

Temmuz2011

# 30 HABERVİZYON



İstanbul'un özgün rengi - "ERGUVAN"

## EDİTÖRDEN

Yağmurlu ve serin bahar aylarını geride bırakıp, yaz mevsimine "merhaba" dediğimiz şu günlerde yılın ilk yarısını tamamlayıp tatil hayalleri kurduğumuz bir zamanda yeniden serinleyen veya aniden ısınan havalar doğal dengenin giderek bozulduğunu haber veriyor.

Her sayımızda çevre ile ilgili çeşitli yazılarla sizlere seslenirken bu sayımızda konu ile ilgili bir kaç makaleyi de sizinle paylaşmak istedik. Doğa ile dost olmanın gelecek nesilleri garanti altına almak olduğunu hiç unutmadan yaşamak gerekliliğini, Çevre Haftası nedeniyle düzenlediğimiz slogan yarışmasında 1. olarak değerlendirilen şu slogan ile bir kez daha hatırladık. "Önemsemeyerek Kirlettiğin Çevre, Önemsediklerinin Geleceğini Karartır."

Çevre duyarlılığımızın sınırlarını 16001 Enerji Yönetim Sistemini kurma ve sertifikalandırma süreci ile geliştirirken, konuya katkıda bulunan tüm çalışma arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

Coşkuyla kutladığımız 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı ve Anneler Günü'nden sonra yüreği "BABA" sevgisi ile dolu herkesin Babalar Günü'nü gönülden kutlarız.



## İÇİNDEKİLER

Editörden

Babalar Günü

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi - **Vedat İlki**

Enerji Yönetim Sistemi Eğitimi

PharmaVision Enerji Politikası - **Dr. Ünsal Hekiman**

Kalite Maliyetleri Yönetim Sistemi - **Nilgün Eke**

Çevrem - Yeşil Bilişim - **Neşe Eriş**

Çevre Slogan Yarışması 2011 - **Neşe Eriş**

Nano Teknoloji Mucizesi - **Merve Öktem**

Kitap Dünyası - **Melahat Orhan**

Küçük Bir Kaçamak Büyükada - **Elif Uzun**

Bahçeler ve Çiçekler - **Nilgün Eke**

Plastik Torba Gerçeği - **Fahrettin Kazak**

Yürüyüş ve Sağlık - **Elgün Şendan Atik**

EHEC Virüsü - **Dr. Cüneyt Göncer**

Sudoku

Firmamızdan Haberler

Kültür-Sanat

**Babanın rolü,  
yüz öğretmeninkine bedeldir.  
Babalar Gününüz kutlu olsun!**



## Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Türkiye'nin tek tıbbi bitkiler bahçesidir. 14 dönümlük alanda kurulmuş, 2005 yılında açılmıştır.

Zeytinburnu Belediyesi ile Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneğinin yürüttükleri proje şu hedefleri gözetmektedir:

- Tıbbi bitkileri araştırmak, üretmek, tanıtmak
- Bitki çeşitliliğinin korunup, geliştirilmesine katkıda bulunmak
- Eğitim programları için çalışma alanı ve materyal sağlamak
- Tıbbi bitkilerin etkin ve güvenli kullanımlarını teşvik etmek
- Tıbbi floradan faydalanma konusundaki çalışmalara zemin oluşturmak

Ekili ve etiketli tıbbi bitkilerin bulunduğu bahçede, bitki atıkları doğal gübre olarak değerlendirilmekte, sentetik gübre ve ilaçlardan kaçınılmaktadır. Su israfının önüne geçmek için damlama ve yağmurlama yöntemleri kullanılmaktadır.

Merkezefendi Mahallesi'nde, 14 dönümlük alanda kurulmuştur. Zeytinburnu Belediyesi ile Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneğinin yürüttükleri projede, ekili ve etiketli tıbbi bitki sayısı 450'yi aşmıştır. Her gün ziyarete açık olan bahçede bir sera, herbaryum (kurutulmuş bitki koleksiyonu), tohum bankası, bitki laboratuvarı ve bitki kurutma birimi bulunmaktadır.

Türkiye ve dünyadaki botanik bahçeleri, herbaryumlar ve tohum bankalarıyla bilgi ve bitki alışverişi yaparak tıbbi floradan faydalanılması konusundaki çalışmalara zemin oluşturmaktır.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'nde yer alan Sağlık Araştırmaları Merkezi, yerel, geleneksel ve doğal sağlık mirasımızı değerlendirmek, tıbbi girişimlerin etkilerini ortaya koymak, insan ve tabiatın dengesine duyarlı, erişilebilir ve adil sağlık çözümleri sunmak üzere disiplinlerarası araştırmalara öncülük etmektedir.

Ziyaret ücretsizdir.

Derleyen: Vedat İlki



## Enerji Yönetim Sistemi Eğitimi



### PharmaVision'da TS EN 16001 Enerji Yönetim Sistemi Temel Eğitimi yapıldı.

Temmuz 2009'da Avrupa Standardı olarak kabul edilen TS EN 16001 Enerji Yönetim Sistemi, Ocak 2010'da TSE tarafından yayınlandı ve Türk Standardı olarak kabul edildi.

Avrupa ve Türkiye için yeni bir standard olan TS EN 16001 Enerji Yönetim Sistemi Standardı, daha verimli enerji kullanımı, yenilenebilir enerji kaynaklarının artarak kullanımı ve toplumun enerji tasarrufu hakkında bilinçlendirilmesini ön plana çıkarmaktadır.

TSE tarafından verilen Enerji Yönetim Sistemi Eğitimine sistem kurma çalışmalarında yer alacak çalışma grubu katıldı.

Firmamızda Enerji Yönetim Sistemini kurmak ve yürütmek için Teknik Direktör Necmettin Ayan başkanlığında, Enerji Yöneticisi Kerem Özensel ile birlikte Enerji Çalışma Grubu oluşturuldu ve komite alınan eğitim sonrasında çalışmalarına başladı.

Projenin hedeflenen tamamlanma tarihi Temmuz 2011 olarak belirlenmiştir.

Enerji Yönetim Sistemi çalışmaları tamamlandığında, PharmaVision sektörde belgelendirilmiş ilk kuruluşlardan birisi olacak.

# PHARMAVISION ENERJİ POLİTİKASI



## “Daha az enerji daha çok ürün”

İlaç üretimi konusunda faaliyet gösteren kuruluşumuzda TS EN 16001 Enerji Yönetim Sistemine ait politikamız gereği,

### Temel ilkelerimiz ;

- Tüm faaliyetlerimizi; çevreye olan saygımızı, doğal kaynaklara verdiğimiz değeri ve gelecek nesillerin gereksinimlerini ön planda tutarak yürütmek,
- TS EN 16001 Standardının şartlarına göre hazırlanmış bu politika ve prosedürlere uygun olarak, tüm iş süreçlerimizde enerjinin verimli kullanılması ve enerji tasarrufu sağlanması için enerji verimliliği çalışmalarını sürekli takip etmek.

### Amacımız ;

Üretim dengesini sürdürülebilir enerji kullanımı ile sağlamak üzere tüm çalışanların katılımıyla etkin bir şekilde uygulamak, tüm paydaşlarımızı bilinçlendirmek, gönüllülük içeren anlaşmalara katılmak ve kamuoyu ile ortak projelerde yer almaktır.

“**Daha az enerji daha çok ürün**” sloganı ile üretim faaliyetlerinde kullandığımız enerjiyi verimli kullanmak ve enerji verimliliğini artırmak, kuruluşumuzda faaliyetlerimize ait karbon ayak izimizi küçültmektir.

TS EN 16001 Standardına ve yasal düzenlemelere uymayı asgari şart kabul ederek, düzenli olarak Enerji Yönetimi Politikamızı gözden geçireceğimizi, iç ve dış haberleşmeye açık tutacağımızı ve sistemin etkinliğinin sürekli iyileştirilmesi için gerekli kaynakların sağlanması ile çalışmalarımızı yürüteceğimizi üst yönetim olarak taahhüt ederiz.

Dr. Ü. Hekiman  
Genel Müdür

# ÖNLEYİCİ OLMAK İÇİN KALİTE MALİYETLERİ YÖNETİM SİSTEMİ

**G**ünümüzde müşteri beklentilerinin artması ve gelişmesi ile rekabet avantajı elde etmek isteyen firmalar, bilgi ve teknolojinin yardımı ile süreçlerini hatasızlaştırmayı ve bu şekilde maliyetlerinde ciddi iyileşme ve rekabet gücü kazanmayı hedeflemişlerdir.

Çünkü günümüzde kâr; pazardaki satış fiyatından elde edilen kazanç olarak kabul edilmektedir. Maliyetlerimiz müşterilerimiz tarafından da incelenmekte, kimi zaman kârlarımız müşterilerimizin kontrolünde tespit edilmektedir.

Bu yoğun rekabetin yaşandığı üretim ve hizmet sektörlerinde, işletmeler ürünlerini tam zamanında, hatasız ve en az maliyetle üretmek zorundadırlar. Bu yaklaşım ile firmalar sürekli gelişme çabasında, mükemmelliği aramakta ve sıfır hata felsefesi ile rekabet güçlerini geliştirmektedirler.

Sıfır hata yaklaşımı, günümüzden binlerce yıl önce Çin İmparatorlarının kendileri ile birlikte mezara gömdüğü çamur askerlerinin yapımı esnasında da uygulanmıştı. İmparator heykelleri yapan ustaları, heykellerin üzerindeki bir işaretten ayırt ediyor ve hatalı heykel yapan ustayı cezalandırarak ilk seferde doğru yapmayı teşvik etmiş oluyordu.



Günümüzde ise; ilk seferde doğru yapamamanın bedelini kalitesizliğin getirdiği maliyetler ile ödüyoruz. Maliyet genel anlamda; satış değeri olan bir mal ya da hizmete sahip olabilmek için katlanılan ölçülebilir fedakarlıkların toplamı olduğundan, bu fedakarlıkların net ölçüsü, Kalite Maliyetleri Sistemini uygulayarak ortaya çıkacaktır.



Bilançolarımıza yansıyan maliyetlerimiz sadece buz dağının görünen kısmından oluşsa da gerçek maliyetlerimiz buzdağının altında gizlenmiştir. Böylelikle, gizli maliyetlerimize yönelmeden kârlarımızı artırmamız mümkün olmayacaktır. Gereksiz ve önlenabilir maliyetler ürünün daha pahalı olmasına neden olmakta ve işletmenin rekabet etme gücünü azaltmaktadır.

Bundan dolayı Kalite Maliyetleri ya da KALİTESİZLİK MALİYETLERİ, Sürekli İyileştirme ve Geliştirme için en etkin araçtır. Ölçme - değerlendirme kriterimizin temel biriminin parasal tutarlar ile sabitlenmesi, programın başarısındaki önemini ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalarda kalitesizlik maliyetlerinin şirketlerin cirolarının içinde önemli yerlere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Milli Prodüktivite Merkezinin 1990 - 2000 yıllarında yaptığı araştırmaya göre; Kalite Maliyetleri uygulamasına başlamayan firmalarımızda Kalitesizlik Maliyeti / Net Satış Geliri oranının %5 ile %20 civarında olabileceği görülmüştür.

Kalite Maliyetleri Yönetim Sisteminin uygulanmasından sonra, Ofis Elevator European Transcontinental Operations firması, Kalitesizlik Maliyetlerindeki %3'lük düzeltme ile 60 milyon dolarlık tasarruf yapmıştır.

Etkin bir kalite yönetimi, toplam kalite maliyetlerini, sistem anlayışı ile ele alarak her zaman kontrol altında tutmalıdır. Kalite Maliyet Programı ile maliyet iyileştirme sahaları tespit edilir ve bu sahaların tespit edilmesi ile kaliteye yapılan yatırımların da dengelenmesi sağlanır. Denge durumuna ulaştığımızda optimum kalitenin sınırları belirlenir ve programın yönetilme süreci başlar.

Kuruluşların ürün ve hizmet kalitelerindeki iyileştirme alanlarını, parasal tutarlar doğrultusunda tespit etmek ve iyileştirmek amacı ile tasarlanan Kalite Maliyetleri, ilk olarak 1950'li yıllarda Juran tarafından konuşulsa da maliyet yapılandırması 1956 yılında Feigenbaum tarafından gerçekleştirilmiştir.

Günümüzde, ISO 9001:2000 ve diğer Kalite Standartlarının omurgasını oluşturan süreç yönetimi yaklaşımının Kalite Maliyet Sistemine olumlu etkileri ve etkileşimleri olmuştur.

Sonuç olarak, Kalite Maliyetleri Yönetim Sisteminin temel felsefesinde her kusurlu üretimin bir kök nedeni olduğu bu nedenlerin önlenebildiği, önlemenin her zaman daha ucuz olduğu bilinmektedir.

Kaynak;

"KALİTE MALİYETLERİ SİSTEMİ" BUREAU VERITAS DERGİ 7.SAYI TEMMUZ 2004

ERHAN UYSAL, Kalite Sistemleri Uzmanı

Derleyen: Nilgün Eke





Çevreyi korumanın, çevre bilincinin geliştirilmesinin aylara günlere endeksli olmadığına bilincinde olsak da, her yıl 5 Haziran Dünya Çevre Günü'nü kutlar, içinde yer aldığı haftanın çeşitli çevre etkinlikleri ile süslenmesini, çevreyi koruma ve sürdürülebilir bir yaşamın önemini vurgulamada bir fırsat olarak görürüz.

Ancak, bu güne kadar değinmediğimiz bir konuyu "Bilişimde Çevre"yi sizlerle paylaşmak istedik. Bilişim de çevrecilik nasıl olur? Yeşil Bilişim nedir? Çağımızda en hızlı ilerleyen ve yenilenen sektör, bilgi ve iletişim -Bilişim- sektörüdür.

Bilişim sektörünün ürün ve hizmetleri, ürün ve hizmet üretiminden, depolama, nakliye, son kullanıcıya kadar hayatın her alanında yer almaktadır. Bu sektörün çevre dostu yaklaşımlar içermesi, diğer sektörlerle çevre koruma ve düşük karbon ekonomisini yürütme konusunda önemli yarar sağlayacaktır.

2008 yılında GeSI- (Globale-Sustainability Initiative) adlı uluslararası bir sivil toplum kuruluşu SMART 2020- "Bilgi Çağında Düşük Karbon Ekonomisinin Hayata Geçirilmesi" başlıklı rapor yayınlamıştır. Raporda; 2020 yılında bilişim sektörünün çevreci uygulamalar ile yaklaşık 5 kat daha fazla karbon

tasarrufu sağlayarak, diğer sektörlerin enerji verimliliğini artırması öngörülmektedir.

Bilişimde sanallaştırma ile ekolojinin korunması; gerçek hayattaki hizmet ve süreçlerin online hale gelmesini ifade etmektedir. Sanallaştırma hem ekolojik hem ekonomik olarak önemli bir kazanç sağlamaktadır. Bilişim, e-ticaretten e-yönetişime kadar büyük bir alanda imkânlar sunmaktadır. Artık e-ticaret yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu suretle ulaşımdan kaynaklanan karbon salımları düşmektedir. Bir çok kurum artık resmi prosedürlerinin basılı ortama yani kâğıda dökülmeden, elektronik ortamda yapılmasına imkan tanımaktadır. Telekonferans sistemleri, e-eğitimler, merkezi tesis/bina yönetimleri, akıllı depolar çevreye katkılarının yanında ekonomik artıları da düşünüldüğünde pek çok kurum ve kuruluş tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Yakın zamanda bazı çalışma alanlarında ofis gitmeye gerek kalmadan evden çalışma uygulamalarının da yaygınlaşacağı öngörüler arasındadır. Tüm bunlar taşıtlara ve uçaklara olan bağımlılığı azaltırken, sera gazı salımını da düşürüyor.

Bilişimin sera gazı azaltımına yönelik esas etkisi ise, diğer sektörlerde gerçekleşecek verimlilik

artışı olarak ifade ediliyor. Sera gazı azaltımı konusunda yaygın olarak dile getirilen 'ölçemediğini yönetemezsin' ilkesi bilişimin ölçme konusundaki gücünü ön plana çıkarıyor.

Bilişim teknolojileri, salınım değerlerini gerçek zamanlı olarak "izleme" imkânı tanırken, verimliliği artıracak sistem ve süreçler için çözümler getiriyor. Elektrik iletim ve dağıtım ağlarının akıllı sistemlerle izlenmesi ve yönetilmesi ile elde edilecek verim artışı ve giderek yaygınlaşacak 'akıllı şebeke' uygulamalarının küresel ölçekte sera gazı azaltımı sağlayacağı düşünülmektedir.



Diğer bir konu da, bilişim sektörünün kendi karbon ayak izini azaltması çabalarıdır.

Bilişim sektöründe bulunan cihaz üreticileri tarafından üretilen karbon ayak izini küçültmeye yönelik çalışmalar, daha az enerji ile çalışan cihazlar, daha az toksik malzeme kullanımı, daha fazla geri dönüşümlü malzeme kullanımı, yenilenebilir enerji kaynakları ile uyumlu ürünlerin geliştirilmesi, daha az kâğıt kullanımı ve kâğıt yerine kullanılabilecek elektronik içeriğin geliştirilmesi uygulamaları olarak sayılabilir.

Ülkemizde de 2010 yılında Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından "Yeşil Bilişim Raporu-2010" yayımlanmıştır.

İklim değişikliği, bölgesel ve uluslararası politika ve uygulamalara yönelik Türkiye değerlendirmesi ile öneri ve yol haritasının yer aldığı rapor, bu alanda bugüne kadar yapılan en önemli çalışmalar arasındadır.

İnsanoğlunun neden olduğu çevresel sorunlar konusundaki hassasiyetin uzun süredir artış eğilimi gösterdiğine değinilen raporda, olumsuz etkilerin azaltılması için özellikle sera gazı salınımlarının kontrol edilmesi ve belirli limitlerin altına çekilmesi yönünde uluslararası boyutta çaba harcandığına dikkat çekiliyor ve bilişim sektörünün çevreye etkisi üç seviyede inceleniyor.

**Birinci seviye,** bilişim ürünlerinin tasarımdan üretime ve faaliyetinden yok edilmesine kadar hayat döngüsü boyunca çevreye doğrudan etkisini içermektedir.

**İkinci seviye,** bilişim teknolojilerinin iş ve günlük yaşamda kullanılması sonucu ortaya çıkan süreç verimliliğindeki artıştır.

Akıllı binalar, e-ticaret, e-devlet, sanal toplantılar gibi hususlar örnek verilebilir. Bilişim uygulamalarının kullanımı ile bilişim araç gereçleri tarafından tüketilen enerjinin kat kat fazlasının tasarruf edilmesi potansiyeli vurgulanmaktadır.

**Üçüncü seviye,** sistemsel etkidir. Uzun dönemde ortaya çıkar. Uzaktan çalışma, telekonferans, akıllı taşıma sistemi, akıllı ölçüm ve akıllı bina tasarımları gibi uygulamalarda bilişimin sağladığı verimlilik avantajını kullanan insanların ve toplumların davranış kalıplarının değişmesini içermektedir.

Bilgi ve İletişim Teknolojileri Uygulamaları, insanların yaşam ve iş koşullarında da çok önemli değişikliklere neden olmaktadır. Hayatı kolaylaştırmakta, zaman yönetimini de etkin ve verimli kılmaktadır.

Bilişimde çevre konusunu, bir sonraki dergimizde de devam etmek üzere burada tamamlıyor, dergimizi okuyan tüm paydaşlarımızın Dünya Çevre Günü'nü kutluyoruz.

Bilişim sektöründe ürünlerin çevreci uygulamalarına küçük örnekler;

Bilgisayar ve dizüstü bilgisayarlar için;

- Aktif ekran koruyucularının kaldırılması
- 5 dakika içinde kullanılmaması durumunda bekleme konumuna geçmesi
- Ofis saatleri dışında bilgisayarların kapatılması
- Artık ihtiyaç duyulmayan ancak çalışır durumda olan cihazların gözden geçirilmesi ve yeniden değerlendirilmesi
- Düşük enerji tüketen işlemcilerin ve verimli güç kaynaklarının tercih edilmesi
- Ofis saatleri dışında yazıcı, faks makinesi gibi cihazların kapatılması ya da kullanılmadığı zamanlarda enerji tasarruf moduna ayarlanması
- Yazıcıların arkalı önlü ve siyah beyaz çıktı alacak şekilde ayarlanması
- Yazıcı sayısının azaltılması
- Bilişim ekipmanlarının karbon salınımını en aza indirerek "Karbon Nötr" bir sektör haline gelmesi.

Kaynak: Yeşil Bilişim 2010 Raporu, ntvmsnbc  
Derleyen: Neşe Eriş



Birinciliğe değer bulunan slogan:

"ÖNEMSEMİYEREK KİRLETTİĞİN ÇEVRE,  
ÖNEMSEDİKLERİNİN GELECEĞİNİ KARARTIR."

Slogan Sahibi:

Ali Yılmaz - Non Steril Solüsyonlar

Jüri tarafından yapılan değerlendirmede ilk beş dereceye giren diğer sloganlar ve sahipleri:

AĞAÇLARIN ÇOK OLDUĞU YERLERDE, SOY AĞAÇLARI KURUMAZ.

Mustafa Çoban / Steril Solüsyonlar

DOĞAYI KORUMAK İÇİN NEDEN YARINI BEKLİYORSUN? BUGÜN DE DÜNÜN BİR YARINI DEĞİL MİDİR?

Eyüp Topçu / EN-HAS

ÇEVRENİN SESİNİ DİNLE, GELECEĞİN SENİN ELİNDE.

Yakup Bozkurt / Steril Solüsyonlar

ÇEVREMİZE GÖZYAŞIYLA DEĞİL, YÜREĞİMİZLE BAKALIM.

Selahattin Aykut / Katı - Yarı Katı Preparatlar

Yarışmaya katılan ve dereceye giren tüm arkadaşlarımızı kutluyoruz.

5 Haziran Dünya Çevre Günü'nüz kutlu olsun...

# NANOTEKNOLOJİ MUCİZESİ

**N**anoteknolojiyi anlamak için öncelikle tanımına bakalım. Nanoteknoloji, maddeyi atomik ve moleküler seviyede kontrol etme bilimidir. Genel olarak 100 nm ve daha küçük boyutta malzeme ve aygıt geliştirmekle ilgilidir. 1 nm, metrenin milyarda biridir. Nanoteknoloji birçok alanı kapsayan bir bilim dalıdır. Aygıt fiziği, malzeme bilimi, elektronik, kimya, biyoloji gibi dallardan bilim araştırmacıları, nanoteknoloji çalışmaları yapmaktadır.

İsraili bilim adamları biyolojik moleküllerle bir test tüpü içinde bir bilgisayar -iki durumlu, iki sembol kullanan bir sonlu otomaton oluşturmayı başardılar. Nature dergisinin 22 Kasım tarihli sayısında yayımlanan makaleye göre bu, bir mililitrenin onda biri hacmindeki su damlacığı içinde 1 trilyon bilgisayarın birarada bulunarak paralel işlem yapmaları anlamına geliyor. Bunun da anlamı, 1 trilyon bilgisayarın saniyede 1 milyar işlemi %99.8 doğrulukla yapmaları ve bunu yaparken de yalnızca 1 Watt'ın on milyarda birinden daha az enerji kullanmaları. Araştırmanın, ileride insan bedeni içinde çalışacak ve bedendeki biyokimyasal ortamla etkileşerek önemli biyolojik ve farmakolojik uygulamalara olanak sağlayacak bilgisayarlar geliştirilmesine yol açabileceği belirtiliyor.

Weizmann Bilim Enstitüsünden Prof.Ehud Shapiro ve doktora öğrencisi Yaakov Benenson'un geliştirdikleri bilgisayarın girdi, çıktı ve "yazılımı" DNA moleküllerinden oluşuyor. Zaten Prof. Shapiro, başarılı çalışma için DNA ve RNA moleküllerinin bilgi depolama yeteneklerinden esinlenmiş. Deneylerde biyolojik bilgisayarın, örneğin "0" ve "1" sayılarını içeren bir listede "1" lerin çift sayıda olup olmadıklarını ya da kaç tane "0" in "1" in önünde geldiği gibi basit matematiksel işlemlere benzeyen 735 ayrı programı uygulayabilecekleri görülmüş.

Türkiye'de de bu konuda çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalara Türkiye Bilim Merkezleri Vakfı

Bilim Merkezi, Bilkent Üniversitesinde Ulusal Nanoteknoloji Araştırma Merkezi (UNAM), Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, TÜBİTAK MAM ev sahipliği yapmaktadır.

Dünyanın en küçük Türk bayrağı (100 nm eninde ve 2 nm boyunda), Bilkent Üniversitesi Nanoteknoloji Araştırma Merkezinde yapılmıştır.

Nano teknolojiler hayatın birçok alanında kullanılıyor. Bunlardan bazılarını şöyle sıralayabiliriz;

- Görme özürülere yeniden görme, işitme engellilere yeniden duyma, felçlilere yeniden yürüme şansı verebilir.
- AIDS, kanser ve diyabet gibi hastalıkları tedavi edebilir.
- Ucuz, çevre dostu verimli enerji kaynakları ortaya çıkarabilir.
- İş göremez hale gelmiş organların yerine yeni organlar büyütülebilir.
- Çevresel kirlenmeyle yaşayan dünyayı daha temiz bir hale getirebilir.
- Bakteriden daha küçük nanobilgisayarlar üretilebilir.
- Binlerce kitap bir küp şekerin içine depolanabilir.
- Çelikten 100 kat daha dayanıklı, esnek betonlar yapılabilir.
- Biyolojik silah yoluyla gönderilen bakterileri yok edebilir.
- Nanoteknoloji alanında savunma sanayinden sağlık sektörüne, tekstilden otomotiv sektörüne kadar pek çok üretim şimdiden yapılıyor.

Kaynaklar:

Nature, 22 Kasım 2001, BİLİM ve TEKNİK 4 Aralık 2001, Raşit Gürdilek

<http://www.nanoteknolojimucizesi.com/teknoloji.htm>

<http://tr.wikipedia.org/wiki/Nanoteknoloji>

Derleyen:Merve Öktem

# KİTAP DÜNYASI



## Judi James ve Mike Edden - Mess Yayınları

Her gün bizi daha zor koşulların beklediği, kendi iç sesimizin değil, yaşamın bize yüklediği seçimleri hedefleyen bir hayatı yaşıyoruz. Bu koşullar altında, düşlediklerimizi yaşayabilmek, bireysel hedeflerimiz için mücadele etmek de ne yazık ki bir lüks gibi görünmeye başlıyor.

Buna rağmen içimizden çok az insan payına düşeni alabilmek için mücadele ediyor, kazanımlarını koruyabilmek ve artırabilmek için çaba sarf ediyor. Çoğumuzun yaptığı ise kendine verilene razı olmak.

Uzun Saplı Gelincik. İki İngiliz yazar - Judi James ve Mike Edden - tarafından kaleme alınmış bu kitapta yer alan önerilerden hareketle, kendi Kazanım Merdiveninizi tırmanırken hayata, olanaklara ve engellere daha farklı bir gözle bakabilir ve yepyeni fırsatlar yakalayabilirsiniz.



## Amanda Hampson - Maya Kitap

Bay ve Bayan Martino, anavatanları olan İtalya'dan ayrılıp Avustralya'ya yerleşince, kızları Isabelle ve Rosanna'ya iyi bir gelecek sunabilmek için ellerinden geleni yaparlar. Küçük zeytinliklerini büyük emeklerle işlerler. Ancak, göçmen bir aile için yaşam sanıldığından daha karmaşıktır ve kardeşlerden birinin evliliği, her ikisine de kalp kırıklıkları yaşatacak bir anlaşma doğurur.

Hem tatlı hem de acı anılarla dolu bu unutulmuş zeytin bahçesi, yıllar sonra yeni bir ziyaretçiyle uyanacaktır.

Çalıştığı şirket batınca, Adrienne yaşam tarzına da elveda demek zorunda kalır. Yaşadığı şehirden ayrılır ve büyükanne ve büyükbabasından kendisine miras kalan, ihmal edilmiş olmasına rağmen güzelliğini yitirmeyen zeytinliğe taşınır. Adrienne'i doğanın kucağına getiren şey değişiklik hevesi olmasa da bu yeni hayat karşısına geçmişiyile ilgili sırlar ve geleceğiyle ilgili sürprizler çıkaracaktır. Bu zoraki yolculuk, Adrienne'e alçak gönüllülüğün, arkadaşlığın, bağışlayıcılığın ve sevginin anlamını öğretirken, gerçek kimliğini bulmasına da yardımcı olacaktır.

## Isabelle Nicolazzi - Caretta Yayınları

Günümüzde; dünya nüfusunun artışı, yaşam tarzlarımızın değişimi ya da iyileşmesi ve reklamlar bizi daha çok üretip daha çok tüketmeye teşvik ediyor. Bu tüketim yarışı endişe verici çünkü doğal kaynaklarımız tükeniyor; hava, su ve toprak kirleniyor; atıklarımızı ne yapacağımızı bilemiyoruz ve fakir ülkelerle zengin ülkeler arasındaki eşitsizlik gitgide büyüyor. Eğer tüm dünya gelişmiş ülkelerdeki insanlar gibi yaşasaydı, ihtiyaçlarımızı karşılamak için iki gezegene daha ihtiyacımız olurdu.

Bu kitap size satın aldıklarınızın çevre üzerindeki etkilerini, nasıl daha iyisini, daha doğru yerden satın alabileceğinizi ve bilinçli bir tüketici olursanız dünyanın nasıl daha yaşanabilir bir yer olacağını anlatıyor.

Sadece bir gezegenimiz var. Onu çocuklarımıza ve torunlarımıza iyi durumda bırakabilmemiz için korumamız gerek.





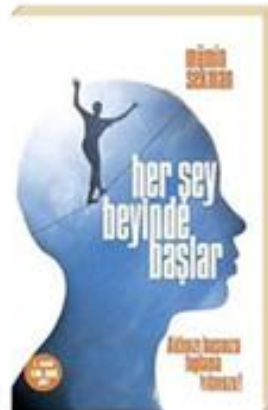
#### Clive Ponting - Alfa Yayınları

Bilinen dünya tarihi anlatıları, Batı uygarlığının yükselişine odaklanma eğilimi nedeniyle Antik Yunan, Roma İmparatorluğu ve Avrupa'nın genişlemesi konularına ağırlık verir. Çin, Hindistan ve Japonya gibi büyük uygarlıkların tarihleri, dolayısıyla dünya nüfusunun çoğunluğunun yaşadıkları, genellikle çok daha küçük bir alana sıkıştırılır. Dünya Tarihi, tamamen farklı bir yaklaşım sergiliyor. İnsanın öyküsünün bütünsel bir açıdan anlatılması gerektiği varsayımından yola çıkarak insanın evrimini, avcı ve toplayıcı olarak yaşamlarını ve devamında tarıma geçişlerini irdelerdikten sonra Mezopotamya, Mısır, Çin, İndus Vadisi, Mezo Amerika ve Peru gibi yeryüzünün çeşitli bölgelerinde uygarlıkların ortaya çıkışını ele alıyor. Anlatısına ilk uygarlıkların öyküsüyle devam ederek bunların yalnızca farklılıklarını değil, benzerliklerini de vurguluyor. Aralarındaki ilişkilerin nasıl kurulduğunu ve teknolojinin, fikirlerin ve dünyanın en büyük dinlerinin birinden ötekine nasıl geçtiğini açıklıyor. Büyük İslam, Çin ve Moğol İmparatorluklarına ayrıntılı olarak yer veriyor. Öykünün ancak sonlarına doğru Avrupa, teknolojik yenilikler ile sosyal ve ekonomik değişimlerin üzerinde yükselerek yavaş yavaş dünyaya egemen

olmaya başlıyor. 21. yüzyıla gelindiğinde Avrupa'nın bu egemenliği de ortadan kalkıyor. Dünya Tarihi, tam bir küresel alan taramasını gerçekleştirerek insanlık tarihinin yeni ve şaşırtıcı derecede farklı bir anlatımını sunuyor.

#### Tansel Tozan Serüvenleri 3 - Tudem Kültür

Dizinin her kitabında heyecan dolu bambaşka bir serüven yaşayan Tansel Tozan, yeni macerasında sınıf arkadaşı Kayra Oğuz ile birlikte bir doğa kampındadır. Doğanın gizlerini keşfetmek üzere çıktıkları bu yolculuk boyunca onlara Kıvırcık Ender adındaki bir arıcı eşlik edecektir. Kampta, arıcıların yanı sıra, Oktay Dağdere isminde yaşlı bir profesör de bulunmaktadır. Aslen arıcı olmayan bu profesör kendi motokaravanında Laika ve Zıpkin adlı iki köpeği ile birlikte yaşamaktadır. Günlerden bir gün, Oktay Bey köpeklerini sabah yürüyüşüne çıkardığı sırada bir ayının saldırısına uğrar ve el parmakları kırılır. Hemen akabinde, Laika adlı köpeği de ortadan kaybolur. Kahramanlarımızla doğa keşfine çıkan Kıvırcık Ender, yaşanan olayları duyup kayıp köpeğin peşine düşünce, Tansel ve Kayra da ister istemez kendilerini işin içinde bulurlar. Olaylar ilerledikçe, Oktay Dağdere'nin uzmanlık alanının köpeklerle insanlar arasında iletişim kurmak olduğu ve hatta bunun için "Havdikon" adında bir de aygıt geliştirdiği öğrenilir. Peki ama bir insan köpeğiyle nasıl iletişim kurabilir? "Havdikon" adlı bu cihaz ne işe yarayabilir? Aniden ortadan kaybolan Laika nerelerdedir? Birileri köpeği kaçırmış olabilir mi?.. Profesör Oktay Dağdere ve Kıvırcık Ender'le Laika'nın izini süren Tansel ve Kayra'yı son derece karmaşık bir kordüğüm beklemektedir... Usta yazar Mehmet Atilla, Havlayan Harfler adını verdiği yeni kitabında esrarengiz bir kayboluş hikâyesine ayna tutarken, köpekleri anlamak üzere, onların iç dünyalarına doğru ilginç bir yolculuğa çıkarıyor okurlarını...



#### Mümin Sekman - Alfa Yayınları

Her şey beyinde başlar.

Başarı, mutluluk, huzur beyinden gelir.

İnsanın karakteri, kararları, kaderi kafasında şekillenir.

Bazıları baştan kazanırken, bazıları 'kafadan' kaybeder!

Beyin vücudun % 2'si olsa da, geri kalan % 98'i yönetiyor.

Önemli bir iş yaptığından başımızın üstünde yeri var!

Aklın makinesi olan beyin herkese 'bedava' veriliyor!

Çoğumuz onu nasıl çalıştırmak gerektiğini öğrenmiyoruz.

O da kafamızın içinde, kafasına göre çalışıyor!

Ürettiği duygu ve düşüncelerin sonucunu ise biz yaşıyoruz.

Biz onu kullanmasak da o bizi kullanmaya devam ediyor.

Ne düşüneceğimizi, ne yapacağımızı belirliyor.

Bu kitap beyne, beyni anlatıyor.

Aklını başına toplamak ve hayatını 'baş'tan aşağı değiştirmek isteyenler için.



## KÜÇÜK BİR KAÇAMAK...BÜYÜKADA...

**B**üyükada hafta sonu küçük bir tatil isteyenlerin, özellikle de Anadolu Yakası'nda oturanların ilk tercihlerinden biridir. Bostancı'dan kalkan deniz otobüsleriyle ortalama 40 dakikalık bir yolculuk yaparak ya da Kartal İskelesinden kalkan motorlarla 20 dakikalık keyifli bir deniz yolculuğunun ardından kolaylıkla ulaşılacak bir yeryüzü cennetidir Büyükada. Üstü çam ağaçlarıyla dolu ve etrafı sonu görünmeyen maviliklerle kaplı bu Ada'ya adiminizi attığınız anda, iskele kenarındaki lokantalardan gelen nefis bir balık kokusu karşılar sizi.

Adada keyifli bir gün geçirmek istiyorsanız meydandaki dükkanlardan birinde bisiklet kiralayabilir ve Ada'nın dört bir yanını gezebilirsiniz. Eğer pedal çevirip yorulmak istemezseniz bu turu fayton eşliğinde de yapabilirsiniz. Yürümeyi tercih ederseniz de Ada'nın yerleşim olmayan bölümlerinde çamlıkların arasında doğayla baş başa kalabilirsiniz. Ada'nın tamamını dolaşmak tam 14 kilometre yürümek anlamına geliyor, fakat bu geziler sırasında etrafınızda görebileceğiniz ve çoğu bir asırlık olan binalar size eşlik edeceği için zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

Eğer piknik yapmak gibi bir planınız varsa, Dil Burnu ismi verilen özel piknik alanında huzurlu bir ortamda zaman geçirebilir, eşsiz gün batımını izleyebilirsiniz. İsterseniz Dil Burnu kıyılarından denize girme imkanı da bulabilirsiniz. Ancak, bu bölgede çok büyük kayalar bulunduğu için Ada'daki küçük koylarda bulunan plajlardan birini seçmeniz daha doğru olacaktır.

Büyükada'ya en çok ziyaretçi akımı 23 Nisan ve 24 Eylül tarihlerinde olur. Özellikle bu iki gün Ada'ya gitmek isterseniz vapurlarda yer bulmakta güçlük çekebilirsiniz. Bunun nedeni de Hristiyan

inancına göre, bu tarihlerde Ada'nın en yüksek noktasında bulunan Aya Yorgi Kilisesi'nin yolunu çıplak ayakla yürüyenlerin yarı hacı sayılıyor olmasıdır. Aya Yorgi'ye çıkarken yol kenarındaki çalılıklara bir ip sararak çıkarsanız kısmetinizin açılacağı ve işlerinizin düzeleceği inancı yaygındır.

Aya Yorgi Kilisesi'ne ulaştığınızda Büyükada'nın en yüksek noktasına ulaşmış olursunuz, Aya Yorgi, baş piskoposluğun Türkiye'de kabul ettiği tek kilise olma özelliğini taşır. Kilise 12.yüzyıl da inşa edilmiştir ve Ada'nın tam 202 metre yukarısında kalır, aşağıda görünen eşsiz manzarayı seyrederken uçsuz bucaksız görünen denizin maviliği adeta ruhunuzu dinlendirecektir. Daha sonra bu küçük kiliseyi gezerken içerisinde tarihi yüzyılları bulan eserlerde görebilirsiniz. Bunlardan en önemlisi Hz. İsa'nın çarmıha gerilmeden önce bağlanıp kırbaçlandığı sütundur. Ziyaretçiler bu sütuna dokunarak dilek tutarlar ve dileklerinin gerçekleşeceğine inanırlar.

Kilisedeki küçük turunuzu tamamladıktan sonra ise kilisenin hemen sağında bulunan ve gene aynı muhteşem manzaraya karşı kurulmuş olan küçük lokantanın ahşap masalarında yemek yiyebilir ve dilerseniz şarap içebilirsiniz. Hristiyan inancına göre kutsal bir içki sayılan şarap burada kilisedeki rahipler tarafından özel olarak yapılır.

Büyükada'ya ister günübirlik, isterseniz de bir dönem için gidip oradaki pansiyonlarda kalabilirsiniz.

Resmi olmadığı sürece, ulaşım faytonlarla sağlandığından dolayı, şehrin araç gürültüsünden ve trafiğinden bıkmış olanlar için huzurlu bir kaçamak olabilir...

Kaynak: [www.seyristanbul.com](http://www.seyristanbul.com)

Derleyen : Elif Uzun

## Bahçeler ve çiçekler

**B**ahçelerde, balkonlarda veya verandalarda bol çiçek açan bitkiler her amatör bahçıvanın hayatına renk katar. Ancak, düzenli bakım ve özen gösterilmeden güzel yaz bahçeleri kendiliğinden ortaya çıkmaz...

Solmuş çiçekler düzenli olarak temizlenmelidir. Söz konusu gül tarhi ve gül ağaçları olduğunda bu konu özellikle önemlidir. Solmuş çiçekler altlarındaki iki yaprakla birlikte kesip alınmalıdır. Çiçek açmayı bıraktıklarında hezeranları ve diğer uzun ömürlü bitkileri budayın. Bu sayede genellikle ikinci bir kez çiçek açarlar.

Yazın ortasında havalar gerçekten çok sıcak olduğunda sulama kutularına veya hortuma başvurulması kaçınılmazdır. Bitkileri tercihen, günün ortasında havanın çok sıcak olduğu saatlerde değil, sabahları veya akşamları sulamalısınız. Bitkiler yapraklarından değil, doğrudan tabanlarından ve köklerine yakın yerlerden sulanmalıdır.

Hava sıcakken yabancı otları, kolaylıkla ayıklanabilir. Güneşli yaz günlerinde yabancı otları örneğin bir itme çapasıyla çapalayın ve yerde beklemeye bırakın. Kurumuş yabancı otlar toprak için fazladan bir malç tabakası oluşturacak ve toprağın kurumasını önleyecektir. Bunu düzenli olarak yaparsanız, bahçeniz kısa bir süre sonra yabancı ot bulunmayan bir alan haline gelecektir.

Yıldız çiçekleri çeşidine bağlı olarak Ağustos ayından itibaren çiçek açmaya başlar. Yeni filizlerin önünü açmanın yanı sıra size ve komşunuza biraz daha fazla haz verebilmesi için büyük sürgünleri kesin.

Kedi otunu sever misiniz? Öyleyse, tohumlarını ekmeye başlamanın şimdi tam zamanı. Tohumların güneşli yerlere göre daha iyi çimlenmesi nedeniyle biraz gölgelik bir nokta uygundur. Kedi otunu domates, lahana ve çalı fasulyesinin gölgesine ekerseniz, sebzeler mahsul toplamaya hazır olduğunda otun rozetleri tamamen büyümüş olur.

Ağustos elmaları ve armutları, meyveler ağaçtan hafifçe burularak alınabilir hale geldiğinde toplanmaya hazır demektir. Mahsul toplama sonrasında meyve ağaçlarınızı hemen budamaya başlayabilirsiniz.

Yaz ortası geçilip yavaşça yaz sonlarına gelirken, gelecek mevsim için ilk hazırlıkları yapmaya başlamanın (örneğin, uzun ömürlü bitkilerin çoğaltılması) tam zamanıdır. Tarha elverişli fidanlar ve uzun ömürlü süs çimleri gibi uzun ömürlü bitkilerin çoğu uzun süre dayanır ve bakımları kolay olup, bölünme yoluyla kolayca çoğaltılabilirler. Uzun ömürlü bitkiler aynı yerde birkaç yıl geçirdikten sonra sık bitkiler ve aynı derecede sık bir kök sistemi oluştururlar. Uzun ömürlü bitkileri çoğaltmak isterseniz, ellerinizi ya da bir bıçak veya bahçe küreği kullanarak bitkileri kökleriyle birlikte boylamasına bölmeniz gerekir. Bitkiler bölündükten sonra, bahçede istenilen noktaya yeniden ekilebilir ve iyi bir sulama yapılabilir. Bu gençleştirme işlemi yeniden büyümeyi sağlar ve iki katı fazla çiçek görmeyi umabilirsiniz. Uzun ömürlü bitkileri bölmek ve gençleştirmek için en uygun zaman sonbaharda budanmalarından sonraki dönem veya ilkbaharın ilk zamanlarıdır. Erken çiçek açan uzun ömürlü bitkiler Ağustos'ta veya çiçek vermelerinden hemen sonra bölünmelidir.

Kaynak: Gardenya sitesi - Internet  
Derleyen: Nilgün Eke





## Plastik Torba Gerçeği

**A**merikan doğayı koruma kuruluşlarının araştırmalarına göre dünyada plastik torba kullanım adedi yılda yaklaşık 500 milyon ile 1 trilyon adet arası değişmektedir. Bu torbaların geri dönüştürülen miktarı ancak %1'dir. Bir torbanın geri kazanımı, yenisini üretmekten kat kat pahalıdır. Geri dönüşüm projelerince 1 ton plastik torbanın işlenme ve dönüşümü 4,000 \$'a mal olurken, bunların bilahare yeni olarak marketlere satışı sadece 32 \$'dır.

Öyleyse, bunca torba nereye gidiyor?...

1975'teki bir araştırmaya göre, okyanuslarda dolaşan gemiler yılda yaklaşık 3.700.000 kg plastik torbayı denizlere boşaltırlar... Dünya yüzeyi henüz bir plastik çöplüğüne dönmemişse, bunun nedeni denizlerin dibinin çöplük olarak kullanılmasıdır. Doğaya bırakılan torbaları rüzgar uçurarak, en ücra noktalara kadar ulaştırır. Izgaralardan sızarak kanalizasyon yolu ile deniz, göl ve nehirlere varır. Bunun içindir ki Kuzey Kutbu'nda Spitzbergen yakınlarından, güneyde Falkland Adaları'na kadar geniş bir çevrede, deniz yüzeyinde sık sık plastik torbalara rastlanır.

Plastik torbalar, Amerikan sahillerinden toplanan atıkların %10'unu teşkil etmektedir. Işık, plastik torbalarda kimyasal çözümlemelere neden olur. Zaman içinde daha küçük ancak daha zehirli petro-polimerlere bölünürler ve bunlar da topraklarımızı ve sularımızı zehirler.

Sonuçta, bu mikroskopik partiküller besin zincirine girer. İşte o zaman doğal hayatın geleceği enikonu tehlikededir. Balina, yunus, fok, deniz kaplumbağalarından başlayarak yaklaşık 200 farklı deniz canlısı, plastik torbalar nedeni ile hayatını kaybeder. Kuşlar boğulur, besin sanarak yuttukları plastiği hazmedemeyen kaplumbağalar ölür.

## Çözüm ???

Bez torba kullanmakla, haftada 6 plastik torbayı kullanımdan çıkartmış oluruz. Bu da ayda 24 torba, yılda 288 torba, ortalama bir yaşam süresince de, 22.176 torba eder. Ülkemizde her 5 kişiden sadece biri bunu yapsa, yaşamımız süresince 31.046.400.000 plastik torba kullanımdan kalkmış olur.

### **Diğer ülkelerdeki uygulamalardan bazıları;**

- Bangladeş plastik torba kullanımını yasaklamıştır.
- Çin, kullanımını paralı yapmıştır.
- İrlanda, Avrupa'da bir ilk olarak, 2002'de plastik torbaları vergilendirdi. Bugüne kadar plastik torba kullanımında %90 azalma kaydedildi.
- 2005'te Rwanda plastik torba kullanımını yasakladı.
- İsrail, Kanada, Batı Hindistan, Botswana, Kenya, Tanzania, Güney Afrika, Taiwan ve Singapur'da ise yasaklandı ya da yasaklanma yolunda adımlar atıldı.
- 27 Mart 2007'de San Francisco, Amerika'da plastik torba kullanımını ilk yasaklayan şehir oldu.
- Oakland ve Boston yasaklama yolundalar.

Plastik alışveriş torbaları, petrol türevi bir termoplastik olan polietilen mamulüdür.

Dolayısıyla plastik torba kullanımındaki azalma, bir ülkenin dışa olan bağımlılığında da bir azalma demektir. Çin, sadece torbaları paralı yapmakla, her yıl 37 milyon fiçı petrol tasarruf edecek.

Derleyen: Fahrettin Kazak



**Demek ki...  
bir şeyler yapmak mümkün!!!**



# YÜRÜYÜŞ VE SAĞLIK

**E**ğer her gün kolaylıkla yapabileceğiniz basit bir şey olsa ve bu şey kalbinizi korusa, fazla kalorileri yakmanızı, genç ve formda kalmanızı sağlarsa hemen uygulamaya başlardınız değil mi?

O zaman sizi yürümeye davet ediyoruz. Kolay, her zaman, her yerde yapılabilir, özel bir ekipmana ihtiyaç duyulmaz, üstelik herkes yürümeyi bilir!

Yürümeyi henüz küçük bir çocukken, sadece 1-1,5 yaşındayken öğreniyoruz. Aslında o bizim için bir ulaşım yolu ama aynı zamanda güvenli, basit ve bir beceri ya da pratik istemeyen bir egzersiz. 7'den 70'e herkes yapabiliyor.

Yapılan son araştırmalar; yürüyüş sporunun, meme kanseri riskini azaltmaktan uykuyu düzenlemeye kadar bir dizi olumlu etkisinin olduğunu gösteriyor. Uzmanlar, yürüyüşün herkes için son derece faydalı olduğunu, ancak kadınlar için özellikle çok daha elzem olduğunu söylüyor. İşte yürüyüşe hemen yarından itibaren başlamak ya da daha sık yürümek için 6 önemli neden.

## 1. Kalbiniz için harika bir egzersiz!

Duke Üniversitesinde yapılan araştırma, her gün tempolu bir şekilde yürümenin kalp hastalıkları, diyabet ve inme gibi sonuçları olan metabolik sendrom riskini azalttığını ortaya koyuyor. Yürüyüş, kan basıncını ve kötü kolesterol olarak bilinen LDL oranlarını düşürüyor; iyi kolesterol HDL'yi artırıyor. Ülkemizde yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve inme riskinin ne kadar yüksek olduğu ortada. Peki günde yarım saatçik yürümeye vaktimiz yok mu? Britanya'da yapılan bir araştırma, işine yürüyerek ya da bisikletle gidenlerde kalp rahatsızlığına yakalanma riskinin %11 oranında daha düşük olduğunu gösteriyor.

## 2. Meme kanseri riskini azaltır!

Amerikan Tıp Birliğinin resmi yayın organında yayınlanan bir araştırmaya göre, haftada birkaç saat yürümek bile östrojenin kaynağı olan yağ oranını azaltarak meme kanseri riskini önemli oranlarda azaltıyor. Araştırma, 50 - 74 yaş aralığındaki 74 bin kadın üzerinde yapılmış ve normal kilolu kadınların meme kanseri riskinin %30 daha az olduğu ortaya çıkmış.

## 3. Rahat bir uyku uyumanızı sağlar!

Öğleden sonra yapacağınız tempolu bir yürüyüş sayesinde gece mışıl mışıl uyuyabilirsiniz. Uzmanlar, yürüyüşün iyi hissetmeyi sağlayan serotonin hormonunun düzeyini artırdığını, bunun da rahatlamamızı sağladığını söylüyor. Bu yönüyle



yürüyüş aynı zamanda anksiyete ve depresyonla mücadelede de işe yarıyor. Kötü hissettiğinizde sadece 30 dakikalık bir yürüyüş keyfinizin yerine gelmesini sağlayabilir.

#### 4. Daha formda, daha fit olmanızı sağlar!

Yavaş bir tempoda 1 saat yürüyerek yaklaşık, 170 kalori, orta hızda 238 kalori, hızlı tempolu bir yürüyüşte ise 272 kalori yakarsınız. Günde 30 dakikalık bir yürüyüş yeterince aktif bir yaşam sürmeyen kişileri kilo almaktan koruyabiliyor. Brown Üniversitesinde yapılan bir araştırma, haftanın 5 günü birer saat yürüyüş yapan ve günde 1500 kalori alan bir kadının, bir yıllık süreçte 12 kilograma yakın kilo almaktan korunabileceğini gösteriyor. Yürüyüşün, kilo kontrolünde bu kadar önemli bir faktör olmasının nedeni ise oldukça kolay olması. Çünkü egzersiz ne kadar zor olursa, o kadar az insan tarafından uygulanıyor.

#### 5. Zihin sağlığını korur!

Birçok araştırma, ileri yaşlarda da yürüyüşün sağlık açısından faydalarına işaret ediyor. Haftada 45 dakika bile olsa yapılan yürüyüşlerin Alzheimer gibi yaşlılık dönemi hastalıklarından koruduğu bildiriliyor. Tempolu olmasa bile, düzenli gezintilerin de yaşlılarda mental sağlık açısından olumlu etkileri bulunuyor. Ancak, yaşa bağlı olmaksızın yürüyüş hemen herkesin zihninin aktif olmasını sağlıyor.

#### 6. Kemiklerinizi güçlendirir!

Yürüyüş sadece bir 'kardiyo' faaliyeti değil. Haftada 3 kez 30 dakikalık yürüyüş kemiklerinizi de güçlendiriyor. Kemikler sürekli yenilenen canlı dokulardır. 30 yaş civarı kemik kitlesi doruk noktasına ulaşıyor. Ondan sonra da yenilenme yavaşlıyor, yıkım süreci hızlanıyor. Dolayısıyla bu yaşa kadar kemik kitlesini güçlendirmekte, depoyu doldurmakta fayda var. Kemik dokusunu güçlendiren en önemli faktör ise egzersiz. Çünkü kemikler çalıştıkları, zorlandıkları oranda yenileniyorlar.

Kaynak:

<http://fuat.beskardes.com/saglik/> ve diğer sağlık sayfaları

Derleyen: Elgün Şendan Atık



## EHEC SALGINI

### Enterohemorajik Escherichia Coli (EHEC)

- E.coli, insanlar ve hayvanların sindirim sistemlerinde yaşayan ve genellikle zararsız olan bir bakteridir. Ancak bazı E.coli türleri (EHEC gibi) insanlarda hastalık yapma kabiliyetine sahiptir.
- EHEC, gıdalar ile vücuda alınır. Bu gıdaların başında çiğ veya az pişmiş etler ile pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri yer alır.
- EHEC, toksin (zehir) üreten bir bakteridir. Bu toksinlere verotoksin veya şigatoksin denir. Aslında hastalığa yol açan bakterinin kendisi değil, ürettiği bu toksinlerdir.
- EHEC, gıdalarda 7°C ile 50°C sıcaklık arasında üreyebilir. 70°C üzerinde ise yaşayamaz.

### EHEC'in Yol Açtığı Hastalıklar

- EHEC enfeksiyonunda, tipik olarak karında kramp tarzı ağrılar ve kanlı ishal görülür. Bu tabloya ateş ve kusma eşlik edebilir.
- Hastalar genelde 10 gün içinde iyileşir. Ancak, bazı hastalarda (özellikle de çocuklar ve yaşlılar) hemolitik-üremik sendrom (HUS) adı verilen ve hayatı tehdit eden bir tablo gelişebilir.
- Hemolitik-üremik sendromun bileşenleri şunlardır: Böbrek yetmezliği, kırmızı kan hücrelerinin parçalanması (hemolitik anemi) ve kan pıhtılaştırıcı hücrelerin azalması (trombositopeni). EHEC enfeksiyonlarının ortalama %10'unda HUS görülür ve HUS hastalarının %3-5'i hayatını kaybeder. İyileşenlerin yaklaşık yarısında böbrek hasarı kalıcı olur.

### EHEC'in Bulaşma Yolları

- EHEC, insanlara gıdalar yoluyla bulaşır. Bakterinin rezervuarı (doğal kaynağı) sığırlardır. Bu sığırlardan elde edilmiş çiğ veya az pişmiş etler ile pastörize edilmemiş süt ve süt ürünlerinin kullanılması en önemli bulaşma yoludur.
- EHEC ile enfekte olmuş canlıların dışkılarıyla kirlenmiş su ve gıdalar da bulaşıcılık özelliği taşır. Ayrıca EHEC'li bir gıdanın işlendiği yüzeye temas eden diğer gıdalarda da EHEC üreyebilir.
- İnsandan insana bulaşma, fekal-oral yol ile (dışkıdan ağıza) olur. Kanalizasyon ile kirlenmiş içme suyunun kullanılması bu yola bir örnektir. Hastalık, bu sulara maruz kalmış sebzeler yoluyla da bulaşabilir.

### Kontrol ve Korunma

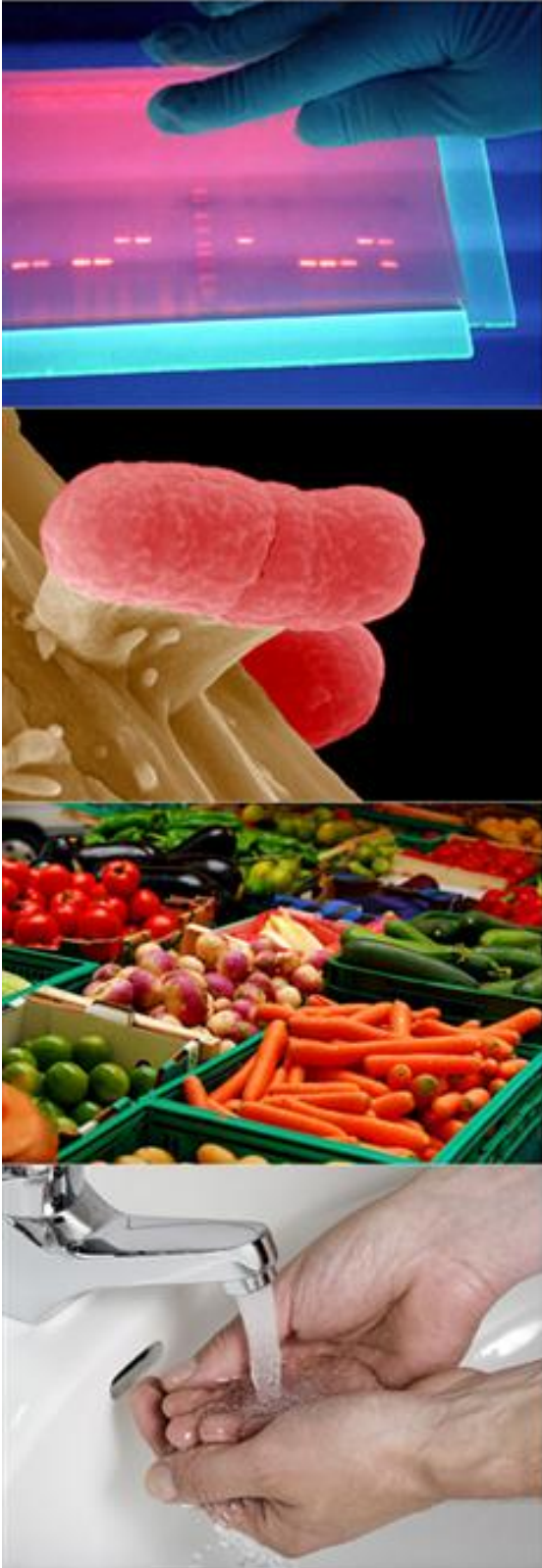
- Enfeksiyonun bulaşmasını engellemek için gıda zincirinin her aşamasında kontrol gerekir. Burada en önemli görev yerel yönetimlere aittir; etler sıhhi muayeneden geçirilmeli, gıda üretim tesisleri denetlenmeli, kanalizasyon-içme suyu teması engellenmeli, sular klorlanmalıdır.

Bireysel olarak dikkat edilmesi gereken ana noktalar şunlardır:

- Çiğ veya az pişmiş etler ile pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri kullanılmamalıdır.
- Başta çiğ tüketilecek sebzeler ve meyveler olmak üzere, gıdalar temiz su ile yıkanarak tüketilmelidir.
- Temizliğinden şüphe edilen sular (musluk suyu gibi) içilmemelidir. İçilmesi gerekiyorsa kaynatılmalıdır.
- Tuvaletlerde hijyen sağlanmalıdır.
- El hijyenine dikkat edilmeli, özellikle de tuvalet yüzeylerine temastan sonra eller çok iyi yıkanmalıdır.

Kaynak: Mahir Kurt -Medikal Md.Pfizer

Derleyen:Dr. Cüneyt Göncü



# SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 2 |   |   |   |   |   |   | 3 |
|   |   |   | 3 |   | 4 |   | 2 |   |
| 1 | 3 |   |   | 2 |   | 9 |   |   |
| 5 |   | 1 |   |   |   | 3 |   | 4 |
|   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |
| 3 |   | 2 |   |   |   | 8 |   | 5 |
|   |   | 6 |   | 1 |   |   | 3 | 8 |
|   | 5 |   | 8 |   | 6 |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   |   | 9 | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1 |   | 9 |   |   | 8 |   |
|   | 8 |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 7 |   | 2 |   |   | 3 |   | 6 |   |
| 2 |   |   | 5 |   |   |   | 7 |   |
| 8 | 4 |   |   |   |   |   | 1 | 5 |
|   | 7 |   |   |   | 8 |   |   | 2 |
|   | 2 |   | 3 |   |   | 4 |   | 8 |
|   |   |   |   |   | 4 |   | 5 |   |
|   | 9 |   |   | 5 |   | 7 |   |   |

Çözümlerini gelecek sayımızda bulacaksınız!

Geçen sayımızdaki sudoku çözümleri;

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 4 | 2 | 9 | 3 | 8 | 1 | 5 |
| 1 | 9 | 2 | 8 | 5 | 4 | 6 | 7 | 3 |
| 8 | 5 | 3 | 7 | 1 | 6 | 2 | 4 | 9 |
| 4 | 1 | 6 | 5 | 7 | 9 | 3 | 8 | 2 |
| 3 | 8 | 5 | 1 | 6 | 2 | 4 | 9 | 7 |
| 9 | 2 | 7 | 4 | 3 | 8 | 1 | 5 | 6 |
| 7 | 3 | 1 | 6 | 4 | 5 | 9 | 2 | 8 |
| 2 | 4 | 9 | 3 | 8 | 7 | 5 | 6 | 1 |
| 5 | 6 | 8 | 9 | 2 | 1 | 7 | 3 | 4 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 9 | 6 | 2 | 8 | 3 | 7 | 5 | 1 |
| 8 | 2 | 1 | 9 | 7 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| 5 | 7 | 3 | 1 | 6 | 4 | 9 | 2 | 8 |
| 9 | 6 | 7 | 8 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 |
| 3 | 1 | 8 | 6 | 5 | 9 | 2 | 4 | 7 |
| 2 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 8 | 9 | 6 |
| 6 | 5 | 9 | 7 | 3 | 1 | 4 | 8 | 2 |
| 7 | 3 | 4 | 5 | 2 | 8 | 1 | 6 | 9 |
| 1 | 8 | 2 | 4 | 9 | 6 | 5 | 7 | 3 |

## Firmamızdan Haberler



Meslek Hastalığı Önlenebilir Hastalıktır...

Çalışma - Sosyal Güvenlik Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı işbirliği ile "Türkiye'de Meslek Hastalıkları konusunda Tesbit, Tanı ve İSG Profesyonellerinin Duyarlılığının Artırılması Projesi" kapsamında düzenlenen 12.05.2011 tarihinde bilgilendirme seminerine katıldık.

Projenin amacı: Meslek hastalıkları konusunda ilgili tarafları ve toplumu duyarlı hale getirmek.

Projenin hedefleri:

- Öncelikle belirlenen iller olmak üzere tüm ülke genelinde; iş sağlığı ve güvenliği kültürünün oluşturulması,
- Meslek hastalıkları konusunda duyarlılığın artırılması,
- Meslek hastalıkları tanı rehberlerinin hazırlık çalışmalarının tamamlanması,
- İlgili kurum ve kuruluşlar arasında işbirliği ve koordinasyonun sağlanması,
- İSG profesyonellerinin lisans, lisansüstü eğitim programlarına iş sağlığı ve güvenliğinin entegrasyonu çalışmalarına katkı sağlanması,
- Sigortalının çalışma gücü ve meslekte kazanma gücü kaybı oranlarının belirlenmesinde esas alınacak sağlık kurulu raporlarını düzenlemek üzere yetkili hastane sayısının artırılması,
- Bu hastanelerde sağlık kurulunda görev alacak hekimlere, Sağlık Bakanlığı ile Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca kapsamı belirlenecek eğitimler verilmesi,
- Uygulamaların izlenmesi ve değerlendirilmesi.

Konuşmacı olarak seminere katılan Dr. Rana Güven (ÇSGB İş Sağlığı ve Güvenliği Gen. Md.Yard.) projenin amacını ve projenin hedeflerini yukarıdaki gibi açıklayarak, tüm sosyal tarafların projeye desteğinin önemli olduğunu vurgulamıştır.



## Duran Duran

28 Temmuz 2011 21:00 Küçükçiftlik Park, İstanbul



Dünya çapında 85 milyondan fazla albüm satışı bulunan ve son 30 yılda tam 21 kez 'En İyi 100' listelerine girmeyi başaran efsane pop grubu Duran Duran ilk kez İstanbul'da.



## 18. İstanbul Caz Festivali

1-28 Temmuz 2011 tarihleri arasında İstanbul'un kalbi cazla atacak.

Kentin tarihi, kültürel ve do--ğal dokusu eşliğinde birbirinden etkileyici konser mekânlarında, klasik ve modern cazdan pop, rock, dünya müziği ve folka varan geniş bir yelpazede merakla beklenen konserler 18. İstanbul Caz Festivali'nde

21. Most Açık hava Konserleri birbirinden ünlü isimleri ağırlıyor. Candan Erçetin, Nilüfer, Hayko Cepkin ve Sıla en sevilen şarkılarını sizler için söyleyecek.

23-28 Temmuz - Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Sahnesi

21. most  
Açık hava  
konserleri



## Rock'n Coke Festivali

Rock'n Coke Festivali 16 ve 17 Temmuz 2011 tarihlerinde Hezarfen Havaalanı'nda müzikseverlerle buluşuyor.

Geçtiğimiz sene ilki düzenlenen İstanbul Uluslararası Opera Festivali, 2. senesinde de yine zengin programıyla Temmuz ayında operayı izleyicileriyle buluşturuyor. Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen, Türkiye'nin ilk ve tek opera festivali, bu sene 1- 21 Temmuz 2011 tarihlerinde, 8 farklı opera prodüksiyonu ve 1 Gala Konseri ile toplam 19 gösteri ile sanat severlere unutulmaz anlar yaşatacak.



PharmaVision tarafından üç ayda bir yayınlanır ve ücretsiz dağıtılır.

PharmaVision San ve Tic. A.Ş. adına sahibi: Abdullah Ünsal Hekiman

Yazı işleri sorumlusu: Fahrettin Kazak

Tasarım: Evren Toraman

Edtör: Nilgün Eke

Tarih: 07.2011

Baskı: Umur Basım ve Kirtasiye San. Ve Tic. A.Ş. / Esenkent Mah. Dudulu Organize Sanayi Bölgesi, 2.Cadde No.5 Ümraniye, İstanbul

Tel: 0216 845 62 00 <http://www.umur.com.tr>