

İLAC İLE ZEHİRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / Sayı: 09 • 4 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.



SAYI
09



Gündem

Tıp Bayramı

MERCEK

DISMENORE

BİYOGRAFI

Hulusi Behçet Kimdir?

VERTİGO NEDİR?



AİLE PLANLAMASI



AYAK BAKIMI





SOMA

Bir avuç kömür için,
Bir ömür verenleri...

unutmadık...

UNUTMAYACAĞIZ...!!

Değerli Meslektaşlarım,



Kerem Zabun
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Geç de olsa gelen sıcaklarla birlikte geride bıraktığımız bahar ayları, mesleğin yapısal ve ticari sorunlarında kalıcı değişiklikler yapacağını düşündüğümüz bir takım mevzuat değişikliği çalışmalarına ve Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmeliğin hayata geçmesine sahne oldu.

Çoğunlukla vatandaş ile devlet arasında icra ettiğimiz görev ile ilgili olarak halî hazırda iki tarafa da anlatamadığımız bir çok husus mevcut iken ve işleyiş sırasında mesaimizin büyük çoğunluğunu bu gibi problemler alırken sürekli olarak yapılan mevzuat düzenlemeleri ve bunlar vasıtasıyla meydana getirilmeye çalışılan değişiklikler hepimizi oldukça yıpratıyor.

Mesleğimizin yürütülmesinde tüm bu yenilikler hayata geçerken uzun zamandır yürürlükte bulunan İlaç Fiyat Kararnamesinde değişiklikler yapılmak üzere bir takım sektör içi çabalarda ayrıca ilave olarak bu yıl karşımıza çıktı. Örgüt yetkilileri, Bakanlık ve "İlgililer" tarafından yürütülen görüşmeler, global bütçe gerçeklerinin ışığında ilacın vatandaşa ulaşması konusuna "sağlık harcaması" penceresinden bakan eczacıdan başka kimsenin olmadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra çeşitli dernek ve kuruluşlar tamamen ticari kaygılarla hiçbir şekilde insan odaklı olmayan bir takım uygulamaları kendi bünyelerinde daha önce ortaya koymuşlar ve direk olarak ifade etmekten kaçınarak özellikle ekonomik anlamda bütün yükü serbest eczacılık mesleğinin üzerine yıkmaya çalışarak İlaç Fiyat Kararnamesine etkide bulunmaya çalışmışlardır.

Eczacı kamuoyu koşulsuz şartsız ilaca kolay ulaşılabilirliği desteklemektedir. Ancak burada gözler her zaman olduğu gibi yine eczacının cebine çevrilmiştir. Yürürlükte bulunan ticaret hukuku, rekabet hukuku kuralları, bu konularda devlet kurumlarının hazırlamış olduğu raporlar hiçe sayılarak bir takım istatistiki verilerle fayda sağlama amacı güdülmüştür.

Bütün bu sermaye odaklı kamuoyu oluşturma gayretleri sürerken mevcut kararnamenin şekli üzerinde bugünden yarına hayata geçilebilecek olan reçetelere "etken madde" yazımı uygulaması masadaki yerini korumaktadır.

İlaç Fiyat Kararnamesinde hedef, karlılıklar üzerinde yapılması gereken değişikliklerdir. Hepimizin yaşadığı gerçek ise; masraflar, harcamalar, ticari bütün metaların fiyatları artarken ilaç fiyatının düşmesi, karlılıklarda bir değişiklik yapılmaması durumunda "sıfır"a ulaşma yarışından başka bir şey değildir. Meslek Hakkı uygulamasına yapılacak uzun yolculuk aşkar görünüyorken mesleğin sürdürülebilir olması için mevcut durumla ilgili iyileştirme yapılması kaçınılmazdır.

2012 Yazının başında uzun yıllar sonra yenilenen 6197 Sayılı Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun'la beraber özellikle eczane hareketleri konusunda köklü değişiklikler yaşanmaya başlandı. Bağlı Yönetmeliğin yayımlanması ve hayata geçirilmesinin belirli bir süre alması ise meslektaşlarımızın mağduriyet yaşamalarına neden oldu.

Özellikle Kanunun yürürlüğü noktasında yaşatılan belirsizlik neticesinde 2012 Haziranı ve sonrasında gerçekleştirilen eczane hareketleriyle ilgili olarak birçok eczacımız hak kaybına uğramış görünmektedir. Bu hak kayıpları Kurumun bu konuda 2013 Yılında yayımladığı mer-i mevzuat yazılarıyla izin verdiği hareketler neticesinde gerçekleşmiştir.

Yönetmeliğin yayımlanmasına kadar geçen sürede işlem yapan meslektaşlarımız Bakanlık Genelgeleri doğrultusunda aslında 2012 Yılında değişen 6197 Sayılı Yasaya aykırı olarak hareket ettirilmişlerdir. Yönetmeliğin yayımlanması öncesi ve Kanun sonrası sürede daha önce yapıldığı gibi bir takım uygulamalarla mağduriyet yaşayan meslektaşlarımızın sorunlarının aşılması mümkün olabilecektir.

Yoğun gündem içerisinde Odamız, Örgütümüz, Mesleğimiz birikimini kullanarak zorlukları aşmaya devam edecek, gücünü ve kararlılığını her zaman olduğu gibi meslektaşlarından alacaktır.

Sevgi ve saygılarımla sağlıklılıkla kalınız ...



DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Kerem Zabun

EDİTÖR

Ecz. Tolgar Akkuş

YÖNETİM YERİ

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

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ

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

EDİTÖR FOTOĞRAFI

Ecz. Havva Meşhur

REKLAM

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

HUKUK DANIŞMANI

Av. Bahadır Çolakoğlu

GRAFİK TASARIM - BASKI & CİLT

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

Baskı Yeri: Antalya

Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın

Yayın periyodu: 4 Aylık

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

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

Editör



Dozajla Buluşmak...

Sevgili Dozaj Dergisi okuyucuları, sizlere ulaşabildiğimiz her yeni sayıyla birlikte bu platformda sizlerle yeniden buluşmanın ayrı bir heyecanını yaşamaktayız.

Bunaltıcı sıcaklar, stresli çalışma saatleri, sevdiklerinize zaman ayırabilme gayreti, sürekli bir yerlere yetişebilmenin verdiği koşturmaca... Hayatın bize sunduğu zorluklar ve bir o kadar da hayata bağlayan güzellikler... Tüm bunların arasında bize zaman ayırmanız ve dergimizin 9. sayısına ulaşmasını sağlayan olumlu tepkileriniz bizleri fazlasıyla mutlu etmekte..

Bu sayımızda da dikkatinizi çekeceğini düşündüğümüz bir çok konuyla sizlerleyiz.

Dergimizde yayın dizisi olarak ele aldığımız ağrı ana başlıklı konumuz için dismenoreyi sizler için bu sayıda anlatmaya çalıştık.. Yine çok karşılaşılan vertigo hastalığını ele aldık.

Bugün kendi adıyla anılan ve Behçet Hastalığı'nı tarif eden ilk bilim adamı olan Hulusi Behçet'den ve behçet hastalığından bahsettik.

Değerli meslektaşımız Ecz. Mehmet Çalık'ın bizler için kaleme aldığı yazısını da bu sayımızda paylaşmaktayız.

Yine Antalya'mızın güzel yüzü Antalya Engelliler Sanat Evi hakkında sizlere bilgi vermek istedik..

Bahsetmiş olduğum konu başlıklarıyla beraber yayın ekibimizin hazırladığı yine sektöre, sağlığa, sosyal yaşama dair bir çok konuyu severek okuyacağınızı düşünüyoruz..

Tüm bu hazırlık sürecinde yayın kurulumuza emeklerinden dolayı bir kez daha teşekkür ediyorum.

Yeniden görüşmek üzere..

Hoşça kalın..

TOLGAR AKKUŞ

Biyolojik Ritim



16

Rahat Bir Uyku İçin...



20

Kanatsız Melekler



24

Bilgi Paylaşımına Dikkat!!



28

Antalya Engelliler Sanat Evi



40

Londra'da Eczacılık İngilizcesi Kursları



48

DİSMENORE

Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Dismenore; zor veya ağrılı menstrüasyon, en sık görülen jinekolojik sorunlardan biridir. Dismenore birincil ve ikincil bozukluklar olarak ikiye ayrılır (Tablo 1). Primer dismenore; idiyopatik ve menstrüasyon döneminde herhangi bir pelvik hastalığa bağlı olmaksızın kramp şeklinde karın ağrısı ile ilişkilidir. İkincil dismenore genellikle pelvik bölgedeki patolojik durumla ilişkilidir.

Primer dismenore tipik olarak menarşın başlamasından sonraki 6-12 ay arasında gelişir, genellikle kadınları genç yaşlarda ve 20'li yaşlarda etkiler. Primer dismenore sadece ovulatuvar siklus sırasında oluşur, bu nedenle görülme sıklığı erken ve ileri ergenlik arasında fazladır (ovulasyon düzeni arttıkça). Primer dismenore görülme sıklığı doğum kontrol haplarının kullanımına bağlı ve hamilelik sebebiyle 25 yaşından sonra azalır.

Primer dismenore nedeni tam olarak anlaşılmış değildir, ancak prostaglandinler ve muhtemelen lökotrienler ve vazopressin ile ilgili olduğuna inanılmaktadır. Dismenore yaşayan kadınların prostaglandin seviyeleri, dismenore yaşamayan kadınlara göre 2-4 kat daha fazladır ve adet döneminin ilk 2 günü en yüksek seviyededir ki dismenore genelde bu dönemde gelişir. Lökotrienlerin ve vasopressin seviyelerinin de dismenoreli kadınlarda yükselmiş olduğu tespit edilmiştir. Prostaglandinler, lökotrienler ve vasopressin rahimde kasılmalara neden olabilir; bu maddelerin yükselen değerleri menstrüasyonun bir parçası olarak rahimde kasılmaları ve vazokonstriksiyonu artırabilir, bu durum uterus iskemisi ve ağrı ile sonuçlanır.

Dismenore tipik olarak sürekli, sıkıcı, ağrıyan karnın alt orta kısmında veya pubis üstü bölgede spazmodik kasılmalar şeklinde ve hatta bel çevresine, üst uyluk bölgesine de yayılabilecek şekilde deneyimlenir. Ağrı birkaç saat önce veya adetin başlamasına rastlayan zamanda başlar ve genellikle 48 saat sürer, ancak 72 saate kadar devam edebilir.

Rahim kasılmaları sistemik dolaşımdaki prostaglandin miktarını artırır, bulantı, kusma, bitkinlik, baş dönmesi, sinirlilik, ishal ve baş ağrısı gibi ek belirtilere neden olur.

Dismenorenin Bireysel Tedavisi

Dismenorenin bireysel tedavisi aşağıdaki hasta tipleri için uygundur:

- Primer dismenore ile uyumlu belirti geçmişi olan, cinsel olarak aktif olmayan sağlıklı genç kadınlar
- Primer dismenore tanısı konmuş kadınlar (Tablo 1)

Pelvik ağrısı olan, cinsel olarak aktif (ve dolayısıyla inflamatuvar pelvik hastalık riski

olan) ergenler ve ikincil dismenore özellikleri gösteren kadınlar hekim tarafından değerlendirilmelidir.

Şekil1; primer dismenore yönetim algoritmasını öz bakım istisnaları ile birlikte göstermektedir.

Salisilat içermeyen NSAİ ilaçlardan ibuprofen ve naproksen sodyum, primer dismenore tedavisinde kullanılan temel ilaçlardır. Farmakolojik olmayan önlemler ise genellikle ilaç tedavisine yardımcı maddeler olarak yer almaktadır. Farmakolojik olmayan seçenekler, yukarıda bahsettiğimiz ilaçları tolere edemeyen veya bu ilaçlara yanıt vermeyen kadınların özellikle %15'i için yararlı olabilir.

TABLO 1. Primer ve Sekonder Dismenore Farkları

Özellikler	Primer Dismenore	Sekonder Dismenore
Dismenore başlama yaşı	Tipik olarak menarşdan 6-12 ay sonra birçok genç kızda 12-13 yaş civarı	20'li yaşların ortası-sonlarından 30'lu ve 40'lı yaşlar
Menstruasyon	Normal kan kaybıyla daha çok düzenli gibidir.	Düzensiz, menoraji daha sık görülür.
Kalıp ve dismenore süreci	Menstruasyon başlangıcına veya öncesine rastlar; 2-3 gün süren dönemde veya çoğunda ağrı olur.	Sebebine bağlı olarak değişir; Ağrı kalıbında değişiklik veya hassasiyet ikincil bir hastalığı gösterebilir.
Menstrual siklustan diğer zamanlarda ağrı	Hayır	Evet; önce, esnasında veya menstruasyon sonrasında görülebilir.
NSAİ ilaçlara ve/veya oral kontraseptiflere yanıt	Evet	Hayır
Diğer semptomlar	Bulantı, kusma, halsizlik, sersemlik, huzursuzluk, ishal ve baş ağrısı dismenore ile aynı anda görülebilir.	Sebebe bağlı olarak çeşitlidir; Disparoni ve pelvik hassasiyet de gözlenebilir.

Farmakolojik olmayan önlemler

Isı tedavisi: Topikal ısı uygulaması dismenorenin farmakolojik olmayan tedavisi için sıklıkla önerilir, hatta bazı kadınlar için tek tedavi olarak yeterli olabilir. Sürekli, düşük seviyede ısı veren abdominal ısı bantlarının ağrıyı iyileştirmede plasebo ve parasetamolden belirgin olarak daha iyi sonuç verdiği (ağrıda %14 daha fazla rahatlama) gözlenmiştir. Isı bantları ilaç tedavisinden daha hızlı analjezik etki başlangıcı sağlar.

Yaşam tarzı değişiklikleri: Yaşam tarzı değişiklikleri dismenore semptomlarını çeşitli derecelerde hafifletir. Sigara içmek ve sigara dumanına maruz kalmak daha ağır dismenore ile ilişkilidir, dismenorenin şiddeti söylendiğine göre günlük içilen sigara sayısı ile artmaktadır. Bu etkinin temeli tam olarak bilinmese de nikotinin indüklediği vazokonstriksiyonla ilgili olduğu hipotezine dayanmaktadır.

Düzenli egzersiz, primer dismenore belirtilerini bazı kadınlarda azaltabilir. Ancak egzersizin faydasına ilişkin kanıt

Hatırlanacak Noktalar

- Bireysel tedavi; cinsel olarak aktif olmayan ama primer dismenore geçmişi olan genç kızlar için veya primer dismenore tanısı konmuş kadınlar için uygundur. Cinsel olarak aktif (pelvik inflamatuvar hastalık riski olan) pelvik ağrılı yetişkinler ve sekonder dismenore belirtileri gösteren kadınlar hekim tarafından değerlendirilmelidir.
- Salisilat içermeyen NSAİ ilaçlar primer dismenore tedavisi için iyi bir seçenektir. Bu ilaçlar menstruasyonun başlangıcında veya hemen öncesinde alınmalı ve ağrı ve krampin azaltılması için belirlenen doz aralıklarında birkaç gün kullanılmalıdır.
- Lokal, topikal ısı uygulaması dismenorede iyileşme sağlayabilir. Isı uygulamasının analjezik etkisi ilaç tedavisinden hızlı başlar ve NSAİ ilaçlarla sağlanan rahatlama ek olarak kullanılabilir. İlaç kullanmadan tedavi genellikle ilaç tolare edemeye

çelişkilidir.

Bazı kadınlar aşağıdakilerin tüketimini arttırarak fayda sağlayabilir:

1. Ton balığı, somon, sardalya, ringa, uskumru gibi balıklar veya
2. Omega-3 içeren çoklu doymamış yağ asitlerince zengin balık yağı takviyeleri.

Beslenmemizle aldığımız yüksek orandaki Omega-6 yağ asitleri (araşidonik asit gibi) hem prostaglandinlerin hem lökotrienlerin öncü maddesidir. Omega-3 yağ asitleri,

Omega-6 yağ asitleri ile prostaglandin ve lökotrien yapımı için yarışır; diyetle Omega-3 eklenmesi daha az etkili prostaglandin lökotrien üretimine neden olabilir.

Analjezikler

NSAİ ilaçlardan ibuprofen ve naproksen sodyum primer dismenore tedavisinde tercih edilen ajanlardır. Parasetamol dismenore semptomlarını tedavi etmede kullanılabilir de prostaglandin sentezini inhibe etmede daha az etkilidir ve genelde hafif semptomları geçirmekte etkilidir.

NSAİ ilaçlar ağrıyı hafifletmek kadar krampları önlemede de kullanılır. Seçilen ajan menstruasyonun veya ağrının başlangıcında mümkün oldukça erken uygulanmalıdır ve menstruasyonun ilk 48 ile 72 saati için planlanan esasa (her 4-6 saatte ibuprofen, her 8-12 saatte naproksen) göre devam edilmelidir. İlaç tedavisine başlamayı geciktirmek yetersiz tedaviye veya tedavide başarısızlığa yol açar. Tedavi etkisi genellikle 30-60dk. içinde görülür, optimum yarar düzenli doz uygulamasıyla oluşur. Birçok kadın maksimum önerilen dozu, maksimum önerilen sıklıkta kullanmaya ihtiyaç duyar.

Eğer ağrıda iyileşme yetersizse, beklenen



menstruasyondan 1-2 gün önce tedaviye başlamak yardımcı olabilir. (Eğer hastanın hamile olma olasılığı varsa tedaviye sadece menstruasyon başladıktan sonra başlanmalıdır.) Hastalar tek bir NSAİ ilaca diğerinden daha iyi yanıt verebilir. Eğer maksimum seçilmiş ajanın maksimum dozu semptomlarda yeterli iyileşme sağlayamıyorsa, diğer ajanla deneme önerilir. Çoğu NSAİ ilacın analjezik etkisi stabildir, bu yüzden daha fazla doz artışları daha fazla yarar sağlamaktan çok yan etki riskini arttırabilir.

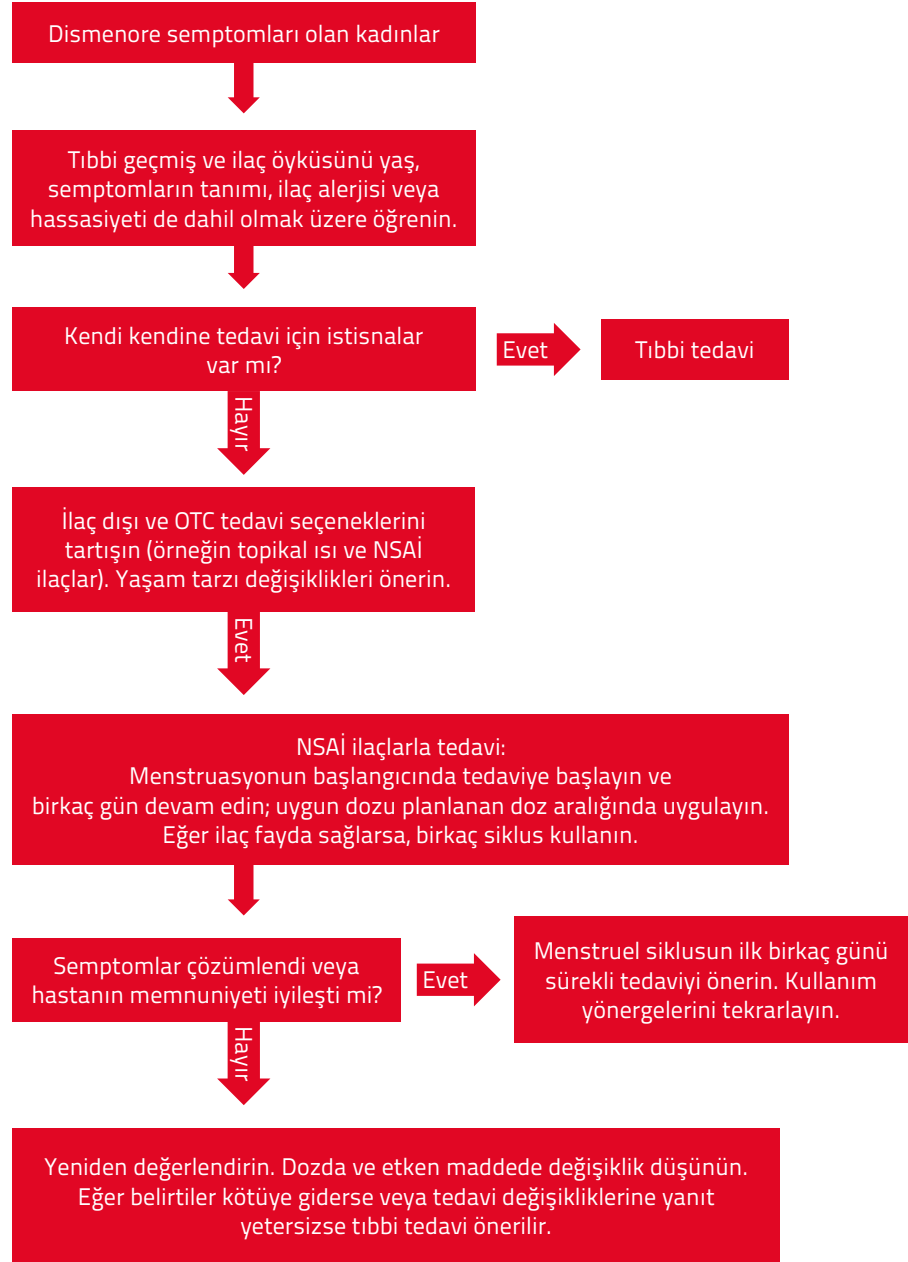
Takip

Salisilat içermeyen NSAİ ilaçlarla tedavi; bu ajanların etkinliğini yargılamadan önce -ajanda değişiklik, doz veya her ikisi de 3 ile 6 menstrüel siklusu kapsamalıdır. Salisilat içermeyen NSAİ ilaçlardan yeterli yanıt alamayan kadınlar hekime başvurmalıdır. Hastaların NSAİ ilaçlarla tedavi veya diğer ajanlarla (örneğin kombine oral kontraseptifler) tedaviye ihtiyacı olabilir.

Kendi kendine tedavi için istisnalar

- Ciddi dismenore ve/veya menoraji
- Primer dismenore ile uyumsuz dismenore belirtileri (ör: 25 yaşından sonra başladıysa, menstruasyon dönemi başlangıcı dışında dismenore ağrısı varsa)
- PID (Pelvik İnflamatuvar Hastalık) geçmişi, infertilite, düzensiz menstrüel siklus, endometriyozis, over kistleri
- RiA(Rahim İçi Araç) kullanımı
- NSAİ ilaçlara alerji; NSAİ ilaçları tolere edememe
- Varfarin, heparin veya lityum kullanımı
- Aktif Gİ hastalık (peptik ülser, GÖR, ülseratif kolit)
- Kanama bozukluğu

Şekil 1. DİSMENOREDE BİREYSEL TEDAVİ ALGORİTMASI



Kaynak

Shimp LA. Disorders related to menstruation. In: Berardi RR, Ferreri SP, Hume AL, et al. Handbook of Nonprescription Drugs: An Interactive Approach to Self-Care. 16th ed. Washington, DC: American Pharmacists Association; 2009:141.

NSAİ ilaç:Non-Steroidal Anti-İnflamatuvar ilaç

Kaynak

OTC Advisor Monograph 4 Self-Care for Pain, APHA

Hulusi Behçet kimdir?



Hazırlayan
Ecz. Esra Sarıaltın

Hulusi Behçet, 20 Şubat 1889 tarihinde İstanbul'da doğmuştur. Zor bir çocukluk geçiren Behçet çok genç yaşta annesini kaybetmiş ve büyükannesi tarafından büyütülmüştür. Babasının Şam'daki işleri sebebiyle ilk öğrenimini o dönemler Osmanlı İmparatorluğu'nda bulunan Şam'da tamamlamıştır. Fransızca, Almanca ve Latince öğrenmiştir. Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde aldığı tıp eğitimini 1910'da tamamlayıp, 1914 yılına kadar Gülhane Dermatoloji Kliniği'nde ihtisas yapmıştır. 1914 Temmuzunda Kırklareli Askeri Hastanesi'nde başhekim yardımcısı olarak tayin edilmiş ve daha sonra 1918'e kadar Edirne Askeri Hastanesi'nde dermatoloji uzmanı olarak çalışmıştır. 1918 Ağustosunda önce Budapeşte'de, sonra Berlin'de çalışmış ve 1919 Ekiminde yurda dönmüştür. 1923 yılında Hasköy Zührevi Hastalıklar Hastanesi Başhekimliği'ne tayin edilmiş 6 ay kadar burada çalıştıktan sonra Guraba Hastanesi Dermatoloji Uzmanlığı'na nakledilmiştir. Türkiye Cumhuriyeti kurulduktan ve soyadı kanunu kabul edildikten sonra, cumhuriyetin kurucusu M. Kemal Atatürk'ün arkadaşlarından olan babası Ahmet Behçet'in, parlak ve çok zeki anlamına gelen ve adı olan Behçet'i soyadı olarak almıştır.

1933 senesinde Üniversite Reformunda Deri Hastalıkları ve Frengi Kliniğine profesör seçilmiştir. Hulusi Behçet, Türk akademisinde profesör ünvanını alan ilk kişidir. Hulusi Behçet dermatolojide birçok konuyu ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. 1920 yılından itibaren çeşitli dernek toplantılarında ve bazı yazılarında deri layşmanyazında (şark çıbanı) çivi belirtisi bulunduğu bahsetmeye başlamıştır. Bunun dışında, yine o yıllarda, ülkemizdeki arpa uyuzları konusunda çok sayıda yazı yazmıştır. Hatta yurdumuza ait parazitlerin tür ve cinslerini de saptamıştır. 1930'da davetli olarak Kopenhag'da yapılan dermatoloji kongresine katılan

Hulusi Behçet, yine 1930'lu yıllarda incir dermatitleri üzerinde durmaya başlamıştır. Senelerce ham incir dermatiti üzerine çalışmak ve yazı yazmak suretiyle bu dermatozun Balkanlarda ve nihayet Fransa ve Amerika'da tanınmasını sağlamıştır. İstanbul'da ilkbahar ve yaz aylarında incir ve incir yaprakları ile ilgilenen şahıslarda, sonbaharda ise incir ürünleriyle ilgilenen kişilerde meydana gelen, biri diğerinden farklı iki klinik tabloyu senelerce gözlemiştir. Birçok klinik tabloyla karışabileceği için incir dermatitlerini, ülkemizde tanınması için önce 1933 yılında Pratik Doktor adlı dergide yayınlamıştır. Daha sonra çeşitli olguları dermatoloji derneği toplantılarında sunmuş, en sonunda da Fransız Dermatoloji Derneği Bülteninde yayınlamıştır.

Hulusi Behçet yine başka bir çalışmasında 21, 7 ve 3 yıl takip ettiği üç hastada ağız ve genital bölgede aftöz belirtiler, gözde de çeşitli bulgular bulunduğunu gözler ve bunun yeni bir hastalık olduğuna inanır. 1937'de bu görüşlerini "Dermatologische Wochenschrift" de yazar ve aynı yıl Paris'te Dermatoloji toplantısında sunar. Bu toplantıda hastalığın etyolojisinde, dental bir enfeksiyonun da neden olabileceğini bildirir. 1938'de bu konuyla ilgili daha detaylı bir yazıyı yine aynı dergide yayınlar. Aynı yıl Dr. Niyazi Gözcü ve Prof. Dr. Frank benzer semptomları içeren iki olgu daha yayınlarlar. Arkasından Avrupa'dan yeni bildiriler de gelir. Böylece Avrupalı doktorlar



yeni bir hastalığın varlığına karar verirler. Oftalmologlar Behçet hastalığını kabul etmeye başlarlar, ancak dermatologlar bu yeni hastalığı ısrarla inkar ederler. Bu tablonun pemfigus, ulkus vulva akutum, dermatomiyozit, Neumann'ın aftozisi, eritema eksudativum multiforme ve benzerlerinin semptomları olduğunda üstelerler. Bu olaylar sürerken Dünyanın diğer yörelerinden bazı yeni olgular daha bildirilir. Bu yayınların sonucunda bütün dünya yeni bir hastalıkla yüzleştiğini en sonunda kabul etmek zorunda kalır. 1947'de Zürih Tıp Fakültesinden Prof. Mischner'in Uluslararası Cenevre Tıp Kongresinde yaptığı bir öneriyle, Dr. Behçet'in bu buluşu "Morbus Behçet" olarak adlandırılır.

Türkiye'nin en önemli dermatoloğu olarak bilinen ve tanımladığı bir deri hastalığı olan Behçet Hastalığı ile adı dünya tıp literatürüne geçen Ordinaryüs Profesör Hulusi Behçet aynı zamanda Türk akademisinde profesör ünvanını alan ilk kişidir.

Hulusi Behçet'in araştırma, yazma ve tartışmaya olan merakı onun entelektüel bir karakter olmasını sağlamıştır. Uzmanlığın ilk yıllarından başlayarak birçok ulusal ve uluslararası kongrelere orijinal makaleleriyle katılmış, ülkemizde ve yurtdışında birçok makalesi de yayınlanmıştır. Deri Hastalıkları ve Frengi Kliniği Arşivi adındaki dergiyi ölüm tarihine kadar yayınlamıştır. Bu dergi 1934'ten 1947'ye kadar Türkiye'deki Dermatoloji organı görevini sürdürmüştür.

Ortaya koyduğu tüm bu çalışmalarla çağa damgasını vuran Türk bilim adamı, geçirdiği bir kalp rahatsızlığı sonucu 8 Mart 1948'de vefat etmiştir.



Behçet Hastalığı

Behçet sendromu ya da Behçet Hastalığı (BS), tekrarlayan oral (ağız) ve genital (cinsel organlar) ülserlerle, göz, deri, eklem, damar ve sinir sistemi tutulumuyla giden, nedeni bilinmeyen bir vaskülitir (damar iltihabı).

Behçet hastalığı dünyanın bazı yerlerinde daha sıktır. Coğrafik dağılımı tarihi ipek yolu ile örtüşür. Japonya, Kore, Çin, İran, Türkiye, Tunus ve Fas gibi Uzak Doğu, Orta Doğu ve Akdeniz bölgesinde bulunan ülkelerde daha çok görülür. Yetişkin popülasyonda görülme sıklığı Japonya'da 1/10.000 ve Türkiye'de 1-3/1000'dir. Kuzey Avrupa'da ise bu sayı 1/300.000 civarındadır. ABD ve Avustralya'dan az sayıda vaka rapor edilmiştir. Çocuklarda, yüksek riskli popülasyonlarda bile nadirdir. Tanı kriterleri, Behçet hastalarının yaklaşık %3'ünde 16 yaşından önce tamamlanmış olur. Hastalığın ortalama başlangıç yaşı 20-35'tir. İki cinsiyet arasında eşit dağılmıştır, fakat erkeklerde daha ağır seyreder.

Hastalığın nedeni bilinmemektedir (idiopatik). Behçet Hastalığı'nın gelişiminde genetik yatkınlık rol oynayabilir ancak kesin bir kalıtım biçimi yoktur. Özellikle Uzakdoğu ve Akdeniz kökenli hastalarda, hastalık bir genetik belirleyici (HLA-B5) ile ilişkilidir. Literatürde tanımlanmış bazı ailesel olgular mevcuttur. Herhangi bir tetikleyici neden yoktur. Hastalığın nedenleri ve tedavisi üzerine araştırmalar çeşitli merkezlerde yürütülmektedir.

Behçet Hastalığının Belirtileri

Behçette, her hastada aynı bulgular gözlenmez. Şiddeti ve belirtileri her hastada farklı olsada hastanın bazı şikayetleri,

bu hastalığın belirtileri olarak kabul edilmektedir.

Ağızda çıkan yaralar behçet hastalarının çok büyük bir kısmında görülmektedir. Hastalığın ilk habercisi olarak kabul edilir ve diğer bulgulardan önce görülür. Tekrarlama zamanı farklıdır. İyileştiğinde iz bırakmaz. Bu yaralara aft yaraları denir.

Genital bölgede de yaralar ortaya çıkar. Sivilce şeklinde ortaya çıkan bu kırmızı yaralar daha kötü bir hal alır. Ağız yaralarının aksine iyileştiğinde iz bırakırlar.

Behçet hastalığı gözdeki damarlarda iltihaplanmaya neden olur. Hastaların yarısında görülür. Gözde kanlanma, bulanık görme ve hatta görme kaybıyla kendini belli eder. Her iki gözü birden etkileyebilir.

Ayrıca deride yaralar görülür. Bunlar kasık bölgesinde, yüzde, sırtta iltihaplı ve etrafı kırmızı, sert şekildedir. Bacaklarda görülenler daha koyudur ve iyileşince koyu bir iz bırakırlar.

Eklemlerde ağrı ve iltihaba neden olur. Diz, ayak ve el bileğinde, dirsekte şişlik görülür.

Bunlardan başka kan damarlarında iltihap oluşur. Beyin damarlarında olursa şiddetli baş ağrısı yapar. İltihap sonucu tıkanan damarda kanama görülebilir. Tehlikeli bir durumdur. Bacaklarda görülen tıkanıklık sonucu da şişlik ve ağrı meydana gelir. Akciğerde ve böbrekteki iltihaplanmalar sonucu ciddi sağlık sorunları görülür.

Behçet Hastalığının Tanısı Nasıl Konur?

Tanı esas olarak klinikdir. Hastanın BS için tanımlanmış uluslararası kriterleri doldurması 1-5 yıl sürebilir. Genellikle tanı

ortalama 3 yıl gecikir. Behçet hastalığına özgü laboratuvar bulguları yoktur. Çocukların yaklaşık yarısı HLA- B5 taşırlar. Bu daha şiddetli hastalık ile ilişkilidir. Behçet hastalığının tanısında "paterji" testi kullanılır. Deri altına bir madde enjekte edilir ve 2 gün içinde iltihaplanma olup olmadığına bakılır. Test pozitif çıkarsa tanı koymaya "yardımcıdır". Fakat bu testin pozitif çıkması tanı koymak için yeterli değildir. Bundan başka behçet hastalığı tanısı için bir yöntem yoktur. Hastanın şikayetleri ve görülen belirtiler ile tanı konulur. Fakat diğer hastalıkların olmadığından emin olmak için kan testleri yapılır. Bazı durumlarda testler normaldir fakat hastada görülen bulgular şiddetlidir. BS çok-sistemli bir hastalık olduğundan göz uzmanı, dermatolog ve nörolog hastaların tedavisine katılmalıdır.

Behçet Hastalığının Tedavisi

Behçet hastalığında tedavi hastalığı tamamen ortadan kaldırmak yerine hastanın şikayetlerini azaltmaya yöneliktir. Çünkü bu hastalığın tedavisi henüz yoktur. Tedavi şekli, belirtilerin görüldüğü organa göre değişir.

Bulguları ortadan kaldırmak için ilaç tedavisi uygulanır. Kolsişin, kortikosteroid ve bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar kullanılır. Anti-agregan ve anti-koagülan tedaviler, Oral ve genital ülserler için bölgesel tedaviler uygulanır. Bu ilaçlar, hastalığın belirtilerinin tekrarlamamasını sağlar. Tedavi edici değildir.

Behçet hastalığı düzenli ilaç kullanımı sayesinde kontrol altına alınabilir. Fakat kesinlikle doktor kontrolünde yapılmalıdır.

TIP BAYRAMI

Hazırlayan
Ecz. Belgin Yıldırım



14 Mart 1827'de II. Mahmut döneminde, Hekimbaşı Mustafa Behçet'in önerisiyle ilk cerrahhanenin, Şehzadebaşı'daki Tulumbacıbaşı Konağı'nda Tıphane-i Amire ve Cerrahhane-i Amire adıyla kurulması, Türkiye'de modern tıp eğitiminin başladığı gün olarak kabul edilir. Okulun kuruluş günü olan 14 Mart, "Tıp Bayramı" olarak kutlanmaktadır.

İlk kutlama, 1919 yılının 14 Mart'ında işgal altındaki İstanbul'da gerçekleşmiştir. O gün, tıbbiye 3. sınıf öğrencisi Hikmet Boran'ın önderliğinde, tıp okulu öğrencileri işgali protesto için toplanmış ve onlara devrin ünlü doktorları da destek vermiştir. Böylece tıp bayramı, tıp mesleği mensuplarının yurt savunma hareketi olarak başlamıştır.

1929-1937 yılları arasında 12 Mayıs günü Tıp Bayramı olarak kutlanmıştır. Bu tarih, Bursa'daki Yıldırım Darüşşifa'nda ilk Türkçe tıp derslerinin başladığı tarih olarak kabul edildiği için Tıp Bayramı yapıldı. Ancak zamanla bu uygulamadan vazgeçildi ve yeniden 14 Mart tarihi **Tıp Bayramı** oldu.

1976'dan beri sadece 14 Mart günü değil, 14 Mart'ı içine alan hafta boyunca kutlama yapılmakta ve bu hafta Tıp Haftası olarak kabul edilmektedir.

14 Mart Tıp Bayramı vesilesi ile, bu sayımızda çağımızda yaşamamış, fakat çağdaş düşünce yapısına sahip objektif bir ilim adamı olan Şerafeddin Sabuncuoğlu'nu kısaca tanıtmaya çalışacağız.

Yabancı bilim ve kültür çevrelerinde yeteri kadar tanınan Şerafeddin Sabuncuoğlu, kendi ülkesinde, üstelik de eserlerini Türkçe yazdığı halde ne yazık ki yeteri kadar tanınmamaktadır. Fatih Sultan Mehmet devrinin meşhur doktor ve cerrahlarından olan Sabuncuoğlu'nun asıl adı Şerefeddin bin Ali bin Elhac İlyas'tır. 1386 yılında Amasya'da doğmuştur. Amasya'daki Bimarhane'de Burhaneddin Ahmed'den tıp eğitimi aldıktan sonra yine burada 17 yaşında hekimlik yapmaya başlamıştır. Sabuncuoğlu Şerefeddin 14 yıl boyunca Bimarhanede çalışmalarını sürdürmüştür.

Yaptığı çalışmalar sonucunda zamanla adı bütün Anadolu'da duyulmuştur.

Küçük yaşta kendini ilme vermiş ve 17 yaşlarında tıp ilmi öğrenmeye başlamıştır. Amasya Darüşşifa'sında (hastanede) Burhaneddin Ahmed'den tıp dersleri almıştır. İcazet (diploma) aldıktan sonra aynı darüşşifada 14 sene doktorluk yapmış ve doktorluk ve cerrahlıktaki ünü bütün Anadolu'ya yayılmıştır. Pratik tıpta olduğu gibi ilim ve araştırma alanında da devrinin en önde gelen doktoru olmuştur.

Şerefeddin Sabuncuoğlu, bilgisiyle olduğu kadar, yetiştirdiği öğrencileriyle de gerek ülkemizde, gerek yakın şark ülkelerinde ekol halinde ününü devam ettirmiştir. Bir cerrahi kitabı yazan İranlı doktor Gıyas Mehmed İsfahani de onun talebeleri arasındadır.

Sabuncuoğlu, daha 15. yüzyıldayken Claud Bernardvari hayvan deneylerine girişti ve deneysel fizyolojiye öncülük etmiştir. Horoz üzerinde yaptığı ve Mücerrebname adlı eserinde anlattığı deneyi, bunların en önemlilerindendir.

Sabuncuoğlu, sadece horoz üzerinde değil, diğer hayvanlar, hatta kendi üzerinde de deneyler yapmış, zehirleri denemekten kaçınmamıştır. Bu, onun ilme aşıklığını olduğu kadar, tıptaki bilgisine güvendiğini de göstermektedir.

ESERLERİ

Sabuncuoğlu'nun üç önemli eseri bulunmaktadır. Bunlar içinde en meşhur olanı cerrahlıkla ilgili olanıdır. Eserleri sırayla şunlardır:





1. Kitab-ı Cerrahiye-i İlhanîye

Kitabın, Cerrahat'il-Haniye diye isimlendirilmesinin sebebi, 1312 yılında İlhani hükümeti ileri gelenlerinden Amber bin Abdullah tarafından kurulan Amasya hastanesinde doktorluk yapmış olmasından dolayıdır. Şerafeddin Sabuncuoğlu, bu eserini Endülüs'ün ünlü doktor ve cerrahlarından olan Ebu'l Kasım Zehravi'nin Tasrifinin cerrahlıkla ilgili üç konusuna yazdığı şerhden (yorumlu açıklama) ibarettir. Sabuncuoğlu, bu üç konuya üç konu daha eklemiş, bu meşhur eserini meydana getirmiş ve 1465 yılında Fatih Sultan Mehmed'e ithaf etmiştir. Sabuncuoğlu, bu eserinde Zehravi'nin cerrahını kendi deneyleriyle zenginleştirip Türkçe'ye çevirmekle kalmamış, İslâm tıbbına büyük bir yenilik getirmiş, eseri ameliyat resimleri ile süslemiştir.

Zehravi, eserinde, ameliyat resimlerini vermekle yetindiği halde, Sabuncuoğlu bunlara ameliyat veya cerrahi müdahale tekniğini gösteren resimleri de eklemiştir. Eser, İslâm dünyasının cerrahi alanında ilk insan resimli eser olarak bilinmektedir.

Eserin önsözünden anlaşıldığına göre, Sabuncuoğlu eserini, "Fatih Sultan Mehmed'in ilme rağbet etmesi" sebebiyle kaleme almıştır. Fatih'e ithaf edilen bu nüsha, her nasılsa Saray kütüphanesinden alınarak özel kişilerin ellerine geçmiş ve nihayet Dr. Bergson tarafından satın alınarak Paris'te Bibliotheque National'e hediye edilmiştir.

1-4 Eylül 1983'te toplanan II. Milletlerarası Tıp Tarihi Kongresi'nde Prof. Dr. Fuat Beksan, eserin önemini belirten bir tebliğ sunmuştur.

Üç nüshası olduğu bilinen bu eserin diğer iki nüshası ise İstanbul kütüphanelerinde bulunmaktadır. Bu iki nüshadan birisi Fatih Millet Kütüphanesi 79 no'da, diğer eksik bir



nüshası da İstanbul Tıp Fakültesi Tıp Tarihi Enstitüsü Kütüphanesi T.Y. 263'te kayıtlı bulunmaktadır.

2. Mücerrebname (Deneylerin neticesi olan kitap)

Sabuncuoğlu Şerafeddin, bu eserini uzun bir doktorluk pratiği sonucunda 1468 yılında kaleme almıştır. Eser bizzat kendi deneylerine dayandığı için bu isimle anılmıştır. Tedavi ve Matiere Medicale'den bahsetmektedir.

Eser 17 bölümden meydana gelmektedir. Sabuncuoğlu, eserin 15 yerinde bizzat kendi özel deney ve gözlemlerinden bahsetmektedir.

Sabuncuoğlu kitabının önsözünde, eseri bazı doktor dostlarının isteğiyle yazdığını belirtmekte ve her bölümün nelerden bahsettiğini tek tek yazmaktadır.

Kendi özel deneylerine yer verdiği birkaç örneği günümüzün ifadesine çevirerek aktaralım:

"Leke hastalığına karşı... Şerafeddin der ki: Bir zaman bir adam geldi. Zehri keskin bir yılandan överek bahsetti. Getirmesini söyledim. Getirdi. Bir ilaç içtim. Sonra da sol elimin şahadet parmağını yılanla tuttum, ısırttım. Peşinden ilaçtan bir şerbet yapıp yılanın ısırdığı yere bağladım. Gördüm ki yılanın ağusu (zehiri) ne bedenime tesir etti, ne de elimi şişirdi."

3. Akrabadin tercümesi

II.Bayezid'in (1481-1512) şehzadeliğinde Amasya valisi iken hekimlerinin ricası üzerine 1454 yılında yaptığı bir Türkçe tercümeden ibarettir. Eserin yazarı Ebu İbrahim Cür-cani'dir. (Ö. 1 136) Tercüme, aslı Arapça olan Zahire'l Harzemşahi'nin son bölümü Krabadin'in çevrilmesinden ibarettir. Krabadin 31 bölümden meydana gelmekteyse de, Sabuncuoğlu buna iki

bölüm daha eklemiş, 33 bölüm olarak yazmış ve sonuna da tıbbi bir terminoloji bölümü eklemiştir.

Bu yazma eserin birer nüshası Süleymaniye Kütüphanesi, Fatih Millet 3536 ve Kılıç Ali Paşa 715 numarada kayıtlı olarak bulunmaktadır.

Şerafeddin'in kendi eliyle yazdığı eserleri elimizde olduğu için, onun yalnızca bilimsel ve kültürel içeriğini değil, hat ve resim sanatı açısından da değerini irdeleyebilmekteyiz. Cerrahiyet al-Haniye'de, "Benden hat dersi alan bir medrese öğrencisi vardır. Sağ yanağında bir uru vardı, yardım çıkardım" demesinden, onun bir yazı hocası olduğunu anlıyoruz.

Türk tıp tarihinin tespit edebildiğimiz ilk deneysel çalışmalarını yapan, eserlerini Türkçe kaleme alan, böylece halkına ve meslektaşlarına hizmet amacını güden Şerafeddin,

- Türkçe'de tıp dilimizin yerleşmesine çalışmıştır.
- Tıp dışındaki diğer bilimlerle ilgilenmediği için bu alanda derinleşmiş ve kalıcı nitelikte eserler vermiştir.
- İlk Türkçe cerrahi eseri o kaleme almıştır. Üstelik bu eser taşıdığı özellikler nedeniyle tıp ve bilim tarihi açısından büyük ilgi uyandırmıştır.
- Meslektaşlarıyla olan ilişkilerde örnek bir aydın olarak görülmüştür.

"Bir işi hor görüp adının kötüye çıkmasına neden olmamalısın. Paraya temah edip kendini halk katında saygın iken aşağılatmamalısın. İnsafının, hırsından ve rağbetinden fazla olması gerekir."

Cerrahiyet al-Haniye'de yer alan bu sözler, onun deontolojiyi ne güzel anladığını göstermektedir.

1470 yılında Amasya'da vefat eden Sabuncuoğlu Şerafeddin, Darüşşifadaki çalışmaları, yazdığı eserleri ve hayranlık uyandıran bilim adamı kişiliği ile bugünlere uzanmıştır.

Kaynaklar

<http://www.geziklubu.com>
http://tr.wikipedia.org/wiki/T%C4%B1p_Bayram%C4%B1
http://www.facebook.com/note.php?note_id=134762359872795

MÜRVER

Elderberry ya da Sambucus Nigra adıyla da bilinen Mürver; yaygın olarak Kuzey Yarımkürede bulunan, meyve veren ve yaprağını döken bir çalı cinsidir. 30 farklı çeşide sahip olduğu bilinmektedir.



Hazırlayan
Ecz. Berkay Çetindağ

Güçlü bir antioksidan olduğu bilinen yaban mersininin serbest oksijeni absorbe etme gücünün değeri 4.700 iken mürverde bu değer 14.700'dür. Yani mürver çok güçlü bir antioksidandır.

MÜRVERİN YARARLARI

Avrupa'da yapılan son çalışmalara göre Mürver; bir çok yolla sağlığa iyi gelen konsantr antosiyaninler ve mor pigmentler bakımından oldukça zengindir. Mürverde mevcut olan 4 farklı antosiyaninin arter duvarlarında dizilmiş bulunan endotel hücrelerini, sebest radikallerin vermiş olduğu oksidatif zarardan koruduğu da bu çalışmalarda saptanmıştır.

Mürver; ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, halsizlik, burun tıkanıklığı ve sinüslerdeki

iltihaplanmalar gibi grip semptomlarına iyi gelmektedir. 2009 yılında Retroscreen Virology of London'da siyah mürverden elde edilen bir ekstrakt incelenmiş ve H1N1 virüsü ve Swine Gribi 1 olarak bilinen virüs üzerinde %68.3 oranında etkili olduğu gözlenmiştir.

Almanya'da bilim adamlarının siyah mürver üzerinde yaptığı çalışmalarda; mürverdeki antosiyaninlerin sitokinleri baskılayarak bağışıklık sistemini desteklediği görülmüştür. Mürverdeki aktif bileşenler sadece immün sistemi canlandırmakla kalmayıp, hücre duvarlarına saldıran enzimi silahsızlandırarak grip virüsünün yayılmasına da engel olmaktadır. Yapılan çalışmalarda plasebo kullanan hastaların

Mürver Nasıl Kullanılır?

Piyasada mürverden yapılmış likit, şurup, kapsül ve pastiller bulunmaktadır. Doktor kontrolünde bu şekillerden birinden kullanılabilir. Bitkinin yeşil bölümleri, yaprak ve kabukları yüksek miktarda siyanür içerdiğinden kesinlikle bilinçsizce tüketilmemelidir.

düzelme süresi 7.1 gün iken, mürver kullanan hastaların düzelme süresi 3.1 gün olarak gözlemlenmiştir. Ayrıca mürver kullanan hasta grubunda grip virüsüyle savaşan antikor düzeylerinde de anlamlı bir yükselme görülmüştür.

Phytochemistry'nin Temmuz-2009 sayısında da yayınlanan bir çalışmada mürver içeriğindeki flavonoidlerin H1N1 inhibasyonu üzerinde, piyasada bulunan antiviral ilaçlardan çok daha etkili olduğu görülmüştür.

Retroscreen Virology'de yapılan başka bir çalışmada ise yeni nesil kuş gribi virüsü olan H5N1 üzerinde de %90 üzerinde etkili olduğu, hücre kültürlerinde virüsün enfeksiyonlarını büyük ölçüde nötralize ettiği saptanmıştır.

Mürverin içeriğinde bulunan ursolik asit ise antienflamatuar etkilidir.



PROPOLİS

Propolis; işçi arıların kavak, meşe, kayın, okaliptüs, akasya ve kozalaklı ağaçlar başta olmak üzere; değişik ağaç ve çalılardan toplayarak, kendilerini soğuktan, yabancı böceklerden ve hastalıklardan korumak amacıyla kovayı kapladıkları reçinemsî maddedir.



Arılar propolisi kovanın iç duvarını düzgün hale getirmek, peteklerin ağzını kapatmak ve kovanda ölen canlıları mumyalamak amacıyla da kullanırlar. Propolisin bakterileri yok etme özelliği sayesinde de kovanda hayat sağlıklı bir şekilde devam eder.

Propolis; en genel tanımı ile aslında doğada bulunan en güçlü koruyucu, kapatıcı, temizleyici ve en güçlü antibiyotiktir. Günümüzde özellikle Uzak Doğu ülkelerinde kullanımı oldukça yaygındır. Birçok uzmana göre Uzak Doğuluların bağışıklık sistemlerinin bu kadar sağlam oluşunun, yaşam sürelerinin Avrupa'daki yaş ortalamasının üzerinde oluşunun en büyük nedeni düzenli olarak propolis tüketmelerine bağlıdır.

Propolisin rengi, toplandığı bitkinin rengi ve bulunduğu bölgenin koşullarına bağlı olarak sarıdan siyaha kadar farklılık göstermektedir. İçeriğinde %50-55 reçine ve balsam, %20-35 civarında bitkisel kaynaklı mumlar, %10-15 civarında eterik ve esansiyel yağlar, %2-5 civarında polen ve az miktarda organik ve inorganik bileşikler bulunmaktadır.

Propolisin 21 tür bakteri üzerinde, 9 tür mantar üzerinde, Giardianın da aralarında bulunduğu 3 tür protozoa üzerinde ve Herpes ve İnflüzanın da aralarında bulunduğu geniş bir virüs yelpazesi üzerinde inhibitör etkinliği bulunmuştur. Antibakteriyel özelliği sayesinde propolis asırlardır çeşitli hastalıkların iyileşmesinde kullanılmıştır.

Bakterilere karşı etkisi galengin, pinosebrin, kafeik asit ve ferulik asit içeriğinden, virüslere karşı etkisi kafeik asit, kesretin ve luteolinden, mantarlara karşı etkisi de pinobanksin, pinosebrin, kafeik asit, benzil ester, sakuretin ve pterostilbene'den kaynaklanmaktadır. Prostaglandinleri üreten enzimleri bloke etmesi sebebiyle iltihap giderici etkinliği bulunmaktadır.

PROPOLİSİN FAYDALARI

Propolis; mikrop kırıcı, iltihap giderici, antioksidan, immün sistemi uyarıcı ve antikanserojenik etkilere sahiptir ve biflavonoidler bakımından zengindir. Diş eti rahatsızlıkları, göz iltihaplanmaları, vücutta oluşan ödemler, cilt lekeleri ve akne problemleri, kanın temizlenmesinde etkinliği bilinen bir maddedir.

Yaranın iyileşme sürecini kısaltır. Bağışıklık sistemini destekler, düzenli kullanımında sindirim ve dolaşım sistemi başta olmak üzere tüm vücutta patojen bakterilere karşı etkin bir koruma sağlayan bir maddedir. Antioksidatif etkinliği sayesinde Vitamin C'nin okside olarak zarar görmesini engeller. Akne, uçuk ve genital herpes

tedavisinde haricen kullanılırken, ağız ve boğaz mukozası sorunları için hem oral olarak hem de gargara yapılmak suretiyle kullanılabilir. National Institutes of Health'a göre; propolis aft ve diğer diş yaraları ve peptik ülser için etkili bir antienflamatuar ajandır.

Ameika'da yapılan bir araştırmaya göre propolisin içinde bulunan kafeik asit esterleri bağırsaktaki kanserli hücrelerin büyümesini inhibe edici özelliktedir. Klinik çalışmalar ayrıca propolisin düzenli kullanımının damar sertliği ve koroner kalp hastalıklarının tedavisinde yarar sağladığını göstermiştir.

Propolis'in Kullanımı

Propolisi suyla karıştırıp gargara yapmak suretiyle ya da diş macunu gibi dişlerimizi fırçalamak suretiyle apse ve diş eti sorunlarından kurtulmak amacıyla kullanabiliriz. Bal ile karıştırılarak tüketmek suretiyle bağışıklık sistemimizi güçlendirebilir, hastalıklardan korunabiliriz. Ya da haricen yara iyileşmesinde kullanabiliriz.

Hazırlayan
Ecz. Berkay Çetindağ

Mor Yiyeceklerin Gücü

Yüksek antioksidan ve kanseri önleyen pigmentler içeren mor sebze-meyveler mutfaktaki son trend.

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Aklınıza mor renkli bir şeyler getirmeye çalışın. Menekşe rengi bir küpe, eflatun perdeler, senenin moda rengiyse aşağı doğru süzülen saten bir gece elbisesi... Sonra birkaç meyve-sebze: Patlıcan, üzüm, mor lahana. Ama şurası kesin; bir tabak dolusu mor patates, karnabahar, brokoli ve havuç aklınıza gelen en son şeyler olur. Oysa mor sebzeler, Avrupa'da mutfakların yeni gözdesi. Mor sebzeler, yüksek antioksidan ve kanseri önleyen antosiyanin pigmentleri içerdiğinden son derece sağlıklı.

Araştırmalara göre antosiyaninler göz ve kalp sağlığını desteklemede, kanser hücrelerinin çoğalmasını azaltmada ve daha birçok şeyde aktif rol oynuyor. Antosiyaninler çay, bal, şarap, meyve ve sebzeler, kuruyemişler, zeytinyağı, kakao ve tahıllarda bol miktarda bulunmaktadır. Maksimum derecede faydalanabilmek için aşağıdaki mor meyve ve sebzeleri koyu yeşil, turuncu ve sarı renkteki yiyeceklerle birlikte haftada en az 4-5 kere tüketin.

Mor patates



Asil rengi ve geçmişine bakacak olursak mor patates tarih boyunca Tanrıların yiyeceği olarak kabul edilmiştir. 7.000 yıl önce Güney Amerika'daki İnka Krallarına

mahsus olan mor patates günümüzde bazı ülkelerde yetiştiriliyor. 'Mor Majeste' diye adlandırılan yeni tür patates çok koyu renkli ve beyaz patateslere kıyasla on kat daha fazla antioksidan ve antosiyanin içeriyor. ABD Tarım Bakanlığı'na göre en koyu renkli patatesler diğer patateslere oranla 4 kat daha fazla antioksidan potansiyeline sahip. Antioksidan gücüne bakıldığında da Brüksel lahanası, kıvrıkcık lahana ve ıspanakla aynı sırayı paylaşıyor. Mor patates aynı zamanda iyi bir kompleks karbonhidrat, potasyum, C vitamini, folik asit ve demir kaynağı olarak biliniyor.

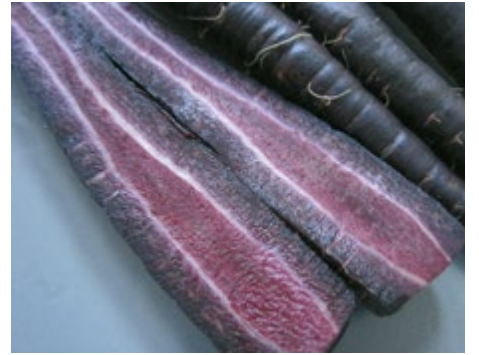
Mürdüm eriği ve kuru erik

Mürdüm eriği, vücudun demir emilimine yardımcı olan C vitamini açısından zengindir ve iyi bir A vitamini, B2 vitamini ve potasyum kaynağıdır. Mürdüm eriği aynı zamanda iyi bir diyet lifi kaynağıdır. Yapılan son bir araştırma, düzenli kuru erik tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü (LDL) düşürebileceğini buldu. Ayrıca, hem mürdüm eriği, hem kuru erik bol miktarda fenol (koruyucu özellikleri olan ve bitkilerde bulunan doğal bileşik) içeriyor.



Mor havuç

Mor havuç ilk olarak Orta ve Uzakdoğu'da,



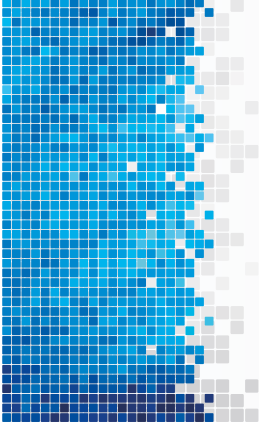
beyaz, kırmızı, sarı, yeşil ve siyah türleriyle birlikte yetiştirildi. Güçlü antioksidanlar olan antosiyanin ve provitamin A karotenoidleri açısından oldukça zengindir. Kilo kontrolü ve glukoz kontrolüne yardımcı olabileceği gibi, bir araştırmaya göre yüksek karotenoid seviyesine sahip olanlar diyabet riskini yarı yarıya düşürüyor.

Mor karnabahar

Mor karnabahar, aslında bir brokoli çeşididir ve pişirildiğinde rengi yeşile döner. Turpgiller familyasındaki sebzeler kanserle savaşıcı özellikleriyle bilinir. Karnabaharda vücudumuzun, hücrelere zarar verebilecek



ve kanser riskini artırabilecek toksinlerden kurtulmasına yardımcı olan antioksidan ve sülfür bileşikleri bulunur.



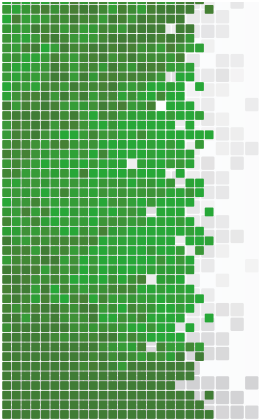
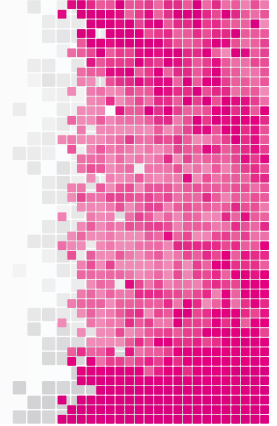
Dermatrix Ultra Jel

Yara izlerinin görünümünü düzeltmeye yardımcı olan, kendi kendine kuruyan şeffaf silikon jeldir. Temiz ve ipeksi bir doku bırakmak üzere kendiliğinden hızlıca kurur. Görünmeyen, kokusuz ve yağsız bir tabaka oluşturur. Kabarmış yara izlerini yumuşatmaya, kırmızı ve koyu renkli yara izlerinin renginin açılmasına yardımcı olur.

Ceviz Yağı

Ceviz yağı Omega 3 esansiyel yağ asidi içermektedir. Kötü kolesterol olarak bilinen LDL'nin kandaki seviyesini düşürmeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Ceviz yağı çocuklarda ve yetişkinlerde zihinsel sağlığın ve kognitif (bilişsel) fonksiyonların gelişmesine yardımcı olan en önemli besin kaynaklarından birisidir. Beyin vücudun en aktif organlarından biri olarak sürekli enerjiye ihtiyaç duyar. Özellikle Omega 3 yağ asitleri beyin için önemli besin maddeleridir. Ceviz yağı, Omega 3 içeriği sayesinde beyin sağlığına destek amaçlı kullanılabilir.

Ayrıca harici olarak cilt ve saç sağlığına destek amaçlı kullanılabilir.



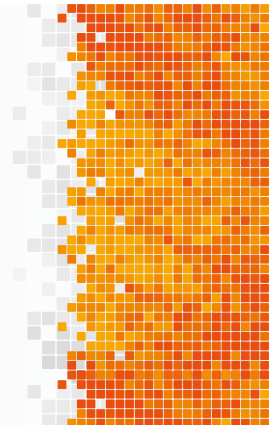
SAMBUTUS Şurup

Sambutus şurup içerdiği kara mürver ekstresi sayesinde hem bağışıklık sistemini güçlendirir hem de anti gribal etkinliğe sahiptir. Çinko ve Vitamin C ise hastalık süresini kısaltmaya ve vücuda güç vermeye yardımcı olurken hastalıktan kaynaklanan halsizliğe iyi gelir.

Solgar Hyaluronic Acid 120 mg

Cilt dokusu kollagen protein lifler, elastin lifler ve polisakkarit yapılardan oluşur. Yaşlanma ve dış etmenlere bağlı olarak cilt doku elastikiyetini kaybeder cilt dokusunda gevşemeler ortaya çıkar ayrıca cildin nem tutma kabiliyeti ve yoğunluğu azalır. Hyaluronic asit, cildin nem dengesini koruyarak nemlendirici etkisi ile cilt sağlığının devamına yardımcı olur.

Ürün içeriğinde patentli bir madde olan Biocell Collagen II ise yaşlanmayla ortaya çıkan cilt dokusundaki gevşeme ve kırışıklıkların azaltılmasına destek sağlar. Hyaluronic asit cilt dokusu dışında yoğun olarak eklem kıkırdığında da bulunur. Takviye olarak kullanılan Hyaluronic asit eklem kayganlığına destek sağlar ve eklem hasarlarına karşı koruyucu etkinlik gösterir.



BİYOLOJİK RİTİM

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karagöz

Biyolojik ritim, bir canlının ya da biyolojik olgunun belirli aralıklarla bir frekans dahilinde tekrarlanmasına denir.

Biyolojik Ritimle Sağlıklı Yaşayın ve Forma Girin

İçinizde saat kurmadan uyananlar vardır. Erken yatan, uyku açığı olmayan kişilerin uyanma saati bazen insanı şaşırtacak kadar dakik olur. Onları uykudan kaldıran biyolojik saattir. Günün belli saatlerinde uyur, belli saatlerinde uyanık kalırsınız ve bunu sürekli tekrar ederiz. Biyolojik saat insanlarda beyinde epifiz adını verdiğimiz nohut büyüklüğündeki bir bezin içindedir. Gözümüzden gelen ışık sinirler vasıtasıyla bu merkeze ulaşır. Merkezdeki "Suprachiasmatic nucleus - SCN" adı verilen hücre topluluğu clock (saat) proteinleri sağlayarak biyolojik saati komuta eder. Biyolojik saat metabolizmanızın olmazsa olmaz kronometresidir. Vardiyalı çalışma, jet_lag, gece ışık kirliliği, uykusuzluk ya da gece yemekleri (NES) gibi durumlarda senkronizasyon bozulur. Gece mesaisi

yapan insanların biyolojik saatleri kayacağı için, o gün ve sonraki günlerde eski dengesini sağlamakta zorlanacaktır. JET-LAG olayı ise uzun uçuşlar sebebiyle gün saatinin değişiminin insan vücuduna yansımalarıdır. Biyolojik ritimleri inceleyen ve bunların organizma üzerindeki etkilerini araştıran bilim dalına "kronobiyoloji" denir.

24 saatlik bir gün periyodunda neler oluyor?

Nabız ve tansiyonumuz saat 06:00'dan itibaren güneşin ilk ışıklarıyla beraber hafifçe yükselmeye başlar. Gün doğumu bitkilerin, hayvanların, biz insanların dahil olmak üzere tüm doğanın uyanma vaktidir. Uyanma ile birlikte hafif bir tansiyon artışı olur. Yataktan kalkmak yani vücudun yatay pozisyonundan dikey pozisyona geçmesi önce tansiyonda bir düşmeye sonra ikinci bir yükselmeye sebep olur. Bu nedenle olağanüstü bir durum yoksa tansiyonunuzu yataktan kalkar kalkmaz ölçmeyin. Uyandık, kahvaltı yaptık. Bu saatte bağırsaklar hareketlenmeye başlar. Çalışan insanlar maalesef yolda ya da çoktan işe başlamış olurlar. (Kabızlığın bu kadar yaygın olmasının nedenlerinden birisi de tuvalet ihtiyacının biyolojik saate uygun zamanda karşılanmamasıdır.) Eğer imkanınız varsa sabah tuvalete çıkmak en iyisidir, yoksa kendinizi başka bir saate alıştırsın. Biyolojik saatimiz bu tip küçük değişiklikleri benimseyip kendisini yeni sisteme ayarlama yeteneğine sahiptir. Sabah saat 10 gibi kan basıncı ve nabızın yükseldiği bu saatler kalp hastaları için nispeten riskli saatlerdir. Araştırmalar yalnız kalp krizi değil kalp durması, aorta reptürü ve hatta felcin de en çok sabahın bu ilk saatlerinde olduğunu göstermektedir. (risk yaklaşık üç misli artıyor) Sabah vaktinin bir özelliği de bu saatlerde kanın daha kolay pıhtılaşmasıdır. (fibrinolitik

sistem aktivitesi azalır) Sağlıklı bir kişide bunun önemi yoktur ancak damarları zaten plaklarla dolu olan bir kişide hayati önem taşır. Sabah saatleri spor için uygun değildir. Kalbinde sorun olmayanlar istedikleri saat spor yapabilirler. Sadece sabah saatiniz uygunsa bu saatler tehlikeli diye sakın sporu bırakmayın, kendinizi fazla zorlamadan riski engelleyebilirsiniz. Kalp damar hastalığı teşhisi konulan kişilerin sporu akşam üstü yapmaları daha emniyetli olur. Öğleden sonra vücut ısısı hafifçe düşer bu da öğlen uykusunu getirir. Kısa bir uyku yararlı olur. Dikkat edin, düzenli uyumak çok önemlidir, bir gün öğlen uykusunu alıp diğer gün alamıyorsanız, biyolojik saatinizle oynamaya değmez.

Akşam üstü saat 17:00 gibi kalp ve kas gücünün maksimumda olduğu saattir. Mümkünse sporu bu saatlerde yapmanızı tercih ederiz. Saat 18:00 gibi kan basıncı bu saatlerde ikinci bir yükselme daha gösterir. Saat 21:00 gibi gün ışığı kaybolur, karanlık basar. Retinamıza düşen ışığın kaybolmasıyla beyinden uyku hormonu (melatonin) salgılanması başlar. Yavaş yavaş dinlenmeye çekilmekte, uyku için kaslarınızı gevşetmekte yarar var. İnsanlar yaşlandıkça melatonin salgılanması daha erken saatlerde başlar, daha kısa sürer. 50 yaşını aşan hastaların "Doktor bey erkenden uykum geliyor, erkenden de uyanıyorum" demesinin nedenlerinden birisi de budur. En derin uykunun olduğu saatler 02:00 civarıdır. Saat 03:00, tansiyonunuzun en düşük olduğu saattir. Sabaha kadar kaslarımız dinlenirken aynı zamanda kalp damar sistemimiz de dinlenir, tansiyonla birlikte nabız da düşer. Daha sonra uykunun dördüncü faslında arka arkaya rüyalar gördüğümüz, göz kapaklarımızın altında gözlerimizin fıldır fıldır döndüğü dönemde (REM DÖNEMİ) kalp hızı ve tansiyon yavaş yavaş yükselmeye başlar. Saat





04:30, vücut ısısının en düşük olduğu, annelerin uyanıp çocuklarının üzerinin örtülü olup olmadığını kontrol ettiği saattir. Saat 05:00, uykunun en çok bastırıldığı, göz kapaklarımızı açık tutmakta en çok zorlandığımız saattir. Henüz gün aydınlanmadığı için melatonin seviyesi maksimumdur. Gece araba kazalarının en çok bu saatte olmasının nedeni de budur. Uyku-uyanıklık döngülerinizle beslenmenizi doğru bir şekilde planlayıp metabolizmanızı hızlandırarak aç kalmadan zayıflayabilirsiniz

Metabolizmanızı hızlandırmak için;

1. Erken Kalk, Vücudu Erken Uyandır

Günün başlamasıyla biyolojik saatin etkisi altına giren metabolizma yavaş yavaş uyanışa geçerek kortizon salgılamaya başlar. Bir başka deyişle metabolizmayı güne uyandırır. Vücut ısı yükselir, metabolizma hareketlenerek günün aktiviteleri için gerekli enerji ve proteini sunar.

2. Kahvaltıyı Geç Saate Bırakma

Sabah kahvaltı saatini çekebileceğiniz en erken saate çekin. 07:00-08:00 metabolizma hızınız için de, kahvaltı için de ideal saatlerdir. Vücut bu saatlerde gün için hazırlanmaya başlar ve kortizon, tiroid, adrenalin gibi hormonları daha aktif bir şekilde salgılar. Bu nedenle vücudun enerji ihtiyacı protein içeriği yüksek bir kahvaltı ile karşılanmalıdır. Gün ortasında metabolizma yiyecekleri daha kolay enerjiye çevirir. Bu nedenle günün en zengin ve doyurucu öğünü kahvaltı olmalıdır.

3. Öğlen Karbonhidrat Alın

Öğlen yemeği güne zinde bir şekilde devam etmek için oldukça önemlidir. 12:00-13:00 saatleri arasında yapacağınız proteinden zengin bir öğlen menüsü uzun süre tok

kalmanıza yardımcı olur. Öğlen menüsünde tam tahıllı ekmek, bulgur yada makarna gibi karbonhidrat kaynaklarını es geçmeyin. Zihinsel performansınız için de bu saatlerde akıllı karbonhidrat kaynaklarına ihtiyacınız vardır.

4. Öğleden Sonra Masum Kaçamaklara Yer Var

Saat 15:00, gün içerisinde en enerjik olduğunuz saat. Koordinasyon seviyenizin zirve yaptığı bu saatte, tavsiyemiz 150 gram renkli meyveler yanında tüketeceğiniz bir bardak light süt ya da 125 gram light yoğurt. Tatlı sevenler bu öğünde masum bir tatlı kaçamağı yapabilirler. Onlar için 20 gram bitter çikolata ile bir bardak light süt iyi bir ikili olabilir. Bu sayede sindiriminiz kolaylaşarak gününüz daha zinde ve formda geçer.

5. 17:00'de Hareketlenin

Saat 17:00'de kas aktivitesi en yüksek seviyeye ulaşır. Hareketlenin ve ara öğününüzü unutmayın. Kan şekerinizi dengelemek, akşam yemeğine kadar tok hissetmek için bu saatte tam buğday ekmeğinden beyaz peynirli bir tost ya da 200 gr light süt, iki yemek kaşığı yulaf ezmesi, orta boy muz, 5 adet badem ve tarçından hazırlandığınız fit-shake'lerden yardım alabilirsiniz.

6. Spor Saati

Akşam üstü kalp ve kas gücünün maksimumunda olduğu saattir. Mümkünse sporu bu saatlerde yapmanızı tercih ederiz.

7. 18:00'den Sonra Tatlı Yemeyin

Serotonin hormonu 17:00-18:00 saatleri arasında salgılanır. Tatlı kaçamaklarınızın da saati çok önemli. Lütfen tatlı keyfinizi bu saatten sonraya bırakmayın.

8. Kahve Keyfini Öğleden Sonraya Bırakın

Kalbinizde sorun yoksa, yaşıınız gençse kaçta içerseniz için. Tansiyon yüksekliği varsa, kalp damarlarında plaklar varsa, kilolu biriyseniz zaten tansiyon ve nabızınızın yüksek olduğu sabah saatlerinde bir de kahve içmek akıllıca olmaz.

9. Akşam Yemeğinde Bünyeyi Yormayın

Akşam yemeği saatini en geç 20:00 olarak

belirleyin. Akşam öğününde tercihlerinizi sindirimi kolay, midenizi erken terk edecek dost yiyeceklerden yana kullanın. Bu saatlerde sindirimi zor ve ağır besinleri tüketmemek gerekir. Daha çok çorba, beyaz et, sebze, tam tahıllar, salata ve yoğurt gibi seçenekler sindirim sisteminizi destekler. Bu şekilde beslenme ile hem kendisini yavaşlatmaya hazırlayan mideyi çok yormamış hem de ertesi gün için kan şekeri seviyesini düşürmemiş olursunuz.

10. İki Saatte Bir Ara Öğün İdeal

Ara öğünlerinizi iki saatte bir yapın. Gün içerisinde midenizde daha uzun süre kalabilecek ve sizi uzun süre tok tutacak besinlerin tercih edilmesiyle iştahı daha kolay yönetmek mümkündür.

11. Gece Yemek Yemeyin

Saat 21:00'de melatonin salınımı başlar ve sabah 07:30'a kadar devam eder. Akşam saatlerinde melatonin salgısının başlamasıyla sindirim sistemi kendini kapatır, uyku bastırır ve vücut kendini dinlenmeye çeker. 23:00-05:00 arasında, melatonin salgısının pik yaptığı bu saatlerde mutlaka uyuyor olmalısınız. Uykunun en derin olduğu saatte eller uyuşur, kaslar gevşer ve "uyku felci" dediğimiz durum ortaya çıkar. Sabah yorgun kalkanlar uykuda kasları tam gevşemeyen kişilerdir.



Biyolojik ritme uygun yaşamının faydaları:

1. Bağışıklık sisteminiz kuvvetlenir.
2. Yorgunluk hissetmezsiniz.
3. Hormonlarınız, özellikle insülin salınımı daha dengeli olur.
4. Depresyona karşı dirençli olursunuz.
5. Kilo almazsınız.

VERTİGO NEDİR?

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Vertigo; sizin etrafınızdakilerin döndüğünü hissetmenize neden olan, sıklıkla bulantı ve denge kaybının eşlik ettiği bir yanılsama durumudur.

Boşlukta dönüyor, devriliyor, sallanıyor ya da düşüyormuş gibi hissedebilirsiniz. Vertigo sıklıkla baş dönmesi olarak adlandırılmakla birlikte, hareket yanılsamasını ifade eden spesifik bir terimdir. Bütün vertigo durumlarında baş dönmesi olmakla birlikte, her baş dönmesi vertigo değildir.

- Vertigo, iç kulağı ya da beyin denge ile ilgili bölümlerini etkileyen hastalıklardan kaynaklanır.
- Dönme hissine ek olarak bulantı, denge kaybı, duyma ve görme ile ilgili problemler ve baş ağrısı bilinç bozukluğu, kuvvet kaybı, his bozuklukları gibi şikâyetler olabilir.
- Doktorlar sıklıkla kişinin problemi tarif etmesine dayanarak ve fiziksel muayene sonuçlarına göre tanı koyarlar, ancak bazen başka testler de gerekebilir. Bazen vertigoyu tetikleyen etkene göre basit önlemler almak ya da bir ilaç vertigoyu önleyebilir.

Vertigonun Belirtileri Nelerdir?

Vertigonun gerçekten var olup olmadığının belirlenmesi çok önemlidir. Baş dönmesi veya bayılma semptomları ile karıştırılmamalıdır. Vertigo hastalarında kendileri, çevreleri ya da her ikisi birden dönüyormuş hissi uyandıran rahatsız edici bir durum mevcuttur. Bazı durumlarda kişi, sadece bir yana doğru çekiliyormuş gibi hisseder. Denge kaybı sonucu, yürüme ve sürüş güçlüğü oluşur. Vertigo'ya sıklıkla şunlar eşlik eder:

- Vertigo nöbeti sırasında hızlı bir şekilde tekrarlayan anormal göz hareketi ile karakterize nistagmus (gözlerde bir yöne doğru hızlı titreme hareketi ve bazen daha yavaş bir şekilde orijinal



pozisyonuna geri dönüş).

- Bulantı ve bazen kusma
- İç kulak hastalıklarına bağlı vertigolarda bazen bu belirtilerin yanısıra; kulak çınlaması, ilerleyici duyma kaybı, etkilenen kulakta doluluk ya da baskı hissi de oluşur. Vertigo, vücudun dengeyi sağlamakla görevli bölümlerinin hastalıklarından da kaynaklanabilir.

Bu bölümler:

- İç kulak
- Beyin sapı ve beyincik
- Beyin sapı içindeki ya da beyin sapı ve beyinciğe bağlanan sinir ağı

İç kulak, vücudun durmasını ve hareket etmesini algılayan bazı yapılar içerir. Bu yapıların algıladığı bilgiler sinir yoluyla beyine gönderilir. Bu bilgiler beyin sapında işlenerek vücut duruşu ayarlanır ve

beyincikte hareketler koordine edilir ve denge duygusu sağlanır.

Vertigonun Nedenleri?

Vertigo, en sık iç kulak hastalıklarına bağlı olarak ortaya çıkar. Beyin, beyincik, diğer sinir sistemi ve göz hastalıkları, kalp ritim bozuklukları, migren, şeker hastalığı, kansızlık, kolesterol ve trigliserid yüksekliği gibi denge ile ilgili sistemleri etkileyebilecek çok sayıdaki hastalık baş dönmesi şikâyetine yol açabilir. Vertigonun nedeni bazen psikolojik de olabilir. Vertigo şikâyeti yaratan hastalıkların sık görülenleri şunlardır:

- **Pozisyona bağlı vertigo:** İç kulaktaki mikroskopik kristallerin bulundukları yerden kopup iç kulak sıvısı içinde yer değiştirip belli baş ve vücut pozisyonlarında ortaya çıkan, şiddetli ve genellikle bir dakika kadar süren vertigo yaratmasıdır.

▪ **Denge bozukluğu korkusuna bağlı vertigo:**

Refleks mekanizmalarla korunan dengeyi kişi tarafından sürekli kontrol altında tutulmaya çalışılması sonucunda ortaya çıkan bir vertigo ve dengebozuklukudur.

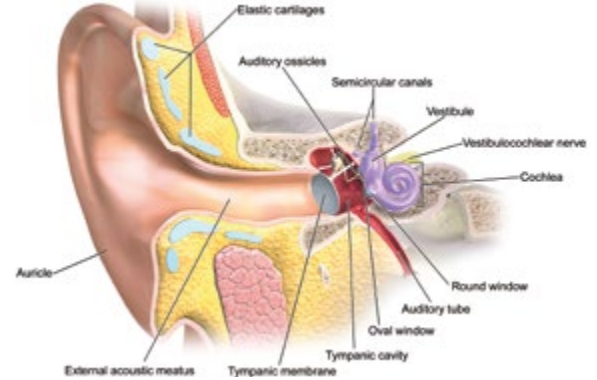
▪ **Migren ilişkili vertigo:**

Tekrarlayan vertigo atakları ile birlikte baş ağrısı, ışıktan ve sestten rahatsız olma şikâyetleri de vardır.

▪ **Meniere hastalığı:** İç kulak sıvısının basıncında artış nedeniyle tekrarlayan baş dönmesi atakları, işitme kaybı, kulakta dolgunluk hissi, kulakta uğultu veya çınlama belirtileri gösteren bir hastalıktır.

▪ **Denge siniri iltihabı:** Ani ve şiddetli başlayıp çoğunlukla birkaç hafta devam eden vertigo yaratır. İç kulaktaki denge sinir hücrelerini etkileyen virüslerin neden olduğu bir iltihaplanmadır.

- Beyin sapı damar tıkanıklıkları
- Parkinson hastalığı
- Multipl skleroz
- İç kulak sıvısı kaçağı(perilymphe fistülü)



- Beyin, beyincik, denge siniri, kulak kemiği tümörleri

- Kalp hastalıklarına bağlı baş dönmeleri

- İlaçlara bağlı baş dönmeleri

- Göz hastalıklarına bağlı baş dönmeleri

Vertigo Şikayeti Olan Hasta Önce Hangi Uzmanla Muayene Olmalıdır?

Vertigonun en sık görülen nedenleri iç kulaklarla ilgili hastalıklar olduğu için hastanın muayene olmaya bir Kulak Burun Boğaz hastalıkları uzmanı ile başlamasında yarar vardır. Nöroloji, göz, iç hastalıkları uzmanlarının da hastayı değerlendirmesi gerekebilir.

Vertigo Şikayeti Olan Hastada Teşhise Ulaşma

Bir hastada vertigonun bir çok olası nedeninden hangisinin sorumlu olduğunu bulmak için detaylı bir sorgulama, denge ile ilgili sistemlerin muayenesi, gerektiğinde iç kulağın işitme ve denge fonksiyon testleri, kafa içindeki yapıların bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonans (MR) görüntüleme gibi yöntemlerle incelenmesi ve kan tetkikleri gerekebilir.

Vertigo Tedavisi

İlaç Tedavisi: Vertigo, ağız yolu ve damar içi yol ile verilen ilaçlarla tedavi edilebilir. Vertigonun spesifik tipleri, ek tedaviler ve bir uzmana yönlendirme gerektirebilir. Orta kulağın bakteriyel enfeksiyonunda antibiyotik tedavisi gerekir. Meniere hastalığında, semptomatik tedavinin yanı sıra hastaların düşük tuzlu diyetle geçmesi ve idrar çıkışını arttırmak için kullanılan ilaçlar gerekebilir. Tekrarlayan enfeksiyona yol açan, kulak zarı delinmesi durumunda hasta, cerrahi müdahale için bir Kulak Burun Boğaz (KBB) uzmanına yönlendirilmelidir. Eğer vertigo şiddetli ise veya anksiyeteye yol açıyorsa, sedatif ilaçlar faydalı olabilir.

Fiziksel Tedaviler: İyi huylu ataklar halinde olan pozisyonel vertigo (BPPV) tedavisinde ilaç tedavilerinin yanı sıra, bazı fiziksel manevra yöntemleri kullanılabilir. Bu fiziksel manevralar temel olarak göz ve baş hareketlerini içermektedir.

Bu manevraları uygularken düşme tehlikesi yaşanabileceğinden mutlaka güvenliğe dikkat edilmesi gerekmektedir.



RAHAT BİR UYKU İÇİN

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ



uyumamızı sağlar. Uyku düzenleyici bir madde olan triptofan yorgunluğa neden olarak uyumamıza yardımcı olmaktadır. (Vücudun serotonin üretmekte kullandığı bu madde beynin sinir trafiğini yavaşlatan bir sinir ileticisidir.)

UYKU DÜZENLEYİCİ BİR MADDE OLAN TRİPTOFAN'DAN ZENGİN BESİNLER

SÜT

Çocukken büyüklerimiz yatmadan önce bize ılık süt içirdi hatırlıyor musunuz? Sizce sebebi neydi?

Sağlıklı bir uyku için, ılık bir bardak süt için.

Süt içeriğinde bulunan trptisin'in etkisiyle serbestlenen ve organizma için gerekli bir aminoasit olan triptofan sayesinde beyniniz yatıştır ve daha sağlıklı bir uykuya dalmamıza yardımcı olur.



Belki sizi şaşırtabilir ama yedikleriniz uykunuzu oldukça fazla etkiler, doğru besinleri seçerek iyi bir uykuya dalabilirsiniz. Siz de uykunuzdan sık sık uyanıyorsanız veya akşam yediğiniz yemekten dolayı hazımsızlık çektiğiniz için rahat uyuyamıyorsanız; yağlı yiyeceklerden uzak durmanız gerekir. Çünkü ağır ve yağlı yiyecekler; mide ve barsak sistemimizi zorlayabilir ve uyku düzenimizi bozabilirler. Fastfood tarzı ya da yağlı besinlerle beslenme alışkanlıkları olan kişilerin gece sık sık uykularının bölündüğü ve huzurlu uyku uyuyamadıkları yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.

Uykumuzu etkileyenler arasında besinler ve içeceklerin de dahil olduğu bir çok faktör vardır. Metabolizmanın çalışması gıda alımına bağlı olduğu gibi, sağlık açısından önemli bir yeri olan uykunun da alınan gıdaların niteliğiyle ilişkisi vardır. Bazı gıdaların uyuma sürecini kolaylaştırdığına; bazılarının ise zorlaştırdığına dair görüşler bulunmaktadır.

Tükettiğimiz besinlerin türü ve tükettiğimiz saat; uyku alışkanlıklarımızı değiştirebilir. Fazla yediğimiz bir yemeğin ardından dolu bir mide kadar; saatlerce aç kalmış boş bir mide de uykuyu olumsuz etkileyebilir.

Uzmanlar iyi bir uyku için; son öğün ile yatağa girme arasında belirli bir sürenin geçmesinin faydalı olduğunu vurgulamaktadırlar.

Bazen yatmadan önce belki de midemizdeki gürültüden kurtulmak için yediğimiz ufak besinler açlığımızı giderir ve rahat uyumamızı engellemez, ancak gece geç saatlerde ve büyük porsiyonlarda yemeyi alışkanlık haline getirdiyseniz uyku eziyet haline gelebilir.

Az miktarlarda tüketildiğinde rahat uyumamızı sağlayacak besinlerin yanında bir de uykuya dalmakta zorlanmamızı sağlayacak bazı besinler ve içecekler vardır. Kafeinli ve alkollü içecekler bunlara en güzel örnektir. Kafeinli ve alkollü içeceklerin yatmadan en az 4-6 saat önce tüketiminin tamamlanmış olması gerekir. Örneğin alkollü içecekler önce bizi bir parça rahatlatır ve hemen uykuya dalmamızı sağlar fakat uykumuzda rahatsız olmamıza neden olabilir.

Rahat uyumak için; sıcak süt, su veya kafeinsiz içecekleri tüketebiliriz. Ayrıca karbonhidrattan zengin olan besinler de; uykumuzu arttırıcı etkiye sahiptir.

Bazı besinler diğerlerine göre daha rahat

PAPATYA ÇAYI

Sakinleştirici özelliği sayesinde tüm gerginliklerde sizi gevşeten bir aracı olarak papatya çayı içebilirsiniz. Kaygılı, gergin ve sinirli olduğunuzda zor uyursunuz. Bu yüzden sizi gevşetecek olan papatya çayını için ve güzel bir uykuya hazırlanın.



YULAF

Yulaf, melatonin hormonu açısından zengin bir besin türüdür. Ayrıca içerisinde yoğun miktarda protein de bulundurulur. Uyumadan önce sütle ya da başka bir besinle karıştırarak tüketmeniz uykunuzu getirecektir. Aynı zamanda gece ihtiyacınız olan proteini karşılamanız açısından da son derece önemli bir etkisi vardır.



MUZ

Gerçek uyku hapi olan muz, serotonin ve melatonin içermektedir. Bunun yanı sıra magnezyumu da içeriğinde barındırdığı için kaslarınızı gevşeterek sizi çok rahatlatacaktır.



BAL

Bal da uyku getiren besinler arasında en popüler olanlardan biridir. Eğer süt ya da papatya çayı tüketiyorsanız içerisine 1 kaşık kadar bal eklemeyi unutmayın. Böylece daha tatlı bir uyku için doğru bir adım atmış olacaksınız.



BADEM

Triptofan açısından zengin besin türlerinden birisi de bademdir. Badem de tıpkı yulaf gibi uyku getirmenin yanı sıra kasların ihtiyacı olan protein açısından son derece zengin bir yapıya sahiptir. Her gün 1 avuç badem yemek uyku düzeninizi sağlamaya yardımcı olurken sporda harcadığınız emeğin karşılığını almanıza da yardımcı olur.



Kepez'de Büyük Bir Park..

2014 yılı Antalyalı yüzücüler için bir milat olabilir. Kepez ve Muratpaşa'ya iki ayrı havuz inşa edildi. Yayın ekibimiz sizler için bu sayımızda Adnan Menderes havuzu hakkında biraz bilgi topladı hem de üyelik şartlarını inceledi. Varsak'ta projelendirilen Kepez Park bünyesinde inşa edilen Adnan Menderes Tam Olimpik Yüzme Havuzu kente uzun yıllar hizmet edecek kapasitede düşünülmüş. 12 ay hizmet vermesi planlanan havuzun teknik özelliklerine bir bakalım.

Üye olmak gayet kolay. Tesisin internet sitesi üzerinden çevrimiçi başvuru yapılabilir. Hemogram ve idrar testi istenilen tek tahliller.

Yüzme Havuzu Kimliği

- Yapım Yılı: 2013
- Tesis Tipi: Yüzme Havuzu
- Tesisin Son Durumu: Faal
- Tesis İşletmesi: Kamu
- Tesis Sahibi: Kepez Belediyesi
- Otopark: Açık / 140

Tesis Özellikleri

Yüzme Havuzu

- Kulvar Sayısı: 10
- Uzunluk: 50 m
- Derinlik: 3,10 m
- En: 25 m
- Aydınlatma: Var
- Tribün Koltuk Sayısı: 1500

Isınma Havuzu

- Uzunluk: 25 m
- Derinlik: 1,80 m
- En: 10 m
- Aydınlatma: Var



www.kepezparkvarsak.com adresinden sol taraftaki menüden üyelik başvurusu formunu tıklıyoruz.



Bakın işlemler nasıl sıralanmış

KAYIT AŞAMALARI

1. (www.kepezparkvarsak.com) Adresinden online kayıt yapılacaktır.
2. Kaydın çıktısı alınıp bir sağlık kuruluşundan "Spor yapmasında sağlık açısından engel yoktur" onayı alınacaktır. (Hemogram ve tam idrar tahlili Kepez Belediyesi Sağlık Müdürlüğü'nce Mesai günlerinde Saat 08.00 - 09.30 arasında ücretsiz yapılmaktadır.)
3. Dışarıdaki sağlık kuruluşlarında tahlil yaptıracak olanlar hemogram ve tam idrar tahlili getireceklerdir.
4. Tesisteki yoğunluğa göre asil veya yedek kayıt yapılacaktır.
5. Kayıt için 1 adet vesikalık resim getirilecektir.



6. 18 yaş altı için veli muvaffakatnamesi getirilecektir.

Formdaki istenen tüm bilgileri eksiksiz olarak doldurduktan sonra, yazıcıdan çıktısını alarak form üzerindeki Sağlık Raporu işlemlerini gerçekleştirerek formla birlikte havuzumuza gelerek üyeliğinizi başlatabilirsiniz.

Formu doldurmak çok kolay zira sadece temel kimlik ve adres bilgileriniz isteniyor. Bilgisayarınızda vesikalık fotoğrafınız var ise forma otomatik ekleyebiliyorsunuz. Şayet yoksa notebook kullananlar webcamlerinden bir fotoğraf çekip forma ekleyebilirler. Ekleyemezseniz de sorun değil, başvuru esnasında ücretsiz fotoğraf çektirip eklenebilir.

Sağlık açısından engel taşımadığınıza dair hekimden alacağınız sağlık raporuna (Aile Hekimi tercih edilebilir) hemogram ve tam idrar tahlilini eklediğiniz de başvuru için hazırsınız .

Metabolizmayı 6 Adımda Ateşle...

Uzun kış geceleri ile iyiden iyiye yavaşlayan metabolizmamızı yazın ilk günleri ile hızlandırmaya ne dersiniz?

Metabolizma hızımızı belirleyen bir çok faktör var. Genetik miras bunların en başında geliyor, bir de hızlı yaşamın hayatımıza soktuğu fastfood tarzı beslenme alışkanlıkları bunun üstüne gelince durum içinden çıkılmaz bir hal alabilir.

Durun durun karamsarlığa gerek yok. Burada sizlerle 6 ADIM'da metabolizmayı ateşlemek için neler yapabileceğimize bakalacağız.

1. Disiplin

Genetik mirasınız size düşmeyen bir kan şekeri ve düşük bir insülin direnci hediye etmediyse en önemli başlığımız disiplin. Her yerde karşımıza çıkan onca modelin ve bütün profesyonel sporcuların öncelikleri bu. Zor biliyorur. Lakin belirli bir diyet menüsüne sadık kalabilmek ve tembellik yapmak yerine egzersiz yapabilmek için bu öğeden vazgeçmemeniz gerekiyor. Unutmayın, bu iş kolay değil ama hayatımıza kendimizin soktuğu düzensizlikleri ancak siz çıkarabilirsiniz.

2. Kahvaltı

Günün ilk öğününün en önemli öğün olduğunu hepimiz biliriz ama yine de en kolay vazgeçtiğimiz öğündür. Ya da çok kolay abarttığımız. Bütün bir gece uykuda yavaşlayan bir metabolizmayı harekete geçirmek için bir çok öğe barındırır kahvaltı. Her şeyden önce;

"Bir kıtlık durumu yok, yavaşlaman için ya da gün boyunca yağ depolaman için bir sebep yok" mesajıdır metabolizmamıza. Biraz sonra sıralayacağımız protein ve lifli besinler içinde harika alternatifler barındırır.

3. Kas kütlenizi artırın

Kas miktarını bir arabanın motor hacmine benzetebiliriz. Aracın motor hacmi ne kadar büyükse o kadar çok yakıt tüketir. Yapılan araştırmalar kas kütlesini arttırmamanın 9 kata kadar daha çok yağ yakmanızı sağladığını gösteriyor. Sadece çömelme, zıplama ve basit ağırlıklarla yapacağınız günlük 15 dakikalık egzersizlerle çok ciddi ve kalıcı form düzeyini yakalayabilirsiniz. Sabah kahvaltıdan önce yapılan 20 dakikalık tempolu yürüyüş ve akşam yemeğinden sonra nispeten daha yavaş yapılan yürüyüşler metabolizmanızı hem ayakta tutacak hem de artık kalorilerin yağ olarak depolanmasını engelleyecektir.

4. Protein tüketiminizi yeniden ayarlayın

Protein diyetlerini duymayanınız yoktur. insülin düzeyini kontrollü yükseltmesi ve sindirim sürelerinin uzun olmasından faydalanacağız. Protein miktarının tam kararında olması lazım. Sadece proteinle beslenmek gereksiz elektrolit birikimine sebep olabilir. Kahvaltılarınıza özellikle yumurtanın beyazını eklemeyi unutmayın.

5. Alkolden uzak durun

Taşıdığı yüksek kalori yetmezmiş gibi beraberinde tüketilen besinler extra extra kalori almanıza sebep oluyor. Az önce söz ettiğimiz gece yürüyüşünü baltalaması da cabası. Unutmayın alkolü fazla kaçırmak metabolizmanızı her zaman olumsuz etkiler. Birinci maddede bahsettiğimiz disipline de en kolay çıkartan objedir.

6. Su için

Hızlı bir metabolizma için olmasa olmaz ne diye sorarsanız cevap çok net; su.

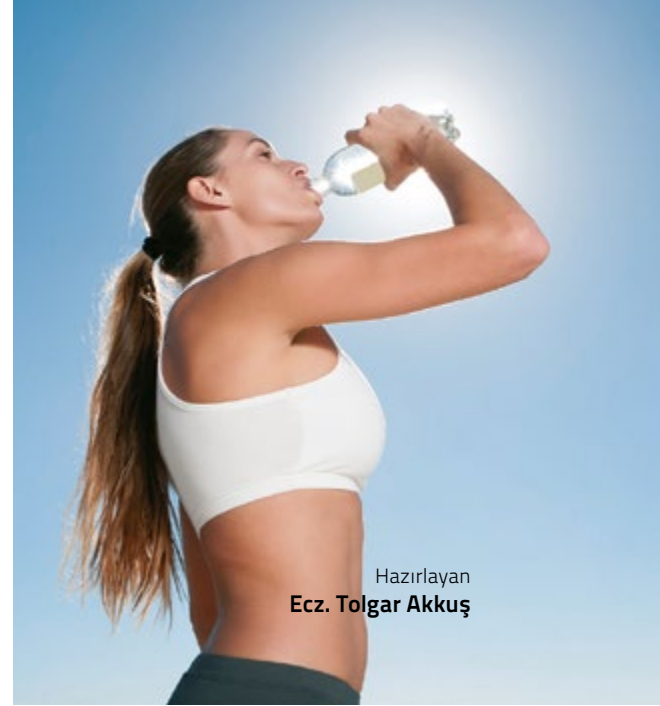
Genelde yeterli su içtiğimize inanırız, oysa ki bu çoğu zaman yanlıştır. Bunu düzeltmenin en kolay yolu susamadan önce su içmektir. Yapılan bir başka yanlış ise, çok su içmek adına kısa sürede çok su tüketmektir. Oysa ki bu sadece böbrekler üzerinde bir baskı kurar ve kısa sürede metabolizma eski haline döner. Ne kadar içtiğimizi test edebilirsiniz. Sabah uyanır uyanmaz yanınıza alacağınız bir lt'lik su şişesi ve gün içerisinde sadece bu şişeyi tekrar tekrar doldurarak içtiğiniz su miktarını öğrenebilirsiniz. 2 litrenin altındaysanız durum pek de iç açıcı değil demektir.

Sağlıklı bir hayat sürmek, düzgün bir metabolizmaya sahip olmak sadece birkaç maddeyle gerçekleşmez elbet. Hayat tarzımızda yapacağımız basit birkaç değişiklik ve bunlara adapte olmak için biraz disiplin güzel bir başlangıç olabilir.

Burada paylaştıklarımızı sizler de eczanelerinizde hastalarınızla paylaşabilirsiniz. Pre diyabetik-diyabet hastalarınız da, yüksek kolesterol değerlerine sahip olanlarda rafine gıdalardan uzak durmak kadar hareketli bir yaşam sürmenin ne kadar işe yaradığını, tedavi değerlerine eczacıları olarak katkı yaptığınızı görmek işten bile değil.

Unutmayın... Hızlı bir metabolizma için; hareket-dengeli bir diyet-yeterli miktarda su olmazsa olmazlarımızdır.

Hazırlayan
Ecz. Tolgar Akkuş



Yaşamın Farklı Yüzleri, Kanatsız Melekler

21 Mart Dünya Down Sendromlular Günü

Hazırlayan
Ecz. Sinem Kıracioğlu

Çoğumuz down sendromu nedir bilmezken birden baktık ki hayatımızda down sendromlu bir üye. Başta çok üzüldük. Günlerce düşündük nasıl olacak üstesinden gelebilecek miyiz diye.

Hatta aklımızdan "Aldırsak mı acaba?" diye düşüncelerimiz geçti. Günlerce ağlandı. Neden ben diye soruldu. Kimi 40 yaş üzerinde doğum yaparak down sendromlu bebeğe sahip oldu, kimi 20 yaşında, kimi ilk çocuğunda, kimi üçüncü çocuğunda. Herkes bir şeyler söyledi. Çevremizdekiler ilk defa öğrendi down sendrom tanısını.

Günler geçti aylar geçti dendikten sonra birde baktık 9. ay kapıya dayanmış. Yaşamımızda engelli bir birey için kapıların açılmasına saatler kalmış derken baktık ki bir down sendromlu bebeğimiz dünyaya gelmiş.

Başta emme refleksini bile diğer çocuklar gibi algılayamıyordu korktuk değil mi çoğumuz? Ama sonuçta o sizin bebeğinizdi.. Ne kadar down sendromluların birbirine benzediklerini söyleseler de sizin çocuğunuz elbette bambaşkaydı ve çok güzel bakıyordu. "Anne sana herkesten çok ihtiyacım var dermiş gibi."

Günler geçti artık daha düzenli emiyordu bebek. Ama bu seferde emmesinde bir güçlük vardı refleksinde değil. Sanki yoruluyor gibiydi. Yapılan testler sonucunda kalbinde bir bölmesinin eksik olduğu odacıkların sıkıntılı ve ameliyata ihtiyaç



olduğunu söylediler. O zaman bir kez daha yıkıldı anne ve baba. Bu sefer de o ufak kalbi için gözyaşı döktüler.

Aradan kısa bir zaman sonra ameliyat günü geldi. Geceleri gözleri uyku girmemişti. Hiç ağlamadan ne yapacağını bilmeden el kadar bebek sessiz sedasız annesinin gözyaşları arasından gitti.

Ameliyat başarılı geçmişti. Herkes gözyaşlarını bu sefer sevinç için dökmüştü. Artık yoğun bakımdan çıkması bekleniyordu bebeğin. En nihayetinde oda oldu çıktı bebek gülümseyerek. Ve şimdi hala bizimle.

Kendisi Elif Rana bebektir. Şu an 3.5 yaşında. Henüz konuşmıyor el işaretleriyle anlaşıyoruz. Biraz inatçı ve her ailenin kendi bebeği güzel gelmesi gibi bizimde bebeğimiz dünyalar güzeli...

Onun iyi ki katili biz olup ondan kendimizi mahrum bırakmamışız diyoruz. Ailemizin en sevimlisi her sabah gülüşüyle bizi uyandırır mesela bize çok düşkün ve bizde ona..

Onlara bağlamak yerine sabırlı olun mutluluğu öğretin. Tahammül gösterin. Sabır dileklerinizi eksik etmeyin. Ben Elif Rana'nın ablasıyım ve her gün Elifle gözlerimi açtığım için tanrıya duacıyım..

Aslıhan P.

"Farklıyım" Farkındayım O Halde Ben de Varım !!!

En basit tanımıyla Down Sendromu ya da Trizomi 21; çocuğunuzun vücudundaki hücrelerin 46 yerine fazladan bir kromozoma, yani 47 kromozoma sahip olmasıdır. Trizomi 21 adını ise bu defektin 21. Kromozom üzerinde meydana gelmesi sebebiyle almıştır. Down Sendromu bir hastalık değil genetik bir farklılıktır. Bu sebeple asla ve asla bulaşıcı değildir. Buna yaklaşık 800-1000 doğumda bir rastlanmaktadır. Annenin yaşının büyük olması en büyük etkenlerden biridir. Hamilelik sırasında ya da doğumda tanımlanabilen bir durumdur. Çocuklarda hafif veya orta şiddette zeka geriliği bulunabilir.

Down sendromunun fiziksel belirtileri nelerdir?

- Kendine özel tipik yüz görünümü ile belgindir. Bu insanlar normal kromozom sayısına sahip olsalar da görülen bir durum olsa da, diğer belirtiler rahatsızlığı tespit etmeye yardımcı olacaktır.
- El ayasında normalde çift olması gereken avuç içi çizgisi tektir.



- Epikantik katlanma nedeniyle badem şeklinde göz yapısının olması.
- Palebral yarık olması.
- Bu çocuklarda boy daha kısadır.
- Basık kemerli burun yapısı görülür.
- Karın yapısı gevşek ve bombelidir.
- Elin beşinci parmağında esneklik, dirsekte yüksek döngü olması.
- Düşük kas tonusu olması nedeniyle, bebeklerin başlarını tutamaması, yürüme zorlukları çekilmesi.
- Ayak baş parmağı ve yanındaki parmak arasında büyük boşluk olması.
- Sarkık dil yapısı olması halinde down sendromu düşünülmelidir. Bu belirtilerin hepsi bir arada olması gerekmemektedir. Fiziksel farklılıkların çoğu sağlık sorununa neden olmamakla birlikte, rahatsızlığın teşhisinde rol oynarlar. Uygulanacak tedavilerle fiziksel aktivitelerin rahat yapılması sağlanabilir.

Down sendromu bulunan çocuklardaki nörolojik farklar nedir?

Çocukların %80 inde bulunan kas gevşekliği nedeniyle oturma, yürüme, başlarını tutma gibi beceriler sonradan kazanılabilir. Çocuklarda olan öğrenme güçlüğü ancak bir yaşından sonra kendini belli eder. Bu çocuklar cümle kurmaya 2-3 yaşında başlayabilir. Bu yüzden özel eğitim almaları gerekir.

Down sendromu bulunan çocukların zeka gelişimleri nasıldır?

Bu çocukların zeka seviyeleri farklılıklar

gösterebilir. Bebeklik çağlarında diğer çocuklar gibi olsalar da, ilerleyen yaşlarında sıkıntılar meydana gelecektir. Bu çocukların erken dönemde eğitim almaları, zeka düzeylerinde ve becerilerinde gelişmelere neden olur. Böylelikle yaşam seviyeleri artarak, normal bir yaşam sürecektir seviyeye ulaşırlar.

Down sendromu bulunan çocukların eğitimleri nasıl olur?

Öğrenme yetenekleri kısıtlı olan çocukların, topluma kazandırılması ve mutlu bir yaşam sürebilmeleri için, özel eğitime ve ilgiye gereksinimleri vardır. Verilecek eğitimin doğumla birlikte başlaması en idealidir. Eğitimin annede başlaması, çocuğun öğrenme yeteneğinin daha hızlı gelişmesine neden olmaktadır. Eğitim planlı ve programlı olarak, bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Bebekler iki aylık olduğunda fizik tedavi süreci başlamalıdır. Fizyoterapistler tarafından egzersizleri yapılmalı, evde günlük bakımları ailesi tarafından uygulanmalıdır. Bebeklerde bulunan kas gevşekliği fizik tedavi ile aşılmaktadır. Bunun yanı sıra algılama becerisi kazanmaları için bir tedavi uygulanmalıdır. Bu çocuklar geç konuşacaklarından, erken zamanda dil terapisi uygulanmalıdır. Bu şekilde daha erken konuşmaları mümkün olacaktır. Bazı durumlarda geç konuşanlar olsa da, hiç

konuşamayan çocukların sayısı oldukça azdır.

Hamilelik döneminde down sendromunun teşhisi nasıl yapılır?

Gebelik döneminde yapılacak üçlü tarama testi, ikili tarama testi, ultrasonografi ve diğer testler sayesinde down sendromu teşhis edilebilir. Şüpheli durumlarda ileri tetkikler yapılabilir. Amniyosentez ve CVS ile kesin teşhis yapılır. Rahatsızlığın saptanması halinde aileye genetik danışmanlık verilmelidir.

HAYATIN GERÇEKLERİNDEN ÖRNEKLER

**** Serkan Emiroğlu 22 yıl önce down sendromlu doğduğunda annesine "Bu çocuktan bir şey olmaz" denildi. Öğretmen anne, oğlunu iki yıl çalıştırarak üniversiteyi kazanmasını sağladı.

Serkan Emiroğlu, down sendromu ve bu yıl üniversiteye başladı. Doğduğu gün annesine, "Bu çocuktan bir şey olmaz, unuttun başka çocuk doğurun" dediler... Serkan, bu yıl radyo TV öğrencisi olarak Anadolu Üniversitesi'nde eğitime başladı. Tıp dünyası, her 800 doğumda bir görülen



down sendromunun kaynağını henüz keşfedemedi. Kromozomların yanlış bölünmesinden kaynaklandığı biliniyor. Ancak, down sendromluların hepsi birbirine benzediği için, onların uzaydan geldiği bile düşünülüyor. Amerika'da artık engelli olarak kabul edilmiyorlar. Ancak hâlâ pek çok anne bu nedenle bebeğini henüz doğmadan aldırıyor. Serkan Emiroğlu işte bu çocuklardan biri olarak 22 yıl önce dünyaya geldi. Annesi Gülgün Emiroğlu, "Bana doğumdan sonra down sendromunu öyle tarif ettiler ki, çocuğumun yaratık olduğunu düşündüm, bugün Serkan'ın geleceği durumu bilseydim o günlerde hiç üzülmezdim" diyor. Serkan Emiroğlu'nun bugün üniversitede süren eğitim serüveni Türkiye'de downlu çocuklara alışkın olmadığı için zorlu ilerlemiş. İlkokula engelliler bölümünde başlamış ve ancak ortaokulda kaynaştırma bölümüne geçmiş. Canı istediği sevdiği şeyleri hemen öğrenmiş, bazı derslerde çok inat etmiş. Ortaokuldan sonra derslere ilgisi daha da artmış Özel Kadıköy Güzel Sanatlar Lisesi'ne giderken tiyatro eğitimi de

almaya başlamış. Bu sırada film teklifi almış. Televizyonda Arzum Onan'la birlikte Sahara adlı dizinin çekiminde rol almış. Son derece disiplinli olarak çekimlere katılmış, o dönemde hayranları bile olmuş.

Özel Okullar Geri Çevirdi

Üniversite sınavlarına iki yıl boyunca öğretmen olan annesi Gülgün Emiroğlu'nun desteği ile hazırlanmış. İlk yıl kazanamamış ancak ikinci yıl puanı barajı aşınca bazı özel üniversitelerden davet mektubu bile almış. Annesi Gülgün Emiroğlu, "İki özel üniversiteye gittik, puanıyla kabul edilmesi gerekiyordu. Ancak Serkan'ı görünce şoke oldular. Sonra, 'Bizim imkânlarımız Serkan'ın okumasına uygun değil' diyerek kibar şekilde geri çevirdiler. Serkan ısrar etseydi, geri çeviremezlerdi... Ancak biz, 22 yılın sonunda zorla güzellik olmayacağını öğrendik" diyor.

Radıyo ve Televizyon Okuyor

Serkan Emiroğlu bu yıl Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Radyo ve Televizyon Bölümü'ne kaydoldu. Evde eğitim

görmekten aslında hoşlanmıyor... Sosyal ortamları seviyor. Üniversite kampüsünde bir dönemi hayal ederken henüz bu engeli aşamadığı için üzülüyor. Bu nedenle fotoğrafçılık kurslarına katılıyor. Halk Eğitim'de grafik tasarım derslerine katılıyor. Serkan kendinden sonra gelecek downlulara üniversite kapılarını açıyor.

Down Sendromlu kızı doğunca anne Seray İlkmen, önce kabul etmek istemedi. Neden ve nasıl sorularını sordu, hatta depresyona girdi. Ancak, kızının durumuyla ilgili kitaplar okuyup araştırma yaptıktan sonra onunla birlikte mücadele etmeye karar verdi. Anne Seray İlkmen ve biricik kızının asıl mücadelesi ilkokula gitme vakti geldiğinde başladı.

En Büyük Hayali Üniversiteydi

Ne öğretmen ve idareciler ne de öğrenciler ve aileleri, Deniz Ayçe'nin okulda olmasını istemedi. Ancak anne Seray İlkmen, Deniz Ayçe'yi okutmaya kararlı olup yaptığı



başvurulardan sonra Ayçe'nin kaynaştırma eğitimi almasını sağladı. Lise bittiğinde Deniz Ayçe için bu kez en büyük hayali üniversiteli olmak için çalışma sorunu başladı.

Özel ders olarak üniversiteye hazırlanan Deniz Ayçe Karagöz, İzmir Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü'nü yüzde 50 burslu kazandı. Hazırlık sınıfını İngilizce okuyan, üzerine Almanca'yı ekleyen Deniz Ayçe'nin şimdi hayali yüksek lisans yapmak ve Rusça, Fransızca ve İtalyanca öğrenmek.

Kesinlikle Toplumdan Çocukları Soyutlamasınlar

Anne Seray İlkmen, yaşadığı süreci anlatarak down sendromlu ya da engelli çocuklara sahip ailelere şöyle seslendi:

"Sonrası büyük bir şaşkınlık, üzüntü, sonra neden niçin soruları soruyorsunuz. Depresyon gibi bir şeyler yaşadık. Sonunda ben ne yapabilirim dedim. Önemli olan bu çocuğu kazanabilmek. Kitaplar okudum, yazışmalar yaptım. Onu kazanabilmek için tüm gayretimi gösterdim. Çok zordu. En başta öğretmenlerimiz kabul etmedi. Veliler, çocuklar istemedi. Bir öcü gibi görüyorlardı, istemiyorlardı. Bunları kabul ettirebilmek çok zordu. Kaynaştırma eğitimi aldırıldık. Bunu kabul ettirebilmek için çok mücadele verdik. Hiçbir şey korktuğumuz gibi olmadı üniversitede. Okulumuz bizi kabul etti, hiçbir sorun yaşamadık. Hazırlık okudu, İngilizce. Birinci sınıfta hem İngilizce hem Almanca öğrendi. Dersleri iyi, herhangi bir sorun yaşamıyoruz. Öğretmen ve arkadaşları onu çok seviyor. İnşallah kendi ayakları üzerinde durabilir ileride. Kesinlikle toplumdan çocuklarını aileler soyutlamasın, mücadele versinler ve pes etmesinler."

Yüksek Lisans ve Master Düşünüyorum

Üniversiteli olmaya ilkokulda arkadaşları ve çevresi tarafından dışlandığında karar verdiğini dile getiren Deniz Ayçe Karagöz, o günden üniversiteli oluncaya kadarki geçen süreci ve bundan sonraki hedefini şöyle aktardı: "İlkokul dönemlerinde arkadaşlarım hiçbir zaman beni aralarına almadı. O zaman dedim ki ben kendimi göstereceğim. İspatlayacağım, bunu kanıtlayacağım. Herkese bunu göstereceğim dedim.

Sınava girdim. İzmir Üniversitesi'ni kazandığımı öğrendim. Yüzde yüz bursluyum. Yabancı dillerim var. İngilizce ve Almanca öğrendim. Çok öğrenmek istediğim başka diller de var. Fransızca, Rusça ve İtalyanca'yı öğrenmek isterim. Turizm bölümünü bitiriyorum. Benim bölümüm için dil öğrenmem şart zaten. Kendi alanımda şu an aklımda pek kariyer yok ama ileri zamanlarda kariyer yapmayı düşünüyorum. Yüksek lisans ve master yapmayı istiyorum.

Arkadaşlarıyla sohbet eden ve güzel zaman geçiren üniversiteli Deniz Ayçe Karagöz, aynı zamanda Ulusal Down Sendromlular Derneği Gençlik Komitesi Başkanı olarak görev yapıyor.

Kapımız Sonuna Kadar Açık

Deniz Ayçe'nin yüzde 50 burs oranını, onu tanıyıp azmini görünce yüzde yüze çıkarma kararı veren İzmir Üniversitesi Rektörü Profesör Dr. Kayhan Erciyeş, üniversitelerinin kapılarının down sendromlu, görme ya da fiziksel engelli gençlere sonuna kadar açık olduğunu söyledi.

Rektör Erciyeş, Deniz Ayçe'yi tanımaktan ve onun kendi üniversitelerinin öğrencisi olmasından mutluluk duyduklarını belirterek şöyle konuştu: "Onunla sık sık konuşuyoruz. İlk geldiğinde acaba bu eğitimi alabilir mi diye hocalar tedirgindi. Ama şu anda böyle bir sorun yok. Herhangi bir öğrencinin aldığı eğitimi alıyor. Şimdiden iş teklifi almış hali hazırda. Sıkıntı olursa biz de elimizden gelen yardımı yapacağız."

Anne ve Babaların Umutları Yeşerdi

Deniz Ayçe'nin durumunun diğer ailelere örnek olmasını ümit ettiklerini kaydeden



Rektör Erciyeş, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bizim üniversite olarak her yıl engelli bursu vermekteyiz. Deniz de tabii ki burslu öğrenci profiline uygun bir öğrencimiz. Yüzde elli kendi kazandığı burs, yüzde elli de biz sağladık. Birçok anne babanın umutları yeşerdi, imkanlar var, olabiliyor demeye başladı. Görme engelli öğrencilerimiz var. Fiziki engelli öğrencilerimiz var. Çok büyük bir üniversite değiliz ama engelliler için 14 tuvaletimiz var. Özellikle bu konuda üniversitelerin hassas davranması gerekiyor. Toplumda yüzde 10 civarında engellilik var. Evlerinde oturmamalı, eğitim almalı. Üniversitelerin daha aktif olması gerekiyor."

"Aileler Çocuklarını Topluma Kazandırсын"

Down sendromlu Deniz Ayçe Karagöz, gençlik komitesi başkanı olarak şöyle mesaj verdi: "Ben, Ulusal Down Sendromu Derneği'nin Gençlik Komitesi başkanayım. Örneğin yürüyüşlerimiz oluyor, 29 Eylül'de bir yürüyüşümüz var. Bir bando konserimiz olacak. Çocuklarını aileler topluma kazandırсын, eğitsin, benim gibi üniversiteye gitsinler. Hayata sığsınlar, mutlu olsunlar. Onların da yaşamaya hakları var. Bunu onlardan esirgemeyin. Onların da bir takım sorunları, üzüntüleri var. Tüm bunları anlayışla karşılamalarını istiyorum."

Bilgi Paylaşımına Dikkat!!

Hazırlayan
Ecz. Tolgar Akkuş



Hayat artık İnternet üzerinden yürüyor dersek abartmış olmayız. Aklımıza gelen her türlü ödemeyi, başvuruyu internet üzerinden yapıyor ve hatta sosyal hayatımızı internet üzerinden yaşıyoruz.

Kolay, hızlı ve daha az masraflı olması bizi cezbedtiği gibi firmalarında maliyetlerini düşürmesi ve geniş kitlelere ulaşmasının en kolay yolu olduğundan bizler için önlenemez bir alışkanlık haline getiriyor interneti.

Bu köşenin sizden interneti hayatınızdan çıkarın demesi beklenemez tabi ki...

Peki ne yapacağız?

Kişisel bilgilerimizin güvenliğini sağlamak o kadar da zor değil. Sadece birkaç noktaya dikkat etmemiz gerekiyor. Gelin beraber bakalım..

Lisanslı bir işletim sistemi kullanın

Laptop kullanımının artması ile korsan işletim sistemlerini kullanan sayısı azalsa da masaüstü bilgisayarlarınız da ya da laptoplarınızda mutlaka lisanslı işletim sistemi kullanın. İnternette bulacağınız

programlarla işletim sisteminizi cracklemeniz başınıza sandığınızdan daha büyük sorunlar açabilir.

Güvenlik yazılımı kullanın

Sizlerle anti virüs programları hakkında konuşmuştuk. Güncel, korsan olmayan, güvenilir bir anti virüs programı kullanın. Ve sık sık güncelleyin. Hatta günlük güncelleme birçok sıkıntıyı baştan durdurabilir.

Kendi bilgisayarınızı kullanın

Burada anlatmak istediğim, birden fazla kullanıcısı olan ortak bilgisayarlar üzerinden kişisel bilgilerinizi girmemeniz. Bu bilgisayar internet cafe deki bilgisayar da olabilir, arkadaşınızın ofisinde kullanılan bilgisayar da olabilir. Bir bilgisayarın ne kadar çok kullanıcısı varsa o kadar risk var demektir.

Banka e-postaları

Bankalar asla ama asla tekrar ediyorum kesinlikle e-posta yoluyla sizden bilgi istemez. Tc kimlik numaranız, banka kullanıcı kodunuz, akıllı telefonunuz markası bankaların sizden e-postayla isteyeceği bilgiler arasında değildir.

Genel güvenlik kuralı

Tanımadığınız kişilerden gelen e-postaları asla açmayın. Hadi açtınız tıklamanızı istedikleri linki asla tıklamayınız. Alışveriş yapacaksanız e-posta ile gelen bağlantıyı tıklayarak değil satıcının adresini yazarak ilgili siteye gidiniz.

https

Ödeme yapacağımız zaman tarayıcımızın (adres çubuğunda) güvenli ve doğru sitede





olduğundan emin olalım. En çok uygulanan sahtekarlıklardan biri, tanınan iyi bilinen alışveriş sitelerinin yada bankaların sitelerinin birebir aynısını yapmak ve kullanıcının bilgilerini bu sahte siteye girmesini sağlayarak yapılandır. Gerçeğiyle birebir aynı olan sahte siteye, müşterilerin banka şubesine erişmek için kullandığı kişisel bilgilerin girmesi sağlanıyor ve bilgileri bu şekilde çalınan müşterilerin hesapları boşaltılıyor.

Sanal kart

Yukarıdaki tüm şıkları uyguladınız. Gene de kredi kartınızı internette kullanmayın derim. Bunun yerine çok daha güvenli olan sanal kartınızı kullanın. Bütün banka

kartlarının sanal kartları var artık. Tek yapmanız internet bankacılığı ile önce bir sanal kart oluşturunuz. Bu kartlar size sıfır limitle tanınmış kredi kartı sahip olmanızı sağlar. Alışverişten önce harcayacağınız tutarı kartınıza yükler ve alışverişte kendi kredi kartınızı değil bu kartın numarasını kullanırsınız. Alışveriş sonrası sanal kartınızda limit kaldıysa bunu sıfırlar bir anlam da kartın içeri boşaltırsınız. Nasıl

olsa kendi bilgisayarımı kullanıyorum ve bu alışveriş yaptığım firmada bilinen bir firma, kredi kartımı güvenle girebilirim şeklinde düşünmeyin, sanal kart kullanın.

Sanal klavye

Kişisel bilgilerinizi ödeme ekranına girerken ki bunlar Kullanıcı adı, hesap numarası, şifre veya kredi kartı bilgileri de olabilir mutlaka sanal klavye kullanın.

Hesap özeti kontrolü

İnternet üzerinden kredi kartınızı kullanıyorsanız ekstrelerinizi mutlaka kontrol edin ve alışverişlerinizle kıyaslayın. Alışveriş yapmadığınız aylar da bile hesap özeti kontrolünü alışkanlık haline getirin.

Şifre seçimi

İnternet bankacılığında kullandığınız şifrelerin mutlaka harf ve rakam içermesine, mümkünse büyük harfte barındırmasına özen gösterin.

Paylaşmayın

Bilgileriniz size özeldir. Banka çalışanlarının sizin bu bilgilerinize ihtiyacı yoktur. Bilgilerinizi kimseyle paylaşmayın.

Tüm bunları hatta daha fazlasını yaptınız. Gene de dikkati elden bırakmayın der ve sizlere güvenli söfler dilerim.



RİSK ANALİZİ

Risk Değerlendirme Raporu ve Risk Değerlendirme Formu

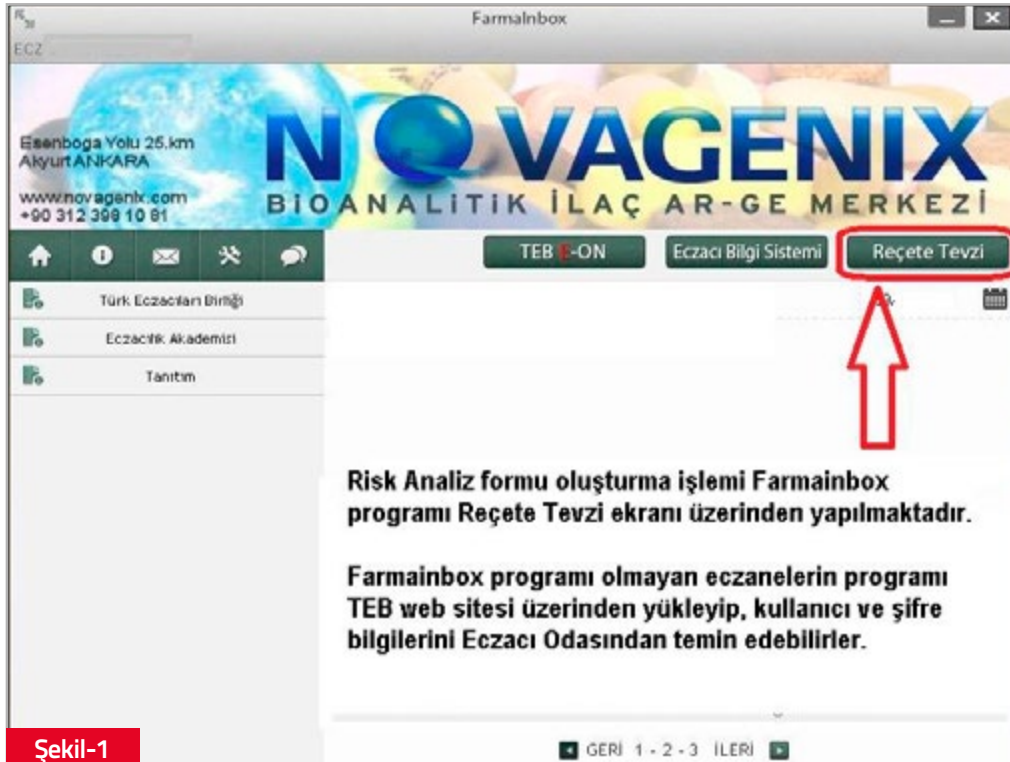
6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu Kapsamında Az Tehlikeli İşyeri sınıfında bulunan eczanelerde yapılması zorunlu olan Risk Değerlendirmesi işlemlerinin tamamlanması için Farmainbox Programı Reçete Tevzi Ekranı üzerinden giriş yapılması ve takip eden işlem aşamalarının gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Giriş yaptıktan ve Formun gösterilen şekilde doldurulmasının ardından Risk Değerlendirme Raporu ve Risk Değerlendirme Formu çıktıların alınması, personele imzalatılması ve eczacı imzası ile işlemler tamamlanmış olacaktır.

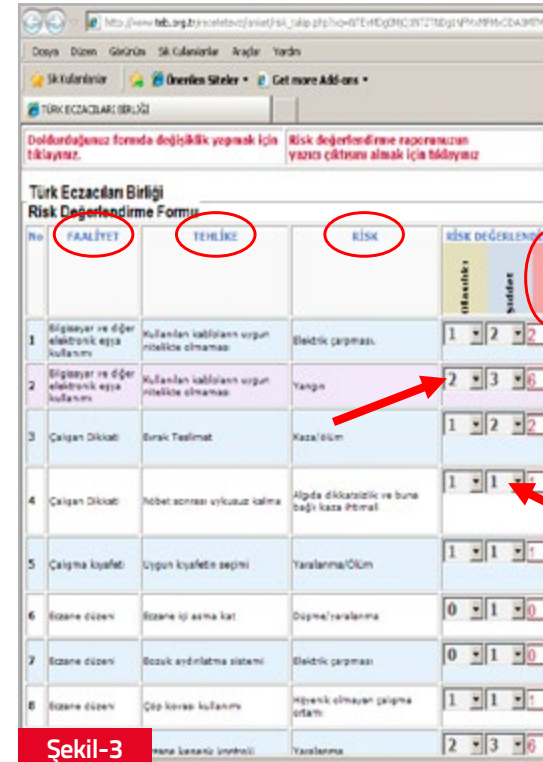
Belirtilen evraklar eczane içerisinde Risk Analizi evrakları olarak İş Sağlığı ve Güvenliği Evrakları ile birlikte muhafaza edilmelidir.



Şekil-2



Şekil-1



Şekil-3

Şekil-6

Şekil-8Şekil-7Şekil-9

Renkler ruh halinizi belirliyor

Hazırlayan
Ecz. Esra Sarıaltın

Araştırmalara göre, dekorasyon renklerinin, yansıttığı ışık ve hissettirdiği duygularla kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler yapabileceği belirlendi.

Hırçın Kırmızı

Fiziksel gücün, hareketin rengi olan kırmızının başlangıçları teşvik edildiği belirtilir. Kırmızı çalışma şevkini artırır. Tembelliğin karşıtıdır, ancak kızgınlığa ve saldırganlığa da yol açabilir. Bu nedenle hareketin yoğun olduğu yerlerde çocuk odaları, dans stüdyoları ile diskotekler gibi topluma açık olan alanlarda kullanılmalıdır. Koyu tonları yoğun ve sıkıcı bir atmosfer yaratır.

Gösterişli Turuncu

Turuncunun da kırmızı gibi dışa dönük ve heyecan verici hatta kırmızından daha yapıcı olduğu saptandı. Sağlık, canlılık, yaratıcılık, güven, cesaret ve iletişimi simgeleyen turuncunun ezici olma ve üstün gelme isteklerini de beraberinde getirir. Turuncunun gösteriş meraklısı bir karakteri de dışa vurabileceği vurgulanır. Mutfakta, çocuk ve yemek odası ile koridorlarda sıcaklık yaratacağını neşe ve mutluluk vermesi istenen ortamlarda ve geniş alanlarda kullanılabileceği belirlenmiştir.

İlham kaynağı sarı

Sarının parlak, neşeli ve sevecen etkisinin umut aşıladığı belirlendi. Sarı, ilham verici özelliğiyle zihinsel karışıklığa da yol açabilir. Mutfak için çok uygundur. Çalışma odalarında kullanılmamalıdır çünkü zihni bulandırıp karışıklığa yol açar. Dinlenme amaçlı ortamlarda da önerilmez.

Yatıştırıcı Yeşil

Paylaşımın, işbirliğinin, uyumun ve cömertliğin rengi olan yeşilin ise yatıştırıcı etkisine dikkat çekilir. Yeşile yakın bir renk olan turkuaz da değişimin ve dönüşümün simgesidir. Dikkati ayakta tutar. Kendini ifade etmeye yardımcı olur. Mekanları daha geniş gösterir. Banyolar, yatak odaları ve çalışma odalarında da kullanılabilir. Açık tonları duvar için uygundur. Mavi ise barışı,

sevgiyi ifade eder. Hayalperestlik ve aşırı duygusallık yaratabilir. Sakinleşme, stres atma, dinlenme amaçlı olan her yerde kullanılabilir. Yatak odalarında, meditasyon mekanlarında açık tonları uygundur. Hareketin ve çalışmanın çok olduğu yerlerde kullanılmamalıdır. Koyu tonları tembellik ve melankoli yaratır.

Yaratıcı mor

Asaleti ve kendine güveni temsil eden morun yaratıcılık ve hoşgörü uyandırır. Bu renk aynı zamanda unutkanlık ve sabırsızlık yaratabileceği de belirlenmiştir. Mor, özellikle meditasyon odaları için uygun bir renk olduğu açıklanmıştır. Bu rengin lavanta, leylak ve orkide tonlarının yatak odaları ve çalışma odalarında kullanılarak, kendinize güven duygunuzu artırabilirsiniz. Bu rengin açık tonlarıyla hastanelerin bekleme odaları da dekore edilebilir.

Dengeli beyaz

Beyaz enerji sistemini dengeler. Yaratıcılık duygularını açığa çıkartır ve geliştirir.

Siyah, gri ve kahverengi gibi renklerin ise yoğun ve ağır bir enerjiye sahiptir. Siyah aşırılıkları dengeler ancak tek renk olarak kullanılmaması gerekmektedir. Kahverengi de sosyal dengeyi ve toplum içinde rahatlığı sağlayan bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.



Nutri-Nano CoQ-10 Alpha Lipoic Acid

Nutri-Nano CoQ10 ALA miçellerle kaplanmış olduğu için sindirim sisteminde kaplama ve emülsifiye edilme gibi aşamaları atlayarak direkt olarak ince bağırsaktan absorbe olabilir, bu da biyoyararlanımın ve absorpsiyonun en üst düzeyde sağlanması ve aynı zamanda CoQ-10 ve ALA moleküllerinin daha hızlı bir şekilde absorbe olması anlamına gelmektedir.

CoQ-10 vücutta doğal olarak bulunan güçlü antioksidan bir maddedir ve hücrelerde enerji üretiminde rol oynadığı bilinmektedir. Özellikle hücre membranları, trigliseritler, kolesterol, yağ asitleri, beyin yağ dokusu gibi vücut yağlarının oksidasyonunu engeller. Enerji üretimindeki önemli rolü yüzünden kalp hücrelerinde bol miktarda bulunur ve kalbin sağlıklı çalışmasına destek olur.

Tioktik asit olarak bilinen ALA ise sülfür içeren vitamin benzeri bir maddedir. Alfa lipoik asit glutatyon (karaciğerde detoksifikasyon sağlar), CoQ-10, C ve E vitaminlerinin yeniden aktif besleyici haline gelmesini sağlar. Hem suda hem de yağda çözünebilir güçlü bir antioksidandır. Mitokondride enerji üretiminde yer alan önemli bir koenzimdir. Kas hücrelerine glukoz girişini artırarak enerji üretiminde rol alır. Beyin ve kas hücrelerinde enerji seviyelerini yükselterek egzersiz toleransını ve fiziksel aktiviteye dayanıklılığı arttırmaya yardımcıdır. CoQ10 ve Alpha Lipoic Acid kombinasyonu, kardiyovasküler sağlığın korunması, antioksidan koruma sağlama, bağışıklık güçlendirmeye yardımcı, sporcularda egzersiz desteği ve yaşlanma etkilerine karşı koruyucu özellikler gösterebilir.



EFA-POP

Çiğnenebilir yumuşak kapsül EFA-POP, içeriğindeki yüksek DHA ile çocukların günlük Omega-3 ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Meyve aromalı tadı sayesinde çocuklara lezzetli bir kullanım sağlar. Çocukların büyüme ve gelişiminde önemli rol alan Omega-3 yağ asidi olan DHA, beyin, göz, sinir sisteminin gelişimine, konsantrasyonun artırılmasına, öğrenme ve problem çözme yeteneğinin geliştirilmesine yardımcı olur. EFA-POP almış olduğu IFOS Kalite Onayı ile yüksek saflıkta olduğunu ve ağır metal içermediğini kanıtlamış bir ürün olarak tüm çocukların kullanımı için uygundur.



EEOSE Sakal Serumu

Sakal ve bıyık; yüzyıllardır erkekliğin sembolü sayılmış ve erkeklerin en belirgin özelliklerinden biridir. Dolayısıyla erkekler için sakal ve bıyık ile ilgili dökülme sorunları kabus halini alabilmektedir. Eeose sakal ve bıyık serumu sakal ve bıyıkları beslemek ve bakımını yapmak üzere formüle edilmiş bir üründür.



Antalya Çocuk İzlem Merkezi

Hazırlayan
Ecz. Özlem Çölkesen

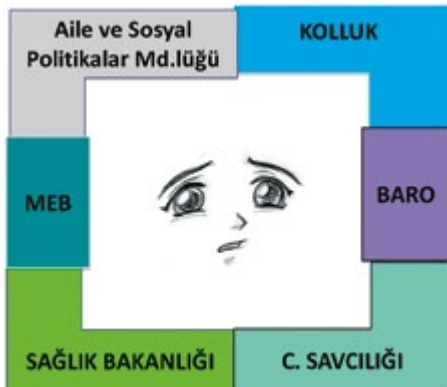
Çocuk İzlem Merkezi yani ÇİM, cinsel istismara uğrayan çocukların sistem içinde ikincil örselenmeden korunması için çok önemli bir adımdır.

Dünya Sağlık Örgütü çocuk istismarını şöyle tanımlar: "Çocuğun sağlığını, fiziksel ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen, bir yetişkin, toplum ya da devlet tarafından bilerek ya da bilmeyerek uygulanan tüm davranışlar çocuğa kötü muameledir."

Çocuk istismarı, karmaşık nedenleri ve trajik sonuçları olan, tıbbi, hukuki, gelişimsel ve psiko-sosyal kapsamlı ciddi bir sorundur. Çocuğun büyüme ve gelişmesini olumsuz yönde etkileyen her türlü davranış olarak tanımlanan çocuk istismarına her kültürde rastlanmaktadır. Son yıllarda ülkemizde çocuk istismar ve ihmaline olan farkındalık artmaktadır; ancak yeterli değildir.

Adalet Bakanlığı'nın verilerine göre, çocuklara karşı işlenen cinsel taciz, saldırı ve istismar suçları ile ilgili davaların sayısı;

- 2009 yılında 13 bin 812,
- 2010 yılında 17 bin 241,
- 2011 yılında ise 18 bin (2011 yılındaki toplam 24 bin cinsel saldırı suçunun yaklaşık yüzde 70'i),
- Son 10 yılda cinsel istismara uğrayan çocuk sayısı Türkiye'de 250 bin.



Cinsel istismar sıklığının %10-44 olduğu ülkemizde, cinsel istismara maruz kalan çocukların yaşa göre dağılımları incelendiğinde; %30'unun 2-5, %40'ının 6-10, %30'unun 11-17 yaş grubunda olduğunu görülmektedir. Bir başka deyişle, olguların %70'ini küçük yaş grubu oluşturmaktadır. İstismara maruz kalan çocuklarda kız/erkek oranı 3'tür. Yurt içi yayınlarda ise kız/erkek oranı birbirine yakın bulunmuştur. İstismarcıların %96'sı erkek, %80'i de çocuğun tanıdığı birisidir.

Rutin adli işlemlerde bir çocuğun, şikayetçi olduktan mahkeme aşamasına gelene kadar, önce karakolda, sonra savcıda ve hastanede defalarca ifadesinin alındığı ve birkaç farklı uzman tarafından muayenesinin yapıldığı bir durumda, istismara uğrayan çocuk aynı travmayı tekrar tekrar yaşamaktadır. İstismar sonrası, çocuğun korunması hedeflendiğinde, psikolojisinin daha fazla bozulmaması için Çocuk İzlem Merkezleri'nin ne kadar önemli olduğu ota çıkaracaktır.

Çocuk İzlem Merkezi, istismar şüphesi olan çocuğun;

- Bilgisinin alınması,
- Adli ve psikiyatrik muayenesinin yapılması,
- Aile görüşmesinin gerçekleştirilmesi,
- Raporunun hazırlanması için gereken tüm personel ve ekipmanın bulunduğu, işlemlerin her aşamada çocuğun yüksek yararı gözetilerek yürütüldüğü bir merkezdir.

Çocuk İzlem Merkezi'nin Kuruluş Amaçları

1. Cinsel istismara uğrayan çocuğa inceleme ve tedavi aşamasında gerek görülen sağlık, eğitim, kolluk kuvvetleri, hukuk ve adalet sistemi gibi işbirliği yapılması gereken diğer kamu kuruluşları ile eşgüdüm içinde hizmet sağlanması,
2. Merkezde oluşturulacak güvenli ve çocuk dostu ortam ile çocuktaki travmanın etkilerinin azaltılması,



3. Korunma altına alınması gereken olgularda, çocuğun kalabileceği uygun bir ortam sağlanıncaya kadar geçici bir süre barınma, beslenme, giyim, sağlık ve güvenlik gereksinimlerinin karşılanması,
4. Ailenin yaşadığı travmanın ve yaşanan olayın sağlıklı değerlendirilmesi amacıyla aile ile görüşülmesi,
5. Ailenin ilk danışmanlık gereksinimlerinin karşılanması.,
6. Meslek elemanlarının hizmet içi eğitimlerine destek verilmesi,
7. Toplumun çocuğa yönelik suçlar ve korunma yolları konusunda eğitimlerinin yapılmasıdır.

Çocuk İzlem Merkezi'ne Başvuru Şekilleri

- Çocuğa hizmet veren ya da hizmet verdiği sırada çocukla karşılaşan personelin bildirimi
- Öğretmenler
- Sağlık personeli
- ASPB personeli
- Müftülük personeli
- Muhtar
- Kolluk birimleri
- Sivil toplum kuruluşlarının bildirimi
- Kişisel başvuru - vatandaşın bildirimi
- Ailenin başvurusu
- Çocuğun başvurusu

Çocuk İzlem Merkezi Ekibi

1. Hekim
2. Çocuk Hekimi / Adli Tıp Uzmanı / Çocuk Psikiyatristi / Aile hekimi
3. Adli Görüşmeci - Aile Görüşmecisi
4. Psikolog / Psikolojik Danışman / Sosyal Hizmet Uzmanı / Çocuk Gelişim Uzmanı
5. Sosyal Hizmet Uzmanı (ASPB)
6. Hemşire
7. Sekreter
8. Şöför

Konsültanlar

1. Çocuk Psikiyatristi / Kadın Hast. Doğum Uzmanı / Adli Tıp Uzmanı

Çocuk İzlem Merkezi'nin İşleyişi

- İstismar mağduru çocuğun hangi kuruma başvurduğuna ya da istismardan hangi kurumdan kuşkulandığına bakılmaksızın hiç zaman kaybetmeden kolluk kuvvetleri haberdar edilir.
- Kolluk kuvvetleri ilgili Cumhuriyet Savcısına haber verir ve ÇİM'i bilgilendirir.
- ÇİM çalışanları Baro'dan avukat talebinde bulunur.
- Kolluk kuvvetlerinin bu iş için özel eğitim almış sivil personeli, çocuğu sivil bir araçla Çocuk İzlem Merkezine getirir.
- Bu arada Cumhuriyet Savcısı ve Baro'dan görevlendirilen Avukat da ÇİM'e gelir.
- Çocuğun ifadesi (adli görüşme), alanında uzman olan personel (Adli Görüşmeci) tarafından, aynalı bir odada, ses ve görüntü kaydı yapılarak alınır.

Çocuktan ifade alındığı sırada

- Cumhuriyet Savcısı,
- Kolluk kuvveti,
- ASPB personeli
- Çocuğun Avukatı
- Adli Tıp Uzmanı / Çocuk Psikiyatristi/ Sorumlu Hekim aynanın arkasındaki bir odada bulunur ve ifadeyi izler.

Ek sorular sormak gerektiğinde adli görüşme yapan personel kulaklıkla haberdar edilerek çocuktan tüm kurumlar için gereken bilginin alınması sağlanır.

Çocuğun muayenesi merkezde bulunan hekimler (Adli Tıp Uzmanı, Çocuk Psikiyatristi ve Çocuk Hekimi) tarafından yapılır.

Vücudun tümü (cinsel organlar da dahil olmak üzere) detaylıca muayene edilir, fizik bulgular yasal izin alınarak görüntülü olarak kaydedilir.

Yapılan adli görüşme,

- Aile görüşmesi,
- Adli muayene,
- Psikiyatrik değerlendirme,
- Mağdur ifade tutanağı,
- Varsa sosyal inceleme,
- Varsa diğer muayene raporları en kısa süre içerisinde (7 gün) üst yazı ile Cumhuriyet Savcılığına elden veya posta ile gönderilir.
- Adli görüşme ve muayene sürecinde çocuğun kısa süreli koruma ve tedavi tedbiri bu merkezde yürütülür. Çocuk tedavi ve rehabilitasyon amacıyla uzun erimli tedavi ve izlem planı için ÇİM tarafından uygun merkezlere yönlendirilir. Çocuğun izlemi (tıbbi ve yasal) ÇİM tarafından yapılır.

Bu şekilde istismara uğrayan çocuktan sadece bir defa ifade alınmış olacaktır.

Antalya ÇİM, 09 Kasım 2012'de ilk vakasını alarak çalışmalarına başlamıştır.

2012: 66 vaka

2013: 409 vaka (18.11.2013)

Şu anda sadece 13 ilde faaliyet gösteren ÇİM'leri yaygınlaştırma çalışmaları devam etmektedir.

1.Etap: 11 ilde 12 merkez, 2.Etap: 29 merkez

Çocuk İzlem Merkezleri,

Sağlık Bakanlığı'na bağlı bir hastane çatısı altında,

İlgili kurumların koordinasyon içinde çalışacağı,

Dışarıdan hastanenin diğer kliniklerinden ayırt edilemeyecek fiziksel özelliklerde,

Çocuğun tekrar örselenmesini engelleyecek biçimde bütün adli, sosyal ve tıbbi işlemlerin tek merkezde yapılmasına imkan veren fizik donanımlara sahip olmalıdır.

Antalya ÇİM Sorumlu Hekimi Prof.Dr.Zerrin ERKOL'a ve ekibine bu zorlu ve önemli mesailerinde kolaylıklar diliyoruz.

AİLE PLANLAMASI

Hazırlayan
Ecz. Berkay Çetindağ

Aile planlaması; temel kavram olarak ailelerin bilinçli ve sorumluluk taşıyarak, istedikleri zaman, bakabilecekleri, yetiştirebilecekleri sayıda çocuk sahibi olmalarıdır.



AİLE PLANLAMASININ AMAÇLARI

- Bireyleri ve aileleri, üreme sağlığı ve doğum kontrolü konusunda eğitmek
- Anne ölümlerini önlemek ve anne sağlığını korumak
- Bebeklerin sağlıklı doğmalarını ve yaşamalarını sağlamak
- Yüksek riskli gebelikleri önlemek
- İstenmeyen gebelikleri önlemek
- Çocuk sahibi olmak isteyenlere yardımcı olup yol göstermek

AİLE PLANLAMASININ YARARLARI

- Anne ölümlerini azaltır çünkü anne ölümlerinin çoğu sık aralıklarla, çok sayıda (4'ten fazla), 18 yaşından küçük ve 35 yaşından büyük annelerin yaptığı doğumlarda görülmektedir. Aile planlaması hizmeti, yüksek riskli gebelikleri önleyerek anne ölümlerini azaltır.
- Düşükleri ve düşüğe bağlı anne ölümlerini azaltır. Aile planlaması hizmeti ile kadınların istenmeyen gebelikleri önlemesi sağlanarak düşükler azaltılmaktadır.
- Bebek ölümlerini azaltır. Riskli gebelikler bebek ölümlerini arttırmaktadır. Aile

planlaması ile yüksek riskli gebelikler engellenerek bebek ölümleri azaltılır.

- Annelerin sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça, anne ölüm oranı da artmaktadır. Aşırı doğurganlık bebek ve çocuk sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Aile planlaması hizmeti ile anne ve çocuk sağlığı konusunda iyileştirme sağlanır.
- Sağlıklı doğum aralığı sağlanır. İki yıldan kısa aralıklı gebelik ve doğum yüksek risklidir. Kısa doğum aralığı hem anne hem de bebek ölümleri oranını arttırmaktadır. Gebelikler arasındaki süreyi uzatmak aile planlaması hizmeti ile mümkündür.
- Yüksek riskli gebelikler sonucunda meydana gelen doğumlarda ölüm olmasa bile, bebek çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıyadır. Bunlar kötü beslenme (malnütrisyon), enfeksiyon hastalıkları,

fiziksel büyüme ve gelişme geriliği, doğuştan sakatlıklar ve zeka düzeyinde gerilik gibi sorunlardır. Aile planlaması ile bunların yüksek oranda önlenmesi mümkündür.

KADINA AİT DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Kadınlara ait başlıca doğum kontrol yöntemleri gebeliği önleyici haplar, rahim içi araç (spiral), hormon içeren iğneler, diyafram, sperm öldürücü özelliğe sahip vajinal tablet ve fitiller, bir de tüp ligasyonu adı verilen kadının tüplerinin bağlanmasıdır.

Oral Kontraseptifler

Oral kontraseptifler kadınlık hormonu içerirler. Her gün düzenli olarak oral yolla alınan bu haplar yumurtanın oluşumunu engeller ve rahim ağzındaki salgıları



kalınlaştırarak spermin rahme geçip ulaşmasını önlerler. Doğum kontrolünde çok etkili bir yöntemdir. Ancak cinsel ilişki olsa da olmasa da her gün düzenli olarak aynı saatte alınmaları gerekir. Tabletlerin alınması unutulduğunda gebe kalma tehlikesi vardır. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlarda rahatlıkla kullanılabilen bir yöntemdir.

Rahim İçi Araç (Ria, Spiral)

Rahim içi araç esnek materyalden yapılmıştır. Rahim içine sağlık personeli tarafından yerleştirilir. Yerleştirildikten sonra hemen etkisi başlar ve 10 yıla kadar etkili olanları bulunmaktadır. RİA, spermlerin kadının tüplerine ulaşmasını engeller. Çıkarıldıktan sonra hemen gebe kalınabilir. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlarda doğum kontrolü açısından ilk seçenek değildir. Hormon içerenler ve bakır içerenler olmak üzere çeşitleri bulunmaktadır.

RİA, sağlık kuruluşlarında (sağlık ocağı, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastanelerde) yerleştirilir.

İğneler (Enjekte Edilen Hormonlar)

Doğum kontrol iğneleri hormon içerir. Her ay ve 3 ayda bir yapılan iki türü bulunmaktadır. Uygulandıktan sonra kan dolaşımına yavaş yavaş hormon salınır. Bu hormonlar tıpkı oral kontraseptiflerde

olduğu gibi yumurta oluşumunu engeller. Ayrıca rahim ağzındaki salgıları kalınlaştırarak spermin rahme ulaşmasını engellerler. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlarda rahatlıkla tercih edilebilen bir yöntemdir.

Diyafram

İnce plastikten yapılmış, rahmin vajene açılan kısmına yani rahim ağzına yerleştirilen bir kapaktır. Spermlerin rahme geçişini engelleyerek gebeliği önler. Kadın her cinsel ilişki öncesi diyaframı kendisi yerleştirir, cinsel ilişki sonrasında ise kendisi çıkarır.

Sperm Öldürücü Vajinal Tablet ve Fitiller (Spermisitler)

Spermleri öldüren vajinal tablet ve fitiller, gebeliği önlemek için cinsel ilişki öncesinde kadın tarafından vajenin içine yerleştirilir. Bu maddeler spermleri rahme ulaşmadan öldürür ve yumurtayı döleyemez hale getirirler.

Kadının Tüplerinin Bağlanması (Tüp Ligasyonu)

Kadının gebelikten korunmak için kullanabileceği kalıcı ve geri dönüşü olmayan bir yöntemdir. Artık daha fazla çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler için uygun olan bir yöntemdir. Eşin rızası olmadan yapılmayan bir uygulamadır.

Tüpler sadece yumurtalık ve rahim arasında köprü görevi yaptığı için kadın için gebeliğin önlenmesi dışında başka bir sorun oluşturmaz.

ERKEK DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Erkekler için doğum kontrol yöntemleri kondom kullanımı yada vazektomi adı verilen erkeğin sperm kanallarının bağlanmasıdır.

Kondom (Prezervatif, Kılıf, Kaput)

Kondom erkeklerin kullandığı, gebeliği engelleyici yöntemlerden biridir. Penis ile vajen arasında bir engel oluşturarak sperm geçişini önler. Kondom eczanelerden ve sağlık kuruluşlarından (sağlık ocağı, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezlerinden) temin edilebilir.

Vazektomi (Erkeğin Sperm Kanallarının Bağlanması)

Çiftlerin gebelikten korunmak için kullanabileceği kalıcı ve geri dönüşü olmayan bir yöntemdir. Daha fazla çocuk sahibi olmayan çiftler için uygun olan bir yöntem olup mutlaka eş rızası gereklidir. Sperm kanalları testisler ve meni kesesi arasında köprü görevi yaptığı için kanalların bağlanmasının, boşalan sıvıda spermlerin olmamasından ve gebeliği engellemesinden başka olumsuz bir etkisi yoktur. Kısa süren bir işlem ile her iki kanal bağlanır. Böylelikle spermlerin kanallardan geçerek meni kesesine gelmesi engellenmiş olur. Kişinin hastanede yatmasını gerektirmeyen basit bir operasyondur. Erkeğe fiziksel anlamda bir engel teşkil edecek bir operasyon değildir.



Antalya Engelliler Sanat Evi

Hazırlayan
Ecz. Özlem Çölkesen

Eczacı Hülya Bostanoğlu'nu bir bankanın televizyon reklamı ile tüm Türkiye tanıdı. **"Sanat mucizedir"** diyordu ve engelli insanlar için kurduğu **"Antalya Engelliler Sanat Evi"**nde engelli bireyler için soluklanabilecekleri bir pencere açıyordu.

Muratpaşa Belediye Başkanı Süleyman Evcilmen tarafından 12 KASIM 2011 tarihinde açılan Sanat Evi'nde hiç bir ticari kaygı taşımadan, sadece gönüllülük esasıyla çok büyük işler yapılıyor.

Sevgili meslektaşımız Hülya Bostanoğlu'nun bu yolculuğu, eczacılığın yanısıra konservatuvar sınavını kazanması ile başlar. Türk Sanat Müziği Bölümü'nde 5 yıl okuduktan sonra engellilere müzik eğitimi verecek koro çalışmalarına başlar. Bir Sanat Merkezinde müdürlük yaptığı sıralarda bir Engelli Korosu kuran dostumuz, sadece müzikle yetinmeyip, sanatın diğer dalları ile de ilgilenmek istemiş ve tamamen kendi çabaları ve gönüllü dostları ile birlikte yaklaşık üç yıl evvel Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek, ANTALYA ENGELLİLER SANAT EVİ'ni kurmuş. Hülya Bostanoğlu,

bugün kapısında "Antalya Engelliler Sanat Evi" yazan yeri yoktan var eder.

Burası;

Türkiye'de ilk defa düşünülüp, emek verilen, sanatı ortak payda olarak alan engelli ve engelsizlerle paylaşan sıcacık aile yuvası...

Zor hayatlarına sanatı renk olarak alan, engellerine sığınmadan yaşayan insanların yuvası...

Bir engellinin rahatça gidip geleceği bir yer yapmak kolay değil elbet. Sanat evine gelen engelliler kadar onlara ders veren gönüllülerin sayısı da her geçen gün artıyor ve sadece müzik de yetmez oluyor. Çalışmalara katılan herkes yüreğindeki ortaya koyuyor. Burası bütün bir hafta boyunca gönüllü öğretmenlerle takı tasarımı, resim, hediyeelik eşya, seramik, ahşap boyama, yabancı dil, nota, usul, solfej ve koro çalışması ile dolu dolu sanatın paylaşıldığı bir ev...

Engelli arkadaşların engellerinden dolayı evden çıkmalarının zorluğu, ailelerin kendilerine güven duyma süreci, bu süreçte engelli çocuklarımızın ruh hallerindeki olumlu değişiklikleri ve çocuklardaki yetenekleri de gördükten sonra bir çatı altında toplanmak ihtiyacı doğduğunu hissediyor "Antalya Engelliler Sanat Evi"ni kuruyor. Diyor ki: "Belki onlar,



yürüyemiyor, koşamıyor, dokunamıyor, göremiyor ama sanatın diğer dalları ile pekâla ilgilenebiliyorlar. Sadece tek eksikleri bir destek ve onlara uzanacak bir el... Bu nedenle onların ulaşabileceği, haftanın neredeyse her günü dolu dolu sanatlarını yapabilecekleri, onlara ait bir yer gerekiyordu. Biz sanatı onlarla dolu dolu yaşamalıydık. Sanat Evimizi bu gerekliliği hissederek kurduk. Sanat Evimiz'de haftanın her günü toplanıyoruz."

Bu konuda bir farkındalık yaratmak istediklerini, bunu sadece kendi içlerinde yaptıkları zaman gerekli mesajın alınamadığını da özellikle belirtiyor. Bu nedenle bugün engelliler ve engelsizlerle birada olduklarını, O'na göre engelsiz görünenlerin en büyük engelinin; engellilere acıyarak bakmaları olduğunu söylüyor ve bunun aslında en büyük engel olduğunu belirtiyor. "Ben buna görünmez engellilik diyorum" diyen sevgili meslektaşımıza ve artık diğer sivil toplum örgütlerinin projelerine de sosyal sorumluluk duygusuyla destek veren "Antalya Engelliler Sanat Evi"ne sanatla dolu nice yıllar diliyoruz.



ELGYDIUM Anti-Plak Diş Macunu 75 ml



Elgydium Anti-Plak diş macunu, dişte oluşan plaklarla ve bakterilerin oluşturduğu tartar ile etkili şekilde savaşan tek korheksidinli diş macunudur. 1. dakikadan itibaren bakteri plağına, diş eti iltihabına ve çürüğe sebep olan bakteriler üzerinde etkilidir.

Her yemekten sonra diş yüzeyinde "dental plak" denilen bir tabaka oluşur. Besin kalıntılarının oluşturduğu bu tabaka, yüzlerce mikrobun çoğalması ve koloniler haline gelmesi için

mükemmel bir ortamdır. Diş fırçalanırken bu tabaka tamamen giderilmezse, birkaç gün içinde diş minesine yapışan tartar meydana gelir. Bu tabaka, diş ve diş eti sağlığına zarar verir, kaşıntı ve ağrının eşlik ettiği irritasyon, kızarıklık ve diş eti kanaması gibi belirtilere neden olur.

Elgydium Anti-Plak diş macunu, bakteri plağı ve tartar oluşumunu önler, mine yüzeyindeki bakteri kolonizasyonunda belirgin inhibasyon sağlar. Diş eti iltihabına karşı güçlü etkiye sahiptir. Diş eti iltihabı oluşumuna sebep olan bakteriler üzerinde çok güçlü etkiye sahiptir.

Nasodrill Burun Spreyi 100 ml

Bebeklerin ve çocukların burun tıkanıklığı onların günlük hayatlarını olumsuz yönde oldukça etkiler. Bu etkileri ortadan kaldırmak için Nasodrill burun spreyi kullanmak mümkündür. Nasodrill içerisinde zengin miktarda sülfür bulunmaktadır. Bu sülfürü lüchon suyundan elde etmektedir. Lüchon suyu eskiden beri kronik ve tekrarlayan üst solunum yolu enfeksiyonlarında sıkça kullanılmaktadır. Nasodrill üst solunum yollarında etkili olduğu kadar burun tıkanıklığını gidermede de kullanılabilir. Sülfürlü suyun Nasodrill burun spreyi üzerinde oldukça etkisi vardır.

Bunlar; Burun salgılarını azaltarak burnun rahatlamasına katkıda bulunur.

Nezle, grip, soğuk algınlığı ve sinüzit gibi rahatsızlıkların tedavisinde ilaç kullanımının yanında olumlu etkileri vardır.

Kullanılan bünyede bağırsıklığı güçlendirerek vücudun hastalığa karşı daha dirençli olmasını sağlar.



OMEGA-7

Voonka firması tarafından tüketicilere sunulan Omega-7; Yalancı İğde (Hippophae rhamnoides) bitkisinden elde edilerek hazırlanmış bir ürün. Omega-7 cilt problemlerinden kalp-damar sağlığına, kilo kontrolünden saç ve cilt güzelliğine kadar birçok olumlu etkisi bilinen bir madde.



AYAK BAKIMI

Modern insanın daha yoğun bir tempoda ve zorlu şartlarda çalıştığı şu günümüz dünyasında vücudumuzun bütün yükünü ayaklarımız çeker.



En son düşünülse de en fazla önemsenmesi gereken ayaklarımız iç ve dış nedenlerden dolayı sağlığını yitirebilir. İnsan ayağı hayat omurgasını teşkil eden yürüme ve ayakta durmayı sağlar. İnsanların ayak, ayak bileği ve çevresinde oluşan sağlık problemlerini teşhis ve tedavi eden bilim dalı olan podoloji giderek gelişmeye başlamıştır. Ayak Sağlığı Merkezleri'nde hijyenik ve sağlıklı ortamda, modern teknolojinin getirdiği yeniliklerle hızlı ve konforlu ayak bakımı yapılır. Medikal ayak bakımı ayağınızın gereksinimlerine göre yapılan, tıbbi bir pedikür işlemidir. Nasır, batık tırnak, kalın tırnak, topuk çatlakları, mantar enfeksiyonları, yanlış ayakkabı seçimine bağlı olarak deri kalınlaşmaları ve şeker hastalığından dolayı zor iyileşen yaralar tanınmalı ve sorunun nedeni

saptanmalıdır. Öncelikle ayak bakım uzmanı tarafından ayağınız incelenir. Gerektiğinde dermatoloğa yönlendirilir. Saptanan bir sorun varsa öncelikle uygun tedavi işlemi ile sorun ortadan kaldırılır. Medikal ayak bakımı, ayaaktaki sorunlar tedavi edilip giderildikten sonra yapılan veya sorun oluşturmaya meyilli ayaklarda düzenli olarak yapılması gereken bir uygulamadır.

Medikal ayak bakımını sıradan pedikürden ayıran özellikler

- 1) Ayağın gereksinimini bilen ve saptayan ayak sağlık uzmanı tarafından yapılması.
- 2) Cerrahi koşullarda steril bir ortam ve steril aletler ile yapılması.
- 3) Ayak bakımının özel podoloji cihazları ile yapılması
- 4) Ayakların suda bekletilmemesi
- 5) Tırnak kenarındaki etlerin kesilmemesi

Ayak bakım merkezlerinde verilen hizmetler şunlardır

- Batık Tırnak Bakımı
- Kalınlaşmış Tırnak Bakımı
- Nasır Bakımı
- Deforme ve Mantar Tırnak Bakımı
- Deri deformasyon, Sertleşme ve keratinizasyon Bakımları
- Çatlak Deri Bakımları
- Diyabetik Ayak Bakımı
- Terleyen Ayak Bakımı

Ayaaktaki problemlerin ana sebepleri

Şeker hastalığı, dolaşım bozuklukları, nörolojik ve romatizmal hastalıklar gibi sistemik bir takım hastalıklara bağlı olarak çıkan sorunların yanı sıra yanlış ayakkabı kullanımı, basış bozuklukları, yetersiz ve sağlıksız ortamlarda yapılan kozmetik uygulamalar (pedikür) neticesinde ayak sağlığı bozulmakta, mantar ve benzeri bakteriyel enfeksiyonlar, tırnak mantarları, koku, kaşıntı, ağrı ve yaralar ortaya çıkabilmektedir.

Ayak Mantarı ve Tedavisi

Ayak mantarı ayaklarda oluşan bir mantar enfeksiyonudur. Sporcularda sık görülen bir rahatsızlık olduğundan "atlet ayağı" olarak bilinir. Parmak aralarında hafif kepeklenme ve şiddetli kaşınmayla ortaya çıkan ve bulaşıcı bir deri hastalığı olan ayak mantarının olduğu bölgede yanma ve acı veren çatlaklar oluşur. Zaman içinde diğer ayağa da sıçrayabilir. Mantar tanısı konulduğunda tedaviye hemen başlanmalıdır. Doktorunuzun tavsiye ettiği ilaçları hemen uygulamalısınız. Uygun ilacı (bunlar krem veya sprey olabilirler) aldıktan sonra iki ya da üç hafta süresince hasta bölgeyi temiz ve kuru tutmalısınız. Duş ve banyodan sonra ayak parmaklarınızın arasını iyice kurulaşın. Her gün çorap değiştirin. Ayak ve parmak aralarını sık sık kontrol edin. Evde terlik veya çorapla gezin.

Tırnak Batması

Çok rastlanan ve ağrı veren bir rahatsızlıktır. Tırnak, tırnak duvarının etine doğru uzar ve iltihaplanmaya neden olur.



Tırnak batmaya başladığında sertleşme, şişme ve hassaslaşma başlar, enfeksiyon oluşur, çok ağrılı olur. Bu dönemde tırnak kenarında cerahat görülebilir, zamanla cilt tırnak üzerinde büyümeye başlar. Bu durum el tırnaklarına kıyasla ayak tırnaklarında daha fazla görülür. **Tırnak batmasının nedenleri şunlardır.**

- Travma (ayağa uygun olmayan sıkı, sivri ve dar burunlu ayakkabıların sürtünmesi)
- Kesim hatası (yanlış kesilen tırnak kenarı tırnak kıvrımına bir diken gibi batar)
- Tırnak yapısı (doğal yapısının kıvrık ve kalın olması)

Tırnak mantarı hastalığı sonucunda tırnakların yıpranarak kalınlaşması tırnak batmasına zemin hazırlar.

Bu rahatsızlıktan korunmak için tırnak kenarlarının yuvarlak değil köşeli kesilmesi, tırnak uzunluğunun cildi geçecek biçimde tutulması, tırnak kenarlarının koparılmaması, çok sıkı çorap veya ayakkabılardan sakınılması ve ayakların her zaman temiz tutulması gerekir.

Nasır

Nasır aşağı yukarı herkesin bildiği bir sorundur. Genellikle kendi kendine tedavi edilebilir, ama çok ciddi olduğunda doktora göstermek gerekir. Ölü deri hücreleri birikerek bir keratin (protein) tabakası oluştururlar. Bu durum ilerledikçe nasırın

altındaki deri hücreleri iltihaplanır, ağrı ve rahatsızlık verir. Cilt sürtünmeye karşı ve baskı nedeniyle belirli bir bölgede tahriş hissettiği zaman kalınlaşarak tepki verir, nasır oluşturarak o bölgeyi korumaya alır. Vücutta nasır oluşan bölgelerin çoğu vücudun belli bir ağırlık taşıyan bölgesidir. En sık rastlanan nasır "Helloma Dura (HD)"dır ve yürürken parmağın üst tarafının ayakkabıya temasından oluşur.

Nasıra sebep olan etkenler:

- 1) Sıkı ayakkabı
- 2) Ayak yapısına uyumsuz ayakkabı
- 3) Yüksek topuklu ayakkabı
- 4) Dışarda yalın ayak yürümek
- 5) Ayak parmaklarındaki deformasyonlar
- 6) Ayağın fazla kemikli olması
- 7) Yanlış yürüme (basma) hareketi

Nasır tedavisi için evde ne yapabiliriz?

Nasırlı bölgeyi belli bir süre suda tutun. Daha sonra ponza taşı ile sürtün, nasırlı bölgeyi hafifçe temizleyin. Böylece nasırlı bölgeyi - ölü hücreleri - temizleyerek rahatlırsınız. Daha ileriki durumlarda %40 oranında salisilik asit içeren yakıyı nasırın tam üstüne uygulayın, 24 saat bekletin, yumuşayan nasırı ponza taşıyla sürtün. Badem yağı, E vitamini ya da lanolin içeren kremi nasırın üzerine yedirin. Nasır tek uygulamada yumuşamazsa yakıyı tekrar uygulayın.



AYAK BAKIMI İÇİN PÜF NOKTALARI

Ayaklarınızın sürekli şişmesinden şikayetçi iseniz ayaklarınıza çeşitli bitki banyoları yapabilirsiniz.

Örneğin papatya çayı banyosu ayaklarınızın şişliğini indirmek için son derece faydalıdır. Bir litre kaynar suyun içine 5 poşet papatya çayı atın ve ılıdığı zaman büyük bir kabin içine boşaltıp içine ayaklarınızı koyun ve yarım saat bekletin. Ayağınızdaki şişliğin indiğini göreceksiniz.

Ayaklarınızda özellikle topuklarınızda çatlaklar oluyorsa banyo sonrası topuklarınızı törpüleyin ve E vitamini içeren kremler ile iyice ovun. Dilerseniz jojoba yağını da ayak çatlakları, topuk çatlakları için kullanabilirsiniz. Ayak ve topuk çatlaklarına en çok çorapsız gezmek sebep olur. Bu sebeple yaz, kış çorapsız gezmeye dikkat edin.

Parmak bölgesi geniş ve yuvarlak olan ayakkabılar seçerseniz parmaklarınıza bol yer kalacak, böylece parmaklar arasında nasır oluşmayacaktır. 6 cm'den fazla topuklu ayakkabıdan kaçının. Yazın sıcak günlerde ayakkabılarınızı her fırsatta havalandırın ve deri bantlı sandaletleri tercih edin. Sentetik olmayan ama teri emen malzemeden yapılan çorap giyin.

Yaz süresince yüzme havuzları mantar enfeksiyonu açısından ayaklar için sakıncalı olabilir. Ayaklarınıza terlemeyi önleyici özel pudralar ve spreyler sıkın. Yeni ayakkabınızı ayaklarınızın en şiş halindeyken satın alın.



ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI

Hazırlayan
Ecz. İnan Cem Cengiz



Büyük ölçüde Sosyal Güvenlik Kurumu şemsiyesi altında bulunan sağlık harcamalarının bir takım uygulamalar nedeniyle dışarıda kalan/ kalacak kısımlarıyla ilgili özel sağlık sigortası ihtiyacı konusunda önümüzü görebilmemiz açısından geçtiğimiz yıl Ekim ayında yayınlanan bazı hükümleri yürürlüğe giren bazı hükümleri ise bir yıllık geçiş sürecini bekleyen Özel Sağlık Sigortaları Yönetmeliği konusunu DozaJ'nın bu sayısında irdedeceğiz.

Yönetmelik metninde öncelikle özel sağlık sigortası talep eden kişinin sözleşme yapma kararını etkileyebilecek hususlar hakkında bilgilendirilmesi ve sigorta sisteminin işleyişi kapsamında teknik konularda açıklayıcı hareket edilmesi, tarafların hak ve yükümlülüklerine ilişkin gerekli her türlü bilginin sözlü ve yazılı olarak sağlanması, yanıltıcı her türlü hâl ve davranıştan kaçınılması konularında sigorta şirketinin sorumluluğu açık olarak belirtilmiştir. Bilgilendirme konusunda tüm aşamalarda sigorta şirketinin zorunluluğunun ilgili mevzuat kapsamında devamı da bu açıklama içerisinde yerini almıştır.

Şirketin, sigortalıdan yazılı onay aldıktan sonra, sigortalıyı tedavi eden kuruluşlardan, Sigorta Bilgi ve Gözetim Merkezi'nden, Sosyal Güvenlik Kurumu'ndan ve Sağlık Bakanlığından bilgi ve belge isteme hakkına sahip olduğu, masraflar şirket tarafından karşılanmak koşuluyla sigortalının sağlık durumunu tespit için hekim görüşü alınmasını isteyebileceği; ayrıca sigorta ettirenin, sigortalının ve temsilcisinin doğru ve eksiksiz cevap vermekle yükümlü olduğu, sigortalının sağlık geçmişi ve bunun dışında kalan konulara ilişkin şirketin yazılı sorular sorabileceği belirtilmiştir.

İlgili kurum ve kuruluşlardan bilgi alınabilmesi için istenen yazılı onayın

sigortalı tarafından verilmemesi durumunda sözleşme sigorta ettirenin, sigortalının ve temsilcisinin beyanı ve şirketin yazılı sorularına verilen cevaplara dayanılarak yapılıyor. Doğru ve eksiksiz cevaplama, sigortalı tarafından bilinen ve şirketin sözleşme yapmasını engelleyecek veya daha ağır şartlarla yapmasını sağlayacak bütün hallerin bildirimi ve gerekli görülmesi durumunda hekim görüşünün alınması aynı şekilde açıklanmış.

Her ne kadar hekim görüşü konusunda iki halde de şirketin masrafları üstleneceği anlaşılmakta ise de ayrıca bu hususun bilgilendirme formunda tespiti öngörülmektedir.

Sağlık sigortalarının çeşitliliği bireysel veya grup sigortaları, yenileme garantili veya yenileme garantisiz sigortalar olarak açıklanmış ve ömür boyu yenileme garantisi konusuna geniş bir yer ayrılmış yönetmelikte. Bunun dışında ise sözleşmelere ilişkin ömür boyu yenileme garantisinden farklı taahhütlerin verilmesi durumunda taahhüdün farklılıkları konusunda bilgilendirme yapılması istenmiştir. Yönetmelik doğrultusunda bizim de yer vereceğimiz ömür boyu yenileme garantisi, özel sağlık sigortalarının mevzuat içerisinde açıklanmaya ihtiyaç duyulan bir yenileme türü olduğunu aklımızdan çıkarmadan ve bu konunun dışında kalacak ve belki de sigortalıların çok daha yüksek oranlarda yaptırmak zorunda kalacağı yenileme garantisiz poliçelerin varlığını da unutmadan ömür boyu yenileme garantisinde dahi bulunan sınırlamaları inceleyelim!

Adından da anlaşılacağı üzere ömür boyu yenileme garantisi, "özel sağlık sigortası sözleşmesinin aynı plan ile ömür boyu yenilenmesi taahhüdü" olarak tanımlanıyor. İlk sözleşme tarihinde geçerli özel şartlarda, ömür boyu yenileme garantisine ilişkin

bilgilerin ve değerlendirme şartlarının belirleneceği ve bu bilgi ve değerlendirme şartlarının sonradan sigortalı aleyhine değiştirilemeyeceği; şirketin özel şartlarında belirteceği değerlendirme şartlarına uygun olanlara ömür boyu yenileme garantisi vereceği başlangıç olarak açıklanıyor.

Ayrıntılı olarak bakıldığında ise değişik şartların önümüze çıktığını görüyoruz. Yönetmeliğe göre, geçmiş sigortalılık dönemindeki sağlık durumu şirket tarafından ömür boyu yenileme garantili yeni sözleşmenin teminatlarını ve primini tespit edebilmek için kullanılabilir; mevcut veya riskli hastalık ve rahatsızlıklara, hastalık ek primi, limit ve sigortalı katılım payı uygulanabilecek veya bunlar teminat kapsamı dışında bırakabilecek durumda.

Ancak sigortalı lehine değerlendirilebilecek bazı hususlar da yok değil. Şöyle ki; ömür boyu yenileme garantisi alındıktan sonra ortaya çıkan hastalıklardan ötürü teminat kapsamının daraltılması, teminat limitinin düşürülmesi, katılım payının arttırılması veya sigorta teknik esaslarında ve özel şartlarında sigortalı aleyhine değişiklik yapılması; ortaya çıkan hastalıklardan ötürü hastalık ek primi ya da ödenen tazminatların sözleşme primine oranına bağlı ek prim uygulaması engelleniyor.

Ömür boyu yenileme garantisi, yönetmelikte "kazanılacak" bir sözleşme olarak anlatılmakta ve önceki sigortalılık döneminde sigortalının değerlendirilmesinden söz edilmekte. Sigortalı önceki sigortalılık döneminde değerlendirme şartlarına uygunluk durumu hakkında yazılı veya elektronik ortamda bilgilendirilmek zorunda; eğer bilgilendirme yapılmaz ise sigortalı ömür boyu yenileme garantisi değerlendirme şartlarına uygun bulunmuş sayılıyor. Bir hak kazanımı ortaya çıkmış oluyor.

Sözleşme süresinin sona ermesinden önce sözleşme bitişi ve yenilenmesi konusunda sadece sigorta ettirene; sözleşmenin yenilenip yenilenmediği konusunda ise sigorta ettirene ve sigortalıya yazılı veya elektronik bilgilendirme yapılması şirket sorumluluğunda bırakılmıştır.

Katılım sertifikası noktasında değinilen konu grup sözleşmesi kapsamındaki sigortalıların sağlık bilgileri ve sigortalılık kayıtları, kişi bazında tutulsa da bu kapsamdaki sigortalılara yazılı veya elektronik ortamda katılım sertifikası verilmesi şart koşuluyor. Katılım sertifikasında; şirket unvanı ve iletişim bilgileri, sigorta ettirenin adı, soyadı veya ticaret unvanı ve iletişim bilgileri, sigortalının adı, soyadı, doğum tarihi, poliçe numarası, (Sağlık Sigortalıları Bilgi ve Gözetim Merkezi) SAGMER tarife adı ve tarife kodu, sigortanın süresi ve planı, riskin gerçekleşmesi durumunda nereye, hangi belgelerle ve hangi sürede başvurulacağı gibi bilgiler yer alıyor.

Sigortalı sözleşmesindeki özel şartlarda belirtilen koşullara uygun olarak plan değişikliği talebinde bulunabilir ancak talebin şirket tarafından uygun bulunmaması durumunda mevcut taahhütler devam eder hükmü dikkat çekiyor. Benzer şekilde grup sözleşmesinden ömür boyu yenileme garantisi ararak ayrılan kişiler, sözleşmenin özel şartlarında belirtilen sürede başvurarak sigortalılıklarını aynı planı içeren poliçe ile, yoksa en yakın planlardan biriyle devam ettirebiliyorlar.

Sigorta şirketinin kazanılan tüm hak ve yükümlülüklerle hastalık ve sağlık sigortası branşı kapsamında değiştirilmesi ve sözleşmenin devamı talep edilebiliyor. Geçiş işlemi koşulları bilgilendirme formunda ve özel şartlarda belirtilerek yeni şirketin kabulü ve şartlarında sağlanabiliyor.

Grup sözleşmelerinin farklı şirkete geçişinde sigortalılara ait bilgilerin Sigorta Bilgi ve Gözetim Merkezinden temini cihetine gidilmesinden söz edilirken bunun mümkün olmadığı durumlarda sigorta ettirenden veya sigorta ettirenin onayıyla eski sigorta şirketlerinden alınabilmesinin yolu açılmış ancak gizliliğin korunması şirketin yükümlülüğüne sokulmuştur.

Sigorta ettiren ve sigortalının sözleşme düzenleme tarihinden itibaren ilk otuz gün içinde iptal başvurusu durumunda her hangi bir tazminat ödemesi de söz konusu olmamışsa ödenmiş olan primler beş iş günü içerisinde kesintisiz olarak iade edilmek zorunda. Daha sonra yapılan başvurularda ise şirketin hak etmediği primlerle ilgili olarak sözleşme özel şartları esas alınarak aynı sürede geri ödeme yapılacağı belirtilmiştir.

Sigorta ettirenin vefatı durumunda sigorta ettirenin değiştirilmesi ya da kanuni varislerin talebi doğrultusunda iptal ve iade söz konusu olabiliyor. Sigortalının vefatı durumunda da şirketin hak etmediği prim sözleşme özel şartlarına göre iade ediliyor. Sigortalının tedavi sırasında vefat etmesi durumunda, tedavi süresinde oluşan giderler sağlık hizmeti sunucusuna veya kanuni varislere ödeniyor.

Sigortalının sözleşme bitiminden önce başlayarak aldığı yatarak tedavinin devamında sözleşme süresinin dolması durumunda asgari on günlük sürede olmak üzere sözleşme özel şartları esas alınarak teminat limitini aşmadan tedavinin devam edeceği belirtiliyor.

Özel sağlık sigortası teminatı veren şirketlerin sağlık hizmet sunucusu ile iletişimde ve tazminat ödemelerini hızlı bir şekilde gerçekleştirmede gerekli idari ve teknik alt yapıya sahip olma şartı yönetmelikle sabitlenmiş; sigortalının özel sağlık sigortası kapsamında muhatabı tam donanımlı olmak zorunda bırakılmıştır.

Adından çokça söz edilen, içeriği merak konusu olan Yönetmelik kapsamında bulunan önemli diğer bir konu tamamlayıcı ve destekleyici sağlık sigortalıları...

Bu mevzuat hükümleri kapsamında tamamlayıcı ve destekleyici sağlık sigortalıları ile Genel Sağlık Sigortalısının Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu kapsamında Sosyal Güvenlik Kurumu tarafından karşılanan Türkiye'deki giderlerine "ilave masraflar" ve Genel Sağlık Sigortalısının Sosyal

Güvenlik Kurumu tarafından Türkiye'deki "karşılanmayan giderlerinin, sözleşmenin teminat kapsamı ve şartları dahilinde, şirketçe karşılanacağı öngörülmüyor. Kabaca, fark ücretleri ve ödeme dışı masrafların "teminat kapsamı ve özel şartlara bağlı olarak karşılanacağı belirtiliyor. Burada sözünü ettiğim fark ücretinde geri ödemede kesinlikle her hangi bir indirimin söz konusu olamayacağı da açıklanıyor.

Bunun dışında kalacak; bakım hizmetleri, yurt dışı sağlık hizmetleri, tercümanlık giderleri ve tamamlayıcı ve destekleyici sağlık sigortalıları ile bağlı diğer konular için ayrıca ek teminat verilebiliyor.

Bu yönetmelik yayımından önce eğer bir ömür boyu yenileme garantili sözleşmemiz var ise ve bu yönetmelikte belirtilen ömür boyu yenileme garantisi şartlarına uymuyor ise poliçemiz aynı şartlarda devam ediyor ancak yeni mevzuata göre ömür boyu yenileme garantisine geçiş, aktarma vb şart bulunmuyor; şirketlere buna benzer bir zorunluluk getirilmiyor.

Hazine Müsteşarlığı'nın yürüttüğü bu metnin sigortalılar açısından tüm maddeleri yürürlükte bulunuyor. Yalnızca şirketler bakımından geçiş sağlanmamış küçük ayrıntılar mevcut.

Gerek fiili olarak gerekse hukuki bakımdan içi doldurulmuş mevzuatın hüküm süreceği, farkı ödeyen devlet, sigorta şirketi ya da sigortalının kendisi de olsa herkesin sağlığının özel olduğu günler dilerim.

Tüm meslektaşlarıma herşey kolay gelsin.



Antalya Meslek Odaları Futbol Turnuvası

7 Nisan-6 Haziran 2014 Tarihleri arasında, Antalya Meslek Odaları arasında düzenlenen odalar arasında dostluk, birlik ve beraberlik anlayışını pekiştiren, 23. Antalya Meslek Odaları arası Halı Saha Futbol Turnuvasına, Antalya Eczacı Odası olarak 1 takım genç, 1 takım da master olarak 2 takımla katıldık.

21. ve 22. turnuvası ikinci olarak tamamlayan genç takım, bu sene yaşanan sakatlık ve şanssızlıklar sebebiyle ilk turda turnuvaya veda etti. Master takım, son 4 takım arasına kalıp, yarı final maçında ziraat odasına 4-2 yenilince, Mimarlar Odasıyla 3.lük-4.lük maçına çıktık. O maçı özveri ile oynayan arkadaşlarımız 4-1 gibi net bir skorla kazanınca turnuvası 3. tamamladık.

Soma Faciası sonrası kolunda siyah bantla çıkan ve saygı duruşunda bulunan Eczacı Odası futbol takımlarımız vesilesiyle bir kez daha Soma'da canlarını kaybeden vatandaşlarımızın mekanlarının cennet olması dileklerimizle..

Maçlara yetişmek için nöbetine geç gidenler, kalfası olmayıp eczanesini erken kapatıp çıkanlar, Manavgat'tan son sürat maça yetişmeye çalışanlar, maç günü nöbeti olanlar, çocuklarının mezuniyet törenlerine gidemeyenler, maalesef kolunu kıranlar, daha neler neler ...

Tabi bu kadar emek ve özveri gösteren meslektaşlarımıza teşekkür ediyor ve takım kadrolarımızı hatırlatmadan geçmeyelim diyoruz..

GENÇ TAKIM: Murat Onur BUYA, İsmail ERÇİN, İnan Cem CENGİZ, Güney ÜNSAL, Mustafa ÇAĞLAR, Veysel BİÇER, Ali İYİOL, Süleyman YILDIRAN, Cihan ALBAŞ, Zafer DÜZEN, Umut GÖKÇEN, Yüce CEYLANLI, Süleyman UĞUREL, Cevahir GÖKKUŞ, Ali GÜZEL, Besim SOYTÜRK, Mehmet Afşin GÜZEL, Ahmet TOROS, Talat TOPAL..

MASTER TAKIM: Ömer KÜÇÜKTÜRKMEN,

İrfan ÇÖZEN, Kerem ZABUN, Emre SELÇUK, Hüseyin ÇETİNKAYA, Atılkan KAMAZ, Ragıp ÜNAL, Sedat AKBULUT, Ahmet TOLA, Murat ZENGİN, Bülent DEMİRYÜREK, Murat ATEŞ, Mustafa Asım TÜRKER, Murat BAŞKAYA, Cem ÇAKIL, Serkan GÜVENÇ, Ökkeş KARA, Taner SERTER, Taha ZENGİN...

Dilek Ecza Deposu'na hazırlatmış olduğu takım formalarımız için teşekkür ediyoruz..



Youderm HL



Youderm HL, ana bileşeni kovalent olarak bağlanmış monovalan gümüşle fonksiyonelleştirilmiş titanyum dioksit'e dayalı bir kompleks olan bir jeldir. Ürünün başlıca etkisi, dokuları koruyan bir tabaka oluşturmak ve kabuk oluşumunun engellenmesini sağlayacak en iyi koşulları yaratmaktır. Ürünün içerdiği dimetikon, bu tabakanın oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır ve bariyer etkisini desteklemektedir. Ayrıca özellikleri ve bileşenlerinin yardımcı etkileri sayesinde herpes'e özgü tipik rahatsızlıkları [yanma hissi-karıncalanma] hızlı bir şekilde rahatlatan nemlendirici bir etkiye sahiptir. Bu nemlendirici etki, aloe veranın vitaminler, mineraller ve amino asitler açısından zengin içeriği sayesinde sağladığı rahatlatıcı, destekleyici, nem verici ve ferahlatıcı etki sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu etki yaraların iyileşme sürecine katkıda bulunarak ve fizyolojik bağışıklık sistemini kuvvetlendiren bir yardımcı tedavi etkisi göstererek, dokulara tonus ve esneklik kazandırmaktadır.

Youderm HL iki etki gösterir:

- Uygulandığı bölgeyi dış mikrobiyal saldırılara karşı izole eder.
- Uygulandığı bölgede mikrobiyal koloni oluşumunu sınırlayıp dokuların yenilenmesi için en uygun koşulları sağlar. Youderm HL herpes siklüsünün herhangi bir aşamasında kullanılabilir. İlk karıncalanmaların hissedildiği andan döküntülerin ortaya çıkmasına ve iyileşmeye kadar kullanılabilir.

Biogaia Damla

BioGaia Probiyotik damla, kolikçi azaltmanın, sindirim sisteminin sağlığını ve çalışmasını iyileştirmenin ve bağışıklığı güçlendirmenin basit, güvenli ve kullanışlı bir yoludur. Gıdalara ve içeceklerle eklenebildiği için ya da kaşıkla verilebildiğinden yenidoğanlar ve küçük çocuklar veya çiğneme tabletlerini kullanamayan yetişkinler için mükemmel bir üründür.

Damla formunda, yağ ile kaplanmış Lactobacillus Reuteri (L. Reuteri) bulunur. Günde sadece beş damla, önerilen günlük doz olan 100 milyon aktif L. Reuteri Protektis içerir. Bu doz, zararlı bakterilerle mücadele ederek, sindirim kanalında sağlıklı bir denge oluşturmaya yeterlidir.

- Dünyada damla şeklindeki ilk probiyotik üründür.
- İnfanitil kolikçi azalttığı klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır.
- Sindirim sisteminin sağlığını ve çalışmasını iyileştirdiği ve bağışıklığı güçlendirdiği klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır.
- Yenidoğan ve çocuklara kolaylıkla uygulanabilir.
- Emzirmeyi ya da gıdaların tadını etkilemez.



Osteo Bi-Flex 120 TB



Osteo Bi-Flex Advanced Triple Strength, eklem sağlığında önemli olan glukozamin HCL ve Joint Shield içeren besin takviyesidir. Joint Shield içerisinde bulunan kondroitin/MSM kompleksi, eklem sağlığında önemli olan tip 2 kollajen ve hyaluronik asit gibi etken maddeler bulundurmaktadır. Tip 2 kollajen, kırıkarak dokusunun sağlamlılığını ve gerilme direncini artırır. Böylelikle kireçlenme gibi dejeneratif eklem hastalıklarının tedavisine destek olarak kullanılır. Doğal bir sülfür kaynağı olan MSM, ağrı ve inflamasyon varlığında, ağrı impulslarının iletimini azaltarak semptomatik tedaviye yardımcı olur. Hyaluronik asit; eklemlerin onarılması, dayanıklılığın artırılması ve kırıkdağın bütünlüğünün sağlanmasında görev almaktadır.

Bir Haftalık İngiltere Gezisi ve Eczacılık İngilizcesi Kursları



Londra'da 9 Gün 8 Gece Eczacılık İngilizcesi

Yazar Consultancy olarak eczacılara ve eczacılık okuyanlara özel olarak İngiltere'de bir haftalık Eczacılık İngilizcesi kursları sunmaktayız. Sunduğumuz kurslardan ilki Londra'da haftada 15 saat Eczacılık İngilizcesi kursudur. Bu kurs esnasında her gün 09:00'dan 12:30'a kadar Eczacılık İngilizcesi dersi aldıktan sonra 12:30'dan sonra serbestce Londra'yı gezme şansınız olacaktır. Ücret dahilinde olan Londra Gezi Kartı ile Londra'da görülmesi gereken bir çok yere ücretsiz olarak girebilirsiniz. Üstelik ücrete bunun yanı sıra yarım pansiyon aile yanında konaklama, Londra içindeki ilk dört bölge içinde sınırsız ulaşım bileti, havaalanında karşılama ve havaalanından uğurlama, vize hizmetleri, bütün ders kitabı ve materyaller ve Warwick Kalesi'ne gününbirlik gezi de dahildir.

Programımız 9 gün 8 geceliktir ve belirli tarihlerde düzenlenmektedir. İlk gezi

tarihimiz 30 Ağustos'dur ve son kayıt tarihi 14 Temmuz'dur. Daha sonraki gezilerimiz ise sırasıyla 4 Ekim, 1 Kasım ve 29 Kasım'dadır ve son kayıt tarihleri programdan iki ay öncedir.

Kısaca programı özetleyecek olursak programlarımız Cumartesi günü Türkiye'den Londra'ya inmekle başlamaktadır. Havaalanında sizi kursuna gideceğiniz Experience English kursunun yetkilileri karşılayacaktır ve sizi havaalanından kalacağınız ailenin yanına bırakacaktır. Pazar günü Londra oryantasyonu ve Londra gezisi için buluşulacaktır. Londra oryantasyonunda size Londra'da nereyi nasıl bulacağınız, metroyu ve otobüsleri en iyi şekilde nasıl kullanacağınız gösterilecek ve aklınıza takılan bütün sorular cevaplandırılacaktır. Daha sonra Buckingham Sarayı, Westminster Parlamento Binası, Bigben saat kulesi, Londra Köprüsü ve Londra Kalesi gezilecektir. Bu yerleri daha detaylı görmek ve içlerini gezmek için hafta içi ayrıca fırsatınız olacaktır.

Pazartesi Cumaya kadar Eczacılık İngilizcesi kursunuz olacaktır. Bu kurs 4 - 6

kişilik sınıflarda verilmekte ve katılımcıların istekleri ve üzerinde durmak istedikleri konular üzerine odaklanmaktadır. Bu kurs esnasında bir yandan İngilizcedeki Eczacılık ve ilaç endüstrisi konusundaki kelime doğarcığınızı geliştirme şansı bulacaksınız diğer yandan da temel dil yeteneğinizi geliştirebileceksiniz. Dolayısıyla hafta içinde 09:00'dan 12:30'a kadar kursta olacaksınız. Kurs çıkışınızda yine Londra Gezi Kartı ile serbestçe kendi istediğiniz yerleri gezebilirsiniz. Eğer nereyi gezeceğinizden emin değilseniz, yetkilimizden hiç çekinmeden yardım isteyebilir veya size verilen gezi rehberine bakarak ilginizi çeken yerleri bulabilirsiniz.

Cumartesi günü tam günlük çok güzel bir Warwick Kalesi gezisi ayarladık sizin için. Warwick Kalesi İngiltere'nin kalbinde bulunan ve 11. Yüzyıldan kalan tarihi bir kaledir ve günümüze kadar hala kullanım altındadır. Kale bugün bir müzeden çok bir animasyon merkezi olmuştur ve herkese hitap edebilecek eğlenceli gösterilere sahne olan bir karnaval havasıdır. Gezimiz esnasında izleyebileceğiniz gösteriler arasında, zindan animasyonu, Merlin



animasyonu, mancınık fırlatma gösterisi ve kartalların uçuşu gösterisi de dahildir.

Bu program kurs, konaklama, sertifika, havaalanında karşılama ve havaalanına gidiş ve dönüş, gezi, vize ve İngiltere içi ulaşım ücretleri de dahil olmak üzere £1720'dur. Kurs sonunda katılımcılara Türkçe ve İngilizce katılım sertifikası verilecektir. Ayrıca katılımcılara en uygun uçak biletinin ayarlanması için Yazar Consultancy katılımcıları yönlendirecektir. Bu program içinde ayrıca lüks, tam pansiyon, yemeksiz veya stüdyo dairede konaklama gibi farklı seçenekleri tercih etmek de mümkündür. Ayrıca çiftler için çift kişilik konaklama veya aileler için ayrıca konaklama seçeneği de bulunmaktadır.

Bath Spa'da 7 gün 6 Gece Özel ve Yoğun Eczacılık İngilizcesi Eğitimi

İkinci programımız çok daha yoğun ve eğitim ağırlıklı bir programdır. Bu program Bath Spa, Chenney Court Konağında gerçekleştirilmektedir ve yerleşik eğitim konsepti ile eğitim sunmaktadır. Yani katılımcılar bu tarihi konakta yatılı kalmakta ve aynı zamanda eğitimleri görmektedir. Dünyanın bir çok yerinden katılımcının geleceği bu konferans/ eğitim tipindeki 5 günlük eğitim esnasında katılımcılar 4-8 kişilik sınıflarda bir yandan İngilizcedeki zayıflıklarını giderirken diğer yandan Eczacılık ve ilaç sektöründeki güncel bilgileri öğrenebilecek, dünyanın her yerinden meslektaşları ile tanışıp diğer ülkelerdeki farklı deneyimleri öğrenme fırsatı elde edeceklerdir.

Bu program 7 gün 6 gecedir ve programa yarım günlük Bath Spa gezisi de dahildir. İlk kurs tarihi 18 Ağustos'dur ve son kayıt tarihi 20 Haziran'dır. Daha sonraki kurs tarihleri ise sırasıyla 17 Ağustos, 5 Ekim ve 16 Kasım'dır. Son kayıt tarihleri programdan iki ay öncedir.



Bu program Pazar günü Türkiye'den Londra'ya inmeniz ile başlamaktadır. Havaalanından bu kurs için ayarladığımız aracımız ile Londra'dan 2 saat mesafede bulunan Bath Spa'daki Channey Court Konağına geleceksiniz. Çarşamba günü hariç her gün 09:00'dan 17:15'e kadar eğitim verilecektir. Çarşamba günü eğitim 14:45'e kadardır. Daha sonra yarım günlük Bath Spa gezisi düzenlenecektir. Cumartesi günü de Londra'dan ayrılmak üzere aracımızla havaalanına döneceksiniz.

Bu kurs çerçevesinde konaklamanız tek kişilik en-suite odalarda tam pansiyon konaklama şeklinde olacaktır. Ayrıca akşamları sosyal aktivitelere katılabilir veya spor salonuna, pitch & putt sahasına, saunaya ve tenis sahasına da erişebilirsiniz. Program ücretine kurs, tam pansiyon tek kişilik odada konaklama, sosyal aktivitelere katılım, spor merkezlerine erişim, eğitim materyallerine erişim, Bath Spa gezisine katılım, havaalanında karşılama ve havaalanına gidiş, dönüş ücretleri, vize ücretleri, danışmanlık ücretleri ve sertifika (Türkçe ve İngilizce) ücretleri dahildir ve kurs ücreti £2970'dur.

Bir kez daha tekrar edecek olursak programlarımızdan ilki, 9 gün 8 gece Londra kursu, £1720'dur. İkincisi ise, 7 gün 6 gece Bath Spa'da yoğun ve yerleşik eğitim kursumuz ise £2970'dur. Bu kurslardan ilki eğitimden çok gezi ağırlıklıdır. Günde 3 saat eğitimin olacak ve geri kalan zamanlarda Londra'yı dilediğinizce gezmeniz için vaktiniz olacaktır. İkincisi daha kısa olmasına rağmen çok daha yoğun bir eğitim sağladığı için biraz daha pahalıdır. Bu ikinci seçenek ile Geleneksel İngiliz yerleşik

öğretim biçimini deneyimleyebilir, dünyanın dört bir tarafından gelen katılımcılarla bağlantı kurabilir ve sektördeki gelişmeleri daha iyi takip edebilirsiniz. Ayrıca bu ikinci gezi esnasında yarım gün İngiltere'nin tarihi şehirlerinden biri olan Bath Spa'yı da gezme şansı elde edeceksiniz. Her iki kurs da katılımcılara İngilizcelerini geliştirmek, İngilizce Eczacılık jargonuna daha iyi hakim olmak ve İngiltere'yi görmek ve deneyimlemek için eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

Bu programlarla ilgili daha fazla bilgiye erişmek için www.yazarconsultancy.com/pharma sayfasına erişebilirsiniz. Kayıt veya sorularınız için info@yazarconsultancy.com adresine email atabilirsiniz. Sağladığımız diğer hizmetler konusunda www.yazarconsultancy.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



Pamukkale Hierapolis Antik Kenti

Fotoğraf: Ecz. Şaban Aydın

Pamukkale deyince akla hemen pamuk gibi travertenler, termal havuzlar, kaplıcalar gelir. Oysa gidenler arkasındaki tepelerde Hierapolis denen UNESCO tarafından 1988 yılında Dünya Mirasları listesine alınan antik kenti keşfetmenin mutluluğunu yaşarlar.



Fotoğraf: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu



Hierapolis Antik Kenti Tanıtım Tabelaları

Denizli ilinin 18 km. kuzeyinde yer alan Hierapolis antik kentinin Arkeoloji literatüründe "Holy City" yani Kutsal Kent olarak adlandırılması, kentte bilinen bir çok tapınak ve diğer dinsel yapının varlığından kaynaklanmaktadır. Kentin hangi eski coğrafi bölgede yer aldığı tartışılır. Hierapolis coğrafi konumu ile kendisini çevreleyen çeşitli tarihi bölgeler arasında yer almaktadır. Antik coğrafyacı Strabon ile Ptolemaios verdikleri bilgilerde, Karia bölgesine sınır olan Laodikeia ve Tripolis kentlerine yakınlığı ile Hierapolisin bir Frigya kenti olduğunu ileri sürerler. Antik kaynaklarda, kentin Hellenistik dönem öncesi adı ile ilgili bir bilgi bulunmamaktadır. Hierapolis olarak adlandırılmadan önce kentte bir yaşamın var olduğunu Ana Tanrıça kültünden dolayı biliyoruz.

Kentin kuruluşu hakkında bilgilerin kısıtlı olmasına karşın; Bergama Krallarından II. Eumenes tarafından MÖ. II. YY. başlarında kurulduğu ve Bergamanın efsanevi kurucusu Telephosun karısı Amazonlar kraliçesi Hieradan dolayı, Hierapolis adını aldığı bilinmektedir.

Hierapolis, Roma İmparatoru Neron dönemindeki (MS. 60) büyük depreme kadar, Hellenistik kentleşme ilkelerine bağlı kalarak özgün dokusunu sürdürmüştür. Deprem kuşağı

Fotoğraf: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu



Fotoğraf: Ecz. Hayriye Boyacıoğlu

üzerinde bulunan kent, Neron dönemi depreminden büyük zarar görmüş ve tamamen yenilenmiştir. Üst üste yaşadığı bu depremlerden sonra kent, tüm Hellenistik niteliğini kaybetmiş, tipik bir Roma kenti görünümünü almıştır. Hierapolis Roma döneminden sonra Bizans döneminde de çok önemli bir merkez olmuştur. Bu önem, MS. IV. yüzyıldan itibaren Hristiyanlık merkezi olması (metropolis), MS. 80 yıllarında, Hz. İsa'nın havarilerinden olan, Aziz Philipin burada öldürülmesinden kaynaklanmaktadır. Hierapolis, XII. yüzyıl sonlarına doğru Türklerin eline geçmiştir.

NATURMED İLAÇ

1958 Konya doğumluyum. 1984 yılında eşimle birlikte, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olduk. 1994 yılında yine aynı üniversitede FITOTERAPİ kursları aldım ve ardından FITOTERAPİ YÜKSEK LİSANSI yaptım. 1998 yılında FITOTERAPİ BİLİM UZMANLIĞI (Dip.no:795) yetkisini aldıktan sonra, eczacılık mesleğinin bu günlerdeki durumunu, o günlerde doğru bir öngörü ile tahmin edip, ilaç ve sağlık danışmanı meslektaşlarıma bu günlerde ve daha sonraları çok ihtiyaç duyacakları, sürekli güncellenebilen, şu anda internet ortamında yazılım şekli ile interaktif fitoterapi (BİTKİLERLE TEDAVİ) CD'sini hazırladım. 2012 yılında Antalya'da, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından organize edilen ve diğer eczacılık fakültelerinin Farmakognozi kürsü hocalarının da katıldığı BİHAT'ta (Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı) bu CD'mi sundum. Hocalarım tarafından tebrik edilmem, beni gururlandırdı. Şifalı bitkiler konusunda bilgi ve ürün kirliliğinin fazlalığı, görsel ve yazılı basında uzman olmayan kişilerin boy göstermesi beni, mesleğim ve meslektaşlarım adına çok rahatsız ediyordu. 2012 yılında formülasyonları bana ait olan ürünlerimi, fason olarak yaptırmaya başladım. Çok kısa bir süre içerisinde, sözleşmemiz olmasına rağmen ürünlerimin bir çoğu kopya edildi. İsim haklarını aldığım, yine formülasyonları bana ait, daha yapacak çok ürün olduğu için NATURMED İLAÇ FABRİKASI'nı yine mesleğim ve meslektaşlarım adına, Akdeniz Üniversitesi TEKNOKENT bünyesinde kurdum. Tüm mücadelem oğlumun da aralarında olduğu, yeni nesil meslektaşlarıma örnek olmak ve dünyada eğitimini sadece eczacıların aldığı ve geleceği çok parlak Farmakognozi (Fitoterapi) bilgilerimizi hatırlatarak, her geçen gün ekonomik anlamda kötüye giden eczanelerimizin gelirlerini arttırmak. Burada benim zoruma giden şeylerden bir tanesi de eczacılığı bizlere öğretmeye kalkan, yeni yeni türeyen eczane koçları ve eczacı ya da konunun uzmanı olmayan kişilerce merdiven altı üretimle piyasaya çıkan ürünlerin veya sağlığınıza ilgilendiren yasal ürünlerin eczane dışında satılıyor olmasıdır. İlaç nedir, sağlığımızda olumlu gelişmeler sağlayan ürünlerse ve bizler sağlık danışmanıysak, bu ürünler sadece eczanelerde satılmalı, gıda takviyesi adı altında yüzlerce ürün eczane dışında kontrolsüzce satılmaktadır. Sizlerden ricam eczane dışında satılan, sağlığımızı etkileyecek ürünleri eczanelerimize 3 kuruşluk kar için sokmayıp, en azından meslek için bir şeyler yapmanızdır.

Sayın meslektaşlarım;

Tüm bilgi birikimimi ve fabrikamı sizlerle paylaşmaya hazırım. Sizlerden istediğim tek şey, sadece ilgilenmek değil, bilgilenmek için de zaman ayırıp mesleğimiz adına bir şeyler yapmanızdır. Biz Naturmed İlaç olarak, tüm gıda takviyeleri ve bitkisel kozmetik ürünler anlamında her türlü eğitim ve bilgi paylaşımına hazırız. Bizim amacımız. Bilimin doğayla buluştuğu noktada, doğru ve standart drogla, insan sağlığı için bir şeyler yapabilmektir. Son zamanlarda bazı firmalar tarafından uygulanan, sadece portföyündeki yağlar üzerinden aromaterapi anlatımları yetersiz olduğu kadar yanıltıcıdır da. Naturmed İlaç olarak en kısa sürede sizlere aromaterapi ve fitoterapi'yi uygulamalı olarak anlatarak, eczanelerimizdeki ürünlerle, kremlerle, bitkisel ilaçlarla hazırlanan bazı pratik formülasyonlar verip, kazançlarınızı arttırmak için çalışmalarında bulunacağız. 3 kısa bölümde yapılacak bu çalışma sonunda, katılan meslektaşlarımıza Naturmed İlaç adına katılım belgesi verip, bu belge sahibi meslektaşlarımızı devamlı olarak bu anlamda desteklemeyi düşünüyoruz.

Antalya Eczacı Odası Eğitim Araştırma komisyonu ile çalışmalarımızı yoğun bir şekilde sürdürüyoruz. Önümüzdeki dönemde yapacağımız bilgilendirme toplantılarında meslektaşlarımızın sorularına cevaplar vereceğiz. Tıbbi aromatik yağlar ve diğer etkinlerle sonuç alınabilecek karışım ve formülasyonlar oluşturmak suretiyle yardımcı olacağını düşündüğümüz çalışmalarımız bitmek üzeredir. Kısa süre içerisinde görüşmek dileklerimizle sevgi ve saygılarımı sunarım.

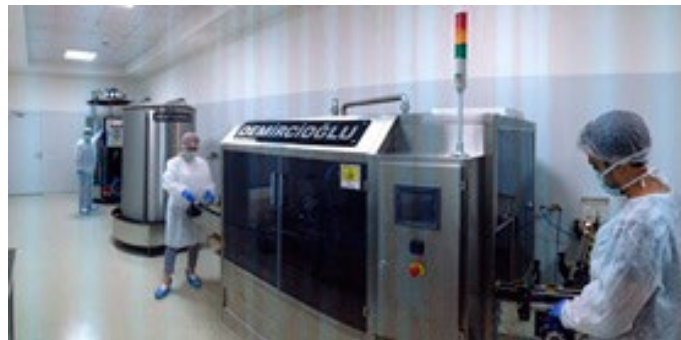
NATURMED İLAÇ
YÖNETİM KURULU BAŞKANI
Uzm. Ecz. Mehmet ÇALIK



E Sadece Eczanelerde



Bilimin doğayla buluştuğu nokta



Eğitim Programlarımız

İşitme Engelliler İşaret Dili Eğitimi

Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi ve İşitme Engelliler Federasyonu işbirliği ile 22 Mart 2014 tarihinde Antalya Eczacı Odası Meltem Şubemizde meslektaşlarımızla 'İşitme Engelliler İşaret Dili' eğitim programı gerçekleştirildi.

Bu eğitim programı ile; engelli bireylerin ve ilgili kişilerin temel insan haklarından yararlanması ve sosyal hayata uyumunu sağlamak amacıyla, eczacılık hizmet alanlarında engellilerle iletişim kurulabilmesi ve bu alanda farkındalık yaratarak Eczacılar işaret dilinin öğretilmesi amaçlanmıştır.



Biyokimya ve Mikrobiyoloji Sonuçlarının Yorumlanması Konulu Eğitim

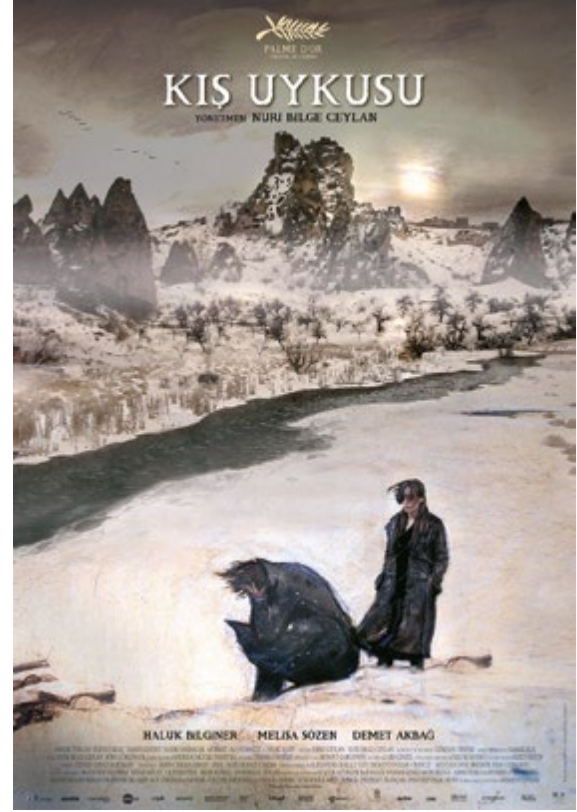
Antalya Eczacı Odası Eğitim ve Araştırma Komisyonu tarafından, eczanelerimizde sıklıkla karşılaşılan ve danışman eczacılığın kapsamında önemli bir yer tutan; hastalara ait tahlil sonuçlarının yorumlanması ile ilgili detaylı ve açıklayıcı bilgilerin paylaşılacağı bir eğitim programı düzenlendi. 12 Nisan 2014 tarihinde Antalya Eczacı Odası Meltem Büromuzda Dr. Meltem DEMİR ve Dr. Hicran GÜLER'in katkılarıyla gerçekleştirilen "Eczanede Biyokimya ve Mikrobiyoloji" konulu bir günlük eğitim programı meslektaşlarımız tarafından oldukça ilgi gördü.



Kış Uykusu

Aydın emekli bir oyuncudur; aktörlüğü bıraktıktan sonra Kapadokya'da kendi halinde butik otel işleterek günlerini geçirir. Hayatında iki kadın vardır: Kendisine her anlamda uzak ve soğuk olan genç karısı Nihal ve boşanmış olan kız kardeşi Necla... Kışın bastırması ve kar yağışının artması bu küçük taşrada en çok Aydın'ın sinirlerine dokunur ve onu uzaklara gitmeye teşvik eder...

Türk sinemasının Cannes tescilli, bol ödüllü yönetmeni Nuri Bilge Ceylan'ın Bir Zamanlar Anadolu'da filminden sonra hayata geçirdiği ve Cannes'da büyük ödül Altın Palmiye'ye layık görülen son filmi olan Kış Uykusu'nun başrolünde Haluk Bilginer yer alırken kadroda kendisine Demet Akbağ, Melisa Sözen, Ayberk Pekcan, Serhat Mustafa Kılıç, Tamer Levent, Nejat İşler ve Nadir Sarıbacak eşlik ediyor.



Karışık Aile

Orta yaşlardaki Lauren ve Jim eşlerinden ayrılmış, çocuklarıyla yaşayan yalnız ebeveynlerdir. Yolları bir nevi görücü usulü buluştuklarında kesişir ve bu kötü geçen buluşma sonrasında bir daha asla görüşmemeye yemin ederler. Ancak kader ikisi için de ağlarını çoktan örmüştür. İkisi de birbirinden habersiz çocuklarıyla yapacakları tatili planlamış ve Afrika'da bir safari tatil köyünde karşı karşıya gelmişlerdir. Daha da ilginç olanıysa bu tatil, birlikte aynı süit odayı paylaşmak durumunda kalacakları bir haftalık bir maceraya dönüşecektir!

Yönetmenliğini Frank Coraci'nin senaristliğini ise Ivan Menchell ve Clare Sera'nın beraber üstlendiği filmin başrollerinde romantik komedi türünün iki ünlü yüzü Adam Sandler ve Drew Barrymore yer alıyor.

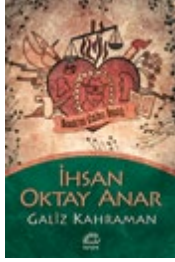
Kitap Kurdu



İsim Şehir Artist

Yılmaz Özdil, İsim Şehir Hayvan ve İsim Şehir Bitki'den sonra 17 Aralık süreci ve Gezi olaylarını da anlattığı çarpıcı köşe yazılarıyla okurlarıyla buluşuyor. Şimdi de sıra İsim Şehir Artist'de. İsteddiği kadar tazyikli su sıksın... Korkma sönmez! (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Yılmaz ÖZDİL



Galiz Kahraman

"Bütün zamanların kahramanı olan bir insanın hikayesidir bu. O hem herkes hem de hiç kimsedir. Dünyadan alacağını tahsil etmeye gelmiştir. Çünkü, Tanrı dahil herkesin ona borcu vardır. Vebaline girilen tüyü bitmedik yetim işte odur. Kadim zamanlardan beri hakkı yendiğine göre, sonlu ama sınırsız bir evrenin engin ve derin merkezi insan olmanın, "olmasa da olur" halini icrâ etmesinde hiçbir sakınca yoktur. Romantik bir insafsızlığın bakir tacizcisi olmak sonuna kadar hakkıdır. Sıradanlığın üst insanıdır o. Asilliğiyle asilleşememesi umrunda bile değildir. Onun umrunda olan tek şey, sadece ve sadece kendini algılamak, kendi küçük âlemine sığın kainatı kabul etmektir. Çünkü bilmektedir ki, gerçek bilgelik de zaten budur."

Yazar: İhsan Oktay Anar (Tanıtım Bülteninden)



Küçük Bir Kış Masalı

Stoneybridge, herkesin birbirini tanıdığı İrlanda'nın batı kıyısında küçük bir kasaba. Chicky Starr, rüzgârlı Atlantik Okyanusuna bakan kayalıklar üzerinde eski bir malikâneyi alıp orayı otel yapmaya karar verdiğinde, herkes onun deli olduğunu düşünür. Ama Chicky karardır ve yeğeni Orla ile arkadaşının oğlu Rigger'in yardımıyla, "Küçük Bir Kış Masalı" adını verdiği, sıcak, konuksever bir ev ile kilometrelerce uzanan bir kumsal, kayalıklar ve yabanıl kuşlar, uzun yürüyüşler, doğayla baş başa, huzurlu bir tatil vaat eden otelini açar. Sonrası artık umut etme ve hayata tutunma öyküsüdür; hem Chicky, hem de konukları için... Maeve Binchy, Amerika'da star hayatından sıkılan ünlü bir oyuncuyu, hayallerinin peşinden gitmek yerine aile şirketinin başına geçen bir İsveçliyi, müstakbel kayıvalidesiyle tatil yapmak zorunda kalan bir hemşireyi, tanık oldukları ölümlerin etkisinden kurtulamayan bir doktor çifti, yeni emekli olmuş huysuz bir öğretmeni, altıncı hissiyle geleceği gören bir kütüphaneciyi kışın bir haftalık tatilde bir araya getiriyor ve bize "Her hayat bir roman" dedirten muhteşem bir öykü sunuyor.

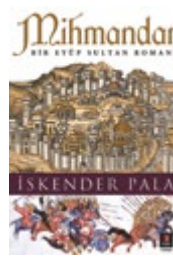
Yazar: Maeve Binchy (Tanıtım Bülteninden)
Çevirmen: Şen Süer



Böğürtlen Kış

Böğürtlen Kış aşkı, umudu ve umutsuzluğu derinden anlatan muhteşem bir kitap. Bu öyküyü yüreklerinizden kolay kolay silip atamayacaksınız. (Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Sarah Jio
Çevirmen: Duygu Parsadan



Mihmandar

"Peygamberin mihmandarı Bir arzun varsa yapayım. Bir vasiyetin varsa yerine getireyim!"
"Ey Emir! Sakın Allahın dinini bozma, müminler arasına fitne girmesine müsaade etme. Askere adalet ile muamele eyle ve düşman karşısında can kaygusu çekme. Bana gelince, senden ve senin ait olduğun şu dünyadan hiçbir şey istemediğimi bil ve herkese böylece ilan et. Şurada can oynatan cengâverlerden son arzum odur ki Azrail (a.s) bize uğradıktan sonra naşımı Konstantiniyye surlarına yakın götürsünler. O gün savaş hattı nerede olursa, bedenimi o noktaya kadar taşısınlar ve orada, savaşan mücahitlerin arasında beni defneylesinler. Ta ki atlarımızın ayakları bedenimi çiğnemiş olsun, Bizans dokunamasın. Ayrıca, eğer yapabiliyorlarsa, cenazemi kendi atımın arkasında bir sedyeye bağlayıp taşısınlar. Tıpkı Kutlu Nebiyi getiren Kusvânın Medinede bizim hanemizi bulduğu gibi o da benim için nereye gideceğini ve nerede duracağını bulacaktır."

Yazar: İskender Pala



Hayal

Ayşe Kulin, Dönüşün ardından yeni kitabı Hayal'de 1983'ten bu yana yaşamında yer alan renkli olaylara ve ilginç anekdotlara yer veriyor. Bu kitapta yazarlık hayaliyle başlayan bir yaşamın günümüze uzanan renkli görüntüleri yer alıyor. Özgün çizimlerle desteklenmiş olan Hayal aynı zamanda Kulin'in günümüze uzanan yazarlık serüveninin de bir öyküsü...

Ünlü işadama Asil Nadir'den reklamcı Tunca Yönder'e; halkla ilişkiler alanının duayeni Betül Mardin'den Rahmi Koça kadar iş, yayın, siyaset dünyasından pek çok tanınmış ismin yer aldığı kitap Yahya Kemal Beyatlı'nın "İnsan âlemden hayal ettiği müddetçe yaşar" sözleriyle başlıyor.

Yazar: Ayşe Kulin

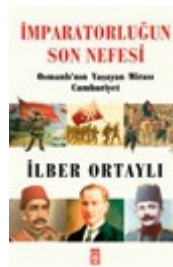


Zarîf Bir Cinayet Gecesi

Stonygate'deki genç suçluların islah edildiği bir vakfın sahibi olan arkadaşı Carrie Louise'i ziyaret eden Miss Marple tehlikenin yak- laşmakta olduğunu hisseder. Bir gece suçlu gençlerden biri, vakfın yöneticisini silahla öldürmeye çalışınca korkuları gerçekleşir. Yönetici, yara almadan kurtulur ama malikânenin diğer tarafındaki beklenmeyen ziyaretçi, onun kadar şanslı değildir. Bu bir rastlantı mıdır? Miss Marple'a göre değildir. Miss Marple kurbanın, esrarengiz ziyaretinin altında yatan sırı ve cinayeti çözmek için tüm becerisini kullanır...

(Tanıtım Bülteninden)

Yazar: Agatha Christie



İmparatorluğun Son Nefesi

İmparatorluğun Son Günlerinden Cumhuriyetin Kuruluş Öyküsüne...

"En utanılacak yönümüz; tarih yaptığımız halde tarih öğrenmemek; tarih yazmamak konusundaki ısrarımız!"
İlber Ortaylı

Balkan Harbinden Birinci Dünya Savaşına, İstiklal Mücadelesinden Lozan Görüşmelerine, Halifelik tartışmalarından Cumhuriyetin kurulmasına, Sultan Abdülhamid'den Mustafa Kemal Atatürk'e, Enver Paşadan Halide Edip'e gündemden düşmeyen konular ve tartışılan tarihi kişiliklere dair İlber Ortaylı'nın görüşlerini merak edenlerin kaçırmaması gereken bir kitap; İMPARATORLUĞUN SON NEFESİ...

(Tanıtım Bülteninden)

Yazar: İlber Ortaylı

Mahalle Kahvesi

Sait Faik Abasıyanık

Yaz geliyor; vakit deniz kenarında, havuz başında, balkonlarda keyifle kitap okuma vakti...

Bu ay size keyifle okuyacağınız bir öykü kitabı anlatmak istiyorum; Türkiye'nin en önemli yazarlarından biri olan Sait Faik Abasıyanık'ın "Mahalle Kahvesi" isimli öykü kitabını...

Türk hikâyeciliğinin önde gelen yazarlarından olan Sait Faik Abasıyanık, çağdaş hikâyeciliğe yaptığı katkılarla Türk edebiyatında bir dönüm noktasıdır. Klasik öykü yazım tekniğini yıkarak doğayı ve insanları basit, samimi, hem iyi hem kötü taraflarıyla oldukları gibi, fakat şiirsel ve usta bir dille anlatır.

1930'larda başladığı yazı hayatı boyunca "sorumlu avare", "gözlemci balıkçı", "çakırkeyif sirozlu", "küfürbaz şair", "müflis tacir", "züğürt yazar", "hamdolsun diyemeyen rantie", "anadan doğma çevreci" gibi sıfatlarla anılan Abasıyanık'ın tüm yazdıkları bir şair duyarlılığı içerir. Edebiyatın tüm dallarıyla ilgilenen yazar, hikâye, roman ve şiirler yazdı, çeviri ve röportajlar da yaparak, bütün bu türleri kendine özgü tarzı ile kaynaştırdı.

"Hikâyelerinde şiir kokusu var diyorsunuz. Bir iki tane de şiir yazdım. İçinde hikâye kokuları var dediler. Demek ki, ben ne hikâyeciyim, ne de bir şair. İkisi ortası, acayip bir şey. Ne yapalım, beni de böyle kabul edin."

Yazarın öykülerindeki ortak özelliklerinden biri, içerdikleri insan sevgisidir. İnsan ve ortam tasvirleri o kadar gerçek, o kadar nettir ki, öykü kahramanlarını ve mekanı adeta bir fotoğraf karesi gibi gözünüzün önüne getirir. Hikâyelerin çoğunda, İstanbul yaşamındaki insanları ve kendisini anlatır.

Mahalle Kahvesi'nin yayınlandığı 1950 yılının son günlerinde, siroz tedavisi için Fransa'ya

giden yazarın, hastalığının ağırlaşmış olmasına rağmen, "Mahalle Kahvesi"ndeki öyküleri bir önceki kitabı "Lüzumsuz Adam"daki kadar karamsar değildir.

Yazarla ilgili bir bilgi daha; yazar bu kitabında da Nurullah Ataç'ı örnek alarak "ve" bağlacını kullanmama çabasına devam etmektedir.

Ölümünün ardından Burgaz Adası'ndaki evi müzeye dönüştürülen yazar adına, her sene öykü ödülü de verilmektedir.

Kitapta toplam yirmi iki hikâye bulunmaktadır. 1950'de yapılan ilk baskısının ardından ikinci baskısı 1954 yılında gene Varlık Yayınları'ndan çıkmıştır.

"Yazın bu küçük mahalle kahvesinin bahçesine sık sık gittiğim için, karayelin, tipinin çılgınca savrulduğu akşam, içeriye girdiğim zaman yadırganmadım. Kahve, sapa bir yerdeydi. Yapraklarını dökmüş iki söğüt ağacı ile üzerinde hala üç dört kuru yaprak sallanan bir asmayı kar öyle işlemişti ki, bahar akşamları, yaz geceleri pek sevimli olan bahçenin mora kaçan beyaz bir ışıqla dibinden aydınlık haldeki güzelliğine, girerken şöyle bir göz attığım halde, camın kenarına yerleşip de buğuları silince uzun zaman daldım, hem sevdalandım. Bu mor ışık o kadar çabuk koyulaştı ki, kahve daha ışıkları bile yakmamıştı. İnce belli çay bardaklarının en güzelini önüme bırakıp giden kahveci:

- Kışın da güzel değil mi, bahçe? -dedi.

Bahçedeki mavi boyalı kasımpatılarının üzerine birikmiş karları gösterdi."



TEREMEN ter azaltıcı sprej

Özellikle yaz aylarında ortaya çıkan terleme son derece rahatsız edicidir ve sosyal ilişkileri olduğu kadar insan psikolojisini de olumsuz etkiler.

Neden terleriz?

Vücut fonksiyonlarımızın normal şekilde işleyebilmesi için bedenimizin belli bir ısıda kalması gerekir.

Sağlıklı bir insanın vücut ısı 36-37°C'dir. Terleme, aşırı ısınan vücudumuzu normal ıslısına düşürmekle görevlidir.

Siz de aşırı terlemeden dolayı sorun yaşıyorsanız TEREMEN tam sizin için.

TEREMEN düzenli kullanımda terlemeyi azaltıcı etkiye sahiptir.

TEREMEN cilde zarar vermeden terin oranında gözle görülür bir azalma sağlar.

TEREMEN sağlıklı terlemede değil, vücudumuzun sağlıksız ve aşırı terlemesinde devreye giren bir üründür. TEREMEN ter oranını normal seviyeye indirmenin yanında fazla terlemede derinizde olabilecek tahrişe, kötü koku ve bakteriyel enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.

TEREMEN ter azaltıcı sprej kullanıldığı bölgede kan basıncını ayarlar. Aşırı kan basıncı oluşmasını engeller, ısınma hissini azaltır. Ter kanallarının aşırı genişlemesini durdurur.

Terin az ve sağlıklı bir şekilde vücuttan atılmasını sağlar. Vücuttan dışarı çıkan teri mikro kapsüller emerek bakteri oluşumunu kötü koku ve ıslaklığı giderir. Vücuttaki terleme oranının farklılığından dolayı bay ve bayan için ayrı formüllere sahip tek üründür.

BAYAN



BAY

CB12 nedir?

CB12 nefes kokusuna neden olan maddeleri ve oluşumuna neden olan süreçleri nötralize eder.

Patentli formül özgün bileşimi sayesinde nefes kokusuna neden olan maddeleri nötralize eder ve oluşumunu önler. Oslo Üniversitesi tarafından araştırılan bileşim yalnızca CB12 ürünlerinde yer almaktadır.

CB12'nin etkisi uzun sürelidir.

CB12 ağız boşluğundaki dokuya kimyasal olarak bağlanabilmesi sayesinde 12 saat boyunca etkisini sürdürür.

CB12 florür içerir

Pek çok kişi CB12'yi dişlerini fırçaladıktan hemen sonra kullanmayı tercih ettiklerinden, koruyucu bir önlem olarak ürüne %0.05 oranında sodyum florür eklemeyi uygun gördük. Ağız günlük olarak florür içeren ürünlerle çalkalanmasının diş çürüğüne karşı olumlu etkisi belgelerle kanıtlanmıştır ve florürlü diş macununun tamamlayıcısı olarak etkindir.

Sabahları ağızınızı CB12 ile çalkalamanız nefesinizin 12 saat boyunca kontrollü kalmasını sağlayacaktır.



Denenmiş Tarifler

Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Meyveli Ufalama Kek

Hem çay saatiniz, hem yemek sonrası tatlı ihtiyacınız için;
her mevsim yapabileceğiniz bir tatlı !

Aslında kek gibi kesemediğiniz, İngilizcesi Crumble olan bu tatlıyı hem büyük bir borcamda yapıp kaşıkla hem de seramik kaselerde herkes için ayrı porsiyonlar halinde yaparak servis edebilirsiniz. Bundan önce hiç ufalanmış tatlı yapmamış biri olarak ben de kendisine biraz şüpheyle yaklaşmıştım. Ama artık evimizin misafire ikram edilecekler listesinde yerini aldı...

Hazırlanışı;

- Un ve kabartma tozunu bir kaptaki karıştırdıktan sonra soğuk tereyağı küplerini elimizle bunlara yediriyoruz. Kum gibi bir karışım elde ettikten sonra şekeri ekleyip karıştırıyoruz.
- Bu karışımı bir gece buzlukta bekletiyoruz. Sonraki gün fırını 220 dereceye ısıtıyoruz. Fırın kabımızı yağlıyoruz.
- Seramik Kase/Kup kullanıyorsak: Her bir kupaya/kaseye 100 gram donmuş meyvenin üzerine 2 tatlı kaşığı vanilya ve 1 tatlıkaşığı mısır unu ekleyip karıştırıyoruz.. 100 gram donmuş

ufalama hamurunu üzerine septikten sonra önceden ısıtılmış fırında 20 dakika pişiriyoruz.

Borcam kullanıyorsak: 400 gram donmuş meyvenin üzerine 4 tatlı kaşığı vanilya ve 8 tatlı kaşığı mısır unu ekleyip karıştırıyoruz.

- Donmuş ufalama hamurunu üzerine septikten sonra önceden ısıtılmış fırında 25 dakika kadar pişiriyoruz.
- Üzerine vanilyalı ya da Maraş usulü dondurma ile sıcak servis ediyoruz.

Afiyet olsun.

Malzemeler;

(4 Kase/Kup ya da bir dikdörtgen borcam için)

Ufalama Kek için

- 200 gram Un
- 1 Tatlı kaşığı Kabartma Tozu
- 100 gram Tereyağı (küp küp kesilmiş)
- 6 Yemek kaşığı esmer şeker
- 400 gram Dondurulmuş Böğürtlengillerden Meyve (böğürtlen, ahududu, yaban mersini)
- 4 tatlı kaşığı mısır unu
- 8 Tatlı kaşığı şekerli vanilin

Servis için

- 200 gram Vanilyalı Dondurma



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

KoenzimQ10'un temel aktivitesi enerji üretiminde (mitokondri hücrelerinde) rol almasıdır. Enzimlerle bir arada çalışarak hücrelerin ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar ve kasları güçlendirir. Enerji üretimindeki hayati rolü yüzünden her hücrede bulunur. Özellikle kalp hücrelerinde bol bulunur ve kalbin sağlıklı çalışmasında rol oynar. Çalışmalarda kardiyovasküler (kalp damar sistemi) ve kas hastalıkları olan kişilerde koenzimQ10 düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanında koenzimQ10 serbest radikalleri nötralize eden antioksidan olarak da etkilidir ve anti-aging özelliğe sahiptir. Araştırmalar ayrıca koenzimQ10'un diş ve diş eti sağlığı, bağışıklık sisteminin doğru işleyişi ve güçlendirilmesi, yüksek tansiyon, diyabet, ve yaşlılıkla ilgili olumlu etkileri olduğunu da göstermiştir.

Preeklamps, daha önce kan basıncı normal seyreden bir kadının, gebeliğinin 20. haftasından sonra tansiyon yüksekliği gelişmesi ve idrarda protein kaçağının olması olarak tanımlanmaktadır. Kan basıncındaki hafif bir artış bile Preeklamps işaretleri olabilir. Preeklamps tedavi edilemez ise ölüme kadar ciddi sorunlara neden olabilir. Yüksek kan basıncı, idrarda aşırı protein kaçağı (proteinüri), şiddetli baş ağrısı, görme bozuklukları, geçici görme kaybı dahil, karın sağ üst bölgesinde ağrı, mide bulantısı ve kusma, baş dönmesi, idrar çıkışında azalma, ani kilo alımı (genellikle haftada 900 gr gibi) preeklampsinin belirtileri arasında sayılabilir.

Rosecea, yüzde kızarıklıklar ve genellikle küçük kırmızı içi irin dolu sivilcelerin oluşturduğu yaygın görülen bir cilt hastalığıdır. Herkeste oluşabilmesine rağmen sıklıkla orta yaşlı, sarışın ve beyaz tenli kadınlarda daha sık görülür. Tedavi edilmez ise zamanla kötüleşme eğilimindedir. Belli dönemlerde alevlenmeler görülebilir. Rosecea tamamen tedavi edilemez ancak kontrol altına alınabilir. Tedavi uygulanmadığı zaman, kırmızı yüz, akne benzeri lezyonlar ve lekeler nedeni ile kişisel görünüm, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilir. Rosecea'nın nedeni bilinmemektedir ve kesin bir tedavisi olmasa da uygulanan tedavi yöntemleri ile belirtiler ve bulgular kontrol altına alınabilir.

Yaşla birlikte ortaya çıkan hastalıkların başında görme ile ilgili problemler geliyor. İleri yaşlarda meydana gelen görme kaybının en önemli sebeplerinden biri ise Sarı Nokta olarak bilinen Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonudur. Sarı Nokta hastalığında gözün görme merkezi tahribata uğrar. Bu durum araba kullanmak, kitap okumak gibi odaklanmanız gereken aktiviteleri yapmanızı engeller. Sarı Nokta Hastalığı kişilerde görme alanının ortasında siyah noktalar belirmesi, çizgileri kırık, dalgalı görme gibi belirtileri oluşur. Lens ya da basit tedavi yöntemleri ile tedavi edilemez. Lutein yönünden zengin besin maddelerinin göz sağlığı için faydalı olduğu ve Sarı Nokta'yı engellemede etkili olduğuna dair önemli kanıtlar bulunmuştur. Ancak, ıspanak, brokoli gibi yeşil sebzelerde ve bazı meyvelerde bulunan Lutein'i sadece besin maddelerinden almak oldukça zordur. Çünkü yeterli miktarı tüketebilmek için belirtilen besinlerden günlük olarak çok fazla miktarda yemek gerekmektedir. (örn: günlük 1,2 mısır veya 48 adet yumurta gibi) Bu öğeler, mikronutrisyon (mikro beslenme, yani vücut için gerekli besin desteklerinin istenen oranda alınması) ürünleri yani Lutein ve antioksidan desteği dışarıdan sağlanabilir ve Sarı Nokta hastalığı riski önemli oranda azalabilir.

Sizin sağlığınız SİZİN g zelliğiniz

- Akupunktur
- Sağlıklı Zayıflama
- Cilt Yenileme
- Vücut  ekillendirme
- 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

“ Dileđiniz , Dileđimizdir ”



dilek
ECZA DEPOSU