

mesleğin

İçinden...



Ecz. Sevil YILDIRIM

Kapıda bir kalabalık stresli heyecanlı bir bekleyiş ... Herkes bıcır bıcır birbirine bir şeyler anlatıyor. Biraz sonra sınav için tek tek içeri alınmaya başlanıyor. Uzun süren sessizlikte çalışan sadece eller .Herkes bilgisini kağıda aktarıyor. Sınav çıkışları yine bir tantana.Bütün sorular tartışılıyor. Sizde hatırladınız değil mi.. O zamanlar her şey daha farklıydı. Her şeyi paylaştığımız dertleştiğimiz arkadaşlarımız birbiri ile gayet iyi geçiniyorlardı. Peki şimdi değişen ne! Hayatta zaten bir sınav değil mi. O zaman paylaşıyorduk da şimdi paylaşmadığımız nedir Sonuçta o zaman insanlar arkadaşlarımızda şimdi düşman mıyız? Gerçekten durup bir düşünün.

Meslektaşlarımız birbiriyle dayanışma ve dialog içersinde olması gerekirken tam tersi oluyor. Bütün bunlar sanırım sağlık gibi kutsal bir hizmetten çıkar beklentisinde olan kötü niyetli insanların işine yarıyor. Halbuki tam tersi olması gerekir. İlacı bizden başka kimsenin satma hakkı yok. Ama gelecekte umutluyum. Bizler sonunda bir meslek örgütü olarak birliktelik içine gireceğiz. Mesleki bilgilerimizle rekabet etmeyi öğreneceğiz. Bu tabi ki hizmette kaliteyi artıracak. Ticari rekabetin yalnızca yine kendimize zarar verdiğini biraz geçte olsa kavrayacağız. Sağlık personeli olarak yapmamız gereken mesleki konulardaki gelişmeleri çok sıkı takip

etmektir. Bu işin eğitimini alan bizleriz ve bu bilgileri en doğru şekilde insanlara aktarmak birincil görevimizdir. Ticari kaygılar daha sonra gelmelidir. Zaten yapılan hataların çoğunun kaynağı bu değil mi? Buda günü kurtarmaktan öteye gitmiyor kalıcı olan hiçbir şey yok. Unutulmamalıdır ki bugün bana yarın sana.. Bir meslek örgütünün yapması gereken günü kurtarmak yerine geleceğe bakmak olmalıdır. İçinde bulunduğumuz son duruma bakacak olursak mamaların eczaneleden çıkışına pek sesimizi çıkarmadık. Peşinden marketlerde ki satışı engelleyecek pek bir yaptırımımız olmadı. Ama unuttuğumuz asıl konulardan biride eğitimini aldığımız kozmetikler. Kozmetikler derken eczacılığın geleceğinde etkili olacak dermokozmetikleri kastediyorum Evet eğitimini biz alıyoruz satışını başkaları yapıyor. Eğer bu konuyu çok acil bir şekilde ele almazsak bizler sadece eczanelerde bilgisayar karşısında reçete girip hastalara ilaç veren, rutin yaşamımıza hiçbir renk gelmeyecek. Bu ürünler bir eczacının takibi ile kullanılmalıdır. Tabi ki bu ürünler yenilikleri çok sıkı takip gerektiren ürünlerdir. O açıdan bilgi takviyesi olmalıdır. Sonuçta bu işin temel eğitimini alan bizleriz. İnsan vücudunu metabolizmayı kısaca vücut kimyasını ve kozmetik kimyasını bilen bizleriz .Her ikisinin de eğitimini aynı anda alan başka hiç kimse yok.

Ayrıca değinmek istediğim başka bir

konu daha var. Bitkisel drogların son günlerde değişik markalar ve şekillerde piyasada çok ilginç yerlerde satıldığını görüyorum. Bayiler her geçen gün artıyor. Adım başı karşımıza çıkıyorlar. Birey olarak ve meslek örgütü olarak bu konu ile ilgili yapabileceğimiz her şeyi yapmalıyız. O kadar denetimsiz bir toplumda yaşıyoruz ki. Herkes her işi biliyor her işi yapıyor.

Ezberledikleri birkaç satır metinle sürekli konuşup insanlara ellerindeki harikalar yaratan bitkileri tanıttıyorlar. Sonrada aradığında bul bulabilirsene. İşin üzücü ülkemizde çok yeni gelişen bir sektör olan bitkisel droglarla hiçbir eczacı arkadaşımız ilgilenmiyor. Bu sektör bilgisiz insanlara bırakılmış. Bir an önce bu konu ile ilgili kanuni gelişmelerin yapılmasını yetkililerden istiyorum. Siz meslektaşlarımızın bu konularla daha yakından ilgilenmesini ve duyarlı olmasını bekliyorum. Çünkü ülkemizde denetim mekanizması çalışmıyor. Bu yüzden mesleğimizle ilgili bir çok şey fakındaysanız başkalarına ekmek kapısı olmuş. Mesleğimizizin her geçen gün şartları ağırlaşmakta mevzuatlardan prosedürlerden başımızı kaldıramıyoruz. Ancak unutmayalım ki gelecek bu iki sektörde. Bu yüzden şimdi dayanışma ve birbirimizle dialog zamanıdır. Bizim için başkalarının bir şeyler yapmasını beklemek yerine kollarımızı sıvayalım. Bol kazançlı günler sizlerin olsun.

sağlık ve diyet



Haz. Filiz KANSIZ
Diyetisyen

Yaz ayları yaklaşıyor. Artık kıştan kalan kiloları gizlemek daha zor hatta imkansız. Aynaların size söylediği "Eyvah! Acilen zayıflaman gerek" olacak. Alınan bu kilolar nasıl bir anda verilecek? Hemen bir magazin diyeti? Onun sapı, bunun kökü.. Peki doğru mu bunlar? Sağlığımız bu durumdan nasıl etkilenir hiç düşündünüz mü?

Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir. Doğal olarak dengeli bir diyet de sağlığın koruyucusudur. Diyet yaparken öncelikli hedef sağlığımızı korumak, dengeli kilo kaybı sağlamak olmalıdır. Dengeli zayıflamak ve güzel kalmak istiyorsak, aç kalmadan yeterli bir zaman diliminde gerektiği kadar kilo kaybı sağlanmalıdır. Bu durumda sağlığımız olumsuz yönde etkilenmemiş olur. Bu önemli ayrıntıya dikkat edilmediği durumlarda, yağ dokusu yerine kas dokusu kaybı, sarkmalar, vucuttan su kaybı sonucu sıvı-elektrolit dengesizlikleri, vitamin-mineral eksiklikleri, tansiyon bozuklukları halsizlik bayılmalar ve hatta kalıcı yeme bozuklukları görülebilmektedir. Bununla beraber kişi diyeti bırakıp eski beslenme alışkanlıklarına döndüğünde verilen kilolar hızla geri alınmakta hatta fazlası geri alınmaktadır.

Sağlıklı bir zayıflama diyetinde önerilen kilo kaybı haftada 500-1000 gr'dır. Bu rakamın üzerine 1 kilogram kaybı katabolik (yıkıcı) olur, önerilmez. Zayıflama diyetlerinde, günlük aldığımız enerji, BMH (bazal metabolizma hızı) dediğimiz, vücudun dinlenme durumunda 24 saat içerisinde harcadığı enerjiye eşit olmalıdır. Ortalama bu rakam Türk kadınında 1200-1600 kalori, Türk erkeklerinde 1400-1800 kalidir. Bu kalorilerin altına inmek, hem metabolizmanın yavaşlamasına hem de yukarıda anlattığımız bozukluklara neden olur.

BMH, ideal kilonun 24 saat ile çarpılması ile bulunur. Herkes ideal kilosunu 21xboyxboy ile bulabilir. BMH kadar günlük alınacak olan enerjisinin % 50-60'ı karbohidratlardan, % 15-20'si proteinden % 25-30'u yağlardan temin edilmelidir. Bunu sağlayabilmek için;

Et, yumurta, kurubaklagil	1-3 porsiyon
Süt ve türevleri	2-3 porsiyon
Sebze ver meyve	4-5 porsiyon
Ekmek ve tahıllar	1-4 porsiyon
Yağlar (Sıvı yağlar)	1-3 porsiyon

Hergün bu tablodaki besin gruplarından mutlaka tüketilmelidir. Basit şekerler ve yağlı yiyecekler doymuş yağlar yenilmemelidir. Sık sık ve miktar olarak az beslenmeli ve böylece mide hacmi küçültülmelidir. Kalorisi yüksek olan hamur işleri, börek, çörek, çikolata, kuruyemişler, kaymak, krema, kızartmalar ve kavurmalar vb. gıdalar yenilmemelidir. Bol posalı ve lifli yiyecekler tercih edilmelidir. Posalı yiyeceklerin barsak fonksiyonlarına olumlu etkileri olduğu ve kansere karşı koruyucu olduğu unutulmamalıdır. Günde en az 2-3 litre su ve sıvı tüketilmelidir. Vucudun kaybettiği sıvı mutlaka yerine konulmalıdır.

1200 kalorilik Zayıflama Diyeti Örneği

Kahvaltı:

Şekersiz açık çay
1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir
1 ince dilim ekmek
Söğüş salatalık - domates

Kuşluk:

1 küçük boy elma

Öğle:

3 köfte kadar et, tavuk, balık
1 subardağı yoğurt
1 kase çorba
1 ince dilim ekmek
6 adet yeni dünya yağsız mevsim salata

İkinci:

15 adet çilek

Akşam:

8 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği
1 su bardağı yoğurt
4 yemek kaşığı pilav ve makarna
1 ince dilim ekmek
mevsim salata

Gece:

10 adet erik

KALORİ CETVELİ

100 gramlarının kalori değerleri
Süt ve süt ürünleri

Lor peyniri	90 cal
Beyaz peynir	289 cal
Kaşar peynir	404 cal
Süt	61 cal
Yoğurt	62 cal

Et ve et ürünleri

Yumurta	158 cal
Dana eti(orta yağlı)	190 cal
Koyun eti (orta yağlı)	263 cal
Hindi eti(Et+deri)	160 cal
Tavuk eti(Et+deri)	186 cal
Balık eti	160 cal
Sosis	322 cal
Sucuk	452 cal
Karides	91 cal

Tahıllar

Bisküvi	418 cal
Ekmek (Buğday)	276 cal
Çavdar Ekmeği	243 cal
Kepek Ekmeği	213 cal
Pirinç	363 cal
Corn flakes(mısır)	386 cal
Makarna	369 cal
Bulgur	357 cal
Patates	76 cal

Sebzeler

Bamya	36 cal
Bezelye(tane)	84 cal
Taze biber	22 cal
Domates	22 cal
Taze fasülye	32 cal
Salatalık	15 cal
Yemeklik kabak	26 cal
Kereviz	40 cal
İspanak	26 cal
Karalahana	45 cal
Beyazlahana	24 cal
Marul	14 cal
Pırasa	52 cal

Meyveler

Armut	61 cal
Avakado	167 cal
Ayva	57 cal
Çilek	37 cal
Elma	58 cal
Yeşil erik	75 cal
Greyfurt	41 cal
Hurma	274 cal
İncir	80 cal
Karpuz	26 cal
Kavun	33 cal
Kiraz	70 cal
Muz	85 cal
Mandalina	46 cal
Portakal	49 cal
Şeftali	38 cal
Kivi	30 cal
Üzüm	67 cal

Şeker ve şekerli Gıdalar

Bal	315 cal
Çikolata	528 cal
Dondurma	193 cal
Pekmez	293 cal
Reçel	272 cal
Şeker	385 cal
Tahin Helvası	516 cal

Yağlar

Tereyağ	717 cal
Zeytin yağı	884 cal
Ayçiçek yağı	884 cal
Fındık yağı	884 cal
Kuyruk yağı	902 cal
Nebati yağ	900 cal
Mısırözü yağı	884 cal
Siyah zeytin	207 cal
Yeşil zeytin	144 cal