

İLAÇ İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 11 • 4 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
11

Rhodiola Rosea



MERCEK

Disleksi Nedir?

SAĞLIK & YAŞAM

Solunum Yolu Hastalıkları

GÜNDEM

Kadına Karşı Şiddet

MOTİVASYON



PRP



RÖPORTAJ



- **Doğala özdeş** östrojen içeren **ilk ve tek** oral kontraseptif^{1,2*}
- Benzersiz dinamik doz rejimi ile **menstrüel ritme uyum**^{1,2}
- Şiddetli **menstrüel kanama** tedavisinde **kanıtlanmış etkililik**³
 - Menstrüel kan kaybında **%88** azalma³
 - **Yüksek kullanıcı memnuniyeti**⁴

[illegible]

Değerli Meslektaşlarım,



Kerem Zabun
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Ülkemizde sadece serbest eczacılığın faaliyet alanını değil bütün siyasi ve sosyal yaşamı etkileyen, hastalarımızın kolaylıkla ilaç ve eczacılık hizmetlerine ulaşmasını sağlayan Türk Eczacıları Birliği ve Sosyal Güvenlik Kurumu arasında imzalanan Protokolün son günlerine yaklaşıyoruz artık...

Örgüt, bu hususta bütün dikkatini ve enerjisini toplamış durumda gerekli çalışmaları büyük bir özveriyle sürdürmektedir. Geçtiğimiz günlerde Türk Eczacıları Birliği tarafından düzenlenen Protokol Çalıştay 52 Bölge Eczacı Odası Başkanının katılımıyla 100'e yakın katılımcı ile gerçekleştirildi. Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti ve Birlik Hukuk Müşavirliği de tam kadro olarak ordaydı. Çalıştay öncesinde, sırasında ve neticesinde 10. Bölge Eczacı Odası olarak Antalya Eczacı Odası organları da katkıda bulunarak sürece dahil oldu. Burada göze çarpan nokta tüm Eczacı Odalarının Protokol çalışmalarının ciddiyetine uygun katılımı sağlamış olmaları idi.

Çalıştay sonucunda ortaya çıkarılan düşüncelerin toparlanarak Protokol görüşmelerine hazırlanması ve görüşmelerin gerçekleştirilerek yeni bir protokole imza atılması artık Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti'nin ve oluşturulan Protokol Komisyonunun sorumluluğunda görünüyor.

Ancak burada ne Odalarımızın ne de meslektaşlarımızın görevi son bulmaktadır. Ortaya konan strateji gereği Protokol görüşmeleri sürecinde yaşanacak her türlü olumsuz durumda örgütün birlik ve beraberlik içerisinde bir bütün olarak hareket edebilmesi gerekliliği unutulmamalıdır.

Ülkemizin içinde bulunduğu seçim süreci ve sonrası, meslektaşlarımızın ticari yaşamında köklü değişiklikler yapabilecek senaryoları hayata geçirebilir. Hiçbir kurum, kuruluş, sermaye sahibi, şirket ya da dernek, geçmişte olduğu gibi önümüzdeki dönemde de meslektaşlarımızın sorununu kendi problemi olarak görmeyecektir. Öyle ki, ticari olarak negatif etkilerin yansımalarını yaşayan çevreler dahi serbest eczacılığın bugününü ya da geleceğini önceleyen hiçbir girişimde bulunmayacakları algısını son derece kuvvetlice vermektedirler.

Eczacılar, halkımızın komşusu, arkadaşı, sırdaşı, yardımcısı ve en önemlisi birer sağlık danışmanı oldukları gibi haklarını bilen ve bunlar için korkmadan mücadele edebilen, hiçbir grubun karşısında durmadığı, ülkesinin ve mesleğinin genel menfaatlerini her platformda savunan iyi birer vatandaş da olmuşlardır. Gerek ekonomik olarak gerekse de mevzuat uygulamaları yönünden bütün sıkışmışlığa ve daralmaya rağmen üzerine düşen tüm görevleri yerine getiren meslektaşlarımız yeri geldiğinde hakkını istemeyi ve almayı da bilmıştır. Bu kazanımların alınması meslektaşlarımızın örgütü ile birlikte hareket ederek makul mantıklı istekleri her koşulda oluşturabilmesinden geçmektedir.

İnanıyorum ve biliyorum ki en önemli ve kritik dönemlerde başardığımız gibi tüm yurttaki vereceğimiz ses ile örgüt bütünlüğü yalnızca protokol görüşmelerine değil mevcut hukuki ve hukuk dışı tüm uygulamalara şekil verecektir.

Sevgi ve saygılarımla ...



DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Kerem Zabun

EDİTÖR

Ecz. Tolgar Akkuş

YÖNETİM YERİ

Kırcamii Mah. Perge Bulvarı Melli İş Hanı
No: 87 Kat: 2 Muratpaşa / ANTALYA

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ

Ecz. Ayşe Karadağ, Ecz. Asiye Sarginalp,
Ecz. Ayşe Karagöz, Ecz. Belgin Yıldırım,
Ecz. Berkay Çetindağ, Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın,
Ecz. Evrim Çakıl, Ecz. Kemal Cengiz,
Ecz. Mustafa Oruç, Ecz. Özlem Çölkesen,
Ecz. Sinem Kiracıoğlu, Ecz. Veysel Biçer

EDİTÖR FOTOĞRAFI

Ecz. Havva Meşhur

REKLAM

basinyayin@antalyaeo.org.tr
(0242) 311 03 29

HUKUK DANIŞMANI

Av. Bahadır Çolakoğlu

GRAFİK TASARIM - BASKI & CİLT

Retma Ltd. Şti.
(0242) 322 21 11
www.retma.com.tr ■ retma@retma.com.tr
T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 15597

Baskı Yeri: Antalya

Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın

Yayın periyodu: 4 Aylık

DOZAJ, Antalya Eczacı Odası tarafından Antalya Eczacı Odası Üyesi olan eczacıların sesi olmak amacıyla hazırlanmaktadır ve ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.

DOZAJ, Antalya Eczacı Odası adına Retma Matbaa tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. DOZAJ'ın isim ve yayın hakkı Antalya Eczacı Odası'na aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklam verene aittir.

Editör



Saygıdeğer Meslektaşlarım,

Artık tecrübeli olduğumuzu söyleyebileceğim geldiğimiz noktada Dergimiz hazır...

İlk günden itibaren bilimsel ve kültürel yaklaşımın yanında güncel farkındalığı önceleme çabamızı hep sıcak tuttuk. Bu ölçüde mesleğin çağdaş yanını hayata geçirmenin ve çağdaşlığa mesleği yetiştirmenin mümkün olacağını umduk.

Eczacılık, faaliyet alanlarının tümünde bilimsel güncelliği ve değişken hukuki uyumluluğu barındırmak zorunluluğu taşıyor. Meslekte eğitim, meslek içi eğitim ve meslek dışı eğitime eczacılığın her alanında hemen ve ivedilikle; sürekli olarak katılım sağlanması gerekiyor.

Bilim, teknoloji, ekonomi, siyaset, sosyal ve kültürel yaşam, sağlık, halk sağlığı, hukuk ve daha birçok etken mesleğimizi doğrudan doğruya ve aynı anda evirirken biz eczanede, hastanede, kurumda, depoda, tüm alanlarda idare ile birlikte ya da bağımsız olarak üretmeli, üretimi geliştirmeli ve değiştirmeliyiz... Belki de hepimizin olmasını istediğimiz bu yapının içini doldurmaliyiz.

Dünyada çok az insan bulunduğu yerde çok büyük işleri tek başına başarmıştır. Ancak onlar bile bir ekiple, arkadaşlıkla, birliktelikle hareket etmiştir. Mesleğimiz, kocaman yüreği olan binlerce ufku geniş dimağa sahip bireyleri barındırmakta. Hiçbir sorunu tek başımıza aşmak, hiçbir yeniliği tek başımıza geliştirmek zorunda değiliz. Birlikte hareket etmenin faydalı ve güçlü yanını görmeliyiz.

Mesleğin geleceğinin altında olduğunu düşündüğüm tozlu çarşafı Dozaj'la aralamaya çalışırken, bugünümüzü, ticaretimizi, sosyokültürel konumumuzu, özlük haklarımızı da koruyacağımız-geliştireceğimiz süreçleri yaratacağımız bir gelecek için yalnızca küçük bir başlangıç olan dergimizin ardından neler oluşturabileceğimizi yalnızca hayal etmeyelim. Birlikte ve beraber üretelim.

Tekrar görüşmek dileğiyle..

Sağlıcakla kalın...

TOLGA AKKUŞ

Tuzu Azaltmak Hayat Kurtarır!!!



Solunum Yolu Hastalıkları



KONGRE



PRP (Platelet Rich Plasma)



Asuman Baytop'u Kaybettik..



TEB 39. Dönem Merkez Heyeti 2. Bölgelerarası Toplantısı Eskişehir'de gerçekleştirildi..



Disleksi Nedir?

Okuma yazma matematik gibi akademik becerilerde görülen gelişimsel bir özel öğrenme güçlüğüdür.

Amerika Psikiyatri Birliği'nin (APA 2001) tanımına göre Özel Öğrenme Güçlüğü; zekası normal ya da normalin üstünde olan bireylerin, standart testlere göre yaş, zeka düzeyi ve aldığı eğitim göz önünde bulundurulduğunda okuma, matematik ve yazılı anlatım düzeyinin beklenenin önemli ölçüde altında olmasıyla tanısı konulan bir bozukluktur.

**ÇOCUĞUN ZEKA DÜZEYİNİN
NORMAL OLMASINA**

**HİÇBİR FİZİKSEL
DUYGUSAL BOZUKLUĞUN
BULUNMAMASINA**

**NORMAL VE YETERLİ BİR EĞİTİM
ALİYOR OLMASINA**

**SOSYOKÜLTÜREL ÇEVRENİN
UYGUN OLMASINA RAĞMEN
ORTAYA ÇIKAR**

bilinmemektedir. Gelişimin erken bir döneminde beyin fonksiyonlarını engelleyici bir etki yapan herhangi bir sürecin (genetik etkenler, konjenital faktörler, prenatal hasar, prenatal zorluklar, beyin hasarı gibi), öğrenme güçlüklerine neden olabileceği ileri sürülmektedir.

En çok kabul gören teoriye göre; disleksi daha en baştan itibaren beyin kaynaklıdır, bazı beyin bölgelerinde bilgi işleme süreçlerinde sorunlar yaşanmaktadır.

Disleksinin Belirtileri Nelerdir?

Okul Öncesi (3-5 yaş)

- Sesleri, kelimeleri, harfleri hatırlamada güçlük
- Alfabadeki ve kelimelerdeki harflerin verilen talimatları vs sıralamalarını hatırlamada güçlük

- Okunuşu benzer olan kelimeleri karıştırma
- Kopyalama ve boyamada zayıflık
- Zayıf hafıza
- Ailede disleksi olması
- Bazı aktivitelerde yavaş tepki verme (harf kelime oyunları gibi)

İlköğretim

- Okula gitmede isteksizlik
- Kelimeleri, harfleri, sesleri öğrenmede güçlük
- Verilen talimatları takip etmede güçlük
- Kelimeleri harflere veya hecelere ayırmada güçlük
- Kelime ve ses bilgisinde zayıflık
- Okuma veya hecelemede güçlük
- Organize olamama
- Davranış bozuklukları

Disleksi Ne Değildir?

Disleksi zihinsel bir engel değildir.

Disleksi bir hastalık değildir. Tıbbi bir tedavisi, ilacı yoktur.

Disleksi duyu organları (görme, işitme...), duygusal, davranışsal bozukluklar nedeniyle öğrenememe durumu değildir.

Disleksi her seferinde üstün zekalı olmak değildir.

Çoğu dislektiğin olağanüstü yetenekleri olmayabilir.

Disleksinin Nedenleri Nelerdir?

Disleksinin nedenleri tam olarak



Ortaöğretim (12-18 yaş)

- Okurken veya hecelerken harf ve seslerin sıralanmasında güçlük
- Ödev ve yazılı çalışmaların çok zaman alması
- Zamanı yetiştirememesi
- Hatırlama ve organize olmada güçlük
- Sürekli bir asabiyet hali
- Okuldan kaçmak için çeşitli taktikler geliştirme

Yazılı bir metni çözümlemekle (harf ve ses ilişkisini kurarak, kelimeleri doğru olarak okumak) ile ilgili olan disleksi, okuma faaliyetinin doğruluğu ve okumanın akıcılığı yetileri otomatik hale gelmediği zaman kendini gösteren bir durumdur. Dislektik çocuğun okuma güçlüğü belirtileri okuma yazma öğrenimi süreci ile başlar. Bu yüzden çocuk birkaç yıl eğitim alana kadar disleksi tanısı konulamaz. Ancak okuma yazma becerilerinin gelişimi için gerekli olan pek çok temel beceri vardır. Bu becerilerde gözlenen yetersizlikler, risk faktörü taşıyan bireylerin farkedilebilmesi için önemli ipucu niteliği taşımaktadır.

Dislektik bir çocuk harfleri tanımakta, harfleri seslendirmekte, bu becerileri otomatikleştirmekte ve hızlı bir şekilde çözümlemede zorlanır. Dislektik öğrencilerin sesli okumaları yaşlarına, okul düzeylerine ve aldıkları eğitime göre beklenenden daha yavaş ve yanlışır.

Genel olarak yapılan okuma hataları şunlardır:

- Benzer/Sesteş harfleri karıştırma: d-b-p, m-n, t-f / b-p, t-d, f-v, s-z
- Harf sırasını ters algılama: çok = koç; en = ne; ve = ev ...
- Harf atlama: kabak = kabk
- Alfabe öğrenme güçlüğü
- Aşına olunmayan veya nadiren kullanılan kelimeleri okuma ya da telaffuz etme güçlüğü
- Aynı satırı okumaya devam etmede veya bir sonraki satırı okumak için sağdan sola geçme güçlüğü

Dislektik öğrenciler tarafından yapılan en yaygın yazım hataları şunlardır:

- Harfleri karıştırma
Benzer sesteki harfler: b-d-t; f-v; k-g...
Benzer görünüşteki harfler: b-d; n-u; i-i; o-ö; u-ü; a-e...
- Harf atlama
Yan yana gelen aynı iki sessiz harf: attı = atı; bakkal = bakal
- Harf ekleme
Hece tekrarı: Kafeterya = kafefeterya
- Yer değiştirme: çark / çrak;
- Ortografi: Dağıtmak=dahıtmak=dayıtmak...
Ayrıca büyük harfleri genellikle kullanmazlar veya yanlış yerde kullanırlar. Diğer noktalama işaretlerini neredeyse hiç



kullanmazlar. Son olarak, bazı öğrenciler yazım hatalarını gizlemek için, muhtemelen bilinçsizce, el yazıları anlaşılacak şekilde yazılarını deforme ederler.

Disleksi yazılı anlama becerileriyle ilgili değildir; ancak yazılı bir metni anlama ve akıcı okuma güçlüğü, çözümleme becerilerinin yavaş gelişiminin bir sonucu olarak ikincil bir etki olabilir. Bu etki de yazılı metinlere maruz kalmayı azaltarak kelime ve genel kültür edinimini engelleyebilir.

Disleksili pek çok insan ezber gerektiren sıralamaları (örneğin: alfabedeki harf dizinleri, çarpım tablosu, aylar) öğrenmekte ve yön zaman kavramlarını (örneğin, sağ/sol) ayırt etmekte zorlanırlar.

Yeni bir dil öğrenme söz konusu olduğunda ise, dislektik bir öğrencinin karşılaşabileceği zorluklar önemli ölçüde artar. İkinci bir dili öğrenmek, anadilin edinimi için gerekli olan aynı becerilere dayandığı için anadildeki olası güçlükler ikinci dile aktarılacaktır. Bu yüzden fonoloji, yazım ve sözdiziminde zorlananlar yeni dilde de benzer zorlukları yaşayacaklardır (Sparks vd., 2006). Ancak, zorlukların kendilerini gösterme derecesi bu becerilerin yeni dildeki önemine bağlıdır.

Disleksi Tedavi Edilebilir mi?

Disleksi bir hastalık değildir ve tıbbi bir tedavisi de yoktur. Disleksi özel eğitim yoluyla oldukça sağlatılabilir ve silikleştirilebilir. Yine de dislektik birey bu özelliklerini yaşamının sonuna kadar muhafaza eder. Disleksinin sağlatılabilmesi



için erken tespitlerde ilkokul çağı boyunca gecikmiş tespitlerde okul çağı boyunca özel eğitim desteği alması gerekmektedir.

Araştırmalar gösteriyor ki ilkokul 1-2 ve 3. Sınıflarda tanı ve tespiti yapılmış ve özel eğitim müdahalesinde bulunulmuş çocukların % 83' ü eğitim yaşantılarına sorunsuz olarak devam edebilmektedir. Süre ve yüzdelere eğitimin alınış süresi ve kalitesiyle değişkenlik gösterebilir.

Disleksi ile Karıştırılabilecek Diğer Rahatsızlıklar Nelerdir?

Duyma / görme bozuklukları

Okuma yazma becerilerince işitme ve görme ile ilgili süreçlerin önemi tartışılmaz. Dikkat, algılama, bellek gelişiminde doğumdan itibaren tüm duyarlar kullanılarak birikimsel olarak öğrenme gerçekleşmektedir. Disleksi şüphesi ile karşılaşıldığında mutlaka göz doktoru ve kulak burun boğaz doktoruna başvurulmalıdır.

Zihinsel gerilik

Çocuklarda görülen akademik başarısızlıklar, zihinsel gerilik şüphesini oluşturabilir. Uygulanan standart testlerde (WISC-R) 70 IQ puanının altında alınması durumunda zihinsel engelli tanısı konmaktadır.

Dislektik bireylerde ise en önemli kriter zihinsel bir gerilik olmamasına rağmen yaşatlarından geri olma durumudur.

Otizm spektrum bozuklukları

İleri düzeyde ve karmaşık bir gelişimsel yetersizlik çeşididir. Sosyal etkileşim sorunları, iletişim sorunları ve sınırlı / yinelenen davranışlarla kendini gösterir. (APA. 2000)

Otizm spektrumunda bulunan ve zeka düzeyinin etkilenmediği asparger sendromu ile disleksi zaman zaman karıştırılabilmektedir. Bu durumda ayırıcı tanı kriterleri irdelenmelidir.

Disleksi ile Yaşamak

Dislektik bireylere öneriler

- Kendinizi tanıyın güçlü ve zayıf yönlerinizi belirleyin.
- İhtiyaçlarınızı yakınlarınıza belirtin ve yardım isteyin.
- Yazdıklarınızı okuyun. Eğer hatalı olduğunu düşünüyorsanız düzeltin ya da yardım isteyin.
- Zamanınızı iyi kullanın. Bunu için saat ve zaman çizelgelerini işlevsel kullanın.
- Yetiştirmeniz gereken ödev, sınav veya projeleriniz için günlerinizi planlayın.
- Öğrenme stilinizi belirleyin ve buna göre çalışmalarınızı ve mesleki tercihlerinizi belirleyin.
- Yapacağınız işleri önceden planlayın.
- Takvim ve ajandanız yakınınızda olsun. Renkli kalemler kullanarak kodlama ve işaretlemeler yapın.
- Yapılan işin en önemli parçalarını belirlemeye çalışın.

Ailelere öneriler

- Çocuğunuzun gelişimini yakından takip edin, farklılıkları uzmanlara danışın.

- İstenmeyen sosyal hatalardan kaçınmak için çocuğa yapılandırılmış ve destekleyici bir çevre sağlayın.
- Başarı duygusunu tatmasını sağlamak ve donanımını arttırmak için çocuğunuzun özelliklerine uygun sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirin.
- Çocuklarınıza yaşadıkları problemin doğasını anlatılmalı, güçlü ve zayıf yanları gösterilmeli ve mücadele teknikleri konusunda yardımcı olmalısınız.
- Çocuklar her zaman hem evde hem okulda 'güvenli bir yer' olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar. Sosyal ve diğer konularda konuşabilecekleri özel bir insana ihtiyaç duyarlar.
- Aşamalı olarak bağımsızlığını cesaretlendirin ama çocuk hazır olmadan desteğin kalkmayacağını çocuğa hissettirin.
- Önemli ölçüde güç olan alanlardaki soruları anlaşılır yapmak, açıklamak ve görsel bilgiye çevirmek için dili kullanın.
- Öğretmeninizle iletişiminizi güçlü tutun.
- Çocuğunuzun kendi içinde değerlendirin.



Kaynak: <http://www.akademidisleksi.com>

Motivasyon

Motivasyon, bireyin hareketlerinin arkasında bulunan, psikoloji dilinde güdü adı verilen güçtür. Davranışa enerji sağlayan organizmanın içindeki ve çevredeki güçler olarak tanımlanır.

Motivasyon en basit anlamıyla "bir şeyleri yapma arzusudur". Hedef temelli davranışları başlatan, rehberlik eden ve devam ettiren süreçtir. Motivasyon harekete geçmemizi sağlayan şeydir. Susadığınızda suya uzanmak, sevgilinizi mutlu etmek için ona hediye vermek, iyi görünmek için güzel kıyafetler almak, bilgi elde etmek için kitap okumak motivasyon sayesinde olur.

Motivasyon kelimesi ne anlama geliyor?

Kelimenin kökü "**Motus**" hareket demek, yani "Kendinizi içerden dışarı doğru harekete geçirmek". Motivasyon, bir davranışla meşgul olmadaki neden veya nedenlerdir. Motivasyon davranışı

başlatmayı, yönlendirmeyi, yoğunlaşmayı ve azmi de içermektedir.

Motivasyon içsel ve dışsal güdüdür. Bu güdü sayesinde kişi yapmak istediğini yapar, gitmek istediği yere gider, hedefine ulaşır, hedefi doğrultusunda yola çıktığında yol üzerindeki ayrımlarda istikametini belirleyebilir. Güdüler doğuştan olabilecekleri gibi (dürtü, içgüdü), sonradan da kazanılabilirler.

İçsel motivasyon kişinin kendi benliğinden gelen uyarılardır. Hedefini düşünüp, ona ulaşma isteği ve çabasıdır. Dışsal motivasyon çevresel faktörlerin kişiyi hedefine yöneltmesidir. Bu bir arkadaş olabilir, bir resim ya da video olabilir. Bir örnek verecek olursak bir firmada çalışan bireyin maaşı dışsal motivasyon, yaptığı işi severek isteyerek yapması ise içsel motivasyondur.

"Güdü" kavramı ilk olarak Woodworth (1918) tarafından, "bir organizmayı çeşitli şekillerde harekete geçiren enerji birikimi" olarak tanımlanmıştır. Motivasyon Teorilerinin temelini teşkil eden, güdüye dayanan teorilerden en önemlisi ise Cannon (1939) tarafından geliştirildi. Bu teori "homeostasi" kavramına dayanmaktadır. İçsel ya da dışsal etmenler dolayısıyla meydana gelen dengesizlikler, organizmayı denge durumundan uzaklaştırır. Tekrar denge durumuna dönmek için organizma harekete geçer. Bu organizmanın harekete geçmesini ise güdüler sağlar. Motive olarak da bilinen güdüyü, davranışı amaca doğru yönelten bir güç olarak tanımlayabiliriz. Burada amaç ihtiyaçları tatmin etmektir. Hareket ise ihtiyaçları tatmin etmek için yapılan fiillerdir.

Kişilerin yapabileceklerinin limitini, eğitim ve yetenek seviyeleri, yapabildiklerinin limitini ise moral ve motivasyon seviyeleri belirler. Elimizden gelenin en iyisini yapabilmemiz, motive olmamıza bağlıdır. Motivasyon, başarı için şarttır ama tek başına yeterli değildir.

Hepimiz hayatta daha başarılı olmak isteriz, başarılı olmak için yapmamız gerekenleri biliriz. Bunları niçin yapmamız gerektiğini biliriz. İstersek nasıl yapabileceğimizi de, yapmakla neler kazanacağımızı, yapmamakla neler kaybettiğimizi de biliriz. Ama, yine de o "yapmamız gerekenleri" yapmayız? Peki bizi durduran nedir? Cevap atalet! Atalet; durağanlık, tembellik, miskinlik, üzerine ölü toprağı serilmiş gibi hareket etmek, hareketsizlik gibi anlamlara gelir. Atalet halinde olmanın tersi, hareket halinde olmaktır.

Psikolojik bir olgu olan motivasyonun değişik açılardan ele alınmış olması bir çok tanımının yapılmasına neden olmuştur. Aşağıda bu tanımlardan bazıları verilmiştir.

Motivasyon,
bir davranışla
meşgul olmadaki
neden veya
nedenlerdir.



‘Zihinsel olarak nereye gideceğinizi, ne yapacağınızı ve nasıl bir yaşam elde edeceğinizi oluşturmak ve kavramaktır. Yani bilinçli bir şekilde karar vermek ve uygulamaktır. Bu mantıkla yola çıkan kişi zihinsel olarak verdiği kararı harekete geçirmek için mücadele etme olayıdır.’

‘Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları.’

‘Örgütün ve bireylerin ihtiyaçlarının tatminle sonuçlanacak bir iş ortamı oluşturarak bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci.’

‘Bireyleri, onların özel bir tavırla hareket etmelerine, davranmalarına teşvik eden; kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğu.’

‘Bir hareketin yönü, şiddeti ve devamlılığı üzerine çabuk ve derhal yapılan etki’

‘Davranışın nasıl başladığı, sürdürüldüğü, yönlendirildiği, durdurulduğu ve tüm bunlar sürerken organizmada mevcut olan öznel reaksiyonlar.’

‘Bir şey yapma isteğidir ve yapılan fiilin bireyin ihtiyaçlarını tatmin etme yeteneği sürdüğü bireyde bulunur.’

‘Güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir.’

Motivasyon Süreci

Motivasyon başlangıcı motive olmakla başlar. Motivasyon ya da diğer bir deyişle güdüleme gözle görülmeyen varsayımsal bir olgudur ve davranış anlamada çok önemli bir süreçtir. Buna dayanarak



güdüyü davranışı amaca doğru harekete geçiren, yöneltten bir iç durum olarak tanımlayabiliriz. (CAN, A., TEKARSLAN, E, s. 101) Motivasyonun amacı eyleme geçmektir. Düşünceleri yaşama geçirme isteği en az bu düşünceler kadar önemlidir. Başarılı insanlar çoğu kez amaçlarını belirleyerek motive olurlar. Başarılı olmak isteniyorsa nereye gidildiği ve ne yapmak istenildiği bilinmelidir. İlerlemek isteyen bir kişi ulaşmayı arzuladığı bazı hedefler belirler. Bu hedefler doğrultusunda yeteneklerini geliştirdikçe bu hedeflere doğru ulaşmaya çalışır. Bu nedenle bir plâna gereksinim vardır. Kişinin amacına yönelik plânlar, müteahhit’in projesine benzer. Proje olmadan binanın şekli belli olmaz. Yapımında hangi malzemelerin kullanılacağı, kaç kişinin çalışması gerektiği ve işin ne zaman bitirilebileceği belirlenmez.

Motivasyon sürecinde üç aşamadan söz edilmektedir:

- Davranışı tetiklenir ve kişi kendisine bir takım hedefler koyar. İnsan davranışını tetikleme, insanın içinde onu çeşitli şekillerde davranmasını sağlayan güçler (güdüler) ve bu güdüleri harekete geçiren çevresel faktörlerle ilgilidir.
- Hedefe Yönelik davranışlarda bulunurlar. Amaç zihinde oluşturulan düşünce ve hedeflere ulaşmaktır. (Fiziksel olarak, çünkü bir kuvvet ve güç harcamak zorundasınız.)
- Hedeflere ulaşılır. (Gereksinimlerin Karşıllanması Dengenin Bozulması) Ama burada olay bitmez, çünkü davranışın sürdürülmesi gerekir.

İlk iki faktöre bağlı olarak, bireyin davranışını sürdürmesi ya da sürdürmemesi ile alakalıdır. Bu üç faktör de çalışan bir insanı analiz etmemiz ve onu anlamamız açısından anahtardır. Motivasyon Teorileri de bu üç faktör üzerinde yoğunlaşır.

Burada düşünce ve eylem eşit önemdedir. Başarılı bir insanı düşünün. Hedefine ulaşır ulaşmaz her şeyi bir tarafa atmaz, mutluluğunu arttırmak için, yeni ve daha başarılı hedefler belirler. Bu amaçla kendisini planlar ve çalışmalarını yapar.

Kendini motive eden kişi gelişmeye açıktır. Gelişmenin değişme olduğunu ve değişimin de bilinmeden bilinmeyene



atlayarak riskler içerdiğini kabul ettiğini unutmamak gerekir. Başaramamak demek, gerektiği kadar hazırlıklı olunmadığı anlamına gelmektedir. Bu yüzden, eğer başarılı olunmak isteniyorsa yılmadan devam etmek gerekmektedir.

Motivasyonun Şartları Nelerdir?

1. İnanmak: Karar verirken önce bu kararı vermeden önce onu yapabileceğine kişiyi inanması gerekir. Kendine olan inancı sağlayabilecek tek kişi, kişinin kendisidir. Çevresindekiler yardım edebilirler ama ancak kişi bunu gerçekleştirebilir. Örneğin amaçlarınız, iyi bir eğitim görmek, iyi birer anne, baba olmak iyi derecede para kazanmak ise bu amaçlara ulaşmak için harekete geçmek gerekmektedir. Eğer harekete geçmenize engel herhangi bir şey varsa onları bulup gidermek ve bunları yaparken de kendinize güvenmek zorundasınızdır.

2. Özgüven: Kendine inanmak, huzurlu bir aklın anahtarıdır. Akıl sakinken ve kendinden eminken en iyi şekilde çalışır. Güven eksikliği aslında yararlı hiçbir şey üretmeyen olumsuz düşüncenin ürünüdür. Amaçları gerçekleştirmek için gereken bedeli ödemeye istekli olmak gerekir. Gerçekten arzulanan ve uğruna çalışmaya istekli olunan her şeyi kişi kolaylıkla başarabilir. Hayallerini ‘Kendi gücüyle gerçekleştireceğine inanan insan şevklidir, inançlıdır ve yaşama sevinci vardır. Kişinin gelecekteki umudu, onun şimdiki gücünün kaynağıdır. Hayallerinden kendini ayıran cam bölmeyi kaldıracak güç herkeste vardır. Yeter ki insan kendi iç dünyasının muhteşemliği ve onun sınırsız gücü ile tanışsın, onunla merhabalaşsın. Önemli olan

yaşamdan ne istenildiğinin keşfedilmesi ve bu yolda ilerlenebilmesidir.

3. Gizli Yetenekleri Ortaya Çıkarma:

Amaçları belirlemek ve o amaçlara ulaşmakta ciddiye kişi kendini sınamalıdır. Kişi kendini tanımaya ve nasıl gittiğini değerlendirmeye zaman ayırmalıdır. Kendini dürüstçe yansıtmak yararlı bir iştir, ama bu iş yapılırken tamamen gerçekçi olmak gerekir aksi halde bu yansıtmanın bir önemi kalmaz.

Motivasyon, mutlu ve başarılı olmak için hayati önem taşır. Aşağıdaki ipuçları, kendi kendinizi motive etmenize ve bunu sürdürebilmenize yardımcı olacaktır. Bunlar, pratik ve sonuca yönelik tavsiyelerdir. Uygulamadığınız sürece, genel kültürden öteye geçmeyeceklerdir.

1. Hayalinizi yazın

Temiz bir kağıda bir iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi, hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

2. Geleceği gözünüzde canlandırın

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsanız, onu yaparken canlandırın. Sağlıklı bir şekilde koşuyorsunuz, bahçenizdeki çiçekler ile ilgileniyorsunuz ya da çalışıyorsunuz. Örneğin, hayaliniz küçük bir işyeri açmaksa, kendinizi açılış gününde, müşterileriniz ve çalışanlarınız ile selamlaşırken hayal edin. Böylece, hayallerinizi somutlaştırabilirsiniz.

3. Büyük düşünün

Geleceğiniz ile ilgili büyük düşünmekten korkmayın. Bu, kısa süreli başarısızlıklarınıza katlanmanızı kolaylaştıracaktır. Engeller, sizi durduramayacaktır. Çünkü, sizin gözleriniz

büyük hedefe kilitlenmiş olacaktır. Uzun bir zamandan sonra sevdiğiniz kavuşacağınızı düşünün, onu tren garından almaya giderken, bardaktan boşanırcasına yağan, sizi sırlıslam eden yağmur, rahatsız eder mi?

4. Kendinizi eğitin

Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin. Eğer bir yazar olmak istiyorsanız, ders alın, kitaplar okuyun, yazın, diğer yazarlar ile konuşun, atölye çalışmalarına katılın.

5. Düzenli olun

Temiz, düzenli ve iyi organize edilmiş bir ev, ofis ve hayat, motive edilmiş akıl için olmazsa olmaz niteliği taşımaktadır. Fiziksel dağınıklık, zihinsel dağınıklığa neden olur. Düzenli bir hayatınız olsun, böylece kendinizi her gün daha da zinde hissedeceksiniz. Örneğin, gece yatma, sabah kalkma saatiniz düzenli olsun. Mutlaka kahvaltı edin ve sabah en az yarım saat yürüyüş yapın.

6. Evinizde ve ofisinizde motivatörlere yer verin

Evinizde, ofisinizde, arabanızda, cüzdanınızda size hedef ve hayallerinizi hatırlatacak sembollere, işaretlere, notlara ya da objelere yer verin. Bu hatırlatıcılar, sizin motivasyonunuzun devamının garantisi olacaklar. Son model bir araba sahibi olmayı mı istiyorsunuz? O halde hayalinizdeki arabanın resimlerini odanızın duvarına asın, cüzdanınızda saklayın ve ihtiyaç duyduğunuz an bakıp, hedefinizi hatırlayın.

7. Kendinize bir model bulun

Kendisinden bir şeyler öğrenebileceğiniz rol model seçin. Bu kişi, sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır. Saygı duyduğunuz bir insanı örnek aldığınızsa, tekerleği yeniden icat etmeniz gerekmeyecektir. Eğer çevrenizde böyle bir kişi yoksa, ünlü bir lideri, sanatçıyı ya da bilim adamını da rol model olarak alabilirsiniz. Kendisi ve yaptıkları hakkında tüm bilgileri edinerek, hedeflerinize ulaşmak için kullanabilirsiniz.

8. Başarı hikayelerini okuyun

Etrafınızdaki insanların başarı hikayelerini

okuyun. Günlük gazetelerde bile size ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri var. Kütüphaneler, sıradan insanların sıra dışı hikayelerini anlatan biyografi ve otobiyografileri ile dolu. Hepsini, sizi başarıya ulaştırmak için raflarda heyecanla bekliyorlar.

9. Sürekli öğrenin

En önemli ders bu. Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın. Sizi ilgilendiren şeyler hakkında okuyun, dinleyin ve öğrenin. Mesela, sorulan bir soruya "bilmiyorum" demenin tadını çıkarın, sonra hemen öğrenin. Meraklı olun. Biliyorsunuz, merak ilmin hocasıdır. Hedefler olmadan, hayatınızda kalıcı değişiklikler yapmanız oldukça zordur. Aşağıdaki ipuçlarını kullanarak etkili ve verimli hedefler belirleyebilirsiniz.

10. Hedeflerle çalışın

Hedefler, hayatınızın tüm alanlarındaki gelişiminiz için önemlidir, eğer hedefsiz çalışırsanız, gelişiminizde güçlükler ile karşılaşabilirsiniz. İstediklerinizi elde etmek için, işinizi şansa bırakmanız hiç de iyi bir yol değildir. Earl Wilson'un güzel bir sözü var. Diyor ki: 'Başarı mı? Başarı tamamen şansa bağlıdır. İnanmazsanız başarısız insanlara sorun..!' Hedeflerle çalışın, onlar size başarıyı ve yanında meyvesi olan mutluluğu getireceklerdir.

11. Beyin fırtınası yapın

Temiz bir kağıt ve kalem alın. Uygun bir ortama geçin. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği, telefonda uzak. Sonra, düşünün, düşünün ve tekrar düşünün. Aklınıza gelen her düşünceyi yazın. Parasal hedefler, kişisel hedefler, ilişkisel hedefler, sağlığınız ile ilgili olanlar vs. Tüm fikirleri yazın. Bitirdiğinizde, üzerinde çalışmak için gereğin fazla hedefiniz olacak. Bunlar arasından sizin için önemli olanları seçin. Aynı anda çok fazla hedef üzerinde çalışmayın. Başlamak için bir ila üç arası hedef uygun olacaktır.

12. İlerlemenizi ölçün

Çalışmalarınızdaki ilerlemenizi ölçün. 300 sayfalık bir roman yazmak istiyor olabilirsiniz. 300 sayfayı birden

hedeflemeyin. 25 ila 50 sayfalık artışlar şeklinde düşünün ve tamamladığınız sayfaların günlük çetelesini tutun. İlerlemenizi ölçmek, hedefiniz gerçekleşinceye kadar motivasyonunuz en üst seviyede tutacaktır.

13. İstek listesi hazırlayın

Kendinizi yapmak zorunda hissettiğiniz yada yapmayı gönülden istediğiniz 10 şeyin listesini yapın. Bir iş kurmak, maratonda koşmak, Avrupa'yı ziyaret etmek, Japonca öğrenmek vs. Bu listeyi ofisinizde ve/veya evinizdeki panoya yapıştın.

14. Doğru kelimeleri kullanın

Günlük konuşmalarınızda, 'Bunu başarabilirim' yada 'Bir çözüm buluruz' gibi olumlu cümleler kullanmaya dikkat edin. Kurduğunuz, cümlelerin sizin psikolojiniz ve davranışlarınız üzerinde son derece önemli etkileri olduğunu unutmayın.

15. İyimser olmak için çaba harcayın

İnsanların ne kadar başarılı oldukları, iyimser yada kötümser olmalarına göre değişir. Pozitif davranışlara sahip olmak, üzerinde uğraşmanız gereken bir şeydir. Önemli olan, ne olduğunuz yada olmadığınız değil, ne olabileceğinizdir.

16. Ara vermesini bilin

Sıkıntı duyduğunuz durumlarda, ara vermesini bilin. Bu sizin olaylara farklı bir perspektiften bakmanızı sağlayacaktır. Mesela, eşinizle problem mi yaşadınız ya da amiriniz sizi demoralize edecek şeyler mi söyledi, ani tepkilerden kaçının, bir ara verin, etrafıca düşünün ve öyle harekete geçin.

Bununla birlikte, sürekli çalışmayın, ara vermesini bilin. Baltanızı bilemeden yeni odunlar kesmeye kalkmayın. Aşağıdaki *hikaye size yardımcı olacaktır.

"Çalışacağım ve kendimi hazırlayacağım. Ve bir gün şans kapımı çalacak."

Abraham LINCOLN

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş. Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağaç devrilirken



hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyu ne dinleniyor ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş. Akşamları da arkadaşından bir kaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş. İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava karmaya başladığında eve dönüyormuş. Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar. Sonuç: İkinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş. Birinci adam öfkelenmiş:

- "Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim. Ama sen daha fazla ağaç kestin. Bu işin sırrı ne?" İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş:
- "Ortada bir sır yok. Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum. Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir."

Kendimizi geliştirmek, baltamızı bilemektir. Kendimize zaman ayırıp, yaşamımızı objektif bir bakışla gözden geçirmektir. Zayıf bulduğumuz alanlarımızı geliştirmek için çaba göstermektir. Bu zihnimizin, ruhumuzun karakterimizin güçlenmesi için olmazsa olmaz bir koşuldur.

Delfi'deki ünlü tapınakta Sokrates'in şu sözü yer alır: "İnsan Kendini Tanı" Kendini tanımak, şu anda olduğumuz noktayla olmak istediğimiz nokta arasındaki yoldur. Kendini tanımak, kendimizi nasıl gördüğümüz ile başkalarının bizi nasıl gördüğü arasında açılma anlamına gelir. Bireysel ve iş yaşamımızda başarılı, mutlu ve doyumlu olmak istiyorsak, baltamızı bilemek için kendimize zaman ayırmalıyız...

17. Tepki ve yanıt

Bu iki kelime, mutlu, istekli, pozitif insan ile üzgün, bitkin ve negatif insan arasındaki farktır. Hayatınızda sizi direk yada dolaylı olarak etkileyecek şeyler olduğunda, buna yanıt verin. Yani, üzerinde düşünün, çözüme odaklanın. Eğer tepki verirsiniz, nedenleri atlamış ve o andaki duruma odaklanmış olursunuz. Sonuçta, daha fazla sıkıntı ve hayal kırıklığı dışında elinize bir şey geçmez. Tepki değil, yanıt verin.

18. Sahip olduğunuz şeylerin değerini bilin

Etrafınıza bakın ve sahip olduğunuz şeylerin değerlerinin farkına varın. Arkadaşlarınız, aileniz, kariyeriniz, eviniz yada başka herhangi bir şey. Bu bile başlı başına bir mutluluk kaynağıdır. Kötü şeylerin hayatımıza nasıl girdiğinin önemi yok, biz sahip şeyler için şükretmeliyiz. Farklı bir bakış açısıyla bakın ve hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarın.

19. Her zaman mutlu olmak zorunda değilsiniz

Bazen, kendinizi kötü hissetmeniz hiçbir kötü yanı yok. Her zaman, dışadönük, heyecanlı, enerji dolu olmak zorunda değilsiniz. Bir şeylerin yolunda gitmediği, kendinizi iyi hissetmediğiniz günler olacaktır. Dert etmeyin, problemler geçer.

20. Güne iyi başlayın

Güne gülümseyerek başlayın. Bugün, başarılabilecek ve hoşlanılacak pek çok şeye sahip olacaksınız. Hayat kısa..! Ancak, bugün geriye kalan hayatınızın ilk günü. Bunu asla unutmayın.

Tuzu Azaltmak Hayat Kurtarır !!!

Aşırı tuz tüketimi değiştirilebilir bir sağlıksız beslenme alışkanlığıdır ve birçok kronik hastalığın temelinde yer almaktadır.

Dünyada en önemli halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen kronik hastalıklar, ülkemizde her geçen gün sayısı hızla artan ölümlerinde başlıca nedenlerindendir. Erken ölümlere yol açan ve kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen kronik hastalıklardan korunmada önleyici yaklaşımların geliştirilmesi zorunludur. Değiştirilebilir temel risk faktörlerinden olan yetersiz ve dengesiz beslenmenin önlenmesi kronik hastalıklardan korunmada güncel stratejilerden birini oluşturmaktadır. Toplumdaki bireylerin, aşırı tuz tüketiminin de arasında yer aldığı beslenmede bilgi, tutum ve davranışların olumlu yönde değiştirilmesi yönündeki faaliyetler bu stratejilerin kapsamındadır. Aşırı tuz tüketimi de değiştirilebilir bir sağlıksız beslenme alışkanlığıdır ve birçok kronik hastalığın temelinde yer almaktadır. Özellikle oluşumunda aşırı tuz tüketiminin önemli bir etken olduğu hipertansiyon dünyada önlenabilir ölüm nedenleri içerisinde bir numaralı risk faktörüdür. Yapılan bilimsel çalışmalarla ülkemizde tuz tüketiminin Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği değerin yaklaşık üç katı kadar olduğu gösterilmiştir.

Fazla tuz tüketimi yüksek kan basıncına neden olmaktadır.

Yüksek kan basıncı ise ülkemizde ölümlerin ve kardiyovasküler hastalık yükünün en önemli nedeni olan kalp hastalıklarının önde gelen risk faktörüdür. Hastalık yükü çalışmasına göre ülkemizde her dört ölümden birisi yüksek tansiyon ile

ilgilidir. Aşırı tuz tüketimi yüksek kan basıncına neden olarak inmelerin en önemli sebeplerinden birisi olarak gösterilmektedir. Ayrıca aşırı tuz tüketiminin sadece yüksek kan basıncı nedeni olmakla kalmayarak günümüzde önemli birer sağlık sorunu haline gelen mide kanseri, osteoporoz, böbrek hastalıklarının gelişimiyle de yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir.

"25 Eylül 2014 CENEVRE - Bu tarihte gerçekleşen Dünya Kalp Günü'nde WHO dünyadaki kalp krizi ve felç geçiren insanların sayısında azalma sağlamak amacı ile WHO'nün aşırı tuz tüketimini azaltmaya yönelik önerilerini uygulamaları için ülkelere çağrıda bulundu."

Hedef: 2025 yılına kadar %30 tuz azaltma

Kalp hastalıkları, inme gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar 21.yüzyılda erken ölüm sebepleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. 2025 yılına kadar tuz tüketiminde % 30 oranında azalma sağlanabilirse milyonlarca insanın kalp krizi, inme ve bu gibi sebeplere bağlı ölüm oranları düşürülmüş olacaktır.

Kronik hastalıkların en önemli değiştirilebilir risk faktörleri; sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği ve sigara kullanımıdır. Orta düzey risk faktörleri; kan basıncı artışı, kan glikoz seviyesinde artış, kan lipidlerinde artış, fazla kilo ve obezite olarak ifade edilmektedir.

Kronik hastalıkların risk faktörlerine engel olduğunda kalp hastalıkları, inme ve tip



2 diyabetin %80'i, kanserlerin ise %40'ından fazlası önlenabilmektedir. Sigara içmek, sağlıksız beslenme, fiziksel inaktivite ve alkol kullanımı gibi önemli risk faktörleri önlenemediğinde; kronik hastalıkların kanserlerin üçte bir oranında, kalp hastalıkları, inme ve Tip 2 diyabetin %80'den fazla önlenebileceği ifade edilmektedir.

Risk faktörleri içerisinde kan basıncının kardiyovasküler hastalık yüküne en büyük katkısı yapan risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Yüksek kan basıncının küresel olarak ölümlerin %13'ünden sorumlu olduğu WHO tarafından 2010 yılında hazırlanan toplum bazlı tuz azaltma stratejileri raporunda yer almıştır. Yine aynı raporda aşırı tuz tüketimine bağlı olarak meydana gelen yüksek tansiyonunun küresel düzeyde inmelerin %51'ine iskemik kalp hastalıklarının %45'ine liderlik ettiği vurgulanmıştır.

Ülkemizde kardiyovasküler hastalıkların ulusal düzeyde ölüm nedenlerinin temel hastalık gruplarına göre dağılımı içerisinde %47.73. Sadece yüksek kan basıncının önlenmesi ile Türkiye genelinde 430.459 ölümden 108.468'inin önlenebileceği, hastalık yükü açısından bakıldığında ise yüksek kan basıncının önlenmesi ile yaklaşık 928. 950 *DALY önlenebileceği belirtilmektedir.

Sağlık Bakanlığı tarafından Haziran 2005 yılında yayımlanan ve ülkemizdeki yedi coğrafi bölge baz alınarak 15468 kişi

üzerinde yapılan "Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Korumalıyız Projesi" araştırma raporuna göre erkeklerde hipertansiyon görülme sıklığının %19.5 kadınlarda %22.6 olduğu görülmüştür. Ancak toplumda hipertansif olan bireylerin yalnızca %2.1'inin antihipertansif ilaç tedavisi aldığı çarpıcı bir sonuçtur.

Çalışmada diyetin tuz içeriğinin azaltılması ile birlikte altı aylık takiplerde sistolik kan basıncında yaklaşık 20 mmHg, diyastolik kan basıncında ise yaklaşık 10 mm Hg düşüşe neden olduğu saptanmıştır.

Diyet sodyum tüketimi toplumsal ve bireysel kan basıncı seviyesinin belirleyicisidir. Yapılan çeşitli çalışmalarla 1g/gün diyetle tuz alımının azaltılması felçlerde %5, kalp krizlerinde %3 azalma, diyetle tuz alımının 9g/gün azaltılmasının ise felçlerde %34, kalp krizlerinde ise %24' lük bir azalma sağladığı tespit edilmiştir.

Sodyum organizmada sıvı dengesini sağlamada ve kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar. Ancak fazla tuz tüketimi idrarla kalsiyum atımını da artırır. Bu durum kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur. Bilindiği gibi kemiklerden kalsiyum kaybının artışı osteoporoz ve kemiklerin kırılma riskini artırır. Tuz tüketimi mide kanseri ile yakından ilişkilidir. Mide kanseri oluşumunda önemli bir predispozan faktör olabilir. Birçok işlenmiş ve hazır çorbalar, soya sosu v.b hazır gıdalarda bulunan tuz konsantrasyonu yoğun bir mide tahriş edici unsurdur.

Tuz yüklemesi primer böbrek hastalığı olmayan bireylerde albuminüri ve böbrek hastalığı olanlarda albumin ve protein atımını arttırmaktadır. DSÖ, toplumların besin alımında diyetle günlük tuz alımı için hedeflerinin < 5 g/gün olması gerektiğini belirtmektedir.

Ülkemizde yapılan **SALTürk Çalışması'nda günlük tuz tüketim miktarının 18 g/gün olduğu saptanmıştır. Avrupa ve Kuzey Amerika ülkelerinde %70-80 tuz tüketimi işlenmiş gıdalar, restoranlar ve hazır yemek servislerinden sağlanmaktadır. %20'si evde yemek hazırlarken ve sofrada kullanılan tuzdur.

Ülkemizde ise ekmek, geleneksel ürünler (turşu, salam, konserve vb), peynir ve diğer işlenmiş ürünler ile yemek hazırlarken

ve masada ilave edilen tuzun aşırı yükü oluşturduğu düşünülmektedir.

Amerika, İngiltere, Finlandiya, Japonya vb birçok ülkede tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik başarılı programlar uygulanmaktadır. Belirlenen tuz azaltma hedefleri doğrultusunda gıda sektöründe gönüllü olarak girişimler başlatılmış, tüketicinin algılamasını kolaylaştıracak gıda etiketlerinde düzenlemeler yapılmış, toplumun bilgilendirilmesi ve tuz tüketiminin izlenmesi konusunda çalışmalar da sürdürülmektedir.

Sonuç olarak ülkemizde tuz tüketimi önerilen değerlerin üç katı kadardır. Fazla tuz tüketimi yüksek kan basıncı artışına neden olmaktadır. Yüksek kan basıncı ise ülkemizde ölümlerin ve hastalık yükünün en önemli nedeni olan kalp hastalıklarının önde gelen risk faktörüdür. Ayrıca mide kanseri, osteoporoz, böbrek hastalıkları ile yakından ilişkilidir. Halk sağlığının korunması ve hastalıkların oluşumunun önlenmesinde multidisipliner bir yaklaşım ile toplumumuzda tuz tüketiminin kademeli olarak önerilen seviyelere düşürülmesi için tuz tüketiminin azaltılmasına çalışma yapılması gerekliliği gündeme gelmiştir.

Bu kapsamda ülkemizde aşırı tuz tüketiminin azaltılmasını sağlamak amacıyla bir eylem planının gerekli olduğu gündeme gelmiş ve "Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eylem Planı" hazırlanmıştır. Söz konusu eylem planı; İngiltere, Finlandiya, Kanada başta olmak üzere bir çok ülkenin uzun süreden beri uyguladığı çalışmalar örnek alınarak ve Dünya Sağlık Örgütü'nün 55. ve 57. Dünya Sağlık Asamblesi'nde "Diyet, Fiziksel Aktivite ve Sağlık" ile ilgili aldığı kararlar çerçevesinde oluşturulmuş ve 53 ve 61. Dünya Sağlık Asamblesi'nde alınan Bulaşıcı olmayan Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolü ile ilgili Küresel Stratejilerin içerdiği kronik hastalıkların oluşumuna neden olan risk faktörlerinin azaltılması ve önlenmesi ile ilgili hedefler çerçevesinde oluşturulmuştur.

WHO'nun 2010 yılında yayınladığı raporda aşırı tuz tüketiminin sağlığa etkileri birkaç maddede aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

- Tuzla hipertansiyon arasında doza bağlı dolaysız bir ilişki mevcuttur.
- Diyetteki tuzun azaltılması sağlık için

faydalıdır.

- Tuz alımının azaltılması uzun dönem kardiyovasküler hastalık ve inme riskini azaltır.
- Diyetle alınan tuzun 10 gramdan 5 grama düşürülmesi ile inme riskinin %23 ve kardiyovasküler hastalıkların riskini %17 azaltabilir.
- Kan basıncı yükseldiğinde inme riski, sistolik kan basıncının normal olarak belirtildiği 120-140mmHg değerinde olduğundan üç kat daha fazla riske sahiptir.
- Orta ve ileri yaş yetişkinlerde inme ve iskemik kalp hastalıkları ile ölüm arasında bir ilişki mevcuttur. Kan basıncının 20 mmHg'ye çıkması inme ve iskemik kalp hastalıklarından kaynaklı ölümleri iki kat artırır.
- Sistolik kan basıncının 10mmHg'ye düşürülmesi ile koroner kalp hastalıklarında %22 ve inmelerde %41'lik bir düşüş olur. Bu her yıl 2.5 milyon önlenebilir ölüm anlamına gelmektedir.
- Toplumda tuz tüketiminin azaltılması maliyet etkin sonuçlara sahip halk sağlığı uygulamalarının başında gelir.
- Tuz tüketiminin günde 6 grama düşürülmesi her yıl yaklaşık 2.5 milyon önlenebilir ölüm anlamına gelmekte. Gıda endüstrisinin gönüllü olarak yaptığı işlenmiş gıdalardaki tuzun azaltılması çalışması sağlık harcamalarında milyonlarca doların korunması anlamına gelmektedir.

Tuz Tüketiminin Azaltılması Politika ve Stratejileri

Tuz tüketiminin azaltılması için geliştirilen ulusal halk sağlığı politikaları; işlem görmüş gıdaların tuz içeriğinin azaltılması, tüketicilerin eğitimi, gıda etiketlerinin geliştirilmesi, düşük sodyumlu gıda ürünlerinin bulunmasının artırılmasına odaklanmıştır.

Birçok gelişmiş ülkedeki sodyum alımının yaklaşık %80'ini işlenmiş gıdalardan gelmekteyken bazı Asya ve Afrika

ülkelerinde alınan tuzun yaklaşık %70'i yemek hazırlanırken eklenen tuzdan gelmektedir. Bu nedenle gerek gıda endüstrisinin yapacağı düzenlemeler gerekse toplumun konuyla ilgili bilinçlendirilmesi kritik bir öneme sahiptir.

Avrupa Birliği, ulusal eylem planı geliştirilirken öncelikli olarak belirlenen on iki gıda kategorisinden minimum 5'inin seçilmesi gerektiğini vurgulamış, ortalama bir diyetdeki tuz oranının azaltılmasında ekmek, hazır ürünler, et ürünleri ve peynirler için dört yılda yaklaşık olarak %14'lük bir azalış önerilmiştir.

***DALY:** Disability Adjusted Life Year (Sakatlığa Bağlı Kaybedilen Yaşam Yılı)

****SALTürk:** Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması

Sodyum tüketiminin azaltılması ile ilgili etkili stratejiler

- Gıda endüstrisinin yaptığı düzenlemeler ve ortaklık çalışmaları
- İşlem görmüş gıdalar için reformulasyon
- Aşırı tuz tüketiminin sağlık üzerine etkileri hakkında tüketicilerin eğitimi
- Düşük sodyum oranını belirten tüketici dostu etiketlendirme
- Düşük sodyumlu gıdaların erişim ve elde edilebilirliğinde artış

Bireyler ve aileler için tuz tüketimini azaltmaya yönelik stratejiler

- İşlenmiş gıdalar satın alınırken gıda etiketlerini okuyarak tuz düzeyleri kontrol edilmeli
- Hazır gıda satın alırken tuz oranı düşük olanlar tercih edilmeli
- Tuzluklar ve hazır soslar yemek masalarından kaldırılmalı
- Yemek pişirirken eklenen tuz miktarı azaltılmalı
- Çocuklarımıza az tuzlu ve işlenmemiş gıdaları tercih edecekleri şekilde beslenme alışkanlıkları kazandırılmalı.

Kaynak: "Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı"
SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
YAYIN NO: 835 EKİM 2011
<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/salt-reduction/en/>

Alzheimer'ın Dikkat Çeken Belirtileri..

Normal bir yaşlanma süreci ile Alzheimer belirtileri arasındaki farkı ortaya koymak mı istiyorsunuz?

Alzheimer'ın belirtilerini öğrenerek işe başlayabiliriz. Kendi sağlığımız, yakınlarımız ve hastalarımız için bu ilk ve önemli bir basamak olacaktır.

1-Günlük yaşama etki eden hafıza kayıpları

- Aynı soruları tekrar tekrar sormak
- Yakın çevresinin isimlerini unutmak
- Kuralları takip edememek

2-Günlük İşleri Yaparken Zorluk Çekmek

- Arabayla bildik yere gidememe
- Favori oyununun kurallarını unutmak
- Kendi kendine giyinememe

3-Konuşma Problemleri

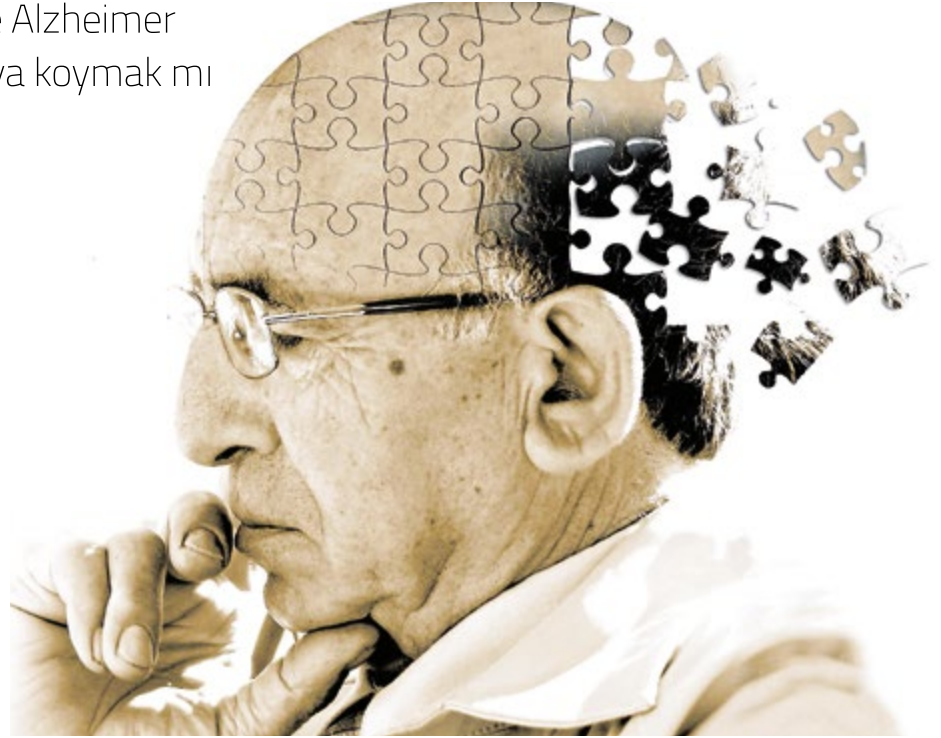
- Basit kelimeleri hatırlayamama
- Aynı kelimeleri ifadeleri tekrar etme
- Yazı yazmada zorluk çekme

4- Zaman ve Yönetim Sorunları

- Yaşadığı sokak da kayıp olma
- Günleri ve mevsimleri takip edememek
- Görüş ve mesafe algısında kararsızlık

5-Yargı Bozukluğu

- Hava şartlarına uygun giyinememe
- Tv üzerinden hatalı alışveriş
- Giydiklerine dikkat etmemek



6-Teknik Düşünme Problemleri

- Rakamların anlamını bilememe
- Bildiği formülleri (çare- çözü) takip edememe
- Konsantrasyon güçlüğü

7- Eşyaların Yerlerini Karıştırma

- Buzluğa şeker koymak
- Şeker kavanozuna kol saati koymak
- Bulaşık makinesine ayakkabı koymak gibi

8-Mizaç ve Davranış Bozuklukları

- Ruh halinde ani değişimler, kolaylıkla alt üst olmak
- Depresyon
- İlginin kaybolması

9-Kişilik Bozuklukları

- Gerilim-Kızgınlık-Hayal Kırıklıkları
- İnsanlardan şüphe duymak
- Kendini toplumdaki soyutlamak

10-İnsiyatifi Kaybetme

- Hobilere ilginin azalması
- Sosyal aktivitelerden kaçınma
- Pasif bir ruh haline bürünme

Ve yine sıralamış olduğumuz bu belirtilerle birlikte Kanada'da yapılan bir çalışmada, Kanadalı alzheimer hastalarının %72 sinin kadın olduğu görülmüş..



LÜFTEN DİKKAT ! !

Bu belirtilerden kendinizde ya da yakınlarınızda fark ederseniz doktorunuza başvurunuz.

Eyvah, Okuma Gözlüğü Takıyorum!..

İlk önce gözlerimiz yaşılanıyor. 40 yaşı aştıktan sonra birçok insan, hayatında hiç gözlük takmamış olsa bile, okuma gözlüğü kullanmaya başlıyor.

Presbiyopi yani yakın görme bozukluğu 40 yaşından sonra ortaya çıkan bir durumdur. Yaşla birlikte göz merceği uyum yapma yeteneğini yavaş yavaş kaybeder ve insanların çoğu belli bir yaştan sonra okumak veya yakın iş yapabilmek için gözlük kullanmak zorunda kalırlar. Presbiyopi, Yunancada "yaşlanan göz" anlamına gelmektedir. Yaşa bağlı bir durum olduğundan, herkeste görülmektedir. Yani hepimiz er ya da geç bir okuma gözlüğü kullanacağız ya da zaten kullanıyoruz..

Göz bozukluğu olmayan, yani, gözleri "sıfır" olan insanlar, 40 yaşından sonra yavaş yavaş, özellikle, küçük yazıları okumakta zorluk çekmeye başlarlar ve gözlük



gereksinimi ortaya çıkar. Her insan aynı yaşta, aynı derecede yaşlanmadığından kişiden kişiye farklılık ortaya çıkabilir. Hipermetrop olan kişiler daha erken yaşta okuma gözlüğüne ihtiyaç duyarlar.

Miyop olanlarsa, uzak için gözlük kullanırlar. Zaten yakını gördükleri için presbiyopi yaşına geldiklerinde gözlüklerini çıkarıp okurlar. Bu, onlarda presbiyopi olmadığı anlamına gelmez.

Bazı insanların göz numaraları doğuştan farklılık gösterir. Bir gözleri "sıfır" diğer gözleri ise değişik derecelerde miyoptur. Bir gözleri uzağı diğeriyse yakını daha iyi görür. Doğuştan bu durumda olduklarından, her yaşta hiç gözlük kullanmadan hem yakını hem de uzağı görürler ve hiç rahatsızlık hissetmezler.

Presbiyopi - Yakın Görme Bozukluğu nasıl tedavi edilir?

En basit çözüm okuma gözlüğüdür. İnsanların çoğu gözlük kullanmayı tercih ederler. Göz bozukluğu olanlar yani uzak için gözlük kullananlar ya iki gözlük ya da yakın ve uzak gösteren multifokal gözlükler kullanırlar. Diğer bir çözüm ise, özel presbiyopi kontakt lensleri kullanmaktır. Özellikle, zaten kontak lens kullanan kişiler, yakını da gösteren özel lensleri rahatlıkla kullanırlar. Presbiyopi tedavisinde, çeşitli operasyonlar da yapılmaktadır. Hastalara hangi tedavinin en uygun olduğuyla ilgili, uzman doktorları yardımcı olacaklardır.



Kadına Karşı Şiddet

"Erkekler, genelde tüm kadınların haksızlığına uğradığını kabul eder, fakat sizin değil."

Sheila Rowbotham



Kadına yönelik şiddet, çoğunlukla bir tabu ve aile içi bir olay olarak görüldüğünden uzun yıllar gözardı edilmesine rağmen, bu konuya karşı toplumsal dikkat her geçen gün çoğalmaktadır. Kadına yönelik şiddet, uzun zamandır, tüm dünyada açık bir insan hakları ihlali ve bir kamu sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır.

Bu konuda, kadınlara hakları ile ilgili verilecek eğitimler ne kadar önemliyse, konunun diğer tarafında yer alan kamu görevlilerinin, polislerin ve hakimlerin bu konudaki yasaların uygulanması ile ilgili eğitimleri de çok önemlidir. Bir davada sanığa verilen psikolojik tedavi, hapis cezası veya türlü caydırıcı cezalar yanında, aynı suçtan bir davada verilen hapis cezasının iyi halden dolayı para cezasına çevrilmesi ve sanığın beraat etmesi kamu vicdanını rahatsız etmekte ve hukuka duyulan güveni sarsmaktadır.

Yine aynı şekilde, toplumumuzda sözü geçen insanlar olan muhtarların ve imamların konu ile ilgili hassasiyet geliştirmelerine mutlaka yardımcı olunmalıdır. Bir erkek, eşine uyguladığı şiddet sonrasında, yaşadığı mahallede manevi ceza görürse, evet işte bu çözüme bizi yaklaştırabilir.

Şiddet gören çoğu kadın için, şiddetten kurtulabilmenin tek yolu evi terk etmektir. Ancak, pek çok kadın için bu,

çeşitli sebeplerden dolayı mümkün değil. 1998 yılında çıkarılan ve koruma emri olarak da bilinen 4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Yasa, **evden uzaklaştırılması gereken kişinin şiddeti uygulayan kişi** olduğunu söylüyordu. Hem bu yasanın uygulanmasından elde edilen deneyimler, hem de kadına yönelik şiddetin artması ve daha görünür hale gelmesi, zamanla, daha kapsamlı bir yasaya ihtiyaç olduğunu gösterdi. Pek çok kadın platformunun yanı sıra, 300'e yakın kadın örgütünün üye olduğu **Şiddete Son Platformu'nun 2011 ve 2012 yıllarında ortaya koyduğu yoğun çabalar ve katkılar** ile 8 Mart 2012 tarihinde, 4320 sayılı yasanın geliştirilmiş hali olan yeni bir yasa kabul edildi. **6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesine Dair Yasa**, şiddet gören kadınları ve aile bireylerini korumayı amaçlıyor. Bu yasayla, şiddet gören veya görme riski taşıyan kadınlar için "Alo 183" ihbar hattı açıldı ve kadının beyanı esas sayıldı.

Yine bu yasayla, şiddetin önlenmesi ile koruyucu ve önleyici tedbirlerin etkin bir biçimde uygulanmasına yönelik, güçlendirici ve destekleyici danışmanlık, rehberlik, yönlendirme ve izleme hizmetlerinin verildiği, çalışmaların 7/24 esasına göre yürütüldüğü merkezler olan "Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)"ler, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından 14 ilde kuruldu. ŞÖNİM'ler, bu konu ile ilgili çok önemli merkezlerdir.

6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine dair Kanun'un uygulanması ile beraber ŞÖNİM'ler devreye girer.

Şiddet gören kadına ve gerekiyorsa beraberindeki çocuklara, bulunduğu yerde veya başka bir yerde uygun barınma yeri



sağlanır. Gerekiyorsa geçici maddi yardım yapılır. Psikolojik, mesleki, hukuki ve sosyal bakımdan rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilir. Hayati tehlikesinin bulunması halinde, ilgilinin talebi üzerine emniyeti sağlanır. Korunan kişinin, varsa beraberindeki çocuklarıyla birlikte ŞÖNİM tarafından Bakanlığa bağlı veya Bakanlığın denetimi altında bulunan barınma yerlerine güvenli nakli sağlanıncaya kadar, bedeli ödenerek ve geçici barınmanın sağlandığı yer kolluk güçleri tarafından güvenliği sağlanarak sosyal tesis, yurt ve benzeri yerlerde geçici olarak barındırılır.

Kadına dair tüm sözlerin erkekler tarafından söylendiği, günümüzün erkek egemen dünyasında, bir insanlık suçu olan kadına yönelik şiddetle ilgili son sözlerimiz:

Şiddet gören insanlardan bu şartlar altında hayatlarını sürdürmelerini beklemek, ortamdaki şiddeti desteklemektir.

Eşlerine, ailelerine ya da çevrelerine şiddet uygulayan insanlar hasta değildir. O yüzden verilecek cezalar mutlaka caydırıcı olmalıdır.

Solunum Yolu Hastalıkları

Solunum yolu hastalıkları denilince akla ilk olarak bu mevsimde "iklimsel", "sosyal" ve "fiziksel" değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan veya sıklığı artan hastalıklar gelmektedir.



Hazırlayan
Uzm. Dr. Meral KILIÇARSLAN
Göğüs Hastalıkları

Bu hastalıkların çoğunluğu "enfeksiyon", yani "mikrobik" hastalıklar olup; kış aylarında havanın soğuması, hava kirliliğinin artması, toplu ve sıkışık ortamlarda yaşanılması ve özellikle çocukların maruz kaldığı soğuk algınlığının sürekli bulaşması sonucunda hastalıkların oranı artmaktadır.

Sıcak havalara göre fiziksel stresin daha fazla görülmesi, soğuğa bağlı olarak cildin ve burun-ağız içini döşeyen mukoza dokularının kuruması sonucu koruyucu mekanizmaların iyi çalışmaması, beslenmede daha ağır ve sağlıklı besinlere yönelim ile hareketsizliğin artması sonucu enfeksiyon ve alerjik reaksiyonlara eğilim artmakta; metabolizma kötü yönde etkilenip, mikroplar kolayca vücuda girmektedir. Sebepleri ve belirtileri itibarı ile birbirine benzemekle birlikte; farklı özelliklere sahip olan solunum yolu hastalıklarının her birinin tedavisi farklı olup, önlem alınmadığı takdirde bu hastalıklardan bazıları ölümcül olabilmektedir.

Soğuk Algınlığı (Akut Nazofarenjit)

Doktorlara başvuru nedenleri arasında ilk sırada yer alan soğuk algınlığı, farklı virüslerin neden olduğu; burun ve boğazda yerleşen hafif bir enfeksiyondur. Nezle diye adlandırılan hastalık da bu gruptadır. Erişkinlerde en sık Eylül-Mayıs ayları arasında ve yılda 2 ilâ 4 kez görülebilmektedir. Küçük çocuklarda görülme oranı ise yılda 6 ilâ 8 arasında

olabilmektedir. Bulaşıcı olan hastalık, virüsü içeren damlacıkların teması yoluyla yayılmaktadır. Hastalığın belirtileri burun akıntısı, hapşırık, tat ve koku alma duyularında azalma, boğazda gıcık hissi, öksürük ve bebek ile çocuklarda ateştir. Genellikle 1 haftayı bulan hastalığın süresi; çocuklarda, yaşlılarda ve başka rahatsızlığı olan kişilerde uzayabilir.

Hastalığın tedavisi yakınmalara yönelik olarak planlanır. Ağrı kesici –ateş düşürücüler, dekonjestan ve antihistaminikler tedavide kullanılan ilaçlardır. Virüsleri yok edici ilaç tedavisi yoktur. Antibiyotikler, soğuk algınlığına eklenen bakteriyel enfeksiyonların varlığında kullanılmaktadır. Tedavi sürecinde; kafein içeren kahve, çay veya kolalı içecekler ile alkol kullanımından kaçınılmalıdır. Çünkü kafein ve alkol istenilenin aksine, susuzluk yaratacağıdır. Eğer sigara kullanılıyorsa bırakılmalı ve sigara kullanılan ortamlardan uzak durulmalıdır. Yatak istirahati, hastalık



süresinin kısaltılmasında etkili olmaktadır. Hastalıktan korunmada özellikle hastalığın ilk birkaç günü, soğuk algınlığı olan kişilerden uzak durmak, temas sonrasında elleri yıkamak önemlidir. Hastalık sonrası en sık görülen komplikasyonlar; sinüs enfeksiyonları ile devam eden öksürüktür. Eğer soğuk algınlığı yakınmalarında; çok şiddetli yüksek ateş, kulak ağrısı, şiddetlenen öksürük ile kronik akciğer hastalığında alevlenme gibi etkiler görülüyorsa mutlaka doktora danışılmalıdır.

Farenjit

Farenjit, farinks adı verilen boğaz kısmının iltihabıdır. Farinks, burun ve ağız boşluğunun arka tarafıdır. Farenjit ikiye ayrılır. Eğer farenjit yeni oluşmuş ve şiddetli belirtiler gösteriyorsa ve şikâyetlere neden oluyorsa buna akut farenjit denir. Ancak uzun süredir var olan ve hastada çok şiddetli olmayan şikâyetlere neden oluyorsa buna da kronik farenjit adı verilir. Akut farenjit genelde üst solunum yolu enfeksiyonlarının bir parçası olarak görülür ve sebebi genellikle virüslerdir. Bazen bakteriler de bu hastalığa yol açabilir. Boğaz ağrısı, yutkunma zorluğu, boğazda kuruluk, yanma veya kaşınma hissi, ateş, öksürük gibi şikâyetler ortaya çıkar. Boyunda beze, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, büyük çocuklarda baş ağrısı, halsizlik-kırgınlık ve ses kısıklığı görülebilir. Farenkste kızarıklık ve ödem göze çarpar. Geniz akıntısı, boyunda beze, burunda akıntı gibi bulgular saptanır. Genellikle herhangi bir tetkik yapmak gerekmez. Ancak, sinüzitten kuşulanılıyorsa film çekilmesi, nadiren kan sayımı ya da kültür- antibiyogram yapılması

gerekebilir. Akut farenjite virüslerin neden olduğu düşünüldüğünde antibiyotik verilmesi gerekli değildir. Ancak virüslerin yaptığı iltihaba bakterilerde eklendiği zaman antibiyotik verilir. Ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar, alerji düşünülen hastalarda antihistaminikler, burun açıcı spreyler, öksürük kesiciler ve büyük çocuklarda ağız gargaraları kullanılabilir.

Sinüzit

Kafatasının daha çok ön bölümüne bulunan içi hava dolu boşluklar olan sinüslerin görevlerini normal olarak yerine getirebilmesi için kanalların açık, salgı yapısının normal ve bunları taşıyan tüylü hücrelerin de sağlıklı olması gerekmektedir. Koruyucu mekanizmaların bozulması sonucu sinüzit oluşmaktadır. Bu mekanizmaların en önemlisi tüylü hücrelerin yaptığı temizliktir. Hücrelerin çalışması daha çok soğuk algınlığı denilen virüslerle bulaşan hastalıklar sırasında bozulmakta; bu esnada ayrıca sinüslerin içini döşeyen örtü de kalınlaşmaktadır. Bu durum, sinüslerin burunla bağlantısını sağlayan kanalların tıkanmasına yol açmaktadır. Tıkanıklığın ardından bakteriler sinüs içerisinde çoğalarak, sinüzite neden olmaktadır. Her zaman bakteriler ile oluşmayan hastalığa, virüsler ve mantarlar da neden olabilmektedir. Soğuk algınlığı geçirenlerde, polipleri olanlarda, sigara kullananlarda, alerjisi olanlarda hava kirliliğinde daha sık görülür.

Belirtileri yüzde ağrı, burun tıkanıklığı, iltihaplı akıntı, koku alma bozukluğu, ağız kokusu, dişlerde ağrı, öksürük ateş ve halsizliktir. Bu belirtilerin hepsi ile her zaman karşılaşılabilir. Basit bir soğuk algınlığında görülen şikâyetler ortalama

1 hafta sürmektedir. Bu süreden sonra devam eden şikâyetler, doktora başvurmayı ve sinüzit tedavisini gerektirmektedir. Sinüzit tedavisinde; sinüslerin havalanmasını kolaylaştıran dekonjestanlar (tablet, süspansiyon ve burun damlası şeklinde) ile antibiyotikler kullanılmaktadır. Şikâyetlerin 2 ay kadar devam etmesi veya sık sık tekrarlanması durumunda ise kronik sinüzit söz konusudur. Bu durumda sinüslerin yapısını ve hastalık nedenlerini ayrıntılı olarak görebilmek için bilgisayarlı tomografi tetkiki yaptırılmalıdır.

Eğer belirlenen durumun ilaçlarla tedavisi mümkün olmayacaksa; cerrahi tedavi önerilmektedir.

Grip (Influenza)

İnfluenza virüsünün neden olduğu bir solunum yolu enfeksiyonudur. Soğuk algınlığı ile karıştırılır. Aslında çoğunlukla daha ağır ve ciddi bir tablodur. Grip belirtileri, soğuk algınlığında görülen belirtilerden daha şiddetli olup; belirtiler aniden başlamaktadır Ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, öksürük, titreme, yaygın vücut ağrıları olur. Çocuklarda ve yaşlı kişilerde daha ağır seyreder. Yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar ile bağışıklık sistemi zayıf kişilerde hastalık ölümcül olabilmektedir Okul çağı çocuklarındaki ve gençlerdeki yakınmalar, erişkinlerdekilere benzer ancak bebeklerde tanı koymak zordur. Çünkü belirtiler, diğer virüslerin neden olduğu enfeksiyonlar gibidir. Genel korunma önlemleri dışında en iyi korunma yolu, her yıl grip aşısı olmaaktır. 3 tip influenza virüsü olup bu virüsler; A Tipi, B Tipi ve C Tipi olarak adlandırılmaktadır. A ve B Tipi virüsleri çok şiddetli olmakla beraber; bu virüslerin yapıları sürekli değişmekte ve her yıl farklı tipleri ile belirebilmektedir. Vücudun doğal savunma sistemi, bu değişikliklere ayak uyduramadığı için grip aşısı her yıl tekrarlanmaktadır. En uygun uygulama zamanı ekim başı ilâ kasım ortasıdır. 50 yaş ve üzeridekiler, huzurevinde yaşayan veya kronik bakım altındaki kişiler, kalp ve akciğer hastalığı olanlar, kronik hastalık nedeniyle son 1 yıldır hastanede yatan veya tedavi görenler, hiv + kişiler, kalabalık ortamda yaşayan öğrenci, asker ve sağlık personellerine grip aşısı ayrıca önerilmektedir.



Hastalık tedavisinde özel virüs ilaçları ve belirtilere yönelik destekleyici tedaviler uygulanır. Parasetamol, dekonjestan, antihistaminik kullanımı, oral sıvı ve beslenme desteği ve yatak istirahati ile hastalık süresi kısaltılır ve yaşam kalitesi artırılabilir. İyileşme süreci 1-2 hafta içerisinde tamamlanır. Özellikle yaşlılarda halsizlik, kuvvetsizlik gibi yakınmalar, iyileşmenin ardından da uzun süre devam edebilir.

Hastalığın en yaygın komplikasyonu, zatürre gelişimine neden olmasıdır. Nefes darlığı ve öksürükle birlikte göğüs ağrısı görülmesi durumunda; ayrıca sarı-yeşil renkte veya kanlı balgam geliştiğinde mutlaka doktora danışılmalıdır.

Akut Bronşit

Akut bronşit, bronşların özellikle sonbahar ve kış mevsiminde ortaya çıkan iltihabıdır. Hava sıcaklığındaki ani değişiklikler, hava kirliliği, soğuk ve kuru hava, sigara içilmesi, burundan nefes almayı engelleyen hastalıklar (burun kemiği eğriliği, polip, geniz eti...) akut bronşite zemin hazırlayan faktörlerdir. Rinovirüs, koronavirüs, adenovirüs, influenza, parainfluenza virüsleri gibi solunum yolları virüsleri ve daha seyrek olarak mikoplazma ve klamidya türü bakteriler akut bronşite yol açabilirler. Hastalık çoğu zaman soğuk algınlığını takiben meydana gelirse de, seyrek olarak grip ve kızamık gibi hastalıklardan sonra da görülebilir. Başlangıçta burun akıntısı, hapsirme ile gözlerde kızarma ve yanma gibi belirtiler vardır. Bunları kuru ve yakıcı bir öksürük ve boğaz ağrısı izler. 38-39 dereceye kadar çıkan ateş görülebilir.





Öksürürken göğüs kemiği arkasında batar tarzda şiddetli bir ağrı hissedilebilir. Yaşlı hastalarda öksürükle beraber nefes darlığı da olur. Birkaç gün içinde kuru öksürük yumuşamaya, sarı, yeşil renklerde ve yapışkan nitelikte balgam çıkmaya başlar. Bazı hastalarda hâlsizlik ve iştahsızlık da bulunabilir. Normal seyrinde bir hafta içinde tamamen düzelir ama küçük bebekler, ileri yaştakiler ve kalp hastaları için tehlikeli komplikasyonlar ortaya çıkabilir.

Akut bronşit teşhisi için herhangi bir laboratuvar tetkikine gerek yoktur; ayrıntılı hasta hikâyesi ve fizik muayene bulguları teşhis için yeterlidir. Zatürreeden şüphelenilen durumlarda akciğer röntgeni istenebilir. Akut bronşit olgularında tedavi semptomatiktir. Nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar ve nazal dekonjestan ilaçlar önerilebilir. Yapılan bi çok klinik araştırma akut bronşit tedavisinde antibiyotiklerin etkisiz kaldığını göstermiştir 1. Ancak Mycoplasma, Chlamyophila ve Bordetella saptanan olgularda antibiyotik tedavisi başlanmalıdır.

Zatürre (Pnömoni)

Mikroplar veya kimyasallar nedeniyle akciğerlerin iltihaplanması anlamına gelen zatürre, genellikle, mikrop içeren damlacıkların hasta kişinin öksürmesi veya hapşırmasıyla havaya karışması ve kişinin bunu soluması ile bulaşır. Ayrıca, kişinin ağız, burun ya da boğazında hastalık

yapmadan bulunabilen bazı mikroplar, vücut direncinin düşmesiyle hastalık yapar hale gelebilir. Alkolikler, yeni ameliyat olmuş hastalar, kronik akciğer ve kalp hastalığı olanlar ve bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde pnömoniye yakalanma riski daha yüksektir. Akciğerdeki hava keselerinin iltihap ve sıvı ile dolması neticesinde kana oksijen ulaşmadığı için vücut hücreleri düzenli çalışamaz. Akciğerlerde ciddi bir enfeksiyona yol açması nedeniyle zatürre ölümcül sonuçlar doğurabilir. Belirtileri arasında öksürük, balgam (genellikle koyu renkli), ateş, göğüs ağrısı, nefes darlığı ve kimi zaman kan tükürme bulunur. Bazen "tipik olmayan zatürre" söz konusu

olabilir. Bu durumda ateş fazla ön planda değildir. Baş, vücut ve eklem ağrıları, hatta karın ağrısı olabilir. Tanı için akciğer filmi, kan tahlili ve balgam incelemelerinden yararlanılır. Tümöral olaylar da bazen bronşları tıkayarak zatürreye zemin hazırlayabildiğinden özellikle ileri yaşta, sigara içme öyküsü olan hastaların mutlaka bu yönden de araştırılmaları gerekmektedir. Antibiyotiklerin keşfinden önce son derece öldürücü olan zatürre, günümüzde başarıyla tedavi edilebilmektedir

Zatürre tedavisinde antibiyotiklerin yanı sıra ağrı ve ateş için parasetamol veya nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar, balgam söktürücü ilaçlar kullanılır. Eğer hastanın kanında oksijen düzeyi düşerse oksijen tedavisi de önerilir. Genç hastalar, iyileştikten sonra 1 hafta içinde normal yaşantılarına dönebilirler. Orta yaşlı kişilerde eski sağlıklarına kavuşmaları ve kendilerini iyi hissetmeleri haftaları alabilir. Zatürre gripal infeksiyonlar sırasında veya sonrasında oluşabildiğinden grip aşısı yaptırmak zatürreden de korunmayı sağlar. Zatürrenin sık sebeplerinden biri olan "pnömokok" isimli mikroplara karşı aşı, risk grubundaki kişilere uygulanır. Bağışıklık yetmezliği olanlar, altta yatan kronik bir hastalığı bulunanlar (akciğer, kalp, böbrek, bazı kan hastalıkları ve diyabet gibi), 65 yaşın üzerindeki ve dalağı alınmış olanlar, zatürre gelişimi açısından daha büyük risk taşımaktadır. Yılın herhangi bir zamanında yapılabilir.



2015 Kitap Okuma Daveti

Kitap severlerin yeni yıl hedefleri arasında mutlaka bu yeni yılda daha fazla kitap okumak vardır. İşte okuma çeşitliliğinizi arttıracak öneri listemiz:

- ☐ 500'den fazla sayfası olan bir kitap
- ☐ Klasik romantik bir kitap
- ☐ Filmi yapılmış bir kitap
- ☐ Bu yıl basılmış bir kitap
- ☐ Başlığında sayı olan bir kitap
- ☐ 30 yaşından küçük birinin yazdığı bir kitap
- ☐ İnsan dışı karakterleri olan bir kitap
- ☐ Komik bir kitap
- ☐ Yazarı kadın olan bir kitap
- ☐ Gizem veya gerilimli bir kitap
- ☐ Tek kelimelik başlıklı bir kitap
- ☐ Kısa hikâyeler içeren bir kitap
- ☐ Başka bir ülkede geçen bir kitap
- ☐ Popüler bir yazarın ilk kitabı
- ☐ Sevdiğiniz bir yazarın henüz okumadığınız bir kitabı
- ☐ Bir arkadaşınızın tavsiye ettiği bir kitap
- ☐ Pulitzer ödülü kazanmış bir kitap
- ☐ Konusu gerçek bir hikaye olan bir kitap
- ☐ Okunacaklar listenizin en altındaki kitap
- ☐ Annenizin sevdiği bir kitap
- ☐ Sizi korkutan bir kitap
- ☐ 100 yıldan daha eski bir kitap
- ☐ Tamamen kapağına dayalı bir kitap
- ☐ Okulda okumanız gereken ama okumadığınız bir kitap
- ☐ Bir anı
- ☐ Bir günde bitirebileceğiniz bir kitap
- ☐ Başlığında karşıt anlamlı sözcükler içeren bir kitap

- ☐ Hep gitmek istediğiniz bir yerde geçen bir kitap
- ☐ Doğduğunuz yılda çıkmış bir kitap
- ☐ Kötü değerlendirmeler almış bir kitap
- ☐ Üçleme
- ☐ Çocukluğunuzdan bir kitap
- ☐ Aşk üçgeni içeren bir kitap
- ☐ Gelecekte geçen bir kitap
- ☐ Lisede geçen bir kitap
- ☐ Başlığında renk içeren bir kitap
- ☐ Sizi ağlatan bir kitap
- ☐ Sihir içeren bir kitap
- ☐ Bir çizgi roman
- ☐ Daha önce hiç okumadığınız bir yazarın romanı
- ☐ Sahip olduğunuz ama hiç okumadığınız bir kitap
- ☐ Memleketinizde geçen bir kitap
- ☐ Orjinali başka bir dilde yazılmış bir kitap
- ☐ Noel zamanı geçen bir kitap
- ☐ Bir oyun
- ☐ İsminizin baş harflerindeki bir yazarın kitabı
- ☐ Yasaklanmış bir kitap
- ☐ Başladığınız ama bitiremediğiniz bir kitap

Tüm bu kitapların hepsini okumak zorunda değilsiniz, ama okudukça yanına işaret koyarsanız kitap okuma keyfiniz daha eğlenceli hale gelecektir. Keyifli okumalar...



Bebeğiniz İçin En Doğru Besin

Günümüzde yeni doğan bebeklerin ilk altı ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmesi önerilmektedir. Anne sütü bebek için en sağlıklı olan besindir.

Istıma, soğutma, depolama, mikroptan arındırma için özel aletlere, biberon, emzik vb. araçlara ve temiz su kaynağına bağımlı değildir. Anne sütünde mikrop üremez, bozulmaz, hastalık kaynağı olmaz.

Anne sütünün bebeğe ve anneye faydaları

Anne sütü ile beslenen bebeklerde enfeksiyon hastalıkları daha az görülmekte, beyin gelişimi daha iyi olmakta, allerjik hastalıklar, ishal ve solunum yolu hastalıkları ve hatta ileri yaşlarda ateroskleroz, kanser ve multiple skleroz gibi hastalıklar daha az bildirilmektedir. Emziren annelerde ise meme kanseri, yumurtalık kanseri, osteoporoz ve kansızlık daha az görülmektedir.

Anne sütü özeldir

Anne sütü her bebek ve her dönem için özeldir. Prematürelerde ve hayatın ilk günlerinde farklı yapıda bir anne sütü söz konusudur. İlk bir hafta memelerden "kolostrum" adlı süt gelir ve bebeği besleyici ve enfeksiyondan koruyucu özellikleri ön plandadır. Bunu ikinci hafta boyunca protein içeriği azalırken, laktoz, yağ ve toplam kalori içeriği artan "geçiş sütü" izler. Daha sonraki dönemlerdeki olgun anne sütü de emzirmenin başlangıcında karbonhidrattan, sonunda yağdan zengin olarak gelir.



Anne sütünün özellikleri

Anne sütü özel yapıda, sindirimi kolay ve enfeksiyondan koruyucu nitelikleri zengin bir protein içeriğine sahiptir. Anne sütünde protein ve minerallerin inek sütüne göre daha az olması, sindirim ve böbrekler açısından bebeğin yüklenmesini önler. Anne üstündeki demir, çinko gibi minerallerin emilimi, inek sütüne göre çok daha fazla, örneğin demir için beş katıdır. Anne sütünde sindirimi kolay doymamış yağ asitlerinin oranı yüksektir. Beyin ve sinir sistemi için şart olan temel ve zorunlu

yağ asitleri ise inek sütüne göre 8 kat olup, ilk 4 ay boyunca bebek tarafından sentezlenememektedir.

Anne sütü ile bebeğin beslenmesi

İlk saatlerden itibaren bebeğin istekle, uygun koşullarda ve doğru teknikle emzirilmesi anne sütü ile bebeğin beslenebilmesi için en önemli koşuldur. Emzirme sırasında salgılanan oksitosin ve prolaktin hormonları memedeki sütün boşalmasını sağlar ve yeni süt yapımını uyarır.

Başarılı bir emzirme için her şeyden önce doğru kucaklama ve pozisyon alma gereklidir. Anne normal koşullarda rahat bir koltukta, sırtı dik olarak oturmalıdır. Bebek yüzü ve gövdesi aynı doğrultuda ve anneye dönük, başı gövdeye göre yüksekte, yani eğri bir çizgi oluşturacak şekilde anne tarafından kucaklanmalıdır. Bebeğin başı, annenin emzirilen göğsünün tarafındaki kolu dirsekten bükülerek, dirsek kıvrımının hemen önüne yerleştirilmelidir. Bebeğin altta kalan kolu anne ile bebek arasında girmemelidir. Bebeğin başına arkadan bastırılmamalıdır. Anne kolunun altı gereğinde bir yastık ile desteklenebilir.

Süt yapımı üzerine etkili faktörler

Süt yapımını belirleyen en önemli iki faktör bebeğin sık emmesi ve memelerin boşaltılmasıdır. Yorgunluk ve stres, ruhsal sıkıntılar ve en önemlisi emzirmeye isteksizlik, anne sütü miktarını azaltabilir. Meme büyüklüğü süt yapımında önemli değildir. Yine meme başlarının düz veya içe çökük olması bebek doğru teknikle emzirilirse sorun olmaz. Annenin yeterli sıvı alması ve dengeli beslenmesi yeterlidir. Aşırı kalorili, şekerli yiyecek ve içeceklerin süt yapımına katkısı yoktur. Sıvı alımının aşırısı da sakıncalı olabilir. Sebze ve meyveler, yeşil salatalar bolca tüketilmelidir. Anne yeterli süt ve süt ürünleri ile protein ve demir içeren gıdaları dengeli bir şekilde almalıdır. Gebelikte olduğu gibi, kalsiyum ve demir desteği sürdürülmelidir.

Emzirme sıklığı ve süresi

Yeni doğan, doğumdan sonra en kısa zamanda memeye verilmeli ve devamında emzirme sıklığı ve süresi bebeğin isteğine göre ayarlanmalıdır. Özellikle ilk 2 ay her istediğinde bebeğe meme verilmelidir. Başlangıçta her emzirmede sırası değiştirilerek her iki göğsün de emzirilmesi sütün artması açısından yararlı olsa da, süt miktarı arttığında her öğünde bir memenin emzirilmesi yeterli olabilmektedir. Her öğünde bebeğin bir memeyi tamamen boşaltması sağlanmalıdır. Bu süre

genellikle 10-15 dakika kadardır. İlk dönemden sonra emzirme aralıkları 2-3 saate uzayabilmektedir.

Anne sütünün yeterli olduğunun değerlendirilmesi

Bebeğin yeterli beslendiği, günde en az beş kez idrar yaparak bezini ıslatması, en geç 15. günde doğum kilosuna ulaşması ve ayda en az 500-600 gram alması ile anlaşılır. Bebeklerde ilk günlerde görülen doğal tartı kaybının nedeni vücutta su oranının azalması ve suyun yer değiştirmesidir; anne sütü yetersizliğine bağlanmamalıdır. Dışkılama sayısı, bebeğin huzursuzluğu, uyku düzensizliği veya aşırı ağlaması anne sütü miktarı açısından güvenilir kriterler değildir. Çok iyi tartı alan bebeklerde de benzer yakınmalar görülebilir. Sadece bezin hep kuru bulunması ve sürekli olarak koyun pisliği gibi ufak ve sert parçalar halinde az miktarda kaka yapılması açlık bulgusu olabilmektedir. Bunlar dışında en önemli

kriter, bebeğin yeterli kilo almamasıdır.

Emzirmede sık yapılan hatalar

Emzirmeden önce meme başının karbonatlı su, sabunlu su veya çeşitli kremler ile temizlenmesi meme başı çatlağına ve bebeğin memeyi tutmasında çeşitli güçlükler neden olabilir. En iyi meme bakımı anne sütü ile olur. Özel silikon başlıklar bebeğin memeyi doğru kavramasını engeller. Ortamda aşırı kalabalık ve gürültü, aile içi gerginlikler, aşırı sıcak, sıkı giysiler ve örtüler bebeğin emmesini olumsuz etkileyebilir. Eldiven giydirilmesi bebeğin parmaklarını emmesini engelleyerek huzursuzluğuna neden olabilir. Bebeğin doymadığı kaygısı ile biberon kullanılarak ek besin verilmesi, emziğin şekerli sıvılara ve bala batırılması, bebeğe şekerli bitki çayları verilmesi memeye isteksizlik yaratabilir.

Görüldüğü gibi, başarılı bir emzirmenin birinci kuralı istemek ve gerisini bebeğe bırakmaktır.



Kaynak: <http://www.florence.com.tr/saglik-rehberi/anne-sutunun-onemi.html>

Kamuda Görünmeyen BİLGİ ve EMEK; ECZACI

6-7 Mart 2015 tarihleri arasında Ankara Bilkent Otel’de TEB Kamu Eczacıları Kongresi gerçekleştirildi.



Sonuç Bildirgesi şöyle:

"1999 yılından bu yana meslek örgütü çatısı altında ilk kez Türk Eczacıları Birliği Kamuda Çalışan ve Eczanesi Olmayan Eczacılar Komisyonumuz tarafından organize edilen Kamu Eczacıları Kongresi, kamu ve özel hastaneler, SGK, TİTCK, Kamu Hastaneleri Birliği gibi kurumlar ve akademide çalışan eczacılar başta olmak üzere, kayıtlı 728 olmak üzere 1000 civarında eczacının katılımı ile 6-7 Mart 2015 tarihleri arasında Ankara’da gerçekleştirildi. 7 oturum ve 2 panelin yapıldığı programda 50 konuşmacı ve moderatör görev aldı. Bu haliyle Kamu Eczacıları Kongresi, Türkiye eczacılık tarihinin en kalabalık kamu eczacıları toplantılarından bir tanesi, belki de ilki oldu.

Kongremiz, sadece niceliksel olarak katılımlı bir Kongre olmakla kalmadı, eczacıların ve meslek örgütünün birbirinden beklentilerini anlattığı, sorunlarını ve somut çözüm önerilerini ortaya koyduğu bir kongre olarak; bundan sonrası için kamu eczacılarının sorunlarının çözümü noktasında bir yol haritası da oluşturdu.

Bizler, yürekten inanıyoruz ki; bu yol haritasının takip edilmesi; eczacıların bugün aktardıkları sorunların yarın ortadan kalkması noktasında; hem meslek örgütümüze, hem bürokrasiye, hem yasa koyucuya hem de bizzat konunun öznelere olan kamu eczacılarına çok şey katacaktır. Bir konuşmacımızın da ifade ettiği gibi; 'Kongreyle birlikte umutlarımız da arttı'.



Bundan sonraki dönemde Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti olarak biz de; bu umutların gerçeğe dönüşmesi sürecinin en yakın takipçisi olacağımızı ilan ediyoruz.

Bu çerçevede kamu eczacılarımızdan aldığımız güçle ve onlarla işbirliği içerisinde;

- Sağlık hizmetlerinin kamu eliyle, hekim-eczacı-hasta işbirliği içerisinde ve ücretsiz olarak verilmesi, Gayri Safi Yurt içi Hasıla içinde sağlığa ve sosyal güvenliğe ayrılan payın artırılması, hastaların, toplumun ve sağlık çalışanlarının sağlık haklarının bütün boyutlarıyla yaşama geçirilmesi;
- Bunun için, sağlık hizmet sunumunun ayrılmaz bir parçası olan eczacıların, kamuda hâlihazırda son derece yetersiz bulunan sayısının artırılması,
- Yataklı Tedavi Merkezleri Yönetmeliği’nden ‘kurumda eczacı olmadığı takdirde görevini hemşire ya da eczane teknisyeni yürütür’ ifadesinin çıkartılması ve tıpkı Özel Hastaneler Yönetmeliği’nde olduğu gibi; eczacısı olmayan hastane eczanelerinin kapatılması ya da hızla buralara eczacı ataması yapılması;
- Kamu ve özel hastane eczacılarının özlük haklarının iyileştirilmesi; eczacının daha yüksek bir yaşam standardına kavuşturulması için başta ek ödeme katsayısı düzenlemesi olmak üzere, ücret

Kongrenin ikinci gününde ‘Hastane Eczacılığı Uygulamaları’, ‘Hastanede, Kamuda, Kurum ve Kuruluşlarda Çalışan Eczacıların Sorunları, Beklentileri ve Çözüm Önerileri’, ‘Avrupa’da Hastane Eczacılığı’, ‘İyi Dağıtım Uygulamaları’, ‘SGK ve Hastane Geri Ödemeleri’, ‘Hastanede Akılcı İlaç Kullanımı ve Uygulamaları’, ‘Kamu Hastaneleri Kurumunda Hastane Eczacılığı’ ve ‘Kamu Sağlık Çalışanlarının Örgütlenmesi’ başlığı altında toplam 7 oturum ve 1 panel gerçekleştirildi.

TEB Merkez Heyeti Üyesi ve Kongre 2. Başkanı Ecz. Bülent Varel, Kongrenin sonunda "TEB Kamu Eczacıları Kongresi Sonuç Bildirgesi"ni okudu.

iyileştirmesinin yapılması, denge ve ek ödeme paylarının temel maaşa eklenmesi ve böylece net gelirin eczacı tarafından da bilinmesi, keyfiyetten çıkartılarak bir hak haline getirilmesi,

- Hangi alanda çalışıyor olursa olsun, 6643 sayılı yasada kendisine verilen yetkiye dayanarak TEB tarafından belirlenen asgari mesul müdür ücretinin altında ücret verilmesi uygulamalarının engellenmesi;
- 6197 Sayılı Eczacılık Yasamızda 6308 Sayılı Yasa değişikliği ile getirilen eczacı tanımının kamu kurumlarında çalışan eczacılara uygulanan yasa ve yönetmeliklere de teşmil edilmesinin sağlanması;
- Akademik eczacıların iş güvencesinin sağlanması, ekstra iş yüklerinin azaltılması, üniversitelerde laboratuvar donanım eksikliklerinin giderilmesi; eczacısız Eczacılık Fakültesi / Anabilim Dalı açılmasının engellenmesi; eczacılık fakültelerinin bir yükseköğretim planlaması çerçevesinde yeniden yapılandırılmasının sağlanması;
- Avrupa örnekleri incelenerek Türkiye’de klinik eczacılığın yanısıra lisans sonrası / lisans üstü Hastane Eczacılığı programlarının da açılması;
- Anayasamızda yasak olarak tanımlanan angaryanın eczacılara yaptırılmasının etkin biçimde önlenmesi, eczacının sorumluluğu ve bilgisi bulunmayan alanlarda çalışmasının ve bunun mali sorumluluğunun eczacıya bırakılmasının önüne geçilmesi, Kamu Zararlarının



Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nden meslektaşımız **Ecz. Gülcan Öztürk Uryan**

Tahsili Yönetmeliği’nde ‘memurun kastı ya da kusuru’ ifadesindeki ‘kusuru’ kelimesinin keyfiyete dayalı cezalara yol açması nedeniyle, çıkartılması;

- Hastane ve kamu eczacılığı alanında eczacılık lisans eğitimi sırasında staj olanaklarının artırılması, böylece eczacının alan seçerken daha bilinçli ve bilgili olmasının sağlanması;
- Hastane ve kamu eczacılarına yönelik olarak başta TEB Eczacılık Akademisi olmak üzere, sertifikalı meslek içi eğitim programları hazırlanması;
- Hastane eczanelerinde çalışan personelin kalifiye hale getirilmesi, özellikle eczane teknisyenliği önlisans eğitimlerinde hastanelerde çalışacak eczane teknisyenlerine yönelik eğitimlerin de bulunması; hastanelere teknisyen atamalarının hızlandırılması;
- Hastane eczanelerinin fiziki koşullarının mutlak suretle iyileştirilmesi ve insana yaraşır, ergonomik çalışma ortamlarının sağlanması;



Akdeniz Üniversitesi Hastanesi’nden meslektaşımız **Ecz. Selda Oflaz**

- Hastane ve kamu eczacılarına özgü iş sağlığı ve güvenliği sorunlarının tanımlanması ve bunlar için ekstra iş sağlığı ve güvenliği önlemleri alınması;
- Eczacılığın yetki, yetkinlik, görev ve sorumluluk alanlarını çok daha iyi bilen eczacı bürokrat ve yasa koyucuların sayısının artırılması için çalışma yapılması;
- Türk Eczacıları Birliği ve eczacı odalarının kamu eczacılarına yönelik ilgi ve çalışmalarının artırılması ve buna karşı kamu eczacılarının da meslek örgütü çalışmalarında aktif olarak yer almasının sağlanması;

Kongremizin ortak iradesinin bir yansıması olacaktır.

Kamu Eczacısı Birliğiyle, Türk Eczacıları Birliği kamu eczacısı ile güçlü !

Kongremize katılan herkese teşekkür ediyoruz.



Antalya ili içerisinde Antalya Eczacı Odası’na kayıtlı olan veya olmayan, eczane eczacılığı yapmayan gerek kamuda, gerek özel hastanelerde görev yapan tüm eczacılarımızın katılım gösterdiği verimli bir kongre gerçekleştirilmiştir. İl bazında en fazla katılımının sağlandığı il Antalya olmuştur.

PRP (Platelet Rich Plasma)

PRP (Platelet Rich Plasma), trombosit yönünden zengin plazma anlamına gelir. PRP yeni ve etkili bir mezoterapi şeklidir.

Kan; alyuvar, akyuvar, plazma ve trombositlerden (plateral) meydana gelir. Trombositler esas olarak kanın pıhtılaşmasından sorumludur. Yara bölgesinde birikip büyüme hormonu sentezleyerek bölgenin iyileşmesini sağlarlar. PRP uygulanmasının prensibi, trombosit hücrelerinin bu yeteneğine dayanır. Kişiden alınan kan çeşitli işlemlerden geçirilir, trombositler bir araya toplanır. Toplanan trombositler diğer kısımlardan ayrılarak PRP elde edilir.

Normal kanın 1 mililitresinde 150.000-400.000 trombosit bulunurken PRP'de bu sayı 1.000.000'un üzerinde çıkar. PRP'nin felsefesi, bedenin kendinde bulunan doğal iyileştirme yeteneği ile ileri teknoloji birleştirmektir. Konsantre trombositler dokuların tamir ve yenilenmesinde esas olan büyüme faktörleri gibi yüksek doz biyoaktif proteinlere sahiptirler. PRP uygulaması hastadan kan alma işlemi ile başlar. Hastanın kolundan özel infüzyon seti ile (kan alma seti) 20 cc alınan kan

özel PRP hazırlama tüplerine alınır. PRP hazırlama tüplerindeki kan özel santrifüj işleminden geçirilerek plateletten zengin plazma kısmı ayrılır. Hastadan alınan 20cc'lik kandan yaklaşık 3 cc platenetten zengin plazma elde edilir. Elde edilen plazma enjektöre çekilerek mezoterapide kullanılan ince iğneler vasıtası ile cilt altına uygulanır. Uygulamada cilt ve saçlı deride ihtiyaç olan yerlere dolgu uygulamaya benzer olarak derin deri kısmına veya napaj (noktasal küçük dokunuşlar) yöntemi ile derinin yüzeysel tabakasına plazma verilir.

PRP Nasıl Etki Eder?

Yumuşak doku hasarında vücudun ilk cevabı, trombositlerin tamir elemanlarını ve kök hücrelerini hasarlı bölgeye çekmesiyle başlar. Ayrıca yeni damarların oluşmasına katkıda bulunarak o bölgenin kanlanmasını artırır. Kanlanmanın artması hasarlı bölgenin daha iyi beslenmesi ve zararlı atıkların daha iyi atılması anlamına gelir.



PRP'nin ilginç bir özelliği de oldukça dengeli bir büyüme faktör kokteyli olmasıdır. PRP ile ihtiyaç duyulan faktörlerin hemen hemen hepsi sağlanmıştır.

PRP bölgesi saçlı deride; saç dökülmesi, saç kırıkları, cansız kuru ince saçların tedavilerinde; tüm yüz bölgesinde alın, göz kenarı, burun kenarı kırışıklıklarında, sarkma ve çökmelerde, cilt lekeleri ve izlerin tedavisinde; boyun ve dekolte bölgesinde: kırışık, sarkma ve lekelerin tedavisinde; üst kol, karın, iç bacak, diz bölgeleri: kırışıklık, sarkma çatlak ve lekelerin tedavisinde; tüm vücutta görülen sarkmalar, çatlaklar, izler, lezyonların giderilmesinde başarı ile uygulanmaktadır. Ve uygulamadan sonraki sonuçlar yüz güldürmektedir.

PRP'nin herhangi bir yan etkisi ya da enfeksiyon riski var mı?

PRP için uygulanan "regenkit" doğru uygulandığı takdirde hiç bir riski ve yan etkisi yoktur. Yan etkisi olamaz, çünkü sizden alınan sadece size fazlasıyla geri verilmektedir.

Sonuç almak için mezoterapi ile uygulanan PRP işlemi 15'er günlük aralarla 3-4 seans yapılır. 4 seans sonunda kişi bir hafta sonra kontrole çağrılır ve öncesi sonrası fotoğraflarıyla genel durum değerlendirmesi yapılır. Kişi kendine bakıyorsa, sağlığına dikkat ediyorsa, cildini UV ışınlarından koruyorsa 1 hafta duruma göre 2 yıl sonra tekrar işlem yapılmak üzere çağrılır.





PRP uygulaması klinik ortamda yapılan bir uygulamadır. Uygulama sonrası kişi bazı önerilerle sosyal hayata dönebilir. Uygulama sonrasında bölgede kızarıklık ve gerilme hissi olur. PRP uygulaması sonrası bölgeye bazı yatıştırıcı özelliği olan kremler kullanılır. Uygulama bölgesinin 4-6 saat süre ile yıkanmaması, temizlenmemesi önerilir. PRP uygulamalarında napaj tekniği kullanımı sonrası cilt yüzeyinde mikro düzeyde delikler oluşur. PRP uygulama sonrası 12-24 saat makyaj yapılmaması önerilir, gene 12-24 saat havuz ve denize girilmemesi tavsiye edilir.

PRP Leke Tedavisi:

Cilt lekeleri cilt yüzeyinde genelde çevresel birtakım etkenlerden ötürü oluşan ve görüntü itibarıyla rahatsızlık veren problemlerdir. Güneş ışınları, hava kirliliği, gebelik, doğum kontrol hapları ve sigara kullanımının başrolü oynadığı cilt lekelerin giderilmesi tedavisinde PRP'yi ana tedavi değil de bir yan tedavi olarak görmek daha doğru olur. PRP içerisinde bulunan cildin her zaman ihtiyaç duyduğu yenileyici ve yapılandırıcı büyüme faktörleri (growth factors) lekeler oluşmuş cildi güçlendirmek için kullanılır. Bu sayede mevcut problemlerle baş edilirken ileriye dönük bir tedavi mekanizması da sağlanmış olur. Böylece savunma sistemi yüksek ve lekelenmeye müsaade etmeyen güçlü bir cilt yapısı oluşur.

Kimyasal Peeling, Mikrodermabrozyon, Mezoterapi IPL lazer tedavisi gibi metodlar; cilt lekelerinin oluşum süreci, çil özellikleri, lekelerin yoğunluğu ve rengi gibi konuların muayene ile netleştirilmesinin ardından ara tedavi olarak kullanılır. PRP tedavisi de sürecin hızlandırılması ve cildin daha çabuk toparlanması için ana tedaviye eklenebilir.

PRP yöntemi ile pek çok hastalıkların tedavisi mümkündür...

Örneğin; ortopedi, spor hekimliği, plastik cerrahide hatta pek çok konuda veteriner hekimlikte de kullanılmaktadır. Son yıllarda gelişen teknolojiden yararlanarak PRP yönetimi ile estetik alanda da oldukça faydalı ve kalıcı çözümler oluşturulmuştur ve başarı saptanmıştır.

Plateletlerin etki mekanizması, içeriğinde bulunan onarıcı ve büyütücü özellikler sayesinde. Büyüme faktörleri bu işlemin temelidir. Bu büyüme faktörlerini sıralamak gerekirse;

PDGF: Çatlak onarıcı, hücre büyümesi ve ince damarlardaki çatlaklıkların giderilmesi ve kolojen üretimi

FGF: Dokularda oluşan tahribatların tedavisi, kolojen üretimi

EGF: Yaraların kısa sürede iz bırakmadan iyileşmesi, epitel hücre inşaaı

TGF beta: Etitelyum damar iyileşmeleri

VEGF: Damarlarda oluşan hasarlarda giderilmediği durumlarda yeni damar hücre üretimi.

*PRP yöntemi aynı zamanda antiaging amaçlı da kullanılmaktadır.

Anti-Aging amaçlı PRP uygulamaları hekim tarafından yapılmalıdır. Cildi onaran bir cilt gençleştirme tedavisidir.

Bu kadar faydası olan PRP uygulaması aynı zamanda çeşitli hastalıklarda da tedavi edicidir. Bunlar;

1-Diz kireçlenmeleri (Gonartroz): Genelde birer ay arayla 3 kez uygulanır.

2-Kronik tendinitler (Tenisçi dirseği, golfçü dirseği): genelde bir kez uygulanır.

3-Tendon yaralanmaları (aşıl tendiniti, adduktor tendinit, sporcu yaralanmaları): Duruma göre 1-3 kez uygulanır.

4-Omuz tendon yırtıkları: Duruma göre 1-3 kez uygulanır.

5-Geniş alanlı kıkırdak aşınmalarının - kayıplarının onarımı

PRP'nin ortopedik problemlerde kullanımı ile ilgili son 5 yılda çok sayıda bilimsel çalışma yayınlanmıştır. Çalışmaların büyük çoğunluğunda sonuçların çok iyi olduğu belirtilse de bir takım eksiklikleri mevcuttur.



PRP Hangi Durumlarda Uygulanmaz!..

Pıhtılaşma bozukluğu olanlarda, trombosit sayısı düşük olanlarda, tedavi edilecek bölgede enfeksiyonu olanlarda, ateşli hastalıklarda, kronik karaciğer hastalıklarında ve varfarin gibi kan sulandırıcı ilaçları kullananlarda uygulama yapılmaz.

Aspirin, E vitamini ve ST. John's Wort gibi kanı incelten ilaçlar kullanılıyorsa, bu ilaçların kesilmesi gerekmez ancak yan etkiler konusunda dikkatli olunması gereklidir.

Giyilebilir Teknolojiden Medikal Sektörüne Atlayan Google İlaç Üretimine de Başlıyor

Teknoloji devi Google nanoteknoloji içeren ve yutulduktan sonra giyilebilir bir cihaz ile birlikte çalışarak vücutta bulunan kanserli hücreleri, diyabeti ve kalp krizini önceden saptayıp haber verecek bir "akıllı" sensör-hap geliştiriyor.



Birçok alanda yaptığı çalışmalarla adından söz ettiren Google, son olarak kanser, kalp krizi, diyabet ve diğer ölümcül hastalıkların kanda oluşturduğu değişimleri fark ederek hastalıklara erken tanı koymayı hedefleyen bir cihaz üzerinde çalıştıklarını duyurdu.

Google uzmanlarının çalıştığı cihazla, kişiler hastalık tanısının koyulmadığı dönemde özel bir hap yutuyor ve kollarına taktıkları giyilebilir teknoloji ürünü bileziğe benzer bir algılayıcı ile normal yaşamlarına devam ediyor. Yuttukları hap ilerleyen süreçte hastalık riski olduğu anda algılayıcıyı uyarıyor ve erken tanı olanağı sağlıyor. Bu teknolojiyle kişinin vücut kimyasında oluşan en küçük değişiklikler dahi sensöre iletiliyor ve hastanın tedavisine başlanıyor.

Akıllı haptin içinde demir-oksit nanopartikülleri bulunduğunu belirten araştırmacılar, manyetik olan bu partiküllerin kanserli hücrelere yapışacağını söyledi.

Uzmanlar manyetik bir çekim alanı yaratan bir cihazın hastanın bileğine takılarak demir- oksit partikülleri ile "işaretlenmiş" kanserli hücreleri kendine doğru çekeceğini açıkladı.

Bu sayede kanserli hücrelerin tek bir noktaya toplanıp sayılabileceğini belirten Google uzmanları "Bu sayede kanser hastalığının çok erken teşhis edilmesinin mümkün olacağını" belirtti.

Hastalıklara erken teşhis koyacak bu sistem üzerinde çalışmalarını sürdürdüklerini belirten Google çalışanları, henüz yolun başında olduklarını ve ilerleyen süreçte daha başarılı sonuçlara ulaşmayı hedeflediklerini ifade etti.

Akıllı Hap

Bir gün birçok başka hastalığın teşhisine de kullanılacağı umulan "akıllı hap"ın piyasaya sürülmesinin en az beş yıl alacağını tahmin ettiklerini belirten araştırmacılar "Bir gün tüm tıbbi testlerin nanoteknoloji yardımı ile yapılacağını hayal ettiklerini" de söyledi.

Google X'in yaşam teknolojileri bölümü

başkanı olarak görev yapan moleküler biyolog Dr. Andrew Conrad, konuyla ilgili BBC'ye yaptıkları açıklamada Google'ın bu teknolojiyi kullanarak bizzat veri toplama gibi bir niyetinin olmadığını, sadece tıbbi kurumlara ürün lisansı satmayı amaçladığını söyledi.

İnsanların Google'ın geliştirdiği tıp teknolojilerinin konuyu "ticarileştirmesinden" endişe etmemesi gerektiğini belirten Conrad "Bu tüketicilere yönelik bir ürün değil. Bu tıbbi bir ürün ve doktor ile hasta arasındaki özel ilişkinin bir parçası. Google'ın bu ilişkide herhangi bir yeri yok" dedi.



Hindistan Cevizi

Hindistan cevizi (Cocos nucifera), palmyegiller (Arecaceae) familyasından tropik bölgelerde yetişen, meyvesi yenen bir palmye türüdür.



Hindistan cevizi 6-12 yaşları arası meyve vermeye başlar. 50 yıl kadar ürün verir. Ağacı 100 yıla kadar yaşar. Genellikle kurumuş meyvesi toz halinde satılır, sert kabuğunun altında hindistancevizi sütü denen yoğun sıvı bulunur.

Tropikal bölgelerde meyvesi için yetiştirilir. Meyvesinden hindistan cevizi lifi elde edilir. Ayrıca beyaz tanecikler halinde kek ve pastayı süslemek ve tat katmak amacıyla da kullanılmaktadır. Boyu 20 metreyi aşan Hindistan cevizi ağacından toplanan özsu, tropikal bölgelerde mayalanarak palmye şarabı üretiminde kullanılır. Meyvesinden elde edilen bir sıvı tıpta kullanılmaktadır.

Hindistan cevizi çok besleyici, güçlendirici ve şişmanlatıcı bir besindir. Yüksek oranda fakat kolayca sindirilebilen yağ içerir. Vücut bu yağdan diğer yağlara nazaran daha kolay yararlanır.

Hindistan Cevizi Yağı

Hindistan cevizi yağı bütün dünyada özel bir ilgi görür. Pasifik Adalarında hindistan cevizi yağı yaşam ağacı olarak adlandırılır. Anne sütünde bol bulunan laurik asit içerir ve antioksidan Polifenollerce zengindir.

Hindistan cevizi yağının yağ asit oranları aşağıdaki gibidir.

Yağ Asidi	Oran	Yağ Asidi	Oran
Oleik	% 6	aLaurik	% 47
Linoleik	% 2	Caprylic	% 8
Palmitik	% 9	Capric	% 6
Stearik	% 3	Myristic	% 18

Hindistan Cevizi Yağının Faydaları

Saç: Hindistancevizi yağı saçlar için en iyi ve doğal besleyicilerden biridir. Hindistancevizi yağı ile saça düzenli olarak

masaj yapıldığında ya da duştan sonra saç şekillendirici olarak kullanıldığında saç derisini kuru bile olsa kepekten arındırır, saçların uzun ve güçlü olmasına katkı sağlar.

Cilt Bakımı: Hindistancevizi yağı cilt için mükemmel bir masaj yağdır. Tüm cilt tipleri için etkili bir nemlendirici olarak kullanılabilir ve tüm kış boyunca kuruyan cilt oluşumuna karşı faydalıdır. Yağın, birçok anti bakteriyel ve antiseptik özelliği vardır. Bu sebeple, ciltte oluşan kızarıklık, döküntü, isilik ve kabarmaların azalmasına yardımcı olur. Ayrıca, psoriyazis (sedef), dermatit (cilt iltihabı), egzama ve diğer cilt enfeksiyonların tedavisine yardımcıdır.

Kalp Hastalıkları: Hindistancevizi yağında bulunan yüksek miktardaki doymuş yağ asidi oranı ilk etapta yanlış bir anlamaya yol açarak yağın kalp için iyi olmadığını akla getirebilir. Ne var ki, bu yanlış anlamının tam aksine %50 oranındaki laurik asit ihtiva ederek yüksek tansiyon, yüksek kolesterol seviyesi de dahil olmak üzere çeşitli kalp problemlerinin önlenmesine yardımcı olur. Laurik asit orta zincir uzunluğuna sahip olan bir yağ asididir, yağın yapısındaki diğer yağ asitleri ise kısa zincir uzunluğundaki yağ asitleridir. Bu tür yağ asitlerinden meydana gelen yağların da erime noktaları diğer yağlara göre daha düşük olmaktadır. Palm çekirdeği yağında olduğu gibi, Hindistancevizi yağında bulunan doymuş yağ asitleri LDL seviyesinin yükselmesine yol açmaz, arter damarlarda tahribat oluşturma riskini azaltarak bu sayede koroner arter hastalığı ve damar sertleşmesinin önlenmesinde yardımcı olur.

Kilo verme: Hindistancevizi yağında bulunan kısa ve orta zincirli yağ asitleri birçok açıdan faydalıdır. Daha az enerji

içerirler ve sindirimi de kolaydır. Tiroit sistemi ile enzimlerin çalışmasında yardımcı olur. Bu yağ asitleri aynı zamanda vücut metabolizmasını hızlandırır, daha çok kalori yakılmasını sağlayan yağ asitleri olarak da bilinir.

Sindirim: Hindistancevizi yağı tüketmek sindirime yardımcı olur ve bu sayede "İrritabl Bağırsak Sendromu" da dâhil olmak üzere mide ve sindirim ile ilgili birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasını engelleyebilir. Hindistancevizi yağının içerdiği doymuş yağların antimikrobiyal özellikleri hazımsızlığa yol açan çeşitli bakteri, mantar ve parazit ile mücadelede yardımcı olur.

Bağışıklık: Hindistancevizi yağı bağışıklık sistemini güçlendirir; çünkü içerdiği lipidler, laurik asit, kaprik asit ve kaprilik asit; antifungal (mantar önleyici), antibakteriyel, antiviral (virüs önleyici) özelliktedir. Laurik asit vücut tarafından monolaurine dönüştürülür. Monolaurin, vücudun herpes, gribal enfeksiyon ve hatta HIV de dahil olmak üzere çeşitli virüslere karşı mücadelede kullandığı antiviral ve anti bakteriyel monogliserid olup bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar.

Enfeksiyon: Hindistancevizi yağı yapısındaki laurik asit ve kaprilik asit sayesinde bakteri ve virüslerle mücadelede eşsiz bir şekilde etkinlik gösterir. Özellikle Kaprilik asit muhtelif mantar hastalıklarını yok edici gücü ile bilinir. Hindistancevizi yağı, gribal enfeksiyon, kızamık, herpes, hepatit, SARS ve diğer birçok hastalığın nedeni olan virüslere karşı direnç sağlar. Hindistan cevizi yağı yaraların iyileşmesini hızlandırmak için de kullanılır. Ayrıca, hasar görmüş hücre ve dokular üzerinde iyileştirici özellikleri olduğu da bilinmektedir.

Asuman Baytop'u Kaybettik..

Türk Botanik ve Eczacılık camiası duayenlerinden Prof. Dr. Asuman Baytop 18 Şubat 2015 tarihinde aramızdan ayrıldı.

Zincirlikuyu Camiinde kılınan cenaze namazının ardından Zincirlikuyu Mezarlığı'na defnedilen çok değerli Hocamız sevenleri tarafından son yolculuğuna uğurlandı..

1920'de İstanbul'da doğan Asuman Baytop; İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da yapmış ve Haziran 1943'te İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Eczacılık Okulu'ndan mezun olmuştur.

Aynı yılın Eylül ayında, İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Farmakobotanik ve Genetik Kürsüsü'ne asistan olarak girmiş ve burada Genel Botanik, Farmakobotanik ve Farmakognozi ders ve laboratuvarlarında Ord. Prof. Dr. A. Heilbronn'un asistanlığını yapmıştır.

1947-1949 yılları arasında İsviçre'ye gitmiş, Zürich'te Eidgenössische Technische Hochschule'nin Eczacılık Enstitüsü'nde, Farmakognozi branşında, Prof. Dr. H. Flück'ün yanında doktorasını yapmış ve haziran 1949'da yurda dönmüş, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Eczacı Okulu Farmakognozi Kürsüsü'ne asistan olarak girmiştir.

1952'de Üniversite Doçenti olmuş, 1954'de aynı kürsüde doçent kadrosuna atanmış, 1963'te Üniversite profesörü olmuş ve 1964'te Eczacılık Fakültesi içinde kurulan Farmasötik Botanik Kürsüsü direktörlüğüne getirilmiştir.

Türkiye'nin tıbbi bitkileri ve su bitkileriyle ilgili çalışmalar yapmış, Türkiye florasına *Cirsium Baytopae* ve *Tripleurospermum baytopianum* gibi bitkileri kazandırmıştır. 1943-2010 yılları arasında yaptığı yayınların sayısı 260'ı bulmuştur. Eşi ve meslektaşı Prof. Dr. Turhan Baytop ile birlikte bir çok çalışma yapmış, Türkiye'de Bitkilerle Tedavi, Türkçe Bitki Adları Sözlüğü, Türkiye'de Botanik Tarihi Araştırmaları, Anadolu Dağları'nda 50 Yıl, Türkiye Eczacılık Tarihi Araştırmaları gibi bir çok önemli eseri bizlere kazandırmıştır.

Ülkemizde yapılan farmasötik botanik ve farmakognozi yayınlarını ve kitaplarını karıştırırken çok sık rastlayacağımız isimlerden ikisi Asuman ve Turhan Baytop olacaktır.

Onlar; bilim dünyasına kazandırdıkları yeni türler, içinde bulundukları şartlara rağmen ürettikleri kapsamlı çalışmalar ile ülkemizi gururlandırmış önemli akademisyenlerdir.

Öğrencilerinin ufkunu açmış, değerli bilim insanlarının yetişmesine vesile olmuş, hayatlarını bilim ve doğa aşkıyla dolu geçirmiş, bizlere örnek olan iki değerli insan..

Çok değerli Hocamız Asuman Baytop'a rahmet diliyor, bir kez daha saygı ve minnetle anıyoruz..



Coresatin Diyabetik Ayaklar için Destekleyici Nonsteroidal Krem 30 gr

Coresatin cildin zedelenen tabakasını onaran, koruyucu nitelikli bir kremdir. Ürün allantoin, aloe vera özütü, üre, mineral yağ, nane yağı, vitamin B6 ve E, pantenol gibi faydası kanıtlanmış maddeler kullanılarak formüle edilmiştir.

Coresatin etki gösteren özgün bileşeni sayesinde, koruyucu katmanın eski işlevini geri kazanmasına yardımcı olur. Kremin özel formülü, ciltte görülen lezyonların üzerinde ince bir koruyucu katman oluşturur ve nem kaybını en aza indirerek cilde destek olur. Cilt artık tahriş edici dış etkenlere, alerjenlere ve mikroorganizmalara geçit vermez.

Diyabet tanısı konan hastalar nevropati, baskı, iskemi ya da venöz hipertansiyonuna bağlı olarak ayak bölgesinde ülser oluşumlarının gelişmesine duyarlıdır. Diyabetik ayak ülseri, son derece ciddi komplikasyonlara sebebiyet verebilen, diyabetik ayak enfeksiyonunu tetikleyen önde gelen etkenlerden biridir. CORESATİN diyabetik ayak ve decubitus ülseri için tedaviyi destekleyici krem cildin zedelenen koruyucu tabakasını onarak doğal iyileşme sürecini hızlandıran cilt koruyucu nitelikli bir kremdir.



Möller's Cod Liver Oil

- Lezzeti ve kalitesi ile International Taste & Quality Institute (Uluslararası Lezzet ve Kalite Enstitüsü) tarafından ödüllendirilmiştir.
- Kimyasal (yapay) aroma, şeker ve tatlandırıcı içermez.
- Kullanımı kolaydır.
- 'Moleküler distilasyon' yöntemiyle arındırılarak saflaştırılmış, yüksek kalite, saflık ve tazelikte korunmaktadır.
- Norveç'in Atlantik kıyılarında yaşayan yabani kuzey kutbu morina balığından elde edilmektedir.
- 250 ml.'lik cam şişede sunulmaktadır.

5 ml'de (1 tatlı kaşığı)		%GKM*
Omega 3 yağ asidi	1200 mg	
DHA	600 mg	
EPA	400 mg	
Vitamin E (dl-a-tokoferil asetat)	10 mg	%83
Vitamin A (retinil palmitat)	250	%31
Vitamin D (kolekalsiferol)	10	%200



- İçeriğinde bulunan A, D ve E vitaminleri sağlığa zararlı olabilecek yüksek miktarlarda olmayıp, her gün alınmaya uygundur.
- DHA beyin normal gelişimi ile göz ve sinir sistemi gelişimini destekler.
- EPA / DHA, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.

EBOLA:

Eczacılar ne yapabilir?

Eczaneler, hastalar ve sağlıkla ilgili endişeleri olan insanlar için sağlık sistemi ile ilgili ilk temas noktasıdır.

Bazı Batı Afrika ülkelerindeki mevcut EBOLA VİRÜS HASTALIĞI (EVH) ve dünyanın diğer kısımlarına yayılma olasılığı göz önüne alındığında tüm eczacılık işgücünün iyi bilgilendirilmiş olması önemlidir.

Uluslararası Eczacılık Federasyonu (FIP), eczacıların EVH'nın yayılmasını önleyerek önemli bir halk sağlığı hizmeti sağlayabileceğine inanmaktadır.

Önemli olan hazırlıklı olmaktır.

EBOLA VİRÜSÜ HASTALIĞI Hakkında Eczacılar neler yapabilir?

Eczane işgücü Ebola Virüsü Hastalığı (EVH)'nın yayılmasını önlemede kilit rol oynayabilir. Bunu aşağıdaki yollarla yapabilir:

1. Hastalığın doğasını, nasıl yayıldığını ve yayılmasının nasıl önleyeceğini anlayarak;
2. Ulusal düzeyde geliştirilen EVH programları hakkında bilgi sahibi olarak (en yakın sevk merkezini de dahil olmak üzere);
3. Toplumu bilgilendirerek, tavsiyelerde bulunarak, onları uygun sağlık tesislerine ve sağlık yetkililerine zamanında ve güvenli bir şekilde yönlendirerek;
4. Herhangi bir şüpheli vakayı tarayarak, onları uygun sağlık tesislerine ve sağlık yetkililerine zamanında ve güvenli bir şekilde yönlendirerek;



5. Uygun ürünler tedarik ederek;
6. Şüpheli EVH vakası olan bireyler ve aileleri, EVH hastaları için uygun ortam ve ekipmana sahip olan sağlık tesisinden tedavi almalarını teşvik ederek.

EBOLA VİRÜSÜ HASTALIĞI Eczacılar İçin Hastalık Bulaşma Rehberi

Ebola Nasıl Bulaşır?

- a. Semptomatik enfekte kişinin mukozal zarlarıyla (örneğin; kesikler, yaralar veya sıyrıklar) ve kan, doku veya vücut sıvılarıyla (örneğin; tükürük, mukus, kusmuk, idrar, dışkı, semen, vajinal akıntı, ter, gözyaşı, anne sütü, safra ve balgam);
- b. Enfekte kişinin sıvılarıyla kontamine olmuş ortamlar veya nesnelerle (örneğin; kıyafetler, çarşafklar veya iğneler) direkt temas ile;

- c. Hastalığı geçirmiş iyileşmiş erkeklerin menisi ile (iyileşme sonrası 7 haftaya kadar)
- d. EVH sebebiyle ölmüş kişi ile direkt temas ile (örneğin; cenaze veya gömme ritüelleri sırasında).

Ebola Nasıl Bulaşmaz?

- a. Havada asılı virüs partikülleri ile, örneğin enfekte kişinin öksürüğü veya hapsirması sonrası;
- b. Sağlam deri yoluyla;
- c. Su veya yiyecek yoluyla (özellikle Ebola'dan etkilenen Afrika ülkelerinde yaralar, maymunlar da dahil olmak üzere vahşi hayvanların eti hariç);
- d. Asemptomatik bireylerle rutin el sıkma, sarılma veya yanına oturma gibi temas yoluyla. (Ancak, EVH salgını aktif olan yerlerde yakın sosyal teması minimumda tutmak konusunda ihtiyatlı davranmakta fayda var.)

EBOLA VİRÜSÜ HASTALIĞI Eczacılar İçin Hasta Tarama ve Yönlendirme Rehberi

Ebola Virüsü Hastalığı (EVH) belirtileri grip veya soğuk algınlığı olabilir. Eğer enfekte olduğundan şüphelenilen bir kişi eczaneye gelirse şu adımları izleyin:

ADIM 1: KİŞİYE SORUN:

a) 38°C'den yüksek ateşi var mı veya son 24 saat içinde ateşi oldu mu?

b) Kişinin EVH olan veya EVH olduğuna kuvvetle şüphelenilen bir kişinin bakımı ile ilgilendi mi, veya bu kişinin vücut sıvılarıyla temasta bulundu mu, veya son 21 günde Ebola'dan etkilenen bölgede bulundu mu?

Vücut sıvıları; kan, tükürük, mukus, kusmuk, idrar, dışkı, meni, vajinal akıntı, ter, gözyaşı, süt, safra ve balgamı içerir.

Eğer her iki soruya verilen cevap EVET ise Ebola'dan şüphelenilir ve ADIM 2 izlenmelidir.

EVH diğer başlangıç semptomları şunları da içerebilir:

- Baş ağrısı
- Eklem ve kas ağrısı
- Boğaz ağrısı
- Yoğun halsizlik
- Mide krampları
- İshal
- Kusma
- Kanama (ör: burun veya ağızdan, ya da ishal veya kusmada kan)

ADIM 2: ŞÜPHELİ VAKAYI SEVK EDİN:

a) Mümkünse ayrı bir odada hastayı izole edin; ve

b) Uygun acil servislere başvurun. (Hastayı uygun sağlık tesisine transfer etmek için eğitilmiş ve korunaklı profesyonellerden oluşan bir ekip göndermelerini isteyin.)

Eğer bildiğiniz veya EVH olduğundan şüphelendiğiniz birisi varsa; o kişiyi uygun bir sağlık tesisine acil ve uygun tıbbi tedavi alması için teşvik edin veya destekleyin. EVH olan kişiler evde tedavi edilmemelidir.

EBOLA VİRÜSÜ HASTALIĞI Eczacılar İçin Enfeksiyon Kontrol Rehberi

Elleri su ve sabunla yıkamak veya alkol bazlı el dezenfektanı ile ovuşturmak Ebola yayılmasını önlemek için gereklidir.

Ebola güçlü bir virüs değildir ve aşağıdakilerden herhangi biri ile ortadan kaldırılabılır.

- %80 etanol(v/v) veya %75 isopropil alkol(v/v) içeren alkol bazlı ürünler
- Uygun konsantrasyonlarda(objeleri ve yüzeyleri dezenfekte etmek için %0,5) sodyum hipoklorit(çamaşır suyu) veya kalsiyum hipoklorit (ağartıcı toz).
- Isı (60°C'de 1 saat veya 100°C'de 5 dakika)

- UV veya Gama ışını
- Sabun ve su

El hijyeni nasıl sağlanır?

A.Eğer elleriniz gözle görülecek kadar kirli değilse; tercih edilen rutin hijyenik el antiseptisi için ellerinizi alkol bazlı bir ürünle ovalayarak temizleyin.

B.Elleriniz gözle görülecek kadar kirli ya da kan veya diğer vücut sıvılarıyla kirlendiğinde ya da tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın.

Teknik özeti:

A. El ovuşturma (20-30sn.): Ellerin tüm yüzeyini kaplayacak kadar yeterli ürünü uygulayın, tüm cilt yüzeyleri kuruyana kadar ovuşturun.

B. El yıkama (40-60sn.): Elleri ıslatın ve sabunu uygulayın; tüm yüzeyleri ovalayın; elleri durulayın ve tek kullanımlık havlu ile iyice kurulayın; havluyu musluğu kapatmak için kullanın.



BEDURA®

BEDURA® KOZMETİK



VÜCUT BAKIM GRUBU



AYAK BAKIM GRUBU



ÜRÜNLERİMİZ

VÜCUT BAKIM GRUBU

Rahatlatıcı Masaj Yağı
Bronzlaştırıcı Vücut Bakım Yağı
Sıkılaştırıcı Vücut Bakım Yağı

SAÇ BAKIM GRUBU

Saç Bakım Yağı
Nemlendirici Saç Bakım Yağı
Kaş-Kirpik Bakım Yağı

AYAK BAKIM GRUBU

Tırnak Bakım Yağı
Ayak Bakım Yağı

SAÇ BAKIM GRUBU



DAHA **GÜZEL** BİR HAYAT İÇİN **BEDURA**

TOPTAN VE E-TİCARET TEL: 0 242 325 75 69

BEDURA MERKEZ: Kuzeyyaka Mah. 2553 Sk. A Blok 33/AB KEPEZ / ANTALYA - TÜRKİYE

e-posta: bedura07@outlook.com • Web: www.bedura07.com

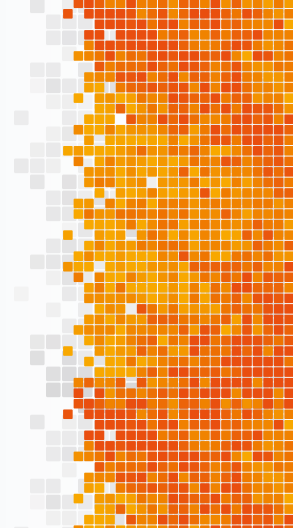
NEW LIFE NANO DİTAMİN3

Neden Nano Ditamin3

- Özel üretim teknolojisi olan ve nanoteknoloji ile üretilen Nano
- Ditamin3 D vitamininin kolayca emilimini sağlar.
- Dilaltı sprey formu ile kullanımı kolaydır.
- Türkiye'deki ilk sprey vitamin olan Nano Ditamin3 ile günlük D
- vitamini ihtiyacınızı kolayca karşılayabilirsiniz.

Kullanım Önerisi

- İhtiyaca göre dilaltına 1-3 püskürtme tavsiye edilmektedir.
- Püskürtme ardından yutkunmayınız, birkaç saniye bekleyiniz.
- İlk kullanımda ilk iki püskürtmede valfteki boş hava gelecektir.



Dr. Senna Magnesium Oil Spray 30 ml

Ultra Saf Magnezyum Yağı

Magnezyum, güçlü kemikler, kaslar, eklemler, dişler ve sağlıklı sinir sistemi için çok önemlidir. Magnezyum spreyi emilimi çok hızlıdır ve hücrel magnezyum seviyesini restore edebilir. Detoksifikasyonu engelleyebilir. Sancıların, krampların ve ağrıların giderilmesine yardımcı olur. Stres ve uyku düzensizliklerinde yardımcıdır. Adet sancıları, mide ağrıları ve diz kramplarında ağrıyan yere sıkılabilir.

Kokusuzdur, leke bırakmaz, absorpsiyonu yüksektir. Sprey formunda kullanımı kolaydır.

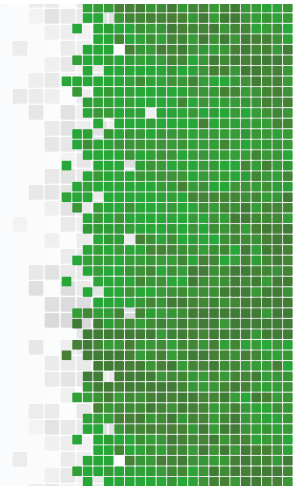
Rahatsız olan bölgeye günde iki kere 5 dakika masaj yaparak uygulayın. Eğer hassas bir cilde sahipseniz 1/1 oranında su ile seyrelterek uygulayabilirsiniz. Uygulamadan 30 dakika sonra duş alınabilir. Magnezyum yağı vücudunuzda istediğiniz kadar kalabilir.

Sağlık problemlerinizde öncelikle doktorunuza danışmanızı öneririz.



%10 - %20 İncir Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda

- Sağlıklı sindirim düzenli bağırsak hareketleri ile mümkündür.
- Bağırsak hareketlerinin düzensizliği kişinin yaşam kalitesine olumsuz yönde etkileyebilecek konstipasyon (kabızlık) gibi sorunlara neden olabilir.
- İncir, içeriğindeki YÜKSEK LİF ORANI sayesinde;
 - Bağırsak hareketlerini düzenleyici,
 - Defakasyonu kolaylaştırıcı,
 - Bağırsak spazmlarını çözücü etkiye sahiptir.



Bazı Önemli Gıda Kaynaklı Virüsler

Hazırlayan
Dr. Emel Cengiz Kaynakçı
Gıda Mühendisi

Gıdaları kontamine eden mikroorganizmaların çoğunun hastalığa neden olma mekanizmaları anlaşılmış ve bu konudaki bilgiler ve gıdalardaki mikroorganizmaların kontrolü ile ilgili yöntemler gelişmiştir. Ancak gıdaların işlenmesi, dağıtılması ve depolanması hakkında uygulanan düzenlemeler son derece sıkılaştırılmış olmasına rağmen gıda kaynaklı hastalıklara karşı yapılan mücadele hala kazanılamamıştır.

Virüslerin neden olduğu enfeksiyonlarda gıdalara ilişkin olanların yeri gün geçtikçe artan bir önem kazanmaktadır. Son yıllarda gıdalara ilişkin çok sayıda viral enfeksiyon bildirilmiştir. Virüsler 1930 yıllarında yapı olarak açığa kavuşmuştur. Genel özellikleri:

- Hücre yapısı göstermeyen, nükleoprotein yapısında kimyasal parçacıklardır.
- Işın mikroskobu ile görülmezler. Ancak elektron mikroskobu ile görülebilirler. Büyüklükleri 0.01µ-0.02µ arasındadır.
- Ancak canlı hücre içinde çoğalabilirler, parazitlerdir.
- Kötü çevre şartlarına ve kimyasal maddelere karşı bakterilerden daha dayanıklıdır.

Gıda kaynaklı viral enfeksiyonlar, viral gastroenteritler ve viral hepatitler olmak üzere iki grupta toplanır. Gelişmiş ülkelerde yapılan epidemiyolojik çalışmalar, norwalk benzeri virüsler ile hepatit A'dan kaynaklanan viral enfeksiyonların gıda enfeksiyonları içerisinde ilk 10 sırada yer aldığını göstermektedir. Viral enfeksiyonlarda bulaşma esas olarak fekal-oral yolla olmaktadır. Yani dışkı ile bulaşmış gıda veya su viral enfeksiyonların oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Özellikle kabuklu deniz hayvanlarının viral gıda enfeksiyonlarından sorumlu görülmelelerinin nedeni aşağıda belirtilmiştir:



- Kabuklu deniz hayvanlarının filtrasyonla beslenme özelliğine sahip olmalarından dolayı; dışkı artıklarıyla kirlenmiş olan sudaki virüsleri sudan bünyelerine alarak haftalarca tutmaları,
- Bu virüslerin deniz kabuklu hayvanlarını infekte edememeleri,
- Kabuklu deniz hayvanlarının sindirim sistemlerinin uzaklaştırılmadan çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmeleri,
- Kabuklu deniz ürünlerinin anatomileri gereği pişirme sırasında virüsleri korumalarıdır.

Enterik Hepatit Virüsleri

Hepatit A Virüsü

Hepatit A virüsü ultramikroskopik bir organizma olup çoğalmak için konakçıya ihtiyaç duyar. Gıda, virüsün insandan insana geçmesini sağlayan taşıyıcı bir köprü gibidir. Virüs gıdaya bulaştığında hatta buzdolabı sıcaklığında bile günlerce yaşamını sürdürebilir. Hepatit A virüsünün kaynakları infekte kişinin bağırsağı, kontamine su ve sandvicler, süt ürünleri, fırın mamülleri, salatalar, meyve, sebze, deniz ürünleri, gıda ile temas eden kişinin infekte olmasıdır. Hepatit A virüsüne karşı alınabilecek önlemler deniz ürünlerinin

doğru şekilde pişirilmesi (iç sıcaklık 85-90°C de 1 dakika Hepatit A inaktif edilebilir), kişilerin el yıkama işlemini kurallarına göre uygulaması, gıda ile temas eden kişilerin personel hijyenine uygun davranması ve en önemli kontrol yollarından biri ise Hepatit A aşısıdır. 1992 yılında Denver'da bir gıda işletmesinde çalışan enfekte bir personelin kontamine elleri aracılığıyla gıdalara bulaşan virüsün 5.000 den fazla Hepatit A vakasına neden olduğu saptanmıştır. 1997 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (Center for Disease Control and Prevention) Michigan'da 200 den fazla okul çocuğunun kontamine çilekten dolayı hepatite yakalandığını bildirmiştir. Hepatit A vakalarının % 50 sine yakınında virüsün hangi kaynakla, nasıl yayıldığı kesin olarak belirlenememesine rağmen, gıda işletmelerinde çalışan personelin kontamine elleri aracılığıyla gıdaya bu virüsü bulaştırdığına dair belirli sayıda çalışma mevcuttur. Enfekte kişilerin dışkısında 103-106/g düzeyinde Hepatit A virüsü bulunduğu dikkate alınırsa çok küçük miktardaki bir fekal materyalde dahi (örneğin 1 mg gibi) kolaylıkla 103 ile 106 düzeyinde virüs bulunabilmekte, dolayısıyla 0,001 g fekal materyalde yaklaşık 13 ile 13000 adet virus hücresi bulunabileceği de kabul edilmektedir. Dolayısıyla yapılan bu çalışmalar ışığında en kötü ihtimalle kontamine ellerle herhangi bir gıdaya temas durumunda 1 ile 1300 adet virüs hücresinin o gıdaya bulaşabileceği, bunun da hastalığın başlaması için yeterli olacağı söylenebilir.

Hepatit E virüsü

Hepatit E virüsü (HEV), Hepatit A virüsüne benzer basit semptomlar verir. 22-60 gün inkübasyon süresinin sonunda ateş, mide bulantısı, koyu idrar ve genel olarak halsizlik meydana getirir. HEV yüksek oranda ölüme (yaklaşık %1) neden olmazken bu durum

hamileler için geçerli değildir. HEV virüsüne yakalanmış hamilelerde ölüm görülme oranı %17-30 arasında değişmektedir. Enfeksiyonun bulaşma yolları ise kontamine (fokal bulaşmış) su ve direkt temastır.

Norovirüsler (Norwalk ve Norwalk benzeri virüsler)

Norovirüsler, tüm dünyada bakteriyel kaynaklı olmayan epidemik insan gastroenteritlerinin en önemli nedeni olarak görülmekte ve büyük ekonomik kayıplara yol açmaktadır. Norwalk benzeri virüsler (Norwalk-Like Virus: NLV) küçük, yuvarlak yapılı virüsler (Small Round Structured Virus: SRSV) olup yeni sınıflandırmada norovirüsler olarak adlandırılmaktadır. Norwalk virüsü adını Amerika'da Ohio eyaletinin Norwalk kentindeki bir okulda görülen, bakteriyel olmayan bir gastroenterit olgusundan almaktadır. Hastalığa özgü semptomlar bulantı, kusma ve diyaredir. Diğer belirtiler arasında karın ağrısı, kramp, baş ağrısı bulunur. Her yaşta görülebilir. Daha çok okulda, hastane, kamp gibi toplu tüketim yerlerinde rastlanır ve dışkı, kusma ile yayılır.

Rotavirüs

Özellikle çocukluk çağında görülen gastroenteritlerin en sık nedeni olan Rotavirüs: Reovirüs ailesinden bir RNA virüsüdür. Ülkemizde Aralık ve Ocak aylarındaki çocuk ishallerinin %60'ının nedeni olarak rotavirüs gösterilirken, yaz aylarında sıklığın düşük olduğu bildirilmektedir. Rotavirüs esas olarak yeni doğanlarda ve küçük çocuklarda ağır gastroenterit yapmakta ve en sık olarak 6-24 aylık çocukları etkilemektedir. Enfeksiyon genellikle 5-8 gün süreli sulu ishal şeklinde kendini göstermekte ve belirtilere 1-3 gün kusma da eşlik etmektedir.

Rotavirüs enfeksiyonları başlıca kontamine içme veya kullanma suyu, sebze ve meyveler (kontamine sebze ve meyvelerin sadece yıkanması virüslerin tamamını uzaklaştırmaz), kabuklu deniz hayvanlarının tüketimi sonucu görülmektedir.

Gıdalara ilişkin rotavirüs enfeksiyonlarının meydana gelmesinde:

- İçme suyunun kanalizasyon suları ile



kontamine edilmesi,

- Dışkı ve kanalizasyon sularının sebze yetiştirmede kullanılması,
- Çiğ olarak tüketilecek sebzelerin kontamine su ile yıkanması,
- Gıdaların infekte personel tarafından hazırlanması,
- Kabuklu deniz hayvanlarının kontamine alanlardan yakalanması önemli rol oynamaktadır.

Yapılan çeşitli yayınlarda da özellikle diyarenin önlenmesinde probiyotiklerin yararlı olduğu bildirilmiştir. Bunun yanı sıra korunmada içme suyu hijyenine önem verilmesi, kanalizasyon suyunun gübreleme ve sulama amacıyla kullanılmaması, kabuklu deniz ürünlerinin yeterince pişirilmesi ve toplu gıda üretim yerleri ile çocukların topluca bulundukları kreş, okul gibi yerlerde personel hijyenine önem verilmesi gerekmektedir.

Gıda kaynaklı virüslerin kontrol altında tutulması ile ilgili çalışmalara bakıldığında aşağıdaki sonuçlar özetlenebilir;

- Virüs ile bulaşmış gıdaların buzdolabı sıcaklığında saklandığında gıda bozulmadan önce yine önemli düzeyde virüs olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla virüs bulaşma başlangıç düzeyi yüksek soğutulmuş bir gıdanın tüketilmesi ile infekte olunabilir.
- Gıdaların klorlu su ile yıkamanın virüs düzeyini 1-2 log azalttığı bildirilmiştir.
- Hepatit A virüsü ısıya dirençli bir virüs olup 60°C'de 10 dakikada etkisiz hale geldiği ifade edilmiştir.
- Deniz kabuklu ürünlerindeki (midye, istakoz vb.) poliovirüs ve hepatit A

virüsünü etkisiz hale getirmek için iç sıcaklığının 85-90 °C'ye ulaşması ve bu sıcaklık derecesinde 1 dakika tutulması gerektiği bildirilmiştir.

- Çiftçilerin meyve ve sebze (havuç, pırasa, soğan, yeşilsoğan vb.) yetiştirmede kanalizasyon suyunu sulamada kullanmamaları gerektiği kendilerine bildirilmelidir.
- Gıda ile temas eden kişilerin personel hijyenine dikkat etmesi herhangi bulaşma durumunda tedavi edildikten sonra işbaşı yapması gereklidir.
- Tüketiciler viral enfeksiyon hakkında bilgilendirilmelidir.

KAYNAKLAR

Niedzwiedzka-Rystwej, P., Peptula, W., 2010. Characteristics of foodborne viruses- selected data. *Advances in Agriculture Science*. 11, 19-23.

Baert, I., Debevere, J., Uyttendaele, M., 2009. The efficacy of preservation methods to inactivate foodborne viruses. *International Journal of Food Microbiology*. 13, 83-94.

Butot, S., Putallaz, T., Sanchez, G., 2008. Effects of sanitation, freezing and frozen storage on enteric viruses in berries and herbs. *International Journal of Food Microbiology*. 126, 30-35.

Gürsoy, O., Kınık, Ö., 2007. Rotavirüs Diyaresi. *Akademik Gıda Dergisi*, 27, 32-33.

Clover, D.O., 1997. Virus Transmission via Food. *Food Technology*. Vol. 51, No. 4, 71-78.

Albrecht, A. J., 2015. Hepatit A virüs. www.foodsafety.unl.edu/pathogens/hepatitis.pdf

Ayhan, K., Gürgün, V. Gıdalar ve Mikrobiyolojik Riskler II. *Gıda Dergisi*, 21 (3), 159-164.

Erol, İ., 2007. Gıda Hijyeni ve Mikrobiyolojisi. Pozitif Matbaacılık, Ankara.

Özçelik, S. 2004. Gıda Mikrobiyolojisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Yayınları, Isparta.

US FDA. Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins Handbook. 2000. Web site; <http://vm.cfsan.fda.gov/mow/chap31.htm/>

Rhodiola Rosea

Rhodiola Rosea; Asya, İskandinavya, Doğu Avrupa ve Arctic çemberin soğuk dağlık bölgelerde ve Orta Asya'da ve Avrupa'daki dağlarda, soğuk iklimlerde yetişen, sarı renkli çiçekleri olan ortalama 30 cm. yüksekliğinde bir bitkidir.



Damkoruğugiller (Crasullaceae) familyasından sayıları 600'e yaklaşan otsu bitki türünden biri olup, Altın kök ya da gül kökü de denen rhodiola kökünün botanik adıdır. Avrupa ve Asya'nın kutupsal dağlık bölgelerinde yetişen rhodiola rosea, ağırlıklı olarak Doğu Avrupa ve Asya'da tıp alanında kullanılmaktadır. Rhodiola kökünün güzel kokulu kök çeşitleri ilaç olarak kullanılmaktadır. 40 yıllık bir periyod içinde 190'dan fazla çalışmaya konu olmuştur.

Rhodiola'nın faydaları:

Bilim adamları, stresin, bağırsıklığı baskılayarak çeşitli formlardaki bakteri ve virüs saldırılarına karşı direnci tahrip ettiğini bulgulamışlardır. Rhodiola rosea'nın adaptojenik, kardiyopulmonar koruyuculuk ve merkezi sinir sistemindeki aktivitelerinin öncelikle; beta-endorfinler gibi opioid peptitler ve monoaminlerin aktivite ve düzeylerini etkileme yeteneğinden geldiği düşünülmektedir.

Farmakolojik çalışmalar; rhodiola rosea'nın merkezi sinir sistemindeki nörotransmitter aktivitesini canlandırdığı; nöropati yollarında anksiyete ve ruh durumunu kontrol eden norpinefrin, serotonin, asetilkolin ve dopaminin mevcudiyetini etkilediğini göstermiştir.

Rhodiola'nın tıbbi etkileri:

Bir çok deneysel araştırma; rhodiola'nın prostat sıvısını normalleştirdiğini, sertleşememe ve erken boşalma sorunu yaşayan erkeklerin idrarında 17-ketosteroidleri çoğalttığını tespit edilerek bu sorunların tedavisinde etkin olduğunu göstermiştir. Klinik deneyde, rhodiolanın genel sağlık durumunu

iyileştirdiği, zihinsel yorgunluğu azalttığı, öğrenme ve hafızayı geliştirdiği gözlemlenmiştir. Araştırmalar ayrıca, yoğun fiziksel ya da zihinsel gerginlik sonrasında oluşan astenik koşullar için çok faydalı olduğunu göstermiştir.

Rhodiola çayı ve kullanımı

Vücudun fiziksel ve zihinsel performansını arttırmaya yardımcı olabildiği bilinmektedir.

Bu özellikleriyle yorgunlukla başa çıkmada yardımcı olarak kullanılmaktadır.

Rhodiola rosea genellikle kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji ve depresyon gibi hastalıklarda yardımcı olarak kullanımı tavsiye edilir. Rhodiola rosea, serotonin aktivitesini %30'lara kadar varan oranlarda yükseltebilen adaptojenik bir bitkidir.



Çeşitli kimyasal, biyolojik ve fiziksel stres faktörlerine karşı dayanıklılığı yükselten yeteneği yüzünden Rus araştırmacılar tarafından adaptojen olarak kategorize edilmiştir. İddia edilen yararları içerisinde anti-depresan, antikanser, kardioprotaktif olması ve merkezi sinir sistemi geliştirmesi sayılabilir.

<http://www.bitkiseluyag.org/rhodiola-rosea/>

Doğum Kontrol Hapları

Hazırlayan
Doç. Dr. Barış Mülâyim
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Tüp Bebek ve Jinekolojik Endoskopi Uzmanı.



İlk doğum kontrol hapının, 1960 yılında kullanılmaya başlamasından günümüze, her şeyde olduğu gibi doğum kontrol haplarında da değişiklikler olmuştur.

Ancak doğum kontrol haplarının Türkiye’de kullanım hızı ve yaygınlaşması, Avrupa ülkelerine kıyasla yavaş olmuştur. Türkiye’de kullanılan diğer doğum kontrol yöntemleri ile kıyaslandığında doğum kontrol hapları geride kalmaktadır. Burada yanlış ya da eksik bilgilendirme olduğunu veya şehir efsanelerinin dolaştığını söylemek zorundayım.

Doğum kontrol hapları; estrogen ve progesteron hormonları içerir, bu hormonlar kadınların yumurtlamasını ve spermlerin rahim içine ilerlemesini engellerler, bu sayede gebe kalınması önlenmiş olur. Zaman içerisinde doğum kontrol haplarının yan etkileri, estrogen ve progesteron dozları azaltılarak ve yeni progesteronlar bulunarak azaltılmıştır. Doğum kontrol hapları diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında, etkinliği en yüksek yöntemlerden biridir, doğru kullanıldığında gebe kalma olasılığınız çok düşüktür.

Doğum kontrol haplarını kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız, doktorunuz ile birlikte size en uygun olan doğum kontrol hapını seçebilirsiniz. Çünkü herkes için farklı amaçlarda doğum kontrol hapları seçenekleri bulunmaktadır.

Doğum kontrol hapları genel olarak âdetin birinci günü kullanılmaya başlanır ve her gün aynı saatte bir adet alınır, günümüzde 21 ve 28 adet tablet içeren doğum kontrol hapları bulunmaktadır. Doğum kontrol haplarını bırakmanın en önemli nedenleri arasında adet düzensizliği ya da adet düzenindeki değişiklikler yer almaktadır. Bu durum en fazla 3 aylık kullanımdan sonra düzelmektedir. Bu duruma sabır gösterilmelidir ancak yine sorun devam eder ise mutlaka doktora danışılmalıdır.

Doğum kontrol haplarının, kesin kullanılmaması gereken durumlar mevcuttur, bu durumlar yerine getirilirse doğum kontrol hapları güvenle kullanılabilir. Doğum kontrol hapları hakkında duyulan

olumsuz haberler genellikle yanlış hasta seçiminden kaynaklanmaktadır, bu husus bence çok önemli, doğru kişilere doğum kontrol hapı başlamak..

Şehir efsanelerine açıklık getirmek gerekirse, doğum kontrol hapları kısırlık yapmaz, doğum kontrol haplarını bıraktığınızda çok kısa süre içerisinde gebe kalabilirsiniz, doğum kontrol hapları kılınma yapmaz aksine kılınma şikâyetinin tedavisinde kullanılır, doğum kontrol hapları kilo aldırılmaz ancak kullanırken diyetinize dikkat etmelisiniz, doğum kontrol hapları inme (felç kalma) riskinizi arttırmaz ve en çok korkulan durum, doğum kontrol hapları kansere yakalanma riskinizi arttırmaz, bu durum doğum kontrol hapını kullandığınız süre ile ilişkilidir ve hapı bıraktıktan sonra bu risk normale iner.

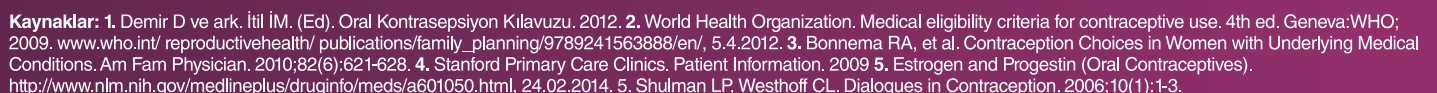
Doğum kontrol hapları belki de gebeliği önlemenin yanı sıra sağladığı diğer faydaları nedeniyle kendi amacı dışında daha çok kullanılmaktadır. Doğum kontrol hapları sancılı adet görme şikâyetinin, adet düzensizliği şikâyetinin, adet öncesi yaklaşık bir hafta önce başlayan gerginlik, stres ve huzursuzluk durumu ile seyreden premenstrüel sendromun, aşırı miktarda ve uzun süren adet kanamasının, kılınma ve sivilce (akne) şikâyetinin tedavisinde ilk seçenek olarak kullanılmaktadır. Ayrıca doğum kontrol hapı kullanan kadınların, yumurtalık, rahim ve kalın bağırsak kanserine yakalanma olasılığı kullanmayanlara göre daha azdır.

Aile planlamasının amacı, güvenli bir şekilde istenildiği kadar çocuk sahibi olabilmektir, istenilmeyen gebeliklerin ve kürtajın önüne geçmektir.



1 Neler sorulmalı?

- ## 2 Nasıl karar verilmeli?
-
- Aşırı adet kanaması olanlar
- Dienogest içeren preparatlar
- OK kullanımı yan etkileri endişe





 Düzenli kullanımın önemi:

- YASMIN®

**Oral
Kontraseptif
Akademi**



Adımda Etkin ve Güvenli Danışmanlık

Adet kanamasındaki değişiklikler

- İlk aylarda geçici ara kanama ve lekelenmeler olabilir, zamanla ortadan kalkacaktır.
- Bazı haplarla adet kanaması azalır ortadan kalkabilir, bu durumun zararı yoktur, aksine kansızlığı önler.

Yan etkiler

- İlk aylarda hafif baş ağrısı, bulantı, göğüslerde dolgunluk hissi gibi hafif yan etkiler görülebilir.
- Şiddetli baş ağrısı, kusma, baygınlık gibi bir yakınma ortaya çıktığında doktora başvurulmalıdır.

Ek yararlar

- Sivilce, akne, tüylenmede azalma
- Aşırı adet kanamasında azalma, kansızlığın önlenmesi
- Adetlerin düzenlenmesi, adet ağrılarının azalması
- Adet öncesi gerginliğin iyileşmesi
- Kolon, rahim ve yumurtalık kanser riskinde azalma; genel kanser riskinde %12 azalma
- Over kistleri, miyom, benign meme hastalığı riskinde azalma
- Pelvik inflamatuvar hastalığa karşı koruma
- Romatoid atrit, multipl skleroz ve menstrüel migrene karşı koruma
- Kemik mineral yoğunluğunda artma

Yanlış bilinen gerçekler:

- Bazı kadınlar gelecekteki doğurganlıklarını korumak için haplara ara vermeleri gerektiğini düşünmektedir.
 - Doğum kontrol hapları doğurganlık üzerinde olumsuz bir etki göstermez.
 - Doğum kontrol hapı kullanımı bırakıldıktan bir yıl sonra gebelik oranı %79.4 ile doğum kontrol hapı kullanmayanlara benzerdir.
- Doğum kontrol haplarının kilo aldıracağına inanılır. Yeni nesil doğum kontrol hapları iştah artışına yol açmaz. Vücutta su ve tuz tutulumunu engelledikleri için, kilo artışına da neden olmaz.
- Doğum kontrol hapları cinsel isteği etkilemez. Geri çekilme gibi doğum kontrolü açısından riskli yöntemler kullanılmasına gerek kalmayacağı için cinsel yaşam daha güvenli hale gelir. İstenmeyen gebelik endişesi olmadığı için iki taraf da cinsel ilişkiden daha fazla zevk alır.
- Sağlıklı tüm kadınlar adet görmeye başladıktan sonra menopoza girene dek her yaşta doğum kontrol hapı kullanabilirler.



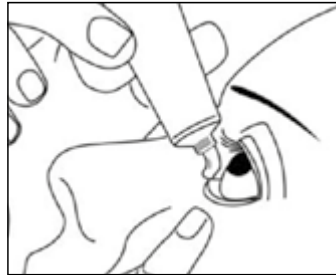
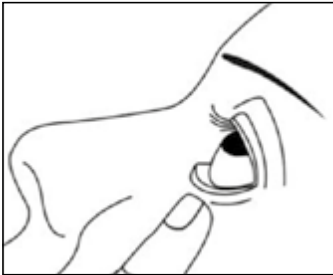
Göze İlaç Uygulama Teknikleri

Eczanelerimizde Farmasötik Bakım'ın temel bölümlerinden olan ilacın doğru kullanımını sağlamak amacıyla odamız Basın-Yayın Komisyonu tarafından "Hasta Bilgilendirme Broşürleri" hazırlanmaktadır. "Göze İlaç Uygulama Teknikleri"ni anlatan broşürün eczanelere dağıtımı tamamlanmıştır. Hastalarınıza ilaç kullanımını anlatırken size yardımcı olacak broşürü verimli kullanmanız dileğiyle.

Göz merhemi ve jeli nasıl kullanılmalıdır?

(Ayna kullanmak veya size başka birinin yardımcı olması göz damlası uygulamasını kolaylaştırabilir.)

- Ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Merhem tüpünün kapağını açın, tüpün ucunu gözünüze ve başka bir yere değmesini önleyin. İlaç ve ambalajı temiz tutulmalıdır.
- Göz kapağınıza değdirmeden göz merhemini baş parmağınız ve işaret parmağınız arasında tutarak göze yaklaştırın.
- Başınızı geriye doğru yatırıp alt göz kapağınızı işaret parmağınızla hafifçe aşağı doğru çekerek bir cep oluşturun.
- Merhemi alt göz kapağının içine yaklaşık 1cm. uzunluğunda sıkın, gözünüzü birkaç defa kırıp ve 1-2 dakika gözünüz kapalı bekleyin.
- Göz kapağınızda veya kirpiklerinizdeki fazla merhemi steril gazlı bez veya temiz bir bezle temizleyin.
- Tüpün kapağını kapatın.
- Ellerinizi yıkayarak elinizde kalan ilacı uzaklaştırın.
- Göz merhemleri/jelleri geçici olarak bulanık görmeye neden olabilirler. Bu sebeple görme normal hale gelene kadar araç ve tehlikeli makine kullanımından uzak durulmalıdır.



- Damlatıcının ucunun kırık ya da çatlak olmadığından emin olun.
- Damlatıcının ucunu gözünüze veya herhangi bir yere değdirmeyin, göz damlası ve damlatıcı bölüm her zaman temiz olmalıdır.
- Başınızı geriye doğru yatırıp alt göz kapağınızı işaret parmağınızla hafifçe aşağı doğru çekerek bir cep oluşturun.
- Damlayı diğer elinizle tutarak göz kapağınıza veya gözünüze değdirmeden damlatınız.
- Yukarıya bakarak damlatıcıyı sıkıp tek bir damlanın oluşun cebe düştüğünden emin olun. İşaret parmağınızı alt göz kapağından çekin.
- Gözünüzü 2-3 dakika için kapatın ve göz kapağınızın burun kökü köşesine parmağınızla bastırın. Bu sayede damlanın genzinize akmasını önleyerek damlanın yan etkilerini azaltmış olursunuz.
- Eğer aynı saatte damlatmanız gereken başka bir damla daha varsa birinci damlayı damlattıktan 10 dakika sonra ikinci damlayı da yukarıdaki şekilde damlatabilirsiniz.
- Göz damlasının ucunu temizlemeyin, yıkamayın ve kapağını kapatın.
- Ellerinizi yıkayın.
- Damlalarınızı sadece siz kullanın. Başka birisine vermeyin ve başkasının damlasını kullanmayın.
- Tüm damlalardan sonra gözde yanma, batma ve kızarma meydana gelebilir. Ancak bu şikayetleriniz 1 saattten fazla sürüyorsa damla sizde alerji yapmış olabilir. Bu durumda doktorunuza danışınız.
- Göz damlaları geçici olarak bulanık görmeye neden olabilirler. Bu sebeple görme normal hale gelene kadar araç ve tehlikeli makine kullanımından uzak durulmalıdır.

Göz damlası nasıl uygulanır?

- Ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Damlatacağınız şişenin kapağını açıp, kapağı ters çevirerek masaya koyun.

İlaçlarınızı mutlaka doktor tavsiyesi ve eczacı danışmanlığında kullanınız.

İÇİ BENİ DIŞI SENİ...



Başlıkta kullandığıma benzer bir deyim vardı sanırım; sırası farklı olabilir, kelimeler de...

Mesleğimizle ilgili kanunlar, tebliğler, protokoller, mahkemeler, kararlar ve daha neler... Devamlı olarak değişiklikler, baş döndürücü hızla etkilenen ve yenilenmeye mecbur kılınan faaliyetler... Bunları okumak, yazmak, değerlendirmek... Hepsi birbirinden sıkıcı oluyor zaman zaman.

İstedim ki bu kez daha eğlenceli bir konu üzerinde duralım. Bütün Türkiye'nin fikir sahibi olduğu, öncesini sonrasını bildiği, derinlemesine hukuki araştırmalar yapan iktidarın ya da muhalefetin etkisi altında kalmayan medyanın her türlüşünün tarafsız duruş sergileyerek tartıştığı, mecliste hararetle saatler günler alan oturumlara neden olan, vatandaşın siyasi görüşünü bir

kenara bırakarak içeriği değerlendirmeye çabaladığı İç Güvenlik Yasası olarak bilinen Kanun'un Polis Vazife ve Salahiyet Kanunu'nda değişiklik yapan kısmının neler getirdiğine bakalım(!)

Geçtiğimiz Mart Ayı'nın 27'sinde Kanunlaşan ve 4 Nisan günü Resmi Gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren Kanunun Durdurma ve Kimlik Sorma Maddesinin 6. Fıkrasına mevcut hali; **"Polis, durdurduğu kişi üzerinde veya aracında silah veya tehlike oluşturan diğer bir eşyanın bulunduğu hususunda yeterli şüphenin varlığı halinde, kendisine veya başkalarına zarar verilmesini önlemek amacıyla yönelik gerekli tedbirleri alabilir. Bu amaçla kişinin üzerindeki elbisenin çıkarılması veya aracın, dışarıdan bakıldığında içerisi görünmeyen bölümlerinin açılması istenemez."** iken

"Ancak, el ile dıştan kontrol hariç, kişinin üstü ve eşyası ile aracının dışarıdan bakıldığında içerisi görünmeyen bölümlerinin aranması; İçişleri Bakanlığı tarafından belirlenecek esaslar dâhilinde mülki amirin görevlendireceği kolluk amirinin yazılı, acele hâllerde sonradan yazıyla teyit edilmek üzere sözlü emriyle yapılabilir. Kolluk amirinin kararı yirmi dört saat içinde görevli hâkimin onayına sunulur. Bu fıkra kapsamında yapılan araç aramalarına ilişkin olarak kişiye, arama gerekçesini de içeren bir belge verilir." ifadeleri ekleniyor.

Kanun'un 13. Maddesi'nde bulunan, burada kabaca yazacağım; suçüstü yapılanlar, hakkında yakalama/tutuklama kararı olanlar, sarhoşluk nedeniyle huzur bozanlar, hakkında sınır dışı kararı olanlar,

polisin görevini engelleyenler gibi örneklere **"Başkalarının can güvenliğini tehlikeye düşürenler"** eklenerek bunlar hakkında yapılacak işlem olan **"yakalar ve gerekli kanuni işlemleri yapar."** cümlesi" eylemin veya durumun niteliğine göre; koruma altına alır, uzaklaştırır ya da yakalar ve gerekli kanuni işlemleri yapar." olarak değiştirilmiştir.

İfadeye başvurulacak hallere değinilen 15. Madde kapsamı **"Polis; müşteki, mağdur veya tanık ifadelerini, talepleri hâlinde ikamet ettikleri yerlerde veya işyerlerinde de alabilir. Bu fıkranın kapsamı ile uygulanmasına ilişkin usul ve esaslar İçişleri Bakanlığınca belirlenir."** cümlesi eklenerek genişletiliyor.

Kanunun 16. Maddesinde açıklanan **"maddi güç"** içeriğinde yer alan **"basınçlı su"** ibaresi **"basınçlı ve/veya boyalı su"** olarak güncellenmiş ve aynı madde kapsamında bulunan silah kullanma durumunu gerektiren;

Meşru savunma halinde olmak, bedenî kuvvet ve maddî güç kullanarak etkisiz hale getirilemeyen direnişi kırmak, hakkında tutuklama, gözaltı, getirme veya yakalama

emri verilmiş kişilerin ya da suçüstü halinde şüphelinin yakalanmasını sağlamak gibi hallere **"Kendisine veya başkalarına, işyerlerine, konutlara, kamu binalarına, okullara, yurtlara, ibadethanelere, araçlara ve kişilerin tek tek veya toplu halde bulunduğu açık veya kapalı alanlara Molotof, patlayıcı, yanıcı, yakıcı, boğucu, yaralayıcı ve benzeri silahlarla saldırıya teşebbüs edenlere karşı, saldırıyı etkisiz kılmak amacıyla ve etkisiz kılacak ölçüde"** açıklaması ile ekleme yapılmıştır.

İstihbarat uygulamaları ve işlemlerinin açıklandığı Ek Madde 7'de daha önceki hali ile yetkili; talepte bulunan kolluk kuvvetinin bulunduğu yerde yetkili Ağır Ceza Mahkemesinin Üyesi olarak belirlenmişken yapılan revizyon ile Ankara Ağır Ceza Mahkemesi'nin Üyesi yetkili kılınmış oluyor.

Ceza Muhakemesi Kanunu'nda belirtilen çeşitli suçların işlenmesini önlemek amacıyla **"hâkim kararı veya gecikmesinde sakınca bulunan hallerde Emniyet Genel Müdürü veya İstihbarat Dairesi Başkanının yazılı**

emriyle, telekomünikasyon yoluyla yapılan iletişim tespit edilebilir, dinlenebilir, sinyal bilgileri değerlendirilebilir, kayda alınabilir. Gecikmesinde sakınca bulunan hallerde verilen yazılı emir, yirmi dört saat içinde yetkili ve görevli hâkimin onayına sunulur." Cümlesinde yer alan yirmi dört saat; kırk sekiz saat olarak değiştirilmiştir. Ayrıca aynı maddede yürütülen faaliyetlerin denetlenmesi konusu **"Bu kapsamda yapılan denetimlerin sonuçları bir rapor hâlinde Türkiye Büyük Millet Meclisi Güvenlik ve İstihbarat Komisyonuna sunulur."** ifadesi ile meclise taşınmıştır. Bu maddeye paralel değişiklikler Jandarma Teşkilat, Görev ve Yetkileri Kanunu'nda da yapılmıştır.

Eksik ya da fazla açıklama kaygısıyla yazdıklarımın ardından başlangıçta söylediğim kadar eğlendiğinizi ve daha önce fırsat olmadıysa ilk kez buradan okunacak ilgili düzenleme hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olacağınızı umuyorum...

Tüm meslektaşlarıma her şey kolay gelsin.



eczacının alanı olan ama eczacılara hiç konuşma hakkı verilmeyen alanlarda hocalarımızla röportajlar yapıyorum. Milliyet Gazetesi'nin manşetinde yer alan 'İlaçta İnat Faturası' haberinde olduğu gibi mesleğimiz ile ilgili haberler yapıyor ve gündem oluşturulmasına katkı sunuyorum. Ayrıca gelecekte eczacı olacak meslektaş adaylarımızla da söyleşilerde sık sık buluşup medyadaki bilgi ve deneyimlerimi paylaşıyorum.

TEB "en iyi röportaj ödülü"nü aldınız. Nasıl bir duygu? Beklediğiniz bir ödül müydü?

Böyle bir ödül verildiğini telefonuma TEB'den gelen bir mesajla öğrendim. "TEB Basın Ödülleri için oyunuzu kullanın" mesajını gördüğümde çok şaşırdım. Çünkü "En iyi röportaj" kategorisinde adaylar arasında kendi adıma gördüm. Mesaja kadar böyle bir ödül verildiğini bile bilmiyordum. TEB heyeti "Bitkiler kullanılarak halk sağlığı tehdit ediliyor" haberimi aday göstermiş. Eczacılarımızın da oylarıyla birinci seçildi. Birincisi; başta da dediğim gibi bu kocaman eczacılık ailesinin desteğini hep hissediyordum, bir kere daha hissetmiş oldum. Bu mutluluk verdi. İkincisi ise haberde röportaj yaptığım kişiler olan Prof. Dr. Ekrem Sezik yüksek lisanstan, Prof. Dr. Erdem Yeşilada ise hem lisanstan hem de yüksek lisanstan benim hocalarımdı. Haberin konusu eczacının alanı olan bitkilerin uzman olmayan kişilerce sömürülerek halk sağlığının



tehdit edilmesi idi yani mesleğim ve meslektaşlarımla ilgili bir alanda. Evet 24 yaşında "En iyi röportaj" kategorisinde bir gazeteci olarak ödül almak çok güzel ama tüm bunlar birleştiğinde harika bir his oldu.

"Sosyal Eczacılık" dersleri verdiğiniz biliyoruz. Derslerin içeriği hakkında bilgi verir misiniz?

Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde geçtiğimiz dönem birinci sınıfların "Eczacılığa Yönlendirme ve Etik Prensipler" dersini yürüttüm. Aslında temel amaçlarım; gerçek hayatta işlerine yarayacak bilgileri onlarla paylaşarak gelecekteki hayatlarını kolaylaştırmak, farklılıklar ile vizyonlarını genişletmek ve alanında "en deneyimli, en iyi" olan kişilerle öğrencilerimi buluşturarak her şeyin "başarılabilir" olduğunu göstermekti. Gerçekten de dönem boyunca eczacılığın farklı çalışma alanlarından çok önemli isimler dersime konuk olarak geldi. Dönem sonunda ise hedefime ulaştığımı düşündüm çünkü gelecekte meslektaşım olacak öğrencilerimden çok iyi geri dönüşler aldım. Bu dönem de 5. sınıflara "Eczanede Pazarlama ve Satış Yönetimi" dersini veriyorum. İşletme yan dalım esnasında Türkiye'de alanında çok önemli kişilerden

pazarlama, satış ve yönetim gibi dersler alırken aslında tüm işletmeler için bunların kaçınılmaz olduğunu öğrendim. Devamında kurslarla bilgilerimi pekiştirdim. Dekanımız Prof. Dr. Şeref Demirayak da onay verince hemen böyle bir ders ekledik. Sektörde bu kavramları etik prensiplere uygun olarak başarıyla uygulayan eczacı meslektaşlarım ve sektör danışmanları ile zenginleşen dersimiz de, eczane açacak öğrencilerimin daha mezun olmadan pek çok açıdan farkındalık kazanmalarına destek oluyor.



Prostat Kontrolünün Önemi

Prostat bezi, idrar kesesinin altında yer alan ve dış idrar kanalını çevreleyen kestane büyüklüğünde bir organdır.



Hazırlayan
Opr.Dr. İbrahim DUMAN
Üroloji Bölümü
ibrahim.duman@medicalpark.com.tr

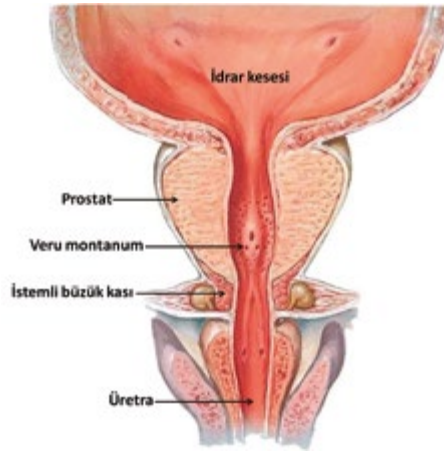
Prostat sadece erkeklerde bulunan meninin sıvı kısmının oluşumuna katkıda bulunan ve meninin sıvılaşmasını sağlayan ikincil seks organıdır.

Bu sıvının içinde spermilerin canlılığı için gerekli maddeler yer alır.

Prostat küçük boyutuna karşın vücutta en sık hastalanan organlardan birisidir. Yaygın olarak 3 grup hastalığıyla karşılaşmaktadır. Bunlar; Prostatit (Prostat iltihabı), BPH (İyi huylu prostat büyümesi ve prostat kanseri olarak sıralanır.

Normal bir prostatın ağırlığı 18 - 20 gram civarındadır. Büyümüş bir prostatta bu ağırlık 200 hatta bazen 250 grama kadar varabilir. 40 yaşını aşmış erkeklerde vücuttaki hormonal değişikliklere bağlı olarak prostat bezi büyümeye başlar. 60 yaşın üstündeki erkeklerin yüzde 50'si, 70-80 yaşlarındaki erkeklerin yüzde 80'i, prostatın kanser olmayan büyümesi ya da tıbbi terimiyle iyi huylu prostat büyümesi (BPH) problemi yaşar. Bütün tedavi yöntemleri; bu prostat dokusunun idrar yoluna yaptığı baskıyı azaltmak veya ortadan kaldırma amacına yöneliktir.

Prostat bezinin yaşlanmayla birlikte büyümesi ve idrar kanalına baskı yapmaya başlaması, çeşitli şikayetlere sebep olur. Bunlar; sık idrara çıkmak, geceleri idrar hissiyle uyanmak, idrara başlarken bir süre beklemek, idrarı kesik kesik boşaltmak, idrar yaparken zorlanma, idrarın çatallı çıkması, mesaneyi tam olarak boşaltamama, tuvaletten çıktıktan çok kısa bir süre sonra tekrar idrar hissi duymak, ani idrar sıkışmaları hissetmek, bazen idrarı



tutamamak belirtileriyle kendini gösterir.

Birçok erkek bu şikayetler yüzünden yaşam tarzlarını değiştirmek zorunda kalır. Tuvaletlerini oturarak yapma zorunluluğu, uzun yolculuğa çıkamama, açık renk pantolon giyememe, geceleri sık sık tuvalete kalkış yüzünden yaşanan uykusuzluk gibi.

Kabızlıkla, üşütmekle, uzun süre sabit oturmayla bu belirtiler daha da artabilir. Mesane, daralmış olan idrar yolundan dışarı idrarı atmakta zorlanır ve kasılma gücü giderek kaybetmeye başlar. Zamanla, içindeki idrarı boşaltamaz duruma gelir. Hastalık zamanında tedavi edilmezse böbrekler de zarar görür ve böbrek yetmezliği oluşabilir.

Bu rahatsızlığın tanısı konulurken, muayenede en önemli nokta; iyi huylu prostat büyümesinin, prostat kanseriyle ayırıcı tanısının iyi yapılabilmesidir. Ultrasonografi ve PSA tetkikleri ve tuşe rektal (parmakla muayene) ile koordine edildiğinde daha anlamlı bir sonuç verir.

PSA (Prostat Spesifik Antijeni) adlı kan tetkikiyle BPH ile prostat kanseri teşhisi arasında ayırım yapmaya çalışılır. Bu tetkik hem teşhis koyucu hem de prostat kanseri tedavisinin seyri hakkında bilgi verir. Prostat kanserli olgularda kanda PSA düzeyi artabilir. Kan PSA düzeyi ne kadar yüksekse, kişinin prostat kanseri olma olasılığı da o denli yüksektir. Normal şartlarda total PSA 4 ng/ml değerinin altında olmalıdır.

İlaç tedavisi büyümüş prostatın yarattığı rahatsız edici semptomlar için erken dönemde yapılabilecek ilk tedavi şeklidir. Ancak dezavantajları; tedavi edici olmadığından ve sadece alındığında etkileri olacağından dolayı hayatın sonuna kadar kullanımının gerekmesi ve ilaçların oldukça pahalı olmasıdır. Ayrıca zaman içinde etkisiz kalabilmeleri de dikkat çekicidir.

İyi huylu prostat büyümesi tedavisinde şimdiye kadar kullanılan en etkili, altın standart tedavi yöntemi kapalı prostat ameliyatıdır (TURP). Büyümüş prostat dokusu, endoskopik yoldan elektro- koter yardımıyla kesilerek çıkarılır ve sağlıklı idrar akışı yeniden sağlanır. Ancak TURP, bir ameliyat olduğu için, kan kaybı, kan nakli gereksinimi, idrar yaparken acı, zaman zaman idrar kaçırma ve yüksek oranda meninin geriye kaçması gibi komplikasyon risklerine açıktır. TURP tedavi yöntemi uygulayıcının tecrübesine göre 1 ila 4 günlük sonda takmayı gerektirir. Hastanın tam sağlığına kavuşması ise ortalama 6 ila 8 hafta sürebilir.

TEB 39. Dönem Merkez Heyeti 2. Bölgelerarası Toplantısı Eskişehir'de gerçekleştirildi..

11-14 Aralık 2014



Toplantıya, Türkiye'nin hemen her ilinden eczacı odası başkan ve yöneticileri ile delegeleri katıldılar.

11 Aralık Perşembe günü açılış töreniyle başlayan Toplantı, TEB Merkez Heyeti Çalışma Raporu'nun sunumuyla devam etti.

İkinci gününde ise, TEB Mali ve Denetleme Kurulu Raporları ile Eczacı ve Eczane Profili Araştırması sunumları gerçekleştirildi. Ardından, bölge eczacı odası temsilcilerinin konuşmalarına geçildi.

Toplam 36 konuşmacının kürsü aldığı Toplantı, TEB Başkanı Ecz. Erdoğan Çolak'ın cevap ve kapanış konuşmasıyla sona erdi.

Çolak, toplantıda eczacı odası yöneticileri

ve delegeleri tarafından yapılan eleştirilere yanıt vermenin yanı sıra, eczacı odaları tarafından dile getirilen önerileri ve somut projeleri de değerlendirdi.

Çolak, yaptığı konuşmada Protokol Revizyonu ve 6308 Sayılı Yasa'ya ilişkin çıkartılan yönetmelikle ilgili sorunlara ağırlıklı olarak yer verdi.

Türkiye'de ruhsatlı bulunmayan ithal ve yetim ilaçların Türk Eczacıları Birliği tarafından verilmesinin bir kamu hizmeti olduğunun da altını çizen Çolak, bu hizmetin özelleştirilmesi anlamına gelen çeşitli firmalara verilmesi sürecini de eleştirerek, eczacıların bu ilaçlar ruhsatlı olarak piyasaya verilene ve eczanelerden halka

ulaştırılmaya başlayana kadar sisteme destek olmaları çağrısında bulundu.

Eczacıların önümüzdeki dönemde ilaçlardan aldığı eczacı karının artması, sabit ücretin kutu başına belirli bir miktara dönüştürülmesi, sıralı dağıtım reçetelerinin kapsamının genişletilmesinin yanı sıra, sağlığın korunması ve iyileştirilmesi hizmetlerinden alacağı bir meslek hakkı aracılığıyla ekonomik durumunun iyileştirilmesinin şart ve ancak meslek örgütü çatısı altında mümkün olduğunun altını çizdi.



Eğitimler..

Antalya Eczacı Odası olarak meslek için eğitimlerimize ara vermeden devam ediyoruz.

Son yayın döneminde 3 ayrı eğitim düzenlendi. Meslektaşlarımızın oldukça yoğun ilgi gösterdiği eğitimlerimizden kareleri sizlerle paylaşıyoruz.



Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyeleri Tarafından, **Aromaterapi, Uçucu yağlar ve Pratik Reçeteler Konulu**, 07.02.2015-09.05.2015 tarihleri arasında toplamda 5 gün süreli eğitim düzenlenmiştir. Eğitim programımızdan dördü Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalı Başkanı Prof.Dr. Neşe Kırımer, Doç. Dr. Ayhan Altıntaş ve Doç. Dr.Gökalp İşcan'ın sunumlarıyla gerçekleştirildi. Aynı zamanda eğitimler sırasında küçük çaplı laboratuvar düzenekleriyle uçucu ve sabit yağ elde edildi.



Dr. Tarhan ÇINAR'ın konuşmacı olarak katıldığı, **"Eretil Disfonksiyon Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar"** konulu yemekli toplantımız 26.11.2015 tarihinde Antalya Eczacı Odası Sosyal Tesisinde gerçekleştirildi..



20 Aralık 2014 tarihinde Sosyal Tesisimiz La Casablanca Bistro'da gerçekleştirilen, Doç. Dr. Barış MÜLAYİM ve Dr. Salih ARIKAN'ın konuşmacı olarak katıldığı, **"Kontrasepsiyon'da Güncel Yaklaşımlar"** ve **"Geçmişten Günümüze Doğum Kontrolü"** konulu toplantı meslektaşlarımızın katılımıyla gerçekleştirildi.



Eczane Teknisyenlerimizin İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimleri

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği kapsamında, eczane teknisyenlerimizin almak zorunda oldukları eğitimler odamız aracılığıyla gerçekleştirildi.

Toplam da 1460 eczane teknikerimiz ilgili eğitimleri tamamlayıp ,eğitim sonrası yapılan sınavı başarıyla tamamlayıp belgelerini aldılar.



Vali Ziyareti



13.10.2014 tarihi itibarı ile ilimizde göreve başlayan Antalya Valisi Sayın Muammer TÜRKER'e Yönetim Kurulumuz olarak nezaket ziyaretinde bulunduk. İlimize hizmet veren eczaneler ve güncel sorunları aktardığımız görüşmemizi sizler için fotoğrafladık.

Antalya Valisi Sayın Muammer Türker Yönetim Kurulumuzu makamında kabul etti.



Sosyal Tesis Açılışı

Antalya Eczacı Odası ve Mülkiyeliler Birliği Antalya Şubesi ile La CasaBlanca ismi altında ortaklaşa olarak faaliyete geçirilen Sosyal Tesisimiz 18 Ekim 2014 tarihinde Türk Eczacılar Birliği Genel Sekreteri Ecz. Harun Kızılay, meslektaşlarımız ve ilaç ve eczacılık camiasının katılımıyla hizmete açıldı. Açılış kurdelesini Ecz. Harun Kızılay, Oda Başkanımız Ecz. Kerem Zabun ve Aksu İlçesi Belediye Başkanı Ecz. Halil Şahin tarafından kesildi.

Futbol Turnuvası

Bu yıl 14.sü düzenlenen Antalya Sağlık Çalışanları Geleneksel Halı Saha Turnuvasında , Eczacı Odası takımımız finale yükseldi. Çekişmeli maçlara sahne olan turnuvada Eczacı Odası takımımız Antalya'lı meslektaşlarımızı başarıyla temsil etti.



Spor

Geçen sayımız da başladığımız spor köşesinde sizlerle HITT prensiplerine uygun hareketler paylaşmıştık. Bu sayımız da ise sizlere yazda biraz daha hazır girebilmeniz için kardiyo ve karın hareketlerinden oluşan bir program hazırladık..

Lafı uzatmayalım biran önce başlayalım..

Hareketler

Açma ve Germe hareketlerinin ardından

- 1-Dizler karına -high kness
- 2-Zıplayarak squat- Jumping Squat
- 3-Mountain climbers
- 4-Yana rotasyonlu plank - rotation plank
- 5-Karına diz çekme
- 6-Superman

Nasıl Yapılır ?

Hareketleri verilen sırada yapın. 6 hareketi arka arkaya yapmak bir set. Her hareket için verilen tekrar sayısı ya da süre sizin için fazla geliyorsa başlangıçta kendiniz için tekrar sayıları-süreyi belirleyip, istenilen tekrar sayılarına zaman içerisinde ulaşmaya çalışın. Programın prensibi, verilen 6 hareket arasında dinlenmemek. 6 hareketi bittirdikten sonra kalp atış hızınızın düşmesine izin vermeyecek kadar dinlenip bir sonraki sete geçiyoruz. Isınma hariç toplam da 3 set yapıyoruz. Hareketler size kolay gelmeye başlayınca tekrar sayılarınız ve süreleri arttıracığınız gibi toplam set sayısını da arttırabilirsiniz.

Hareket Açıklamaları

1.Dizler karına çekiş

Hareket süresi başlangıç için 20 sn. İlerleyen seviyeler de 3 dakika ya kadar devam edilebilir.

Bu hareket kardiyo seviyenizi yükseltmek için. Etkiyi yükseltmek için merkez bölgenizi hareket esnasında sıkın.

Kollarınız yanda, bacaklarınız omuz genişliğinde açık ayakta durun.

Olduğunuz yerde koşarmışçasına sırayla sağ dizini olabildiğince yukarı çekin. Başlangıç pozisyonuna dönerken sol dizinizi aynı şekilde yukarı çekin. Ara vermeden harekete devam edin. Sırtınızın dik olmasına özen gösterin.



2.Zıplayarak Squat

Hareket tekrarı başlangıç seviyesi için 10 tekrar. İlerleyen seviyeler de 50 tekrar yapılabilir.

Bacaklar omuz hizasından biraz açık, ayak burunları tam olarak ileri gösterir şekilde ayakta durun. Kollarınız yan da serbest kalsın.

Kalçanızı geriye doğru iterken sırtınızı öne doğru eğmeden yere doğru üst bacaklarınız yere paralel oluncaya kadar çömelin ve kollarınızdan da destek alarak yukarı doğru hızla zıplayın. Her seferinde kollarınızla en üst noktaya değmek istiyormuşçasına yukarı doğru uzanın.



3.Mountain Climber



Tekrar sayısı 10.

Elleriniz omuz hizasında şınav pozisyonu alın. Ayak bileklerinizden omuzlarınıza kadar düz bir çizgi üzerinde olun. Kalçanızı havaya kaldırmayın. Sağ dizinizi göğsünüze doğru çekip diziniz kırık bir şekilde ayak tabanınızla yere basın. Başlangıç pozisyonuna geri götürün. Hemen arkasından aynısını sol tarafta yapın. Bu bir tekrar demek. İlerleyen seviyeler de hareket, ayaklar peşi sıra hızlı bir şekilde çekilerek yapılır.

4.Yana rotasyonlu Plank



Tekrar sayısı 10..

Şınav pozisyonu alın.Sırtınız ve kalçalarınız gergin olsun.

Bu pozisyonunda sol kolunuz yerde sabit duruyorken sağ kolunuzu kaldırıp vücudunuzu yana doğru döndürün. Sağ ayağınız hafifçe yana dönebilir. Hareketin son noktasında sağ eliniz tavanı işaret ederken başınızla da hareket esnasında sağ elinizi takip edin ve başladığınız noktaya geri dönün. Ara vermeden aynısını sol tarafta tekrarlayın. Bu bir tekrar demek.

5.Karina diz çekme



Tekrar sayısı 10

Sırt üstü yere uzanın. Elleriniz yanda serbest dursun. Dizlerinizi kırarak karnınıza doğru çekin. Hareketin final anında kalçanız hafifçe yerden kalkmış olsun. Başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Harekette ilerledikçe, dizleriniz karına çektikten sonra ellerinizi yerden kaldırmadan ayaklarınızı yukarı doğru kaldırabilirsiniz.

6.Superman



Hareket süresi; Başlangıç seviyesi 10 sn, harekette ustalaştıkça 3 dakikaya kadar çıkabilirsiniz.

Yüzüstü mat üzerine uzanın. Kollarınızı vücudunuzun önünde yere koyun. Aynı anda ayaklarınız, kollarınız ve başınız havaya kaldırın. Harekette ustalaşanlar ya da ileri seviye de olanların yerle sadece merkez bölgelerinin ufak bir kısmı temas eder.

Programa ısınmadan başlamayın. Nabız seviyenizi oldukça yükseltecek bu programdan önce doktor kontrolünden geçmenizi tavsiye ediyoruz. Tüm sporların yemeklerden bir buçuk saat sonra yapılacağını unutmayın.

Programı haftada 3 gün yapabilir diğer günlerde 60 dakikaya kadar yürüyüşler ya da hafif tempolu koşular yapabilirsiniz. Bu programın en büyük özelliği, hareketlerin yapılışı sırasında vücutta oksijen açlığı yaratıp gün boyunca metabolizmanızı ateşlemek ve kısa sürede forma girmenizi sağlamaktır.

Gençliğe Giden Adımlar

Her yaşın güzellikleri elbette ki farklı. Uzun bir yaşam sürecinde geçen her bir anın kıymeti sonsuz

Olgunluğa giden yolda zamanın izlerinin olmamasını beklemek de mümkün değil. Peki tüm bunları kazanırken fiziksel ve ruhsal eskimemizi yavaşlatmak nasıl bir fikir olurdu?

Eğer amacımız yılların bize getirdiklerini geri vermek değil de götürdüklerini yavaşlatmaksa, evet, neden olmasın?

Sizler için genç kalabilmenin yollarını biraz araştırdık. Bakın karşımıza neler çıktı.

Tansiyona Dikkat

Sadece tansiyon ilaçlarının arkasına saklanıp her şeyi onlardan beklemek en hafif tabirle tembellikten başka bir şey olamaz. Dengeli ve düzenli bir hayatın sağlıklı beslenmeyle de desteklenmesi gerekiyor. Kalp Damar sağlığı için elverdiğince aktif bir yaşam sürmek şart. Ayrıca sizlerle bu sayımızda paylaştığımız kalp ve damar sağlığı köşemize bir kez daha bakmanızı öneriyoruz.

Kolesterol

Düşük HDL seviyesinin uzun süreli düşük kalmasının 60 lı yaşlardan sonra bunama ve Alzheimer'a giden yolu hızlandığı artık modern tıp tarafından kabul gören bir gerçek. Bunu terse çevirebilmek için trans yağlardan uzak kalmak bunların yerine doymamış yağları tercih etmek bu süreç için ilk adımlar. Son yıllarda yapılan araştırmalarda yumurtanın ldl'yi yükseltmeden hdl'yi düzenlediği söyleniyor.

Göz Sağlığı

Biz de adettendir. Çok yorulan ya da uykusuz kalan mutlaka gözlerini ovuşturur. Oysa ki bu ovuşturma göz sıvısının gözün arkasına birikerek optik sinire zarar verebiliyor. Glokom'un geri dönülmez zararlarından korunabilmek için her yıl göz muayenesini unutmayın.

Kaynakça Men's health ekim 2011



Kalp Sağlığı

Ülkemizin önde gelen üniversitelerinin yaptıkları açıklamalara göre ülkemiz de her yıl 200 bin' in üzerinde kişi kalp krizine bağlı sebeplerden dolayı ölüyor. The American Journal of Clinical Nutrition'a göre Kalp Damar Sağlığını korumanın ip uçları...

1-Bitter Çikolata

Kakao oranı yüksek az yağlı süttan üretilmiş acı çikolata kalp damar sağlığı için olmazsa olmazlardan. Damar içinde kan akışını arttırdığı gibi tansiyonun kontrol altına alınmasında son derece etkin.

2-Siyah Çay

Günde 1 bardak içerek bile pozitif etkilerinden faydalanmak mümkün. Kalp Damar hastalıklarında en büyük sorunlardan olan damar sertliği ile mücadelede de güçlü bir silah.

3-Yeşil Çay

Tadı, damak tadımıza çok uygun olmasa da hücre yenilenmesindeki etkileri, kötü kolesterolü düşürmesi, felce karşı koruması ile öne çıkıyor.

4-Soya Proteinini

Evet, mutfaklarımızdan çok uzak farkındayız ama diyalistik basıncı 2 puan düşürmeye yardımcı oluyor dersek sanırım bize hak verirsiniz

Sadece birkaç sihirli besin tüketerek sağlıklı bir birey olmamız mümkün değil. Sihirli bir dokunuşun ancak yaşam tarzımızı değiştirmek suretiyle olacağını akıllardan çıkarmamakta fayda var. Hastalarımızın gün içerisinde medyadan duydukları iksirlerin yerine onları sağlıklı yaşam bilincine ulaştırabildiğimiz günler adına diyelim.

Kolay, Masrafsız, Her yaşı'n Spor.. YÜRÜYÜŞ

Akciğer sağlığı, Kalp Damar Sağlığı, Şeker Dengeleyici...

Sağlık köşemiz de Antalya'nın en güzel yürüyüş mevsiminin geldiğini haber verelim istedik. Canlanan doğayla baş başa kalmak isteyenler için şehrin en doyumsuz anları başladı. Hafta sonları düzenlenen aktivitelere katılıp doğada yolculuğa çıkabileceğimiz gibi günlük yaşantımızda da yapabileceğimiz yürüyüş sporu şu an tüm dünya da sağlık için en çok tavsiye edilen spor.

Uzmanların tedavi yelpazesinde çok geniş bir alana katkı sunan bu spor masrafsız olmasının yanında her yerde ve her yaşta yapılabilmesi ile de öne çıkıyor.

Fiziksel katkılarının yanı sıra yürüyüş yaparken beynin endorfin salgılaması ile mutluluk hissinin tüm benliğimize yayılacağını hatırlatmak isteriz.

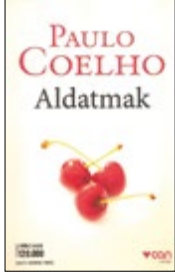


Dikkat !

- Başlamadan önce mutlak bir hekim kontrolünden geçmek şart.
- İlerleyen yaşlarda artık yarışmacı olarak değil sporu yaşam tarzı olarak benimsemek daha uygun.
- Çok sıcakta veya güneş ışınlarının dik olduğu anlarda yapmamak da fayda var.
- Yemekten hemen önce ya da hemen sonra değil 1-1,5 saat sonra yapmak ideal olanı.
- Yürüyüş esnasında göğüs de ağrı hissediliyorsa en kısa sürede hekime danışılmalı.

- Yürüyüş yaptıkça kalp kasımız güçlenir
- Damar içi tıkanıklar azalır
- Kondisyon geliştikçe kronik yorgunluk azalır
- Uykular daha verimli hale gelir
- Şeker ve Kolesterol değerlerinin optimum değere ulaşmasına yardımcı olur

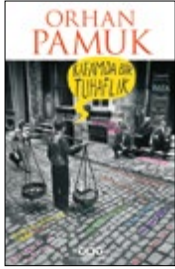
Kitap Kurdu



Aldatmak

... yaşadığım sokak, sokak lambaları, şu an içinde bulunduğum ev, salondaki mobilyalar, bir gün hepsi ortadan kaybolacak... tıpkı bedenim gibi. Ama bir şey var ki kâinatın ruhunda iz bırakacak: sevgim. Linda ayrıcalıklı bir yaşama sahip olduğunun bilincinde. Yine de her sabah yeni bir güne açtığı gözlerini hemen kapayası geliyor. Arkadaşları ilaç kullanmasını öneriyor. Oysa Linda'nın istediği hissizleşmek değil, yaşadığını hissetmek... Çünkü yaşamak sevmektir. Paulo Coelho Aldatmak'ta diğer kitaplarından farklı olarak kışkırtıcı, tene dokunan ve tutku dolu bir hikâyeyle çıkıyor okurun karşısına. Her şeyin mümkünmüş gibi sunulduğu bir dünyada, imkânsız aşkın izini sürüyor. Ruhun kuytularında kaybolmaya çekinmeden... Ne de olsa bazen kim olduğumuzu bulmamız için kendimizi kaybetmemiz gerekir. (Tanıtım Bülteninden)

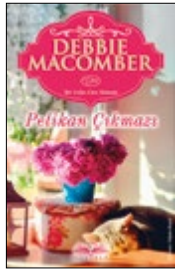
Yazar: Paulo Coelho
Çevirmen: Emrah İmre



Kafamda Bir Tuhafılık

Aşkta insanın niyeti mi daha önemlidir, kısmeti mi? Mutluluk veya mutsuzluğumuz bizim seçimlerimiz mi bağlıdır, yoksa bizim dışımızda mı gelişip gelişimimize gelirler? Kafamda Bir Tuhafılık bu sorulara cevap ararken aile hayatıyla şehir hayatının çatışmasını, kadınların ev içlerindeki öfke ve çaresizliklerini resmediyor. (Tanıtım Bülteninden)

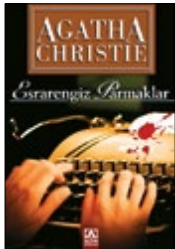
Yazar: Orhan Pamuk



Pelikan Çıkma

Aşkın yolları çıkmaza girdiğinde yüreğin rehberindir... Sevgili Okur, Cedar Cove'da yaşayanların en bilindik özelliklerinden biri, birbirlerinin hayatında ne olup bittiğini sürekli merak etmeleridir. Mesela benim hayatım. Kasabadaki herkes, kocam Zach'le yakın zaman önce boşandığımı ve yargıç Olivia'nın hiç alışılmadık bir velayet kararı aldığını biliyor. Karara göre, çocuklar Zach'in evi ile benimki arasında gidip gelmeyecek. Evler arasında mekik dokuyan biz olacağız! Ancak daha çok merak edilen olaylardan biri Cedar Cove'daki otelde ölen adamla ilgili. Bir gece yarısı otelin kapısını çalan bu esrarengiz adam kimin nesiydi, buraya ne amaçla gelmişti? Kasabamızın dedektifi Roy McAfee gerçeği ortaya çıkarmakta kararlı. Bunu başarıp başaramayacağını hep birlikte göreceğiz.

Yazar: Debbie Macomber
Çevirmen: Nilgün Birgül



Esrarengiz Parmaklar

Genç pilot Jerry Burton, bir uçak kazası sonucu yaralanır ve doktorunun tavsiyesine uyarak kız kardeşi Joanna'yı da yanına alarak sıradan, sakin ve küçük sırların paylaşıldığı bir taşra kasabası olan Lymstock'a yerleşirler. Ne var ki bu huzur ortamı kısa bir süre sonra kasabada dolaşan bir dizi imzasız ve nefret dolu mektuplarla bozulur. Önceleri bunu kışkıran bir kadının yaptığı düşünülürken, Bayan Symmington'u intihara sürükleyen mektupla birlikte olay korkutucu bir hale döner. Herkes bunun bir intihar olduğunu düşünse de buna inanmayan biri vardır: Bayan Marple. (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Agatha Christie
Çevirmen: Çiğdem Öztekin



Handan

Yalnız bir kadın mutlu olabilir mi?

"aşklarını kendileri yaratır, sonra da elleriyle yok mu ederdi bütün kadınlar, yoksa ben mi böyle tuhaftım? Yalnız bir kadın güçlü olabilir miydi? Mutlu olabilir miydi?" Başına buyruk haliyle; hataları, sevapları, acıları, sakarlıkları, sonsuz içtenlikteki aşkları ve zaafılarıyla hepimizden bir şeyler taşıyan, ama aynı ölçüde özgün, benzersiz bir karakter, Handan... 70'lerin çocuğu Handan, hayatının son derece hassas bir noktasında (yaralı bereli orta yaşında), Halide Edib Adivar'ın ölümsüz eseri Handan'ın eşliğinde bir keşif, bir hesaplaşma yolculuğuna çıkmaya zorlanır. Bu yolculuk ki aşklar, aldatmalar, aldanmalar, ölümler ve entrikalardan geçecek, dahası, İstanbul'un tarihinin en hareketli, en renkli ve en "gazlı" günlerini, hem de tam ortadan kat edecektir...

Yazar: Ayşe KULİN



Bilinçaltı Kişiliğiniz

Bazı insanların, fikirlerin veya ürünlerin size çekici gelirken diğerlerinin neden sizde ilgi uyandırmadığını merak ettiğiniz oldu mu? Sürekli sonsuz bir arayış içinde misiniz, ya da sizi tam olarak yansıtır yansıtmadığından emin olmadığınız bir hayatı mı yaşıyorsunuz? Enerji tıbbı ve insan bilinci alanında önemli çalışmalara imza atmış Caroline Myss bu kitabıyla günümüz dünyasında ortaya çıkan on temel arketip üzerinde durarak her birinin belirgin ve karanlık yönlerini ele alıyor. Doğduğumuz andan itibaren semboller ve mitler aracılığıyla arketiplerin nasıl hayatımıza yön verdiğini şaşıracak okuyacaksınız.

Asi, sanatçı, vizyoner...? Hangi arketipin sizi en iyi tanımladığını öğrenmek yalnızca bir başlangıç. Bu bilgileri mesleki kariyerinizden özel ilişkilerinize kadar her alanda kullanarak, gücün yeni dilini keşfetmeye hazır olun. Yaşamınızın derin izahı bu arketiplerin gücünde saklı. Arketipler bilinçaltının motoru gibidir, hayatınızı bunun farkında olmadan geçiriyorsanız, kendinizi tanımak gibi çok önemli bir şeyi kaçıyorsunuz demektir.

(Tanıtım Bülteninden)

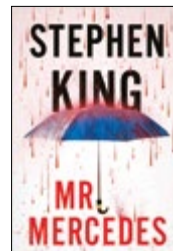
Yazar: Caroline Myss
Çevirmen: Yeşim Gürgen



Pembe ve Yusuf

Ne benim sözüm geçer bu iklimde Ne de senin Böyle gelmiş böyle gider Son söz TÖRE'nin! Birbirlerine delicesine düşkün iki kardeşin, Pembe ile Yusuf'un sıslı ve çarpıcı öyküsü. Ezenler ve ezilenlerin amansız savaşımı. Üzerinde yaşadığımız coğrafyanın değişmez kaderi...

Yazar: Canan TAN



Bay Mercedes

Bakalım bu oyunda kim av, kim avcı olacak?

BILL HODGES: emekli polis

BRADY HARTSFIELD: Bill Hodges'un asla çözemediği cinayetlerin faili.

Şimdi bir kez daha büyük bir oyunda karşı karşıyalar. Dünyanın en çok satan yazarı Stephen King'den zamana karşı yarışan yüksek gerilimli bir roman.

(Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Stephen King
Çevirmen: Zeynep Heyzen Ateş

YOL

Metin Hara

Yol... Gidilen yola dair ne şiirler, ne şarkılar yazılmıştır. "Bu yol, yol değil" deriz uyarmak için dostumuzu... "Yol göstermek" isteriz çocuğumuza, sevdiğimizizin" yolunu gözleriz". Hayatı anlatmak için 'uzun ince bir yoldayım" der Aşık Veysel...

Yol önemlidir... Yol 'Hayat'tır.

Çağımızın dervişi olarak adlandırılan yazar, 'Yol' kitabında, kendi gözünden hayatı ve hayatı nasıl daha verimli ve keyifli yaşayabileceğimize dair ipuçlarını paylaşıyor.

Kitap, kendiniz ile barışmanız için pratik ruhsal ve fiziksel egzersizler ile başlıyor. Metin Hara, Chi enerjisinin kullanımı ile ilgili teknikleri ve birçok kişisel gelişim metodunu okurları ile paylaşıyor. İçten ve sevgi dolu anlatımıyla kitap akıp gidiyor.

Zihinsel algı biçimlerinden dolayı, kendi mutsuz hayatlarını ve hastalıklarını yaratan insanların, iyileşme ve gelişme süreci için çıkabileceği ruhsal yolculuğun anlatıldığı kitapta, günümüzde var olan dinlerden, doğanın dilinden, evrensel kanunlardan, fizik yasalarından, nefes tekniklerine ve ezoterik bilgilere kadar bir çok konudan bahsediliyor. İnsan hayatındaki her problem ve her hastalığın, insan zihninde yaratıldığını söyleyen Metin Hara, bu problem ve hastalıklar karşısında, kişinin, içinde var olan gücü nasıl ortaya çıkarması gerektiğini savunuyor. İçindeki sonsuz aşka tam güven ve teslimiyet duyarak geliştirdiği teknikler sayesinde, Türkiye'nin ve dünyanın farklı ülkelerinde iyileşmesine yardımcı olduğu hastaları ve öğrencileri ile çıktığı bu 'YOL' da, öğrendiği en önemli bilginin, insanın kendine ve içindeki ustaya güvenmesinin gerekliliği olduğunu söylüyor.

Arka kapak:

Üç kitaptan oluşacak olan "Aşkın İstilasası" serisi; dünyada yepyeni bir istila hareketi yaratacak. Şu an elinde tuttuğun kitap, serinin 1. kitabı, senin ilk adımın...

"YOL" bir aşk yolculuğu... Kendinde başlayıp yine kendinde biten...

Bir çırağın yola düşmesi,
Bir neyzenin nefesi,
Bir âşkın kalp atımı,
Bir çocuğun gülümsemesi,
Bir tohumun toprağa kavuşması...

Kalbinin derinliklerinde hayalini kurduğun bambaşka bir dünyanın yol haritası...

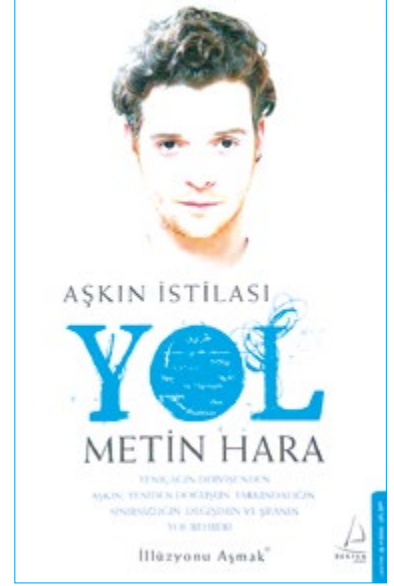
Bu bir bilgi kitabı değil. Bu satırlar yaşamını değiştirmek için tasarlandı. Kendi başına yapabileceğin pratik uygulamalardan nefes egzersizlerine, chi enerjisinin kullanımından yeteneklerini hayallerinin ötesine taşıyacak ödevlere, yüzünde gülümsemeyle okuyacağın sayfalardan hüngür hüngür ağlayacağın hikâyelere kadar; her şey senin için titizlikle toparlanıp kaleme alındı...

Bu kitap; senin gözyaşlarınla ıslanacak, kahkahalarına tanıklık edecek, uyanışına "YOL" olacak...

Ciğerlerine çektiğin her nefes kalbinden çıkan kana kavuştuğunda ayakların seni bir adım daha ileriye taşıyacak... Her yeni adımında cennet biraz daha yaratılacak...

Kalbin atmak için doğru nedeni bulduğunda, İnsanoğlunun uyanışına tanık olduğunda, Benimle beraber bu "YOL" a çıktığında, Yaşam ilk kez seninle anlam bulacak... Aşkın İstilasası başlıyor... "YOL"a çıkıyoruz!

Hazır mısın?"



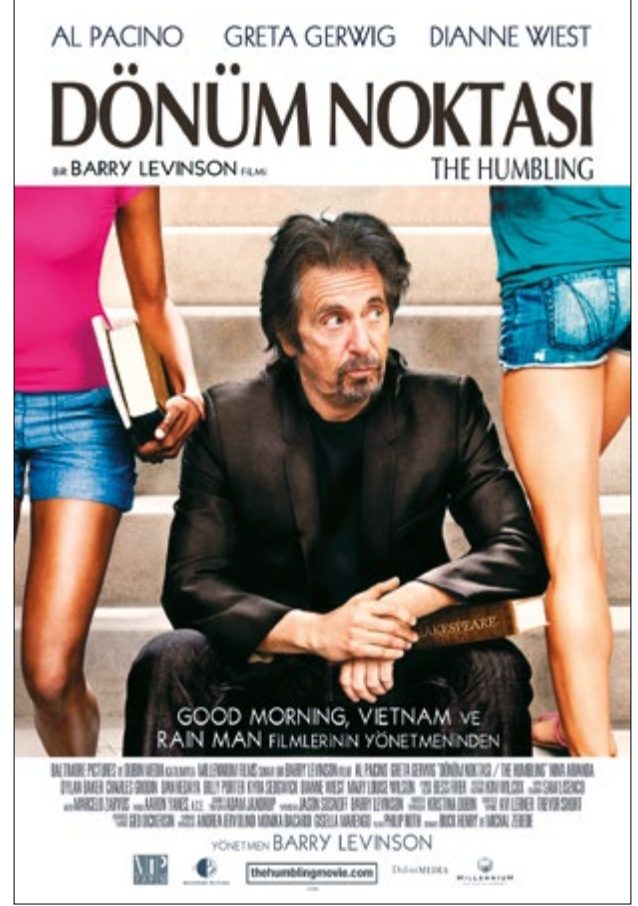
Dönüm Noktası

Simon Axler, 60'lı yaşlarda bir anda oyunculuk yeteneğini kaybeden bir aktördür. Washington'da bir tiyatrodan sergilenen Macbeth oyununda rol almış ve sonrasında olumsuz eleştirilerin hedef noktası olmuştur. Bu durum Axler'ı derin bir depresyona sürükler, oyuncululuğu bırakmayı düşünme noktasına kadar götürür. Eşinden ayrıldıktan sonra bir psikiyatri servisine gider ve burada hayatını değiştirecek Sybil ile tanışır. Philip Roth'un romanından uyarlanan filmin yönetmeni Barry Levinson. Filmin başrollerinde ise Al Pacino, Greta Gerwig ve Kyra Sedgwick bulunuyor.

Yönetmen: Barry Levinson

Oyuncular: Al Pacino, Greta Gerwig, Nina Arianda

Tür: Dram , Komedi



Kuzular Firarda

Biraz eğlenmek için kendine bir gün ayıran koyun Shaun, kendini beklediğinden çok daha aksiyonlu bir maceranın içinde bulur. Şehir merkezinde başına gelen maceraları atlattıktan sonra bir an önce herkesi kurtarmalı ve evlerine geri götürmelidir.

Animasyon aleminin sağlam kalemlerinden biri olan Mark Burton ve arenanın taze şövalyeleri arasında adını yazdıran Richard Starzak ikilisinin ilk yönetmenlik denemesi olan film, kent hayatına adapte olmaya çalışan pısrık ve utangaç koyun Shaun'un absürt maceralarını perdeye taşıyor.

Yönetmen: Mark Burton, Richard Starzak

Oyuncular: Justin Fletcher, John B. Sparkes, Omid Djalili

Tür: Animasyon , Macera , Komedi

Denenmiş Tarifler

Yeşil Mercimekli Bulgurlu Salata

Sıcak yaz akşamlarının yaklaştığı şu günlerde hem sağlıklı hem besleyici hem de hafif ve lezzetli bir tarif paylaşalım istedik sizlerle.

Hazırlanışı;

Bir kabın içerisine bulgurları koyun. Üzerini bir parmak geçecek kadar sıcak suda bekletin. Mercimekleri yıkayıp küçük bir tencereye koyup üzerini geçecek kadar sıcak su koyup kaynatın. Suyu tekrar süzüp, mercimekleri tencere içerisindeyken tekrar sıcak suya koyup taneleri kabuklarından ayrılmayacak şekilde kısa bir süre daha haşlayın. Üzerine soğuk su

döküp, mercimekleri soğutup süzgeçte süzölmeye bırakın. Bulgurlar şiştikten sonra soğuması için ağzını açıp ara sıra karıştırın. Havuçları haşlayın. Haşlanmış havuçları küp küp doğrayıp bir kaba alın. İnce kıyılmış maydanozla dereotunu ve kornişon turşuyu kaba dökün. Üzerine hazırladığınız yeşil mercimek ve bulguru da koyun. Limonun suyunda sıkıp, zeytinyağı, tuz, nar ekşisi ekleyip iyice karıştırın.

Malzemeler;

1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı iri bulgur
1 adet orta boy havuç
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
10 tane kornişon turşu
1 tane limon suyu
Zeytinyağı, tuz, nar ekşisi



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Topuk Dikeni;

Topuk dikeni (epinkalkanei), topuk kemiği üzerinde sonradan oluşan küçük bir kemiksi çıkıntıdır. Bu çıkıntı, ayak kemiğinin sürekli zorlanması sonucu topuk kemiğinde toplanan kalsiyum birikintilerinden meydana gelir. Kemik çıkıntısı ile ilgili olmayan ve ayak kemerindeki dokunun iltihaplanması anlamına gelen "plantarfasiit" de genel olarak topuk dikeni olarak adlandırılır. Ayak kemeri dokusunun iltihaplanmasına da topuk dikeni denmesinin nedeni bu iltihabın (tedavi edilmezse) bir süre sonra bazı hastalarda sözünü ettiğimiz kemiksi çıkıntının oluşmasına yol açmasıdır.

Ancak topuk dikeni mutlaka iltihaplanmaya bağlı olarak görülmez. Bazı artrit çeşitlerinin de topuk dikenine yol açtığı ve üstelik ağrı yapmadığı bilinmektedir. Topuk dikeni oluşumu, plantarfasiit nedeniyle ayak ağrıları çeken hastalarda yaygın olarak görülür. Orta yaşlı kadın ve erkeklerde sık rastlanan bu durum, hemen her yaş grubunu etkileyebilir

Fruktoz;

Fruktoz meyve ve balda bulunan şeker türüdür. Toz şeker ise sükröz olarak bilinir. Sükröz yani sofrata şekerinin %50'sini fruktoz %50'sini glukoz oluşturur. Toz şeker yediğimizde bu bağırsaklarda fruktoz ve glukozu parçalanır. Fruktozun diğer önemli bir kaynağı ise mısır şurubudur. Gazoz, kola, pastane ürünleri, kek ve tatlıların çoğunda ise fruktoz içeren mısır şurubu kullanımı yaygındır. Bu ise %55 fruktoz %45 glukoz içerir ve kilo aldırır.

Günde 50 gramdan fazla fruktoz alan - yiyeceklerde şişmanlık ve diyabet riski artmaktadır. Sofra şekerinde bulunan fruktoz şişmanlık olmadan bile şeker hastalığına neden olmaktadır. Fruktoz trigliserid denen kan yağının karaciğerden üretimini artırır. Glukozdan daha fazla vücutta yağ birikimi yapar. Fruktozun en önemli etkilerinden biri ürik asit üretimini artırmasıdır. Fruktoz yendikten sonra bir saat içinde kan ürik asit düzeyi 2mg/dl kadar artar.

Sözlük

AMENORE: Adet yokluğu, yetişkin bir kadının adet görmemesi

ASTRENJAN: Büzücü, buruşturucu; lokal olarak doku ve damarları büzen

DEFEKASYON: Dışkının dışarı atılması

DİSPEPSİ: Sindirimde bozukluk, hazımsızlık

EMANAGOG: Adet söktürücü

EMETİK: Kusturucu

FİKSATİF: Koku tespit edici

HEMORAJİ: Büyük bir kan damarının açılması ile meydana gelen büyük kanama

HİPNOTİK: Uyutucu, uyku verici

İRRİTAN: Tahriş edici, muharriş

JERMİSİT: Mikrop öldürücü

KOLİK: Birdenbire nöbet tarzında gelen ağrılar

KONJESTİYON: İltihaplanma sonucu bir organda kan toplanması

LİPEMİ: Kandaki lipid miktarının normalden fazla olması

METRORAJİ: Adetle ilgili olmayan uterus kanamaları

MİDRİYAZİS: Pupillanın genişlemesi

MUKOZA: Organların iç yüzeylerini örten, yumuşak ıslak örtü

NEVRALJİ: Duyu sinirlerinin ağrısı

PALPİTASYON: Çarpıntı, kalbin şahıs tarafından hissedilecek şekilde süratli çalışması

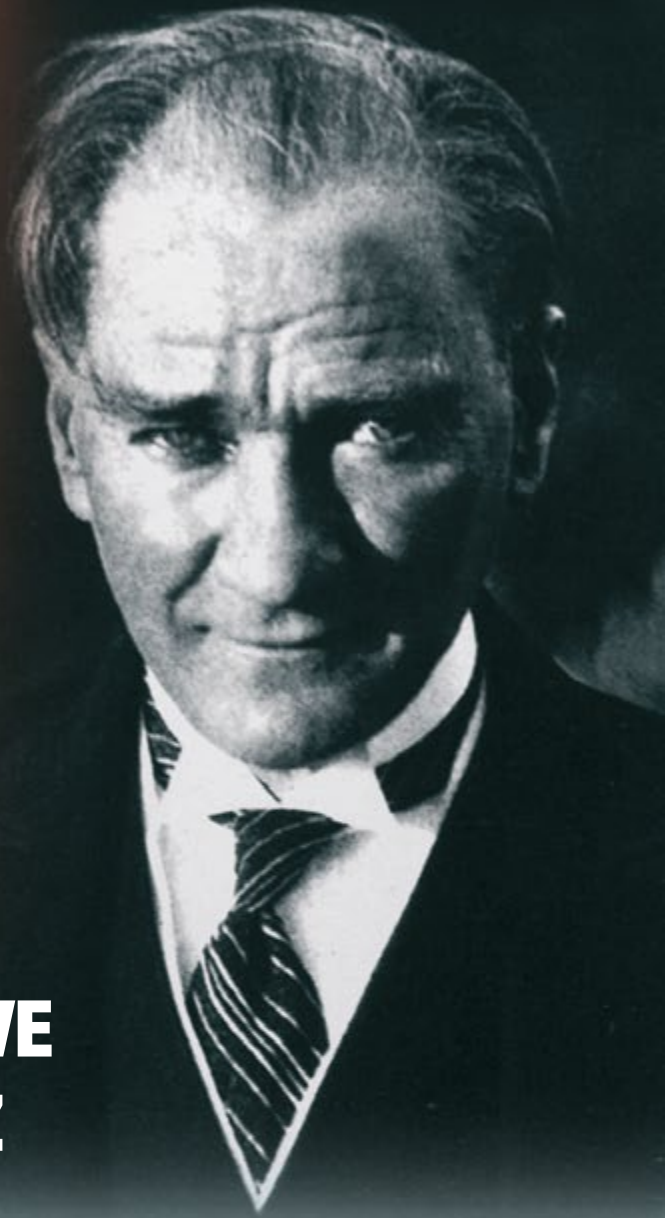
PATOJEN: Hatalık yapan madde ve mikroorganizmalar

PERFUZYON: Vücutta genellikle damardan, uzun zaman devamlı azar azar sıvı verilmesi

PÜRGATİF: Kuvvetli müshil



Eczacı Şaban Aydın'ın
objektifinden



23 NİSAN
ULUSAL EGEMENLİK VE
ÇOCUK BAYRAMINIZ
KUTLU OLSUN!



ANTALYA ECZACI ODASI