

• SOĞUK HAVADA SU KAYBINA DİKKAT!!!

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Cemal AYGIT, yorgun ve vücudunda su kaybı olan insanların vücutlarının soğuktan daha fazla etkileneceğini ve ayrıca soğüğün etkisiyle, ciltte kızarıklık ve ağrı hissi ile sonuçlanan hafif derecede değişikliklerden yaygın doku hasarına kadar bir dizi değişiklik meydana geleceğini belirtti. Donma sonucu önemli doku kayıplarının olabileceğini ifade eden Doç. Dr. Cemal AYGIT "Yorgun ve vücudunda su kaybı olan insanlar, soğuk havalarda dışarıda uzun süre kaldıklarında vücutları, soğuktan daha fazla etkilenecektir. Uzun süreli aşırı soğuktan en çok el ve ayak derileri, kulaklar ve burun, daha uzun süreli düşük ısıya maruz kalanlarda ise ek olarak kas ve kemik gibi derin dokular da etkilenir" dedi.

• KALBİNİZ İÇİN AĞIZ SAĞLIĞINA ÖNEM VERİN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Kronik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Anabilim Dalında yapılan bir çalışmada ağız ve diş bakımının yeteri kadar yapılmamasının kalp iltihabına (endokardit) yol açabileceğini belirtti. Anabilim dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Mustafa SÜNBL "yetersiz ağız ve diş bakımının, kalp iltihabına neden olabileceğini belirtti ve risk grubundaki hastalara ve yakınlarına, endokardit konusunda gerekli eğitim verilmeli ve hastaların özel durumlarını belirten kart taşımaları sağlanmalıdır" dedi.

• KAŞIKÇI ELMASININ HİKAYESİ

Müverrih Reşit Bey'den : 1699 yılında İstanbul'da Eğrikapı çöplüğünde dolaşan baldırı çıplak takımından bir adam yuvarlak taş bulur. Bir yaymacı, kaşıkçıya giderek bu taşı üç tahta aşığa değiştirir. Kaşıkçı götürür, bu taşı bir kuyumcuya 10 akçaya satar. Kuyumcu taşı arkadaşlarından birine gösterir ; kıymetli bir elmas olduğu anlaşılınca beriki sus payı ister. Aralarında kavga çıkar. Mesele kuyumcubaşına akseder. Kuyumcubaşı kavgacıların eline birer kese akçe vererek taşı alır. Fakat bu sefer de olayı Sadrazam Köprülüzade Fazıl Ahmet Paşa duyar, taşı kendisi için satın almaya çalışırken, sorun Padişaha akseder. Dördüncü Mehmet bir Hattı Hümayun ile elması Sarayı Hümayuna getirtir ve saray elmastraşına verilir. Eğrikapı çöplüğünde bulunan taş işlenince meydana 48 kratlık nadide bir elmas çıkar. Kuyumcubaşıya Kapıcıbaşılik rütbesiyle bir kese bahşiş ihsan olunur.

4. Bölge Adana Eczacı Odası
Bilim Komisyonu



Medya Ajansı 0.322 363 26 67

DOST
ECZA DEPOSU SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.

**İTHAL
ve
ONKOLOJİK
İLAÇLAR**

**İhtiyaç anında
bir telefon kadar yakınız**

**(0.322)359 07 06
359 07 40**

Abidinpaşa Cad. Kayalıbağ Mah. 28 Sk. No:3 Seyhan/ADANA

OSCAR ÖDÜLLERİ TARİHÇESİ

Amerikan Sinema Akademisi (Academy of Motion Picture Arts and Sciences) 11 Ocak 1927'de kendi ifadeleriyle " sinema sanatını ve tekniğini geliştirmek,yaratıcı düşünceleri desteklemek ve sinema endüstrisinin çeşitli dallarını ortak bir alanda toplamak" amacıyla yapımcı,yönetmen,oyuncu,senaryo yazarı ve avukatlar tarafından kuruldu. Akademi'nin ilk başkanı Douglas Fairbanks'tı. Ağustos 1997'den beri ise Robert Rehme başkanlık görevini yürütüyor.

Oscar heykelciliği ilk defa dördüncü törende (1931) kullanıldı. O zamanki adı ' The statuette ' idi. Törenin ve ödülün Oscar ismini alması da hayli ilginç bir olayla olmuş..Sinema akademisi'nin çalışanlarından Margaret Herrick,heykelin Oscar Amca'sına çok benzediğini söyleyince,heykelcik 10 ayar altınla kaplı olarak hazırlanmaya başlamış ve adı da Oscar olarak değiştirilmiş.

Oscar törenleri ilk yıllarda fazla ilgi görmemiş,hatta iflasın eşiğine gelmiş. Ancak şu anda dünya çapında 80 milyon kişi tarafından takip ediliyor ve dünyanın en pahalı ve ihtişamlı törenlerinin başında geliyor.Oscar törenlerinde ünlü yıldızları,ünlü modaclar giydiliyor . Bu durumda ne giyeceklerine karar vermek oyunculara kalıyor. Çünkü herkes reklamının yapılmasını istediğinden en ünlü oyuncularını giydirmeye çalışıyor.

Akademi'nin tüm üyeleri oyuncular, yönetmenler, yapımcılar, senaristler, halkla ilişkiler uzmanları,müzisyenler ve sinema endüstrisiyle ilgili diğer yetkililer arasından seçiliyor. Akademi'ye üye olabilmenin şartı ise en az iki üyenin referansını almak... Akademi kurul memurları birer yıllık dönemlerde seçiliyor ve kurul, başkan, başkan birinci yardımcısı,başkan ikinci yardımcısı ve sekreterden oluşuyor Şu ana kadar Oscar ödülü'nü iki oyuncu reddetti : İlkinin 1970 yılında George C. Scott arkadaşlarını birer rakip olarak görmediğini söyleyerek reddetti. İkincisini ise 1972'de Marlon Brando Amerika'nın kızılderelelere karşı yürüttüğü ırkçı politika nedeniyle reddettiğini açıkladı.

Amerikan Sinema Bilimleri ve Sanatları Akademisi tarafından, bu yıl Irak savaşı'nın gölgesinde 75'incisi düzenlenen Oscar ödül töreninde ödüller sahiplerini buldu.Yönetmenliğini Robert Marshall'ın yaptığı Chicago,75.Oscar ödül töreninde en iyi film seçildi. Akademi 1968 yılından bu yana ilk kez bir müzikale büyük ödül verdi. Gecenin en büyük sürprizi 10 dalda Oscar adayı olan Grangs of New York'un hiç ödül alamamasıydı.



EN İYİ FİLM

Bu yıl 75'incisi düzenlenen Oscar ödül töreninde, en iyi film ödülünü Chicago aldı. Chicago,şöhret özlemiyle yanıp tutuşan Roxie Hart'ın kendisini ünlü yapma vaadiyle kandıran Fred'i vurarak hapse düşmesini ve burada işinin erbabı bir avukat tarafından savunularak sonunda şöhrete kavuşmasını konu alıyor.

EN İYİ YÖNETMEN

Roman Polanski, İkinci Dünya Savaşı sırasında Varşova gettolarında yaşam savaşı veren Yahudi bir piyanistin hikayesini konu alan The Pianist filmiyle,en iyi yönetmen ödülünün sahibi oldu.

EN İYİ KADIN OYUNCU

Bu yıl 75'incisi düzenlenen Oscar törenlerinde en iyi kadın oyuncu ödülüne Nicole Kidman layık görüldü. Kidman,İngiliz yazar Virginia Woolf'u canlandırdığı "Hours"filmindeki rolüyle Salma Hayek,,Diana Lane,Julianne Moore ve Renee Zellweger'in arasından sıyrılarak ödülün sahibi oldu.

EN İYİ ERKEK OYUNCU

Amerikan Sinema Bilimleri ve Sanatları Akademisi tarafından 75'incisi düzenlenen Oscar töreninde,en iyi erkek oyuncu ödülünü The Pianist filmindeki rolüyle Adrien Brody aldı.29 yaşındaki aktör,film için piyano çalmayı öğrenmiş ve 14 kilo vermişti.

EN İYİ YARDIMCI KADIN OYUNCU

En iyi yardımcı kadın oyuncu dalında heykelcigi,pek çok dalda aday gösterilen " Chicago " filmindeki rolüyle Catherine Zeta - Jones aldı.

EN İYİ YARDIMCI ERKEK OYUNCU

En iyi yardımcı erkek oyuncu ödülünü " Adaptation " filmindeki rolüyle Oscar'a ilk kez aday gösterilen Chris Cooper aldı.

EN İYİ SENARYO

75. Oscar ödül töreninde,en iyi senaryo ödülünü Talk to Her filmiyle Pedro Almodovar kazandı.

EN İYİ YABANCI FİLM

En iyi yabancı film ödülünü,Nazilerin,yaşadıkları yeri ele geçirmesi üzerine Kenya'ya kaçan bir Alman Yahudi ailenin karşılaştığı zorlukları anlatan " No where in Africa " ile Almanya'ya gitti.

EN İYİ SES

En iyi ses dalında Oscar,aynı gece bir kez daha,13 dalda aday gösterilen " Chacigo"nun olurken,en iyi ses düzeni ödülünü " Yüzüklerin Efendisi :İki Kule'nin oldu.

EN İYİ BELGESEL FİLM

En iyi belgesel film ödülünü,yönetmenliğini Michael Moore'un yaptığı " Bowling for Columbine " adlı filme verildi.

EN İYİ ANIMASYON FİLM

Kodak Tiyatrosu'nda düzenlenen törende.en iyi animasyon filmi dalındaki ödül " Spirited Away"e verildi.

EN İYİ GÖRSEL EFEKT

" The Fellowship of The Rings"in (Yüzük Kardeşliği) geçen yıl aldığı,en iyi görsel efekt ödülüne bu yıl " The lord of the Rigns : The Two Towers " (Yüzüklerin Efendisi : İki Kule) filmi layık görülürken,

EN İYİ SANAT YÖNETMENİ VE KOSTÜM

" Chicago " filmi en iyi sanat yönetmeni ve en iyi kostüm dallarında da ödüller aldı.

EN İYİ MAKYAJ

En iyi makyaj ödülü de " Frida " filmine verildi.

EN İYİ UYARLAMA

En iyi uyarlama ödülünü The Pianist filmiyle Ronald Harwood aldı. Harwood ödülü aldıktan sonra yaptığı konuşmada," Ben bu ödülü hak etmedim,bu ödülü hakeden Roman Polanski'dir " dedi.

ONUR ÖDÜLÜ

Oscar onur ödülü de Peter O'Toole'e verildi. O'Toole,ödülünü,en iyi yardımcı kadın oyuncu adaylarından Merly Streep'in elinden aldı.

EN İYİ GÖRÜNTÜ YÖNETMENİ

Ödül ' Azap Yolu ' filminin yönetmeni Ronald Harwood'un oldu.

EN İYİ MÜZİK

Elliot Goldenthal ' Frida' için yaptığı müzikle bu daldaki Oscar'ın sahibi oldu.

EN İYİ ŞARKI

Amerika'nın yaramaz çocuğu Eminem kendi yaşam öyküsünü konu alan '8 Mile ' için yaptığı ' Lose Yourself'ile Oscar aldı. Sanatçı bu filmle ilk kez kamera karşısına geçmişti.

SEVGİLERDE

Sevgileri yarınlara bıraktınız
Çekingen, tutuk, saygılı.
Bütün yakınlarınız
sizi yanlış tanıdı.

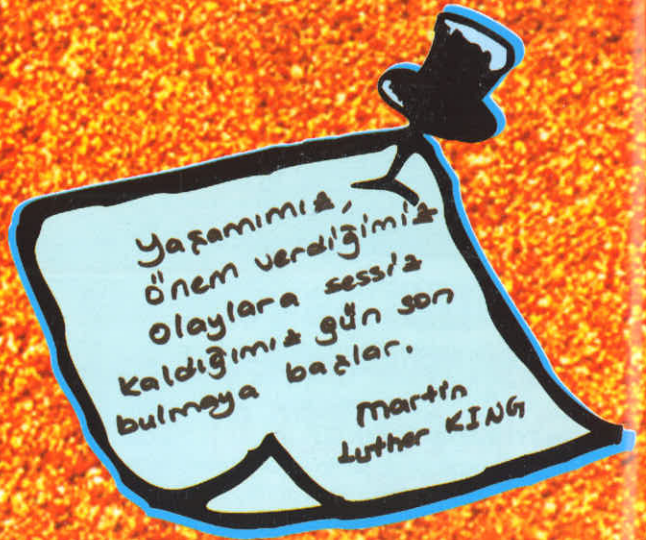
Bitmeyen işler yüzünden
(Siz böyle olsun istemezsiniz)
Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi
Kalbinizi dolduran duygular
Kalbinizde kaldı.

Siz geniş zamanlar umuyordunuz
Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.
Yılların telaşlarda bu kadar çabuk
Gececeği aklınıza gelmedi.

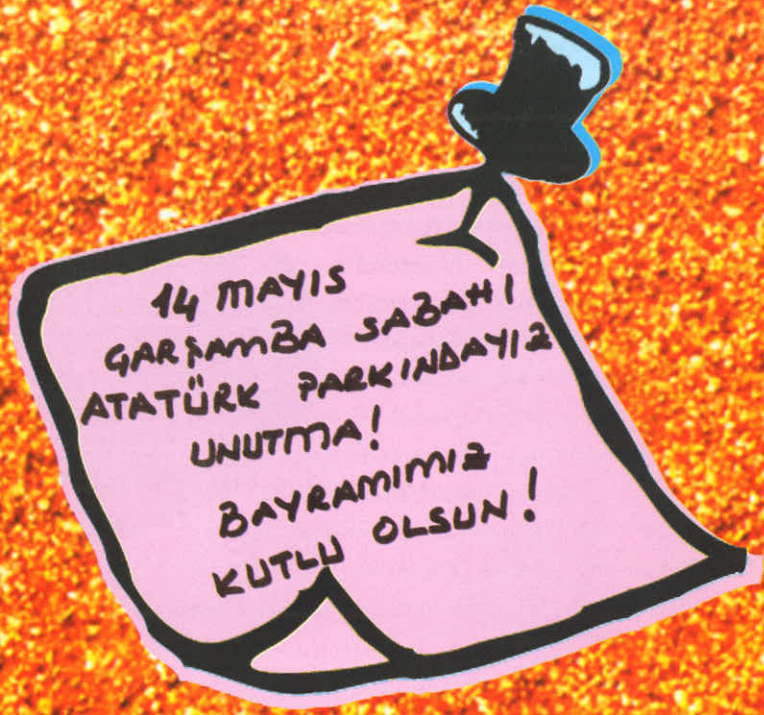
Gizli bahçenizde
Açan çiçekler vardı.
Gecelerde ve yalnız.
Vermeye az buldunuz
Yahut vaktiniz olmadı.
Behçet Necatigil



NEDEN ? !



Sen bana hala "Hayatım"
diyorsun
Ahh, deęistir bu kelimeyi.
Hayat bir i cekiř kadar
gelip gecici ve kısıdır.
Bana "Ruhum" de; hatta
fazlasını söyle.
Çünkü Ařkim, ruhum gibi
ölmeyebilir.
MILTON



EN ÇOK DİNLENENLER

Yerli

- 1- Teoman /Teo
- 2- Yeni Türkü/Kolleksiyon
- 3- Emre Altuę/Sıcak
- 4- Kayahan/Ne Oldu Can
- 5- Zara / Özlenenler
- 6- Yařar / Sevoięim řarkılar
- 7- C.Erman & T.Kiliç / Asmalı Konak
- 8- Baha / Ařk Acısı
- 9- Umut Akyürek / O Dudaklar.....
- 10- Çeşitli / Kanal D Çocuk Kulübü şarkıları

Yabancı

- 1- Norah Jones / Comeaway With Me
- 2- Chicago / Film müzięi
- 3- Anjelika Akbar / Bach a l'orientale
- 4- Eminem / The Eminem Show
- 5- Eminem / 8 Mile
- 6- Various / Taxim/Beyoęlu
- 7- Celine Dion / One Heart
- 8- Vonda Shepard / Ally McBeal Heart & soul
- 9- Various /Classics Forever
- 10- Justin Timberlake / Justified

En ok Okunan Kitaplar

Bitmiř Ařklar

Emanetisi

Kötebek

Mor

Baudolino

Git Kendini ok

Sevdirmeden

Mutluluk

Yařasın Hayat

Nefes Nefese

Iřięin Savaşçısının

El Kitabı

Enrikalar Savaşı

İclal AYDIN

Necip HABLEMİTOęLU

İnci ARAL

Umberto ECO

Tuna KİREMİTI

Zülfü LİVANELİ

Osman MÜFTÜOęLU

Ayře KULİN

Paulo COELHO

Tuncay ÖZKAN

Epsilon Yayınları

Toplumsal Dönüřüm Yayınları

Epsilon Yayınları

Doęan Kitapçılık

Doęan Kaitap

Remzi Kitabevi

Doęan Kitap

Remzi Kitabevi

Can Yayınları

Alfa Yayınları

TAŞMEKAN

Haftasonu olduğunda kendimize sorduğumuz "bu haftasonu ne yapalım" sorusunu sizin için cevapladık. Adının aksine sıcak bir ortam "TAŞMEKAN". İşletmecisi, yaratıcısı ve sahibi Bülent Bey'le yaptığımız sohbetle Taşmekan'ın ruhunu da yaşadık. Ve insanın yeterli idealleri ve hayallerinin peşini bırakmadığında neleri gerçekleştirebildiğini gördük. Bülent Bey, tamamen kendi emeğiyle yaşayan bir ortam yaratmış. Kendisinin de dediği gibi "Yıllar önce TAŞMEKAN bir hayaldi ve burada paranın hükmü yok!"



Taşmekan'a ilk girdiğinizde kendinizi müziğin eşliğinde ortamın sıcaklığına, rahatlığına bırakmış ve tüm sıkıntılarınızı unutmuş buluyorsunuz. Eski zamanların ihtişamını ve kültürünü sezinleyebileceğiniz, Büyükançelerimizin, Büyükbabalarımızın yaşadığı evlerin izlerini bulabileceğiniz bir ortam burası.

Taşmekan'a girdiğimizde ön bahçede sağlam, soluk küçük ama rahat masalar ve bir kenarda şömine karşılıyor konukları. Ardından anabinaya girdiğinizde eski bir konak olan evin odalarının eski tarz tahta malzemeden yapılmış masa ve sandalyelerle döşendiğini görüyoruz. Duvarlarda bulunan resim ve baskı eserleriyle (Bülent Bey'in kendisi yapmış) günümüz sanatı ve sanatçıları bir arada görebilirsiniz. Ana binanın yanında bulunan "TAŞMEKAN ÇIKMAZINDA" ise sergiler ve çeşitli kültürel etkinlikler gerçekleştiriliyor.

TAŞMEKAN'da yapılan kültürel etkinliklerle de adını duyuruyor. Her perşembe 20:00 - 21:30 saatlerinde şiir dinletileri gerçekleşiyor. Gitar ve keman eşliğinde, loş bir ışıkta şiir dinlemenin zevkine varabilirsiniz eğer cesaretinizde



varsa kendinizi bu büyüleyici ortamda belki de şiir okuyabiliriz. Ünlü şairlerimize ithaf edilen şiir günlerinde ileri ki günlerde gerçekleşecek. Ayrıca TAŞMEKAN kendi kültürümüzde sahip çıkıyor Adana'nın ünlü şairlerinden ADNAN YÜCEL'in anısına ait bir kütüphane bulunmakta (ve desteğimizi bekliyor).

AŞKSIZ VE PARAMPARÇAYDI YAŞAM,
BİR İNANCIN YÜCELİĞİNDE BULDUM SENİ
BİR KAVGANIN GÜZELLİĞİNDE SEVDİM.
BITMEDİ DAHA SÜRÜYOR O KAVGA,
VE SÜRECEK!
YERYÜZÜ AŞKIN YÜZÜ OLUNCAYA DEK.....

ADNAN YÜCEL



İçtiğimiz çayın tadı damağımızda, Bülent Bey'le yaptığımız sıcak sohbet akıllarımızda kalarak TAŞMEKAN'dan ayrıldık. Ve gerçek dünyaya adım attığımız da belki herşey farklı olacak diye düşünüyorduk. Fakat herşey aynıydı savaş başlamış ve acımasızca insanlar paranın esiri olmuş ve suçsuz insanlar ölüyor, dünya yine aynı soğuklukla dönüyordu. Ama tarih kana bulanmıştı bir kere!

Teşekkürler Bülent Bey... Bize bir nebze olsun acı gerçekleri unutturduğu için.



ECZACINIZA DANIŞINIZ?

HANGİ MİNERALLERİ ALMALIYIZ?

21.yy.'da yaşamak, hergün bir sürü sorunla, şikayetlerle karşılaşmak neredeyse sorunsuz, stressiz bir gün geçirmemize neden oluyor. Hepimizin yaşadığı yoğun iş temposu, gün içinde karşılaştığımız bir sürü gereksiz prosedür ve kırtasiye işleri, insanlara yeterince kendimizi anlatamamak, ayak üstü sorulan "Nasılsınız, iyimisiniz?" sorusuna düşünmeden hep "iyiyim, teşekkürler" diyerek geçiştirmek ve her günün birbirinden bezgin, aynı olması; yani umutsuzluk, yaşadığımız çevrenin kirliliği, yeşile hasret, apartmanlara bağlı hayatımız, her geçen gün bizi biraz daha yorgun, biraz daha hasta, biraz daha mutsuz yapıyor belkide.

Peki neler yapmalıyız? Bu sıkıntılarımızı bir anda yok edecek bir mucize yok. Sıkıntılarımızı azaltacak, içinde bulunduğumuz hayatı değiştirecek tek çözüm, kendimiz ve ufak tedbirler. Pozitif düşünmek, akılcı, mantıklı çözümler aramak, olaylara tarafsız kalmamak, birlikte yaşadığımız veya çalıştığımız insanlara biraz daha sevecen ve biraz daha çıkar gözetmeden bakabilmek, bizi geleceğe daha sağlam adımlarla taşıyacak.

Bu koşuşturmacada, bir tarafa kaldırıp, unuttuğumuz sağlığımızı gerçekten ciddi bir tehdit altında olabilir mi?

İşte günlük hayatta en sık karşılaştığımız sağlık sorunlarımıza basit çözümler bulabilir, en yakınımızda olan sağlık personellerinden, eczacılardan bilgi alabilir, yardım isteyebiliriz.

Sağlıklı bir yaşam deyince aklımıza gelen ilk şeyler vitaminler ve minerallerdir. Acaba sağlığımızın bu vazgeçilmez dostlarını yeterince tanıyormuyuz? Hayatımızda, vitaminler kadar, sağlık ve hastalıkta da bedenimiz için gerekli olan minerallerinde önemli bir yeri vardır.

Peki hangi mineralin eksikliğinin, hangi hastalığın habercisi olduğunu biliyor muyuz? Unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu, kansızlık, baş ağrısı derken şimdi bir de enflasyonlarla uğraşıyoruz. Bütün bunları sorunları farklı ama pek bilinmeyen ortak bir nedenleri var.

MİNERAL ALMAYI UNUTUYORUZ!

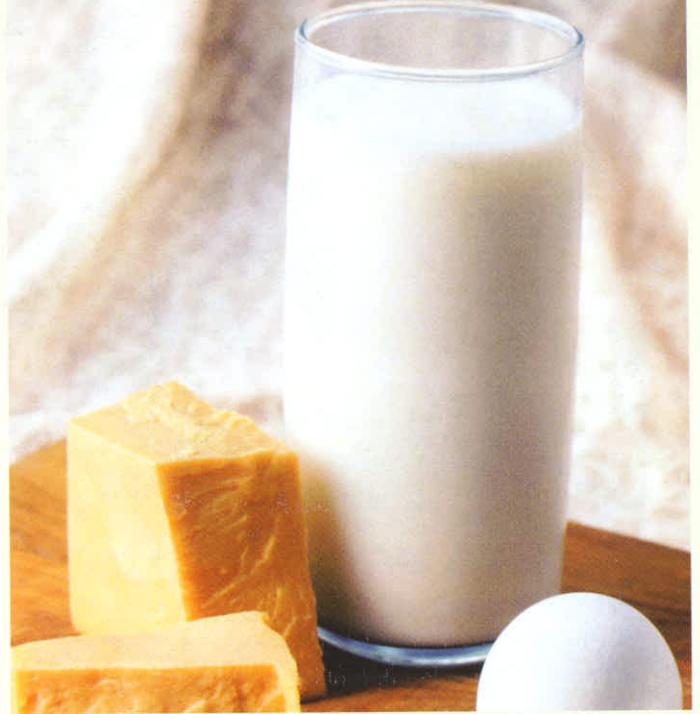
ŞİKAYETİNİZ: Unutkanlık, kansızlık ise

Neye ihtiyacınız var?

KALSİYUM

Yaşamın her döneminde alınması gereken bir mineral. Adet sancılarını azaltmak, kan basıncını düşürmek, kolon kanseriyle mücadele etmek için kalsiyum almak şart. Kalsiyum ileri yaşlardaki kemik kırılmalarını önüyor, dişleri güçlendiriyor, sinir fonksiyonlarına yardımcı oluyor. Kalp atışlarını düzenliyor ve kanın gerektiği gibi pıhtılaşmasını sağlıyor. Vücudun, kalsiyum eksikliği bazı dönemlerde daha da artıyor. Hamilelik, emzirme, menopoza ve kafeinli içecekler vücutta kalsiyum miktarını azaltan

durumlar. Yetersiz kalsiyum alımı osteoporoz- kemik erimesi ve yüksek tansiyon ile kendini gösteriyor.



Hangi besinlerde bulunuyor?

Süt ve süt ürünleri, mısır, sardalya, lahana, kalamar, istakoz, brokoli ve taze sıkılmış portakal suyu bol miktarda kalsiyum içerir.

ŞİKAYETİNİZ: Baş ağrısı, göz kararması

Neye ihtiyacınız var?

MAGNEZYUM

Magnezyum, özellikle hücre yaşamı ve yenilenmesi üzerinde çok önemli bir işleve sahip. Bu mineral, proteinlerin özümsemesini sağlıyor, kasların ve sinirlerin düzenli faaliyet göstermelerine yardım ediyor. Magnezyum, hamilelikte sık karşılaşılan bacak kramplarının azalmasında çok büyük role sahip. Ayrıca magnezyum desteği, rahim kasları üzerindeki gevşetici etkisi nedeniyle erken doğumları ve düşükleri de engelliyor.

Uzmanlar günde 300 - 400 mg magnezyum alınmasını öneriyor. Yani kadınlar için çok önemli bir element. Magnezyum eksikliği çekmemek için her şeyden önce kepekli ekmeğe yemelisiniz. Magnezyum yetersizliği baş ağrısına, iştah kaybına, depresyona, şaşkınlığa, paniğe, uykusuzluğa, kasların zayıflamasına ve göz kararmasına yol açabiliyor.

Hangi besinlerde bulunuyor?

Kurubaklagiller, yeşil yapraklı sebzeler (özellikle ıspanak) badem, fındık fıstık gibi yağlı tohumlar, muz, kakao ve tahıllar.



ŞİKAYETİNİZ : Konsantrasyon bozukluğu, yorgunluk
Neye ihtiyacınız var?

DEMİR

Demir tam anlamıyla bir hemoglobi deposu. Hemoglobinin vücudumuz üzerinde etkisi oldukça büyük. Oksijeni hücrelere taşıyor ve kandaki karbondioksiti ortadan kaldırıyor. Yağsız besleniyorsanız, et tüketmiyorsanız, fazla aspirin kullanıyorsanız. Yemeklerle içilen fazla miktarda çay, demir emilimini engeller. Demir eksikliği nedeniyle vücut, oksijeni hücrelere taşıyan hemoglobini, yeterince üretmiyor. Bunun sonucunda beyine yeterli oksijen ulaşmaması nedeniyle yorgunluk ve öğrenme güçlüğü geliyor.

Demirin büyük bir kısmı parçalanmış kan hücrelerinden, az bir kısımda her gün yediğimiz bazı yiyeceklerden sağlanıyor. Besinlerden alınan demirin çok az bir kısmı emilebiliyor. Bu nedenle demir kaynağı olan yiyeceklerden bol miktarda



yemenizde fayda var. Hayvansal kaynaklı olan yiyeceklerde bulunan demir, bitkisel kaynaklı olan yiyeceklerden daha iyi emiliyor ve vücutta daha iyi kullanılıyor. Kadınlarda adet kanamaları ve hamilelikte demir miktarı azalıyor. Kadınlar günde en az 18 mg, erkekler için de 12 mg demir alınması öneriliyor. Demir eksikliği, kansızlık konsantrasyon bozukluğu ve depresyon gibi sorunlara yol açabiliyor.

Hangi besinlerde bulunuyor?

Karaciğer, kırmızı et, tavuk, balık, yeşil sebzeler, midye, üzüm, pekmez, fındık, susam, çikolata, barbunya, hindi göğsü ve kurutulmuş meyve

ŞİKAYETİNİZ: Saç dökülmesi, enfeksiyona dayanıksızlık

Neye ihtiyacınız var?

ÇİNKO

Çinko erkekler için adeta bir egzersiz minerali. Yapılan araştırmalara göre erkeklerde kırmızı kan hücrelerinin aktiviteleri yetersiz çinko alımında yüzde 40 oranında azalıyor. Bu durumda kırmızı kan hücreleri, A-C'deki karbondioksiti ortadan kaldırmak için daha fazla zaman harcıyor ve dolayısıyla solunum gücünü beraberinde getiriyor. Bağışıklık sisteminin düzenli çalışabilmesi için vücudunuzda bol miktarda çinko bulunmalı. Çinko 100'den fazla enzimin çalışmasına yardım ediyor ve yiyeceklerden damak tadı alınmasını sağlıyor. Erkekler günde 15 mg, kadınların ise 12 mg çinko almaları yeterli.



Hangi besinlerde bulunuyor?

İstiridye, yengeç, kırmızı et, karaciğer, yumurta, hindi, yoğurt, ayçekirdeği, brokoli, fasulye, bezelye, fındık

Ecz.Filiz MALKOÇ

TEB. 4. Bölge Adana Eczacı Odası

Yayın Kurulu Üyesi

BEL SAĞLIĞI İÇİN 45 TAVSİYE

Geçmişinde bel fitiği veya başka bir sebebe bağlı bel rahatsızlığı bulunan bir hasta ister operasyon geçirmiş, isterse geçirmemiş olsun, günlük hayatından yapılması ve yapılmaması gereken hareketleri bilmek zorundadır.

- 1 - Cisimleri bir yerden başka bir yere taşıırken belinizin eğik değil de dik bir pozisyonda olmasına dikkat ediniz.
- 2 - Herhangi bir ağırlığı taşımanız gerekirse yükü vücudunuza simetrik olarak paylaştırdıktan sonra taşıyınız.
- 3 - Ağır bir yükü kaldırmayı denemeyiniz.
- 4 - Hafif dahi olsa yerden bir cismi alırken dizlerinizi kırınız ve çömelerek alınız.
- 5 - Sandalye veya koltukta otururken dik bir pozisyonda olmaya gayret ediniz ve bunu alışkanlık haline getiriniz.
- 6 - Bir eşyayı alırken ona doğru uzanmayınız, yanına iyice yaklaşınız ve öyle alınız. Bir cismi yerden alırken önce onu bedeninize doğru yaklaştırıp sonra yükseltiniz.
- 7 - İki kişi iseniz ve bir eşyayı iki ucundan tutarak taşımanız gerekiyorsa, birbirinize haber vermeksizin eşyanın ucunu asla bırakmayınız.
- 8 - Bir cismi kaldırmadan önce onun ne derecede ağır olduğunu tahmin etmeye çalışınız, ondan sonra yaklaşınız. Kaldırma işlemine geçmeden önce onu hafifçe yoklayarak bir kez de test ediniz ve ağırlığı hakkında tam bir fikir edindikten sonra kaldırınız.
- 9 - Cisimleri bedeninizle değil de önce beyninizle kaldırdığınızı unutmayınız. Bunun için, ağır bir yükü mutlaka kaldırmamız gerekiyorsa, haltercilerin yaptığı gibi, çok iyi konsantrasyon olunuz.
- 10 - Ayakta iken belinizi sağa ve sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayınız.
- 11 - Ağır bir cismi bir yerden bir yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyiniz.
- 12 - Merdivenlerden inerken bastığınız basamaklara dikkat ediniz. Bazen son basamağa geldiğinizi sandığınızda bir basamak daha vardır ve siz farkında olmadan tüm vücudunuzla aşağıya doğru düşersiniz. İşte bu çok tehlikeli bir harekettir, bundan kaçınınız.
- 13 - Elinizi, yüzünüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmeyiniz, belinizi olabildiğince dik tutmaya gayret ediniz. Bu yüzden evinizdeki lavaboların biraz daha yükseltilmesi sağlanmalıdır.
- 14 - Çocuklarınız okula giderken çantalarında az yük taşıtmaya çalışınız. Bunun için sadece o günkü dersleri ilgilendiren kitap ve ders gereçlerini yanlarına almaları konusunda onları eğitiniz.
- 15 - Ütü yaparken tek ayağınızın altına 15 - 20 cm. yükseklikte bir cisim koyarak hafifçe yükseltiniz, belinizin rahatladığını göreceksiniz.
- 16 - Elektrikli süpürgeyle veya paspasla yerleri temizlerken öne doğru eğilmeyiniz ve belinizi dik bir pozisyonda tutmaya gayret ediniz.
- 17 - Sağlıklı iken düzenli olarak spor yapınız. Yüzmeye önem veriniz, yürümeyi ihmal etmeyiniz.
- 18 - Her gün en az 15 dakika yürüyünüz.
- 19 - Bir defa bel rahatsızlığı geçirmiş ve iyileşmişseniz, uzman doktorun size vereceği egzersizleri aksatmadan yapınız.
- 20 - Egzersizleri, altında sunta veya tahta bulunan hali veya battaniye gibi sert bir zemin üzerinde yapınız.
- 21 - Spor veya egzersiz yaparken ani ve zorlayıcı hareketlerden kaçınınız.
- 22 - Egzersiz sonrasında şiddetli ve 15 dakikadan fazla süren bir rahatsızlık ortaya çıkarsa uzman doktora danışınız. Bir saati geçen rahatsızlık söz konusu ise o hareketi yapmayınız.
- 23 - Hergün beyaz peynir veya bir tabak yoğurt yemeyi adet haline getiriniz.
- 24 - Eğer kilonuz fazla ise ve bunu bir türlü veremiyorsanız, bir uzman doktor ve diyetisyene başvurunuz. Gerekirse psikologdan da yardım isteyerek, kararlı bir şekilde kilolarınızı veriniz.
- 25 - Uzman hekime danışmadan bel korsesi kullanmayınız. Çelik

balenli korselerin uzun vadede bel ve karın adalelerini zayıf bırakacağını unutmayınız.

- 26- Kesin teşhis konulup bel ağrınızın nedeni anlaşılmadan belinizi asla çektiirmeyiniz. Bunun bazen felce kadar giden sonuçlara yol açacağını unutmayınız.
- 27- Üzüntü ve streslerin bel sağlığınıza da olumsuz yönde etkilediğini bilerek ruh sağlığınıza özen gösteriniz. Ailevi, sosyal veya iş hayatınızla ilgili problemlerinizi çözmek için gerekirse ilgili doktor ve şahıslardan yardım isteyerek köklü bir çözüme gidiniz.
- 28- Vücut ağırlığınızı sürekli kontrol altında tutunuz. Alınan her fazla kilonun vücudunuz ve beliniz için ilave bir yük olduğunu, bunun da belinizin biyomekaniğini olumsuz yönde etkilediğini unutmayınız.
- 29- Uzun topuklu veya topuksuz ayakkabı giymeyiniz. Ayakkabınızın topukları normal olsun.
- 30- Sandalye veya koltukta otururken, bir cismi -hafif dahi olsa- öne doğru eğilerek yerden almayınız.
- 31- Yan veya sırtüstü pozisyonda yatarak uyuyunuz. Yüzüstü yatmayınız.
- 32- Yatağınız sert olsun. Vücudu değişik şekillere sokan, stabil olmayan yumuşak yataklar sağlıklı değildir. Altında sunta veya tahta olan yataklar ile kaliteli ortopedik yatakları tercih ediniz.
- 33- Doktorunuz mutlak yatak istirahati vermişse, 2 veya 3 hafta kesinlikle istirahat ediniz. Bu süre içinde ağrınız artıyor, durumunuz kötüye gidiyorsa, doktorunuza bildiriniz.
- 34- Mutlak sert yatak istirahatinde iken ayaklarınızın altına birkaç yastık koyarak yükseltmeniz daha iyi olacaktır. Bu esnada yemeklerinizi yatarak yiyebilirsiniz.
- 35- Sağlıklıyken, günlük yaşantınızda tembel olmayınız, hareketli olmayı tercih ediniz.
- 36- İşyerinde devamlı oturarak çalışıyorsanız, bunun beliniz için sakıncalı olduğunu biliniz. Bu nedenle arada kalkıp dolaşınız. Çünkü oturur pozisyonda iken belinize binen yük, ayakta iken olduğundan belirgin şekilde daha fazladır. Hatta yapılan araştırmalarda günlük mesaisinin büyük bir kısmını oturarak geçirenlerde bel fitiğine yakalanma riskinin ayaktakilere oranla daha fazla olduğu tesbit edilmiştir.
- 37- Bacaklarınız düz pozisyondayken ayakta dimdik uzun süre hareketsiz kalmayınız.
- 38- Daha önce bel rahatsızlığı geçirmişseniz, güreş, boks, judo, futbol gibi mücadele sporlarından ve halter gibi uğraşlardan uzak durunuz. Bunların yerine yürüme ve yüzmeye gibi sporları tercih ediniz.
- 39- Çocuklarınızın hızlı gelişimlere diye aşırı antrenman veya gereğinden fazla Spor yaptırmayınız.
- 40- Çocuklarınızın oturarak ders çalışırken onları öne veya yana eğik durmamaları konusunda sık sık uyarınız.
- 41- Raflardan kitap veya herhangi bir eşyayı alırken önce ayağınızın altına yükseltici bir şey koyunuz ve o eşyanın hizasına yükseldikten sonra alınız.
- 42- Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösteriniz.
- 43- Ayakkabınızı bağlamanız veya benzer bir hareket yapmanız gerekiyorsa, çömelerek ve ya yüksekçe bir cismin üstüne basarak yapınız.
- 44- Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin ve adeta kavrasın. Uzun yola çıkarken de belinizi ince bir yastıkla destekleyiniz.
- 45- Yataktan kalkarken önce tam yan dönünüz, daha sonra ellerinizle yandan destek alarak oturur pozisyona geçiniz ve öyle kalkınız.

Ecz Aslı ÖZDEŞ
4. Bölge Adana Eczacı Odası
Lokal Komisyonu Üyesi