

Temmuz 2010

26 HABERVİZYON

ACIMIZ BÜYÜK

A.Tanju Yüksel (1964 - ...)



Elim bir trafik kazası sonucu yitirdiğimiz mesai arkadaşımız Ahmet Tanju Yüksel'e Tanrıdan Rahmet, PharmaVision ailesine başsağlığı dileriz..

Firmamızdan Haberler



Akdeniz Üniversitesi 13. Çevre Hizmet Ödülleri;

“Türkiye Ölçeği Çevre Hizmet Ödülü”nü kazandık.

Akdeniz Üniversitesi 13. Çevre Hizmet Ödülleri programına yaptığımız başvuru, Ödül Jürisi tarafından değerlendirilmiş olup, Firmamız “Atıktan Geleceğe Yatırım” projesi ile Türkiye Ölçeğinde “Çevre Hizmet Ödülü”nü almıştır.

İnsan sağlığının korunması için üretim yaparken, temiz bir çevre olmadan sağlıklı bir toplum oluşamayacağına inanan Firmamız, çevreyi korumanın

ancak eğitilmiş insan gücü ile gerçekleşebileceğinin bilincindedir.

Doğayı koruyabilmenin tüm kesimlerin ortak bir paydada buluşup aynı hedefe kilitlenerek birlikte çalışması ile mümkün olacağı düşüncesiyle, kazandığımız bu ödül hedefe ulaşmada bizlere, diğer başarılarımızla birlikte yol gösterici olmaya devam edecektir.

33 ilaç firması BM’nin ilkelerine imza attı

İLAÇ Endüstrisi İşverenler Sendikası’nın (İEİS) öncülüğünde 33 ilaç firması ile birlikte PharmaVision, Birleşmiş Milletler (BM) Küresel İlkeler Sözleşmesi’ne (KİS) imza attı. Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu (TİSK) Başkanı Tuğrul Kudatgobilik, Küresel İlkeler Sözleşmesi’ne imza atan kuruluşların temsilcileriyle birlikte düzenlediği toplantıda, KİS’i imzalayan 30’u aşkın firmanın Türkiye’nin ihracat yapan A sınıfı büyük şirketleri olarak görüleceğini söyledi. Kudatgobilik, Türkiye’nin dünyadaki sanayi ülkeleriyle başa baş mücadele eden bir sanayi ülkesi olduğunu belirtti. İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut da, sözleşmeyi Küresel İlkeler Sözleşmesi Türkiye Ulusal Ağı’nın başlattığı sektörel uygulama çerçevesinde imzalayarak, ilaç sektörü olarak bir ilki gerçekleştirdiklerini kaydetti.



**Turkey
Affiliate**
ENGINEERING
PHARMACEUTICAL
INNOVATION

ISPE Türkiye’nin 2010 yılı ilk eğitim semineri 30 Nisan 2010 tarihinde Ramada Plaza Şişli, İstanbul’da gerçekleştirildi.

“Geleceğin İlaç Sanayii için Gerekli İlaç Mühendisliği Eğitimi” ile “Yeni Teknolojik Uygulamalara (PAT-QbD) Ruhsatlandırma Açısından Otorite Bakışı” ve “Endüstride Containment” konulu seminere birçok ilaç firmasının yanı sıra, Sağlık Bakanlığı yetkilileri, Eczacılık Fakülteleri akademisyenleri, teslimatçılar ve ISPE Türkiye Öğrenci Birliği’nin davetli üyeleri olmak üzere 100’ü aşkın kişi katıldı. Alanlarında uzman olan

dört konuşmacı ilaç sektörüne ait güncel konularda bilgi aktardılar.

Avusturya Graz Teknik Üniversitesi’nden Prof. Johannes Khinast, 21. yüzyılın değişen ürün geliştirme ve ilaç proses tekniklerinden bahsederek, kitlesel ilaçlar yerine kişiye özel ilaçların gelişen önemine dikkat çekti. İlacın molekülden nihai ürüne uzanan sürecinde bu yeni ortamın gerektirdiği eğitim ihtiyaçlarını ilaç mühendisi kapsamında değerlendirdi. İrlanda Sağlık Otoritesinden Dr. Michael Morris ise PAT ve QbD gibi güncel tekniklerin ilaç üretiminde uygulanabilir hale gelmesi için AB otoritelerince gerçekleştirilen mevzuat çalışmalarından bahsetti, bu tekniklere ilişkin ruhsatlandırmaların kabulünde temel alınan kriterler hakkında bilgi verdi.

Son yıllarda ilaç endüstrisinde teknolojik gelişmenin yoğun olarak yaşandığı “containment” konusundaki yenilikleri ise, ekipman endüstrisini temsilen Hans-Christian Gath (Groninger) ve Dr. Matthias Piltzko (Glatt) sırasıyla sıvı ve katı üretimle ilişkili olarak aktararak, katılımcıların “containment” ortamlarında yer alan yeni ekipman, teknoloji ve malzeme akışındaki son gelişmeler hakkında bilgi sahibi olmalarını sağladılar.

PharmaVision’un, ilaç endüstrimizin güncel konuları yakinen takibine olanak sağlayan ISPE Sağlık Bilimleri Derneğine desteği artarak devam edecektir.





Ambalaj tedarikçilerimiz ile birlikte eğitime katıldık.

Ambalaj tedarikçilerimiz için 02.04.2010 tarihinde IMMIB de bir toplantı organizasyonu yapılarak, İlaç Sanayi/Ambalajlar ve Reach tüzüğüne ait uygulamalar/ileride izne tabi olacak maddeler içine girmesi olası yüksek önem arz eden maddeler (SVHC) aday listeleri konularında bilgi paylaşımı sağlanmıştır.



2. Ulusal İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi Sempozyumu 14 Mayıs 2010

14 Mayıs 2010 tarihinde İ.Ü. Avcılar kampüsünde düzenlenen 2. Ulusal İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi Sempozyumuna konuşmacı olarak katılım sağlanmış ve ilaç sanayiinde İş Sağlığı ve Güvenliği Uygulamaları sempozyuma katılanlar ile paylaşılmıştır.

İ.Ü Kimya Kulübü Öğrencilerinin firmamızı ziyareti:

Prof.Dr. Mehmet Mahramanlioğlu tarafından gerçekleştirilen bir organizasyon ile 26.04.2010 tarihinde öğrencilerimizi firmamızda ağırladık. İmalat, kalite kontrol laboratuvarı ve saha gezisi düzenlenerek, üniversite sanayi işbirliği kapsamında gelecekte birlikte çalışacağımız genç arkadaşlarımıza, sanayi uygulamaları yerinde gösterilmiştir.

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Dergimizin 2010 yılı 2. sayısını hazırlarken zamanın su gibi akıp geçtiğini ve yılın yarısını geride bıraktığımızı gördük. Bu sayımızda sizlerle, özellikle de akıp giden "zaman" konusunda bir yazıyı ve "fark yaratan kişiler" ile ilgili bir konuyu paylaşmak istedik. En değerli varlığımız olan, verimsiz harcadığımızda yerine koyamayacağımız ZAMAN'ımızı fark yaratacak buluşcu girişimlerle değerlendirmek dileğiyle, yüreği baba sevgisi ile dolu tüm babalar ve baba adaylarının "Babalar Günü"nü kutlarız.

İÇİNDEKİLER

- Firmamızdan Haberler
 - Editörden
 - Kapak Resmi
 - Endüstri Eczacılığı
 - GARCIA'ya mektup
 - Zaman Planlaması
 - Eşekli Kütüphaneci
- Doğanın insanoğluna armağan ettiği mucize
 - Nasıl, Neden?
- Bizden Haberler
- Babalar gününe özel
 - Kültür - Sanat

“ Endüstri Eczacılığı ”

Eray ARSLAN

Firmamızda 2009 yaz stajını tamamlayan Sayın Eray Arslan'ın İ.Ü Eczacılık Öğrencileri Birliği'nin dergisinde yayınlanan staj izlenimlerinden bir bölüm:

"Stajımı 2009 yazında PharmaVision San. Tic. A.Ş firmasında 17 gün Kalite Kontrol Bölümü'nde, 3 gün Mikrobiyoloji Bölümü'nde olmak üzere toplam 20 gün yaptım. Kalite Kontrol ve Mikrobiyoloji Bölümleri'nin yanında firmanın üretim, enjeksiyonluk toz dolum ve IPC (In Proses Control) bölümlerini de görme olanağım oldu. Staja başladığım Kalite Kontrol Bölümü üç birimden oluşmaktaydı.

Birinci grup; üretime girecek olan etkin maddeleri ve yardımcı maddeleri inceleyen hammadde grubudur.

İkinci grup; bitmiş ürünleri inceler. Bildiğiniz gibi pazara sunulan ilaçların raf ömrü boyunca stabil kalması gerekmektedir. Üretilen her seriden alınan numuneler belirli sıcaklık ve nemli odalarda raf ömrü boyunca saklanır. Ve belirli dönemlerde, bu odalardan alınan örnekler, analiz edilerek stabilite testlerine bakılır. Bu iş ile de 3.grup yani stabilite sorumluların ilgilenmektedir.

Hammaddecilerin işi Depo'dan başlar. Ben şanslıydım ki Depo'ya da girebilme olanağım oldu. Depo'da numune alma odası bulunmaktadır. Bu oda "D" sınıfı olarak adlandırılan bir bölümdür. Üretime girecek bütün etkin ve yardımcı maddeler bu odaya getirilip, Kalite Kontrol Bölümünde incelenmek üzere içlerinden numune alınır. Tabii ki, ben de bu bölüme girebilmek için, "D" sınıfı kurallarına uygun olarak giyindim ve bölüme girdim. Analize alınacak maddeler, bölüme raylı sistem üzerinde geliyordu ve herşey otomatik olarak kontrol ediliyordu. Maddeler geldiğinde üzerlerindeki ambalajı açıp belirli kurallar çerçevesinde içlerinden analize gönderilecek kadar madde alıyorduk (Burada öğrendiğim ilginç bir ayrıntı, "B1" vitaminin solunması sonucu insanın ter kokusu bile değişmektedir)

Numuneler Kalite Kontrol Bölümü'ne geldiğinde hemen uygunluk testi yapılmaya başlanıyordu. Hammadceler analizleri için, genellikle GC, HPLC, UV ve İTK'yi kullanıyorlardı. Yapılan analizler sonucunda, gelen maddelerin üretime giriş yapıp yapılmamasına karar veriliyordu. Testleri yaparken sadece analistlere yardım edebiliyordum ben o kadar.

Bitmiş ürüncüler, üretimden gelen bitmiş ürün testlerini HPLC, UV ve İTK kullanarak yapıyorlardı. Stabilite testleri kontrollerinde aynı sistemleri kullanıyorlardı.

Kalite Kontrol Bölümü ayrıca, içme sularının uygun olup olmadığını da inceliyordu. Mikrobiyoloji Laboratuvarında bulunduğum kısa süre içinde fabrikanın tüm üretim alanlarını görme şansım oldu. Çünkü, bu bölümün üretim yapıldığı alanlardan belirli yerlerde, belirli süreler besiyerleri bulundurarak ortamın mikrobiyolojik açıdan kontrolünü yapmaktadır. Ayrıca, üretime gelen suların kontrolünü de gerçekleştirmektedir. Ben de bu sulardan numune almak için gittiğimde, fabrikada suyun nasıl üretime uygun hale geldiğini öğrendim.

Anyon ve katyon değiştirici reçine tanklarını gördüm. İlginç bir deneyim oldu benim için. Teoride öğrendiğim bilgileri pratikte görüyordum. İlk defa "A" ve "B" sınıfı olarak tanımlanan bölgeleri gördüm, ama bu bölümlere giremedim, çünkü kurallar gereği "A" sınıfı insansız olmalıdır, "B" sınıfı ise mümkün olduğu kadar az insan bulundurulmalıdır. Ben de bu bölümleri pencereden izledim. Daha sonra da "B" sınıfında çalışan görevli arkadaşlarla da konuşma imkanı buldum. Bu bölümde steril olarak flakonlara toz dolumu yapıyorlarmış.

Mikrobiyoloji Laboratuvarında yapılan işlemleri sadece izlemekle yetiniyordum. Çünkü, bu işlemlerin sonucu bir ile beş gün sonra alınıyordu. Yani, bir haftada bir ile beş gün kaybetmek demekti.

Stajyerlere tanıtım amaçlı üretim bölümü gezdirilirken, IPC bölümüne gittik. Bölümün amacı üretim esnasında kontrolün yapılması ve problemlerin hemen tespit edilmesiydi.

Staj yaparken eczacıların genellikle ruhsatlandırma ve Kalite Güvence Departmanlarında çalıştıklarına şahit oldum. Öte yandan üretimde eczacıların kariyer olarak yükselmelerinin daha kolay olduğu izlenimi oluştu bende. Çünkü, Kalite Operasyonları, Kalite Güvence ve Üretim Bölümlerinde sorumluluk alan eczacılar bulunmaktaydı.

Farmasötik teknoloji, farmasötik kimya, analitik kimya gibi derslerde öğrendiğim birçok makina ismi ya da formüller ve analizler benim mesleğimde nasıl kullanılır, ne amaçla kullanılır diye hep merak ediyordum. Mesela "su miktar tayini" için Karl Fischer cihazı kullanılıyorymuş. Evet, bu böyleymiş ben gördüm. Örneğin, azot gazında oksijen aranması deneyi vardı ama okulda yapamamıştık. Ben stajda yaptım ve bunun gibi daha niceleri. Ayrıca bana özel olarak LAL testi gösterildi stajım esnasında, ciddi kitapta anlatıldığı gibiymiş.

Fabrika stajı yaparak bu soruların cevaplarını öğrendim. Sizlere de bol şanslar."



“ GARCIA’ya mektup ”



Güngör Lâl

Yeryüzünde birçok şairin, yazarın şiirleri, öyküleri, romanları, yabancı dillere çevrilmiş, kendi ülkesi dışında da yayımlanmıştır. Yalnızca bir gazetecinin, bir “gazete köşe yazarı” birçok yabancı dillere çevrilmiş ve kendi ülkesi dışında

birçok ülkede de yayımlanmıştır.

O gazetecinin adı, Elbert Hubbard, o köşe yazısının başlığı ise “Garcia’ya Mektup” tur. Elbert Hubbard’ın bu yazısının, yüz yıl boyunca çeşitli ülkelerde yapılan baskısı, yüz milyon adedi aşmıştır. Tüm meslektaşlarına örnek oluşturacak bir olgunluk düzeyindeki bu Amerikalı gazetecinin, “Philistine” adlı aylık bir derginin 1899 şubat sayısında yayımlanan bu yazısı, hiçbir olağanüstü özelliği olmayan, sıradan bir çavuşun görev sorumluluğunun öyküsüdür.

Garcia’ya Mektup

Amerika Birleşik Devletleri ve İspanya arasındaki savaşın bir aşamasında ABD Başkanı, çok acele olarak Küba’daki isyancıların önderi Garcia’ya bir ‘haber göndermek’ istedi.

Garcia, hangisinde olduğu bilinmeyen Küba dağlarından birinde ve nerede oldukları bilinmeyen onlarca sığınaktan birinde saklanıyordu. Kendisine posta ya da telgraf yoluyla ulaşabilmek olanaksızdı.

ABD Başkanı’nın ona, ne denli önemli bir haber göndermek istediğini bilen çevresindekiler, Garcia’ya bir haberin, ancak ‘elden götürülebilecek’ bir mektupla ulaştırılabileceğini bildirmek zorunda kaldılar. Başkan’ın çaresiz bakışları karşısında yanıt, çevresindeki subaylardan birinden geldi.

‘Benim birliğimde, Rowan adında bir çavuş vardır’ dedi. ‘kimseñin nerede olduğunu bilmediği Garcia’yı o bulabilir ve mektubunuza kendisine ulaştırabilir.’

Bu yanıtla Başkan’ın aklı pek yatmamıştı ama, ortada yapılabilecek başka bir şey yoktu. Rowan çağrıldı. Kendisine, Garcia’ya gönderilecek mektup uzatıldı ve...

‘Bunu, Garcia’ya teslim edeceksin’ denildi.

Rowan mektubu aldı, üniformasının yanındaki deri kesenin içine koydu, kesenin ağzını sıkıca büzdükten sonra, göğsünün üzerine kayışla bağladı. Önce Başkan’a selam verdi, sonra komutanlara, en sonra da kendi komutanına selam verdi, dışarı çıktı.

Rowan, yola çıktıktan tam dört gün sonra, gecenin karanlığından da yararlanarak, üstü açık bir kayıkla Küba sahilinin açıklarına vardı. Küba’nın, balta girmemiş ormanlarına dalıp, gözden kaybolduktan üç hafta sonra, adanın öteki yakasında ortaya çıktı. Ülkesinin düşmanı bir ülkeyi, yürüyerek bir uçtan öteki uca geçti ve Garcia’ya, mektubunu teslim etti.

Burada size Rowan’ın, Garcia’ya mektubu götürebilmek için ne zorluklar atlattığını, ne tehlikeler geçirdiğini anlatacak değilim. Onun, ne denli kahraman bir asker

olduğunu da anlatacak değilim. Yalnızca bir noktayı, hem de çok gereksinim duyduğumuz bir noktayı, iyice belirtmek için yazıyorum size tüm bunları.

ABD Başkanı’nın makam odasındaki olayı, ana çizgileriyle bir kez daha gözden geçirelim: ABD Başkanı McKinley, Garcia’ya teslim edilmek üzere Rowan’a bir mektup verdi. ona yalnızca, ‘Bu mektubu Garcia’ya teslim ediniz’ dedi. Rowan mektubu aldı, göğsüne bağladı, selamını verdi ve odadan çıktı.

Lütfen dikkat ediniz: Rowan, ‘Garcia nerede?’ diye bir soru sormadı. ‘Garcia kim?’ diye bir soru da sormadı. Yaptığı tek şey, kendisine verilen görevi almak oldu. Zaten kendisinden beklenen, onun da yapması gereken buydu.

Rowan, ülkesindeki her okula heykeli dikilebilecek ve yetişen tüm kuşaklara örnek olarak tanıtılabilecek bir ‘ölümsüz kahraman’dır. Fakat bugünün gençleri onun kahramanlığından çok, başka bir özelliğini örnek almak zorundadırlar. Rowan’ın örnek alınması gereken özelliği, verilen görevi sadakatle kabullenmek, o görevi yerine getirebilmek için hemen harekete geçmek ve görevi eksiksiz tamamlayabilmek için tüm enerjisini bir noktada toplamak disiplindir.

Özetle, Garcia’ya gönderilecek mektubu almak, hemen götürmek için yola çıkmak ve mektubu Garcia’ya teslim ederek görevi kendinden beklenildiği güven düzeyinde tamamlamak sorumluluğu ve terbiyesidir.

General Garcia şimdi yaşamıyor, fakat yeryüzünde başka Garcia’lar var. Ve o Garcia’lara gönderilecek başka mektuplar var. Çevremize baktığımızda ise, genellikle güçsüz, isteksiz, gönülsüz ve umursamaz kişilerle karşılaşırız.

Yönetici olarak görev yaptığınız iş yerinizde, varsayın ki altı yardımcınız var. Bunlardan birini çağırın ve kendisinden söyle bir istekte bulunun:

‘Lütfen benim için ansiklopediye bakıp, Corregio’nun yaşamına ilişkin özet bir bilgi hazırlayın.’ Yardımcınız size, ‘peki, efendim’ deyip, bu görevi yapmaya hemen gidecek mi?

Boş yere umutlanmayın. Büyük bir olasılıkla böyle bir şey yapmayacak. Donuk bir ifadeyle yüzünüze bakaçak ve size, su sorulardan birini ya da birkaçını soracaktır:

‘o kimdir? / ‘hangi ansiklopediden bakayım? / ‘fakat bu görev benim sorumluluk alanıma girmiyor ki, efendim...’ / ‘Bismarck’ın yaşam öyküsünü istemiyorsunuz, değil mi?’ ‘bunu benden daha kıdemli bir arkadaş yapsa daha iyi olmaz mı, efendim?’ / ‘yaşamı hakkında bilgi istediğiniz bu kişi halen yaşıyor mu, yoksa ölmüş mü, efendim?’ / ‘acelesi var mı, yoksa elimdeki işi bitirdikten sonra yapsam olur mu?’ / ‘ben ansiklopediyi bulup getirsem olur mu, yoksa oradaki bilgiyi aynen kopya çekmemi mi istersiniz?’ / ‘bu kişinin yaşamını niçin öğrenmek istiyorsunuz, efendim?’ / ‘onun yaşam öyküsünde neyi vurgulamamı istersiniz?’ / siz tüm bu soruları büyük bir sabırla yanıtlayıp, kendisinden bu bilgiyi niçin istediğinizi, onun bu bilgiyi nereden, nasıl bulacağını tane tane açıkladıktan sonra bile çalışma

arkadaşınız, hiç kuşkusuz, kendi bölümüne gidecek ve kendi yardımcılarını arasında 'Garcia'ya mektup'u götürecektir. Bir stenograf ilanı için başvuranların onda dokuzu, ne imla kurallarını, ne de noktalama işaretlerini kullanmayı bilir. Daha da kötüsü, başvuruda bulunduğu iş için bunların 'olmazsa olmaz' kurallar olduğunu aklına bile getirmeyebilir. Böyle bir kişi, Garcia'ya mektup götürebilir mi?

Benim yüreğim, evde olduğu zaman da, işten uzakta olduğu zaman da işini yapan adamdan yanadır. Garcia'ya götürmesi için kendisine verilen mektubu

alıp, cebine koyan, fakat sorular sormayan adamdan yanadır. Uygarlık, iste bu çaptaki kişiler için uzun ve biraz da sıkıntılı bir soruşturma dönemidir.

O her kentte, kasabada, köyde ve her büroda, mağazada ve fabrikada vardır. Dünya, işte bu çaptaki kişilerin sorumluluk bilinci ve iş terbiyeleriyle ayakta durabiliyor. Tüm insanlık, evrimini biraz daha hızlandırabilmek için, tüm gücüyle, işte bu bilinç ve bu terbiyedeki, bu çaptaki kişiler için haykırıyor:

"Garcia'ya mektup götürecektir kişilere gereksinimimiz var. Hem de en kısa sürede, her yerde ve her zaman..."



"Kendisini anında bir vazifeye adayabilmek, sorumluluk duygusunun nasıl bir şey olduğunu iyi bilen ruhsal istikrarı ifade eder."

(Dag Hammarskjöld)

"Çok az şey, bir insana sorumluluk vermek ve ona güvendiğinizi belli etmek kadar onun gelişmesine hizmet eder."

(Booker T. Washington)

"Önceliklerimiz zorunluluklarımızdan daha büyük olamaz. Haklarımız, sorumluluklarımızı yerine getirdiğimiz sürece korunurlar."

(John F. Kennedy)

"Sorumluluğu kabul edebilmek, insanın değerinin ölçütüdür."

(Roy L. Smith)

"Her doğru, insana bir sorumluluk, her fırsat bir zorunluluk ve sahip olduğu her şey de ona bir görev yükler."

(John D. Rockefeller Jr.)

"Esas işimiz, uzakta hayal meyal duran bir şeyi görmeye çalışmak değil, önümüzde açıkça duran işi yapmaktır."

(Thomas Cariyle)

"Sorumluluk, insanı eğitir."

(Wendell Phillips)

"Özgürlük, sorumluluk demektir. Bir çok kişinin özgür olmaya cüret edemeyişinin nedeni de budur."

(George Bernard Shaw)

"İnsan, sadece sorumluluk üstlenerek, zihnini sağlam ve dengeli bir şekilde geliştirebilir."

(John Dewey)



“ Zaman Planlaması”



A. Vedat İli

Zamanın tanımlaması kişilere göre değişir. Saat dilimi, gün dilimi, hafta dilimi, ay dilimi ve yıl dilimi olarak farklı tanımları vardır. Zaman aslında hayatımızdır. Zaman hayatımızdaki başarıların ve başarısızlıkların anahtarıdır. Çoğumuz gerek iş, gerekse özel yaşamımızda zamanın bize yetmediğinden, işlerin

yetiştirmediğinden, yapmak istediklerimizi yapamamaktan yakınıp dururuz. Zaman en değerli hazine olduğumuz zamanı doğru yönetemediğimizde onu bir baskı unsuru gibi görüyor, hayatlarımızı bir yarışa, karmaşaya döndürüyoruz, yaşamımız üzerindeki kontrolümüzü kaybediyoruz. Oysa bilinen basit bir gerçek var “zamanı yönetmek yaşamı yönetmektir”. Bu yüzden de Zaman Planlaması alanında bilinçlenmeliyiz.

Bugünün işini yarına bırakma!

Bugünün işini yarına bırakmak, ertelemek, geciktirmek, oyalanmak; tüm bunlar, zamanı dengelemenin ve planlamanın en büyük engelleridir. Yarım kalmış ya da ertelenmiş işler aynı zamanda zihninizde sonlandırılmamış işler olarak karmaşıklık, kirlilik de yaratacaklardır.

Önem sırasına göre denge

Zamanı planlarken dikkat etmemiz gereken önemli bir konu da ‘denge’dir. Yaşamımızda zaman ayırmamız gereken 7 önemli alanını göz önünde bulundurmalıyız:

- İş
- Aile
- Sosyal etkinlik
- Beslenme
- Egzersiz / fiziksel aktivite
- Hobiler
- Dinlenmek ve uyku

Bu 7 alanın her biri hayatımıza denge kurmak açısından oldukça önemlidir. Burada yapmamız gereken, her alan için ne kadar zaman ayırmamız gerektiğini önem açısından planlamaktır. Unutmayalım ki bir günde sadece 24 saat var. Uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için en az 6-7 saat uykuya ihtiyacımız olduğunu belirtiyor. Bu veriden hareketle diğer yaşam alanlarımızı yönetmeyi öğrenmeliyiz.

Zamanı yönetmeye nereden başlamalıyız?

Denge kurma: Zamanı yönetmenin ilk kuralıdır. Bu kural çerçevesinde ilk iş, öncelikleri belirleyerek kısa orta ve uzun vadeli hedeflerinizi kapsayan planlar yapın. Akıp giden zamanı verimli kullanmak için işlerinizi önemli, acil ve acil değil şeklinde sınıflandırın. Böylece erteleme yapamayacağınız işleri görebilir, gündeminizin birinci sırasına alabilirsiniz.

Sınırlarınızı (kapasitenizi) bilin ve gerektiğinde; öncelik sıralamasında yer almayan işler için “hayır” demeyi öğrenin. Yetiştiremeyeceğiniz işi bildirin ki zamanı doğru ve verimli kullanabilin. İş yaparken akan zamanın farkında olmak ve geçen saatlere hakim olmak açısından gözünüz saatte olsun.

Ara verin! Zamanınızı işlerinize göre planlarken mutlaka kendinize kısa aralar da verin. Sadeleşin, karmaşıklıktan kurtulun. Bruno Munari’nin bir sözünü hatırlatalım

“İlerleme sadeleştirme ile mümkündür, karmaşıklıklaştırma ile değil”

Düşünmeye zaman ayırın! Tüm bunlara rağmen 5 dakika zaman ayırıp bir kez daha düşünün, değerli hazineniz olan zamanı daha ne kadar planlamadan harcayacaksınız!



Necmettin Ayan

“Eşekli Kütüphaneci”

Yıl 1943. Genç Mustafa'nın tayini kütüphaneci olarak Ürgüp Tahsin Ağa Kütüphanesi'ne çıkar. Devlet memurluğu o dönemde süper bir şey, çünkü özel sektör falan yok.

Bizimki kütüphanede heyecanla okurları bekler; bir gün olur, beş gün olur, gelen giden yok. Etraftakilerle konuşur, herkese anlatır: “Bakın kütüphane bomboş duruyor, gelin kitap okuyun.” Gelen giden olmaz. Amirlerine durumu bildirir.

– Kardeşim otur oturduğun yerde, maaşını düzenli alıyon mu, alıyon mu?

– Alıyorum.

Eee, o zaman ne karıştırıyor ortalığı, gelen giden olsa maaşın mı artacak? Başına daha fazla bela alacan, o kütüphaneye yıllardır kimse gelmez zaten.

23 yaşındaki genç memur “Ne yapayım, ne yapayım?” diye düşünür durur. Sonunda aklına bir fikir gelir, eşine söyler. Eşi önce “Deli misin bey?” der, ama kocasının bir şeyler üretme, işe yarama çabasını yakından görünce fikri kabullenir.

O dönem devletteki amirlerinin çıkardığı tüm engellerin tek tek, binbir güçlükle üstesinden gelir. Çünkü o zaman da şimdiki gibi, “Aman bir şey yapmayalım da başımıza bir iş gelmesin. Çalışsan da aynı maaş, çalışmasan da” zihniyeti aynen var.

O bıyıklı, kravatlı, asık yüzlü, sigara kokan, arkalarındaki Atatürk resminden utanmayan, ama ülkesine gram faydası olmayan bürokratları zorlukla ikna eder ve bir eşek alır. İki tane de sandık yaptırır. İki sandığa, kalınlığına göre 180-200 kitap sığar. Sandıkların üstüne “Kitap İade Sandığı” yazar. Kitapları eşeğe yükler ve köy köy gezmeye başlar. Kütüphaneye de bir yazı asar: “Sadece Pazartesi ve Cuma günleri açıyoruz.”

Köydeki çocuklar şaşırır. Eşeye bir sürü kitap yüklemiş bir amca, o gariban çocukların küçücük ellerine kitapları verir. Düşünün, Noel Baba gibi. Noel Baba yalan, Mustafa Amca ise gerçek. Geyikler yerine eşeği var. Eşek de daha gerçek, Mustafa Amca da:

“Çocuklar bunları okuyun, aranızda da değişsin. On beş gün sonra aynı gün gelip alacağım. Aman yıpratmayın, diğer köylerdeki arkadaşlarınız da okuyacak” der.

Mustafa artık Ürgüp'teki kütüphanede bir iki gün durmakta, diğer günler eşeği Yüksel'le köy köy gezmektedir. Köylerdeki çocuklar Eşekli Kütüphaneciyi her seferinde alkışlarla karşılarlar. Kalpleri küt küt atar heyecandan, sevinç içinde yeni kitapları beklerler. Mustafa Amca'nın ünü etrafa yayılır. Diğer devlet memurları makam odalarında sıcak sıcak oturup iş yapmazken, Mustafa'nın eşeği Yüksel yediği otu hepsinden fazla hak etmektedir. Zamanla insanlar kütüphaneye de gelmeye başlar. Mustafa bakar ki kütüphaneye kadınlar hiç gelmiyor.

Zenith ve Singer'e mektup yazar: “Bana dikiş makinesi yollayın, firmanızın adını kütüphanenin girişine kocaman yazayım” der. Zenith dokuz tane, Singer bir tane dikiş makinesi yollar (ilk sponsorluk faaliyeti). Salı günlerini kadınlar günü yapar. Kumaşı alan kadın kütüphaneye koşar. On makine yetmediği için sıra oluşur. Sırada bekleyen kadınların eline birer kitap verir, beklerken okusunlar diye. Okuma-yazma oranının düşüklüğünü görünce halkevlerine okuma yazma kursları vermeye gider. Halıcılık kursları başlatır, bölgede halıcılığı canlandırır. Bu arada valilik Mustafa hakkında dava açar, “kendi görev tanımı dışında davranıyor” diye. 50 yaşına gelen Mustafa Amca baskıyla emekli edilir. Mustafa Amca köylüler arasında efsane olur, yıllar geçtikçe köylerdeki çocuklarda okuma aşkı yerleşir. 2005 yılında Mustafa Amca vefat eder.

Tüm Kapadokya çok üzülür, aralarında toplanırlar. Ürgüp'e Eşekli Kütüphaneci Mustafa Güzelgöz ve eşeğinin heykelini dikerler. Girişimcilik ne biliyor musun? Bulunduğun yere yenilik katmalısın. Mutlaka adım atmalısın. Yaptığın iş olduğu yerde durup duruyorsa, sende bir uyuzluk vardır arkadaş. İnsan var, dokunduğu yere değer katar, insan var, dokunduğu yere değer kaybettirir. Kütüphanesinin yedi katır ve üç atı ile yöredeki 36 köye hizmet götürmüştür. 1972 yılında emekli olan eşekli kütüphanecinin yaşam öyküsünü, yazar Fakir Baykurt, Eşekli Kütüphaneci adlı eserinde romanlaştırmıştır. Güzelgöz'e 1963 yılında “Amerikan Barış Gönüllüleri Derneği'nin İnsanlığa Hizmet Ödülü” verilmiştir. Mustafa Güzelgöz, Nevşehir Devlet Hastanesi'nde tedavi görürken 18 Şubat 2005'te kalp yetmezliğinden ölmüştür.

Bakın Nevşehir'den ve bu ülkeden nice müdür, amir, vali, bürokrat, milletvekili, politikacı geçti; binlercesinin adını kimse hatırlamaz ama Mustafa Güzelgöz ve eşeğinin heykeli var.

Kaynak: www.nevsehir.web.tr



“Doğanın insanoğluna armağan ettiği mucize, zeytinyağı”



A.Emre Üntürk

Akdeniz'in sembolü ve kültür mirasıdır. Akdeniz'de ve Eski Mısır'da M.Ö. 4-5 bin yıllarına kadar gidebilen geçmişli olan zeytin ağacı ve zeytin dalı asırlardır barış ve iyi niyet sembolü olarak da kullanılmıştır.

Faydaları asırlardır bilinen zeytin ve zeytinyağının, günümüzde de koruyucu sağlık etkileri hakkında her geçen gün daha fazla bilimsel bilgi biriktirmektedir. Ülkemizde Akdeniz mutfağının bilinmesi, zeytinyağının sofralarımızda kullanılması ve hem lezzetli yemek hem sağlıklı yaşam açısından fark edilmeden destek sağlamaktadır.

*Zeytinyağı kanser riskini %50'ye yakın azaltmaktadır. Zeytinyağının içinde bulunan Oleiprine adlı madde sayesinde hücreler yenilenerek kansere karşı korunur.

*Zeytinyağının üretim aşamasında ısıyla temas etmemesi gerekiyor. Bu nedenle sağlıklı “Sızma” olanıdır. Aslında en doğrusu, kokusuna alışıp mümkün olduğunca az veya hiç rafine edilmemiş kullanmaktır.

*Zeytin ağacının dalları doğal bir ilaçtır.

*Yiyeceğin yanı sıra merhem olarak da kullanılan zeytinyağı; tahrişin neden olduğu acı ile yanmayı giderici ve yumuşatıcı özellikleri olan losyondur aynı zamanda.

*Zeytinyağı, derinin boşluklarını doldurabildiği için, dokuların yara veya tahriş olmasında ve iltihaplara karşı faydalıdır.

*Sindirim sistemini etkiler; ister soğuk olsun, ister sıcak olsun zeytinyağı mideyi çepeçevre koruyucu bir tabakayla sararak mide asitini azaltır.

*Gastrit ve ülserle karşı korumada etkin yardım sağlar.

*Zeytinyağı safra kesesinin kontraksiyonlarını (kasılma) ve safra salgılanmasını uyarak safra taşı oluşum riskini azaltır, hazmı kolaylaştırır.

*Anne sütünde de bulunan E vitamini ve oleik asit içeriği

ile zeytinyağı, normal kemik gelişimine katkıda bulunur. Anne kamında ve doğumdan sonra bebeğin beyinini olduğu kadar, genel olarak sinir sisteminin gelişimini de desteklediğinden, gebe ve emziren annelere özellikle yararlıdır.

*Zeytinyağı yaşlanmanın, hem genel olarak doku ve organlar, hem de beyin fonksiyonları üzerindeki etkilerini geciktirmektedir.

*Yüksek tansiyonu düşürür.

*Kan şekeri seviyesinin düşmesine yardım eder.

*Ağrı, romatizma, burkulma ve adale incelmelerinde; zeytinyağı sürülür.

*Kötü kolesterol LDL'yi azaltırken, iyi kolesterol HDL'yi artırır.

*Günde birkaç damla zeytinyağı bebeğin gelişimine büyük katkı sağlar.

*Böbreklerin ıslahında, taşları düşürmede, bağırsak kurtlarını düşürmede, karın ağrısında sıcak su ile içilmesi iyi gelir.

*Çocukları raşitizmden korur. Siyatik, mafsal ağrılarına iyi gelir; zeytinyağı tortusu sürülür.

*Ağızda çalkalandığında, dişlerin beyaz olmasını sağlar, diş etlerini korur, diş çürümelerini önler.

Kaynak: www.uzzk.org



“ Nasıl, Neden? ”



Hicran Turp

Serap nasıl oluşur?

G enellikle filmlerde çok işlenir serap konusu... Çölde bakarsın film kahramanı 50°

sıcaklıkta, birden ileride bir palmye ağaçları ile kaplı, ortasında bir su kaynağı olan vaha görür belli belirsiz... Kahramanımız bunun bir serap olduğunu bilmemektedir tabii, yaklaşınca herşey biter...

Bu senaryoda dikkatimizi çeken olay görülen vaha... Yani serap... Aslında serap öyle bir vaha şeklinde görülmez hiç bir zaman. Belki bir su birikintisi gibi görünebilir veya bir ağacın yansıması... Ama bu konuda şunu da belirtmekte fayda var: Çok fazla açlık ve susuzluk çeken insanların çeşitli halüsinasyonlar da görmeleri muhtemeldir.

Bir maddenin özellikle çölde ve denizlerde hava çok sıcakken yanlış yerde veya farklı görünmesinin sebebi tamamen atmosferik sebeplere dayanır. Gün çok sıcak olduğunda yer yüzeyinde ince (atmosfere göre) bir sıcak hava tabakası oluşur. Bildiğiniz gibi sıcak havanın yoğunluğu soğuk havadan düşüktür. Bu iki hava katmanının birleştiği yer, bir lens vazifesi görür. İşte bu yoğunluk farkından dolayı ve böylece uzaktaki cisimlerden gelen ışınlar kırılır ve farklı yerlerde hatta ters olarak görünebilirler. Bu birleşme noktası uzaktan su gibi de görünür. Mesela özellikle sıcak yaz yolculuklarında araba ile giderken bu su görüntüsünü hepimiz yakalamışsınız. Yolu ilerisi sanki ıslakmış gibi görünür uzaktan ama yaklaştığınızda orada hiç su olmadığını görürsünüz. İşte bu gördüğünüz de fiziksel bir seraptır yukarıda açıklandığı gibi.

Denizlerde de serap görülür fazla bilinmemesine rağmen. Fakat denizde olay tam tersidir. Bu sefer daha yoğun hava tabakası soğuk denize daha yakındır, sıcak tabaka üstte yer alır. Bu yüzden yansıma karadaki serabın tersine üst tarafta, su yüzeyinin üstünde olur.. Bu yüzden görülen serap havada uçuyormuş, yumulmuş gibi görülebilir.



Deniz suyu neden tuzludur?

D eniz suyunun ortalama tuzluluk derecesi ağırlığa oranla % 3.5'dir.

Doğal olarak oluşan elementlerin hemen hepsine deniz suyunda rastlanılır, sıcak deniz tuzunun % 85'inden fazlası, sodyum klorür, başka bir deyişle sofrata tuzundan oluşur. Nehirler tarafından taşınan sodyum gibi mineraller toprak ve kayaların aşınması sonucu ortaya çıkan eriyik ve süspansiyonlardan oluşur. Fakat klor ve bor gibi diğer elementlerin varlığı, nehirlerin getirdikleri ile açıklanamamakta, dolayısıyla bu oluşumda diğer süreçlerin de rol oynadığı akla gelmektedir.

Yeryüzü tarihinin ilk dönemlerinde yer kabuğu ile yer merkezi arasında kalan katmanın zehirli gazlardan arınması sırasında diğer maddelerin yanı sıra su ve klor da yer kabuğunun altındaki erimiş volkanik kayaların arasında ortaya çıkmış olabilir. Günümüzde volkanik etkinlikler sonucu atmosfere yayılan elementler okyanuslara, yağmur ve kar yağışlarıyla taşınmaktadır. Diğer yandan deniz hayvanları öldüklerinde de, iskeletleri ayrışarak mineralleri denize geri verirler.

Bu noktada aklımıza şöyle bir soru geliyor:

Elementler denizlere sürekli olarak aktarılınca, denizler giderek daha da tuzlulaşmaz mı? Gerçekte, deniz suyundaki tuz miktarında, yüz milyonlarca yıldan bu yana önemli bir değişim olmamıştır. Çözünmüş maddelerin miktarları zamana ve yere göre değişmekle birlikte, belli başlı, elementlerin okyanuslarda her zaman, hemen hemen aynı yoğunlukta bulunduğu kabul ediliyor.

Okyanus elementlerin, bir yandan hemen hemen tam dengeyi koruyacak oranlarda suya eklenip, diğer yandan sürekli olarak nakledildiği bir tanka benzetilebilir. Örneğin, elementlerden bazıları kayalarla birleşir, toprak tarafından emilir ve çözeltiden ayrılarak çökelti haline gelirler. Deniz bitkileri ve hayvanları da bunları kullanarak büyür ve gelişirler.

Kaynak: Bilim ve Teknik Dergisi





U2, 6 Eylül 2010'da rock severlerle İstanbul'da buluşuyor

İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti etkinlikleri kapsamında 6 Eylül 2010 tarihinde İstanbul Atatürk Olimpiyat Stadı'nda gerçekleştirilecek konserin biletleri satışta.

Hayranlarının yıllardır dört gözle beklediği, dünyanın en büyük rock grubu U2, 360° Tour kapsamında ilk defa Türkiye'de!



17. ULUSLARARASI İSTANBUL CAZ FESTİVALİ 01-20 Temmuz 2010

17. Uluslararası İstanbul Caz Festivali 1-20 Temmuz tarihleri arasında gerçekleşecek. Her zamanki gibi birbirinden çarpıcı isimlerin yere alacağı Festival, programında sunacağı sürpriz etkinlikler ve yeniliklerle, İstanbul'u yine bir Caz Kentine dönüştürmek için hazırlıklarını sürdürüyor.



04 Mayıs-18 Temmuz 2010

21. yüzyılın en çok merak uyandıran sanatçılarından biri olan Fernando Botero, 64 yapıttan oluşan geniş kapsamlı bir sergiyle, Türk sanatseverlerle ilk kez Pera Müzesi'nde buluşuyor.

Günümüz estetik anlayışına yeni bir yorum getiren Botero'nun bu sergisi sirk, boğa güreşi, Latin Amerika halkı, Latin Amerika yaşamı, ölüdoğa ve sanat tarihinin geçmiş ustalarından uyarlamaları kapsayan altı bölümden oluşuyor. Kolombiya doğumlu sanatçının kendi kültürüne ait yoğun yansımalar taşıyan yapıtları yüzyılımızın güzellik kavramını sorgularken özgün üslubu ve özyaşamöyküsel göndermelerıyla de dikkat çekiyor.

Pers Krallarının ikamet ettiği Kelainai (Afyonkarahisar) kenti yakınlarında MÖ. 5. yüzyılda yapılmış olan Tatarlı tümülüsü, ahşap mezar odasında bulunan renkli resimlerle bezenmiş frizler nedeniyle, Türkiye'deki kültür mirasının en değerli eserleri arasında yer alır. Frizler, bugün tamamen kaybolmuş olan antik çağ ahşap resim sanatının yegane örneğidir.

Yapı Kredi Vedat Nedim Tör Müzesi, İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti Ajansı'nın katkılarıyla "Tatarlı - Renklerin Dönüşü" sergisine evsahipliği yapıyor.

18 Haziran - 26 Eylül 2010 tarihleri ziyaret edilebilecek sergi; T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür Varlıkları ve Müzeler Genel Müdürlüğü, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık ve İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti Ajansı işbirliğiyle gerçekleştiriliyor. Ziyaretçiler; savaş, tören ve efsane sahnelerinin renkli şekilde resmedildiği eşsiz bir ahşap mezar odasıyla karşılaşacaklar.

