

İLAÇ İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 14 • 4 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
14

UNUTMAYACAĞIZ!



Ecz. İlknur Yüce
1966 - ∞



Ecz. Gürsu Ulaşan
1963 - ∞



Ecz. Özler Kiriş
1982 - ∞



Ecz. Hikmet Türk
1967 - ∞

MERCEK

Varfarin'le etkileşen 5 ilaç sınıfı

SAĞLIK & YAŞAM

Güneşe Karşı Korunmanın Yolları

PSİKO-ANALİZ

Y Kuşağı Neden Mutsuz?

177. Yıl Konseri

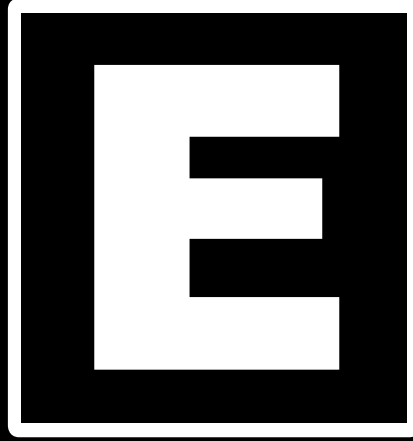


MACHA PICCHU



Sanata Gönül Veren Eczacılarımız





Ecz. İlknur Yüce
1966 - ∞



Ecz. Gürsu Ulaşan
1963 - ∞



Ecz. Özler Kiriş
1982 - ∞



Ecz. Hikmet Türk
1967 - ∞

24 Haziran 2016 günü
görevleri başında katledilen
meslektaşlarımızı

UNUTMAYACAĞIZ!

ANTALYA ECZACI ODASI

Değerli Meslektaşlarım,



Tolgar Akkuş
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Geçmişten günümüze daha da güçlenerek gelen bir mesleğimiz var bizim...

Önceliğimizi hasta ilaç ilişkisi olarak görmekten ziyade, çabamız; kaliteli bir sağlık hizmetinin oluşumunda sağlık haklarının savunucusu olarak halk adına önderlik etmek. Buradan yola çıkarsak, bu meslek sadece ilacın hastaya ulaşması olarak değil, halk sağlığı ve eczacılığın ayrılmaz bir bütün içerisinde eczacı - hasta ilişkisini her geçen gün arttıran bir meslek olarak görülmelidir.

Yetki ve sorumluluklarımızı, mesleki tecrübe ve deneyimlerimiz doğrultusunda birleştirerek mevcut akademik birikimlerimizi mesleğimizin saygınlığını en üst seviyeye ulaştırmak için kullanıyoruz. Bir değil bir bütün olarak devam ediyoruz yolumuza. Bu mesleğin yükünü, meslektaşlar olarak kendi omuzlarımızın arasında paylaşıyoruz. Her geçen gün yenilenen bilgiler ile kendimizi geliştiriyor ve kazancımızın kaynağını buradan alıyoruz. Sağlık hizmetinin kilit noktasını oluşturan mesleğimizi kaliteli ve güvenli danışmanlık hizmeti anlayışı ile vazgeçilmez hale getirmek için çabalıyoruz.

Ve tabi ki danışmanlık hizmetinin manevi tatminliğinin yanı sıra maddi kazançlarının da olması gerekmektedir. Mesleğimizin üzerine savrulan ekonomik kaygılı rüzgarlara yön vermek bizim elimizde. Bilim ve teknoloji çağında yaşıyoruz. Buna bağlı olarak meslek içi eğitimler önem kazanıyor. Birikimlerimizi bilimsel gelişim ile birleştirip, eğitimlerin ihtiyaca göre yapılandırılmış olmasına dikkat edeceğiz. Başarıyı bizlere getirecek olan, meslektaşlarımızın mesleki gelişimlerine önem vermesi ve kazanımlarını meslek hayatlarına yansıtarak yol almasıdır.

Eczacı halka sunduğu her yeni bilgi ve uygulama ile sosyal yaşamdaki yerini pekiştirecektir. Eczacı vazgeçilmez olmanın yolunu bilimde aramalıdır.

Eczacılar olarak geleceğe ümit ile bakmaya devam ederek,
Sağlıkla kalın..



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,

24 Haziran'da dört meslektaşımızı kaybettik; Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi eczanesinde, hem de görevleri başında...

Eczacılık camiası olarak, bu kara günü asla unutmayacağız ve sorumluların yargılanması için takipçi olacağız. Büyük bir özveri ve emekle yetişmiş, insan sağlığına hizmet etmiş ve bu uğurda şehit düşmüş dört meslektaşımıza Allah'tan rahmet, ailelerine, yakınlarına ve camiamıza sabır diliyoruz.

Bu sayımızda Apiterapi, Akupunktur gibi tamamlayıcı tıp uygulamalarına yer verdik. 5000 yıldan fazla geçmişe sahip akupunktur hakkında Dr. Şeyda Kara bilgi verdi. Son dönemde giderek artan obezite cerrahisi ile ilgili işin uzmanından bilgi alalım diyerek Doç. Dr. Aziz Sümer'e danıştık. Kimsenin yaşamamasını dilediğimiz illet hastalıklardan 'Migren' hakkında Dr. Aycan Aydoğan'ın migrende botox uygulamasını anlattı.

Triathlon, Uluslararası Dağ Bisikleti Yarışı ve Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu gibi dünya çapında takip edilen pek çok yarışa ve kamp dönemlerinde pek çok sporcuyla ev sahipliği yapan Alanya ve Bisikletli Yaşam hakkındaki röportajı ile Alanya'dan meslektaşımız Ecz. Gülay Özbilgin konuk yazar olarak bu sayımızda bizlerle.

Basın-Yayın Komisyonumuzun yoğun emekleri ile hazırladığı içeriğe katkılarından dolayı konuk yazarlarımıza da teşekkür ederiz.

Teknolojinin ilerlemesi ile hayatımızın her alanına giren internete bağlı gelişen yeni bir rahatsızlık olan 'Siberkondria' ile daha sık karşılaşmaktayız, detaylarını dergimizde bulabilirsiniz.

Kişisel gelişim sayfalarımız da bu sayımızda ilginç başlıklarla karşınızda.

'Bizden Haberler' köşemizde odamız etkinliklerine yer vermeye çalıştık. 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamaları için Antalya Eczacılar İlköğretim Okulu'nda düzenlediğimiz Resim Yarışması ve dereceye giren resimlerle ilgili detaylar yine 'Bizden Haberler' köşemizde. Bu köşede Dünya Sağlık Örgütü'nün eczanelerimize ziyareti de ilgi çeken başlıklardan. 2014'den bu yana her yıl Tekerlekler Üstünde Farmasötik Soğuk Zincir Yönetimi' programının eczane ziyaretleri odamız ile işbirliği içinde gerçekleşmektedir.

İnkalar tarafından inşa edilen, Dünya'nın 7 harikasından biri olan Macha Pichu Antik Kenti gezi sayfalarımızda.

Sanata gönül veren eczacılarımızdan Ecz. Şaban Yalçın ile eserleri hakkındaki yazımız da bu sayımızda yer alan konulardan.

Keyifli okumalar...

Erim Çakır

>>> İçerik

Apiterapi Nedir?



7

Akupunktur Nedir?



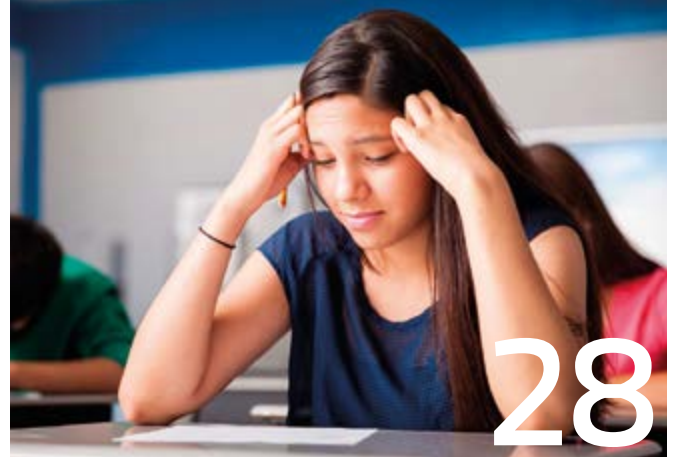
16

Migren



22

Aşırı Sınav Stresi Bildiğimizi de Unutturur!



28

Resim Yarışması



34

177. Yılımızı Kutladık...



40

ACIMIZ, ÜZÜNTÜMÜZ, İSYANIMIZ ÇOK BÜYÜK! Şiddet bu kez 4 meslektaşımızın canını aldı!

"Hafif acılar konuşabilir, ama derin acılar dilsiz olur" der büyük düşünür Seneca. Tarifsiz bir acı yaşadığımızda veya yaşayan birini teselliye gittiğimizde sözler buhar olur, uçar. Oysa, suskunluk daha da acıtır insanı.

"Sağlıkta Şiddet"i iki sayı evvel, yine yaşanan üzücü bir olayın ardından yazmıştık Dozaj ekibi olarak. Bizim ülkemizde, birileri ölmeden, bir şeyler için geç kalınmadan önlem alınamıyor maalesef... Nitekim yine öyle oldu.

24 Haziran'da Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi eczanesinde meydana gelen elim bir olay sonrasında dört meslektaşımız ne yazık ki hayatını kaybetti.

Ecz.Gürsu Ulaşan, Ecz.İlknur Yüce, Ecz. Özler Kiriş ve Ecz.Hikmet Türk görevleri başında öldürüldüler. Gözlerinin önünde yapılan bir usulsüzlüğe sessiz kalamadıkları için, onlara emanet edilen kamu malını korumak istedikleri için göz göre göre ölüme terkedildiler. Dört meslektaşımızın ihbarcı olduğu soruşturma, zamanında maalesef tamamlanmadığı ve gizlilik ilkesine uygun hareket edilmediği için, meslektaşlarımız ölüm tehditleri aldıklarını ve zanlının bir haftadan uzun bir süre silahını iş yerinde alenen bulundurduğunu, yönetime ve savcılığa yazılı olarak ihbar ettikleri halde gerekli önlemler alınmamıştır.



Olayın hemen ardından, Ankara Üniversitesi Rektörü'nün yaptığı açıklamada **"Her iş yerinde olabilecek, çalışanlar arasındaki uyuşmazlık ve bir anlık bunalım sonucu oluşmuştur"** demesi bir önceki yazımızda önemle üzerinde durduğumuz **"yetkililer şiddet olayını normalleştirmeye çalışıyorlar"** tezimizi maalesef doğrulamaktadır. Oysa, şiddeti normalleştirirseniz, gün gelir sizi bulur. Şiddeti durdurmanın tek yolu en ağır cezayı vermektir.

Eczacılık camiası olarak, bu kara günü asla unutmayacağız ve sorumluların yargılanması için takipçi olacağız. Büyük bir özveri ve emekle yetişmiş, insan sağlığına hizmet vermiş ve bu uğurda hayata veda etmiş dört meslektaşımıza Allah'tan rahmet, ailelerine, yakınlarına ve camiamıza sabır diliyoruz.



APİTERAPİ NEDİR?

Albert Einstein, "Eğer arılar yeryüzünden kaybolursa insanın sadece 4 yıl ömrü kalır. Arı olmazsa doğada döllenme ve dolayısıyla bitki, hayvan, insan olmaz." sözüyle arı ile yaşam arasındaki ilişkiye dikkat çekmişti. Peki, bizler arı ürünlerinin faydasının ve öneminin ne kadar farkındayız?

Apiterapi, arı ürünlerinin hastalıkların önlenmesi ya da iyileştirilmesi amacıyla kullanılması şeklinde tanımlanabilir. Apiterapi terimi "**apis**" (arı) + "**therapia**" (tedavi) kelimelerinden türetilmiştir ve "bal, balmumu, polen, propolis, arı sütü ve arı zehirinin sağlık amaçlı kullanımı" şeklinde tanımlanabilir. Apiterapi, ayrıca bu ürünlere karşı hassasiyet ve alerjik durumlarla karşılaşıldığında ne yapılması gerektiği gibi konular üzerinde de durmaktadır.

Apiterapi, arı poleni, bal, arı tutkalı, arı sütü, balmumu ve arı zehiri gibi bal arısı ürünlerinin terapötik kullanımını içerir.

Her geçen gün sonuçlanan araştırmalar, toplumların dikkatini bu konu üzerine çekmekte ve özellikle Uzakdoğu ülkelerinde başlayan ve dünyada hızla kabul gören arı ürünleri ile tedavi yöntemleri hızla yaygınlaşmaktadır. Japonya, Doğu Asya ülkeleri, Amerika, Kanada gibi bazı ülkelerde apiterapi merkezleri kurulmuştur.

Apiterapinin, bal, polen ve arı sütünün tüketilmesi haricinde, belki de en az bilinen kullanım şekli Arı Zehiri Terapisi'dir. Bu terapi arı iğnelerinin medikal olarak kullanımını içerir. Arı zehirinin iltihaplanmaları azalttığı ve vücudun bağışıklık sistemini geliştirdiği düşünülmektedir. Birçok kişi apiterapiden bahsederken Arı Zehiri Terapisini kastetmektedir.

Bal arısı zehiri, kırktan fazla aktif madde içerir. Bu aktif maddelerin çoğunun fizyolojik etkileri vardır. Arı zehirinde en fazla miktarda bulunan bileşen iltihap sökücü özelliği olan melittin'dir. Bu madde, vücudun korzitol üretmesini sağlar. Korzitol, vücudun kendi kendine iyileşmesine yardımcı olan bir ajandır. İltihap sökücü özelliği olan melittin,



hidrokortisoldan 100 kat daha etkilidir. Paul L. Cerrato'nun makalelerinde, deneylerin, melittinin vücuttaki yangılı reaksiyonları yavaşlatabileceğini gösterdiği belirtilmektedir. Bu nedenle, arı zehiri, artrit gibi yangılı sağlık durumlarının tedavisinde etkili olabilir. Farmakolojik etkileri olabilen diğer bileşenler arasında sinir iletimini geliştiren **apamin**; iltihap sökücü ve analjezik özelliği bulunan **adolapin** ve depresyonda önemli bir rol oynayan **norepinefrin, dopamin ve serotonin** gibi diğer sinir taşıyıcılar yer alır.

Apiterapide, arı ürünlerini kullanacak kişilerin bu ürünlere alerjisinin olmaması gerekir. Alerjik reaksiyonlar, bazen insan hayatını tehlikeye sokabilecek boyutta olabilir. Özellikle, ilk defa kullanılacaksa çok az miktarlarda denenmelidir. Kişinin sağlık durumuna ve kullanılacak ürünün içeriğine göre hangi miktarlarda kullanılacağı değişebilmektedir.

Apiterapide kullanılacak olan ürünlerin doğal, saf ve temiz olması çok önemlidir. Balda, sadece şeker karıştırılıp karıştırılmadığı değil, çevrede tarım yapılıyorsa kimyasal ilaç kullanılmış mı ya da arı hastalıklarına karşı nasıl mücadele edilmiş, sular temiz mi, kovan içi malzemelerin içeriği, ürünlerin saklanma şartları vs. hepsi önemlidir. Kısaca, mümkün olduğunca organik ve doğal bal tercih edilmelidir.

Osmanlı döneminde bal, farklı sağlık sorunları için bazı karışımlar olarak kullanılmış. Bu karışımların hazırlanması ile ilgili o dönemde kullanılan eski tip eserlerinde ayrıntılı bilgiye rastlanabiliyor. İbn-i Sina'nın "El-Kanun fi't-Tıb" isimli eseri, 18. yüzyıla kadar tıbbi otoritesini Avrupa'da olduğu gibi Anadolu'da da korumuştur. Klasik dönem Osmanlı tıp kitaplarından olan ve erken Anadolu Türkçesiyle yazılmış "Kitabu'l Müntehab fi't-Tıb", "Yadigâr" ve

"Kemâliye" adlı eserlerde bal ile ilgili toplam 75 kadar uygulamaya yer verilmiştir. Balın yanı sıra balmumu da ilaç terkipleri içinde yer almaktadır ve 1800'lü yıllara gelindiğinde Neşati Yağı gibi birtakım özel karışımlar içerisinde kullanılmış olduğu görülmektedir.

BAL ve APİTERAPİ

Arıların medikal açıdan kullanılması antik çağlara dayanır. 2000 yıllık Çin medikal metinlerinde arılardan bahsedilir ve Hipokrat da arılar ile ilgili yazılar yazmıştır. Mısırlıların arılardan elde edilen merhemler ile hastalıkları tedavi ettikleri söylenir.

Balın fizyolojik özellikleri ve kullanımı konusunda yüzlerce literatür bulunmaktadır.

- Bal, doğal bir enerji kaynağıdır. Bu nedenle çocuklar, yaşlılar, sporcular, hasta veya sağlıklı insanlar tarafından da sevilerek tüketilmektedir.
- Bal, kemiklerde kalsiyum fiksasyonunu artırmaktadır.
- Bal, iştah artırmakta, vücuda enerji ve direnç kazandırmaktadır.

Balın, besin içeriğinin insan sağlığına etkisinin yanı sıra olağanüstü bir özelliği de vardır ki, bu özellik antimikrobiyal aktivitesidir. Balın bu özelliği nedeniyle, Hipokrat zamanından beri hastalıklarda tedavi edici bir araç olarak kullanıldığı bilinmektedir. Eski Mısırlıların; cerrahi pansumanda, göz iltihaplarının tedavisinde, Çinlilerin ve Hintlilerin de; çiçek hastalığının yayılmasını önlemede hasta vücudunu bal ile kapladıkları bilinmektedir.

Orta çağda, yara ve yanıkların bal ile tedavi edilmesi, kulak iltihabında; kulağa balın akıtılması, difteri vakalarında; çocukların ağız ve boğazlarına içten balın sürülmesi ilginçtir. Bazı Nijerya yerlileri balı halen öksürük kesici olarak kullanmaktadırlar.

İnsan vücuduna etki eden çoğu mikroorganizma, balda yaşamını sürdürememektedir. Bal, temas ettiği mikroorganizmaları öldürdüğü gibi içerisinde de barındırmamaktadır. Öyle ki Mısır piramitlerinde bulunan ve Postum'da M.Ö. 6. yy'a ait çömlerlerin içindeki balların, katılaşmakla beraber vasıflarını hiç kaybetmemesi, balda mikroorganizmaların

yaşayamadığını tarihi bir gerçek olarak göstermektedir.

Tıbbi literatürde, İngiliz ve Amerikan hastanelerinde birinci sınıf mikrop öldürücü olarak bal kullanıldığını, Almanya'da yara ve soğuk algınlıklarından kaynaklanan hastalıklarda, baldan bu yönü ile istifade edildiğini görmekteyiz. Alman Dr. Zaiss'in mikrop öldürücü olarak balı tentürdiyota tercih ettiğini belirtmesi de ilginçtir.

Balın yaraların ve enfeksiyonların iyileşmesini sağlamak için kullanımı 1981 yılında Dünya Sağlık Formu tarafından da önerilmiş olup, Pharmaceutical Journal'da (Eczacılık Dergisi 1982) apse, çiban, göz yangıları, ishal, üriner sistem enfeksiyonları, dizanteri etkeni, deri ve ağız içi enfeksiyonlarına antimikrobiyal etkisinin olduğu rapor edilmiştir.

1992'de yayımlanan Bee World dergisinde, balın antimikrobiyal aktivitesi ile ilgili orijinal makalede, Kur'an-ı Kerim'deki konu ile ilgili ayetler verilmiş ve bu doğa üstü gıdanın insanlar için şifa kaynağı olduğu açıklanmıştır.

Balların antimikrobiyal aktivitesi için farklı mekanizmalar ileri sürülmüştür. İleri sürülen mekanizmalardan biri, balın sahip olduğu yüksek şeker konsantrasyonudur. Bir diğer sebebi de balda enzimsel olarak üretilen H₂O₂'dir. Üçüncü olarak da balın düşük pH'sıdır (ort. 3.2-4.5).

Balın çeşitli hastalıklara karşı tedavi edici özelliğini incelemek amacıyla birçok araştırma yapılmıştır. Bu konuyla ilgili ilgi çekici çalışmalardan birisi, 1991'de King Suud Üniversitesi tarafından yapılandır. Yapılan bu çalışmanın sonunda gastrit ve oniki parmak bağırsağı ülserine sahip hastalara, alternatif bir tedavi olarak balın tek başına veya antimikrobiyal bir ajanla uygun bir bileşiminin kullanılması önerilmiştir.

Farklı bal tiplerinin antimikrobiyal etkileri arasında büyük değişiklikler vardır. Floral kaynakları farklı olan ballarda görülen varyasyon asitlik, ozmolarite, H₂O₂ ve diğer komponentlerin farklılığı nedeniyle olmaktadır. Lavanta, karahindiba, balçığı, ve kolza balları yüksek antimikrobiyal aktiviteye sahipken orman gülü, okaliptus ve portakal balları nispeten düşük aktivite göstermektedir.

Balın antimikrobiyal etkisini destekleyen bir başka bulgu da, eşit miktarda bal, çavdar unu ve zeytin yağı karışımı ile hazırlanan kremin günde üç kez kullanımı ile inek ve atlarda görülen ve kangrene dönüşen yaraları dahi tedavi ettiği sonucuna varan Lucke'nin bildirişidir (Lucke, 1935).

Bal, karaciğer rahatsızlıklarında da başarı ile kullanılmaktadır. Bu başarıda, balın antimikrobiyal etkisinin yanında, fruktozun doku ve kasları yumuşatıcı ve gevşetici özelliği de önemli sayılabilir.

Balın çeşitli araştırmalar sonucunda, doku oluşmasını hızlandırdığı, yara ve yanık izlerini azalttığı (Arman, 1980; Dumronglert, 1983), bazı ülkelerde doktorlar tarafından katarakt ve konjonktivit ile bazı kornea rahatsızlıklarında başarı ile kullanıldığı bildirilmektedir (Mikhailov, 1950). Ayrıca, kornea ülserinin de saf bal ile veya vazelin yerine bal ile hazırlanan %3'lük sulphidine pomadı ile başarılı bir şekilde tedavi edildiği görülmüştür.

Zaman zaman, hakiki balın şeker hastalığına iyi geldiği şeklinde yazılar çıkmaktadır. Bunun bilimsel bir dayanağı yoktur ve yanlıştır. Bal da, kan şekerini yükseltir ve fazla alındığında şeker hastalarını komaya sokabilir. Ancak, eşit miktarda alınan bal, kan şekerini çay şekerine oranla daha az yükseltmektedir. Bu nedenle, şeker yerine az miktarda bal kullanılabilir.

POLEN ve APİTERAPİ

Polenin insanlar tarafından ilk kullanımı Eski Çin, Pers, Mısır ve Yunanistan'da olmuştur. Hurmanın poleninde gonadotropik hormonların bulunması, Bedevilerin kısırlık tedavisinde bu bitkinin polenini kullanmalarını doğrulamaktadır.

Polenin, doğal bir besin kaynağı olması nedeniyle, Avrupa'da insan beslenmesinde kullanımı hızla artmaktadır. Avrupa ülkelerinde, son 30 yılda yapılan bilimsel çalışmalar ve klinik test sonuçları, polenin prostat, alerjik hastalıklar ve kanser türlerine etkisi üzerinde yoğunlaşmıştır (Dennis, 1966).

Polen, insanlar tarafından günlük olarak protein, vitamin ve mineral madde gereksinimini karşılamak için doğrudan doğruya kullanılabilir. Ayrıca,



beslenme amacıyla az miktarda alınan polenin, pek çok madde ile sinerjik etki yaparak metabolizmayı ve sindirimi iyileştirmekte olduğu bildirilmiştir (Krell, 1966).

Günümüzde bilimsel içerikli olmayan birçok sağlık dergilerinde, polen tüketiminin etkileri ve yararları ile ilgili yazılar göze çarpmakta, polen içerikli birçok ürünün insanlarda müzmin hastalıkları iyileştirici ve tedavi edici özellikleri konusunda görüşler bildirilmektedir. Bu sonuçlar, hastalık belirtilerinin polen kullanımı ile kaybolduğuna tanık olan bazı doktorların ve ilgililerin bilimsel anlamda tam olarak kanıtlayamadıkları hususlar olup üzerinde önemle durdukları bilgilere dayanmaktadır (Tablo 4).

Polenin sağlık konusunda en önemli etkisi kronik prostat hastalığı ile ilgilidir. Polenin prostat rahatsızlığı sonucu oluşan ateşi düşürdüğü rapor edilmiştir (Dennis, 1996). Polenin prostat hastalığını tedavisindeki etki mekanizması bilinmemektedir. Ancak, polenin yüksek seviyede çinko içermesi ve prostat salgılarının çıkmasında çinkonun anahtar element olması dikkat çekicidir. Yapılan bir denemede, kronik prostat vakalarında 3 ay süreyle denenen polenin, % 92 başarı sağladığı görülmüştür.

Polenin bir diğer etkisi, X ışınlarına karşı koruyucu etkisi olmasıdır (Wang, 1984). Bu konuda yapılan çalışmalar, polenin radyasyonun olumsuz etkilerini azalttığını göstermektedir.

Polenin, hayvanlara besin olarak verilmesi de olumlu sonuçlar vermiştir. Örneğin tavukların yemlerine % 2.5 polen eklendiğinde istatistiksel olarak önemli ölçüde yemden yararlanım artmıştır.

Arılar tarafından toplanan polenin değişik oranlarda antibiyotik içermesi, bağırsak ve kan hemoglobini üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Bazı raporlar da polenin cinsel hormonları beslediği ve uyardığı belirtilmiştir. Bu nedenle, özellikle gençlerin gelişme çağında beslenmesinde polen tüketimi büyük yarar sağlayacaktır.

Polonya'da 8-12 yaş grubu çocuklarda yapılan araştırmalara göre, günde 20g polen verilen öğrenciler ile polen verilmeyen öğrenciler arasında, önemli derecede farklılıklar meydana gelmiştir. Polen alan öğrencilerin, kan ile ilgili bütün değerlerinde artış saptanmış ve organizmada genel fizyolojik durum ile vücut direncinde iyileşme görülmüştür. Sinir sistemi üzerindeki etkileri de dikkate değer bulunmuştur. Yine, Polonya Farmakoloji ve Toksikoloji Enstitüsü tarafından yapılan araştırmalar sonucu polenin lipid (yağ) metabolizması bozukluğunda, kan serumundaki trigliserit düzeyinin düşürülmesinde oldukça etkili olduğu belirlenmiştir.

Çeşitli yayınlarda, polenin kronik kolit, mide ülseri, mide kanaması, kronik ishal ve kabızlıkla, anemi tedavisinde, kolesterolde, hepatitte başarıyla kullanıldığını göstermektedir.

Polen dağcılık yapanlar, pilotlar, yüksek rakımlarda bulunanlar için uygun bir gıda maddesidir. Çünkü polen yüksek irtifa hastalığının semptomlarını azaltmakta ve uyumu arttırmaktadır.

Polenin apiterapik kullanımından başka bir çok kullanım alanı vardır.

Bambus arılarının beslenmesinde kullanılmaktadır.

Polen evcil hayvanların, özellikle yarış atlarının beslenmesinde ve laboratuvar böceklerinin yemlerine eklenerek büyüme hızlarını artırmakta kullanılmaktadır.

Arılar tarafından peteklere depo edilen ve arı ekmeği olarak bilinen polen, özellikle çocukların beslenmesinde kullanılmaktadır. Doğal ya da yapay olarak hazırlanan arı ekmeğinin bozulmadan uzun süre saklanabilmesi özelliği de önemlidir (Krell, 1996).

Kozmetik sanayiinde, deriyi yenileyici ve besleyici olarak kullanılmaktadır.

Hava kirliliğini belirlemede: 1980 yılından bu güne kadar yapılan çalışmalar bal arıları tarafından toplanan polenlerin çevrenin hava kirliliğini yansıtan metaller, ağır metaller ve radyoaktif maddeler açısından önemli ipuçları verdiğini göstermiştir (Free,1983; Craze,1984).

Polenin renk özelliği ile besin değeri arasında pozitif bir korelasyon vardır. Polen çok zengin bir besin maddesi olduğundan miktarı yavaşça artırılarak alınmalıdır. Önce yarım çay kaşığı alınarak başlanmalı ve daha sonra kademeli olarak artırılarak günde 1-2 çorba kaşığı alınmalıdır.

ARI SÜTÜ ve APİTERAPİ

Arı sütü genel olarak vücutta hücre yenilenmesi, üretimi (hücre) ve metabolizması üzerinde etkili olduğundan



organizmanın bütün dokularında canlılık ve bunun sonucunda sağlık, enerji, bağışıklık ve dinçlik meydana getirir. Arı sütü, kalp rahatsızlıklarından kansere kadar bir çok hastalıkta vücudu güçlendirmek, bağışıklık sistemini uyarmak amacıyla kullanılmaktadır. Özellikle, yoğun antibiyotik kullanan, radyoterapi ve kemoterapi tedavisi gören hastalarda muhtemel karaciğer ve böbrek zararlarını önlemekte, fonksiyonlarını korumaktadır.

Yine, Arjantin'de yapılan bir başka araştırmada, tavşanlara aşırı yağ içeren diyet uygulanmış ve iki gruba ayrılarak grubun birine arı sütü verilmiştir. Deney sonucunda, kontrol grubunun kanındaki kolesterol düzeyi ortalama % 1,37 olarak belirlenirken arı sütü verilen grupta bu değer ortalama % 0,68 bulunmuştur. Ayrıca, aynı denemede kronik damarların ve karaciğerin incelenmesi sonucu arı sütü alan bu grupta önemli derecede üstünlük belirlenmiştir.

Çeşitli literatürlerde ortak olarak, arı sütünün çeşitli iltihabi hastalıklarda, nefes darlığında, karaciğer yağlanması, eklem hastalıklarında, zayıflık ve halsizliklerde, sinirsel ve fiziksel yorgunluk hallerinde, mide bağırsak hastalıklarında, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde, sinirsel ve ruhsal bozukluklarda, yaşlılık durumunda, üreme ve cinsel problemlerin giderilmesinde başarıyla kullanıldığı belirtilmektedir.

Arı sütünün, çeşitli iltihabi hastalıklarda başarı ile kullanılabileceğini destekleyen bir çalışma da Bulgaristan'da yapılmıştır. 125 iltihabi hastalık üzerinde yapılan araştırmada, arı sütünün organizmada immüno-biyolojik aktiviteyi artırarak hastalığın önlenilebileceği sonucuna varılmıştır.

Arı sütünün karaciğer yağlanmasını önleyebileceğini destekleyen unsur, yapısında bol miktarda asetil kolinin bulunmasıdır. Çünkü, asetil kolin ile yağlanma arasında negatif korelasyon vardır.

Arı sütünün, 50-100 mg dozu bile total kolesterol düzeyinde %14, lipid düzeyinde ise %10 azalma sağlamıştır. Ayrıca, arı sütünün yüksek dozlarda kullanımı antiviral etkiye sahip olduğundan gribe karşı da oldukça

başarılı sonuçlar alınmıştır.

Başka bir araştırmacı da, arı sütünün görme bozukluklarında ve görme yeteneğini artırmada önemli derecede etkili olduğunu deneylerle belirlemiştir.

İn vitro (laboratuvar) çalışmalar, arı sütünün yapısında bulunan 10 HDA'nın antibiyotik etkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Bu antibiyotik etki E.coli, Salmonella, Proteus, Basillus subtilis ve Saureus mikroorganizmalarına karşı kanıtlanmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada, arı sütünün 0,5 mg ve 1 mg miktarları bakteri gelişimini inhibe ettiği görülmüştür. Ayrıca, bazı antibiyotiklere kıyasla bakteriler üzerinde daha etkili olduğu gözlenmiştir (Mercan, 2000).

Arı sütünün, kozmetik sanayiinde de, doku ve cildi yenileyici, deriyi gerdirci, derinin yağ sekresyonunu düzenleyici etkisi ile kullanım alanı bulunmaktadır. Yanıklarda kullanılan bazı dermatolojik krem ve merhemlere genellikle %0.05 ile 1 oranında arı sütü katılmaktadır.

Arı sütünün apiterapik etkisini inceleyen çok sayıda çalışma hayvanlar üzerinde de yapılmıştır.

- Tavşanların normal besinine arı sütünün 100-200 mg/kg eklenmesi ile embriyo gelişimi ve fertilitenin artmasını sağlamıştır. Japon bildirincinlarının besinlerine, 0,2 gr. dondurulup kurutulmuş arı sütünün eklenmesi ile cinsel olgunluğa daha kısa sürede erişmeleri ve daha fazla yumurtlamaları sağlamıştır.

- Tavuk besinlerinin her bir kilogramına 5 mg arı sütü ilavesinin yumurta verimini ve kuluçka çıkış ağırlığını artırdığı belirlenmiştir.

PROPOLİS ve APİTERAPİ

Propolis, sağlık için vücut yoluyla alınması gereken 22 besini bünyesinde taşıması açısından içinde bulunduğumuz yüzyılda keşfedilen en mükemmel doğal ilaç olarak kabul edilmiş ve önem kazanmıştır.

Propolis, çok eski çağlarda ilk kez Yunanlılar tarafından keşfedilerek doğal bir antibiyotik olarak kullanılmıştır. Yaşadığımız yüzyılda, bu değerli ürünün antibakteriyel, antifungal, antiviral özellikleri yanında antiinflamatuvar, antiülser, lokal anestezi, antitümör, bağışıklık uyarıcı gibi biyolojik aktivite özelliği göstermesi; tıp, apiterapi, beslenme ve biyokozmetik alanında kullanımını yaygınlaştırmıştır.

Propolisin yapısında bulunan ve büyük önem taşıyan flavonoidler ve terpenler oldukça kuvvetli antioksidan, antistilil etkili bileşiklerdir. Özellikle, flavonoidlerin kalp damar sistemi üzerine olumlu etkileri olduğu, kan dolaşımını düzenlediği, kılcal damar çatlamalarını azalttığı, mide mukozasını ülserle karşı koruduğu, mide yaralarını küçülttüğü, iç salgı sistemini düzenlediği ve halsizliğe karşı olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Birçok kaynaktan propolisin düzenli ve sürekli alınması durumunda sindirim, solunum ve dolaşım sistemlerinde ve tüm vücuttaki hastalık etmenlerine karşı etkin bir savunma gerçekleştirildiğine de



rastlanmaktadır. Sentetik antibiyotiklerin aksine, uzun süre propolis kullanımı zararlı bakterilerde direnç oluşturmamakta, yararlı bakterileri de olumsuz etkilememektedir.

Propolis preparatlarının, birçok bakteri üzerine geniş spektrumlu antibiyotik özelliği gösterdiği birçok araştırmacı tarafından kabul edilmektedir. Propolisin insanlar üzerinde olumlu etkisini gösterdiği hastalıklar; beriberi, deri ülseri, ağız yaraları, diş ağrısı, burun iltihabı, mide ülseri, böbrek bozuklukları, İYE iyi huylu tümör, kist, damar sertliği, diyabet, kemik erimesi, kırıkların kaynaması, sedef, sinir ucu iltihabı, sivilce, egzama, vajinal ve rahim iltihaplanması, şeker hastalığı, nefes darlığı, çeşitli yaralar, cilt kanseri, menopoz dönemi kemik erimesi, astım, bronşit, romatizmal ağrılar, tüberküloz, mikrobik rahatsızlıklar, parkinson, hemoroid, akciğer kanseri, grip, uçuklar, gastrit, oniki parmak ülseri, orta kulak iltihabı, ÜSYE, baş ağrısı, güneş yanıklığı, akne olarak sıralanabilir.

Propolisin tıbbi alanda kullanımı çok eski çağlara uzanır. Propolisin vazelinle karıştırılarak hazırlanan merhemlerin Boer savaşları arasında kullanıldığı, yaraları iyileştirdiği belirtilmektedir. Propolis, Mısır Uygarlığında ölümlerin mumyalanmasında kullanılırdı. Hipokrat propolisin deri ülserlerinin ve sindirim sisteminin tedavisinde kullanıldığını söylemiştir. Anadolu'da da, geleneksel olarak insanlarda ve çiftlik hayvanlarında ayak ve deri problemlerinde, yaraların iyileştirilmesinde, çibanlarda kullanıldığı bildirilmektedir. Yapılan klinik araştırmalar sonucu, çeşitli antibiyotiklerle birlikte propolis kullanıldığında sinerjik etki gösterdiği ve antibiyotik etkinin 10-100 kat arttığı ileri sürülmüştür.

ARI ZEHİRİ ve APİTERAPİ

Arı zehirinin birçok rahatsızlığa iyi gelmesi nedeniyle, üretimi ve tıpta kullanımı her geçen gün artmaktadır. Farmakolojik olarak arı zehiri kan dolaşımını artırıcı, bakteri öldürücü, radyasyona karşı koruyucu, tansiyon düşürücü etkileri ve bağışıklık sisteminin aktive edici etkilere sahiptir.

Arı zehirinin ilaç olarak kullanımı çok eskiye dayanmaktadır. M.Ö. 2000 yıllarına ait bir papirüste arı zehrinin tedavi maksatlı kullanımının delillerine rastlanmıştır.

Dr.Foster tarafından Almanya'da geliştirilen ve 1935 yılında piyasaya sürülen arı zehri etken maddeli ürün olan Forapin günümüzde de hala kullanılmaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak, 1983 yılında Amerika'da Arı Ürünleriyle Tedavi Derneği kurulmuştur ve günümüzde de çalışmalarına devam etmektedir.

Bugün için arı zehiri tedavisi Çin, Japonya, Güney Kore, Rusya, Bulgaristan, Slovakya, Çek Cumhuriyeti, Macaristan, Polonya, Romanya, Avusturya, Almanya, İsviçre ve Fransa'da kullanılmaktadır. Günümüzde, 9 Avrupa ülkesinde arı zehiri içeren 22 farklı ürün kullanılmaktadır.

Dünyada bir çok araştırmacı arı zehiri ile, özellikle köpek, kedi, at gibi hayvanlar üzerinde deneyler yapmışlar ve başarılı sonuçlar elde etmişlerdir. Özellikle artrit ve romatizma, M.S., kronik ağrılar, depresyon, tümörler, böbrek problemleri, kas spazmları, göz hastalıkları, ürtiker ve prostat rahatsızlıklarında başarıyla kullanıldığı belirlenmiştir. Multiple Sclerosis hastalığı bugün dünyada tıp otoritelerince tedavi edilemez hastalıklar arasında gösterilmektedir. Arı zehiri ile 1500 MS hastası üzerinde yapılan ve 6 ay süren bir çalışmada tedaviye alınan 4 değişik grupta % 30-86 arasında bir başarı elde edilmiştir. Bu sonuç, MS için gelecekte umut vericidir.

Çağın vebası olarak nitelendirilen AIDS üzerinde yapılan çalışmada, arı zehirinin HIV virüsünün bağışıklık sisteminin çöktürücü etkisi ve kişinin bağışıklık sisteminin güçlendirerek önce hastalığı yavaşlattığı, sonra da gelişimini durdurduğu ortaya konulmuştur (Tolon, B. 2002). Kanser vakalarında ise arı zehirinin merhem, tablet veya iğne yoluyla vücuda uygulanmasıyla umut verici gelişmeler kaydedildiği belirtilmektedir.

Arı zehirinin etkin mekanizmalarından biri de, yapısındaki pek çok aktif amino asit, mikro elementler ve protein yapıdaki melittin sayesinde bağışıklık sisteminin düzenlemesi

ve beyin sinir iletimini uyarması, böylece sinir sisteminin düzenli çalışmasını sağlamasıdır.

ARI HAVASI ve APİTERAPİ

Almanya, Rusya ve Romanya'da astım ve bronşit hastaları için alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılan arı havası solunması yine ülkemizde bazı merkezlerde uygulanıyor. Arı havası odasında hastanın, fan sistemiyle kovan içerisindeki mevcut bal, propolis ve polenlerin esansiyel yağlarının karıştığı havayı alıp, solunması sağlanıyor.

Arı ürünlerinin tek kullanımının yanında tümünün belirli oranlarda karıştırılarak kullanımının daha yararlı olduğu ve herhangi bir sağlık probleminin çözülmesinde bir ilaç olarak, tıbbi tedavi yöntemleri ile birlikte kullanılabileceği bildirilmektedir. Bu yönüyle arı ürünleri, tıbbin alternatifi değil, destekçisi olarak görülmelidir.

Sonuç olarak, antibiyotiklerin etkinliğinin giderek azaldığı günümüzde, arı ürünleri, bizleri çeşitli hastalıklara karşı koruyan en iyi doğal savunma yöntemi olabilir. Uzmanlar bu konudaki çalışmalarını artırdıkça, bu etkiler daha fazla kanıtlanacak ve Sağlık Bakanlığı onaylı apiterapi ürünleri eczanelerde yerlerini daha fazla alacaktır. Doğa, gerçekten de muazzam bir hazine ve türlü hediyeleriyle keşfedilmeyi bekliyor. Apiterapi de bu hediyelerden biri...

Bu yazı hazırlanırken www.saglik.gov.tr, www.uzerine.com sitelerinden faydalanılmıştır.



Obezite ve Diyabet Cerrahisi

Bariatrik kelimesi Yunanca ağırlık anlamına gelen "Baros" ve iyileştirme sanatı anlamına gelen "iatrikos" kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Şişmanlığı iyileştirme sanatı olarak da tanımlanabilir.

İnsanoğlunun yüksek protein tükettiği aktif avlanma ile yaşadığı avcılık döneminden, sedanter yaşamın olduğu yerleşik hayata geçmesi obeziteyi tetiklemiştir. Avusturya'da bulunan 23000-25000 yıl öncesi Paleolitik döneme ait 11 cm boyunda, kireç taşıdan yapılarak fırınlanmış heykelcikte abdominal obezite olduğu görülmektedir.

Anadolu'da bulunan neolitik döneme ait (MÖ 5500-8000 yılları) "ana tanrıça" (Mother Goddess) figürü de obezdir. 6000 yıl öncesinde Mısır'da Imhotep'in beslenme ile ilgili önerilerinin tıbbi tedavi yöntemi olarak kullandığı bilinmektedir. Mısır firavunu '3. Ramses" ve 'Kraliçe Inhapy"ye ait olan mumyalarda da obezite gözlenir. Mezopotomya bölgesi eski kültürleri ile Maya ve Aztek'lerde de bu tür figürlere rastlanır. Bu dönemlerde güç, bolluk-bereket, doğurganlık ve zenginliğin sembolü olarak görülen obezite, modern çağın en büyük salgınıdır.

Obezite; vücut ağırlığının nüfus bazlı çalışmalarda saptanan ideal vücut ağırlığından % 20 fazla olması olarak tanımlanır. Obezite hastalığı olan hastalar ise genellikle ideal vücut ağırlıklarının %100 üstündedirler.

Obezite morbidite ve mortaliteye neden olan, kompleks genetik ve çevresel faktörlerle ortaya çıkan ciddi kronik bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi, vücutta sağlığı bozacak şekilde aşırı yağ birikmesi olarak tanımlar. Morbid kelimesi obezitenin neden olduğu ciddi, ilerleyici sağlık problemleri ve yandaş hastalıkları tanımlamak için kullanılır. Obezite tüm dünyada giderek artan medikal ve sosyo-ekonomik bir problemdir. DSÖ bu nedenle obeziteyi çağımızın salgını olarak bildiriyor. Tüm dünyada görülme sıklığı arttığı için de globezite olarak tanımlanır.

Obezite dünyada sigaradan sonra önlenabilir ölüm nedenleri arasında ikinci sırada gelir. DSÖ verilerine göre 20 yaş üzeri 2.3 milyar insan fazla kilolu, obez ya da morbid obezdir.



Doç. Dr. Aziz Sümer / Genel Cerrahi Uzmanı

300 milyon erkek ve 400 milyon kadın olmak üzere 700 milyon birey obezdir.

Amerika Birleşik Devletleri, Avusturya ve İngiltere'de obezite oranı son 25 yılda iki kat artmıştır. 2008 verilerine göre Amerikalıların üçte ikisi fazla kilolu, obez ya da morbid obezdir ve dokuz milyondan fazla insan morbid obezite nedeniyle tedaviye ihtiyaç duymaktadır. Avusturya'da toplumun % 63'ü fazla kilolu ve obez kategorisindedir. Avrupa'da da bu oran % 40 ila 60 arasındadır.

Ülkemizin de obezite karnesi kötüdür. Gelişmiş ülkelerdeki oranlar yakalanmıştır. 2010 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine göre; toplumun % 64.9'u fazla kilolu ya da obezdir. Kadınların % 41, erkeklerin % 20.5'u obezdir. Morbid obezite oranı % 2.9'dur. Yaklaşık 80 milyonluk bir ülkede, tedavi bekleyen obez hasta sayısı 2 milyon civarındadır.

Obezitenin tetiklediği en önemli hastalık Tip 2 Diyabetes Mellitus yani Tip 2 şeker hastalığıdır. Obezite ile ilişkisinden dolayı diabetes olarak tanımlanmaktadır. 2030 yılında dünyada 530 milyon şeker hastasının var olacağı hesaplanmaktadır. Şeker hastalığı; pankreastan salgılanan insülin adı verilen hormonun salgılanmaması ya da var olan insüline karşı direnç oluşması sonucu ortaya çıkan, ciddi komplikasyonlara neden olan kronik bir hastalıktır. İnsülin kan glukozunu (şekerin) düzenler. İnsülin olmadan, vücudumuz alınan gıdaları istenilen şekilde kullanamaz, kan şekeri yükselir ve şeker hastalığı oluşur.

Kaç tip şeker hastalığı vardır?

Kabaca iki tip şeker hastalığı vardır. Tip 1 şeker hastalığında (insüline bağımlı diyabet); insülin hormonu, pankreas beta hücrelerinin bir şekilde tahribatına bağlı

olarak tamamen eksiktir ve üretilemez. Genellikle çocuk veya genç yaşta hastalarda görülür.

Tip 2 şeker hastalığında ise (insüline bağlı olmayan şeker hastalığı) pankreas insülin salgılar. İnsülin ya azdır ya da var olan insüline karşı vücutta direnç vardır. Tip 2 şeker yetişkin dönemde ortaya çıkar. Bu hastalar bir şekilde kilo kaybettikleri takdirde şeker hastalıklarında da düzelmeler olur. Tip 2 şeker hastaları diyet, egzersiz, anti-diyabetik ilaçlar, insülin ya da uygun hastalarda cerrahi ile tedavi edilebilirler.

Tip 2 şeker hastalarının % 80'ine yakını şişman yani obezdir. Tip 2 şeker hastalarında medikal (ilaçla) tedavi önemli olmasına rağmen, obez olan tip 2 şeker hastalarında maalesef tedaviler başarılı değildir.

Ne zaman cerrahi yapılmalı?

Zaman içinde tip 2 şeker hastalarının yetersiz tedavileri sonucu var olan canlı pankreas hücrelerinin de zarar görmesi ile uzun dönemde, aslında tip 2 şeker hastalığı insüline bağımlı tip 1 şeker hastalığına dönüşmektedir. Bu nedenle obez olan tip 2 şeker hastalarının ameliyat zamanlaması çok önemlidir. Cerrahi tedaviden fayda görebileceğimiz zamanı kaçırmamak önemlidir. Tüm pankreas hücreleri tahrip olduktan sonra artık maalesef cerrahi şansı da kaybedilmektedir.

Şeker hastalarının hepsi ameliyattan fayda görür mü?

Maalesef hepsi göremez. Tip 1 şeker hastalarının bariatrik cerrahi ile tedavisi mümkün değildir. Tip 2 şeker hastalarının % 80'i bu tedaviden fayda görebilir. Şişman olan tip 2 şeker hastalarının ameliyat başarı oranları şeker hastalığının süresine ve yapılan ameliyat çeşidine bağlı olarak % 65-97 arasında değişmektedir.

Hangi hastalar ameliyat edilirler?

1-VKİ (Vücut Kitle İndeksi) 35 ve üzeri olan

tip 2 şeker hastaları

2-VKİ 30 ve üzeri olan insülin tedavisi alan ve kan şekeri kontrolü tam sağlanamayan hastalar

3-Pankreas B hücreleri hala yeterli oranda insülin salgılayabilen hastalar ameliyattan fayda görecektir şeker hastalarıdır. Bunların dışında kalan hastaların ameliyat ile iyileşme şansları yoktur.

Şeker hastalığı için ameliyat yöntemleri?

Şeker hastalığının tedavisi için uygulanan en az 10 ameliyat yöntemi vardır. Başarı oranları % 65 ile % 97 arasında değişmektedir. Şu anda dünyada şeker hastalığının tedavisinde altın standart yöntemler gastrik by-pass yöntemleridir. Bunun yanı sıra; aşırı kilosu olan bireylerde tüp mide yani sleeve gastrektomi ameliyatları da hastanın kilo kaybetmesi ile doğru orantılı olarak şeker hastalığını iyileşmesine katkıda bulunur. Hangi ameliyatın hangi hastaya uygun olduğunu; hastanın beslenme alışkanlıkları, kültürel yapısı, yandaş hastalıklarının ciddiyetleri ve en önemlisi de hastanın beklentilerine göre belirlemek gerekir. Tek bir yöntem vardır ve tek bir yöntem uygundur ifadeleri yanlıştır.

Ameliyat sonrası şeker hastalığı tekrarlar mı?

Tüm tedavi yöntemlerinde şeker hastalıklarının tekrar oluşma olasılıkları vardır. Bu oran yöntemlere göre değişmekle birlikte % 10 ile % 40 arasındadır. Ama 100 hastanın 60 ila 90'ında da şeker hastalığı tedavi olur ve tekrarlamaz. Şu an obez olan tip 2 şeker hastalarının en etkin tek tedavi yöntemi cerrahi tedavidir. Hayat tarzı değişiklikleri, ilaç, insülin tedavileri ile karşılaştırıldığı zaman cerrahi tedavinin başarı oranı uygun hastalarda daha yüksektir.

Obez olan Tip 2 şeker hastalarının tedavi yöntemi cerrahidir. Hastalar zamanı kaçırmadan ameliyat olmaları gerekir. Uzun süren tip 2 şeker hastalığı göz, kalp, böbrek, ayak damarlarını tahrip ettiği gibi pankreas dokusunu da tahrip etmektedir. Tip 2 şeker insüline bağımlı Tip 1 şeker hastalığına döndükten sonra cerrahi şansı kalmaz. Tip



2 şeker hastaları için zaman çok değerlidir. Geç kalmamak ve treni kaçırmamak gerekir.

Diyabet cerrahisi tehlikeli midir?

Obezite ve diyabet cerrahisi tüm dünyada cerrahlar arasında yükselen bir trend ve moda haline geldi. Bu nedenle bu branşta eğitimi olsun olmasın her genel cerrahi uzmanı bu tip riskli ameliyatları yapmaya çalışmaktadır. Maalesef ülkemizde mortalite ve morbidite oranları bu nedenle diğer dünya ülkelerine oranla yüksektir.

Diyabet cerrahisi ve obezite cerrahisi, bu işin eğitimini almış, deneyimli ellerde bir safra kesesi, bir guatr, bir fitik ameliyatı kadar düşük risk ile uygulanır. Hastalar laparoskopik yöntem ile tedavi edildikleri için 6 saat sonra yürümekte ve 2-3 gün içinde taburcu edilerek normal hayatlarına dönmektedirler.

Kaynaklar

- 1-Sumer A. Definitions of Obesity and Current Indications for Obesity Surgery. Eur J Endosc Laparosc Surg 2014;4:144-150.
- 2-Debergh I, Dillemans B. Revisional Bariatric Surgery: An Update. Eur J Endosc Laparosc Surg 2014;4:210-214.
- 3-Nguyen NT, Blackstone RB, Morton JM, Ponce J, Rosenthal RJ (eds). The ASMBS Textbook of Bariatric Surgery. Volume 1: Bariatric Surgery. 1st ed. New York: Springer Science + Business Media; 2015
- 4-Buchwald H. Overview of bariatric surgery. J Am Coll Surg 2002;3:367-75.
- 5-Schauer PR, Schirmer BS. The surgical management of obesity. In: Brunicaudi FC, Andersen DK, Billiar TR, Dunn DL, et al. (eds) Schwartz's Principles of Surgery. 10th ed. New York: McGraw-Hill, 2015: 1099-1136.

Hindistan Cevizi Yağı Alzheimer'ı Önleyebilir mi?



Alzheimer hastalığı gittikçe ilerleyen bir şekilde bilişsel yeteneklerin yıkımına neden olan bir beyin hastalığıdır.

Günümüzde özellikle yakın çevresinde Alzheimer ile karşılaşmış birçok insanın, bu hastalığa yakalanmak en büyük korkularından biri haline geliyor. Son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar Hindistan Cevizi Yağı gibi bazı bitkisel ürünlerin Alzheimer tipi demansları önlemede ve tedavide kullanılabileceğini göstermekte.

Beynimiz yaşamını sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duyar ve bunun için öncelikli olarak kullandığı kaynak "glukoz"dur. Beyin glukozu kendi ürettiği insülin ile kandan içeri alır. Alzheimer gibi hastalıklarda beyin hücresine geçen glukozun azaldığı gözlenmiştir. Bu durum ise beyinde enerji yetersizliğine yol açacak ve beyin hücreleri atrofiye uğrayarak küçülmeye başlayacaktır. Glukoz beyin öncelikli enerji maddesidir ama beyin hücreleri yağ metabolizması sonucu açığa çıkan keton cisimciklerinden de tıpkı glukoz gibi enerji kaynağı olarak faydalanır.

Teoriye göre keton cisimcikleri açısından zengin olan orta zincirli yağ asitlerini (MCT) yüksek miktarda içeren Hindistan Cevizi Yağı (% 60) beyin için alternatif bir enerji kaynağı oluşturmaktadır.

Elbette ki bu konuda kesin yargılara varabilmek için daha çok bilimsel çalışma yapılması gerekmektedir. Ama eşi 50 yaşında iken erken Alzheimer teşhisi konulan Dr. Mary Newport'un eşi ile beraber yaşadığı bu süreci, tedavi arayışlarını, Hindistan Cevizi Yağı ile tedavi sürecinde yaşadıklarını anlattığı "WHAT IF THERE WAS A CURE FOR ALZHEIMER'S DISEASE AND NO ONE KNEW?" (Alzheimer hastalığının bir tedavisi varsa ve bunu kimse bilmiyorsa?) adlı kitabı oldukça dikkat çekici..

Alzheimer hastalığının teşhisinde doktorun yaptığı basit bir test var. Doktor, hastalık şüphesi bulunan kişinin önündeki kâğıda bir yuvarlak çiziyor ve "Bu bir saat şimdi saatin içindeki rakamları doğru yerine koy bakalım" diyor. Görüyor ki hasta, saat kavramını bile

hatırlayamamış ve belli belirsiz figürlerle doldurmuş kâğıdı. Sonra hastaya basit bir tedavi kürü başlatılmış ve bu başlatıldıktan iki hafta sonra aynı hastaya yine bir saat çizmesi söylenmiş. Çizimde hastanın artık saat kavramını hatırladığı ama bu sefer de saatin üzerindeki numaraların yerini doğru hatırlayamadığını gözlemlemiş. Küre başlandıktan 37 gün sonra aynı hasta yine saat çiziyor. Bu sefer hasta sadece saat kavramını tam hatırlamakla kalmıyor ayrıca tüm rakamları da yerine kesin doğrulukla koyuyor. Ayrıca raporda hastanın 60'ıncı günün sonunda diğer aktivite sorunlarıyla ilgili olumlu düzeyde iyileşme olduğu belirtiliyor. Burada Dr. Mary Newport'un mucizeyi sağladığı sanılan kürü çok basit. Hastaya her gün sadece dört çay kaşığı Hindistan Cevizi Yağı içmesi söylenmiş, o da bunu uyguladıktan 37 gün sonra bir iyileşme göstermiş. Şimdi Hindistan Cevizi Yağının başta Alzheimer olmak üzere beyinden kaynaklanan Parkinson gibi problemler üzerindeki etkileri de çok ciddi bir şekilde tartışılıyor..



ACTIVE DEXPANTOL SPREY

Active Dexpantol Sprey; içeriğindeki Aloe Vera, Allantoin, E vitamini ve Dekspantenol ile cildinizin ihtiyaç duyduğu günlük bakımın tümünü karşılamaya yardımcı olur. Güneşten, rüzgardan, soğuktan ve gün içerisinde fazla suya maruz kalmaktan etkilenmiş, hassaslaşmış ve kurumuş cildinizi nemlendirir, rahatlatır ve bakımını sağlar. Köpük formu sayesinde teninizde yağlı bir his bırakmaz. Size tazeliği yaşamak kalır...

ACTIVE DEXPANTOL'ün Cildinize Ferahlık Katan Özellikleri

Soğuk, yağmur, rüzgar, sinir, stres ve cildinizi kurutan diğer tüm etkenlere karşı, Active Dexpantol içerdiği bileşenler sayesinde cildinizi korumaya yardımcı olur.

DEKSPANTENOL

Cilt yenilenmesine yardımcı olur. Derinin üst tabakası olan epitel dokuyu besler, yenilenmesini sağlar, yaraların çabuk iyileşmesine yardımcı olur.

ALOE VERA

Antioksidan özelliği ile cilt yaşlanmasını engellemeye yardımcı olur. Güneş yanığı, soğuk yanığı ve kızarıklık sonucu, bölgede oluşabilecek enfeksiyonu engellemeye, düzenli kullanıldığında cildin sıkılığının korunmasına destek verir.

ALLANTOİN

Cilt yenileyici ve koruyucu etkinliği vardır. Cildin doğal yenilenmesini destekler, nem tutma kapasitesini geliştirir. Hücre yenilenmesini hızlandırarak yara onarımını destekler.



HUNCA AT KESTANESİ KREMİ

Hunca Care At Kestanesi kremi yorgun cildi canlandırmaya yardımcı eder. Hoş koku verir, cildi nemlendirir ve yağlandırır. At Kestanesi ekstresi, ferahlatıcı etkisi ile günlük yorgunluğun atılmasına yardımcı olur. Kızarıklık ve morlukların görünümünün iyileşmesini destekler. Sarmaşık ekstresi, cildin güçlenmesine ve sıkılaşmasına destek olur.

İçeriğindeki nane yağı, ferah kokusu ve rahatlatıcı özelliği ile vücudun yorgunluğunu azaltmada yardımcıdır. Biberiye ekstresi, yorgunluk ve halsizlik azaltmada destekleyici rol oynar. Buğday yağı, ciltteki çatlakların iyileşmesini ve yumuşamasını destekler. Varislere doğanın çözümü, ödemleriniz azalıyor, varisleriniz rahatlıyor. Kan dolaşımının düzenlenmesine, tıkalı damarların açılmasına yardımcı olma özelliği sayesinde varislerin iyileşmesini hızlandırır.

Yorgunluktan, zedelenmelerden, şişkinliklerden ve romatizmadan dolayı oluşan ağrıları hafifletir.



AKUPUNKTUR NEDİR?

Akupunktur terimi, Latince iki kelime olan acus (iğne) ve puncture (batırma) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşur, noktaya iğne batırmak anlamındadır.

Akupunktur tedavisi; vücut dengesinin yeniden oluşturulması için, vücuttaki bazı özel noktalarının uyarılması yolu ile uygulanan bilimsel bir tedavi yöntemidir.

Tarihçesine bakacak olursak, 5000 yıldan daha fazla geçmişe sahiptir. Günümüze kadar Çin kökenli olduğu söylene de, Çin'in Uygur Özerk Bölgesi'nden yapılan arkeolojik çalışmalarda, Uygur Türkçesi ile yazılmış akupunktur noktalarını tarifleyen arkeolojik tabletlere ulaşılmıştır.

Binlerce yıllık bir tedavi olarak günümüze sağlam verilerle ulaşan AKUPUNKTUR tedavisi, son 20-30 yılda birçok gelişmiş ülkede yaygın olarak kullanılmaktadır. Başta ABD olmak üzere, tüm Avrupa birliği ülkelerinde, Rusya'da ve diğer gelişmiş ülkelerde tıp fakültelerinde uzmanlık dalı olarak gelişmekte ve tedavi gideri olarak sigorta kapsamında ödenmektedir.

Ülkemizde ise, 1991 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Akupunktur Yönetmeliği ile bilimsel bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmiştir.

Akupunktur Ne Yapar?

Akupunktur; kişinin strese karşı dayanıklılığını artırır, hastalıklara karşı direnç mekanizmalarını güçlendirir.

Akupunktur; sedatif etki oluşturur, hastanın kendini daha sakin ve huzurlu hissetmesini sağlar.

Akupunktur; endorfin denen ve insan beyninin belli bölgelerinde salgılanan morfin benzeri ağrı kesicilerin salgılanmasını sağlar. Bu etkisi nedeniyle, akut ve kronik ağrılarında etkili bir yöntemdir.

Akupunktur; kas gevşetici etkisiyle, özellikle boyun sırt ve bel kaslarında travma, hava akımına (klima vb.) maruz kalma sonucu veya stresle ortaya çıkan kas gerginliği ve kas tutulmalarının kronikleşmeden rahatlamasını sağlar.

Akupunktur; alerji mekanizmalarını düzenler ve alerjik reaksiyonların (alerjik burun akıntısı, burun tıkanıklığı, ürtiker vb.) kısa sürede iyileşmesine katkıda bulunur.



Hazırlayan
Dr. Şeyda KARA
Akupunktur Uzmanı

Akupunktur; açlık duygusunu regüle eder ve biyolojik saati dengelemede yardımcı olur.

Akupunktur; abstinans (yoksunluk) sendromunu tedavi ederek, hastaların sigara, alkol, ilaç ve yeme bağımlılığından kurtulmalarını sağlar.

Akupunkturun Bilimsel Temelleri ve Etki Mekanizması

1- Analjezik (ağrı kesici) etkisi; akupunktur uyarımı sonrası metenkefalin ve B endorfin (vücudun ürettiği morfinler) seviyesi artar, bu da ağrının azalmasını ve kişinin rahatlayıp sakinleşmesini sağlar.

2- Homeostatik etki (dengeleyici-düzenleyici etki); vücudun uygun bir dengeye getirilmesine yardımcı olur.

3- İmmün sistem (bağışıklık sistemini) güçlendirici etkisi; vücudumuzu bakteri ve virüslerin neden olduğu enfeksiyonlardan koruyan bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudun hastalıklara karşı olan direncini artırır. Akupunktur tedavisinden sonra, lökositlerin (beyaz kan hücreleri) arttığı ve lökositlerin, fagositoz dediğimiz bakteri ve virüsleri yok etme gücünü arttırdığı tespit edilmiştir. Bu etkisinden dolayı antibiyotik tedavisi gerektiren herhangi bir enfeksiyonda, tedaviye akupunktur tedavisi eklenirse, hastanın antibiyotik alma süresinde önemli derecede azalma olur ve ilaçların etkinliği artar.



4- Sedatif (sakinleştirici) etkisi; akupunktur tedavisi süresince beyin aktivitesi değişir. EEG’de delta ve teta dalgaları azalırken, beta dalgalarında artma tespit edilmiştir. Bu da, kişilerin uykuya kolay dalmalarını ve stresten arınmalarını sağlar.

5- Psikolojik etki; beyinde dopamin ve beta endorfin salgısını artırarak sakınleştirici ve rahatlatıcı etki meydana gelir. Ayrıca, vücutta serotonin salgısını artırarak belirgin bir antidepresan etki gösterir.

Akupunktur Nasıl Uygulanır?

- Akupunktur seanslarında kişiye özel tek kullanımlık steril iğneler kullanılır.
- Tedavi seanslar ve kürler halinde yapılır. Bir seans yaklaşık olarak 15-40 dakika sürer. Kür ise 10-15 seans tedavi toplamıdır.
- Seans sıklığı hastanın ve hastalığın durumuna göre her gün, haftada 2-3 kez veya haftada bir kez şeklinde belirlenir.
- Akupunktur noktaları iğne batırma dışında masaj ile (akupressör), basınç yoluyla, ısı ile (moxa tedavisi dediğimiz çeşitli şifalı bitkilerin kullanılması), lazer ışığı veya elektrik akımı (elektro-akupunktur) ile de uyarılabilir.
- Akupunktur iğnelerinin vereceği acı sinek ısırması kadardır, anlık olup saniyeler içerisinde geçer.



Akupunkturun Yan Etkileri

Nadiren iğne yerlerinde küçük morarmalar dışında (ki bu etki birkaç gün içerisinde geçer) kanıtlanmış hiçbir yan etkisi yoktur.

Akupunktur İle Tedavi Edilebilen Hastalıklar

Akupunktur denince ne yazık ki insanlarımızın ilk olarak aklına kilo tedavisi gelmekte. Oysa ki, akupunktur sadece kilo tedavisinde etkili bir tedavi seçeneği değildir.

Dünya sağlık örgütü (WHO) tarafından onaylanan hastalıklardan bazıları:

- Migren ve Gerilim tipi baş ağrıları
- Astım
- Bel-Boyun fıtıkları (ameliyat gerektirmeyen fıtıklar)
- Alerjik Hastalıklar
- Adet düzensizlikleri
- Ağrılı adet görme (dismenore)
- Gece işemeleri (Nokturnal enürezis)
- Sigara bırakma (nikotin bağımlılığı)
- Sınav heyecanı ve kaygısı
- Panik atak
- Kilo kontrolü (basit obezite)
- Sırt-Bel-Boyun-Diz Ağrıları
- Siyatik
- Uyku bozuklukları

- Süt yetersizliği
- Peptik Ülser
- Akut-Kronik Gastrit
- Kabızlık (konstipasyon)
- Boyun tutulmaları
- Kadın infertilitesi (kısırlık) - organik bulgusu olmayan
- Tüp bebek tedavisi (akupunktur ile beraber başarı oranının arttığı düşünülmektedir.)

ÖZETLE

- Akupunktur tedavisi sırasında vücuda verilen uyarılarla, mevcut hastalığın tedavisinde etkili olan orijinal doğal ilaç sistemleri etkinleşir ve tüm savunma sistemleri alarm durumuna geçer.
- Vücudumuz muhteşem mekanizmalarla donatılmış harika bir organizma olup, kendi kendini tedavi edebilecek bir donanıma sahiptir. Akupunktur ise, burada klavye görevi görebilmekte ve bu sistemlere uyarı vererek faaliyete geçirmektedir. Böylece, yan etkisiz ve ilaçsız bir tedavi gerçekleşmiş olur.

SAĞLIKLA KALIN...

Y KUŞAĞI NEDEN MUTSUZ?



Y kuşağı literatürde, X kuşağından sonra gelen ve 1980-2000 yılları arasında doğmuş kuşağı temsil eder. Her ne kadar benzer yönleri olsa da; teknolojiyle beraber doğmuş olmaları, kendilerinden bir önceki nesille aralarında ciddi farklılıklar olmasına sebep olmuştur. Peki nasıl ortaya çıktı bu Y kuşağı?

Vietnam Savaşı sonrası, savaşın izlerinin silinmesi ve akıllardan çıkması için ABD'li ekonomistler tarafından tüketim odaklı bir nesil oluşturma fikriyle ortaya çıkan Y kuşağının temelleri Amerika Birleşik Devletleri'nde atılsa da, günümüzde tüm dünyayı kapsar.

"Sokakta oynayan son nesil" olarak görülen Y kuşağı, her ne kadar bu özelliği ile kendinden önceki nesile benzese de; teknolojiyi hayatının her alanına adapte edebildiği için kendinden önceki X kuşağından bir hayli farklı...

Peki nedir bu farklılıklar?

Özellikle cep telefonu, bilgisayar gibi iletişim aletlerinin hayatımıza girişinin hızlanmasıyla, bilgiye ulaşmak ve sosyalleşmek farklı bir boyuta taşındı. Bilgiye sadece ansiklopedilerden değil aynı zamanda elektronik ortamdan da ulaşabilen; yani bilgiye çok daha rahat ulaşan çok daha rahat öğrenebilen bu kuşak, kendinden önceki kuşağa göre daha sorgulayıcı oldu.

Y kuşağının, oldukça zor koşullarda yaşayan X kuşağı ebeveynleri tarafından daha rahat bir ortamda yetiştirilmeleri ve bilgiye daha rahat daha hızlı ulaşabilmeleri; bu neslin daha kendilerine güvenli, daha özgür, daha yaratıcı bireyler olarak yetişmelerini sağladı.

Peki bu koşullara rağmen Y kuşağı neden mutsuz?

Bu kuşakla beraber daha önemli bir yeri olan statü problemi, beraberinde eğitim seviyesinin önemini de bir kat daha arttırdı. Y kuşağı sadece lisans eğitimi ile kalmayıp, hem kendilerini geliştirmek hem de hayalini kurdukları işe sahip olmak için lisans üstü eğitimlerine de büyük bir önem verdiler. Eğitim süresinin uzaması, gençlerin hayata atılmasını ve iş deneyimini kazanmalarını dolayısıyla hayallerindeki işi bulmalarını zorlaştırdı. İşsizlik problemi, yada yoğun eğitim ve iş hayatı, kariyer ve gelecek kaygısı; Y kuşağının stresinin, kaygısının ve mutsuzluğunun en büyük sebeplerinden biri oldu.

Y kuşağının en belirgin özelliklerinden



biri sabırsızlık. Gerek iş hayatlarında gerekse de özel hayatlarında hayalini kurdukları, istedikleri her şeyin bir an önce gerçekleşmesini isteyen; gerçekleşmeyince de beklentileri karşılanmayan mutsuz bireyler oluyorlar. Sabırsız oldukları için çok fazla konsantrasyon bozukluğu yaşayan bu kuşak, iş hayatı ve kariyerleri boyunca çok çabuk yükselmek isteyen bireyler olduğu için, emin adımlarla ilerlenen bir kariyer planı çoğu genç için tatmin edici olmuyor; çok sık iş değişikliği yapmalarına ve daha kaygılı insanlar olmalarına sebep oluyor.

Bu problemlerle beraber, bu kuşağın yaşam tarzı ve alışkanlıkları da kaygı ve stresi tetikleyen en önemli unsurlardan.

Y kuşağının en önemli problemlerinden biri olan uykusuzluk; kaygı bozukluğuna yani anksiyeteye, dolayısıyla da mutsuzluğa sebep olan faktörlerden biri. Özellikle uyumadan önce bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi elektronik aletlerle çok fazla vakit geçirmek, uykuya dalmayı, uyku kalitesini hayli olumsuz etkiliyor. Kalitesiz ve yetersiz uyku da gün içerisinde, özellikle iş saatlerinde, oldukça gergin, sinirli ve mutsuz çalışanlar olmalarına sebep oluyor. Yapılan araştırmalarda uyku problemleriyle beraber, düzensiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları da, anksiyeteyi olumsuz etkileyen unsurlardan. Bu kuşağın daha seditanter bir hayat tercih etmesi, gün

içindeki fiziksel aktiviteye çok önem vermemeleri; yani spor yapmayı bir hayat tarzı olarak benimsememeleri de bu kuşak için önemli bir stres kaynağı.

Peki Y kuşağı stresle başa çıkmak için neler yapmalı?

Öncelikle, hayatlarının merkezinde iş hayatları ve kariyerleri olmamalı. Hayattaki tek amacı kariyer basamaklarını çok hızlı bir şekilde yükselmek olan bir gencin sabırsız ve çok hırslı bir şekilde attığı hiç bir adım, iş

hayatı için sağlam bir adım olmayacaktır.

Elbette günümüzde teknolojiye ayak uydurmak, yenilikleri takip etmek, sosyal medyayı kullanmak hayatımızın bir parçası. Özellikle akıllı telefon, bilgisayar ve sosyal medyayı, hayatımızdan tamamen çıkarmasak da, kullanımını azaltmayı deneyebiliriz. Dinlenmeye ayıracağımız vakti, elektronik bir aletle yada sosyal medya ile değerlendirmek çokta sağlıklı, stres atmaya yönelik bir dinlenme olmasa gerek.

Y kuşağı, en önemli stres kaynaklarından biri olan uyku problemine de mutlaka çözüm bulmalı. Yeterli ve kaliteli bir uyku için, uykuya dalmadan hemen önce ki tablet, cep telefonu, sosyal medya kullanımı mutlaka kısıtlanmalı.

Sporu bir hayat tarzı olarak benimsemek, ruhsal sağlığımızı iyileştirdiği gibi, bizi fiziksel olarak ta daha sağlıklı kılar.

Düzenli spor alışkanlığını edinebilirsek stres seviyemizin de gittikçe düştüğünü görebiliriz. Düzenli spor ile beraber, düzenli bir beslenme alışkanlığı edinmekte çok önemli. Güne kahvaltı ile başlamak, öğün atlamamak bizi gün içinde çok daha dinç ve pozitif bir insan yapacaktır.

Y kuşaağı, hayat tarzına yapacağı çok basit dokunuşlarla çok daha rahat, daha az kaygılı ve daha mutlu bir insan olabilir. Çünkü, hayatta, hem özel hem iş hayatında daha sağlam daha emin adım atabilmek için önce kendimizi önemsemeli; önce kendimizi iyileştirmeliyiz ! !



Seyahatlerde Aromaterapi

Günümüzde seyahatler, hem iş hem turistik amaçlı hızla artıyor. Özellikle uçak seyahatleri artık hayatımızın kaçınılmaz bir parçası oldu.

Uçak ile seyahat, çok daha uzak yerlere ve kısa sürede yapılabilmesini sağlarken yanında bazı riskleri de beraberinde getiriyor.

Bunlardan birisi, mikropların uçak içerisindeki havalandırma sisteminden tüm yolculara yayılma riski. Birçok kişinin uçuş sonrası solunum yolu enfeksiyonlarına yakalandığı gözlemleniyor.

Bir diğer risk, özellikle uzun mesafe uçuşlarında bacaklarda görülen şişme ve ağrılar. Uzun süre bacakları aşağıda hareketsiz tutmak zorunda kalmaktan kaynaklanan bu sorun, kişiye rahatsızlık verirken bazı durumlarda riskli sağlık problemleri oluşturabiliyor.

Ayrıca birçok kişi uçağa binmek zorunda kalmasına rağmen, uçuş sırasında korku ve endişe yaşayabiliyor.

Araba ile seyahatlerde ise, araba tutması yaşayan birçok kişi var.

Tüm bunların çözümünü aromaterapiye bulabilirsiniz.

Aşağıdaki pratik uygulamalar ile, seyahatlerinizin çok daha sağlıklı ve güvenli geçmesini sağlayabilirsiniz.

Tabii bahsedilen tüm bu etkilerin olabilmesi için, kullanılan yağların % 100 organik ve saf olması ve bu iddiaların Ecocert sertifikası ve kromatografik analiz gibi belgelerle kanıtlanabilmesi çok önemlidir.

Tüm Florame aromaterapi ürünleri % 100 organik ve % 100 saftır. Güvenle kullanabilirsiniz.

Uçak korkusu

Bir kağıt mendile damlatılan Lavandin yağı ve/veya Tatlı portakal yağı koklanır.

Lavanta ve portakal yağlarının kokusu rahatlatıcı ve gevşetici niteliktedir.

Bacak şişmesi

Tatlı badem yağına konan Lavanta ve Okaliptus yağı ile ayak bileklerine yukarıya doğru masaj yapılır.

Araba tutması

Bir kağıt mendile Nane yağı damlatılarak koklanır.

Uçak ve toplu taşıma araçlarındaki mikroplardan korunma

Distile su içine konan, Lavanta (veya İtir), Okaliptus (veya Biberiye) ve Portakal (veya Limon) yağları ile hazırlanan spreyli şişe kullanımdan önce çalkalanarak havaya sprey şeklinde uygulanır.

ÖNEMLİ!

Bu etkilerin elde edilebilmesi için, yağların **organik tarımdan** elde edilmiş olması ve **saf** (daha ucuz ya da daha kolay elde edilen başka bir yağ ile seyreltilmemiş) olması çok önemlidir. Bu özellikleri taşımayan yağlar, istenen sonuçları veremez.

Ayrıca yağların **damla miktarları** çok önemlidir. Miktarın yanlış uygulanması istediğiniz sonuçları almanızı olumsuz etkiler.

Uygulama öncesi eczacınızdan bilgi alıp, doğru yağlar ve doğru miktar ile doğru hasta gruplarında uygulama yapmanız önemlidir.

Tüm Florame aromaterapi ürünleri % 100 organik ve % 100 saftır. Güvenle kullanabilirsiniz.

Florame

Organik Kozmetik ve Organik Esansiyel Yağlar



%100 Saf ve %100 Organik Aromaterapi Yağları

Ayın Yağları



Organik Tıbbi Lavanta Yağı



Organik Nane Yağı



Eczanenizden isteyiniz!

MİGREN

Migren tek taraflı (ense, göz, alın, şakak, kulak, baş yarısı) lokalize/yaygın, zonklayıcı nitelikte, orta/ağır şiddette, 4-72 saat sürebilen şiddetli baş ağrısı atakları şeklinde nitelendirilebilir.

Migren baş ağrısının şiddeti, yeri, şekli, sıklığı, süresi, başlangıç belirtileri (aura) aynı kişilerde bile değişkenlik gösterebilir. Genetik geçiş söz konusudur. Genellikle ergenlik çağında başlar, 30-40 yaşlar en sık gözlemlendiği yaşlardır ve ilerleyen yaşla birlikte azalma eğilimindedir. Kadın/Erkek görülme sıklığı kabaca 3/1 oranındadır. Nörolojik ve fiziksel muayene bulguları normaldir. Görüntüleme (Kranial MR/BT/anjio), EEG, laboratuvar incelemeleri genellikle normaldir. Migrende yapılan muayene ve testler diğer hastalıkları dışlamak amacı ile yapılır.

Migren tedavisi koruyucu tedavi (profilaksi) ve akut atak tedavisi olarak ikiye ayrılır. Sık tekrarlayan, şiddetli, süresi uzamış ya da zaman içerisinde süregelen hal alan baş ağrılarında profilaktik tedavi uygulanır.

Profilaktik tedavinin kişiye özel olarak seçilmesi gerekmektedir. Migren atağını tetikleyen faktörler varsa engellenmesi, ilaç tedavisi/ilaçsız alternatif tedavi yöntemleri/botulinum toksini uygulaması yapılabilir. Akut atak tedavisinde ise migrene spesifik ilaçlar tercih edilir.

Son 20 yıldır klinik tıpta botulinum toksini uygulamaları artmıştır. Nörolojik hastalıklarda; hareket bozuklukları, spastisite, otonomik hiperaktivite ile seyreden sendromların tedavisinde ve kronik migren profilaksisinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Botulinum toksini kas sinir kavşağında presinaptik keseciklerden asetil kolin salınımını inhibe eder. Doza bağımlı ve geri dönebilir kas paralizisine yol açar.



Hazırlayan
Uzm. Dr. Ayca AYDOĞMUŞ
Nöroloji Ana Bilim Dalı



Uygulamadan 2 hafta sonra etki maksimum düzeye gelir, 2-4 ay sonra gelişen aksonal filizlenme toksine bağlı etkiyi sonlandırır. Toksinin nosiseptif liflerin periferik sensitizasyonu inhibe ettiği ve böylece santral sensitizasyonu azalttığı tahmin edilmektedir. Bunun sonucunda periferden santral sinir sistemine ulaşan ağrı sinyalleri azalır.

Kronik migrende spesifik baş ve boyun kasında 31 noktaya, sabit dozda botulinum toksini enjeksiyonu yapılmaktadır. Hastaların klinik durumuna göre enjeksiyon noktası 39'a kadar arttırılabilir. Tedavi etkinliği yaklaşık 10 günde başlar ve yeni enjeksiyon için önerilen süre 3 aydır. Bu süre içerisinde hastalara migren günlüğü tutmaları önerilir. Botox uygulaması migren profilaksisinde etkin ve güvenilir bir yöntemdir. Güncel profilaktik tedavilere yanıt vermeyen, ağrı sıklığı ve şiddeti nedeni ile günlük yaşam aktiviteleri olumsuz etkilenen kronik migren tanılı olgularda tercih edilebilecek etkili bir seçenektir.



ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN

Tarsus'ta doğan şair, 1946 yılında Eskişehir Ticaret Lisesi'ni bitirdikten sonra, Türkiye İş Bankası'na bankacı olarak girerek Adana, Ankara ve İstanbul'da çalıştı. Halkla ilişkiler Müdür Yardımcısı görevinde iken, hizmette otuz yılını doldurunca kendi isteğiyle Haziran 1977 tarihinde emekliye ayrıldı. İstanbul'da kendi adını taşıyan bir sanat galerisi kurdu.

Şiir hayatına 1940'da Yedigün şairleri arasında başlayan, ardından 1975 yılında 33 şiir, 4 düz yazı kitabı, 13 antoloji ve biyografik eseri bulunan, toplam 50 kitap çıkarmış, şiir plakları, şarkı sözleri ve yergileriyle tanınan Oğuzcan, günümüzün en popüler şairlerinden biridir.

Genellikle, Faruk Nafiz Çamlıbel duyarlılığında ve aşk, ayrılık, özlem temaları ekseninde çoğalttığı şiirini, 1973 yılında büyük oğlu Vedat Oğuzcan'ın vefatı üzerine hayatın boşluğu, ölüm ve acı gibi derinliklere, öz ve biçim yoğunlaştırmalarına yöneltti. Acılar Denizi adlı kitabının ön sözünde oğlunun ölümü üzerine düşüncelerini şöyle ifade etmiştir;

"Dalgalarıyla, çalkantılarıyla, fırtınalarıyla ve bütün görkemliliğiyle şiir denizim karşınızda işte! Fakat ne yazık ki, üç yıl öncesi ilk ve değerli eserim oğlumu yitirdiğimden bu yana; artık bir Acılar Denizidir o!"

Şairlik başarısını daha çok, aruzla yazdığı rubailerine borçludur.

18.mektup

En güzel beraberlik seninle olmak diyorum, nasıl en korkunç yalnızlık sensiz olmasa... biraz önce buradaydın. aradan geçen zaman henüz kokunu bile dağıtamadı. oturduğün koltukta ağırlığının izi duruyor. dokunduğün her yerde sıcaklığın var, baktığın her şey de aydınlığın.

gittin mi? ben şimdi yalnız mıyım? duvarlar üzerime yıkılıyor, yüzümde parçalanıyor aynalar, resim çerçeveleri. tarifi mümkün olmayan bir boşluk içindeyim. gözlerim kapıda, belki yine gelirsin diyorum. uzaktan ayak sesleri geliyor. sen değilsin gelen

biliyorum, ama yine de bir ümit var içimde vazgeçemediğim.

bir sigara yakıyorum ve seni arıyorum dumanın havada çizdiği şekillerde. sonra ne yapacağını bilmeyen ellerime bakıyorum bir zaman. ellerim hala ayrılırken ellerine temas etmenin hazzı içinde şaşkın ve kararsız. oysa, o ellerle şimdi şiirler yazabilirim senin için, sana yokluğunun dayanılmazlığını anlatabilirim.

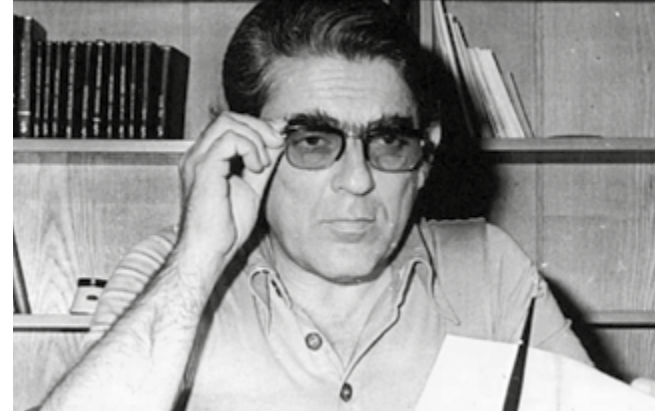
zaman hayli ilerledi. evine varmış olmalısın. kulağım telefon sesinde. beni aramanı bekliyorum. telefonun her çalışında umutla uzanıyor ellerim ahizeye. oysa hep bir başkası çıkıyor karşıma. kahroluyorum. senden başkasının varlığına değil, sesine bile tahammülüm yok artık.

ağır dayanılmaz saatler geçiyor. nihayet senin sesin telefonda. beni anlayan, o özlemleri kısık sesin. "nasılsın" derken bile yüreğimi heyecanla dolduran, kanımı tutuşturan sesini iştimenin sevinci sarıyor her yerimi. hiç bitmesin istiyorum konuşmamız. senden başka bir şey düşündüğüm yok, dünya umurumda değil. konuşuyor konuşuyoruz ve "allahaismarladık" diyorsun. sana düşündüklerimi söyleyemiyorum. "ne olur, yine gel ve hiç gitme artık" diyemiyorum. boğazıma bir şeyler düğümleniyor. ellerimde soğuk, hissiz bir aletle yapayalnız kalıyorum. biraz önce sesini bana ileten telefon düşmanım şimdi.

hırsla ve kinle bakıyorum bir zaman. sonra sevdiğin bir plağı çalmak geliyor aklıma. birden seviniyorum. her şeye rağmen yine seninleyim, ne iyi. beşinci senfoniyi dinliyorum. odayı orkestranın güçlü, tanrısal sesi dolduruyor. hiç ayrılmadığımıza ve ayrılmayacağımıza inanıyorum. yüzyılların ardından bir beethoven sesleniyor, isyan ediyor zamana. ve sonra bir başka plakta schumann ağlıyor, ben ağlıyorum, uzaklarda sen ağlıyorsun. aşkın ve sanatın ölümsüzlüğüne bir kere daha inanıyorum.

artık seni sevdiğime pişman değilim.

ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN



*bir seni olduğun gibi,
bir seni her şeye rağmen...
bir seni hala...*

ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN

*"ben akıllı kadınları severim;
düşünen, az konuşan, çok bilen,
her yerde, her zaman nazı çekilen.
hem nasıl severim, öyle severim işte.
içimde büyük, sonsuz ateşler yanmalı,
ölümüm bile o kadın yüzünden olmalı."*

ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN

*Seninle paylaşmak uykularda en büyük günahları
Seninle uyanmak nice çılgın gecelerden sonra
Alır götürür beni kokun uzaklara, en uzaklara
Ağzın dudaklarımda ıslak bir güldür sabahları
Tenin çekiyor beni tenin tutmuş saçlarımdan
Afrikalı kölenim senin, esirin, mecburum
Gözlerin değmese gözlerime kahrolurum
Ölürüm, çekersen ellerini avuçlarımdan
Gel otur yanı başıma erişilmez kadını
Yum iri gözlerini, devir kirpiklerini
Ser önüme bir hazine gibi güzelliklerini
Dönsün başım, tutuşsun damarlarımda kanım
Sana en muhtaç olduğum şu anda gel
Yaşamak olsan da gel, ölüm olsan da gel.*

ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN

İÇGÜDÜLERİNİ ATEŞLE



YENİ ALFA ROMEO GIULIETTA 1.6 DİZEL OTOMATİK



GIULIETTA



BİRMOT / ANTALYA

ŞERİK YOLU 10. KM HAVAALANI KARŞISI **TELEFON: 0242 340 22 00**

Dünya Sağlık Örgütü Ziyareti



Dünya Sağlık Örgütü'nce düzenlenen "Tekerlekler Üstünde Farmasötikal Soğuk Zincir Yönetimi 2016" eğitiminde yer alan heyet geçtiğimiz sene olduğu gibi bu sene de Antalya Eczacı Odası ile kurduğu işbirliği neticesinde odamıza üye Ecz. Yüce Ceylanlı ve Ecz. Afşin Güzel rehberliğinde Antalya Merkez'de hizmet veren Serhat, Yeni Tuba ve Işılay Eczanelerinde incelemelerde bulundu.

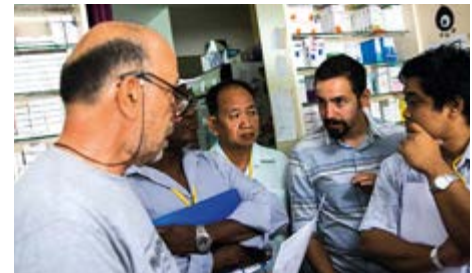
İlaç sektöründe soğuk zincir ilaçlar, saklanması gereken ısıdan daha düşük veya daha yüksek ısılara maruz bırakıldıklarında etkinliklerini kaybediyor. Soğuk zincir bir noktada kırıldığında, gerektiği şekilde saklanmamış bir aşı çocukları hastalıklara karşı koruyamıyor, ilaçlar hastaları tedavi edemiyor. Bundan dolayı farmasötikal soğuk zincir yönetimi, insan sağlığı ve ülke farmako ekonomileri



için çok büyük önem taşıyor.

Bu önemin bilinci ile yola çıkan Dünya Sağlık Örgütü Soğuk Zincir Yönetimi ekibi; bu sene de İzmir'den başlayıp Aydın, Muğla'da devam eden ve Antalya'da son bulan eğitimlerinde, soğuk zincir ilaçların depolanması, dağıtımı, saklanması ve hastaya ulaştırması konularında ecza deposu, hastane, halk sağlığı müdürlüğü, aile sağlığı merkezi ve eczane gibi sağlık kuruluşlarına ziyaretler gerçekleştirdi. Ekip başkanlığını Dünya Sağlık Örgütü'nden Dr.

Ümit Kartoğlu'nun yaptığı heyette; bilim adamı, doktor, eczacı, ısıya duyarlı ilaç lojistiği ile ilgili danışman, ilaç imalatçısı, yasa düzenleyici kamu personeli, sertifikasyon/validasyon uzmanı gibi sağlık profesyonellerinden oluşan 16 katılımcı yer aldı. Eczanelerimize gerçekleştirilen ziyaretler neticesinde aldıkları notları bizlerle paylaşan Türkiye, Amerika, Hollanda, Myanmar, Hindistan, İskoçya, İsviçre, Sudan, Kamboçya, ve Nijerya gibi çeşitli ülkelerden katılımcıların yer aldığı heyet, özellikle eczanelerde kurulan muhafaza ve dağıtım sisteminin şimdiye kadar gördükleri en iyi sistem olduğunu, bu sistemin her yerde kurulduğu takdirde soğuk zincir ilaç zaiyatının en aza ineceğini belirtmişlerdir. Dünya Sağlık Örgütü nezdinde göğsümüzü kabartan Eczacılarımız; Ecz. Tuba Akaryıldız (Yeni Tuba Eczanesi), Ecz. Serhat Yeniacın (Serhat Eczanesi), Ecz. Işılay Caner (Işılay Eczanesi)'e Türkiye'yi ve Türk Eczacısını böylesine başarıyla temsil ettikleri için teşekkürü bir borç biliriz.



Selülide Besinlerle Savaş Açın..

Frambuaz: Frambuazın 100 gr'ı (1 küçük kase) 64 kalori içerir. Bütün kırmızı meyveler açlık bastırıcı harika lif kaynaklarıdır ama en fazla lif frambuazda bulunur. Hem kalorisinin düşük olması hem de lif açısından zengin olması selülit engelleyici özellik taşımaktadır. Buzlu çaya şeker ilave etmeden tatlandırmak için dondurulmuş frambuaz eklenebilir. Ara öğün olarak tercih edilebilir.

Semizotu: Diğer yeşil yapraklı birçok sebze gibi semizotu da, kemiklerin ve dişlerin güçlenmesini sağlayan mükemmel bir kalsiyum deposudur. Lif açısından zenginliğiyle selülitin en büyük düşmanı semizotu salatalarda, yemek olarak ve meze çeşidi olarak tüketilebilir.

Mango: Bir adet mango günlük C vitamini ihtiyacınızın yüzde 96'sını karşılar ve periodontal (diş etine ilişkin) hastalıkları önlemeye yardımcı olur. Mango aynı zamanda kanser ve kalp hastalığıyla savaşmaya yardımcı beta-karoten bakımından da oldukça zengindir. Mangoyu meyve salatanızın içine ekleyin.

Karpuz: Vitamin ve mineral açısından zengin, antioksidan kapasitesi yüksek bir meyvedir. C ve A vitamininden zengindir. Bağırsak hareketlerini düzenleyerek kabızlığı önler ve bol su içeriği ile selülitin baş düşmanlarından. Çok sevilen bir meyve olan karpuzun tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.

Domates: Likopen zengini domates cildin en güvenilir dostlarından biridir.



Sadece domatesten değil, pembe kırmızı renkli pek çok şeyde mesela karpuz, pembe greyfurt, kan portakalı gibi meyvelerde de bol miktarda likopen var. Domates ister çiğ olarak yemeklerde, salatalarda, çorbalarda, ister salça olarak tüketilebilir. Selülitli güzel bir cilde sahip olmanın yolu öncelikle domatesten geçer.

Kayısı: İyi bir beta-karoten ve likopen kaynağı olan kayısı görmenize katkı sağlar. Karotenden elde edilen A vitamini kansere karşı koruyucudur. Kayısı ayrıca lif içeriği ve bol mineral içeriği ile selülitin engellenmesinde etkilidir.

Böğürtlen: Aslında sadece böğürtlen değil 'berry' grubu yiyeceklerin neredeyse tamamı cildinizin en yakın dostlarıdır. Listede karadut, ahududu, kiraz, vişne, çilek gibi meyveler alınabilir. İyi bir ara öğün alternatifi olan bu besinler selülit diyetlerinde bolca kullanılır.

Soğan: C, B6 ve biotin vitaminleri ile kalsiyum ve krom mineralleri yönünden

zengin olan soğan, aynı zamanda iyi bir diyet lifi kaynağıdır. Bunlara ek olarak folik asit, B1 ve K vitaminleri de içermektedir. İçeriğindeki flavonoidler ve kuersetin anti tümör etki gösterip ve bağışıklığı güçlendirmekte, selülit yapılarının oluşmasını engellemektedir.

Selülit oluşumuna karşı dikkat edilmesi gereken diğer noktalar ise günde 2-2,5 litre su içerek vücutta biriken toksinleri ve ödemi atmalısınız. Kan dolaşımını hızlandırmak için egzersiz önemlidir, özellikle selülit tedavisinde yürüyüş, koşu, yüzme, jimnastik gibi sporların yapılması son derece etkilidir.

Çok yağlı yiyecekler, kızartmalar, kavurmalar, hamur işleri ve unlu mamuller, kafein içeren kolalı ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır. Gün içerisinde maksimum 2 fincan Türk kahvesi yeterlidir. Günde 10 dakika fırça veya eldiven yardımıyla dairesel ve kalbe doğru hareketlerle, kalça, bacaklara ve kollara masaj yapılabilir. Kan dolaşımını hızlandırarak selülit oluşumunu engellemektedir.



SİBERKONDRIA

İnternette hastalık tanısı koyuyorsanız Siberkondria olabilirsiniz ! !

Siberkondria nedir?

Siberkondria; Hastalık Hastalığı- Hipokondriyazis'in bir türü olup bedende hastalık arayışının internet ortamında yapılmasıdır. Bazı kişiler sağlıkla ilgili daha çok kaygı taşıyor. Herhangi bir rahatsızlıkta kendileri ya da yakınları için büyük endişe duyup hemen internete sarılıyorlar. Bilgi erişiminin kolay hale geldiği bu dünyada internette hastalıklarla ilgili sayısız doğru ya da güvenilir olmayan bilgiye ulaşmak mümkün. Ama dikkatli olmakta fayda var. Zira teknoloji sağlık konusunda yanıltıcıya neden olabiliyor. Hastalıklarla ilgili kaygı yaşayan ve 'hastalık hastası' ya da 'hipokondriyak' olarak anılan kişiler, günümüzde 'siberkondria'ya maruz kalıyor. Siberkondria olan kişiler, internette ulaştıkları bilgilerle kendi kendine teşhis koyarak kaygı bozukluğu yaşıyorlar. Uzmanlar neredeyse her üç kişiden birinin sağlıkla alakalı konularda internette araştırma yaptığını ve karşılaştıkları şeylere göre kendilerine teşhis koyduklarını söylemekte.

Siberkondria nasıl ortaya çıkıyor?

Kişilerin bedensel yakınmalara verdikleri tepkiler birbirinden farklıdır. Bu yakınmalar bazen kişiyi hastalıkla ilgili düşünüp durmaya sonrasında da sağlıkla ilgili davranışlarda aşırılıklara itiyor. Kimi zaman kaygılar, doktor başvurusundan kaçmaya sebep olurken kimi zaman ise tekrarlayan doktor ziyaretlerine rağmen kişinin kaygıları yok olmuyor. Hastalıkla ilgili uğraş devam ederken internet devreye giriyor ve hastalık kaygısına siber bir özellik katıyor. Siberkondria hastalığında kişilerin internette karşılaştıkları bilgiler kaygıyı artırıyor, kişi artık daha muhtemel rahatsızlıklar yerine en ciddi, en kötü seyirli hastalıklara yoğunlaşıyor. Günlük uğraşları ikinci plana atıyor, sohbetleri hastalıklarla ilgili kaygı üzerine yoğunlaşıyor. Bu kapsamda siberkondria, hayatın pek çok alanında



işlevsellik kaybı yaşanmasına da sebep olabiliyor.

'Kanser oldum' deniyor..

Sürekli olarak vücudunda yanlış giden bir şeyler olduğuna dair kaygılar taşıyan kişi, bu belirtilerin çok ciddi bir hastalık olduğuna inanıyor. Siberkondria olan kişiler, kendi bedensel şikayetleri ile ilgili internet ortamında araştırma yaparak birçok tanı ile karşılaşıyor. Öksürük şikayeti olan kişi basit bir solunum yolu enfeksiyonu yerine akciğer kanseri olduğu, baş ağrıyan kişi yorgunluk yerine beyin kanaması geçirdiği ile ilgili ciddi kaygılar yaşayabiliyor. İnternet araştırmaları sıklaşabiliyor, en kötü senaryoyu destekleyen tüm bilgiler gerçekçi kabul ediliyor, daha olası açıklamalar ise göz ardı ediliyor. Bu durum sağlıkla ilgili kaygıları besleyen bir yöntem olarak hastalık kaygısı bozukluğunun kısır döngüsünü tamamlamaya yapıyor.

'Sağlığı' internette arıyorlar..

İnternet kullanımının kaygı bozukluğuna etkisi üzerine yapılan bir takım araştırmalar var. 2006 yılında ABD'de internet kullanım biçimleri ile ilgili yapılan bir araştırmada, internet kullanıcılarının yüzde 80'inin sağlıkla

ilgili internet araması yaptığı belirleniyor. 500 kişinin katıldığı bir diğer araştırmada ise internette alınan bilgilerin grubun yüzde 40'ında kaygıyı artırdığı, yüzde 50'sinde ise azalttığı sonucuna ulaşıyor. Araştırmacılar bazı katılımcılarda kaygı artışı yaşanmasının sebebinin edinilen bilgilerden faydalanma biçimleriyle ilgili olduğunu düşünüyor.

Doktora gidilmeli..

İnternet üzerinden hastalıklarla ilgili araştırma yaparken ilk olarak güvenilir siteleri takip etmek gerekiyor. Edinilen bilgilerin gerçeklik ihtimallerini değerlendirmek, bilgilerin gerçeğe uygun olup olmadığını sorgulamak ise kaygıyı kontrol altında tutmak için en önemli etkenler olarak görülüyor. Sağlıkla ilgili yoğun kaygı yaşayan ve gün boyu internet üzerinden araştırmalar yapan kişiler, kaygı duydukları belirtilerle ilgili bir doktora başvurmaları. Doktor önerilerine uyulması ve süreklilik sağlanması gerekiyor. Gerekli muayene ve tetkikler sonrası hekimin ciddi bir rahatsızlık olmadığına dair bilgi vermesi kaygının azalmasını sağlamıyorsa psikiyatrik destek gerekli oluyor. Artık bedensel belirtilerden çok, bu belirtileri yorumlama biçimini ele alan psikoterapi yöntemleri ve psikofarmakolojik müdahaleler de etkili oluyor.

Aşırı Sınav Stresi Bildiğimizi de Unutturur !

Üniversite çağındaki gençlerin kaderlerini belirleyecek olan sınavları geride bıraktığımız şu günlerde heyecan ve kaygı düzeyi de hem aileler hem de öğrenciler için en üst seviyelere çıkmış durumdaydı. Ancak sınav kaygısı başarıyı düşüren en önemli etken olarak gösteriliyor.

Kaçınmamız gereken davranış modelleri;

Sınavın ölüm kalım meselesi, ciddi bir varoluş meselesi olarak görülmesi,

Ailenin ve çevrenin beklentisinin çok yüksek olması,

Sınavın kötü geçmesi durumunda alay edilme, mahcubiyet, dışlanma riski söz konusu olması,

Ailede ve kişinin kendisinde panik atak veya çeşitli korkular, evhamlılık öyküsü bulunması,

"Sen akıllısın, çalışkansın, sana

güveniyorum." sözü altında ezilmesi (Okul ve dershanede derece yapan başarılı öğrencilik geçmişi olanlarda sıklıkla görülebilmektedir)

"Senin bir yer kazanacağın yok, herkes senden daha iyi" denilmesi,

Daha önce sınava girip, bu sınavın son hakkı olduğunun ifade edilmesi gibi durumlarda sınav kaygısı artmaktadır.

Heyecan, karın ağrısı, terleme ve bayılmaya neden olabilir..

Kaygının en sık dışa vuran belirtileri, kalbin

hızlı çarpması, midenin kasılması, ellerde titreme, soğuma, terleme, nefes yetersizliği, karın ağrısı, sık idrara gitme, bulantı, bayılacakmış gibi hissetme, ayaklarının bağının çözülmesi, ağlama hissi, panikleme, yerinde duramama, ses çıkarma, tırnak yeme ve sallanmadır. Duygusal olarak bazen hiçbir korku hissetmeyip, "Sanki sınava girmeyeceğim, aklımda hiçbir şey yok bütün bilgilerimi unuttum, tüm yıl ne çalıştım ki, yapamayacağım, kesin bir aksilik olacak, diğerleri daha bilgili duruyor, sorular çok zor olacak, rezil olacağım, bir an önce geçsin şu sınav, keşke buradan kaçabilsem..." gibi düşünceler aklı kurcalayabilir.

Bu sınav hayatımın amacı değil

Mantıklı ve akılcı düşünmeye çalışılmalıdır. Sınırları yönünden kişi kendini tanımalıdır.

Düşünce olarak kendine güvenmeyi, neleri bilip neleri bilmediğine hakim olan bir genç; "Elimden geleni yapacağım, tabii ki kazanmak istiyorum, bu sınav bir fırsat ama hayatımın amacı değil, sadece ona ulaşmak için bir araç. Bu sınav sadece akademik bilgimi ölçüyor, yeteneklerimi, kişiliğimi, tutkularımı ve becerilerimi değerlendirmiyor. Bu yıl istediğim sonucu alamazsam seneye tekrar hazırlanabilirim " şeklinde düşünmelidir.

Sınav öncesi gevşeme egzersizleri yapılmalı

Sadece okunarak uygulanan egzersizleri gençler genelde doğru şekilde ve





sınavdan önce uygulamıyor. Tersine medyada okudukları teknikleri yarım yamalak uygulayıp, 'Zaten işe yaramadı' diyebiliyorlar. Gevşemeyi mümkünse sınavdan çok daha önce öğrenip, deneme sınavlarında, gece yatarken uygularsa, sınav öncesi uygulayacak kadar sakin ve doğal olabilir. Bu yangın sırasında izlenmesi gereken yola, yapılacaklara yangın çıktıktan sonra bakmaya benzer. Ama genel prensip, doğru nefes alıp, nefesi tutarak oksijen-karbondioksit oranını kontrol etmek, kasları gevşetmek, nefesi ve kalbi yavaşlatarak alarm durumunu düzeltmeyi hedefler. Gevşeme ve nefes ayarlama çalışmasına paralel olumlu düşüncelerle ilgili bilişsel şartlanmalar, düşünce şemaları da doğru bir şekilde düzenlenir.

Sınav günü sevdiğiniz giysileri giyip beğendiğiniz müzikleri dinleyebilirsiniz

Her gencin kendini rahatlatan ve güvenini artıran bir imgesi, yaptığı şey vardır. Kendini rahatlatan düşünce, resim, müzik, bir anı o genç için bu imaj neyse ona odaklanmalı ve olumlu düşünmeye çalışmalıdır. Tersine kendini geren şeylerden uzaklaşmalıdır. Panik halde son

bir konuya, özetlere bakmak bazılarını kötü etkilerken, bazılarını da rahatlamakta, yedek bir güç gibi özetlerini yolda yanında tutmayı sevmektedir. O nedenle kendi tarz ve düşünce şemalarını tanımak, kendinizi rahatlatan şeyleri bulmak için, deneme sınavlarını yapmak, gerçek sınav olacakmış gibi imajine etmek gerekir.

Sıkı bir aile kahvaltısı hazırlayıp sınava kadar çocuğunuza eşlik edin

Kaygı bulaşıcıdır, ailenin kendini gevşetmesi gerekir. Gencin sık sık kendini dinlemesine sebep olacak şekilde; 'İyi misin, şunu ister misin, seni seviyoruz, sana güveniyoruz, heyecanlanma, korkma, kazanmazsan da bir şey olmaz, kazanırsan sana şunu alacağım' gibi aşırı gelecek konuşmalardan kaçınmalıdır. Sakin, doğal, her sabahkine yakın bir sohbet ve kahvaltı yapmak, mümkünse sınava kadar gence eşlik etmek, trafik veya yetişememeyle ilgili panik yapmamak gerekir. Bu arada gence elinden geleni yaptığı, deneme sınavı veya bir başka sınavdan farklı olmadığını hissettirmek gerekir. Aileler sınava ne kadar çok özellik ve önem yüklerlerse çocuğun kaygısı da o kadar çok olacaktır.

Yine de kaygı hastalık boyutuna yaklaşıyorsa bir çocuk ve ergen psikiyatristinden, bu konuda çalışan bir psikologdan, pedagog veya öğretmenden yardım alınması gerekir. Bu çocuğunuzun kendine güvenini olumsuz etkilemez, çünkü kaygılanmak güçsüzlük değildir.

Uzman yardımı almaktan kaçınmayın

Kaygı ve anksiyete bozukluklarında davranışçı terapiler yanında çeşitli ilaçlar kullanılır. Bu ilaçlar kaygının sebep olduğu çalışamama, dikkatsizlik ve konsantrasyon sorunlarına iyi gelir. Pozitif düşünme, sakin ve işlevsel bir çalışma düzeni oluşturmaya yardımcı olur. Fakat sadece sınav günü alınacak ilaçlar, düşük bir olasılık da olsa yan etki yapabilir veya bünyesine uygun doz ayarı yapılamaz olduklarından tercih edilmemelidir. Birine iyi gelen bir ilaç diğeri için sakıncalı olabilir. İlaçlar doktor kontrolünde aylar öncesi başlanmalıdır. Deneme sınavlarına girerken de işlevselliği değerlendirilmeli, dozu ayarlanmalıdır. Uyku yorgunluk gibi olumsuz etkiler ortadan kalkacak şekilde, enerjik, rahat ve dikkatli bir çalışma ve sınav süreci planlanmalıdır.

Sıcak Hava Sağlığımızı Tehdit Ediyor...



Sıcak hava denince akla genellikle eğlence, havuz ve deniz görüntüleri gelir. Oysaki sıcak havalar birçok sinsi tehlikeyi de beraberinde getirebilir.

Yaşlılar, kronik hastalıkları olanlar ve işi gereği gün boyu güneşin altında çalışmak zorunda kalanlar, aman dikkat! Aşırı yaz sıcaklarının tetiklediği kronik hastalıklara karşı tedbir almak gerekiyor..

Kalp krizi riski artıyor

Sıcaklık artışı ile birlikte kalp hızı artıyor ve cilt damarları genişleyerek kan dolaşımından daha çok pay alıyor. Terleme ile vücut, ısınıpı düşürmeye çalışıyor, solunum sıklığı ve derinliği artıyor. Hipertansiyonu ve damar sertliği olanlar ve bu hastalıklar ile ilgili ilaç kullananlar için bu durum; inme, ritim bozuklukları ve kalp krizi riskini artırıyor. Aşırı sıcaklarda vücut adaptasyon için bu değişimleri yaparken bu organlar için hem aşırı yük oluşuyor hem de bir yandan bu yükü engellemeye yönelik ilaçlar kullanıldığından sıcaklık artışına yeterince adaptasyon sağlanamıyor.

İşte bu risklerden kaçınmak için bol sıvı tüketimi şart. Açık renkli kıyafetler giymek, sıcaklığın yoğun olduğu zamanlarda bedenimizi zorlayacak yürüyüş, egzersiz, aşırı yemek yeme, alkol alımı gibi alışkanlıklardan kaçınmak gerekiyor.

Böbrek taşlarına karşı bol SIVI

Artan sıvı kaybıyla birlikte idrar miktarı azalıyor ve idrarımızda bulunan bazı atık maddelerin (kalsiyum oksalat, bilirubin vs) yoğunluğu artıyor. Bu durum hem yeni taşların oluşumuna neden olurken hem de var olan taşların idrar yollarımıza zarar verme potansiyelini artırıyor. Ayrıca yavaşlamış idrar akımı enfeksiyonlara yatkınlığı da artırıyor. Bunu önlemek için mutlaka bol sıvı tüketmek ve idrar rengimizi kontrol etmek gerekiyor. Çok basit bir öneri, idrar renginin çok açık sarı renkte olması. Daha koyu idrar rengi az sıvı tükettiğimizin

ve bu hastalıklara aday olduğumuzun göstergesi olabiliyor.

Cilt kanserine dikkat

Uzun süre ve yüksek dozda ultraviyole ışınlarına maruz kalmak cildimizde hem akut değişikliklere yol açıyor hem de bazı cilt kanserlerinin oluşumuna öncülük ediyor. Bunun için yapabileceğimiz şey güneş ışınlarının etkisinin yoğun olduğu saatlerde (11-16 arası) direk güneş ışığına çıkmaktan kaçınmak, koruyucu kıyafetler seçmek ve maruziyet kaçınılmazsa yüksek koruyucu faktörlü kremler kullanmak. Çoğu cilt kanseri için öncü lezyonlar çocukluk çağında aldığımız UV ile bağlantılı olduğundan özellikle çocukluk çağından itibaren dikkatli olunması gerekiyor. Bu konuda anne babalara da büyük görev düşüyor. Bununla birlikte aşırı terleme ile birlikte nemli kalan cilt bölgelerinde cilt mantarlarında artış sık görülebiliyor.

Uygun kıyafet ve iç çamaşırı seçimi (aşırı terletmeyen, çabuk kuruyan vs) sık iç çamaşırı değişimi bundan korunmada önemli rol oynuyor.

Diyabet hastalarını seviyor

Sıcaklığın tetiklediği hastalıklardan biri de diyabet. Sıcaklığın artışı ve terlemeyle birlikte sıvı ve vücut için gerekli elektrolitler kaybedilebiliyor. Ayrıca duyu kaybı nedeniyle güneşin cilt üzerindeki olumsuz yakıcı etkisi yeterince hissedilmiyor. Tüm bunlara terleme bozukluğu da eklenince aşırı sıcaklar diyabetikler için risk oluşturuyor. Diyabetlileri bekleyen başka riskler de var... Yazın gündüzlerin daha uzun olması, mevsim dolayısıyla, kavun karpuz gibi birçok glisemik indeksi yüksek meyvenin bolca bulunması ve çok tüketilmesi, aşırı dondurma tüketimi, belirli bir beslenme-uyku düzenine sahip olması gereken diyabetiklerde sorun oluşturabiliyor. Diyabetiklerin beslenmelerine dikkat etmeleri aşırı sıcakta efor yapmaktan kaçınmaları ve bol sıvı tüketmeleri gerekiyor.

Migren ataklarını tetikliyor

Yapılan çalışmalarda sıcaklıktaki her 5 derece artışın migren atağı nedeniyle hastanelere başvuran hastalarda yüzde 7.5 artışa yol açtığı tespit edilmiş. Bunun yanı sıra nem oranının artması ve ani ısı artışlarının migren ataklarını tetikleyen diğer faktörler. Bu nedenle aşırı sıcaklarda bol sıvı tüketimi, kaliteli camlara sahip

güneş gözlüğü kullanımı, saçların ıslatılması gibi önlemler ön plana çıksa da aşırı sıcak günlerde mecbur kalınmadıkça güneşe çıkmaması, klimalı ortamlarda bulunulması gerekiyor.

Epilepsi (Sara)

Epilepsi her yaş gurubunda ve her iki cinsiyette de görülen sık bir nörolojik hastalıktır. Sıcak havalara maruz kalınan dönemlerde tıpkı migren atakları gibi epilepsi nöbetleri de tetiklenebilmektedir. Yine sıcaklar nedeniyle gece bozulan uyku düzeni, sıvı kaybına bağlı olarak bozulan ilaç kan düzeyi dengesizlikleri de hastalığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle serinletici önlemlerin alınması, bol sıvı tüketilmesi ve diğer nöbet tetik faktörleri olan açlık, uzun saatler bilgisayar kullanımı gibi durumlardan, özellikle de sıcak dönemlerde uzak kalmak çok önemlidir.

Sıcakların aşırı yükselmesi, kronik hastalığı olanların yanı sıra sağlık sorunu olmayan birçok kişiyi bile olumsuz etkiliyor. Hatta aşırı sıcaklar bazen yaşamı tehdit edici boyutlara ulaşabiliyor. Başta güneş çarpması, sıcak krampları gibi birçok rahatsızlık sıcakların etkisi ile ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle aşırı sıcakların sağlığı olumsuz etkilememesi için bir dizi önlem alınması çok önemli. Sıcak sendromlarının, hava sıcaklığı 32°C'nin ve nem oranı %60'ın üzerine çıktığında görülmeye başladığı göz önüne alındığında; çocuk, genç ya da yaşlı herkesin bu konuya

özenle yaklaşması çok önemlidir

Sıcaklığın üzerimizdeki etkisini azaltmak için; bol bol su için, alkol ve kafeinli içeceklerden uzak durun. Aktivitelerden önce, sonra ve sırasında dehidratasyonu önlemek için bol su için.

Güneşten korunma için geniş kenarlı şapkalar, güneş gözlüğü, koruyucu güneş kremleri kullanın. Güneş ışınlarının güçlü olduğu öğle saatlerinde zorlu aktivitelerden kaçının.

Hafif, ince, açık renkli giysiler giyin, pamuklu hava alabilir kumaşları tercih edin. Terleme değil, terin buharlaşması vücut ısını düşürür, onun için ince kıyafetler kullanın. Rahat ayakkabı ve çoraplar tercih edin, ayaklar iyi havallansın, ayak pudraları ve antiperspiranlar kullanılabilir.

Yaz aylarında güneş ışınlarının minimal olduğu sabah ve akşam saatlerinde egzersiz yapılabilir. Yüksek ısı ve nem durumlarında egzersizin şiddet ve süresini azaltmalıdır.

Sıcağa alışmak için günlük dışarıda kalış süresini yavaş yavaş arttırabilirsiniz. Düzenli fiziksel aktivite için egzersiz iç ortamlara alınmalı ve sürdürülmelidir.

- Klimalı ortamlarda hava sıcaklığı 25 derecenin altına indirilmemeli 2000 metre üzerindeki yerlerde yayla turizmi kalp hastalarının sağlığına iyi gelmiyor, daha düşük seviyelerde yaşanmalı.
- Serinlemek için buz gibi suyla değil ılık su ile duş yapılmalıdır.
- Sıcak hava depresyona neden olabilir.
- Düzenli egzersiz yapan kişilerin yaz sıcaklarında aktivitelerine ara vermeleri doğru değildir. 4-6 haftalık inaktivite egzersizin kazanılmış yararlı etkilerini ortadan kaldırır.
- Susuzluk hissi su içme gerekliliği için güvenilir bir gösterge değildir. İdrar rengi açık ve temiz ise hidrasyon iyi, koyu renk ise dehidratasyon var demektir. Sıcak ve nemli havada egzersiz yapmadan otursanız bile yine de suya ihtiyacınız vardır.



Varfarin'le etkileşen 5 ilaç sınıfı

Varfarin'in çeşitli sınıflardan 100 farklı ilaçla etkileştiği raporlanmıştır.

Atrial fibrilasyon ve diğer kardiyak aritmi durumları olan hastaların dayanak noktası antikoagülan tedavisi için kullanılan K vitamini antagonisti için yılda yaklaşık 300milyon reçete yazılıyor.

İlacın etkili olması için hastaların kandaki ilaç düzeyinin tutarlı seviyede olmasını sağlamaları çok önemlidir. Halbuki birçok ürün- reçeteli ilaçlar, OTC ilaçları ve bitkisel destekler de dahil olmak üzere- nasıl metabolize olduklarına veya nasıl yıkıldıklarına bağlı olarak vücuttaki varfarin miktarını değiştirebilir.

Eczacılar aşağıdaki ilaçları kullanan hastaların INR (International Normalized Ratio)'sinin daha sık kontrol edildiğinden emin olmalıdır.

1. SSRI'lar

Selektif Serotonin Re-uptake inhibitörleri (SSRI'lar)'nin elverişli hastalarda kanama riskini arttırdığı görülmüştür. SSRI'ların varfarin gibi kanamaya neden olabilecek diğer ilaçlarla eş zamanlı kullanıldığında kanama riskinde ek artış olduğuna dair kanıt da vardır.

'Varfarin kullanan hastalarda SSRI veya diğer antidepresanların kullanımının önlenmesi gerekli görülmesi de depresyon tedavisi için ilaç seçiminde artan kanama riski olasılığı dikkate alınmalıdır,' diye Ecz. John Horn ve Ecz. Philip Hansten daha önce Pharmacy Times'ta yazmıştı. 'Eğer varfarin tedavisine bir antidepresan eklenirse,

özellikle antidepresan tedavisinin ilk 2-3 ayı boyunca kanama riski nedeniyle yakından izlenmelidir, (ama) antidepresanların varfarin alan hastalarda INR'yi etkilemesinin olası olmadığını unutmayın.'

Varfarinle etkileşimi görülen spesifik SSRI'lar ve antidepresanlar:

- Citalopram
- Desvenlafaxin*
- Duloksetin
- Fluoksetin
- Paroksetin

* Türkiye'de bulunmuyor.





2. Antiplateletler

Akut koroner sendromlu atrial fibrilasyonlu hastaların aspirin ve thienopyridinle çift antiplatelet tedavisi almaları önerilir, ve bu ciddi kanama için artan risk ile ilişkilendirilir.

Varfarin ile etkileşebilen spesifik antiplatelet ajanlar:

- Aspirin
- Clopidogrel
- Ticlopidin
- Dipyridamol

Cleveland Kliniği'ndeki doktorlara göre varfarin kullanmakta olan hastalarda aspirine başlamanın veya devam etmenin kardiyovasküler faydası akut koroner sendrom veya mekanik kalp kapakçığı veya koroner stenti olan hastalarda görülen kanama riskine ağır basar. Ancak stabil koroner arter hastalığı olan veya koroner arter hastalık riski olan hastalar için, aspirin eklemenin faydası önemli değildir ve varfarine tek başına devam etmek tercih edilen strateji olabilir.

3. Antibiyotikler

Antibiyotiklerle varfarin arasındaki etkileşimlerin gastrointestinal kanama riskini arttırdığı gösterilmiştir.

Örneğin, sulfamethoxazole/trimetoprim (Bactrim), antitrombotik etkileri artırır, dolayısıyla tehlikeli kanama riskini artırır.

Varfarinle etkileştiği gösterilen diğer antibiyotikler:

- Azitromisin
- Siprofloksasin
- Flukonazol

Ek olarak, antibiyotiklerin Vitamin K üreten bazı yararlı bakterileri elimine ederek pıhtılaşmayı inhibe edebileceğini vaka raporları göstermiştir.

4. NSAİİ'lar

Varfarin ile nonsteroidal anti-inflamatuar ilaçları karıştırmak sadece ciddi gastrointestinal kanamayı veya hemoraji risklerini arttırmaz, ayrıca pıhtı oluşumu için gerekli olan plateletlerin birleştirici

özelliklerini azaltır.

Varfarinle etkileşebilen spesifik NSAİİ'lar:

- Celecoxib
- Diklofenak
- Naproksen
- Mefenamik asit

Eczacılar ve doktorlar varfarin ve beraberinde NSAİİ kullanımını NSAİİ tedavisi nedenini belirleyerek önleyebilirler. Eğer bir hasta antipiretik etkiye ihtiyaç duyuyorsa, örneğin parasetamol alternatif olarak düşünülebilir. NSAİİ ve varfarinin eş zamanlı kullanımı gereken hastalarda INR her hafta izlenmelidir.

5. Bitkisel Takviyeler

Birçok bitkisel ürün ve takviyenin varfarinle etkileştiği gösterilmiştir.

Örneğin, sarımsak ve ginkgo biloba varfarinle karıştırıldığında kanama riskini arttırabilir. Co-enzim Q10, St. John's wort, Ginseng gibi ürünler varfarinin etkilerini azaltabilir, böylece kanın pıhtılaşma riskini arttırabilir.

Yüksek doz Vitamin A veya Vitamin E antikoagülasyon etkisini arttırabileceğinden hastalar sağlık danışmanlarının talimatlarına göre önerilen günlük dozu almalıdır.



RESİM YARIŞMASI

Antalya Eczacı Odası olarak, 23 Nisan coşkusunu, Eczacılar İlköğretim Okulu ilk ve orta öğretim öğrencileri arasında düzenlediğimiz eczacı, ilaç ve çocuk temalı resim yarışması ile yaşadık. Yarışmada birinci seçilen resim ile 23 Nisan'da eczanelerimize dağıttığımız afiş çalışmasını gerçekleştirdik. Her aşamasından keyif aldığımız bu çalışmada, yarışmada derece alan resimleri sizlerle paylaşmak istedik.





AFİŞ RESMİ...

Yarışma birincisi olan
Dilan Kesar'in resmi
Lara Anadolu Hastanesi
sponsorluğunda 23 Nisan
afişi şeklinde düzenlenerek
eczanelerimize
dağıtılmıştır.



RESİMLER

Yarışma sonucu sergilenen resimlerin sahiplerine madalya verilirken, dereceye giren öğrencilere de ödülleri verildi.

Çocukların coşkusu ve sevinci görülmeye değerdi...Yarışma sürecinde emeği geçen herkese teşekkür ediyoruz.



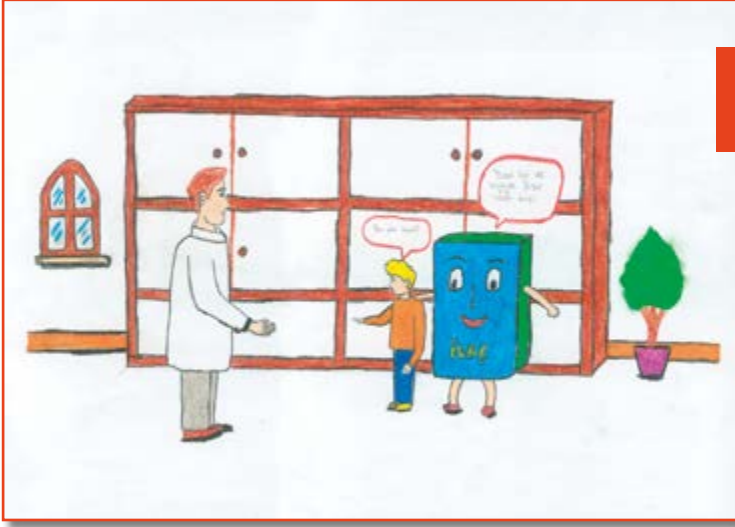
İlkokullar arası 1.lık ödülü
F. Sevde Yerebatmaz / 4. Sınıf



İlkokullar arası 2.lık ödülü
Eylül Acar / Anasınıfı



İlkokullar arası 3.lük ödülü
Osman Melih Hekimoğlu / 4. Sınıf



Ortaokullar arası 1.lık ödölü
Dilan Keser / 6. Sınıf

Ortaokullar arası 2.lık ödölü
Ayhan Ünal / 7. Sınıf



Ortaokullar arası 3.lük ödölü
Ayşe Hafize Akman / 6. Sınıf



Dozaj Özel Ödölü
Düriye Sıla / 6. Sınıf

İftar Yemeği

Antalya Eczacı Odası olarak her yıl düzenlediğimiz geleneksel iftar yemeğimiz 21 Haziran 2016 tarihinde Alara Restaurant'ta gerçekleşti. Sevgi, hoşgörü ve paylaşım duygularının daha da anlam kazandığı Ramazan ayında meslektaşlarımız bir araya gelmekten mutluluk duydu.



Voleybol Turnuvası

'Sağlığa Adanmış Hayatlar' teması ile Halk Sağlığı İl Müdürlüğü'nün ikincisi düzenlenen 'Sağlık İçin Spor Seçin' voleybol turnuvası sona erdi. Erkeklerde 10, kadınlarda 7 takımın hünerlerini gösterdiği turnuvaya bu sene odamız da katıldı. İlçelerimiz Manavgat, Serik, Kemer ve Antalya merkezden olmak üzere 9 kişilik bir takım oluşturan kadın üyelerimiz fair play çerçevesinde gerçekleşen turnuvada 6 müsabaka gerçekleştirdi. Erkeklerde Halk Sağlığı Müdürlüğü, kadınlarda Anadolu Hastanesi'nin şampiyon olduğu turnuvada eczacı kadın voleybol takımımız turnuvanın en centilmen takımı seçildi. Koçluğunu Ecz. M.Onur Buya'nın, kaptanlığını Ecz. Halime Ceren Ateş'in yaptığı; Ecz. Hanife Babacan, Ecz. Gülin Karabay, Ecz. Özgül Taş, Ecz. Tuba Akaryıldız, Ecz. Şen İnal, Ecz. Doğan Güven, Ecz. Serra Bacaksız ve Ecz. Bilge Büşra Örmeci'den oluşan kadın voleybol takımımızı gösterdikleri centilmenlik ve mücadelelerinden dolayı tekrar kutlar, gelecek senelerde odamız üyeleri tarafından daha yoğun katılımın olduğu bir voleybol turnuvasında görüşmeyi dileriz.



Futbol Turnuvası

25.si düzenlenen Meslek Odaları Bahar Futbol Turnuvası'nda odamız bu sene de bir master bir genç olmak üzere iki takımla temsil edildi. Nisan-Mayıs aylarında Park Antalya Spor Tesisleri'nde gerçekleşen turnuvada her iki takımımız da odamızı layıkıyla temsil etti. Kaptanlığını Ecz. Asım Türker'in yaptığı master takımımızın grup maçları aşamasında veda ettiği turnuvada, kaptanlığını Ecz. M. Onur Buya'nın yaptığı genç takımımız çeyrek final oynama başarısı gösterdi. Turnuvada ter döken tüm futbolcularımıza, teknik ekibe, takımlarımıza desteklerini esirgemeyen ilaç eczacılık camiamızın temsilcilerine ve turnuvayı düzenleyen komiteye teşekkür ederiz. Her iki takımımızı da gösterdikleri mücadeleden ötürü tebrik eder, önümüzdeki turnuvalarda başarılar dileriz.



177. Yılımızı Kutladık...

Sağlık hizmetinin vazgeçilmez paydaşı Eczacılar olarak Bilimsel Eczacılık Eğitiminin Başlangıcının 177. yılını, meslektaşlarımızın katılımıyla çeşitli etkinliklerle kutladık.

Atatürk Anıtı'na Çelenk Sunumu...



Antalya Valimiz Sayın Muammer Türker'in yönetim kurulumuzu makamında kabulü..



Geleneksel Eczacılık Balomuz

Geleneksel Eczacılık Balomuz bu yıl Ramada Plaza Antalya Otel'de gerçekleştirildi. Meslektaşlarımızla birlikte eğlenceli bir geceyi paylaşmanın mutluluğunu yaşadık.. Meslekte 25. yılını dolduran meslektaşlarımıza da plaketleri takdim edildi.



Bahar Kahvaltısı

Antalya Eczacı Odası Sosyal Tesisleri'nde gerçekleştirilen bahar kahvaltısı eczacılarımızın katılımıyla oldukça eğlenceli geçti..



177. Yıl Konseri

Antalya Eczacı Odası Türk Halk Müziği Konseri bu yıl 17 Mayıs 2016 tarihinde AKM Perge Salonunda gerçekleştirildi..

Bu güzel geceyi bizlere yaşatan ve konserde büyük emeği geçen başta Şefimiz Cemil Korkut'a ve koroda yer alan eczacı ve eczane teknikeri arkadaşlarımıza sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Koromuzun yeni katılımlarla büyüyerek yoluna devam etmesi dileğiyle..



Kendinize Güvenerek Gelişin...

Kişinin özgüven eksikliği kendi değerinin farkına varamamış olmasıyla ilintili bir durumdur; çünkü kendi değerini fark edemeyen kişiler, sosyal hayatta karşılaştığı diğer insanların kendisinden üstün olduğu kanısına kapılır.

Bu durum, özellikle ikili ilişkilerde sohbet edilen kişiye abartılı bir değer atfedilmesi sonucu doğurur. Karşı taraf çok değerli olunca, haliyle karşı tarafı çok üstün zanneden kişi de değersiz hale gelir. İşte bu "değer erezyonu" ve değersizlik algısı, özgüvensiz bir karakter oluşturur ve bir kısır döngüye dönüşerek sürekli olarak değersizlik üretir. Bu kısır döngüden kurtulmak isteniyorsa kişi öncelikle kendini değerli bir birey olarak görmeli ve başka kişilere yüklediği abartılı değer farkına varmalıdır. Bizler öz benliklerimize bağlı olarak doğduğumuz için hayata büyük bir yaratıcı potansiyelle başlarız. Bununla birlikte zamanla varlığımızın kutsal merkezinden ayrılırız. Sosyal etkenlerin yaratmış olduğu baskılardan dolayı, çoğumuz duygu ve düşüncelerimize güvenmemeyi öğreniriz; sonuç olarak öz benliğimizle çelişen birtakım düşünceler

oluşturur, kendimize özgü insani özelliklerimizi potansiyelimizle birlikte bastırıp kendimizden kaçarız. Merkezimize yani öz benliğimize nasıl geri dönebilir, özümüzü dışa vurarak nasıl yaşayabilir ve yabancılaşmanın sonucu kaybettiğimiz gücümüzü tekrar nasıl kullanabiliriz?

Benliğiniz, varlığınızın özüdür. Sizin görüş ve duygularınızdır. Gönlünüzü ve ruhunuzu barındıran içinizdeki küçük, kutsal yerdir. Düşüncelerinizi, hislerinizi ve davranışlarınızı gözetleyen ve esas benliğinizin başkalarına ne derece gösterildiğini belirleyen özünüzdür. Sizinle benliğiniz arasındaki ilişkinin niteliği, diğer tüm ilişkilerinizin ona bağlı olduğu için, her şeyden üstündür. İsteddiğiniz şey eğer içtenlikle bir sevgi ilişkisiyse, atmanız gereken ilk doğal adım kendinizi gerçekten değerli ve sevmeye layık bir varlık olarak

sevmeyi, kabullenmeyi ve mutlu etmeyi öğrenmektir.

Gerçek benliğinizle uyum içinde yaşamayı başaramamak sizi mantıksal, duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak parçalar. Yaşam enerjinizi böler, yaşam zincirinizin sizi boğmasına, bastırmasına sebep olur. Bunun için;

Kim olduğunu bilersen ne istediğini de bilirsın. Unutma, sen hayata anlam katan ve kişilerin hayatını renklendiren vazgeçilmez bir şahsiyetsin; senin olmaman, dünyanın eksik kalması anlamını taşır.

'Hayır'ın gücünü mutlaka kullan. Başkalarının güdümünde yaşanan bir hayat kıymetsiz ve anlamsız bir hayattır ve maalesef çoğumuz, başkalarının emirleri ve direktifleri doğrultusunda yaşarız. Oysaki özgüven eksikliği tedavisi hayır kelimesinden güç alan ve kendini ona göre



şekillendiren bir kavramdır. Çünkü hayır tavrı, başkalarının güdümünden çıkıp özgür bir birey olduğunu ortaya koymak anlamına gelir ve özgüvenin temelinde de özgür bir bireyin gerçekliği yer alır. Hayır demek, şahsiyet sahibi olmanın dışı vurumudur ve başka insanların ısrarlı otoritesini reddedip özgüvenli bir karaktere sahip olduğunun kanıtıdır. Sakın ola ki hayatını başkalarının denetimine terk etme.

Geçmişini biraz düşün ve özgüvenine katkı sağlayacak anılarını bir kağıda yaz ve analiz et.

Pozitif kişilerle birlikte ol, hayat enerjini boşa harcama. Gerçekten kötü insanların arkadaşlığı, kişinin yaşam enerjisini kendisinden çalan bir fonksiyona sahip. Özgüven eksikliği içinde olan insanlar, bu yaşam enerjisine herkesten çok ihtiyaç duyarlar. Pozitif insanların pozitif enerji saçan yönleri, tavır ve davranışları, hayata olumlu bakan yapıcı tutumları, özgüven sorunu ile başa çıkma noktasında çok iyi sonuçlar alınmasına vesile olur.

Kendi kapasitenin ve yeterliliğinin farkına varmalısın. Bir şey başardığında kendinle gurur duy ve kendini ödüllendir.

Zayıf tarafların yerine güçlü taraflarına yönel.

Fikirlerini savun.

Haklarına sahip çıkmayı öğren ve kendin için makul olmayan isteklere "hayır" demekten çekinme.



Cesaretli ol

İşe yarar şeyler yap, kendine bir hobi edinip o işte de başarılı ol.

Basit ve sade yaşa.

Değişimleri hoş karşıla.

EĞER;

- İçsel faktörlerle motive oluyorsan
- Kendi kararlarını kendin uyguluyorsan
- Başarının mümkün olduğunu düşünüyorsan

- Kendini dürüst ve gerçekçi bir biçimde değerlendiriyorsan
- Kendini hayatını kendinin biçimlendirdiğine inanıyorsan
- Bu dünyadaki varoluş sebebini netleştirebiliyorsan

ve bu nitelikleri taşıyorsan, öz benliğinin yeniden buluşman inanılmaz bir deneyim olacaktır. Günü öz benliğine uyumlu bir şekilde geçirmek bir mutluluk ve anlatılamaz bir özgürlük duygusu verecektir.

Tüm benliğini tanıdığında artık kabuğunun seni korumasına ihtiyaç duymayacaksın. Doğal bir biçimde maskenin dağılıp gitmesine, hakiki benliğinin ortaya çıkmasına izin vereceksin.

Sonuç olarak diyebiliriz ki; öz benliğinize başarılı bir şekilde ulaşabilmek, yeniden ona odaklanabilmek ve yeniden her şeyi kontrol altına alabilmek için sadece ve sadece siz yetersiniz, başka kimseye ihtiyaç yok.



İmparatorlukları Gizleyen Tüylar Ürpertici Anıtlardan 'MACHA PICCHU'

Bulutlar üzerinde bir masal şehri.....

Dünya'nın Yeni Yedi Harikasından Machu Picchu Antik kenti 14. yüzyılda bir İnka İmparatoru tarafından yaptırılmıştır.

Bu dinsel nitelikli şehir İspanyol istilacılar tarafından fark edilip de yok edilmediği için günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Bunu oldukça zorlu ve ulaşımı olmayan dağlık bir bölgede kurulmuş olmasına borçlu. 200'ün üzerinde taş yapıdan oluşan ve bir merdiven sistemiyle birbirine bağlanan bu eski şehir, içlerinde onlarca insan iskeletinin de bulunduğru mezarlarıyla da ilgi çekiyor. İnka Medeniyetiyle ilgili soruların başında, "Tekerleği ve yazıyı bulamayan İnka Uygarlığı, 1450 yılları civarında Machu Picchu gibi bir mühendislik harikası şehri nasıl inşa etti?"

Bir dağ zirvesine inşa edilen bin kişilik Machu Picchu Antik Kenti, yüzyıllardır depremlere karşı dimdik ayakta duruyor. Şehrin duvarlarında kullanılan ve ağırlığı 100 tonu bulan taşların herhangi bir harç kullanmadan mükemmel bir hesaplama ve işçilikle şekillendirilerek birleştirilmesi



İnkalar'ın matematik ve mühendislikte geldiği şaşırtıcı noktayı gözler önüne seriyor.

Bu dünya harikasına gitmek için Peru'nun Cusco şehrinde sabah 06:40'da kalkacak olan trene yetişmek en iyisi. Yaklaşık 4 saat süren trenle yolculuk hayli keyifli geçiyor. Trenin pencereleri oldukça geniş ve tavanın bir kısmı manzarayı seyredebilmeniz için cam olarak yapılmış. Sağlı sollu tarlaların ve küçük köylerin arasından geçiliyor. Kahve,çay ve ufak ikramlar eşliğinde keyifli bir yolculuktan sonra Aguas Calientes İstasyonu'na varılıyor. Buradan dağların arasından devam eden kısa bir otobüs yolculuğu ile Machu Picchu'ya varılıyor.



İnka İmparatoru Pachacutec'in gökyüzündeki sarayı Machu Picchu'nun konumu, imparatoru tanrılara yaklaştırmak için özellikle seçilmiş. (İnka İmparatorları aynı zamanda Tanrı ve Güneş'in oğlu olarak kabul edilirdi.) İnka İmparatorluğu düşüşe geçince, bir zamanlar 1000 kişinin yaşadığı bu canlı şehir terk edilir ve yaklaşık 500 sene tarihten silinir.



İnkalar, şehri korumak ve saklamak için şehre giden yolları ve geçitleri ortadan kaldırırlar. Bölge çok yağmur aldığından, kısa zamanda büyüyen bitkiler de bütün şehri kaplamış ve İspanyollar burayı bulamamış. Amerikalı profesör Hiram Bingham tarafından 1911 yılında bulunmuş ve 2007 yılından bugüne kadar ise dünyanın 7 harikası arasındadır. Burası tarihçilerin İnka Medeniyeti hakkında bilgi edinmesine yardımcı olmaktadır.

(İnka dili keçuva'nın (Ketshua) bir alfabesi ve yazı dili yok. Bu nedenle İnkaların yazılı tarihi de olmamış.)

Dönüş yolculuğunda, Alpaka yününden yapılmış kazak, hırka ve çeşitli kıyafetlerin sunulduğu trenin içinde mini bir defile yapılıyor.

Zorlu ulaşımına rağmen her yıl 1 milyon turistin ziyaret ettiği bu gizemli ve antik şehri gezmeyi atlamamanızı tavsiye ederiz.



Alanya ve Bisikletli Yaşam

İnsanlığın başlangıcından bu yana kullanılan araçlar içinde hiçbiri bisiklet kadar estetik, insana ve çevreye dost, insanla bir bütün olmamıştır...

Bisiklet, günümüzde bir spor aracı olmasının yanı sıra bir kültür ve ulaşım aracıdır. Gündelik yaşamın bir parçasıdır. Dünyanın hemen hemen tüm şehirlerinde bisikletin yaygınlaşması ve bisikletlinin korunması için caddelerde sınırlar çizilmekte, özel yollar yapılmaktadır. Bununla birlikte etkisi de eş zamanlı olarak artmaktadır. Hem çevre hem de bireysel sağlık adına pek çok proje hayata geçirilmektedir. Ben de yaşadığım şehir Alanya'da bu etkiyi yıllar yılı daha çok fark etmekteyim. Özellikle yabancı misafirlerin ve gençlerin Alanya'da, bisikletli ulaşım ilk tercihlerinden biri haline geldi. Çünkü bisikletle trafik yok, hareket var, zaman kaybetmek yok, verilen kaloriler var. Her şeyden de öte keşif ve farkındalık var. Çevresel algıyı genişleten bir panorama var.

Yılda 365 günün neredeyse 300'ünün güneşli yaşandığı Alanya'da ise, bisiklet kullanımı bizler, turistler ve sporcular için büyük bir keyif halini almaktadır. Her yıl düzenli olarak Alanya'da birçok bisiklet organizasyonu, müsabakaları düzenlenmektedir.

Triatlon, Uluslararası Dağ Bisikleti Yarışı ve Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu gibi dünya çapında takip edilen pek çok yarış ve kamp dönemlerinde pek çok sporcuyla yakından izleme imkanı bulan Alanyalılar için, bu durumun da özendirici olduğunu düşünmekteyim. Bisikletçiler, rengarenk takımlar, araçlar ve daha pek çok detay şehre büyük renk katmakta ve yıl boyunca da devam etmektedir.

Eğer bu sporu ekranlardan takip eden bir sporseverseniz, bu kadar renkli başka bir spor dalı olmadığını da hemen fark edersiniz. Bisiklet yarışı izlemenin en güzel yanı ise genel kültürünüze yaptığı katkıdır. Hem coğrafi açıdan, hem de kültürel açıdan insan kendini kesinlikle beslenmiş hissetmektedir.

'Ne zaman bisiklete binen bir yetişkin görsem, insan ırkının geleceğine daha umutla bakıyorum" diyen İngiliz yazar H.G.Wells'in bu sözlerini pekiştirircesine bir öyküsü olan,

bisiklet dünyasındaki hemen herkesin tanıdığı bir isim olan diş hekimi Feyzi Açıklan'la sohbet ettik; Alanya ve bisikleti konuştuk...

Feyzi Bey sizin öykünüz nedir? Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Bisiklete ilişkin öykümden bahsederseniz, kendisine çok küçük yaşlarda bisiklet alınan şanslı bir çocuktum. Boş, araç yoğunluğunun olmadığı caddelerde büyüyen birisi olarak çocuk yaşlarımdan beri bisikletli bir yaşamım oldu.

Gençlik yıllarımda yarışmacı bisiklet sporu ile tanıştım. Yarışmacı değildim ama evimizin önüne çizilen "bitiş" çizgisi ile birçok uluslararası yarışın, en azından sonlanış heyecanına tanık oldum.

İlginçtir, yarışmacı sporcu ilk kez



Hazırlayan
Ecz. Gülay Özbilgin

üniversitede, iki yıl eğitim gördüğüm ODTÜ'de oldum. Eğitim gören birisi olarak kısa ve çok iddiasız bir aktif yarışmacı sporcu yaşamım oldu.

Sonrasında evlilik, iş hayatı derken hobi olarak ve hiç kopamadığım bisiklet...

Bisiklet tutkununuzun önemli meyvelerinden biri 2014'te 50. yıl için yazdığınız "Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'nun 50 Yıllık Öyküsü" isimli kitabınız oldu. Kitabınızdan biraz bahsedebilir misiniz?

Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu ülke bisikletinin onur yarışıdır. En büyük özelliği, her koşulda ve kesintisiz olarak bugünlere gelebilmesidir. Onun için, 50. yıldönümünde TUR'u anlatan bir kitap yazmaya karar verdim.

Kitabı yazarken, bilgi ve belgeye ulaşacağım arşiv azlığı beni zorladı. Cumhuriyet Gazetesi, özellikle yarışın ilk yıllarına ait içerdiği belgeler ile en çok yararlandığım kaynak oldu.

50 yılını anlattığım TUR'un 40 yılına tanık olduğumu kitabı yazarken fark ettim.

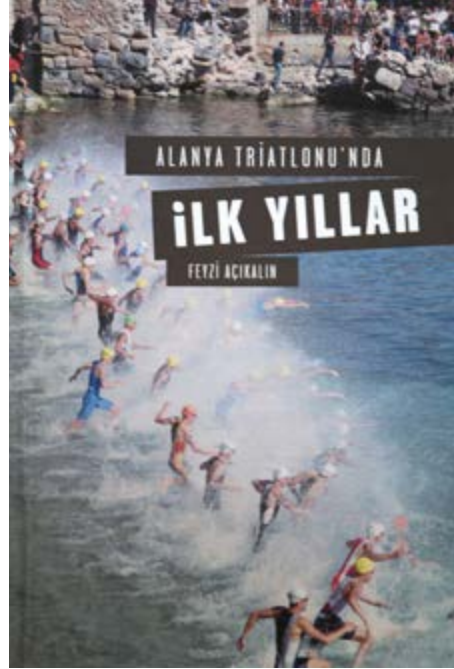
Dolayısı ile bir bölümü de benim bilgi ve fotoğraflarımın katkısı ile oluştu.

2008'den itibaren TUR, bisikletçilerin tabiriyle yeniden küllerinden doğdu ve dünyanın en hızlı adamının yarışır olduğu önemli bir organizasyon haline geldi. Ve siz de bunca yıldır TRT'de yorumculuk görevini başarıyla yürütüyorsunuz. Alanya'dan İstanbul'a, kültürel ve doğal güzelliklerin birlikteliğini bir arada taşıyan, geniş ve önemli bir coğrafyada yapılan ve Eurosport'ta da dünyaya canlı yayınlanan bir organizasyon. Bunun hem bizler hem de dünya tarafından algısı ne ölçüdedir? Bu spora ve tanıtıma katkısı nedir?

Geçenlerde yaşamını yitiren Eurosport'un ünlü bisiklet anlatıcısı David Duffield 2008 yılında TUR'a gelip kalitesine tanık olduğunda şaşkınlığını gizleyememiş, "Nerelerdeydiniz siz?" demekten kendini alamamıştı.

Gerçekten de TUR, 2008 sonrası giderek yükselen bir ivme ile sınıf atladı. TV yayınlarıyla beraber çok tanınır hale geldi. Bu anlamda bisiklet dünyasının, düzenleniş açısından övgüyle bahsettiği bir yarış oldu. Bisiklet yarışı diğer salon vs. tipi sporlardan farklı olarak doğada ve kilometrelerce yol kat edilerek yapılan bir yarışma olduğu için, ülkenin güzelliklerini ve tarihi değerlerini gösterebilme açısından çok önemli, son sekiz yılda da bu şans iyi kullanıldı.

Geçtiğimiz günlerde tüm bisiklet camiasını



üzzen bir haberle karşılaştık. Ülkemizi uluslararası alanda temsil eden tek kıta takımımız Konya Torku Şeker Spor kapatıldı. Bazı belediyelerin de bisiklet takımlarının kapatıldığı haberleri var. Bugün bizden fersah fersah ilerde olan, yıldız sporcu yetiştiren ülkelerden bile daha önce, 1923'ten beri Bisiklet Federasyonumuzun olmasına rağmen nerde eksik yapıyoruz? Türkiye'de bisiklet sporu ne noktada?

Sporun siyasi otoritenin kontrolünde olduğu birkaç ülkeden biriyiz. Dolayısı ile spor yönetimi de siyasi kaygılardan bağımsız



hareket edemiyor. Bu da sporcu yetişmesine ve sporun gerçek anlamda anlaşılmasına engel oluyor.

Ne yazık ki üst düzey bir bisiklet organizasyonu gerçekleştirmemize rağmen onun yansımalarını ülke bisikletinde göremiyoruz. Türlü nedenlerle ülkemizde uluslararası düzeyde bisikletçi yetişmiyor.

Ve gelelim triatlona... Alanya, triatlon sporunun Türkiye'de ilk düzenleyicisi ve tanıtıcısı olmanın haklı gururunu 25 yıldır yaşıyor. Siz de bu hikayenin kahramanlarından birisiniz. Nedir bu hikaye? Nasıl başladı?

Çok uzun, bu satırlara sığmayacak bir hikaye! 1991 yılında yine bir kriz (!) sırasında Alanya'yı tanıtım amacıyla düşünülmüş bir spor organizasyonu idi.

Birkaç kaliteli şehir insanı öncülüğünde, şehrin dinamiklerini harekete geçirip, onları da organizasyonun içine katarak gerçekleştirilmiş müthiş bir başarı öyküsüdür.

Tam 25 yıl önce, daha Eurosport bile yeni yayın hayatına geçmişken yarış banttan da olsa orada yayınlanmış ve ülke turizmine büyük katkı sağlamıştır.

Bugün Alanya'nın Türk Spor dünyasında "Triatlonun Başkenti" olarak tanınması boşuna değildir.



Mizah duygusunun eksik olmadığı okuması çok keyifli bir kitabınız da "Alanya Triatlonu'nun İlk Yılları" Bu kitabınızdan bahseder misiniz? O yıllara ait asla unutmam dediğiniz bir anınız var mıdır?

Bildiğiniz gibi değerleri çabuk eskiten, geçmiş çabuk unutan bir ülkeyiz. Çok hızlı büyüyen, göç alan Alanya'da da Triatlonun başlangıç yıllarına ait hafızanın hızla zayıfladığını gördüm. Hem başlangıçta emeği geçenleri anmak, hem de hangi şartlarda üst düzey ve başlangıçtan itibaren uluslararası bir organizasyonun geliştirildiğini anlatmak için oturup yazdım. Benim ve özellikle Müfit Kaptanoğlu'nun arşivi bu konuda en önemli kaynak oldu.

Hayır, asla unutmam dediğim bir anım yok! Ama çok anım var...

Triatlonun ilk yılları benim ortaokul öğrencisi olduğum yıllardı. Lisede okuyan arkadaşlarımız bayrak sallayarak, yarışmacılara su vererek vs katkılarda bulunuyor; biz de onlara destek olmaya yarışmacıları izlemeye gidiyorduk. Halkın büyük bir ilgisi vardı. Festival niteliğinde organizasyonlardı. Günümüzle bir karşılaştırma yapabilir misiniz?

O yıllarda çok amatör bir ruh ile önemli bir iş başarılmıştı. Şehir tümüyle böyle bir organizasyona katkı vermenin onurunu yaşıyordu. Triatlon ile kendini bütünleştirmişti.



Şimdi ise çok daha profesyonelce, Dünya Triatlon Birliği (ITU) nin patronluğunda yapılıyor. Halk kendini organizasyonun içinde görmüyor, dolayısıyla ilgi de göstermiyor. Organizasyon şehre bir sirk gibi geliyor, gösterisini yapıp gidiyor. Tanıtım katkısı ise çok şüpheli!

Peki bir Alanya sevdalısı olarak tüm bu spor organizasyonlarının Alanya'ya, Alanya halkına katkısı nedir? Maddi manevi katkıları var mıdır?

Manevi katkı, daha önce söylemeye

çalıştığım gibi organizasyonun bir parçası olduğumuza inandığımızda gelişir. Çok profesyonelleşsen bu organizasyonlarda halkın katkısını çok göremiyoruz, dolayısıyla manevi hazdan da bahsedemeyiz.

Maddi katkısı ise kuşkusuz var. Her organizasyonun bir tanıtım nedeni olduğunu düşündüğümüzde yadsınmaz bir maddi katkıdan söz ederiz.

Aktif bir dış hekimi olarak mesleğinize devam etmektesiniz. Mesleğinizle birlikte tutkunuz olan bisikleti bu denli birlikte yaşamanız, hikayeniz okuyucularımız için çok keyifli olacaktır. Öncelikle çok teşekkür ederiz. Son olarak bizlere ne söylemek istersiniz?

İnsanın mesleğini topluma bir hizmet fırsatı olarak görmesi, onu yüceltmek için en iyi şartlarda yapmasının doyumunu başkadır. Bunun yanında yaşam kısa ve monoton olmalı, en azından öyle biliniyor!

Mesleğinde tazelenmek için başka ilgi alanlarına da ihtiyaç olduğunu zannediyorum. Hobilerin insanı manevi açıdan zenginleştirdiğini, hastalarımın bu yüzden bana saygı göstermesinden anlayabiliyorum... Öneririm!



Kendime Giden Yol

Bugüne kadar gerek teorik bilgilerim gerekse de terapi deneyimlerim sayesinde edindiğim önemli bir sonuç varsa o da bizlere yüklenen sevilme biçimimize göre hayatımızı yönlendirmek zorunda olduğumuzun gerçeğidir ve terapiye başvuran kişilerin genelde zeki bireyler olduklarıdır. Tıkandıkları nokta ise yaşamış oldukları durumu bilişsel becerileriyle çözemediklerinde ortaya çıkar. Çünkü burada yaşanan durumun farkında olmaları yetmez, nedenselliği anladıkları noktada ise de gerçek yüzleşme başlar.

Nedir bu yüzleşme peki?

Yüzleşme hayatları boyunca yaşadıkları hayatın onlar dünyaya gelmeden önce yapılandırılmış bir yazılımdan ibaret olduğudur. Durum böyle bakınca biraz adaletsiz görünecektir. Aslında gerçekten de öyledir. Birey hayatının aynı döngüden ibaret olduğunu fark ettiğinde ve bu döngüden bir türlü kurtulamamış olduğunu gördüğünde ise belki de gerçeğe ilk teması başlamış olur ve artık zorunda kaldığı bir yazımla yaşamak yerine iradi tercihlerini ortaya koyabilme zamanıdır. Ama bu o kadar da kolay bir yol değildir maalesef. Geçmiş sevdaları, başarıları, mutlulukları,

coşkuları, kırgınlıkları, acıları, umutları.. vb duyguları aslında aynı motivasyondan beslenmiş sıkışıp kaldığının acı gerçeğiyle yüzleşmiştir. Ya bütün yaşamı boyunca sevgi diye tanımladığı şeyin, üstün olma hissiyle oluştuğunu; sevgi diye tanımladığı şeyin, sevebilmek için dönüşmek zorunda olduğu şey olduğunu; sevgi diye tanımladığı şeyin aslında, görevlerini yerine getirerek mesafeli olmak için harcadığı bir yol olduğunu fark ettiğinde belli bir süre kalakalır ve korkar. Bu sanki değişmesi imkansız gibi bir durum haline dönüşmüştür çünkü. Değişim zor ama imkansız değildir.

Kişi kendisi olmaya karar verdiğinde yol haritasını yani başına neler geleceğini bildiği takdirde kendisi olma yolunda daha cesur ve kararlı adımlarla ilerleyecektir. Bu yol kendi içine yönelerek başlar aslında. Üstün olmak, sevmek ya da mesafeli olmak için başvurmadığı hemen hemen her seçenek ona doğru yolu sunacaktır. Böyle olmaya başladığında ise çevresindeki çoğu insanın ona uzaylıymış gibi baktığı ya da davrandığını gördüğünde ve sevilme biçiminin değiştiğinde yazılımını değiştirmeye başladığını görür.. Görür görmesine de burada da onu selamlayan acı duygularla yüzleşir. Öfke, depresyon, can sıkıntısı, çaresizlik, hiçlik, suçluluk duyguları



Hazırlayan
Psk.Dan. Samet ÖNDER
Psikoterapist & Aile Danışmanı

öylesine sarmalar ki birey eski güvenli yazılımına dönmek ister. Burada terapist devreye girerek yol haritasını hatırlatınca birey doğru yolda olduğunu anlayarak direnmeye devam edecektir. İkinci engel ise çevresinden gördüğü mutlu görünmüyorsun bir şeyler yap baskısıdır. Ne bileyim herkes ne yapıyorsa onu yapsındır: Alışveriş, yemek, uyku, kişisel bakım, sex, mastürbasyon, spor, ibadet...vb. Birey bir anda bir çıkış yolu bulduğunu zanneder ve yapar, yapar yapmasına da ve rahatlar da ama belli bir süre sonra o hislerinin geçmek bir yana dursun çoğalarak devam ettiğini gördüğünde tekrar terapist devreye girerek ona kendi olmayı tekrar hatırlattığında genel profil yolunda yürümeye devam eder ve kendine güvenmeye, inanmaya kendini sevmeye başlar. Bundan sonra korkulacak bir şey yoktur.

Kişi hangi yoldaysa artık onun kendi yolu olduğunu bilir ve kılavuzu sadece kendisidir. Yaşamının sorumluluğu ona aittir, kimseyi suçlamaz ve kimseden medet ummaz, sadece paylaşır ve çoğalır tüm duyguları. Hangi yaşta nerede yaşarsa yaşasın kendi olmanın dayanılmaz hafifliğini deneyimlemek ona ve çevresine huzur katacaktır.

Kısacası "kendisine hoş gelmiştir".



Güneşe Karşı Korunmanın Yolları

Yaz yaklaştıkça güneş yüzünü gösteriyor ve sıcaklıklar gitgide artıyor. Tatile ve yaz mevsimine gölge düşürmemek için güneşin cilde vereceği zararlara karşı önlem almak gerekir.



Güneş ışınları neden zararlıdır, güneş ışınları kaçaya ayrılır?

Güneş, yaydığı UV-A, UV-B ışınları nedeniyle cilt hücrelerini bozduğu için oldukça zararlıdır. Güneş ışığının verdiği enerjinin yaklaşık 2/3'ü yeryüzüne ulaşmaktadır. Ozon tabakası havada su damlacıkları, kir-toz partikülleri ve güneş ışığını tutarak, yeryüzüne tamamının gelmesini engellerler. Güneş ışınlarının bir kısmı gözle görülürken bir kısmı da gözün göremeyeceği dalga boyundaki ışıklardır ki bunlara ultraviyole denir. Ultraviyole dalga boylarına göre 3 gruba ayrılır; UV-A, UV-B ve UV-C. Ultraviyole C ışınları yeryüzüne

ulaşmaz, özellikle ozon tabakasında engellenir.

UV-A ışınları yeryüzüne ulaşan ancak ozon tabakasından süzülmemen ışınlardır. Bu nedenle güneş ışığı içinde UV-B'ye göre 1000 kat daha yoğun olarak bulunurlar. Bulutlardan ve camdan geçme özelliğine sahip. Derinin alt tabakasına etki ettikleri için de bronzlaşma gelişir. Deriyi yakma ve kavrucu etkileri düşüktür.

UV-B ışınları yeryüzüne ulaşarak güneş yanığına ve kızarıklığa neden olur. Üstelik bu ışınlar derideki hücrelerde, bağ dokusunda ve deri damarlarındaki hasarın başlıca sebebi. Güneş ışınları dik geldiğinde etkileri maksimuma ulaşır, havada düşük miktarda filtre edilmektedir. Öte yandan

bu ışınlar camdan geçmez ama sudan geçebilir.

Güneş ışınlarının zararları akut ve kronik olmak üzere ikiye ayrılır.

Akut zararlar; güneş yanıkları, bronzlaşma gibi kısa süreli ve geri döndürülebilirken, kronik zararlar daha ciddi ve hatta bazen hayatı tehdit edici olabilmektedir. Kronik zararlar arasında cildin erken yaşlanması bağışıklık sisteminin baskılanması, gözlerin zarar görmesi ve cilt kanseri yer alır.

Güneş Yanıkları; UV ışıklarına çok fazla maruz kalınması sonucu güneş yanıkları oluşabilir. Aynı zamanda ödem, ağrı ve cilt soyulması da olabilir. Güneş yanığı güneşe maruz kaldıktan 12-24 saat sonra, bronzlaşma yani pigment hücrelerinin pigment yapması ise 48-72 saat sonrasında başlar. Hassas cilde sahip olan kişilerin 15-30 dakika öğlen güneşine bile maruz kalması güneş yanıklarına neden olur. Ayrıca çocuklar ve yaşlılar UV ışınlarına karşı hassastırlar. Güneş yanığı güneşe maruz kaldıktan 8 ya da 12 saat sonra maksimum kızarıklığa ulaşır 1-2 gün sonra solar.

Cildin Erken Yaşlanması; Ciltte kuruluk, kırışıklık, elastikiyet kaybı, elastin ve kolejende dejeneratif değişiklikler, sarkmalar, damarlarda genişleme ve kahverengi lekeler de oluşabilir.

Gözlerin Zarar Görmesi; UV ışınları, UV radyasyonunun % 99'unun gözlerin önü tarafından emilmesi sebebiyle gözlerle zarar verir. Kornea zarar görebilir. Ayrıca





cilt kanseri tiplerinden olan melanomaya yakalanma riski artar.

Cilt Kanseri: En fazla rastlanan kanser tiplerindendir. Güneş ışınlarından gelen UV radyasyonu cilt kanserinin birinci nedenlerindendir.

Herkesin cilt kanserine yakalanma riski olsa da, hassas cilde sahip olanlarda, çillilerde ve sarı ya da kırmızı saçlılarda risk daha büyüktür.

Güneş Işınlarından Korunma Yolları;

- Güneş ışınlarının en şiddetli olduğu öğlen saatlerinde (11:00 ile 15:00 arasında) güneşe çıkmamaya özen gösterin.
- Gölgede oturun.
- Şemsiye ve şapka kullanın.
- Açık renk giysiler tercih edin.
- Güneşten koruyan ürünleri bilinçli olarak kullanmaya çalışın. Yüz, omuz, ense ve boyun gibi daha yoğun olarak güneş ışınlarından etkilenen bölgeler sürekli güneşten koruyan ürünler kullanılarak korunmalıdır.
- Şemsiye ve şapka kullanın. Açık renk giysiler tercih edin.
- Erişkinler deri tiplerine göre farklı korunma faktörlü ürünleri kullanmalı.
- Güneşten koruyucu ürünleri güneşe çıkmadan yarım saat önce uygulayın.

- Güneş koruyucu kremleri cildinize yeterli miktarda ve kalınlıkta sürün.
- Tedavi amacı ile doktor tarafından verilen bazı ilaçlar (antibiyotikler, doğum kontrol ilaçları vb) derinin güneş ışınlarına karşı duyarlılığını artırır. Bu durumda güneşten korumaya önem verilmelidir.
- Çocukları D vitamini alacaklar diye güneşte bırakmayın.
- Solaryum gibi yapay ışın kaynaklarından kesinlikle uzak durun.

İdeal Bir Koruyucu Nasıl Olmalı?

- Güneşten koruyan ürünlerin, yüksek miktarda güneş ışınlarını süzen UV-A ve UV-B filtreleri içermesi gerekir.
- Deriye yüksek oranda emilimi olmalı.
- Nemlendirmeli.
- Suya, denize, terlemeye, bularlaşmaya, sürtünmeye dayanıklı olmalı.
- Kokusuz ve renksiz olmalı.
- Etki süresi uzun, kullanımı kolay olmalıdır.

Aynı zamanda güneşten korumaya yardımcı bitkisel yağlar da kullanılabilir. Ancak bu yağların korumaları kısa sürelidir, güneşin çok yakıcı olmadığı zamanlar için geçerlidir.

Güneş ışınlarının en dik geldiği saatlerde, uzun süreler güneş altında kalmak

durumunda iseniz bitkisel yağlara güvenmeniz hatalı olur. Cildinize uygun, yüksek koruma faktörlü bir güneş kremi kullanmanız gereken durumlar olduğunu unutmayınız ve tehlikeli saatlerde korunmasız şekilde güneşlenmeyiniz.

Şu an güneş alerjisinin tam mevsimi. Çünkü deri kıştan yeni çıktı, henüz güneşe karşı doğal önlemlerini almamış olabilir ve hazırlıksız yakalanır. Tüm önlemlerin alınmasına rağmen alerji geliştirse o zaman kısa süreli tedavi edici kremler ve haplar önerilebilir. Bazen alerji şiddetli olursa iğne tedavisi de gerekebilir.

Unutmayalım; güneş bizim için gereklidir ama yaz aylarında güneşe karşı önlem de almak gerekir.

Güneşle İlgili Bunları Biliyor musunuz?

- Yaşlılık çizgilerinin %80'i yaşlılıktan değil, güneşten dolayı oluşur.
- Hayat boyunca maruz kaldığımız güneşin %80'ine çocukluk ve gençlik döneminde maruz kalırız.
- Güneşin hasar verici ışınları olan (UV-A) mor ötesi ışınlar her mevsim, havanın bulutlu, yağmurlu olmasına veya günün saatine (sabah - akşam) bağlı olmaksızın yeryüzüne ulaşır ve cilt üzerinde etkili olur.
- Gölge sizi güneşten korumaz, yansıyan ışık da aynı şekildedir.
- Deri kanserleri AIDS'ten daha hızlı yayılmaktadır.
- Güneş gören kısımlarda görülen her koyu leke kanser değildir ama sizin toplam güneş hasarlarınızın miktarını gösterir.
- Günlük D vitamini ihtiyacınız için gün içerisinde el sırtlarınızdan aldığınız güneş ışınları yeterlidir.
- UV_B ışınları; yüksek enerji taşıyıp güneş yanıklarına sebep olur. UV_A ışınları, güneş yanığına yol açmaz ancak derinin derin tabakalarına ulaşarak ciddi hasarlara sebep olan ışınlardır.

Sanata Gönül Veren Eczacılarımız

"Sanatsız kalan bir toplumun hayat damarlarından biri kopmuş demektir"

Mustafa Kemal Atatürk

Bu sayımızdan itibaren sanatçı eczacılarımızla beraber olacak, onların sanat yolculuğu hakkında bilgi alacağız. İlk konuğumuz Yalçiner Eczanesi sahibi ve Mesul Müdürü **Ecz. Şaban Yalçiner**.

Sizi tanıyabilir miyiz? Nerede doğdunuz, nerede okudunuz?

1961 Erzincan Kemaliye doğumluyum. 10 yaşına kadar çocukluğum Kemaliye ilçesinde geçti. Çocukluğumun bu dönemi doğayla iç içeydi. Dördüncü sınıfa kadar burada, Bahçe İlkokulu'nda okudum. Sonra, ailece İstanbul'a taşındık. İlk, orta ve liseyi İstanbul'da bitirdikten sonra, Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesini kazandım ve 1986'da mezun oldum.

Sanata merakınız ne zaman başladı?

Sanata merakım o yaşlarda bile vardı. İlkokulda en sevdiğim ders resimdi. Sonraları İstanbul'a gelince, çocukluğumun o doğayla iç içe geçen atmosferine özlem başladı sanıyorum. Tesadüfen, lise yıllarımda edindiğim bir sanat tarihi kitabında, kitabın sanatı anlatış biçimi beni çok etkiledi. Bu anlatış, beni sanata daha da çok bağladı ve sanatsal olarak kendimi ifade edebilme güvenini kazandırdı.

Kaç yıldır resim yapıyorsunuz?

Yirmi yıldır hobi olarak resim yapıyorum.



1995 yılında, İstanbul Bakırköy'de bir resim atölyesinde hobi olarak çalışmalara katıldım. Yaklaşık üç yıl kadar değişik teknikler çalıştık. Sonra sulu boyanın naif ve kendine has güzelliğini keşfettim. Kara kalem, desen, yağlı boya, seramik boya, ahşap boyama teknikleri gibi farklı tekniklerde çalışmalar yaptım. İstanbul'da üç tane karma sergiye katıldım. Antalya'da da, karma bir sergiye bir çalışma ile katıldım. Zaman zaman ara veriyorum, sonra tekrar çalışmaya başlıyorum. Desen sulu boya yapmaya çalışıyorum.

En çok hangi tekniği kullanıyorsunuz?

Resmin tüm tekniklerini anlamaya çalışıyorum ve seviyorum. Ama, en çok sulu boya ve desen çalışması yaptım.





En çok hangi tekniği beğeniyorsunuz? Beğendiğiniz yerli, yabancı ressam kimler?

Yüksek Rönesans ressamı ve resim tekniğini zaten hiç bir yere sığdıramayız. Çok seviyorum tüm Rönesans ressamlarını. Sonra günümüze kadar gelen çağdaş ressamların hepsinin değeri ve yeri ayrı güzel. J.Constable, J.M.W.Turner, J.F.Millet, G.Gourbet, C.Corot, C.Monet, P.A.Renoir, C.Issaro, E.Manet, P.Signac, P.Gauguin, P.Cezanne, O.Redon, M.Cassat, S.Lepine ve daha pek çok yabancı ressam. Yerli resamlardan, A.Berger, İbrahim Çallı, Osman Hamdi bey, Nuri İyem, Maide Arel ve daha pek çok ressam beğendiğim sanatçılar.

Hangi özelliklerinden dolayı onları beğeniyorsunuz?

Beni en çok etkileyenler, bir konuda öncülük yapıp, bir anlamda çığır açan sanatçılar ve yaptıkları işe bir coşku katan, üretken sanatçılar.

Sanat ve eczacılık ilişkisini nasıl tanımlarsınız?

Aydınlanmada bilim ve sanat olmazsa olmaz iki temel unsur. Daha doğrusu, toplumun gelişmesinde bu iki unsur çok önemli. Biz eczacılar da, içinde yaşadığımız

toplumun sağlığını gözetmenin yanı sıra, toplumumuzun kültürel gelişimine ve çağdaş medeniyet seviyesine kavuşmasına da katkıda bulunmalıyız. En azından, sanatın önemini anlatarak yapabiliriz bunu diye düşünüyorum.

Mesleğinize katkısı oluyor mu?

Sanatla ilgilenmemin, kendi kişisel



gelişimime çok katkıda bulunduğuna inanıyorum. İçinizdeki potansiyeli keşfediyorsunuz, hayatın güzelliklerini görmenizi sağlıyor.

Eczacı dostlarınıza neler söylemek istersiniz?

Eczacı dostlarıma sanatın herhangi bir dalı ile ilgilenmelerini öneriyorum. Bu anlamda da örnek olabileceklerine inanıyorum.

Bu röportaj için, Dozaj Dergisi olarak çok teşekkür ediyoruz. Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

En çok görmek istediğim Antalya'da bir Çağdaş Resim ve Heykel müzesinin kurulması.



Bilmiyorum Demenin Dayanılmaz Hafifliği*



Bilgi çağındayız; araştırmamak bile, hemen her konuda bilgi neredeyse önümüze geliyor. Bu, her ne kadar güzel bir şeymiş gibi gözükse de, "bilgi sahibi olmadan fikir sahibi" olan insanların sayısı artıyor gün be gün. Kime ne sorsanız biliyor, hakkında hiç bir bilgiye sahip olmadığı konularda bile atıp tutuyor, biliyormuşçasına cevap vermeye çalışıyor herkes.

Oysa, hiçbirimiz her şeyi bilmek zorunda değiliz.

Derin bir nefes alın ve "bilmiyorum" deyin "bil-mi-yo-rum".

İnsanların genelde, kendisini güçsüz gösterdiğini düşündüğü için söylemekten kaçındığı bu kelime, aslında, bilginin ve ne bildiğini bilmenin göstergesidir. Ne bildiğini bilen, neyi bilmediğini de bilir. Kendine dair arayışı bitmemiştir çünkü. Bu yüzden, bilmediğini bilmek bir erdemdir. Bilmeyip, bunu açıkça ifade edebilmek de, bir anlamda kendine güven ispatıdır diğer insanlar üzerinde.

Kendinize güvenin. Bilmediğinizi itiraf edin. Egonuzun esiri olmayın, hepimiz insanız.

* Milan Kundera'nın "**Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği**" kitabına göndermedir.



Evcil Hayvanların Gizli Yaşamı

Manhattan'da bir apartman dairesinde sahibi Katie ile mutlu bir hayat yaşayan Terrier türü Max, sahibinin bir gün eve kırma bir köpek olan Duke'u getirmesiyle birlikte gözden düştüğünü hissetmeye başlar. İkili arasında başlayan rekabet kısa sürede yerini iş birliğine bırakacaktır, nitekim Snowball adlı beyaz tavşan, sahipleri tarafından terkedilmiş tüm ev hayvanlarını örgütleyerek evlerinde mutlu yaşayan hayvanlara ve sahiplerine büyük bir komplo planlamaktadır.

Sahipleri çıkınca evde kalan hayvanların yalnızken neler yaptığını merak edenler için The Secret Life of Pets, Ağustos 2016'da gösterime girecek.

Tür: Animasyon , Aile , Komedi

Süre: 87 Dak.

Yönetmen: Chris Renaud, Yarrow Cheney



Florence Foster Jenkins

Çok zengin bir kadın olan Florence Foster Jenkins (Meryl Streep), bir müzik salonu sahibi olmasının yanında müziğe gerçekten tutkuyla bağlı biridir. Babasından kalan yüksek mirasın da verdiği güvenle opera şarkıcısı olmaya heveslenir. Ancak bir sorun vardır, Jenkins'in korkunç bir sesi olduğu gibi müzik ve nota hissiyatı da son derece zayıftır. Yine de eşi St. Clair Bayfield (Hugh Grant) ve piyanist Cosmé McMoon (Simon Helberg) ona ellerinden gelen tüm yardımı yapacaktır.

Filmde 1868 - 1944 yılları arasında yaşamış Florence Foster Jenkins'in gerçek hikayesi anlatılıyor.

Tür: Biyografi , Dram , Komedi

Süre: 110 Dak.

Yönetmen: Stephen Frears

Oyuncular: Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg, Rebecca Ferguson, Nina Arianda

Kitap Kurdu



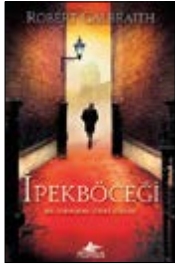
LONTANO

Yazar: Jean-Christophe Grange
Çevirmen: Tankut Gökçe

Jean-Christophe Grangé'den Kongo-Fransa-Belçika üçgeninde tüyler ürpertici, soluk soluğa bir kovalamaca.

Onlar ölümsüzlüğün sırrına vâkıf olanlardı. İntikam hissiyle yanıp tutuşan, kötülüğün öncüleriydi. Zamanın ve mekânın ötesine geçebilenlerdi. Afrika'nın derinliklerinden getirdikleri kara büyüleriyle aklın sınırlarını aşanlardı.

(Tanıtım Bülteninden)



İPEKBÖCEĞİ

Yazar: Robert Galbraith
Çevirmen: Zeynep Heyzen Ateş

Roman yazarı Owen Quine ortadan kaybolunca karısı Leonora, özel dedektif Cormoran Strike'in kapısını çalar. Leonora ilk başta kocasının ara sıra yaptığı gibi birkaç günlüğüne uzaklaşmak istediğini düşünmüş ve Strike'tan da onun bu kez nerede olduğunu bulmasını istemiştir. Ancak Strike, kayıp yazara ait izlerin peşine düştüğünde işlerin o kadar da basit olmadığı anlaşılır. Owen Quine son yazdığı ve basılması için uğraştığı romanında, yayıncılık dünyasından ve yakın çevresinden birçok kişiyi betimlediği korkunç karakterler yaratmıştır. Eğer roman yayınlanırsa birçok kişinin hayatı kitapta yazılanlar yüzünden alt üst olacak, çirkin sırlar ortaya dökülecektir. Dolayısıyla Owen Quine'i öldürmek isteyebilecek pek çok şüpheli vardır...

İpekböceği, Cormoran Strike ile onun zeki, inatçı asistanı Robin Ellacott'un maceralarının anlatıldığı dedektif romanları serisinin ikinci kitabıdır.



BİR EVLİLİK KOMEDİSİ

Yazar: Sinan Akyüz

Evlenmemiş üç kız kardeş, Aydan, Niver ve Yonca... Yana yakıla kızlarını evlendirmeye çalışan bir anne Afet Hanım... Bu roman, şehirli kadının ve toplumun evliliğe bakış açısının keyifli bir yansıması. Aşkın, ilişkilerin hızla tüketildiği günümüzde, belki de birçoğumuzun yaşadığı benzer olayları komik yanılarıyla ele alan; beklentilerimizi, yargılarımızı ve en önemlisi bakış açımızı değiştirmemizi sağlayacak bir kitap. Aşk Başka Evde, Piruze/Şam'da Bir Türk Gelin, İncir Kuşları gibi çok okunan kitapların yazarı Sinan Akyüz'den zaman zaman hüzünlendiren, ama çokça da güldüren nefis bir roman...

(Tanıtım Bülteninden)



KELEPÇE

Yazar: Canan Tan

Şeytan bir kere girmeye görsün insanın içine. Yaptırmayacağı iş yoktur sahibine...

Yeter, Mimoza, Gonca, Beyza, Sultan, Zeyno, Merve... Ve diğerleri... Bir avuç kader mahkûmu kadın!

Her birinin ayrı bir hikâyesi var. İç burkan, hüzünlü; ama bir o kadar da heyecan verici ve çarpıcı...

(Tanıtım Bülteninden)

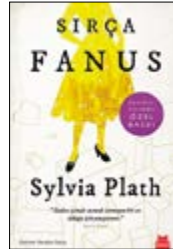


SERBEST DÜŞÜŞ

Yazar: Juli Zeh
Çevirmen: Sevinç Altınçekic

İki fizikçi ve bir dedektif etrafında, polisiye tadında, felsefi bir gerilim öyküsü...

Klasik bir dedektiflik hikâyesi içinde okuru ideal dünya ile maddi dünyanın çatışması, masumiyet ile suçluluk ve zamanın doğası gibi temel meseleler üzerinde düşünmeye çağıran zarif bir roman Serbest Düşüş. Kuantum fiziğiyle ilgilenen okurlar da kitabı çok sevecekler.



SIRÇA FANUS

Yazar: Sylvia Plath
Çevirmen: Handan Saraç

Parlak bir üniversite öğrencisi olan Esther Greenwood, 1950'lerde yayın dünyasında acımasız bir rekabetin sürdüğü New York'a büyük hayallerle gelir ve önemli bir moda dergisinde iş bulur. Kapıldığı beklentilerle karşısına çıkan fırsatların yoğunluğu, masumluğunu yitiren genç kızın zamanla kaldıramayacağı bir boyuta ulaşır ve Esther kendini tam bir karabasanın içinde bulur. Kimlik arayışı peşinde ürktücü bir yola giren duyarlı ve hevesli bir genç kadının üniversite yılları, erkeklerle ilişkileri, yaşadığı çöküş, intihar girişimleri ve gördüğü psikolojik tedaviler mizahi bakış açısı unutulmadan son derece içtenlikle işlenmiş.

Sylvia Plath'ın kendi yaşamından yola çıkarak kaleme aldığı ve ilk kez 1963 yılında, ölümünden bir ay önce, başka bir isim altında yayımlatmayı başardığı Sırça Fanus, o günün olduğu kadar bugünün insanının da metropol yaşamındaki yabancılaşmasını anlatan modern bir klasik haline gelmiştir. 20. Yüzyıl Amerikan edebiyatının melankolik prensesi Sylvia Plath'ın başyapıtının, ölümünün ve kitabın yayımlanışının 50. yılında, gözden geçirilmiş baskısını okurlarımıza sunuyoruz.

(Tanıtım Bülteninden)

Tanrı Daima Tebdil-i Kıyafet Gezer

Laurent Gounelle

"Mutluluğun kapını çalmasını bekleme, sen ona git!
Hayatını değiştirecek roman bu işte!"

Bazen bir kitabı alır, okumaya hemen başlarsınız, su gibi akar gider. Bazen de bir kitabı alır ve kütüphanenize koyarsınız ama okumaya bir türlü başlayamazsınız. "Öğrenci hazır olduğunda öğretmen gelir." der Bilge. Bir zamanı vardır sanki ve siz o zamanı beklersiniz.

İşte bu kitap da benim için öyle oldu. Geçen yaz aldığım kitabı, bu yaz okumaya başladım ve elimden bırakamadım.

Bildiğiniz, alışageldiğiniz birçok kişisel gelişim kitabının aksine, roman şeklinde yazılan bu kitapta öğüt tarzında hiçbir cümle yok. Anlatım o kadar güzel ve sade ki, öğretsel çıkarımları siz yapıyorsunuz. Cümleler bir anda içinize doğuyor sanki. Ve kuşkusuz içselleştirdiğiniz bilgi daha çok işinize yarıyor.

Kitapta kendi değerinin farkında olmayan, ailesi dahil, kimse tarafından sevildiğine inanmayan bir adamın hikayesini okuyorsunuz. Bu kahramanın yaşadığı boşluk duygusu, aslında, hepimize o kadar yakın ve doğal ki, hikaye hemen etkisi altına alıveriyor sizi.

Bu güzel yaz günlerinde, sahilde veya balkonda otururken keyifle ve elbet çok şey öğrenerek okuyabileceğiniz bir kitap. Elinizden bırakamayacaksınız.

Arka Kapak

Bir düşünün. İntihar etmek üzeresiniz. Bir adam hayatınızı kurtarıyor, ama karşılığında sizinle bir anlaşma yapıyor. Bundan sonra o ne söylerse sorgusuz sualsiz yapacaksınız. Kendi iyiliğiniz için... Çaresiz, kabul ediyorsunuz ve hayatınızın iplerini tıpkı bir kukla gibi başkasının ellerine bırakıyorsunuz. Ve hayatınız eskisinden çok daha güzel oluyor. Yine de şüpheleriniz var: Bu adam aslında kim? Çevresindeki gizemli kişilerin sırrı ne? Sizden aslında ne istiyor?

"Tanrı Daima Tebdil-i Kıyafet Gezer", kendi kendimize koyduğumuz engelleri, korkularımızı ve ön yargılarımızı nasıl aşacağımızın, kaderimiz sandığımız mutsuz bir yaşamı, bizi mutluluğa götüren bir yolculuğa nasıl dönüştürecekimizin hikâyesi.

"Laurent Gounelle bir mutluluk fabrikatörü... Eğer mutluluğun bir reçetesi varsa, Gounelle o reçeteyi biliyor olmalı."

Le Figaro

"Yeni Coelho."

L'Express



"İnsanın kendini arayışı ve başkasını anlaması hakkındaki bu benzersiz roman, kendine güven ve özgürlük üzerine işe yarar tavsiyeler veriyor."

France Soir

"Sürükleyici ve kolay okunan bir kitap. Hem iyi bir kişisel gelişim kitabı hem de güzel bir roman. Bayıldım!"

Critiques Libres

"Sonuna kadar gizemini koruyan, mizahi ve şiirsel bir roman."

L'est-éclair

"Hayatımızı değiştirmek, daha iyiye ve günele götürebilmek belki de elimizde..."

Dozaj

Denenmiş Tarifler

Muhallebili Kadayıf Tatlısı

Hem pişirmesi kolay, hem de yemesi çok tatlı.

Tel kadayıfları bir tepsiye yayıp kurumaları için birkaç saat bekletin.

Tereyağı, şeker ve kadayıfları tencereye alın. Orta ateşte sürekli karıştırarak rengi hafif koyulaşınca kadar kavurun. Cevizleri ekleyip 25 dakika daha kavurun.

Süt, şeker, un ve vanilyayı bir tencereye alın. Orta ateşte koyulaşınca kadar pişirin. Damla sakızlarını ekleyip eriyinceye kadar karıştırın. Ocaktan alarak soğumaya bırakın. Toz krem şantiyi ilave edin ve mikser ile 5 dakika çırpın.

Kadayıfın yarısını dikdörtgen bir kalıba bastırarak yayın. Üzerine muhallebinin tamamını dökün. En üste kalan kadayıfı yayıp buzdolabında bir gece bekletin. Dilimleyerek üzerine toz antep fıstığı serpip soğuk servis yapın.

Muhallebili kadayıf tatlısı artık hazır, afiyet olsun..

Malzemeler;

250 gr tel kadayıf
50 gr tereyağı
1 su bardağı ceviz içi
3 yemek kaşığı toz şeker

Muhallebi için;

1 litre süt
1 su bardağı toz şeker
2 parça damla sakızı
1 paket vanilya
3/4 su bardağı un
1 paket toz krem şanti

Üzeri için;

Ceviz veya antep fıstığı



30 AĞUSTOS
ZAFER BAYRAMINIZ
KUTLU OLSUN!



ANTALYA ECZACI ODASI

TIKALI BURUNA BRUNO



BRUNO

Bruno, tıkalı burunları “doğal olarak” açar.