



# RİSGENÇİYARI

MART 2020 YIL:7 SAYI:10

Vücudumuzun  
Gizli Kahramanı  
**MAGNEZYUM**

**asitlerin**

Ecz. Vedat Eğilmez  
ile Sektör Hakkında  
Söyleşi

**gerçek**

**yüzü Lavanta**  
**Haşimato Tiroidi**



9.BÖLGE ESKİŞEHİR ECZACI ODASI  
ÖĞRENCİ KOMİSYONU DERGİSİ



Eskişehir'in  
yeni yüzü, yeni tadı  
Kebapzade  
hizmete açılmıştır.



Kebapzade Restaurant yeni vizyonuyla 200 kişilik servis salonu ile 7/24 çorba ve kahvaltı hizmeti vermektedir. Tüm kebab çeşitlerini Türk mutfağından sizin damak zevkinize sunuyor.



Kebapzade Restaurant nezih bir ortamda güler yüzlü, seçkin personeli ve damak tadına uygun lezzetleri ile siz değerli konuklarımızı ağırlamaktan onur duyar.

Şair Fuzuli Cd. No:18 Eskişehir  
(Astsabay Orduevi Karşısı)

0222 231 85 22- 0222 230 52 75 - 0535 381 93 83

Bütün et ve et  
ürünlerimiz bizim  
çiftliğimizdendir



İMTİYAZ SAHİBİ  
9.BÖLGE ESKİŞEHİR ECZACI  
ODASI

YÖNETİM KURULU ADINA  
Ecz. Metin KAMIŞ

DERGİ KOORDİNATÖRÜ  
Ceyda KÖROĞLU

YAYIN KURULU  
Melis Umay YILMAZ  
Ceyda KÖROĞLU  
Duygu KAYA  
Mahmut ŞAHİN  
Funda ÖZDEMİR  
Gülümser AKAR  
İmran Betül EVRENSEL  
Kaan YALÇINKAYA  
Eren ÇÖRDÜK  
Su BARAN  
Beyza ÇORAPSIZ  
Çağdaş CANOĞLU  
Ege TOPAÇ  
Sena AKEL  
Kardelen ŞİMŞEK  
Elif YILMAZ  
Şimal Bozkurt  
Ege VURAL  
Ümmü Gamze KARADENİZ  
Rümeysa TURAN  
Kübra ASLAN  
Ayşenil YILMAZ  
Furkan KORKMAZ

Merhaba değerli okuyucu,

9. Bölge Eskişehir Eczacı Odası Öğrenci Komisyonu olarak yılda iki kez çıkarttığımız İsgençiyari dergimizin 10. Sayısını sizlere sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu sayımızda eczacı adaylarına, eczacılara hatta dergimizin ulaşacağı her bireye mesleğimizin uzmanlık alanlarından sıra dışı eczacılara, ilaçların tarihinden sektöre, yurtdışında eczacılıktan gıda takviyelerine ve daha pek çok ana başlığı ulaştırmayı, mesleğimize faydalı bir bakış açısı sunmayı hedefliyoruz.

Dergimizin her aşamasında bizden desteğini esirgemeyen 9. Bölge Eskişehir Eczacı Odası Başkanı Ecz. Metin KAMIŞ'a, oda yönetim kurulu üyelerine ve tüm çalışanlarına, değerli yazarlarımıza, her zaman bize verdiği destekleri ile yanımızda olan Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Evrim YENİLMEZ'e ve emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum.

Bir sonraki sayımızda buluşmak dileğiyle,  
Hoşça kalın...

Ceyda KÖROĞLU

# İÇİNDEKİLER

<b>Türk Eczacılar Birliği ve Eczacı Odaları</b> <i>Mesleki Örgütlülüğümüzün Değeri ve Gençlerle Güçlenen Bir Meslek Örgütü</i>	5	<b>Mesleğe Dair Merak Edilenler</b> <i>Ecz. Cem Ergölen'in Gözünden Yardımcı Eczacılık</i>
<b>9.Bölge Eskişehir Eczacı Odası Öğrenci Komisyonu</b> <i>Biz Kimiz?</i>	8	<b>Gündem Haberler</b>
<b>Sosyal Eczacılık</b> <i>Sosyal Medya Serüveni</i>	12	<b>Sektör</b> <i>İEİS Kamu ve Akademik İlişkiler Koordinatörü Ecz. Vedat Eğilmez ile İlaç Sektörü Hakkında Söyleşi</i>
<b>İlaçların Tarihi</b> <i>Kalp Yetmezliğinin Mucize İlacı Digital's'in Hikayesi</i>	16	<b>Kişisel Gelişim</b> <i>Access Consciousness Eğitmeni Ecz. Oya Demir ile Söyleşi</i>
<b>Yurtdışında Eczacılık</b> <i>İspanya'da Erasmus+</i>	20	<b>Yurtdışında Eczacılık</b> <i>Chinadventure</i>
<b>Yurtdışında Eczacılık</b> <i>Yunanistan'da Eczacılık</i>	24	<b>Hastalıklar</b> <i>Haşimato Tiroiditi</i>
<b>Hastalıklar</b> <i>Bağırsak Floramızın İmmün Sistem ve Hastalıklar ile İlişkisi Hakkında Ecz. Reyhan Aliusta ile Söyleşi</i>	28	<b>Fitoterapi</b> <i>Lavanta</i>
<b>Eczacınıza Danışın</b> <i>Asitlerin Gerçek Yüzü</i>	32	<b>Eczacınıza Danışın</b> <i>Vücudumuzun Gizli Kahramanı Magnezyum</i>
<b>Sıradışı Eczacılar</b> <i>Orzax İlaç ve Nuvita İlacın Kurucusu Ecz. Selman Alimoğlu ile Söyleşi</i>	36	<b>Uzman Görüşü</b> <i>Uzm. Ecz. Mehmet Çalık ile Söyleşi</i>
<b>Dernekler ve Kuruluşlar</b> <i>Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu ile Söyleşi</i>	40	<b>Sizden Gelenler</b> <i>Tarihin Tozlu Raflarında Bekleyen Bir Tedavi Yöntemi: Proloterapi</i>
<b>Bunları Biliyor Musunuz?</b>	44	<b>Bulmaca</b>
	46	



Ecz. Metin KAMIŞ  
Eskişehir-Bilecik Eczacı Odası Başkanı

# Mesleki Örgütlülüğümüzün Değeri ve Gençlerle Güçlenen Bir Meslek Örgütü

**M**esleki örgütlenmelerin kökleri ülkemizde yüzyıllar öncesine, orta çağdaki ahî teşkilâtları ve loncalara dayansa da modern anlamda mesleki örgütlenmeler 19'uncu yüzyılda ortaya çıkmıştır. Eczacılık alanındaki ilk örgütlenme, 1879'da İstanbul'da kurulan "Cemiyet-i Eczacıyan der Asitane-i Aliyye." Bu tarihi baz alırsak yurdumuzda eczacıların 140 yılı aşkın bir süredir örgütlenme deneyimleri var.

Tarihsel deneyimlerden çıkardıkları dersler ve yaşadıkları zorluklar karşısında birlik ve örgüt bilinciyle hareket eden meslek büyüklerimiz, bugün ülkemizin en güçlü meslek kuruluşlarından biri olan Türk Eczacıları Birliği ve Eczacı Odaları'nı kurarak bizlere emanet ediyorlar. Her yıl 2 Şubat'ta kuruluş yıldönümünü kutladığımız, çatı örgütümüz Türk Eczacıları Birliği 1956'da kuruluyor. Eskişehir Eczacı Odamız ise Birliğin ilk kuruluşunda yer alan sekiz odanın ardından 9'uncu bölge odası olarak 1966 yılında faaliyete geçiyor. Bu bağlamda, Türk Eczacıları Birliği içerisinde tarihsel birikimiyle, yaratmış olduğu gelenek ve örgüt kültürüyle, mesleki üretimi ve mesleğe kattığı değer ile özel bir yere ve öneme sahip olan odalardan birisidir. Peki, meslek örgütü nedir ve nasıl bir işleve sahiptir? Meslek örgütleri, bir mesleğin mümkün olabileceği en iyi koşullarda sürdürülebilmesini sağlamak, meslek mensuplarının sosyal ve ekonomik gereksinimlerini karşılamak, meslek mensuplarına ve topluma yararlı olmak amacıyla kurulmuş oluşumlardır.

Bir meslek örgütünün başlıca görevleri şunlardır:

- Üyelerine kendi mesleki alanlarındaki en yeni gelişmeleri aktarmak,
  - Üyelerinin bilimsel-mesleki yetkinliklerini ve yeterliliklerini, artırmak,
  - Mesleki uygulamaların kalitesini ve standartlarını yükseltmek,
  - Mesleğin belirli kurallar çerçevesinde icra edilmesini sağlamak,
  - Toplumsal yararı göz ardı etmeden meslek mensuplarının menfaat ve kazanımlarını savunmak.
- Türk Eczacıları Birliği'nin de içerisinde yer aldığı akademik meslek örgütleri (Türk Tabipleri Birliği, Türk Diş Hekimleri Birliği, Türk Veteriner Hekimler Birliği, Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği, Türkiye Barolar Birliği vb. ) de bu amaç ve hedefler doğrultusunda kurulmuş, ancak özel bir kanununa sahip (6643 Sayılı Türk Eczacıları Birliği Hakkında Kanun) Anayasa'da "kamu kurumu niteliğinde meslek kuruluşu" olarak tanımlanarak güvence altına alınmış, mesleki alandaki tüm üyeleri temsil eden ve üyeliğin zorunlu olduğu akademik ve demokratik örgütlenmelerdir. Eczacı Odaları da ayrı birer tüzel kişiliğe sahip bulunsa da Türk Eczacı Birliği'ne bağlı, Birliğin çatısı altında faaliyet gösteren bölgesel örgütlenmelerimizdir. Bu bağlamda Türk Eczacıları Birliği ve Eczacı Odaları nitelikleri itibarıyla eczacılık alanında faaliyet gösteren herhangi bir dernek, sendika

yahut vakıftan ayrılır.

- Serbest eczanelerde, kamuda, kurumlarda, hastanelerde, üniversitelerde, ilaç sektöründe çalışan eczacının hakları ile menfaatlerini savunmak ve yasal düzenlemelere müdahil olmak
- Mesleğin ve meslektaşların itibarını yükseltmek
- Eczacılık eğitiminin çağdaş-bilimsel gelişmelere uygun olarak yapılandırılmasında söz sahibi olmak ve sürekli mesleki gelişimi sağlamak
- Eczacılık hizmetlerinin sunumunda mesleki-etik ilkeler doğrultusunda denetim yapmak
- Halk sağlığını korumak, geliştirmek, erişilebilir-nitelikli sağlık ve ilaç hizmet sunumunun gerçekleşmesi için çaba sarf etmek

Türk Eczacıları Birliği ve Eczacı Odalarının temel faaliyet alanlarıdır.

Eczacılık akademik bir meslek. Akademik bir mesleği serbest meslek olarak adlandırılan diğer mesleklerden ayıran, ona akademik meslek olma sıfatını kazandıran en önemli yönlerden biri meslek mensuplarının bir meslek örgütü etrafında toplanmasıdır. Akademik meslekler, kamu hizmeti ruhuyla öğrenilen bir sanatı icra ettikleri için meslek örgütü çatısı altında örgütlenmişlerdir. Akademik meslekler, maddi kazanç sağlamanın tek amaç olduğu işler yahut uğraşlar gibi değildir. Para kazanma amacı dışında toplumun yararı her zaman ön planda tutulur. Bu anlamda akademik bir meslek mensubu olarak eczacı asıl olarak ürün değil hizmet sunar, sadece ilaç satmaz hastalarına danışmanlık verir. İşte mesleki faaliyetin icrasını planlayan, örgütleyen ve denetleyen de meslek örgütüdür.

Eczacının meslek örgütü eczacının geleceğinin de garantisidir. İlacın uzmanı olarak eczacıyı hem bağımsız kılan hem de geliştiren en önemli unsur, eczacının meslek örgütüdür. Zira örgütlü birliktelik, özgür hareket kabiliyetidir, Örgütlü birliktelik, çözme gücüdür, birbirinden kopuk ve tek başına çok fazla işlevi olamayacak taş parçalarını mermer blok haline getiren bir çimentodur. Her türlü sıkıntıya rağmen bugün bulunduğumuz noktadaysak ve geleceğe dair umut taşıyorsak bu bir arada durabilmemiz, birlik olmamız, örgütlü birlikten doğan gücümüz sayesinde. Bugünün Eczacılık Fakültesi öğrencileri ve genç mezunlar gelecekte bu mesleğin faal üyeleri olacaklar, eczacılık mesleğini geleceğe taşıyacak ve her koşulda mesleğin saygınlığını koruyacak öznelerdir. Yaşayan bir organizma olan meslek örgütlerimizi sırtlayacak ve yaşatacak olan da genç meslektaşlarımızdır. Tam da bu yüzden genç eczacıların oda faaliyetlerine daha fazla katmak, düşünce ve önerilerinden azamî ölçüde yararlanmak, yetkili organlarda yer almalarını sağlamak, mesleki ve etik standartlara uyarak gelişimlerini sağlamak bizler için birincil önemdedir. Zira bizler için gençlere yatırım, dünyamız, ülkemiz ve mesleğimiz için daha iyi bir geleceğe yatırım yapmak demektir.



**"Eskişehir'in İlk ve Tek Krep Evi"  
İstiklal Mh. Santral Sk. No:9/A Odunpazarı/ESKİŞEHİR  
(0222) 234 50 50**



# ***Ecz. Cem Ergölen'in Gözünden Yardımcı Eczacılık***



Ecz. Cem ERGÖLEN

**2013** ve daha sonraki yıllarda eczacılık fakültesinde okumaya hak kazanmış olup mezun olduktan sonra serbest eczane açmak veya serbest eczanelerde mesul müdür olarak çalışmak için en az bir yıl müddetle hizmet sözleşmesine bağlı olarak mesul müdür eczacı ile birlikte serbest eczanelerde veya hastane eczanelerinde çalışan eczacılara yardımcı eczacı adı verilmiştir.

Öğrencilik döneminde gerçekleştirilen stajlar sonrası mesleğe atılmanın arifesinde eczanelerde fiilen görev almak yeni mezun öğrenciler için büyük bir tecrübe fırsatı doğurmuştur. Uygulamanın yeni başlıyor oluşu beraberinde aksaklıklar getirirse de bunların zamanla aşılabacağını ve yardımcı eczacıların uygun çalışma ortamı bulduklarında gelişimlerine pozitif katkı sağlayacaklarını düşünüyorum.

Bununla birlikte istihdam yapan meslektaşlarımız taze bilgi ile gelmiş yardımcı eczacılar sayesinde eczanelerine dinamizm katacaklardır. Teknisyenler ve mesul müdür eczacı ile uyum sağlayacak yardımcı eczacı bulunduğu çalışma ortamına ciddi katkılar koyacak. Bununla birlikte mesleki bilgisine saha tecrübesini katarak iş hayatına hazır hale gelecektir.

“

## ***Uygulamanın detaylarını inceleyelim***

Yardımcı eczacılık yapma zorunluğu olan ve bir yıllık yardımcı eczacılık süresini tamamlamayan eczacılar; çalıştıkları serbest eczane dâhil olmak üzere hiçbir serbest eczanede mesul müdürlük yapamaz. Serbest eczaneler Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu tarafından belirlenen limitin üzerinde ciro ya da reçete yapan eczaneler 1 yıl süre ile yardımcı eczacı çalıştırmak ile yükümlüdürler. Çalışacak yardımcı eczacılara ödenecek ücret kanunda belirtilenden düşük olmamak şartıyla eczacı ve yardımcı eczacı arasında yapılacak sözleşmeyle belirlenir. Eczanelere ait KDV hariç satış hasılatı tutarlarına göre en yüksek ciroolu eczaneden başlanarak en düşük ciroolu eczaneye doğru ciro bazlı eczane listesi Eczacı Bilgi Sisteminde oluşturulur.

Bu listeden yardımcı eczacı çalıştırma zorunluluğu olan eczaneler listenin en üstünden başlanmak suretiyle yardımcı eczacı yerleştirme işlemi yapılır. Eczaneler söz konusu listeden belirlenecek yardımcı eczacıyı bekleyebileceği gibi atama süresi beklemeden kendisi de çalışacak yardımcı eczacıyı gerekli işlemleri tamamlayarak çalışmaya başlayabilir. Artan fakülte ve mezun sayısı sonrası nüfus kriterleri ile sıkışan serbest eczaneler için işleyişi iyileştirilmiş bir yardımcı eczacılık sisteminin mesleğe farklı bir soluk getireceğini umuyor olmak iyimser, yine aynı sebeplerle yaşanacak yığılma ve yardımcı eczacı istihdam eden eczanelerin ekonomik kaygıları da karamsar maddeler olarak yardımcı eczacılığın geleceğini şekillendirecektir.

”

# Biz kimiz?



Melis Umay YILMAZ  
Eskişehir Eczacı Odası  
Öğrenci Komisyonu Başkanı

9.Bölge Eskişehir Eczacı Odası Öğrenci Komisyonu 2013 yılında 9.Bölge Eskişehir Eczacı Odası bünyesi altında Ufuk KIR tarafından kurulan, Eczacı Odasına bağlı ilk öğrenci komisyonudur. Kuruluşumuzdan bu yana hedefimiz düzenlediğimiz kongre ve etkinliklerle eczacı adaylarının mesleğimizi her yönüyle tanımalarına ve kendilerine uygun olan alana yönelmeleri için yol gösteren bir ışık olmaktır.

Bizi daha iyi tanıyabilmeniz için bu amaç doğrultusunda düzenlediğimiz etkinliklerden bahsetmek istiyorum. Kariyer Günü isimli etkinliğimizle alanında fark yaratan eczacılarla fakültemiz öğrencilerini oda bünyesinde bir araya getirerek bilgiye birinci ağızdan ulaşma fırsatı yaratıyoruz. Firma gezileri düzenleyerek sektörün solğunun hissedilmesine olanak sağlıyoruz. Çift yılların aralık aylarında düzenlediğimiz ESKON isimli ulusal kongremizle Türkiye'nin dört bir yanındaki eczacı adaylarını bir araya getiriyor bilimsel ve sosyal

anlamda dolu dolu bir kongre deneyimi yaşıyoruz. Sosyal projeler düzenleyerek eczacı olmanın hatta her şeyden önce insan olmanın gereğinin yapılmasına ortam hazırlamaya çalışıyoruz. 14 Mayıs Türk Eczacılık Günü'nde şehrin işlek merkezlerinde stant kurarak halkımız ile bir araya geliyor "Eczacı kimdir? Eczacının çalışma alanları nelerdir?" sorularının yanıtlarını bir de bizlerin ağzından dinleterek toplumdaki 'Eczacı sadece ilacı raftan alıp uzatmak için yıllarca okuyor' algısını yıkmayı amaçlıyoruz.

Özetle biz 9.Bölge Eskişehir Eczacı Odası Öğrenci Komisyonuyuz. Kendinden emin, mesleğimizin eski önemine kavuşturulması doğrultusunda bir şeyler yapma sorumluluğunda hisseden bir komisyon olarak mesleğe adım attığı andan itibaren ayakları yere sağlam basan meslektaşlarımızın yetişmesinde ve biz eczacıların neler başarabileceğimizin gösterilmesinde ufak da olsa bir katkıda bulunmaya çalışan eczacı adaylarıyız.



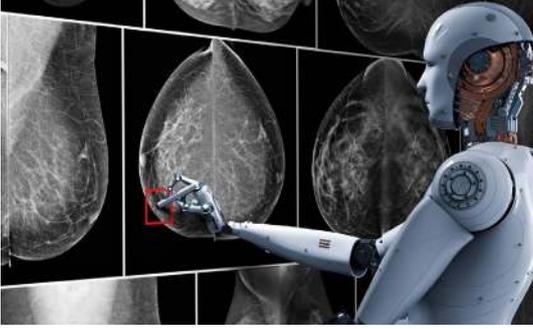


# Haberler



Elif YILMAZ  
Eczacılık Öğrencisi

## 1) Meme Kanseri Teşhisinde Yapay Zeka Devri



Google'ın sağlık araştırmaları birimi Google Health ve İngiltere'deki Imperial College'ın geliştirdiği bir yapay zeka programı, meme kanserini doktorlardan daha iyi teşhis etti.

Program, altı doktor tarafından 29 bin kadının mamografi filmleri temel alınarak hazırlandı.

Sonuçları bilim dergisi Nature'da yayımlanan araştırmaya göre, geliştirilen algoritma, filmleri iki doktorun birden incelemesi kadar iyi sonuçlar verdi.

Mamografi filmlerini birkaç saniyede değerlendirebilen programın, meme kanserinde doğru teşhis oranını artırıp her durumda son kararı verecek olan radyologların yükünü hafifletebileceği belirtiliyor.

## 2) Türk Bilim İnsanlarından Parkinson, Alzheimer ve Depresyon Tedavisi İçin İlaç

Atatürk Üniversitesinde, Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ahmet Hacımüftüoğlu öncülüğünde yürütülen çalışmalar sonucu parkinson, alzheimer ve depresyonun tedavisinde kullanılacak ilaç üretildi.

İlacın çok sayıda çalışma ve deney sonucu ortaya çıktığını, glutamat nörotransmitter yüksek olduğu beyin hücreleri üzerinde koruyucu etkisinin bulunduğunu ifade eden Çomaklı, şöyle konuştu:

"Tıp fakültemiz, fen fakültemiz ile veteriner fakültemizin öğretim üyelerinin yıllardır üzerinde çalıştığı bu ilaç, Türkiye'nin bitkisel kaynaklı olmayan, orijinal molekülü keşfedilmiş ilk ilacıdır, klinik öncesi çalışmalarla ilacın etkinliği de ispatlanmıştır. Ürünümüz şu an ülkemizde uluslararası patent haklarını elinde bulunduran, yeni sentez, orijinal ilk milli ilaç olma onurunu taşımaktadır. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde ürünün parkinson, alzheimer ve depresyon gibi sağlık problemlerinde değerleri ideal seviyelere düşürdüğü kanıtlanmıştır."



## 3) Muadil İlaç Veren Eczacıya Darp

GAZİANTEP- Olay, yılbaşı gecesi Ocaklar Mahallesi'nde meydana geldi. Eczacı Vehbi N. ve 2 oğlunun işlettiği ve o gün nöbetçi olan eczaneye gelen bir kişi reçetesini vererek ilaçlarını aldı. Eczaneden ayrıldıktan bir süre sonra tekrar eczaneye gelen bir grup Vehbi N. ve oğullarına reçetedeki ilacın muadilini verdiği gerekçesi ile saldırdı. Yüzlerinden aldıkları darbelerle yaralanan 3 kişi olayı görenlerin ihbarı üzerine gelen sağlık görevlileri tarafından hastaneye kaldırıldı. Darp raporu alan eczacılar, kendilerine saldıran ismi öğrenilemeyen kişilerden şikayetçi oldu.

#### 4) Eczacıardan “Sesin Hepimize İyi Gelecek” Projesi



**E**czacılar, görme engelli bireylerin Türkiye’de en fazla kullanılan bin ilacın prospektüs bilgilerine ulaşmasını sağlamak için çalışma başlattı.

İstanbul Eczacı Odası 4 Ocak Braille Günü olması nedeniyle farkındalık yaratmak için Boğaziçi Üniversitesi Görme Engelliler Teknoloji ve Eğitim Merkezi (GETEM ) ile beraber görme engelliler için sesli prospektüs çalışması yaptılar.

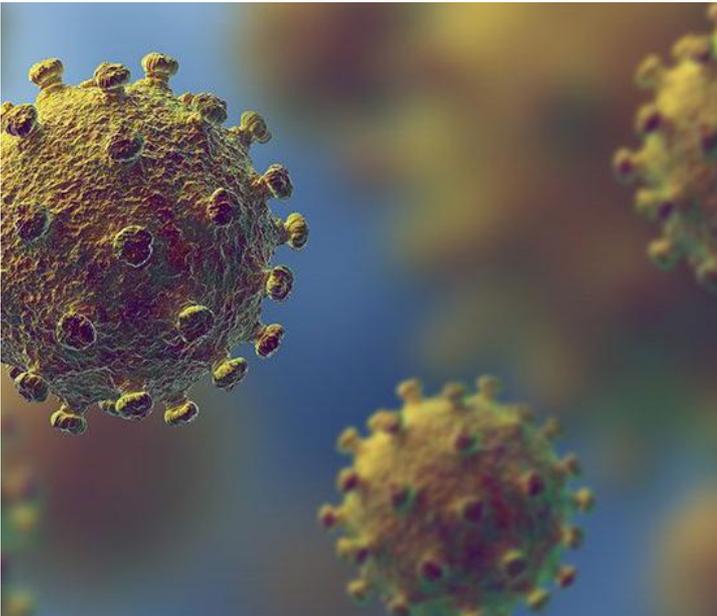
##### **Nasıl okundu?**

Prospektüs kullanma talimatında, ilacın isim, etkin madde ve uyarılar ile ilgili açıklamayı takiben (az sayıdaki ilaçta istisnalar olmakla birlikte) standart 5 madde belirlendi. Bu maddeler genel anlamda ilacın nasıl kullanılması, yan etkileri gibi kısımları içeren kısımlar oldu. Proje kapsamında GETEM üzerinden sesli prospektüs dinleyen hastalar ise ilaçların bilgilerine ulaşmış oluyor.

#### 5) 3 Boyutlu Yazıcıyla Yapay Kıkırdak Üretimi

Marmara Üniversitesi lisans ve doktora öğrencileri ‘Yapay Kıkırdak’ projesi kapsamında insan vücudunun doğal yapısına sahip dokuyu üretmek için mezenkimal kök hücreleri kullandı.

Hücrelerin, üretilen kıkırdak yapıları ile biyouyumlu olması; üretilen yapay kıkırdağın, aşınmış kıkırdağın yerini alma potansiyeline sahip olduğunu gösterdi.



#### 6) Corona virüs kurbanları SARS’ı geçti (İsmi ‘yeni corona virüsü zatürresi’ oldu)

Çin’de ortaya çıkan yeni Corona virüs nedeniyle hayatını kaybedenlerin sayısı 813’e ulaştı. Can kayıpları, SARS nedeniyle ölenlerin sayısını geçmiş durumda. Ölenler arasında ilk kez bir Amerikan vatandaşı da eklendi. Ulusal Sağlık Komisyonu, corona virüsünün yeni ismini “yeni corona virüsü zatürresi” olarak duyurdu.

Ulusal Sağlık Komisyonu’ndan yapılan açıklamaya göre, ülke genelinde etkisini giderek artıran ve yeni ismi “yeni corona virüsü zatürresi” (NCP) olarak duyurulan salgın nedeniyle yaşanan can kaybı 813’e ulaştı.

Vaka sayısı 34 bini geçti. Çin dışında 27 ülkede 320 kişiye bulaşan virüs nedeniyle iki yolcu gemisi karantina altında.

# Sosyal Medya Serüvenim

Melis ÖZTEN  
Eczacılık Öğrencisi

## Bu Serüvenim Nasıl Başladı?

2016 yılında üniversiteye ilk başladığımda böyle bir işin içine gireceğimi hiç düşünmezdim. Amacımderslerimin de izin verdiği koşullarda üniversitede daha sosyal ve aktif olmaktı. İlk adımımı birinci sınıfta Farabi programına başvurarak ve ikinci sınıfta da bu program sayesinde Ege Üniversitesi'ne gidip hayalim olan İzmir'de yaşayarak attım. Orada kendimi sanki tekrardan birinci sınıfmış gibi hissetsem de bana çok güzel bir deneyim kattı ve her şey orada başladı... Her şeyden önce başka bir şehirde bir yıl yaşama fırsatım olmuştu ve belki de vazgeçip gitmeseydim şu an hayatım bu yönde ilerlemeyecekti. Öğrenciyken gerçekleştirmek istediğim bir diğer şey ise farklı ülkeler görmektir. Ailem ile birçok kez yurtdışı seyahatine çıkmış olsam da ben bu yolculuklara tek başıma çıkıp kendimi keşfetmek ve daha özgür olmak istiyordum.

30.000 kişiye ulaşmıştım. Bu zamana kadar da takipçim düzenli olarak artmaya devam etti ve bu sırada takipçilerimin de ısrarıyla YouTube kanalı açmaya karar verdim. Orada ilerlemem Instagram kitlem sayesinde daha hızlı oldu ve sağlıklı beslenme dışında sık sık yaptığım seyahatlerimi, günlük yaşantımı da paylaşınca orada da daha farklı bir kitle edindim. Genelde dışarıda karşılaştığım insanlar beni YouTube'dan tanıyordu. (Şu an Instagram hesabımda 166 bin, Youtube kanalım ise 173 bin kişilik bir aile olduk!



İlk tek başıma deneyimim bir Avrupa Turu oldu. İzmir'e gittiğim yıl bu hevesim için para biriktirmeye başladım. Bir yandan da üniversite sınavına hazırlık sürecinde aldığım on beş kiloyu vermek için bir adım attım ve spora yazıldım. Yaklaşık on kg verdikten sonra kendimi motive etmek, yediklerimin bir günlüğünü oluşturmak, seyahatlerimi ve eczacılıkta öğrendiğim bilgileri başkalarına da aktarmak amacıyla Instagram'da bir blog hesabı açtım. Kimliğimi de gizlemedim. Arkadaşlarımdan dalga geçenler, beni de motive etmeye

çalışanlar oldu. Kulak asmadan takipçi sayımın başta çok az olmasına rağmen amacımın da çok takipçim olması olmadığından hiç pes etme gibi bir durumum olmadı ve her gün düzenli paylaşım yapmaya devam ettim. Hiç tanımadığım insanlar beni sevdiğine dair mesajlar attıklarında çok farklı hissediyordum ve sanırım sosyal medyanın gücünü ilk o zamanlar anladım. Tanımadığım insanların hayatında etkimin olması bambaşka bir duyguydu. Bu serüvene Nisan ayında başladım ve Temmuz'da hayalimdeki Avrupa turuna çıktığımda

## Sosyal Medyadan Nasıl Gelir Elde Ediyorum?

Biraz önce de bahsettiğim gibi sosyal medyaya başlarken gelir elde etme gibi bir amacım yoktu. Hatta Instagram'dan para kazanıldığını bilmiyordum. Yaklaşık bir yıl boyunca hiç gelir elde etmedim. Sadece markalar beğendiğim takdirde tanıtım için bana ürün yolluyorlardı. Takipçilerim organik olduğundan etkileşim çok iyi oluyordu ve markalardan da hep olumlu dönüşler alıyordum. Takipçimin daha da artmasıyla birlikte markalardan teklifler gelmeye başladı ve onlara dijital içerik oluşturmaya başladım. İlk kazancım düşük bir rakamdı, ancak o kadar mutlu olup farklı hissetmişim ki anlatamam. İlk defa ailemden değil de kendi emeğimle maddi bir gelir elde etmişim. Sonra etkileşimim daha da arttıkça anlaştığım markalar da büyüdü... Tabii ki gelen teklifleri dikkatle değerlendirdim ve değerlendirmeye



  melynuttu

devam ediyorum. Örneğin daha geçen gün bir çikolata ve gazlı içecek reklamı geldi ve takipçilerime zararlı olduğunu savunduğum şeyleri önermek tabii ki istemedim ve kabul etmedim:) Bu kazancın tabii YouTube boyutu da var. Kazanmak için düzenli içerik üretip paylaşmak gerekiyor. Milyonlar izlenmedikçe bahsedilen uçuk rakamlar olmasa da bir öğrenci olarak onun da katkısı oluyor. Artık geçimimi ve seyahatlerimi bu sayede kendim karşılıyorum.

### Üniversitede 27 Ülkeyi Nasıl Gezdim?

Seyahat etmek hayatta en çok zevk aldığım şey! Tanıdığım her farklı kültürde seyahat etme ve yeni yerler keşfetme isteğim daha da artıyor. Genelde en sık gelen sorular; Bütçemi nasıl ayarlıyorum, nasıl cesaret ediyorum, nasıl zaman yaratıyorum vs... Bu sorulara özel YouTube kanalında bir soru-cevap videom var, izlemenizi isterim:) Burada kısaca bahsetmem gerekirse büyük bütçelerle yola çıkmıyorum. Çeşitli kampanyaları takip ederek uyguna uçak bileti buluyorum. Hostellerde konaklıyorum. Hem fiyatı daha uygun oluyor hem de başka birçok kültürden arkadaşlar edinmiş oluyorum. Yeme-içme işini de genelde marketlerden halledince geriye keyifli zaman geçirmek kalıyor. Bir kere cesaret edip çıktuktan sonra zaten kendinize güveniniz geliyor ve düşündüğünüz kadar zor olmadığını fark ediyorsunuz. Bazen ise her şey tamamdır; ama zaman yaratamıyorsunuzdur. Böyle durumlarda okulun yoğun olmadığı ve tatil olduğu zamanları iyi değerlendirmek lazım. Gidecek arkadaş bulamıyorum da diyebilirsiniz.... Geçtiğimiz ay tek başıma bir İsviçre seyahati yaptım. İnanın şu ana kadar bana kattığı değerler en fazla olan seyahatimdi. Kendimle hiç bilmediğim bir yerde baş başa olma hissi ise tattığım en heyecan verici duygulardan biriydi! Ertelemeyin ve çıkın. Kim bilir, belki bir yerlerde karşılaşırız:)



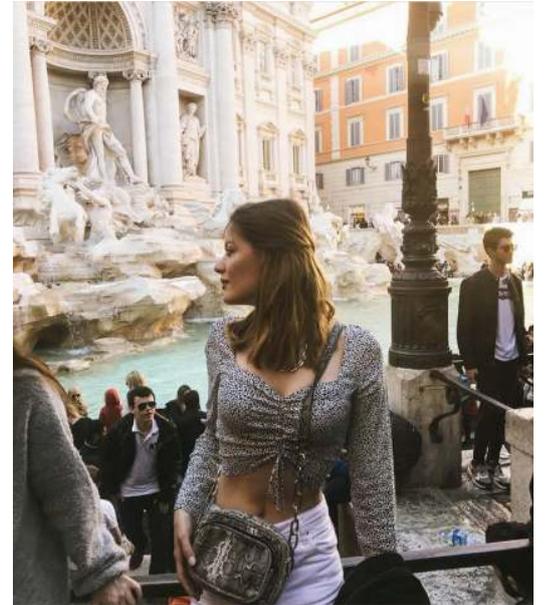
### Sosyal Medya-Seyahatler-Okulu Bir Arada Yürütmek

Buraya dördüncü olarak tek başına evde yaşamayı da eklesem olur aslında. O da eklenince bir tık daha zorlaşıyor:) Gün içinde neler yapmam gerektiğinden bahsetmem gerekirse; Etkileşiminin düşmemesi için Instagram'da aktif kalmam gerekiyor. Her gün bir post ve birkaç hikâye paylaşmaya çalışıyorum. Instagram hikâye kısmım genelde günlük hayatımdan kesitler oluyor. Paylaşmaktan zevk aldığım ve takipçilerimle etkileşimimi çok sevdiğimden bu kısım beni zorlamıyor. Günün diğer kalanı yeni-sağlıklı tarifler deneme, okul, Youtube kanalım, ev işleri, işbirlikleri için görsel hazırlama, maillere ve mesajlara cevap verme şeklinde ilerliyor. Mesela eskiden hiç ajanda kullanmayan ben artık ajandasız dışarıya çıkamaz oldum. O gün yapmam gerekenleri kapsayan bir plan oluşturuyorum ve bu plana sadık kalmaya çalışıyorum. Bazen bu düzen kaçınca çok strese girdiğim, başaramayacağıma inandığım anlar da oluyor. Her şey yetişemeyecekmiş hissine kapılıyorum.

Ama genelde bu geçici bir durum oluyor ve kendi kendimi motive ederek bu karmaşadan çıkabiliyorum. Tabii bu yoğunluğun içinde kendime, aileme ve arkadaşlarıma vakit ayırmam da gerekiyor. Bu dengeyi kurabilmek çok önemli, genelde gün içinde işlerimi hallettikten sonraki kısmı sosyal hayatıma ayırıyorum.

Sosyal medya hobi olarak başlayıp ister istemez benim için yoğun bir işe dönüşse de mezun olduğumda severek yapacağım mesleğim Eczacılık olacak. Umarım kitem ile birlikte de mesleğime katkılarım olur!

“ Kısaca; Hayallerinizden asla vazgeçmeyin. Öğrencilik yıllarımız çok hızlı geçiyor... Bu yılların tadını çıkarmaya ve dolu dolu yaşamaya bakalım! Şimdi bakıyorum da göz açıp kapayıncaya kadar son sınıfa yaklaşmışım bile... Çok klasik konuştumama vallahi öyle oluyor.) Sosyal medya hesaplarıma da beklerim, görüşmek üzere!



# İEİS Kamu ve Akademik İlişkiler Koordinatörü Ecz. Vedat Eğilmez ile İlaç Sektörü Hakkında Söyleşi



Ceyda KÖROĞLU  
Eczacılık Öğrencisi

## 1) Bize kendinizden bahsedebilir misiniz?

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Fakülteyi bitirir bitirmez sınavlara girip Farmasötik Kimya anabilim dalında asistanlığa başladım, akademik kariyerim bu şekilde başlamış oldu. Kısa süre sonra askere çağırıldım. Askerlik görevimi yerine getirip geri döndüğümde kadro problemleri yaşadım. Ankara Sağlık Müdürlüğünde bir süre çalıştıktan sonra TUS sınavını kazanarak farmakoloji ihtisasına bitirdim. Ankara Hıfzıssıhha Enstitüsünde farmakoloji laboratuvarlarında çalıştım, eş zamanlı olarak İlaç Eczacılık Genel Müdürlüğü'nde (şimdiki adı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu) GMP müfettişliği yaptım. Aynı zamanda İlaç Ruhsat Komisyonlarında 9 sene komisyon üyesi olarak çalıştım. 1993 yılında özel sektöre geçiş yaptım. Önce Sanovel İlaç Sanayi'de ardından son 16 sene Abdi İbrahim İlaç Sanayi'nde görev yaptım. Abdi İbrahim İlaç Sanayi'de Ruhsatlandırma, Medikal, İş Geliştirme ve Ar-Ge Direktörlüğü görevlerinde bulundum. 2015 yılı sonunda Abdi İbrahim İlaç'tan emekli oldum. O tarihten itibaren de İlaç Endüstrisi İş Verenler Sendikası'nda Kamu ve Akademik İlişkiler Koordinatörlüğü yapıyorum. Aynı zamanda ECZAKDER ile İzmir Biyotıp ve Genom Merkezi Yönetim Kurulu Üyesiyim.

## 2) Tüm kariyer süreciniz boyunca size en fazla tecrübe kazandıran göreviniz hangisiydi?

Devlette çalıştığım süreç içerisinde bana en fazla tecrübeyi edindiren GMP

müfettişliği olmuştur. 9 sene boyunca ilaç fabrikalarında 150'nin üzerinde GMP denetimi yaptım ve bu sayede ilaç sektörünü yakından tanıma fırsatını elde ettim. Dolayısıyla ciddi bir tecrübe kazanmama sebep oldu.

## 3) Kariyer planlama sürecinizde ilaç endüstrisine yönelmeniz sebebi nedir? Aklınızda başka kariyer planlamaları da bulunuyor muydu?

GMP müfettişliği dönemimde ilaç sektörü ile tanışmak, sektörde ilacın gelişimi ve üretimini birebir görmek yavaş yavaş gönlümün ilaç sektörüne kaymasına sebep oldu. Bir de tabii ilaç sektöründe insan kendini sürekli yenilemek zorunda kalıyor bu sebeple kariyerimi bu yönde şekillendirmek istedim.

## 4) Bir çalışma gününüz nasıl geçmektedir?

Özel sektörden bahsedecek olursak günün ve saatlerin yetmediği anların olduğunu söyleyebilirim, günler çok yoğun geçiyor. İlaç sektörü insanın çok çalışmasına ve sürekli gelişmesine neden olan bir sektör.

## 5) Şimdiye kadar eczacıların ilaç endüstrisinde çok fazla yer almadığını görüyoruz. Sizce bunun sebebi ne olabilir? Bazı durumlarda işe alımlar esnasında eczacıların tercih edilmemesinin sebebi ne olabilir?

Eczacıların sektörde bulunma oranları OECD ülkelerinde %4'ler civarında iken Türkiye'de ise %1-1,5

arasında olduğunu görüyoruz. Bu rakamlar arasındaki farklılık eczacı sayısının sektörde artması yönünde daha kat edilecek yollar olduğunu bize gösteriyor. Bu farkın en büyük nedenlerinden bir tanesi eczacıların büyük bir çoğunluğunun serbest eczane açmaya yönelmeleridir. Eczacılık eğitimi son derece bilimsel ve zor bir eğitim, dolayısıyla eczacının ilacın pek çok farklı alanında yer alması gerekir. Aslında eczacı eksikliğinin sadece sektörde olduğunu söylemek de doğru olmaz. Akademik alanda da özellikle meslek bilimlerinde eczacı akademisyen eksikliği olduğunu görüyoruz. Kanunda yapılan yeni düzenleme ile eczane açmadaki kısıtlamalar sonucunda eczacıların diğer alanlara yönelmesinin artacağını bekliyorum. İşe alım esnasında eczacıların bazen tercih edilmemelerinin nedeni olarak şunu söyleyebilirim; eczacı çalışanların kafalarının bir yerinde daima eczane açma seçeneği bulunuyor, dolayısıyla günün birinde işten ayrılıp eczane açmaya yöneliyorlar. Böylece ona yapılan tüm yatırımlar, eğitimler sektöre geri dönmemiş oluyor.

## 6) Türkiye'deki ilaç sektörü hakkında ne düşünüyorsunuz?

Yerli ilaç sanayi üretim ve teknoloji olarak özellikle son 20 senede GMP yönetmeliği çıktıktan sonra oldukça gelişme gösterdi. Bu değişimi GMP müfettişliği sırasında birebir yaşadığım için GMP öncesi ve sonrası arasındaki ciddi farkı görebiliyorum. Şu anda Türkiye'de 81 tane ilaç üretim tesisi bulunmakta. Bunlar üretim teknikleri, kalite, GMP yönünden dünya standartlarına sahipler. Türkiye'de ilaç

sanayinin tek eksiğinin Ar-Ge'ye yeterli kadar sermaye ayrılamaması olduğunu söyleyebilirim fakat son 10 senedir Ar-Ge'ye ayrılan bütçenin arttığını görüyoruz. Şu anda akredite olmuş vaziyette 34 adet Ar-Ge merkezi ve yaklaşık 1300'den fazla Ar-Ge çalışanı var. Bunların içerisinde doktora ve master dereceli pek çok personel var. İşte bu noktada eczacıya çok iş düşüyor çünkü ilaçta Ar-Ge tamamıyla eczacının işidir.

### **7) Türkiye'de ilaç sektörünün geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Türk ilaç sanayi şu anda eşdeğer ilaç üretiminde oldukça başarılı bir durumda. Sektörün geleceğinin ise biyoteknolojide olduğunu söyleyebiliriz. Şu anda 12 firmamız biyoteknoloji konusunda hem fabrika hem ürün yatırımı yapıyor. Dünyada ve Türkiye'de ilaç sanayinin ilaç harcamalarının %20'si biyolojik ilaca ait. Bu değer gelecekte %30-40'lara doğru çıkacak olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla parasal olarak da yüksek bir meblağa sahip olacak olan biyoteknolojinin ilaç sanayinin geleceği olduğunu düşünmekteyiz. Bir biyoteknolojik ürünün hücreden itibaren geliştirilmesi uzun süre alan, ciddi maliyetleri olan ve ciddi klinik çalışmalar gerektiren bir alandır. Bu konuda da nitelikli iş gücünde çok eksik olduğunu da söylemeliyim. İlaç sanayisinin en büyük eksiklerinden birisi de üniversite ile endüstri iş birliğinin çok fazla olmamasıydı ama son zamanlarda biyoteknolojik ilaçlarla ilgili projeler sayesinde üniversiteler ile çok sıkı bağlantılar kurulmaya başlandı. Biyoteknolojinin Türk ilaç sanayisine en büyük getirisinin şimdilik bu olduğunu söyleyebilirim.

### **8) İlaç endüstrisi alanında kariyer planlayan eczacılık fakültesi öğrencilerine tavsiyeleriniz nelerdir?**

### **Kendilerini hangi alanlarda geliştirmeliler?**

Öğrencilere stajlarını ilaç endüstrisinde yapmalarını tavsiye ederim. Staj sayesinde öğrenilecek tecrübenin yanı sıra staj esnasında gösterilen başarı sonucunda staj yapılan firma tarafından tanınmış olursunuz. Bu staj süreci sonucunda öğrencilerin sektörü tanımasının yanı sıra sektörde öğrenciyi tanımış olacaktır, bu açıdan stajlar çok önemlidir. Aynı zamanda bu stajlar sayesinde öğrenciler kendi karakterine uyan departmanları tanıyabilirler bu sebeple daha kolay seçim yapabilirler. Bunun dışında ilaç endüstrisine yeni girecek kişilerin çok yüksek maaşlar, müdür olmak gibi beklentilerinin olmaması



gerekıyor. Bu beklentiler seneler içinde kişinin kendini gösterdiği takdirde kendiliğinden gelen şeylerdir. Endüstride kendini ne kadar gösterirsen o kadar başarılı olursun. Sürekli bir yarışma içinde olmak gerek. Ben mesleği elde ettim artık elimde bir altın bileziğim var düşüncesi yanlıştır çünkü altın bilezik daima paslanabilir, artık böyle bir devirde yaşıyoruz.

### **9) Öğrenciler için staj imkanlarınız nasıl işlemekte?**

İlaç Endüstrisi İş Verenler Sendikası olarak geçtiğimiz yıl ismi 'Endüstriyi Keşfet' olan yeni bir program başlattık. Ön lisans ve lisans öğrencilerine yönelik olarak, kısa dönem stajlar ve eczacılık fakültesi 5. sınıf öğrencileri için ayrıca uzun dönem staj başvurularını bu program üzerinden alıyoruz. Duyurularımız üniversitelerin ilgili fakültelerine yapılıyor ve oradan öğrencilere duyuruluyor. Başvurularımız web sitemiz üzerindeki başvuru formunun doldurulması ile başlıyor sonrasında biri Türkçe biri İngilizce olan iki adet videolu mülakat gerçekleştiriyoruz. Sonrasında ise üye firmalarımız değerlendirmeleri yapıp öğrencilerle iletişime geçiyorlar.

### **10) Eğer eczacı olmasaydınız hangi mesleği yapmak isterdiniz?**

Mimar olmayı çok isterdim çünkü mimarlık yaratıcılık gerektiren zevkli bir meslek. Bir dönem büyük bir ilaç fabrikasının yapılışı esnasında genel müdür yardımcısı olarak çalışıyordum. Orada tasarımı yapan mimarın tüm mühendislik projelerinin üzerinde olayı nasıl yönettiğine şahit olmuşum. Dolayısıyla mimarlığın önemli bir meslek olduğunu düşünüyorum. Mimarlık dışında da müzisyen olmayı ve besteler yapabilmeyi isterdim.

### **11) Yeni mezun olacak eczacılara son olarak söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?**

Sektörü onlara tavsiye ederim. Sektör eczacılığını sadece

fabrikada üretim olarak düşünmemek lazım, pazarlama fonksiyonlarına ilave olarak birçok fonksiyonda eczacılara ihtiyaç duyuyoruz. Bunların başında, ruhsatlandırma, medikal, farmakovijilans, kalite laboratuvarları, iş geliştirme gibi fonksiyonları sayabiliriz. Onlar için sektör iyi olur diye düşünüyorum. İlaç insanlık oldukça var olmaya devam edecek bir şeydir dolayısıyla eczacı da hep var olmaya devam edecek.

# Kalp Yetmezliğinin Mucize İlacı Digitalis'in Hikayesi



Funda ÖZDEMİR  
Eczacılık Öğrencisi



## Digitalisin Keşfi

Digitalis'i İskoç Doktor William Withering'in keşfettiği düşünülür. Bu ilginç hikâyeye 18.yüzyılda Starffordshire'da doktor olarak çalışan genç William'in güzeller güzeli kız arkadaşının ona botanik sevdirmesiyle başladı. O kadar sevdi ki, ' Büyük Britanya'da Büyüyen Tüm Sebzelerin Botanik Bir Düzenlemesi' adında bir tez bile yayınladı. 1775'te hastalarından biri ona çok kötü bir kalp rahatsızlığı ile geldi. Withering, hastaya durumun çok kötü olduğunu ve bu durumu düzeltecek bir tedavi olmadığını söyledi. Yaşamak için her yolu denemekten çekinmeyen hasta, yaşlı bir kadına gitti. Bu yaşlı kadının halk ilacı ile hastaları iyileştirdiğini duymuştu. İçinde ne olduğunu bilinmediği bitkisel ilacı aldı ve hızlı bir şekilde iyileşti.

Withering bunu duyduğunda oldukça heyecanlandı. Shropshire'in tüm yollarında bu



gizemli kadını aradı. Sonunda onu buldu ve gizemli karışımın içinde ne olduğunu sordu. Uzun uğraşlar sonucunda, yaşlı kadın sırrını anlattı. Bitkisel ilacın içinde birçok bitki karıştırılarak hazırlanmıştı ancak asıl etkin maddeyi veren mor yüksükotu olarak bildiğimiz Digitalis Purpurea'ydı. Digitalis özünün yararları iyileşmesini destekleyen etkisi ve zehir olarak kullanıldığı karanlık çağlardan beri biliniyordu. Ancak tam bir ilaca dönüştürülüp kullanılmasının altında yatan hikaye Dr. Withering'e dayandırılır.

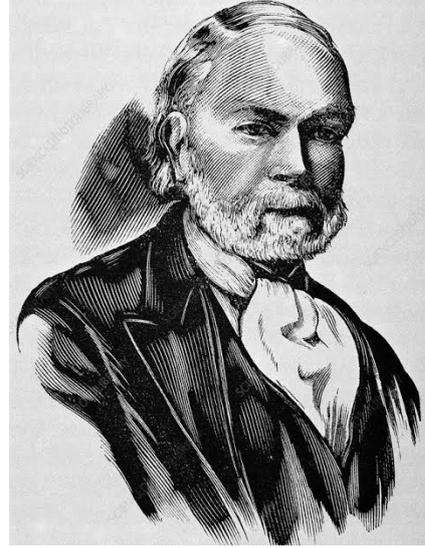




### İlaç Olarak Hazırlanışı

Digitalis'in saflaştırılması ve ilk preparatının hazırlanış hikayesinden bahsedecek olursak, Fransa'ya gidiyoruz. Meraklı bir çocuk olan Claude-Adolph Nativelle annesinin tıbbi bitkiler satması nedeniyle ilgisini bitkilere çevirmiştir. Annesi bitki toplarken ona yardım eder, izler, öğrenir. Bir gün yemyeşil Vosgesdağında mor renkli çiçekleriyle göz alıcı bir bitki ilgisini çeker. Satıcıdan bitkiyi ister. Satıcı bu bitkinin eczacılar için olduğunu ve kalp hastalıklarına iyi geldiğini ancak nasıl kullanılacağını bilmediğini söyler. Minik Nativelle bu sözleri hiç unutmaz. 1841'de artık bir eczacıdır ve

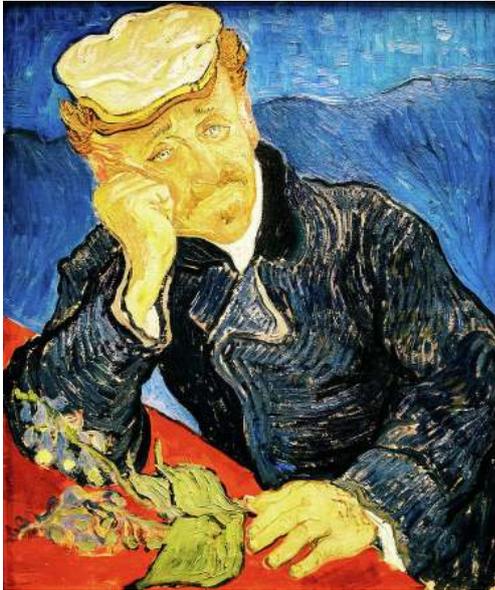
Digitalis üzerinde çalışmaya başlar. 25 yıldan daha fazla bir süre üzerinde çalışarak sonunda çok saf kristalize 'digitalin' elde eder. 1869 yılında



çalışmalarını ve kullandığı yöntemi ayrıntılarıyla yayınladı. Daha sonra kendi kurduğu laboratuvarında ilk digitalis preparatını "Digitaline Nativelle" üretti.

Digitalis kalp afyonu olarak da isimlendirilir. Şu zamana kadar milyonlarca kalp yetmezliği hastasını tedavi etmiştir. Günümüzde hala Digitalis

yapraklarından elde edilen digoxin kalp yetmezliğinin tedavisinde kullanılmaktadır.



### Van Gogh Hakkında İlginç Bir Teori

Digitalis ile ilgili ilginç bir hikâye de Vincent Van Gogh ile ilgilidir. Van Gogh'un sağlık sorunları olduğu hakkında birçok şey yazıldı, çok sayıda varsayım yapıldı. Bu varsayımlardan biri de resimlerinde sık sık sarı hanelerin kullanılmasına neden olan digitalis (yüksükotu) toksisitesidir. Starry Night ve The Night Cafe gibi resimlerde bu çok

belirgindir. Bu varsayımın en büyük kanıtı Vincent'in kişisel doktorunu resmettiği Doktor Gachet Portresi adlı eserinde, doktorun elinde tuttuğu yüksükotu bitkisidir. Bu varsayımın karşı çıkarları ise digitalis'in bu derece fazla kullanılmasının kesinlikle ölüme yol açacağını bu nedenle Van Gogh'un digitalis toksisitesine sahip olmadığını söyler.

# Access Consciousness Eğitmeni Ecz. Oya Demir ile Söyleşi



Meryem GÖKÇE  
Eczacılık Öğrencisi



Oya DEMİR

2002 yılında Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuştur.

2016 yılında Washington Üniversitesi, Sağlık Ekonomisi ve Sonuç Araştırmaları diploma programını tamamlamıştır.

İlaç sektöründe satış, pazarlama ve ruhsatlandırma alanlarında ve kurumsal ilişkiler müdürü olarak görev yapmıştır.

Bunların yanısıra 2015 yılından bu yana Access Consciousness adlı kişisel gelişim sistemi eğitmeni ve 2014 yılından bu yana Küresel Access Consciousness Sınıflarının tercümanı olarak görev yapmaktadır

## Kişisel gelişim yolculuğunuz nasıl başladı, sizi yönlendiren ne idi?

Hayatımın bir tarafından da bir şeylerin eksikliğini hissediyordum. Ben sürekli bir şeye çabalıyordum, etrafımdaki olaylar yeterince hızlı değişmiyordu. Her şeye meraklıydım, her şeyi öğrenmek istiyordum. Bir şeyi bilmiyorum demek beni çok rahatsız ediyordu mesela. Öyle öğretilmişti bana. Benim ailemde çalışmaktan başka şansımız olmadığını anlatırlardı hep, o yüzden de hayatım boyunca hep çalışmıştım, dolayısıyla sürekli araştırma durumundaydım. Çevremdeki insanlar böyle değildi. Bakıyorum otuz yıldır aynı işte çalışan insanlar iş değiştirmemiş ve başka bir arayışta da değil. Eczacı olan arkadaşlarımdan devlete girmiş olanlar, benimle birlikte mezun olup on yıldır aynı hastanede çalışıp başka bir arayışta da olmayan insanlar. Ben niye böyleyim diye söylenip duruyordum, kendi kendimi yargılıyordum. "Ben niye bir şeye yetinmiyorum, neden bir şey beni tatmin etmiyor, ben niye böyleyim?" diyordum. Bu noktada karşıma çıktı kişisel gelişim. Evren öyle bir dizayn edilmiş ki siz soru sorduğunuzda sorunun cevabını vermek üzere tasarlanmış. Bütün mekanizma o sorunun cevabını vermek üzere çalışıyor. Bütün kutsal kitaplarda yazıyor aslında, bütün kişisel gelişim öğretilerde de yazıyor "İşte, sana verilecektir." Hepimiz çok çalışıyor ve öğreniyoruz, bir tek istemeyi öğrenmiyoruz. İstemeyi bilmiyoruz hatta istemenin

yanlış olduğu öğretilmiş bize. Ben bunları yapmak istiyordum dediğimde bütün arkadaşlarım benimle dalga geçiyordu, "Oya birde o kalsın yani onu da yapma" diyorlardı mesela. Oysa ben onu çok merak ediyordum. İşte tam bu noktada kişisel gelişim bana yanlış olmadığını öğretti.

## Kişisel gelişim sürecinizi biraz anlatır mısınız?

Uzunca bir süre farklı öğretileri takip etmeye başladım. NLP dedikimiz, EFT dedikimiz işte bir takım kişisel gelişim yöntemlerini. Kendini iyi hissetmek adına olumlamalar yapmak gibi. Ancak tüm bu sistemler yapmak üzerine kuruludur, hep siz bir şey yapmak zorundasınız ve sonucuna çok zor ulaşırsınız. Daha kolay bir şey olması lazım, bir şey olsun birisi dokunsun değişsin istiyorsunuz. Tam burada Access Consciousness ile tanıştım. Aslında bütün kişisel gelişim sistemleri kişileri daha iyi ve daha kolay bir hayat yaratmak üzere desteklemek üzere çalışır. Daha farklı ne yapabilirim, her şeyin tesadüf olmaması gibi benzer öğretiler üzerine gider. Access'in diğerlerinden farkı, yapmak üzerine değil olmak üzerine kurulan bir sistem oluşudur ve olmayı, olduğunuz kişiyi hatırlatır. Size hayatınızı değiştirmek için bir şey yapmanız gerektiğini söylemez. Birçok kişisel gelişim kitapları okuyordum ve her kitabı okuduktan sonra

evet biraz iyi hissettiriyordum ama sonra yine kendime yanlış yapıyordum. Çünkü öyle teknikler veriyordu ki, yapmak üzerine kurulu, onları yapabilsen bir şeyleri değiştirebileceğimi biliyordum ancak zaten yapamadığım için o noktadaydım. Yapamamamın sebebi ne bunu arıyordum. İşte Access bana bunu öğretti, neden yapamadığımı, çünkü yapmak zorunda olmadığımı. Herkesin birbiriyle belli kategoriyle ayrılmadığını, bir şeyi yapmanın tek bir yolu olmadığını, yapamasam da bununla ilgili yanlış bir şey olmadığını öğrenmeye başladım. Bunu gördüğümde yolculuğum başladı. Çok harika bir keşif oldu benim için.

### **Kaç yıldır Access üzerinde çalışıyorsunuz?**

Yaklaşık altı sene oldu, bu sistemin içerisindeyim. İlk başta sadece kendime ve arkadaşlarıma faydası olsun istiyordum. Ne kadar başarılı olursam olayım hep eksik hissediyordum, benim gibi olmasınlar diye başladım. Önce onların hayatını değiştireyim, ben bunları öğreneyim ki onlara en iyi bir şekilde öğreteyim diye ama süreç beni öyle bir yere getirdi ki eğitimler içinde sadece kendim için çıktığım bu yolda ben eğitimci oldum. Rutin eğitimlere devam ettim, hatta bana "yurtdışı eğitimleri Türkiye'ye getirmek istiyoruz, bize tercüman olur musun?" dediler. Şu anda dünyanın yüz yetmiş altı ülkesinde var olan bu sistemi Türkiye'de kuruyoruz. Bu ekibin içerisinde de çalışıyorum. Mesela önümüzdeki üç gün boyunca Hamburg'da uluslararası bir eğitimi tercüme edeceğim.

### **Peki Access'in Eczacılık ile yakınlığını nasıl kuruyorsunuz?**

Yeni gelişen modern tıbbı baktığımızda o kadar fazla hastalıklar çıkıyor ki ilaçların, eczacıların, doktorların buna yetişemediğini görüyoruz. Hastalık

dediğimiz şey, kişinin bedeninde bozulan ne varsa aslında tamir fazında geliyor. Yani biz tam bir şeyleri tamir etmeye başlıyoruz, çözümlenmeye başlarken hastalık ortaya çıkıyor. Semptomların biz o zaman farkına varıyoruz. Mesela bir kanser hastalığının iki sene üç sene gelişim evresi oluyor. Kişinin kendini dinlemediği evre, kişinin kendini ne kadar yok saydığı, bu hayattan zevk almadığı bir evre. Ancak yine de herkes yola bir şekilde devam ettiği bir noktada, hastalık ortaya çıkmaya başlıyor. Tek başına ilaçla tedavi ancak semptomatik iyileşme sağlıyor. Beden o kadar akıllı ki; ruh zihin ve beden bütünlüğü içerisinde, kaynak sebepleri ortadan kaldırmadıkça, hastalığı yaratmak için kendine başka yollar buluyor. Bu nedenle tedaviye bütüncül olarak bakmak gerekiyor.

### **Toplumsal tepkiler veya yaklaşımlar nasıldı Türkiye'de?**

Bu sistemin içerisinde yurtdışında birçok doktor, eczacı, psikolog, hemşireler var. Türkiye'de ise bu işe çok ön yargı var hacı hoca işi olarak görülebiliyor. Aslında ruhen tedavi olmadığımızda, neyi aradığımızı bilmediğimizde belirsiz bir durum yaratıyoruz ve etraftakilerin söylemleriyle seçimlerimizi yapıyoruz. Sizler yolun başında bireyler olarak başkalarının söylemlerini dinlediğinizde ilerde çok mutsuz olabilirsiniz, gelecekte pişman olmamak için kişinin kendini analiz etmesi ve gerçekte neyi istediğini belirlemesi gerekiyor.

### **Gelecek planlarınız var mı varsa nelerdir bizimle paylaşır mısınız?**

Geleceğe yönelik plan yapmıyorum çünkü işe yaramıyor ama hayallerim var. Bunun için ise zaman sınırı koymuyorum. Hayatımda daha önce kariyer hedefi olarak belirlediklerim, aslında gördüm ki benim hoşlanmadığım şeylermiş. Artık etrafımdaki insanların bakış açıları ve öngörülerini yerine beni neyin mutlu edeceğine bakıyorum.

Biz Access ile her zaman deriz ki; "Hayat on saniyelik seçimlerden ibarettir." Ben şu anda kişisel gelişim işini daha büyütme ve eczacılık mesleğimle birleştirebileceğim bir ortamı oluşturmaya çalışıyorum. Bunu yaparken de kurumsal firmadan ayrılmam gerekmiyor. Öyle bir ortam oluşturmam gerekiyor ki; alternatif tedaviler ve belki içerisinde fitoterapi olabilecek, mesleğimi kullanabileceğim aynı zamanda kişisel gelişim sistemlerini de harmanlayabileceğim, hastalar geldiğinde bütüncül bir tedavi önerebileceğim destek olabileceğim, mevzuatlar çerçevesinde, onların yaşamını iyileştirebilecek bir ortam. Bu işimi daha da büyütme çalışıyorum mart ayından sonra global eğitimler vermeye başlayacağım. Yurt dışına açılmak arzu ettiğim şeylerden bir tanesi, daha fazla insana ulaşmak, belki kurumsal ortamlarda bunun eğitimlerini vermek isterim. Eczacıların kişisel gelişimine devam etmesi arzu ettiğim şeylerden birisidir. Çünkü önümüzdeki dönemlerde yeni tedavi sistemlerinin kişiye özel tedavilerin yaygınlaştığını göreceğiz. Kişiyeye özel tedavileri verebilmek için de hastayı teker teker ele almak gerekiyor. Benim hayallerim bunlar diyebilirim ama yolda yürürken on saniye sonra daha farklı ve daha büyüğünü seçebileceğimi bilerek yürümek istiyorum. Sıradan bir hayat yerine iz bırakan olmak istiyorum. Yarınlarda ne olacak bilmiyorum ama bugün istediğimi yapıyorum. Bugün dünden daha büyük ne yapabilirim? Ben bundan sonra insanların hayatlarını nasıl değiştirebilirim? Öncü rol nasıl oynayabilirim? Nasıl faydalı olabilirim? Kendime bu soruları soruyorum. Yaratıcı kaynakla birlikte çalışıyoruz. Aslında o kaynak biziz. Etrafımızdaki insanlarla bu bilgileri paylaşarak birlikte yaratabileceğimizi düşünüyoruz.

# İspanya'da Erasmus+

“ İNSAN, KIYIYI GÖZDEN KAYBETMEYE CESARET EDEMEDİKÇE YENİ OKYANUSLAR KEŞFEDEMEZ. ”



Aylin ÖZEL  
Eczacılık Öğrencisi



**E**ramus+ denilince herkesin aklına sadece dönem içi öğrenimler gelse de aslında bu program altında staj da yapabiliyorsunuz. Prosedürler her sene değişebildiği gibi genel olarak okuldaki genel not ortalamanız ve yabancı dil sınavından aldığınız puana bakıyorlar. En az 2 ay staj yapabiliyorsunuz. Üstelik sadece bir hakkınız yok. Erasmus ile birden çok kez staj ve öğrenim görebiliyorsunuz. Öğrenim yapabilmemiz için sizin okulunuz ile gideceğiniz okulun anlaşmalı olması gerekiyor. Yani öğrenim yapabileceğiniz okullar aslında çoktan belirlenmiş durumda. Siz aralarından tercih yapıyorsunuz. Staj programında ise siz nerede yapmak isterseniz... Yani isterseniz eczane, isterseniz bir ilaç şirketi ya da bir laboratuvar...



Evet, benim hikayem bir farmakoloji laboratuvarında geçti. Tabii öncesinde 1-2 aylık, 100-150 e-posta içeren araştırma sürecim oldu. Ben bir eczanede ya da ilaç şirketinde yapmak istemedim. Hayallerimde hep Fringe ya da Sherlock Holmes'taki laboratuvarlar vardı. Özgeçmişim ile motivasyon mektubumu hazırladım ve başladım e-postalar atmaya. Sıra sıra cevaplar gelmeye başlamıştı ancak bir sorun vardı; hepsi benim kendime bir mentor bulmam gerektiğinden bahsediyordu. Ki bu her e-posta attığım laboratuvar için, orada çalışan 20-30 profesöre tekrar mail atmam demektir. Durum git gide beni aşmaya başlamıştı. E-postalara cevap alamamaya ve umudumu yitirmeye başlamıştım. Ta ki Madrid Complutense Üniversitesi'nden bana mentor bulduklarına dair e-posta alana kadar. Sırada bunu kendi okuluma kabul ettirmem, gerekli belgeleri Madrid'den onaylatmam, sağlık raporları, noter işlemleri, yeminli tercümanlar, bankadan gerekli evraklar, vize gibi stres yüklü işler vardı. Çeşit çeşit sıkıntıdan sonra her şey tamamlanmıştı. Artık sadece uçak biletini ve kalacak yeri ayarlamam gerekiyordu. Kalacak yerleri kafamda eleye eleye

3-4 seçeneğe düşürmüştüm. Gidince orada karar veririm dedim ama gel gör ki Madrid'de, hiç bilmediğim bir dilde, gidip görmeyi planladığım evler kapı duvar olmuştu. Tam, sokakta kaldım diye ağlarken Türk bir emlakçı ile tanıştım. Şansa inanma sebeplerimden biridir bu hikâye o gün 10 odalı bir evde kendime bir oda kiraladım. 3 ayım orada geçti. Odalar benim gibi yabancı öğrencilere kiralanıyordu. Bir sürü arkadaş edinme şansım oldu bu sayede.



İspanya'ya vardktan birkaç gün sonra stajım başladı. Benim çalışacağım laboratuvarında 3 profesör, 2 teknisyen ve Hırvatistan'da tıp okuyan stajyer bir arkadaşım vardı. Hafta içi her sabah laboratuvarında oluyorduk. Epilepsi hastası fareler üzerinde kurkuminin etkilerini inceliyorduk. Beyinlerinde oluşan hasarı tespit edebildiğimiz PET cihazına sahiplerdi. Farelerin ilaç enjeksiyonu, iç organlarının açılıp incelenmesi, kafeslerinin temizliği, beyinlerinin görüntülenmesi, elde

ettiğimiz verilerin programa girilmesi gibi işlemlerin hepsini yapma fırsatım oldu. Sadece fareler ile değil yılan ve kertenkelenin glikoz metabolizması üzerine deneyler de yapıyorduk. Profesörlerim beni sürekli araştırmam yönünde teşvik ediyordu. Bana kaynaklar gönderiyorlardı. Aynı zamanda Madrid'de ve İspanya'da nereleri gezmeme gerektiğine dair sohbetler yapıyorduk. Beraber ilginç restoranlara yemeğe gidiyorduk. Üniversite çok büyüktü. İleri teknoloji

cihazlara sahiplerdi. Sorumluluk sahibi ve sıcakkanlı insanlardı. Ülkenin birçok şehri gezdim. Birçok farklı kültürde insan ile tanıştım. Hayatımda unutamayacağım 3 inanılmaz ay geçirdim. Hala görüştüğüm dostluklar edindim. Hazırlık süreci her ne kadar yıpratıcı olsa da kesinlikle değdi! Dilim gelişti. Kendime güvenim arttı. Vizyonum genişledi. Herkesin hayatında tatması gereken bir deneyim olduğunu düşünüyorum, ilgisini çekenlere buradan yardımcı olabileceğimi belirtiyorum!



*Bundan yirmi yıl sonra yapmadığınız şeylerden dolayı, yaptıklarınızdan daha fazla pişman olacaksınız. Demir alın ve güvenli limanlardan çıkın artık... Rüzgârı arkanıza alın, araştırın, hayal edin ve keşfedin.  
"Mark Twain"*



# Chinadventure



İzgi BAYRAKTAR  
Eczacılık Öğrencisi

Aliştığımız habitattan kopup yeni yerlerde bulunmak, farklı deneyimler ile kendimizi yenilemek, geliştirmek bence kimliğimizi biçimlendiren çok önemli bir faktör. Ben de yeni kültürler, insanlar tanımak ve mesleğimin farklı yönlerini görmek adına değişim programlarına katılmaya karar verdim.

Bir milyar 371 milyon nüfusuyla Dünya'nın en kalabalık ülkesi olan Çin Halk Cumhuriyeti'nde Mevlana Değişim Programı'yla Nanjing'deki Çin Eczacılık Üniversitesi'nde eğitime giden bir öğrenci olarak Çin halkının hayata bakış açılarını ve eczacılık eğitimi ile ilgili gözlemlerimi

anlatmaya çalışacağım. Çin toplumunu biraz daha yakından tanımımıza yardımcı olacak faydalı bulduğum bazı bilgileri paylaşacağım. İlk olarak ilgilenenler için Mevlana Değişim Programı'ndan ve gerekliliklerinden kısaca bahsetmek istiyorum.



## Mevlana Değişim Programı,

Diğer programlardan farklı olarak coğrafi bölge ayrımı olmaksızın dünyadaki bütün yükseköğretim kurumlarını kapsamaktadır. Katılım için, not ortalamasının 2.50 ve üstü olması, yabancı dil sınavlarından gerekli puanları almak yeterli olacaktır. Kontenjan, 1 kişi ile sınırlıdır fakat Çin Eczacılık Üniversitesi'ne fakültemizden talep

olmadığı için burs olanağı bulmanız çok kolay olacaktır. Güzel bir motivasyonla ve cesaretle bu yola çıkarsanız; sınavları, kurumlar arası anlaşma ve başvuru süreçlerini kolaylıkla halledebilirsiniz. Zorlu bir süreç olduğunu söylemek isterim ama emin olun ki tüm çabalara ve sıkıntılara değer.

## Çin kültürü

Çin'de batı kültürünün bireyciliği karşılık bulmaz. Bu yüzden toplumsal ilişkiler, aile, dostluk çok güçlü ve önemlidir. Çin'de sohbe başlamak için merhaba kadar değerli bir soru vardır. Bana çok farklı gelen bir cümledir. Sizinle sohbet etmek isteyen kişi nasılsın sorusundan önce "yemek yediniz mi?" diye sorar. Karnı tok olan kişinin zaten iyi olacağı düşünülür. Eğer karnınız acıkmış ise hemen yemek ısmarlanır. Cömert ve misafirperver bir toplumdur. Malesef Çin ile ilgili çok yanlış, yönlendirilmiş bilgilere sahibiz. Aklıma gelenleri hemen sıralayayım;

bu nüfusa yemek mi yeter bu sebeple böcek yiyorlar, köpek yiyorlar. Açlık var, temiz su yok. Neredeyse kalacak yerleri yok, o kadar insana ev mi yeter. Temizlenemiyorlardır bile, her taraf kirlidir, içecek suları yok, yıkanacak suyu nereden bulsunlar. Ne yapacaksınız orada? Aç kalırsın!

Bunların hepsinin uydurma olduğunu söylemek isterim. Çin toplumu altyapı sorunlarını çözmüş refah toplumu olma konusunda çok ciddi yol almış bir toplumdur. Ayrıca Çin mutfağı Dünyanın en büyük mutfaklarından bir tanesidir. Çok da lezzetli ve sağlıklıdır. Sadece lokal bir

bölgede geleneksel olarak köpek eti yenmektedir. Pekin'de sadece turistik yemek alanlarında böcek satılmaktadır. Fakat bulunduğum bölgede bu tarz yemeklerin yendiğini hiç görmedim. Wechat ve Alipay Çin halkının en çok kullandığı iletişim ve ekonomik araçlardır. Nakit para taşımaya gerek kalmaz. Bütün alışverişler telefonunuza indirdiğiniz bu iki uygulama ile yapılır. Her marketin kasasında alışverişinizi bu uygulamalarla yapmanıza olanak sağlayan QR kodları vardır. Bunu telefonunuzla okutarak kısa sürede alışverişinizi tamamlarsınız.



### Çin'de mezun olan bir eczacılık öğrencisi neler yapabilir?

Farmakoloji hocalarımın verdikleri bilgiler doğrultusunda; mezun durumda bir eczacılık öğrencisi, yüksek lisansını ve doktorasını tamamlamazsa iş bulma sıkıntısı yaşayabiliyor. İlaç firmalarında kazancın yüksek olması sebebiyle [yaklaşık 5000 RMB (4500 TL) maaş ile başlanıyor] öğrencilerin çoğu endüstri eczacılığında ilerlemek istiyor. Hastanede görev almak isteyen eczacılardan en az yüksek lisans mezunu olması bekleniyor, tercihen farklı ülkelere gitmiş ve deneyim elde etmiş İngilizce bilen eczacılar seçiliyor. Bunun dışında, akademisyenlik de öğrencilerin tercih edebileceği alanlar arasında.

Eczane eczacılığından hiç bahsedilmediğini farkettiğim için, bu alanda ilerlemek isteyen eczacıların ne yapması gerektiğini sordum, verilen cevap şaşırtıcıydı. Eczane açmak ya da buralarda çalışmanın kendini geliştirmeyen eczacıların yaptığı bir iş olarak görülüyor. İlaç satmanın çok bir bilgi gerektirmediğini, 3 yıllık eğitim alan bir eczacının bile yapabileceği söylendi.

### Geleneksel Çin Tıbbi Hastanesi

Çin'de iki tip hastane ve buna bağlı olarak iki tip eczane vardır. Biri batı tarzı modern hastanelerdir, diğeri ise geleneksel Çin metotları kullanılan Çin tıbbi hastaneleridir. Bazı hastanelerde ve eczanelerde iki yöntem iç içe geçmiştir. Özellikle yaşlı nüfus tarafından geleneksel tedavi yöntemleri kullanımı daha yaygındır. Geleneksel Çin tıbbi hastanelerinde temas ya da teknolojik aletler kullanılmadan gözlem yöntemi kullanılarak tedavi uygulanır. Nabıza (onlara göre 24 çeşit nabız vardır), dil ve cilt rengine bakılarak muayene gerçekleştirilir. Ben de teşhis ve

tedavi biçimini deneyimlemek için uydurma bir mide yanması şikayeti ile geleneksel Çin tıbbi Hastanesine gittim. Muayeneden sonra, uyku düzenim, beslenme alışkanlığım hakkında birkaç soru daha sordu ve teşhisi koydu: Qi enerjimin düşük olması! (Gerçekten geçmeyen bir yorgunluğum ve enerji düşüklüğüm vardı). Doktor, infuzyonla hazırlanacak olan; ginseng, zerdeçal, arpa içeren 15 adet bitki karışımını 1 hafta kullanmamı söyledi. (Bitkisel karışımlar 1 haftalık kür tedavisi şeklinde verilir) Lisans eğitimi döneminde farklı

### Çin Eczacılık Üniversitesi

İşletme Yönetimi'nden Klinik Eczacılığa, Çin Tıbbi Eczacılığında Deniz Biyolojisi bölümüne kadar bir çok fakülte bulunmaktadır. Eczacılık, Klinik Eczacılık ve İşletme Yönetimi lisans bölümleri İngilizce eğitim vermektedir ve yabancı öğrencilere yönelik programlardır. Ben Eczacılık Fakültesinde: Farmakoloji, farmakoloji uygulama, farmakognozi, klinik eczacılık ve Çin kültürü derslerinin eğitimini aldım. Gözlemlediğim en büyük fark farmakoloji uygulama ve farmakognozi derslerindedir. Farmakoloji Uygulama dersinde; fare, sıçan, tavşan, guinea pig ile çeşitli deneyler yaptık. Arkadaşlarım, birinci sınıftan itibaren deney hayvanları ile çalışmalar yaptıkları için tecrübelilerdi. Deney hayvanları ile çalışmak, deneyleri gözlemek benim için de çok güzel bir tecrübe oldu. Farmakognozi dersinde ise; bitkisel ve hayvansal drogları hem Çin Farmakopesi'nden hem de İngiliz Farmakopesi'nden inceledik. Çin farmakopesinde çok farklı droglar bulunmakta ve bu drogların etkilerinin çok farklı açıklanmaktadır. Örneğin: Ginsenginin etkisini tanımlarken; Qi enerjisini (içimizdeki yaşam enerjisi) çok yüksek düzeyde beslediği, Yin (soğuk, negatif, kadın ve su kavramları ile ilişkili) üzerine etkili olduğu ve ateşe iyi geldiği belirtilir. Üniversite'nin sosyal anlamda da imkanları çok geniş ve çoğu öğrencinin ilgilenmesi gereken bir alan bulunuyor çünkü sosyallikleri ölçüsünde burs bulma imkanları artıyor. Bu yüzden kampüs içinde müzik festivalleri, spor müsabakaları, kültür buluşmaları, dans gösterileri hiç bitmiyor. Bu etkinliklerle hem Çinli öğrencilerle yabancıların birlik oluşturması hem de aktif öğrencilerin yetiştirilmesi sağlanıyor. Ben de Çin dansı topluluğuna, kültür günlerine ve voleybol turnuvasına katılmışım. Ek olarak, ekonomik açıdan da rahat etmek için bir yuvada üç buçuk ay İngilizce öğretmenliği yaptım. Bu aktiviteler Çin kültürünü ve eğitim sistemini tanıyamamda bana yardımcı oldu.



ülkelerde yaşamak ve eğitim almak, öğrencilik hayatında yapılması gereken en değerli şeylerden bir tanesidir. Kişinin akademik donanımını, sosyal çevresini, yabancı dil bilgisini geliştirmesinin yanı sıra farkındalığını ve yaratıcılığını arttırmasını sağlıyor. Eve döndüğünüzde, çevrenizin aynı kaldığını, en büyük değişimin kendinizde olduğunu gözlemlediğinizde; dünyanız da zaten değişmiş oluyor. Alıştığınız çevreden ve konforunuzdan uzaklaşıp maceraya atılmanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Kendinize teşekkür edeceksiniz.

# Yunanistan'da Eczacılık

*Eczacılık öğrencileri ve eczacılar olarak mesleğimizin layığıyla ve her açıdan verimli şekilde icra edilmesi en büyük temennimiz. Bunun için de dünyadaki uygulamaları ve gelişmeleri iyi takip etmek gerekiyor.*



Ahmet ALİ ÇAVUŞ  
Eczacılık Öğrencisi



Bu yazımla, Yunanistan'da Batı Trakya Türk azınlığının bir ferdi olarak, vatandaşı olduğum ülke ile ana vatanım Türkiye'deki eczacılık uygulamalarını kıyaslayarak, sizlere farklı bir pencere açmak istiyorum.

Şimdi gelin eczacılıkta Avrupa Birliği (AB) üyesi Yunanistan ile Türkiye arasındaki benzerliklere ve farklılıklara bir göz atalım...

Yunanistan'da eczacılar, ülkemizde olduğu gibi çoğunlukla serbest eczanelerde, hastane eczanelerinde, ilaç ve kozmetik endüstrisinde ve kamu kurumlarında çalışmaktadır.

Yunanistan'ın nüfusu 11 milyon civarındadır. Ancak son yıllarda yoğun göç nedeniyle ülkede yaşamını

sürdürenlerin sayısı bu rakamın oldukça altındadır. Yani ülkede, İstanbul'dan en az 4-5 milyon daha az insan yaşamaktadır.

Buna rağmen Yunanistan'da 11.000 civarında serbest çalışan eczane bulunmaktadır. Yani Avrupa'da '1.000 kişiye düşen yaklaşık 1 eczane' oranı ile serbest eczane yoğunluğunun en çok olduğu ülkedir Yunanistan...

Türkiye genelinden önce sadece İstanbul'a baktığımızda; bu dünya şehrindeki eczane sayısının yaklaşık 5.000 olduğunu görüyoruz. Yunanistan, daha az nüfusa sahip olmasına rağmen, İstanbul'dakinin iki katından daha fazla eczaneye sahiptir.

Türkiye'deki '3.500 kişiye bir' eczane

şeklindeki uygulama, Yunanistan'da yasa gereği '1000 kişiye bir' eczane olarak planlanmıştır.

Ülkede belirli dönemlerde, bölgelerde açılacak eczane sayıları açıklanmakta ve mevcut kurala göre mesleğe yeni dahil olanlar buralarda hizmet vermeye başlamaktadır.

Türkiye'den farklı olarak ekonomik kriz sonrası alınan karar ile eczacının mesul müdür eczacı çalıştırarak, kontenjan çerçevesinde en fazla 10 şubeye kadar eczane açabilmesine izin verilmiştir. Bu durum eczacılar arasındaki gelir dağılımı aralığının zamanla artacağını göstermektedir.

Yunanistan'daki ortalama 14.000 eczacının yüzde 80'ini serbest

eczacılarıdır. Ülkemizde ise eczacı sayısı 38.000'e yakındır ve yüzde 75'ini serbest eczacılar oluşturmaktadır.

Siestası ile dünyada çokça tartışılan Yunanistan'da eczanelerin çalışma saatleri bölgeler arasında fazlasıyla farklılık göstermektedir. Örneğin ülkenin kuzeyinde bulunan Rodop Bölgesi'nde eczaneler hafta içi 3 gün 08.00-14.00, 2 gün 08.00-14.00 ve 17.00-20.00 saatleri arasında açıktır ve haftalık çalışma süresi nöbetler dışında 36 saattir. Bazı bölgelerde ise ekonomik kriz sonrası çalışma saatlerinde serbest program uygulanmaya başlanmıştır. Buna bölge eczacı odaları karar vermektedir. Türkiye'de ise serbest eczacının haftalık çalışma süresi nöbetler dışında ortalama 62 saattir.

Yunanistan'da Türkiye'den farklı olarak eczanelerin kendilerine has isimleri yoktur. Her eczane, eczanenin mesul müdürü olan eczacının ismi ile bilinmekte ve tabelalarında eczacının ismi yazmaktadır.

Ayrıca, Yunanistan'da telefonunuzdan 3 tuşa basıp (1-0-7) en yakın açık eczanenin nerede olduğunu öğrenebileceğiniz bir özel hizmet numarası vardır.

Bu arada, Türkiye'de olduğu gibi Yunanistan'da da eczacılık eğitimi 5 yıldır. Ülkedeki 3 üniversitede toplam 3 eczacılık fakültesi bulunmaktadır. Bunlar; Atina Ulusal Kapodistriyan Üniversitesi, Selanik Aristoteles Üniversitesi ve Patra Üniversitesi'dir. Toplam kontenjan 363 kişidir. Fakat ülkedeki eczacılık fakültesi öğrencilerinin yalnızca yüzde 30'u 5 yılda mezun olabilmektedir.

Türkiye'de ise eğitim veren 36 (KKTC ile birlikte 40) eczacılık fakültesinin 2019 yılı toplam kontenjanı 3.524 kişidir. Yunanistan'da yılda ortalama 350 yeni eczacı mezun olurken, Türkiye'de bu sayı 2.000'e yakındır.

Vatandaşların ciddi bir hastalık ya da rahatsızlığı olmadığı süreçte başvurdukları ilk sağlık merkezi eczanelerdir. Aile Sağlığı Merkezi benzeri herhangi bir sağlık kurumu mevcut olmadığından ya da benzerleri çok az olduğundan eczanede sık



karşılaşılan hastalıkların tanı ve OTC ile tedavileri eczacılar tarafından yapılmaktadır. Ayrıca ΙΔΕΕΑΦ (Eczacı Yaşam Boyu Öğrenme ve Mesleki Gelişim Enstitüsü) tarafından düzenlenen 'Eczanede Aşılama Sertifikasyonu' programı ile alınan eğitim ve eğitim sonrası değerlendirme ile eczacılar eczanelerde yasal olarak aşılama faaliyeti yürütebilmektedir. Bu nedenle eczaneler ülkede 1. basamak sağlık kuruluşu olarak değerlendirilebilir.

Komşu ülkede, Türkiye'de olduğu gibi e-reçete sistemi uygulanmaktadır fakat Türkiye'den farklı olarak reçeteye etkin madde ismi yazılması zorunludur. Bu durum eşdeğer ve yerli ilaç kullanımını artırarak, ülke ekonomisine katkı sağlamakta ve hasta-eczacı-hekim arasındaki üçlü ilişkiyi kuvvetlendirmektedir. Ayrıca reçetede kalem başına 1 Euro eczacı hizmet bedeli alınmaktadır.

İlaç fiyatlandırmada geri ödeme sistemi temel olarak yüzde 75 sosyal

güvence payı, yüzde 25 hasta katılım payı şeklinde düzenlenmiştir. Bazı kronik hastalıklarda (Osteoporoz, Parkinson vb.) hasta katılım payı yüzde 10'a düşer. Hayatı tehdit eden hastalıklarda, kanser ve hamilelik gibi durumlarda hasta katılım payından muafır.

Yunanistan' da dikkat çeken bir başka uygulama, yerli ilaçların hasta katılım payının ithal ilaçlara göre daha az olması ve sosyal güvence varsa öncelikle yerli ilaçların geri ödemesinin yapılmasıdır.

Yunanistan'da eczanelerde 400 Euro'dan pahalı ilaçlar satılmaz. İKA (Sosyal Sigortalar Enstitüsü) ya da hastaneler tarafından hastalara sunulur.

Yunanistan'daki eczacılık hakkında değerlendirme yapmak gerekirse; son yıllarda yaşanan ekonomik kriz tüm alanlarda olduğu gibi eczacılıkta da birtakım sıkıntılar yaratmıştır. Ancak bununla beraber ülkede örnek alınabilecek uygulamalar da mevcuttur.

Reçeteye etkin maddelerin isimlerinin yazılması, eczanelerde yasal olarak güvenilir aşılama faaliyetlerinin yürütülmesi, ülkede yalnızca 3 eczacılık fakültesinin bulunması ve 23 yıldır ihtiyaç duyulmadığı için yeni eczacılık fakültesinin açılmamış olması, ülkemizdeki mevcut problemlerin çözümünde örnek alınabilecek uygulamalardır. Bu durumu Yunanistan'da yaptığım stajda tecrübe ettiğimi de belirtmek isterim.



# Haşimato Tiroiditi

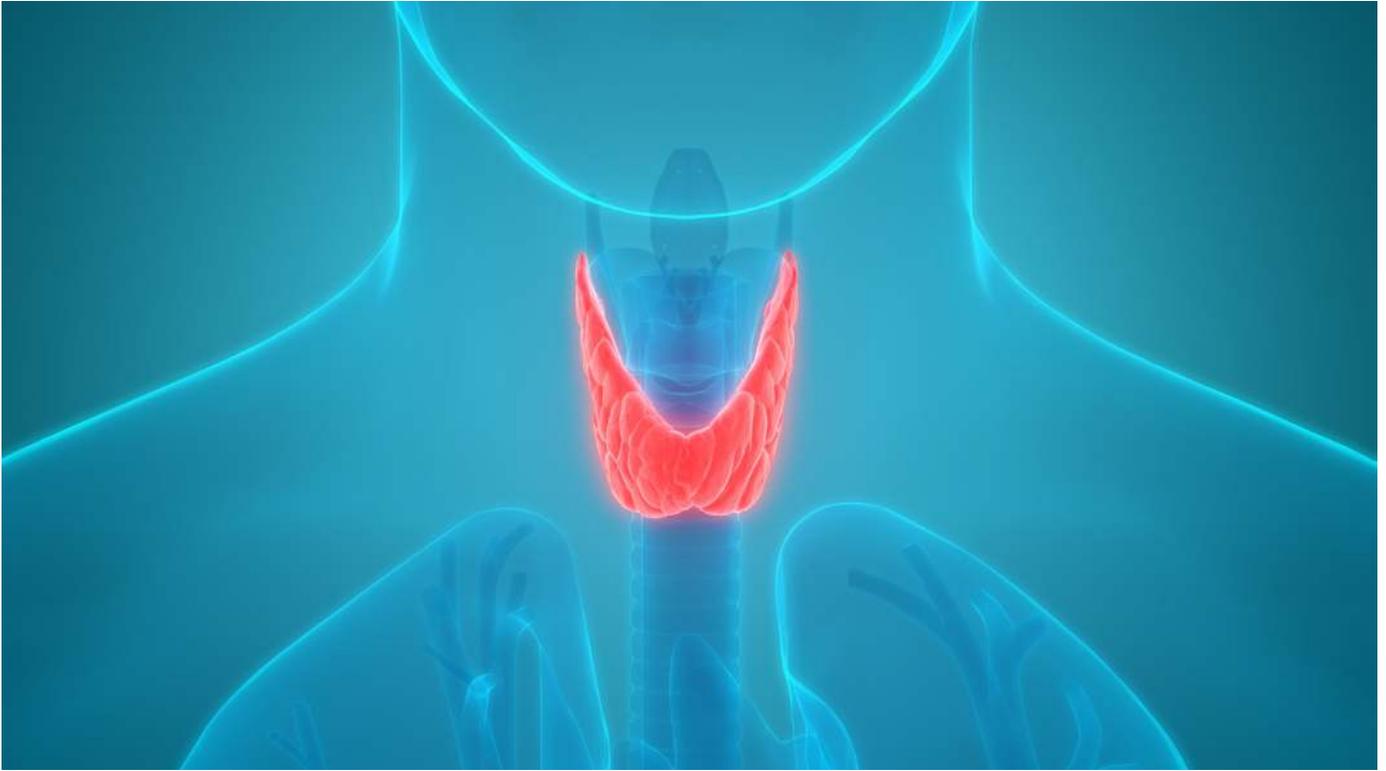


Gülümser AKAR  
Eczacılık Öğrencisi

**H**ashimoto tiroiditi, kişinin kendi koruma mekanizmasının tiroid dokusunu bir yabancı olarak tanımlaması ile ortaya çıkan otoimmün bir hastalıktır. 1912 yılında Dr. Hakaru Hashimoto tarafından

histolojik olarak farklı özellik gösteren dört hastanın tiroid dokusunun histopatolojik değerlendirilmesi sonucunda organ spesifik otoimmün kronik inflamatuvar bir hastalık olarak tanımlanmıştır. O yıllarda

tiroid bezinin özelliklerinin değiştiği ya da kaybolduğu bir hastalık olarak görülmüştür. Fakat sonrasında vücudun bağışıklık sisteminin kendi kendine saldırıya geçmesi sonucu olarak geliştiği anlaşılmıştır.

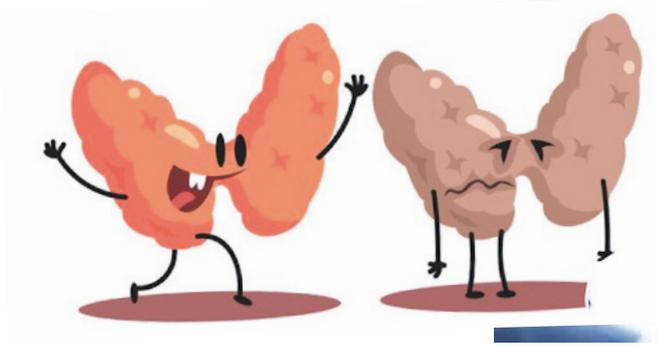
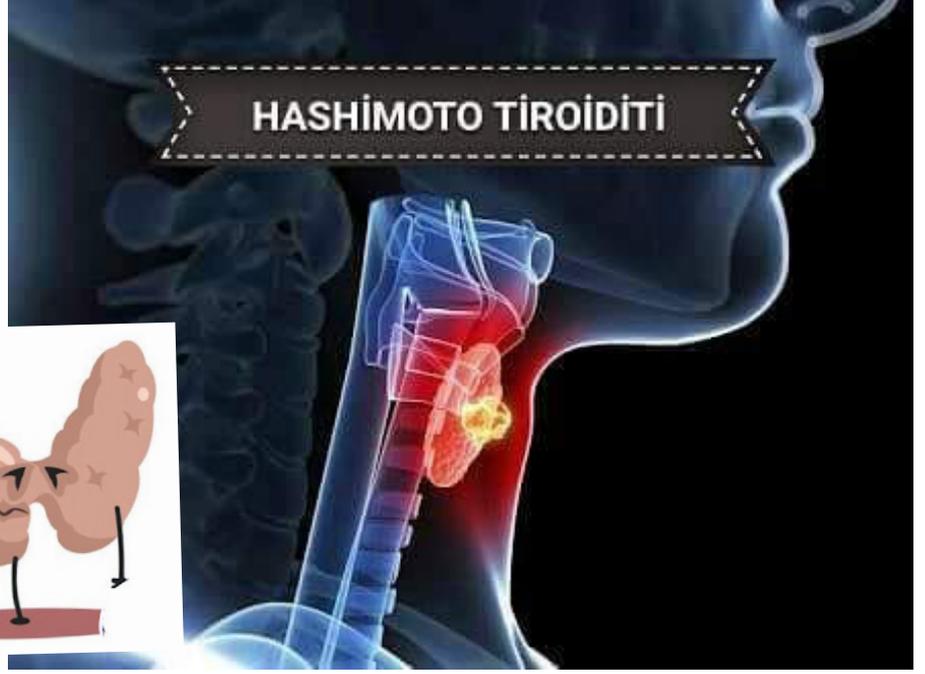


Kronik lenfositik tiroidit veya otoimmün tiroidit olarak da isimlendirilir. Guatr ile birlikte hipotiroidinin en sık görülen nedenlerinden biridir. Diffüz mononükleer hücre infiltrasyonu, tiroid folliküllerinde azalmayla fibrozis, granüler ve pembe sitoplazma içeren ve Hürthle hücre olarak isimlendirilen büyük tiroisitler ile dolaşımda tiroide ait anti-tiroidperoksidaz antikor (Anti-TPO) ve anti-tiroglobulin antikor (Anti-Tg) varlığı ile tiroid bezinde büyüme, tiroid ultrasonunda

morfolojik değişiklikler ve anormal tiroid fonksiyonları ile gözlemlenir. Hashimoto hastalığı durumunda vücut tiroid bezini yok etmek için çok miktarda anti-TPO antikor ve anti-tiroglobulin antikor üretir. Bu anti-TPO ve anti-Tg antikorları tiroid bezine bağlanır ve tiroid hücrelerine saldırırlar. Tiroid bezinde iltihap hücreleri birikmeye başlar. Tiroid hücreleri iltihap ile tahrip olur ve tiroid hormonu azalmaya başlar. Böylece hipotiroidi denilen hormon yetmezliği ortaya çıkar. Fakat her Hashimoto

tiroiditi hastalığında sadece hipotiroidizm görülmez. Antikor sayısı fazla olup tiroid bezi kısa süre içerisinde büyük hasar görürse hasarlı hücrelerden kana fazla miktarda T4 ve T3 hormonları salgılanır. Tiroid bezinin fazla miktarda hormon salgıladığı bu durum hipertiroidiye neden olmuş olur. Bu saldırı çok yavaş olduğunda ise kanda tiroid hormon düzeylerinde bir değişiklik olmayacaktır ve fonksiyonlar normal olarak değerlendirilecektir.

Genellikle hastalığın ilk zamanlarında kişinin kanında anti-TPO antikor yüksekliği ve guatr varken TSH, T3 ve T4 hormonları normaldir. Fakat hastalık ilerledikçe önce başlangıç halinde tiroit yetmezliği sonra tam tiroit yetmezliği gelişir. Tanı T3, T4, TSH, anti-TPO ve anti-TG testleriyle birlikte tiroit ultrasonu ile koyulabilir.



### Hastalık Belirtileri

Hashimoto hastalığında görülen belirtiler hastalığa özgün değildir. Maalesef net klinik bulgular yoktur. Hastalığın oluşturduğu tiroid hormon yetmezliğine ya da nadiren tiroid hormon fazlalığına bağlı bulgular kişileri doktora götürmektedir. Genellikle hastalarda unutkanlık, konsantrasyonda azalma, ellerde ve ayaklarda ödem, yavaş konuşma, nabız sayısında düşüklük, saç dökülmesi, iştahsızlık, dilde büyüme, sinirlilik, depresif bir hal, menstrüel döngüde düzensizlik görülebilir. Hipotiroidi ilerlemiş kişilerde, eklemelerde sertleşme ve şişme, akciğer

ve kalp zarlarında sıvı toplanması, karpal tünel sendromu, uyku apnesi, prolaktin hormonunda yükselme, kan sodyum düşüklükleri gözlemlenebilir. Hastalarda kardiyovasküler hastalıklarla da karşılaşılabilir. Çünkü kolesterol düzeyleri genellikle yüksek olur. Hastalığın ilerleyen evrelerinde kalp zarında, akciğerde ve karında su toplaması görülebilir. Görülme sıklığı etnik kökene, çevresel faktörlere, cinsiyete ve yaşa göre değişmektedir. Kadınlarda erkeklere göre 4-8 kat daha fazla görülmektedir.



### Tedavi

Günümüzde tiroid dokusundaki tahribatı önlemeye yönelik bir tedavi yoktur. Tiroid hormon replasman tedavisi uygulanır. Amaç hastaya tiroid hormonu verilmesiyle bunun eksiliğine bağlı etkileri ortadan kaldırmaktır. Ayrıca tedaviyle tiroid bezinin büyümesi de engellenir. Tedavide ilaç dozu TSH normal düzeyde olacak şekilde ayarlanır.



# Bağırsak Floramızın İmmün Sistem ve Hastalıklar ile İlişkisi Hakkında Ecz. Reyhan Aliusta ile Söyleşi



Beyza ÇORAPSIZ  
Eczacılık Öğrencisi

## 1-) Eczacı Reyhan Aliusta kimdir, kendinizden bahsedermisiniz?

1994 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldum. 1995 yılından bugüne kadar serbest eczacılık yapmaktayım. Aynı zamanda 2010 yılından itibaren ürün geliştirme üzerine çalışmalarda bulundum ve halen devam etmekteyim. Yurt dışında ve yurt içinde; biyogenetik uzmanı, kimyager ve benim bulunduğum bir ekip ile ürün geliştirme çalışmalarını yapıyorum. Ekip olarak çalışmalarımı yaparken birçok hastalığın bağışıklık sisteminin düzensizliğinden kaynaklandığını gördük. Bağışıklık sistemindeki düzensizliğin doğrudan bağırsağımız ile ilişkisi dikkatimizden kaçmadı. Bütün çalışmalarımızı bağırsak üzerine yoğunlaştırdık ve araştırmalar yaptık. Bu konuda birçok kaynaktan faydalandık, faydalanmaya da devam ediyoruz.

## 2-) Otoimmün hastalıklar, bağışıklıkla ilgili problemler ve obezite ile ilgili sorunlarda bağırsak mikrobiyotamızın nasıl bir etkisi var?

Bağışıklık sistemi; bizi yabancı ve zararlı maddelere karşı koruyan ve bunlara karşı savunma mekanizmasını geliştiren karmaşık bir sistemdir. Bağışıklık sistemine geleneksel bakış

açısı asker ve düşman jargonlarıyla doludur ama aslında burada temel amaç vücudun içindeki dengeyi korumaktır. Bağışıklık sistemi yetersiz olduğunda vücudumuz birçok hastalığa daha yatkın hale gelir. Sık sık tekrarlayan enfeksiyonlar, cilt hastalıkları, alerjiler, romatizma, diyabet hatta kanser şeklinde bile kendini gösterebilir.

Bağırsağımız, aynı zamanda bizim bağışıklık sistemi organımızdır. Vitamin ve minerallerin emilim

görevinin, toksik maddelerin atılımı dediğimiz detoksifikasyon işleminin ve hormon üretiminin yapıldığı (serotonin, dopamin vb.) bir organımızdır. Bağırsağımızın iç yüzeyini kaplayan ve adına flora dediğimiz sayıları trilyonları bulan bir bakteri topluluğu vardır. Bu bakteri topluluğuna MİKROBIYOTA diyoruz. Bu mikro canlıların %98 civarında olan kısmı probiyotik dediğimiz bize faydalı hizmetleri olan bakterilerdir. Bu bakterilerin görevi bize hizmet etmektir. %2'lik kısmı ise hastalıklara sebep olan zararlı bakteri ve mantarlardan oluşmaktadır. Bu oran korunduğu sürece bağırsağımız çok düzenli, mükemmel bir şekilde çalışır. Bu oran bozulduğunda birtakım sorunlarla karşı karşıya kalına bilinir. Kilo vermekte zorlanan, obezite tanısı konan insanların bağırsaklarında Firmicutes bakterisinin normal insanlara göre fazla olması söz konusudur. Otoimmün hastalıklar dediğimiz: Sedef, egzama, vitiligo, romatoid artrit, hashimoto, diyabet vb. hastalıklarda sağlıklı hale gelen bağırsak sayesinde büyük başarı elde edilir.

## 3-) Sedef, egzama, vitiligo gibi cilt hastalıklarıyla beslenmenin ve stresin doğrudan bir ilişkisi var mıdır?

Öncelikle şunu iyi bilmemiz gerekir ki bizim bağışıklık sistemimizin şekli



bağırsaklarımızdır. Bu cilt hastalıkları aslında bağışıklık sisteminin bozulmasından kaynaklanmaktadır. Bilinçsiz beslenme şeklimiz bağırsak geçirgenliğinin artmasından, bakteri çeşitliliğinin kaybolmasından da sorumludur. Batı tipi beslenme dediğimiz, karbonhidrat ağırlıklı beslenme alışkanlığı bağırsak floramızı olumsuz etkiler. Rafine şeker ve şekerli gıdalar, asitli içecekler, paketli gıdalar, gluten vb. bunların içindedir. Beslenme alışkanlığımız sebze ve lif oranı yüksek gıdalar, ev yoğurdu, kefir gibi probiyotikten zengin gıdalar olmalıdır. Stresin sağlığımızı olumsuz etkilediği bilinen bir gerçektir. Günümüzde stressiz yaşamak çok zor olsa da aşırı stres bağışıklık sistemimizi baskılar ve görevini yapamaz hale getirir. Bu noktada da bağırsaklarımız kendini gösterir. Şöyle ifade edebilirim; genelde bilinen kanı beynin mutluluk hormonu serotonini salgıladığıdır. Ancak vücudumuzdaki serotonin hormonunun minimum %80 kadarı sağlıklı bağırsaklar tarafından salgılanır.

#### **4-)Bağırsak florası ve otizm arasında nasıl bir ilişki bulunmakta?**

Dünyada yapılan bütün bilimsel araştırmalara göre otizmliler çocukların hepsinde bağırsak sorunudur. Otistik çocukların bağırsakları süzgeç bağırsaktır (Geçirgen bağırsak). Yani vücut içine buradan sürekli toksik madde kaçağı vardır. Buna Leaky Gut denir. Ayrıca ağır metal yükü de çok fazladır. Otizm çocuklukta ortaya çıkan, katı yiyeceklere geçirildiğinde sindirim problemiyle kendisini belli eden psikoloji sendromudur. Otizmde; bağırsağın yeniden yapılandırılması, toksinlerden ve ağır metallerden arındırılması lazımdır. İlk seçenek bu olmalıdır. 2. Seçenek ise Eğitim.

#### **5-)Kendi firmanızı (DevitaleSplus) kurarken nereden başladınız, nasıl bir yol izlediniz?**

Daha önceden de belirttiğim gibi 1994 yılında eczacılık fakültesinden mezun olduğumda üniversitede öğretim görevlisi olarak kalmak ve kendimi ilaç geliştirme yönünde geliştirmek istiyordum ancak o zamanki şartlar beni serbest eczacılık yapmaya yöneltti fakat ilaç geliştirme alanından kendimi



uzaklaştırmadım algım bir şekilde devamlı bu alandıydı. Serbest eczacılık yaparken bazı cilt hastalıklarının mevcut ilaçlar ile kökten bir çözüme kavuşmadığını tespit ettim bu konu üzerinde yoğunlaştırdım çalışmalarımı yurt içinde ve yurt dışında birçok ülkede çalışmalarda bulundum. Süreç içerisinde bu konularda yetkin bir ekip oluştu çevremde. Bulduğum ortam, çevrem ve amacım beni firma kurma noktasına getirdi.

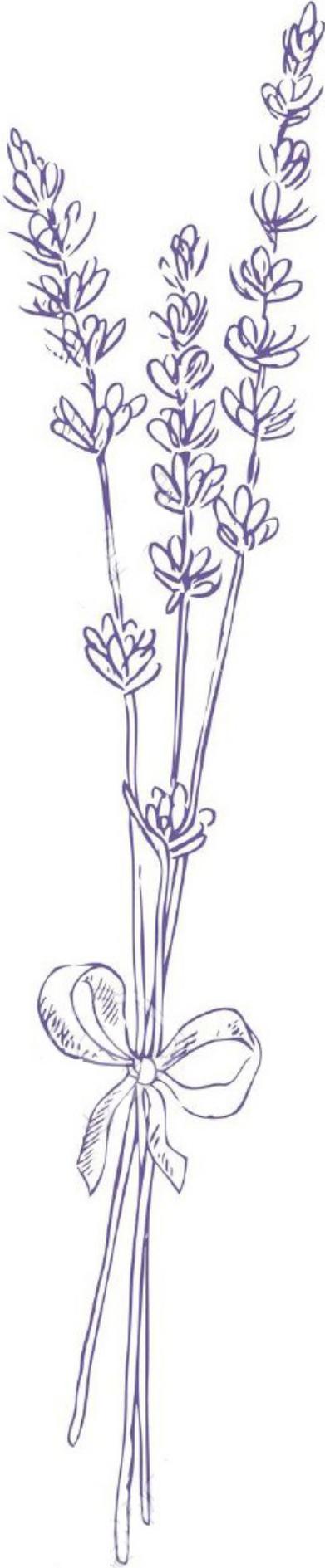
#### **6-)Geliştirdiğiniz takviye edici gıdanın içinde neler var, işlevini nasıl sağlamakta?**

Bizim geliştirdiğimiz ürünün adı: Devitalesplus süspansiyon. Bu ürünü geliştirme noktasında yola çıkmamızdaki amaç bahsettiğimiz hastalıkların temelinde bağırsağın olmasındır. Yani bağırsağı sağlıklı duruma getirme adına yaklaşık 7-8 yıllık bir çalışmanın neticesidir. DevitaleSplus; bağırsaktaki zararlı bakterileri, toksik maddeleri ve parazitleri gönderip (gerçek bir detoksifikasyon yaparak) yerine faydalı

bakterilerimiz olan probiyotiklerimizin yoğunluğunu artırarak prebiyotik etki yapmaktadır. Ürünümüz çok özel bir formüle sahiptir. İçerisinde bulunan Akasya Gami, mide tarafından sindirilemez ve bağırsağa ulaşır. Böylece işlevini orada gerçekleştirir. Oradaki bağışıklık sistemi hücrelerine besin kaynağı oluşturup güçlendirirken aynı zamanda zararlı bakterileri dışkı yolu ile vücuttan atar.

#### **7-) Geleceğin eczacıları olan eczacılık öğrencilerine neler demek istersiniz?**

Eczacılık öğrencilerine tavsiyem şudur: Eczacılık mesleği bizim ülkemizde kimi zamanlar hak ettiği değeri görememektedir. Tüm dünya da ise seçkin meslekler arasında. Türkiye'ye de tekrar seçkin hale getirmek bizim elimizde. İlaç, bitkiler, gıda takviyeleri, kozmetik vb. üretimi bizim işimiz. Mesleğimize sahip çıkmalıyız çünkü çok yönlü bir mesleğe sahibiz. Tüm dünyayı takip etmeliyiz. Yapılan çalışmaları, yenilikleri takip etmeliyiz.



# Lavanta



Şevval HELVACI  
Eczacılık Öğrencisi

Birçok uçucu yağ bitkisini içeren Lamiaceae familyasının tıp ve parfümeri sektörlerinde kullanımı yaygındır. Lamiaceae familyasında olan ve uçucu yağ içeren Lavandula cinsinin 39 türü bulunmakta olup büyük bölümü Akdeniz havzasında yetişmektedir.

Ticari olarak önem taşıyan: Lavandula angustifolia Mill. (Lavandula officinalis Chaix.), Lavandula intermedia Emereic ex Loisel (Lavandula hybrida L.) ve Lavandula spica (Lavandula latifolia Medik.) adlı 3 tür öne çıkmaktadır. Bunlardan en yüksek oranda esansiyel yağ içeren tür ise Lavandula intermedia türüdür. Ülkemizde lavanta olarak bilinen tür Lavandula angustifolia Mill. adını almakta olup ülkemizde doğal olarak yetişmediği için kültürü yapılmaktadır. Ülkemizde yetişen tür ise Lavandula stoechas L.'dir. Lavantanın ülkemizde Ege ve Akdeniz'e kıyı ve yakın şehirlerde yayılışı görülmektedir. Ormanlık alanlarda, makiliklerde, kireç taşı veya granit yamaçlarda, kumluklarda ve yol kenarları gibi geniş bir alanda bol güneşli ve kuru zeminlerde yetişmektedir. Doğal alanı olan Kuzey Akdeniz dışında ABD, Rusya, Bulgaristan ve Güney Avrupa'da kültürü yapılan bir bitkidir.

**Lavanta:** ağrı kesici, antiseptik, yara iyi edici, yatıştırıcı, balgam söktürücü, idrar yolları ve deri hastalıklarında tedavi edici olarak halk arasında uzun yıllardır kullanılmaktadır. Güçlü aromatik içeriği sayesinde migren, epilepsi, romatizma, sinirsel rahatsızlıklar gibi durumlarda da tedavi amacıyla kullanımı bulunur.

Sanayide ise tuvalet ve banyo ürünlerine parfüm katkısı olarak yararlanılır.

Esansiyel yağı sayesinde temizlik ve parfümeri sanayinde kullanılan lavanta bitkisinin ülkemizde tıbbi olarak da kanıtlanan etkileri nedeniyle çiçek droğunun çay olarak; esansiyel yağının da inhalasyon yolu ile tüketimi oldukça yaygındır.

Lavanta bitkisinin esansiyel yağında bulunan en önemli bileşikler linalol, sineol ve linalil asetat olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatta linalil asetat oranı lavanta yağının kalitesini belirleme aşamasında yol göstericidir. Buhar distilasyonu ile ekstraksiyonda linalol ve linalil asetat en çok elde edilen bileşikler olurken etanoldeki ekstraksiyon ile ayrıca fenolik bileşikler de elde edilmektedir. Bu bileşikler sayesinde lavantanın antioksidan ve antibakteriyel etki gösterdiği söylenebilmektedir.

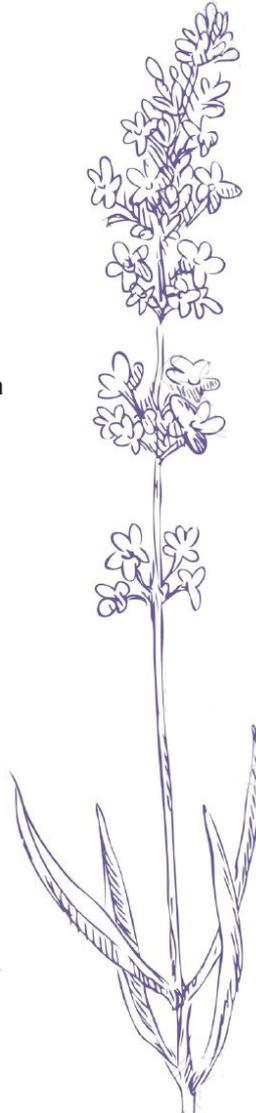
Özellikle esansiyel yağının çalışmalarla kanıtlanmış diğer bazı nitelikleri arasında ise: antikonvülsan, sedatif, spazmolitik, lokal anestetik ve mast hücre degranülasyon inhibitörü gibi gösterdiği etkiler sayılabilir. Lavandula angustifolia (L. officinalis) nöroprotektif aktivitesi, hafıza ve öğrenme üzerine pozitif etkisi, çeşitli anksiyete türlerinde anti-anksiyolitik aktivitesi, premenstrüel sendrom ve dismenore semptomlarını azaltıcı etkisi, demans hastalığının seyrine olan olumlu etkisi, serum lipid profili üzerine olan olumlu etkisi, anti-oksidan, anti-mikrobiyal, anti-inflamatuar ve anti-karsinojenik aktiviteleri sebebiyle yaygın kullanım alanı bulmaktadır ve çeşitli çalışmalara konu olmaktadır.

**Geleneksel kullanım;** klinik çalışmalar ile ilgili yeterli kanıt olmamasına rağmen, en az 30 yıldır (Avrupa Birliğine göre bu süre en az 15 yıl) hafif stres, huzursuzluk, tükenmişlik durumları ve uykusuzluk için kullanımı mevcuttur.



### Kullanım Şekli ve Dozajı

- Çay olarak 1-2 çay kaşığı kurutulmuş çiçek yaklaşık 150 ml sıcak su ile 10 dakika bekletilerek hazırlanır ve günde 3 kez tüketilebilir (WHO 2007; EMA 2011).
- Tentür olarak 2-4 ml drog 1'e 5 oranında %60'lık etanolde hazırlanarak ve günde 3 kez uygulanarak kullanılabilir (WHO 2007).
- Banyoda kuru çiçeklerden 20-100 g miktarda 20 litre suya eklenerek kullanılabilir (WHO 2007).
- Lavandulae aetheroleum esansiyel yağı şeker küpü üzerine 1-4 damla (yaklaşık 20-80 mg) lavanta yağı damlatılarak da tüketilebilir (WHO 2007).
- Lavandulae aetheroleum esansiyel yağı banyoda 35-38 °C'deki yıkanma suyunda 1-3 g miktarda günde bir kez 10-20 dakika süre ile kullanılabilir (EMA 2012).
- Lavandulae aetheroleum esansiyel yağı inhalasyon ile günde 3 kez 0,06-0,2 ml kullanılabilir (WHO 2007).
- Inhalasyon ile 2-3 bardak kaynayan suya 2-4 damla damlatılarak inhale edilebilir.
- Özellikle uykudan önce, taze hazırlanmış çayı gün içinde birden fazla seyrek olarak tüketilebilir.
- Yetişkinlerde endişe giderici olarak ağızdan 6-10 hafta süresince 80-160 mg lavanta yağı kullanılabilir.
- Menstrüel ağrı giderici olarak:
  - 6 saatte bir kez ellere damlatılan toplam 3 damla lavanta inhale edilerek,
  - Menstrüasyonun ilk 3 gününde günde 30 dakika pamuğa damlatılan 3 damla lavanta yağı inhalasyon yoluyla,
  - 2 ml lavanta yağı menstrüasyon boyunca aromaterapötik masaj ajanı olarak 15 dakika karına masajla uygulanarak kullanılabilir.
  - Ameliyat sonrası ağrı giderici olarak ameliyattan sonra ağrı kesicilerden sonraki 3, 8 ve 16. saatlerde oksijen maskesi ile %2'lik 2 damla lavanta yağının 3 dakikalık inhalasyonu yoluyla kullanılabilir.
  - Aft tedavisinde 36 mg lavanta yağı içeren solüsyondan 2 damla günde 3 kez aft üzerine uygulanarak kullanılabilir.



### Özel Uyarı ve Kontrendikasyonlar

12 yaş altı bireylerde, yeterli veri olmadığından kullanılmamalıdır (EMA 2011).

Gebelerde ve emzirme dönemi annelerde emenogog ve abortif etki gibi geleneksel etkileri göz önünde bulundurularak kullanımından kaçınılmalıdır (WHO 2007).

Droğun içeriğindeki aktif maddelere alerjisi olanlar dikkatli kullanılmalıdır (WHO 2007; EMA 2011). Banyo suyunda kullanımında açık ve/veya büyük deri yaraları, akut deri hastalıkları, yüksek ateş, enfeksiyonlar, dolaşım bozuklukları ve kardiyak yetersizlik durumunda dikkatli kullanılmalıdır (EMA 2011).



Kardelen ŞİMŞEK  
Eczacılık Öğrencisi

# Asitlerin Gerçek Yüzü



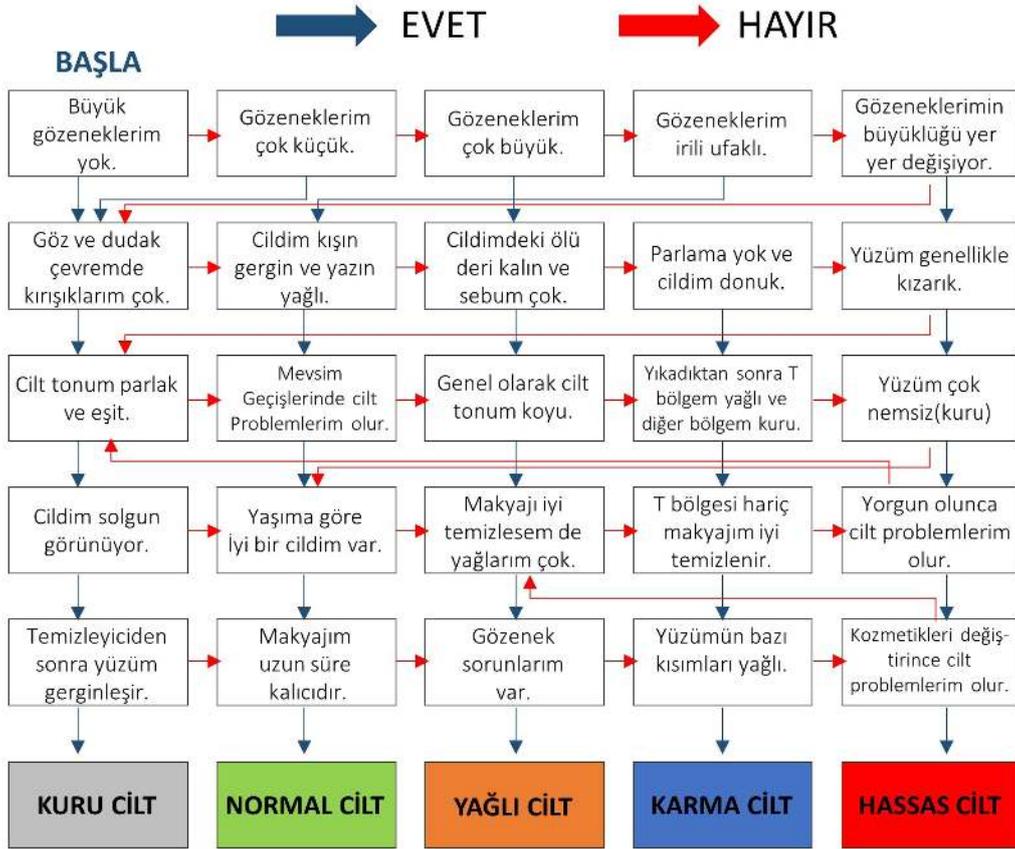
Ege TOPAÇ  
Eczacılık Öğrencisi

## Cilt bakımında asit kullanmak!

Bu ifade, ilk etapta kulağa tuhaf gelse de aslında çok etkili bir bakım adımı. Cildin nem düzeyini optimize edebilen asitler, akne problemi, kırışıklık gibi birçok konuda çözüm sağlayabilir. Bu asitlerin çoğu doğal ürünlerde bulunmasına rağmen stabilize edilmesi ve tutarlı sonuçlar alınması daha kolay olduğundan sentetik formlarının dermakozmetikte kullanımı çok daha yaygındır. İhtiyaca uygun olan asitleri içeren

nemlendirici, serum veya tonik kullanarak cilt bakım rutininizi daha etkili bir sürece dönüştürebilirsiniz. Hangi asitlerin hangi problemlere çözüm olacağına bir bakalım! Önce cilt tipinizi tespit edip sonra da cilt problemlerinize uygun olan asitleri seçmek en güvenli yol olacaktır. Böylelikle cildinizin, dönemsel farklılıklarına ve ihtiyaçlarına uygun olarak asitleri bakım rutininize dahil edebilirsiniz.

## HAYDİ CİLT TİPİMİZİ TANIYALIM!!!



Öncelikli ve en önemli asitlerimiz AHA ve BHA! Bu asitler ne işe yarar ve aralarındaki fark nedir?

### Alfa Hidroksi Asitler (AHA)

Alfa Hidroksi asitler bitkilerden ve süt ürünlerinden elde edilen cilde zarar vermeyen suda çözünebilen asitlerdir. En çok karşımıza çıkan çeşitleri glikolik, laktik, sitrik, malik, mandelik, tartarik asitlerdir.

#### Faydaları:

- Cilt tonunu eşitler, yaşlılık, güneş ve sivilce lekelerinde etkilidir.
- Kolajen üretimini artırarak, kırışıklıkların azalmasını sağlar.
- Cilde nem ve esneklik verir.
- Beyaz noktaları tedavi eder.
- Cilt kalınlığını artırır.

**Glikolik Asit**

Glikolik asidi özel kılan, altta daha iyi görünen cildin ortaya çıkarmak için cildin en üst katmanlarına nüfuz etme kabiliyetidir. Ayrıca cildi nemlendirme doğal bir yeteneği vardır, doğal nemi muhafaza etmede daha iyi hale gelmesini sağlar. Glikolik asit şeker kamışından türetilir.

**Laktik Asit**

Laktik asit süttten elde edilebilir ve glikolik asidin yaptığı her şeyi yapar, ancak biraz daha yavaştır çünkü biraz daha etkilidir, bu da cildin en dış katmanına nüfuz etme yeteneğini hafifçe azaltır

**Malik Asit**

Malik asit, glikolik ve laktik asitlerden daha büyük olmakla birlikte, yine de pul pul dökülme kabiliyetine sahiptir ve ayrıca antioksidan yararları sağlar. Genellikle tek başına kullanılmaz çünkü glikolik veya laktik asitler kadar etkili değildir.

**Tartarik Asit**

Tartarik asit, kabaca glikolik veya laktik asitlerle aynı konsantrasyonlarda kullanıldığında cildi temizleyebilir, ancak diğer AHA'ların sihirlerini yapmak için ihtiyaç duydukları pH aralığının korunmasına en

iyi şekilde yardımcı olur. Doğal olarak üzümde (ve kırmızı şarabın ardından gelir) oluşur.

**Beta Hidroksi Asitler (BHA)**

Beta Hidroksi Asitler yağ çözücü asitlerden olduğundan, gözeneklerin içindeki sebumu çözüp, temizlenmesini sağlıyor. BHA'lar daha çok akneli ve yağlı cilt yapılarına uygundur. Aynı zamanda BHA'lar anti-inflamatuar ve antibakteriyel özellikte olduklarından akne tedavisinde çok etkilidirler. Salisilik asit ve betain salisilat\* BHA'ların en çok kullanılanlarıdır. Söğüt ağacının kabuğundan üretilirler.

**Faydaları:**

- Gözenekleri derinlemesine temizler, gözenek görünümünü azaltır.
- İltihapları kurutup, aknelerin azalmasını sağlar.
- Siyah noktaları ve komedonları azaltır.
- Yağlı ciltler için sebum üretimini dengeler.

**Salisilik asit**

Ciltte gözeneklerin içinde biriken ölü hücrelerle ve yağla tıkanmasıyla oluşan akne sorununda, salisilik asit iyi bir savaşçıdır. Ciltten fazla yağı ve ölü hücreleri kolayca uzaklaştırır. Cildin üst tabakasını soyarak, gözeneklerin temizlenmesini sağlar ve tıkanmaya engel olur.

Anti-inflamatuar özelliği olduğu için, kırmızı ve şiş olan sivilcelere karşı iyi gelir. Cildi temiz tutarak, yeniden akne ve sivilce oluşumunu önler. Bu etkilerini cildi kurutmadan, tahriş etmeden gösterir. Ancak düzenli şekilde, içeriğinde salisilik asit olan ürünlerle cilde bakım yapılmalıdır.

**Sitrik asit**

Esas olarak AHA olarak sınıflandırılmış olmakla birlikte, bazı formülasyonlar, sitrik asit, çok BHAs bulunmaktadır. Bunun yerine daha cildin pH seviyelerinde üzerinden daha sitrik asit bu tür öncelikle fazla yağı kurumasına ve gözenekleri derin ölü hücreleri temizlemek için kullanılır.

**Sitrik Asit**

Sitrik asit çeşitli narenciye meyvelerinden gelir. Daha yüksek konsantrasyonlarda (yaklaşık%10 ve üzeri) cildi temizleyebilir, aynı zamanda doğal olarak daha düşük ve cildi duyarlılaştırıcı pH2'si 2.2 olduğu için daha tahriş edici olduğu düşünülür. Düşük miktarda sitrik asit, bir antioksidan ve bir pH ayarlayıcı olarak çalıştığı pek çok cilt bakım ürününe ortaya çıkmakta ve formülleri etkili ve nazik olmaları gereken pH aralığında tutmaktadır.

**Mandelik Asit**

Mandelik asidin cildi daha fazla yağ yapmaya zorlayabildiğini göstermiştir. Yağlı veya kopmaya eğilimli ciltler için harika bir haber değil, kuru cilde sahip olanlar için yararlıdır.

**KULLANIM ÖNERİSİ**

Asit kullanımında asitlerin yüzdesi çok önemlidir. Cildiniz asitlere alışkın değilse ürünleri kullanmadan önce boynunuzda test edip düşük konsantrasyonlu ürünlerle başlamalısınız. Aşırı eksfoliyasyon kullanımı cilt bariyerinize zarar verebilir. Cildiniz alıştıktan sonra 2 yada 3 günde bir kullanmak ya da cildiniz ihtiyaç duyduğunda kullanmak iyi bir yöntemdir. Hidroksi asitler kullanıldığında güneş ışınlarına maruz kalmanız leke oluşumuna neden olabilir. Asit kullandıktan sonraki hafta boyunca etkisi devam ettiğinden güneş kremi kullanmaya devam etmelisiniz. Ayrıca C vitamini içeren ürünlerle aynı anda uygulanmamalıdır, eğer birlikte kullanacaksanız C vitaminini sabah, asitleri akşam kullanabilirsiniz. Retinollerle de asitler birlikte aynı gün kullanılmaz. AHA, BHA ve PHA cilt bakım rutininizde birçok ürünün içinde bulunabilir; temizleyiciler, tonikler, maskelerde... Eğer asitlerin etki göstermesini istiyorsanız, BHA için %2, AHA için %5 civarında ya da üzerinde olmalıdır.

# Vücudumuzun gizli kahramanı "Magnezyum"



Gülay Sena AKEL  
Eczacılık Öğrencisi



**K**aslarınızda dinmek bilmeyen kramplar ve ağrılar, rahatsız edici baş ağrıları, yataktan kalkmakta zorlanma, halsizlik ve depresyona yatkınlık gibi şikayetleriniz varsa, dikkat! Tıp dilinde "hipomagnezemi" olarak adlandırılan magnezyum eksikliğiniz olabilir. Vücudumuz için oldukça önemli bir mineral olan magnezyum, enzimlerin yapısına katılarak 300'den fazla kimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde rol oynarken vücudumuzda ağırlıklı olarak bulunan dördüncü mineraldir. Aynı zamanda vücudumuzda

bulunan yedi temel makro mineralden biridir. Bu makro mineraller, insanların nispeten büyük miktarlarda tüketmesi gereken minerallerdir. Vücudumuzdaki magnezyumun %53'ü kemiklerde, %23'ü kaslarda geri kalanı ise yumuşak dokuda, eritrositlerde ve plazmada dağılmış durumdadır. Kanda ise binde 3 oranında magnezyum bulunmaktadır. Adından çok bahsetmediğimiz ancak oldukça faydalı etkileriyle "gizli kahraman" olarak adlandırdığımız magnezyumun vücudumuzdaki yararlı etkileri nelerdir?

1. Genel kas ağrıları ve vücuttaki belirli noktalarda kronik ağrı ile karakterize; yorgunluk, uykusuzluk, depresyon gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik belirtilerin de eşlik ettiği bir hastalık olan fibromiyaljiye magnezyum takviyesi etkin bir rol oynar.
2. Magnezyum takviyesi ile magnezyum düzeylerinin artırılması özellikle tip 2 diyabete giden süreci önler ve diyabet tedavisini destekler.
3. Magnezyum kullanımı özellikle spor kaynaklı kasılmalar, gece gelişen kas kasılmaları ve gebelik kaynaklı kasılmalarda oldukça faydalıdır.
4. Magnezyum, kemik sağlığı için hayati olan kalsiyum ve D vitamini seviyelerini düzenlemeye yardımcı olarak kemik sağlığını korumada önemli bir rol oynar.
5. Üretken çağdaki kadınların sıklıkla yaşadığı PMS (premenstrual sendrom) döneminde anksiyete oluşumu, uyku düzensizliği ve olası migrenin tetiklenmesi gibi semptomların azaltılmasında magnezyum takviyeleri etkilidir.





## Nasıl beslenmeli?

Sağlıklı yetişkin bir kadının günlük 300 mg, sağlıklı yetişkin bir erkeğin ise günlük 400 mg magnezyum alımına ihtiyacı vardır. Birçok kabuklu yemiş ve tohum türü magnezyum açısından zengin olmakla beraber günlük

değerleri karşılayabilecek besinler; ıspanak, pazı, kabak çekirdeği, kaju, yoğurt, badem, bürülce, avokado, incir, bitter çikolata ve muz olarak sıralanabilir. Ancak günümüzde besinlerin işlenmesi, toprağın verimsizleşmesi ve

kullanılan gübreler nedeniyle besinlerdeki magnezyum kaybı oldukça yüksektir. Bu nedenle magnezyum eksikliği halinde günlük beslenmenin yanı sıra magnezyum takviyeleri kullanmak gerekebilmektedir.

### Hangi magnezyum formu tercih edilmeli?

**Magnezyum Oksit** İshal yapıcı etkisinden dolayı kabızlık tedavisinde kullanılan magnezyum formudur.

**Magnezyum Sitrata** Kaslara geçişi iyi olan bu formun beyne geçişi ancak yüksek dozlarda görülür. Özellikle kas şikayetlerinin giderilmesinde, kasılmayla ilgili problemlerde tercih edilebilir.

**Magnezyum Malat** Malik asitten kaynaklı olarak vücuda ve hücrelere enerji verici özelliكتedir. Kas hücrelerine ve eritrosit içerisine geçişi yüksektir bu nedenle kasılmayla ilgili semptomlarda ve magnezyum ihtiyacının karşılanmasında kullanılmaktadır.

**Magnezyum Glisinat** Beyne iyi geçiş gösterir. Bu nedenle beyin fonksiyonlarıyla ilgili semptom ve hastalıklarda tercih edilir. Magnezyum malat ve magnezyum asetiltaurat formları ile kombinasyonu fibromiyalji hastalarında kullanılır.

**Magnezyum AsetilTaurat (ATAMg)** Lipofilik yapısı nedeniyle düşük dozlarda bile beyin dokusuna daha yüksek oranda geçiş gösterir. Özellikle migren, anksiyete, depresyon gibi semptomların varlığında; uyku düzeninin sağlanması ve uyku kalitesinin artırılmasında kullanılan formdur.

- Herhangi bir besin takviyesi kullanmadan önce hekiminize ve eczacınıza başvurunuz.

# Orzax İlaç ve Nuvita İlacın Kurucusu Ecz. Selman Alimoğlu ile Söyleşi



Eren ÇÖRDÜK  
Eczacılık Öğrencisi

*Türkiye'nin önde gelen sağlık şirketleri arasında yer alan Orzax İlaç ve Nuvita İlacın kurucusu Ecz. Selman Alimoğlu ile Alimoğlu Eczanesi'nde bir araya gelerek geleceğin eczacıları olarak merak ettiklerimizi sorduk. Ecz. Selman Alimoğlu, tecrübeleri ile bizlere ışık tuttu.*

## 1) Kendinizden bahsedermisiniz?

1994 yılında Elazığ lisesinden mezun olduktan sonra yılında Eczacılık Fakültesine girdim. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden 1999 yılında mezun oldum. Üniversite öğrencisiyken arkadaşlarımla birlikte 'DROG' isimli bir dergi çıkartmaktaydık. Mezun olduktan sonra kısa bir süre mesul müdürlük yaptım, daha sonra İstanbul'da eczane eczacısı olarak göreve başladım. 2004 yılında şirketlerimi kurarak sektörün farklı bir alanına adım atmış oldum. Çeşitli sivil toplum kuruluşlarında değişik görevler aldım.

## 2) Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ailemin ve çevremın beni yönlendirmesi ile Eczacılık okumaya karar verdim. Yani bilerek ve isteyerek bu mesleğe sahip oldum. Üniversite sınavlarına girdiğim zaman iyi bir sonuç elde etmiştim ve sonucunda İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ne giriş yaptım.

## 3) Eczacı olmanın dışında gıda takviyesi sektöründe, Ocean markası altında ürettiğiniz birçok takviye edici gıda var. Bu serüven nasıl başladı?

Eczane eczacılığında işlerimi oturtuktan sonra sektörde başkaca neler yapabileceğime dair araştırmalara başladım ve sonrasında tedaviye destek amaçlı koruyucu sağlık ürünleri ile ilgili sektörde bir boşluk olduğunu gördüm. Böylece bu alana yöneldim ve birçok firmayla iletişime geçerek numune istedim.



Kanada'da yaşayan ağabeyimin de büyük destekleri ile yüzlerce firmadan binlerce numuneyi Türkiye'ye getirdik. Sonrasında şu an halen doktor olan diğer ağabeyim ile ürünleri inceledik. Hekim desteğini de alınca bu ürünleri yabancı ülkeden alıp başkasının markasını satmaktansa kendi markamızı oluşturarak başlamanın daha doğru olacağına karar verdik. Ocean markası böylelikle kuruldu. İlk ürünümüz kendi markamız ile dışarda fason üreterek 2005 yılında piyasaya arz ettik. Süreç içerisinde aşamalı olarak üretim kısmını da Türkiye'ye taşıdık. Şu an bütün ürünlerimiz Türkiye'de üretiyoruz. Çok başarılı ve uyumlu bir takım sahibiyiz. Bu takım Orzax ilacı bugün itibarıyla IMS verilerine göre OTC kategorisinde ülkemizin en büyük firması yapmış ve sınırlarımızı aşarak 12 ülkeye ihracat yapar konuma getirmiştir.

## 4) Birçok sivil toplum örgütü ile çalışan bir eczacısınız. Hatta 'Yeryüzü Doktorları' ile gerçekleştirdiğiniz Afrika gezileriniz var. Deneyimleriniz nasıldı?

İlk seyahatimi 2006 yılında Nijer'e yaptım. İnsanların sahip olduğu eşyaların azlığı, hatta yokluğu beni çok şaşırtmıştı. Bizim temel ihtiyaçlarımız olarak gördüğümüz buzdolabı bile orada çok büyük bir lükstü. Ortalama altı kişilik bir ailenin bütün eşyalarını on beş dakikada toplayıp, başka bir yere taşınabilir. Bütün eşyaları bu kadar az, hayatları da bu kadar sade ve basit. Fakat, Afrika'da gördüğüm bütün insanlar çok mutlu, hepsinin yüzleri gülüyordu. Oradayken fark ettim ki, biz Türkiye'de çok lüks bir hayata sahibiz ama onlar kadar mutlu değiliz, onlar kadar içten gülmüyoruz.



Yeryüzü Doktorları ile eskiden Afrika'da ihtiyaç sahibi hasta insanları ameliyat edip ilaç desteğini sağlıyorduk. Şu an bunu çok daha ileri boyutlarda yapıyoruz. Yaklaşık olarak 5 yıldır orada tıp fakültesinde okuyan öğrencileri alıp altıncı sınıfta buraya getiriyoruz, öğrenciler burada değişik branşlarda eğitim görüyor. Daha sonra Avrupa ile koordineli bir şekilde uzmanlık sertifikasyon programı düzenleyip, ülkelerine geri dönüyorlar. Biz Afrika'daki insanlara balık yemeyi değil balık tutmayı öğretiyoruz.

##### **5) Afrika'da çektiğiniz onlarca fotoğraf hatta bir serginiz var. Fotoğraf çekmeye olan ilginiz nereden geliyor?**

Çocukluğumdan beri sevdiğim, merak duyduğum bir alandı fotoğraf ve fotoğraf çekimi. İlk fotoğraf çekmeye üniversite öğrencisiyken başladım. Yaklaşık kırk ülke gezdim. Çektiğim fotoğraflar genelde insan portreleri. Fotoğraf çekmek benim için büyük bir zevk. Ortaya bir eser çıkarttığınızda mutlu oluyorsunuz. Maalesef ki, son birkaç yıldır iş yoğunluğum nedeniyle fotoğraf çekemiyorum, ara vermek zorunda kaldım. Yapmış olduğum sergideki fotoğraflardan gelen geliri de Afrika'ya yardım olarak gönderdik.

##### **6) Tecrübelerinize dayanarak geleceğin eczacılarına neler tavsiye edersiniz?**

Her şeyden evvela ne yaparsak yasalım hakkıyla ve layığıyla yapmalıyız. İşimizi yaparken ruhumuzu ortaya koymalıyız ki sonuçları memnuniyet verici olsun. Geleceğin eczacılarının herhangi bir şekilde dil problemi olmamalı. Hangi alanda çalışacak olursa olsun İngilizce şart. İleride ne olmak, neler yapmak istediklerine bugünden karar vermeliler. Eczane eczacısı mı, sanayi eczacısı mı, yoksa akademik kariyere mi yönelecek veya AR-GE eczacısı mı olacak; tercihini hangisinden yana kullanacaksa bugünden karar vermeli. Temel olarak bir eczacı sektöründe edilgen değil etken olmalıdır diye düşünüyorum. Ne ürettiği önemli değil ama mutlaka üretim süreçlerinde yer almalıdır. Bu medikal bir ürün olabilir, ilaç olabilir, gıda takviyesi olabilir veya bir ham madde olabilir. Günümüzde imkanlarımız eskiye göre biraz daha gelişmiş durumdadır. Birkaç kişi bir araya gelip teknoparklarda şirket kurabilir, fikirler tartışabilir, AR-GE projeleri yazabilir, Startup programlarına başvurabilir, melek yatırımcı veya fonlara başvurabilirler. Bugün Türkiye'de yaklaşık yirmi bin küsur ilaç ruhsatlı, yaklaşık yedi bin gıda takviyesi ruhsatlı, binlerce de kozmetik ürün ruhsatlı. Maalesef, bunların girdilerinin %90-95 civarında gibi büyük büyük bir kısmı ithal ediliyor. Ham madde üretimi fakiri bir ülkeyiz. Geleceğin eczacıları bunu değiştirmeli ve mutlaka üreten olmalıdır.



# Uzman Eczacı Mehmet Çalık ile Söyleşi



Duygu KAYA  
Eczacılık Öğrencisi



## 1-) Bize kendinizden bahsedebilir misiniz? Kurucusu olduğunuz ve 2016 yılında Altın Havan Yatırım ödülüne layık görülen firmanız Naturmed ilaç nasıl kuruldu? Neler yapıyorsunuz?

Biz uzman eczacılardan oluşan 4 kişilik bir aileyiz. Ben 1984 yılında Ankara üniversitesinden mezun oldum. Sınıf arkadaşım olan eşimle birlikte Konya'da 12 yıl serbest eczacılık yaptıktan sonra kendimi geliştirmek, bizden sonra gelecek genç meslektaşlarıma bir şeyler bırakarak örnek olmak adına Türkiye'de yeni yapılanan fitoterapi kursu ve ardından yüksek lisans eğitimimi Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde 1998 yılında tamamladım. Daha sonra çoğu hocamızın da hocası olan Prof. Dr. Mekin Tanker'in tavsiyesi ile bitkilerle tedavi üzerine yaklaşık 8 yılımı alan araştırma, makale ve çalışmaları inceleyerek devamlı geliştirilebilecek interaktif bir fitoterapi CD'sini meslektaşlarımla paylaşmak üzere hazırladım. 2012

BİHAT'da (Bitkisel hammaddeler toplantısında) değişik üniversitede görevli farmakognozi hocalarımızın ve ilgili bakanlık yetkililerinin de olduğu bu toplantıda yeşil ilaç isimli bu çalışmamı sundum. Tebrik edip devam etmem konusunda destek oldular. Zaman içinde danışmanlık yaptığım üreticilerin teklifiyle fason olarak 1-2 ürün ürettirdim ancak istediğim bilimsellik ve etikliği bulamadığım için bu işi bırakacağım bir sürede Akdeniz üniversitesi daveti üzerine TEKNO-KENT bünyesinde AR-GE ağırlıklı GMP/HACCP/İSO standartlarında NATURMED İLAÇ'ı kurdum. 2013 yılından beri AR-GE ağırlıklı üretimler yaparken genellikle üretici eczacı olmak isteyen meslektaşlarıma,



oğlum Uzm. Ecz. Onur Çalık, eşim Ecz. Rüveyde Çalık ve gelinim Ecz. Destan Gök Çalık ile birlikte formül, ruhsatlandırma ve tasarım gibi konularda yardımcı olmaya çalışmaktayız. Bu çalışma şeklimizle ve fabrikamızın imalat özelliklerinden dolayı 2016 yılında ALTIN HAVAN yatırım ödülüne layık görüldük.

## 2-) Fitoterapi nedir?

Kelime anlamıyla bitkilerle tedavi olan fitoterapi terimi ilk kez 1870-1955 yılları arasında yaşamış Fransız eczacı Henri Leclerc tarafından kullanılmıştır. Fitoterapi, geleneksel bitkilerle tedavinin bilimsel verilere dayandırılarak yapılmasıdır. Fitoterapide bilimsellik hakimdir. Fitoterapide kullanılan droglar;

Etkili olmalı = etken maddeleri bilinmeli

Emin olmalı = yan etkiler bilinmeli

Doğru drog olmalı = türü, kullanılacak kısmı, toplama yeri ve zamanı, kurutma şekli, saklama şekli, hazırlanışı ve dozu bilinmeli

## 3-) Halk arasında yaygın olarak var olan bitkisel ürünlerin hiç yan etkisi olmaz düşüncesi hakkında neler düşünüyorsunuz?

Bu çok yanlış bir ifadedir. Bir madde bir şeye etki ediyorsa yani ortada bir etki varsa yanlış yerde veya dozda kullanıldığı zaman da yan etkileri ortaya çıkar. Hatta doğru drog, doğru hastalıkta kullanıldığı zamanda bile istenmeyen durumlar olabilir. Bazen hastalığın hangi safhada olduğu da bilinmelidir. Örneğin benim tez konum olan herkesin bildiği enginar, etkili bir drogdur. Kologog, koloretik ve hepatoprotektif olarak kullanılır. Eğer sizin safra keseniz hat safhada iltihap, taş ve kum ile doluysa, bu etkin drog hızlı bir etki ile safra kesenizi boşaltırken safra

kesesi yollarında tıkanıklıklara sebep olacaktır ve gecenin bir yarısında acile kaldırılmanız kaçınılmazdır. Bu hızlı etkiye örnekten sonra çok yavaş ve sinsi ilerleyen bir yan etkiye örnek verecek olursak; Bitkilerdeki flavonoidlerin ortak özelliklerinden biri de diüretik olmalarıdır. Diüretik etki mekanizmalarından biri de kalsiüretiktir. Yani vücuttan kalsiyum atarak diüretik etki gösterir. Özellikle kadınlar, hele ki menapoz dönemlerindeyse, bu bitkisel çay ve bitkisel preparatlardan, bilinçsizce kullanırsa ve bu bitkiler kalsiüretik etki gösteriyorsa, kişinin kemik dansitesi düşecek, krampları artacak ve sonuç olarak osteoporozu çok erken yakalanacaktır. İşin ilginç tarafı ise kimse bunun o şifalı(!), hiçbir yan etkisi olmayan(!) bitkilerden olduğunun tespitini yapamayacaktır. DOĞALDIR BİR YAN ETKİSİ YOKTUR! düşüncesinin ne kadar tehlikeli olduğunu bu örnekten anlayabiliriz.

#### **4-) Fitoterapiden yararlanabilecek hastalıklar sınırlı mıdır yoksa herhangi bir hastalık fitoterapi ile tedavi edilebilir mi? Bir tedavide bitkisel drogların kimyasal ilaçlardan üstünlükleri nelerdir?**

Kimyasal ilaçlarla tedavi edilebilen tüm hastalıklar, bitkisel olarak yardımcı veya tedavi edicidir. Ancak 3 gr kekik, 5 gr naneyle olmaz bu işler. Kimseye gece vahiy gelip de sabah kalkıp kimyasal ilaç formülü geliştiremez. Doğa, bu çalışmalara hep ilham vermiş ve doğadan kopya edilmiştir. Penisiline, çöpe atılan peynir, aspirine söğüt kabuğu, vincristin-vinblastine cezayir menekşesi ilham vermiştir. Sorun bunları başkaları yapamamın diye patentleme çalışmaları sırasında mecburiyetten doğal yapıları bozulmakta, bu işlemler sonucunda genelde etki azalması veya yan etkiler ortaya çıkmaktadır.

#### **5-) Bitkilerle tedavi konusunda dikkatli olunması gereken sağlık problemleri var mıdır varsa nelerdir?**

Tabi ki bir sağlık probleminiz varsa,



yapmak istediğiniz bitkisel destek için kesinlikle bu konuda bilgili bir hekime danışmalısınız. Bazı hastalık devrelerinde immunosupresifler verilirken, siz içtiğiniz bitkisel bir ilacın veya droğun immunostimulan olmadığını nereden bileceksiniz. Bir fitoterapi uzmanı veya bu konuda kendini geliştirmiş bir hekimle karar vermelisiniz. Bunun gibi çok örnek vardır.



#### **6-) Bitkisel gıda takviyeleri konusundaki bilgi kirlilikleri hakkında ne söylemek istersiniz?**

Bu işin eğitimini alan ilk eczacı olup, yaklaşık 20 yılını bu sektörde geçiren biri olarak çok ama çok üzgünüm. Bu takviyeler için çok mücadele ettim-ettik, bu işin sağlık bakanlığında kalması adına ve etken maddenin imalatçısından tedarikçisine, formül ve imalatçıdan son kullanıcıya kadar sağlık zincirinde olması-kalması adına. Oldurulmuyor! Gerisini hayal gücünüze bırakıyorum.

#### **7-) Türkiye'de fitoterapi nasıl**

#### **ve ne zaman değer görmeye başladı?**

Bence kimyasal ilaçların tıkanma noktasına gelmeye başlamasıyla fitoterapinin değeri ortaya çıkmaya başlamıştır. Ben bunun yıllar önce bir öngörü ile 1998 yılında eğitimini alan ilk eczacıyım.

#### **8-) Bize biraz Türkiye'de fitoterapinin yerinden**

#### **bahseder misiniz?**

Bu konuda çok eski bir tarihimiz olmasına karşılı ihmal edilmiş-ettirilmiş bir konu Türkiye'deki fitoterapi. Bence daha kötüsü Farmakognozi eğitimi almamış meslek gruplarına günümüzde verilen bedelli kurslar, etkin olmayan ve temeli olmayan eğitimler var. Sadece titri için bu diplomaları alan kimseler yarım imam yarım doktor

neyse öyle oluyorlar ve maalesef medya da bu konuda kötü etkili olabiliyor. Bu işte biz eczacıların da sorumluluğu var. Biz yapmazsak birileri yapıyor o da böyle oluyor.

#### **9-) Ülkemizde bu sektör nasıl bir konumda? Ülkemiz tıbbi bitki yetiştiriciliği anlamında yeterli mi? Bu konular hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Bu konuda ülkemiz için 'dağ fare doğuruyor' denebilir. Bu çalışmıyoruz anlamında değil, yapılacak o kadar çok şey var ki... Bitki çeşitliliği ve endemik bitki zenginliğini göz önüne alırsak evet hiçbir şey yapmıyoruz.

# Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu ile Söyleşi



İmran Betül EVRENSEL  
Eczacılık Öğrencisi

## 1) Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunlar Derneği nasıl ve ne zaman kurulmuştur kısaca tarihçenizi anlatır mısınız?

Derneğimiz Haziran 1998'te kurulmuş, Kasım 2006'da ilk tüzük değişikliğini gerçekleştirmiş, gelişimini halen sürdürmektedir. Vefat eden ve dernekten ayrılanlarla birlikte üye sayımız 1500 civarındadır. Tüm STK'larda olduğu gibi derneğimizde de gönüllülük esastır. 2012'de gerçekleştirilen Genel Kurul ile Yönetim Kurulu'na aday oldum, o günden itibaren 2015 ve 2018 Genel Kurullarında güven tazeleyerek 7,5 yıldır Yönetim Kurulu Başkanlığını ekibimle birlikte uyum içinde yürütmekteyiz. Fakültemiz 1968 yılında kurulmuş olup, ilk mezunlarını 1972'te vermiştir. Şu anda ilk mezunlarımız, mezuniyetlerinin 48. yılını kutlamaktalar. İki sene sonra, kısmet olursa, büyük bir heyecanla ilk mezunlarımızın 50. Mezuniyet Yılı Buluşmasını düzenleyeceğiz.

## 2) Derneğinize nasıl üye olunmaktadır, üyelik için herhangi bir koşul var mıdır, mevcut üye sayınız nedir?

Biz gerçekten büyük bir aileyiz. Öncelikle derneğimize üye olabilmek için Anadolu Üniv. Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuş ve üye olmaya istekli olunması gerekmektedir. Ayrıca Tüzüğümüz gereği Fakültemizde ders veren akademik kadro da derneğimize üye olabilmektedir. Cüzi bir miktar giriş

aidatı (10 TL) ve yıl içerisinde 60 TL olan bir ödenekle üye olunabiliyor. Mezun olmadan, öğrenci iken maalesef üye olunamıyor ancak okuldan mezun olma aşamasından itibaren gönüllülük esasına göre üye olunabilmektedir. Mezunlarımızla iletişimi çok önemsiyoruz, dolayısıyla üye ve mezun bilgilerinin güncellenmesine büyük önem veriyoruz. İçinde bulunduğumuz dijital çağda mezunlarımızın %95'ten fazlasına sosyal paylaşım siteleri, e-posta SMS, veya popüler cep telefonu uygulamaları ile ulaşabiliyoruz. Web sayfamız www.esem.org.tr, resmi duyurularımızın yapıldığı, derneğimizi tanıtıcı bir iletişim aracımızdır.

## 3) Derneğin misyonu, amacı nedir ve ne gibi hedefler doğrultusunda çalışmaktadır, üyelere herhangi bir avantaj sağlıyor mu?

Derneğimizin öncelikli amacı Fakültemize aidiyeti güçlendirmektir. Hedeflerimiz, tüzüğümüz doğrultusunda faaliyetler gerçekleştirmek, üyelerimizle daha fazla iletişim ve etkileşim içinde olmak, aidatların düzenli yatırılmasını teşvik, bunun sonucunda daha çok bursiyere ulaşmak, üye sayımızı dengeli şekilde artırarak korumaktır. Diğer taraftan tüm üyelerimize eşit mesafede olmak gibi bir prensibimiz var, zira tüm üyelerimize karşı sorumluluk hissediyoruz. Mezuniyetten sonra mezunlarımızın iş hayatına atılmaları, Fakültemizle bağlarını koparmamaları ve sosyal

yaşantılarının geliştirilmesinde önemli rol üstlendiğimizi düşünüyoruz. Ve diğer Eczacılık Fakülteleri Mezun Dernekleri arasında, en aktif, üyeleriyle en çok iletişimde olan bir dernek olduğumuzu söylemeden geçemeyeceğiz. Misyonumuz olarak geleneğimizi ve hepimizin ortak değerlerini geleceğe taşımak, bu değerleri korumak, temsil etmek ve yüceltmek asli görevimizdir. Bu yolda 9. Bölge Eskişehir Eczacı Odamızın ve elbette Fakültemizin desteğiyle hep birlikte yürülmekteyiz. Derneğimiz, evet üyelerine manevi avantaj sağlıyor. Öğrencilerimize destek olabilmemiz için ve bu tip organizasyonları yapabilmemiz için maddi avantajı da üyelerimiz bize aidatlarını ödeyerek ve arzu ettikleri takdirde bağış yaparak sağlamaktalar. Mezun olduğumuz Fakültemiz, Türkiye'de yaklaşık 52 eczacılık fakültesi içerisinde, kuruluş, akademik kadro, verilen teorik/uygulamalı eğitim itibarıyla, en köklü 7 ve akredite olmuş ilk 10 eczacılık fakültesi içerisinde yer almaktadır. Yeni kurulan fakültelere eğitim bakımından akademik kadro desteğinin yanısıra yönetici kadrolarının oluşturulmasında da Fakültemizin adının yaşatıldığını görmekteyiz. Pek çok Eczacılık Fakültesinin Dekanı, Öğretim Üyesi; Fakültemiz mezunu ve derneğimiz üyesidir. Mezun ve üyelerimizden pek çoğu Eczacı Odası Başkanı, TEB'de Üst Yönetimlerde, Sağlık Bakanlığında, Yerel Yönetimlerde, Siyasetçi, Serbest Eczacı, İlaç Sanayi'nde Üretici, Denetleyici,



AR-GE elemanı olarak, pek çok alanda ülkemiz sağlık sektöründe, sağlık politika ve gündeminin oluşmasında rol oynamaktadır.

#### **4) Dernek üyeleri ne sıklıkla bir araya gelmektedir?**

Her yıl geleneksel hale getirmeye gayret ettiğimiz Mezunlar Buluşmamız mevcuttur. Sürekli birbirini yenileyen bir mekanizmaya sahibiz. Yönetime geldiğimiz 2012 yılında ilk olarak gerçekleştirdiğimiz 40. mezuniyet yılı buluşmasında, 140 kişinin katılımıyla plaket törenimizi gerçekleştirdik. Prensipte olarak 40, 30, 20 ve 10. mezuniyet yılını tamamlayan mezunlarımıza plaket takdim ediyoruz. Tabi ki tüm mezunlarımız her sene mezun buluşmalarımıza katılabiliyor ancak 10 yılda bir plaket alabiliyorlar. 2016 Mezunlar buluşmamıza 189 kişi katılmış, 101 mezunumuz plaket almıştır. 2018 Mezunlar buluşmamıza 160 kişi katılmış, 86 mezunumuz plaket almıştır. Geçtiğimiz sene ilginç bir durum yaşanmıştır. 2005-06 Öğretim yılında Türkiye'deki tüm Eczacılık

Fakültelerinde lisans eğitim süresi 5 seneye çıkarıldığından, okulumuz da 2009'da mezun vermemiş, 2019'da 10. mezuniyet yılını kutlayan mezunumuz olmadığından, sadece 20, 30 ve 40. yıl plaketi sahiplerini bulmuştur. Bir diğer sıra dışı buluşmamız 2018'de yaşanmıştır. 40. Mezuniyet yılını kutlaması gereken 1978 mezunlarımız, o dönemde derslerin bile zorlukla yürütülmesi, dolayısıyla yıllıklarının olmaması, 1978 mezunu sadece 2 üyemiz olması nedeniyle o dönem mezunları ile irtibat kurulmasında büyük zorluk çekilmiştir. Bilinen 2 üyenin sandıklarından eski resimleri çıkartarak soy isim değil, isimleri hatırlamaya çalışmaları sonrasında diğer mezunlarımızın kimlikleri belirlemeye başlamıştır. Birbirlerini gerçekten 40 yıldır görmeyen sınıf arkadaşlarının (plaket törenine 42'si katılabilmektedir) irtibatının sağlanmasında derneğimizin o günlerdeki çabası ve ilk yazışmalarındaki, ilk buluşmalarındaki o mutluluk görmeye değerdi.

#### **5) Dernek olarak ne gibi çalışmalar yapmaktasınız?**

En yüksek katılımı üye ve mezunlarımıza ulaştığımız etkinlik, kesinlikle "Mezun Buluşmaları"dır. Diğer en aktif çalıştığımız konu, fakültemizde kayıtlı, ihtiyacı olan başarılı öğrencilerimize verdiğimiz bursdur. Bütçemizin el verdiği ölçüde ne kadar çok bursiyer öğrencimize ulaşabilirsek kendimizi o kadar mutlu hissediyoruz. İlk yıllarda Fakültemiz Burs Komisyonundan bursiyer önerisi istenerek adaylar tespit edilirken, son yıllarda Derneğimiz Yönetim Kurulu, Fakültemiz Öğrenci İşleri Ofisi Yetkilileri ve Akademik Danışmanlarının katıldığı mülakatlarla belirlenmektedir. Bu birlikteliğin, doğru adaylara ulaşmamıza katkısı büyüktür. 2012'den itibaren sayısız öğrencimize "aylık düzende olmayan" maddi destek sağlamakta iken ilerleyen yıllarda bunu bir düzene koyarak; 2015-16 öğretim yılında 6 öğrencimize 8 ay boyunca 300 TL/Ay, 2016-17 öğretim yılından itibaren 13, 2017-18'de 12,



2018-19'de 8, 2019-20'de 6 bursiyer öğrencimize 8 ay boyunca 400 TL/ Ay düzenli burs verilmiş ve halen verilmektedir. Gönlümüz istiyor ki daha fazla sayıda bursiyere destek olalım ama ciddi anlamda ekonomik göstergeleri izlemek durumundayız. Üye ve mezunlarımızla olduğu kadar bursiyerlerimizle de iletişimin artırılması amacıyla etkinliklerimizi fırsat olarak görüyoruz, faaliyetlerimize mümkün olduğunca çok öğrencinin katılımını hedefliyoruz. Bursiyerlerimizi takip ediyoruz, stajları vs, her biri gayet başarıyla ilerliyorlar, okulda oldukları gibi. Onlarla gurur duyuyoruz. Sadece derslerini paylaşmıyoruz, sosyal yaşamı ve tecrübelerimizi de aktarıyoruz. Beyin fırtınası şeklinde toplantılarımız oluyor. Bursiyer öğrencilerimize, Atatürk'ün NUTUK kitabını imzalayarak hediye ettik. Derneğimizin desteklediği ilk bilimsel etkinlik, 2012'de Eskişehir'de gerçekleştirilen "1. Uluslararası Öngörüsül ve Bireye Özgü Tedavinin Günümüz Modern Tıp ve Eczacılık Pratiğinde Uygulamaları Sertifika Programı"dır. Onun dışında birçok bilimsel ve mesleki seminer düzenleyerek Türkiye'deki tüm meslektaşlarımıza Fakültemizi ve Derneğimizi tanıtmış olduk. 2015'te Dr. Halit Candan HIZEL'in "Bireye Özgü İlaç", 2015'te Doç. Dr. Buket AKSU'nun "İletişim ve Kuşaklararası Farklılıklar", 2018'de Dr. Öğr. Üy. Neval OKAN'ın "Eczanelerde bono ve çek gibi ticari belgelerin kullanımı, eczacıların hak ve sorumlulukları", 2019'da Prof. Dr. Demet ÖZBABALIK ADAPINAR'ın "Alzheimer'ın Yeni Nörobiyolojisi" konulu seminerlerine üye /mezunlarımızın yanısıra öğrencilerimiz, konuya ilgi duyan diğer

meslektaşlarımız katılım sağlamışlardır. Aralık 2014'te Eskişehirde gerçekleşen TEB 39. Dönem 2. Bölgelerarası Toplantısına ve Ekim 2015'te İstanbul'da Farmavizyon Fuarı'na katılım sağlayarak mezunlarımızla biraraya geldik. Her etkinliğimiz kendini finanse edecek şekilde planlanmıştır. Sosyal etkinlik

olarak, üye ve mezunlarımızdan oluşan TSM Korumuz ilk konserini 2014'te Konuk olarak İstanbul Radyosu Ses Sanatçıları ve Bestekarlar Nilgün AYGÜL BİNGÖL ve Ecz. Erol BİNGÖL'ün katılımıyla, 2.sini 9. Bölge Eskişehir Eczacı Odamızın desteği ile 2015'te, 3. ve son konserini yine Odamızın desteği ve TRT Sanatçısı Ayşe TAŞ'ın katılımıyla 2016'da gerçekleştirmiştir. TSM çalışmalarımız, iş yoğunluğumuz ve takibinin zorlaşması nedeniyle askıya alınmıştır. Mayıs 2015 Anneler Günü'nde gününbirlik, mezunlarımız ve yakınlarıyla Cumalıkızık-Trilye-Mudanya gezimizi gerçekleştirdik. Cumhuriyetimizin kurucusu büyük önderimiz Mustafa Kemal ATATÜRK'ü anmak, tüm üyelerimizi temsilen O'na bağlılığımızı sunmak üzere 2015 Kasım'ından itibaren her yıl, öğrencilerimiz, üye ve mezunlarımızla ANITKABİR'e giderek törenle çelengimizi ATA'mızın mozolesine koyduk, Anıtkabir defterini imzalayarak ona bağlılık sözümüzü tekrarladık. Devamında Pembe Köşk, Zaimağa Konağı, Rahmi Koç Müzesi'ni ziyaret ederek kültür gezilerimizi gerçekleştirdik. Fidan dikimi ve ağaçlandırma etkinliklerimiz mevcuttur. 2015'te Tepebaşı Belediyesi tarafından Muttalıp Mahallesi'ndeki Ağaçlandırma bölgesinde, derneğimiz adına tahsis edilen alanda ağaç fidan dikimi gerçekleştirilmiştir. 2018 yılında Orman Fidanlığından satın aldığımız 1.000 adet karaçam ve sedir fidanı, Odunpazarı Belediyesi tarafından 75. Yıl Mahallesinde derneğimiz adına tahsis edilen alana, öğrencilerimizin katkılarıyla dikilmiştir. Belediye tarafından kontrolleri her yıl düzenli yapılmakla birlikte,

ağaçlandırma alanlarımız ziyaret edilerek fidanlarımızın gelişimi takip edilmektedir.

## 6) Mezunlarınıza iş imkanı başta olmak üzere diğer alanlarda herhangi bir destek sağlıyor musunuz?

Mezunumuz olduktan sonra herkese kapımız açık. Ancak yine de talep eden öğrencilere şehir içi-dışı staj yeri önerisinde bulunabiliyoruz, elbette üye/mezunlarımıza yönlendirerek. Mezuniyet sonrasında, yardımcı eczacı arayan üyelerimize yönlendirme yaparak iş bulma konusunda yardımcı olabiliyoruz. Mezunlarımızın eğitim ve bilgi düzeyini, okulumuzun eğitim kalitesini gayet iyi bilen önceki mezun ve üyelerimizin iş başvurusu yönlendirmelerini, talep eden genç üyelerimizle buluşturuyoruz. Okuldaşlarımız arasında bu tür köprü vazifesi gördüğümüzü söyleyebiliriz. Son iki yılda Fakültemizde sorumlu olduğum seçmeli bir ders kapsamında (Türkiye'de İlaç Etkin Maddeleri Üretimi), dersimize API (Active Pharmaceutical Ingredient; İlaç Etkin Maddesi) üreticisi firmalar davet edilerek, dersi alsın almasın tüm Fakültemiz öğrencileri, derneğimiz üyesi ve tüm mezunların yanısıra Eskişehir Eczacı Odası Üyesi tüm Eczacı meslektaşlarımız bu derse davet edilerek maksimum etkileşimin sağlanmasına çalışılmaktadır. Öğrencilerimiz bu buluşmaları, sektördeki istihdam hakkında bilgilenmeleri ve ufuklarının açılmasına destek olması açısından önemsedikleri gözlenmektedir.



# Tarihin Tozlu Raflarında Bekleyen Bir Tedavi Yöntemi: Proloterapi



Güldali AŞKIN  
Eczacılık Öğrencisi

Aradığın şey senin içinde gizli! Tıbbın her alanında her geçen gün yeni gelişmeler yaşanmakta, hastalıkların önlenmesi, tanılarının erken konması ve kür diyebileceğimiz kesin tedavi yöntemleri geliştirmek bir hedef haline gelmiştir. İnsanlarda yaşam süresinin uzamasıyla birlikte dejeneratif eklem hastalıklarının görülme sıklığı artmıştır. Ne yazık ki, bu hastalıklarda

patogeneze etki ederek ilerlemeyi durduracak veya tersine çevirecek bir tedavi yöntemi halen geliştirilememiştir. Bu yazının konusu olan Proloterapi, şifanın kaynağının bizde saklı olduğunu gösteren, kendi vücudumuza olan farkındalığımızı artıran, bilim insanlarının tedavi arayışlarına ışık tutacak unutulmuş bir tedavi yöntemi gibi durmaktadır.



## PROLOTERAPİ NEDİR?

Proloterapi latince "proliferasyon" ve "terapi" kelimelerinden türemiştir. Ligament (bağ) ve tendonların rejenerasyonunu tetikleyen bir enjeksiyon yöntemidir. Proliferatif ve iritan solüsyonların vücuda enjekte edilmesi esasına dayanır. Enjeksiyonlar genellikle eskimiş, aşınmış, zedelenmiş, güçleri azalmış tendon, ligament ve eklemlere yapılır. Böylece eklem, tendon, ligament ve kas ağrıları tedavi edilir.

## PROLOTERAPİNİN KÖKENİ!

Proloterapinin kökeni 2000 yıl öncesi, Hipokrat dönemine dayanır. Hipokrat yaralı bir askeri tedavi etmek için omzuna enjeksiyon yerine, kızgın demir batırma yöntemini kullanmıştır. 1930'lu yıllarda ABD'de uygulanmaya başlansa da Prolotherapy kelimesi ilk olarak proloterapinin babası olarak bilinen Dr. George Hackett tarafından 1950 yılında kullanılmıştır. Bu yıllarda Dr. Gustav Hemwall (Dr. Hackett'in ilk öğrencisi) proloterapiyi öğrenmek için Dr. Hackett ile birlikte çalışmıştır. Dr. Hemwall ölünceye kadar dünyaya proloterapiyi öğreten kişidir. 1960'lı yıllara gelindiğinde Dr. Hemwall,

Hackett Vakfı'nın kurulmasına öncülük etmiştir, daha sonra bu vakfın adı Hackett-Hemwall Vakfı olarak değiştirilmiş ve günümüzde hala bu isimle tedavi hizmeti alamayan insanlara ulaşmayı amaçlayan bir yapıda çalışmaktadır

## PROLOTERAPİ ÖLDÜRÜCÜ MÜ?

1950'li yıllarda proloterapi sırasında fenol enjeksiyonuna bağlı alerjik reaksiyon nedeniyle iki ölüm vakası bildirilmiştir. Yaşanan bu olumsuzluk ardından bu yöntem bir dönem tarihin tozlu raflarına kaldırılmıştır. Fenol ile yapılan proloterapi, günümüzde hipertonic dekstroz solüsyonu ile güvenli bir şekilde yapılabildiği için yan etki ve komplikasyon riski oldukça azdır. Proloterapi, iritan ve proliferatif maddelerin eklem, tendonlara, ligamentlere, entezis bölgelerine enjekte edilmesi ve orada oluşturduğu fizyolojik inflamasyon ile iyileşme esasına dayanan tedavi yöntemidir. Proloterapinin merkezinde bağlar yer alır. Çünkü zayıflamış, hasarlanmış, dejenere olmuş bağlar ağrı kaynağıdır. Proloterapide amaç; sınırlı ve fizyolojik bir inflamasyon oluşturarak normal

iyileşme mekanizmasını taklit etmek, iyileşme kaskadını tetiklemek, fibroblastik aktivite ve kollajen depolamasını artırmak. Proloterapide fayda görenlerin oranı %90'ların üzerinde olmasına rağmen yöntemin yeterince denenmemiş olması genel bir kanı oluşmasını engellemiştir.

Proloterapinin başarısının sırrı "yapan el" kavramında gizlidir. Parmaklarını, palpe ettiği dokularda üçüncü göz gibi kullanabilen ve enjeksiyonları doğru noktalara yapabilen proloterapistler tedavinin başarısında en önemli paya sahiptirler.



# Bunları Biliyor Musunuz?



Su BARAN  
Eczacılık Öğrencisi



Yarım kalan aşkların, yarım kalan işlerin unutulmamasına psikolojide 'Zeigarnik Etkisi' adı veriliyor. Bu etkiye göre insanlar yarım kalmış ve tamamlanmamış şeyleri, tamamlanmış şeylere göre daha kolay hatırlıyor. Kısacası bilinç dışı, bilincimize işi tamamlaması için baskı yapıyor.



Sürekli olarak alaycı tavırlar sergilemek güçlü bir depresyon belirtisidir.



Üzülduğünde ağlayan kişilerde kalp damarları açılır. Gözyaşı döktüğümüzde kalp daha az sıkışır ve kalp hastalıkları riski azalır.



Gözbebeğiniz, aşık olduğunuz insana bakarken % 45 oranında büyür.



Polisiye roman yazarı Agatha Christie'nin histerik füğ hastalığı vardı. Bu hastalık insanları dış dünyadan koparıyor ve içlerine kapanmasına yol açıyordu. Hastalığı sanatını etkiledi ve dünya çapında tanındı.



Bir dakikalık gülme, 12 dakikalık koşuya eşdeğerdir. Gülmenin ağrı kesici etkisi de vardır.



Müzik beyin için, uyuşturucu etki göstererek bağımlılık yapar. Hafıza kaybı yaşayan insanlara müzik dinletilmesi önerilir çünkü beyin şarkıların içine birçok anıyı kaydeder.



Mavi renk beyni sakinleştiren hormonlar salgılatır. Bu yüzden sosyal medya platformlarında mavi tonları kullanılır.



MPTP adlı zihinsel zehir substantia nigra bölgesindeki dopamin nöronlarında kalıcı bir hasara yol açarak geri dönülemez bir şekilde Parkinson hastalığına neden olur. 24 yaşındaki yüksek lisans organik kimya öğrencisi Barry Kidston, kafayı bulmak için evinde MPPP yapmaya çalışırken kazara MPTP'yi bulup kullanması sonucu 20li yaşlarda olmasına rağmen Parkinson'a yakalanmıştır.



Esnetmek uykunuz olduğu anlamına gelmez, vücudunuzun daha fazla oksijene ihtiyacı olduğunun işaretçisidir. Ayrıca esnetmek bulaşıcı olduğu kadar okunduğunda da insana bulaşır. İlginçtir ki esneme kelimesini okuyanların çoğu esnemeye başlar.



Nefeslerinizi sayın: Eğer dakikada 15 kez ve daha altında nefes alıp veriyorsanız sağlıklı ciğerlere sahipsiniz demektir. Eğer 25 kez nefes alıp veriyorsanız o zaman sağlığınıza dikkat etmelisiniz.



Bilindiği üzere ameliyat sırasında doktorlar sürekli olarak kan görmektedir. Göz zamanla bakılan şeyeye karşı duyarsızlaşır. Kırmızı rengin renk skalasında karşıt renkleri yeşil ve mavi olduğu içindir ki doktorlar ameliyat esnasında mavi yeşil tonlarında önlük giyerler.



Kaburga kemiklerimiz düğüm atabilecek kadar esnek değildir.



Aşk kelimesi Arapça 'Aşekâ' dan gelir. Aşekâ, bir ağacı saran, besinini ağaçtan alan ve zaman içinde ağacı kurutarak öldüren sarmaşığa denir.



Yalnızlık bağışıklık sisteminde zayıflığa yol açar.



Görme engelli bir kişi kırmızı-beyaz renkli baston taşıyorsa bu, işitme sorununa da sahip olduğunu anlamına gelir.



Bilim adamlarına göre IQ'nuz ne kadar yüksekse o kadar çok rüya görürsünüz.

Beethoven 1801 yılında işitme problemleri yaşamaya başlar ve 1817 yılında tamamen sağır olmuştur. Bu sağırılık müzik yaşamını hiçbir şekilde etkilememiş hatta 9. Senfoniyi sağırılık döneminde bestelemiştir.



Kendinizi stres altında, heyecanlı ve kaygılı hissettiğinizde sakız çiğneyin. Sakız çiğnemek kaygınızı azaltır, kortizol seviyenizi düşürerek daha rahat hissetmenizi sağlar.



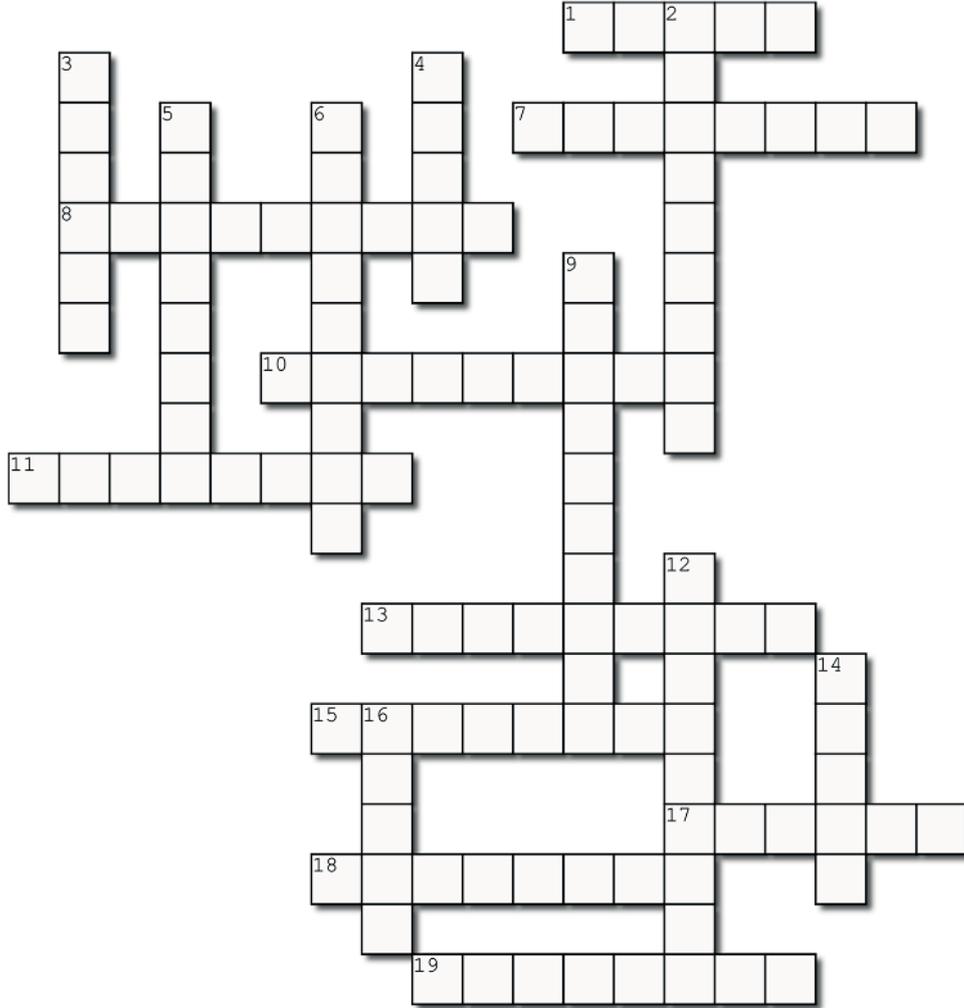
Bütün gece uyanık kalmak fazladan 161 kalori yakmanızı sağlar.

**21**

Bir insan herhangi bir alışkanlığından 21 gün uzak kalabiliyorsa, bu onsu bir ömür geçirebileceği anlamına gelir. Buna 21 gün kuralı denir.



Mahmut Şahin  
Eczacılık Öğrencisi



### SOLDAN SAĞA

1. Tiroid bezinin anormal büyümesi sonucu ortaya çıkan hastalık
7. İdrar atılımını kolaylaştıran ve arttıran ilaç grubu
8. Üst sindirim kanalı kanaması sonucu kusma ile kan gelmesi
10. Bir maddeye karşı aşırı duyarlılık kazanmış kişinin o madde ile sonraki temasta aşırı reaksiyon göstermesi ile oluşan tablo
11. Winston hastalığının tedavisinde kullanılan metal madde
13. Plazmaya oranla düşük osmotik basınçlı çözeltiler
15. B vitamini eksikliğinde oluşan beslenme bozukluğu
17. Hafıza kaybı
18. Dişeti iltihabı
19. Göz kapağı iltihabı

### YUKARIDAN AŞAĞIYA

2. Adrenal Medulladan sentezlenen, heyecan ve korku durumunda salgılanması artan hormon
3. Papaver Somniferum bitkisinin Türkçe adı
4. Bölünmüş toz ilaç şekli
5. İdrarda kan görülmesi
6. Uçucu yağ tayin apareyi
9. Yoğunluk tayini cihazı
12. Çözeltinin pH'sına bağlı olarak renk değiştiren, karmaşık yapıdaki organik kompleks bileşenler
14. Oksijenli bir asidin alkol ile etkileşmesi sonucu aralarından bir su molekülünün ayrılmasıyla oluşan kimyasal bileşik
16. Morfinin asetillenmesi sonucu oluşan narkotik madde

1.Guatr 2.Adrenalin 3.Haşhaş 4.Paket 5.Hematürü 6.Clevenger 7.Düretik 8.Hematemez 9.Piknometre 10.Anafaksı 11.Mollden 12.İndikatör 13.Hipotonic 14.Ester 15.Berberit 16.Eroin 17.Armezi 18.Gingivit 19.Blefarit

# ESKİŞEHİR'DEKİ VAZGEÇİLMEZ DAMAK TADINIZ...



Şömine Kebab Restaurant 1980 yılı itibariyle Eskişehir'de siz değerli konuklarımıza hizmet vermektedir. Vazgeçemeyeceğiniz lezzetteki tüm kebab çeşitlerini, Türk mutfağında sizin damak zevkinize sunuyor. Şömine Kebab Restaurant nezih bir ortamda, güler yüzlü seçkin personeli ve damak tadınıza uygun lezzetleri ile siz değerli konuklarımızı ağırlamaktan onu duyar.

**Çağ kebabını ŞÖMİNE'de denediniz mi?**



(0222) 230 83 83 - (0222) 230 54 55  
Arifiye Mah. İki Eylül Cad. No:37 (Esnaf Sarayı Karşısı) ESKİŞEHİR  
[www.sominekebab.com](http://www.sominekebab.com)



**Açık öğretim karşısı  
ferah, nezif  
mekanımıza bekliyoruz.**

