

İLACI İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 13 • 4 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
13



MERCEK

Bir Penisilin Hikayesi

SAĞLIK & YAŞAM

Şekerin Acı Zararları

GÜNDEM

Global dünyada yeni düşman: Zika Virüsü

ZEUGMA
Mozaik Müzesi



Eczacılar Doğa
Yürüyüşünde...



Dünyanın Yeni
7 Harikası



BİZ BAKTIĞIMIZDA GÜZELLİĞİN İÇİNDE ŞİFA GÖRÜYORUZ



Çekirdek ve tohumlar meyve ve bitkilerin tüm özelliklerini taşır, vücudumuzun ihtiyacı olan omega yağ asitleri, vitamin, mineral, antioksidan ve rejeneratif unsurları barındırırlar.

%100 saf Tabia “Doğal Besin Destekleri” ve “Doğal Kozmetikler”, meyve çekirdek ve tohumlarından, Dünyanın en ileri ekstraksiyon yöntemi olan Süperkritik Karbondioksit (SC-CO2) Ekstraksiyonu yöntemi ile, Türkiye’nin İLK ve TEK tesisinde üretilmektedir.

İçmeyeceğiniz bir şeyi cildinize de sürmeyin.



Sadece Eczanelerde
www.tabia.com.tr

Değerli Meslektaşlarım,



Tolgar Akkuş
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Dergimizin bu sayısı Sosyal Güvenlik Kurumu ile Türk Eczacıları Birliği arasında imzalanan protokolün bitim tarihi ile yakın zamanlarda basıma geçti.

Protokol süreci serbest eczaneleri yakından ilgilendiren hayati öneme sahip konular içerisinde şimdilik ilk sırada görünüyor. Ayrıca Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmeliğin yürürlüğü ileri tarihlere bırakılan hükümleri ile ilgili beklentiler de artmış durumda.

Türk Eczacıları Birliği ve Bölge Eczacı Odaları'nın doğru talepleri, doğru yöntemlerle, doğru mecralara taşınması neticesinde ilerleme kaydedileceğini umduğumuz Protokol süreci yine zorlu bir yol çizdi.

Geldiğimiz bu noktada İlaç Fiyat Kararnamesine bağlı bir takım değişiklikler ile bunun dışında gelişen ilaç fiyat güncellemelerinin de olması sektör içerisinde meslektaşın bulunduğu yerin zorluklarını bir kez daha su yüzüne çıkardı. Örgütlü birlikteliğini ve ticari varlığını koruyarak geliştirmeye çalışan meslektaşlarımız açısından ilaçta yaşanan bu "farklı" dönem Türkiye'deki eczacılık tarihinde yerini aldı.

Uzun yıllardır müteaddit defalar tecrübe edildiği haliyle serbest eczacılığın ticari faaliyetinin bilimsel yaklaşımın dışında kalan kısmının ayakta duramayacağı kesindir. Bilimsel bakışın serbest eczanede ticari metanın önüne konması zamanla gerçekleştirmemiz gereken hedef olmalıdır.

Ne kadar klişe olursa olsun mesleğin tutunacak dalı eğitimin devamlılığı ve fiili duruma uyarlanmasıdır. Meslek içi eğitim mesleğin her alanında tam eczacılığın kalbinde olmalıdır. Eğitim destek görmeli ve katılım sağlanmalıdır.

Her açıdan yeni dönemin meslektaşlarıma kolaylıklar getirmesini dilerim...



DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Tolgar Akkuş

EDİTÖR

Ecz. Evrim Çakıl

YÖNETİM YERİ

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

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ

Ecz. Özlem M. Çölkesen
Ecz. Ayşe Karagöz
Ecz. Evrim Çakıl
Ecz. Ayşe Karadağ
Ecz. Tuğçe Deniz Göl
Ecz. Esra Sarıaltın
Ecz. Asiye Sarginalp Gülnur
Ecz. Müyesser Tüsüz
Ecz. Evren Çatal
Ecz. Sinem Kiracioğlu
Ecz. Belgin Yıldırım
Ecz. İnan Cem Cengiz
Ecz. Tubay Öztürk
Ecz. Mustafa Oruç

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, yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklam verene aittir.

Editör



Değerli meslektaşlarım ve sevgili okurlarımız,

Türk Eczacılar Birliği seçimleri sonrası, Başkanımız Kerem Zabun'un Merkez Heyeti üyesi seçilmesi sonucu, Odamız Genel Sekreteri, aynı zamanda dergimizin editörlüğü görevini yürüten Ecz. Tolgar Akkuş, Antalya Eczacılar Odası Başkanlığı görevini devraldı. Mayıs 2011'den Aralık 2015'e kadar Antalya Eczacılar Odası Başkanlığı görevini başarıyla yürüten Ecz. Kerem Zabun'a ve Dozaj dergimizin bu noktaya gelmesinde büyük emeği olan Ecz. Tolgar Akkuş'a yeni görevlerinde başarılar diliyorum. Üstlendikleri yeni görevlerde de mesleğimize olan katkılarının artarak devam edeceğine inancım tamdır.

Bu değişiklikler sonrası, Dozaj'ın editörlük görevi de bana verildi. Artık, sizlere Dozaj'ın mutfağını bu sayfadan aktaracağım. Dozaj'ın yayın hayatına başladığı ilk günden, yani 2011 yılından beri Basın - Yayın Komisyonu'nda'yım. Gerçekten çok özverili, üretken ve azimli bir ekiple Dozaj'ı hazırlıyoruz. Biz hazırlarken çok keyif alıyoruz. Sizlerin de, günlük yaşamınızın koşuşturması içinde Dozaj'ı keyifle okuduğunuzu umuyoruz.

İki haftada bir Salı günleri toplanan komisyonumuz, Dozaj'da ilginizi çekeceğini düşündüğümüz konuları belirleyip, çalışmaya başlıyor. Bu süreçte ve Dozaj ekibinde yer almak isteyen meslektaşlarımızın katkılarına her zaman açığız.

Bu sayımızda hem sağlık haberlerine, hem tıpta tarihi gelişmelere, hem dünyadan gelişmelere, sporcu beslenmesine, kişisel gelişime, Odamızdan haberlere, eğitimlere, gezilere, Dünyanın Yeni 7 Harikası'na ve Antalya'mızdan haberlere yer verdik.

Emeği geçen herkese teşekkürler.

Hepinize keyifli okumalar...

Erim Çakul

Organ bağışı nedir?



8

Şekerin Acı Zararları



14

Kırışıklıklar Sorun Olmaktan Çıkıyor



22

Sporcu Beslenmesi



32

Farklı Lezzetler ve Gaziantep



43

Uluslararası Antalya Film Festivali



48

Global dünyada yeni düşman: Zika Virüsü

Brezilya'da, 2015 yılı içinde beyinde hasarla doğan bebeklerin sayısında olağan dışı bir artış görüldü. Bebeklerdeki hastalığa, sivrisinek ısırığıyla geçen bir virüsün neden olduğuna inanılıyor.

Zika olarak bilinen ve ilk kez 70 yılı aşkın süre önce Afrika ormanlarındaki maymunlarda görülen virüs, birçok vakada hafif semptomlar gösteriyor; ancak özellikle gebelere bulaşması durumunda ciddi nörolojik komplikasyonlara, hatta ölümlere dahi neden oluyor.

Genellikle, ölümcül olmayan zika virüsü, en ağır etkiyi hamile kadınlar üzerinde yapıyor. Virüs hamile kadınlara bulaştığında bebekler, kafaları anormal küçüklükte doğuyor. **Mikrosefali** adı verilen hastalık, Aedes aegypti cinsi sivrisineklerin, anne adaylarına bulaştırdığı Zika virüsünden kaynaklanıyor. Virüsü kaptan her 5 kişiden birisi mutlaka hastalanıyor. Zika virüsü alındıktan sonra hasta olduğunun en önemli belirtileri arasında, döküntü, eklem ağrısı ve konjunktivit (kırmızı göz) bulunuyor. Bu belirtileri genellikle kas ağrısı ve baş ağrısı takip ediyor. Virüs bulaşmasının ardından bir hafta içinde kişiler hastalanıyor, genellikle hastaneye yatmaya gerek kalmadan hastalık atlatılıyor.

Brezilya'da 2015 yılında 2 bin 400'den fazla mikrosefali vakası ve 29 bebek ölümü inceleniyor. 2014 yılında ise, Brezilya'da sadece 147 mikrosefali vakası görülmüştü. Brezilya Sağlık Bakanlığı, kafatasının anormal derecede küçük olmasına yol açan mikrosefali hastalığından ölen bir bebekte, otopsi sonucunda Zika virüsünün bulunduğunu açıkladı. Bebeklerinde aynı hastalık görülen iki annenin amniyotik sıvılarında da bu virüs tespit edildi.

Adını yeni duyduğumuz, ancak kısa süre içinde Brezilya'da bir felakete dönüşen Zika virüsü salgınından etkilenen bir başka ülke



de El Salvador. Tarihte ilk kez bir Sağlık Bakanı, kadınlara hamile kalmamaları çağrısında bulundu. El Salvador Sağlık Bakanı Eduardo Espinoza, konuyla ilgili yaptığı uyarıda, kadınlara bu yıl ve gelecek yıl çocuk yapmaktan kaçınmaları ve aile planlamasına yönelmeleri çağrısı yaptı. Espinoza, halka sivrisinek savar kullanmaları ve pantolon giymeleri tavsiyesinde de bulundu.

Ayrıca, Honduras Otonom Ulusal Üniversitesi Tıp Fakültesi yetkilileri de benzer uyarılarda bulunarak kadınlardan hamileliği şimdilik ertelemelerini istedi.

Zika virüsünü yayan sineklere karşı ilaçlama yapılıyor.

Halen, keşfedilmiş hiç bir tedavisi ve aşısı bulunmayan Zika virüsüne karşı ülkeler şimdilik çaresiz. Sağlık otoriteleri genellikle yerel yönetimlerle birlikte sivrisineklere karşı sürekli ilaçlama yapılıyor. Aedes türü sivrisineklerin sokması sonucu insana bulaşabilen ve henüz ne aşısı ne

de tedavisi bulunan virüsün önlenmesi kapsamında pek çok ülkede şimdilik sadece sivrisineklere karşı kapsamlı ilaçlama yapılıyor.

Zika virüsü tarihte ilk kez 1947 yılında tanımlanmış ancak bu güne kadar hiç bir zaman salgına dönüştüğü rapor edilmemişti. Özellikle, Güney Amerika ülkelerinde görülen zika virüsünün salgına dönüştüğüne dair ilk bulgu 2015 yılında Brezilya'da açıklandı.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Tropikal Afrika, Güneydoğu Asya, Pasifik Adaları, Orta ve Güney Amerika'da zika virüs hastalığının görüldüğünü ve yayılmaya devam ettiğinin belirterek bu bölgedeki ülkelere seyahat edecekler için bir uyarı yayımladı. Açıklamada şu uyarılara yer verildi: "Zika virüsünden kaynaklanan hastalığın bilinen bir tedavisi ve önleyici bir aşısı da yoktur. Zika virüsü özellikle gebelere bulaştığında doğacak bebeklerde ciddi anomalilere sebep olmaktadır. Yenidoğanlarda beynin yetersiz gelişimine yol açabilen mikrosefaliye (küçük kafa) neden olabilmektedir. Zika Virüsü Hastalığının, ateş, baş ağrısı, gözlerde



kızarma, kusma, döküntü, kas ve eklem ağrısı gibi belirtileri vardır. Tedavisinde ise istirahat, sıvı alımının artırılması, ateş düşürücü ve ağrı kesiciler önerilmektedir."

Hızla globalleşen dünyada, insanların yoğun seyahat trafiği de düşünüldüğü zaman Avrupa'da bir vaka görülme ihtimalinin de ne kadar yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Gelecek günlerde, bu salgın başladığı hızda sönüp gidecek mi, yoksa diğer kıtalara da sıçrayıp etki alanını genişletecek mi, hep beraber göreceğiz.



Algoloji nedir, ne yapar ?

Algoloji ağrı bilimidir. Kronik ağrı tedavisi ile ilgilenir.



İlk olarak İstanbul Tıp Fakültesi'nde 1986 yılında kurulan Ağrı Ünitesi, 1990 yılında YÖK tarafından bilim dalı olarak kabul edilmiş, daha sonra diğer üniversite ve eğitim hastanelerinde de üniteler ve bilim dalları kurulmuştur. Akdeniz Üniversitesinde de 2004 yılında Bilim dalı olarak çalışmaya başlamıştır. 2011 yılından itibaren de Algoloji üst uzmanlık olarak kabul edilmiştir.

Her yıl kronik ağrıya bağlı olarak 700 milyon iş günü ve 60 milyar dolar zarar oluşmaktadır. Algoloji de kronik ağrılarının (3 aydan uzun süre devam eden ağrı) tedavisinde devreye girer.

Ağrıyı;

- 1- Süresine göre (akut & kronik)
- 2- Kaynaklandığı bölgeye göre (somatik: keskin lokalize & visceral: iç organlar & sempatik: sempatik sinir sisteminden)
- 3- Mekanizmalarına göre (Nosiseptif ağrı, Nöropatik ağrı, Deaferantasyon ağrısı, Reaktif ağrı, Psikosomatik ağrı vb...), sınıflamak mümkündür.

Kronik ağrılara bağlı olarak:

- Halsizlik, bitkinlik, uyku bozuklukları,
- İştahsızlık, kilo kaybı, kabızlık,
- Psikiyatrik sorunlar,
- Hareketliliğin azalmasına bağlı eklem bozuklukları

gibi semptomlar ortaya çıkar.

Hastalar algoloji uzmanı olan bir kliniğe direkt kendileri başvurabilir, ya da diğer branşlar tarafından da yönlendirilebilirler. Kronik ağrı tek bir hekim tarafından değil, gerektiğinde ayrıntılı olarak birçok hekim tarafından ele alınmalıdır. Ağrının disiplinler arası değerlendirilmesi, yani multidisipliner yaklaşım gerekir.

Algoloji son yıllarda giderek bilinmeye başlanmış ve hasta memnuniyeti arttıkça da daha aranır hale gelmiştir. Ancak hala günümüzde bu yeterli değildir. Bazı doktorlar bile Algoloji bölümünün neler yaptığından habersizdirler.

Kişiler kronik geçmeyen bir bel ağrısı olduğunda kendisi direkt bize başvurabilir,



Hazırlayan
Doç.Dr.Mert Akbaş
Algoloji Uzmanı

eğer yaptığımız tedaviler ve girişimler yetersiz kalırsa ya da riskli bir durum varsa gerekli branşa zaten yönlendirilirler, fikir alışverişi yapılır ve sonuca ulaşılır. Bir çok hastanın burada yapılan tedavilerden yanıt alma şansı oldukça yüksektir. Cerrahi tedaviler en son başvurulacak çarelerdir. Böylece hasta uzamış tedavilerden, gereksiz cerrahilerden kurtulabilir bu durumda ekonomik koşulları bizim gibi olan ülkelerde gereksiz masrafları da azaltmış olur, yani ekonomik olarak kost-etektifdir.

Algoloji kliniklerinde yapılabilen işlemlere bakacak olursak;

- Bel Fıtığı, Ozon Tedavileri, Disk içi işlemler,
- Bel, boyun, sırt, kol ve bacak ağrıları için radyofrekans tedavileri, lizis işlemleri,
- Omuz, diz, kalça ağrıları için eklem içi enjeksiyonlar, ozon uygulamaları,
- Yüz, baş ağrıları ve nevraljiler için radyofrekans tedavileri,
- Damar Tıkanıklığına Bağlı ağrılar için sempatik bloklar,
- Kanseri Ağrıları için katater yöntemleri,
- İleri girişimsel yöntemler olarak da; vertebroplasti, epiduroskopi ve spinal kord stimülasyonu (ağrı pili) vb... işlemlere kadar geniş bir yelpazede girişim yöntemleri uygulanabilmektedir..

Ağrı kader değildir. Kişiler sahip olduğu ağrıyla ömür boyu yaşamak zorunda değildir. Kişilerin ağrıları geçirilebilir. Tamamen ağrısı geçirilemeyen hastalarda ise en azından o kişinin günlük yaşamındaki ağrılar kabul edebileceği düzeye indirilebilir, ilaç kullanımları azaltılabilir ve yaşam konforları artırılabilir.

HİÇ KALBİNE SORDUN MU? BİR HAYAT DAHA VERMEK İSTER Mİ?

Organ bağıışı nedir?

Yaşayan veya ölen bir kişinin organ ve dokularının başka hastaların tedavisi için kullanılmasına izin verilmesi organ bağıışıdır.



Burada iki durum söz konusu olabilir; Kişi hayatta iken kendi serbest iradesi ile tıbben yaşamı sona erdikten sonra organ ve dokularının ihtiyacı olan hastalar için kullanılmasına izin verebilir veya hayatta iken bu konuda bir beyanda bulunmamışsa yine tıbben yaşamı sona erdikten sonra yakınları tarafından organ ve dokuları bağıışlanabilir. Bu işlem ölüden (kadavra) canlıya organ bağıışıdır. Kişi hayatta iken kendi serbest iradesi ile bir böbreğini veya karaciğerinin bir kısmını ihtiyacı olan bir hasta için bağıışlayabilir. Bu işlem de candan canlıya organ bağıışıdır.

Organ bağıışı bilincinin geliştirilmesi, halkın organ ve doku bağıışı konusunda teşvik edilmesi ve bu konuda farkındalık yaratmak amacıyla her yıl 3-9 Kasım Organ Bağıışı ve Nakil haftası olarak anılıyor. Organ bağıışı ve organ naklinin psikolojik boyutunun da önemine dikkat çeken uzmanlar, bu süreçte psikolojik desteğin göz ardı edilmemesi hatırlatmasında bulunuyor.

En yoğun yaşanan duygu: Kaygı

‘Hastalığın teşhisinden itibaren en yoğun yaşanan duygu anksiyetedir. Anksiyetenin boyutu hastanın tedavi uyumuna hizmet edebileceği gibi zaman zaman uyumu bozucu düzeyde de olabilmektedir. Kişinin kaygısı çok arttığında inkâra başvurabilmekte, bu da tedavisini aksatmasına sebep olmaktadır. Umutsuzluk, karamsarlık gibi depresif duygulanımın öne çıkması durumu da tedaviye uyumu bozucu faktörler arasında gösterilmektedir. Bu nedenlerle sürecin her aşamasında psikolojik desteğin sağlanması çok önemlidir.’

Nakilde iç çatışmalar ve suçluluk duygusu yaşanabiliyor

Donörün kim olduğu konusu da

alıcının psikolojisini farklı şekillerde etkilemektedir. Kadavradan organ nakli veya aile üyelerinden yapılan organ nakli farklı düşünce ve duygulanımları ortaya çıkarabilmektedir. Kadavradan nakil durumunda alıcının donörü merak etmesi ve minnet duyguları sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Aile üyesinden nakilde ise donörle alıcının ilişki dinamiklerine bağılı olarak minnettarlığın yanı sıra içsel çatışmalar, suçluluk duyguları, zarar vermiş olma kaygısı, borçlu kalma hissi ve sorumluluk duyguları öne çıkabilmektedir.

Sosyal ve psikolojik destek önemli

Hayati bir organın kaybı ve organ nakli süreci kişinin ölüm anksiyetesini artırmaktadır. Yaşamın yeniden gözden geçirilişi ve sorgulanışı, kişinin kendisini, ilişkilerini ve dünyaya bakışını değerlendirme dönemi olarak düşünülebilir. Kriz olarak değerlendirilebilecek bu durum iyi yönetilebilirse yani kişi psikolojik ve sosyal olarak ihtiyacı olan desteği alabilirse dünyaya bakışında yeni kazanımlara ulaşabilmektedir.

Aksi takdirde kişinin uyumda zorlandığı, çatışmalarının üstesinden gelemeyeceği ve yeterli desteği alamadığı durumlarda agresyon, hostilite, depresyon ve içe kapanma durumları ortaya çıkabilir. Burada söz konusu olan organ naklinin

Organ bağıışı için yaş sınırı var mıdır?

Organ nakli yasasına göre candan canlıya organ bağıışında 18 yaş altındaki kişilerden organ alınmaz. Ancak, kadavradan yapılan bağıışlarda yaş sınırı yoktur. Ölen bir yeni doğan bebeğin bağıışlanan organları kullanılacağı gibi doksanlı yaşlardaki bir vericinin de organları kullanılabilir.

Organ Bağıışı Sürecinde Psikolojik Destek Şart

Uzmanlar, organ bağıışı sürecinde psikolojik boyutun göz ardı edilmemesi gerektiğine dikkat çekiyor.

Türkiye’de organ bağıışı ve nakil sayılarının yetersizliği organ yetmezliği nedeniyle tedavi görmekte olan birçok hastanın organ beklerken ölümüne neden oluyor.

kişilik değişimine yol açması değil, yaşanan hastalık ve tedavi süreçlerinde edinilen yaşam deneyimlerinin kişinin psikolojisi üzerindeki etkileridir.

"**Canlı verici** olmak kişinin hem kendi bedeni hem diğerinin hayatı ile ilgili karar vermesini gerektiren bir durum olduğundan kişinin **anksiyetesini** arttırabilmektedir. Ülkemizde canlı organ bağışının özellikle birinci dereceden aile üyeleri arasında gerçekleştiği görülmektedir. Bu olgunun kültürel, dini, toplumsal pek çok boyutu olmakla birlikte en temelde diğer gamlık temelinde ortaya çıkan bireysel bir karardır. Organ bağışı donörün sağlığı açısından herhangi bir risk olmayan durumlarda uygulandığından kişinin kaygısı bilgilendirme sonucu kolaylıkla yatışabilmekte ve bireyler sıklıkla tatmin duygusu bildirmektedirler."

Organ Nakli (Transplantasyon)

Vücutta görevini herhangi bir nedenle yapamayan bir organın yerine canlı, kadavra ya da beyin ölümü gerçekleşmiş kişiden alınan sağlam organın nakledilmesi işlemine organ nakli (transplantasyon) denmektedir. Nakil işlemi organ veya doku kaynaklı olabilir.

Organ ve doku naklinin tedavi yöntemi olarak düşünülmesi çok uzun yıllara dayanmasına rağmen, gerçekleştirilmesi **ilk defa** deneysel olarak 1900'lü yılların başlarında mümkün olabilmıştır. Özellikle II. Dünya Savaşı'nda askerlerin ciddi yaralar alması, hekimleri yeni çözümler üretmeye zorlamış ve yaralıların yaralarını daha çabuk iyileştirme amacıyla başarılı deri nakilleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu nakillerin başarısı ve gelişen tıbbi bilgi ile teknoloji, organ nakilleri için uygun ortam hazırlamış ve nihayet modern anlamda ilk ciddi organ nakli denemesi böbrek nakli ile Viyana'da 1902'de hayvanlar üzerinde ve Sovyetler Birliği'nde (Rusya) 1933'te ölüden canlıya gerçekleştirilmiş oldu. Dünya'da canlı insandan böbrek nakli ilk defa 1947'de ve ilk başarılı kalp nakli 1967'de Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) gerçekleştirilmiştir. İlk başarılı böbrek nakli de 1954'te yine ABD'de **Dr. Joseph Murray** yönetiminde, beş buçuk saat süren bir operasyonla gerçekleştirilmiş ve bu başarı

hekim Murray'a 1990'da tıp alanında **Nobel** ödülü getirmiştir.

Türkiye'de ilk organ nakli girişimi 1962'de Dr. Kemal Beyazıt tarafından yapılan kalp naklidir, ancak nakil sonrası hasta kaybedildiği için bu nakil başarısız olarak kayıtlara geçmiştir. 1975'de Dr. Mehmet Haberal ve ekibi tarafından anneden çocuğuna ilk canlı böbrek nakli yapılmış, 1978'de aynı ekip yurt dışından getirilen ilk kadavra böbrek naklini gerçekleştirmiştir. Ülkemizden temin edilerek yapılan ilk kadavra böbrek nakli yine aynı ekip tarafından 1979'da gerçekleştirilmiştir.

Organ nakli yapılabilmesi amacıyla ülkemizde 1979 yılında "**2238 Sayılı, Organ ve Doku Alınması, Saklanması, Aşılması ve Nakli Hakkındaki Kanun**" çıkarılarak yasal düzenleme yapılmıştır. Yasanın 3. ve 5. maddesinde; bir bedel karşılığı, organ-doku alınması ve satılması ile on sekiz yaşını doldurmamış ve mümeyyiz olmayan kişilerden organ ve doku alınması yasaklanmıştır. 11. maddede; ölüden organ ve doku alınabilmesi için gereken koşullar tanımlanmıştır. Buna göre; beyin ölümü gerçekleşmeden kişinin organları alınamaz ve beyin ölümü tanısının kardiyolog, nörolog, nöroşirurji ve anestezi-reanimasyon uzmanını içeren bir kurul tarafından oy birliğiyle alınmış olması gerekir. Ayrıca 12. maddede organ alıcısının müdavi hekimleriyle, organ naklini gerçekleştirecek olan hekimlerin beyin ölümünü saptayacak olan hekimler kurulunda yer almaması gerektiği belirtilmiştir.

Organ yetmezliği nedeniyle yaşamının sonuna gelmiş bir hastanın hayatını kurtarmak, yaşam süresini ve kalitesini artırmak, organ naklinin en önemli hedefidir. Organ nakliyle ilgili ahlaki sorunların büyük çoğunluğu insan organlarına duyulan gereksinim artışı ve bunların sağlanabilirliğindeki kısıtlılık sonucu ortaya çıkmaktadır.

Organ Nakli Kimlere Yapılır?

- İlerlemiş karaciğer, böbrek, kalp ve akciğer hastalıklarında,
- İnce bağırsakları önemli ölçüde alınmış

veya işlev kaybı gelişmiş hastalarda,

- Kornea hastalıklarına bağlı olarak görme kaybı gelişmiş hastalarda,
- Böbrek yetmezliği gelişmiş diyabet hastalarında,
- Bazı kan, kalp ve akciğer hastalıklarında
- Cildinin önemli bir bölümünü kaybetmiş hastalarda,
- Yüzünün çoğunu kozmetik ve fonksiyonel olarak kaybetmiş hastalarda,
- Kemik dokuda ve tendonlarında önemli hasar gelişmiş hastalarda ilgili doku ve organ nakli uygulanabilir.

Dünyada Organ Nakli

Doku ve organ nakli dünyada ve ülkemizde beklenenin çok altında seyretmektedir. Her geçen yıl bu açık gittikçe artmaktadır. Rakamlara göre bugüne kadar dünya genelinde yaklaşık 470.000 böbrek, 74.000 karaciğer ve 54.000 kalp nakli yapılmıştır. Bekleyen hasta ise 1 milyara yakındır. Bugün Almanya'da böbrek nakli için bekleme süresi 2005 yılı verilerine göre yaklaşık 6 ila 8 yıldır. Kalp, karaciğer ve akciğer organ bekleme listelerindeki birçok hasta, zamanında bir organ bulunamadığı için ölmektedir. (Wikipedia ansiklopedisi / Organ Bağışı)

Neden artış bu kadar hızlı?

Ölümcül trafik kazalarının azalması, fakat buna karşılık kazaların, sadece organ nakli ile iyileştirilebilecek hastaları ise çoğaltmasıdır. Teknolojinin gelişmesi sonucu, tıbbın giderek daha çok hastalığa organ nakli yapılabilir gözüyle bakması da başka bir etkidir.

Kimi ülkelerin yasal düzenlemelerinin bağışlara engel olmak için yapılmış olması insanlar üzerinde itici ve negatif etki yaratmaktadır.

Bazı ülkeler ise organ bağışını teşvik için vatandaşlarına vergi indirimi vb yöntemlerle bu durumu olumlu etkilemeye çalışmaktadırlar.

NARKOLEPSİ

Narkolepsi, halk arasında, genellikle, uyku hastalığı olarak bilinse de; uyumaktan çok daha öte, kişinin rutin hayatını oldukça olumsuz etkileyen kronik bir hastalıktır.

Genellikle 10-15 yaşları arasında teşhisi konulan bu hastalığın kesin bir tedavisi olmasa da, ilaçlar ve kişinin hayat tarzındaki değişikliklerle, hastaların normal bir hayat sürmesi sağlanabilir.

Gün içinde sürekli uyku hali, olmadık yerlerde ve anlarda uykuya dalma, aniden meydana gelen kas tonusunun kaybı yani katapleksi ile karakterize bu hastalığın sebepleri net olarak bilinmemektedir. Narkolepsi hastalarında, REM uykusunu engelleyen ve uyanıklığı sağlayan nörotransmitter hipokretin seviyelerinin düşük olması; bu hastalarda meydana gelen bazı genetik anormalliklerin normal hipokretin üretimini engelleyebileceğini dolayısıyla miktarı azaltılabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca, katapleksi ile

birlikte seyreden narkolepsi hastalarında, beyinde hipokretin üretimi yapan hücrelerin kaybının olması; bu hastalığın otoimmün bir hastalık olabileceğini akıllara getirmiştir.

Peki bu hastalığın semptomları nedir, teşhisi nasıl konabilir?

Narkolepsinin en önemli ve ilk olarak ortaya çıkan belirtisi kişilerin hiç bir şekilde üzerlerinden atamadıkları yorgunluk ve uyku halidir. Kişi gece ne kadar uyursa uyuşun, gündüz uyuklamalar devam eder. Öyle ki, ders çalışırken, yemek yerken, konuşurken hatta araba kullanırken bile aniden uykuya dalabilirler. Her ne kadar bu uyku süresi bir kaç dakikayı geçmese de, gün içinde aniden uykuya dalma durumu,

hastanın sosyal hayatını olumsuz yönde etkiler daha da önemlisi hasta için çok tehlikeli durumlar yaratabilir.

Bir diğer önemli semptomu olan katapleksi, kas tonusunun aniden kaybı, ise hasta uyanırken bile görülebilir. Hastanın katapleksi anında bilinci açıktır ancak ayakta durmak, hareket etmek, konuşmak, gözlerini açık tutmak gibi istemli kas kontrolü gerektiren aktiviteleri yerine getiremez. Genelde hastaların çoğunda katapleksi, hastalığın ilk evrelerinde görülmez. Gündüz aşırı yorgunluk halleri ve aniden uykuya dalma probleminden çok sonra görülmeye başlayabilir. Aniden meydana gelen bu durum, genellikle ani duygu değişiklikleri tarafından tetiklenir.

Hastalar için en korkutucu semptomlar



ise uyku paralizisi ve genellikle paralizi ile birlikte gelişen halüsinasyonlardır. Genellikle uykuya dalarken veya uyanırken görülen uyku paralizisinde, aynı katapleksi de olduğu gibi kişinin bilinci açıktır fakat kişi hareket edemez. Hastalar tarafından korkutucu sesler ve görüntüler olarak tanımlanan halüsinasyonlar, birkaç dakika sürer ve paraliziyle birlikte sonlanır.

Narkolepsi teşhisi nasıl konur, kişiler ne zaman bir uzman görüşüne ihtiyaç duymalıdır?

Gündüz aşırı yorgunluk ve uyku halleriyle, aniden uykuya dalma durumu artık kişinin yaşamını ciddi biçimde etkilemeye başlamışsa, bir doktora mutlaka şikayetlerini anlatmalıdırlar. Narkolepsi, teşhis konulması oldukça zor hastalıklardan biri olduğu için, şikayetleri olan kişi uyku alanında uzman bir hekime ve profesyonel bir uyku hastalıkları merkezine başvurmalıdır. Bu merkeze başvuran bir kişi fiziksel olduğu kadar psikiyatrik bütün değerlendirmelerden de geçmelidir. Çünkü narkolepsinin psikiyatrik hastalıklardan ayırt edilerek kesin teşhisinin konması bazen çok uzun zaman alabilir.

Kişinin şikayetçi olduğu semptomları dinlendikten sonra, kişi profesyonel uyku merkezlerinde yapılan Polisomnografi (PSG) ve Çoklu uyku latens testi (MSLT)'ne tabii tutulmalıdır. PSG, kişi uykudayken tüm gece boyunca süren; hastanın kalp ve solunum hızını, kaslarındaki sinir iletimini de ölçen, uyku esnasında özellikle REM uykusundaki anormallikleri belirler. MSLT de ise hasta, gün içinde 4-5 defa 20'şer dakika olacak şekilde sessiz bir odada bekletilir, kişi eğer narkoleptikse bu kısa süre içinde bile uykuya dalacağı için, gün içindeki uyku davranışları belirlenmiş olur. Bütün diğer fiziksel ve psikiyatrik problemler dışlandıktan sonra, bu testlerin sonuçları ve kişinin dile getirdiği semptomlar ile sağlıklı bir sonuca varılabilir.

Peki teşhis sonrası tedavi süreci nasıl olacak?

Narkolepsinin kesin bir tedavisi maalesef bulunmuyor. Ancak Food And Drug



Administration (FDA) tarafından bu endikasyon için onaylanan iki etken madde; modafinil ve sodyum oksibat, narkolepsiye bağlı gündüz uykuları ve katapleksiye azaltmak için kullanılıyor. Modafinil, narkolepsiye bağlı yorgunluğu ve uykulu hali azaltıp; hastanın aniden uykuya kalmasını engellerken, bazı hekimler tedavi de modafinil yerine, amfetamin grubu stimulan ilaçlardan metilfenidatı kullanmayı tercih edebiliyorlar. Metil fenidat da uyku hali, halüsinasyonlar, katapleksi gibi semptomları iyileştiriyor ancak bağımlılık ihtimaline karşı her zaman ilk tercih olarak kullanılamıyor. Sodyum oksibat ise gece uykularını iyileştirerek, gün içinde ki uykulu hali ve katapleksiye azaltıyor.

Narkolepsinin kesin bir tedavisi olmasa da semptomları iyileştiren bu ilaçlar mutlaka hastanın hayat tarzında yapacağı değişikliklerle desteklenmelidir. Bu sayede çoğu narkolepsi hastası normal bir yaşam sürebiliyor.

Peki bir narkolepsi hastasına ne gibi önerilerde bulunabiliriz?

Öncelikle uyku düzenlerini her gün aynı saatte yatıp, aynı saatte kalkacak şekilde ayarlamalıdır.

Gün içinde belli aralıklarla kısa süreli

uyumalıdır. Bu kısa uykular hastaların üzerindeki yorgunluk ve sersemlik halini atmalarını sağlar; kendileri için tehlikeli durumlar oluşturabilecek ani uykuya dalmaları engeller.

Kafein, alkol ve sigara, hastaların semptomlarını kötüleştirebileceği için, özellikle geceleri kullanılmamalıdır.

Düzenli egzersiz yapılması, gün içinde daha ayık olmayı ve gece daha rahat uyumayı sağlar.

Katapleksi, ani duygu değişimleriyle tetiklenir; bu yüzden hastalar ani korku, sinir, stres gibi durumlardan kaçınmalıdır.

Hastalar ani uyku atakları esnasında, fiziksel olarak zarar görebilirler. Özellikle araba kullanmadan önce hastaların yatacağı kısa süreli uykular, olası bir trafik kazasını önler.

Hastalar için en önemli sorunlardan biri, etraflarındaki insanlar tarafından hastalıklarının tam olarak anlaşılamamasıdır. Ailelerini, iş ve okul arkadaşlarını mutlaka durumdan haberdar etmeliler ve hastalıklarının tembellik ya da sadece uyumadan ibaret olmadığını açıklamalıdır. Kendilerini toplumdan izole etmek yerine, kendileri gibi narkolepsi hastaları ile iletişime geçerek hayatlarını nasıl daha konforlu hale getirebileceklerini öğrenebilirler.

Ecz.Tuğçe Deniz GÖL

Koruyucu Diş Hekimliği

Diş sorunlarını önlemek; bu sorunlara çözüm aramaktan daha kolay daha ucuz ve daha az acı verici bir uğraştır.

Bu nedenle çürük oluşmadan önce hasta tarafından bunun önlemi alınmalı, bu önlemlerin ne olduğu ile ilgili hasta bilinçlendirilmelidir. Bu da "Koruyucu Diş hekimliği" adı altında diş hekimleri tarafından verilen hizmetler dizisidir.

Çocuğunuzun ağız sağlığı için kısa seanslarda uygulanan ve ucuza mal olan yöntemlerdir. Sağlıklı ağıza sahip çocuklar daha rahat çiğner; sağlıklı bir ağız güzel görüldüğü için kendisine ve görüntüsüne güveni fazla olur. Ağızlarında vücudun diğer bölgelerini tehdit eden bir hastalık olmadığından genel sağlık durumları da daha iyi olur.

Koruyucu Diş hekimliği ilk dişin sürmesiyle başlar. Ana başlıkları şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Fırçalama, diş ipi kullanımı alışkanlığının kazandırılması

Fırçalama konusunda kişinin motive edilmesi ve bilinçli-etkin bir fırçalamanın yaşam boyu sağlanmasıdır.

2. Ailenin bilgilendirilmesi

Aile diş hekiminin tavsiye ettiği şekilde diş fırçalama, diş ipi kullanımı, beslenme düzeni, flor uygulamaları gibi konularda takip ve kontrol sağlayarak çocuğun bu alışkanlıkları ömür boyu kazanmasında katkıda bulunur.

3. Uygun beslenme

A ve D vitamini eksikliklerinde diş sürmelerinde gecikme oluşur.



Karbonhidratlar, şeker, pirinç, kola, topitop vs. çürük yapıcıdır.

B6 vitamini çürük oluşumunu engeller.

Lifli ve sert yiyecekler (havuç, elma gibi) uzun çiğnemeleri gerektiğinden tükürük akımının artmasını sağlar ve çürük oluşumunu önlemeye yardım eder.

Anne sütü %7 oranında laktoz (süt şekeri) içerir. Çocuk anneyi emerken ağızda sütle uyuyakalması halinde ısının da artması ile çürük oluşabilir. Şekerli süt verilen çocuklarda biberon çürüğü oluşur. Bunun önlenmesi için ağız su ile çalkanmalıdır veya anne ıslak bir gazlı bez ile bebeğin dişlerini silmelidir.

4. Kötü alışkanlıkların tespiti ve önlenmesi

Parmak emme, dudak emme, ağızdan nefes alma, tangle thrust (yutkunma sırasında dilin önde konumlandırılması) kötü alışkanlıklar sınıfındadır. Bunlar 3 yaşına kadar normal kabul edilebilirken, bu yaştan sonra ortodontik problemlere yol açar. Bu alışkanlıklar ne kadar erken fark edilir ve tedavi edilirse, kalıcı bozuklukların önüne geçilmesi de o kadar çabuk ve kolay olur.



Hazırlayan
Pelin ÖZÜLKEN ABAY
Diş Hekimi

5. Flor uygulamaları

Diş hekiminiz tarafından flor içeren ve ağıza plastik kaşıkla uygulanan jellerdir. Kullanılan dozaja göre 3 veya 6 ayda bir tekrar edilebilir. Gayet rahat ve uygulanması kolay bir yöntemdir.

6. Fissür örtücü uygulamaları

Dişlerde henüz çürük oluşmadan, dişlerin çürümeye en müsait bölgeleri olan çiğneme yüzeylerinin, estetik ve şeffaf bir madde (sealant) ile kapatılmasıdır. Uygulandıktan sonra 6 ayda bir kontrol edilmeli ve gerekirse ekleme veya yenileme yapılmalıdır.

7. Travma ve darbelerden korunmanın sağlanması

Spor yaralanmalarından ağız ve dişlerin korunması için koruyucu ağızlık uygulanabilir.

Ayrıca travma veya tedavi edilemeyecek kadar derin çürükler sonucu dişler çekilmeye zorunda kalınır ise yer kayıpları meydana gelmektedir. Ağızda ki bu dişe ait yer kaybı sonucu, komşu dişler bu boşluğu doldurmak için, boşluğa doğru kayabilir, bu durumda alttan sürmekte olan daimi diş çıkacak yer bulamaz veya farklı bir yerde sürer. Bu sıkıntıları önlemek için yer tutucu adı verilen plastik veya metal aparatlar takarak ileri de oluşabilecek ortodontik problemlerin önüne geçilmiş olur.

Koruyucu diş hekimliği aile, çocuk ve diş hekiminin beraber yürüteceği bir süreçtir. Diş hekiminiz çocukluktan yetişkinliğe uzanan bu yolda; çocuğunuz süt dişleri ile sağlıklı daimi dişlere kavuşuncaya kadar en yakın rehberiniz olacaktır.

Koroner Bt Anjiyografi İle 10 Saniyede Kalp Taraması

Kalp Krizi

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de kalp ve damar hastalıklarından ölüm ve ölüme yol açan hastalıklar ilk sıralarda yer almaktadır. Sonradan oluşan kalp hastalıklarının en sık nedenlerinden birisi, kalbi besleyen kan damarlarının damar sertliği gelişmesi nedeniyle tıkanmasıdır. Kalp damarlarının tıkanması ya da ciddi oranda daralması sonucu kalp kasına yeterli kan gidememekte, kalp kası oksijensiz kalmakta ve kalp krizi oluşmaktadır. Kalp damar hastalıklarından ölen hastaların üçte biri hiçbir işaret olmadan, ilk belirtisi olan kalp krizi ile kaybedilmektedir.

Kalp krizini arttıran faktörler

Hareketsiz ve stresli hayat tarzı, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler, son yıllarda koroner arter hastalıklarının görülme oranını daha da artırmıştır. Kalbimiz vücudumuzda kan pompalayan, gerekli olan malzemeleri doku ve organlarımıza ulaştıran ve vücutta işe yaramayan atıkların alternatif yollar ile uzaklaştırmasına yardım eden hayatsal bir organımızdır. Kalp hastalıkları yaş ile birlikte daha farklı şekillerde kendisini göstermektedir. Sigara içmek, kan lipidlerinin (kolesterol, trigliserid) düzensiz olması, diyabet, obezite, 65 yaşını geçmiş olmak risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Kimler Koroner Arter Hastalığı Riski Taşımaktadır?

- Yüksek kolesterolü olanlar
- Yüksek tansiyonu olanlar
- Sigara içenler

- Şeker hastalığı olanlar
- Kilo fazlası ve obez olanlar
- Ailesinde koroner kalp hastalığı olanlar
- Stresli yaşamı olanlar
- Çok pasif hayat tarzı olanlar

BT Anjiyografi Kimlere Yapılır?

BT Anjiyografi uygulamalarından fayda görebilecek hastalar 3 ana grupta toplanabilirler.

1.Grup: Atipik yada tipik göğüs ağrısı şikayeti bulunan düşük yada orta risk grubunda * olan hastalardır. Bu hastalar kardiyoloji polikliniğine başvuran hastaların büyük bir kısmını oluşturmaktadır. EKG, laboratuvarı yada stres testlerinin net bir sonuç vermediği olgularda da hastalığı ekarte etmek için kullanılabilir.

2.Grup: Hiçbir şikayeti olmayan, orta ve yüksek derecede* koroner arter hastalığı riski bulunanlardır. Bu grup toplumun yaklaşık % 40'ını oluşturmaktadır. Ancak çok yeni olan bu yöntemin şikayeti bulunmayan olgularda tarama yöntemi olarak kullanılmasını destekleyecek bilimsel veriler henüz yeterli düzeyde olmamasına rağmen koroner hastalığının erken tanısında ve tedavi yönetiminde önemli bir yeri bulunmaktadır.

3.Grup: Klasik Kateter Anjiyografinin riskli yada yetersiz olduğu özel uygulamalardır.

Özellikle risk grubundaki kişilerde, göğüs ağrısı olması halinde, EKG, laboratuvar ve stres testlerinin net karar verdirici olmadığı durumlarda, bu teknikle koroner damarların görüntülenmesi, damarların tıkalı olup olmadığı, veya ne oranda daralma olduğunun anlaşılabilmesi çok kısa sürede ve hastaya hiç bir zarar vermeden



Hazırlayan
Uz. Dr. Mehmet DOĞRU
Kardiyoloji Uzmanı

gerçekleştirilebilmektedir.

Ayrıca koroner arter hastalığı semptomlarını taklit eden pek çok farklı rahatsızlık olabilmektedir. Bazen mide fıtığı, bazen safra kesesi taşları, bazen basit bir adale ağrısı, bazen boyun fıtığına bağlı sol kol ağrısı kardiyak nedenli ağrıları taklit etmekte hastayı endişeye sevk etmektedir. Bu durumlarda yapılacak BT koroner anjiyografide, koroner damarların normal çıkması hastanın bütün bu endişelerini giderecektir.

Koroner BT Anjiyo Nedir?

Kalp hastalığının kendisini göstermesi için hastalığın kapınızı çalmasını beklemeyin. Çünkü kalp hastalığının şakası yoktur ve giden kalp kası kitlesinin yerine yenisi gelmemektedir. Erken teşhis kalbe bağlı ölümlerde %50 oranında koruyucu ve önleyici tedbirlerin alınmasına imkan sağlamaktadır.

Yüksek Hız İle Doğru Tanı

Kardiyak BT Anjiyo tekniğinin yüksek hızda tarama kapasitesi ve ileri bilgisayar yazılımları sayesinde, görüntüleme esnasında kalbin hareketinin neden olabileceği yanıltıcı tanıları ortadan kalkmaktadır.

Koroner BT anjiyografi konvansiyonel koroner anjiyografi risklerini taşımaz ve konvansiyonel koroner anjiyografiye yakın bir doğrulukta sonuç verebilmektedir. Koroner BT anjiyografi bir nevi risksiz anjiyografi de denilebilir. Yaklaşık 6-10 saniye gibi kısa bir sürede yapılabilmesi ise en büyük avantajlarından biridir.

Şekerin Acı Zararları

Çağımızın en büyük sağlık sorunlarından birisi de obezitedir. Obeziteye en büyük sebep de daha önce yağlar kabul ediliyordu. Şimdilerde ise ülkemizde şeker tüketiminin son 10 yılda %50 artmış olduğunu düşünürsek şekerin obezitenin en büyük düşmanı olduğu açıkça görülmektedir.



Kalp - damar hastalıklarından diş, gözden beyne kadar vücudumuzdaki hemen hemen her organı olumsuz etkileyen şekerin tüketimine dikkat etmemiz gerekmektedir. Şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alımının sebebidir ve besleyici değeri yüksek olan diğer besinlerin tüketiminin de azalmasına sebep olmaktadır. Üstelik bu şekeri çay ve kahvemize attığımızda, tatlı ve meyve yediğimizde de almıyoruz. Beyaz pirinç, beyaz un, beyaz makarna ve patates de vücuda girdiği anda şekere dönüşen gıdalardır. 1 küp şeker, 20 kaloriye denk

gelmekte. Günde tek şekerli beş bardak çay içsek, sadece çay içerek günde 100, ayda 3000 kalori alırız. Tek şekerli çayın yıllık getirisi 36000 kalori. Yani bu şekilde bir yılda vücudumuza tam 5 kilo gelir. Günde beş şeker eksilterek kalori alımına bağlı kilo riskini de ortadan kaldırmış oluruz.

Çayı şekersiz içmeye alışın, böylece yılda 5 kilo kazanın...

Vücudumuzun doğal yapısının, doğal yollardan alınan şekerden fazlasına yani rafine şekere ihtiyaç duymadığını belirten gastroenterologlar "Gün içinde alınması gereken şeker miktarını birkaç porsiyon meyveyle almak mümkün.... Bunun dışında alınan fazla şeker hızlıca direkt olarak kana karışıyor ve yağa çevriliyor. Bu yağlar da belli oranlarda vücutta birikiyor ve son zamanlarda çok fazla görülen karaciğer yağlanması sebep oluyor Karaciğer yağlanması da uzun dönemde sindirim bozukluğuna yol açıyor. Çok fazla rafine şeker tüketmek aynı zamanda pankreastan da çok hızlı insülin salgılanmasına sebep oluyor. Hızlı insülin salgılanması ise

hipoglisemi ve insülin direncine zemin hazırlıyor" fikrindeler.

Tatlandırıcılar masum değil...

Şekerin değişik tipleri bulunmaktadır. Süt şekeri laktoz; meyve, sebze ve balda bulunan meyve şekeri de fruktoz doğal şekerler olarak adlandırılır. Hazır gıdalarda ise mısır veya şekerpancarı kaynaklı şeker tatlandırıcı olarak kullanılmaktadır. Doğal şekerler vitamin ve mineral içerirken tatlandırıcılar yalnızca kalori kaynağı olurlar. Günlük alınması gereken tatlandırıcı miktarına ilişkin değişik görüşler vardır. Dünya Sağlık Örgütü tatlandırıcı şeklindeki şekerlerin günlük kalori miktarının %10'unu geçmemesini öneriyor. 1gr şeker 4 kilokalori enerji verir. Buna göre günlük 2000 kilokalori tüketen bir bireyin 50 gramın altında şeker kullanması gerekiyor. Şeker, toplam gıdanın fazla tüketimini tetikleyerek vücut ağırlığını artırır. Şekerin hazır gıdalar içinde özellikle yüksek konsantrasyonda mısır şurubu olarak yer alması durumunda obezite, diyabet ve kalp hastalığı gelişimi riskinin arttığına işaret eden bilimsel veriler vardır.



Azı da çoğu da beyni olumsuz etkilemekte...

Kan şekerinin yüksekliği kadar düşüklüğü de beyin üzerinde olumsuz etkiler bırakır. Yüksek şeker seviyesi beyinde dikkat eksikliği, konsantrasyon bozukluğu, hafıza kapasitesi düşüklüğü ve öğrenme güçlüğü yapabilir. İleri dönemlerde ise hücre içi ile hücre dışı geçişi bozularak yıpranma süreci hızlanır. Bunu önce periferik sinirler, daha sonra beyin izler. Kan şekerinin düşüklüğü durumunda beyin en hızlı tepki gösteren organdır. Aynı şeker yüksekliğinde gördüğümüz belirtilerin yanı sıra bağımlılara da yol açabilir.

Şekerli yeme alışkanlığı bir bağımlılık türüdür...

Herkesin yediği zaman kendini rahatlamış hissettiği bir ya da birkaç yiyeceği vardır ve bu genelde tatlıdır. Kimyasal olarak tatlı serotonin hormonunu yükseltir. Sosyal açıdan ise kişide küçüklükten itibaren tatlı yediği zaman rahatlayacağı, kendini tatlı ile ödüllendireceği inancının gelişmiş olması insan sağlığı açısından bir dezavantajdır. Kişi tatlı yemediği zaman kendini mutsuz hisseder. En ufak bir moral bozukluğunda kişi tatlı yemek ister. Tatlının hem biyolojik açıdan hem de davranışsal açıdan rahatlatıcı etkisi olduğu kesin; fakat tatlının beyinde bağımlılık yaratan etkisi, yenmediği zaman mutsuzluk da yaratabiliyor.



Gözde hasar yaratabilir...

Diyabet, 20-65 yaş arası körlüklerin en önemli sebebidir. Bu nedenle dengeli beslenmek ve kan şekeri düzeylerini kontrol ettirmek önemlidir. Diyabet hastalığı retina hasarlarına, diyabetik retinopatiye, katarakt oluşumuna, göz tansiyonuna, hatta göz kaslarının felcine yol açarak şaşılıkta bile neden olmaktadır.

Yaşlanmayı hızlandırır...

Cilt sıkılığını, elastikiyetini sağlayan ve deri hücrelerinin sürekli yenilenmesine yardımcı olan kolajen dokunun azalması; yaşlanan deride kırışıklığı arttıran en önemli etkenlerden biridir. Diyabet hastalarında kan şekeri seviyesi kontrolsüz seyreder. Bu nedenle şeker ve şekerle dönüşen gıdaların alımında kontrollü olmak cilt sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır.



ÖNERİLER

- Fazla şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın,
- Enerjinizin çoğunluğunu tam tahıllardan, taze meyve ve sebzelerden; az yağlı ve yağsız besinlerden sağlayın.
- Kolalı içecekler yerine süt ve ürünlerini tercih edin.
- Çay ve bitkisel çayları şekersiz için, tatlandırıcıdan da uzak durun.
- Şekerli besin tüketiminden sonra dişlerinizi fırçalamayı unutmayın....

Bir Penisilin Hikayesi

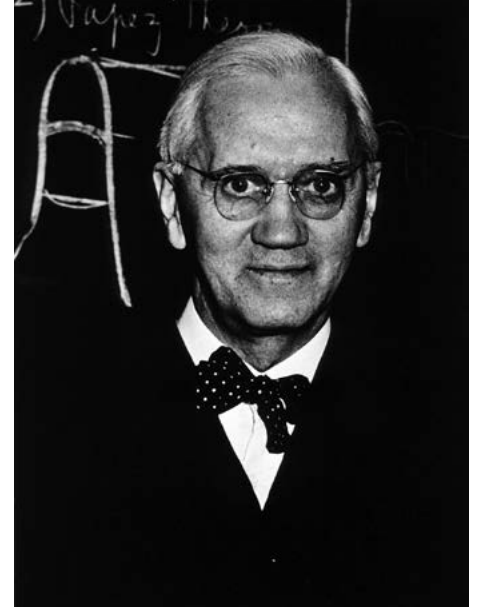
Alexander Fleming kimdir?

6 Ağustos 1881 doğumlu İskoç bakteriyolog.. Londra'da Azize Mary'nin Hastanesi'nde (St. Mary's Hospital) ("Aşılama Bölümünde") görev yaptığı 1924-1948 yılları arasında bilim çalışmalarında bulundu. 1927 yılında başlayarak penicillium cinsi içinde bir küfün özellikleri üzerinde incelemeler yaptı. Çıbanlara sebep olan bakterilerin üretilmesi sırasında havadan gelen bazı sporların saf kültürü mavi-yeşil renkli bir küf lekesi gibi çevrelediğini ve bakterileri öldürdüğünü tespit etti. Aynı sene penicillium üzerindeki bakteriyolojik tetkiklerini bitirmesine rağmen maddeyi üretmek için maddi imkânı olmadığından 1939 yılına kadar bekledi. Sir Howart Florey, Ernest Boris Chain isimli iki bilim adamı kendisine yardımda bulundular ve beraberce penisilinin farmolojik ve klinik çalışmalarını Oxford Okulunda bitirdiler. Böylece sinai olarak penisilinin üretimi Amerika'da başladı. İki arkadaşı

ile birlikte 1945 yılında Nobel Tıp Ödülünü kazandı. Başlıca eseri Penisilinin Tatbikatta Kullanılması adlı kitabıdır.

Penisilin; Fleming'in laboratuvarı her zaman dağınık olurdu, fakat 1928 yılının Eylül'ünde bu durum bir avantaja dönüştü, laboratuvarın dört bir yanına dağılmış türlü deneyleri bir düzene sokmaya çalışıyordu. Sıraya koyarken her birini dikkatle inceliyordu ki ilginç bir mantar kolonisi keşfetti, mantarlar Staphylococcus aureus bakterisi tarafından sarımsı kaplarda yetişmişlerdi. Fakat dikkatle incelendiğinde görünecekti ki bu mantarlar, zararlı olmaya potansiyeli olan bakterileri yıkıyordu. Bunun anlamı mantarın zararlı hücreleri yok ettiğiydi. Bunun önemini hemen kavradı ve bir yıl sonra (1929'da) Penisilin adını verdiği keşfi hakkında bir makale yayınladı.

Fleming genelde bahçe toprağı ile çalışırdı, bu da bir kimyager için zor bir işti, çünkü



bahçe toprağını analiz etmek, elemek ve içinde doğru mantarları yetiştirmek uzun ve zahmetli bir süreçti. Fleming buluşunu buradan daha ileriye taşımadı. Buluşun bu günkü haline gelmesi iki bilim adamına kalmıştı, Howard Florey ve Ernst Boris Chain, penisilinin geliştirilip etkili bir hale getirilmesini sağladılar. Bu çalışmaları sayesinde II. Dünya Savaşı ve sonrasında pek çok insanın yaşamı kurtuldu. Fleming, 11 Mart 1955 yılında 73 yaşındayken kalp krizi sonucu yaşamını yitirdi. Buluşuyla modern tıbbın antibiyotiklere bakışını değiştirmiş, milyonların yaşamını kurtarmıştır.

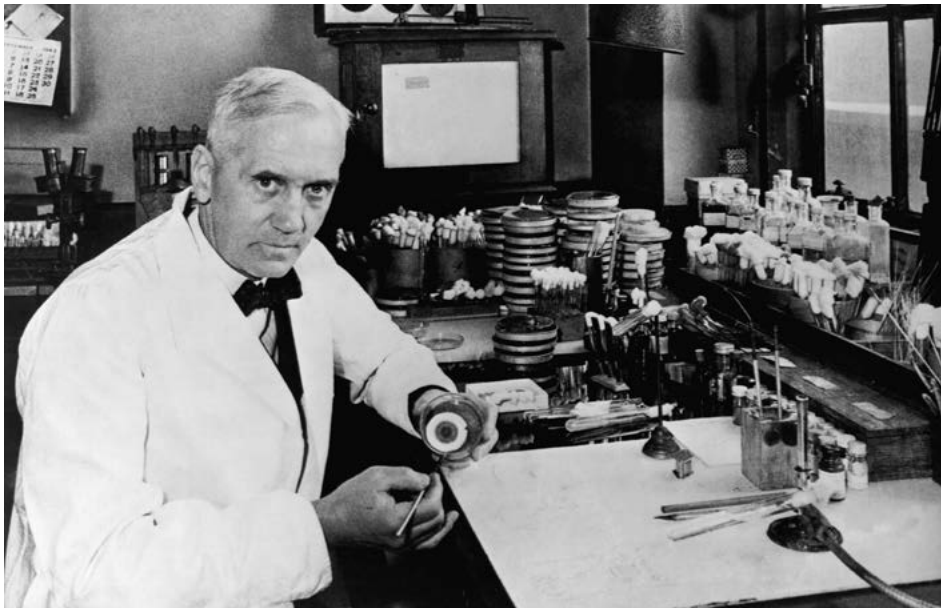
Penisilin 'in keşfini daha da ilginç kılan yaşam öyküsü..

Yoksul Çiftçi ile Zengin Aristokrat!

Bir İngiliz aristokrat karısı ve oğlu ile yaz tatillerini doğayla iç içe geçirmek için İskoçya'nın uçsuz bucaksız kırlarına giderler...

Tatil günlerinin birinde aristokratın oğlu köyün hemen yanı başındaki koruda tek başına dolaşmaya çıkar... Ağaçlar arasında bir gölet vardır...

Delikanlı göletin dayanılmaz çekiciliğine kapılarak içine girer...



Vücudunu suyun dayanılmaz çekiciliğine kaptırmıştır ki, dayanılmaz bir sancıyla ırkilir...

Ayağına kramp girmiştir...

Birkaç dakika içinde kendini suyun üzerinde tutacak son gücünü de tüketir genç adam...

Panik içinde bağırmaya, yardım çağırmaya başlar...

Suyun yakınlarında bir yerde tarlasında çalışmakta olan bir köylü genç, feryatları duyunca işini bırakıp hemen feryatların geldiği yöne doğru koşar...

Çırpınmakta olan genci görür...

Hemen suya atlar ve delikanlıyı boğulmaktan kurtarır...

Delikanlının babası, oğlunu mutlak bir ölümden kurtaran köylü gençle tanışıp teşekkür etmek için onu evine davet eder...

Sohbet sırasında oğlunu kurtaran gence gelecekle ilgili planlarını sorar...

- "Babam gibi çiftçi olacağım..." diyerek isteksizce cevap verir genç adam...

Aristokrat baba, oğlundan dolayı duyduğu vefa borcunu ödemek için aradığı fırsatı bulduğunu düşünür...

- "Başka bir şey olmak mı isterdin yoksa?.." diye sorar köylü gence...

- "Evet..." diye başını öne eğerek genç İskoç...
"Hep doktor olmak isterdim... Ama böyle pahalı bir eğitimi babam karşılayamaz..."

İngiliz aristokrat baba, bunun üzerine gence dönerek, "Tıp fakültesinde okuman için gerekli tüm masrafları ben karşılayacağım..." der...

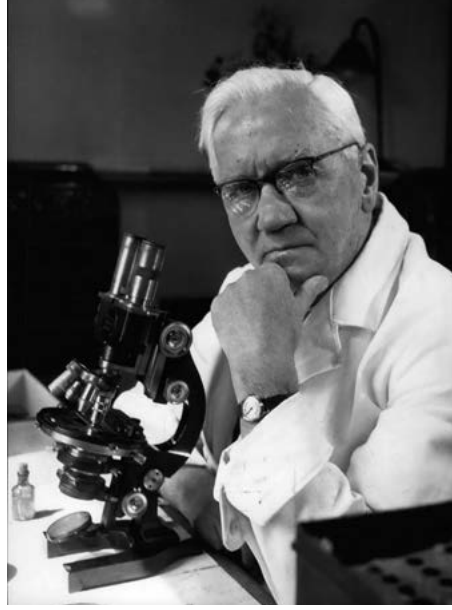
Çiftçi Fleming'in oğlu Londra'daki St. Mary's Hospital Tıp Fakültesi'nden mezun olur...

Bir süre sonra 'penisilin'i bulan bilim adamı olarak tüm dünyaya adını duyurur...

Bir süre sonra oğlunu gölette kurtardığı adamın oğlu bu kez de zatürreye yakalanır...

Zatürre hastalığından oğlunu Fleming'in bulduğu "penisilin" kurtarır...

Aristokratın parasıyla tıp fakültesini bitiren genç adam, tıp alanındaki buluşlarıyla 1945 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü kazanır...



Bu öyküde adı geçen İngiliz aristokratın ismi ise Lord Randolp Churchill'dir...

Kurtarılan oğlunun adı sonradan İngiltere Başbakanı olacak olan ünlü Winston Churchill...

Ya onu kurtaran ve sonradan babasının karşıladığı masraflarla doktor olan çiftçi genç kimdir merak eder misiniz?..

Sir Alexander Fleming...

Aralık 1943'te Winston Churchill Kuzey Afrika'da hastalanır...

Teşhis zatürredir...

Doktor Alexander Fleming'e haber gönderilir...

Fleming İngiltere'den Afrika'ya uçar ve yeni ilacını İngiltere Başbakanı'na tatbik eder...

İlaç hemen etkisini gösterir ve Alexander Fleming, Winston Churchill'in hayatını kurtarır...

İkinci kez...

Churchill'in babasının kendisine yaptığı bu iyilik, oğlu Churchill'e ikinci kez dönmüş, bu sefer de Afrika'da zatürreden ölecekken Fleming bulduğu ve kendisinde uyguladığı penisilin iğnesiyle onu ikinci defa hayata döndürmüştür...

Hayatta yaptığınız iyilikler, bir gün mutlaka karşınıza iyilik olarak çıkarlar...

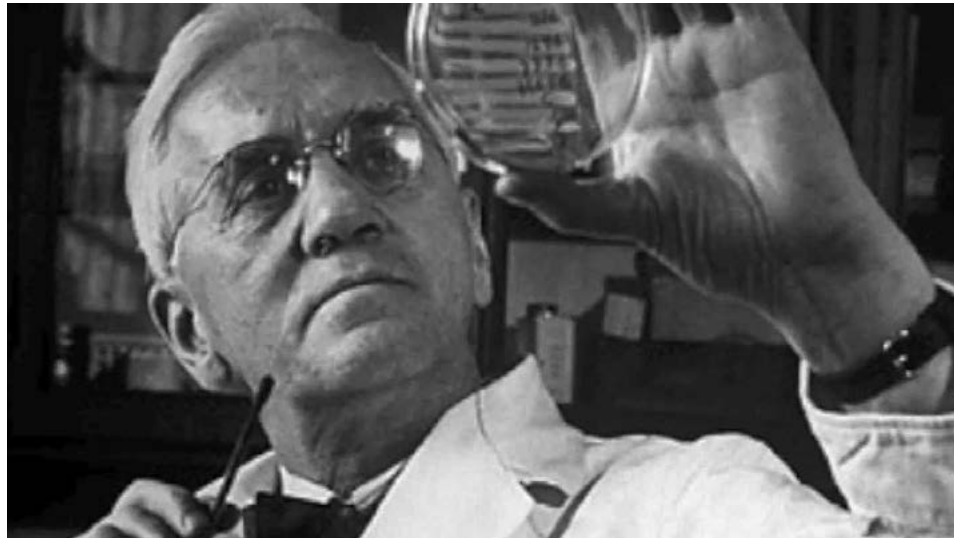
Churchill de olsanız, Fleming de...

Paraya gereksiniminiz yokmuş gibi çalışın.

Hiç acı çekmemiş gibi sevin

Hiçbir şey beklemeden verin.

Karşılığı nasıl olsa gelecektir...



Grip mi, Soğuk Algınlığı mı?

Solunum yolu hastalıklarının çok sık yaşandığı kış aylarında, soğuk algınlığı ile gribi birbirine karıştırıyorsanız; gereksiz yere antibiyotik kullanıyorsanız vücudunuz için yararlı bakterileri öldürüyor olabilirsiniz...

Grip ile soğuk algınlığı arasındaki fark nedir?

Gribe influenza isimli virüs sebep oluyor. Virüs solunum yollarına yerleşip çoğalıyor. İnfluenza, vücuda girdikten bir-iki gün sonra hastalığın belirtileri görülmeye başlıyor. Çünkü yerleştiği yerde çoğalmakla kalmayıp başka yerlere de yayılıyor ve bütün vücudu kısa sürede etkisi altına alıyor. Kişi aşırı derecede halsizleşiyor, vücut ısı yükseliyor, titreme, baş ve karın ağrısı başlıyor. Kuru öksürük, eklem-boğaz ağrıları, iştahsızlık, burun akıntısı, hışırtı, baş dönmesi de eşlik ediyor genel tabloya. Çocuklarda ise bunlara ilaveten kusma, ishal de görülebiliyor. Hasta, virüsü, rahatsızlık belirtilerini hafif hafif hissettiği andan yedinci güne kadar başkalarına bulaştırabiliyor. Çünkü gribin bulaşması oldukça basit. Kişi hışırtıdığı ya da öksürdüğünde virüs su damlacıkları hâlinde boşlukta yayılıyor. İnfluenza bu yolla, aynı havayı teneffüs eden kişilerin solunum yollarına yerleşiyor. Ya da toplu taşıma araçları, alışveriş merkezleri ve diğer tüm kapalı alanlarda yaklaşık iki gün havada canlı kalan virüs, ele ve yüze temas ederek de bulaşabiliyor. Bunun için kişinin yüzünü kaşıyarak virüsü ağzına doğru yaklaştırması ya da elini direkt ağzına götürmesi yeterli. Dudaklardaki çatlak ve yaralar da yine grip virüsü için tehlike oluşturuyor. Buralardan içeri giren virüs tüm vücuda hızla yayılıyor. Özellikle kış aylarında el, yüz, dudak çatlaklarına karşı etkili nemlendiriciler kullanmak gerekiyor. Grip semptomları görülmeye başladıktan

yedi-sekiz gün sonra hafifliyor ve on gün içinde de varlıkları tamamen ortadan kalkıyor. Soğuk algınlığında da aynı bulgular görülebiliyor. Fakat kuru öksürük, yüksek ateş, şiddetli kas ve eklem ağrıları 'sıklıkla' gripte seyreliyor. Ayrıca grip, tüm vücudu etkisi altına alıyor.

Soğuk algınlığına da virüsler sebep oluyor. Boğaz-kulak kaşıntısı, burun tıkanıklığı-akıntısı, hışırtı, bazen çok hafif ateş, boğazda yanma, tat hissinde azalma ve bazen de öksürük olarak kendini gösteriyor. Soğuk algınlığı gribe göre daha hafif rahatsızlıklarla atlatılıyor. Kişi normal hayatına devam edebiliyor çoğu zaman. Hastanın şikâyetleri basit ağrı kesici, burun damlası, bol sıvı, meyve ve bağışıklık güçlendirici vitamin takviyeleriyle kısa sürede ortadan kalkıyor. Soğuk algınlığı da griple aynı şartlar altında kişiden kişiye bulaşıyor. Bundan dolayı yıl içinde en az bir kez hemen hemen herkes soğuk algınlığı yaşamak zorunda kalıyor.

Antibiyotik ne zaman kullanılmalı?

Antibiyotik bakterilere karşı etkilidir. Ama soğuk algınlığı ve grip virüs kaynaklıdır. Bunun için hiçbir antibiyotik hastalığa etki etmez. Aksine vücudun antibiyotiklere karşı direnç geliştirmesine katkı sağlar. Gerçekten ihtiyaç duyulduğunda ise antibiyotik etkinliğini gösteremez. Grip bronşite, zatürreye çevirdiğinde antibiyotik



kullanılması gerekebilir. Buna karar verecek olansa sadece doktordur.

Grip tablosunda ne zaman doktora gitmek gerekiyor?

- Risk grubunda olan hastalar (2 yaş altı çocuklar; 65 yaş üstü erişkinler; kronik kalp ve akciğer hastaları) grip belirtileri olduğunda hiç beklemeden doktora başvurmalarıdır.

- Risk grubunda olmayan hastalar ise grip belirtileri olduğunda sadece;

1. Ateş 3 gün içinde düşmemişse,
2. Birkaç gün içinde düşüp sonra tekrar yükselmişse,
3. Genel durum bozuluyorsa; virüsün üzerine daha ağır seyreden bakteri enfeksiyonu eklenmiş olabileceği için doktora başvurmalarıdır.

Uzmanlar, özellikle yaşlı, bakıma muhtaç, diyabetik, KOAH, astım, kronik kalp hastalığı gibi hastalıkları olanları, toplu yerlerde yaşayanları, sağlık ekibi gibi riskli meslek gruplarında çalışanları hastalıktan korunabilmesi için ise aşı yaptırmaları konusunda uyarıyor. Grip ve zatürre gibi grip komplikasyonlarına karşı en iyi korunma şekli grip aşısıdır. Aşı, en yüksek risk grubundaki 5 yaş altı çocuklar, yaşlılar, hamile olanlar için kritik önem taşır.

EXPO 2016 ANTALYA



Expo, "exposition" kelimesinin kısaltılmışı; ayrıca Dünya Fuarı olarak da bilinen ve 19. yüzyılın ortalarından beri düzenlenen bir organizasyondur. Türkçe karşılığı "sergi"dır. "Dünya Sergisi" olarak adlandırılan EXPO'lar kültür, tarih ve eğitim alanında ülkelerin daha iyi bir dünya yaratmak üzere bilgi alışverişinde bulunmalarını sağlayan, küresel düzeyde en kapsamlı organizasyon olarak görülüyor. EXPO, belirlenen temada yerkürede geline en son noktayı, geleceğe yönelik vizyonu, olanakları, sorunları, çözümleri tüm boyutlarıyla gözler önüne seriyor.

Botanik EXPO, dünyanın gözlerinin çevrildiği gelecek nesillerin yaşama alanları, doğal kaynakları ve bunlara bağlı geçim kaynakları, sürdürülebilir kalkınma, yeşil yaşam gibi kavramların çocuklara aktarımı konularında, kentsel yaşamın çocuklara ve yeşile bıraktığı yer konusunda birlikte düşünme, çözümler üretme, dünyayla paylaşmada eşsiz bir fırsat sunuyor.

EXPO 2016 ANTALYA adıyla ülkemizde düzenlenecek olan Dünya Botanik Expo'sunun düzenlenebilmesi için

BIE (Uluslararası Sergiler Bürosu) ve AIPH(Uluslararası Bahçe Bitkileri Üreticileri Birliği)'nden onay alınması gerekmektedir. BIE ye Türkiye 2004 yılında üye olmuştur. Türkiye Orta Anadolu İhracatçı Birlikleri aracılığı ile 31 Aralık 2008'de AIPH üyeliği için başvurmuş ve 2009 yılında Zaragoza / İspanya'da düzenlenen AIPH 61. Yıllık Kongresinde üyeliği onaylanmıştır. Ayrıca, kongre esnasında Antalya'da bir Expo düzenlenmesi konusu da gündem dâhilinde tartışılmış ve 2016 yılında Antalya'da A1 (Uzun süreli uluslararası sergi en az 3 ay, en çok 6 ay) seviyesinde bir Expo yapılmasına uygunluk verilerek Expo 2016 Antalya, AIPH takvimine alınmıştır.

2016 yılı Antalya ve Milano Trienali ile oldukça yoğun geçecek. Çiçek ve Çocuk temalı Antalya Expo'su birçok parkı ve 7 hektarlık göleti ile "gelecek nesiller için yeşil bir dünya" yaratılması için gerekenleri sunacak.

EXPO 2016 Antalya için sembol çiçek olarak seçilen şakayık 'Paeonia turcica', Ayı gülü, Orman gülü olarak bilinir, Türkiye'de Antalya, Burdur ve Denizli'de doğal yayılış göstermektedir. Şakayık; Paeonia Latince ismini Truva savaşları sırasında almıştır. Homeros'a göre Pluton'un Herakles'ten aldığı yarıyı Yunan hekimi Paeon bu bitkiyle tedavi etmiştir. Tıbbi amaçla hem otsu hem de odunsu türler kullanılırken; genellikle odunsu türler daha çok bahçecilikte, süs bitkisi olarak; otsu türler ise kesme çiçekçilikte kullanılmaktadır.

Felsefesi, 'Gelecek Nesiller için Yeşil Bir Dünya' teması, 'Çiçek ve Çocuk', sloganı ise, 'Geleceği Yeşertmek' olan EXPO 2016 Antalya Nisan-Ekim 2016 tarihleri



arasında düzenlenecek ve 6 ay boyunca açık kalacaktır. Yerli-yabancı 8 milyon kişinin ziyaret etmesi hedeflenen bu organizasyon şüphesiz şehrimize çok büyük bir hareketlilik sağlayacaktır. Bu organizasyonlar düzenlendikleri kentlerin kimliğine itibar kazandırmışlardır. Bu Antalya için de böyle olacaktır.

EXPO alanının sergi sonrasında sürekli ziyarete açık kalacak olması bu alanın 21. Yüzyıl boyunca turizm ve tanıtım faaliyetleri için kullanılmasını mümkün kılacaktır. Bu sayede kültür turizmi açısından Antalya ve Türkiye'ye büyük bir katkı sağlayacaktır. EXPO'ya katılacak 100'den fazla ülke ve kuruluşların oluşturacakları temalı bahçeler için yapılacak çeşitli yatırımlar, EXPO süresince düzenlenecek olan kongre, forum, sempozyum, sosyal ve kültürel etkinlikler vb. 20.000 civarında organizasyon, hem Antalya ve komşu illerimize hem de ülke ekonomisine olumlu etkileri olacaktır. Antalya ve Türkiye'nin tüm dünyada tanıtımını yapmakla birlikte özellikle bölgemizin ekonomik ve ticari hayatına önemli derecede katkılar sağlayacaktır. EXPO'ya 5 milyon yabancı, 3 milyon yerli turistin gelmesi beklenmektedir.



4 Şubat Dünya Kanser Günü ! "Yapabiliriz, Yapabilirim..."

Kanser, dünyada ve ülkemizde ölüm sıralamasında kalp ve damar hastalıklardan sonra ikinci sırada gelen önemli bir toplum sağlığı problemidir. Kansere karşı artık her zamankinden daha uyumlu ve koordineli bir mücadeleye ihtiyaç var.

Yapabiliriz, Yapabilirim...

Bu yıl kansere karşı belirlene slogan "Yapabiliriz, yapabilirim" oldu.. Bu sloganla önlemeden tedaviye, bireyden topluma, sivil toplumdan resmi kuruluşlara kadar herkesin kansere karşı yapılabilecek her türlü şeyi yapabileceği mesajı verilmektedir.

Dünya Kanser Gününde insanlar –birlikte grup olarak ya da bireysel olarak- üzerine düşeni nasıl yaptıklarını keşfedecektir.

Kanser farklı şekillerde herkesi etkilemektedir. Tüm insanların birey, aile ve toplum üzerindeki kanserin etkilerini azaltmaya yönelik tedbir alacak gücü vardır.

Dünya Kanser Günü "Ne yapabiliriz" için harekete geçmede ve söz vermede önemli bir fırsattır.

"Yapabiliriz, yapabilirim" seçeneklerini gerçekleştirmek için tercihiniz ne olursa olsun kansere karşı mücadelede bir fark yaratabiliriz ve yaratabilirsiniz.

Yapabiliriz

Algıları Değiştirebiliriz
Bağlantılarımızı Kullanabiliriz
Birlikte Çalışabiliriz
Çalışmalar Düzenleyebiliriz
Harekete Geçebiliriz
Kanseri Önleyebiliriz
Politikaları Şekillendirebiliriz
Sağlıklı Çevre Yaratabiliriz
Tedaviye Erişimi Artırabiliriz
Yatırım Yapabiliriz



Yapabilirim

Açıkça Konuşabilirim
Başkalarını Destekleyebilirim
Destek İsteyebilirim
Erken Teşhisin Önemi Anlayabilirim
Hikayemi Paylaşabilirim
İşe Dönebilirim
Kendim Olabilirim
Sağlıklı Yaşam Tarzını Seçebilirim
Sevebilirim, Sevilebilirim
Kanser Yolculuğumu Yönetebilirim

Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Ahmet Özet, 4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeni ile yaptığı açıklamada, kanserden korunmak için 7 öneride bulundu:

- 1) Sigara, savaşılmaması gereken kanser nedenlerinin başında geliyor. Kanserden ölümlerin yüzde 30' undan, akciğer kanseri vakalarının yaklaşık yüzde 90' ından sigara sorumlu. Ağız, gırtlak, yemek borusu, karaciğer kanserlerine de yol açan sigaradan uzak durun.
- 2) Alkol ağız, boğaz, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, kalın bağırsak, pankreas ve meme kanserine neden olabiliyor. Özellikle sigara ile beraber alkol kullanmak bu kanserlerin riskini daha fazla artırıyor.
- 3) Güneş ışığına yani ultraviyole B ışınlarına uzun süre maruz kalmak da deri kanserine yol açabiliyor. Bununla birlikte, uzun süre solaryuma girmek de kanser riskini artırabiliyor. Yaz aylarında 10.00-16.00 saatleri arasında doğrudan güneş ışığına maruziyetten uzak durulmalı ve koruyucu kremler kullanılmalı.
- 4) Güvenli bir cinsel yaşam ve aşılama gibi korunma yöntemleri ile HPV, HBV ve HIV gibi kronik enfeksiyonlardan ve neden oldukları kanserlerden korunulabilir.
- 5) Kanserden korunmada en önemli noktalardan birisi de sağlıklı beslenme. Kanser riskini artıran gıdalardan uzak durmak, kısa zamanda yüksek ateşte ve ateşe yakın pişirme gibi yöntemlerden kaçınmak önemli. Fast-food tarzı beslenme, hazır ve işlenmiş gıdalardan kaçınma, sebze ve meyveden zengin Akdeniz usulü beslenme herkesin yapabileceği basit korunma yöntemleri. Kanser önleyici besin öğeleri olan mevsimsel taze meyve ve sebze içeren gıdalar tüketilmeli, günde

en az 2-2.5 litre su içilmelidir. Fazla miktarda sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş et ürünlerinden uzak durulmalı, günde 2-3 gramdan fazla tuz tüketilmemeli. Fazla kırmızı et tüketimi, kalın bağırsak kanseri riskini artırdığı için haftada en fazla yarım kilo kırmızı et tüketilmeli, bunun yerine beyaz etler tercih edilmeli. Şeker ve yağ tüketimine de dikkat edilmeli, günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve yenilmelidir. İşlenmiş tahıl ürünleri yerine tam buğday, tam çavdar, tam yulaf tercih edilmeli.

6) Ayrıca besinlerin saklama koşullarına da gerekli özenin gösterilmesi gerekir. Plastik kaplar yerine cam kaplar, nemli sıcak ortamlar yerine serin kuru ortamlar tercih edilmeli.

7) Düzenli olarak günlük en az 30 dakika egzersiz yapanlarda; meme, kalın bağırsak, rahim ve prostat kanseri daha az görülmekte. Aşırı kilolar başta meme kanseri olmak üzere; kalın bağırsak, rahim, yemek borusu, böbrek, pankreas, prostat ve yumurtalık kanseri ile çok yakın ilişkili. Kilo vermek ile kanser riski belirgin olarak azalmaktadır.

Vücudunuzu İyi Takip Edin

Kişinin bedenini iyi tanınması ve zaman zaman kendini incelemesi gerekir. Kanser türlerinin önemli bir kısmı sessizce ilerlese de birçoğu erken dönemde belirti vermekte. Bu nedenle vücutta meydana gelen şu değişiklikler dikkate alınmalı:

- Vücutta ele gelen kitleler ve şişlikler
- Deri de fark edilen değişiklikler
- İyileşmeyen yaralar
- Bağırsak ve idrar alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Beklenmedik, anormal kanamalar ve

Kanser, önlenebilir bir hastalıktır



akıntılar

- Yutma güçlüğü ve hazımsızlık
- Ses kısıklığı
- Açıklanmayan kilo kaybı
- Ateş, halsizlik ve ağrı

Erken Teşhis Önemli

Prof. Dr. Ahmet Özet, erken tanının önemine dikkat çekerek şunları söyledi: 'Tüm bu önlemlere rağmen kanser bazen kaçınılmaz olabilir. İşte bu noktada erken tanı büyük önem kazanır. Erken tanı bireyle sağlık çalışanının el ele yapacağı bir şeydir. Kanserde erken tanı kanseri bulunduğu doku içindeyken yakalanmasıdır. Bu evre de hastalık henüz etrafa yayılmamıştır. Bu evre de tanı konulup tedavi edilen hastaların kanserden tamamen kurtulma şansı daha yüksektir. Meme de saptanan sertlik, dışkı alışkanlıklarında değişiklik, kanama, istemsiz kilo kaybı, ısrarlı baş ağrısı, kanlı balgam, kronik öksürük gibi şikayetler kanser açısından araştırılması gereken bulgulardandır. Ama erken tanı ve kanserden korunmanın en önemli yolu taramadır.

<http://www.dunyakansergunu.org/>

Kırıxıklıklar Sorun Olmaktan Çıkıyor

Zaman geçtikçe yaş ilerler ve yüzümüzde kırışıklıklar oluşur. Her bir kıvrım yaşanmış mutlulukların, kahkahaların, hüzünlerin, hayal kırıklıklarının hatıralarıdır aslında.

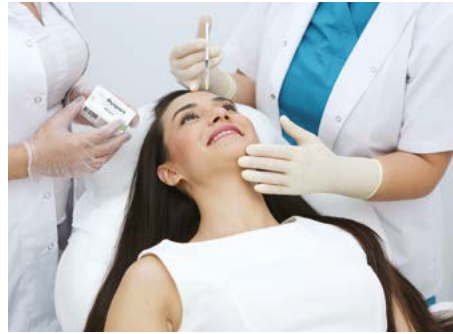
Yaşımız ilerledikçe aynaya baktığımızda yüzümüz yabancı gelir. Gençlikteki berraklığını, pürüzsüzlüğünü, diriliğini kaybetmiştir. Oluşan kırışıklıklar giden yılları hatırlatır bize ve biraz da hüzünlendirir.

Neyse ki günümüz bilimi ve teknolojisi insanların mutluluğu üzerine yoğun bir şekilde çalışmaktadır. Geliştirilen ilaçlar ve tıbbi malzemelerle artık kırışıklıklar sorun olmaktan çıkmaktadır. Kırışıklık gidermede şu an en gözde olan ve en kısa sürede en az yan etkiyle sonuç alınan uygulamalar botox ve dolgu uygulamalarıdır.

Botox

Yüzdeki dinamik yani mimik hareketleriyle oluşan kırışıklıkları gidermede en yaygın kullanılan tedavi yöntemidir.

Botox'un etken maddesi C. Botulinum bakterisinden elde edilen botulinum toksin A'dır. Botox kas ile sinir arasındaki iletimi bloke ederek kasın kasılmasını geçici olarak



engeller. Uygulanan alanda ciltte kırışıklıklar oluşmaz, daha dingin ve genç bir görünüm oluşur.

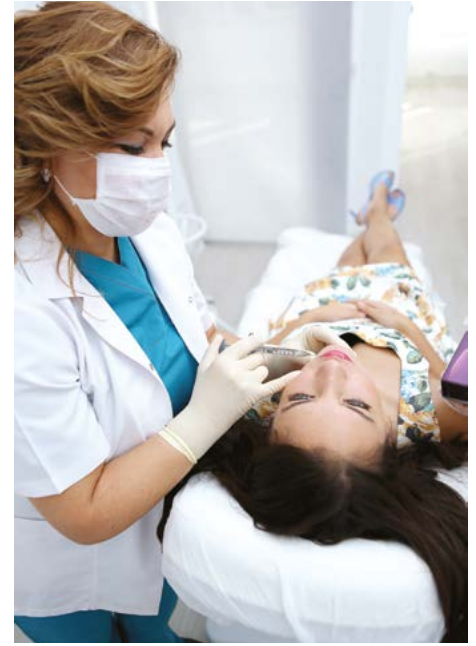
Botox uygulaması yaklaşık 10-15 dakika sürer. Uygulamalar çok ince uçlu özel enjektörlerle yapılır bu nedenle acısı da oldukça azdır. Ağrı eşiği düşük hastalarda ağrı kesici kremler kullanılarak uygulama yapılabilir.

Alın çizgileri, kaş çatma çizgileri, burun kenarı (nazolabial), üst dudak kırışıklıkları, göz kenarı kırışıklıklarını (kaz ayakları) gidermede, kaş kaldırmada, boyun çizgilerini açma ve yüz asimetrilerinin düzeltilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Yan etkisinin neredeyse yok denecek kadar az olması sebebiyle dünyada en çok tercih edilen tedavi yöntemidir. Etki süresi 4-6 aydır ancak tekrarlayan uygulamalarda etkinlik süresi uzayabilmektedir.

Dolgu

Yüzümüzde statik yani durağan halde görülen kırışıklıkların giderilmesinde dolgu maddeleri kullanılır.



Hazırlayan
Op.Dr.Sibel ATALAY
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı

Cilde uygulanan dolgu maddeleri statik kırışıklık tedavisinde son derece etkili sonuçlar vermektedir. Bunun yanı sıra yara ve akne izlerinin giderilmesinde de dolgu maddeleri kullanılmaktadır. Dolgu maddeleri kırışık bölgelere uygulandığında cilt gerginleşmekte ve daha canlı ve diri bir görünüm kazanmaktadır. Dolgu işlemi çeşitli madde karışımları içeren ticari ürünlerle yapılabileceği gibi kişinin kendisinden alınan yağ dokusu ile de yapılabilmektedir.

En sık kullanılan ticari ürünler ortalama 12-18 ay arası etkinliğini devam ettiren hyaluronik asit bazlı dolgu malzemeleridir. Hyaluronik asit derinin doğal yapısında bulunan bir maddedir. Hyaluronik asit bazlı dolguların allerji potansiyelinin düşük olması ve uygulama sonrası oluşan istenmeyen etkilerin dolgunun kalıcılık süresi ile sınırlı olması tercih nedenidir. Hyaluronik asit ile dudak, kaz ayağı, kaş arası, burun kenarı olukları gibi bölgelerin geçici dolgu yapılabilir. Hyaluronik asitle yapılan dolgu işlemlerinde oluşabilecek yan etkiler, enjeksiyon yerinde ağrı, şişlik, nodül ve renk değişikliğidir. Nadiren granülom ve apse oluşumu görülebilir.

Kişinin kendisinden alınan yağlar da özel işlemlerden geçirildikten sonra cilt altına enjekte edilebilmektedir. Enjekte edilen yağların kalıcılığı kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber genellikle tatminkar sonuçlar elde edilmektedir.



Genital Siğiller

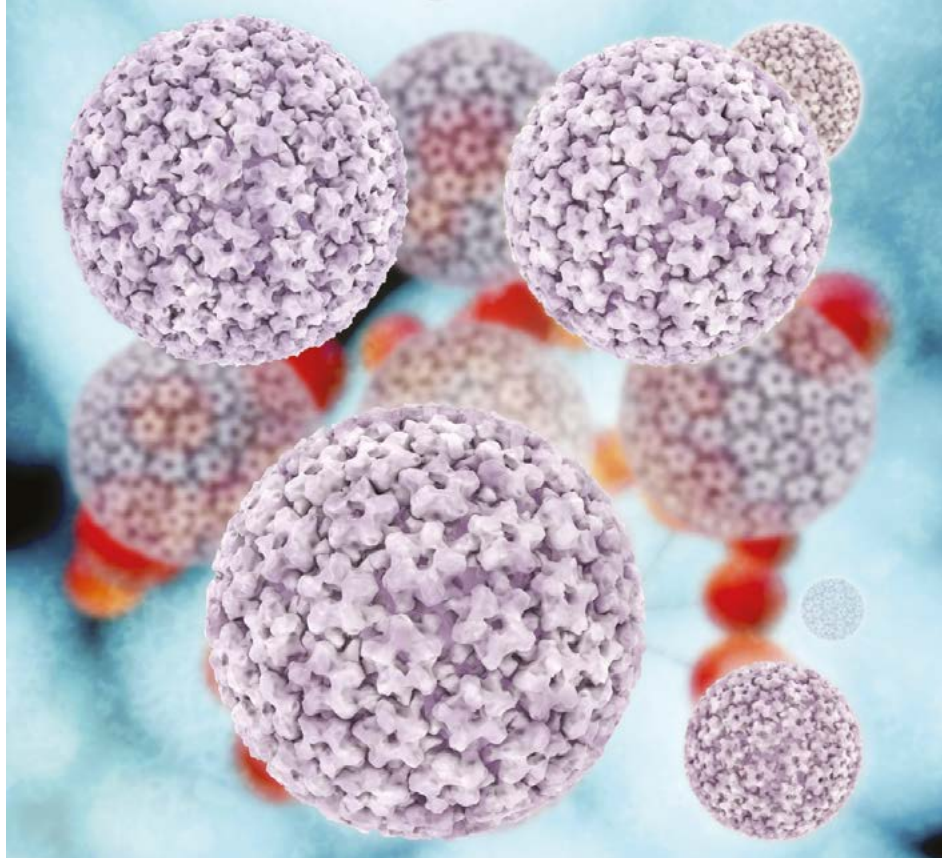
Cinsel yol ile bulaşan bir hastalıktır. Etkeni Papoviridae ailesinden Human Papilloma Virustur.

HPV'nin günümüzde 60'tan fazla tipi tanımlanmıştır. **Genital siğillerden** sorumlu olan tipler başlıca Tip 6 ve tip 11'dir ve bunlar HPV enfeksiyonlarının % 28'inden sorumludur. Vulvovajinal Dizplazi ve kanserlerden ise en çok Tip 16, 18, 31, 33, 35 sorumludur.

Kondilomun bulaşmasında ana yol cinsel yoldur. Bunun dışında Kondilomlu bir kadın vajinal yolla bir bebek doğurursa bebeğin solunum yollarına ya da konjunktivasına da **kondilom** bulaştırmış olur. Toplu yaşanan yerlerde de ortak kullanılan eşyalar vasıtasıyla kondilom bulaşabileceğine dair kanıtlar mevcuttur.

HPV'nin inkübasyon süresi 3 hafta ile 8 ay arasında değişmekte fakat ortalama 3 aydır. Klasik kondilom beyaz karnabahar görünümünde 2-3 mm çap ve 10-15 mm uzunluğunda parmaklı papiller çıkıntılardan oluşan iri bir lezyon olup en çok dudaklar, vagina girişinin alt kısmı ve klitoris civarında görülür. Vajina ve anüs içi de lezyonlar açısından kontrol edilmelidir. Hastaların % 75'inde lezyonun varlığından başka herhangi şikayet olmaz. Bazen **kaşıntı**, yanma, hassasiyet gibi yakınmalar ortaya çıkar. Kondilomlar çeşitli görünümde ve büyüklüklerde olabilirler.

Kondiloma Aküminata lezyonları %20 oranda kendiliğinden gerilese de çoğunlukla tedavi



Hazırlayan
Op.Dr. Yelda DOĞAN
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı

gerekir. **Genital Siğil Tedavisi** için çeşitli alternatifler mevcuttur.

%20-25'lik Podofilin

- Bi/triklor asetik asit gibi ilaçlar 6 – 7 hafta kullanılabilirler. Bu ilaçlar kullanılırken etraftaki sağlam dokuyu yakmamaya dikkat etmelidir.

Podofilin sistemik dolaşıma geçip toksik etkiler oluşturacağı için vajina içi ve rahim ağzında kullanılmaz.

-5 Fluorourasil daha büyük kondilomlarda kullanılır. Gebelikte kullanılmaz.

- Elektrokoterizasyon, Krioterapi yine Kondilom tedavisinde kullanılabilen yöntemlerdir.

Yapılan tüm tedavilere rağmen tekrarlama olasılığı olan bir hastalıktır. **Genital siğil** yapan Tip 6 - 11 Rahim Ağzı Kanseri YAPMAZ. Fakat bu Tiplerle enfekte olan kişinin diğer tipleri de almış olabileceğinden Rahim Ağzı Kanseri'ne yakalanmasının önlenmesi için SMEAR Testlerinin yapılması ve hangi Tip HPV taşıdığını vaginal serolojik testlerle tayin edilmesi gereklidir.

Biz muayenehanemizde Genital Siğil Tedavisini başarıyla gerçekleştiriyor ve hastalarımızın ileriki hayatlarında **Rahim Ağzı Kanseri** ile karşılaşmalarını için gerekli tüm önlemleri alıyoruz. Hastamız Rahim Ağzı Kanseri açısından yapılan testlerde problemsiz çıktığında onu **HPV AŞI PROGRAMINA** alıyoruz. Bilindiği gibi HPV AŞISI 15 - 55 yaşlar arasındaki tüm hanımlara uygulanan bir aşıdır.

Kalp ve Damar Hastalıklarına Bağlı Ölümler Hala İlk Sırayı Almakta..

Koroner kalp hastalığı (KKH), ateroskleroz (damar sertliği) nedeniyle kalbi besleyen damarların daralmasıyla ortaya çıkan anjina pectoris (göğüs ağrısı), akut myokard infarktüsü (kalp krizi) ve ani ölüm gibi bir grup klinik sendromu kapsar.

KKH sonucu ortaya çıkan kalp yetmezliği de bu grupta ele alınır. Türkiye'de 20 yaş üzeri popülasyonda 1990'da yapılan bir çalışmada beyan ve fizik muayene değerlendirmesine dayalı olarak KKH sıklığı erkeklerde % 4,1 kadınlarda % 3,5 olarak bildirilmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2010 Sağlık Araştırmasında beyana dayalı anjina/göğüs ağrısı sıklığı 15 yaş üzeri her iki cinsiyette de % 4,2 olarak saptanmıştır. Geçirilmiş myokard infarktüsü sıklığı ise erkeklerde % 2,1 kadınlarda % 0,7'dir. Serebrovasküler hastalıklar(SVH), kalp ve damar hastalıkları içinde ikinci grubu oluşturmaktadır. KKH Ulusal Hastalık Yüklü Çalışmasının sonuçlarına göre Türkiye'de toplam hastalık yükünün % 8'i KKH'ya, % 5'i ise SVH'ye bağlıdır.

Ölüm nedenleri arasında ilk sırada % 20 ile kalp krizi yer almaktadır.

- Kalp ve damar hastalıkları, tüm ölümlerin % 42'sini oluşturmaktadır.
- Kanserler % 21 ile ölüm nedenlerinde ikinci sıradadır.
- Erkeklerde 15-24 yaş grubunda en büyük ölüm nedeni kazalar iken (% 43), 65 ve üzeri yaş grubunda kalp ve damar hastalıkları nedeniyle ölüm % 54'dür.

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) ölüm verileri toplam ölümlerin içinde kalp hastalıklarının payının gittikçe artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Kalp hastalıkları 1989'da % 40, 1993'de % 45 (5),

2009'da %40 ile tüm ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer almıştır

2008 yılında dünya çapında meydana gelen 57 milyon ölümden 36 milyonu yani yaklaşık üçte ikisi; kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet ve kronik akciğer hastalıklarını içeren bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmıştır. Bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme sıklığı ve ölüm nedenleri içindeki payı giderek artmaktadır. Mevcut bilgi ve deneyimler, toplum ya da bireye yönelik yapılacak uygun girişimlerle önemli sayıda hastalığın ve ölümün önlenileceğini göstermektedir. Kalp ve damar hastalıkları ve diyabete bağlı ölümlerin %80'den fazlası, kronik obstrüktif akciğer hastalıklarına (KOAH) bağlı ölümlerin % 90'dan fazlası, kanser ölümlerinin üçte ikisinden fazlası gelişmekte olan ülkelerdedir. Bulaşıcı olmayan hastalıklar aynı zamanda erken ölümlere yol açmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin % 29'u 60 yaş altında iken gelişmiş ülkelerde bu oran % 13 olarak saptanmıştır .

Kalp ve damar hastalıklarının oluşumunda etkili olan faktörler değiştirilebilir ve değiştirilemez faktörler olarak iki grupta ele alınır. Kalp ve damar hastalıklarının ortaya çıkmasında en önemli ve değiştirilebilir olan risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile özellikle damar tıkanıklıklarına bağlı kalp hastalıklarından kaynaklanan



Hazırlayan
Uz.Dr. Tamer BAKALIM
Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı

300 bin ölüm engellenebilecektir. Değiştirilebilir risk faktörleri arasında; tütün kullanımı, hareketsiz yaşam, sağlıksız beslenme, obezite, diyabet ile hipertansiyon gelmektedir. Değiştirilebilir risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile koroner kalp hastalıkları % 80 oranında önlenilebilmektedir. Ailesinde kalp hastalığı ya da kalp krizinden erken yaşta ölüm hikayesi olanlar, yaş ve cinsiyet ise değiştirilemeyen risk faktörleridir. Ancak bunlar da yaşam biçimi değişiklikleri ve düzenli kalp kontrolleri ile en aza indirilebilir. Kalp ve damar hastalıklarından korunmada yaklaşım tarzı, tek bir risk faktörünün değil genel riskin düşürülmesine yönelik olmalıdır.

Tütün, dünyada önlenilebilir ölüm nedenlerinin başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne göre dünyada sigara kullanımına bağlı yılda 5 milyon ölüm gerçekleşmekte, 2030'a kadar da 8 milyona çıkması beklenmektedir. Türkiye'de, tütün

üreten bir ülke olmasının da etkisiyle tütün kullanımı oldukça yüksektir. Türkiye dünyada en çok tütün kullanılan ülkeler içinde onuncu sıradadır.

Hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları risk faktörleri arasında en önde gelen ve en yaygın olanıdır. Kıtalar ve bölgeler arasında farklar olmak üzere 2000 yılı itibarıyla dünya genelinde 20 yaş üzerindeki erişkin nüfusun % 26.4'ünün hipertansiyonu vardır ve bu oranın 2025 yılında %29.2'ye çıkacağı öngörülmüştür. Bir diğer deyişle, halen 972 milyon insanın hipertansiyonu vardır ve 25 yıl sonra bu rakam 1.5 milyarı aşacaktır. Hipertansiyonu olan bireylerin çoğu, ekonomik olarak gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Avrupa'da altı ülkede yapılan benzer bir çalışmada, 35 yaş üzerindeki nüfusun % 44'ünde hipertansiyon olduğu saptanmıştır. Hipertansiyon ülkemizde de oldukça yaygın olan bir sorundur. Türkiye'de yüksek kan basıncı sıklığı 1990'da yapılan TEKHARF çalışmasında kadınlarda % 38,0 iken, erkeklerde % 28,4 bulunmuştur. 2007 yılında yapılan başka bir çalışmada ise bu oran kadınlarda %59,0, erkeklerde % 49,0 olarak bulunmuştur. Hipertansiyon sıklığı, yaşla birlikte artış göstermektedir. Ülkemizde yaşam süresinin artmasına paralel olarak giderek artan geriatric yaş grubunda (65 yaş üstü) hipertansiyon sıklığı ise %75.1'dir.

Yaşam tarzındaki hızlı değişim ile birlikte gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların tümünde özellikle tip 2 diyabet hızla yükselmektedir. 2009 sonu itibarı ile tüm dünyadaki diyabet nüfusu 285 milyon iken bu sayının 2030 yılında 438 milyona ulaşması beklenmektedir. Bunun başlıca nedenleri nüfus artışı, yaşlanma ve kentleşmenin getirdiği yaşam tarzı değişimi sonucu obezite ve fiziksel inaktivitenin artmasıdır. Sanayi şekerinin yaygın kullanımının diabetin artışında etkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca özellikle hazır gıda üretiminde kullanılan ve çocukluktan itibaren etkili olan glukoz ve mısır şurupları diabetle yakınlığı ve diabet oluşumunda belirgin olarak etkilemektedir. Sanayi tipi şeker kullanımının azaltılması kadar glikoz ve mısır şuruplarının da kullanımının kısıtlanmasının diabetin kontrol altına alınmasında faydası olacağı aşikardır. Tahminlere göre, 2010 itibarı ile Avrupa erişkin (20-79 yaş) nüfusunda diyabet



% 8,5'tir ve 2030 yılında yaklaşık olarak %18 artış ile bu değerin % 10 olacağı öngörülmektedir. Bir başka ifade ile Avrupa'da şu anda 55 milyon civarında olan diyabetli nüfusun 20 yıl sonra 66 milyonu aşması beklenmektedir. 2009'da yayınlanan verilerine göre ise, Türkiye'de 35 yaş üstü nüfusta diyabet % 11 olarak tahmin edilmiş ve bunun 3,3 milyon kişiye karşılık geldiği hesaplanmıştır. 2010 yılında TURDEP-I çalışmasının ikincisi olarak Türkiye'nin aynı bölgelerinde, aynı yaş grubunda ve aynı yöntemle yapılan TURDEP II çalışmasının sonuçlarına göre diyabet % 16,5 olup ülkemizde 6,5 milyon diyabetli kişi bulunmaktadır. 1998'de yapılan TURDEP-I çalışmasıyla kıyaslandığında, ülkemizde diyabet ve bozulmuş glukoz toleransı sıklığı sırasıyla % 90 ve % 207'lik bir artış göstermiştir. Bu sonuçlar, ülkemizde yirmi yıl sonrası için öngörülen rakamlara şimdiden yaklaştığımızı göstermektedir. Türkiye'de diyabetin artış hızı dünya ve Avrupa genelinin üzerindedir. Türkiye genelinde yaşlı nüfusun artmaya başlamış olması başta beslenme ve fiziksel aktivite olmak üzere yaşam tarzında meydana gelen değişikliklerdir. Mevcut durum, diyabet kontrolünün ülkemiz için son derece önemli ve acil bir gereklilik olduğunu görülmektedir.

Aşırı kilo da (obezite) kalp ve damar sağlığını olumsuz etkilemektedir. Dünyada yaklaşık 3 milyon kişi obezite nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Aşırı kilolu kişi sayısı son 23 yılda kadınlarda % 36, erkeklerde ise %75 oranında artmıştır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocukluk döneminden itibaren başlaması, fiziksel hareketliliğin bir alışkanlık haline getirilmesi obezitenin önüne geçilmesi açısından önemlidir.

Kalp ve damar hastalıklarını tedavi etmek

üzere etkili ve ekonomik açıdan uygun ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçların doktor kontrolünde düzenli olarak kullanılması gerekir. Bir kalp krizi veya inme sonrasında, sorunun tekrar etme veya ölüm riski, bazı ilaçların kullanılması yoluyla önemli ölçüde azaltılabilmektedir. Kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde, kalp pilleri ve protez kapaklar gibi teknolojilerden yararlanılmaktadır. Koroner arter bypass, balon anjiyoplasti ve stent, kapak onarımı ve değişimi, kalp nakli ve suni kalp operasyonları gibi etkili tıbbi cihazlar ve çözümler geliştirilmiştir.

Kalp Hastalıklarındaki Artış Hayat Tarzı Değişikliğiyle Önlenebilir.

Kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde anjiyo, balon, stent uygulaması gibi girişimsel kardiyoloji yöntemleri; endoskopik minimal invaziv (küçük kesi) ve robotik cerrahi gibi yöntemler hastaya en az zararı vererek, en hızlı iyileşmeyi sağlasa da bu gelişmeler kalp ve damar hastalıklarının artmasına engel olamamaktadır. Yanlış beslenme alışkanlıkları, hareketsiz bir yaşam ve genetik yatkınlığa bağlı oluşan damar sertliği sorununun yaygınlığı, ileri tedavi yöntemlerine rağmen, kalp ve damar hastalıklarının önemli bir sağlık sorunu olmaya devam etmesine yol açmaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının azalması için başlıca risk faktörü olan damar sertliğinin kontrol altına alınması önemlidir. Bu amaçla toplumun bilinçlendirilmesi, diabet açısından sanayi şekeri, glikoz ve mısır şurubu gibi etkenlerin azaltılması, koruyucu hekimliğin artması ve düzenlenmesi ve erken tanı ve tedavi daha da önem kazanmaktadır.

Antalya Eczacı Odası Başkanı Ecz. Tolgar Akkuş ve Yönetim Kurulu üyelerimiz aramıza yeni katılan meslektaşlarımızı ziyaret ederek mesleki konularla ilgili görüş alışverişinde bulundu. Meslek hayatlarında başarılar diledi.



Mevlana Eczanesi - Ecz. Selda Yıldız



Şendil Eczanesi - Ecz. Kübra Şendil



Mandalin Eczanesi - Ecz. Meral Timuçin



Çamlılar Eczanesi - Ecz. Pelin Çamlılar



Acun Eczanesi - Ecz. Ayşe Gül Acun



Turuş Eczanesi - Ecz. Burcu Gül Şeran



Turgay Eczanesi
Ecz. Galen Tunç Turgay



Frezya Eczanesi
Ecz. Mehmet Fatih Erdem



Candemir Eczanesi
Ecz. Osman Doğa Candemir



Gültalya Eczanesi
Ecz. Fatma Şimşek



Kepez Anadolu Eczanesi
Ecz. Şamil Durak



Gözde Eczanesi
Ecz. Gözde Çalışkan



Ali Eczanesi
Ecz. Ali Şehali



Banu Yalçın Eczanesi
Ecz. Banu Yalçın



Dünya Eczanesi
Ecz. Berkay Sayar

Güçlü Eczane Yönetimi Semineri

05 Mart 2016 Cumartesi günü Odamız Meltem Bürosu'nda Antalya Eczacı Odası ve Farmona firması işbirliğinde Faruk Nalbantoğlu'nun eğitimi verdiği "Güçlü Eczane Yönetimi" semineri gerçekleştirildi..



Eczacılıkta Hukuksal Yaklaşımlar

15 Şubat 2016 Pazartesi günü Abbott İlaç ve Odamız işbirliği ile "Eczacılıkta Hukuksal Yaklaşımlar" Konulu eğitim toplantısı gerçekleştirildi.



Kepez Belediye Başkanı Sayın Hakan Tütüncü'yü makamında ziyaret ettik..



Meslektaşımız, Aksu Belediye Başkanı Ecz. Halil Şahin'i makamında ziyaret ettik..



Muratpaşa Belediye Başkanı Sayın Ümit Uysal, Başkanımız Ecz. Tolgar Akkuş ve Yönetim Kurulumuzu ziyarette bulundu..



Etkili ve Güzel Konuşma, Beden Dili ve Güçlendirme Atölyesi Eğitimi

Odamız olarak bu yıl yeni başlattığımız diksiyon kursu eğitimi 26 Aralık 2015 tarihinde gerçekleştirildi. Eğitim günü Türkçenin yazıldığı gibi okunmayan bir dil olduğunu öğrenmenin şaşkınlığını üzerimizden yeni atmıştık ki farkında olmadan beden dilimiz ile yaptığımız yanlışların bilincine vararak kendimizi aslında ne kadar da yanlış ifade ettiğimizi de anlayıp, eğitime pür dikkat odaklandık. Ve hocamız, Diksiyon ve İletişim Eğitmeni sevgili Çiğdem BULUT bizlere kendi özel yöntemleri ile diyafram geliştirme teknikleri ve postür ile sağlanabilen özgüven çalışmaları hakkında minik detaylar verdi. Beş saatlik eğitim sonunda bırakın konuşmayı, konuşma dinlerken bile insanın yapması ve yapmaması gereken davranışlar hakkında epeyce bilgi sahibi olduk. Ne kadar bilgi sahibi olursak olalım



unutmayalım ki inandırıcı bir şekilde anlatamadığımız takdirde bilgi bizde duran değersiz bir veri olarak kalmaya mahkumdur diyor ve kendimizi doğru

anlatabildiğimiz iletişim için bu tarz eğitimleri öneriyoruz..



Eczane Geçmişi Olan 8 Ünlü Şahsiyet

Geçmişteki ve günümüzdeki bu figürlerin bir eczane geçmişi olduğunu biliyor muydunuz?

1. Agatha Christie

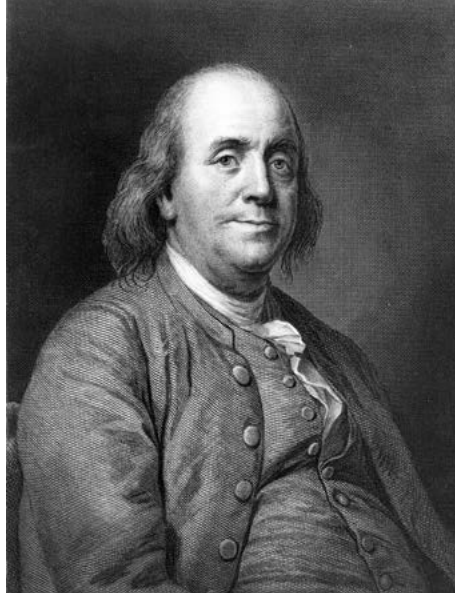


Bir çoğu onu en çok satan cinayet romanı yazarı olarak tanırken, Christie hakkında az bilinen gerçek bir zamanlar onun hastanede eczacı olarak çalışmış olmasıdır.

Hastanede çalıştığı süre içinde, Christie'nin ilgisini zehirler çekti ve tıbbi uzmanlığını hikayelerinde yem olarak kullandı. AgathaChristie.com'a göre romanlarından birinde talyum zehirlenmesi vakası o kadar eksiksizdi ki, bu durum yazılarını okuyanların talyum zehirlenmesi olan iki hastanın doğru tanılanmasını sağlayacak kadar kapsamlıydı.

2. Benjamin Franklin

Bilime ve Amerikan politik dünyasına katkılarına ek olarak ilk halk hastanesinin ve ilk hastane eczanesinin kurulmasına



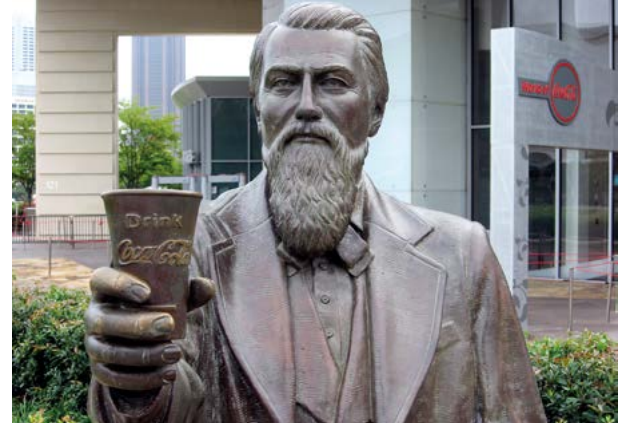
yardımcı oldu.

Philadelphia Hastanesi içindeki eczane o zamanlar 'Hospital Apothecary' olarak biliniyordu.

Başlangıçta hastaneye destek zayıftı, ama Benjamin Franklin özel bağışlarla projenin kendi ayakları üstünde durmasına yardım etti.

3. John Pemberton

Dünya Savaşı sırasındaki kötü yaralanmalar bu eczacının ağrılarda rahatlatma verebilen karbonatlı bir içecek yaratmasına ilham vermişti. Orjinalinde 'French Wine Coca' olarak bilinen Coca-Cola'nın ilk formülasyonu coca yaprakları(kokain) ve kola fındıklarından yapılmıştı.



Pemberton sonunda şirketini sattı, çünkü ailesini ve kendi morfin bağımlılığını desteklemek için paraya ihtiyacı vardı.

4. Hubert Humphrey

Beyaz Saray'da Başkan Yardımcısı olarak görev almadan önce Humphrey babasına



eczane işletmesi için yardımcı olmak için okulunu bıraktı. 1930'ların başlarında eczacılık lisansını aldı ve babasıyla 4 yıl reçeteleri karşıladı. Sonra BA ve MA derecelerini kazandı ve sonunda senatoya girdi. Senatör olarak ilk işi daha sonraları SAĞLIK SİGORTASI olarak yeniden şekillenecek olan yaşlılar için bir sağlık sigortası programı oldu.

5. Benjamin Green

II. Dünya Savaşı'nda havacı olarak hizmet eden Green, cildini güneşten korumak için fiziksel bariyer oluşturmaya yarayan 'red vet pet' (red veterinary petrolatum) adını verdiği vazelin kullandı. Bu da Coppertone'a ilham oldu.

**TAN... don't burn... use
COPPERTONE**

Get a faster, deeper tan plus **GUARANTEED** sunburn protection!



Coppertone'un web sayfasına göre Floridalı eczacı kendisini ve askerleri güneş yanığından korumak için bir yol arıyordu. Green savaştan dönünce; daha sonra 'Coppertone Güneş Losyonu' haline gelecek formülü daha hoş hale getirmek için formüle kakao yağı ve Hindistan cevizi yağı ekledi.

6. Charles T. Pepper

Dünya Savaşı sırasında cerrah olarak çalışan Pepper'in daha sonra Virjinya'da küçük bir kasabada eczanesi oldu. Dağ bitkileri, kökleri ile deneyler yaptı ve



sonraları Dr. Pepper olarak bilinen içeceği yarattı.

New York Times'a göre Pepper, asistanının Dr. Pepper adlı ürünün seri üretimini alması nedeniyle üründen büyük paralar kazanamadı. Şimdilerde küçük Virjinya kasabasının Belediye Başkanı, Dr. Pepper'in tarihi eczanesini turistik yer olarak yeniden inşa etmeyi umuyor.

7. Ronnie James Dio

Black Sabbath grubunun eski solisti Ronnie James Dio oldukça farklı bir kariyer yolu seçmiş olabilirdi.

1979'da grubun vokalistliğini Ozzy



Ozbourne'dan devralan Dio, Buffalo Üniversitesi'nde eczacılık okumuştur. Bu gerçeği 2007 yılında Buffalo, New York yakınlarındaki Darien Gölü Performing Arts Center'daki bir konser sırasında ortaya çıkardı.

Heavy Metal şarkıcısı eczacılık fakültesine 1960-1961 yıllarında girdi ama mezun olmadı. Oysa okulun ilk yılında kendisinin ilk gruplarından birini kurmuştu.

8. Chris Hemsworth



YENİLMEZLER 2 - AVENGERS : Age of Ultron filmindeki Thor rolü ile tanınan Avustralyalı aktörün her zaman görkemli bir yaşam tarzı yoktu.

Ünlü olmadan önce faturalarını ödeyebilmek için eczanede çalışıyordu.

The Express Tribune'e yaptığı açıklamada eczanedeki görevinin emziren annelerin kiraladığı göğüs pompalarını eczaneye geri getirdiklerinde sterilize etmek olduğunu söyledi.

Sporcu Beslenmesi

Başarılı sporcular; genetik, iyi antrenman ve iyi eğitimin doğru kombinasyonunun bir sonucu olmakla birlikte birçok yetenekli sporcu da kötü beslenme yüzünden bu hedefi yakalayamamaktadır.

Fiziksel aktif sporcular aktif olmayan yaşlıları ile karşılaştırıldığında daha fazla enerjiye, aynı zamanda daha fazla karbonhidrat ve proteine gereksinim duyar. Bu gereksinim yapılan aktivite tipi, şiddeti, yaş, cinsiyet, büyüme oranı, boy gibi birçok faktörle ilişkilidir. Örneğin 1 saatlik bir basketbol aktivitesi ile erkekler yaklaşık 720 kalori harcarken aynı aktiviteyi yapan kadınlar 600 kalori harcamaktadır.

Sporcuların öncelikli olarak harcadıkları enerjiyi yerine koymaları gerekir. Aksi takdirde sporcu kilo verecek, beraberinde güç ve kuvvet kaybı yaşayacaktır. Yetersiz beslenme, karbonhidrat depolarının boşalması sporcunun sakatlanma riskini de artıracaktır. Enerji dengesini iyi kuramamış bir sporcu antrenmanlarında, yarışmalarında istediği / beklediği performansı gösteremeyecektir. Enerji dengesini iyi kurmuş sporcuların hangi branşta olursa olsun (çabukluk, güç gerektiren veya dayanıklılık) aldıkları enerjinin daha büyük bölümünün karbonhidratlardan (şekerli yiyecekler -

içecekler, ekmek, makarna, pilav ...) zengin olması gerekir. Sporcu diyetinin %60-65'i karbonhidrat, % 15-25'i protein (yaş, kuvvet antrenmanı ile ilişkili olarak) ve %15-25'si yağ içermelidir. Alınacak besinlerin damak tadı ve sindirim kolaylığına da dikkat edilmelidir. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları sporcuların genellikle harcadıklarından daha düşük kalorilerde beslendiklerine, aldıkları yetersiz kaloringin ise % 40-55'inin karbonhidratlardan, %5-15 protein, %30-45'inin yağlardan oluştuğuna dikkat çekmektedir.

İyi beslenen bir sporcunun avantajları nelerdir?

- Performansı yüksektir,
- Yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeydedir,
- Üst düzey konsantrasyon ve dikkate sahiptir,
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşük, bu durumlarda toparlanma süresi kısadır,

- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir.
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.

Sporcu beslenmesinde en önemli hedefler; sporcunun genel sağlığını korumak ve performansını artırmaktır.

Spor yapan kişiler neden daha çok enerji harcarlar?

Vücudumuz egzersiz sırasında, dinlenme durumuna göre daha fazla enerji harcamaktadır. Çünkü, egzersiz sırasında;

- Kaslar daha güçlü kasılır,
- Kalp atımı hızlanır,
- Kalp vücuda kanı daha hızlı pompalar,
- Akciğerler daha hızlı çalışır.

Tüm bu nedenlerle, sporcuların sporcu olmayanlara göre günlük enerji gereksinimleri daha yüksektir.

Egzersiz sırasında sporcuların temel enerji





kaynağı karbonhidratlardır. Yiyeceklerle alınan karbonhidratlar, karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanmaktadır. Kaslarda ortalama 300-400 g, karaciğerde 75-100 g glikojen deposu bulunmakta, sporcular yüksek karbonhidratlı beslenme ile glikojen depolarını yaklaşık 1.5-2 kat kadar artırabilmektedir.

Sporcuların glikojen depoları ile özellikle dayanıklılık performansı arasında, doğru orantı bulunmaktadır. Glikojen depolarının azalması veya tükenmesi; üst üste yoğun yapılan egzersiz dönemlerinde karbonhidrat tüketiminin, glikojen depolarının yerine konmasında yetersiz kalmasından kaynaklanmaktadır. Glikojen depolarındaki tükenme, dayanıklılık sporlarında görüldüğü gibi, tekrarlı maksimale yakın yapılan spor branşlarında da (basketbol, futbol, voleybol, Amerikan futbolu) görülebilmektedir. Karbonhidratların temel görevi, vücuda enerji sağlamaktır. Ayrıca karbonhidratlar su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasına, sodyumun barsaktan kana emilmesine yardımcı olmaktadır. Sindirim enzimleri tarafından parçalanmayan posalı karbonhidratlar ise, kalın barsağın çalışmasını artırarak, zararlı artık maddelerin barsaklarda uzun süre kalmasını önlemektedir.

Sporcuların karbonhidrat gereksinimlerini, özellikle kompleks karbonhidratlar olan; pilav, makarna, ekmek, kuru baklagiller, sebzeler ve diğer tahıl ürünlerinden karşılaması ve basit karbonhidrattan sağlanan enerji oranının % 10' un üzerine çıkmaması önerilmektedir.

Sporcu beslenmesinde sıvı alımı diğer önemli bir konudur. Vücudun sıvısız

kalması (dehidratasyon) sporcuğu güçsüz düşüren en önemli noktalardan biridir. Yetersiz beslenme , yetersiz sıvı alımı ve yetersiz istirahat / uykusuzluk sporcunun performansının 3 önemli düşmanıdır. Bunlardan biri veya birkaçının olması her zaman kötü performans anlamına gelir. İdrara az çıkmak ve koyu idrar yetersiz sıvı alındığının en önemli göstergeleridir. İdrar rengi açılana kadar sıvı desteği yapmaya devam etmek gerekir. Antrenman öncesi ve sonrası tartılarak çalışma sırasında ne kadar sıvı kaybettiğimizi anlayabiliriz. Normal çeşme suyu, meyve suyu, spor içecekleri vb. ile sıvı kaybı acilen yerine konmalıdır.

'Özellikle büyüme gelişme çağındaki sporcuların çok fazla et ve et ürünleri yemesi gerekir'. Bu düşünce yanlıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi sporcu diyeti ağırlıklı olarak karbonhidrat içermelidir. Sporcu diyeti dengeli olmalı ve çeşitli besinleri içermelidir.

Vitamin ve mineral ekleri vücuda ek enerji sağlar. Bu düşünce de yanlıştır. Ek enerji sağlamaz. Sporcular yaşlıları ile karşılaştırıldığında bir miktar daha fazla vitamin ve minerale gereksinim duyarlar. Yaşlılarından daha fazla yiyerek bu açığı büyük oranda karşılayabilirler. Ek vitamin almaları gerekmez. Eğer sporcu vejeteryan ise sporcunun demir içeren başka besinler ile demir, baklagillerle de amino asit ihtiyacını karşılaması gerekir. Benzer bir şekilde kalsiyum içeren süt, yoğurt ve peynir (tercihen düşük yağlı) günde birkaç kere tüketilmelidir. Beslenme açısından sorunlu olan büyüme çağındaki sporcular (besin seçen, sebze meyve yemeyen) vitamin açıklarını çocuklar için üretilmiş

olan multi-vitamin preparatlarından haftada birkaç kere alarak kapatabilirler.

Proteinler

Yapılarında karbon, hidrojen, oksijen ve azot bulunan proteinler yaşam için gerekli organik bileşiklerdir. Organizmanın genel yapı taşlarını teşkil ederler. Vücudun ortalama %20 si proteinlerden oluşmaktadır. Proteinler yeni dokuların yapımı ve büyümede, enerji üretiminde, enzimlerin, hormonların ve nörotransmitlerin yapımında, dokuların sıvı dengesini ayarlamada, hücre içi ve dışı besin öğelerinin taşınmasında, oksijen taşınmasında görev almaktadır. Sporcular, antrenörler ve spor bilimcileri arasında en fazla merak edilen konulardan birini proteinler oluşturmaktadır.

Vücudun çalışmasında düzenleyici olarak görev alan bazı enzim (amilaz, lipaz, laktat dehidrogenaz vb) ve hormonların (insülin, büyüme hormonu vb) yapılarında protein vardır. Alyuvarlara rengini veren hemoglobin bir protein bileşiğidir. Kasların büyük kısmı myozin ve aktin diye adlandırılan protein türlerinden meydana gelmiştir. Vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alan antikor dediğimiz koruyucu maddeler ile bazı vitaminlerin yapımında proteinin etkinliği bulunmaktadır. Aynı zamanda proteinler enerji kaynağıdır, 1 gram protein vücutta 4 kkal enerji oluşturur.

Sporcu beslenmesinde mikro dozajlarla detaylandırılmış, uygulama güçlükleriyle dolu diyet reçeteleri vermekten ziyade temel kuralları tanımlanmış bir strateji ortaya koymak önemlidir.

Dünyanın Yeni 7 Harikası

Geçtiğimiz yıllarda İsviçre’de düzenlenen bir organizasyon ile dünyanın yeni 7 harikasını belirlemek amacıyla yapılan oylama sonucunda dünyanın yeni 7 harikası belli oldu.

UNESCO ise bu seçimi, oy kullananların şahsi görüşlerini yansıttığı gerekçesiyle desteklemediğini ve klasik Dünyanın Yedi Harikası listesinin korunmaya ve benimsenmeye devam edileceğini açıklasa da gerçekleştirilen organizasyona ilgi epey büyüktü. Dünyanın dört bir yanından yaklaşık 100 milyon kişi cep telefonu ve Yeni Yedi Harika adlı internet sitesinde oy kullanarak dünyanın yeni 7 harikasını seçti. Yarışmaya aralarında Ayasofya’nın da bulunduğu 21 finalist eser katıldı. Cep telefonu ve internet oylarıyla belirlenen dünyanın yeni 7 harikası, Portekiz’in başkenti Lizbon’da ilan edildi.

Dünyanın Yeni 7 Harikası ve bu listeye girebilmelerini sağlayan özellikler neler onlara bakalım;

1- Ürdün’deki Petra Antik Kenti

Petra, M.Ö. 400 ile M.S. 106 yılları arasında Nebatiler’e başkentlik yapmıştır.

Roma İmparatorluğu tarafından işgal edilene kadar başkent olarak varlığını sürdürmüştür. M.S. 400 yıllarından sonra deprem ve ekonomik sıkıntılardan dolayı kent gözden düşmüş ve zaman içinde unutulmuştur. Petra’nın ilk yapım amacı tarihçiler tarafından bulunamamıştı. Ancak yapılan son araştırmalarda Petra’nın altında gizli gömülü bir bölüm olduğu ve bu bölümün kral mezarları olduğu araştırmalar sonucunda kesinleşmiştir.

Petra yapılış nedeni; Petra antik kentinde tiyatro, tapınak, ev, gibi yapılar kireç taşına oyularak yapılmıştır. El-Khazna ve Roma döneminde yapılan amfi tiyatro en bilinen yapılarıdır.

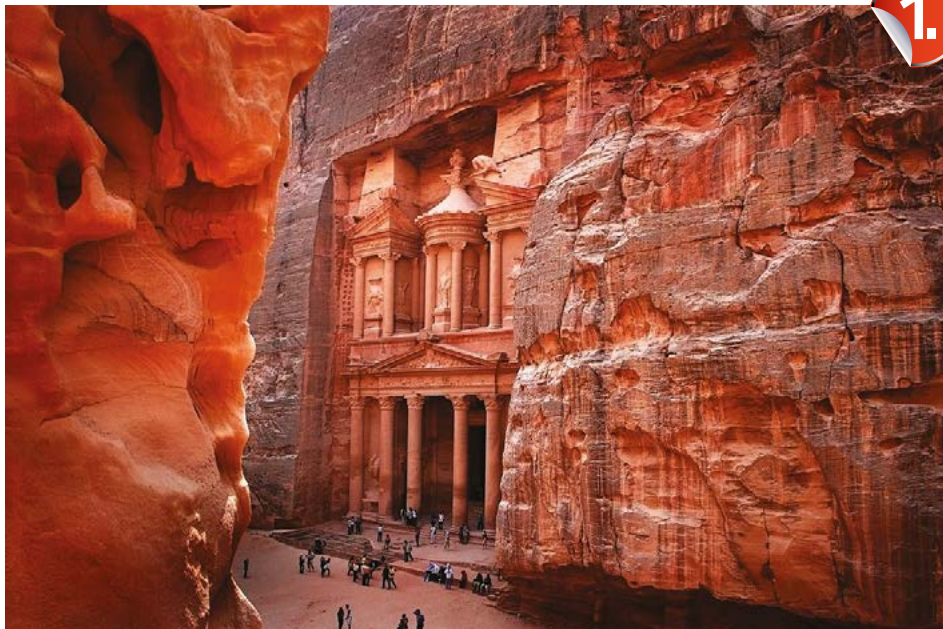
Yakın dönemde verilen değer;

1812 yılında İsviçreli gezgin Johann Burckhardt tarafından kent tekrar bulunmuştur. 6 Aralık 1985 tarihinde UNESCO tarafından Dünya Kültürel Mirası listesine dahil edilmiştir. Peru’da yer alan Machu Picchu ile kardeş şehirdir.

2- Çin Seddi

Günümüze kadar kalan duvarın büyük bir kısmı Ming Hanedanı döneminde inşa edildi. 1987 yılında UNESCO Dünya Mirasları listesine eklenen Çin Seddi’nin toplam uzunluğu, Çin Halk Cumhuriyeti Devlet Kültürel Miraslar İdaresi ile Devlet Ölçme ve Haritalama Dairesi’nin 18 Nisan 2009 tarihli açıklamasına göre 8.851,8 kilometredir.

Çin Seddi; Çin’in Savaşan Beylikler döneminde (M.Ö.403 M.Ö.221), Çin seddinin temeli 20den fazla ayrı ayrı krallık tarafından atılmıştı. Chu, Qi, Yan, Wei, Han, Zhao, Qin Krallıkları birbirinden korumak için sınırlarında ilk setler inşa ettiler. Qin, Zhao, Yan krallıkları ise XiongNu, DongHu, LinHu, LouFan saldırılarını durdurmak ve ülkenin kuzey sınırlarını koruma amacıyla da inşa ettiler. Çin’in ilk İmparatoru Qin Shi Huang, burayı boydan boya aşılmaz bir savunma duvarıyla kapatmaya karar verdi. Bu devasa inşaata girişmekteki amacı konusunda tarihçiler farklı görüşler sürmüştür. Bunlardan bazıları; ülkenin sınırlarını başta Hiung-nu olmak üzere kuzeyden Çin’e saldırınlara karşı savunmak, uzun savaşlar sonunda yaktığı beyliklerin esir düşen yöneticilerini sürgün ve ağır işe sürerek cezalandırmak, ülkeden kaçışları önlemek, ülkenin tek yönetim altında birleştiğini içeriye ve dışarıya göstermek.. Qin Shi Huang M.Ö. 221 yılında daha önceki krallıkların yaptırdığı duvarları birleştirerek uzattı. M.Ö. 3. yüzyıldan M.S. 17. yüzyıla kadar Çinliler seddi uzatmaya devam etmişlerdir. Seddi onaran ve savunma amaçlı kullanan son hanedan Ming Hanedanı (1368-1644) olmuştur. Seddin yıkılmış olan kısımlarıyla birlikte uzunluğu 6.000 kilometreyi bulur. Bugün ayakta duran kısım Ming Hanedanı devrinden kalan 2.500 kilometrelik settir. Ancak asıl inşaat, M. Ö. 221 ile M. S. 608 yılları arasında yapılmıştır.





Seddin kalınlık ve yüksekliği yer yer değişir. Kalın duvarlar boyunca siperlik ve okçu kulesi veya kale ve 9 kilometrede bir fener kulesi bulunur. Duvar üzerinde saray ve tapınaklara da rastlanır. Bazı yerlerde setler, kademeli savunmaya imkan verecek şekilde birkaç sıra halinde yapılmıştır.

3- Brezilya'daki Kurtarıcı İsa Heykeli (Christo Redentor)

Christo Redentor, Brezilya'nın Rio de Janeiro şehrinde Corcovado Dağı üzerinde, şehrin sembollerinden biri olan İsa heykeli... Türkçe, "Kurtarıcı İsa" anlamına gelir. Dağın aşağı kısmında Tijuca Milli Parkı bulunur. Corcovado 710 metre yükseklikte olup, muhteşem bir şehir manzarası sunar. Corcovado dağ treni, kıvrımlı bir yolu izleyerek dağın zirvesinin yakınına kadar gelir.

Dağın zirvesinde Heitor Silva Costa tarafından tasarlanan ve Fransız heykeltıraş Paul Landowski tarafından beş yıl içinde gerçekleştirilen İsa heykeli (Portekizce: Christo redentor) 1900 yıllarında son

bulmuş ve 12 Ekim'de dikilmiştir. 30 metre boyundaki devasa heykel 8 metre yükseklikteki bir kaide üzerinde durur ve 1.145 ton ağırlığındadır. Yalnızca başı 3,75 metre yüksekliğinde olup 30 ton gelir.. İnşaat malzemesi olarak beton, üzerinde katman olarak da sabun taşı (talk da denir) kullanılmıştır. Heykelin inşası katolik derneği tarafından, aslen çirkin telefon direklerini örtmek için sipariş olarak verilmiştir. Bugün yılda 1 milyon kadar turist anıtı ziyaret eder.

4- Peru'daki Machu Picchu Antik Kenti

Machu Picchu, bugüne kadar çok iyi korunarak gelmiş olan bir İnka antik şehridir. And Dağları'nın bir dağının zirvesinde, 2.360 metre yükseklikte, Urubamba Vadisi üzerinde kurulmuş olup, Peru'nun Cusco şehrine 88 km mesafededir. Şehir, İnka'lı bir hükümler olan Pachacutec Yupanqui tarafından 1450 yılları civarında inşa ettirilmiştir. İspanyol istilacılar 1532 yılında buraları işgal ederken sık dağlar arasında kalmış bu şehir, istilacılar tarafından fark edilmemiş ve bu sayede zarar görmemiştir. Machu Picchu 200 den fazla, merdiven sistemiyle birbirine bağlı olan taş yapıdan oluşur. Şehrin 3000 basamağı bugün hala gayet iyi durumdadır.



Kuruluş amacı ve anlamı bugüne kadar gelmiş olan tartışma konusudur. Günümüze gelmeyi başarmış bilimsel kanıt içerikli çok fazla ipucu bulunmamasından, sadece tahminler yapılabilmektedir. Bu yüzden o zamanlardaki adı bilinmeyen şehir, ismini bugün yakınlarda olan bir dağ zirvesinden almıştır.

Kalıntılar 24 Temmuz 1911 tarihinde Hiram Bingham Idaresindeki Yale Üniversitesi'nin yaptığı bir bilimsel gezi sırasında tesadüfen bulunmuştur. Bingham aslında keşfi sırasında, 1536 yılında İspanyol istilacı Pizarro'dan kaçan İnkalar'ın saklandığı gizemli İnka şehri Vilcabamba'yı aramaktaydı. Bingham Machu Picchu'yu bulduğunda Vilcabamba'yı bulduğunu sandı. Bugün Vilcabamba'nın 70 km daha ileride, ormanların içinde olduğu biliniyor.

5- Meksika'daki Chichen Itza Piramidi

Chichen Itza (ya da okunuşuyla Çiçen İtza), Meksika'nın Yucatan Yarımadası'nda yer alan, Kristof Kolomb öncesi dönemde kurulmuş bir Maya kentidir. Muhtemelen bir dönem Yucatan'ın dini merkezi olmuştur. Günümüzde Meksika'nın en çok ziyaret edilen ikinci arkeolojik sit alanıdır.

Mayalar bu piramidi astronomi ve matematik bilgilerini ortaya koymak istercesine belirli bir sistemle inşa etmişlerdir. Örneğin 4 cephesinin her birinde 91 basamak yer alır ki, böylece 4×91'le bulduğumuz 364

sayısına en tepedeki düzlüğü (1) de eklediğimizde yıldaki günlerin sayısı olan 365'i bulmaktayız. Ayrıca, piramidi öyle bir şekilde yönlendirmişlerdir ki, ilkbahar ve sonbaharda ekinoksların gerçekleştiği an, piramide gelen güneş ışıkları piramidin çıkıntıları sayesinde, merdiven basamaklarının dibinde bulunan iki yılan başı yontusunun S'ler çizen bir gövde uzantısı oluşacak şekilde bir gölge oluşturmaktadır. (İki başlı yılan.) Bu yılan, Kukulkan adıyla bilinen ilah tüylü yılanıdır. (Yılanın bir özelliği vücudunun gökcisimlerinin yörüngeleri şeklini alabilmesi, S'ler çizebilmesidir.)



Ayrıca piramidi inandıkları yeraltı alemi katları sayısı gibi 9 farklı düzey halinde düzenlemişlerdir. Piramidin tepesinden bakıldığında 300 hektarlık bir görüş alanına sahip olunur, yani kentteki tüm yapılar görülebilmektedir.

6- İtalya'nın Roma kentindeki Kolezyum

İtalya'nın başkenti Roma'da bulunan Flavianus Amfitiyatro olarak da bilinen Kolezyum bir arenadır. Usta bir komutan olan Vespasianus tarafından M.S. 72 yılında yapımına başlandı ve M.S. 80 yılında Titus döneminde tamamlandı. Daha sonraki değişiklikler Domitian hükümdarlığı zamanında yapılmıştır.

İmparatorlar burada Roma halkını eğlendirmek için ve birazda kendi eğlenceleri için gladyatör dövüşleri düzenlerdi. Bunlardan başka pek çok halk gösterileri, taklit deniz savaşları, hayvan avcılığı, infazlar, meşhur savaşların yeniden canlandırılması, klasik mitolojiye dayanan dramalar olurdu. Kolezyum daha sonra barınma yeri, iş dükkanları, dini kışlalar, taş ocağı, Hristiyan türbesi olarak çeşitli



6.

Ancak çevresinde oluşan çarpık yapılaşma, bu tarihi yapının geleceğini tehdit etmekte. Bulunduğu şehrin bir çok noktasından açıkça görülebilen Tac Mahal, Türk-İslam Mimarisi'nin en önemli yapıtları arasında yer almaktadır.

Dünyada aşk için dikilmiş en büyük ve en güzel anıt olarak kabul edilen bu türbe, Şah Cihan'ın büyük bir aşkla sevdiği eşi Ercümen Banu Begüm'ün doğum sırasında ölümü üzerine, onun anısına yaptırılmıştır.

Yapının mimarları; Mimar Sinan'ın talebelerinden Mehmet İsa Efendi ve Mehmet İsmail Efendi ile yapıdaki yazıları yazan Hattat Serdar Efendi, eserin yapımı için Şah Cihan tarafından İstanbul'dan davet edilmişlerdi. 1632'de inşasına başlanan eser, 20 yıl sonra 1652'de tamamlanmıştır. Tac Mahal'in yapımında parlak, ince mavi damarları olan beyaz mermer kullanılmıştır. Aynı mermerden yapılan ve yerden yüksekliği 82 metre olan kubbe, Mimar İsmail Efendi tarafından yapılmış ve 1648 yılında tamamlanmıştır.

Efsaneye göre kubbeyi desteklemek için yapılan iskele, kubbeden daha fazla masraf ve iş gücü gerektirmişti. İnşaatın bitimine yakın Şah Cihan'a iskeleti sökmenin 5 yıl alacağı bilgisi verilmesi üzerine Şah Cihan, herkesin söktüğü tuğlanın kendisine kalacağı şeklinde bir emir yayınlamış ve iskele bir gecede sökülüştü.

Tac Mahal, 1983'ten bu yana UNESCO'nun Dünya Miras Listesi'nde yer almaktadır.

amaçlarla kullanıldı. Asıl adı Arena iken, sonradan, girişteki etkileyici heykelin adını aldı.

Günümüzde depremten dolayı harap vaziyette olmasına ve taşlarının çalınmasına rağmen Kolezyum, Roma İmparatorluğu'nun uzun zamandan beri ikonik sembolü olarak görülür. Bugün modern Roma'nın en çok turist çeken yerlerinden biridir.

Ayrıca Roma Katolik Klisesi ile yakın bağlantıya sahiptir. Paskalya öncesi Cuma günü Papa amfiteyatroda fener alayı düzenler.

7- Hindistan'daki Tac Mahal Anıtmezarı

Tac Mahal, Babür İmparatorluğu'nun 6. hükümdarı Şah Cihan (Şah-ı Cihan:Dünyanın Şahı) (1593-1666) tarafından, o zamanki imparatorluğun başkenti olan Hindistan'ın Agra şehrinde, Jumna (Yamuna) Nehri'nin kıyısında yaptırılmıştır.

Bir isyanı bastırmak için ordularıyla Burhanpur'a giden Şah Cihan'a, dokuz aylık hamile olmasına rağmen her zamanki

gibi eşi Mümtaz Mahal (Ercümen Banu Begüm) de eşlik etmişti. Mümtaz Mahal, çocuklarını doğururken ölmüştür.(1631) Şah Cihan, eşinin ölümünden sonra 2 yıl yas tutmuş ve devlet işlerine ilgisini kaybeden hükümdar, teselliyi sanat ve mimaride bulmuştur.. Eşinin ölümünün ertesi yılı 1632'de Tac Mahal'in temeli atılmıştır.

Efsaneye göre yapımı bittikten sonra, türbe işçilerinin kolları aynı yapıttan bir tane daha yapılmaması için kesilmiştir. Bugün Hindistan'ın en fazla turist çeken bölgesidir.



7.

Antalya Halk Sağlığı Müdürlüğü Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi

KETEM

Kanser, vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile oluşan hastalık grubudur. Çok çeşitli kanser tipleri olmasına rağmen, hepsi anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalması ile başlar.

Tedavi edilmez ise ciddi rahatsızlıklara, hatta ölüme dahi neden olabilir. Yaşam boyunca her 8 kadından biri meme kanserine yakalanmakta, günde 4 kadına rahim ağzı kanseri teşhisi konulmakta ve 2 kadın bu hastalıktan dolayı ölmektedir. Kanserde erken tanı önemlidir. Türkiye'de özellikle meme, rahim ağzı (serviks) ve bağırsak kanserinin erken tanısı konusunda ulusal tarama programları mevcuttur.

Açılımı 'Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi' olan KETEM'ler, 'erken teşhis hayat kurtarır!' prensibiyle yola çıkarak meme, serviks (rahim ağzı) ve kolorektal kanserleri ile ilgili ulusal kanser tarama programlarını ÜCRETSİZ yürütmektedir.

2015 yılı itibarıyla Antalya'da Kepez, Alanya ve Muratpaşa İlçe Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) bünyesinde kurulmuş olan üç KETEM bulunmaktadır. 2016 yılı içerisinde de ilk etapta Konyaaltı ve Manavgat ilçelerimize KETEM kazandırma çalışmaları sürdürülecektir.

Bu merkezlerde kanserden korunma ve tarama yöntemleri hakkında eğitim almış olan hekim, hemşire, ebe, röntgen teknisyeni, laboratuvar teknisyeni, tıbbi sekreter ve tıbbi teknologlar görevlendirilmişlerdir. Aynı zamanda, kişilerarası iletişim ve sağlık eğitmenliği konularında da eğitim almışlardır.

KETEM'e başvuran kişiler kayıt işlemleri tamamlandıktan sonra 'Kanser Nedir?, Nedenleri Nelerdir?, Meme Kanseri

ve Kendi Kendine Meme Muayenesi" hakkında bilgi verilerek; meme maketi üzerinde uygulamalı olarak kendi kendine meme muayenesi öğretilmektedir. Daha sonra yaşına uygun kanser taramaları yapılmaktadır.

Meme kanseri taraması 40 - 69 yaş aralığındaki kadınlara uygulanmaktadır. Meme kanserinde ideal yöntem iki yılda bir uygulanacak mamografi ile taramadır. İlimizde hizmet veren KETEM'lerde son teknoloji digital mamografi cihazlarıyla çekim yapılmaktadır. Tarama sırasında her iki meme için de birisi mediyolateral oblik (MLO), öteki kranyokaudal (CC) olmak üzere ikişer poz film çekilmektedir. Asıl tarama yöntemi mamografi olmakla birlikte, 20 yaşından sonra her kadın ayda bir defa kendi kendine meme muayenesini yapmalı, klinik meme muayenesini ise 20 yaş üzeri 2 yılda bir defa, 40 yaş üzerinde yılda bir defa hekime yaptırmalıdır.

Serviks kanser taraması 30-65 yaş aralığındaki kadınlara uygulanmaktadır, Serviks kanseri taramasında ideal yöntem beş yılda bir uygulanan HPV-DNA testidir. HPV (Human PapillomaVirus) DNA'nın serviks kanseri ile ilişkisi kesin kanıtlanmış olup, serviks kanserli hastaların %99,9'unda HPV-DNA varlığı gösterilmiştir. HPV testinin negatif olması durumunda; takip eden beş yıl içerisinde servikal kanser olma ihtimali çok düşüktür.

Kolorektal kanser taraması 50-70 yaş aralığındaki kadın ve erkeklere yapılmaktadır. Gaitada Gizli Kan Testi 50-70

yaş kadın ve erkeklere 2 yılda bir GGG kiti ile uygulanmaktadır. Kolorektal patolojileri henüz premalign veya erken evrede iken tespit etmek, etkin ve basit yöntemlerle tedavi etmek suretiyle de invazif kanser sıklığını, buna bağlı morbidite ve mortaliteyi düşürerek olası karmaşık ve pahalı tedavileri önlemektir.

KETEM'lerde bulunan Sigara Bıraktırma Polikliniğinde ise başvuran kişilere konuyla ilgili danışmanlık verilmekte, kişiye özel yapılan testlerle bağımlılık skorlaması alınmakta ve kişiye en uygun tedavi seçilerek gerekli ilaçlar ÜCRETSİZ verilmektedir.

KETEM'de ayrıca başvuran her kişiye eğitim salonunda kanser ve nedenleri, sağlıklı yaşam, doğru beslenme, sigara ve alkol kullanımı konularında eğitimler verilmektedir. Özellikle '4 Şubat Dünya Kanser Günü', '1-7 Nisan Kanser Haftası' ve '1-31 Ekim Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı' etkinlikleri kapsamında adı geçen aylarda eğitimler; eğitim toplantıları, radyo programları, paneller düzenlenerek halkın farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır.

Serviks Kanseri ve Kolorektal Kanser Taramaları Aile Sağlığı Merkezlerinde ÜCRETSİZ olarak yapılmaktadır.

"Erken Teşhis Hayat Kurtarır."

Sağlıklı Günler Dileriz...



KEPEZ KETEM



KEPEZ KETEM



KEPEZ KETEM



ALANYA KETEM



ALANYA KETEM



www.antalyahsm.gov.tr



MURATPAŞA KETEM



MURATPAŞA KETEM

Muratpaşa KETEM Adres:

Tahıl pazarı Mahallesi Adnan
Menderes Bulvarı 471 Sok. Durmaz
Plaza No:2 Muratpaşa / ANTALYA
Telefon: 0242 243 75 47

Kepez KETEM Adres:

Yeni Mahalle 2435 Sokak, Kepez
Ekmek Fırını Yanı Pazar Pazarı
Arkası Kepez / ANTALYA
Telefon: 0242 325 38 36

Alanya KETEM Adres:

Güllerpınarı Mahallesi Gemici Sok.
No:7 Kat: 4 Alanya / ANTALYA
Telefon: 0242 513 13 99

DÜNYA'NIN EN BÜYÜK MOZAİK MÜZESİ

ZEUGMA Mozaik Müzesi

Gaziantep ili Nizip ilçesi'nin 10 km doğusundaki Belkis Köyü'nde, Fırat Irmağı kıyısında M.Ö. 300 civarında Büyük İskender'in generallerinden olan ve daha sonra Suriye Kralı olan Selevkos Nikator tarafından kurulmuş bir antik kenttir.

İlk olarak kurucusu adına Fırat'ın Silifkesi anlamına gelen "Selevkos Euphrates" olarak anılan şehrin tam karşısına da eşi Apameia'nın adıyla ikinci bir kent kurarak, bu ikiz kenti bir köprü ile birbirine bağlamıştır. Kommagene kralı Mitridates Kallnikos'un, Selevkos kralının kızı Leodike ile evlenmesiyle kent, çeyiz olarak Kommagene krallığına verilmiştir. Leodike'nin oğlu Antiokhos, bu kentin geliriyle Nemrut dağındaki heykelleri yaptırmıştır. 40 yıl Kommagene Krallığı'nın dört büyük şehrinden biri olan kent M.Ö.31'den itibaren tamamıyla Roma İmparatorluğuna bağlanmış ve "Köprü", "Geçit" anlamına gelen "Zeugma" adını almıştır. Kent Antioch (Antakya) ve Çin arasında Fırat yoluyla oluşan geçitte liman olarak büyük bir ticari değer kazanmıştır. Kent Roma döneminde en zengin dönemini yaşamıştır.

Antakya'dan Çine uzanan tarihi İpek Yolu'nun Zeugma'dan geçmesi nedeniyle Uzakdoğu'dan getirilen ipek, baharat ve değerli taşlar Zeugma gümrüğünden geçerek, Zeugma agorasında (Pazaryeri) tüccarlara pazarlanmıştır. Antik kentin arşiv odasında ele geçen ve dünya rekorları kıran, yüz binin üstündeki mühür baskıları mektuplarda, noter belgelerinde, para torbalarının ve gümrük balyalarının mühürlenmesinde kullanılmaktaydı.

Yaklaşık 20000 dönümlük arazi üzerinde kurulmuş olan Belkis/Z Zeugma Antik Kenti Fırat'ın geçilebilir en sığ yerinde olması nedeni ile askeri ve ticari olarak çok stratejik bir noktadadır. 80 bin nüfusu ile dönemin en büyük kentlerinden biri olan Zeugma'da önemli imar faaliyetleri yapıldığı bilinmektedir. Kentteki Akropolün üzerine



kader tanrıçası Thyke'nin bir tapınağı yapılmıştır. Bu tapınak halen toprak altındadır. Zeugma antik kenti kendi şehir sikkelerini de basmış Roma kentlerinden biridir. Sikkeler üzerine bir tarafına Thyke tapınağı, diğer tarafına da güçlülüğü simgeleyen Roma Kartalı motifi basılmıştır.

İhtişamlı ve stratejik öneme sahip Zeugma'yı M.S.256 yılında Sasani kralı Şapur ele geçirerek yakıp yıkmış, daha sonra kent bir deprem ile alt üst olmuştur. Bu tarihten sonra artık Zeugma bir daha kendini toparlayamamıştır.

Gelelim Zeugma'nın villa mimarisine. Evler sütunlu avluların etrafında yer alan odalara sahiptir. Evlerin tabanı mozaik duvarlar fresklerle bezenmiş olup, odalar mobilya heykel ve heykelciklerle donatılmıştır. Hemen hemen her evde avlusunda derinliği 20 cm i geçmeyen havuz bulunmaktaydı. Zeugma'lı mozaik ustaları Fırat nehrinden topladığı nehir taşlarını 8-10 milimetre ebadında kübik biçimde keserek (tessera) mozaikleri yapmıştır. Ustalar açık mavi,

koyu yeşil ve turuncu gibi renkte taşları doğada bulamaz ise bu renkleri cam tesseralarla(mozaikçilikte kullanılan dört köşe küçük mermer ve cam) elde etmiştir. Zeugma'da Samsat (Adıyaman'ın ilçesi) gibi diğer şehirlerden gelen mozaik ustalarının çalıştığı saptanmıştır. Bu ustalardan Samsat'lı Zosimos'un "Venüs'ün Doğuşu" ve "Ziyafet Sofrası" adlı iki mozaik çalışması gün ışığına çıkarılmıştır. Villa duvarlarında ise fresk adını verdiğimiz resimlerde tanrıça, insan, hayvan ve geometrik resimler kullanılmıştır. Renkler dün yapılmış gibi canlıdır. Antik dönemde varlıklı her kişinin bir yüzük mührü mevcuttu.

Belkis/Zeugma da ilk kazı, kaçak kazı ihbarı nedeniyle Gaziantep Müze Müdürlüğü tarafından 1987 yılında gerçekleştirilmiştir. Zaten mozaikler kaçakçılar ve hazine avcıları tarafından tahrip ediliyordu. Hatta onun da hikayesi şöyleymiş; hazine avcıları özellikle kuş ve bazı hayvan mozaiklerinin altında hazine olduğuna inandıkları için hep bunları tahrip etmişler.

Şimdi gelelim muhteşem mozaiklerin hikayelerine.

Zeugma'nın simgesi "Çingene Kızı". Bu mozaik sadece Zeugma'nın değil Gaziantep'in de simgesi olmuştur. Zeugma mozaiklerinin kurtarılması çalışmaları sırasında bir vatandaşın gösterdiği dere yatağında yapılan kazıda ortaya çıkan bu gizemli mozaik üzerinde betimlenen Çingene Kızı'nın kim olduğu konusunda kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Hatta çingene kızı mozaigine resmedilen kişinin cinsiyeti de tartışma konusudur. Bu figürün "Yer Tanrısı ve Tanrıların Anası Gaia" olduğuna dair görüşlerin yanı sıra Büyük İskender olduğunu iddia edenler de bulunmaktadır. "Çingene Kızı"nın 1970'lerde Zeugma antik kentinde kaçakçılar tarafından açılan ve delik deşik edilen bir alanda olduğu 30 yıl kadar sonra ortaya çıkmıştır. Diğer figürleri kaldırdıkları belirlenen kaçakçıların onu görmemiş olmaları büyük bir şanstır. Zeugma Antik Kentindeki bir villada yemek odasının 300



metrekarelik taban kısmında yer almış olan mozaikğin birçok yeri tahrip edilmiştir. Kazı çalışmaları sırasında deprem nedeni ile üzerine düşmüş sütunlar olduğu görülen ve sütunlardan biri kaldırıldığında ortaya çıkan mozaikğin üzerine su dökülmüş ve çingene kızı gülümseyerek belirmiştir. Kazı esnasında orada bulunan görevliler ve basın mensupları çıkan eserin başına büyük bir merakla toplanıp; bu kim diye sormuş fakat sorunun yanıtını bilmek mümkün olmamıştır. Çünkü bu tür mozaiklerin yanında genelde kim olduğu yazmasına karşın bu mozaikte yazı bulunmamıştır. Kazıya katılanlar "Halka küpesi var, bağı var, saçlarında örgü var" diyerek Çingene kızına benziyor! tahmininde bulunmuş ve bu adı almıştır.

Diğer mozaikler ise şöyle Fırat Nehrinin tanrısı Euphrates, Akhilleus Mozaikği, Triton Mozaikği, Dionyssos ve Nike Mozaikği, Poseidon, Oceanos ve Tethys Mozaikği, Venüs'n (Aphrodite) Doğuşu, Daidalos ve Ikaros Mozaikği, Galatei (Galatya) Mozaikği, Silenos Mozaikği, Kahvaltı Sofrasındakiler, Yunuslu Eros Mozaikği, Bereket Tanrısı Demeter, Su Perisi (Naias) Mozaikği, Parthenope, Metiokhos, lmsz Aşıklar Parthenope ve Metiox Mozaikği ise Amerika Birleşik Devletlerine kaçırlmış ve daha sonra durum fark edilerek Gaziantep'e 2 sandık içerisinde getirilmiştir. Ve böylece bir aşk hikayesinin iki kahramanı olan



Partenope ve Mtiox, uzun yıllar sonra da olsa, birbirlerine kavuşmuştur.

Bir diğer ilginç mozaik hikayesi de şöyle: Europa Mozaikği; Europa Suriye'li çok güzel bir kızdır. Öyle ki parlak teni ve göz alıcı bakışı ile dillere destan olmuştur. Eğlenceyi ve gezmeyi çok sever, sabahtan akşama kadar tüm vaktini kırlarda ve deniz kıyısında arkadaşları ile birlikte gezerek geçirir. Onu çiçek toplarken gören Eros ona aşık olur. Karısı Hera'nın haberi olmadan altın rengi bir boğaya dönüşerek kızların yanına gider. Europe boğanın sırtını okşayarak yavaşça üzerine oturur. Ve boğa dalgaları yararak uzaklaşır. Bir süre sonra

kıyıya vardıklarında Zeus genç kızı bir çınarın gölgesine bırakır, boğa şeklinden sıyrılarak tanrı şekline döner ve ona kendisini tanıtır. Ve orada birlikte olurlar. Efsaneye göre bölgeye gölge sağladığı için o günden beri çınar ağacı yapraklarını hiç dökmez. Kirid kiralı Minos bu birlikteliğin sonucunda doğmuştur. Bu mozaik geçekten eşsiz bir güzelliktedir.

Müze de bir de bronz Mars heykeli mevcut. Müzedeki sütunlardan birine yerleştirilip, duvara gölgesi düşürülerek ihtişamına ihtişam katılan bu heykel gerçekten muazzam güzellikte.



Farklı Lezzetler ve Gaziantep



Sabah gözlerimizi açtık ve bir Gaziantep sabahına uyandık. Bir Gaziantep'li acaba nasıl mı kahvaltılık yapar? Gelin hep birlikte öğrenelim. Bir Gaziantep'li ilk önce sabah Metanet Lokantası'nın yolunu tutar ne için mi? Beyran çorbası içmek için. Nedir bu Beyran çorbası bi bakalım;

Çorba mı, et yemeği mi bilemedik. Çokça et, pirinç, et suyu, sarımsak ve bol acı, iç yağı. Kemikli etler 12 saat suda haşlanır. Pirinçler suda haşlanır. İç yağ, tereyağ kıvamına getirilir. Mekanın sahibi (aynı zaman da usta Mustafa Bey) pilav ile çimdiklediği etlerin başında. Yanındaki bakır kaselere önce pirinç, sonra haşlanıp kemiğinden sıyrılmış et, üzerine de azıcık iç yağı bırakıyor ve kaseleri ateşe doğru uzatıyor. 51 yıllık bir geçmişi varmış Metanet lokantasının. Biz de içeri giriyor ve önce oturacak yerimizi sonra da çorbamızı bekliyoruz. Gerçekten denenmesi gereken ve içtikten sonra insanı hiç rahatsız etmeyen bir çorba. Bakır kapları, içlerinin tıklım tıklım oluşu, duvarların çorba

buharından ıslanması ve damağımızda kalan nefis et tadı ve sarımsak tadı ile oradan ayrılıyoruz.

Bitmedi bir Gaziantep'li bunun üzerine bakırcılar çarşısının oradaki Katmerci Zekeriya Ustaya gitmeden edemez. O nedir ki dediğinizi duyar gibiyim. "Katmer pastane ürünü değil usta kültürüdür" diyor usta. Ve anlatmaya koyuluyor.

Sonrasında Bakırcılar çarşısında bakır ustalarının bakır dövme sesleri arasında çeşit çeşit bakır eşyaları inceleyerek gezdikten sonra Gaziantep Mevlevihanesi Vakıf Müzesine giderken solda meşhur Tahmis kahvesini denemeden olmaz dediler, biz de gittik.

Tahmis kahvesi 1635 den beri faaliyet gösteren Türkiye'nin en eski kahvehanelerinden biriymiş. Burada meşhur menengiç kahvesini denedik. **Menengiç Kahvesi** bin derde devaymış. Menengiç ağacında yetişen

çitlembik çekirdeklerinin aynen kahve çekirdeği gibi kavrulup, öğütme makinesinden geçirildikten sonra Türk kahvesi usulünde pişirilmesi ile hazırlanıyormuş. Aslında menengiç denen şey antep fıstığının aşılanmaması sonucu ortaya çıkan üründür.

Öğle yemeğin de ise bize küşleme yememiz önerildi. Bu işi en iyi kim yapıyor diye sordüğümüzda bize Zeugma müzesinin hemen arkasında Halil Usta, bakırcılar çarşısında bulunan İmam Çağdaş ya da küşlemeci Mehmet Usta dediler. Küşleme: koyunun omurgasının iki tarafından uzanan yaklaşık 15 cm uzunluğunda bir et parçası. Sinirsiz olduğu için en yumuşak koyun etidir ve terbiyesiz sadece tuzlanarak mangalda hafif pişirilerek sunulur. Herhangi bir sosa gerek yoktur çünkü kendisi zaten olağanüstü lezzetlidir.

Daha burada bahsedemediğimiz nice lezzete ev sahipliği yapan Gaziantep aslında hep erteleyip sonraya bıraktığımız tatil planlarımızdan olmaması gereken, yakınımızda bir yer.



ECZACILIK EĞİTİMİ

Ülkemizde eczacılık eğitim programı 2008 Yılında Yükseköğrenim Kanunu'na dayanarak yürürlüğe konan Yönetmelik ile Avrupa Birliği Yönergelerine paralel olarak düzenlenmiştir.

Aynı yönetmelikte tıp, hemşirelik, ebelik, veterinerlik, diş hekimliği ve mimarlık gibi meslek dallarının eğitim programları da şekillendirilmiştir. Burada amaç minimum içeriğin oluşturulmasıdır.

Türkiye sınırları içerisinde eczacılık eğitimine kabul edilmek için öncelikle en az lise mezuniyeti şartı bulunuyor.

Bu eğitimin tam gün üzerinden en az beş yıllık bir süreyi kapsamı şart koşuyor. Bu süre sonunda eczacılık resmi eğitim belgesinin edinilmesi için;

Tam gün üzerinden en az dört yıllık teorik ve pratik eğitim ile kamuya açık bir eczanede veya hastanede bir eczacının gözetiminde en az altı aylık zorunlu stajın tamamlanması gerekiyor.

Eğitim sonunda mezun olan meslektaşlardan beklenen yeterliliğin kapsamı ise şu şekilde detaylandırılıyor;

İlaçlar ve ilaçların üretiminde kullanılan maddeler hakkında yeterli bilgiye sahip olunması,

Farmasötik teknoloji ile ilaç ve tıbbi

ürünlerin fiziksel, kimyasal, biyolojik ve mikrobiyolojik analizleri hakkında yeterli bilgiye sahip olunması,

ilaç ve tıbbi ürünlerin metabolizması ve etkileri, toksik maddelerin etkisi ve ilaç ve tıbbi ürünlerin kullanımı hakkında yeterli bilgiye sahip olunması,

ilaç ve tıbbi ürünler hakkında gereken bilgileri verebilmek için bilimsel verileri değerlendirebilecek yeterli bilgiye sahip olunması,

Eczacılık uygulamaları ile ilgili yeterli hukuki ve diğer gerekli bilgiye sahip olunması.

Yönetmelikte ayrıca, eczacılık öğrenimindeki asgari eğitim koşullarının sağlanabilmesi için müfredatlarda bulunması zorunlu ders konularına da yer verilmiştir:

- Bitki ve Hayvan Biyolojisi
- Fizik
- Genel ve Anorganik Kimya
- Organik Kimya
- Analitik Kimya
- Farmasötik Kimya (Medisinal ürünlerin analizi dahil)

- Genel ve Uygulamalı Biyokimya (Klinik Biyokimya)
- Anatomi ve Fizyoloji; Tıbbi Terminoloji
- Mikrobiyoloji
- Farmakoloji ve Farmakoterapi
- Farmasötik Teknoloji
- Toksikoloji
- Farmakognozi
- Ulusal Mevzuat (Eczacılık Mevzuatı) ve Mesleki Etik

Mesleki faaliyetlerin her biriminde faaliyet gösteren meslektaşlarımız için altyapı oluşturması beklenen bu eğitim organizasyonunun verimliliği ve güncelliği konusunda meslek içi eğitimle entegre çalışmaların eczacılığın geleceğine olumlu etkileri gözden kaçırılmamalıdır. Örgütün, eczacılık eğitiminin ilk gününden meslek yaşamının her anına mesleki eğitim argümanı ile müdahil olması elzemdir. Meslektaşlarımızın katkısı yaşayan ve değişen eczacılık faaliyetlerinin öğretilmesinde ilk sırada olmalıdır.

Meslektaşlarıma her şey kolay gelsin.



Eczanede dinlenen müzik davranışları nasıl etkiliyor?

Yapılan yeni araştırma, plastik cerrahların kendi favori müziklerini dinlediklerinde daha iyi dikiş attığını ortaya çıkarmış.

Eğer müziğin ameliyat masalarında yararlı etkisi varsa, eczacılar ve hastalarına etkisi olabilir mi?

Pharmacy Healthcare Solutions'dan Eczacı Jason Poquette, Pharmacy Times'a müziğin eczanenin hizmet kalitesi üzerinde direkt etkisi olduğuna inandığını söyledi.

"Rahatsız edici veya tekrarlayan müzik; çalışanlara engel olma ve negatif atmosfer yaratma eğilimindedir" dedi Poquette. 'Diğer taraftan, eğlenceli, hızlı ve çok kuşaklı müziğin herkesin odaklanmasına ve sakin kalmasına yardımcı olan bir çalışma ortamı oluşturduğunu söyledi.'

Poquette, çalışma ortamında farklı tarzlarda müzik dinlenmesini deneye tabi tutan biri olarak 1950'ler ve 1960'lardaki şarkıların en iyi sonuçları verdiğini söyledi.

'Gerçi bu çağ benim zamanımdan önce de olsa, birçok jenerasyonun müzikle birbirine bağlanabileceğini görüyorum' dedi. Ayrıca müzik seçimi hakkında düşünürken hastaları da göz önüne almak gerekir ve bu müzik türü bizim hizmet ettiğimiz hasta çoğunluğu ile de bağlantılı olması gerektiğini söyledi..

Poquette müziğin iyi anıları geri getirebileceğine de dikkati çekti. Eczanede dinlenen müzik, bazen koşullar tatsız olsa bile, eczaneye gelen kişide gülümse yaratabilir.

'Eczane hem hastalar hem çalışanlar açısından zorlayıcı olabilir, ama müzik ortamı yumuşatabilir' dedi Poquette. Bob Marley'in bir zamanlar dediği gibi 'Müzik hakkında iyi bir şey; sana dokunduğunda hiç bir ağrı kalmaz'.

Bazı eczacılar için önde gelen tarz klasik müziktir.

Eczacı Erin L. Albert, Butler University College of Pharmacy and Healthcare Sciences'ta doçent.. Pharmacy Times'a yaptığı açıklamada kendisi için klasik müziğin özellikle konsantrasyon açısından işe yaradığını belirtti. Kendisi genellikle iş ortamında söz içermeyen müzik tercih ediyor.

Dr.Ecz. Anyssa Garza, RxWiki'de Life Sciences Library direktörü olarak Pharmacy Times'daki yazısında çalışma ortamında hiç müzik olmamasındansa biraz müzik olmasını tercih ettiğini, rahatlatıcı ama canlandırıcı şarkılar tercih ettiğini belirtti.

Dr.Garza, 'Müziğin benim üretkenliğimde ve tutumumda pozitif etkisi olduğuna

kesinlikle inanıyorum' diyerek sürdürdü.

Ancak, meslektaşlarının iş yerinde müziği dikkat dağıtıcı bulduklarını belirtti.'Herhangi bir müzik çalmadan önce, personelin hangi müziği duymayı tercih ettiklerini de hesaba katmanın yanı sıra dinlenen müzikle tüm personelin rahat olduğuna emin olurum' dedi.

Canlandırıcı ve konsantrasyon güçlendirici etkisi ötesinde, müziğin eczacıların stres düzeyleri üzerinde etkisi olabilir. Önceki araştırma, cerrahların ameliyatlarda sırasında müzik dinlediklerinde stres düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Kaynak: Pharmacy Times' da geçtiğimiz Ağustos ayında yayınlanan Megan Roos'un yazısı



Eczacılar Doğa Yürüyüşünde...

Likya yolu Fethiye den başlayıp Antalya boyunca devam eder.

Tarihi Likya yolu üzerinde bulunan fener Türkiye'nin en güzel yürüyüş rotalarından biridir. Gelidonya Feneri Akdeniz kıyılarının en yüksek feneridir. 227 metre yükseklikteki fener denizden 3 km içerdedir ve Kumluca tarafındaki Karaöz kasabasıdır. Gelidonya fenerinin de üzerinde bulunduğu Gelidonya burnu, Kırangıç burnu ve Taşlı burun olarak da bilinir. Gelidonya burnu ve önünde yer alan beş adaların Likya coğrafyasında ve denizcilik tarihinde önemli bir yeri vardır. Gelidonya burnu ters akıntılarından dolayı Antalya körfezinin en tehlikeli yeri olarak belirtilir. Antik dönemde birçok geminin bu ters akıntılarda sürüklenerek battığı söylenir. Bu nedenle olsa gerek burun adeta bir su altı mezarlığı gibidir. Hatta bölgeden çıkarılan batıkların bir kısmı şu an Bodrum sualtı müzesinde sergilenmektedir. Fenerin inşaatına 1934 yılında başlanmış ve 1936 yılında hizmete açılmıştır. Fenerin bir de herkesçe tanınan bekçisi bulunmaktadır. Kendisini fenerin son bekçisi olarak nitelendiren Mustafa Demir bu görevi 1942 yılında bekçi olarak görev

yapan dedesinin emekliye ayrılmasından sonra babasından almış. Anlayacağınız üç kuşaktır bu görevi yerine getiriyorlar.

İlk zamanlarda fener gaz yağı ile çalışıyormuş. Daha sonra tüp gaz sistemine geçilmiş. 2000 yılının ardından ise güneş enerji sistemine geçilmiş. Anlaşılan zamanla tüm eski meslekler zamana yenik düştüğü gibi bu meslek de ağır ağır bitiyor.

Fenerin tam önündeki çardak 2004 Güneş tutulmasını izlemeye gelen Amerikalılar tarafından fenerin bekçisine yaptırılmış. Gün batımını buradan izlemek gerçekten çok güzel. Fakat her güzelin bir kusuru vardır diyerek çevrede çokça rastlayabileceğimiz akrepleri de hatırlatmadan geçmeyelim..

Karmaşık ve doğadan uzak şehir yaşantılarımızdan sıkıldığımız bir gün, aynı duyguları paylaştığımız eczacı dostlarımız ve aileleri ile yakınlarımızda olan ama hep iskaladığımız bu yerler den biri olan Gelidonya Fenerine doğa yürüyüşü yapmaya karar verdik. Çok değil 45 dakikalık otobüs yolculuğu arkamızda betonarme yaşamlarımızı bırakıp ait olduğumuz şeye, doğaya bizi kavuşturmuştu. Rehberimiz önderliğinde başlayan orman yürüyüşümüzün ardından ulaştığımız patika yol, keyifli sohbetlerimize ara vermemize neden olsa da durumdan hiç



şikayetçi değildik. Çünkü tek sıra tırmanmak zorunda olduğumuz patika yolun manzarası gerçekten mükemmeldi. Bu arada Gelidonya adı Likya dilindeki kaledonya sözcüğünden geliyormuş. Kaledonya da kırlangıç demekmiş. Göç eden kırlangıçlar fenerin olduğu yerde mola verir dinlenirlermiş. Nitekim 2 km lik patika yolun ardından biz de kırlangıçlar gibi fener de mola verdik. Bu arada fenerin duvarında bizi karşılayan minik sürpriz gerçekten çok güzeldi.

Tertemiz çam havası, turkuaz renkli deniz, 5 adaların denizdeki asaleti, fenerin duvarındaki dize, güneşin yakmayan ufak dokunuşları ve daha nicesi yüzümüzde güzel bir gülüşe çeviriyordu yorgunluğu. Yanımızda getirdiğimiz atıştırmalıkları paylaştık hep birlikte. Bir de o güzel manzarayı. Keyifli sohbetlerimizin bitmeyeceğinden tedirgin olan rehberimiz dönüş için hazırlanmamızı söyleyince, birkaç kare fotoğrafla daha ölümsüzleştirmeye çalıştık o anı. Ve patika yolu indikten sonra orman yolundan sola sapınca bizi mükemmel bir koy bekliyordu. Meanippe yani Korsan Koyu. Ormanın arasında gizlenmiş bu koyda sucuk ekme ve çay sefamızı denize ayaklarımızı sokarak taçlandırdık. Yanımızda bu güzel günün anıları ve yol kenarında topladığımız taze adaçayı ve defne yaprakları ile şehir hayatlarımıza geri dönmek üzere yola çıktık.



 zdemir ASAF

"Yalnızlık paylaşılmaz, paylaşılsa yalnızlık olmaz" dizesiyle devleşen, kitaplarıyla ve anlatımlarıyla insanı kendine hayran bırakan, şiirlerindeki kelime oyunları ile tanınan filozof şair, söz ustası...

"gelmesen önemli değil, gelsen önemli olurdu"

"ağladığımı gör diye ağlamıyorum,
ağladığım için, ağladığımı görüyorsun"

"herkesin bir hikayesi vardır, ancak
herkesin bir şiiri yoktur."

"ve kayığına bindi, yanına bir anlam aldı,
açıldı..."

"yaşamak değil, beni bu telaş öldürecek"

"bekle dedi gitti
ben beklemedim, o da gelmedi...
ölüm gibi bir şey oldu
ama kimse ölmedi..."

"insanlar gelmeleriyle yalnızlıklarını
dağıtanları severler.
gitmeleriyle kendilerini yalnız bırakanlara
aşık olurlar."

"sana güzel diyorlar, sakın olma..."

"sevgi bir kişiyi ikide yarım kılar, aşk iki
kişiyi birde"



İkilikler ve dörtlüklerden oluşan ilk şiirlerinde yoğun bir söyleyiş özelliği göze çarpar. İnsan toplum ilişkilerine yönelik temaları konu edinerek düşündürücü bir şiir evreni kurmuştur. Duygu ve düşünce yoğunluğuyla birlikte, alay ve taşlama şiirine egemen olan öğelerdir. İnsan ilişkilerinin toplumsal ve bireysel yanlarını sen ben ikileminde vermiştir. Çok kullandığı sevgi, ayrılık ve ölüm temaları, son dönem şiirlerinde giderek, yerini kaçış ve umutsuzluğun tedirginliğine bırakmıştır. "Ben" ve "sen"e getirdiği anlamlar şiirlerine felsefi özellikler katar. "Biz" olmanın imkansızlığını satır aralarında bağırırken son şiirlerine umutsuzluk hakim olmuştur ama bu bir yenilgi ve vazgeçiş değil daha çok olgun kabulleniliştir.

"Beğendiğiniz şairler kimlerdir?" sorusuna 1962 yılında: **"ben şiir beğenirim, şairlerle ayrıca bir ilişkim varsa, bu onların insanlıklarıyla ilgilidir."** diyen bir yandan müthiş bir romantik, bir yandan gerçekçi bir karakterdir.

şiirin bir görüşü yansıtması, bir iletisinin olması düşüncesinden yola çıkmıştır. "Yuvarlağın Köşeleri" kitabında şiirin ve yazarın işlevi konusundaki görüşlerini dile getirmiştir. Batı şiiri ve geleneksel Türk şiirinden yararlanarak verdiği bileşim

sanatını zenginleştirip geliştirmiştir.

Dilbilgisinin bazı kurallarını reddederek kendi tarzında yazar. Örneğin, Türkçe'de ünlü daralması diye bir kavram yokmuş gibi davranır. Bazı şiirlerinde "deyorlar, gelmiyorlar vb."

şiir kitapları: Dünya Ka tı Gözüme (1955), Sen Sen Sen (1956), Bir Kapı  n nde (1957), Yuvarlağın Köşeleri (1961), Yumuşaklıklar Değil (1967), Nasılsın (1970),  i ekleri Yemeyin (1975), Yalnızlık Paylaşılmaz (1978), Benden Sonra Mutluluk (1983).

LAVINIA

Sana gitme demeyeceğim.
 ş yorsun, ceketimi al.
Günün en güzel saatleri bunlar.
Yanımda kal.

Sana gitme demeyeceğim.
Gene de sen bilirsin.
Yalanlar istiyorsan yalanlar söyleyeyim,
İncinirsin.

Sana gitme demeyeceğim.
Ama gitme, lavinia.
Adını gizleyeceğim.
Sen de bilme, Lavinia.

11 Haziran 1923'te Ankara'da doğdu. 28 Ocak 1981'de İstanbul'da öldü. Asıl adı Halit  zdemir Arun'dur. İlk ve orta ğreniminin bir bölümünü Galatasaray Lisesi'nde yaptı. 1942 yılında Kabataş Erkek Lisesi'nden mezun oldu. İstanbul  niversitesi'nde, önce Hukuk Fakültesi'ne, sonra İktisat Fakültesi ve Gazetecilik Enstitüsü'ne devam ettiyse de, 1947'de yüksek öğrenimini yarıda bıraktı. Bir süre sigorta prod kt rl ğ  yaptı. "Zaman" ve "Tanin" gazetelerinde çevirmen olarak çalıştı. İlk yazısı 1939'da "Servet-i Fünun-Uyanış" dergisinde çıktı. 1951'de Sanat Basimevi'ni kurarak matbaacılık yaşamına girdi. Kendi şiir kitaplarını bastı. 1955'te Yuvarlak Masa Yayınları'nı kurdu.

Uluslararası Antalya Film Festivali



Türkiye'nin en köklü sinema etkinliklerinden, 52. Uluslararası Antalya Film Festivali, Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı Menderes Türel başkanlığında ve Elif Dağdeviren direktörlüğünde, 6 Aralık 2015 akşamı Cam Piramit'teki kapanış töreniyle sona erdi.

Türk sinemasının Sultan'ı Türkan Şoray ile Fransız sinemasının Diva'sı Catherine Deneuve'ü buluşturan efsanevi bir kareyle başlayan festival; Jeremy Irons, Cathleen Turner, Vanessa Redgrave, Franco Nero, Sinead Cusack gibi birbirinden usta oyuncuların yanında Mena Suvari, Anamaria Marinca gibi genç kuşağın başarılı isimlerini de sinema severlerle Antalya'nın sıcak atmosferinde bir araya getirdi.

Festivalin onur konukları olan dev isimler, hem filmlerinin gösterimi sonrası seyircilerin sorularını samimiyetle cevapladı, hem de masterclass'larla her biri bir hazine niteliğindeki birikimlerini cömertçe paylaştı. Ayrıca aralarında Jeremy Irons, Kathleen Turner, Mena Suvari gibi isimlerin de yer aldığı seçkin davetliler, Antalyalılar için ayrı bir önemi olan ve artık sosyal sorumluluk projelerine destek olan festivalin ilk farkındalık yaratma etkinliği haline de gelen 'Geleneksel Festival Korteji'ne katıldı.



'Camelot', 'Şerburg Şemsiyeleri', 'Güllerin Savaşı' gibi kült filmlerin yanı sıra; 'Geceyarısı Gösterimleri', 'Dünya Sinemalarından', 'Ödüle Koşanlar', 'Ustaların Gözünden' gibi başlıklar altında 100'e yakın film, toplam 172 gösterimde sinema severlerle buluştu. Festivalin açılış filmi olan 'Uzaklarda Arama' ise yönetmen koltuğunda oturan, Türkiye sinemasının büyük oyuncusu Türkan Şoray ve film ekibinin katılımıyla unutulmaz bir atmosferde gerçekleşti. 52. Uluslararası Antalya Film Festivali'nde Altın Portakal için bu yıl ulusal kategoride 10, uluslararası kategoride de 12 film yarıştı. Türk sinemasının en yeni örneklerinden, Özcan Alper imzalı 'Rüzgarın Hatıraları' ve Mustafa Kara'nın ilk filmi 'Kalandar Soğuğu' ise her iki kategoride de yer aldı.

Bu yıl yarışma filmlerinden önce, seyirciler, Türkiye sinemasının önemli yaratıcı alanlarından biri olan Kısa Film Seçkisi'ndeki örnekleri izleme imkanı da buldu. Festivallerin yoğun programları

arasında sıkı takipçileri dışında, genel seyirciye ulaşmakta çoklukla zorlanan kısa filmler de, böylece, Antalya Film Festivali'yle birlikte çok daha 'görünür olma' ve daha fazla seyirciye ulaşma imkanına kavuştu.

'Sarmaşık', "en iyi film" de dahil olmak üzere 4 dalda ödüle layık görülürken, "Rüzgarın Hatıraları" festivalden 2 ödülle döndü. Filmleri, proje aşamasından itibaren desteklemeyi amaçlayan AFF, bu yıl maddi desteklerini de artırdı. Kurmaca Film Pitching Platform ve Work in Progress başlıklarına bu yıl Belgesel Pitching Platform başlığı altında ödülleri de ekleyen AFF, yeni projelere toplamda 220 bin TL destek sağladı.

Festival, yalnızca film gösterimleriyle değil farklı başlıklardaki söyleşi ve etkinliklerle de Antalyalılar ile buluştu. Festivalin ana mekanı AKM, festival boyunca usta oyuncu, gülen ve Türkiye'yi güldüren adam Kemal Sunal'ın çok özel sergisine ev sahipliği yaptı. Açılışını; Sunal ailesinin hep birlikte yaptığı



sergide usta oyuncunun filmlerde kullandığı kostüm ve aksesuarların yanı sıra şahsî eşyaları, mektupları ve çok özel fotoğrafları da bulunuyordu.

Akdeniz Üniversitesi İletişim ve Turizm fakülteleri de festival boyunca renkli söyleşilerin adresi oldu. 70x100 Ajans kurucusu Emre Erdem, oyuncu Ali Sunal, sinema tarihçisi Alican Sekmeç, oyuncu Vildan Atasever, Orion Işık'ın ortaklarından Hakkı Yazıcı, kurgu ustası Ayhan Eryüksel gibi uzman isimler, üniversiteli gençlerle tecrübelerini paylaştı, onların sorularını cevapladı.

Yazar, yönetmen ve yapımcı ÖMER VARGI'nın başkanlık ettiği jüride; 'Yol' ile tırmandığı doruktan hiç inmeyen ŞERİF SEZER, Kusturica filmleriyle tanıdığımız görüntü yönetmeni MİRSAD HEROVIĆ, Altın Portakallı sanat yönetmeni NAZ ERAYDA, son dönemin dikkat çekici senaristlerinden TARIK TUFAN ve yetenekli genç oyuncu ŞEBNEM BOZOKLU ile Los Angeles Kent Müzesi Film küratörü, ünlü Amerikalı eleştirmen ELVIS MITCHELL yer aldı.

Hem Türk sinemasına hem de Antalya'nın tanıtımına destek olma amacıyla festivalin bu yıl hayata geçirdiği projelerden biri de Antalya Film Destek Fonu (AFDF) idi. Fon; senaryosunun en az üçte biri Antalya'da

geçen projeleri 100 bin TL ile destekledi. Yönetmen Ezel Akay, senarist- sinema yazarı Burak Göral ve idarî yapımcı Engin Palabıyık'tan oluşan jüri, 7 proje arasından 'Kar'ı, desteklemeye en değer proje olarak değerlendirdi.

52. Uluslararası Antalya Film Festivali'ni 200'e yakın ulusal, 120 yerel ve 10 uluslararası basın temsilcisi takip etti. Festival süresince basın dışında 200'ü ulusal ve uluslararası sinema sektörünün önemli isimleri, 50'si yerli 20'si yabancı

dünyaca ünlü isimler de dahil olmak üzere 1800 konuk ağırlandı. Bu konuklar için 1500'ü ana sponsor olan THY tarafından kesilmiş olan 1800 biletleme yapılırken, Rixos Downtown Antalya, Hotel Su ve Steigenberger Maslak gibi sponsorların da ağırlıklı desteği ile konaklamada toplamda 3500 gecelik ağırlama yapıldı. Skala MICE tarafından gerçekleştirilen ulaşım, konaklama ve transfer hizmetleri için ayrıca 250 personel ve 120 civarında da araç kullanıldı.

En İyi Film: Sarmaşık (Bilge Elif Turhan)
En İyi Yönetmen: Tolga Karaçelik (Sarmaşık)
En İyi Senaryo: Tolga Karaçelik (Sarmaşık)
En İyi Kadın Oyuncu: Nuray Yeşilaraz (Kalandar Soğuğu)
En İyi Erkek Oyuncu: Nadir Sarıbacak (Sarmaşık)
En İyi Müzik: François Couturier (Rüzgarın Hatıraları)
Eleonore Fourniau (Kalandar Soğuğu)
En İyi Kurgu: Emre Şahin (Takım: Mahalle Aşkına)
En İyi Sanat Yönetmeni: Uykura Bayyurt (Takım: Mahalle Aşkına)
En İyi Görüntü Yönetmeni: Andreas Sinanos (Rüzgarın Hatıraları)
En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu: Çiğdem Selişik (Çırak)
En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu: Kaan Çakır (Muna)
Behlül Dal Jüri Özel Ödülü: Yağız Can Konyalı (Takım: Mahalle Aşkına)
Dr. Avni Tolunay Jüri Özel Ödülü: Kalandar Soğuğu (Yön: Mustafa Kara)
Film-Yön En İyi Yönetmen Ödülü: Selim Evcı (Saklı)
En İyi İlk Film: Çırak (Yön: Emre Konuk)

52. ULUSLARARASI ANTALYA FİLM FESTİVALİ

ULUSAL UZUN METRAJ FİLM YARIŞMASI JÜRİSİ



ÖMER VARGI
JÜRI BAŞKANI
Yönetmen



ŞEBNEM BOZOKLU
Oyuncu



NAZ ERAYDA
Sanat Yönetmeni



MİRSAD HEROVIĆ
Görüntü Yönetmeni



ELVIS MITCHELL
Film Eleştirmeni



ŞERİF SEZER
Oyuncu



TARIK TUFAN
Senarist

MEVLANA

Hamdım, piştim, yandım.

Mevlana... Adını duymayanınız, engin hoşgörüsünü bilmeyeniniz yoktur. 13.yüzyılın başında doğan Mevlana'nın öğretisi ve felsefesi halen daha tüm dünyada insanları en derinden etkilemektedir. Sözleri ve şiirleri, 8 yüzyıl öncesinden bizlere uzanmakta, çeşitli platformlarda insanlarca paylaşılmakta, iyiliğe, güzelliğe, yani daha doyumlu ve mutlu bir hayata doğru bizlere rehber olmaya devam etmektedir.

13. yüzyılın başında, şimdiki Afganistan'da doğan Mevlana'nın ailesi, hem Moğol baskısı, hem babasının zamane yönetimiyle pek uyumlu olmayan fikirleri yüzünden göç ederek, Mekke'ye gidip hacı olduktan sonra Konya'ya yerleşmişlerdir. Konya o dönemde çok kültürlü, kozmopolit bir şehirdir ve Celaleddin'in felsefesi bundan çok etkilenir.

Mevlana Anadolu'ya göç ettiği için ve o günlerde Anadolu'da Rumlar yaşadığı için Celaleddin-i Rumi yani Rum diyarlarındaki Celalettin lakabını almıştır. Mevlana, arapça efendimiz anlamındadır ve tıpkı, Gandhi'ye Mahatma(yüce ruh) denmesi gibi; kendisine sonradan yakıştırılmış bir ünvandır. Mevlana kelimesinin yol gösterici, efendi gibi anlamları vardır.

Mevlana, babasını kaybettikten sonra, ondan boşalan makama geçmiş ve burada tasavvuf ilimleri ile ilgilenmiştir. Konya'da Şems ile tanışması, Mevlana'nın düşün hayatına yeni pencereler açmış, belki de hayatının yönünü değiştirmiştir. Çünkü, Mevlana'yı, hayatta en fazla etkileyen kişi, Tebrizli Şemseddin'dir. Şems güneş manasına geldiği için, Mevlana, ona hep "güneşim" diye seslenmiş, hatta bir



dizesinde "ona öldü diyorlar/ama güneş nasıl ölebilir ki?" diye sormuştur. Şems, ona ruhun akla olan üstünlüğünü göstermiş, hayatın gerçeğini kitaplarda, akılda, fikirde değil sevgide, kendi içimizde aramamız gerektiği düşüncesini aşılamıştır.

Hegel, Goethe ve Rembrandt gibi düşünürler, Mevlana'dan ve öğretisinden çok etkilenmişler, ondan ilham almışlardır. Nitekim, Hegel, 'Phanomenologie des Geistes'(Felsefi Bilimler Ansiklopedisi) isimli eserine Mevlâna'dan alıntılar eklemiş,



'mükemmel Celâttin Rumi" tanımıyla yücelttiği düşünürün Tevhid açıklamasının 'en saf ve ulvi açıklama" olduğunu teslim etmiştir.

Ünlü İran şairi Jami "O bir peygamber değil, ama yazdığı kutsal bir kitap" demiştir Mesnevi'si hakkında.

'Maden iken öldüm, bitki oldum/ bitki iken öldüm, hayvana dönüştüm/ hayvan olarak öldüm, İnsan oldum/ Öldüğümde yok olmayacağıma göre, neden korkayım?/ İnsan gibi ölünce, melek olacağım/ Ve meleklikten vazgeçip/ hiç bir aklın ermediği o şey olacağım/ ...Hiç şüphesiz biz O'nunuz ve O'na döneriz."

Mevlâna'nın gözlemi böyleyken, Hegel, 'çiçek, meyvenin ortaya çıkmasına yol açar, ama meyvenin ortaya çıkması için de, çiçeğin ortadan kalkması gereklidir. Demek ki üremenin gerçeği, hem çiçek hem meyve olmaktır," demektedir, 'Ölüm, hem yok oluşu, hem yeniden doğuşu sağlayan koşuldur."

Mevlana, ölümü de bir sona eriş olarak değil, Tanrı'yla birleşme olarak algılamıştır, o yüzden Konya'da her 17 Aralık gecesi "Şeb-i Arus" yani "düğün gecesi" olarak kutlanır.

'Ölürsem ben, öldü demeyin.
Çünkü ölüydüm, dirildim;
Dost aldı, götürdü beni."

Sonsuz bir karanlığın içinden doğdum. Işığı gördüm, korktum. Ağladım.
Zamanla ışıktı yaşamayı öğrendim.
Karanlığı gördüm, korktum.
Gün geldi sonsuz karanlığa uğurladım sevdiklerimi. ..
Ağladım.

Yaşamayı öğrendim.
Doğumun, hayatın bitmeye başladığı an olduğunu;
Aradaki bölümün, ölümden çalınan zamanlar olduğunu öğrendim.

Zamanı öğrendim.
Yarıştım onunla...
Zamanla yarışılmayacağını, zamanla barışılacağını, zamanla öğrendim...

İnsanı öğrendim.
Sonra insanların içinde iyiler ve kötüler olduğunu...

Sonra da her insanın içinde iyilik ve kötülük bulunduğunu öğrendim.

Sevmeyi öğrendim.
Sonra güvenmeyi...
Sonra da güvenin sevgiden daha kalıcı olduğunu,
Sevginin güvenin sağlam zemini üzerine kurulduğunu öğrendim.

İnsan tenini öğrendim.
Sonra tenin altında bir ruh bulunduğunu...
Sonra da ruhun aslında tenin üstünde olduğunu öğrendim.

Evreni öğrendim.
Sonra evreni aydınlatmanın yollarını öğrendim.
Sonunda evreni aydınlatabilmek için önce çevreni aydınlatabilmek gerektiğini öğrendim.

Ekmeği öğrendim.
Sonra barış için ekmeğin bolca üretilmesi gerektiğini...
Sonra da ekmeği hakça üleşmenin, Bolca üretmek kadar önemli olduğunu öğrendim.

Okumayı öğrendim.
Kendime yazıyı öğrettim sonra...
Ve bir süre sonra yazı, kendimi öğretti bana...

Gitmeyi öğrendim.
Sonra dayanamayıp dönmeyi...
Daha da sonra kendime rağmen gitmeyi...

Dünyaya tek başına meydan okumayı öğrendim genç yasta...
Sonra kalabalıklarla birlikte yürümek gerektiği fikrine vardım.
Sonra da asil yürüyüşün kalabalıklara karşı olması gerektiğine aydım.

Düşünmeyi öğrendim.
Sonra kalıplar içinde düşünmeyi öğrendim.
Sonra sağlıklı düşünmenin kalıpları yıkarak düşünmek olduğunu öğrendim.

Namusun önemini öğrendim evde...
Sonra yoksundan namus beklemenin namussuzluk olduğunu;
Gerçek namusun, günah elinin altındayken, günaha el sürmemek olduğunu öğrendim.

Gerçeği öğrendim bir gün...
Ve gerçeğin acı olduğunu...
Sonra dozunda acının, yemeğe olduğu kadar hayata da lezzet kattığını öğrendim.

Her canlının ölümü tadacağını, ama sadece bazılarının hayatı tadacağını öğrendim.

...
Ben dostlarımı ne kalbimle ne de aklımla severim.
Olur ya...
Kalp durur...
Akıl unuttur...
Ben dostlarımı ruhumla severim.
O ne durur, ne de unuttur...
MEVLANA

Hz. Mevlâna



MEVLANA'NIN 7 ÖĞÜDÜ

1. Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol.
2. Şefkat ve merhamette güneş gibi ol.
3. Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol.
4. Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol.
5. Tevazu ve alçak gönüllülükte toprak gibi ol.
6. Hoşgörülülükte deniz gibi ol.
7. Ya olduğun gibi görün, ya görüldüğün gibi ol.

Ho'oponopono

Bir kitapta, uzakdoğulu bir bilge, kendisine "Sizin inandıklarınıza inanmak benim için çok zor. Telepati, telekinezi, reiki vs. ben görmediğim şeylere inanmam" diyen bir batılıya "Telgrafı, telefonu ve interneti de görmüyorsun ama kullanıyorsun" diye cevap verir.

Holografik evren teorisini duymuşsunuzdur. 1982'de meydana gelen olağanüstü olayda, Paris Üniversitesi'nde Fizikçi Alain Aspect tarafından yürütülen bir araştırma grubu, 20.inci yüzyılın en önemli deneylerinden birini gerçekleştirmişti. Aspect ve grubu, aralarında onları ayıran uzaklık ne olursa olsun; elektronlar gibi atomdan küçük parçacıkların da bazı durumlarda anında birbirleriyle haberleştiklerini keşfetti. Bu, 10 milimetre veya 10 milyar mil ayrı olsalar bile fark etmiyordu. Her nasılsa, her bir parçacık her zaman bir diğerinin ne yaptığını biliyor gözüküyordu. Bu başarının bir diğer önemi de, Einstein'ın "Hiçbir iletişim, ışık hızından daha hızlı olamaz" prensibini çiğniyordu. Işık hızından daha hızlı seyahat etmek, zaman bariyerini de ihlal ediyordu.

Bu buluşun anlamı şudur: Evrende gördüğümüz her şey enerjiden ibarettir ve birbirine atomaltı düzeyde bağlıdır.

Ve bu düşünce kuantum düşüncesiyle buluşunca da ortaya, kişisel şifaya yönelik türlü teknikler çıktı. Hepsisi birbirinden değerli olan bu bilgi ve tekniklerden biri de Ho'oponopono.

Ho'oponopono, Ihaleakala Hew Len ve Joe Vitale tarafından dünyaya tanıtılmış bir şifa ve arınma yöntemidir. Ho'oponopono, Tanrısal düşüncelerin, kelimelerin, faaliyetlerin ve hareketlerin etkisiyle, içinizdeki zehirli enerjilerin temizlenme sürecidir. Bu yöntem ile yaşadığımız her sorun bir sıkıntı olarak değil, tekamül ile ilgili bir fırsat olarak görülür.

"Seni Seviyorum"
"Özür Dilerim"

"Lütfen Beni Affet"
"Teşekkür Ederim"

Bu dört basit ifade, aynı bilgisayarımızdaki virüs temizleme programları gibi iş görerek, acı dolu tekrarlanan hatıraların kalıcı bir şekilde silinmesini sağlar...

Yöntem basit ve kalıcıdır...

Bu konuda yazılmış en değerli kitap, bu tekniğin uygulayıcısı **Dr. Ihaleakala Hew Len** ile beraber **Joe Vitale**'nin yazdığı **"Zero Limit"** isimli kitaptır.

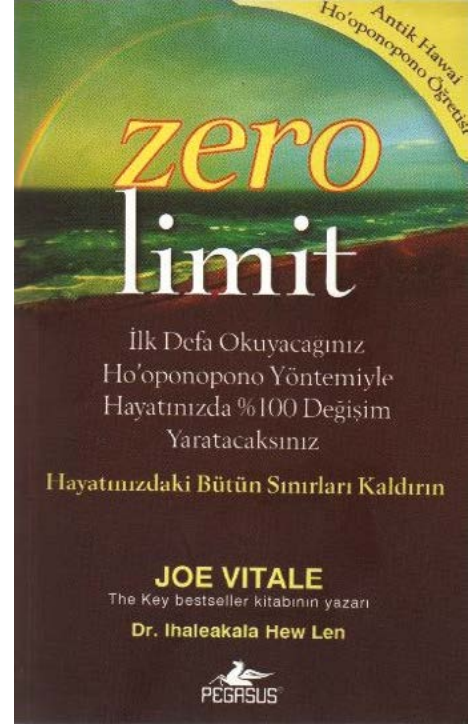
Gelin, bu güzel kitaba kulak verelim.

Zero Limit Joe Vitale, Dr. Ihaleakala Hew Len

Hawaii'de, bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu onları hiç görmeden tedavi eden bir terapist olduğunu duymuştum. Terapist, hastaların dosyalarını incelemiş ve sonrasında, kendisinin bu kişilerin hastalıklarını nasıl yarattığını görmek için kendi içine bakmış. Kendisi geliştikçe, hastalar da gelişme göstermiş. Bu hikâyeyi ilk duyduğumda bunun bir şehir efsanesi olduğunu düşünmüştüm.

Biri, kendini iyileştirerek başkalarını nasıl iyileştirebilirdi ki? Bu kişi, bilge bir kişi olsa bile akıl hastası suçluları nasıl iyileştirebilirdi? Anlamamıştım. Mantıksızdı. Ve hikâyeyi unutup gittim.

Ta ki hikâyeyi bir yıl sonra yeniden



duyana kadar. Terapistin ho'oponopono adında bir Hawaii iyileştirme yöntemi kullandığını duydum. Daha önce bu yöntemi duymamıştım. Hikâyeyi yeniden unutup gitmek istemiyordum. Anlatılanlar tümüyle doğruysa, hakkında daha fazla şey öğrenmeliydim.

Şu ana kadar "sorumluluk" kelimesinin anlamını, yaptıklarımın ve düşündüklerimden sorumlu olduğum şeklinde anladım. Daha ötesinden değil. Ve çoğu insanın da böyle düşündüğünü sanıyorum. Biz yaptıklarımızdan sorumluyuz, başkalarının yaptıklarından değil. Birçok akıl hastasını iyileştiren Hawaii terapist, bana sorumluluğun ne demek olduğu konusunda yeni bir bakış açısı kazandırdı. Adı Dr. Ihaleakala Hew Len. İlk telefon görüşmemiz yaklaşık bir saat sürdü. Ona, hikâyenin tamamını bana anlatıp anlatamayacağını sordum. Bunun üzerine Len, Hawaii Eyalet Hastanesi'nde dört sene boyunca çalıştığını söyledi. Ve hikâyesini anlattı.

Akıl hastası suçluların bulunduğu koğuş oldukça tehlikeliymiş. Terapistler bir ay içinde istifa ediyorlarmış. Hastane personeli, sıkça, hastalık izni alıyormuş ya da istifa ediyormuş. Hastalar tarafından saldırıya uğrama korkusundan dolayı,

koşušta sırtlarını duvara çevirerek yürüyorlarmış. Kısacası, burası yaşamak, çalışmak ya da ziyaret etmek için hoş bir yer değildi. Dr.Len bana hastaları hiç görmediğini anlattı. Ofisinde oturup hastaların dosyalarını incelemiş.

Hastaların dosyalarına bakarken kendi üzerinde çalışmış. Ve kendi üzerinde çalıştıkça hastalar iyileşmeye başlamış.

"Birkaç ay sonra, daha önceden ellerli kelepçeli dolaşan hastalara serbestçe dolaşmaları için izin verilmeye başlandı," dedi bana. "Ağır ilaç tedavilerine maruz kalan hastalar ilaç tedavilerini bıraktılar. Serbest bırakılmaları konusunda hiç ihtimal olmayanlar serbest kaldı."

Şaşkınlık içindeydim...

"Sadece bu kadar değil," diye devam etti. "Ve personel işe gelmekten hoşlanmaya başladı. İşe gelmeme ve sıkça olan işten ayrılmalar bitti. Personel ihtiyaçtan daha fazla olmaya başladı, çünkü hastalar serbest bırakılıyordu. Personelin yapacak bir işi kalmamıştı. Bugün, bu koşu kapalı."

Ve işte en önemli soru: **"Bu insanların değişimine sebep olacak ne yaptın?"** dedim. "Onları yaratan kendi parçamı iyileştirdim sadece," dedi. Anladım... Dr. Len'e kendisini iyileştirmekle ilgili ne yaptığını sordum. O hastaların dosyalarına baktığı zaman tam olarak yaptığı neydi? **"Üzgünüm"** ve tekrar tekrar **"seni seviyorum"** diyorum", dedi

Dr. Len hayatından sorumlu olmanın, hayatındaki her şeyden sorumlu olmak olduğunu söyledi -aslında basit, çünkü her şey senin hayatında oluyor. Tam manasıyla, tüm dünya senin yaratımın.

Söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmakla, hayatındaki tüm insanların söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmak farklıdır. Gerçek şu ki eğer hayatının sorumluluğunu alıyorsan hayatında gördüğün, işittiğin, tattığın, dokunduğun ya da herhangi bir şekilde deneyimlediğin her şey senin sorumluluğun altındadır. Çünkü, hepsi senin hayatında olmaktadır. Terör eylemleri, ülke yöneticileri, ülkenin mali durumu ve hoşuna gitmeyen diğer şeyler... Hepsini şifalanmak üzere sana geliyor. Onlar aslında yoklar... Onlar sadece iç dünyanın birer yansıması...



Sorun onlarda değil, sende. Onları değiştirmek istiyorsan, kendini değiştirmelisin.

Suçlamak, sorumluluk almaktan kolaydır. Fakat Dr.Len'le konuştuğunda onun kendisini nasıl iyileştirdiğini ve ho'oponopono yönteminin kendini sevmek anlamına geldiğini kavramaya başladım.

Hayatının gelişmesini istiyorsan, onu iyileştirmelisin. Eğer birini iyileştirmek istiyorsan - akıllı hastası bir suçlu bile olabilir bu- bunu ancak kendini iyileştirerek yapabilirsin.

Dr. Len'e kendisini nasıl iyileştirdiğini sordum. Hastaların dosyalarına bakarken ne yapmıştı?

"Sadece, tekrar ve tekrar 'özür dilerim' ve 'seni seviyorum' dedim," dedi.

"Bu kadar mı?"

"Bu kadar."

Sonuç olarak, kendini sevmek kendini geliştirmenin en önemli yoludur ve kendini geliştirdikçe dünyanın gelişir.

Bu konu hakkında bir örnek vermeme izin verin:

Bir gün biri bana beni üzen bir e-posta gönderdi. Eskiden olsa, bu konu üzerindeki çalışmamı, zayıf duygusal noktalarımı araştırarak ya da hoş olmayan bu e-postayı gönderen kişinin bunu neden yapmış

olabileceğini bulmaya çalışarak yapardım. Bu sefer, Dr. Len'in yöntemini kullanmaya karar verdim. İçimden "Özür dilerim" ve "Seni seviyorum," dedim. Bu dediklerimi özellikle bir kişiye yönelik söylemedim. Sadece, dış koşulları yaratan içimdeki parçamı iyileştirmesi için, sevginin ruhunu yardıma çağırdım. Bir saat sonra aynı kişiden bir e-posta daha aldım. Önceki e-posta için özür diliyordu. Bu özür için herhangi özel bir eylemde bulunmamıştım. Ona herhangi bir şey yazmamıştım. "Seni seviyorum" diyerek içimdeki, o kişiyi yaratan parçamı iyileştirmiştim.

Hayatındaki herhangi bir şeyi değiştirmek istediğinde bakacağın tek bir yer var: kendi için. İçine baktığında, bunu sevgiyle yap.

1. Gerçekte ne olduğuna dair hiçbir fikriniz yok.

İçinizde ve etrafınızda olan her şeyin, bilinçli ya da bilinçsiz, farkında olmanıza imkan yoktur. Bedeniniz ve aklınız şu anda çalışmaktadır ve bunun farkında değildir. Ve havada, radyo dalgalarından düşünce formlarına kadar görünmeyen sayısız sinyal bulunmaktadır ve sizler bunların hiç birini bilinçli olarak algılamazsınız. Gerçeği söylemek gerekirse, tam şu anda kendi gerçeğinizi yaratmaktasınız ama bu olay bilinçli bilginiz ya da kontrolünüzün dışında, bilinçsizce olmaktadır. Bu nedenle istediğiniz kadar olumlu düşünün gene de yaralanırsınız. Yaratıcı olan bilinçli zihniniz değildir.

2. Her şeyi kontrolünüz altında tutamazsınız.

Elbette ki olan her şeyden haberiniz olmadığı için, onları kontrol de edemezsiniz. Dünyaya emredebileceğinizi düşünmek egosal bir hatadır. Şu anda dünyada neler olduğunun çoğunu egonuz göremediğine göre, sizin için en iyisine egonuzun karar vermesine izin vermek hiç de bilgece olmaz. Seçim sizin elinizde, ama kontrol değil. Ne deneyimlemeyi tercih edeceğinize karar vermek için bilinçli zihninizi kullanabilirsiniz, ama onu ifade edip edemeyeceğinizi ya da bunu nasıl ve ne zaman yapacağınızı kendi haline bırakmalısınız. Teslimiyet anahtardır.

3. Yolunuza her ne çıkarsa onu iyileştirebilirsiniz.

Yaşamınızda önünüze çıkan her şey, oraya nasıl geldiğine bakmaksızın, iyileştirmek içindir, çünkü şu anda sizin radarınızdadır. Buradaki varsayım, eğer onu hissedebiliyorsanız, onu iyileştirebilirsiniz de. Eğer onu bir başkasında görebiliyorsanız ve bu sizi rahatsız ediyorsa, o zaman iyileştirmek için oradadır demektir. Ya da Oprah'ın bir keresinde söylemiş olduğu gibi, "Eğer onu fark edebiliyorsanız, ona sahipsinizdir." Onun neden hayatınızda olduğuna ya da oraya nasıl geldiğine dair hiçbir fikriniz olmayabilir, ama artık farkında olduğunuza göre, onu serbest bırakabilirsiniz. Karşılaştığınız şeyleri ne kadar iyileştirirseniz, tercih ettiklerinizi ifade etmede o kadar net olursunuz, zira başka şeyleri kullanmak için gereken enerjiyi serbest bırakmış olursunuz.

4. Tüm deneyimlerinizden %100 sorumlusunuz.

Hayatınızda başınıza gelenler sizin suçunuz değildir, ama sizin sorumluluğunuzdadır. Kişisel sorumluluk kavramı söylediğiniz, yaptığınız ya da düşündüğünüzün ötesindedir. Hayatınızda yer alan diğer herkesin dediklerini, yaptıklarını ve düşündüklerini de içerir. Yaşamınıza meydana gelen her şeyin sorumluluğunu tamamen alırsanız, o zaman herhangi bir kişi bir sorunu su yüzüne çıkardığında, o sizin de sorunuz olur. Bu üçüncü ilkeye bağlanır, yani yolunuza çıkan her şeyi iyileştirebilirsiniz. Kısacası, şu anki gerçeğiniz için hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi suçlayamazsınız. Tüm yapabileceğiniz onun sorumluluğunu almak, yani onu kabul etmek, ona sahip çıkmak ve onu sevmektir. Karşılaştığınız şeyleri ne kadar çok iyileştirirseniz, kaynak ile o kadar uyumlu olursunuz.

5. Sıfır limite iletiniz "seni seviyorum" cümlesini söylemektir.

Sizi her şeyin ötesindeki huzura, iyileştirmeden ifade etmeye götürecek bilet sadece "seni seviyorum" cümlesidir. Bu cümleyi Tanrı'ya söylemek içinizdeki her

şeyi temizler ve böylece şu anın mucizesini yaşayabilirsiniz: sıfır limiti. Amaç her şeyi sevmek. Fazla kilo, bağımlılığı, sorunlu çocuğu ya da konuyu, eşi sevin; hepsini sevin. Sevgi sıkışıp kalmış enerjiyi değiştirir ve serbest bırakır. "Seni seviyorum" demek Tanrı'ya deneyimleme dileğinizin gerçekleşmesidir.

'Üzgünüm. Problem olarak tezahür eden içimde süregiden her ne ise lütfen beni bunun için bağışla.' dediğinizde sevgi bunu siler ve düzeltir.

İşte size kendinizi fark ettiğiniz herhangi bir şeyden iyileştirmede kanıtlanmış iki ho'oponopono uygulaması. Başkasında gördüğünüz her şeyin içinizde de olduğunu unutmayın, dolayısıyla bütün iyileştirme olayı kendinizi iyileştirmektir. Bu yöntemi sizden başka kimse uygulayamaz.

"Eğer yaradılışımızın başlangıcından şu ana kadar, ben, ailem, yakınlarım ve atalarım, sana, ailene, yakınlarına karşı düşüncelerde, sözlerde, eylemlerde ve hareketlerde suç işlediyseniz/kırdıysanız, bağışlamanı diliyoruz. Bunun temizlenmesine, arınmasına, salıverilmesine, tüm negatif anıların, blokların, enerjilerin ve titreşimlerin kesilmesine, silinmesine izin ver ve bu istenmeyen enerjileri saf ışığa dönüştür. Ve oldu"

Bu rica (dua) ho'oponopono olarak adlandırılır ve her dinde rastlanabilir, çünkü 'her inançta, işlediğimiz suçlar için bağışlama istediğimiz bir bölüm vardır... 'Ve oldu' dendiğinde, dönüşüm gerçekleşir, ve 'bilgisayar depolanan çöpü otomatik olarak siler...

İkinci olarak, Dr. Hew Len'in iyileştirme şekli öncelikle 'Özür dilerim' ve 'Lütfen beni affet' demektir. Bunu bir şeyin - ne olduğunu bilmediğiniz bir şey - beden/zihin sisteminize girmiş olduğunu kabul etmek için söylersiniz. Oraya nasıl girdiği hakkında hiçbir fikriniz yoktur. Bilmek zorunda değilsiniz. Eğer fazla kilolu iseniz, sizi bu hale getiren programa yakalanmışsınızdır sadece. 'Özür dilerim' derken, Tanrı'ya içinizden, size getirmiş olduğu şey için af dilediğinizi söylüyorsunuz. Tanrı'dan sizi affetmesini istemiyorsunuz; Tanrı'dan sizin kendinizi affetmeniz için size yardım etmesini istiyorsunuz.

Bundan sonra, "Teşekkür ederim" ve "seni

seviyorum" dersiniz. "Teşekkür ederim" dediğiniz zaman, minnettarlığınızı ifade etmiş oluyorsunuz. Sorunun, her şeyin mutlak iyiliği için çözüleceği inancınızı gösteriyorsunuz. "Seni seviyorum" tıkanık enerjinin akmasını sağlar.

Bundan sonra olacaklar Tanrı'ya kalmıştır. Bir şekilde harekete geçmeniz konusunda içinize bir esinlenme doğabilir. Bu her neyse, onu yapın. Yapacağınız hareketten emin değilseniz, aynı iyileştirme metodunu kafa karışıklığınız için uygulayın. Net olduğunuzda, ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz.

Kolay ve eğlencelidir...

"Herhangi bir problemi çözmek istiyorsanız, kendiniz üzerinde çalışın. Eğer başka biriyle probleminiz varsa, kendinize şöyle sorun, "Bu kişinin canımı sıkmasına neden olan içimdeki şey nedir?". İnsanlar yaşamınıza sadece sizin canınızı sıkamak için çıkagelirler! Eğer bunu biliyorsanız, herhangi bir durumu kaldırabilirsiniz ve orada salıverebilirsiniz. Basittir: "Olan şeyler için üzgünüm. Lütfen beni bağışla."

ZERO LİMİT

Antalya'nın turkuaz duraklarından olan Porto Ceneviz Koyu'nda çamur banyosu yapılıyor...

Antalya Körfezi'nin batısında sıralanıyor. Alacasu, Cennet, Çıralı, Porto Ceneviz ve Sazak. Sirtını yeşil yamaçlara yaslanmış turkuaz renkli bu koylar, ziyaretçilerine benzersiz birer doğa deneyimi sunuyor. Kemer ile Adrasan arasındaki bu kıyıları antik kalıntılar süslüyor, denizin derinliklerinde renkli bir sualtı yaşamı saklanıyor.

PORTO CENEVİZ KOYU, teknelerin demir attığı ıssız koylardan... İnce kumla kaplı sahili, berrak denizi her zaman sakin ve dalgasız. Koyda sadece küçük bir çay ocağı bulunuyor. Karadan ulaşımı olmayan koy sadece tekneyle gidilebiliyor. Ziyaretçiler, hemen karşısında bulunan Tahtalı Dağı manzarasına karşı yudumlanan çayın tadını unutamadıklarını söylüyor. Çıralı sahilinde

konaklayan koya kolayca ulaşılabilir. Porto Ceneviz Koyu'nun iç kesimlerinde özel bir kil oluşumunun bulunduğu bir alan var. Onun cildi güzelleştirdiğine inanan turistlerin çoğu çamur banyosu yapmadan geri dönmüyor. Bu nedenle sahil boyunca çamura bulanmış simsiyah turistler görülüyor. Olimpos civarında çamur banyosu sadece bu koyda yapılıyor.



Antalya'ya 20km uzaklıktaki Kurşunlu Şelalesi'nde 200 yıllık değirmen bulunuyor...

200 yıl önce köylüler tarafından kurulan 10 değirmenden biri olan ve halen faaliyet gösteren tek değirmen Kurşunlu Şelalesi'nde bulunmaktadır. 18 m yükseklikten dökülen Kurşunlu Şelalesinde, küçük şelaleciklerle 7 adet küçük gölet birbirine bağlanır. 2 km'lik kanyon içinde doğa yürüyüşleri yapabilirsiniz. Aynı zamanda buradaki LÜBNAN SEDİRİ ağaçları Türkiye'nin anıt ağaçları arasında yer alır. 1000 yıl kadar yaşayabilen bu ağaçlar porsuk, çınar, meşe ve ardıç ağaçlarıdır.

Yüzün 'V' şeklindeki formu, yaşlanınca 'O' veya 'U'ya döner...

30'lu yaşlardan sonra cildin kendini yenileme süreci yavaşlamaya başlar. Cilt eskisine göre daha kurudur. Göz çevresinde ilk ince çizgiler belirmeye başlar. Cildiniz eskisi gibi sıkı ve pürüzsüz değildir artık. Fakat sizi olduğunuzdan daha yaşlı gösteren ince çizgiler değil, yüzün net hatlarını kaybetmesi ve yüz şeklinin değişmesidir. Yaşla birlikte V formu, şekil değiştirerek O veya U şekline dönüşür. Genleriniz ne kadar iyi olsa, kendinize ve cildinize ne kadar iyi baksanız da yüzdeki bu değişimi önlemek pek mümkün değil. Yüzün şekli değişerek hacmi azalır. Yanaklar çöker, çene altı sıkı değildir ve yüzün üst kısmındaki hacim aşağı doğru yer değiştirir.

Koku Hafızası...

İnsanlar 2000-4000 farklı kokuyu ayırt edebilme özelliğine sahiptir.

Algılanan her türlü koku, özel bir kodlamayla beynimizdeki koku belleğinde arşivlenmektedir. İyi bilinen bir gerçek ise kokuya ait bilgilerin görsel ve işitsel hafızaya göre daha kalıcı olmasıdır. Bu nedenle, tek bir kokunun algılanmasının sonucunda da, zihninizde birçok görüntü canlanabilmektedir.

Koku hafızası görsel hafızadan daha kuvvetli olup daha uzun süre saklanabilmektedir. Görülen bir sahnenin hatırlanma oranı üç ayda %50 altına düşerken, kokular bir yıl sonra deneklerin %65'i tarafından hala hatırlanabiliyor. Dolayısıyla, koku hafızası görsel ve işitsel hafızadan daha kalıcı etkiye sahiptir.

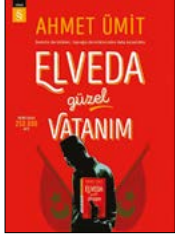
Kalbiniz de güneş açsın...

Tatil bir lüks değil, ihtiyaç.

New York Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre; beş yıl hiç tatil yapmamış bir kişinin kalp krizi geçirme riski, en az bir hafta tatil yapana göre %30 daha fazla. O yüzden siz siz olun tatili atlamayın. Tatil bütçenizi yapın, alın sevdiklerinizi yanınıza, uzanın kumsala ki kalbinizde güneş açsın.



Kitap Kurdu



ELVEDA GÜZEL VATANIM

Devletin derinlikleri, toprağın derinliklerinden daha karanlıktır.

1926 yılının o hüzünlü sonbaharı. Osmanlı İmparatorluğu yıkılmış, genç cumhuriyet ayaklarının üzerinde durmaya çalışıyor. O büyük altüst oluşun içinde bir adam: Şehsuvar Sami... Bir zamanların İttihat ve Terakki fedaisi, şimdilerin yorgun komitacısı. Şehsuvar Sami'nin etrafında dönen amansız bir entrika. Bir yanda kaybettiği ama hiçbir zaman yüreğinden çıkartamadığı sevgilisi Ester, öte yanda yaşanan tarihsel bozgun... Kaybedilen bir ülke, kaybedilen bir şehir, kaybedilen bir hayat. Ve aklında hep aynı soru: Devlet mi kutsaldır, yoksa insan mı? Sahi nedir vatan? Bir toprak parçası mı, uçsuz bucaksız denizler, derin göller, yalçın dağlar, verimli ovalar, yemyeşil ormanlar, kalabalık şehirler, تنها köyler mi? Hayır, bütün bunların ötesinde bir anlam taşır vatan. Ne sadece toprak parçası, ne su havzaları, ne ağaç silsilesi... Annemizin şefkati, babamızın saçlarına düşen ak, ilk aşkımız, doğan çocuğumuz, dedelerimizin mezarlarıdır vatan... Vatani olmayan insanın hayatı da olmaz. Evet, bir vakitler zihnim, kalbim bu fikirlerle doluydu. Şimdi? Şimdi bilmiyorum... (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Ahmet Ümit



KADIN

Eşit eğitim hakkı
1924
Eşit birey hakkı
1926
Eşit seçme seçilme hakkı
1934
Kadın erkek eşitliği fitrata ters
kürtaj olma
sezaryen yaptıрма
en az üç doğur
hamileysen sokağa çıkma
kahkaha atma
bankta kızlı erkekli oturma
talibin çıkarsa seçici olma
haddini bil
itaat et
okuma
düşünme
sus!
2015
(Yayınevinin Tanıtım Bülteninden)
Yazar: Yılmaz Özdil
Yayınevi : Kırmızı Kedi



KABUÇUNU KIRAN İNCİ

"Goodreads Okurlarına Göre 2014'ün En İyi On Romanından Biri"

"Dokunaklı bir aile hikâyesi... Şaşırtıcı, gizemli ihtişamıyla bir Afganistan portresi ve Afgan kadınlarının devam eden mücadelelerine tutulmuş bir ayna."
-Khaled Hosseini, New York Times en çok satan kitaplar listesindeki "Uçurtma Avcısı" kitabının yazarı-
"Afgan-Amerikalı yazar Nadia Hashimi'nin bu ilk romanı güçsüzlüğün, kaderin ve Khaled Hosseini, Jhumpa Lahiri ve Lisa See'nin eserlerindeki duygusal tınıyı ve kültürel niteliği birleştiren kendi kaderini çizme özgürlüğünün yakıcı hikâyesidir."

Yazar: Nadia Hashimi
Çevirmen: Mehtap Gün Ayrıl



MÜCELLÂ

Nazan Bekiroğlu Nar Ağacı'ndan sonra merakla beklenen yeni romanı Mücellâ'da bizleri 1920-1970'li yılların Türkiye'sinden nostaljik bir hikâyeyle buluşturuyor. Mücellâ, genç Cumhuriyetle yaşat bir kızın, unutulmuş kumaşların, kokuların, alışkanlıkların, iğne oyalarının, kimi yarım kalmış kimi tamamlanmış aşkların, hayatı seyretmekle yaşamak arasında gelip giden kadınların romanı. Zamanın daha ağır aktığı, hayatın ritminin daha çok mahalle aralarında karar bulduğu vakitler. Gaz lâmbasının ışığında içilen nohut kahvesinin ağızda buruk bir tat bıraktığı dönemler. Arka planda Türkiye, pek çok çalkantının içinden geçerken bile kendini bildi bileli çeyiz işleyen bir genç kız Mücellâ. Adım adım hayattan çekilirken bunu neredeyse hiç fark etmeyen... Nevi beklediğini bilmeden bekleyen... Derken günün birinde, kıyısında kaldığı hayata son bir çabıyla dönmek isteyen... Sümbül kokulu bembeyaz yastık kılıfları, kanaviçe işli peçeteler, uçları fistolanmış havlular, çeyiz sandıkları arasında... Hanımeli, yasemin ve leylâk kokulu yaz ikindileri gibi uzun kış gecelerinde de, ya çardağın altında ya hep o soldaki pencerenin içinde... Mücellâ'nın dupduru ve çarpıcı hikâyesi. (Tanıtım Bülteninden)
Yazar: Nazan Bekiroğlu
Yayınevi: Timaş Yayınları



BÖLGE BİR

Titreyip kendine gelmeye muhtaç, dibe vurmuş günümüz toplumuna dair zekice kurgulanmış bir metin."

-The Seattle Times-

Amerikan edebiyatının en iddialı isimlerinden Colson Whitehead, Bölge Bir'de, büyük bir salgının ardından yerle bir olan dünyada, yaşayan ölülerle ölmeden yaşamaya çabalayanların öyküsünü anlatıyor. Bir zamanların şaşaalı New York şehrinde, kurtlar sofrasında sağ kalmanın tüm incelikleri ve uygarlığın bağırsaklarında verilen amansız savaşın öyküsü... Bölge Bir, çivisi çıkmış dünyada kaybedecek hiçbir şeyi kalmamış olan leşleri, kopukları ve medeniyet adıyla bilinen hastalığın son safhasını gözler önüne seren, dehşetli bir çağdaş yaşam alegoris. Devası bulunmayan bir salgının öyküsü bu, yaşam da dedikleri.

"Umut en tehlikeli uyuşturucudur, sakın kullanma."
(Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Colson Whitehead
Yayınevi : Siren Yayınları



DOKUZ GÜN

İlk baskısının tamamı ön satışta tükenen ve hakları şimdiden 20'den fazla ülkeye satılan Dokuz Gün her ailenin kâbusu olabilecek bir durumu gerçekçi bir anlatımla ele alıyor.

Rachel Jenner bir an için arkasına dönmüştü. Şimdi sekiz yaşındaki oğlu Ben kayıp. Peki ama o talihsiz öğleden sonra gerçekten ne olmuştu?

Kişisel sorunları ve kendisine sırtını dönen insanlar arasında kalan Rachel bir hata yapmıştı ve artık güvenebileceği kimse kalmamıştı. Ya insanlar Rachel'ın anlattıklarına güvenebilir miydi? Saat ilerliyor, Ben'in şansı azalıyordu. Peki, siz kimin tarafındasınız?

Yazar: Gilly Macmillan
Çevirmen: Murat Karlıdağ

Işığı Arayanların Karanlık Yanı

Debbie Ford

Hayatınızda kimi örnek olarak alıyorsunuz? Bunu bir düşünün, mutlaka birinin bir kaç hareketi sizin için örnek olabilecek hareketlerdir. Kim bu kişi ve hangi özelliği hoşunuza gidiyor?

Peki, kimden nefret ediyorsunuz? Ya da kimin yaptıklarını, ayıplayacak derecede ters buluyorsunuz? Hangi özelliklerinden dolayı bu kişiyi kınıyorsunuz? Mesela yalancı mı, kibirli mi, ya da kıskanç mı? Bunu da bir aklınızdan geçirin.

Bu kitap bize, birinde imrendiğiniz pozitif özelliklerin mesela güvenilir olmak, herkes tarafından sevilme veya yardımsever olmanın, bizim içimizde sahip olduğumuz, ama henüz sahiplenmediğimiz özelliklerimiz olduğunu veya negatif özellikler olan mesela yalancılık, kibir ve kıskançlığın aslında bizim kendi içimizde var olan, ama kabul etmek istemediğimiz özelliklerimiz olduğunu söylüyor. Diyor ki, eğer, bu özellikler bizde olmasaydı, biz bunları diğer insanlarda fark etmezdik ya da bunları fark etsek bile rahatsız olmaz veya özenmezdik. Bunu kabullenmek biraz zor açıkçası. Kitabın dönüştürücü gücü de burada işte.

Birine yalancı dediğinizde veya birinin cimriliklerinden rahatsız olduğunuzu düşündüğünüzde, hatırlayın; hepsi sizsiniz. Yani hem yalancı hem dürüst, hem cimri hem bonkör...

Biz kendimizi her zaman doğru ve iyi düşünmeye programlamışızdır. İşte, kendimizi algımlarken, başkalarına yansıttığımız iyi ve kötü niteliklerin neler olduğunu bularak, tüm hepsini

sahiplenip, hayatımızı nasıl olumlu yönde değiştirebileceğimiz anlatılıyor bu kitapta.

Kitaptaki ana fikirlerden biri, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemiz gerektiği, kötü yanlarımızla barışık olmamız ve bunların belki de hayatımıza kattığı iyi sonuçlar olduğunu görmemiz gerektiği. Kitapta bununla ilgili şöyle bir cümle var: En karanlık yönünüz için 'Ben buyum' diyebildiğinizde gerçek aydınlığa ulaşırsınız.

Kendinizi tanıma ve keşfetme yolunda, detaylı olarak aktarılmış birçok alıştırma da var kitapta. Çünkü, biz, kendimizi kabul edebildiğimizde ve bağışlayabildiğimizde, başkalarını da kabul eder ve bağışlarız.

New York Times'da Bestseller olmuş olan, bu etkileyici kitap, okunması gereken kitaplardan biri. İnce ve okuması kolay bir kitap. Ama değiştirici ve dönüştürücü özelliği aksine çok yüksek. Es geçmeyin.

Arka kapak

Her insanın içinde karanlık bir yan vardır. Bu bizim kendi içimizde kabullenemediğimiz, kendimizden ve başkalarından gizlediğimiz ve bilinçsizce başkalarına yansıttığımız yanımızdır. Karanlık yan ışığa çıkarılmadığı için karanlıktır. Onu ortaya çıkarıp, sahiplenip, onunla bütünleşmedikçe bu yanımız bizi sürekli engellemeyi, bize her



türlü acıyı, korkuyu, mutsuzluğu yaşatmayı ve hayatımıza bu yanımıza aynalık eden insanları çekmeyi sürdürecektir.

Bu karanlık yanımızla bütünleşmemiz, onun engelleyici ve yıkıcı etkisinden kurtulmamızı, kabul edemediğimiz yanlarımızı gizlemek için kullandığımız maskelerde kısıp kalmış yaşam enerjimizin serbest kalmasını sağlar. Aydınlanmaya giden yol sadece tanrısal olanı aramayı değil, karanlık benliğin tümüyle kabullenilmesini ve böylece muhteşem bütünlüğümüze erişmeyi içerir.

Bu kitap sizin kendinizi, başkalarını ve dünyayı görüş biçiminizi ebediyen değiştirecektir. O sizi ve yaşamınızı muazzam bir biçimde değiştirebilecek bir anlayış sunmaktadır.

"Birini suçlar gibi işaret parmağınızı salladığınızda, geri kalan 3 parmağınızın sizi işaret ettiğini hatırlayın."

"Siz kendi hayallerinizi ve hedeflerinizi gerçekleştirmeye başladığınızda başka insanların yaptıkları şeylerle daha az ilgilenirsiniz."

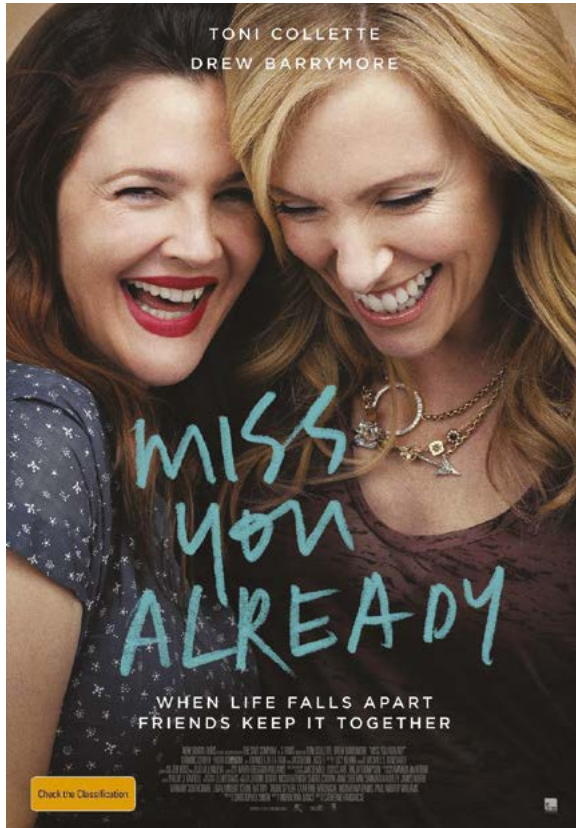
Kung Fu Panda 3

"Efsanevi ve muhteşem" maceralarına devam eden Panda Po, bu sefer biri doğaüstü bir güç diğer ise evine oldukça yakın bir tehlike olan, iki büyük tehditle baş etmek zorundadır. Yönetmenliğini ikinci filmde de olduğu gibi yine Jennifer Yuh'un üstlendiği sevilen animasyon yapımda senaryo gene Jonathan Aibel ve Glenn Berger ikilisine ait. Filmin orijinal seslendirme kadrosunda Po'ya Jack Black hayat verirken, kendisine Dustin Hoffman, David Cross, James Hong, Angelina Jolie, Lucy Liu, Seth Rogen ve Mads Mikkelsen'den oluşan efsane bir ekip eşlik ediyor.

Tür: Animasyon, Aksiyon, Macera

Yönetmen: Jennifer Yuh, Alessandro Carloni

Seslendirenler: Angelina Jolie, Jackie Chan, Dustin Hoffman, Lucy Liu, Jack Black



Seni Şimdiden Özledim

Milly ve Jess çocukluklarından bu yana her şeyi paylaşan iki çok yakın arkadaştır. Artık yetişkin olmanın sorumluluklarını taşımaya çalışan iki kadındır ve arkadaşlıkları halen bozulmadan devam etmektedir. İki çocuk annesi Milly'nin güzel bir işi ve ailesi vardır, Jess ise erkek arkadaşı Jago ile birlikte yaşamaktadır. Milly çok istediği bebek için tedavi görürken Milly hastalığa yakalandığını öğrenir. Bu olay ikisinin hayatını da değiştirecektir. Drew Barrymore ve Toni Collette'in başrollerini paylaştığı filmin yönetmeni Catherine Hardwicke.

Tür: Dram, Komedi, Romantik

Süre: 112 Dak.

Yönetmen: Catherine Hardwicke

Oyuncular: Drew Barrymore, Dominic Cooper, Toni Collette, Paddy Considine, Jacqueline Bisset

Antalya Eczacı Odası olarak 23 Nisan coşkusunu çocuklarla paylaşmak adına Eczacılar İlköğretim Okulu ilk ve orta öğretim öğrencileri arasında eczacı, ilaç ve çocuk temalı bir resim yarışması düzenledik..Yarışmada birinci seçilecek resim ile 23 Nisan'da eczanelerimize dağıtılmak üzere afiş çalışması yapılacaktır.

Haydi çocuklar, var mısınız bizi, bize anlatmaya?

Eczacı kimdir?

Sadece ilaç veren kişi midir Eczacı? Aldığınız sadece ilaç mıdır?
Yoksa, ilacı bilgisiyle ve ilgisiyle sarıp, öyle mi vermiştir size?

Sarılın şimdi boya kalemlerine...

Rengarenk hayallerinizde kimdir Eczacı?



ANTALYA ECZACI ODASI

Denenmiş Tarifler

İhsangazi Siyez Bulguru

Hitlerin sofrasındaki bulgur pilavına kaşık sallamak nasıl olurdu sizce? Hele bu pilavın bulguru (B) kompleks vitaminler bakımından çok zengin, günümüz beslenme anlayışında önemli bir yer tutan diyet lif içeriği yüksek "Glisemik index " değeri çok düşük. Mikrobiyal ve enzimatik rekasyonlar yok denecek kadar az (Bir anlamda steril) ise ve tıka basa yedikten sonra bile sindirim sorunu yaşanmıyorsa, bu duygu daha görkemli bir hale gelmez miydi?

İhsangazi'de bir yılda üretilen yaklaşık 1.250 ton Siyez Buğdayının %80'i hayvan yemi olarak kullanılırken, geri kalan 250 tonundan, taşlı yerel değirmenlerde ortalama % 70 randımanla 175 ton Siyez Bulguru üretiliyor. Üretilen Siyez Bulgurunun çoğunluğu çiftçi aileleri tarafından tüketilirken çok azı eşe dosta hediye götürülüyor ya da heveslilerine pazarlanıyor.

Ülkenin dört bir yanından ancak sıraya girilerek sipariş verilirken, önemli lezzet ustaları şatafatlı mekanlarda menülerinde ısrarla Siyez Bulguruna yer verirken, yerli yabancı bilim adamları İhsangazi'de Siyez peşinde koşarken, bu kadar değerli bir ürünün bolca ve sıradanmış gibi tüketme imkanına sahip İhsangazililer için ' yerkürenin şanslı evlatları' demek geliyor insanın içinden belki. Ama onlar antik çağdan kalan tarım kültürü mirasına sahip çıkıp, bağrılarına bastılar ve bu günlere taşıdılar. Hak ediyorlar yani.

Hedef sağlıklı beslenme konusunda Siyez Bulguru farkındalığı yaratmak. Hedef, yalnızca şanslı azınlığın tüketme şansına sahip olduğu Siyez Buğdayından tüm insanların yararlanmasını sağlamak. Hedef orijinal genlere sahip bu ürünün gelecek kuşaklara taşınmasını sağlamak. Ve hedef, siyez Kültürünü, İhsangazi için düşünülen kalkınma sürecinin önemli bir enstrümanı halinde getirmek.

Kuruluş sürecindeki ' İhsangazi Siyez Buğdayı Üreticileri Birliği ' aracılığı ile

Siyez Buğdayı konusunda Presidia ünvanının verileceği dernek aracılığı ile de Siyez Bulguru konusunda standartların oluşturulması, korunması ve üretimin geliştirilmesine katkı sağlanacak, geleneksel üretimin yerel üreticiler tarafından geliştirilmesi konsepti desteklenecek.

Yazı İhsangazi İlçe Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü'nün hazırladığı broşürden alınmıştır.

Siyez Unu

%100 Siyez buğdayından öğütülmüş un. Siyez buğdayının kepek ve ruşeymi dahil olmak üzere tüm kısımları öğütülmüş ve hiç bir karışım eklenmemiştir. Saf un formunda olup klasik metotlarda öğütülmüştür. Siyez unu öğütme işlemi esnasında doğal hali koruyacak şekilde işleme alınır.

Genetiği bozulmamış tek buğday türümüz olan siyez unu, beyaz ekmeğe buğday türünden olan tek alternatiftir. Kimyasal mücadele yapılmamış ve kimyasal gübre

kullanılmadan üretilmiştir.

Siyez unu ile evde ekmek yapabilir, hamur işlerinde kullanabilir veya diğer unlarınıza arzu ettiğiniz oranda karıştırabilirsiniz.

Siyez unu kendine has bir tat ve aromaya sahiptir. Lezzet konusunda iddialı, sağlıklı olması ile rakipsizdir. Uluslararası gıda güvenliği sivil toplum kuruluşları tarafından dünya gıda mirası listesine alınmış ve türün korunması için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır.

Kastamonu ilçelerinde yaban orijinli yetiştiriciliği yapılagelmekte ve bölge halkında genetiği değiştirilmiş undan kaynaklanan çölyak gibi bir çok hastalığa istatistiksel olarak rastlanmamıştır. Ekmek gibi temel gıda maddelerini sağlıklı hale getirebilirsek, sağlığımız olumlu etkilenir.

Siyez buğdayı unu bu konuda yerli olması, genetiği ile oynanmamış olması ve kimyasallar kullanılmadan üretilmesi ile en sağlıklı temel gıda maddeleri arasında yerini almıştır.

Siyez Unundan Tuzlu Kurabiye

Malzemeler;

230gr Siyez unu
125gr köy tereyağı, oda sıcaklığında
1 yumurta sarısı (beyazı üstüne sürmek için ayırın)
1 tatlı kaşığı (silme) tuz
1 tatlı kaşığı (silme) karbonat
1/2 tatlı kaşığı (silme) kabartma tozu
1 1/2 yemek kaşığı (silme) şeker
15ml elma sirkesi



Kaynak: <http://linayacan.com/tr/siyez-unundan-tuzlu-kurabiye>



Hazırlanışı:

- 1.Fırını turbo ayarında 170°C'de ısıtın ve fırın tepsisine yağlı kâğıt serin.
- 2.Bütün malzemeleri iyice yoğurun, ellerinize yapışmayan bir hamur elde edin. İsteddiğiniz şekli verin, tepsiye 2cm aralıklı yerleştirin ve kurabiyelerin üstüne ayırdığınız yumurta beyazını sürün. Çörek otu, susam veya mavi haşhaş ile süsleyebilirsiniz. 170°C turbo ayarında 20 dakikada pişirin.



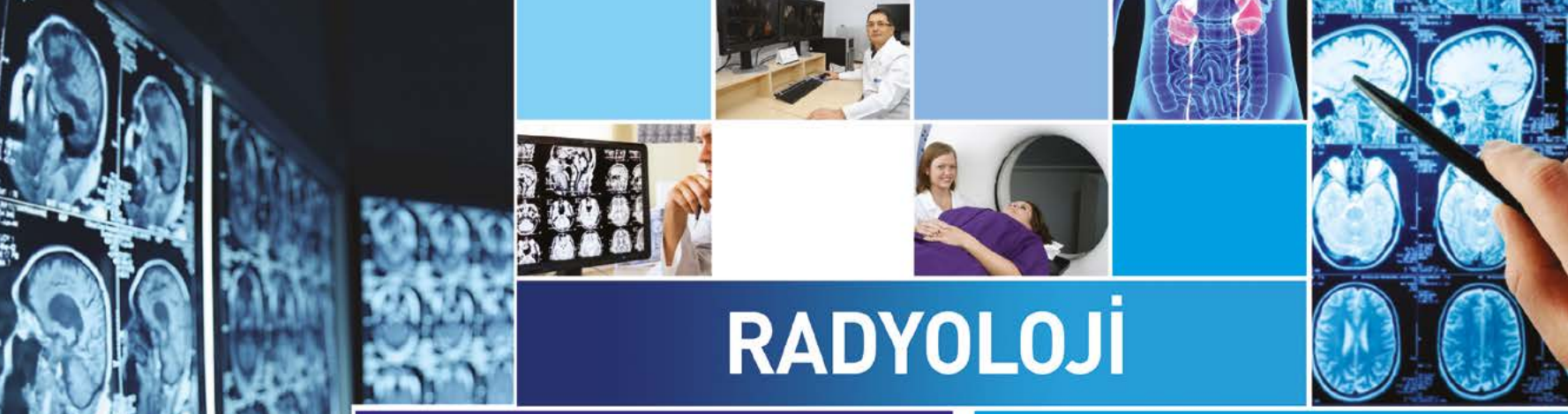
İhtiyaçlarınıza sektörel gelişmelere uygun özel çözümler üretiyoruz.

Eczanenize, hastalarınızın rahat edeceği ve ticari beklentilerinizi karşılayacak özel alanlar kazandırıyoruz.

Biz projelendiriyor, tasarlıyor ve uyguluyoruz, size sadece “ellerinize sağlık çok özel, çok güzel olmuş” demek kalıyor.

www.zeltasarim.com

Yeşilik Cad. No: 230 Kat:5 D:525 Karabağlar - İZMİR • Tel: 0.232.237 44 22



RADYOLOJİ

ANADOLU



HASTANESİ

LARA

Çarpan her kalpten HIZLI Kalp atışımızdan daha SESSİZ

Yeni cihazlarda ne yenilikler var ?

- Sessiz MR (Siemens Aera)
- 70 cm genişlikle en geniş ve 145 cm ile en kısa ve ferah MR
- Antalya'da ilk kez gerçek anlamıyla üst düzey Prostat MR
- Karın organlarının görüntülenmesinde hastanın nefes tutmasına gerek bırakmayan 2 sn.de çekim yapan ultra-hızlı MR
- Meme MR'da en üst düzey görüntüleme.
- 48 kanal yapısı 45/200 gradient gücü ile 1.5 Tesla MR'da en güçlü cihaz.
- Tüm software ve coil seçeneklerinin içinde bulunduğu eksiksiz donanımlı MR
- 0.28 sn. dönüş süresiyle çok hızlı kalp görüntüleme yapabilen 28 kesitli BT
- En ileri teknoloji dedektör yapısı ile en detaylı görüntüler- BT
- %80-90'lara varan derecelerde daha düşük radyasyon ile Tomografi çekimleri - BT
- Toplam 2 saniyede Akciğer tomografisi çekebilme özelliği- BT



LARA ANADOLU HASTANESİ

Güzeloba Mah. 2246 Sok. No.5 07230 Muratpaşa/Antalya larainfo@anatoliahospital.com

☎ 349 40 40

www.anatoliahospital.com