsak mukozasını tahriş ederek ishale neden olur. Baş ağrısı, bulantı-kusma, hızla 38°C ve üstüne yükselen ateş, kramp tarzı karın ağrısı, tenesmus (dışkılama hissi olup gerçekte dışkı olmaması) ile birlikte başlayan kanlı ishal yakınmaları olur. Dışkıda kan, mukus veya irin bulunabilir. Ancak vakaların üçte birinde sadece sulu dışkı olabilir. Ender vakalarda (küçük çocuklar) havale görülebilir. Hastalığın iyileşme süreci 4-7 gün sürer.

Hasta kişilerin en kısa zamanda hekime başvurmaları gerekir. *Shigella*ların neden olduğu klinik tablo başta amipli dizanteri olmak üzere diğer dizanteri benzeri tablolardan ayırt edilemediğinden dolayı, tanı laboratuvar incelemesine dayanır. Özellikle tedavinin yönlendirilmesinde (antibiyotik veya antiparaziter ilaç uygulaması ayrımı için) laboratuvar sonucu kritik önem taşır.

Klinik bulguların yanı sıra, hastadan alınan gaita numunelerinden yapılan kültürde etken üretilmesi ile tanı konur. Ayrıca antibiyotik direnci de araştırılmalıdır. Hastalara, uygun antibiyotik ve sıvı-elektrolit desteği yanında sindirimi kolay besinler ve bol su verilmelidir.

Temiz İçme Suyunun Önemi

Basilli Dizanterinin bir aşısı yoktur. İçme ve kullanma sularının kontrolü, yaşam koşullarının hijyen şartlarına uygun hale getirilmesi ve hijyen kurallarına dikkat edilmesi temel korunma önlemleridir. Gelişmiş bir kanalizasyon sisteminin bulunmadığı ve güvenli içme suyunun sağlanamadığı koşullarda, hastalığın toplumda yayılımının önlenmesi pratik olarak mümkün değildir. Bu nedenle ulusal halk sağlığı stratejileri arasında kanalizasyon sistemlerinin iyileştirilmesi, su ve gıda hijyeninin sağlanması, halkın eğitimi ve antibiyotik kullanımı konularının işlenmesi yer almalıdır.

EL, AYAK VE AĞIZ HASTALIĞI

Uzm. Dr. Cem Koray Fırat
Bezmi Âlem Üniversitesi Dragos Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

El, ayak ve ağız hastalığı; genellikle 10 yaş altındaki çocukları etkileyen ancak yetişkinlerde de görülebilen bulaşıcı viral bir hastalıktır. Bu hastalık sıklıkla yaz ve bahar mevsimlerinde görülür. Genellikle hastalığa neden olan iki adet virüs vardır. Bunlar "coxsackievirus A16" ve "enterovirüs 71" olarak isimlendirilir.

El, Ayak ve Ağız Hastalığının Belirtileri

Hastalık; genellikle ateş, iştahsızlık, halsizlik ve boğaz ağrısı ile başlar. Karın ağrısı ve öksürük de belirtiler arasında olabilir. Ateşin başlamasından 1-2 gün sonra ağızda ağrılı, içi su dolu döküntüler meydana gelir. Ağız lezyonları yanak ve dudak mukozasında ve nadiren damak, dil ve diş eti mukozasında ortaya çıkar. Daha sonra içi su dolu kabarcıklar haline dönüşerek sıklıkla kabuğu patlayarak ülserleşirler. Deri döküntüleri ise 1-2 gün sonra ortaya çıkmaya başlar. El ayası, ayak tabanı, topuk ve parmaklarda etrafı kızarık kabarcıklar görülür. Bu bölgelerin haricinde döküntüler dizlerde, dirseklerde, kalçada veya genital bölgede de oluşabilir.

El ve ayaklardaki döküntüler genellikle 7-10 gün içerisinde kendiliğinden iyileşir. Oluşan lezyonlar genellikle kalıcı bir iz bırakmaz. Bazen hastalıktan yaklaşık bir ay sonra el ayası ve ayak tabanlarında soyulma ya da tırnaklarda dökülme, tırnak yüzeylerinde bozulma görülebilir. Hastalığın seyri ve şiddeti hastalığa neden olan virüsün çeşidine göre de değişiklik gösterebilir.

El, ayak ve ağız hastalığı; solunum yoluyla, tükürükle, yakın temasla ve dışkı yoluyla bulaşabilir. Yazın havuz sezonunun açılması ve enfekte havuz sularının yutulması salgınlara neden olur. En yaygın bulaş alanlarından bazıları da çocuk parkları, oyun alanları, kreş ve okullardır.

Beslenme ve Tedavi Yöntemi

Hastalığın spesifik bir tedavisi ve aşısı yoktur. Hastalık başlaması itibariyle kendi seyrince gelişip yine kendiliğinden son bulacaktır.

Tedavi de hastalığın sonlandırılmasından ziyade, hastalığın belirtileri olan ateşin kontrolü, ağız içi ülserlerin iyileştirilmesi, kaşıntının engellenmesi yönünde olacaktır. Viral bir enfeksiyon olduğu için hastalığın tedavisinde antibiyotiğin yeri yoktur.

El, ayak ve ağız hastalığında özellikle ağız içi yaralarından ötürü, hastalar beslenmede güçlük çekerler. Hastanın beslenmesini kolaylaştırmak için katı, sert, acı ve sıcak yiyeceklerden kaçınılmalı; ılık, yumuşak ve çiğnemesi kolay yiyecekler tercih edilmelidir. Soğuk yaz çorbaları, yoğurt, ayran, muz, meyve püreleri ve suları gibi besinler tüketilebilir. Su tüketiminin de asla ihmal edilmemesi gerekir.

Hastalıktan Korunma Yolları

El, ayak ve ağız hastalığından en temel korunma yolu hasta bireyler ile temastan kaçınmak ve bazı temel temizlik kurallarına dikkat etmek olacaktır.

Bununla birlikte;

- Ortak yaşam alanları sık sık temizlenip havalandırılmalı,
- Okul ve kreşlerde oyuncaklar da dâhil olmak üzere kullanılan tüm malzemelerin yüzeylerinin temizliğine dikkat edilmeli,
- Eller sık sık yıkanmalı ve kirli eller ağza götürülmemeli,
- Eller özellikle tuvalet kullanımı sonrası veya bebek bezi değişiminden sonra ve mutlaka besinlerle temastan hemen önce yıkanmalı,
- Hastalık bulaşıcı olduğundan hastalığa yakalanan kişilerden uzak durulmalı,
- Hastalarla yakın temastan kaçınılmalı ve ortak eşyalar kullanmamaya özen gösterilmelidir.

Son olarak tekrar etmek gerekir ki el, ayak ve ağız hastalığına karşı en etkili yöntem hijyendir. Gerekli hijyen ve temizlik kurallarına uyulması durumunda hastalık riski azalır.

BETA ENFEKSİYONU

Prof. Dr. Ahmet Soysal
Memorial Ataşehir Hastanesi
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

Soğuk havalarda özellikle okul ve kreşlerde yaygın olarak görülen **BETA enfeksiyonu**, gerekli önlemler alınmazsa salgınlara neden olabiliyor. Genellikle 3-15 yaş arasında görülen BETA enfeksiyonu bulaşıcı olduğu için yetişkinlerde de görülebiliyor. Antibiyotiklerle kolaylıkla kontrol altına alınabilen BETA enfeksiyonu tedavi edilmezse, kalp romatizması gibi çok daha ciddi sorunlara yol açabiliyor.

BETA Enfeksiyonu Belirtileri ve Tedavisi

Halk arasında BETA virüsü olarak bilinen mikroorganizma, aslında virüs değil, boğazda iltihaplanma yapan bir çeşit bakteridir. Ani başlayan ateş, baş-karın ve boğaz ağrısı, yutma güçlüğü, boyun etrafında küçük bezelerin şişmesi, halsizlik BETA enfeksiyonunun belirtileri arasındadır. Bazen bulantı ve kusma da olabilir. Bademcikler şişer ve üzerinde sarı renkli toz faranjit görüntüsü oluşur. Üst solunum yolu enfeksiyorlarının büyük bir kısmı virüslerden kaynaklanırken, %10-20 kadarı BETA denilen bakterilerden oluşur. BETA tedavisinde antibiyotik kullanılması gerektiği için şikâyetlerin kaynağı boğaz kültürü alınarak belirlenmelidir.

BETA bakterisinden kaynaklanmayan viral enfeksiyonlarda, antibiyotik kullanılmasına gerek yoktur. Ancak BETA kaynaklı şikâyetlerde mutlaka antibiyotik kullanılmalıdır. Antibiyotik uygulaması çocuğun tedavisinin yanında, hastalığın diğer insanlara yayılmasını da engeller. Ateşi düşmüş ve genel durumu iyiyse okula devam edebilir. Antibiyotik kullanılmasının en önemli nedenlerinden birisi de BETA kaynaklı ortaya çıkabilecek daha ciddi hastalıkların önüne geçebilmektir.

BETA Tedavi Edilmezse Ciddi Sorunlara Yol Açabilir

BETA enfeksiyonu hiçbir tedavi uygulanmadan kendiliğinden de geçebilir. Ancak antibiyotik tedavisinin uygulanmadığı durumlarda hayati sorunlara yol açabilecek ciddi rahatsızlıklar yaşanabilir. Bu rahatsızlıkların başında, kalp romatizması olarak bilinen akut romatizmal ateş gelir. BETA mikrobunun yapısıyla kalp kapakçıklarını yapısı birbirine çok benzer. BETA mikrobunun antibiyotikle tedavi edilmediği durumlarda vücudun buna karşı geliştirdiği antikorlar kalp kapakçığına hasar verebilir. Tedavi edilmeyen BETA enfeksiyonlarının %3'ünde görülebilen bu durum, antibiyotiğin zamanında kullanımıyla önlenebilir. Tedavi edilmeyen BETA aynı zamanda glomerülonefrite yol açarak böbreklere de zarar verebilir.

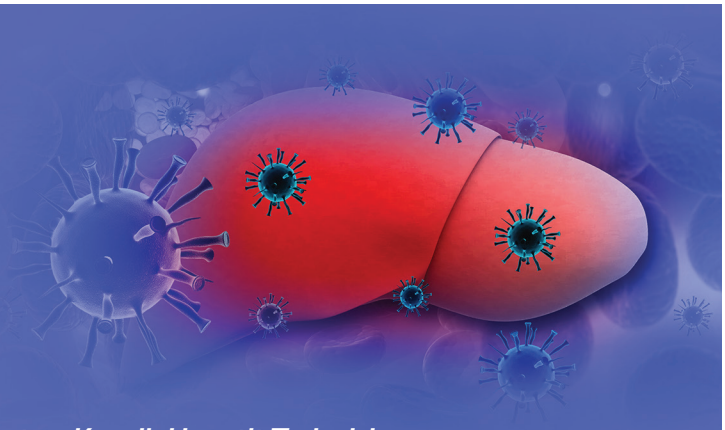
Üst solunum enfeksiyonunun kaynağı BETA mikrobuysa ve tedavi edilmemişse özellikle çocuklarda nöropsikiyatrik rahatsızlık olan Pandas hastalığı gelişebilir. Çocukta; tik benzeri göz kırpma, ellerini oynatma, tekrarlayan hareketler görülebilir. BETA hastalığının olduğu dönemde bu tip hareketler daha sık yaşanabilir. Bununla birlikte tedavi edilmeyen BETA, kızıl hastalığı ve nadir de olsa toksik şok denilen hayati tehlikeye neden olabilecek tablolara yol açabilir.

BETA mikrobu genellikle; insandan insana temasla, tükürük ve burun salgıları ile bulaşır. Özellikle kalabalık ortamlarda, okullarda veya aile içerisinde hızla yayılarak salgın halini alabilir. Unutmamak gerekir ki; BETA enfeksiyonunu önleyici bir aşı bulunmamaktadır ve her zaman dikkatli olmak gereklidir.

BETA MİKROBUNDAN KORUNMAK VE BULAŞTIRMAMAK İÇİN ÖNERİLER

- Salgın haline dönüşmesini önlemek için çocuk, bulaşıcı olduğu dönemde okula gönderilmemelidir.
- Antibiyotik tedavisine başlanmasının ardından 24 saat sonra bulaşıcılık özelliği ortadan kalkacağı için rahat hareket edilebilir.
- El hijyenine özen göstermek hastalıktan korunmanın en basit ve en etkili yoludur. Gün içerisinde sık sık sabunla eller yıkanmalıdır.
- Öksürürken, hapşırırken ağız ve burun mendille kapatılmalıdır.

HEPATİT DEYİP GEÇMEYİN!



Dr. Ramazan Gözüküçük
Hisar Intercontinental Hospital
Enfeksiyon Hastalıkları ve Mikrobiyoloji Uzmanı

Hepatit son yıllarda adını sıklıkla duyduğumuz ama çok da bilgi sahibi olmadığımız bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Kişilerin yanlış yönlendirmelerle sosyal yaşamdan kopmalarına neden olabilen bu hastalık, birçok durumda insandan insana bulaşıyor. Çoğunlukla belirti vermeyen hepatit, erken teşhis edilmediğinde karaciğer yetersizliği başta olmak üzere birçok ciddi hastalığa da davetiye çıkarıyor.

Hepatit Nasıl Bulaşır?

Hepatit A, virüsü taşıyan dışkı ile kirlenmiş su ve besin maddelerinin (sebze ve meyveler) ağızdan alınması ile bulaşır. Bulaşmada ellerin rolü büyüktür. Virüs ellerde saatlerce canlı kalabilir. Okullardaki sıra ve kapı kolları, tuvaletlerdeki musluklar virüs taşıyan dışkı ile kirlenebilir. Buralardan eller aracılığı ile ağızdan bulaşma daha kolay ve yaygın olur.

Hepatit B ve C, kan ve vücut sıvıları ile bulaşır. Buradaki temel mekanizma, virüsle bulaşmış kan ya da vücut sıvılarının yeni bir kişinin dolaşım sistemine bulaşmasıdır. Bu nedenle diş çekimi gibi tıbbi girişimler, kan nakilleri, cinsel ilişki başlıca risk faktörlerini oluşturur. Hepatit B ve C geçiren kişiyi ziyaret etmek veya taşıyıcı olan biriyle sosyal ilişkiler güvenlidir; çünkü bu virüsler gündelik el sıkışmak, kucaklaşmak, sarılmak gibi olağan temasla bulaşmaz.

Hepatit Belirtileri

A ve B virüsleri ile oluşan bulaşıcı sarılıklar ülkemizde çok yaygındır. Hepatit geçiren kişide bazen hiçbir bulgu olmayabilir. Özellikle, çocukların çoğunluğunda ve yetişkinlerin de bir kısmında sarılık ortaya çıkmayabilir veya silik kalabilir. Çocuklarda belirtiler daha hafif ve kısa süreli olduğu için özellikle küçük yaş grubundaki çocuklarda hastalık teşhis edilmeden geçip gidebilir. Bazen de ateşten eklem ağrılarına kadar varan ciddi bir tablo oluşabilir. Ancak sıklıkla görülen belirtiler; halsizlik, iştahsızlık, karın ağrısı, bulantı, cilt ve göz renginde sararma ve idrar renginde koyulaşmadır.

Hepatitlerde kesin tanı kan testi ile konulur. Bu nedenle hepatitten şüphelenilen bir durumda hiç vakit kaybetmeden en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Akut ve Kronik Hepatit Tedavisi

Akut hastalıkta özel bir tedavi yoktur. Bazı hastaların hastanede yatarak tedavi olmaları gerekebilir, serum ve diğer ilaçlar kullanılır. Hastaya sindirimi kolay ve az yağlı yiyecekler verilir. Üzüm, bal gibi glikozdan zengin besinlerin menüde yer alması uygundur ve istirahat önerilir. Akut hastalık genel olarak 4-6 haftada kendiliğinden iyileşip sonlanır. B virüsü hepatitinde hasta görünürde iyileşmiş olsa bile; virüs 6 aydan sonra hala kanda bulunmaya devam ediyorsa, hastalık kronik döneme geçmiş demektir. Bu kişiler için düzenli doktor kontrolü esastır.

İlerleyen (kronikleşen) hepatit B ve hepatit C enfeksiyonları için tedavi seçenekleri vardır. Hepatit B ve C; genellikle virüsü kontrol altında tutmak için ilaçla tedavi edilir. Burada amaç; virüsünün çoğalmasını ve bu yolla virüsün karaciğere zarar verici etkisinin en aza indirilmesidir. Dozajlar ve tedavi süresi, enfekte olan virüsün alt tipine göre değişir. B ve C virüsü taşıyıcısı, hasta olmasa bile kanı ve diğer vücut sıvıları ile hastalığı başkalarına bulaştırabileceğini bilmelidir. Her 4-6 ayda bir karaciğer fonksiyon testlerini yaptırmalıdır. Alkol almaktan kaçınmalı, herhangi bir nedenle ilaç almak durumunda kalırsa bunu doktoruna danışmalıdır.

Hepatit Hastalığında Alınması Gereken Önlemler

Hepatit A için:

- Eğer Hepatit A'ya karşı bağışıklığınız yoksa mutlaka aşılanın.
- Dışkı değmiş su ve yiyeceklerle bulaştığı için; her tuvaletten sonra, yemek hazırlamaya başlamadan ve yemek yemeden önce mutlaka ellerinizi yıkayın.

Hepatit B ve C için:

- Hepatit B'ye karşı bağışıklığınız yoksa mutlaka aşılanın.
- Diş fırçası, jilet, tırnak makası gibi kişisel bakım malzemelerinizi kimseyle paylaşmayın.
- Dövme, piercing gibi girişimlerin riskli olduğunu unutmayın.
- Hepatit B taşıyıcısı ya da hastasıysanız tıbbi bir girişim öncesi mutlaka hekiminize haber verin.
- Hepatit B taşıyıcısı ya da hastasıysanız kesinlikle kan ve organ bağışında bulunmayın.

TÜBERKÜLOZA DİKKAT!

Prof. Dr. Nazan Şen
Doç. Dr. Nilgün Yılmaz Demirci
Prof. Dr. Güntülü Ak
Doç. Dr. Onur Turan

Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği
Yönetim Kurulu Üyeleri

İnsanlık tarihi kadar eski bir hastalık olan **tüberküloz (verem),** tedavi edilebilir bir hastalık olmasına rağmen günümüzde bile hala bir tehdit olarak varlığını sürdürüyor. Tüberküloz ile mücadele de halk sağlığı açısından büyük önem taşıyor. Ülkemizde son 10 yılda hastalık görülme sıklığında yıllık ortalama yüzde 5 oranında düşüş meydana geldi. Türkiye'de tüberküloz kontrolünün geldiği nokta yüz güldürücü olmakla birlikte; son yıllarda karşılaşılan göçmen sorunu nedeniyle daha dikkatli olunması gerekiyor.

Tanı konulmamış tüberküloz hastaları, en önemli bulaş kaynağıdır. Bu nedenle tüberküloz hastalığından korunmada en etkili yol bulaştırıcı olgulara hızla tanı konulup uygun tedaviye başlanmasıdır. Dünya genelinde her yıl yaklaşık 10 milyon kişiye tüberküloz tanısı konuluyor ve 1.2 milyon kişi bu hastalık nedeniyle ölüyor. Yaklaşık 1.7 milyon kişi de tüberküloz basili ile enfekte olup hastalık gelişme riski taşıyor.

Önemli Bir Halk Sağlığı Sorunu

Öksürme ve hapşırma ile ortama yayılan mikrop, solunum yolu ile alınması sonucu oldukça kolay bir şekilde bulaşabiliyor ve bu nedenle her dönemde önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkıyor. Tüberküloz 1940'lardan sonra tedavi edilebilir hale gelmesine rağmen; dengesiz ve sağlıksız beslenme, ağır ve stresli yaşam koşulları, fazla alkol ve sigara kullanımı, madde bağımlılığı, kortizon ve diğer bağışıklığı baskılayıcı ilaç kullanımının artması, göçlerin yaygınlaşması, düzensiz tedaviler ve bunun neticesinde zor tedavi edilen dirençli tüberküloz vakalarının olabilmesi nedeni ile önemli bir halk sağlığı sorunu olmaya devam ediyor.

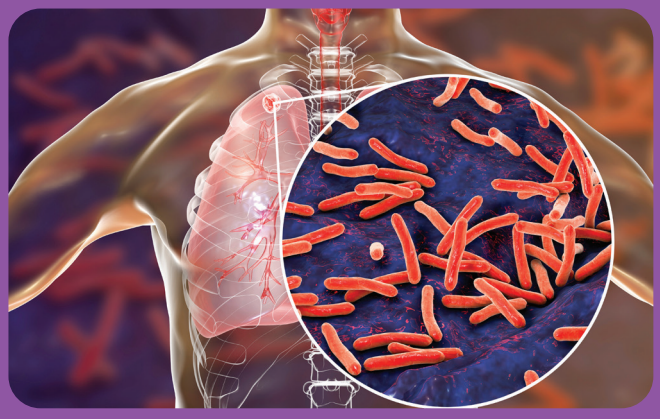
Tüberkülozun etkili bir şekilde tedavi edilmesi hem hasta hem de toplum için hayati önem taşıyor. Resmi sağlık kurumlarının ve sivil toplum kuruluşlarının verdiği tüberküloz mücadelesi halkımızın da bilinçlenmesiyle etkili sonuçlar vermeye başladı. Son zamanlarda yeni vaka sayısında azalma yaşanıyor. Yine son yıllarda tüberküloz hastası ile temas eden kişilerin muayene edilmesi ve gereken kişilere koruyucu tedavi verilmesi daha etkin bir şekilde yapılıyor. Bu durum mücadelenin gücünü daha da artırıyor.

Kararlı Politikaya Devam Edilmeli

Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Tüberkülozu Sonlandırma Stratejisi" projesi yürütülüyor. Türkiye'de bu doğrultuda "Ulusal Tüberküloz Kontrol Programı" tedavi açısından da güncellenerek uygulanmaya devam ediyor. Türkiye'de de bu vizyon ve kararlılıkla tüberküloz tedavisinin temel ilkeleri; tüm dünyada olduğu gibi ilaçların doğrudan gözetimli tedavi ile düzenli kullanılması ve ilaçların yeterli süre kullanılması esaslarına dayanıyor. Dünya ve Türkiye genelinde tüberküloz görülme sıklığı azalmasına rağmen, ölümler devam ediyor. Bu nedenle ülkemizde tüberküloz konusunda uygulanan kararlı politika sürdürülmeli, bu hastalığa karşı sosyal ve toplumsal desteğe devam edilmelidir.

Tüberkülozda Tedavinin Önemi

Tüberküloz hastalığından korunmada en etkili yol, hızlıca tanı konulup uygun tedavinin başlanmasıdır. Günümüzde tüberküloz tedavisinde kullanılan ilaçlar oldukça etkili, günler içinde basil ve öksürük sayısı hızla azalıyor. Böylelikle tedavisi başlanan hastaların bulaştırıcılıklarının 2-3 haftalık bir sürede sona ermesi sağlanıyor. Kişisel korunmada diğer bir yöntem de BCG aşısı; bu aşı tüberküloz basilinin kan ve lenfatik sistemle yayılmasını engelliyor. Bu nedenle aşı, gelişecek hastalığı önlemekten çok, tüberkülozun ağır ve ölümcül (miliyer-kan yoluyla yayılan, menenjit gibi) formlarının oluşmasına karşı koruma sağlıyor. Ülkemizde BCG aşısı hayat boyu sadece bir kez, doğumdan sonra ikinci ayını bitiren bebeklere yapılıyor.

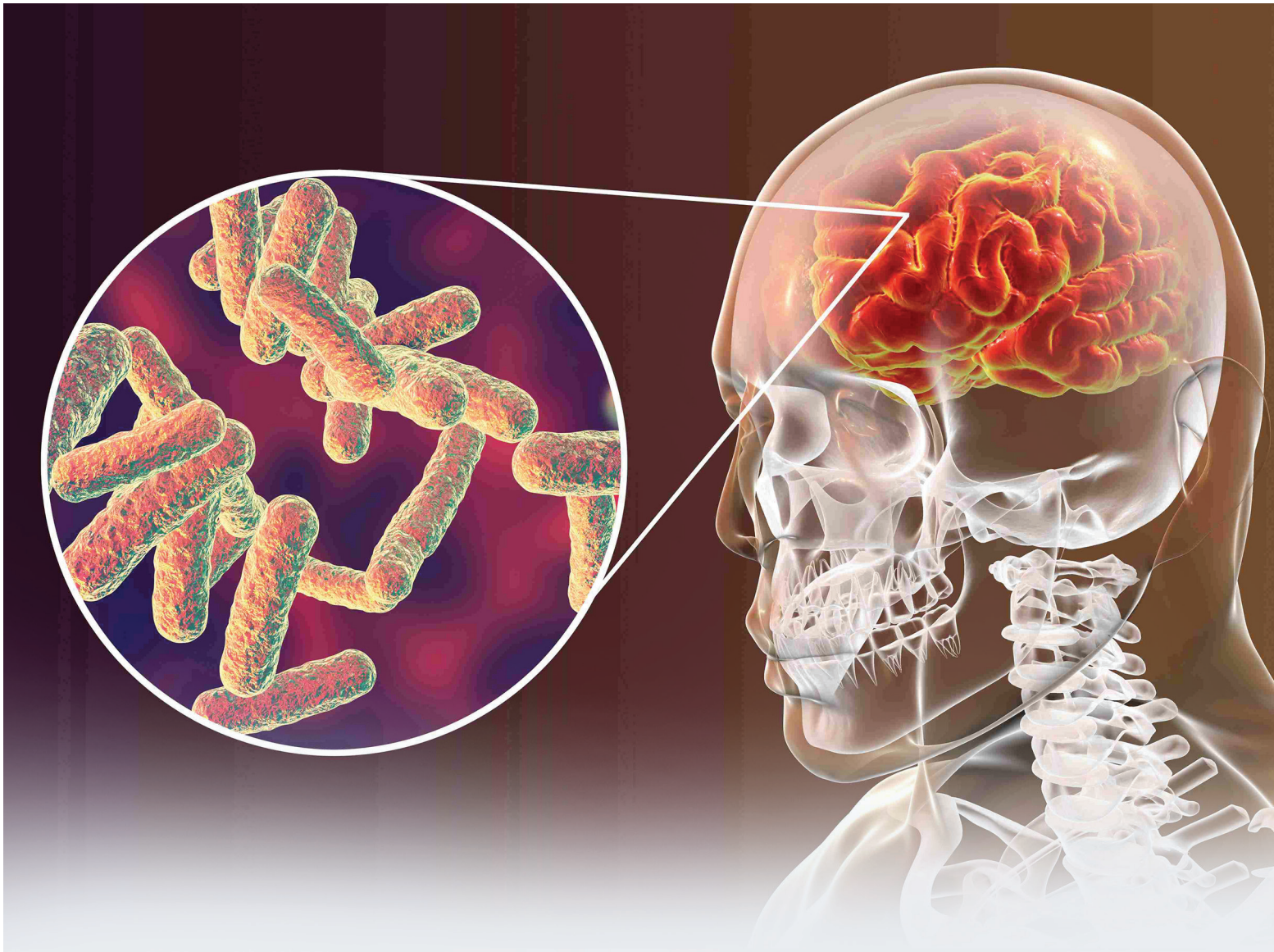


Tüberkülozdan korunma, koruyucu ilaç tedavisini de içeriyor. Koruyucu tedavi; mikrop çıkaran tüberküloz hastası ile aynı evde yaşayanlara, tüberküloz basili ile enfekte olanlara ve bağışıklık sistemi baskılanmış kişilere tüberküloz hastası olmamaları için uygulanıyor. Koruyucu tedavi çalışmaları ülkemizde Verem Savaş Dispanserleri tarafından yürütülüyor. Koruyucu tedavide genellikle izoniyazid kullanılıyor ve tedavi süresi en az 6 ay sürüyor. İzoniyazid kullanamayan hastalarda koruyucu tedavi rifampisin ile yapılıyor ve tedavi süresi 4 ayda gerçekleşiyor.

Tüberküloz solunum yoluyla bulaştığından aile bireylerine bulaşmanın önlenebilmesi amacıyla evde bazı korunma önlemleri uygulanmalıdır. Hastaların bulaşıcılık ortadan kalkana kadar öksürük ya da hapşırık sırasında ağızlarını bir kâğıt mendille kapatmaları gerekiyor. Tüberküloz hastalarının bulunduğu ortamı havalandırmak, ortamdaki basil içeren parçacıkları seyrelterek bulaşma olasılığını azaltıyor. Hastanın bulunduğu odanın güneş görmesi de ortamdaki tüberküloz basillerini öldürüyor.

TÜBERKÜLOZDAN KORUNMA YOLLARI

- Hayat boyu sadece bir kez yapılan BCG aşısı olunmalı,
- Koruyucu ilaç tedavisine geç kalınmamalı,
- Bulaşın önlenebilmesi amacıyla evde hijyenik önlemler alınmalı,
- Hastaların bulunduğu ortam güneş almalı ve sık sık havalandırılmalı,
- En azından bulaşıcılık kalkana kadar hasta ile aynı odada kalınmamalı.



MENENJİT

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Beyin ve spinal kordu çevreleyen zarın, akut ya da kronik iltihabına **menenjit** denir. Menenjit, hemen her yaş grubunda görülebilen ciddi bir enfeksiyondur. Akut bakteriyel menenjit (ABM) yüksek oranda ölüme neden olabilen ciddi bir hastalıktır. Menenjit oluşturan etkenler; bakteriler, virüsler, mantarlar ve diğer etkenler olabilir. *Streptoccocus pneumoniae, Neisseria meningitidis ve Haemophilus influanzae* akut bakteriyel menenjitin %80-85'inden sorumlu bakterilerdir.

Bu hastalık, tüm dünyada çocuk ve genç erişkinlerin en önemli ölüm nedenlerinden biridir. Sebep olan bakteriler çeşitli hastalık tablolarına yol açar. Bunlar arasında en sık görülenleri; beyin zarından başlayıp tüm vücuda hızla yayılan ve çeşitli sakatlıklardan hayati riske uzanan sonuçlarıyla oldukça tehlikeli ve bulaşıcı bir hastalık olan meningokoksemi ve menenjittir.

Meningokok vakalarında tek rezervuar insandır. Meningokok menenjitinde bulaş, enfekte kişinin burun ya da boğazından direk temas ya da damlacık yolu ile gerçekleşir ve kalıtsal bir hastalık değildir.

Neisseria meningitidis'in neden olduğu meningokokal hastalık en sıklıkla, koruyucu antikorların henüz oluşmadığı 3 ay-1 yaş arasındaki çocuklarda ve 15-17 yaş arası adolesanlarda görülür. En iyi tedavi koşullarında bile ölüm oranı %10-15 arasında değişir. Kemoproflaksi ve aşı ile korunma sağlanabilir. Hasta ile yakın teması olan kişilere profilaksi verilmesi ikincil vakaların önlenmesi açısından çok önemlidir.

Meningokok, tüm dünyada menenjit ve sepsisin en sık nedenleri arasında yer alıyor. İltihap özellikle gelişmiş ülkelerde görülürken; Afrika menenjit kuşağında (Sahra altı Afrika'da Senegal'den Etiyopya'ya kadar olan ülkeler kuşağı) ekim sonunda başlayan ve haziran başına kadar uzanan dönem içerisinde salgınlara neden olabiliyor. Benzer şekilde Arap Yarımadası da yüksek riskli bölge olarak kabul ediliyor. Ülkemizde son yıllarda yapılan bazı çalışmalarda hastalığın sıklıkla tespit edildiği bildirilmiş olup, araştırmacılar bunun Hac ziyaretine giden hacılardan kaynaklandığını düşünüyorlar.

Hastalığın Belirtileri ve Riskli Gruplar

Meningokok menenjitini diğer bakteriyel menenjitlerden ayırt eden tek başına bir bulgu yoktur. Diğer bakteriyel menenjit etkenlerine benzer şekilde; ateşle birlikte bulantı, kusma, baş ağrısı, ense sertliği gibi belirtiler görülür. Bakteri insanların yaklaşık %10'unun boğazında taşınır ve özellikle küçük çocuklar, öğrenciler ve askerler gibi kalabalık ortamlarda yaşayanlar, hac görevini yapan kişiler gibi hem kalabalık ortamda bulunan hem de riskli bölgelere seyahat edenler, bakteriyi hastalardan veya bu taşıyıcılardan alarak ağır hastalık geçirebilirler. Hastaların %10-14'ü etkili antibiyotik tedavisine rağmen hayatını kaybeder ve %20-40'ında nörolojik işlev veya doku bozukluğu gelişir.

Tanı ve Tedavi Yöntemleri

Bu vakaların tanısında klinik çok önemlidir. Kesin tanı için enfeksiyon etkeninin belirlenmesi, laboratuvar tanısının yapılması şarttır. Ateş ve peteşi (deride küçük mor, kırmızı veya kahverengi leke) ile başvuran her hastada ön planda düşünülmelidir. Kesin tanı için kan kültürü ve BOS kültürü gerekir ve acil bir hastalıktır. Menenjit düşünülen hastada tedaviye hemen başlanmalıdır. Antibiyotik tedavisine başlamak için mikrobiyolojik ve serolojik testlerin sonuçlanması beklenmemeli ve kullanılacak antibiyotiklerin ilk dozu 30 dakika içinde verilmelidir.

Menenjit Tedavisinde Önemli Kurallar:

- Antibiyotikler damar yoluyla verilmeli,
- Bakterileri öldüren maddeleri içeren ve yan etkisi en az olan antibiyotikler tercih edilmeli,
- Hekim ilk tedavi dozunu verdikten sonra diğer işlemlerin yapılabileceği bir hastaneye hastasını sevk etmeli, hastalar evinde veya poliklinikte tedavi edilmemeli,
- Altta yatan hastalığı veya bağışıklık sistemi yetersizliği olanlarda, travmatik ve post operatif gelişen menenjitlerde daha geniş anti bakteriyel spektrum sağlayacak antibiyotik kombinasyonu düşünülmelidir.

Gebelerde Menenjitin Riskleri

Gebelik de hastalığın seyrini etkilemiyor. Ancak gebeliğin yanı sıra bazı risk faktörlerini taşıyan kadınlarda ve enfeksiyon etkeninin epidemik olduğu bölgelere seyahat eden gebe kadınlarda hastalık ağır seyredebilir. Hastalık, solunum yolu ve yakın temasla bulaştığı için anne adayının maske takması önerilir. Hastalığa yakalanan ancak emziren annelerde acil olarak antibiyotik tedavisi başlanarak emzirmenin kesilmesi önerilir. Salgınlarda gebelere aşı önerilir. Annede oluşan antikorlar plasenta yoluyla geçerek yeni doğanda ilk birkaç ay %50'ye yakın koruma sağlar. Anne ve fetüste aşının herhangi bir yan etkisi gösterilmemiştir.

GENİZ ETİ TEDAVİSİNDE
PLASMA YÖNTEMİ

Prof. Dr. Mustafa Cem Özbek
Memorial Ankara Hastanesi
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı

Çocuklarda en sık rastlanan sağlık sorunları arasında yer alan geniz eti büyümesi, gelişme geriliğinden konsantrasyon bozukluğuna kadar önemli sorunlara neden olabiliyor. Buna rağmen pek çok ebeveyn; geniz etinin birkaç yıl içinde küçüleceğini düşünerek, çocuklarını ameliyat ettirmek istemeyebiliyor. Geniz etlerinin özel bir teknolojiyle buharlaştırılarak alınmasını sağlayan plasma yöntemi, ailelerin ameliyat korkusunu ortadan kaldırıyor ve çocuklara rahat bir nefes aldırıyor. Geniz eti ameliyatlarında kullanılan plasma yöntemi hakkında ayrıntılı bilgiyi uzmanımızdan öğreniyoruz.

Geniz eti (adenoid), çocuklarda ve nadiren erişkinlerde burnun arka bölümünde oluşan ve "nazofarenks" olarak adlandırılan geniz bölgesinde yer alan lenfoid bir dokudur. Çocuklarda genellikle 2 yaşından itibaren büyümeye ve nefes almada zorluk yaratmaya başlar. Geniz eti 7-8 yaşlarına kadar büyümeye devam eder, sonra küçülmeye başlar. Ancak erken dönemde 15-24 ay arasında veya geç dönemde 11-12 ve daha büyük yaşlarda da geniz eti büyümesine bağlı sorunlar görülebilir.

Geniz eti; burundan arkaya doğru hava geçişini tıkaması nedeniyle uykuda horlama, solunum sıkıntısı ve hatta nefes durması gibi sorunlara yol açabilir. Yeterli nefes alamayan hastalar, derin uykuya geçemezler. Derin uykuya geçemeyen çocuklarda da bir süre sonra kilo ve boy artışında yavaşlama hatta durma, aşırı hareketlilik ve konsantrasyon bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca geniz eti; "biyofilm" denilen, antibiyotiklere dirençli bakterileri barındırdığından, bir bakıma bakteri rezervuarı oluşturur. Bu durum, sık tekrarlayan veya uzun süren sinüzite, yine sık tekrarlayan orta kulak enfeksiyonlarına ve gece öksürüklerine yol açar. Bunların yanı sıra uzun dönemde ise yüz-çene kemiklerinde deformasyona ve diş bozukluklarına neden olabilir.

Geniz Etinin Tanısı

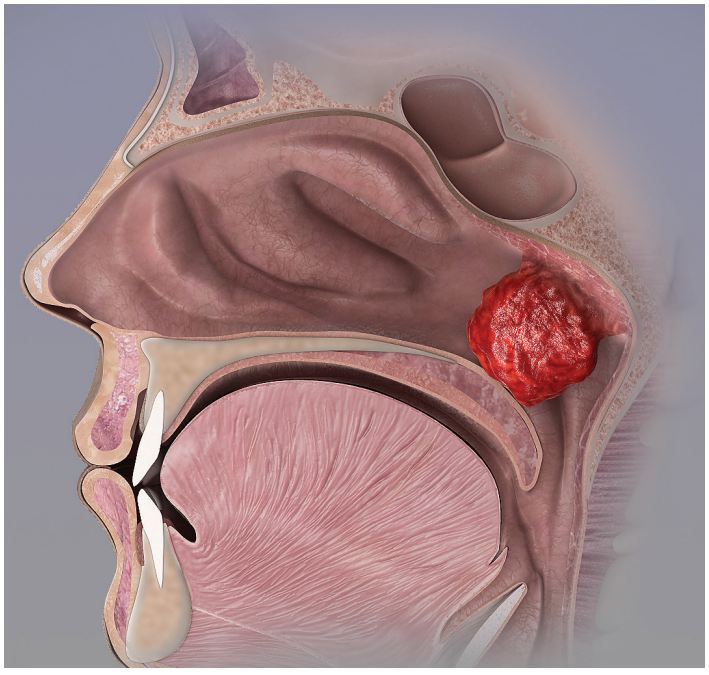
Geniz etinin tanısı, burundan yapılan endoskopi yöntemi ile rahatlıkla konulabilir. Ancak en önemli tanı kriteri, çocuğun uyku sırasında nefes alıp verişine dair anne-babadan alınan bilgidir. Her bireyin yüz yapısı farklı olduğundan; bir çocukta nefesi tıkayacak kadar büyük olan geniz eti, başka bir çocukta aynı ölçüde sıkıntı yaratmayabilir. Muayenede nefesi tıkayacak başka bir sorun olup olmadığına bakılır. Bazen iri bademcikler de büyümüş geniz etine eşlik edebilir. Böyle durumlarda bademciğin de geniz eti ile birlikte alınması gerekebilir.

Alerjisi olan çocuklarda, büyümüş geniz eti mevcut sorunu daha da ağırlaştırır. Geniz etinin alınması, alerjik çocuğun üzerindeki solunum sıkıntısı yaratan yüklerden birini ortadan kaldıracak ve hastanın alerji ile daha kolay mücadele edebilmesini sağlayacaktır.

Geniz Eti ve Bağışıklık İlişkisi

Ailelerin en çok merak ettikleri konulardan biri de geniz etinin alınmasının bağışıklık sistemine bir zararı olup olmadığıdır. Artık kesin olarak bilinmektedir ki; ne geniz eti, ne de bademciğin alınmasının bağışıklık sistemi üzerine herhangi bir negatif etkisi yoktur. Bu iki organın bağışıklık sistemi üzerindeki etkinliği %1'den daha azdır. Sanılanın aksine, çocuklar veya erişkinler geniz eti alındıktan sonra çok daha az hastalık geçirirler.

Vücut bağışıklık sisteminin yaklaşık %70'i bağırsakla ilişkilidir. Sık ve gereksiz antibiyotik kullanımı bu sisteme zarar verir. Geniz etinin alınması; daha az hastalanmaya ve daha az antibiyotik kullanımına bağlı olarak bağırsak sisteminin zarar görmemesini sağlar. Ayrıca geniz eti alınan çocuklar hızlı bir kilo ve boy gelişimi gösterirler.



Geniz Eti Tedavisinde Kanamasız ve Ağrısız Yöntem

Geniz etinin alınmasında kullanılan eski teknikte **küretaj** denilen yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemde ameliyat sahası doğrudan görüş alanında olmadığından; hem geniz eti tam olarak çıkarılamamakta, hem de kanamayı durdurmak için tampon konularak beklenmesi gerekmektedir. Ayrıca işlem sırasında geniz eti tam olarak çıkarılamadığından, ilerleyen dönemlerde yeniden büyüyerek ameliyatın tekrarlanmasına yol açabilmektedir.

Geniz eti ameliyatlarını bir anlamda ameliyat olmaktan çıkaran **plasma yöntemi**nde ise; ileri teknoloji kullanılarak geniz etleri buharlaştırılarak alınabilmektedir. Radyofrekans enerjisinin yüksek seviyelerde kullanılmasıyla oluşturulan **Plasma enerjisi**; doku üzerinde ve havada bulunan su buharının iyonize hale getirilerek, iyon bulutu yani plasma topu oluşturulması olgusudur. Ortamın ihtiyacı olan sodyum (Na) iyonu izotonikten yani tuzlu sudan sağlanır. Tuzlu su içindeki sodyum iyonu hem plasma bölgesinin gereksinimi olan sodyumu, hem de operasyon sahasının temiz kalması sağlar. Bu iyon yumağı yani plasma topu içine giren doku buharlaşarak alınabilir. Böylelikle adenoid dokusu buharlaştırılarak birkaç dakika içinde, kanama olmadan tamamen alınır. Buharlaştırılan doku vakumla çekilirken, aynı anda damardan olabilecek sızıntılar da durdurulmaktadır.

Bu yöntem deneyimli ellerde doğru uygulandığında; geniz eti tamamen çıkarılabilmekte ve tekrarlama riski çok daha düşük olmaktadır. Aynı işlem bademcik için de uygulanabilmektedir. Küretaj yöntemiyle yapılan işlem sırasında ameliyat bölgesi görüş alanında değilken, yani körlemesine yapılan bir işlemken; plasma yöntemiyle tüm operasyon sahası ameliyat mikroskobu ile 10 kez büyütülerek görülebilmektedir. İşlemin en büyük avantajlarından biri de; geniz etinin tampon konulmasına gerek kalmadan ve kanama olmadan alınabilmesidir. Çevre dokulara zarar vermeden uygulanan bu yöntemde ağrı olmamakta ve işlem çok daha kısa sürmektedir. Böylelikle daha az anestezi alan çocuklar, kısa sürede okul ve sosyal hayatlarına dönebilmektedir.

CİVEK ECZANESİ / MERZİFON-AMASYA

Ecz. Gökçen Civek

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2003 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Esnaf bir ailenin, kamu çalışanı bir anne-babanın çocuğuyum. Lojmanımızın karşısında karı-koca eczacı olan bir komşumuz vardı. Çocukları, okuldan çıktıktan sonra eczaneye giderdi. Bu durum da benim çok hoşuma giderdi. Evimiz Amasya Ruhi Tingiz Devlet Hastanesi'nin yanındaydı. Evimizin yanında teyzem dediğim Eczacı Nursen Hanım'ın da eczanesi vardı. Bu insanların duruşları o zamanlardan beni çok etkiledi. Zaman geçti, üniversite tercihleri zamanı geldi. Ailenin büyüklerine de bu konuyu danıştığımda eczacı olmamı destekledikleri öğrendim.

Eczanenizi açtığınız gün neler hissettiniz?

Daha mezun olalı 3 ay olmuştu ve ilk zamanlarda oyun gibi geliyordu. Mezun olmanın heyecanıyla uygun lokasyon aramaya koyulmuştum. O tarihlerde nüfus sınırlaması konusu daha yeni gündeme geliyordu. Bu durumdan olumsuz etkilenmemek için acele ediyordum. Artık eczane olarak işleteceğimiz işyerinin tadilatı bitip ilaçlar rafa girdiğinde; artık işin bir oyun olmadığını, bu hayata gerçek manada atıldığımı anlamış ve gerçeklerle hızlı bir şekilde yüzleşmeye başlamıştım. O günlerde bana çok yardımcı olan babama, tüm süreçlerde yanımda olan baba dostu Ecz. Muammer Culduz'a ve beni öğrenciliğim süresince yanından ayırmayan, her konuda yetiştirmeye çalışan Ecz. A. Fatih Coşar'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum; hakları ödenmez.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

Binlerce insanla muhatapsınız ve onların problemlerini çözüyorsunuz; bunu sadece ilaç olarak algılamayın. Merzifon'un nüfusu yaklaşık 65.000 ve bu kitlenin kayıtlarımıza göre yaklaşık %40'ı bizim eczanemize uğramış. Mutlaka mutlu edemediğimiz, yardımcı olamadığımız ya da ufak hatalarımız olmuştur. Daha önceleri eczanenize gelmiş, hizmet almış birinin size "İyi ki varsınız" demesi ya da 16 sene önce daha ilkokul öğrencisiyken ilaç verdiğiniz bir çocuğu, bir kurumda müdür olarak görmek çok mutlu ediyor. En basitinden bir gebelik testi verdiğiniz bir ailenin ertesi gün elinde tatlı ile gelip, bize uğurlu geldiniz demesi çok farklı duygular yaşatıyor.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?

Yaradılış gereği her mesleğin kendine göre yorucu tarafları mutlaka vardır. Her psikolojide insanla karşılaşabiliyoruz. Fakat sonuçta bize ulaşan insanlar zaruri ihtiyaçları için ulaşıyorlar ve sağlık zincirindeki son nokta olduğumuz için artık yorulmuş ve sabırları tükenmiş olabiliyor. Bunun sonucunda da farkında olarak ya da olmayarak sizi rahatsız edebilecek davranışlarda bulunabiliyorlar. Ancak bu bizim işimizin bir parçası ve sorun edilmemeli diye düşünüyorum.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nedir?

Şu an Türkiye'deki sağlık ve sosyal güvenlik sistemi, dünyada ilk sıralarda. Bugün Türkiye Cumhuriyeti'nde her daim ve ne olursanız olun istediğiniz yerde ve gerek duyulan tüm sağlık hizmetlerine ulaşabiliyorsunuz. Bu hizmeti devletimiz sunarken belli şartların da oluşması gerekiyor. Her tedavinin belli gerekliliklerı vardır ve bunlar bilimsel temellere dayanır. Fakat bunun kıymetinin bilinmesi ve korunması, israf edilmemesi gerekir. Bunu ancak ve ancak son nokta olan eczanelerimiz yapabilir. Çünkü hastanın en rahat bilgi aldığı yer eczanelerdir.

BÜŞRA ECZANESİ / ELVANKENT-ANKARA

Ecz. Büşra Aktaş

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2010 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavlarına hazırlanırken tıp fakültesine girme hayalim vardı. Tercihlerimin çoğu da bu yöndeydi ama kısmette eczacılık okumak varmış. İşin aslı eczacılık beni seçti ama şimdi düşününce "İyi ki eczacı olmuşum" diyorum.

Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?

Benim eczane açma sürecim biraz farklı oldu; mezun olduktan hemen sonra Türk Eczacıları Birliği'nde göreve başladım ve 8,5 sene meslek örgütümde çalıştıktan sonra kendi eczanemi açmak istedim. 1 ay gibi kısa bir süre içinde eczanemi açtım. Daha önceleri işin teorik kısmıyla ilgilenirken şimdi pratiği ile ilgileniyorum. Eczanemi açalı 1 yıl oldu. İlk günler biraz tedirginlik hissettim ancak şimdi her şey yolunda.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

Eczanelerin birinci basamak sağlık danışmanı olması, özellikle benim gibi mahalle eczanesinde eczacı olanların daha çok hissettiği bir olgu sanıyorum. İnsanlar eczanelere daha kolay ulaşabildiği için sorunlarının çözümleri için bizlere başvuruyorlar. Yeri geliyor dertlerini anlatıyorlar, yeri geliyor tavsiye istiyorlar.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?

Eczacılık mesleği tarih boyunca toplum sağlığına büyük katkılar sağlamış bir meslektir. Topluma 7/24 sağlık hizmeti sunuyoruz, ilaç danışmanlığı yapıyoruz, özveri ile çalışarak hastalarımıza ve eczanemize başvuranlara bilgilerimizi aktarmaya çalışıyoruz. Bizim mesleğimiz kadar toplumla doğrudan ilişki içerisinde olan çok az meslek dalı vardır.

Eczanede en sık yaşanılan sorunların başında; eşdeğer ilaca karşı önyargı ve reçeteden çıkan muayene ücretlerine/fiyat farkına gösterilen direnç geliyor diyebilirim. Eczanelerin üstüne yapışan muayene ücreti tahsildarlığının toplum tarafından halen anlaşılmamış olması, eşdeğer ilaca sahte ilaç muamelesi yapılması yaşadığımız en büyük sıkıntılar arasında yer alıyor. Oysaki eşdeğer ilaç vermek Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan bir genelge ile duyuruldu. Yine de tabi ki hastaları bilgilendirerek eşdeğer ilaç vermek gerekiyor.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?

Şubat ayında yapılan Euro kuru düzenlemesi öncesinde birkaç ay ilaç yokluğu ile uğraştık. Bu durum halk sağlığını büyük ölçüde tehlikeye düşürmüş, keza eczanelerimizi de mali açıdan büyük sıkıntıya sokmuştur. O dönemde her gün gelen reçeteleri karşılamakta büyük sıkıntı yaşadık. Her sene bu dönemlerde aynı sıkıntıları yaşamaktansa bu konuda daha farklı bir politika oluşturulması gerektiğini düşünüyorum.

ÖZGE BOĞA ECZANESİ / ADANA

Ecz. Özge Boğa

Doğu Akdeniz Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2018 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavına girdiğim dönemde sınav sonuçlarım çıkana kadar birçok farklı bölüm üzerine karar alıp, fikir değiştirdim. Sonunda hem kendi işimi yapmak istemem hem de sağlık sektörüne olan ilgimden dolayı eczacı olmaya karar verdim. İnsanlara yardımcı olmak ve aynı zamanda kendi işletmemin sahibi olmak her zaman hayalimdi.

Eczanenizi açtığınız gün neler hissettiniz?

Eczanemi 2019 yılının mart ayında açtım. İlk gün yeni bir yola çıkacağımın farkındaydım ve bu yüzden biraz gergin biraz da heyecanlıydım. Konu sağlık olduğundan dolayı ayrı bir sorumluluk hissediyordum.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olacağımızı aslında eczacılık fakültesine girdiğimiz ilk günlerden itibaren öğreniyoruz ve bilinçleniyoruz. Dünyada ve Türkiye'de hastaların en kolay ulaşabileceği sağlık danışmanları, eczacılardır. Aile planlamasından, akılcı ilaç kullanımına, salgın hastalıkların önlenmesinden gıda takviyelerinin doğru kullanımı konusuna kadar hastaların bilinçlendirilmesinde eczacının pek çok görevi vardır. Bu nedenle bizler sürekli kendimizi geliştiriyor, araştırıyoruz. Sorumluluk yükü fazla olsa bile her daim insanlara yardım edebilmek beni mutlu ediyor.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?

Eczacı ve hasta arasında olması gereken en gerekli şey karşılıklı güven ve anlayış olmalıdır. Bir yılı yeni doldurmuş olmama rağmen zaman zaman hastalarımla sorunlar yaşıyorum ve bu sorunlardan en çok karşılaştığım, herkesin bildiği gibi muayene ücretinin eczane tarafından tahsil edilmesi oluyor. Bu konuda hastalardan anlayış bekliyoruz. Diğer bir konu ise güvenle alakalı; bazen ilaçların muadillerini vermek durumunda kalıyoruz. Bu konuda da hastalarımızın bize güvenmesini bekliyoruz.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?

Bu konu hakkında tek bir şey söylemek çok zor. Her şey o kadar çabuk yenileniyor ki... Değişen sağlık politikaları mesleğimizi her geçen gün daha da zorlaştırıyor. Beklentim ise hastaları ve sağlık çalışanlarını mağdur etmeyecek adımlar atılması yönündedir. Geçinmenin zor olduğu, hayat pahalılığının olduğu günümüzde hastalarımız ilaç tedarikinde zorluk çekiyor. Umuyorum ki gelecek yıllarda sağlık politikalarımız gelişir ve mağduriyet ortadan kalkar.

GÜR ECZANESİ / EREĞLİ-ZONGULDAK

Ecz. Mustafa Gür

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1983 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ben küçüklüğümden beri beyaz gömlek giymeyi severdim. 1975 yılında üniversite sınavına girdiğimde ilk sıralamamda tıp, diş hekimliği ve eczacılık vardı. Mesleğimi çok seviyorum ve insanların gözünün içine bakarak onlara yardımcı olmak bana mutluluk veriyor. Eğer bir gün olumsuz insan ilişkilerinden yorulursam bu mesleği bırakırım. Çünkü insanlara yardımı sevmeyen bu mesleği yapamaz, yapmamalı...

Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?

1983 senesinde eczanemi ilk açtığım yer olan Diyarbakır/Çınar kazasında Tifo salgını vardı. Tek eczane bizdik ve insanların yardıma çok ihtiyacı vardı. Eczanemi açmanın verdiği mutluluğu yaşayamadan çaresiz insanlara yardım etmek için sabahlara kadar çalıştım. İnsanlara yardımcı olmanın hazzını ilk kez orada hissettim.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

İnsanların kafasındaki yanlışları düzeltmek ve doğru ilacı doğru zamanda kullanmak ile ilgili 38 yıldır harcadığım çabanın yetersiz olduğunu gördüm. Doğru ilaç kullanımının insan eğitiminden geçtiğini ve insan sağlığının insan eğitimi ile birlikte yürüyeceğinin gerekliliğine hala inanıyorum.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütebilmesi için topluma ne gibi göreveler düşüyor?

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için öncelikle devletin sağlık eğitimini yeni baştan gözden geçirmesi gerekiyor. Mezun eczacı ya da fakülte sayısının çok olmasından öte nitelikli eczacı ve eczacılık fakültelerine ihtiyaç doğuyor. Ülkedeki 51 tane eczacılık fakültesinin mezun ettiği yeni nesil eczacılarımızın şanssızlığını gözlemliyorum. Ne yazık ki birçok eczacılık fakültemizde; eczacılık bölümü çıkışlı olmayan öğretim görevlileri çoğunlukta. Acı bir olaydır ki ülkedeki mevcut eczacıların %15'i kendi laboratuvarında ilaç üretebiliyor. Yeni mezun eczacılarımızın büyük bir kısmı bu alt yapıdan yoksun olarak yetişiyor. Bu mesleğin eğitimi 5 yıla çıkmasına rağmen eczacılık işletmesini öğrenmeden mezun olan birçok tanıdığım eczacı var.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?

Davul-tokmak atasözünde olduğu gibi; biz de hekimin ve SGK'nın elinde olan bir meslek haline geldik. Hekimin yazmadığı teşhisten eczacı sorumlu tutuluyor ve eczacının parası kesiliyor. Sorumlulukların hekim ve eczacı arasında eşit olarak paylaşılması gerekir. Eczacı devletin tahsildarı olarak muayene ücretini hastadan alıyor ve devlete vermesi gereken muayene ücreti yüzünden hastalarla çatışıyor. Yanlış ya da eksik yazılan teşhisler ve raporlar yüzünden hekimlerle de sorun yaşayabiliyoruz. Kamu kurum iskontoları yüzünden zararına ilaç sattığımız da oldukça fazla oluyor. Zararına satılan ilaçlardan, İTS sisteminden düşmemiş kare kodlardan, süresi geçen ilaçlardan uğradığımız zarar ve bunları imha etmeye kalktığımız zaman çektiğimiz eziyetler ile sırtımızdan eksik olmayan bürokratik işler ne yazık ki mesleğimizi sevimsiz hale getirebiliyor. Bürokratik hataların hekim, SGK ve eczacıların arasında adaletli olarak omuz verildiği günleri özlemle bekliyoruz.

AYHANLAR ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Bengisu Ayhan

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2006 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Meslek seçimi için 17 yaş çok erken ama insan hayatta ne istediğini o yaşlarda da bilmeli. Ben her zaman sağlık alanında olmayı istedim ama doktor olmayı hiç istemedim. Bu yüzden eczacılığı seçtim ve 14 yıldır mesleğimi keyifle yapıyorum.

Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?

Eczanemi açtığım gün aslında ne kadar büyük bir sorumluluğun altına girdiğimi fark ettim. Hissettiğim; büyük bir heyecan, çok fazla mutluluk ama en çok da korkuydu.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak gerçekten çok güzel. 14 yıldır serbest eczacılık yapıyorum ve birçok insanın hayatına dokunduğuma inanıyorum. Ülkemizde hastaların eczacılara ulaşması, doktorlarla iletişim kurmasından daha kolay. Bu noktada her şeyi paylaştığı, sorduğu, danıştığı kişi biz oluyoruz. Bir süre sonra hastanızın sadece eczacısı değil ailesinden biri oluyorsunuz. Hatta kışlık yiyecek hazırlarken sizi de hesaba katıyorlar. Yıllardır tarhana ve erişteye para verdiğimi hatırlamıyorum. Maddi olarak bilemem ama manevi olarak gerçekten doyuma ulaşıyorsunuz.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?

Elbette en önemli şey eğitim ve bilinçlendirme! Toplum ne kadar bilinçli olursa bizim işimizi yapmamız o kadar kolaylaşır diye düşünüyorum. Mesela muayene ücretinin bizim olmadığını hasta artık bilmeli ya da eşdeğer ilacın yanlış ilaç olmadığını idrak edebilmeli. Bu konularda kamu spotları yapılmalı ve hastaların eczaneye, eczacısına güveni arttırılmalı. Sonuçta bizler sağlık çalışanıyız ve her ne kadar ticaret yapıyor da olsak önceliğimizin hastalarımızın sağlığı olduğu hiç unutulmamalı.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?

Bizler aslında sağlık zincirindeki en önemli halkalardanız. Devletimizin bizleri prosedürlere boğmadan mesleğimizi layıkıyla yapmamız için gerekli imkânları sunmasını bekliyorum. Eczacı işini yaparken ticari kaygı yaşamasa ya da ilacın ödenme koşuluyla ilgilenmek zorunda kalmasa, inanın hastalara çok daha fazla faydası dokunur.

SEFA ECZANESİ / GİRESUN

Ecz. Sefa Aydın

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2015 yılı mezunu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Küçükken annem ve babamla ilaç almak için eczaneye gittiğimde o ortam bana hep oyun gibi gelirdi. İlaç kutuları, beyaz önlüklü insanlar, dolaplar, yazılar, bilgisayarlar bana parktan daha eğlenceli gelirdi. Normalde çocuklar beyaz önlüklü birini görünce korkarlar ama ben eczaneye gitmeyi çok severdim. O zamandan çocuk aklıyla "Ben eczacı olacağım" derdim. Büyüdükçe de bu isteğim hiç kaybolmadı; çocukken oyun diye sevdiğim eczane ortamı, büyüyüp aklım ermeye başlayınca insanlara yardım etme düşüncesi olarak yer değiştirdi. Her zaman tek bir hedefim oldu, eczacı olmak.

Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?

Elim kolum bağlanmış gibi oldu; sanki hep eczane yeri bakacağım, hep usta işleri devam edecekmiş gibi hissettiğimden ilk gün olayın ciddiyetine varamadım. Başka bir dünyaya adım atmış gibi oldum. Büyüdüğümü ve toplumda bir birey olduğumu o gün anladım. Akşam başımı yastığa koyduğumda belli bir süre hiçbir şey düşünmeden tavana baktığımı hatırlıyorum. Artık okul ve öğrencilik yoktu, iş ortamı vardı. En büyük hedefimi başardığım için de çok heyecanlıydım.

Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?

Aslında çok büyük bir sorumluluk, baktığımda insanların doktorlara sormayıp bana danıştığı çok olaya şahit oldum. Eczacıları daha yakın buluyor hastalar, "Eczacınız en yakın sağlık danışmanınızdır" sözünün gerçek olduğunu kendi eczanemde anladım. Öğrenciyken çok iyi anlayamamışım; bizler sadece ilaç kullanımı ya da hastalık hakkında bilgi vermek dışında yönlendirme de yapıyoruz aslında.

Hastalarımızı doğru doktora yönlendirdiğimizde bile teşekkür etmek için eczanemize geliyorlar. Toplumla aile gibi olduğumuzu düşünüyorum. Her şeyi istedikleri zaman sorabildikleri için bizi çok yakın bulduklarını düşünüyorum. İnsanlara yardımcı olmaktan ayrıca keyif aldığımı da söylemeliyim, onları memnun ederek eczaneden yolcu etmek çok gurur verici.

Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?

Her şeyden önce eczacılara güvenmeleri gerekiyor. Mesela çok tartışılan reçetesiz antibiyotik isteme konusu. Çoğu insan sadece yasak olduğu için vermiyoruz sanıyor. Aslında bu tamamen onların iyiliği için ve bu konuda ısrarcı olmamalarını istiyoruz. Eczacılara güven duymaları çok önemli, bir de çevreden duyulan yanlış ilaç bilgilendirmeleri var. "Şu komşum, şu ilacı kullanmış, çok iyi gelmiş. Aynısından bana da ver" durumuyla çok karşılaşıyorum. Bu durumda hiç üşenmeden herkese anlatmaya çalışıyorum. Hastalıklar kişiye özeldir, herkesin vücut yapısı farklıdır; burada da eczacıya güven ortaya çıkıyor. Demek istediğim o ki; eğer biz en yakın sağlık danışmanı olarak görülüyorsak tek istediğimiz bize güven duyulması. Bu duygu herkes tarafından sağlandığında mesleği daha iyi yerlere getireceğimize inanıyorum.

Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?

Genel anlamda herkesin eşit şekilde yararlandığı bir sağlık sistemi dilerim. Bu ifade aslında genel bir ifade gibi gözükse de sağlık en temel hak olduğu için çok doğru bir ifadedir. Bu konuda da ülkemizin çok önlerde olduğunu düşünenlerdenim. Kendi mesleğim için de daha rahat koşullarda çalışma ortamı dilerim. Bakıldığında son 5-10 seneye göre eczacılığın tercih oranının düştüğünü görüyorum. Yaptığımız iş sadece raftan ilaç alıp verme olarak görülmemeli; bu bağlamda saygınlığımızın daha da artmasını ve en çok tercih edilen mesleklerden olmamızı hayal ediyorum.

Prof. Dr. Ekrem Sezik
Fitoterapi Derneği Başkanı

SAKIZ – Mastix
UNUTULAN BİR DROG İLAÇ MI OLUYOR?

Sakız; daha doğru deyişle "damla sakızı" *Pistacia lentiscus* varyete *chia*'nın gövdelerine yapılan yaralardan akıp kuruyan oleorezin (uçucu yağ taşıyan reçine)'dir.

Elde ediliş

Sakız ağacı, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişir ama sakız, sadece Çeşme Yarımadası'nın hemen karşısında bulunan Sakız Adası'nda üretilmektedir.

Temmuz ortalarında, sabah erken saatlerde ağaçların gövdelerine 1-1.5 cm uzunluğunda yaralar yapılır, bir süre sonra yaralardan damla şeklinde oleorezin akmaya başlar, 6-8 hafta bu işleme devam edilir. Akan oleorezin biraz kuruyunca ağaçların altındaki beyaz renkteki toprağa düşer. 15-30 gün kuruyuncaya kadar yerde tozun, kuru yaprakların veya küçük taşların arasında kalır. Sakız genellikle ağustos ayında ve yine sabah erken toplanır. Tahta tepsiler üzerinde kuru ve serin bir yerde saklanır. Eylül ayında, elle ayıklanır, temizlenir ve sınıflandırılır.

Kimyasal yapı

Sakız hoş kokusunu % 1-3 oranında taşıdığı uçucu yağa borçludur. Bu uçucu yağda % 38 -70 alfa pinen, % 5 - 58 beta mirsen, limonen, beta pinen, beta karyofillen gibi maddeler bulunur. Katı kısmını ise değişik triterpenik asitler karışımı meydana getirir.

Tarihçe

Sakız Adası, 1556'da Kanuni tarafından fethedilinceye kadar Cenevizlilerin hakimiyetinde idi. Tabi sakız ticareti de. Osmanlılar, fetihten sonra adada özel bir idare şekli uygulamış ve adanın güneyindeki sakız elde edilen 21 köye ve halkına bazı muafiyet ve haklar tanımıştır. Köyler Valide Sultan'ın mülküdür. Yönetimi Sakız Ağası (Sakız Emini) tarafından yapılır. Köylüler kendilerine tanınan hak ve muafiyetler karşılığında, sakız ağaçlarını koruma ve iyi sakız elde etme ile mükelleftir.

- Sakız ağacı yetiştiren köylülerin, kendilerini himayesine aldığı için Valide Sultan'a sakızdan ağrı kesici ve mide ağrılarını giderici özel bir ilaç yapıp gönderdikleri, Sakız Ada'sındaki kayıtlarda bulunmuş.
- Değişik seyahatnamelerden öğrendiğimize göre, 18 ve 19. asırlarda Osmanlı İmparatorluğu'nda ağız ve diş sağlığı için bilhassa kadınlar arasında sakız çiğnemek modaymış.
- İstanbul'a gelen seyyahlardan biri, Türk kadınlarının hoş kokusunu sakız çiğnemelerine atfediyor.

Kullanılış

- Dioskorides'in meşhur "Materia Medica" adlı kitabında, sakızın hazmı kolaylaştırıcı olmasının yanında dişler için de yararının bulunduğu belirtilmektedir.
- Eczacıların atası sayılan Galenus da sakızın mide ve bağırsak hastalıklarında, karaciğer iltihaplanmasında kullanıldığını söylemektedir.
- Değişik Batılı kaynaklarda; sakız çiğnemenin veya hap gibi yutmanın iştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, kusmayı önlemede, mide hastalıklarında ve bilhassa mide ağrılarını giderici olarak ve vereme karşı kullanıldığı belirtilmektedir.
- Osmanlı döneminde sarayda yapılan ilaçlar ve kuvvetlendirici macunların bulunduğu **"Helvahane Defteri"**nde sakız, pek çok terkipte bulunmaktadır. Mesela: Habb-ı şerb-i Sultâni, Sultan Bayezid Han Macunu, III. Mehmet ve I. Abdülhamid için hazırlanan macunlar...
- Nevrûz'da hazırlanan macunların terkibine girdiği gibi meşhur "mesir macunu"nun da terkibinde sakız bulunmaktadır.

Kısacası sakız, bilhassa hazımsızlık ve ağrı gibi mide rahatsızlıklarında ilaç olarak asırlarca kullanılmıştır.

Bilimsel araştırmalar

- 1996 – 2005 yılları arasında yapılan çalışmalarda, sakızın antibakteriyel etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.
- 1996 yılında yapılan bir başka çalışmada, sakız uçucu yağının da Gram (+) ve Gram (-) bakterilerde antimikrobiyal etkiye sahip olduğu bulunmuş.

Mide ve duodenum ülseri tedavisinde yararlı olabileceği 1984 ve 86 yıllarında yapılan çalışmalarla ileri sürülmüş. Daha sonra ülserin en önemli etkeni olan *Helicobacter pylori*'nin üremesini durdurduğu ve peptik ülserde etkili olduğu şeklinde araştırma sonuçları yayınlanmıştır.

Önemli 2 çalışma

Sakız Adası Bölge Genel Hastanesi Gastroenteroloji Bölümü'nde yapılan 2 klinik çalışmadır:

1. Dispepsi belirtileri bulunan 18-75 yaş arası 149 hastada; çift körlü, randomize, plasebo kontrollü bir çalışmada, hastalara 350 mg (kimyasal yapısı belirlenmiş) sakız, tablet halinde yemeklerden önce günde 3 defa, 3 hafta süre ile verilmiş. Karın ağrısı, rahatsızlık hissi, şişkinlik, geğirme, bulantı, kusma, iştah kaybı, reflü, göğüste yanma gibi belirtilerin plaseboya nazaran belirgin bir şekilde azaldığı tespit edilmiş.
2. *H. pylori* testlerine pozitif cevap alınan 52 hasta ile yapılan randomize bir klinik çalışmada, hastalar 4 gruba ayrılmış. Gruplara 14 gün süre ile 350 mg (düşük doz) sakız, 1 g (yüksek doz) sakız, düşük doz sakız + pantoprazol ve klasik tedavi uygulanmıştır. Düşük ve yüksek doz sakız kapsülleri alanlarda klasik tedaviye yakın etki bulunmuş. Düşük doz + pantoprazol alanlarda ise etki görülmemiş.

Bu çalışmalar, sakızın dispepside ve sebebi H. pylori olan ülserlerin tedavisinde kullanılabileceğini göstermiştir.

Sakız çiğnemenin ağız ve diş sağlığına iyi geldiği şeklinde eski bir kullanımdan da bahsetmiştik. Bunu açıklayan bir klinik çalışmada sakız çiğnemenin dişlerde plak teşekkülünü önlediği tespit edilmiştir.

Klinik çalışmaları biraz ayrıntılı yazmamın sebebi, 2000 yıllık eski kullanılışları açıklamak.

Sakız ağacı yetiştirilebilir mi?

Ülkemizde, sakız hâlâ kullanılmakta ve Sakız Adası'ndan yani Yunanistan'dan ithal edilmektedir. Çeşme Yarımadası'nın hemen karşısında bulunan bir adada üretilen bu ürünün ülkemizde de elde edilebileceğini rahmetli hocamız Prof. Dr. Turhan Baytop düşünmüş. Kısaca açıklayayım: 1967 yılında Çeşme civarına yaptığı bilimsel geziler sırasında Çiftlik Köyü civarında çok yaşlı sakız ağaçlarının bulunduğunu tespit etmiş ve 1968 yılında "Türkiye'de Sakız (Mastix) Elde Etme İmkânları" adlı çalışmada bu bilgi ile beraber bu bölgedeki ağaçlardan elde edilen sakız analizlerini yayınlamıştır. Yani 52 yıl önce hocamız bu ürünü işaret etmiştir. Bu araştırma, bu konudaki ilk yayındır.

Yıllarca ihmal edilen bu konu, son yıllarda tekrar canlanmıştır. Bakalım ne olacak?

Sakızın etkili çıkması, eski ilaçların hafife alınmaması ve ihmal edilmemesi gerektiğini gösteren çok güzel bir örnektir.

Sakız hakkında daha çok bilgi edinmek isterseniz 2016 yılında TRT 1'de yayınlanan, bilimsel danışmanı olduğum "Sakız Ağacı" belgeselini seyredebilirsiniz. İnternete "Sakız Ağacı TRT 1" yazmanız sizi bu belgesele ulaştıracaktır.

Koronavirüssüz günler, sağlık ve mutluluk dileklerimle...

pilates TREND DEĞİL, YAŞAM TARZI

*Son zamanlarda **pilates**, favori egzersizler arasında üst sıralarda yer alıyor. Tüm vücudu eşit şekilde geliştiren, düzenli yapıldığı takdirde kas yapısını arttıran, forma sokan, vücuttaki asimetrileri düzelten ve spordan öte sağlık için yapılması önerilen pilates; kişiye esneklik ve sıkılaşma vaat ediyor. Pilates hakkında merak edilenleri, 7 yılını bu spora vermiş Pilates Eğitmeni **Arzu Altun**'a sorduk.*

Sayın Altun, öncelikle sizi biraz tanıyalım... Kaç yıldır sporun içindesiniz?

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2012 yılında eğitime başladım. Okul hayatımda ve sonrasında pilates eğitmenliği yaptım. 7 yıllık eğitmenlik sürecimde postürel (duruş) bozukluk, eklem ve omurga rahatsızlıkları, diz problemleri olan kişilerle çalıştım. Bunun yanında sporu seven ve hayatına esneklik katmak isteyen yüzlerce öğrencim oldu.

Pilates nedir, belli bir tanımı var mıdır? Kısaca bu sporun çıkış hikâyesini ve felsefesini bizimle paylaşır mısınız?

Pilates aslında bir metot. Basit bir tanımla, zihin-beden bütünlüğüdür. Zihinsel olarak düşündüğün her komutun, fiziksel olarak egzersizlere yansımasıdır. İçinde nefes, konsantrasyon, kontrol, akıcılık, farkındalık gibi prensipleri barındırır. "Nefes alıp nefes verirken gövdeni yukarı kaldır" gibi bir komutta, kişi önce nefesi düşünerek zihinsel ve fiziksel olarak egzersize başlar. Basit olarak görülen bu komutun uygulanabilmesi için kişinin "Elim kolum nerede? Gövdem hangi pozisyonda?" gibi birçok farkındalık içinde olması gerekir.

Daha detaylı bir tanımla pilates; Joseph Pilates tarafından kasları güçlendirmek, esnekliği artırmak ve vücudun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir. Joseph Hubertus Pilates, 1880'li yıllarda Almanya'da doğuyor ve çocukluğunda ateşli romatizma, astım, raşitizm problemleri yaşıyor. Bu hastalıkların üstesinden gelebilmek için vücut geliştirme, jimnastik, dalış ve diğer fiziksel aktivitelere merak salıyor. 1. Dünya Savaşı başladığında Joseph, boksör olarak İngiltere'ye gidiyor. Savaş esnasında bir enterne kampında gözaltına alınıyor ve savaş süresince burada tutuluyor. Kampta olduğu sürece sürgün edilen kişilere her gün egzersiz yaptırıyor. 1918-1919 yılları arasındaki grip salgınında onun egzersiz programına katılıp, diyet programını takip edenlerin hiçbiri bu salgından etkilenmiyor. Daha sonraları kariyeri boyunca Joseph Pilates, icat ettiği çeşitli cihazlarda 600'ün üzerinde egzersiz geliştiriyor. Cihazları ve egzersizleri geliştirirken, iyi bir sağlığa ulaşmak için "bütün"ü çalıştırmak gerektiği de bu sporun rehber felsefesi oluyor.

Siz pilatesle nasıl tanıştınız?
Sizi bu spora yönelten başlıca unsur neydi?

Merakla başlayan bir serüven aslında ama bir popülerlik olduğu kesin. Eğitmenlik yaptığım bu süreçte gelişimimi sağlayan şey yeniliklere açık olmaktı. Pilates bu gelişime çok müsait bir branş. Hitap ettiğim kesim, çalıştığım kişiler, onların amaçları, gelişimleri, daha fazla ne yapabilirim hissi, farkına varmadan beni bu spora yöneltiyor ve olayın içinde tutuyor.

Çalıştığım kişilerden aldığım verim de çok büyük bir ilham örneğidir benim için. Bunu gerçekten anlatmak istiyorum: Bel fıtığı problemi yaşayan bir öğrencim vardı. Problem dediğime bakmayın, çok büyük bir engel aslında. Fıtığından dolayı yürüyemeyen ve bu yüzden tekerlekli sandalye ile hayatını yaşayan biri. Pilatese başlamadan önce fizik tedavi almış. Daha sonra ise fizik tedavi ile birlikte pilates derslerine devam ettik. Kendisini pilates yaparken daha iyi hissettiğini söylediği için pilates derslerine odaklandık. Düzenli olarak haftada 2-3 kez yaptığımız program sonunda kişinin her ders bir gelişim gösterdiğini gözlemledim. Doğru kas kullanımı, dengeli kas gelişimi inanılmaz ve mükemmel bir sonuca ulaştırdı. 30 ders sonunda kendi kendine yürüyüp, hatta kendi arabasını kullanarak derslere gelmeye başladı. Bu çok büyük bir örnektir benim için.

Her bel fıtığı aşaması birbirinden farklıdır elbette. Bir başka bel fıtığı yaşayan öğrencim ise sadece bacak uyuşması ile derslere başlayıp, bel fıtığı ameliyatı olmadan ağrılarında azalma oldu ve yaşam kalitesini arttırdı. Sadece bel fıtığı örnekleri yok tabi ki; diz problemleri ya da hamilelik gibi bambaşka süreçler yaşayan kişilerle çalışmak beni pilatese daha fazla bağladı. Bütün bu problemleri ve ağrılı süreçleri geçip, en başa ya da başka bir amaca dönecek olursam; sadece karın kası talebi için gelen kişiler de dâhil, herkes belli bir amaca odaklanıp onun için çalışıyor. Bu da beni bir eğitmen olarak çok odaklı ve dinamik tutuyor.

Yönelebileceğiniz birçok spor dalı varken neden pilatesi seçtiniz?

Öncelikli olarak pilates, eğitmenliğimin dışında benim de bireysel olarak yapmış olduğum bir egzersiz türüdür. Diğer taraftan pilatesin çok geniş bir hedef kitlesi var. Burada sadece fiziksel görünümü iyileştirmek isteyen kesimden bahsetmiyorum. Bu kesim içerisinde gençlerden, sağlık problemleri yaşayan yaşlı katılımcılara kadar, hamilelere ve diğer spor dallarıyla ilgilenen amatör ve profesyonel sporculara kadar birçok katılımcı var. Bu yönüyle pilates, her kesime hitap eden bir branş olarak benim de çok farklı kesimlere sağlıklı yaşam sunma noktasında katkı sağlamama imkan veriyor. Eğitmenlik ya da antrenörlük deyince birçok kişinin aklına tek amaç geliyor: Zayıflamak ya da sıkılaşmak. Yani tamamen fiziksel görünüm! Fakat egzersizin başka bir boyutu, iyileşmektir. Bu kadar geniş amaca sahip olan bir spor dalının içinde olmak, eğitmenlik sürecim için oldukça keyifli ve heyecanlı. Üstelik yıllar geçmesine rağmen hala heyecanım sürüyor.

Uzun zamandır spor yapan, daha sonra da pilatesten çok keyif alıp eğitimine yönelen sporcularımızdansınız.
Pilates eğitmeni olmak için nasıl bir süreçten geçiliyor?
Sertifikasını alan herkes pilates eğitmeni olabilir mi?

Evet, aslında pilates ile eğitmenlik sürecim tamamlanıyor. "Tamamlandı" gibi bir cümle kurmam mümkün değil. Ucu bucağı olmadığını, sürekli gelişim odaklı olunması gerektiğini düşünen bir eğitmenim. "Nasıl pilates eğitmeni olabilirim?" sorusuyla son zamanlarda sık karşılaşıyorum. Jimnastik Federasyonu'nun düzenlediği, pilates sertifikası alabileceğiniz kurslarla başlanıyor. Bunların 1, 2 ve 3. kademe kursları bulunuyor. 1. ve 2. kademe kursu arasında 1 sene geçme zorunluluğu var. Bu ara süre içerisinde yine Federasyon'un düzenlediği gelişim seminerlerine katılım gösterilmesi gerekiyor. Sertifikasını alan her kişi şöyle eğitmen olabilir; eğer kendi stüdyosu dışında bir yerde çalışacaksa, çalıştığı kuruma göre değişebiliyor. Onun dışında kendi stüdyosunu açabilmesi için 2. kademe pilates sertifikası bulunmak zorunda. Eğitim içeriği yoğun ve daha verimli geçen diğer özel sertifika programları da var. Eğitmenlik yapmak isteyen kişiler, tek bir eğitim programına takılı kalmayıp diğer ekolleri takip etmeli. Ben birçok uluslararası geçerli seminer ve sertifika programını tamamlayarak hala gelişimimi sürdürüyorum. Eğitmenlik süreci bir anda olmaz, emek vermek gerekir. Tabi ki tecrübe de pilates eğitmenliğinde oldukça önemli.

Pilatese karşı özellikle son yıllarda ortaya çıkan yoğun ilgiyi neye bağlıyorsunuz?

Kesinlikle yoğun bir ilgi söz konusu; hatta bununla ilgili bir anket çalışmam olmuştu. Stüdyoda 150 kişiye "neden pilates yaptığını, ne gibi sonuçlar yaşadığını" sormuştum. En çok cevabını aldığım madde ise sırt ve boyun ağrılarından şikâyetçi olmalarıydı ve tamamen haklılar. Yoğun iş temposuna sahip olan ya da daha farkına bile varmadan bir omurga problemi yaşayıp pilates ile tanışan kişilerin daha fazla ilgi odağında olduğunu gözlemledim.

Tamamen bir amaca hizmet ettiğine inananlardanım. Bir de trend olan bir şeyi yapma durumu var. Mesela en çok kullanılan sosyal medya platformlarından biri, Instagram. "Hocam bu pozu çekebilir miyiz? Ben şu videodaki hareketi yapabilir miyim? Bu pozdaki ekipmanı ne zaman kullanabiliriz? Bu pozu Instagram'da paylaşabilir miyim?" gibi birçok soru ile derse başlayan bir kesim var. Sadece bu amaç ile pilates dersine gelmeye devam ediyor. Her iki taraf için de belli sebepler var. Ancak bütününe bakarsak omurga, eklem problemleri gibi sağlık problemleri yaşayanlar yoğun ilgi gösteriyor.

Pilatesin farklı türlerinden söz eder misiniz? Sizce hangisi daha verimli sonuçlar doğuruyor?

Hemen hemen herkesin duyduğu ya da bildiği bir tabir var: "aletli pilates". Özel olarak tasarlanmış pilates ekipmanları var. Diğer bir tür ise mat (minder) egzersizleridir. Kişiler genelde aletli pilates talebi ile stüdyoya gelir. Aslında birbirini tamamlayan iki türdür. Yapılan mat egzersizlerinin de ekipman ile çalışmanın da verimi birbirinden farklıdır. Bence "Bu daha verimli, bu daha kötü" gibi bir kavram yok. Amaç kişinin ihtiyacını göz ardı etmeden en doğru sonuca yönlendirmektir ve alternatif sunabilmektir. Örneğin; karın ve sırt kaslarının kuvvetlenmesi gereken bir kişi, dengeli ve düzenli egzersiz yaptığı sürece verim alacaktır.

Pilates denilince ilk olarak akla kocaman bir top geliyor; oysa çok kapsamlı ekipmanlar var. Biraz pilates malzemelerinden bahseder misiniz?

Tabi ki. İsimlerinden başlayalım: Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine corrector... İnsanlar artık bu isimlerle hızlı tanışıyor. Pilatese başlama sebeplerinden biri diyebilirim hatta. Bu ekipmanlar özel olarak tasarlanmış, ayarlanabilir, alternatif kullanımları olan ekipmanlardır ve arasında bir seviye farkı yoktur. "Reformer egzersizleri bitti, sıra Cadillac egzersizlerinde" gibi bir sıra da yoktur. Kişi aynı ders programı içerisinde bütün ekipmanları kullanabilir. Bir top algısı var, evet. Ama artık bu durum yavaş yavaş değişiyor. İnsanlar ekipmanları kullanmayı merak ediyor. Bu da pilatesle tanışan kişilerin, pilates böyle de yapılabiliyormuş gibi bir algıya sahip olmalarını sağlıyor.

Sağlık için uzmanlar tarafından pilates yapılması tavsiye ediliyor. Özellikle eklem ve omurgalara olan faydasından bahseder misiniz? Duruş bozukluğuna iyi geliyor mu?

Maalesef kişiler yapısal ya da işlevsel olarak birçok omurga, duruş bozukluğu ya da eklem problemi yaşamaktadır. En sık karşılaştığım omurga problemlerinden biri Kifoz (kamburluk). Masa başında, hemen hemen bütün mesaisini bilgisayar başında geçiren kişiler, mesleki gruplar (diş hekimi, bankacılar, doktorlar), omurgasını farkına varmadan yanlış kullanan diğer kişiler bu tip duruş bozukluğuna sahip olabiliyor. Kuvvetlenmesi gereken sırt kasları, esnemesi gereken göğüs kasları, yine kuvvetlenmesi gereken karın (core) bölgesini unutmadan; doğru kas kullanımı, dengeli kas gelişimi sayesinde kişi sahip olduğu omurga problemi ile başa çıkabilir. Burada en önemli unsur ise pilatesin prensibi, "bütün" çalışılmasıdır. Burada eğitmene çok iş düşmektedir. Bizi ayakta tutan iskelet-kas sistemini hatırlayarak, kişinin amacına yönelik program organize etmek ve bunun gözlemini ve takibini çok iyi yapmak zorundadır.

Pilates kilo verdirir mi, boy uzatır mı? Etkilerini görmek için hangi sıklıkla yapmak gerekiyor?

En çok sorulan sorulardan biri de budur. Hayır, pilates tek başına kilo verdirmez. Sağlıklı beslenme programı olmadan, kardiyovasküler bir egzersiz ile desteklemeden kilo verdirmez ama kişi daha formda ve fit, daha sıkı ve kuvvetli kaslar sayesinde kilo vermiş gibi görünebilir. Fiziksel görünüm olarak değişir. Boy uzatır mı? Hayır. Kişi açılan omurları sayesinde kendini daha uzamış ve açılmış, esnemiş ve kaslarını uzun hisseder.

Pilatesin yapılma sıklığı da yine kişinin amacına göre değişir. Genelleme yaparsak da haftada en az 2 ya da 3 kere yapılmalıdır. Joseph Pilates egzersizlerini şöyle tanımlamıştır: "Sadece 3 derste farkı hissedecek, 10 derste farkı görecek, 20 derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız. 30 seans sonunda tamamen yenilenmiş bir vücuda, özellikle de sağlıklı, sıkı karın ve sırt kaslarına sahip olacaksınız". Bu gerçekten doğru!

Pilates kaç yaşından itibaren yapılabilir? Kimler yapmamalı?

8-9 yaş itibariyle çocuklar da pilatese başlayabilir. Çocukların duruş, esneklik, kas ve iskelet yapısını geliştirmek için bazı spor alışkanlıklarını erken yaşta edinmeleri gerekiyor ve pilates bunlardan biri. Çocuklar için öğrenmesi kolay egzersizlerden oluşan pilates, çocukların hem konsantrasyonunu hem de dayanıklılıklarını arttırıyor. 7'den 70'e herkes yapabilir aslında. Bunun için egzersizlerin varyasyona ya da modifikasyona uğramış formları uygulanabilir.

Diğer bir konu da cinsiyetçi yaklaşım. Bilinenin aksine pilates sadece kadınlara özgü değildir ve benim birçok erkek öğrencim var. Hala bir kesim erkek grubu, pilatesin kendilerine uygun olmadığını düşünür. Bu düşünce yüzünden herhangi bir pilates stüdyosuna gitmezler bile. Sonuç olarak fiziksel uygunluğu olan herkes en azından bir kez pilates yapmayı denemeli. Yapmamalı gibi kesin bir kural yoktur. Çok daha dikkatli yapıldığı sürece herkes bir parça pilates ile tanışabilir. Örneğin; osteoporoz (kemik erimesi) gibi hassas durumlarda kişi eğitmenini çok iyi araştırıp, çok dikkatli bir program içinde olduğunu bilmeli.

Hamilelik döneminde pilatesi öneriyor musunuz?

Evet, en başta şu algıyı değiştirelim ama! Hamile pilatesi gibi bir kavram yok. Bazı kişiler pilatese başlamak için hamile olmayı bekliyor. Hamileler bizim için spesifik gruplardır; bel fıtığı olanlar, sporcular ve diğer eklem problemleri olan kişiler gibi. Hamilelik döneminde yapılan pilates ise kişinin hem hamilelik sürecini hem de doğumunu kolaylaştırır. Eğer kişi her anlamda her şeyin yolunda gittiği bir hamilelik süreci içerisinde ise çok daha keyifli bir pilates süreci onları beklemektedir. Kişi hormonal ve fiziksel olarak günden güne yaşadığı değişimi pilates ile kolaylaştırabilir. Bu çok uzun ve derin bir konu aslında. Her hamilelik süreci kendine özeldir. Bu konuda çok fazla bilgi kirliliği var. En önemli nokta ise, nasıl kişi bu süreçte doktorunu araştırıyorsa, pilates eğitmenini de araştırmalıdır. Doğru yapıldığı takdirde o egzersizler anne adayı ve bebek için yararlıdır.

Pilateste nefes egzersizinin öneminden bahseder misiniz?

Nefes al/nefes ver/nefes al/nefes ver... Pilates eğitmeninin en çok kullandığı cümledir. Bu kadar üstüne düştüğümüz nefes gerçekten bu kadar önemli mi? Evet. Fakat kişi nefese takılıp hareketin tekniğini, egzersizdeki hizalanmayı bozuyorsa, öncelikli hedef nefes olmamalıdır.

Nefesin birçok önemi var. En başta kanı oksijenle doldurur ve hücresel düzeyde vücudu besler. Dolaşımı iyileştirir, zihni ve vücudu dinlendirir. Konsantrasyonu artırır ve bence en önemlisi, hareketler için uygun olan kasları devreye sokar. Nefes, hareketin hızını belirler ve pilatesin prensiplerinden biridir.

İnternette yaygın şekilde bulunan eğitim videoları üzerinden evde pilates yapılabilir mi?
Stüdyoda bir eğitmen eşliğinde yapmak şart mıdır?

Evet, birçok insan pilates ile bu şekilde tanışıyor. Yeni başlayan kişilerden başlayacağım. Hayatında ilk defa pilates yapacaksa eğer, bu videolar çok doğru uygulanmadığı sürece zarar bile verebilir. Daha önce pilatesle tanışan kişiler ise belli hareketlerin tekniğinden ve amacından eminse ve verim alabiliyorsa, deneyebilir. Fakat sürdürülebilirlik ve motivasyon açısından bir süre sonra eğitmen eşliğinde ya da bir stüdyoda grup dersine dahil olarak ilerleme ihtiyacı doğar. Özellikle belli bir sakatlık halinde veya özel durumlarda eğitmen eşliğinde çalışılmalıdır. Eğitmen eşliğinde kişi, kendi vücudunun farkına vararak kas kontrolünü sağlar. Vücudunun ihtiyaç duyduğu egzersizleri öğrenerek amacına yönelik bir süreç yaşamış olur.

Pilatese başlamayı düşünenlere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle bu düşüncelerinden kesinlikle vazgeçmesinler. Pilatese başladıkları zaman düşündüklerinden çok daha faydalı bir şey egzersiz türü olduğunu görecekler. Pilatesi sadece bir egzersiz olarak görmemeli, sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olduğunun bilincinde olmalılar. Bir stüdyo ile iletişime geçip mutlaka deneme dersi almalı ve nasıl bir yol izleyeceklerini eğitmeniyle detaylı konuşmalı ve sorgulamalılar.

KİNOA, CHİA TOHUMU, KARABUĞDAY VE AVOKADO

YENİ NESİL GIDALARIN FAYDALARI

Diyetisyen Sibel Mumcu
Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi
Sağlıklı Yaşam Yöneticisi

Her geçen gün değişen beslenme alışkanlıklarına rağmen tahıl ve türevleri dünya nüfusunun beslenmesinde önemli bir yer tutmaya devam ediyor. İsimlerini son zamanlarda sıklıkla duymamıza rağmen faydalarını ve besin içeriklerini çok fazla bilmediğimiz sağlık deposu gıdalar var. Bunların başında kinoa, chia tohumu, karabuğday ve avokado geliyor. Sağlıklı aperatif yiyeceklerden ana yemeklere kadar birçok alternatifli kullanıma sahip olan bu besinlerin özelliklerini uzmanımızdan öğreniyoruz.

Zaman zaman bazı besinler ilk kez keşfedilmiş ve daha önce hiç bilinmiyormuş gibi karşılanarak ön plana çıkarılabiliyor. Bu besinler hakkında söylenenler tamamen yanlış diyemeyiz; ancak hiçbir besinin tek başına yeterlilik sağlayabilmesi ve mucize etkiler yaratması beklenemez. Bu besinleri tüketmek istiyorsak; sihirli etkiler beklemeden, sağlıklı beslenme alışkanlıkları içine adapte ederek, dengeli bir şekilde tüketmeyi öğrenmek gerekiyor.

İşte Yeni Nesil Gıdalar ve Faydaları

KİNOA
Bağışıklık sistemini güçlendirir, kardiyovasküler hastalıkları önler.

Glisemik indeksi düşük, protein değeri yüksek (16,5gr/100gr), diyet lifi için iyi bir kaynak, mineraller, vitaminler ve biyoaktif bileşenler gibi önemli mikro-besinsel bileşenleri yeterli ve dengeli miktarda içeren son zamanların gözde tahıllarından biri; kinoa. Glüten içermediği için çölyak hastaları tarafından da tercih ediliyor. E vitamini ve folik asit içeriği zengindir. Kinoanın sahip olduğu biyoaktif bileşenlerin kan kolesterolünü düşürdüğü, kanser hücrelerinin gelişimini engellediği, toksinleri yok ettiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve kardiyovasküler hastalıkları önleyebildiği bilimsel çalışmalarda gösteriliyor. Kinoa en çok salatalara eklenerek tüketilirken; pilav, çorba, köfte ve dolma gibi yemeklerde de kullanılabiliyor.

CHİA TOHUMU
Tatlı isteğini baskılar, bağırsağın çalışmasını düzenler.

Chia tohumu, sıvılarla karıştırıldığında jelleşerek şişen ve bu özelliği ile iştah üzerinde baskı oluşturması nedeniyle tercih edilen besinlerden biri. Günde 2 yemek kaşığı tüketilen chia tohumu, sağlıklı bir kişinin günlük alması gereken lif miktarının yüzde 40'ını karşılayabiliyor. Bu yüksek lif içeriği tokluk hissini arttırıyor, tatlı isteğini baskılıyor. İster yoğurdunuza, ister çorbalarınıza koyabilirsiniz. Birçok besin grubuyla birleştirerek de çok lezzetli tarifler hazırlayabileceğiniz bu tohumlar; kan şekerini dengeler ve bağırsak yapısını temizleyerek çalışmasını düzenler. Kalsiyum açısından zengin olduğu için özellikle veganlar, vejetaryenler ve süt ürünlerini tüketmeyenler için alternatif bir kalsiyum kaynağı olabilir. Besin öğeleri, vitamin ve mineraller açısından zengin olsa da, chia tohumunun tek başına zayıflatan bir besin olmadığı unutulmamalıdır.

KARABUĞDAY
Kolesterol riskini azaltır, kan akışını düzenler.

Protein miktarı ve lif içeriği diğer tahıllara göre daha yüksektir ve bu nedenle tariflerde tahıllarla değiştirilerek kullanımı gittikçe yaygınlaşıyor. Karabuğday; çoğunlukla ekmek, salata, makarna-erişte yapımı, dolma ve çorba gibi tariflerde kullanılıyor. Glüten içermediği için glütene hassasiyeti olanlar ve çölyak hastaları için iyi bir besin kaynağıdır. Karabuğday ile yüksek kan basıncı ve kolesterol riskinin azaltılması arasında da olumlu bir ilişki vardır. Yüksek magnezyum içeriği ile kan damarlarını rahatlatan ve kan akışını düzenleyen etkiler gösterir. Yüksek lifli yapısı ile bağırsakların düzenlenmesi ve açlık duygusunu bastırmadaki etkisi ile obezite üzerinde de etkilidir.

AVOKADO
Erken yaşlanmayı önler, sinir sistemini korur.

C, E ve B6 vitaminleri ile potasyum, lutein, demir, magnezyum ve folat kaynağıdır. Avokadonun içerdiği enerjinin yüzde 85'i yağlardan gelir. Yapısındaki yağların büyük kısmı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur ve bu yağ asitleri kan kolesterol seviyesinin yükselmesini önleyerek kardiyovasküler hastalıklar için doğal ilaç vazifesi görür. İçeriğindeki beta-sitosterol kolesterol seviyelerini düşürmede, glutatyon kanser oluşumuna karşı koruyuculukta etkilidir. C ve E vitamini, vücudu serbest radikallerin tahribatına karşı korur, erken yaşlanmaya yol açan zararlı maddeleri yok eder. B6 vitamini, katarakttan ve gözde oluşabilecek dejenerasyonlardan korur. Potasyum ise kan basıncının kontrolü, düzenli kalp atımı ve sağlıklı bir sinir sistemi için önemlidir. Avokado pişirildiği zaman acı bir tat oluşturduğu için daha çok çiğ olarak tüketilir; özellikle salata ve sandviçlerde kullanılır.

Arif Emre Uslu

2002'den beri eczane teknisyenliği yapmaktayım. Mesleğe başladığım ilk günün verdiği heyecan ve tedirginliği fazlası ile hissettim, adapte olmaya çalıştım. Sonra da ideal bir eczane teknisyeni olmak için çaba sarf ettim. Bence ideal bir eczane teknisyeni; eczaneye gelen kişilere doğru, etkili ve güvenli bir hizmet sunmalı, bilgili ve donanımlı olmalıdır. Her şeyi mutlaka nezaket çerçevesi içinde yapmalıdır.

Sağlık alanında çalışmak ve insanlara yararlı olmak manevi olarak insanı iyi hissettiriyor. İnsanların dertlerine derman olmak için aracı olmak, onlardan olumlu dönüşler almak bu mesleğin en güzel tarafı diyebilirim. Bazen olumsuzluklar yaşasak da olumlu yanlar her zaman daha ağır basıyor.

Eczanede en çok karşılaştığım sorunlar arasında ise; muayene ücretlerini tahsil etmek, ilaç fiyat farklarını hastaya açıklamak ve ilaçların piyasada bulunmamasını sayabilirim. Bu saydığım sorunlar bizi hastalarla karşı karşıya getiriyor. Sağlık Bakanlığı ve Sosyal Güvenlik Kurumu'nun bu sorunların çözümü için alternatifler geliştirmesi gerektiğini düşünüyorum.

Bu mesleğe adım atacak kişilere tavsiyem; kendilerini geliştirmeleri, yeniliklere açık olmalarıdır. Çünkü Türkiye'deki sağlık sistemi sürekli değişiyor. Sabırlı, güler yüzlü, bilgili ve donanımlı olmaları da onlara bu meslekte büyük artılar katacaktır.

Engin Eroğlu

1988 senesinde ortaokula geçtiğim yaz tatilinde eczanede işe başladım. Hala aynı eczanede teknisyen olarak çalışmaktayım. Bence bu işi uzun süre yapmak, mesleğini çok sevmekten geçiyor. İşini severek yaptığı sürece teknisyen düzgün bir şekilde hizmet verebilir. Sağlık alanında çalışmak ve insanlara yarar sağlamaktan dolayı çok mutluyum. Onlara yardımcı olarak sıkıntılarını çözmenin verdiği hazzı yaşıyorum.

Türkiye'deki sağlık hizmetlerinin daha verimli işlemesi için ilaç üretim ve temininde sıkıntı olmaması gerekiyor. Bu sorunlar olmadığı sürece daha iyi verim alabiliriz. En azından büyük problemler çözüldükten sonra sektör olarak bir rahatlama yaşayacağımızı düşünüyorum. Yeni başlayan arkadaşlarımıza en büyük tavsiyem hevesinizi ve azminizi asla kaybetmeyin. Bu ikisi olmadığında yeterli verim alınamıyor maalesef.

Emrah Kulu

1996 Haziran ayında çırak olarak Ankara-Abidinpaşa'da bir eczanede mesleğe başladım. Eczane tozu yutmak ne demekse onu yeterince yaşadım, gördüm. Şu anda çalışmakta olduğum eczanede hem huzuru hem de eşimi buldum. Zorlukları olmasına rağmen mesleğimi severek yapıyorum. Çünkü her mesleğin kendine göre zorluğunun olduğunu düşüyorum.

Bence bir eczane teknisyeni, sürekli kendini geliştirmeye açık olmalıdır. Hasta odaklı düşünebilen, hastayı doğru yönlendirebilecek potansiyelde olmalıdır. Eczacının sağ kolu, yoldaşı, en önemlisi halkın dostuyuz bir yerde. Hastada güven sağlayabilmek çok önemli; çünkü eczaneler ve eczacılarımız hastanın en yakın sağlık danışmanıdır. Bizde verilen hizmet sadece "İlacı ver, gönder" şeklinde olmamalı. Zaten gelen kişiler hasta psikolojisiyle geliyor, burada önemli olan hastanın mutlu ve memnun bir şekilde eczaneden çıkmasını sağlayabilmek. Zaten insanlara faydalı olabildiğini düşünmek ve görmek çok huzur verici bir duygu.

Her geçen gün değişen uygulamalara hâkim olmak çok önemli. Bir gecede değişen uygulamalara uyum sağlamak zor olabiliyor, o sebeple alt yapısı tam oluşturulmuş uygulamaların sindirilerek hizmete sunulması gerekiyor. İlaç fiyat farklarının ve muayene ücretlerinin eczaneler üzerinden tahsil edilmesini doğru bulmuyorum. Keşke eczaneye gelen kişiye fiyat farkı ve muayene ücretlerini anlatmak yerine, sadece ilaca ve ilaç dışı ürünlere dair bilgi verebilsek. Benim bu mesleğe yeni başlayacak arkadaşlara tavsiyem ticari kaygı gütmeden, basit bir ilacı bile almaya gelen hastaya güler yüzlü davranıp, doğru yönlendirme ve bilgilendirme yapmaları. Bu meslekte güven sağlayabilmek çok önemli ve ayrıca güncel bilgileri doğru ve zamanında takip etmek gerekiyor.

Umut Yayla

1990 yılında başladığım ve halen çalıştığım eczanede mesleğime devam ediyorum. İlk günümü bugün gibi hatırlıyorum. Heyecanlı ve gözlem yapmaktan yorulan bir gençtim. İş ahlakı ve iş disiplini benim için çok önemlidir. Kendimi tanıdığımdan beri, yalnızca bu işi yaptım. Yani en verimli dönemim insanlara sağlık konusunda hizmet etmekle geçti diyebilirim ve daha uzun yıllar hizmet etmeyi düşünüyorum. İdeal bir eczane teknisyeni, bu işi sevip benimsediğinde hedefine ulaşır. Hastaların, sizin ağzınızdan çıkacak en ufak bir cümleye odaklanmaları bu işin ne kadar hassas olduğunu gösteriyor. Onların sizden aldıkları bilgiler vesilesiyle bir nebze olsun rahatlamış ve mutlu olduklarını görmek mesleğime olan tutkumun tek sebebi.

"Sağlık her şeyden önce gelmelidir" diyebilen yöneticilerimiz, kamu spotlarının yayınlanması hususuna ağırlık verirlerse hastaların daha bilinçli ilaç kullanmaları sağlanmış olacaktır. Dolayısıyla hizmetin daha verimli işlemesi etkili olacaktır diyebilirim.

Yeni başlayacak olan meslektaşlarımın çok özverili olması gerekiyor. Muhatap olunan kişilerin hasta olduğunu unutmamalarını, hasta psikolojisini iyi anlamalarını ve ona göre iletişime geçmelerini tavsiye ederim. Ayrıca güler yüz ve sabırlı olarak hasta memnuniyeti sağlandığında yapılan hizmetin daha kıymetli olduğunu düşünüyorum.

HAYATTAKİ DURUŞUM TENİS SAYESİNDE DAHA GÜÇLÜ!

*Ülkemizde popüleritesi her geçen gün artan **tenis**, artık 7'den 70'e her kesimden bireyin kolaylıkla yapabileceği bir spor dalı haline geldi. Zarafetin, centilmenliğin, tutkunun ve mutluluğun bir göstergesi olarak kabul edilen tenis; kişiyi hayat boyu zinde tutuyor. Küçük yaşlarından itibaren teniste Türkiye'yi temsil eden **Yasin Güney**, başarılarıyla göğsümüzü kabartan sporcularımızdan. Kendisi ile tenis sporuyla ilgili merak edilenleri konuştuk.*

Sayın Güney, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz? Tenis hayatınıza nasıl ve ne zaman girdi?

1991 yılında Ankara'da doğdum. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Antrenörlük Bölümü mezunuyum. 7 yaşından beri tenis oynuyorum, çok şanslıyım ki bu spora küçük yaşlarda başladım. Çocukluğumdan itibaren sporla iç içe büyüdüm, hem sporumu yaptım hem de eğitimime devam ettim.

Spor kariyerinizden biraz bahseder misiniz? Bugüne kadar ne gibi başarılara imza attınız?

Tenise başladığım günden itibaren hayalim ve hedefim iyi bir sporcu olmaktı ve bu hayalin peşine takılıp sıkı bir çalışma programının içerisine girdim. Bu çalışmalar daha sonrasında bana ulusal ve uluslararası birçok müsabakaya katılma fırsatı sundu. Yaş gruplarında katıldığım müsabakalarda birçok başarı elde ettim. Bu başarıların içinde benim için en değerlisi ise 2008 yılında 18 yaş Avrupa Şampiyonası elemelerinde ülkemizi temsil etmekti.

Gözlerimin dolduğu ve göğsümün kabardığı o anlarda hayallerime ulaşmış olmanın verdiği huzur ve mutluluk içindeydim.

Onun dışında birçok yarışmada birincilik, ikincilik ve üçüncülük elde ettim. Ankara Tenis Akademisinin ve Ankara Tenis Kulübünün Lisanslı Sporcusu oldum. 2005 yılında Türkiye Tenis Federasyonu Erkekler 1. Lig Türkiye İkinciliği, aynı yıl içerisinde 14 Yaş Uluslararası Hitit Cup Tek Erkekler Yarı Finalist, 2007 yılında 16 Yaş Uluslararası Çevanşir Cup Yarı Finalist, 2009 yılında 18 Yaş Milli Takım Seçme Turnuvası Tekler ve Çiftler Yarı Finalist, 2011 yılında Türkiye Üniversiteler Tenis 2. Lig Erkek Takım Şampiyonluğum var.

Tenis oynamak sizin için ne ifade ediyor?

Spor benim için kendimi tanımladığım bir araç ve tenis bunun en iyi imgesi. Tenisin karakteristik özelliği mücadeledir. Tenis bana sporda ve hayatta mücadele etmeyi öğretti. Küçük yaşlardan itibaren kazanma ve kaybetme olgusuyla tanışmamı sağladı, neden ve sonuç ilişkisi içerisinde büyümeme yardımcı oldu.

Yapmış olduğum antrenman ve müsabakalarda; stres ve kaygı ile baş etmeyi, problemler karşısında çözüm üretmeyi, pes etmemeyi ve ayakta kalmayı öğrendim. Bu beceriler, okul ve iş hayatımı da şekillendirmeme yardımcı oldu.

Kimler tenis oynayabilir? Bir yaş sınırlaması var mı?

Tenis her yaşa hitap eden bir spordur. 5-6'lı yaşlardan başlayıp hayatınızın sonuna kadar büyük bir keyifle oynayabileceğiniz, her yaşta farklı zorlukları aşarak zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacağınız bir spor.

Tenis eğitiminde çocukların kuralları yetişkinlerden farklı mıdır?

Tenis turnuvalarında kurallar herkes için aynıdır ama yaş gruplarına göre oyun, sporculara göre uyarlanır. Çocuklar başlangıçtan itibaren 3 farklı aşamadan geçer; 7-8 yaş ve altı sporcular, 11 metrelik mini sahada küçük boy raketlerle kırmızı tenis olarak adlandırdığımız başlangıç aşamasında başlar. 9-10 yaşına geldiğinde, turuncu kort yani 18 metrelik daha büyük bir sahaya çıkar ve orta boy raket kullanmaya başlar. 11-12 yaşından sonra ise 23 metre normal tenis kortunda oynamaya başlarız. Bu da çocuklarda kolay öğrenmeyi, oynamayı ve mücadele etmeyi sağlar. Biz çocuğun yaşına ve fiziksel özelliklerine göre sahayı, raketi ve tenis topunu sporcunun seviyesine uyduruyoruz.

Tenis oynamanın yanı sıra antrenörlük de yapıyorsunuz. Antrenör olmak için nasıl bir eğitimden geçiliyor?

2009 yılından beri oyuncuyum ve antrenörlük yapmaktayım. 2011 yılından beri de ODTÜ Spor Kulübü Tenis Branşı Performans Antrenörüyüm. Türkiye Tenis Federasyonumuz antrenör eğitimi için yıl içerisinde düzenli kademe ve eğitim seminerleri düzenleniyor. Ben 1. kademe antrenörlük belgemi federasyonumuzun düzenlediği bu kurslardan elde ettim ve daha sonrasında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Antrenörlük Bölümü ile eğitimime devam ettim. 4 yıllık eğitimimin sonunda 3. kademe antrenör olarak çalışmalarıma devam ediyorum.

Milli takımda olmak neleri beraberinde getiriyor?

18 yaş Avrupa Şampiyonası elemelerinde ülkemizi temsil ettim; bu her tenisçinin hayali ve hedefidir. Tüm antrenman ve çalışmalarımın sonucunda milli tenisçi olarak hedefime ulaştım. Milli takımdan sonra öncelikle ben değiştim, oldukça gurur vericiydi. Milli takıma girerek daha seçkin bir tenisçi olduğumu hissettim.

Rakiplerinizle kendinizi kıyaslar mısınız? Maçlara çıkmadan önce neler yapıyorsunuz?

Rakiplerime göre aslında fiziksel olarak daha güçsüz ve kısaydım ama bu benim tenis oynamama ve maç yapmama engel bir durum değildi. Rakiplerime göre daha çabuk, çevik ve dayanıklıydım. Bu kondisyon yetilerim benim maç kazanmama yardımcı oluyordu. Turnuva hazırlıkları bir tenisçi için yıl boyunca devam eder. Turnuva sırasında ise heyecan, stres ve kaygı en üst seviyede olur. Bu zamanlarda bazı nefes egzersizleri yaparak ve başarıyı hayal ederek, stres ve kaygıyı en aza indirip maça hazırlanmaya çalışırdım.

Birçok oyuncunun maç öncesi ritüelleri veya kort içinde vazgeçmedikleri rutinler var. Sizin böyle bir alışkanlığınız var mı?

Maç öncesi ritüellerim arasında en önemlisi beni fiziksel ve mental olarak maça hazırlayan antrenmanlar olmuştur. Kort içinde ise puanlar arasında raketi elimde çevirmek ve her puandan sonra raketimin tellerini düzeltmek ritüellerim arasındaydı.

Ülkemizde tenise olan ilgiyi nasıl buluyorsunuz? Uluslararası camiada Türkiye'nin yeterince iyi temsil edildiğini düşünüyor musunuz?

Ülkemizde tenise olan ilgi bir hayli artmış durumda; özellikle 8-9-10 ve 12 yaş gruplarında turnuva katılımlarıyla bunu çok net görüyoruz. Son yıllarda uluslararası arenada da birçok sporcumuz boy göstermekte. Marsel İlhan ve Çağla Büyükakçay gibi sporcularımızın aralADığı kapıyı genç tenisçilerimiz inşallah daha da ileriye götüreceklerdir.

Teniste sponsor desteği çok önemli; siz bu konuda sıkıntı yaşıyor musunuz?

Türkiye'de sponsor bulmak çok kolay değil. Birçok sporcunun sponsor bulma konusunda sıkıntı yaşadığını biliyorum. Özellikle uluslararası turnuva oynamak isteyen sporcularımız ciddi sıkıntılar yaşıyor. Profesyonel tenise geçerken sponsor desteği göz ardı edilmeyecek kadar önemli. Bu konuda Federasyonumuz çalışmalar yapmakta fakat yeteri kadar sponsora ulaşamamaktalar.

Sizin favori tenis oyuncunuz kim? En çok hangi özelliğinden dolayı beğeniyorsunuz?

Benim favori tenisçim Roger Federer. Onun sahadaki duruşu, sakinliği beni hep etkilemiştir ve bunun yanı sıra vuruşlarındaki estetik her zaman kendine ve tenise hayran bırakmıştır.

Son olarak; tenise yeni başlayacak olanlara ve ailelere neler tavsiye edersiniz?

Bu dönemde her çocuk spor yapmalıdır. Kesinlikle aileler çocuklarını spora yönlendirmeliler. Neden tenis derseniz; en başta tenis çocukların fiziksel olarak gelişmelerine yardımcı olur. Tenis oynayan çocuklar güçlü bir kalbe ve kemiklere sahip olurken el-göz koordinasyonu yaşıtlarına göre çok daha iyi gelişir. Bunun yanı sıra, problem çözmeyi, sportmenliği, kazanmayı, kaybetmeyi ve en önemlisi mücadele etmeyi öğrenir. Tenis çocukların disiplin gelişimine katkı sağlar. Hata yönetimi ve sorumluluk duygusunu geliştirir. Stresle etkin başa çıkma yöntemleri gelişir. Strateji planlama ve gerçekleştirme becerisi kazanır. Ekip çalışmasını öğrenir ve sosyal becerilerini geliştirir. Çocukların kimlik kazanmasına katkı sağlar ve kötü alışkanlıklardan uzak tutar.

"Cittaslow-2"

Yavaş şehirler bizi modern dünyanın baş döndürücü hızından çekip yavaş ve huzurlu bir yaşam serüvenine çağırıyor. Geçen sayımızda "Cittaslow" serisine başlamıştık; bu sayımızda da Perşembe/Ordu, Halfeti/Şanlıurfa, Eğirdir/Isparta ve Göynük/Bolu'yu ziyaret ediyoruz.

Perşembe/Ordu

Halfeti/Şanlıurfa

Eğirdir/Isparta

Göynük/Bolu

Küreselleşmenin getirdiği sıradanlaşmaya karşı, 1999 yılında Avrupa'da yerel korumayı amaçlayan bir hareket ortaya çıktı: **Cittaslow**. Cittaslow'un felsefesi; yavaş yaşam, kent ruhu, sürdürülebilir kalkınma ve yavaş yemek yemek. 30 ülkede 263 yerleşim yerine yayılan Cittaslow hareketinin amacı ise "Slow Food" felsefesini kentsel boyuta taşımak. Dünyanın gözü üzerinde olan bu yerleşimlerin 18'i Türkiye'de yer alıyor ve bu bölgeler "Yavaş Şehir" olarak anılıyor.

Metropol şehirlerde yaşam sürmek her geçen gün bir nebze daha zorlaşıyor. Trafik gürültüsü, kalabalık yaşam, hava kirliliği ve hayat pahalılığı gibi nedenlerle büyükşehirler artık geçmişe oranla tam tersi göç veriyor. Hızlı ve tüketim odaklı yaşam biçiminden yorulan insanlar, daha doğal yaşayabilecekleri alanlara yöneliyor.

Cittaslow unvanını almış bölgelerin bazı ortak özellikleri şöyle sıralanıyor: Nüfus yoğunluğunun normal ya da az seviyede olması, doğal yaşam özelliklerine sahip çıkılması, doğal/yerel alışveriş merkezlerinin oluşturulması, bölgeye özgü organik gıda ürünlerinin bulunması, hane başına düşen elektrik enerjisi tüketiminin sınırlandırılması, biyoçeşitliliğin korunması, verimli bisiklet yolları ve bisiklet park yerlerinin oluşturulması, geleneksel kasap, fırın, bakkal gibi dükkânların desteklenmesi, el yapımı ve etiketli esnaf/sanatkâr ürünlerinin korunması, kamuya ait restoranlarda ve okullarda yerel, organik ürünlerin kullanılması gibi pek çok kriter Cittaslow olmakta etkili oluyor.

Yavaş şehirlerde yaşayan insanlar stresten uzak, sağlıklı ve doğal bir yaşam sürebilecek standartlara sahipler ve çevre kirliliği, gürültü gibi sağlıklarını tehlikeye atacak herhangi bir olumsuz etkiye maruz kalmıyorlar. Üstelik bu bölgelerde neredeyse tüm besinler organik ve yerel olarak üretiliyor.

Hızlı yemek yemek, uzun çalışma saatleri, sosyallikten uzak şehir yaşamı, az üretim çok tüketim, trafik, stres, gerginlik ve daha fazlası. Şehir yaşamının bize dayattığı bu kavramlardan uzak, ürettiği mamulleri tüketen, AVM'si olmayıp küçük esnaftan ve bakkaldan alışveriş yapan, otoparkı değil yeşil alanı çoğunlukta olan "Cittaslow" yani "Yavaş Şehirler" seyahat etmeyi seven insanların gözdesi olmayı sürdürüyor. Büyük şehirlerde tempolu yaşam içinde kaybolmaktan, spora yeterli vakit ayıramamaktan ve kirli havayı solumaktan yorulduysanız bu bölgelerde tatil yapmak sizin için dinlendirici olabilir.

Yavaş şehirler; günümüzün modern cenneti olarak anılıyor ve dünyada bu kriterlere sahip olan yerleşim yerlerinin başında California'daki Sonoma Valley, Bavyera'daki Hersbruck, Avusturya'daki Enns, İtalya'daki Amelia geliyor. Türkiye'de bulunan yavaş şehirlerinin bir kısmını (Uzundere/ Erzurum, Vize/Kırklareli, Şavşat/Artvin ve Ahlat/Bitlis) geçtiğimiz sayımızda keşfetmiştik. Şimdi ise gezimize devam ediyor; Perşembe/Ordu, Halfeti/Şanlıurfa, Eğirdir/Isparta ve Göynük/Bolu'ya doğru yola çıkıyoruz.

Not Defteri

- Türkiye'nin ilk Cittaslow bölgelerinden olan Perşembe'de Vonalı Celal'in Yeri'nde meşhur hamsilerin tadına bakabilirsiniz.
- Perşembe Limanı'nı gezebilir, Yason Burnu'ndan etraftaki manzarayı seyredebilirsiniz.
- Perşembe'den fındık ve fındık ürünleri satın alabilirsiniz.
- Nesli tükenmekte olan ve yaklaşık 90 çift tepeli karabatak kuşların yurdumuzda yuva yaptığı tek yer olan Perşembe Hoynat Adası'nda gezintiye çıkabilirsiniz.
- İlginç ve hüzünlü bir hikâyesi olan Kral Kızı Mağarası'nı Halfeti'ye gittiğinizde ziyaret edebilirsiniz.
- Batık şehir Halfeti, bugün Güneydoğu'nun en büyük turizm değerlerinden biri. Burada tekne turlarına katılıp şehrin hikâyesini dinleyebilirsiniz.
- Fatih Sultan Mehmet'in hocası olarak ünlenen Akşemseddin'in Türbesi'ni Göynük'e gittiğinizde ziyaret edebilirsiniz.
- Göynük'te yapılan kazı çalışmalarında çıkan Frigyalılara ait kalıntılar yol kenarında sergileniyor. Buradaki açık hava müzesi görülmeye değer.
- Atatürk'ün annesi Zübeyde Hanım'ın İstanbul'dan Ankara'ya giderken rahatsızlık geçirince Göynük'te 3 gün kaldığı Postacılar Konağı ilginizi çekebilir.
- Eğirdir'de bulunan Yeşilada'da göl manzarasına karşı balık yiyebilirsiniz.
- Taş temelli ahşap evleri, dar sokakları ve küçük balıkçı barınağı ile otantik özelliğini koruyan Eğirdir Aya Stefanos Kilisesi'ni ziyaret edebilirsiniz.
- Eğirdir ile Yeşilada arasında yer alan Canada'da temiz hava eşliğinde piknik yapabilirsiniz.
- "Mavi Bayrak"a sahip olan Eğirdir Altınkum Plajı'nda bungalow kiralayabilir, sakin bir tatil yapabilirsiniz.

Perşembe

Ordu'nun Fındık Kalesi

2012 yılında tescillenen ve Türkiye'nin ilk Cittaslow bölgelerinden biri olan, Ordu'ya bağlı Perşembe ilçesi; şehir merkezine 13 km mesafede bulunuyor. Ordu, 1461 yılında Fatih Sultan Mehmet'in Osmanlı hâkimiyetine dahil etmesiyle günümüze kadar gelmiştir. 1945 yılında Ordu'ya bağlı bir ilçe unvanını alan Perşembe, eski adıyla Vona; Orta Karadeniz Bölgesinde Canik Dağları'nın eteğinde konumlanmıştır.

Tepelerin denize dik olarak indiği Perşembe topraklarında iki önemli bölge vardır: **Yason ve Çam Burnu**. Bu kara parçaları Perşembe Limanı'nı rüzgârlardan koruyor ve bunun sonucu olarak da Perşembe doğal bir liman haline geliyor. Yason Burnu'ndan, etraftaki manzarayı seyretmek oldukça keyifli. Burada Kültür ve Turizm Bakanlığı'na ait **Yason Burnu Turizm Merkezi** bulunuyor. Merkezde turistlerin ilgisini bir hayli çeken, şirin ve mimari olarak önemli bir kilise mevcut. Aynı zamanda yarımadada bulunan üç bin yıllık balık havuzları da oldukça ilginç.

Perşembe, bitki örtüsü bakımından oldukça zengin ve yeşilin her tonuna sahip. Fındığı ile meşhur olan Perşembe'de tipik Karadeniz iklimi hâkim. Gideceğiniz dönemde yağış olabileceği için hazırlıklı olmak gerekiyor. Çünkü Perşembe, neredeyse yılın bütün aylarında yağış alıyor.

Perşembe'deki nüfusa oranla gürültü desibeli düşük kaldığı için ideal bir Cittaslow bölgesi olarak karşımıza çıkıyor. Perşembe kıyılarında çoğu sualtı denizotu çayırlarından beslenen dikenli kalkan ve birçok farklı çeşit balık bulunuyor.

Açık sularda ise yunuslar var. Palamut ve hamsi ise olmazsa olmazlardan. Perşembe'yi ziyaret ettiğinizde deniz üstünde çok sayıda balık çiftlikleri görebilirsiniz. Yeni yeni üretilmeye başlanan Ordu kivisi de oldukça ilgi görüyor.

Doğu Karadeniz'de Roma'ya karşı antik dönemin kralının yaptırdığı savunma kalelerini birbirine bağlayan **Koçboynuzu (Kral) Yolu**, Perşembe ilçesinin sınırları içinde bulunuyor.

Şehri güneyden bir yay gibi çevirerek geçen bu yola; derin ve yeşil vadilerin arasından, çağıldayan derelerin içinden, dorukları bulutlarla kaplanmış tepelerin üzerinden geçerek ulaşılıyor. Bu yolu tercih eden turistlerin yolculuğuna da mükemmel bir manzara eşlik ediyor.

Perşembe'nin en önemli tarihi yerlerinden birisi de **Hoynat Adası**'dır. Çok eski bir geçmişi olan bu adayı zamanında gemicilerin bir çeşit sığınak olarak kullandığı biliniyor. Günümüzde hala sur kalıntılarının bulunduğu Hoynat Adası, **Hoynat Tüneli**'nin hemen yanında bulunuyor. Bu tünel Orta Karadeniz yöresinin en güzel bölgeleri arasında anılıyor.

İlçenin en batısında yer alan Bellicesu, ilginç kıyıları olan Medreseönü, hafta sonlarında oldukça hareketli ve canlı olan Aktaş plajı, ekolojik kirlilikten uzak Çaka kumsalı, kamp ve diğer doğa sporları için elverişli Kurşunçal Ormanları ve Şelalesi; Perşembe bölgesinde ziyaret edilmesi gereken yerlerden. Kısacası Perşembe'de heyecan verici güzellikler sizi bekliyor.

Halfeti

Şanlıurfa'nın Kayıp Kenti

Türkiye'nin 9. Cittaslow bölgesi olan, Şanlıurfa'ya bağlı **Halfeti**; birçok medeniyete ev sahipliği yapmış küçük sakin bir ilçedir. Tarihi değerleri ile bilinen Halfeti'nin il merkezine uzaklığı 120 km'dir. Birecik Barajı yapımı nedeniyle ilçenin büyük bir kısmı sular altında kalmış ve sadece geri kalan kısımda yerleşim yerleri oluşmuş. Bu nedenle 2000 yılından sonra Halfeti "Saklı Cennet" olarak anılmış. Geri kalan bölge ise "Kayıp Kent" olarak biliniyor.

Bölgede turistlere yönelik birçok organizasyon düzenleniyor. Özellikle **Fırat Nehri** üzerinde yapılan tekne turu ziyaretçilerin ilgi odağı oluyor. Bu gezide Çekem Mahallesi, Beresül (Savaşan) Köyü, Rumkale, su altında kalan evler, Kız Mağarası dikkat çeken yerler arasında. Tekne turu dışında doğa yürüyüşleri de oldukça ilgi çekiyor. Yeşilin tüm tonlarını sunan doğa yürüyüşü ve dağ bisiklet parkurlarında kanyonlar, endemik bitkiler ve böceklerle dolu bir yolculuk sizi bekliyor.

Kendine özgü rengiyle yerli ve yabancı turistlerin dikkatini çeken **karagül**, dünyada sadece Halfeti ilçesinde yetişiyor. Ekolojik dengenin değişmesiyle üretimi azalan karagüller, Halfeti halkı için oldukça önemli. Siyah rengi ile birçok hikâyeye konu olan karagül, Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından koruma altına alınan bitkiler arasında. Karagüller sadece Eylül-Ekim ve Mart-Nisan aylarında siyah renkte açıyor, denk gelirseniz mutlaka kokusunu içinize çekin. Alıp evinize götürmeye kalkmayın çünkü karagül, Halfeti dışında başka hiçbir toprakta açmıyor.

Savaşan Köyü'ne de Halfeti'de ziyaret edilmesi gereken yerlerden. Bir diğer adı Batık Köy olan bu bölge; sadece suyun üstünde görünen bir tek minare ile sınırlı. "Güneydoğu'nun saklı cenneti" olarak da adlandırılan bölgede, su altında kalan caminin minaresi turistlerin başlıca uğrak noktası oluyor ve ziyaretçiler bol bol fotoğraf çekme imkânı buluyor.

Halfeti'ye gittiğinizde görmeniz gereken yerlerin başında **Rum Kale** geliyor. Birecik Ovası ve Fırat Nehri yakınlarında bir tepe üzerine konumlanan Rum Kale, antik dönemden günümüze kadar ulaşmıştır.

Üç yanı su ile çevrili olup, yarımada görünümünde olan Rum Kale'de tekne turları düzenleniyor. Kalede bugün görülebilen yapılar arasında; Aziz Nerses Kilisesi, Barşavma Manastırı, su sarnıçları, kuyu ve hendek yer alıyor. En çok dikkat çeken **Aziz Nerses Kilisesi**, 12. yüzyılda Rum Kale'de ölen Patrick Nerses anısına inşa edilmiştir ve zamanında Ermeniler tarafından Katolikosluk makamı olarak kullanılmıştır.

Zamanında bölgede yaşayan Ermeniler tarafından isimlendirilen **Gürkuyu (Norhut) Kilisesi**, hoşgörünün ve farklı inançlara saygının örnek bir yapısı olarak anılıyor. Yaklaşık 1600 yüzyıldır ayakta duran bu mükemmel yapı ziyaretçilerin ilgisini oldukça çekiyor.

Halfeti'de görülmesi gereken yerlerden bir diğeri de **Birecik Kelaynak Üretim İstasyonu**. Nesli tükenmekte olan bu canlıları görme şansı bulacağınız bu eşsiz yere uğramanızı tavsiye ediyoruz. Siyah tüyleri güneş ışığının farklı açılarında parlak yeşil, kavuniçi ve mor renklerini yansıtan kelaynakların uçuşları ise hayrete düşürecek kadar zarif. Özellikle de çocukların ilgisini fazlasıyla çekiyor. Aileniz ile birlikte bir hafta sonu Halfeti'de güzel zaman geçirebilirsiniz.

Halfeti'nin kendine özgü birçok yemeği ve tatlısı var. Bunların başında Şabut balığı kebabı, patlıcan kebabı, domatesli kebap, soğanlı kebap, dolma eziği, erik tavası, incir kebabı, sargı burma tatlısı, peynir helvası, semsek ve onlarca çeşit mezeler geliyor. Fırat Nehri'nin etrafında bu yemekleri tadabileceğiniz canlı ve yöresel müziklerin eşlik ettiği restoranlar bulunuyor. Şanlıurfa'ya kadar gelmişken Harran evlerini de ziyaret edebilirsiniz. Burada evler hiçbiri diğerinin görüntüsüne engel olmayacak hizada konumlanmış.

Eğirdir

Isparta'nın ve Göller Bölgesi'nin Turizm Merkezi

Türkiye'nin 12. Cittaslow bölgesi olan, Isparta'ya bağlı **Eğirdir**; şehir merkezine 35 km mesafede yer alıyor ve yaklaşık 32 bin nüfusu bulunuyor. Lidyalıların son hükümdarı Kroisos tarafından kurulan Eğirdir'in ilk adı Krozos. Akdeniz ve İç Anadolu iklimlerinin yaşandığı bu bölgede, birçok tarihi ve doğal yapı karşımıza çıkıyor. Göle doğru uzanan yarımada üzerinde tarihi **Eğirdir Kalesi** göze çarpıyor. Roma ve Bizans dönemlerinde restore edilen kalenin bir kısmı bugün hala ayakta. Özellikle gün batımını fotoğraflamak istiyorsanız mutlaka o saatlerde ziyaret etmelisiniz.

Isparta-Konya-Adana yolu üzerinden bulunan Eğirdir, kolay ulaşımı sayesinde özellikle Cittaslow unvanını aldıktan sonra daha fazla turist ağırlıyor. Göller bölgesinde yer alan Eğirdir'de elmanın birçok yemekte kullanılması dikkat çekiyor. Karmaşıklık ve koşuşturma olmayan stressiz bölge Eğirdir, ülke olarak elma ihracatımızın yarısını karşılıyor. Bu elmaların ise bazı özellikleri var; sadece 50 kalori içermesi ve içinde bulunan petkinden dolayı doyurucu olması bu özelliklerin başında geliyor.

Göller bölgesinin göz bebeği Eğirdir; mavi bayraklı **Altınkum Plajı**, seyir terasları ve etrafındaki milli parkları ile tam bir Cittaslow üyesi. Her mevsim ve her saat farklı renk cümbüşü ile mükemmel bir manzara sunan **Eğirdir Gölü**, Türkiye'nin dördüncü büyük gölüdür. Bu gölde sonradan birbirine bağlanmış iki ada bulunuyor: **Can ada ve Yeşil ada**. Eğirdir halkı tarafından Atatürk'e verilen Can adası ve Aya Stefanos Kilisesi gibi tarihi zenginlikleri barındıran Yeşil ada (Nis adası) yerli ve yabancı turistlerin ziyaret noktaları arasında.

Burada yabani ördekleri kendi ellerinizle besleyebileceğiniz birkaç balık lokantası var. Adalar bölgesi; ahşap evleri, dar sokakları ve küçük balıkçı barınakları ile otantik özelliğini hala koruyor.

Türkiye'de 450'yi aşkın farklı kuş türü var ve bu kuş türlerinin 225'i Eğirdir Gölü ve çevresinde yaşıyor. Özellikle ülkemizde en çok bu bölgede rastlanan ve nesli tükenmek üzere olan **Apollon Kelebeği**, Eğirdir için oldukça önem taşıyor. Tarih ve doğa zengini Eğirdir'de belediye her yıl Triatlon Yarışları, Briç Turnuvaları, Klasik Müzik Festivali, Oluklacı Şenliği, Motosiklet ve Bisiklet Festivalleri düzenliyor. Aynı zamanda balıkçılığa da elverişli olan Eğirdir Gölü çevresinde su kayağı, su altı dalış, yelken gibi çok çeşitli su sporları yapılabiliyor. Bu bölgedeki dağlarda trekking ve yamaç paraşütü de ilgi gören sporlar arasında yer alıyor.

Eğirdir Gölü'nün devamı olan **Kovada Gölü Milli Parkı**, turkuaz mavisi sularıyla biliniyor. Yakın zamanda yeniden faaliyete geçirilen hayvanat bahçesi **Rüya Park** ise çocuklarla birlikte Eğirdir'de ziyaret edilebilecek bölgeler arasında yer alıyor. Tatlı su levreği ve sazan balığı ile meşhur Eğirdir'de, dünyaca ünlü olan ve neredeyse tamamı ihraç edilen, tatlı su ıstakozu da denilen kerevitlerin tadına bakarak Eğirdir gezinizi tamamlayabilirsiniz.

Türk Silahlı Kuvvetleri'nin Dağ Komando Okulu, Kasnak meşesi ormanı ve Sığla ormanları da Eğirdir'de ziyaret edilebilecek diğer önemli bölgelerden. Şehrin karmaşıklığından uzak, sessiz ve doğa ile iç içe Eğirdir; özellikle ilkbahar aylarında seyahat rotasına eklenebilir.

Göynük
Bolu'nun Tarihi Bozulmayan İlçesi

Türkiye'nin 14. Cittaslow bölgesi olan, Bolu'ya bağlı şirin ilçe **Göynük**; yaklaşık 15 bin nüfusa sahip. 1323'den sonra Osmanlı topraklarına katılan Göynük, o zamandan beri "Bir Osmanlı Şehri" olarak anılıyor. Yüksek tepelerin, akarsuların ve yamaçların etrafına kurulmuş bu bölge; 14. yüzyılda yapılan safran ticareti ile ekonomik açıdan oldukça gelişmiştir.

İstanbul'a, Ankara'ya, Eskişehir'e ve Bursa'ya yakınlığıyla kısa tatil seçenekleri arasında yer alan Göynük; doğasıyla ve mimarisiyle oldukça dikkat çekiyor. Burada 100'den fazla tarihi konut bulunuyor ve birçok cami, türbe, çeşme ve hamam gibi kültürel ve doğal güzellikler Osmanlı'dan günümüze uzanıyor.

Kentsel sit alanı ilan edilen Göynük'te restore edilmesine rağmen dokusu bozulmayan birçok konak bulunuyor. Bunlardan büyük olanları şehir dışından gelen ziyaretçilerin konaklaması için kullanılıyor. Göynük Belediyesi'nin koordine ettiği ve sadece yerel ürünlerin satıldığı pazar yerinde yöreye özgü tokalı dokumalar ve kaşıklar gibi birçok ürün satılıyor.

Hala geleneksel değerlerin aslına uygun yaşatıldığı Göynük'te, yapılaşmanın bulunmadığı **Sünnet ve Çubuk Gölleri**'nin etrafı film platosu olarak kullanılıyor ve burada bulunan yel değirmenleri fotoğrafçıların ilgi odağı oluyor. Kayabaşı tepesinden inen heyelanın vadiyi tıkaması sonucu oluşan ve tamamen doğal olan Çubuk Gölü, Göynük'te ziyaret edilmesi gereken yerler arasında yer alıyor. Burada 7 adet değirmen bulunuyor ve gölün çevresinde bulunan yürüyüş yolları sayesinde trekking yapmak isteyenler için ideal bir parkur alanı içeriyor. Kendine özgü atmosferi ve manzarasıyla Bolu'nun en güzel seyahat rotalarından biri olan Çubuk Gölü, muhteşem doğayla iç içe olmak isteyenleri bekliyor.

Tarihi Zafer Kulesi, Göynük'te ilk göze çarpan yapılar arasında. Göynük'ün Milli Mücadele'ye verdiği desteğin bir anıtı olan bu kule, 1923-1924 yılları arasında Cumhuriyet Dönemi'nin ilk kaymakamı Hurşit Bey tarafından yaptırılmış. "Saat kulesi" olarak da kullanılan Zafer Kulesi, altıgen taş temel üzerine üç katlı ahşap yalı baskı mimarisi tarzında Kurtuluş Savaşı'nın başarılarını ebedileştirmek için anıtsal eser olarak inşa edilmiş.

Göynük'ün Bölücekova köyünde yer alan **Şarlahan Şelalesi**'nin yüksekliği yaklaşık 6-7 metre civarında. Şelale ile birlikte başlayan ve yaklaşık 250 metre uzunluğa sahip olan kanyon; doğaseverler, dağ ve su sporu ile ilgilenenler için muhteşem bir yer. Göynük'te görülmesi gereken yerler bitmiyor. Yerli ve yabancı turizmcilere Göynük'ün tarihini aktaran **Gürcüler Kent Müzesi**, 180 yıllık bir geçmişe sahip. Gelecek nesillere ışık tutan bu müzede; belgeler, eşyalar ve koleksiyonlar bulunuyor. 2013 yılından önce Gürcüler Konağı olarak bilinen Kent Müzesi Osmanlı evlerinin bir örneği olarak karşımıza çıkıyor.

Patika yolları, yeşilliği, kanyonu ve şelalesi ile Göynük; Bolu merkeze 98 km uzaklıkta ve şehir hayatının yorucu keşmekeşine inat sakinliği ile dikkat çekmeye devam ediyor.

SIRA GECELERİNİN VAZGEÇİLMEZİ ŞANLIURFA MUTFAĞI

Geçmişten bugüne ulaşan zengin kültür miraslarımız arasında olan Şanlıurfa, ülkemizin gastronomi şehirlerinin başında geliyor. Özellikle Türk mutfağının dünyaca meşhur olmasının temel taşları arasında yer alan **Urfa mutfağı**, ülkemizde de önemli bir yere sahiptir. Şanlıurfa yöresinin mutfağını özel kılan unsurların başında, sahip olduğu tarihsel ve kültürel birikim geliyor. "Dünyanın en eski mutfağı" temasıyla UNESCO gastronomi şehri olmaya aday Şanlıurfa, buğdayın ilk ekildiği ve yetiştiği toprak olması nedeniyle bu sloganı kullanıyor.

Urfa mutfağında; Müslümanların yanı sıra Musevi, Ermeni, Süryani ve Arap mutfaklarının da tatları yer alır. *Tirit, çiğköfte, keşkek, Yahudi köftesi, borani* bunlara birkaç örnektir. Şanlıurfa'nın mutfak kültürü, şehrin tarihi kadar eskiye dayanır. Sadeyağ, acı isot, bulgur, frenk suyu Urfa mutfağının vazgeçilmezleri arasındadır. Baharat, un ve pirinç de sık kullanılır. Bu yöreye ait sebze yemeklerinin onlarca çeşidi vardır. Ancak genel olarak et ağırlıklı yemekleri, köfte ve kebap çeşitleriyle meşhurdur. Sebze yemeklerinde de et kullanılır.

Özellikle, kesilen hayvanın her yeri değerlendirilir. Örneğin bir oğlak veya kuzu kesilince etinden kavurma yapılır ve misafire ikram edilirken; kellesi ve ayaklarından *kelle-paça çorbası*; karnından *kırk kat* veya *karın dolması*; bağırsağından *mumbar*, iç yağından *lıklıkı*, ciğerinden *ciğer kebabı,* dalağından *dalak dolması*, derisinden *tuluk, post, kürk* yapılır.

Yörede gelenekselliğe önem verilir ve genelde yemekleri kadınlar yapar. Mutfak da, kadına ait bir alan olarak nitelendirilir. Evde bir kebap yapılıyorsa ya da çiğköfte yoğruluyorsa bunu da erkek yapar. Kız çocukları küçük yaşlardan itibaren anneye yardım eder, servis yapar, sofra kurmayı öğrenir. Ramazan aylarında iftar yemeği hazırlanırken oruç tutan kadınlar, yemekleri çocuklarına tattırır. Böylece kız çocuklarının yine küçük yaşlarda damak tadının gelişmesi ve mutfağa alışması sağlanır.

Kebap denilince akla ilk gelenlerden Şanlıurfa mutfağında yağ, yemeklere genelde göz kararı katılır. Aynı zamanda tuz, şeker, baharat ve su gibi malzemeler de el ayarına göredir ve ölçüsüzdür. Uzmanlık gerektiren bu durum neticesinde de Urfa mutfağının neredeyse tüm yemekleri lezzetlidir.

Şehrin adı kadar yemekleri de şanlı olan Urfa mutfağının birçok hikâyesi vardır. Örneğin Balıklı Göl'ün, Nemrut Dağı'nın ve çiğköftenin efsaneleşen hikâyeleri Urfa ile bütünleşmiştir. Özellikle ***Urfa Sıra Geceleri*** oldukça ünlüdür. Çeşitli yaşlarda veya mesleklerdeki arkadaş gruplarının, haftada bir arkadaşın evinde sıra ile yaptıkları toplantılara Şanlıurfa'da "sıra gecesi", "sıra gezme" denir. Sıra kendisine gelen kişi gecenin bütün masraflarını karşılayarak misafirlerini en iyi şekilde ağırlamaya çalışır. Müzik ya da sohbetle geçen bu gecelerin başyemeği *çiğköfte*dir. Urfa mutfağında çiğköfte başköşeyi tutar ve çiğköftesiz bir sofra düşünülemez. Düğünlerde verilen yemeklere Süpha yemeği, damat tarafının düğüne katılan misafirlere ikram ettiği yemeğe de Aspap (Esvap) yemeği denir. En az 300-400 kişi için hazırlanan bu yemeğin amacı, akrabaları ağırlamanın yanında aç ve düşkün kimselerin de karınlarını doyurmaktır. Süphada yemek olarak kuzu içi kaburga, üzlemeli pilav, zerde tatlısı verilir.

"Halil İbrahim Sofrası" denince akla cömertlik, bereketli sofralar ve misafirperverlik gelir. Bu kültürün yaşadığı ve Anadolu'nun zengin toprakların bir parçası olan Şanlıurfa; Güneydoğu Anadolu mutfağının karakteristik özelliklerinin hemen hemen hepsini taşıyan bir yöredir. Urfalılar misafir ağırlamak ve onlara çeşitli yemekler ikram etmekten büyük bir zevk alırlar.

Günümüzdeki hızlı değişim sürecinde bile, Urfa mutfağının geleneksel yemekleri kaybolmadan yaşatılıyor. Urfa yemeklerinin lezzetinin yanı sıra, besleyici olması da sağlıklı yaşam için önem taşıyor. İşte Şanlıurfa'nın tadına doyum olmayan enfes lezzetlerinden birkaçı...

Etli Çiğköfte

Malzemeler:

- 3 çay bardağı köftelik bulgur
- 250 gr çekilmiş kuzu eti
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı 7 çeşit karıştırılmış baharat
- 4 yemek kaşığı isot
- 2 adet taze soğan
- Yarım demet maydanoz

Yapılışı:

Çiğköfte yaparken bu işe özel olarak üretilen tırtıklı, yuvarlak tepsiler kullanılmalıdır. Bu, çiğ olan etin yoğrulduk-ça adeta pişmesini ve bulgurların da ezilip yumuşamasını sağlar. Çiğköfte yapımına bulgur, isot ve salça yoğurularak başlanır. Tuz, baharat ve çok ince doğranmış soğan ve sarımsaklar da hemen ardından eklenir. Etli çiğköfte soğuk suyla yoğrulur, ara ara su ile ıslatılır (mümkünse buzla yoğrulması tavsiye edilir). Bulgur yumuşayıncaya kadar yoğurmaya devam edilir. Ardından et ilave edilir ve 7-8 dakika daha yoğurulur. Son olarak yine çok ince doğranmış taze soğan ve maydanoz da eklenerek yoğurma işlemi tamamlanır. Küçük sıkımlar halinde tabaklara konur. Urfa yöresine ait bir gelenek olan çiğköftenin tavana atılması, kıvama gelip gelmediğini anlamak için yapılır. Tavana yapışan çiğköfte, lezzetli olduğunun bir göstergesidir. Yanında limon, turşu, turp, çeşitli yeşillikler ve domates, salatalıkla servis edilebilir.

Ağzı Açık

Malzemeler:

Hamuru için;

- 2 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için;

- 200 gr kuzu kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- Pul biber
- Yenibahar
- Karabiber

Yapılışı:

Kıymaya pul biber, yenibahar, karabiber, salça ve kıyılan soğan eklenir ve yoğrulur. Un, su, yoğurt ve zeytinyağından yoğrulan hamur tepsi büyüklüğünde açılır. Bir çaydanlık kapağı ya da kesme kalıbıyla düzgün yuvarlaklar çıkarılır. Hamurların ortasına ceviz büyüklüğünde alınan kıyma karışımı yayılır. Hamurun kenarları tırnak tırnak kıvrılır. Isınmaya başlayan sıvı yağa ilk önce kıymalı yüzü gelecek şekilde atılarak kızartılır. Arada ters yüz edilir. Kızaran ağzı açık hamurlar kağıt havluya alınır, ardından yayvan bir tabağa dizilerek servis edilir.

Peynir Helvası

Malzemeler:

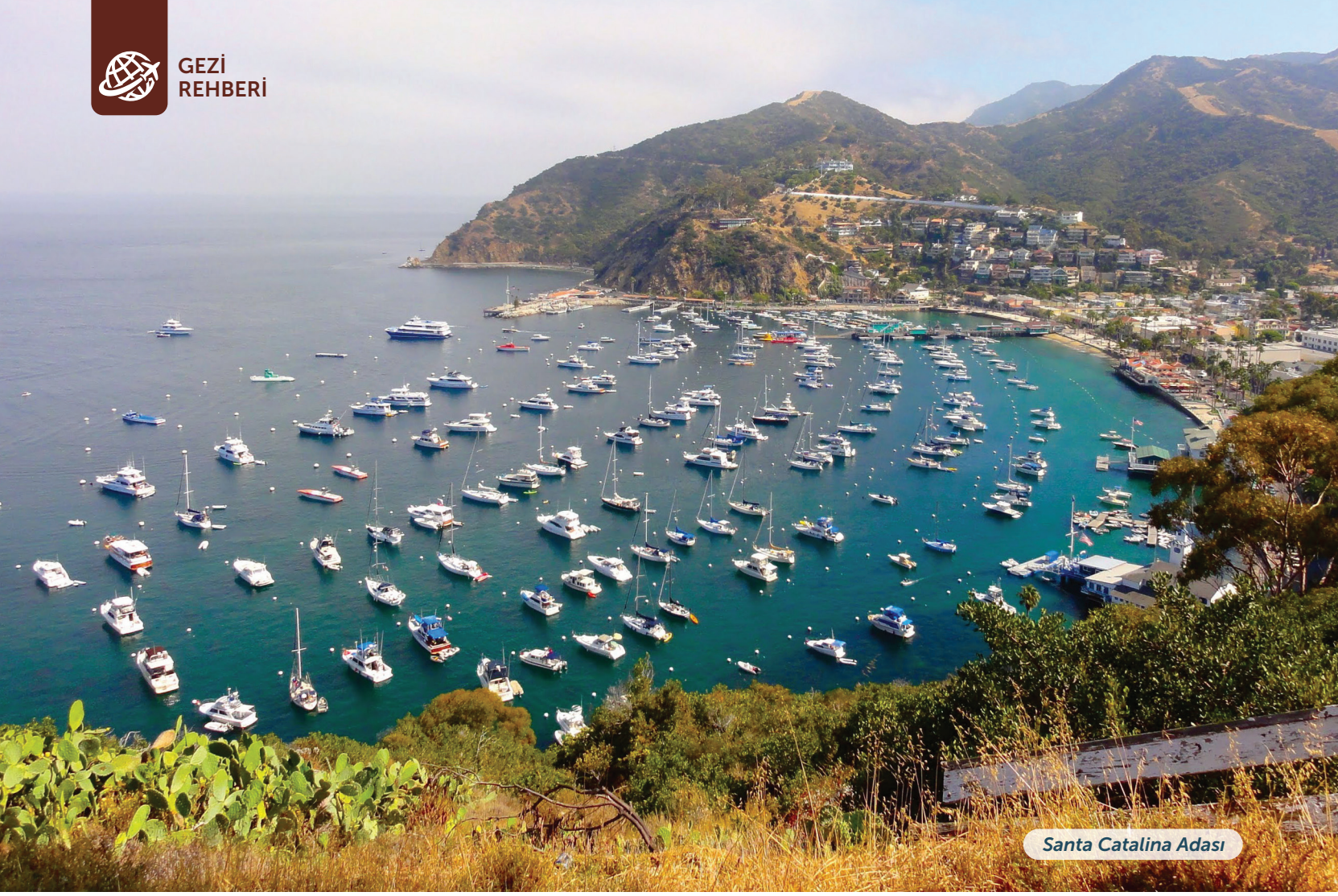
- Yarım kg tuzsuz Urfa peyniri
- 1 su bardağı sadeyağ
- 2 su bardağı un
- 2 su bardağı toz şeker

Yapılışı:

Toz şekerin üzerine bir bardak su konularak eritilir. Peynirler yıkanıp ince dilimler halinde doğrandıktan sonra suyu süzülür. Bir tavaya boşaltılan yağ, hafif ateşte ısıtıldıktan sonra un ilave edilerek yaklaşık yarım saat süreyle sürekli karıştırılır. Un pembeleşinceye kadar kavrulduktan sonra içerisine eritilmiş şeker dökülerek iyice karıştırılır. Helva kıvamını bulunca ortası açılıp peynir konulur, üzeri helvayla kapatılıp tavanın kapağı örtülür. Peynirler eriyince karıştırılıp servis tabaklarına alınır.

PALMİYE CENNETİ Kaliforniya

Amerika Birleşik Devletleri'nin en büyük eyaletlerinden biri olan Kaliforniya; parlak ışıkları, renkli plajları, eğlenceli mekânları ve lezzet duraklarıyla tanınıyor. Birçok teknoloji şirketine de ev sahipliği yapan Kaliforniya; yıl boyunca ziyaret edilebilir bölgelerin başında geliyor. Bu sayımızda modanın, bilimin, sanatın ve kültürün merkezi olan, adına filmler yapılan ***Kaliforniya*** *metropolünü keşfediyoruz.*



Santa Catalina Adası

Kaliforniya Eyaleti: Amerika Birleşik Devletleri'nin batısında, Büyük Okyanus'un kıyılarında bulunuyor. 2019 yılı verilerine göre yaklaşık 40 milyon nüfusa sahip olan Kaliforniya, ABD'nin en kalabalık eyaleti olarak biliniyor. Alaska ve Teksas'tan sonra yüzölçümü bakımından en büyük üçüncü bölge olan Kaliforniya; Los Angeles ve Hollywood'daki film endüstrisi, Silikon Vadisi'ndeki büyük teknoloji merkezleri, turizmi, tarımı ve diğer alanlarıyla ülke ekonomisine büyük katkı sağlıyor.

Kaliforniya yasaları "şehir" ve "kasaba" arasında ayrım yapmıyor ve her iki tanımı da resmi olarak kullanıyor. Kaliforniya'nın 58 kontluk (county) ve 482 şehir belediyesi var. Başkenti ***Sacramento*** olan eyalette Los Angeles, San Diego ve San Francisco gibi oldukça büyük şehirler de bulunuyor.

Gezginler arasında çok popüler olan bu bölge; doğası, tarihi mekânları ve eğlence merkezleriyle oldukça göz dolduruyor. Birçok doğal güzelliğe sahip olan Kaliforniya'da; Amerika'nın en yüksek dağı olan ***Whitney Dağı***'nın yanı sıra, yedi büyük milli park bulunuyor: Yosemite, Joshua Tree, Ölüm Vadisi, Redwood, Sekoya, Kings Kanyonu ve Lassen Volkanik Milli Parkı. Muhteşem ve eşsiz manzaralar sunan Kaliforniya, aynı zamanda kafeleri ve restoranlarıyla tüm turist gurmeleri davet eder cinste bir mutfağa sahip. Birçoğu gerçek gastronomi cazibe merkezi olarak kabul edilen restoranları ziyaret etmeden Kaliforniya'da tatil yapmayı hayal etmek neredeyse imkansız.

Modern ve üst düzeye hitap eden eğlence tarzıyla da bütünleşmiş restoranları bulunuyor. Akşam yemeği için dans gösterileri eşliğinde lüks tadımlar yapabileceğiniz gibi, kahvaltı için çok basit ikramlarla da güne başlayabilirsiniz.

Kaliforniya, üniversiteler bakımından da büyük önem taşıyor. En başta akıllara gelen Leland Stanford Junior Üniversitesi ya da daha bilindik adıyla ***Stanford Üniversitesi***, bu bölgede bulunuyor. Bu üniversite şimdiye kadar dünyadaki en fazla bütçeye sahip olan üçüncü üniversite olarak nitelendiriliyor. Hem öğrencileri, hem mezunları, hem de öğretim üyeleriyle bugüne kadar birçok araştırma ve buluşa ev sahipliği yapmıştır. SUN, Cisco, Google, Yahoo, HP ve IP (Internet Protocol) Stanford'da bulunuyor. Aynı zamanda Silikon Vadisi'nin öncüsü olan Stanford Üniversitesi, dünya çapında üniversiteler arasında ilk sıralarda yer alıyor. UCLA olarak bilinen ***Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi*** de oldukça geniş kapsamlı kampüsü ve 50'den fazla ülkeyle olan öğrenci değişim programlarıyla dikkat çekiyor. Tıpkı Stanford Üniversitesi gibi büyük başarılara imza atan UCLA, dünyanın en iyi üniversiteleri arasında sayılıyor. Tüm dünyada başarısını kanıtlamış ve üst düzeyde bir saygınlık kazanmış olan ***UC Berkeley Üniversitesi*** de, Kaliforniya'da yer alıyor.

Şimdi gelin, ABD'nin bu çok renkli eyaleti Kaliforniya'ya doğru birlikle keşfe çıkalım; en büyük şehirlerinden birkaçına göz atalım.

LOS ANGELES

Kaliforniya Eyaleti'nde nüfus yoğunluğu ve yüz ölçümü bakımından en büyük bölge ***Los Angeles***'tır. Her dönem güneşli olmasıyla gezginlerin zamanlama yapmadan listesine ekleyeceği yerler arasında bulunuyor. Los Angeles; "Melekler Şehri" olarak bilinen, dünya sinema sektörünün kalbi olan, basketbol takımları ile nam salmış, ABD'nin en kalabalık ikinci şehridir. Yaklaşık 4 milyon nüfuslu kentte, tüm bu kalabalığa rağmen oldukça düzenli olan şehir hayatı dikkat çekiyor. Palmiye ağaçlarının ayrı bir hava kattığı cıvıl cıvıl şehir Los Angeles, 3-4 günde gezilecek bir yer olmamasına rağmen mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlere sahip.

Bunların başında şüphesiz ***Hollywood*** geliyor. ***Hollywood Sign*** ve ***Hollywood Bulvarı***'nın yanı sıra, Hollywood oyuncularının ve müzisyenlerinin adlarının yazılı yıldızların olduğu ünlü yürüyüş alanı ***Hollywood Walk of Fame*** de unutulmaması gereken yerlerden. Burada bulunan dünyaca meşhur film stüdyosu ve tema parkı ***Universal Studios***, Kaliforniya'ya gelmişken uğramadan gitmemeniz gereken bir yer. İçeriye girdiğiniz andan itibaren kendinizi kocaman bir film setinin içinde gibi hissedebilirsiniz. Harry Potter ve arkadaşlarıyla Hogwarts Şatosu'nda uçabilir, Simpsonlarla beraber roller coastera binebilir, Jurassic Park'ın macera ve korku dolu su parkını ziyaret edebilirsiniz. Sadece eğlence değil, alışveriş ve yeme-içme için de birçok alternatif Universal Studios'ta sizi bekliyor.

Universal Studios

Disneyland

Büyük küçük herkesin içinde adeta çocuk olduğu ***Disneyland,*** pek çok kişinin "görülecek yerler" listesinde vardır. Bir günde tamamen gezebilmenin mümkün olmadığı bu eğlence merkezi; Disneyland Park ve Disney California Adventure Park olmak üzere ayrı bölümlerden oluşuyor. Ailece gidilebilecek oldukça eğlenceli ve renkli bir dünya olan Disneyland'da, kocaman bir oyuncak mağazasına girmiş gibi hissedeceksiniz. Los Angeles şehir merkezine 57 kilometre uzaklıktaki ***Six Flags Magic Mountain*** isimli tema parkı da Kaliforniya'da ziyaret edilmesi gereken eğlenceli noktalar arasında yer alıyor.

Los Angeles'ta bulunan bir sahil şehir olan ***Malibu***, diğer bölgelere göre nispeten daha sakin ve sessiz bir yer olması nedeniyle "emekli şehri" olarak anılıyor. Güneşlenmek, yüzmek ve dinlenmek için ideal bir şehir olan Malibu; Hollywood dünyasının birçok ünlüsüne ev sahipliği yapıyor. Dünyanın en ünlü oyuncaklarından Barbie de Malibu'nun sembollerinden sayılabilir. Güney Kaliforniya'nın simgesi olan ***Malibu Pier*** iskelesi de burada bulunuyor. Dünyanın dört bir yanından sörf tutkunlarının geldiği bu bölgede aynı zamanda tekne turu da yapılabiliyor.

Onlarca sokak lambasının aydınlattığı bir bina olarak fotoğraflarda rastladığımız ***Los Angeles Sanat Müzesi*** kesinlikle görülmeye değer. Oldukça büyük bir koleksiyona sahip ve bir günde gezmek imkânsız. Binanın yan tarafından ufak bir geçit ile ***Page Müzesi***'nin bahçesine çıkabilirsiniz.

Apple Park

Göz kamaştıran evleri, palmiye ağaçları, tenis kortları, lüks Amerikan arabaları ve pahalı markalarıyla ***Beverly Hills***, görenleri adeta büyülüyor. Los Angeles'ın en prestijli bölgelerinden biri olan Beverly Hills'in pek çok kısmı halka kapalı. Tacocular, kokteylciler, ufak hediyelik eşya alabileceğiniz dükkânların bulunduğu ***Olvera Street*** öğlen yemek molası vermek için ideal bir yer. Burada bulunan Cielito Lindo'da lezzetli tacoları deneyebilir, sonrasında baştan sona bu caddeyi yürüyebilirsiniz.

Kahvaltıda kruvasanlar, tatlılar, kurabiyeler gibi şekerli atıştırmalıklar yemeyi seviyorsanız; gezginlerin ve blog yazarlarının önerdiği Republique'yi ziyaret edebilirsiniz. Kahvaltıda yumurtasız yapamayanlardansanız Eggslut'a gidip yumurtalı sandviçin tadına bakabilirsiniz. Amerika'nın en bilindik hamburgercisi olan In & Out Burger her dönemin efsanevi fast food zinciri olarak karşımıza çıkıyor. Hem ucuz, hem kalabalık ve menüsü çok basit: sade hamburger, yanında da içecek ve patates.

Kaliforniya eşsiz müzeleri ve doğal cazibe merkezleri, tarihi yerleri ve büyük ölçekli kültür merkezleri ile ünlüdür. Kültürel olarak göz dolduran Los Angeles'ta müze ve sergi salonları da oldukça dikkat çekiyor. 300'den fazla klasik otomobilin ve yarış arabasının sergilendiği ***Petersen Otomotiv Müzesi***, Los Angeles'a yolu düşen otomobil tutkunları için keyifli bir durak. ***Getty Center, Güzel Sanatlar Müzesi***, ***Madame Tussaud*** ve daha birçok merkez harika koleksiyonlar barındırıyor.

SAN JOSE

Kaliforniya eyaletinin ilk başkenti olan ***San Jose***, nüfusu ile ABD'nin en büyük şehirlerinden biridir. Guadalupe Nehri kıyısında bulunan San Jose'de; pek çok ünlü alışveriş merkezi, kafeler, restoranlar ve mağazalar yer alıyor. Şehirde yaşayanların ve şehre gelen turistlerin yoğun ilgi gösterdiği kent merkezi, Kaliforniya'nın ve ABD'nin en önemli bölgelerinden biri olarak anılıyor.

Kaliforniya'daki San Francisco vadisinin bir parçası olan San Jose vadisine "***Silikon Vadisi***" ismi verilmiştir. Bu ismin sebebi, bölgede yoğun olarak üretim ve geliştirme faaliyetinde bulunan silikon çip üreticileridir ve teknoloji alanındaki gelişmelere büyük katkı sağlarlar. Günümüzde ileri teknoloji ile ilgili sektörleri ifade ederken kullanılan bir terim haline gelen Silikon Vadisi, birçok ünlü markanın merkezi veya çıkış yeridir. Bunların en başında; Apple, Facebook, Google, HP, IBM, Netflix, Visa, eBay, Oracle, Intel, Cisco, LinkedIn ve Yahoo geliyor.

Tüm bunlarla bağlantılı olarak Silikon Vadisi boyunca mutlaka görülmesi gereken yerler var. San Jose'deki en eski bina olan ***Peralta Adobe***, Silikon Vadisi'nin başlangıç noktasıdır. Bölgede yapılan şehir turlarının başlangıç yeri olarak da bilinir. ***Intel Müzesi***; bilgisayar teknolojisinin tarihini öğrenmek ve birçok yeni bilgiyi hafızanıza eklemek istiyorsanız doğru adres olabilir. ***IBM***'in yeni ***Almaden Araştırma Laboratuvarı***'nda sabit diskin icat ediliş hikâyesini ve bilgisayar bilimiyle ilgili geçmişe ait birçok bilgiyi öğrenebilirsiniz.

San Jose'nin hemen batısında yer alan Cupertino adlı kentte ise Apple firmasının yeni genel merkezi olan ***Apple Park***, 4 yıl süren inşaatın sonunda 2017 yılında açıldı.

Enerji tüketiminin neredeyse tamamını yenilenebilir kaynaklardan sağlayan Apple Park kampüsü dünyanın en yeşil yapı komplekslerinden biri. Burada firmanın özel ürünlerini görebileceğiniz bir mağaza ve ziyaretçi merkezi de bulunuyor. Silikon Vadisi'nin kalbinde yer alan ***NASA Ames Araştırma Merkezi***, 3 milyar dolarlık ekipman ve 2,300 araştırma personelinden oluşuyor. Önceleri bir uçak araştırma laboratuvarı olan bu merkez, yıllar sonra NASA'ya bağlandı.

Palo Alto Baylands

Silikon Vadisi'nin demiryolları hakkında bilgi edinmek isterseniz 1863'da inşa edilen ***Santa Clara Demiryolu Deposu ve Kulesi***'ni ziyaret edebilirsiniz. Bölgenin ilgi çeken yaban hayatını ve muhteşem manzarasını izlemek istiyorsanız da ***Palo Alto Baylands Doğa Koruma Alanı***'nı gezebilirsiniz. Teknolojinin tam ortasında çiftlik hayatını tecrübe etmek ve tarihi bir süt sağım makinesinin nasıl çalıştığını öğrenmek istiyorsanız ***Ardenwood Tarihi Çiftliği***'ne uğrayabilirsiniz. Burası çocukları eğlendirmek için de oldukça uygun bir yer. Silikon Vadisi'nin doğal manzarasını izleyebileceğiniz ve oldukça geniş bir alanı kaplayan ***Castle Rock Eyalet Parkı***, ziyaretçilerin en çok tercih ettiği uğrak yerleri arasında.

1922 yılında inşa edilen ve Viktorya mimari tarzıyla dikkat çeken ***Winchester Gizem Evi***, San Jose'nin en önemli turistik yerlerinden biridir ve "Amerikan Ulusal Tarihi Mekânları" arasında gösteriliyor. Aynı zamanda The Tech olarak da bilinen ***Teknoloji İnovasyon Müzesi***, hem yetişkinler hem de çocuklar için sayısız uygulamalı etkinlik sunuyor. İçinde VR uçan kuş makinesi, robot istasyonu ve IMAX tiyatrosu bulunuyor.

SAN FRANCISCO

Kaliforniya'nın en renkli ve eğlenceli şehirlerden biri olan ***San Francisco***, birçok zenginliğe sahip. Burada farklı kültürlerden izler taşıyan mekânları ziyaret etme şansına sahip olabilirsiniz. Şehri gezerken kentin simgesi haline gelen ***Golden Gate Köprüsü***'nü ilk sıraya alabilirsiniz. Küprünün ismi, San Francisco körfezinin Pasifik Okyanusuna açılan bölümüne verilen isimdir. Bu köprü de bu geçiti bağladığı için Golden Gate Bridge adını alıyor. Bu ikonik köprü yaklaşık 3 kilometre uzunluğunda ve San Francisco'yu Kaliforniya'ya bağlayan bir tasarım harikası. Turuncu renkte boyanan Golden Gate Köprüsü'nde bisiklet turu yapmak oldukça popüler. Köprüyü gördükten sonra yakınlarda bulunan iç savaş döneminden kalma ***Fort Point***'i de gezebilirsiniz.

Farklı bir dokuya ve ruha sahip olan San Francisco'da balıkçılık endüstrisinin merkezi olarak anılan ***Fisherman's Wharf***, keyifli zaman geçirebileceğiniz ve alışveriş yapabileceğiniz bir bölge. Taze deniz ürünleri ile hazırlanmış yemekleri yedikten sonra yakınlardaki ***Aquarium of Bay***'e gidip su altı yaşamı hakkında bilgi edinebilirsiniz. İskeleden bineceğiniz bir tekne ile ulaşabileceğiniz ***Alcatraz Adası***'nda, bölgede inşa edilen ilk deniz fenerini ve ABD'ye ait ilk cezaevini görebilirsiniz.

Golden Gate Park

San Francisco halkının zamanını geçirmekten çok hoşlandığı ***Golden Gate Parkı***, kapladığı 4 kilometrekarelik devasa alanla yılda 24 milyon ziyaretçiyi ağırlıyor. Parkın içinde yer alan ***Japanese Tea Garden*** ise ABD'deki en eski Japon bahçesi ve çevrede olup biten onca etkinliğin arasında huzurlu bir atmosfer sunuyor. Burada birçok farklı bitki türü ile tanışabilir, ikram edilen lezzetli kurabiyelerin tadına bakabilirsiniz.

Çinli göçmenlerin ABD'de kurdukları en büyük yerleşim yerleri arasında sayılan ***Chinatown***, gastronomi tutkunları ve farklı alışveriş fırsatları arayanlar için iyi bir adres. Chinatown'da düzenlenen turlar ile San Francisco'nun en yüksek 2. binası ***Transamerica Pyramid***'i değişik açılardan görebilirsiniz.

Union Meydanı oldukça popüler bir konaklama bölgesi olarak anılıyor. Çevresi de kültürel bakımdan oldukça zengin; sanat galerilerini ve müzeleri gezmeyi seviyorsanız Union Meydanı'nı gezi planınıza ekleyebilirsiniz.

Telegraph Hill'in zirvesinde yer alan ***Coit Kulesi***, uzun zamandır San Francisco'nun en dikkat çekici yapıları arasında yer alıyor. San Francisco'daki büyük yangınlarda yaşamını yitiren itfaiyeciler anısına yaptırılan kulenin üst kısmına çıkıp enfes panoramik şehir manzarasını seyredebilirsiniz.

Türkiye'den Hindistan'a, Çin'den Filipinler'e kadar farklı ülke ve kültürlerden izler taşıyan eserlerle dolu olan ***San Francisco Asya Sanat Müzesi***, Asya dışında kurulmuş en büyük Asya müzesi olma özelliğini taşıyor. Çocuklar için hikâye anlatımı saatlerinin düzenlendiği müzede, uygulamalı sanat etkinlikleri ve konferanslar da oldukça ilgi çekiyor.

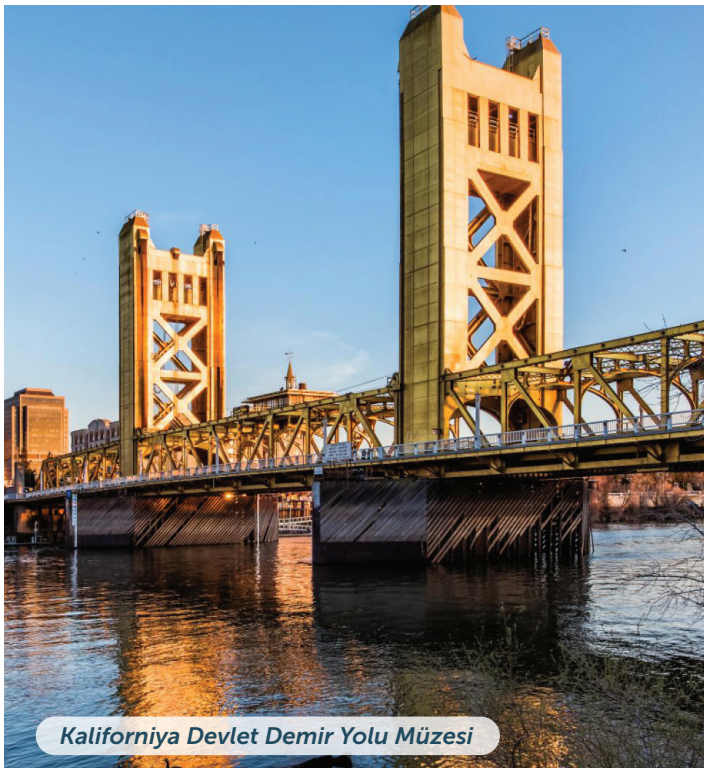
Fisherman's Wharf

SACRAMENTO

Kaliforniya'nın başkenti ***Sacramento***, aynı zamanda ülkenin de kültür başkentlerinden biridir. Tarihi, kültürü ve sanata bakış açısıyla ABD'nin kültürel birleşmeyi en iyi sağlayan bölgesi seçilen Sacramento; aynı zamanda yapılan araştırmalarda en yaşanılabilir bölgelerden biri olarak öne çıkıyor. Kaliforniya'nın 8. büyük kenti olan bölgede gezilecek yerler listesinde ilk olarak ***Kaliforniya Devlet Demir Yolu Müzesi*** karşımıza çıkıyor. Teknolojinin gelişim ve değişimiyle demir yolu hatlarındaki farklılığı gösteren bu müze, kente gelen turistlerin mutlaka uğradığı gezi noktalarından biri.

İçinde 500'den fazla hayvan çeşidini görebileceğiniz ***Sacramento Hayvanat Bahçesi*** ise çocuklarınızla birlikte keyifli zaman geçirebileceğiniz bir yer. Şehrin en önemli müzelerinden biri olan ***Well Fargo Tarih Müzesi***, pek çok tarihsel bilgiyi ve belgeyi barındırıyor. Aynı zamanda geniş bir fotoğraf arşivine de sahip olan müze, ülkenin tarihini sergiliyor.

Turistik rotaların genelde dışında olan Sacramento; dev meşe ve palmiye ağaçlarıyla süslü sokaklarıyla biliniyor. Kültür hayatı ile canlı olan ve özgün mimariye sahip yapılarıyla dikkat çeken şehir; San Francisco gibi ışıltılı sahil kentlerine sahip değil. Ufak bir şehir atmosferi ile ziyaretçilerini karşılayan Sacramento'da bisiklet kullanımı oldukça yaygın. Kısacası Kaliforniya'nın diğer bölgelerinden oldukça farklı olan Sacramento'ya gittiğinizde detayları daha yakından görebileceksiniz.



Kaliforniya Devlet Demir Yolu Müzesi

Not Defteri

- ✓ Kaliforniya'da para birimi olarak ABD Doları kullanılıyor.
- ✓ Eyaletin resmi dili İngilizce ve nüfusunun % 60'tan fazlası İngilizce konuşuyor.
- ✓ Kaliforniya, Türkiye'nin 10 saat gerisindedir.
- ✓ Ülkeye giriş ABD vizesi ile sağlanıyor. Vize için birçok kriter var ve vize randevu sistemi internet üzerinden işliyor.
- ✓ İstanbul'dan Los Angeles (LAX) ve San Francisco (SFO)'daki uluslararası havaalanlarına direkt uçuşlar var ve yolculuk 13 saat kadar sürüyor.
- ✓ Türkiye'de kullanılan elektrik akımı 220 Volt iken Amerika'da ise bu 110 Volt'tur. Dolayısıyla Kaliforniya'ya giderken elektrikli aletleriniz için yanınıza priz dönüştürücü almayı unutmayın.
- ✓ Los Angeles'ın batısında Santa Monica'nın merkezinde bulunan açık hava alışveriş merkezi Third Street Promenade'e uğrayın; burası alışveriş, yeme-içme ve sokak gösterileri açısından oldukça dikkat çekici bir mekân.
- ✓ Los Angeles seyahatinizde vaktiniz kalırsa, Melrose Caddesi'nde meşhur pespembe rengiyle sizi karşılayan Paul Smith duvarında fotoğraf çektirebilirsiniz.
- ✓ Los Angeles tam bir dondurma cenneti. Bölgenin en popüler dondurmacısı Salt & Straw'da kendinize göre bir külah yaptırabilirsiniz.
- ✓ Redwood City'de bulunan San Mateo County Tarih Müzesi'nde Silikon Vadisi'nin zengin tarihini dinleyebilirsiniz.
- ✓ "Painted Ladies" veya "Seven Sisters" adı verilen rengârenk boyanmış, dış görünüşleri birbirine tıpa tıp benzeyen yedi binayı merak ediyorsanız San Francisco'da bulunan Alamo bölgesine gitmelisiniz.
- ✓ Bilimi sanatla birleştiren Exploratorium'u San Francisco gezilecek yerler listenize dâhil edebilirsiniz.
- ✓ Eyalette çok popüler olan Hawaii usulü çiğ balık salatasını Sacramento'daki Fish Face Poke Bar'da tadabilirsiniz.

SİGARAYI BIRAKMANIN 10 KOLAY YOLU

Uzm. Dr. Öğr. Üyesi Eren Eroğlu
Liv Hospital Aile Hekimliği

Sigaranın zararları saymakla bitmiyor. Her yıl milyonlarca insan sigara nedeniyle sağlık sorunları yaşıyor ya da ne yazık ki hayatını kaybediyor. Sigara kullanımı, özellikle son dönemde gençler ve kadınlar arasında çok büyük bir artış gösteriyor. Kullanan kişilerin çoğu sigarayı bırakmak istese de bazı sebeplerden dolayı başarılı olamıyor. Tam da bu noktada sigarayı bırakmayı kolaylaştıracak 10 yöntemi uzmanımızdan öğreniyoruz.

Sigara içiyorsanız; sağlığınızı geliştirmek, yaşam kalitenizi arttırmak ve yaşam sürenizi uzatmak için yapabileceğiniz en doğru şey sigarayı bırakmaktır. Bunun kulağa hoş geldiğini, fakat uygulamada zor olduğunu biliyoruz. Yıllar boyunca denemiş ve hep başarısızlığa uğramış olabilirsiniz. Nikotinin kuvvetli fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapıcı etkisi nedeniyle sigarayı bırakmak gerçekten zordur. Çünkü sigara içme arzusunu başlatan ve kuvvetlendiren madde nikotindir. Düşük nikotinli sigaraları tercih etmeye başlamanız ise yanlış bir seçimdir. Çünkü alıştığınız nikotin seviyesini sağlayabilmek için öncekinden daha fazla sigara içme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilirsiniz.

Pasif İçiciliğe Dikkat!

Hayatınızda hiç sigara içmemiş olsanız bile, yıllarca pasif olarak sigara dumanına maruz kalmanızın da başta kanser olmak üzere pek çok rahatsızlığa neden olabileceğini bilmelisiniz. Sigara içildiğinde havaya iki tür duman yayılır: Birincisi, doğrudan sigaradan karışan ve daha tehlikeli olan dumandır. İkincisi ise sigara içen kişinin solunumla havaya verdiği dumandır. Her iki tip dumana maruz kalmanız da, yüksek konsantrasyondaki pek çok tehlikeli maddeyi solumanıza neden olur.

Pasif içicilik, özellikle bebekler ve çocuklar için daha tehlikelidir. Ebeveyn olarak sigara içmeniz çocuklarınızın; astım başta olmak üzere öksürük, soğuk algınlıkları, orta kulak enfeksiyonları, pnömoni ve bronşit gibi solunum yolu hastalıklarına daha kolay yakalanmalarına neden olacaktır. Ayrıca çocuğunuza kötü bir örnek olarak onun da yetişkinlik döneminde bir sigara tiryakisi olmasına yol açabilirsiniz.

Sigara içiyorsanız:

- Nefesiniz kötü kokar.
- Dişleriniz istediğiniz gibi beyazlamaz.
- Diliniz düzgün tat alamaz.
- Çocuğunuz sizi öperken yüzünü buruşturur.
- Akciğer kanserine ve diğer bazı kanserlere eğiliminiz artar.
- İnatçı öksürük, nefes darlığı, uyku problemleri ve çabuk yorulma görülür.
- Cildinizde erken yaşlanma, erken kırışıklıklar ve kuruma ve pullanma başlar.
- Amfizem, pnömoni, bronşit ve diğer solunum yolu enfeksiyonları ile akciğer rahatsızlıkları gelişebilir.

Sigarayı Bırakmayı Kolaylaştıracak 10 Yöntem

1. Bırakmak için bir gün seçin ve o güne sadık kalın. İnat edin ve bu inadınızı ısrarla sürdürün, asla bırakmayın.
2. Daha önce sigarayı bırakmış olan kişilerle konuşun ve deneyimlerini dinleyin. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve iş yerinizden destek isteyin. Gerektiğinde doktorunuza danışarak yardım alın.
3. Sağlık risklerinizi göz önünde bulundurun ve kanser başta olmak üzere olası hastalıkların ya da rahatsızlıkların bir listesini yapın. Bu listeyi her zaman görebileceğiniz bir yere asın.
4. Sigara içme ile ilgili alışkanlıklarınızı ve davranışlarınızı not edin. Her gün içmekten en çok hoşlandığınız üç sigara ve bunların nerede ve ne zaman içtiğinizi mutlaka yazın. O sigara içme zamanlarında yapmak için kendinize başka uğraşlar edinin.
5. Düzenli egzersiz veya her gün 20-30 dakikalık hafif tempolu yürüyüşler yapın. Meditasyon veya yoga gibi dinlendirici yöntemlerden yararlanın.
6. Ev, araba ve iş yerinizdeki sigaraları ve aksesuarları uzaklaştırın. Küllük, çakmak ve kibritlerden kurtulun. "Yoksunluk belirtileri"nin sadece birkaç hafta süreceğini unutmayın. İradenize hâkim olun.
7. Beslenmenize dikkat edin. Sigaradan gördüğünüz zarara eş miktarda zarar görebilmeniz için almanız gereken kilo miktarının yaklaşık 30-35 kilo civarında olduğunu unutmayın. Sigara yerine glisemik indeksi yüksek çikolata, kek, kurabiye, şekerleme ve hamur işleri gibi besinleri tüketmeyin.
8. Sinemaya, tiyatroya ve müzikallere gidin. Restoran, otel, uçak gibi yerlerde sigara içilmeyen bölümleri tercih edin.
9. Kahve içmek sigara içmenizi tetikliyorsa, gün içinde kahve yerine taze sıkılmış meyve suları, yeşil çay, bitki çayları ve en önemlisi de vücudunuzu toksinlerden arındırmak için bol su tüketin.
10. Sigara ve alkol ikilisini birlikte seviyorsanız, sigarayı bıraktığınız dönemde alkol almamaya çalışın.

DİŞ TELİ İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Dişlerinde çapraşıklık veya boşluk olan, alt veya üst çenesinde ilerilik /gerilik olan hastaların mutlaka bir ortodonti uzmanına başvurması gerekiyor. Aksi takdirde ilerleyen yaş ile birlikte tedavi yöntemleri zorlaşabildiği gibi süreç de uzayabiliyor. Diş teli uygulaması yani ortodonti tedavisi hakkında doğru bilinen birçok yanlışı uzmanımızdan öğreniyoruz.

Dr. İpek Müftüoğlu
Hospitadent Diş Hastanesi
Ortodonti Uzmanı

Yanlış: Yaşça büyük kişiler diş teli takamaz, taksa da işe yaramaz.

Doğru: Çarpıklık, dişlerin ayrı olması gibi dişlerdeki problemler her yaşta ortodonti ile tedavi edilebilir. Ancak problem alt veya üst çenenin konumundaysa (alt çene ileride veya geride, üst çene ileride veya geride) yaşça büyük hastalarda tel tedavisine ek olarak çene konumunu düzeltmek için cerrahi müdahale gerekir.

Yanlış: Tel tedavisi çok ağrılı bir tedavidir.

Doğru: Tel takılması sırasında hasta hiçbir ağrı hissetmez. Anestezi yapmaya da gerek yoktur. Tel takıldıktan sonra birkaç gün ağrı oluşur ancak çok şiddetli olmaz. Hastalar tedavi boyunca diş hekimi tarafından ayda bir kez görülür ve aktivasyon yapılır. Aktivasyondan sonra 1-2 gün yine ağrı olabilir ama sonra kendiliğinden geçer.

Yanlış: Dişlerin tel ile yerlerinin değiştirilmesi diş köklerine ve kemiklere zarar verir.

Doğru: Tel tedavisi sırasında optimal kuvvet (her diş için ideal olan kuvvet miktarı) uygulandığı sürece kök ve kemiklere zarar verilmez. Tedaviyi uygulayan hekimin mutlaka ortodonti uzmanı olması gerekir.

Yanlış: Tel tedavisinden sonra dişler eski halini almaz.

Doğru: Tel tedavisi bittikten hemen sonra pekiştirme süreci başlayacaktır. Dişlerin arkasından yapıştırılan, dışarıdan görünmeyen pekiştirme telleri ve hastanın bir süre kullanacağı plaklar dişlerin eski halini almasını önleyecektir.

Yanlış: Tel tedavisi çok ağrılı bir tedavidir.

Doğru: Tel takılması sırasında hasta hiçbir ağrı hissetmez. Anestezi yapmaya da gerek yoktur. Tel takıldıktan sonra birkaç gün ağrı oluşur ancak çok şiddetli olmaz. Hastalar tedavi boyunca diş hekimi tarafından ayda bir kez görülür ve aktivasyon yapılır. Aktivasyondan sonra 1-2 gün yine ağrı olabilir ama sonra kendiliğinden geçer.

Yanlış: Diş teli, çürük ve leke oluşumuna neden olur.

Doğru: Tel kendiliğinden çürük ve leke oluşturan bir materyal değildir ancak teller etrafında gıda birikimine neden olur. Hasta dişlerini iyi fırçalayıp gıdaları uzaklaştırmazsa o zaman çürükler oluşur. Yani tel tedavisinde düzenli diş fırçalamak çok önemlidir.

Yanlış: Çarpık dişler zamanla düzelir.

Doğru: Dişler ortodontik tedavi (tel tedavisi) ile kuvvet uygulanmadığı sürece kendiliğinden düzelmeyecektir. Hatta 20'li yaşlarda bile, alt ön bölge çapraşıklığının çeşitli nedenlerle kendiliğinden arttığı vakalar vardır.

#HayatEveSığar

EVDE KALALIM!

Ülkemizde ve dünya genelinde, bugüne kadar pek rastlamadığımız ciddi ve tehlikeli boyutta bir salgın ile karşı karşıya kaldık. Bilim insanları koronavirüsten korunmak ve yayılmasını önlemek için insanların zorunlu haller dışında evlerinde kalması gerektiği konusunda hemfikirler. O halde teknolojinin imkânlarından yararlanmaya, yurt içinde ve yurt dışında bulunan birçok ünlü müze, sanat galerisi ve kültür merkezini evinizden çıkmadan gezmeye ne dersiniz?

Ayasofya Müzesi / İstanbul

Ayasofya Müzesi; iç süslemelerinin zenginliği ile büyüleyici, ihtişamlı büyüklüğü ile benzersiz ve kültürümüz için oldukça önemlidir. Kültürün, sanatın ve mimarlığın başyapıtlarından biri olan bu müzeyi evinizden çıkmadan gezebilirsiniz.

Sanal gezinti için:

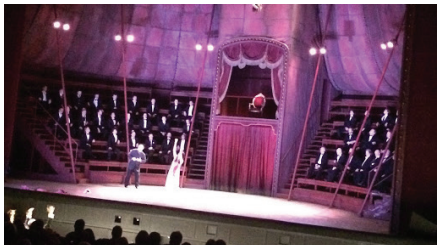
www.3dmekanlar.com/tr/ayasofya.html

Ulusal Sanat Galerisi / Washington

Bu galeride 2000'den fazla heykel, tablo, dekoratif sanat parçaları ve Joseph E. Widener tarafından bağışlanmış birçok İtalyan porselen bulunuyor. Tüm eserleri bir çatı altında görmek isterseniz sanal tura katılabilirsiniz.

Sanal gezinti için:

www.nga.gov/index.html



Bolşoy Tiyatrosu / Moskova

Moskova'daki dünyanın en önemli bale sahnelerinden Bolşoy Tiyatrosu, internet üzerinden 'altın koleksiyonundan' en iyi 6 performansı paylaşıyor. Yayınlar tiyatronun YouTube kanalı üzerinden akşam 19:00'da yapılıyor.

Gösterileri izlemek için:

www.youtube.com/user/bolshoi

Louvre Müzesi / Paris

Louvre Müzesi, 350 binden fazla esere ev sahipliği yapıyor. Dünyanın en büyük müzesi olan bu yapının, bir günde gezilemeyecek büyüklükte olması nedeniyle online ziyarete açılması sanatseverleri oldukça sevindirdi.

Sanal gezinti için:

www.louvre.fr/en/visites-en-ligne

British Museum / Londra

İngiltere'nin göz bebeklerinden bir tanesi olan, geçmiş zamanları günümüze getiren çeşitli sayılardaki objelerin, yapıtların ve tarihi kalıntıların sergilendiği bu özel müzeyi internetten sanal turla gezebilirsiniz.

Sanal gezinti için:

www.britishmuseum.org/

Solomon R. Guggenheim Müzesi / New York

Solomon Guggenheim'ın modern sanat yapıtlarından oluşan geniş koleksiyonunun sergilendiği müze, New York şehrinin en ikonik yapılarından bir tanesi ve sanal turla gezilebiliyor.

Sanal gezinti için:

www.guggenheim.org/collection-online

1) Hangi kan grubuna sahip kişiler herkesten kan alabilir?
   A) A Rh+
   B) B Rh-
   C) AB Rh+
   D) 0 Rh-

2) Hareket sistemiyle omurga hastalıklarını inceleyen ve tedavi etmeyi konu edinen tıp dalının adı nedir?
   A) Ortopedi ve Travmatoloji
   B) Kardiyoloji
   C) Üroloji
   D) Radyoloji

3) Difteri diye de bilinen hastalığın halk arasındaki adı nedir?
   A) Kızamık
   B) Kuşpalazı
   C) Suçiçeği
   D) Kabakulak

4) Doktorların belli saatlerde hastanedeki hastaları dolaşıp yoklamasına ne denir?
   A) Konsültasyon
   B) Ötenazi
   C) Biyopsi
   D) Vizit

5) İnsan beyninde kaç ana lob bulunur?
   A) 5
   B) 4
   C) 3
   D) 2

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

drogsan
Sağlığa Saygı

ANKARA MERKEZ ŞUBE: Tel: (0312) 287 74 04 - (0312) 248 60 00 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 » Yeşildere Mah. Şehit Can Şencan Cad. No:6 Atakum - SAMSUN » **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 » Yenimahalle Behzat Cad. 3. Sok. A Blok No 3/A 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:57/A Akdeniz - MERSİN » **İSKENDERUN İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0326) 614 82 19 * Savaş Mah. Şehit Pamir Cad. Onur Kuyumcular Çarşısı No:46/23 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 « Ferit Paşa Mah. Kerkük Cad. Gökhan Sok. No 24/G Selçuklu/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 » **ORDU BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0452) 502 20 10 » Şahincili Mahallesi 543. Sokak No:12 Altınordu/ORDU » **ERZURUM ŞUBE:** Tel: (0442) 317 29 72 Fax: (0442) 317 29 92 » Adnan Menderes Mahallesi Fatih Sultan Mehmet Bulvarı NO:2/A Yenişehir-Palandöken/ERZURUM