

İLACI İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 06, Nisan - Mayıs - Haziran • 3 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
06

Bilimsel Eczacılığın

174.yılı

DOĞA

5 Haziran Çevre Günü

BİZDEN HABERLER

14 Mayıs Etkinlikleri

MERCEK

Böcek Sokması ve Sinek Isırıkları

HEMORÖİD



YILAN SEMBOLÜ



KALEİÇİ



en yakın sağlık danışmanınız "ECZACINIZ"



Bilimsel Eczacılığın 174. yılı

Merhaba



Ecz. Kerem Zabun
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Değerli Meslektaşlarım,

Ekibimizle birlikte iki yıllık maratonun sonuna yaklaşırken bu süreçte bize tercüman olan Dozaj'ın aramızdaki bağı güçlendirmiş olmasını umuyorum. Her fırsatta olduğu gibi bu platformda da birbirimizden kopmadan sorunlarımızı, mutluluklarımızı ve güzellikleri paylaşmaya çalıştık.

Çeşitli vesilelerle bir araya geldiğimiz zamanlarda da değinmeye çalıştığımız mesleğin bugünkü durumu ve yarınına ilişkin bazı saptamalar yapalım istiyorum. Liberal ekonominin bütün dünyada küçük büyük tüm sektörleri etkisi altına alması ile birlikte gelişen ve değişen piyasa koşulları doğrultusunda, bilimsel ve ticari faaliyetlerin kazandığı yeni açılımların uzağında kalmak bugün olsa da çok yakın bir gelecekte mesleğimiz için mümkün olmayacak gibi görünüyor. Şöyle ki; yeryüzünün her yerinde gelişmişlik ve meslek tecrübesi ile de bağlantılı olarak eczacılık faaliyetlerinin sürdürülme şekli farklılıklar göstermekte; meslek mensupları günün koşullarına uygun olarak geleneksel uygulamaların dışına çıkmakta, kendilerini hayata, hayatı da mesleğe bağlamaya çalışmaktadırlar.

Meslektaşlarımızın ülkemizde sanat icrasında bulunabileceği alanlar her ne kadar büyük çeşitlilik gösterse de homojen bir dağılımdan söz etmek mümkün bulunmamaktadır. Her ne kadar örgütün son zamanlarda aktif katılımı ile çeşitli bürokratik adımlar atılmışsa da mevcut alışkanlıkların değiştirilmesi; devlet kurumlarında, hastanelerde, firmalarda, serbest eczanelerde ve diğer birçok faaliyet alanında meslektaşların sorumlulukları ile paralel olarak yetki ve karar verme noktasındaki özgürlüklerinin kazandırılması bugünden yarına gerçekleştirilebilecek bir durum olarak görünmemektedir.

Bölge Eczacı Odalarının ve Türk Eczacıları Birliği'nin çabalarının burada özetlemeye çalıştığım konuların meslektaş eli ile mesleğin yönünü belirlemek amacıyla çözümlenmesi ve sağlıklı bir şekilde sonuçların hayata geçirilmesi bakımından gerekli alt yapıya ve güce sahip olması için birliktelik büyük öneme sahiptir.

Eğitilmiş, öngörülü, bilinçli meslek mensupları olarak yurttan ve dünyada global ticari faaliyetlerin ne tür mesleklerle nasıl etkilerinin olduğunu tabi ki farkındayız. İşte tam bu noktada bu farkındalığı gelecek için ortak akıl üretmeye, beraberliğe ve her konuda sonuca odaklı uzlaşmaya evrilmeliyiz.

Başta örgüt yöneticileri olarak bizlerin üzerine düşen samimi ve koşulsuz birlikteliğin sağlanması ile beraber öncelikle günümüz problemlerinin üstesinden gelinmesinde, akabinde yeniliklerin oluşturulması ve gerçekleştirilmesinde öncelikle gereken husus olmalıdır diye düşünüyorum.

Sevgi ve saygılarımla esenlikler dilerim.



DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Kerem Zabun

EDİTÖR

Ecz. Tolgar Akkuş

YÖNETİM YERİ

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

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ

Ecz. Ayşe Karadağ, Ecz. Ayşe Karagöz,
Ecz. Berkay Çetindağ, Ecz. Emine Akgün,
Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın, Ecz. Evrim Çakıl,
Ecz. Hatice Öz, Ecz. Kemal Cengiz, Ecz. Mustafa Oruç,
Ecz. Özlem Çölkesen, Ecz. Sinem Kiracioğlu,
Ecz. Ümit Pınar Aksu, Ecz. Veysel Biçer

EDİTÖR FOTOĞRAFI

Ecz. Havva Meşhur

REKLAM

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

HUKUK DANIŞMANI

Av. Bahadır Çolakoğlu

GRAFİK TASARIM - BASKI & CİLT

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

Baskı Yeri ve Tarihi: Antalya, Temmuz 2013

Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın

Yayın periyodu: 3 Aylık

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

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



Editör

Burası Antalya... Tatil, deniz, kum, güneş ve sıcak...

Bunu dillendirmek en kolayı; peki yaşamak, çalışmak...
Meslektaş yaylada, turizmde, ilçede, beldede, köyde, merkezde, her
yerde yeni bir tempo ile faaliyetini sürdürüyor...

Dozajın ulaştığı tüm gözlere bayramla birlikte bayram gibi bir
yaz geçirme temennimizi iletmek isteriz.

Varis ve Hemoroid ile ilgili bir araştırma, Halk Sağlığını konu
alan bir makale, Sağlıklı Yaşam ve Sağlıklı Beslenme hakkında küçük
ama yararlı bilgiler Dozajın yapraklarında canlandırdıklarımızdan
bazıları.

Umarım paylaştıklarımızla ufacık da olsa heyecanımızı
hissettirebiliriz.

Bir sonraki baskıya kadar mutluluk, sağlık ve huzur sizlerle olsun.

Sağlıcakla kalın.

TOLGAR AKKUŞ

NLP



Varis



Çevre Günü



Ah Şu Selülitler



Manavgat Temsilciliğimizin Açılışı



Antioksidan Meyveler



NLP (2. bölüm)

Geçen sayımızda başladığımız NLP serüveni devam ediyor...

NLP uygulamaları, tedavi değil kişisel gelişim amaçlıdır ve kişilerde davranış ve duygu düzeyinde değişiklikler yaratmak, bilinçaltını yeniden programlamak üzere bire bir NLP uzmanları tarafından yapılır. Motivasyon, karar verme ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, ruh halini kontrol etmeyi öğrenme, kendini tanıma, istenmeyen davranışlardan kurtulma, mevcut olmayan davranışların kazanılması, genellemesiz ve stressiz bir yaşam, self-motivasyon, yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi, kilo almadan sigara alışkanlığından kurtulma, moral gerektiren tüm durumlar, "hayır" diyebilmeyi öğrenme, yani, kişide iç çatışma yaratan her neyse, bunun değiştirilmesi ve dönüştürülmesi ile iç barışın sağlanması hedeflenir ve kendini iletişim alanında geliştirmek isteyen herkes içindir.

NLP bir sanat ve bilimdir, bir insan olarak mükemmel olmaya çalışmaktır. NLP insan olarak gerçek potansiyelinizin farkına varmanız için bir başlangıçtır. NLP eğitimi insanın içinde doğuştan varolan sınırsız kaynaklarına açılan kapıdır. NLP, bugün dünyadaki en güçlü iletişim modelidir. Sesinizin tonunu ve yüksekliğini değiştirerek ve bilinçli ve bilinç dışı zihninize yeni destekleyici cümleler yerleştirerek iç diyalogunuzu nasıl ayarlayacağınızı, dilin bütün davranışlarınızı nasıl programladığını ve bunun da sizin dünya deneyiminizi nasıl etkilediğini Nlp ile öğrenir, bu sayede daha fazla kişisel güç ve özgürlüğe sahip olursunuz.

NLP Hangi Alanlarda Kullanılır?

EĞİTİM:

Sınavlara stressiz hazırlanma,
Sınav anında bilgileri hatırlama,
Ders çalışma alışkanlıklarının değiştirilmesi,
Bilinçaltı öğrenmeyi ve öğretmeyi kolaylaştırmak,
Anlamayı hızlandırmanın etkili yöntemleri,
Öğrenmenin önündeki engelleri kaldırmak,
Öğrencilerin geçmişten gelen öğrenim engellerini kaldırmak,
Öğrenen kişileri modelleme,
Hızlandırılmış öğrenme,
Üretken öğrenme,
Yetişkin öğrenme teorisi ve hafıza dinamikleri.



KİŞİSEL GELİŞİM:

Motivasyon, karar verme ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi,
Fikirlerin açıkça ve gerektiğinde ortaya konması,
Her tür davranış değişimi,
İstekleri davranışa dönüştürme becerileri kazanma,

İstemediğimiz davranışlardan kurtulma,
Mevcut olmayan davranışların kazanılması,
Bağımlılıkların giderilmesi
(Sigara, alkol, kumar,vb..),
Genellemesiz ve stressiz bir yaşam,
Self-motivasyon,
Yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi,

Kilo almadan sigara alışkanlığından kurtulma,
Moral gerektiren tüm durumlar,
İç çatışmaların yok edilmesi ve iç barışın sağlanması,
Hayır diyebilmeyi öğrenme.

TERAPİ:

Depresyon,
Panik atak,
Sosyal fobiler,
Kişilik bozuklukları,
Cinsel sorunlar,
Tüm psikolojik rahatsızlıklar.

BUSINESS (İŞ DÜNYASI):

Liderlik,
Satış ve Pazarlama stratejileri,
İletişim teknikleri,
Takım iletişimi ve takım ruhunun
yükselmesi,
Çalışanlarla iletişim,
Bir bütün olarak öğrenen organizasyonların
geliştirilmesi,
Duruma göre stratejileri kullanmak,
Motivasyon stratejileri,
Karar alma stratejileri,
Yaratıcılığı geliştirme,
Doğru kararların modellenmesi,
Başarılı yöneticilerin modellenmesi,
Yönetim, satış, pazarlama konusunda ikna
kalıpları,
Bilinçaltı satış, ikna ve prezantasyon
teknikleri

ÇAPALAMAK :

Çapa atma, bütün bir deneyimi geri getirmek için deneyimin içindeki herhangi bir duyguyu, nesneyi tekrarlama eğilimini içerir. Bir başka ifadeyle, çapalamak bir şeyi başka bir şeyle birbirine bağlamak; iki şey arasında ilişki kurmaktır. Çapa, belirli bir tepkiyi uyandıran herhangi bir uyarıcıdır. Bunlar bizi olumlu veya olumsuz ruh hallerine iletebilecek bağlantıları ya da hatıraları ateşler. Genelde çapalarımızın ve onların bizi nasıl etkilediğinin farkında değilizdir. Yani, bu işlem doğal olarak oluşur. Örneğin, sevdiğimiz bir yemeğin kokusu annemizle ve çocukluğumuzla ilgili bütün deneyimi geri getirebilir. Ya da millî duygularla marşımızı söylerken, bayrağa bakarız ve kısa bir süre sonra sadece bayrağı görmek bile, bizde o güzel millî duyguların uyanmasına sebep olur. Çünkü, deneyimler, içinde bulunduğumuz durum üzerinde güçlü değişimler oluşturabilir.

Etrafımızda olup biten olaylar hep bunlarla doludur. Örneğin, televizyondaki

araba reklamlarının çoğu fazla bir teknik bilgi vermez. Reklamların asıl yaptığı şey insanın kendini özgür, başarılı veya mutlu hissetmesini sağlayacak sahneler oluşturmaktır. Araba uyarısının insanlara çekici geleceği bir sahneye çapa atarlar. Çapalar negatif de olabilir, pozitif de... İstenen ruh haline ulaşabilmek için pozitif çapalar oluşturarak duygudurumunuzu değiştirebilmek NLP'nin istenen sonuçlarındandır. Ayağa kalkın, gözlerinizi kapatın, kendinizi bütünüyle güvenli ve güçlü hissettiğiniz bir anı düşünün. Böyle bir anınız olmasa bile bunu kurgulayın. Vücudunuzu bütünüyle bu güçlü fizyolojiye sokun. Bütünün güven duyduğunuzda durduğunuz gibi durun. Ve bu hissin tepe noktasında yumruğunuzu sıkarak kararlı ve güçlü bir sesle 'evet' deyin. Bir müddet sonra tekrar aynı yumruğunuzu sıkın ve aynı kuvvetle 'evet' deyin. Durumunuzdaki değişmeyi farkedersiniz. Bunu en az beş-altı gün çalışın. Kısa bir süre sonra, bir yumruk sıkma ile anında istediğiniz güçlü duruma girebildiğinizi göreceksiniz. İşte, pozitif bir çapa yarattınız.

GÖZ ERİŞİM İPUÇLARI :

Göz hareketleri, NLP literatüründe 'Göz Erişim İpuçları' olarak geçerler, çünkü bazı bilgilere erişmemiz için bize ipuçları sağlarlar. Bunlar;

- Görsel göz erişim ipuçları
- İşitsel göz erişim ipuçları
- Dokunsal göz erişim ipuçları
- İç diyalog göz erişim ipuçları

Göz erişim ipuçlarının pratik uygulamaları nasıl olabilir? Bunlardan hem başkalarının nasıl düşündüklerini bulmakta, hem de belirli şekillerde düşünmenizi kolaylaştırmakta faydalanabilirsiniz. Bir televizyon kanalının ayarını yapar gibi, bedeninizle zihninizin uyumunu sağlayabilirsiniz, imgelemeniz gerektiğinde yukarıya bakın. Duygularınızla iletişime geçmek istediğinizde aşağıya bakın. Erişim ipuçlarını, istediğiniz tarzda daha tam ve daha net düşünmenize yardımcı olmakta kullanın.

Öğretirken veya eğitim verirken de göz erişim ipuçlarını kullanabilirsiniz. Söz gelimi, görsel araç kullanıyorsanız, bunları ideal olarak tepede ve izleyenlerin solunda konuşturabilirsiniz. Bu yöntem, izleyicilerin görsel belleklerine daha kolayca erişmelerini sağlayacaktır.

Erişim ipuçları, beynimizi kullanma yöntemimizle ilişkili bir mecazdır. Beynimizin bazı yerleri bize yakındır ve bazı erişim ipuçları kolayca gelir. Bazı yerler ise keşfedilmemiş topraklardır ve kimi ipuçlarını neredeyse hiç kullanamayız. Travma türünden deneyimler yaşamış kişiler bazı kanalları tıkamışlardır, böylece acı hatıraların anımsanmasını önlerler. Örneğin, görsel alanınızda pek gitmediğiniz yerler var mı? Eğer doğru yere bakmazsanız, geleceğe ait net bir vizyona nasıl sahip olabilirsiniz? Beyninizin tümünü çalıştırmak için erişim ipuçlarını kullanın. Bu, yaratıcılığınızı ve düşünce eriminizi geliştirmek için kullanabileceğiniz en önemli yöntem olabilir.





BAZI NLP TERİMLERİ

1. Accessing Cues (Erişim İpuçları) : Dışsal işaretler bize nasıl düşüneceğimizle ilgili bilgi verir.

2. Analogue Marking (Analojik İşaretleme) : Bir cümledeki sözcükleri sözel ya da sözel olmayan bir ipucuyla işaretlemek

3. Anchoring (Çapa Atma) : İçsel ya da dışsal herhangi bir temsilin, bir tetikleme ile belirli bir tepkiye bağlanmasıdır. Çapalar kendiliğinden oluşabildiği gibi, isteyerek de oluşturulabilir. NLP'nin önemli tekniklerindendir.

4. 'As if' Frame ('Sanki' Çerçevesi) : Şu anda, sizde olmayan bir yeteneği, beceriyi, yapabilme gücünü sanki varmış gibi taklit etmektir.

5. Associated (İçeriden gözlem ya da Katılımcı durumda olmak) : Bir deneyimin anısıyla ilişkinizin taze olması; sanki gözünüzle görüyormuşsunuz gibi

6. Behaviour (Davranış) : Dışsal olarak ürettiğimiz ya da katıldığımız etkinlik

7. Being at Cause (Neden olmak) : Bir kişinin eylemlerinin sorumluluğunu alması

8. Beliefs (İnançlar) : Dünya hakkında yaptığımız genellemeler ve onun hakkındaki kanılarımızdır. Neyi yapabileceğimizi ve neyi yapamayacağımızı belirlerler.

9. Break State (Hal-Durum Değişikliği) : Bir hareketi kullanarak ya da dikkati başka tarafa çekerek duygusal halde (emotional state) bir değişikliğe neden olmak, hali değiştirmek

10. Calibration (Kalibrasyon, Gözlem, Halden Anlama Becerisi) : Belirli bir standarda göre değişiklikleri fark etme ve ölçme becerisi. Genellikle dışsal olan ve sözel olmayan iki farklı durum arasında kıyaslamayı kapsar. Kıyaslama yoluyla, kişiler, yerler, şeyler, haller ve davranışlar arasındaki farklılıklara dikkat edebiliriz. Kalibrasyon becerisi, rafine edilmiş duygusal keskinliğe dayanır.

11. Congruence (Tutarlılık/Bütünlük) : Bir kişinin davranışları (konuşma tonu, fizyoloji vb.) ile söyledikleri arasında uygunluk olması

12. Conscious-Unconscious Integration (Bilinç ile Bilinçdışının Bütünlenmesi) : Düşüncelerinizin ve davranışlarınızın, bilinç ve bilinçdışı düzeylerinde bütünlenmesi, tutarlı olması

13. Content Reframe (İçeriğin Yeniden Çerçevesi) : Daha fazla içerik ekleyerek bir ifadenin anlamını değiştirmek odak noktasını değiştirecektir. Buna 'Meaning Reframe' (Anlamın Yeniden Çerçevesi) de denir.

14. Criteria (Kriter) : NLP'nin 'değerler' için kullandığı sözcüktür. Değerler, sizin için önemli olan ve zamanınızı nasıl kullandığınızı belirleyen şeylerdir.

15. CrossOver Matching (Çapraz Eşleştirme) : Bir kişinin dışsal davranışının ya da fizyolojisini farklı bir fizyolojik hareket ile uyumlama

16. Elicitation (Bulmak, Ortaya çıkarmak) : Danışanın bir ruhsal hale girmesi için onu etkileyecek veya sorular yoluyla bilgi edinerek veya davranışını gözlemleyerek onunla ilgili bilgilere erişmektir.

17. Embadded Question (Gizli Soru) : Uzun bir cümle içinde gizli olan bir sorudur. Konuşmalarda ses tonuyla ya da jestlerle ifade edilir.

18. Eye Accessing Cues (Göz Erişim İpuçları) : Gözlerin belirli yönlerle doğru hareket etmesi, görsel, işitsel ya da dokunsal bir düşünmeyi gösterir.

19. Feedback (Geri Bildirim) : Eylemlerin sonuçlarının, bir sonraki adımınızı etkilemesi

20. Hallucination (Sanrı) : Gerçekte var olmayan bir şeyin duyuşsal deneyimi

21. Leading (Yönlendirme) : Yeterli uyumu sağladıktan sonra davranışınızı değiştirdiğinizde, karşınızdaki kişinin sizi takip etmesi

22. Limiting Belief (Sınırlayıcı İnanç) : Kendimiz hakkında ve dünya modelimizle ilgili olarak kabul ettiğimiz ve yaşamımızı sınırlandıran inançlar ya da kararlar

23. Limiting Decision (Sınırlayıcı Karar) : Sınırlayıcı inancın öncesindeki sınırlayıcı karardır.

24. Matching (Eşleşme) : Danışanın davranışını aynen yapmak, kopyalamak, adapte etmek

25. Metaphor (Metafor, Mecaz) : Danışanın bilinçli direncini devre dışı bırakan ve onunla daha derin bir düzeyde bağlantı kurmayı sağlayan sembolik bir hikaye

26. Mirroring (Aynalama) : Bir aynaya bakar gibi, danışanın davranışını ya da fizyolojisini aynen yansıtmak

27. Model Operators (Model Operatörler) : Zorunluluk içeren ifadeler (Model Operator of Necessity), (-malısın, mecbursun, zorunlusun vb.) yaşamlarımızdaki kuralları belirler. Olanaklılık içeren ifadeler (Model Operator of Possibility), (yapabilirsin vb.) neyin olanaklı olduğuyla ilgili düşünceleri yansıtır.

28. Model (Model) : NLP’de, kolayca adapte edilebilen bir kavram ya da davranış

29. Physiology of Excellence (Mükemmellik Fizyolojisi) : Başkalarında görüp modellediğiniz mükemmelliği, kendinizde uygulamanız ve başkalarının da yararlanmasını sağlamanız

30. Punctuation Ambiguity (Noktalama ile ilgili Anlam Belirsizliği) : Bir cümlede noktalamanın yanlış yerde yapılmasıyla ya da iki cümle

tek cümle haline getirilmesiyle oluşan anlam belirsizliğidir.

31. Presuppositions of NLP (NLP’nin Önvaryimleri) : Kabul edilen ve kolayca kullanılabilen varsayımlardır. Kabul edilip uygulandıklarında düşünce biçimimizi değiştirirler ve sonuçları geliştirirler.

32. Projection (Yansıtmak) : Bir kişinin düşüncelerinin ya da duygularının nedeninin başka insanlar ya da başka bir Dünya Modeli olduğunu düşünmesi

33. Reframing (Yeniden Çerçevelemek) : Bir sorunun doğasında değişiklik yaparak veya yapısını değiştirerek veya bir cümle bağlamını değiştirerek ona başka bir anlam vermektir.

34. Representation (Temsil) : Zihindeki bir düşüncedir. Görsel, İşitsel, Dokunsal, Kokusal, Tatsal ve İşitsel Dijital (Kendinle Konuşma) kanallarıyla bağlantılı olabilir.

35. Representational System (Temsil Sistemi) : Duyusal bilgiyi kodlama ve dünyamızı deneyimleme şeklimiz

36. Resources (Kaynaklar) : Kendi içinizde değişim gerçekleştirebileceğiniz ya da bir hedefinize erişmenizi sağlayabilecek kaynaklarınızdır. Belirli urh hallerini, özel bir fizyolojinin adapte edilmiş olmasını, yeni stratejileri, inançları, değerleri, tutumları ve özel davranışları içerebilir.

37. Resourceful State (Kaynak Dolu Ruh Hali) : Bir kişinin her an kullanmaya hazır, olumlu ve yardımsever duygulara ve stratejilere sahip olması ve bunların davranışlarına yansımaları halidir. Başarılı bir sonucu belirtir.

38. Search Anchor (Araştırma Çapası) : Bir sorunun ya da konunun kaynağını belirlemek için kullanılır.

39. Secondary Gain (İkinci Dereceden Kazanç) : Danışanın var olan sorununda bir değişiklik olmadığı ve dışsal bir kaynak kullanılmadığı halde elde ettiği bir kazançtır.

40. Second Position (İkinci Duruş) : Algısal duruşlarla ilgilidir. Genellikle başka birisinin bakış açısından bakmayı ifade eder.

41. Self Edit (Kendinin Editörü Olmak) : Kendi kişisel kaynaklarına ulaşip bir değişim gerçekleştirmek

42. Self Inventory (Kendini Araştırmak) : Duyusal temelli bir içsel araştırma, inceleme

43. Sensory Acuity (Duyusal Keskinlik) : Karşınızdaki insanın fizyolojisini gözlemleyerek onun bilinçli ve bilinçdışı tepkilerine dikkat edebilme ve fark edebilme becerisidir.

44. Sensory Based Description (Duyusal Temelli

Betimleme) : Bir insanın dışsal davranışlarını, hiçbir değerlendirme ya da varsayım katmadan sadece fizyolojik özelliklerinden hareketle betimlemek.

45. State (Ruh Hali) : Bizim içsel duyuşsal koşullarımızla ilgilidir. NLP, ruh halinin sonuçları belirlediğine inanır. NLP’de bizim içsel temsillerimiz artık Ruh halimiz ve fizyolojimiz davranışlarımızdaki sonuçları yaratır.

46. Syntactic Ambiguity (Sözdizimsel Anlam Belirsizliği) : Cümledeki söz dizimine bakarak, belirli bir sözcüğün anlamını belirlemenin olanaksız olduğu durumdur.

47. Third Position (Üçüncü Duruş) : Algısal duruşlarla bağlantılıdır. Üçüncü Duruş ya da Meta Duruş dışarıdan gözlemleyen gözlemcinin ya da yukarıdan bakışın bakış açısidir

48. Through Time (Zaman Yoluyla) : ‘Zaman Yoluyla’ durumundaki insanlar hatıralarını soldan sağa ya da sağdan sola doğru kaydederler. Dolayısıyla zaman onların önlerindedir, sürekli ve kesintisizdir.

49. Time Code (Zaman Kodu) : Bu yolla hatıralarımızı ‘Geçmiş’, ‘Şimdi’ ve ‘Gelecek’ içine kaydederiz.

50. Time Line (Zaman Çizgisi) : Her kişinin zaman çizgisi metaforik olarak geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili hatıraların kayıtlarını birleştiren çizgidir.

51. Trance (Trans) : Değiştirilmiş ruh hali

52. Trigger (Tetikleyici) : Bir davranış ya da tepkiyi harekete geçiren dışsal olay ya da içsel inanç.

53. Unconscious (Bilinçdışı ya da Bilinçaltı) : Zihninizin, bilincinde olmadığınız bölümü

54. Universal Quantifiers (Genelleyici Sözcükler) : Referans İndeksi yani öznesi olmayan genelleyici sözcüklerdir; hepsi, her, hiçbir zaman vs.

55. Uptime (Dışa Odaklanmış Dikkat Hali) : Bütün duyuşal girdilerin dışa odaklandığı, içe yönelecek dikkatin kalmadığı durumdur.

56. Utilisation (Paylaşmak) : Bir insanın gerçekliğine ayak uydurmaktır. Duyusal deneyimde ne hissettiğini, ne işittiğini, ne gördüğünü paylaşmaktır. Bu, basit betimlemeyle yapılır.

57. Values (Değerler) : Sizin için neyin önemli olduğunu belirten yüksek düzeyli genellemelerdir. NLP’de bazen ‘kriter’ olarak da adlandırılır.

58. Well Formadness Conditions (İyi Biçimlenmiş Koşullar) : İyi belirlenmiş kurallar, daha ulaşılabilir sonuçları ya da hedefleri belirlememizi sağlarlar, çünkü dil, belirli kurallara uymaktadır.

Beklenmeyen durumlar kapsama alanında

morarma



ezilme



şişme



burkulma



 **Hirudoid®** **FORTE**
JEL/KREM MPS



Hirudoid® FORMÜLÜ: 100 g jel içinde etkin madde olarak 445 mg (40.000 Ü) mukopolisakkarid polidülfat; ayrıca isopropil alkol, parfüme oil bulunur. FARMAKOLOJİK ÖZELLİKLERİ: Hirudoid Forte Jel'in etkin maddesi hayvansal orijinli organo heparinoid "Luitpold" antikoagülen, fibrinolitik, enflamasyon ve ödemli hafifletici, bağ dokusu rejenerasyonunu sürdüncü etkilere sahiptir. Antieksudatif etkisinin hyaluronidaz inhibe etmesinden, rejenerasyonu sürdüncü etkinin ise nitonüksik asit, metabolizmasını aktive etmesinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Çok yüksek dozlarda dahi koagülasyon zamanını % 50'den fazla uzatmaz, bu sebeple koagülasyon ve protrombin zamanının kontrolüne ihtiyaç yoktur. Klinikte mikrotrombozların oluşumunu engelleyerek ve mevcuttaki iyileşirerek dolaşımı kolaylaştırarak, hematom ve ödem rezorpsiyonunu hızlandırarak ağrı ve genişliği azalttığı gözlemlenmiştir. Serinletici etkisi hastayı rahatlatır. Kullanımı kolay ve temizdir. ENDİKASYONLARI: Flebit, tromboflebit, travmatik seşlemlerle oluşan ekimoz, ödem ve hematomların tedavisinde; sert nedvelerin yumuşatılmasında. KONTRENDİKASYONLARI: İçindeki maddelerden birine hassasiyeti görülenlerde kullanılmamalıdır. UYARILAR / ÖNLEMLER: İçinde alkol bulunduğu için açık yara, mukoza ve göze temas ettirilmemelidir. Son kullanımı tarihinden sonra kullanılmamalıdır. YAN ETKİLER / ADVERS ETKİLER: Nadir olarak lokal asırı hassasiyet reaksiyonu görülebilir. BEKLENMEYEN BİR ETKİ GÖRÜLDÜĞÜNDE DOKTORUNUZA BAŞVURUNUZ. KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU: Hekim başka eklele tavsiye etmediği takdirde; 3-5 cm, jel hastalıklı cilt bölgesine parmakla hafifçe yayılarak sürülür ve günde birkaç defa tekrarlanır. Göze, açık yaralara ve mukozalara (ağız) temas ettirilmemelidir. Iontorezde katot altına tatbik ederek kullanılabilir. SAKLAMA KOŞULLARI: 25°C'nin altındaki oda sıcaklığında, ambalajı içinde, çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. TİCARİ TAKDİM ŞEKLİ VE AMBALAJ MUHTEVASI: Hirudoid Forte Jel, 40 g, tüp ambalajı. Fiyatı: 6,81 TL. FİYASADA MEVCUT DİĞER FARMASÖTİK DOZAJ ŞEKLİLERİ: HIRUDOİD Forte Krem, 40 g, tüp ambalajlarında. Fiyatı: 6,81 TL. (Ekim 2010). RUHSAT SAHİBİ VE ÜRETİM YERİ: SANKYO PHARMA GmbH Hesse, Santa Farma İlaç Sanayi A.Ş. P.K. 262, 34361, Şişli-İSTANBUL. RUHSAT TAFHİM NO: 23.11.1998 189/16. Reçete ile satılır.

VARİS

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Varis, toplardamarların cilt altına genişlemesi, uzaması, kıvrımlı ve bükümlü bir şekil almasıdır. Genellikle vücudun en fazla basınç altında kalan, bacakların alt kısmında görülür. Bacaklar dışında; anüs ve rektum bölgesinde görülenlere hemoroit, yemek borusunda görülenlere özefagus varisleri, sperm kanalı etrafında görülenlere varikozel adı verilir.

Normalde atar damarlar tarafından hücrelere kadar taşınan oksijenli kan, kullanıldıktan sonra ven adı verilen toplardamarlar tarafından kalbe taşınır. Her organın kendine ait kirli kanı taşıyan bir toplardamarı bulunur. Hepsi olmasa da genelde bu damarlarda kanı kalbe doğru yönlendiren ve geri kaçmasını engelleyen kapakları vardır. Vücudun tüm yükünü taşıyan bacaklardır. Kanın yerçekimine karşı ayak parmaklarından başlayarak yukarı doğru kalbe geri dönmesi, bir nehrin tersine akması kadar



zordur. Atardamarlarda kanı pompalayan kalptir. Bu görevi bacaklarda kas pompası adını verdiğimiz baldır adaleleri üstlenir. Özellikle diz altındaki baldır adaleleri yürürken kasılarak kirli kanın büyük kısmını taşıyan kaslar arasındaki iç toplardamarları sıkıştırarak kanın kalbe doğru ilerlemesini sağlarken, kapaklarda kanın geri kaçmasını engeller. Tıpta kronik venöz yetmezlik adı verilen varisler bu mekanizmanın bozulması sonucu oluşur.

Ailesel yatkınlık varisin en önemli nedenidir. Ayakta fazla kalmanın yanında hareketsiz uzun süreli oturmayı gerektiren işlerde varise neden olabilir. Bunun yanında şişmanlık ve yaşlılık da risk faktörleri arasındadır. Hamilelik sırasında aşırı kilo alımı ve hormonal değişiklikler de varisin oluşmasında etkilidir. Yapılan bazı çalışmalarda kadınlarda daha fazla görüldüğü ortaya çıkmıştır. Kadınlarda daha sık rastlanmasının nedeni hormonal etkilerin yanında, gebelikler ve uzun süre kullanılan doğum kontrol ilaçlarıdır. Topuklu ayakkabı giymekte ayağı uzun süre kasılı tuttuğu için bacakta varis oluşmasına neden olur.





VARİSTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALI

Uzun süre hareketsiz oturmaktan ve ayakta kalmaktan kaçınmak, düzenli olarak egzersiz yapmak, kilo almamaya dikkat etmek ve sigara, alkol tüketimini azaltmak gerekir. Çok sıcak suyla banyo yapmak da varislerin ilerlemesini hızlandırır. Bu nedenle kaplıca, sauna gibi sıcak ortamlardan uzak durmak büyük önem taşır. Topuklu ayakkabı ve dar pantolon giymekten kaçınılmalıdır. Her akşam yatmadan önce bacaklara soğuk suyla yapılan duş masajı ve sırtüstü yatar vaziyette bisiklet çevirme egzersizleri de gün içerisinde rahatlık sağlar.

VARİSTE TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

- Medikal tedavi
- Skleroterapi
- Köpük tedavisi
- Stripping
- Mikrocerrahi
- Lazer tedavisi; Dışarıdan lazer tedavisi; Damar içi lazer tedavileri



HEMOROİD

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Kimse hemoroid hakkında konuşmayı sevmez ama maalesef hemoroid ya da basurlu hastaların sayısı toplumda hiç de azımsanacak kadar değildir. Kadın ve erkek arasında eşit oranda görülebilen hemoroid her yaşta insanda görülebilmektedir.

Normalde doğan her canlıda kalın bağırsağın dışarı açılan en son kısmında damar ağları mevcuttur. Anüs(makat) ve rektumda (kalın bağırsağın en son bölümü) bulunan bu damarlara hemoroidal damarlar denir. Hemoroidal damarlar yerleşim yerine göre eksternal(dış) ve internal(iç) olarak ikiye ayrılır. Bazı kişilerde bu hemoroidal damarlar aşırı derecede genişler ve anüsten dışarıya taşarlar. Damarlardaki bu genişleme ve şişmeye hemoroidal hastalık ya da kısaca hemoroid denir. Bu durumda damarlar normal işlevini yapamazlar ve bazen de ciddi şikayetlere neden olurlar. Bu belirti ve bulgular hangi hemoroidal grup hastalandı ise ona göre farklılık gösterir.



Eksternal(dış) hemoroid anüsün çevresinde gelişir ve ince bir deri ile kaplıdır. Eğer bu damarların içinde bir kan pıhtısı oluşursa oldukça ağrılı olur. Hasta, makatının hemen yanında eline sert ve ağrılı bir şişliğin(memelerin) geldiğini söyler. Yırtıldıkları zaman kanama şikayetine neden olur. İnternal (iç) hemoroid anüsün içinde gelişir. Ağrısız kanama en önemli belirtisidir. Bazen iç hemoroidler dışkılama sırasında anüsten(makattan) dışarı çıkarlar ve hasta eline bir şişlik geldiğinde şikayet eder. Buna ek olarak dışkılama sırasında dışarı çıkan ve içeri girmeyen iç hemoroidler ağrıya neden olabilir.

HEMOROİD NEDENLERİ NELERDİR ?

- * Pelvik ve rektal sistemin damarlarına uygulanan basınç (uzun süre oturmak ya da ayakta durmak, gebelik ve doğum)
- * Barsak alışkanlığında değişiklikler (kabızlık, ishal)
- * Genetik yapı
- * Beslenme alışkanlıkları(lifli gıdalar tüketmemek)
- * Hareketsiz bir yaşam tarzı
- * Alkol kullanmak
- * Makat bölgesine zarar verecek sporlar yapmak (ata binmek,bisiklet sürmek vb)
- * Mesleği gereği sürekli oturarak çalışmak
- * Diyet
- * İlaçlar



HEMORÖİDİN DERECELERİ



1. Derece: Hemoroid memesinin yukarı konumda olup anüs dışına çıkmaması ancak rektoskopi ile saptanır. Bu memeler genellikle ağrısızdır. Kanama en önemli şikayettir.

2. Derece: Bunlar dışkılama sırasında tualete, zorlama sonucu anüs dışına çıkar ve ele gelir, ayağa kalkınca anal kanal içine çekilip kaybolur. Kanama ve kaşıntı şikayetleri görülür.

3. Derece: İç (internal) hemoroid memelerinin kolayca anüs dışına çıkmaz, sık sık pıhtı ve ödemle birlikte ağrı yapması, üzerinde iltihap ve ülser şeklinde yaraların ve kanlı akıntının olması; içeriye itilmediği sürece anüs dışında kalması veya içeri geç çekilmesi halidir.

4. Derece: Uzun süren kronik kabızlık hallerinde eski iç ve dış hemoroidlerin topluca aşağı sarkması sonucu memelerin büyük, ağrısız, sulu, ıslak paketler halinde anüs dışında çepeçevre yerleşip kalmasıdır. Memeler ne kendiliğinden ne de itilerek içeriye gönderilemez. 4. derece hemoroidli hastaların, iyi temizlememe ve sürekli mukuslu ve iltihaplı akıntı, kaşıntı ve sık sık kanama sorunları vardır. Memelerin üzerine oturunca hastanın canı yanar.

HEMORÖİD TEDAVİSİ

A-Tıbbi Tedavi:

- *Kabızlıktan korunmalıdır
- *Dışkılama sırasında zorlamaktan kaçınmak gerekir
- *Alkol, acı biber, baharatlı yiyeceklerden kaçınmak gerekir
- *Uzun süre hareketsiz oturarak ya da ayakta kalmamalıdır
- *Düzenli egzersiz yapmalıdır
- *Birçok fitil, merhem, krem mevcuttur. Bunlar şişmiş damar ve çevresinin şişliğini azaltmaya yardımcı olurlar.
- *Özellikle dışkılamadan sonra günde birkaç defa ılık oturma banyoları yararlıdır

B-Diğer tedavi yöntemleri:

- *Skleroterapi
- *Bond tigasyon
- *Cerrahi müdahale



KABIZLIK (KONSTİPASYON)

Hazırlayan

Ecz. Ayşe Karadağ

Kabızlık günümüzün modern toplumlarında gitgide daha da yaygınlaşan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Her şeyden önce kabızlık bir hastalık değil, kişiden kişiye değişen ve farklı şekillerde yorumlanan subjektif bir semptomdur. Evvelden beri günde üç ila üç günde bir arasında değişen dışkılama(defekasyon) sayısı normal kabul edilmektedir. Genel olarak haftada iki veya daha az sayıda dışkılama alışkanlığı kabızlık olarak tarif edilmekle birlikte, yalnız başına sayı yeterli bir kriter değildir. Dışkılama sayısı ve miktarı bireyler arasında ve çeşitli toplumlarda çok fazla değişiklikler göstermektedir. Kabız olduğunu ifade eden, dışkılama sırasında ıkınan (straining), yani fazla gayret gösteren, kendini aşırı zorlayan ve sonunda sıkıntılı ve huzursuz bir şekilde, küçük topak (lumpy) veya ufak kurşun (pellet) taneleri şeklinde katı/ sert ve az miktarda dışkı çıkaran ve gerçekten de kabız olan birçok kişide dışkılama sayısı normal olabilir. Genel olarak seyrek dışkılama alışkanlığına sahip olan bireylerde dışkının barsak içinde kalış süresi uzamakta ve bu nedenle dışkı içindeki suyun emilimi artmakta ve dışkı sertleşmektedir. Uluslararası bir kurul, kronik fonksiyonel bir kabızlığın, "Roma II kriterleri" diye isimlendirilen, hastaların kolaylıkla anlayabileceği ve cevaplayabileceği, deneysel araştırmalarda ve klinik uygulamada kolaylık sağlayacağı düşünülen uygun bir tarifini önermiştir.

Son yıllarda 'Roma II kriterleri' daha da geliştirilerek 'Roma III kriterleri' oluşturuldu. Roma III kriterlerinde bir hastanın kabız olarak kabul edilmesi için şikayetlerinin hastaneye başvurusundan altı ay önce başlamış olması ve üç ay süre ile ayda üç veya daha fazla gün bu şikayetlerinin bulunmasının gerekli olduğu kabul edilmiştir. (tablo 1).

Ayrıca bu konsensusu oluşturanlar laksatif ilaçlar kullanmadan kronik konstipasyonlu hastalarda yumuşak dışkılamanın nadiren yapabileceğini kabul ettiler. Bu kriterler

araştırcılara ve gastroenterologlara hastalardan anamnez almadan Roma II ye göre daha fazla kolaylık sağladı.

Tablo 1

Fonksiyonel kabızlık-Roma II kriterleri.(*)
Dışkılamaların en az veya daha fazlasında

Son 12 ayda en az 12 hafta aşağıdakilerin iki veya daha fazlasının bulunması;

1. İkınma, fazla gayret gösterme(straining)(*)
2. Topak veya sert dışkılama(lumpy-hard stool)(*)
3. Tam boşalamama hissi(*)
4. Ano-rektal tıkanıklık hissinin oluşu(*)
5. El yardımı ile kolaylık sağlayarak dışkılama mecburiyetinde olunması(*)

Ve ayrıca;

Haftada üçten daha az sayıda dışkılama
Yumuşak dışkılama yapılamaması ve kabızlığın hakim olduğu irritabl barsak sendromu için(İBS-C) aranılan kriterlerin yetersiz olmaması şartları bulunmalıdır.

Bundan başka American College of Gastroenterology Task Force adında bir başka araştırmacı grubu kabızlık tarifini daha da basit hale getirmiştir(Tablo 2).

Tablo 2

ACG Kronik konstipasyon 'task force' kriterleri

Dışkı sayısında azalma ve zor dışkılama ile tanımlanan ve tatmin olunamayan dışkılama sırasında;

- 1- İkınma,
- 2- Sert/topak şeklinde dışkı,
- 3- Dışkılama sırasında zorlanma,
- 4- Tam boşalamama
- 5- Dışkılama sırasında uzun zaman geçirme
- 6- Dışkılama sırasında,hastanın parmakları kullanarak anüs çevresine,perineye veya vagina duvarına masaj yapma ihtiyacının olması,
- 7- Şikayetlerin en az üç aydan beri var olması.

KABIZLIĞIN BAŞLICA NEDENLERİ

- 1-Yeterince su içmemek
- 2-Beslenme düzeninin bozulması
- 3-Hareketsizlik
- 4-Lifli yiyecekleri az tüketmek
- 5-Stres
- 6-Dışkılamayı ertelemek
- 7-Kullanılan ilaçlar
- 8-Laksatif ilaçlar
- 9-Hipotiroidi
- 10-Nörolojik hastalıklar
- 11-Hamilelik
- 12-Huzursuz(irritabl) bağırsak sendromu

KABIZLIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILMALI

Fizyolojik bir rahatsızlığın semptomları olarak oluşan kabızlık dışında gelişen kabızlığı yaşam tarzımızda yaptığımız bazı değişikliklerle önleyebilmemiz mümkündür.

Bunlar nelerdir;

- Kabızlığı önlemek için az az ve sık yemek yemeyi tercih etmeliyiz.
- Ağzınıza aldığınız her lokmayı iyice çiğneyin. Böylece sindirimi daha kolay olur.
- Sabah uyandığınızda hiçbir şey yemeden bir bardak ılık su için. Böylece bağırsaklarınız harekete geçecektir.
- Günlük en az 2 lt su tüketmeliyiz.
- Lif oranı yüksek gıdalar tüketmeliyiz.
- Kuru kayısı,dövülmüş keten tohumu,pırasa, kuru incir gibi besinler de kabızlık önlemeye yardımcı olurlar.



SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR

Yaz yaklaşıyor diye herkeste bir panik, bir heyecan, gram-kalori hesapları, bütün diyalogların ana konusu haline gelmiş. Madem herkes diyetle, arada kaçamak yapma hissi de doğuyordur herhalde diye, her zaman sizi düşünen en yakın sağlık danışmanınız eczacınız olarak size yardımcı olacak birkaç tavsiyede bulunalım dedik. Diyet yapıyorum diye kendinize eziyet etmek yerine burada tavsiye edilen sağlıklı atıştırmalıklardan tüketebilir, kilo almak bir yana metabolizmanızın hızlanmasını sağlayabilir ve yağ yakımını kolaylaştırabilirsiniz.

				
AYRAN LEBLEBİ	YOĞURT	PATLAMIS MISIR	KURU YEMIŞ	SUSAM
Bugüne dek bu öneriyi bir yerde okumamış olma ihtimaliniz hayli yüksek. Mide kazındığında bir şeyler atıştırmak istediğinizde ayran ile birlikte tüketilecek bir avuç leblebi diyetinize zarar vermeyerek, kazıntı hissini yok ediyor, ayran ise hem kalsiyum ile yağ yakımına etki ederken hem de verdiği şişlik ile tok hissetmenizi sağlıyor. 	Öyle kutulardaki hazır, meyveli yoğurtlar değil bahsettiğimiz, gayet evlerimizde kullandığımız düz süzme yoğurt, bu yoğurdun içerisine diyetinizin müsaade ettiği her türlü meyveyi koyabilirsiniz. Yoğurdun bel çevresindeki yağlar yakımında hayli etkili olduğu artık herkesçe bilinen bir gerçek. Hem de öyle light olmasına gerek yok, normal yoğurt da aynı sağlık kriterlerine sahip, aynı etkiyi sağlıyor.	Tabi ki sinemadaki gibi yağlı ve tuzlu olanından bahsetmiyoruz. Yağsız ve tuzsuz olarak hazırladığımız patlamış mısır bol su ile tüketildiğinde kısa sürede ciddi tokluk ve şişkinlik hissi yaratacaktır	Kuru yemiş dünyasından özellikle ceviz, badem ve Brezilya fıındığı, kas gelişimi ve onarımı için muhteşem bir protein kaynağı. Ayrıca yüksek tansiyonu düşüren omega-3 asitleri bakımından da zenginler. Dahası, zayıflamak isteyenler için bir avuç çerez açlığı bastırmak için birebir. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre kuru yemişler bazal metabolizmayı yüzde 11 oranında arttırabiliyor.	Bir avuç susamda, kandaki kolesterol seviyesinin ve tansiyonu düşüren tekli doymamış yağlar, protein ve mineral bulunur. Enerji üretimi için büyük önem taşıyan demirden de bol miktarda barındırır. Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, susam tohumunu portakal gibi C vitamini yönünden zengin gıdalarla beraber yerseniz daha kolay özümseyiyor



UÇMUYORSA KUŞLAR,ÖLÜYORSA BALIKLAR, KESİLİYORSA AĞAÇLAR NASIL YAŞAR İNSANLAR ?

1972 yılında İsveç'in Stockholm kentinde yapılan Birleşmiş Milletler Çevre Konferansı'nda alınan bir kararla, 5 Haziran günü Dünya Çevre Günü olarak kabul edildi. Ülkemizde bu amaçla 1978 yılında Türkiye Çevre Sorunları Vakfı, daha sonra Çevre Müsteşarlığı kuruldu. Başbakanlığa bağlı Çevre Müsteşarlığı 5-11 Haziran tarihleri arasında Çevre Koruma Haftası olarak kabul etti. Her yıl Dünya Çevre Günü farklı bir tema ile çevresel sorunlara dikkat çeker. BM'in bu yılki teması ise "Düşünmek-Yemek-Korumak ve Tasarruf etmeyi" öngörmektedir.

BM bu öngörü ile insanlığı; dünyaya ve yaşama bakışımız düşünmek ile başlar, bir bilinç içinde yemeyi gerektirir, doğayı korumayı ve tasarrufu etmeyi önerir mesajını vermeyi hedeflemiştir.

Doğanın bir bütün içinde ele alınması ve insanın ihtiyacı olan besinleri bilinçli olarak üretilip beslenebilmesi, sürdürülebilirlik ilkesi içinde doğayı da koruyacak bir alt yapıda bunu başarması başlı başına bir düşünsel derinliği gerektirir. Çevre bilinci de bu

düşünsel derinlik içinde kazanılmaktadır.

DÜŞÜNMEK



Dünyanın nüfus yoğunluğu ve bu yoğunluğun yer yüzündeki etkisi düşünüldüğünde çevre bilincinin oluşmasının ne kadar gerekli olduğu bir kez daha anlaşılmaktadır. Dünya nüfusu günümüzde 7 milyarın üzerinde ve bu nüfusun büyük çoğunluğu kentlerde yaşamaktadır. Nüfusu 30 milyonu bulan mega kentler oluşmuştur. Dünya bugüne kadar bu denli yoğun nüfuslu ve doğa üzerinde baskı yapan bir durumu ilk defa

yaşıyor. İstanbul da dünyada 15 milyonluk nüfusu ile hatırı sayılır bir kent. Artmış olan nüfus baskısı altındaki iktisadi yönetim anlayışı doğal olarak sosyal yaşamı da zorlaştırmaktadır. İnsanlığın bütün geçmişi incelediğinde üretim tüketim ilişkisi dünyanın en ciddi çevre sorunudur.

Ne yazık ki günümüzdeki ekonomik siyaset ; temelde rekabet eksenli, açgözlülük ile bütün doğayı kar duygusuna dönüştüren bir yapı oluşturmuştur. Bu ekonomik siyaset anlayışı, kar güdümünü ön planda tutan genel toplumsal kanı ile diğer taraftaki artan çevre sorunlarına karşılık daha barışçı bir dünyayı savunan, ekolojinin ilkelerine saygı duyulmasını , yeşilin korunmasını isteyen ,katılımcı ve özgürlükçü bir anlayışı benimseyen geniş bir taban anlayışını maalesef karşı karşıya getirmiştir.

BESLENMEK

Türkiye'de her gün 8 milyon insanı doyuracak ekmek israf ediliyor. Üretilen gıdanın üçte biri kullanılmadan çöpe atılıyor. Dünyada günde 2 milyar insan sağlıklı su tüketiyor, 1,5 milyar



insan günlük yetersiz besleniyor. Afrika ve Asya başta olmak üzere 300 milyon kişi yetersiz vitamin alıyor. Günlük 30-40 bin arası çocuk yeterli beslenemedikleri için ölüyor. Artan dünya nüfusunun beraberinde getirdiği yeterli gıda üretimi sorunu çok ciddi boyutlardadır, beraberinde ciddi bir sağlık ve çevre sorunu doğurmuştur. İnanılması zor olan çelişki ise açlığın yanısıra sağlıksız beslenme sisteminin sonucu insanlığın obezite gibi bir başka felaketle de karşı karşıya kalmasıdır.



KORUMAK

Alışlagelen ekonomi yönetimlerinde doğa, toprak, su, bitki ve çevrenin para ile değerlendirilmesidir. Çocuklarımıza toprak tanımı yaparken değişik bakış açılarını da ortaya koyarız. Genelde bitkisel hayvansal kaynaklı gıdanın anası olarak vurgularız toprağı. Bazen, bir inşaat mühendisi için 'zemin mekaniği', hukuk için 'mülk' tür toprak. Belki de bir belediye başkanı için 'arsa'. Bir başkasına göre ise ağaçların yaşam alanı, oksijen kaynağı, dinlenme alanıdır ve hepsinden önemlisi kişilerin kendilerini ifade ettikleri bir alandır toprak.

Çevre bilinci, hayata bakış açımızla doğrudan ilgilidir. Bu bilinçle ilgili en güncel olay 31 Mayıs günü Taksim'de pasif halk direnişi

ile hayat bulan ve dalga dalga yurdun her köşesine yayılan hatta sınırlarımızı aşan toplumsal tepkidir. Türk toplumunun, çoğu zaman dikkate alınmayan ve görmezden gelinen çevre bilinci bu kez sağduyulu davranmayı seçmiştir. Doğanın korunması adına can bulan, düzeyli, yaratıcı ve entellektüel tutum tüm dünyada büyük yankı uyandırmış ve hakkımızdaki önyargıları yıkmayı başarmıştır.

TASARRUF

(GERİ DÖNÜŞÜM VE DİĞER ÖNLEMLER)

Doğal kaynaklarımız, dünya nüfusunun artması ve tüketim alışkanlıklarının değişmesi nedeniyle her geçen gün azalmaktadır. Bu nedenle malzeme tüketimini azaltmak, değerlendirilebilir nitelikli atıkları geri dönüştürmek sureti ile doğal kaynakların verimli olarak kullanılması



gerekmektedir. Ormanlar, su, petrol vb. doğal kaynaklarımızın üretim sürecinde kullanılması sonucu, cam, metal, plastik ve kağıt/karton ambalajlar elde edilmektedir. Piyasaya sürülen ambalajların atık haline geldikten sonra, türlerine göre ayrılıp geri dönüşüm sanayine sevk edilmesi sonucu, geri dönüştürülmüş malzemeler





çeşitli ürünlerin üretim aşamasında ikincil hammadde olarak kullanılmaktadır. Böylece doğal kaynaklarımız daha az kullanılarak, doğaya katkı sağlanmış olmaktadır. Örneğin; 1 ton kâğıdın geri dönüşüme katılması sonucu 17 ağacın kesilmesi önlenmektedir. Plastik ambalaj atıklarının geri kazanılması sonucu



ise petrolden tasarruf sağlanabilmektedir. Dönüşen her ton cam için, 100 litre petrol tasarrufu sağlanır. Geri dönüşüm, malzeme üretiminde endüstriyel işlem sayısını azaltmak suretiyle enerji tasarrufu sağlar. Örneğin; metal içecek kutularının geri dönüşümü işleminde bu metaller direkt olarak eritilerek

yeni ürün haline dönüştürüldüğünden, bu metallerin üretimi için kullanılan maden cevheri ve bu cevherin saflaştırılma işlemlerine gerek olmadan üretim gerçekleştirilebilmektedir. Bu şekilde bir alüminyum kutunun geri dönüşümünden, ham maddeden ürün elde etmeye göre, % 95 oranında enerji tasarrufu sağlanabilir. Benzer şekilde katı atıklarda ayrılan kâğıdın yeniden işleme sokulması için gerekli olan enerji normal işlemler için gerekli olanın % 50'si kadardır. Ayrıca %45 oranında su tasarrufu sağlanır. Aynı şekilde cam ve plastik atıkların da geri dönüşümünden önemli oranda enerji tasarrufu sağlanabilir. Geri dönüşüm uzun vadede verimli bir ekonomik yatırımdır.

Hammaddenin azalması ve doğal kaynakların hızla tükenmesi sonucunda ekonomik problemler ortaya çıkabilmektedir. Geri dönüşümün bu noktada ekonomi üzerinde olumlu etkileri olabilmektedir. Enerji ve Doğal Kaynakların tüketiminin azaltılması ülke ekonomisi için de büyük önem arz etmektedir. Üzerinde yaşadığımız dünyanın bize sağlamış olduğu doğal kaynakların verimli bir şekilde kullanılması, gelecek nesillerin de kaynak sıkıntısı çekmemesi için önem arz etmektedir. Biz bu dünyanın doğal kaynaklarını ne kadar tasarruflu kullanırsak; bizden sonraki nesiller de o kadar az kaynak sıkıntısı çekecek ve gelecek kuşaklar da doğal kaynaklardan yararlanma olanağı bulacaktır. Bunun yanı sıra ülkemizde geri dönüşüm sektörü her geçen gün gelişmektedir. Bu gelişim, yeni tesislerin kurulmasını ve yeni iş imkânlarının oluşmasını da sağlayacaktır.

Çevre sorununun uluslararası boyutu nedir?



Yaşanacak bir tek dünyamız var" sloganıyla sorunun dünya ölçeğinde ele alınmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Sanayileşmiş ülkelerin çevre politikalarındaki çifte standartları, bu gereğin kavranmasındaki yaygınlık kuşku uyandırıcı niteliktedir. Nitekim bazı batılı sanayileşmiş ülkelerin; atıklarını yoksul ülkelere ihraç etmeleri, kendi ormanları üzerine titrerken, az gelişmiş ülke ormanlarını hiçbir ekolojik kaygı gözetmeksizin tüketmeleri, "uluslararası iş bölümü" adı altında 'kirli sanayiler' ini yoksul ülkelere devretmeleri bilinen gerçeklerden bazılarıdır.



Uluslararası işbirliği başlıca iki nedene dayanmaktadır :

A. Çevre kirliliğinin sınır tanımaması.

Kirlilik yalnızca doğduğu ülkeyi değil ,komşularını, aynı kaynağı kullanan diğer ülkeleri de etkilemektedir. Sorunun çözümünün mali yükler getirmesi, karşılıklı teknolojik destek ve bilgi alış veriş gerektirmesi ülkeler arası işbirliğini zorunlu kılmaktadır.

B. Uygulanacak iktisadi ve mali politikaların ortaklaşa saptanması ve eşgüdümün sağlanması gerekliliği.

Ülkeler arasındaki farklı çevre politikaları, özellikle sübvansiyon ve vergi-harçlar gibi birbirine zıt mali enstrümanların eşgüdümsüz ve uyumsuz kullanımları uluslararası ticaretin yanlış yönlendirilmesine neden olmaktadır.

Bu gün bu tür sakıncaları ortadan kaldırmak amacıyla; özellikle kuzey ülkeleri ve AB ülkeleri arasında geliştirilip kurumsallaştırılan işbirlikleri,ortak çevre politikaları benimsenen "Kirleten Öder" ilkesi; kirleticiler harç-vergi uygulamasını ve kirlilik standartlarına uymayı zorunlu kılmaktadır.

Çocuklarımıza yaşanması bir dünya bırakmaksa eğer hedefimiz, yeşilimizi, toprağımızı, denizlerimizi korumak hepimizin görevi olmalı. Herkese yaşanabilir tertemiz bir çevrede dostluk ve sağlık dilerim.

ÇEVREYİ HOR GÖREN, GELECEĞİ ZOR GÖRÜR...

BULUT MU OLSAM

Denizin üstünde ala bulut
yüzünde gümüş gemi
İçinde sarı balık
Dibinde mavi yosun
Kıyıda bir çıplak adam
durmuş düşünür.
Bulut mu olsam
Gemi mi yoksa?
Balık mı olsam, yosun mu yoksa?
Ne o, ne o, ne o.
Deniz olunmalı, oğlum, bulutuyla, gemisiyle, balığıyla, yosunuyla....

Nazım Hikmet



YILAN SEMBOLÜ

Hazırlayan

Ecz. Özlem Çölkesen



İnsanoğlunun yaratılışından bu yana, yolunun en dramatik şekilde kesiştiği hayvan, belki de, 'yılan'dır. Gerek tek tanrılı dinlerde, gerekse ilkel inanışlarda, söylencelerde, mitlerde yılan, her zaman etkili bir yer edinmiştir. Kimi zaman evreni yaratan bir tanrı, kimi zaman yol gösterici, kimi zaman kötülüğün sembolü, kimi zaman kutsal, kimi zaman korkulan bir sürüngen, kimi zaman da insanları iyileştiren şifa sembolü... Yılanı karşı, insanoğlunun içinde, ta ilkel çağlardan beri bir tepki vardır. Gerçi, bazı doğu toplumlarında yılan kutsaldır, ama genel inanışta, yılan çekinilen, yolunuza çıktığında ya kaçılması ya da öldürülmesi gereken bir yaratıktır. İlahi dinlerde, yılanı daha cennetten kovuluşumuzda rastlarız. Şeytan'dır o; Havva annemizi kandıran, o büyük günahın işlenmesini sağlayandır o. Daha yaratıldığında nefret ettiği insanoğlunu cennetten kovdurarak ilk intikamını alır.

Yılan, hem batı, hem de doğu ezoterizminde ve her dinde, yaşamsal kudreti, yaşamsal değişimi, devr-i daimi sembolize eder. Daha çok Mısır, Babil, Yunan ve Hint uygarlıklarında kullanılmıştır. Son derece kompleks ve evrensel bir semboldür.

Yılanlar, ilkbaharı, ölümsüzlüğü ve aynı zamanda, ruhun kayıp hazine ile sembolize edilen yüksek zenginliklerinin koruyucularıdır. Yılan bilgidir, güçtür, uyanıklıktır, süptilliktir ve aynı zamanda kurnazlıktır; karanlık, kötülük, yozlaşma ve baştan çıkarıcılıktır. Hem ayla, hem de güneşle ilişkilidir; hem hayat, hem de

ölümdür; hem ışık hem karanlık; iyilik ve kötülük; bilgelik ve kör tutku; şifa ve zehir; koruyucu ve yok edici; hem ruhsal hem de fiziksel olarak yeniden doğumdur. Yılan dünyasaldır, ama aynı zamanda da ölümlle ilgilidir. Yeraltında yaşayan yılan, yeraltı dünyasıyla ilişkilidir ve ölümlerin sahip olduğu sihirli güçlere, her şeyi bilişlerine de sahip olabilmektedir. Her düzeydeki gücün tezahürüdür, hem maddi, hem de ruhsal olan tüm potansiyellerin kaynağıdır.

Yılan, son derece farklı simgelerle ilişkilendirilen bir semboldür. Pek çok kadim uygarlıkta yılan, ölümler diyarını, ölümler ülkesini simgeler; bunun nedeni ise, hayatının büyük çoğunluğunu saklanmakla geçirmesi, dünya yüzeyinin altındaki oyuklarda yaşaması ve aynı zamanda da derisinin dökülerek yenilenmesidir.

Yılan ve ejderha sembolleri, birbirlerinin yerine de kullanılır ve Uzakdoğu'da bu iki sembol arasında hiçbir ayırım yapılmaz. Yılan sembolü, birçok farklı değer alabilmektedir; örneğin eril olabildiği gibi dişil de olabilir, ya da kendi kendini yaratabilen bir varlığa da dönüşebilir. Yok edici bir güç olarak yılan, ölümü ve yıkımı temsil eder, periyodik olarak derisini değiştirmesi onun hayatı ve yeniden dirilişi temsil etmesine neden olmakta, çöreklenmiş yılan olarak ise tezahür sikluslarını temsil etmektedir. Androjen olduğuna inanılan yılan, tüm kendi kendini yaratan tanrıların sembolüdür, o ayrıca dünyanın yaratıcı gücünü temsil eder. Birbirlerinin kuyruğunu ısırarak iki yılan veya ejderha, görünüşte zıt olsalar da düaleite realitesindeki her şeyin aslında,

aynı kaynaktan veya prensipten doğduğunu öne sürer. Yılanın yaşamla ve ölümlle, böyle göze çarpan doğal bir ilişkisi vardır ve çoğu toplumsal tradisyonlarda önemli bir rol oynar. Norveç mitolojisinde dünyanın etrafına dev bir yılan (Jörmungandr) dolanmıştır. Asya kökenli felsefi sistemlerde ise, omurgaya dolanmış halde bulunan Kundalini Yılanı, uyanmak için gerekli olan ve meditasyonla yükselen hayati enerjiyi sembolize eder.

Yılan gücü, kudreti ve koruyuculuğu da simgeler. Yazının bulunmasından çok önceki dönemlere ait olan, örneğin neolitik çağa ait vazolarda tanrı/tanrıça ve yılan motifleri bir arada bulunur. Yılan figürünün tıp sembolü olarak kabul edilmesi çok anlamlıdır, çünkü yılan binlerce yıldır bir tür güç ve iyileştirme sembolü olmuştur.

Ezoterik bilgilere göre ise, yılan sembolü, her sembol gibi, farklı anlamlarda kullanılır ve sembolün anlamı kullanıldığı yere göre değişir. Tüm bilgiler biraraya getirildiğinde, bu sembolün başlıca yedi anlamda kullanıldığı görülmektedir:

1. Yılanın ölümsüzlüğü: Yılanların deri değiştirmesi insanları belki de binlerce yıl aldatmıştır. Adeta, bir tür ölümsüzlüktür deri değiştirmek. İnsanın, insanlık tarihi boyunca, belki de, en çok aradığı şey ölümsüzlüktür. İnsanoğlunun bilinen en eski destanları hep bu arayışı anlatır.

2. Yılanların ölümler ve canlılar dünyasında dolaşması: Yılanlar yeraltındaki yuvalarından çıkar yerüstünde dolaşırlar.



Toprağın altında, üstünde, suda yani her yerde yaşarlar. Bu ölümsüz yaratıklar, tanrıların sanki yeryüzündeki temsilcisiymiş gibi yerin altından (ölüler diyarından) çıkıp gelirler. Gılgamış destanında olduğu gibi insanın binbir emekle bulduğu ölümsüzlük otunu çalıp giderler. Ölüler diyarı(toprağın altı) ile yaşayanlar dünyası(toprağın üstü) arasında dolaşıp dururlar. Yeryüzündeki tradisyonların çoğunda, bilindiği gibi, şeytanı yani kötülüğü, rüyalarda ise ahlak bakımından geri, kurnaz varlıkları temsil eder.

3. Kimi tradisyonlarda spiral galaksiyi ve spiral bir galaksi olan Samanyolu Galaksisi'ne ait bir uygarlığı temsil eder. Kimi araştırmacılara göre, Aztek, Maya ve İnka tradisyonlarındaki insanlara uygarlığı öğrettikten sonra göklere geri dönen yeşil tüylü yılan ilah, Quetzalkoatl inanişinde, Attikalılar'ın ilk kralları yılan-ilah inanişinde, Slav tradisyonlarındaki kahraman yılan-oğlu Vseslaviç inanişinde, İskandinav

tradisyonlarındaki yılan kılıklı ilah Votan inanişinde ve benzeri birçok inanişte, Tevrat'ta Elohim adıyla belirtilen kozmik biyokimyacılar tarafından imal edilmiş bu galaktik insan tipi ya da galaktik ırk söz konusu edilmektedir.

4- Yılan sembolü kimi biçimsel kullanımlarında çiftyıldız Sirius'un yörüngesini temsil eder. Örneğin, Mayalar, yeşil tüylü yılan ilah Kukulkan'ı, bir çiftyıldız olduğundan 'S'ler çizerek dolanan Sirius'un yörüngesini gösterecek şekilde bir yılanla temsil eder ve yıldızın yörüngedeki konumlarını, yılan içine yerleştirilen yuvarlak yeşim taşları ile göstermişlerdir. Eski Mısır'da bu yörünge, her gün güneşi taşıyan Ra'nın -ki Ra, ezoterik bilgilerde fiziksel güneşle değil, spiritüel bir güneş olan Sirius ile ilişkilendirilir- peşinde dolaşan Apofis yılanıyla sembolize edilirdi. Aslında iki yıldız söz konusu olduğundan iki yörünge, kimi sembolizmelerde birbirine dolanan iki yılanla temsil edilmektedir.

5- Sonsuzluk Sembolu: Yılan sembolü, kimi kullanımlarında, özellikle 'uroboros' (ouroboros) adı verilen, kuyruğunu ısırarak yılan biçiminde çizildiğinde, kozmik gelişimin devr-i hareketini ve doğum-ölüm çemberi de denilen reenkarnasyonu ifade etmektedir. Reenkarnasyon, yılanın deri değiştirmesi sembolizmiyle de ifade edilir. Bir anlamda sonsuzluktur.

6- Yılan sembolü tantrizm ve yogada kundalini enerjisini temsil etmek üzere kullanılır.

7- Spiral Sembolün Temsili: Yılan, kimi zaman da, dualite , kozmik oluşumların, spiral galaksilerin meydana getirilmesi, Sirius'un yörüngesi, ruhsal tekamüller ve kozmik devr-i hareketler, kozmik nesnelerin periyodik dolanımlarını belirtmek üzere zaman ile ilgili çeşitli anlamlara gelen spiral sembolünün somut olarak temsil edilmesinde kullanılmaktadır.

SİNAMEKİ

Hazırlayan

Ecz. Berkay Çetindağ



Latince adıyla Cassia Acutifolia olarak bilinen sinameki bitkisi, Avrupa dışındaki tüm dünya kıtalarında tropik ve yarı tropik bölgelerde yetişebilen bir bitkidir. Ülkemizde de özellikle güney Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişmektedir. Fabaceae familyasından gelen ve yaklaşık olarak 260 farklı türe sahip olan sinameki, müshil etkisi yaratan içeriği ile günümüzde pek çok ticari ilaç içerisinde etken madde olarak kullanılmaktadır.

Bileşiminde başta Sennosid A, A1, B, C, D olmak üzere birçok bileşen barındırmaktadır.

SİNAMEKİ'NİN KULLANIM ALANLARI

Sinameki bitkisinin en belirgin özelliği laksatif (kabızlık giderici) etki göstermesidir. Sinamekinin hem meyve hem de yaprak kısımları laksatif özellik göstermekle beraber, bitkinin yaprak kısmı laksatif özellik bakımından daha güçlüdür.

Sinameki, bağırsaklarda sıvı salınımını uyarak bağırsak hareketini hızlandırır ve sindirim sistemine karışmış gıdanın bağırsaklardan geçiş süresini kısaltır. Sinamekinin laksatif etkisini bağırsaklardaki prostaglandinlerin ve serotoninin aktivitelerini değiştirerek de meydana getirdiği sanılmaktadır.

Bitkinin laksatif etkisi, genellikle oral kullanımını takiben 8-10 saat sonra başlamaktadır. Bu durum bazı kullanıcılar tarafından kullanılan dozun yeterli olmadığı şeklinde algılanmakta ve ilave tüketim yapılmaktadır. Bu konuya dikkat edilmelidir çünkü bitkinin yüksek dozda alımı vücutta

yan etkiler oluşturabilmektedir.

İştah kesme özelliği diyet ile birlikte kullanılır. Uygun miktarlarda kullanıldığında bağırsaklar tarafından çok az emildiğinden genellikle sistemik bir etkiye sebep olmamaktadır.

SİNAMEKİNİN BİLİNER YAN ETKİLERİ



Yüksek dozlarda ve uzun süreli kullanımı sonucunda karaciğer toksisitesi görülebileceği gibi, kişi tuvalete çıkmak için bu bitkiye bağımlı hale gelebilir. Bu nedenle uygun dozun aşılması ve uzun süreli kullanılması önerilir. Gebelerde, emzirenlerde, regl dönemindeki kadınlarda kullanımına dikkat edilmelidir.

Aşırı miktarlarda tüketilen sinameki tetani (kalsiyum noksanlığından meydana gelen kasılma), potasyum seviyesinde düşüş, kardiyovasküler bazı bozukluklar, serumdaki globülin miktarındaki düşüş ve kaslarda zayıflık gibi bir çok yan etki oluşturacağından dikkatli olunmalıdır.

Kandaki potasyum seviyesini düşürmesi Digoxin gibi kardiyak glikozitlerin yan etkisini artırabilir. Diüretik ilaçlar da idrar yoluyla potasyum atımını gerçekleştirebildiğinden,

sinamekinin bu ilaçlarla beraber kullanımı hipokalemiye sebebiyet verebilir. Hipokalemi, iştahsızlık, halsizlik, mide bulantısı, sinirlilik, kas yorgunluğu, sinirlilik ve vücutta su birikimi gibi çok daha ciddi sorunlara yol açabilir.

Sinameki, nedeni bilinmeyen karın ağrısı, Crohn hastalığı gibi enflamasyonlu bağırsak hastalıkları, ülseratif kolit, apandisit, mide enflamasyonları gibi durumlarda kullanılmamalıdır.



SİNAMEKİ ÇAYININ HAZIRLANMASI

Sinameki çayını hazırlamak için bir fincan kaynamış suyun içine yarım çay kaşığı sinameki otu atarak 10 dakika kadar demlenmesi beklenir. Çay bal ile tatlandırılarak tüketilebilir. Ancak bu çayı tüketirken bitkinin çok kuvvetli müshil olduğu unutulmamalıdır.

KEKİK



Kekik; Latince adıyla Thymus serpyllum ya da Thymus vulgaris güneş ve sıcak iklim istediği için , toprak sıcaklığının fazla olduğu kayalık ve dağlık bölgelerde, orman kıyılarında yetişir. Dünyada yaklaşık olarak 100 tür kekik yetişmekte olup, Türkiye’de 33 tür kekik olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de yetişen türler ; Origanum, Thymus, Thymbra, Saturaje olarak bilinenleridir.

Dünyada yıllık 60-70 ton kekik yağı üretilmekte olup; dünya kekik yağı ihtiyacının %10’u Türkiye’den çıkmaktadır. Türkiye kekik ihracatında dünyada ilk sırada yer almaktadır. Kekik Türkiye’ de en fazla Toroslar’da Isparta’nın Sütçüler kasabasında toplanmaktadır ki bunun miktarı yaklaşık olarak yılda 50 tondur.

Kekik bileşiminde Thymol (%50 civarında), Karvakrol, Borneol, Cymol, Pimen, Tanen ve flavonlar barındırır. Thymol antiseptik özellikli bir bileşendir, Karvakrol ise kozmetikte kullanılır. Kekik , çiçeklenme zamanı olan Haziran-Ağustos ayları arasında toplanır ve öğlen sıcaklığında toplananları en etkili olanlardır.

KEKİĞİN KULLANIM ALANLARI

Kekik, içerdiği maddelerle hücrelerden salgılanan serbest radikalleri bağlayarak sağlık açısından pek çok fayda sağlamaktadır. Kekik, vücutta hücre koruma sistemlerini geliştirmesiyle antioksidan, kanser oluşumunu engellemesiyle antikanserijen, diyabet hastalığını engellemesiyle antidiyabetik, ve vücutta kolesterol oranını ayarlamasıyla antikolestremik özellikler taşımaktadır ve ayrıca gıdaların bozulmasını doğal olarak engelleyebilme özelliğine sahiptir.

Halk arasında “Tahtacı otu, Güvey otu, Pervane otu” olarak da bilinen kekiğin mide , karın ve baş ağrılarında etkili olduğu, ani spazmları çözdüğü ve ergenlik sivilceleri üzerinde etkin rol oynadığı uzmanlar tarafından belirtilmektedir.

Antiseptik ve balgam söktürücü olarak kullanılmaktadır. Bitkinin önemli etken maddesi olan eterli uçucu yağlar kana karışıp, bronşiyal kasları etkileyerek krampları çözebilmektedir. Aynı zamanda antiseptik özelliğinden dolayı bu bölgelerde bakteri oluşumuna engel olmaktadır. Öksürük ve üst solunum yolları iltihaplanmalarında çay olarak tüketilebileceği gibi gargara biçiminde de kullanılabilir. Kekiğin iştah açma ve sindirim sistemini uyarma özelliği bulunmaktadır. Sindirim sisteminde görülen ekşimeler ve kramplı ağrılar kekik çayı ile hafifletilebilir.

Regl söktürücü özelliğinin yanı sıra, menstürasyon dönemindeki kramplı ağrılarda, kekik çayının ağrı kesici özelliği fayda sağlamaktadır.

Düşük tansiyonu normale çevirmede,

kansızlıkta , beyaz kürecikleri arttırmasından dolayı bağışıklığı desteklemede önemli rol oynamaktadır. Hazım güçlüğünde ve bağırsak gazlarında, ishallerde mikrop kırıcı özelliğinden dolayı ve bunun yanı sıra bağırsaklardaki faydalı mikropları güçlendirmesinden dolayı kullanılır. Ayrıca bağırsak parazitlerinin düşürülmesinde yardımcıdır.



KEKİK ÇAYININ HAZIRLANMASI

Kekik çayı, içerisindeki en etkili madde olan eterli uçucu yağın (Thymol) yitirilmemesi için hiç bir zaman kaynatılmaz. Yarım veya bir tatlı kaşığı kurutulmuş ve ince kıyılmış kekik, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır, üstü kapatılarak 8-10 dakika demlendirilir ve süzülür. Günde 2-3 bardak yeni demlenmiş olarak, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan içilir.

KEKİĞİN KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

Düşükleri ve bebeğin rahimden çıkmasını kolaylaştırdığı için hamilelerin kullanmaması gerekmektedir. Ayrıca kekik yağının içten kullanımında aşırılığa kaçılması, tiroid bezinin işlevini arttırabilir. Bu nedenle guatr hastalarının kekik yağı kullanmaması tavsiye edilir. Kekik çayı içimi ise böyle bir duruma yol açmaz.



AH ŞU SELÜLİTLER...

Deniz sezonunun başlaması ile birlikte kadınların ortak derdidir selülit. Aynanın karşısında şöyle arkadan, arkadan selülit kontrolü yapan kadınların adeta kâbusu olan, varlığını portakal kabuğu görüntüsüyle ortaya çıkaran selülit, modern çağın bir sonucu olarak kabul edilir.

Tıp dilinde 'hidrolipodistrofi' denilen selülit, derinin alt tabakasındaki yağ dokusunun bağ dokuları arasında sıkışmasıyla ortaya çıkar. Bu da yağların özellikle kalça ve üst bacak bölgesinde düzensiz ve biçimsiz toplanmasına sebep olur, ortaya görmek istemediğimiz görüntüler çıkar. Selülit sözcüğü ilk defa 1950'li yıllarda Fransa'da kozmetik uzmanlarınca ortaya atılmıştır. Selülit bir estetik sorunu gibi görünse de esasen bir deri hastalığıdır ve dolaşım bozukluğu ile ortaya çıkar.

Selülit nasıl oluşur?

Derinin en alt katmanı olan hipodermiste yağ bakımından zengin adiposit taşıyan lobüller bulunur. Bu lobüller birbirinden kolojen ve elastin liflerle ayrılırlar. Aralarından dermisi besleyen kan ve lenf damarları geçer. Kadınlarda görülen adiposit lobülleri fazla yağın depolanması ve östrojen hormonu etkisi ile genişler. Hücre gruplarının aşırı derecede gelişmesi kan ve lenfatik dolaşım üzerine baskı yapar ve dolaşımın bozulmasına sebep olur. Bunun sonucunda su toplanır, toksinler birikmeye başlar, ödem ortaya çıkar. Su tutuldukça yağ hücreleri genişler ve bağ dokusu gerilir. Elastikiyetini yitiren bağ dokusu tüm yağ hücrelerini içine alacak şekilde genişler. Yağ bu hücrelerde artan oranda toplanmaya devam eder. Yağ hücreleri tümsekler oluşturacak şekilde yukarı doğru itilir. Adiposit lobülleri arasındaki bağ dokusu ise genişlemez ve cildi aşağı doğru çeker. Deri altında gerçekleşen bu karşılıklı itme ve çekme hareketi cilt yüzeyinde portakal kabuğu görünümüne sebep olur.



Selülit neden sadece kadınlarda görülür?

Ergenlik çağından itibaren kadınların bedenleri gebelik ve emzirme fonksiyonlarını yerine getirmek için yağ depolamaya başlar. Cildin dermis tabakasının altında toplanan bu yağlar selülitin oluşma nedenidir. Selülit hormonal faktörler, soya çekim, dolaşım bozukluğu, hareketsiz yaşam, yanlış beslenme, alkol ve sigara tüketimi gibi çok

çeşitli nedenler sonucunda bazen erken bazen de geç bir yaşta ortaya çıkar.

SELÜLİTİN DERECELERİ:

- 1.derece selülit: Ayakta dururken ve yatarken selülit görülmez. Deri sıkıldığında portakal kabuğu görünümü ortaya çıkar.
- 2.derece selülit: Ayakta dururken selülit görünür ancak yatarken kaybolur.
- 3.derece selülit: Ayakta ve yatarken selülitin görüntüsü ortaya çıkar.





SELÜLİT TEDAVİSİ:

Selülit masajı: Masaj kan ve lenf dolaşımını harekete geçirir. Dokuların taze oksijen ile dolmasını sağlar. Selülit tedavisinde etkili olan iki tür masaj vardır.

Dolaşım masajı: Kan ve lenfatik dolaşıma yöneliktir. Bu masaj deri altı kan dolaşımını aktive ederek dokunun canlanmasını sağlar.

Lenfatik drenaj masajı: Bu masaj özellikle lenf dolaşımı üzerinde etkilidir. Masajın hem elle, hem de aletle uygulanan şekilleri vardır. Elle olan daha yüzeysel olurken aletli masajın derinlemesine bir etkisi vardır. Lenf drenaj makinesinin yaptığı tüm hareketler damarlardaki lenfatik akışı iter ve lenfatik sistemin düz kaslara ait kısmına etki yapar. Lenf drenaj kanda dolaşan serbest yağ asitlerin kolayca yakılabilecek hale getirilmesini sağlar.

DİĞER YÖNTEMLER:

▪ **Cerrahi tedavi:** Lipo-suction veya lipo-aspirasyon

▪ **Tıbbi tedavi:** Mezoterapi, selülopoliz, mezo-elektroliz
Bu tedaviler arasında en çok kullanılan tedavi yöntemi mezoterapidir.

▪ **Mezoterapi:** Çok ince ve kısa iğne uçları kullanılmak suretiyle uygulanan bir tıbbi tedavi yöntemidir. Mezoterapi yöntemi venöz ve lenfotik dolaşımı düzelterek dokuda oluşan ödemi önlemekle kalmaz, yağları parçalayıp ayrıştırır, oluşan nodülleri küçültür, zamanla kaybolmasını sağlar. Ayrıca bozulan yağ dokusunu yeniden yapılandırarak selülitik görüntüyü düzeltir. Seans sayısı selülitin evresine ve kişinin durumuna göre değişmekle birlikte genellikle haftada bir yapılan 10 – 12 seanslık bir dizi tedavi yeterli olur. Mezoterapi tedavisiyle bir aylık sürede yaklaşık 1 – 2 beden incelme hedeflenir. Eğer hasta bunu diyet ile korursa sonuç kalıcıdır.



Alternatif teknikler

Selülitte savaşta en çok kullanılan yöntemlerden birisi de vücudu sarmaktır. Sarmak için özel bir örtü kullanılmalıdır. Uzun süre vücut ısısını koruyup "sera etkisi" ortaya çıkaracak bir madde olmalıdır. Bu yöntemde kullanılan beyaz kil çok iyi bir sonuç verir.

SELÜLİT DEN KORUNMA YOLARI:



■ Dengeli beslenme alışkanlığı edinin. Selülit den korunmanın ilk adımını protein yönünden zengin, yağ yönünden fakir olan bir diyet ve bununla beraber egzersiz programı oluşturmaktadır. Beslenmeye bol miktarda salata ve taze sebze de eklenmelidir. Tabi ki alkol, kafein ve karbonatlı içeceklerden uzak durmak gerekir. Tuz ve yağ alımı kontrol edilmelidir. Bunun yanı sıra şeker kullanımı da azaltılmalıdır. Yemek aralarında bir şey içilmemelidir. Yemek ve meyve arasında en az 2 saat geçmelidir. Turşu suyu, sirke, şalgam suyu gibi tuzlu içeceklerden uzak durulmalıdır. Hamur işi, tatlı, çikolata, gofret v.b yenmemelidir. Tatlı ihtiyacı az miktarda dondurma ve sütlü tatlılarla giderilmelidir. Protein kaynağı olarak süt, yoğurt, peynir fazla alınmamak kaydıyla yumurta yenmelidir. En sağlıklı içecekler: Su, soda, ıhlamur, ada çayı gibi doğal ot çayları, sıkma taze meyve suları, ayran.

■ Günlük 1- 1,5 litre su için. Sabah kahvaltıdan önce ve gece yatarken 2 bardak su içilmelidir.

■ Bol egzersiz yapın. Egzersiz selülitli bölgelerde dolaşımın artmasını sağlar, kas hareketleri sayesinde lenf akımı hızlanır, ayrıca kaslara gerginlik verir. Özellikle selülitin geliştiği kalça, basen bölgelerindeki kasları çalıştıran egzersizler yapılmalıdır.

■ Sık sık kilo alıp vermekten kaçının kilonuzu koruyun. Fazla olan kiloyu vermeden selülitle savaşmak boş bir çabadır.

■ Dik oturun. Sürekli yüksek topuklu ayakkabılar giymek, yanlış yürümek ya da kambur oturmak selülitin oluşma nedenleri arasındadır. Özellikle yanlış oturma şekli iç organların sıkışmasına neden olur. Böylelikle zehirli maddeler vücuttan çabuk çıkmaz ve atık maddeler dokularda toplanır.

■ Güneşte fazla kalmayın. Güneşte fazla kalmak selülit artırır. Deniz tuzu banyosu yapın. Banyo suyuna karıştırılmış deniz tuzuyla haftada 1 kez 15 dakika banyo yapın.

■ Stresten uzak durun. Çünkü kişi strese girdiğinde vücut savunma sistemi harekete geçer ve bazı hormonlar normalden fazla salgılanır. Vücudun su toplanma oranının artmasıyla da selülitlere zemin hazırlanmış olur.

■ Günde en az bir bardak greyfurt suyu için. Greyfurt selülitin düşmanıdır; yağları parçalar ve cildi canlandırır.



X^{dermokil} Xtreme



**10 dk'da
ETKİLİ ÇÖZÜM!**



GERÇEK GÜZELLİĞİNİZİ ORTAYA ÇIKARIN!

Dermokil cilt bakım ürünleriyle sorunlarınızın önüne geçin.

www.dermokil.com.tr

GECE AÇLIĞINI BASTIRAN ARA ÖĞÜNLER

- 1 porsiyon meyve, yağsız yoğurt, tarçın.
- Düşük kalorili sosa (yoğurt, nane, hardal karışımı) batırılmış çiğ sebzeler (salatalık, kırmızı biber, domates gibi).
- 1-2 grissini, Etirmek ve 1 dilim yağsız peynir.
- 2 yemek kaşığı müsli ve yağsız süt.
- 1 avuç beyaz leblebiyle, 1 yemek kaşığı kuru siyah üzüm.



Bitkisel Tatlandırıcı **CANDEREL GREEN** doğal olarak tatlı !

Şeker yerine bitkisel tatlandırıcı kullanmak isteyenler için artık yepyeni bir alternatif var; Canderel Green !
Artık sıcak içeceklerinizde, tatlı ve hamur işi tariflerinizde kullanabileceğiniz bir bitkisel tatlandırıcınız var;

Canderel Green !

İçeriğini, anavatanı Güney Amerika olan Stevia bitkisinin oluşturduğu Canderel Green günlük yaşantısında şekerin zararlarından kaçınıp formda ve sağlıklı kalmak isteyen herkes için sağlıklı, bitkisel bir alternatiftir.

3 farklı formuyla Canderel Green, sabah kahvaltısından günün ilk çayına, yemek sonrası kahve keyfinden mutfakta pişireceğiniz tatlılara kadar günün her anında ve her yerde hayatınızı kolaylaştıran tat olarak yanınızda.



KANSER TEDAVİSİNDE YANINIZDAYIZ!



- TIBBİ ONKOLOJİ • HEMATOLOJİ VE KEMİK İLİĞİ NAKLİ
- KANSER CERRAHİSİ • RADYASYON ONKOLOJİSİ
- GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ • NÜKLEER TIP
- ENFEKSİYON HASTALIKLARI

444 21 12

ÖZEL
MEDSTAR KANSER
ANTALYA HASTANESİ MERKEZİ

www.medstar.com.tr

KALEİÇİ

Kaynakça
Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü



Attalos Yurdu anlamına gelen Antalya, İl. Attalos tarafından kurulmuştur. Bergama Krallığı'nın sona ermesiyle (M.Ö. 133) bir süre bağımsız kalan kent, daha sonra korsanların eline geçmiştir. M.Ö. 77'de Komutan Servilius Isauricus tarafından Roma topraklarına katılmıştır. M.Ö. 67'de Pompeius'un donanmasına üs olmuştur. M.S. 130'da Hadrianus'un Attaleia'yı ziyaret etmesi şehrin gelişmesini sağlamıştır. Bizans egemenliği sırasında piskoposluk merkezi olan ismi görülen Attaleia, Türklerin eline geçtikten sonra büyük bir gelişme göstermiştir. Modern şehir antik yerleşmenin üzerine kurulduğundan, Antalya'da antik çağ kalıntılarına çok az rastlanmaktadır. Görülebilen kalıntıların ilki, eski liman olarak nitelenen liman mendireğinin bir kısmı ve limanı çevreleyen surlardır. Surların park dışındaki kısmında restorasyonu yapılan Hadrian Kapısı Antalya'nın en güzel antik eserlerinden biridir.

Attaleia'da, bütün antik şehirlerde tapınak, agora, tiyatro gibi yapılar olduğu biliniyorsa da bugün bunların yerini saptamak imkânsızdır Kaleiçi; büyük bir bölümü yıkılmış ve yok olmuş at nalı şeklinde içten ve dıştan surlarla çevrilidir. Surlar, Helenistik, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı devirleri ortak eseridir. Surların 80 burcu vardır. Surların içinde kiremit çatılı 3000 kadar ev bulunmaktadır. Evlerin karakteristik yapıları Antalya'nın sadece mimari tarihi hakkında fikir vermekle kalmaz, aynı zamanda bölgedeki yaşam tarzını, gelenek ve görenekleri

en iyi şekilde yansıtır.

1972 yılında Antalya iç limanı ve Kaleiçi semti, özgün dokusu nedeniyle "Gayrimenkul Eski Eserler ve Anıtlar Yüksek Kurulu" tarafından "SIT bölgesi" olarak koruma altına alınmıştır. Turizm Bakanlığı'na "Antalya- Kaleiçi Kompleksi" restorasyon çalışmasından dolayı, 28 Nisan 1984'de FİJET (Uluslararası Turizm Yazarları Birliği) tarafından Altın Elma Turizm Oskarı ödülü verilmiştir. Günümüzde Kaleiçi otelleri, pansiyonları, restoranları ve barları ile eğlence merkezi haline gelmiştir.

Türkiye'nin güney-batısında Akdeniz kıyısında yer alan Antalya tarih boyunca Anadolu'nun denize açılan kapılarından biri olmuştur. Antalya Kaleiçinde Attaleia Antik Kenti kuruluşundan önce Yat limanında Korykos adı ile bir korsan limanı bulunduğu antik kaynaklardan bilinmektedir. "Kaya Kovuğu" anlamına da gelen Korykos, falezlerin hem doğal yapısı hem de sığınma limanı oluşu bakımından önem taşımaktadır. Liman ve gerisinde gelişen Antik Attaleia kenti M.Ö. 2 yy.'dan itibaren kesintisiz iskan görmüş ve günümüze kadar yaşayabilmiştir.

Antalya Antik Şehri, at nalı şeklindeki iki kalın duvar tarafından korunmaktadır. Bu sur şeklindeki duvarlardan biri deniz kıyısı koyundadır ve diğeri de kara tarafında bulunmaktadır. Bu duvarlara ek olarak çeşitli yerleşim birimlerini birbirinden ayıran duvarlar da vardır ve dış duvarlarda yaklaşık elli adımda bir kule bulunmaktadır. Bu duvarların yapılış

tarihi antik dönemlere kadar gitmektedir. Romalılar bu Helenistik duvarların temelini atmışlar ve Selçuklularda genişletmiş ve onarmıştır.

Duvarlar yapılırken üzerlerinde antik yazıtlar bulunan birçok taş blok kullanılmış ve bunlar 19. yy'a kadar çok iyi korunabilmiştir. Bugün şehir içinde duvarların ancak Hıdırlık Kulesi, Hadriyan Kapısı ve Saat kulesi gibi kalıntılarına rastlanabilmektedir. Deniz tarafından kaplanan antik şehir ve duvarlar günümüzde Kaleiçi diye adlandırılmaktadır. Caddeler ve binalar hala Antalya'nın tarihini yansıtan birçok işaretle doludur. Evlerin karakteristik yapıları Antalya'nın sadece mimari tarihi hakkında fikir vermekle kalmaz aynı zamanda bölgedeki yaşam tarzını, gelenek ve görenekleri, yaşam alışkanlıklarını en iyi şekilde yansıtır.

Sur içindeki dar sokaklar limandan yukarıya duvar boyunca uzanırlar. Yivli Minare, Keyhüsrev Medresesi, Karatay Medresesi, İskele Camii, Tekeli Mahmut Paşa Camii sur içindeki önemli tarihi eserlerden sadece bazılarıdır. Yat limanı eski şehrin gün ve gece boyunca sergilediği nefes kesici manzara uluslararası ressam şair ve yazarlara ilham kaynağı olmuştur.

Antalya Kaleiçi, batıda deniz, kuzey ve doğuda ana caddeler ve bu caddelere paralel uzanan ve günümüzde de bir kısmı ayakta olan surlarla sınırlanmıştır. Bu belirgin sınır eşikleriyle Kaleiçi, kent merkezindeki katlı yapılaşmadan korunabilmiş, geleneksel doku, günümüze kadar korunarak özgün yaşayabilmiştir.

Kaleiçinin yerleşme dokusu, Cami Sokak ve Hıdırlık sokak boyunca uzanan orta sur duvarı ayrımı ile iki farklı şekilde oluşmuştur. Cumhuriyet Caddesi ile bu sokaklar arasındaki alan, topografyaya ve sur duvarlarına uygun olarak organik gelişmiştir. Sokaklar arasında kalan adalar düzenli biçimde değildir. Adaların büyüklüğü ve uzunluğu değişkendir. Orta Sur Duvarı ile Karaalioğlu parkına kadar uzanan ve dış surların Hıdırlık Kulesi ile sonlandığı alan ise ızgara dokuludur. Yapı adaları genellikle düzgün dikdörtgen formudur. Her iki dokuda da evler bir cepheleri ile sokağa otururken bir cepheleriyle de bahçeye açılır. Sokağa uygun olarak yapılan zemin kat planları düzenli değildir. Birinci katta çıkmalar yapılarak planları düzenlenir. Çıkmalar hem yapının plan şemasını zenginleştirir, hem de değişik çıkma biçimleri, sokaklar ve küçük meydanları biçimlendirir.

Kaleiçinde iki veya üç katlı olan evlerin bazılarında ara kat mevcuttur. Alt katlar üst katı taşıyan taşlık ve avlunun yerleştiği servis mekânlarıdır. Günlük yaşamın geçtiği bu katta





kuyu, ocak, ahır ve depo gibi kullanılan bölümler yer alır. Bu mekânları çeviren yüksek duvarlar, evin mahremiyetini sağlar. Taşlıği birinci kata bağlayan iç merdivenler ara kata geçiş olanağı da verir. Ara katlar depo olarak kullanıldığı gibi kişilik oda olarak da kullanılabilirler. Üst katta odalar birbirine sofa ile bağlanarak sofaya açılmaktadır. Sofaya açılan odaların her biri günlük yaşamın devam edebileceği şekilde biçimlenmiştir.

Hadrian (Hadrianus) Kapısı: Antalya'daki tarihi yapılardan en iyi korunmuşlarından birisidir. Bir Roma eseri olan yapı, İ.S.130 yılında Roma İmparatoru Hadrian adına yapılmıştır. Zamanla şehir surları kapının dış kısmını kapatmış ve kapı uzun yıllar kullanılmamıştır. Eserin günümüze değin yıkılmadan gelebilmesinin bir nedeni belki de budur. Sur kalıntılarının yıkılması ile kapı ortaya çıkarılmıştır. Pamfilya'nın en güzel kapısı olarak kabul edilmektedir. Üst kısımları kubbe şeklinde üç açıklık vardır. Sütunları hariç tamamen beyaz mermerden yapılmıştır. Oyma ve kabartma süslemeleri çok güzeldir. Kapının orijinali iki katlıdır.

Kapının iki tarafında, kapı ile aynı zamanda yapılmadığı bilinen iki kule vardır. Bunlardan güneydeki Julia Sancta kulesi olarak bilinir ve bir Hadrian devri eseridir. Süslemesiz blok taşlardan yapılmıştır. Kuzeydeki ise alt kısımları antik çağa ait olup üst kısmı Selçuklu'lar zamanından kalmadır.

Kapının önünde durup birkaç saniyelik bir değerlendirme yapınız. Bir yanda modern Antalya'nın çift sıra palmyelerle ikiye ayrılmış Atatürk Caddesi. Kapının arkasında ise eski Antalya, geçmişle günümüz arasında Pamfilya'nın en güzel kapısı. Bu kapının iki yanında ise iki ayrı çağ ve medeniyetin eseri kuleler. Çağlar ve medeniyetlerin uyum içinde birliği ile kaynaşması. Bu durum Antalya'nın pek çok yerinde görülebilen ilginç bir özelliktir. **Hıdırlık Kulesi :** Kara surlarının en güneydeki başlangıç noktasında bulunan alt kısmı kare, üst kısmı silindirik şeklinde olan bir kuledir. Antik çağdan kalma bir yapı olup, içinde kare şeklinde büyük bir kütle vardır. Kulenin yapısı son derece sağlamdır. İç yapısının özelliği nedeni ile savunma amacıyla kullanılan ya da işaret ateşi yakılan bir yer olduğu sanılmaktadır.

Kesik Minare Camii : Yapı elemanları incelendiğinde caminin geçmişinin İ.S. II. yüzyıla kadar uzandığı görülür. Bulgular yapının, İ.S. V. yüzyılda mevcut antik bir tapınak üzerine Bazilika olarak yapıldığını göstermektedir. II. Beyazid'in oğlu Sultan Korkud tarafından cami'ye çevrilmiş ve yapıya bir minare

eklenmiştir. Minare'nin ağaç kısmı XIX. yüzyılda çıkan bir yangında yanmış ve o zamandan beri Kesik Minare adı yerleşmiştir. Halen harap bir durumda olan eser kullanılmamaktadır. Fakat ziyaretçilere aynı yapı içinde Antik Bizans ve Selçuklu yapı unsurlarını sunma yönünde eşine ender rastlanır bir kalıntı olarak hizmet vermeye devam etmektedir

Yivli Minare Külliyesi : Kalekapısı semtinde bulunan ve çok sayıda Selçuklu yapıtından oluşan eserler topluluğudur. Külliye'de bulunan yapılar şunlardır: Yivli Minare, Yivli Camii, Gıyaseddin Keyhüsrev Medresesi, Selçuklu Medresesi, Mevlevihane, Zincirkıran Türbesi ve Nigar Hatun Türbesi. Yivli Minare Antalya'daki ilk islam yapılarındandır. XIII. yüzyıla ait bir Selçuklu eseridir. Kaidesi kesme taştandır. Gövde kısmı tuğla ve firuze renkli çinilerden yapılmıştır. 8 yivlidir. Minare günümüzde Antalya kentinin sembolü durumuna gelmiştir. Yüksekliği 38 m. olup 90 basamaklı bir merdiven ile çıkılmaktadır. Yivli Minare Camii, Yivli Minare'nin hemen batısındadır. Anadolu çok kubbeli camii türünün en eski örneğidir. Yarım küre şeklinde 6 adet kubbe ile örtülüdür. 1372 yılında Balaban Tavşi'ye yaptırılmıştır. Yapısında diğer elemanların yanı sıra antik kalıntılardan yararlanıldığı da görülmektedir.

Gıyaseddin Keyhüsrev Medresesi, Atabey Armağan tarafından 1239 tarihinde, Gıyaseddin Keyhüsrev adına yaptırılmıştır. Bu eserin kapısının karşısında bir XIII. yüzyıl yapıtı olduğu sanılan Selçuklu Medresesi kalıntıları vardır.

Zincirkıran Türbesi: Yivli Minare'nin kuzeyinde ve üst bahçededir. Şekil olarak Selçuklu tarzındadır. Fakat dış yüzünün sade olması, pencerelerinin bulunması, içindeki mezarlığın aşağı seviyede olması özellikleri ile Osmanlı Türbeleri karakterini taşır. 1377 yılında yaptırılmış olup 3 adet mezarı korumaktadır.

Nigar Hatun Türbesi: Yivli Camii'nin kuzeyindedir. Altıgen bir plan üzerine yapılan Türbe'nin sade bir görünümü vardır. Selçuklu tarzında olan Türbe 1502 yılından kalmadır. Zincirkıran Türbesi'nin batısında bulunan yapı Mevlevihane olup Alâeddin Keykubat tarafından 1225 yılında yaptırıldığı sanılmaktadır. Kitabesi kaybolmuştur. Onarım görmüştür. Günümüzde güzel sanatlar galerisi olarak kullanılmaktadır. Iskele Camii: Yat Limanı'nda bulunan küçük ve şirin bir camidir. Ne zaman yapıldığı bilinmemektedir. Kale içi restorasyon çalışmaları sırasında yeniden düzenlenmiştir.



14 Mayıs Etkinlikleri

Mayıs aylarının ayrı bir yeri vardır Eczacı Odalarında. Tatlı bir heyecanla başlayıp yoğun bir gündemi takip ederek devam eder. Aylar öncesinden planlar yapılır. Görevler paylaşılır. Sosyal etkinlikler adeta tavan yapar camiada. Ziyaretler yapılır, çelenk konur, paneller düzenlenir, Türk Eczacıları Birliği tarafından belirlenen temalar bölge eczacı odalarında işlenir.

11 Mayısta Eczacılık Balomuzla başlayan etkinlik programından kareleri sizlerle paylaşalım.



Antalya Valisi Sayın Dr. Ahmet Altıparmak'ı ziyaret



Antalya İl Sağlık Müdürü Sayın Dr. Adem Bilgin'i ziyaret

174. Yıl Korosu



EMEĞİ GEÇENLER:

ŞEF :
Sevilay Gök

Dans - Koreografi:
Püren Figen Uzkut

SOLİSTLER :

Şaban Aydın
Şaban Yalçın
Nermin Aydın
Yurdağül Avcı
Özlem M. Çölkesen
Rasih Çenit
Fatma Akkuş
Ayhan Cibelik

Türkü kelimesi, aslında "Türk usulü müzik eseri" anlamına gelen "türkî"den gelmektedir. Ayrıca, eski Çin yazılarında Türklerin kurt ulur gibi şarkı söylediğinin anlatılması, türkülerimizin eskiden beri acıklı olduğunun bir göstergesi olsa gerek.

Türküler, tamamiyle bize aittir ve bize bizi anlatır. Türkülerle seviniriz, türkülerle hüznleniriz. Dinledikçe, ne kadar azını bildiğimizi farkedip şaşırır, bu toprağın insanının sevdasının, hüznünün, sevincinin, neşesinin bu kadar güzel anlatılmasına kayıtsız kalamayız.

İşte bu duygularla Antalya Eczacı Odası Türk Halk Müziği Korosu üç yıldır türkülerini söylüyor.



EMEĞİ GEÇENLER:

Yönetmen - Derleyen:
Hüseyin Yorgancı

Dans - Koreografi:
Püren Figen Uzkut

Müzik:
Deniz Dinçel
Serkan Ertürk

OYUNCULAR:

Anıl Şahin,
Arzu İnce,
Bayram Erbaş,
Emine Akgün,
Güney Ünsal,
Hacer Kuzhan,
Hanife Yıldırım,
Hüseyin Aykut Keser,
Nuran Koca,
Özlem Alma,
Pınar Akgün,
Seracettin Kaya,
Tubay Öztürk,
Ümit Pınar Aksu,
Veli Kurmuş

GAYDIRI GUBBAK



Geçtiğimiz yıl başarı ile sahneledikleri Anton Çehov'un 'Sevgili Doktor' oyunundan sonra, odamızın tiyatro topluluğu şubat ayında yeni bir heyecanla çalışmalarına başladı. Tiyatro topluluğumuza katılan yeni meslektaşlarımız ve eczacı teknikerlerimizle genişleyen kadromuz haftada 2 gün odamızın Meltem şubesinde buluşarak bu sene sahneleyecekleri oyuna hızla hazırlanmaya başladılar.

Akşamları iş çıkışında büyük özverilerle hazırlandıkları, yönetmenliğini ve derlemesini Hüseyin Yorgancı'nın yaptığı 'Gaydırı Gubbak' isimli köy seyirlik derleme oyunu 26 Mayıs 2013 Pazar günü Atatürk Kültür Merkezi Aspendos salonunda izleyenlerin beğenisine sunuldu.

Tüm meslektaşlarımızın, eczane çalışanlarımızın, ilaç ve eczacılık camiasının davetli olduğu gösterime ilgi oldukça büyüktü. AKM Aspendos tiyatro salonunu dolduran seyirciler oyunu beğeni ile izleyerek oyun sonunda tüm oyuncularını ve yönetmeni tebrik ederek ayrıldılar.

Bu başarılı gösterimde emeği geçen tüm meslektaşlarımıza ve eczacı teknikerlerimize teşekkür ederiz.



PİKNİK



14 Mayıs Eczacılık Haftası etkinliklerinin vazgeçilmezi olan Geleneksel Eczacılık Pikniği, bu yılda meslektaşlarımızın yoğun katılımıyla gerçekleşti. Baharın ve meslek aşkının verdiği coşkuyla kahvaltılar yapıldı, oyunlar oynandı.

Asıl keyif, piknik yerinin eczacıların omuz omuza vererek yaptırmış oldukları ilköğretim okulunun bahçesi olmasıydı. Bahçenin asıl keyfini çıkaranlar ise her zamanki gibi çocuklardı. Salıncaklar, kaydıraklar çocuk kahkahalarıyla süslenirken, üniversite yıllarındaki gibi yemek sırası bekleyen eczacılar görülmeye değerdi.

Yoğun iş temposundan sıyrılıp bir araya gelen eczacılar hem bir nefes alma hem de birbirleriyle keyifli vakit geçirmenin mutluluğuyla günü tamamladılar.



En Yakın Sağlık Danışmanınız: "ECZACINIZ"



Basın Yayın Komisyonumuzun kurulma aşamasında 'Eczacı'nın kendini daha iyi ifade edebilmesi, topluma kendini daha iyi anlatabilmesi fikrinden hareketle çeşitli aktiviteler düzenlemek, tasarlamak üzere çalışmalarımıza başladık. Bu süreçte 'DOZAJ' adlı dergimizin yayınına başladık. Amacımız hem sağlık alanındaki yenilikleri duyurmak, Antalya eczacısının sesi olmak, hem de yerel kültürel değerlerimizi hatırlamak ve yaşatmaktır.

14 Mayıs Eczacılık Günü bizim mesleğimizin vazgeçilmezliğini ifade edebileceğimiz en anlamlı gün olarak bu yılki Eczacılık Haftası Kutlamaları kapsamında Türk Eczacılar Birliği'nin belirlediği 'Önce Hasta Güvenliği! Kendiniz Gibi İlaçlarınızın da Düzenli Kontrolünü İhmal Etmeyin' teması ile ilimizdeki alışveriş merkezlerinde halkla buluştuk.

'En Yakın Sağlık Danışmanınız ECZACINIZ' sloganı ile mesleğimizin halk sağlığına katkısını vurgulayarak kamuoyunda farkındalık yaratmayı hedefledik. Tamamen eczacı elinden çıkan afişimiz ve görsellerimiz çok ilgi uyandırdı. Görsellerde kullanılan fotoğrafta gerçek eczacının yer alması fikrinden hareketle odamızda çalışan eczacı arkadaşlarımız Ecz. Belgin Yıldırım, Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın, Ecz. Sinem Kiracıoğlu seve seve görev aldılar. Gerçek eczanede gerçek eczacılarla odamız fotoğraf klübü üyesi Ecz. Hayriye Boyacıoğlu tarafından çekilen fotoğraf aktivitemizde kullanıldı.



Görsellerde kullanılan fotoğrafta gerçek eczacının yer alması fikrinden hareketle odamızda çalışan eczacı arkadaşlarımız, **Ecz. Belgin Yıldırım, Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın, Ecz. Sinem Kiracioğlu** seve seve görev aldılar. Gerçek eczanede gerçek eczacılarla odamız fotoğraf klübü üyesi **Ecz. Hayriye Boyacıoğlu** tarafından çekilen fotoğraf aktivitemizde kullanıldı.



13 Mayıs 2013 Terra City AVM



Basın-Yayın Komisyonumuzun organizasyonu ile gerçekleşen, AVM etkinliğinde 3 günde 3 farklı AVM’de **İLAÇ KULLANIM ALIŞKANLIĞI FARKINDALIK DEĞERLENDİRME ANKETİ** yaptık.

14 Mayıs 2013 Migros AVM

Basın-Yayın Komisyonumuzun organizasyonu ile gerçekleşen AVM etkinliğinde 3 günde 3 farklı AVM’de **İLAÇ KULLANIM ALIŞKANLIĞI FARKINDALIK DEĞERLENDİRME ANKETİ** yaptık. Anketteki sorular kişilerin ilaç kullanımı sırasında doktoruna veya eczacısına danışmadan ilaç dozunu değiştirip değiştirmediği, herhangi bir yan etkiyle karşılaşp karşılaşmadığı, sürekli ilaç kullanımını gerektirecek kronik bir hastalığının olup olmadığı, doktor dışında ilaç kullanımlarını etkileyen faktörler, kullanmadıkları ilaçların akibeti hakkındaydı.

13 Mayıs 2013 Pazartesi günü **Lara Terracity AVM’de,**
14 Mayıs 2013 Salı günü **Konyaaltı Migros AVM’de,**
15 Mayıs 2013 Çarşamba günü **Kepez ÖzdilekPark AVM’de**

Saat 10:00-22:00 arasında Antalya Eczacı Odası standlarında ‘En Yakın Sağlık Danışmanınız **ECZACINIZ**’ olarak Basın-Yayın Komisyonumuz üyeleri **Ecz. Ayşe Karadağ, Ecz. Ayşe Karagöz, Ecz. Berkay Çetindağ, Ecz. Evrim Çakıl, Ecz. Mustafa Oruç, Ecz. Özlem Çölkesen, Ecz. Sinem Kiracioğlu, Ecz. Tolgar Akkuş ve Ecz. Belgin Yıldırım** görev aldı.

Anket dışında farklı konularda sorularını cevapladığımız ve sohbet ettiğimiz katılımcılar en çok eczacılarından aldıkları sağlık tavsiyeleri ve önerilerden memnuniyetlerini dile getirdi. Güncel konulardan bitkisel zayıflama ürünleri hakkındaki gerçekler katılımcılarla paylaşıldı. Bitkisel ürün zararsızdır algısının yanıltıcı olduğu vurgulandı. İlaçla ilgili üretimden kullanımına her konuda, sağlıklı yaşam destekleri, bitkisel ürünler, farmakoloji, fitoterapi, kozmetoloji alanında eğitim alan tek meslek mensubunun ECZACI olduğu anlatıldı. Eczacının sağlıklı yaşam için vazgeçilmez en yakın danışman olduğu vurgulanırken, toplum bilincinin oluşması için çalışıldı.

Değişen dünyada mesleğimizin de sürekli değiştiğini göz önünde bulundurarak mesleki gelişimimiz için sürekli kendimizi yenilememiz gerektiğini unutmadan daha çok çalışmalı ve değişime ayak uydurmamız. Unutmayın biz eczacılar hem sırdaş, hem aileden biri, hem de en yakın sağlık danışmanız.



15 Mayıs 2013 Özdilek Park AVM

"Bitkisel ürün zararsızdır"
algısının yanıltıcı olduğu
katılımcılarla paylaşıldı.

Manavgat Temsilciliğimiz



2000 yılından bu yana meslektaşlarımızın hizmetinde bulunan Manavgat Eczacı Odası Temsilciliğimizi yeni mekânına taşındık. Manavgat yöresinde faaliyet gösteren değerli meslektaşlarımızın katkıları, temsilciliğimizin özverili çalışmalarıyla ortaya çıkarılan modern ve kullanışlı hizmet binasının hayırlı olmasını diliyoruz.

Örgütün yerine getirdiği hizmetlerin gerçekleştirilmesinde çok büyük öneme sahip olan temsilciliklerimizin fiziki şartlarının geliştirilmesinin yanında ortak aklın oluşturulması ve birlikte hareket etme bilincinin yerleştirilmesi bakımından da desteklenmesi elzemdir.

Bu açıdan örgütün temsilciliklere katkısı; temsilciliklerimizin birliğe omuz vermesi gücümüzü çelikleştirecektir.



Bölge Toplantılarımız



41

Eczacılık camiasında gündem hiç soğumaz. Mevzuat değişiklikleri, yayınlanan genelgeler derken, bilgi akışındaki hız adeta baş döndürür. Sadece mesleki haberleri değil, vergi mevzuatından iş yasasına kadar birçok değişikliği takip etmesi gerekir biz eczacıların.

Yönetim kurulumuzun bizler adına yaptığı çalışmaların da önemi burada ortaya çıkar. Kimi zaman konunun uzmanları ile paneller düzenlenir, kimi zaman da mevzuata hâkim meslektaşlarımızın sunumu ile bilgilendirme toplantıları yapılır.

Haziran ayı bu anlamda oldukça yoğun geçti. Antalya merkezdeki meslektaşlarımızın katılımı ile Muratpaşa temsilciliğimizde 12 adet toplantı düzenlendi.

Sadece merkeze değil tüm ilçelerde de geniş bir kadroyla düzenlenen toplantılara katılımın oldukça yüksek olduğu gözlemlendi. Gazipaşa, Alanya, Manavgat, Serik, Korkuteli, Elmalı, Kumluca, Finike, ve Kemer de düzenlenen toplantılarda gündemin sıcak haberleri paylaşıldı.



BÖCEK SOKMASI ve SİNEK ISIRIKLARI

Yaz geldi, sıcaklar başladı. Artık kapı pencere açık, bahçeden evimize giren küçük misafirlerimiz bazen pek de hoş olmayan sürprizler yapabiliyor. O ufacık canlıların günümüzü mahvedecek becerilerine karşı hazırlıklı olmaktan başka çaremiz yok. Alerjik bir bünyeniz varsa daha da tedbirli olmak lazım. Bazen çocuklar oyun oynarken bir anda başlayan ağlama sesi ile irkildiğinizde böcek sokmalarında ne yapmanız gerektiğini bilerseniz durumun üstesinden daha kolay gelirsiniz. Paniğe gerek yok!

Özellikle yaz aylarında böcek sokmaları dışında bir diğer keyif kaçırıcı durum da deniz canlılarının sokması olabilir. Deniz keyfinizin bozulmaması için önerilerimize dikkat edin. Böcek sokmaları özellikle yaz ve sonbahar başlarında tarlada çalışan, tatil ve piknik yapan insanlar için keyif kaçırıcı bazen de yaşamı tehdit edici bir sorun olmaktadır. Ülkemizde de en önemli böcek sokmaları yaban arısı, eşek arısı ve bal arısı ile ortaya çıkmaktadır. Böcek sokmalarından

sonra yerel reaksiyon, sistemik reaksiyon ve sistemik toksik reaksiyon oluşabilmektedir. Seyrek olarak böcek sokmasından 1 ya da 2 hafta sonra serum hastalığı ya da anafilaksi ortaya çıkabilir. Böcek sokmasından sonra ortaya çıkan reaksiyon kişiden kişiye ve böcekteki böceğe değişiklik gösterir. Isırıklar tek tek ya da bir böcek bir alanda birden çok ısırık yaptığı için gruplar halindedir. Bebekler genellikle reaksiyon göstermezler, küçük çocuklar gecikmiş aşırı duyarlılık reaksiyonu, büyük çocuklar hem gecikmiş, hem hızlı aşırı duyarlılık reaksiyonu gösterirler. Olağan reaksiyon ağrı, şişme ve sokulan bölgede etrafında oluşan renk değişikliğidir. Bölgenin su ve sabunla yıkanması en basit ve etkili tedavidir, buz uygulanması şişliği ve ağrıyı azaltabilir.

Geniş yerel reaksiyon; sokulan bölgenin çevresindeki geniş bir alanın da etkilenmesi durumudur (örneğin dizden sokulan bir kimsede tüm bacağın şişmesi). Bu durumda tedavi normal reaksiyondaki gibidir. Ancak yakınlmaları azaltmak için ağızdan bazı ilaçlar vermek gerekebilir. Bu ilaçlara bir doktorun karar vermesi uygun olur.

Bal arısı soktukten sonra deri içinde kalan iğneyi çıkartma çabaları daha çok, venomun deri içine sokulması ile sonuçlanmaktadır.

Karıncı ile sokulmadan 30-60 dakika sonra yerel kaşıntı ve küçük su toplamış kabarcık (vezikül) ortaya çıkmaktadır. Bunu 8-24 saat sonra püstül oluşumu izler. Karınca sokmasından sonra ikincil enfeksiyonlara engel olmak için bol su ve sabunla yıkanmalı, içi su dolu kabarcık sıkılmamalıdır. Topikal steroidli merhemler ve ağızdan H1 antihistaminikler kaşıntıyı azaltmak için kullanılabilir.

Böcek sokması sonrası olan alerjik belirtiler nelerdir?

Böcek sokması olan bölgeden uzakta şişme, kızartı, ürtiker, kaşıntı, kolik şeklinde karın ağrısı, kusma, ishal, göğüste sıkışma hissi, nefes almada zorluk, hırıltılı solunum, at sesi (larinks ödemi bulgusu), dilde şişme olabilir. Bu bulgular, ciddi alerjik reaksiyon ve anafilaksi bulgularıdır ve birkaç dakika içinde ortaya çıkar. Nabızın alınamaması ve kan basıncının düşmesi, bilinç bulanıklığı ve kalp durması yaşamı tehdit eden bulgulardır.

Nasıl önlem alınabilir?

Ağız açık kalmış teneke kutu ve şişelerden meşrubat içmeyin. Çok yoğun ve çiçekli kokular sürmeyin. Açık havada renkli ve bol giysileri tercih etmeyin. Otların üzerinde çıplak ayakla yürümeyin. Çöp tenekelerinin ağzını sıkıca kapatın. Arı görüldüğünde panik yapmayın. Arabada camları kapalı tutun. Pencere açık uyumayın.

Arı Sokmalarının Belirtileri Nelerdir?

Belirtiler kısa sürer. Acı, şişme, kızarıklık gibi lokal belirtiler olur. Arı birkaç yerden veya nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa ya da kişi alerjik bünyeli ise tehlikeli olabilir.



Arı sokmasında ilk yardım

- Arının soktuğu bölge yıkanır.
- Derinin üzerinden arının iğnesi görünüyorsa çıkarılır.
- Soğuk uygulama yapılır (soğuk su). Amonyak vb. kullanılmaz.
- Eğer ağızdan sokmuşsa, solunumu güçleştiriyorsa kişinin buz emmesi sağlanır.
- Ağız içi sokmalarında ve alerjisi olanlar için tıbbi yardım istenir.



Akrep Sokmalarının Belirtileri Nelerdir?

Kuvvetli bir lokal reaksiyon oluşturur.

- Ağrı,
- Ödem,
- İltihaplanma, kızarma, morarma,
- Adale krampları, titreme ve karıncalanma,
- Huzursuzluk, havale gözlenebilir.

Tedavi

Lokal reaksiyon- Böcek sokması lokal bir reaksiyona neden olduysa, yani böceğin soktuğu yerde küçük bir şişlik oluştuysa buzla kompres yapmak, sabunlu suyla yıkamak veya antihistaminik bir pomat sürmek yeterlidir.

Genel reaksiyon- Eğer sokulan bölgenin çevresinde daha geniş bir tepki oluşursa (örneğin tüm kolun veya bacağın şişmesi gibi) ya da yaygın kaşıntı görülürse yine normal reaksiyondaki tedavi uygulanabilir. Ağızdan alınan bazı ilaçlar da şikayetleri giderebilir.

Toksik reaksiyon- Sokulan bölgeden uzakta şişme, karın ağrısı, ishal, nefes alma zorluğu, göğüste sıkışma hissi, hırıltılı solunum, dilde şişme; birkaç dakika içinde ortaya çıkan ciddi alerjik reaksiyon ve anafilaksi bulgularıdır. Bilinç bulanıklığı ve kalp durması yaşamı tehdit eder. Bu durumda bir sağlık merkezinde acil madahele yapılmalı; tedavi sonrasında ise kan tahlili ve uygun testlerle alerji saptanmalıdır.

Arı sokmasına karşı aşırı duyarlılığı olan kişiler, doktorun verdiği ilaçları mutlaka yanında bulundurmalıdır.

Akrep sokmasında ilk yardım

- Hasta sakinleştirilir.
- Sokmanın olduğu bölge hareket ettirilmez.
- Hasta ya da yaralı yatar pozisyonunda tutulur.
- Sokulan bölgeye soğuk uygulama yapılır.
- Sokulan yerin dört parmak üst bölümüne dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır.
- Turnike uygulanmaz.
- Yara üzerine hiçbir girişimde bulunulmaz (kesilmez, emilmez, vb.).
- Tıbbi yardım istenir (112).

Yılan Sokmalarının Belirtileri Nelerdir? Lokal ve genel belirtiler verir.

- Bölgede morluk, iltihaplanma (1-2 hafta sürer),
- Kusma, karın ağrısı, ishal gibi sindirim bozuklukları,
- Aşırı susuzluk,
- Şok, kanama,
- Psikolojik bozukluklar,
- Kalpte ritim bozukluğu, baş ağrısı ve solunum düzensizliğidir.

Deniz Canlıları Sokmasında Belirtiler Nelerdir?

Çok ciddi değildir. Lokal ve genel belirtiler görülür.

- Kızarma,
- Şişme,
- İltihaplanma,
- Sıkıntı hissi,
- Huzursuzluk,
- Havale,
- Baş ağrısıdır.

Yılan sokma / ısırıklarında ilk yardım

- Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır.
- Yara soğuk su ile yıkanır.
- Yaraya yakın bölgedeki baskı yapabilecek takı ya da eşyalar çıkarılır (yüzük, bilezik, saat vb.).
- Yaraya soğuk uygulama yapılır.
- Yaralanan bölgenin dört parmak üst bölümüne dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır.
- Turnike uygulanmaz.
- Yaralı mümkün olduğunca hareket ettirilmez.
- Yara üzerine hiçbir girişimde bulunulmaz (kesilmez, emilmez, vb.).
- Yaralının yaşam bulguları izlenir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Deniz canlıları sokmasında ilk yardım

- Kişi hareket ettirilmez.
- Temas eden ya da etkilenen vücut bölgesi ovulmaz.
- Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkarılır.
- Bu hayvanların enzimleri sıcaklığa karşı dayanıksız olduğundan, temas edilen ya da etkilenen bölgeye sıcak uygulama yapılır.
- Kişi sağlık kuruluşuna sevk edilir.



SAĞLIKLI İNSAN HAKLARI



Hazırlayan
Ecz. İnan Cem Cengiz

Ülkemizde sağlık alanında insan haklarının açık olarak ortaya konması ve sağlık hizmeti alan tüm bireylerin hasta haklarından faydalanabilmesi, kişinin korunabilmesi ve hukuki yolların kullanabilmesi amacıyla 1998 Yılında yayınlanan Yönetmelik ile uygulama hayata geçirilmiş oldu. Oldukça yoğun gündem içerisinde meslektaşın büyük ölçüde zaman ayırmak istediği hastaları ile ilişkilerine; hastalarımızın aile hekimliği birimlerinde, hastanelerde, kurumlarda yaşadığı sıkıntılara ışık tutabilmek amacıyla konu etmek istediğim mevzuat metni bu sayımızda Hasta Hakları Yönetmeliği oldu. Ayrıntılara geçmeden önce; sağlık hizmeti verilen tüm kurum ve kuruluşların, bu kuruluşlarda veya bunların dışında hizmete katılan ilgililerin ve hizmetten faydalanan fertlerin kapsam dahilinde olduğunu belirtmekte fayda olduğunu düşünüyorum. Öncelikle sağlık hizmetinin verilmesi esnasında uyulması gereken ilkeleri sıralamalıyız. Sağlık hizmeti sunumunda, beden, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halinin sağlanmasının, en temel insan hakkı olduğunun daima göz önünde bulundurulması gerekliliği ile başlayabiliriz. Bireyin yaşama, varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahip olduğu ve hiçbir kurum veya kişinin bu hakkı ortadan kaldırmak yetkisine sahip olmadığına

bilinerek, hastaya insanca muamelede bulunulması şartı da bu konu ile birlikte değerlendirilebilir.

Sağlık hizmetlerinin herkesin kolayca erişebileceği şekilde koordine edilmesinin yanı sıra bu hizmet verilirken kişinin ırk, dil, din, mezhep, cinsiyet, düşünce, inanç ve sosyoekonomik durumunun belirleyici olamayacağını üzerinde duruluyor. Tıbben gerekli olması ve yasal düzenlemelerin dışında, hastanın muvafakati alınmadan vücut bütünlüğüne ve kişilik haklarına dokunulmayacağı da tespit edilmiş durumda; bağlantılı olarak rıza ve Sağlık Bakanlığı izni olmadan hastanın tıbbi araştırmalara tabi tutulmayacağı da sabitlenmiştir. Ayrıca, kanuni haller ile tıbbi zorunluluk dışında, özel hayatın gizliliğinin korunması da öncelenmiştir.

Burada açıklanan ilkelerin gösterdiği doğrultuda hastaların somut olarak edinmeleri gereken haklar nelerdir sorusunun cevabını kağıda dökmek gerekirse: Her fert sağlık hizmetlerinde adalet ve hakkaniyete uygun olarak faydalanma hakkına sahiptir. Bu konu detaylandırılabilirliği gibi aslında tek cümle ile sağlıkta adalet ve hakkaniyet hakkıdır. Birçok kurum ve kuruluştan hizmet alırken karşılaştığımız bilgi edinme, bilgi isteme konusunda hasta hakları bakımından

hastanın sağlık hizmetinden nasıl faydalanabileceği konusunda bilgi isteme hakkı olarak belirtilmiştir. Bilgi isteme hakkının sonucunu tam ve doğru olarak almış olan hasta, tedavisi konusunda sağlık kuruluşunu seçme ve değiştirme hakkını da kullanabilecektir. Sağlık kuruluşu tespitinin ardından personeli tanıma, seçme ve değiştirmesi de mümkün kılınmaktadır. Tıbbi olarak ve nispeten hastaların sağlık durumları arasında belirgin farklılıkların var olduğu düşünüldüğünde ve sağlık kuruluşunun yetersiz olması durumunda sağlık hizmeti zamanında ve yeterli olarak karşılanmayan hasta, öncelik sırasının tıbbi kriterlere dayalı ve objektif olarak belirlenmesini isteyebilir.

Tıbbi gereklilikler dışında hastaya her hangi bir müdahalenin yapılmasının mümkün olmamasının yanı sıra hastanın, modern tıbbi bilgi ve teknolojinin gereklerine uygun olarak teşhis ve tedavisinin yapılmasını ve bakımını isteme hakkı mevcuttur. Sağlık personelinin hastanın durumu göz önünde bulundurularak gerekli tıbbi özeni göstermesi; hastanın hayatını kurtarmanın ya da korumanın mümkün olmadığı durumda dahi acılarını azaltmaya veya dindirmeye çalışılması zorunludur. Ötenazi yasaktır.

Hastaların sağlık durumları ile ilgili bilgi alma hakları yönetmelik içerisinde ayrıca

açıklanmaya çalışılmıştır. Hastanın genel olarak bilgi isteme hakkı, sağlık hizmeti ile ilgili kayıtları inceleme hakkı; varsa kayıtlar üzerinde düzeltilmesini istediği noktaların değiştirilmesini isteme hakkı bunlardan birkaçıdır. Hastalara bilgi verilmesi ile ilgili olarak usul, bilgi verilmesinin uygun olmadığı durumlar ve bilgi verilmesinin yasaklandığı durumlar da belirtilmiştir. Hastaya bilgi, gerektiğinde tercüman aracılığıyla, hastanın anlayabileceği şekilde, tıbbi terimler kullanılmadan, tereddüt ve şüpheye yer verilmeden ve hastanın ruhi durumuna uygun ve nazik bir ifade ile verilir denmektedir. Bu konu ile bağlantılı olarak ise hastanın manevi yapısında negatif etki yaparak hastalığın kötüye gitmesi ihtimali ve sonucun vahim olacağının düşünüldüğü hallerde ise teşhisin saklanması uygun olabileceği söylenmektedir. Bununla birlikte hasta, mevzuat hükümlerine ve hastalığın içeriğine göre yetkililerce alınacak tedbirlerin gerektirdiği haller dışında; sağlık durumu hakkında kendisine veya yakınlarına bilgi verilmemesini isteyebilir. Sağlık hizmeti sunumunda belirlenen hasta haklarının nasıl ve ne şekilde korunacağı hakkında yönetmelik ile bir takım açıklamalar yapılmıştır. Hasta mahremiyetine saygı kesin olarak öncelik verilen bir husus olarak belirtilmiş ve ayrıntılandırılmıştır. Hastanın mahremiyetinin korunmasını açıkça isteyebileceği, her türlü tıbbi müdahalenin mahremiyete saygı gösterilmek suretiyle icra edilmesi gerekliliği tespit edilmiştir. Ayrıca mahremiyet ile ilgili çerçevenin; hastanın sağlık durumu ile ilgili tıbbi değerlendirmelerin gizlilik içerisinde yürütülmesini, muayene, teşhis, tedavi ve hastayla teması gerektiren diğer işlemlerin makul bir gizlilik ortamında gerçekleştirilmesini, tıbben sakınca olmayan hallerde yanında bir yakınının bulunmasına izin verilmesini, tedavisi ile doğrudan ilgili olmayan kimselerin, tıbbi müdahale sırasında bulunmamasını, hastalığın mahiyeti gerektirmedikçe hastanın şahsi ve ailevi hayatına müdahale edilmemesini, sağlık harcamalarının kaynağının gizli tutulmasını kapsadığı belirtilmiştir. Hastanın tedavisi ile doğrudan ilgili olmayan kişilerin tıbbi müdahale sırasında bulunması durumu eğitim verilen sağlık kurum ve kuruluşlarında söz konusu ise

hastanın ayrıca rızasının alınması gerekliliği ortaya konmuştur. Kanunda gösterilen istisnaların dışında rızası olmaksızın ve verdiği rızaya uygun olmayan bir şekilde hastanın tıbbi operasyona tabi tutulamayacağı şart koşulmuştur. Sağlık hizmeti verilmesi sebebiyle edinilen bilgilerin, kanuni haller dışında, hiçbir şekilde; araştırma ve eğitim faaliyetlerinde de hastanın kimlik bilgilerinin rızası olmadan açıklanamayacağı belirtilmiştir. Kapsamı çizilmeye çalışılan tüm bu mahremiyet hakkının ortadan kalkması için ölüm olayının mazeret olamayacağı da tespit edilmiştir. Şöyle ki hastanın ölümü sağlık durumu ile ilgili mahremiyetinin korunması gerekliliğini ortadan kaldırmaz. Mahremiyetin ve gizliliğin gerekli ölçülerde sağlanmasının koşulları ve önemine değindikten sonra tedavi safhasında hasta hakları nasıl şekilleniyor; mevzuat bu durumu ne şekilde belirliyor? Tıbbi müdahalelerde hastanın rızasının gerekliliği bulunuyor. Hastanın küçük yaşta olması veya izin ile ilgili rızayı gösteremeyecek şekilde özürü olması durumlarında ise velisinden ya da vasisinden izin alınması gerekiyor. Ancak veli veya vasisin olmadığı, hazır bulunmadığı veya hastanın kendisini ifade edemediği durumlarda rıza/izin şartının aranmaması da tedavi ve tıbbi müdahale bakımından mümkün kılınmıştır. Hastanın veya yakınlarının rızasının alınması her durumda mümkün olmayabilecektir. Kanunen zorunlu olan haller dışında ve tüm sorumluluk hastaya ait olmak üzere; hasta kendisine uygulanacak veya uygulanmakta olan tedaviyi reddetmek veya durdurulmasını istemek hakkına sahiptir. Bu durumun yazılı olarak kayıt altına alınması ise elzemdir. Hastanın uygulanan tedaviyi reddederek kuruluştan ayrılmasının ardından tekrar müracaatında bu hususun hasta aleyhine kullanılamayacağı da hatırlatılmıştır. Hastanın küçük yaşta olması veya kısıtlı olması halinde kanuni temsilcinin muvafakatının gerektiği ve yeterli olduğu hallerde dahi, mümkün olduğunca hastanın dinlenmesi gereklidir. Hastanın teşhis, tedavi ve tıbbi müdahale ile ilgili onayının alınması konusunda mevzuatın öngördüğü

istisnalar dışında herhangi bir usul ya da şekil öngörülmemiştir. Ancak hukuka ve ahlaka aykırı olarak alınan onayın hükümsüz olduğu ve böylece alınan rızaya dayanılarak her hangi bir müdahalede bulunulamayacağı da belirtilmiştir. Hastanın onayı alınırken hasta veya kanuni temsilcisinin tedavinin konusu ve sonuçları hakkında bilgilendirilmesi esastır. Yazımızın sonuna gelirken Hasta Hakları Yönetmeliğinde değinilen bazı spesifik noktalara göz atacağız. Muayene sonucunda bilinen klasik tedavi yöntemlerinin hastaya fayda vermeyeceğinin sabit olması ve önceden hayvanlar üzerinde denenmek şartıyla faydalı etkilerinin anlaşılması ve hastanın onayının bulunması koşulu ile bilinen klasik metodlar yerine başkaca bir tedavi usulü uygulanabilmektedir. Bahse konu koşulların yanı sıra bu metodun uygulanabilmesi için hastaya faydalı olacağının ve tedavinin klasik usullerden daha elverişsiz sonuç vermeyeceğinin muhtemel olması da şarttır. Yönetmeliğin organ ve doku alınması konusundaki açıklaması her ne kadar ilgili kanuna atıfta bulunularak yapılmışsa da 18 yaşından küçükler ve farkındalığı olmayan kişilerden organ ve doku alınamayacağı tekrar dile getirilmiş durumda. Aile planlanması konusunda Sağlık Bakanlığı'nın yerine getirdiği hizmetler de göz önünde bulundurularak bu kapsamın dışında kalan ilaç ve araçların aile planlaması hizmetinde kullanılmasının önüne geçilmesi gerekliliği belirtilmiştir. İlintili olarak düşündüğümüzde gebeliğin sona erdirilmesi hususunda da ilgili diğer mevzuata dikkat çekilmiştir. Ancak burada hastanın ve eşinin onayı koşulu vardır. İnsan haklarının sağlık çalışanları tarafından özümsemesi, sağlık hizmetinin her safhasında bu konunun hasta haklarına evrilmesi mesleğimizin de içinde bulunduğu kuruluş ve sağlık mesleği mensuplarının öncelikli sorumlulukları arasında yer almaktadır. Hastalarımızın yalnızca hakları ile değil; mesleğimizin toplum içinde bulunduğu yer itibarıyla verdiği diğer hizmetlerle birlikte günlük yaşam ile iç içe olabileceğimiz; hesapsız sağlıklı zamanlar dilerim.

Tüm meslektaşlarıma her şey kolay gelsin.

HAFIZAYA DOPİNG

MENTAL SAĞLIK İÇİN ÖNERİLER

Yediklerimizin vücudumuzu etkilediğini biliyoruz da peki ya beyin sağlığınıza etkilerini?

Bu sayımız da sizler için psychologytoday.com'dan What Is Good Brain Food, today.com ve Food Cures kitabından yaptığımız araştırmaları paylaşıyoruz.

Ruh halimiz, motivasyonumuz ve zihinsel performansımızın gücü, beslenme alışkanlıklarımızdan dir ek etkilenmekte. Metabolik olarak son derece aktif olan beyin, çokobur ama bir o kadar da seçicidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yurt çapında yapılan araştırmalarda açıkça görülen, doğal nörokimyasalları içeren gıdalarla desteklenmiş bir beslenme listesi ile konsantrasyonu arttırmak, zihinsel stresi yatıştırmak, motivasyonu geliştirmek, hafızayı güçlendirmek, bellek tepki sürelerini hızlandırmak ve belki de beynin yaşlanmasını durdurmak mümkün.

Araştırmalar, yağlı gıdalar ile sadece hafif sebze ve meyve içeren bir beslenme listesinin, kalp rahatsızlıklarına davetiye çıkardığı gibi bazı kanser gruplarıyla da bağlantılı olduğunu söylüyor. Ayrıca depresyon ve asabiyete de sebep olabileceklerinin altı çizilmiş.

Beyin sağlığımız sadece ne kadar yağ tükettiğimize değil hangi yağları tükettiğimize bağlıdır. Doymuş yağları çok fazla tüketen Kuzey Amerikalılar, yeterli Omega-3'ü aldıklarını düşünerek büyük bir hataya düştüler. Kalp sağlığı için de önemli olan çoklu doymamış yağlar yerine, Omega-3'ce fakir tam tersine Omega-6'ca zengin olan yağları yemeklerinde ve hazır gıdalarda kullandılar.

Zihinsel performans Omega-3 asitlerine ihtiyaç duyar. Omega-3 yağ asitleri, beyin hücrelerinin dış membranlarının

önemli yapı taşlarındandır. Hücreler arası sinyaller bu yağlı hücre zarı üzerinden geçerler. Buna ek olarak öğrenme ve bellek gibi sinir hücreleri arası yeni bağ kurma ve membranlar oluşturmada da yine Omega-3'lere ihtiyaç duyulur. Tüm beyin hücreleri sürekli olarak kendilerini yağ asitleriyle yenilemek isterler. Giderek artan miktarda yapılan araştırmalar sağlıklı beyin fonksiyonları için Omega-3'ün önemini ortaya koymaktadır. Beyin nörotransmitter öncülleri olan gıdaları tüketerek uyanıklık, hafıza ve strese karşı direnci arttırmak mümkün. Bunlardan biri olan kolin, yağ benzeri bir B vitamini ve yumurtada bulunur. Kolin takviyesi yapılan hayvanlarda yaşlanmaya karşı direnç ve bellek reaksiyon sürelerinin geliştiği tespit edilmiştir. İnsan çalışmalarında ise, hafıza gücünü arttırdığı gibi maraton koşucularıyla yapılan çalışmalarda koşu süresini geliştirdiği görülmüştür.

Sağlıklı bir Beyin = Sağlıklı bir Kalp

Vücudumuzdaki her hücre gibi beyin hücreleri de hayatta kalmak ve düzgün çalışabilmek için oksijene, besin maddelerine sürekli ihtiyaç duyarlar. Kan dolaşımı ile sağlanan bu zincirin sekteye uğraması beyin hücrelerinin aç kalması anlamına gelir. İşte bu yüzden sağlıklı bir beyin için sağlıklı bir kalbe ihtiyaç vardır.

Food Cures yazarı Joy Bauer, okuyucularının güçlü bir hafıza için neler yapmaları gerektiğini sorduklarında şöyle cevap verdiğini belirtmiş. "Kan basıncınızı ve kolesterolünüzü kontrol ettirin. Eğer değerler yüksek ise derhal normal değerlere gelmesi için gerekli olanları yapın. Sağlıklı beslenin, düzenli egzersiz yapın ve doktorunuz ilaç tedavisi veriyse uyun".

Joy Bauern kitabı olan Food Cures'da keskin bir hafıza ve mental sağlığı destekleyen bazı sebzeleri şöyle özetlemiştir;

1. En iyi sebzelerden bazıları: Brokoli, Brüksel lahanası, lahanası, karnabahar ve Çin lahanası.
2. En iyi yeşil yapraklı sebzelerden bazıları: Ispanak, lahanası ve hardal yeşilliği, pazı .
3. Antosiyanin için en iyi gıdaların bazıları: Karpuz, kiraz, patlıcan, kırmızı, siyah ve mor üzüm, erik, kırmızı soğan, kırmızı elma, kırmızı / mor lahanası ve kırmızı pancar.
4. Quercetin için en iyi gıdalardan bazıları: Soğan (kırmızı, sarı, beyaz), lahanası, pırasa, kiraz domates, brokoli, yaban mersini, siyah kuş üzümü, kayısı, elma ve mor, kırmızı, siyah üzüm.

Yazımıza today.com'dan kısa tavsiyelerle son veriyoruz.

- Kan basıncınızı ve kolesterolünüzü kontrol altında tutun
- B vitamini seviyesi ve folik asidin bellek üzerine doğrudan etkisini unutmayın.
- Yeterince uyuyun
- Düzenli egzersiz yapın
- Beyninize meydan okuyun, zihninizi aktif tutun
- Sigara içmeyin, beyne giden kan akımını yavaşlattığını unutmayın
- Kendinize kısa molalar verin



UNUTKANLIK NEDENLERİ;

- Aşırı stres
- Zihinsel meşguliyet
- Depresyon
- Beslenme bozuklukları
- Vitamin eksiklikleri

OMEGA 3	DEMİR	FINDIK	DOMATES	KAHVE
Somon, ton,sardalya gibi balıklarda bolca bulunur.Haftada iki kez tüketilmesi önerilir.Bitkisel kaynaklarda ise koyu yapraklı yeşil sebzeler,keten tohumu, ceviz ve bademde bulunur.	Beyne oksijen taşıyan demir hafızanın daha iyi çalışmasını sağlar. Kırmızı et, baklagiller, koyu yeşil sebzeler ve pekmez başlıca kaynağıdır.	E vitaminin seviyesinde düşüşün hafızayı olumsuz etkilediği görülmüştür. Fındık zengin E vitamini içeriğiyle sağlıklı bir atıştırılmalıdır.	Likopen, Alzheimer tipi hafıza zayıflamalarında oldukça etkilidir.	Odaklanma ve dikkat seviyesini arttırmak için bir fincan kahve yeterli.



Fazla kilolarımızdan kurtulmak istiyorsak, işin kolayına kaçabilmek için her hileye başvurmak isteriz. Ama durun bir dakika bir fincan kahve bu davamızda bize yardımcı olabilir. Tabiki şekerless, kremasız ve tatlandırıcısız. Yapılan araştırmalara göre, kahvenin karbonhidratla birleşince yağ yakıcı özelliği kayboluyor.

Neden mi ?

Sebeup insülin hormonu. İnsülinin yükselmesi ile kandaki şeker hızla yağ olarak depolanmaya başlıyor. Kahvemizdeki şeker ya da krema da insülini yükseltiyor ve kahvenin yağ yakma etkisi düşüyor.

Peki Nasıl Kullanmalı ?



Metabolik hızı arttırma, buna bağlı olarak yağ hücrelerinde daralma sağlama, şeker ve yağ daha çok yakıp enerji seviyesini yükseltme sağlayan kahveden günlük 1,5 fincan içmenin yeterli olduğunu söylüyor uzmanlar.

Egzersiz ve Kahve

Yapılan araştırmalar, özellikle egzersizden yarım saat önce içilmesinin, yapılan egzersizin yağ yakımı bakımından daha aktif olduğunu gösteriyor.

Dikkat

Aşırı tüketiminin kan basıncında artış, uykusuzluk, mide problemlerine neden olduğuna ve koroner arter hastalarının da dikkatli tüketmesi gerektiğini hatırlatalım.

Kahveyle beraber çay,kola ve enerji içeceklerinde de kafein bulunduğunu gözden kaçırmamak gerek.

ANTIOKSİDAN MEYVELER

Antioksidanı bol, lif oranı yüksek ve yağı az olduğu için sürekli meyve yemenizi tavsiye ediyoruz. Meyve tüketimi kas kütlenizi arttırmaya yardımcı olur, ancak meyvelerde bol miktarda karbonhidrat bulunduğunu da aklınızdan çıkarmayın. Diğer taraftan meyvede bulunan şeker olan fruktoz nispeten yavaş sindirilen bir karbonhidrat türü olduğundan antrenman öncesi mükemmel olsa da sonrası için uygun değildir.

			
YABAN MERSİNİ	VIŞNE	NAR	KARPUZ
150 gr 84 kalori 1 gr protein 22 gr karbonhidrat 1 gr yağ 4 gr lif	150 gr 87 kalori 2 gr protein 22 gr karbonhidrat 0 gr yağ 4 gr lif	(1/2 sadece tohum) 80 kalori 1 gr protein 18 gr karbonhidrat 1 gr yağ 0 gr lif	1 dilim 86 kalori 2 gr protein 22 gr karbonhidrat 0 gr yağ 1 gr lif
Antioksidan ve antikan serojen özelliğe sahiptir. Kan şekerini düzenler, lif oranının yüksek olması ve antioksidanlardan zengin olması nedeniyle özellikle LDL kolesterol seviyesini düşürücü özelliğe sahiptir. Hafızayı geliştirir ve beyin hücrelerini canlandırır.	Vişneye kırmızı, bordo renklerini veren antioksidan antaksiyanin maddesi vücudun bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Kanser ve kalp hastalıklarının oluşumuna engel oluyor. Vücuttaki melatonin seviyesini yükseltiyor. Uyku düzenlenmesine yardımcı oluyor.	Güçlü antioksidanlar içeren nar ve nar suyunun faydaları saymakla bitmez. Kalbi ve vücudu kuvvetlendirir, damar sertliğini önler, damarları açar. Kandaki kolesterol oranını düşürür. Kaslara daha fazla besin gitmesini sağlayan nitrikoksit(NO) miktarını artırır.	Karpuzun içinde bolca Kas arttırıcı IGF-1 seviyesini arttıran bir fitokimyasal olan likopen bulunur. Yüksek oranda potasyum içerdiği için kalp fonksiyonlarının ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur.



Kabotaj Bayramı

Hazırlayan
Ecz. Esra Sarıaltın

1 Temmuz Denizcilik ve KABOTAJ BAYRAMI

1 Temmuz Denizcilik ve Kabotaj Bayramının 87.yıl dönümü tüm denizcilerimizin ve halkımızın kutlu olsun.

Kabotaj, Fransızca'da yakın kıyılarda, özellikle de bir ülkenin kendi limanları arasında yapılan ticari denizcilik anlamını taşımaktadır. Deniz ticaretinde Kabotaj hakkını ilk kez 16.yy ortalarında denizci bir ülke olan İngiltere kullanmıştır. Devletler kendi ekonomik durumları ve siyasal amaçlarına göre Kabotaj hakkını kullanmışlardır. Türkiye Cumhuriyeti'nin ekonomik temellerinin atıldığı 1923 Birinci İzmir İktisat Kongresi'nde köklü bir geleneği ve büyük bir geçmişi olan Türk denizciliği, ekonomideki vazgeçilmez yerini yeniden almış, gücünü yitiren Osmanlı İmparatorluğu'nun kapitülasyonlarla yabancılara terk ettiği deniz varlığına yeniden sahip olmuştur.

Kongre çalışmaları sırasında hazırlanan ve 19 Nisan 1926 tarihinde TBMM de kabul edilmiş ve 1 Temmuz 1926 tarihinde yürürlüğe giren Kabotaj Kanunu, bu nedenle bir anlamda Kurtuluş Savaşı'nın denizlerdeki zaferidir. Yabancı devletlerin deniz ticaretindeki hakimiyeti bu yasanın yürürlüğe girmesi ile son bulmuştur. Kabotaj Kanunu denizlerimize sahip çıkma bilincini insanımıza aşlamış, denizciliğimizin gelişip büyümesinde önemli rol oynamıştır. Bu nedenle Türkiye Cumhuriyeti'nin Türk Milletine en büyük

armağanlarından biriside Kabotaj Kanunu'dur.

Osmanlı Devleti, kapitülasyonlarla Türk denizlerinde, yük ve yolcu taşıma hakkını Batılı devletlere vermişti. Deniz ulaştırmasının büyük bir bölümü ile önemli limanların işletilmesi yabancıların elindeydi. Bu nedenle Türkler, kendi denizlerinde ticaret yapamaz durumda idi. Lozan Antlaşması ile Türk denizlerinde gemi işletme hakkı (kabotaj hakkı) Türklere bırakıldı. Kabotaj hakkının tam olarak uygulanmaya konulması, 1 Temmuz 1926 tarihinde çıkarılan Kabotaj Kanunu ile gerçekleşti. Bu kanunla Türk karasularında yolcu ve yük taşıma hakkı sadece Türk gemilerine verildi. Böylece Türkiye'nin denizlerinde tam bağımsızlığı sağlanmış oldu. Türkiye Cumhuriyeti Devleti, millî ekonomi gereğince yabancıların Osmanlı Döneminde kapitülasyonlardan yararlanarak kurdukları ticaret işletmelerini satın alarak devletleştirme girişimlerinde bulunmuştur.

Ülkemiz 8333 km'lik sahil şeridi ve üç yanının denizlerle çevrili olması açısından en ucuz ve en çevre dostu taşımacılık türü olan deniz taşımacılığını geliştirmek için her türlü avantaja sahiptir.

Nice özgür ve kabotaj hakkına sahip olduğumuz 1 Temmuzlara !

Sizin sağlığınız sizin g zelliğiniz

- Akupunktur
- Sağlıklı Zayıflama
- Cilt Yenileme
- Vücut  killendirme
- Bölgesel İncelme
- Akne Tedavisi
- Selülit
- Soğuk Lipoliz
- Soğuk Lazer
- Epilasyon Uygulamaları
- Kavitasyon
- Radyo Frekans
- Gençlik Aşısı
- Prp
- Mezoterapi
- Botoks Dolgu
- Oksijen Terapi
- LPG İntegral
- Ultrasonik Epilasyon
- Karboksi Terapi
- Cilt Bakımı
- Leke Tedavisi
- Dövme Silme
- Fotocare



AKUMER ESTETİK MERKEZİ

Meltem Mh. Toroslar Cd. Koza Apt. No: 51/ 8-9-12 ANTALYA

T: 0242 237 37 68 - 0242 237 37 98

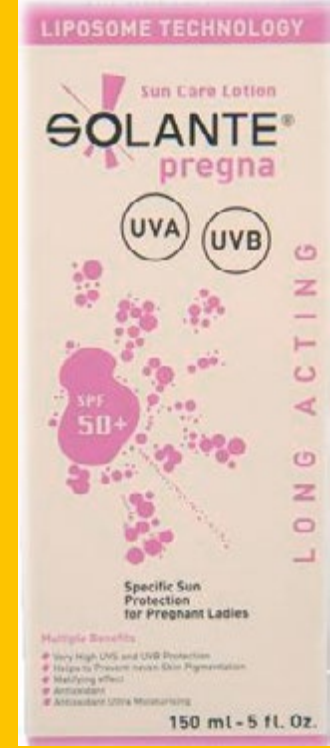
SOLANTE PREGNA

Güneş Koruyucu Losyon

Cilt, gebelik döneminde güneşe bağlı lekelenmeye karşı her zamankinden daha hassastır. Gebelere özel bu ürün, anne adayını, gebelik döneminde oluşabilecek ve sonrasında kalıcı olabilecek cilt lekelenmelerinden (Kloasma=Gebelik Maskesi olarak bilinir) ve cilt hasarından korumak için geliştirilmiş güvenli ve güçlü bir güneş koruyucudur. Güneşe bağlı olmaksızın, tüm gebelik boyunca düzenli kullanımı önerilir.

Yağsız, non-komedojenik, hipoalerjik, suya dayanıklı formül.

Solante ürünleri üstün lipozom teknolojisi ile üretilmesinden dolayı 'uzun süreli' güneş koruması sağlamaktadır. Ancak ulusal ve uluslar arası sağlık otoritelerinin önerilerine uygun olarak bütün güneş koruyucu ürünlerin her 3-4 saatte bir uygulanması, özellikle aşırı terleme, yüzme ve kurulanma gibi fiziksel aktivitelerden sonra tekrar edilmesi önerilir.



CHROMIUM PICCOLINATE (Solgar)



Fazla kilo, halsizlik ve kan şekeri dengesi..

Günümüzde birçok insan vücutlarındaki krom eksikliği nedeniyle halsizlik, fazla kilo gibi sorunlar yaşamaktadır. Krom günümüzün beslenme alışkanlıklarıyla yeterli miktarda alınamayabilir. Fazla şeker alımı, tüketilen sınırlı miktardaki kromun vücut tarafından daha çok kullanımına sebep olur.

Biyolojik olarak aktif olan krom, önemli bir insülin kofaktörüdür. İnsülin hormonu, açlık kontrolüne, enerji üretimini ayarlamaya, yağın yakılmasına, kas oluşumuna ve kolesterol kullanımına yardımcı olur. İnsülin, besinlerin ve diğer önemli bileşiklerin vücut hücrelerinin duvarlarında geçişini kontrol eder. Eğer hücrelere yeteri kadar yakıt(kan şekeri) girmezse, yeterli enerji üretilemez.

Günde 1-3 kapsül, tercihen yemeklerden sonra alınır.

BEPANTHOL LOSYON

İçeriğindeki Provitamin B5 ile cilde hızlı nüfuz edip; cildin orta tabakasında kollajen sentezini arttırır.Bu sayede cilt esnekliği artar, derinlemesine nemlenir.Böylelikle tazelik ve ferahlık hissi verir...

Sonuç : Yenilenen , sağlıklı bir cilt...



NAILEXPERT by WARTNER

Tırnak mantarı tedavisinde yeni bir ürün Nailexpert by Wartner... İçerdiği silikonlar sayesinde tırnak üzerinde bir film tabakası oluşturarak ; tırnak mantarının yaşaması ve gelişmesi için gerekli olan oksijen ve besin maddelerine ulaşmasını engeller.Gliserin ve D-panthenol ile de tırnağı besler ve nemlendirir.Tırnağın sağlığına kavuşmasını hızlandırır.

NBL GYNOBIOTIC

Probiyotik, prebiyotik ve antibakteriyel etkin maddeleri birarada barındıran yeni bir preparat NBL GYNOBIOTIC... Kadınlarda bakteriyel vajinal enfeksiyonlarda, mantar enfeksiyonlarında ve içeriğindeki yaban mersini ekstresinin antibakteriyel özelliği sayesinde idrar yolu enfeksiyonlarında kullanılabilen bir ürün.



EEOSE KAŞ VE KIRPIK BAKIM SERUMU



Uzun, gür ve koyu renkli kirpiklere sahip olmak hemen hemen her kadın için bir tutkudur. Güzel ve çarpıcı bakışlara sahip olmak, hayal ettiğiniz kaş ve kirpiklere sahip olmak için; EEOSE KAŞ-KIRPIK BAKIM SERUMU sadece eczanelerde...

Kitap Kurdu



Hasret

Hasret, izleri Kurtuluş Savaşı ve Cumhuriyet öncesi döneme uzanan, gerçek yaşamdan alınmış kırık bir aşkın ve ömür boyu süren hasretin öyküsü. Müslüman bir bey oğluyla bir Rum kızının tüm engellere rağmen filizlenen sevdası, önüne çıkan ne varsa yakıp yıkacak güçte bir kora dönüşür. Ancak ayrılık kaçınılmazdır. Lozan Antlaşması'nın öncesinde imzalanan Mübadele Sözleşmesi, bir buçuk milyona yakın insanı yerlerinden yurtlarından ederken, geride parçalanmış hayatlar, boynu bükük aşklar ve nesiller boyu sürecek hasret hikâyeleri bırakacaktır.

Tıpkı Tacettin'le Patricia'nın hikâyesi gibi...

Yazar: Canan Tan



Cehennem

Harvard Üniversitesi Simgebilim Profesörü Robert Langdon başından vurulmuş bir halde hastane odasında gözlerini açar. Ne buraya nasıl geldiğini ne de nasıl vurulduğunu hatırlamaktadır. Camdan gördüğü manzara karşısında altüst olan profesör, evinden binlerce kilometre uzakta, Floransa'da olduğunu anlar. Simgebilim profesörü kendini bir anda ipuçlarını Dante'nin cehenneminde bularak çözmesi gereken korkunç bir senaryonun içinde bulur. Floransa'nın tarih kokan dar sokaklarından Venedik'in muazzam bazilikalarına uzanan semboller zinciri Langdon'ı insanlık tarihini sonsuza dek değiştirebilecek bir mekâna sürükler. Burası üç imparatorluğun merkezi olmuş, insanlık tarihi kadar eski, dünyanın incisi İstanbul'dur. Ve bu şehirde ya insanlık tarihi baştan sona yeniden yazılacak ya da bunu yazacak hiç kimse kalmayacaktır...

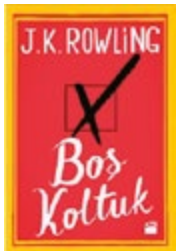
Yazar: M. Barış Muslu



Kardeşimin Hikayesi

Serenad fırtınasından sonra Livaneli'den nefes kesen bir roman. Kardeşimin Hikâyesi aşkın mutlulukta ulaşılacak son nokta olduğuna inananları bir kez daha düşünmeye davet eden, aşka, aşkın karmaşıklığına ve tehlikelerine dair nefes kesen bir roman. Her sayfada yeni bir gerçekliği keşfedecek, kuşku ile kesinliğin sınırlarında dolaşacaksınız.

Yazar: Zülfü Livaneli



Boş Koltuk

Yüzyılın en büyük hikâye anlatıcısı J.K. Rowling'den... Küçük bir kasaba hakkında büyük bir roman. Barry Fairbrother kırklı yaşlarının başında beklenmedik bir şekilde hayata gözlerini yumar. Bu ani ölüm yaşadığı kasabanın halkı için büyük bir şok olacaktır. Belediye Meclisi'nde Barry'den boşalan koltuk, kasabanın görüp göreceği en büyük savaşın tetikleyicisi olacaktır. Türlü düzenbazlıklar ve hırsla süren, herkesin birbirinin foyasını ortaya çıkaracağı seçim savaşında zafer kimin olacaktır?

**Yazar: J.K. Rowling
Çevirmen: Dost Körpe**



Tanrı'nın Unutulan Çocukları

Hayat bir piyangodur. Şanslı olan kazanır, şansızlar ise Tanrı'nın Unutulan Çocukları'dır... Tanrı'nın Unutulan Çocukları, yetişkinliğe adım atan iki çocuğun bir sırda başlayan muhteşem dostluğu üzerine yazılmış, etkileyici bir roman... Uzak bir ülkenin yazarı olan Craig Silvey'in çok sayıda ödül alan romanı Türk okuyucularıya buluşuyor. Yayımlandığında Avustralya'da yoğun bir ilgiyle karşılaşılan yazar, başarılı en genç yazarlar listesinde yer almayı başarmış bir isim.

**Yazar: Craig Silvey
Çevirmen: Selim Yeniçeri**



Şahika Feraye

1900'lü yılların başı, Biga... Savaştan yorgun düşmüş bir millet, bir çiftlik ve zengin bir aile. Bir yemin ve o yeminle vicdanı arasında sıkışıp kalmış bir baba... Gün gelir kader zarını atar ve hayatlar savrulur dört bir tarafa. İncir Kuşları, Piruze-Şam'da Bir Türk Gelin, İki Kişilik Yalnızlık gibi çok okunan kitapların yazarı Sinan Akyüz'ün kaleminden genç yaşta Ürdün'e gelin giden iki kız kardeşin gerçek yaşam öyküsünü soluk soluğa okuyacaksınız. Bu romanı elinizden bırakamayacaksınız... Tarih, kader ve aşkın mükemmel bir karışımı...

Yazar: Sinan Akyüz



DÖNÜŞ

Gerçekler acıdır; acıtır, incitir... Tam da hayatının yoluna girdiğini sandığı günlerde, önce annesinden gelen bir haber, ardından eski bir şapka kutusunda bulunduğu mektuplar... Derya'nın, iki yıldır sümenaltı edilen gerçekleri bir tokat gibi öğrenmesi, onu dünyanın bir megakentinden ötekine savuracak, kaderi onu sarı bir sonbahar günü, açılıp açılmayacağını bile bilemediği bir demir kapının önüne kadar taşıyacaktır. Dönüş, aldatmanın, aldatılmanın, affetmenin, acıtan gerçeklerin romanı.

Yazar: Ayşe Kulin



Sevginin Son Dileği

Çok satan 'Muz Sesleri' kitabının yazarı usta gazeteci Ece Temelkuran'dan yine çok satacak, gündem oluşturacak bir roman!.. Bir kadının kalbini fena kırmış bir adam... O adamı öldürmek için çölü geçmeyi göze almış dört kadın... Düşümlere Üfleyen Kadınlar bu yolculuğun romanı. Ne kadar sevilse de tamir olmayan o yaralı coğrafyada, Ortadoğu'da geçiyor. Saraylar devriliş, meydanlar dolarken sorular kalıyor geriye. Her yola en az bir soruyla çıkılır çünkü: Bir kadın ya da bir ülke nasıl sevilir sahiden?

**Yazar: Debbie Macomber
Çevirmen: Nilgün Birgül**

Kitap Yorum

"KARDEŞİMİN HİKAYESİ"

Bir kitabı okumayı bitirdiğinizde, eğer, uzun bir süre yerinizde kıpırdamadan durup, derin bir düşünceye daldıysanız, ortada ciddi bir ürün var demektir... İşte, "Serenad" fırtınasından sonra, Zülfü Livaneli'den nefes kesen bir roman daha... Yine harika bir kitap; sürükleyici, akıl karıştırıcı, etkileyici... Ne denilebilir ki; Livaneli farkı...

"Mantıksız gibi geliyor ama o sabah uyandığımda tuhaf bir haber alacağımı biliyordum" diye başlayan kitap, sakın bir balıkçı köyünde, genç bir kadının cinayete kurban gitmesiyle gelişen olayları anlatıyor. Dünyadan elini eteğini çekmiş emekli bir inşaat mühendisiyle, genç, güzel ve meraklı bir gazeteci kızın tanışmasına da bu cinayet vesile oluyor. Duyguların en karanlık, en kuytu bölgelerine girildiği hikâye, daha doğrusu hikâye içinde hikâye de böylece başlıyor ve modern 'Binbir Gece Masalı'nın kapısı aralanıyor. Ancak, bu kez, Şehrazad bir erkek.

Kurguyla gerçeğin birbirine karıştığı bu kitapta, "aşk" ile "kara sevdâ"nın hem aynı, hem de farklı olduğunu anlatıyor yazar. "Aşık nereye kadar aşıktır ve aşk uğruna neler yapabilir" sorusunu irdelerken, kendi zihninin girdaplarında kayboluyor roman kahramanı... Aşkın, sadece mutluluk değil, aynı zamanda, derin bir acı verdiğini ve aslında ne kadar yakıcı bir duygu olduğunu okurken, içiniz titriyor.

Kardeşimin Hikâyesi, aşkın mutlulukta ulaşılacak son nokta olduğuna inananları bir kez daha düşünmeye davet ediyor. Aşka, aşkın karmaşıklığına ve tehlikelerine dair her sayfada yeni bir gerçekliği keşfediyor, kuşku ile kesinliğin sınırlarında dolaşıyorsunuz. Bir nefeste bitirecek, bitince de tarif edilemez bir hüznü hissedeceksiniz.



Barkod : 9786050914443
Boyut : 14x20
Sayfa Sayısı : 330
Basım Yeri : İstanbul
Basım Tarihi : Mayıs 2013
Kapak Türü : Ciltsiz
Kağıt Türü : 2. Hamur
Dili : Türkçe
1. Basım

Son söz :

"İnsan her şeyi unutarak yaşayabilir; ama,
her şeyi hatırlayarak yaşayamaz."



"Mantıksız gibi geliyor ama, o sabah uyandığımda tuhaf bir haber alacağımı biliyordum. Karadeniz'in lacivert dalgalarıyla baş başa kalmış olan bu ıssız köyde geçen her gün birbirinin aynısı olduğu için burada insanların heyecanla konuşacağı olaylara pek sık rastlanmazdı. O günün de ötekiler gibi sessizce akıp gitmesi gerekirdi ama galiba başka şeyler olacaktı. O mahmur sabah saatlerinde bir cinayet haberi alacağımı bilmiyordum elbette ama bir haber gelecekti. Daha yataktan çıkmamıştım, gözlerim kapalıydı, arkalarında fosforlu çizgiler bırakarak yıldırım hızıyla hareket eden mor tavanları izliyordum."

(Tanıtım Bülteninden)

Huzurlarınızda Xbox One



Kasım 2005'te tanıtılan xbox360'ın ardından Microsoft, 21 Mayıs 2013'te yeni oyun konsolunu tanıttı. Oyun konsollarındaki kıyasıya süren rekabet, firmaların yeni lansmanlarıyla en üst düzeye çıktı.

Xbox 360 ile kendine piyasada yer bulan Microsoft, 2013 yılı Şubat ayında tanıtılan Playstation 4 ve geçtiğimiz sonbaharda tanıtılan Wii U'ya rakip oldu.

2001 yılından bugüne şirketler, oyun konsolundan fazlasını sunmak için mücadele vermekteler. İşte bu konseptte uygun olarak Xbox One lansmanında, Microsoft ' Home Entertainment ' özelliğini ön plana çıkarttı. Dozaj takipçileri için Chip, Ntvmsnbc, HaberTürk ve Milliyet.com.tr da yayınlanan incelemeleri bir araya getirdik. Haydi başlayalım...

Xbox One, Microsoft'un 21 Mayıs 2013'te tanıttığı ve henüz satışa sunmadığı, yeni, sekizinci nesil oyun konsoludur.

Vikipedi

Gelecek İçin Yeni Bir Vizyon

Gelecek için yeni bir vizyon hayat buluyor diye sözlerine başladı Microsoft'un Ceo'su Multric. Bugün ve yarın için hepsi bir arada, aynı ev eğlence sisteminde diye de ekledi. Lansmanın girişinden anlaşıldığı üzere, Xbox One sadece bir oyun konsolu olarak tasarlanmamış. AppleTV'nin oturma

odasına hükmetme isteğine karşı bir atak olarak geliştirilmiş.

Zira sesli komutlarla da çalışan konsolun, televizyon seyretme, DVD ve BlueRay filmleri izleme ve internet uygulamalarının kullanımı esnasında birinden diğerine sorunsuzca geçilebildiği izleyicilerle paylaşıldı.

2013'ün son aylarında satışa çıkarılacağı duyurulan Xbox One siyah ve gümüş renklerde beğeniye sunulacak. Yine lansmanda yeni konsol için dört yıllık bir çalışma yapıldığının altı çizildi.

Ntvmsnbc.com sitesinde paylaşılanlara göre Xbox One; eğlence için oldukça başarılı olacağı izlenimini verirken, oyun keyfini Smart Match özelliğiyle başka bir boyuta taşımayı planlıyor. Smart Match, gelişmiş algoritmalar kullanarak, oyunları yetenekleri, dilleri ve tecrübelerine göre eşleştirecek. Oyuncular oyunlarına başlamadan önce beklemek yerine uygulamanın kendileri için bulacağı televizyon programları, müzik ya da diğer internet uygulamalarıyla vakit geçirebilecekler.

Güçlü donanımıyla televizyonunuzu kontrol edecek, aynı anda Skype üzerinden görüşmeler yapabileceksiniz.

Xbox360 kullanıcılarına kötü haber

Microsoft'tan yapılan açıklamada, konsolun işlemci mimarisindeki yapılan köklü değişiklikler sebebiyle, Xbox 360 için üretilmiş oyunlar yeni nesil Xbox One üzerinde çalışmayacaklar.

Bununla beraber, bulut teknolojisine tam uyumlu gelen Xbox One, yeni oyunlar için çok iddialı. EASports, Activision, NFL, Fifa, BA Live gibi oyunlarda yeni teknoloji ile farklı tecrübeler yaşatmak istiyor. Güçlü grafik işlemcisi ile sanal gerçekliğe bir adım daha yaklaştığını iddia eden Microsoft, oyunlardaki karakterlerin gerçeği aratmayacağını söylüyor.

Kolay Anında Eksiksiz

Oyunlarınızı takas edebileceğiniz gibi, başka bir konsoldan kendi profilinizle girip bulut üzerinden oyununuza devam edebileceksiniz.

Xbox One.com sitesinde yeni konsolu şöyle tanımlamışlar;

Xbox One, sanat eseri bir oyun konsolu, yeni nesil bir TV ve film sistemi ve çok daha fazlasıdır. Bir oyun oynamak ya da film izlemek için TV'nizin girişlerini değiştirme günleri artık geride kaldı. Xbox One ile TV'den filmlere, müziklere ve bir oyuna hızlıca geçebilirsiniz yalnızca sesinizi kullanarak.

ŞAŞIRMAYA HAZIR OLUN.

Oyun ve eğlencenin yeni nesliyle tanışın. Oyunların gerçeklik sınırlarını zorladığı, televizyonun da her komutunuza uyduğu yerde. Oyun oynarken müzik dinlemenin çocuk oyuncağı olduğu. TV'den filmlere, müziğe ve bir oyuna anında geçebileceğiniz. Deneyiminizin size özel yaşandığı yerde. Sevdiğiniz eğlence türlerinin hepsi tek bir yerde. Hepsi bir arada Xbox One ile tanışın. xbox.com



DONANIM

Sekiz çekirdekli x86 (32bit) işlemci, 500 GB HDD drive, Blu-Ray combo disc drive gibi güçlü teknik özelliklere sahip olan Xbox One, Gigabit Ethernet ve Wi-Fi bağlantısı, HDMI ve üç USB 3.0 girişi bulunduyor.

KINECT

Xbox One üzerinde gelen 1080p kamerası ile saniyede 2 Gb veriyi işleyebiliyor. Bu da en ufak bir vücut hareketinizin kinect tarafından algılanacağı anlamına geliyor. Bu ne işe yarar dersiniz, hemen sizlere bir ipucu vereyim. El hareketlerinizle televizyonunuzun sesini açıp kapatmak ya da kanal değiştirmek hali hazırda olan bir teknoloji. Kinect'in el hareketlerinizi algılamasıyla beraber, uygulamalar arasında geçiş yapabilir, izlediğiniz filmi durdurup oyun oynamaya devam edebilirsiniz. Heyecan verici kısmı ise, oyun esnasında sizin hareketlerinizin kinect tarafından algılanması ve oyunun içindeymiş hissini uyandırması.

SON NOTLAR

Görünen o ki, teknoloji bizleri gün geçtikçe daha bütünleşik ürünlere doğru sürükleyecek. Bu teknolojinin öncülerinden olduğuna inandığım Xbox One'ın çok kısa sürede kendi fanatiklerini oluşturacağı kanaatindeyim. Alışlagelmiş oyun konsollarından çok farklı olan XboxOne, oyun oynamayı hiç düşünmeyen kişiler tarafından bile kolaylıkla tercih edilebilir bir ürün. HDMI bağlantısı ile LCD/Plazmanıza bağlanan konsol, tüm multimedya uygulamalarını vaat ettiği gibi, internete açık yapısıyla gençlerin beklentilerini karşılayabilir.



RAM

Xbox One'da 8GB'lık bir DDR3 RAM'e sahip. Xbox.com sitesine geri döndüğümüzde konsol için oldukça iddialı açıklamalarla karşılaşıyoruz. Günümüzde sosyal ağlar üzerinden bağlantı kurmanın popülerliği ortada. Xbox One paylaşımına hazır geliyor. Bakın nasıl?

Bağlantıda olmaya hazır olun. Xbox One sizi hem sevdiğiniz eğlenceye hem de değer verdiğiniz insanlara yakın tutar. Televizyonda maç seyrederken arkadaşlarınızla Skype üzerinden sohbet edebilirsiniz. Ya da oyun kaydedicisiyle oyununuzdan önemli anları paylaşabilirsiniz. Xbox One bulut destekli olduğundan, oyun güncellemeleri için beklemek zorunda da değilsiniz. Görünüşe göre artık oturma odanızdan hiç çıkmayacaksınız.

Kendinizi kaptırmaya hazır olun.

Xbox One ile oyunlar gerçek hayat gibi.

Şimdiye kadar hiç olmadığı kadar insansı karakterlerle sinematik dünyalara kendinizi kaptırın. Gerçekleşebileceğini hayal bile etmediğiniz şekillerde televizyona, spor oyunlarına, müziğe ve hatta web'e erişin.

İlk amacı bize oyun keyfini tattırmak olan konsollar, gelişen teknoloji ile ev eğlencesinin bir numaralı parçası oluyorlar.



15 yeni Oyun

Lansmanda Elektronik Arts Sütüdyosu başkanı Andrew Wilson, Xbox One için yeni oyunların müjdesini verdi. Wilson yeni nesil oyun motoru EA Sport Ignite'in gerçek dünya ile sanal dünya arasında ki çizgiyi bulanıklaştıracağını bildirerek 15 yeni oyun tasarlandığını ve bunlardan bazılarının Fifa, BA Live Ufc olduğunu belirtti.

Xbox One ile Playstation 4'ün işlemcilerini karşılaştırdığımız da karşımıza iki konsolda da birbirine benzer sekiz çekirdekli işlemciler kullandıklarını görüyoruz.

Omzunuzun ya da bileğinizin küçük bir hareketi bile Kinectin gözünden kaçmıyor.

ÇİLEKLİ KEDİ DİLLİ PASTA



Malzemeler:
1,5 paket kedi dili(300 gr)

Kreması:
* 3 yumurta
* 1 kg süt
* 1 paket vanilya
* 8 kaşık şeker (yemek kaşığı)
* 3.5 kaşık dolu dolu un(yemek kaşığı)
* 125 gr margarin
* arzuya göre mevsim meyvesi (muz,çilek)
* kullanılan meyveye göre jöle



Pastanın Yapılışı:

- 1-Krema malzemeleri margarin hariç karıştırarak muhallebi kıvamında pişirelim
- 2-Margarini ekleyip mikserle 5-10 dk çırpalım
- 3-Kelepçeli kek kalıbının kenarlarına kedi dillerini kalıbın boyunda keserek dizelim
- 4-Kalan kırpıntı kedi dillerini de alta dizelim
- 5-Üstlerine muhallebi dökelim
- 6-Bir sıra dolu kedi dili dizelim tekrar üzerine muhallebi dökelim
- 7-Muhallebi biraz soğuyunca çilek dilimleri ile üzerini süsleyelim
- 8-En üstede 1 paket çilek jölesini arkasındaki tarife göre hazırlayıp çileklerin üzerine dökelim
- 9-Jöleyi dökerken tavsiyem,önce ince bir tabaka olarak döküp,hafif donunca kalanını da dökmeniz olur çünkü çilekler havalanıyorlar

Afiyet olsun.





AirBrush

Yaz geldi. Mini mini eteklerinizi, şortlarınızı, gece elbiselerinizi çok daha güzel bacaklarla taçlandırmak elinizde. Airbursh bacak sprey ile kendi cilt rengine uygun bir tonda, bacaklarındaki ufak tefek kusurlarınızı kapatabilir, pürüzsüz görünen bir tene sahip olabilirsiniz. Ayrıca ürünün dekolte bölgenizde rahatlıkla kullanabiliyor olması da ayrı bir avantaj. Ürünün yalnızca pırıltı içeren bir formu da bulunmakta.

Driclor

Driclor normal koşullarda dahi terleyen insanlar için özel olarak geliştirilmiş etkili bir roll on antiperspiranttır. Driclor uygulamadan önce tatbik edilecek bölgeler iyice kurulanmalıdır. Başlangıçta günde bir kez gece yatmadan önce uygulanır. Sabah uygulama yapılan bölge yıkanmalıdır. Günlük deodorant kullanmaya devam edilebilir. Kullanımdan 1-2 hafta sonra; terlemede azalma gözlemlendiğinde kullanım azaltılabilir.



Happycare

Artık çocuğunuzun ' yarama dokunma ' şeklindeki ağlamalarına gerek bırakmayacak bir ürün var. Happy Care yara bandı ile yaraya hiç dokunmadan üzeriniz örtmeniz mümkün. Özellikle çizik, sıyrık, ve küçük kesiklerde etkili olan bu ürün, bakterilere karşı da koruma sağlıyor.Ürün su geçirmeme özelliği sayesinde banyo-deniz sırasında da rahatlıkla kullanılabilir.

BUNLARI BİLİYORMUSUNUZ?

▪ Ürtikerde lezyonlar birkaç saatte söner, aynı lezyon 24 saatten daha uzun süre aynı yerde devam etmez. Lezyon basmakla solar, eski lezyonlar solarken yeni lezyonlar çıkar. Mutlaka kaşıntı eşlik eder.

▪ Anemi (Kansızlık), hemoglobin miktarının yaş ve cinsiyete göre dünya sağlık örgütü tarafından kabul edilen kriterlerin altında kalmasıdır. Bu kriterler erişkin erkeklerde 13g/dl, kadınlarda 12g/dl' nin altı kabul edilir. 6 ay ile 6 yaş arası çocuklarda 11g/dl' nin, 6-14 yaşlarda 12g/dl' nin altı anemidir. En sık rastlanan anemi türleri; demir eksikliğine bağlı anemi, folik asit eksikliğine bağlı anemi, Vit B12 eksikliği anemisidir.

▪ Hamatemez kan kusulmasıdır. Gerçek kan olabileceği gibi mide asidi ve sindirim enzimlerinin etkisiyle "kahve telvesi" şeklinde de olabilir. Genellikle duodenojejunal bileşkenin proksimalindeki lezyonlar nedeniyle olur.

▪ Ruşeym, buğday tanesinin embriyo kısmı olup filizlenme için gerekli tüm enerji ve besin kaynaklarını bünyesinde barındırır. Ruşeym yağı, omega-3 ve omega-6 yağ asitleri bakımından zengindir. A ve D vitaminlerini doğal olarak bulundurmasının yanı sıra E vitamini oranı da oldukça yüksektir.

▪ Üst solunum yolu enfeksiyonları genellikle sonbahar ve kış mevsimlerinde ortaya çıkar. Düşünülenin aksine havanın soğuması ve çocuğun üşümesi ile ilgisi yoktur. Çocukların okula gitmesi virüsler ile karşılaşmayı artırır. Düşük nemin burun mukozasını kurutması sonucu, kişiler soğuk algınlığına yol açan virüslere karşı daha hassas bir hale gelirler.

“ Dileđiniz , Dileđimizdir ”

dilek
ECZA DEPOSU

oksijen hayattır



İyi olmanın yolu...

CELLFOOD®

Oksijen + Gıda Takviyesi

**ÇÖZÜNMÜŞ OKSİJEN
MİNERAL
ENZİM
AMİNO ASİT
ELEKTROLİT
VİTAMİN**



Vücudun Oksijen Terapisi

www.cellfood.com.tr