

SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ

ISSN 1308-4054

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi Süreli Yayını / Bahar 2008-1





ZEYTİNBURNU
TIBBİ BİTKİLER
BAHÇESİ



Merkezefendi mahallesi
Yeniçiftlik yolu 1/1 İstanbul 34015
Telefon: 0212 664 41 55
GSM: 0533 206 23 38
Faks: 0212 416 45 76
www.ztbb.org
bilgi@ztbb.org

Sunuş

Zeytinburnu Belediyesi olarak **Sağlık Çevre Kültürü** dergisini sunmaktan kıvanç duyuyoruz.

Günümüz şartlarında, sağlık ve çevre, yerel olduğu kadar küresel bir meseledir. İnaniyorum ki hepimiz, canlı cansız bütün yeryüzü sakinlerini ilgilendiren bu ortak meseleyi yakından takip ediyoruz.

Belediyemize ait Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinin faaliyeti içinde gerçekleşen ve Bahçemizin kendine biçtiği sorumluluğun işaretlerini taşıyan bu yayın, bizi birlikte düşünmeye davet ediyor.

Geleceğe dair haklı kaygılar ve umutlar taşıyan herkesin, **Sağlık Çevre Kültürü** dergisinin bu davetine katılacağını umut ediyor, dergimizin hayırlı olmasını diliyorum.

Murat Aydın

Zeytinburnu Belediye Başkanı

İÇİNDEKİLER

Sunuş	1
Geleneğin O Telaşsız Akışına Kulak Kabartmak..	3
Kullandığımız Kağıdı Tanımak	4
Kolesterolofobi	6
Bir İlaçın Ortaya Çıkışı	9
Bitkisel Drogların Özellikleri	11
Yemek Kültürü ve Sürdürülebilirlik	16
Doğal Kozmetikler	19
Doğadaki İzimiz: Ekolojik Ayakizi	21
Toksik Oyuncaklar	23
Güneşten Faydalanma: Yaz Saati Uygulaması	26
Doğal Döngüye Bir Katkı: "Boğatepe Köyü Bitkilerle Yaşam ve Sürdürülebilirlik" Projesi	30
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi	33
Peyzaj Düzenlemesinde Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanımı	35
ZTBB Ürünlerinden Örnekler	40

SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ

Üç Aylık Dergi
Bahar 2008, Sayı: 1



Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi ve
Sağlık Araştırmaları Merkezi yayınıdır.



İmtiyaz Sahibi

Zeytinburnu Belediyesi adına
Başkan
Murat Aydın



Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği
tarafından yayına hazırlanmıştır.

Yayın Danışmanı

Murat Çekin

Sorumlu Müdür

Ahmet Özdemir

Koordinatör

Fatoş Altuncan

Redaksiyon

Efsun Sertoğlu

Fotoğraf

Abdüsselam Feriatoğlu
Gökmen Kanberoğlu

İllustrasyon

Aydan Akdağ
Halime Keskin

Yapım

Fotografika Ltd.

Adres

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi
Merkezefendi mahallesi Yeniçiftlik yolu 1/1
İstanbul 34015
Telefon: 0212 664 41 55
GSM: 0533 206 23 38
Faks: 0212 416 45 76
www.ztbb.org
bilgi@ztbb.org

Dergide yer alan yazılardan yazarları mesuldür.

© Yayın hakları yayıncıya aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Geridönüşüm oranı yüksek kağıda
bitki esaslı mürekkeplerle basılmıştır.

GELENEĞİN O TELAŞSIZ AKIŞINA KULAK KABARTMAK..

Murat Çekin

Kaynaklar kısıtlı olduğu halde gittikçe daha fazla insanın aynı hedefi gözeterek bir sistemi kullanmaya başlaması, zamanla hedefe varmanın zorlaşmasına, hatta sistemin “hedef karşıtı” işlemesine yolaçabilir. Hızlı ve konforlu ulaşım için imal edilen araç sayısı giderek artar ve yollar değişmezse trafik önce hız keser, sonra durur. Bu noktada insanlar, yaya olarak daha hızlı ve sıkıntısız yol alabileceklerini anlarlar. Trafiği aşmak için özel -imtiyazlı- yollar veya araçlar kullanmak bazılarını hızlandırırsa da diğerlerini daha yavaşlatır. Kısıtlı bir sistemde herkes aynı hedefe aynı hız ve konforda varamaz.

Günlük hayatta her zaman tecrübe ettiğimiz bu gerçeği hesaba katmadan belirlenen hedefler hiçbir zaman yakalanamaz. Birçok ülkede sağlık sigorta sistemleri kurulurken, yıllardır biriken sağlık problemleri yüzünden önce sistemde yığılma olacağı, ancak zaman içinde problemlerin çözülerek sağlık sistemine başvuruların makul bir seviyede devam edeceği öngörülmüştü. Ancak gittikçe daha çok sayıda insanın sağlık sistemine başvurması, hükümetlerin hep hafifletme sözü verdiği bekleme listelerini meydana getirdi.

Sağlık, profesyonel sağlık sistemine iyice bağımlı hale getiriliyor. Hastalıktan korunmak artık, ruhsal-zihinsel arınma, temiz çevre, temiz su, dengeli beslenme, düzenli uyku ve hareket, zararlı alışkanlıkların terkedilmesi gibi “aktif ama girişimsel olmayan” tedbirlerden çok, sağlık sistemine başvurmayı, düzenli kontroller yaptırmayı, pasif bir tıbbi tüketimi gerektiriyor. Teşhis

sahası yeni tanımlamalarla ve yeni tekniklerle genişliyor; riskler hastalık muamelesi görüyor. “İnsan, hasta olmadığı ispat edilmedikçe sağlıklıdır denemez” biçiminde özetlenebilecek “teşhis telaşı”, “tıptan korunmayı” zorlaştırıyor.

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki sağlık sistemleri, etkinlik, güvenlik, maliyet hesapları yapılmadan aşırı kullanılan girişimleri barındırıyor. Dünya kaynaklarından adil faydalanamayan, genellikle sağlık sistemine başvurmadan çözülecek problemlere sahip büyük bir kesim ise, “tuzu kuru işi” tıbbi girişimler biryana, asgari tıbbi hizmete kavuşmuyor. Bazılarımız hızlanırken diğerleri daha da yavaşlıyor.

Sağlık sistemleri, hem kaynak dengesini bozup asgari tıbbi kullanımı engelleyerek, hem yeni hastalıklar tanımlayarak, hem de aşırı tıbbi kullanıma bağlı hastalıklara meydan vererek “hedef karşıtı” bir hal alıyor. Sistemin bizi ancak bir yere kadar “hızlandırabileceğini”, “rasyonel aklımızla” da hesabedebiliriz.

**

Herhalde bize gereken, sağlık hedeflerini yeniden tanımlamak; modern ve küresel şartlarda geleneksel, yerel ve kişisel imkanların bilgisini bir daha keşfetmek; “ev tıbbını” canlandırmak..

“Sürdürülebilirlik” kavramını, tıbbi, tarımı, mutfağı, mimarisi, sanayisi, sanatı.. ile bir medeniyetin bütün bileşenlerini kuşatacak biçimde ele almak..

Büyük bir coğrafyada artık kurumakta olan, geleneğin o telaşsız akışına kulak kabartmak..

KULLANDIĞIMIZ KAĞIDI TANIMAK




Kağıt, karton, cam, plastik ve metal gibi değerlendirilebilir atıkların ayrı ayrı toplanarak çeşitli fiziksel ve kimyasal işlemlerle ikincil hammaddeye dönüştürülmesi ve yeniden kullanılacak hale getirilmesine “geri dönüşüm” denmektedir. Doğal kaynakların korunması, enerji tasarrufu sağlanması, atık miktarının azalması için geri dönüşüm büyük önem taşır.

Kağıdın hammaddesi olan selülozun kaynağı ormanlarımız ve özel yetiştirilen bitki türleridir. Bu nedenle, belki de en önemli atık cinsi kağıt ve kartondur. Kağıt ve karton atıkların geri dönüşümü ile tekrar kağıt ve karton üretimi yapılır. Özellikle matbaa kağıtları (1, 2 ve 3. hamur kağıtlar, ofset kağıdı, aydıngeçer kağıdı vb.) üretiminde en önemli problem, mürekkebi çıkarmadır. Yaygın şekilde kullanılan gri karton, mürekkep çıkarılmadan üretilmiştir. Kağıt hamurunun ağartılmasında klor bileşiklerinin kullanılmasıyla ortaya çıkan dioksinler insan ve çevre sağlığı açısından son derece tehlikelidir. Bu nedenle klorla beyazlatılmış kağıt kullanmaktan kaçınılmalıdır. Klor kullanılan ama dioksin miktarı üretim sürecinde azaltılan ECF* (Element halde klor içermeyen) kağıt da ideal çözüm değildir. Dioksin açığa çıkarmamak amacıyla başka ağartma yöntemleriyle üretilen TCF** (Klor içermeyen) veya PCF*** (Dioksin deşarj etmeyen ama bileşimindeki geri

dönüştürülmüş malzeme klorla beyazlatılmış olabilir) kağıt kullanımı tercih edilmelidir.

Geri dönüşümlü kağıdın yasal bir tanımı yoktur. Üretim sırasında ortaya çıkan (kağıt fabrikalarından çıkan kopuk kağıtlar, gazete basan matbaalardan çıkan hatalı gazete baskıları, baskı fazlası gazete kağıtları) veya bir fabrikada fazla miktarda üretilip rafta bekleyen kağıtlar, tüketici tarafından kullanılmadan geri dönüşüm zincirine dahil edilebilir. Oysa tüketilerek geri dönüştürülmüşlerden farklı olarak bu kağıtlar, gelecekte atık madde olmadan birçok farklı kullanım potansiyeline sahiptir. Amaç, mümkün olan en yüksek oranda “tüketim sonrası” geri dönüştürülmüş kağıt ihtiva eden kağıt kullanmaktır. Ancak bu şekilde ağaçları korumaya yardımcı oluruz.

 Bu sembol ürünün önceden kullanılmış malzemeden üretildiğini gösterir. Bir açıklama yoksa (örneğin: “%60 tüketim sonrası geri dönüştürülmüş kağıt içerir”), bu sembol ürünün %100 geri dönüşümlü olduğuna işaret eder.

Ürün veya malzemenin geri dönüştürülebilir olması ve “geri dönüştürülebilir” ibaresi taşıması, geri dönüştürülmüş olduğunu göstermez. Neredeyse tüm kağıtların geri dönüştürülebilir olması nedeniyle kağıdın “geri dönüştürülebilir” logosu taşıması çok anlamlı değildir. “Geri dönüşüm” sembolünü

aramak üreticileri geri dönüşüm döngüsünü tamamlamaya teşvik eder.



FSC (Orman İdare Konseyi) dünyadaki ağaç tüketimini denetleyen uluslararası bir organizasyondur. FSC logosu, üründe, FSC kurallarına göre bağımsız kuruluşlarca sertifikalandırılmış denetim altındaki ormanlardan, çevresel ve sosyal sorumluluk gözetilerek kontrollü olarak kesilen ağaç kullanıldığını gösterir. Ürün kağıt ise, logonun yanında FSC sertifikalı kağıt oranı belirtilmiş olabilir (örneğin: %30 geri dönüşümlü, %70 FSC sertifikalı kağıt.).

Kullanılmış kağıtların geri dönüşürülmesi ormanların korunmasına katkıda bulunur. Atık kağıdın kullanılmaması halinde, Türkiye’de günde 175 hektar, dünyada ise dakikada 110 bin hektar orman yok olmaktadır.

20 yaşındaki ağaçtan 60 kg.kağıt elde edilirken, 150 kg. atık kağıttan 100 - 140 kg. mamul kağıt veya karton elde etmek mümkün olmaktadır. 1 ton kullanılmış kağıt çöpe atılmayıp geri kazanıldığı ve kağıt üretiminde tekrar kullanıldığı zaman;

17 adet yetişmiş çam ağacının kesilmesi,

36 ton sera gazı karbondioksitin atmosfere atılması,

4100 kWh elektrik enerjisinin israf edilmesi,

267 kg. kirletici gazın atmosfere atılması,

1750 litre fuel-oil’in israf edilmesi,

3-4 m³ depolama alanın işgal edilmesi,

85 m² ormanlık alanın tahrip edilmesi,

38,8 ton suyun israf edilmesi önlenir.

(1)

NEDEN BU KAĞIT?

Ülkemizde çevre dostu bir dergi çıkarmanın şimdilik tek yolu, atık kağıttan üretilmiş, geri dönüşümlü, FSC sertifikalı veya ikisinin birleşimi bir kağıt kullanmak. Geri dönüşümlü kağıtların

maliyeti yüksek.

“Bu dergide %30 geri dönüşümlü kağıt içeren, klor içermeyen FSC sertifikalı bir kağıt kullanıyoruz. Ülkemizde FSC sertifikalı ürünleri basacak nitelikte COC (Koruma ve Gözetim Zinciri) sertifikası olan bir matbaanın henüz bulunmaması nedeniyle FSC sertifikası logosunu dergimizde kullanamıyoruz****.

Bu kağıdın üretildiği fabrika, üretimde kullandığı suyu azaltmak için üretim sürecini sürekli iyileştiriyor ve tamamen kapalı devre su kullanımını hedefliyor. Karbondioksit emisyonunu azaltarak karbon ayakizini***** küçültmeye çalışıyor. Baskıda kullandığımız mürekkep bitkisel; petrol ve petrol türevi içermiyor.

Dergimiz tekrar döngüye girdiğinde çevreye zarar vermeyeceğini umuyoruz. Yakında ülkemizde de FSC sertifikalı ve geri dönüşümlü ürünlerin üretilmesini diliyoruz.♻️

* Elemental Chlorine Free

** Totally Chlorine Free

*** Process Chlorine Free

**** Basılı bir malzemenin FSC logosu taşıyabilmesi için yalnızca FSC sertifikalı bir kağıda basılması yeterli değildir. Ayrıca COC (Koruma ve Gözetim Zinciri) sertifikası olan bir matbaa tarafından basılmalıdır. COC, FSC sertifikalı ürünler için garanti temin eden bir sistemdir. COC, hammaddeden tüketiciye ulaşan son mamule kadar geçen süreçte işleme, mamul haline getirme, nakliye ve dağıtım gibi işlemlerin sorumlu orman politikası kuralları çerçevesinde yürütüldüğünün teminatıdır. Tüketici açısından FSC, ürünün kaynağı hakkında güvence sağlar, COC da FSC sertifikalı ürünün sertifikasız ürünle karışmadan teslimini teminat altına alır.

***** Karbon ayakizi için:

<http://www.karbonayakizi.com>

1. Prof. Dr. Mustafa Öztürk

<http://www.cevreorman.gov.tr/belgeler1/kagit.doc>





KOLESTEROLOFOBİ

Vücutta hemen bütün hücrelerin, özellikle sinir sisteminin çok önemli fonksiyonlarına katılan kolesterol, kalp-damar hastalıklarının ne asıl nedeni, ne de kuvvetli bir belirleyici risk faktörüdür. Kan kolesterolümüzdeki yükselmenin asıl nedeni, artan yıpratıcı etkilere karşı ilgili hücrelerin zarlarını sağlamlaştırmak ve geçirimsiz hale getirmektir. Kalp-damar sağlığını düşünen kişiler, yaşama tarzlarını değiştirmelidir.

Kolesterol, insanları korkutan bir terim haline geldi. Başta yumurta olmak üzere pekçok hayvansal gıda kolesterol içerdikleri için az tüketilmekte veya diyetten tamamen çıkartılmaktadır. Bunun nedeni, vücuttaki yüksek kolesterolün, gelecekteki bir kalp-damar hastalığının en önemli işaretlerinden biri olduğu yönündeki iddialardır.

Kolesterol, hayvansal dokularda üretilen, molekül ağırlığı yüksek bir alkol türevidir. (1,2) Bitkisel besinlerde bulunmaz. Vücutta başlıca görevleri şunlardır: (2,3,11)

- Doymuş yağlarla birlikte hücre zarına gerekli sertliği ve sabitliği verir. Diyetle alınan hayvansal yağlar yerini tamamen bitkisel yağlara bıraktığında hücrelerin zarları yumuşak bir yapı haline gelmeye başlar. Vücut, dokuları tekrar sertleştirmek için kandaki kolesterolü kullanır. Bitkisel yağlar kullanıldığında kan kolesterol seviyesinin geçici olarak düşmesi bundandır.

- Adrenalin, östrojen, testosteron gibi hormonların hammaddesidir. Bu hormonlar vücudu strese ve hastalıklara karşı korur.

- Yağda eriyen bir vitamin olan ve kemik gelişiminin kontrolü, sinir sisteminin düzgün fonksiyonu, büyüme, mineral emilimi, insülin üretimi, bağışıklık sistemini kuvvetlendirme gibi hayati görevlere sahip D vitamini ko-

lesterolden üretilir.

- Besinlerle alınan yağların sindirilmesini sağlayan safra tuzları kolesterolüden üretilir.

- Vücudun antioksidanı gibidir. Vücut, kalp-damar hastalıklarına ve kansere yolaçan serbest radikallerin hasarlarını önlemek için kolesterolü kullanır. Yaşlandıkça kolesterol seviyesinin doğal olarak artmasının nedeni, artan serbest radikal aktivitesidir.

- Beyindeki serotonin reseptörlerinin fonksiyonu için kolesterole ihtiyaç vardır. Serotonin, vücudun doğal 'kendini iyi hissetme' ilacıdır. Düşük kolesterolü diyet uygulayan kişilerde saldırganlık, mutsuzluk ve intihar girişimleri daha sık görülmüştür.

- Çocukların beyin ve sinir sisteminin düzgün gelişebilmesi için kolesterol çok önemlidir. Anne sütü kolesterol açısından çok zengindir.

- Diyetle alınan kolesterol, sindirim sistemi organlarının iç çeperlerini sağlamlaştırarak aşırı besin geçirgenliği olarak bilinen 'leaky gut sendromu'na karşı vücudu korur.

Kolesterol miti

Günümüzde, kalp-damar hastalıklarının sebebinin kolesterol olduğu, kolesterolü yüksek yiyeceklerin vücuttaki kan kolesterol seviyesini arttırdığı düşünülmemekte, hastalık riski olanlara az

yağlı diyet tavsiye edilmektedir. Fakat araştırmalar bu görüşü ispatlayamamıştır.

1913 yılında Dr. Nikolai Anitschkov, tavşanları kolesterolü yiyeceklerle beslemenin kalp hastalığını başlattığını tespit etmiş ve hastalığın sebebini keşfettiğini düşünmüş, fakat tavşanların vejetaryen olduğunu ve bu tür hayvansal yağları tüketmediğini dikkate almamıştır.

Pekçok hekim, olumlu sonuçlarda süreklilik olmamasına rağmen, kalp hastalığına karşı düşük kolesterol diyetini savunmaktadır. Kalp hastalarının damarlarında birikmiş yağlarda yüksek kolesterol bulunmasından dolayı, sebepleri yeterince araştırılmadan, bu yağlanmaların kandaki fazla kolesterol sonucunda oluştuğu ve buna diyetle alınan kolesterolün neden olduğu düşünülmüştür. Bu teori doğru olsaydı, yüksek kolesterolü diyet uygulayan kişilerin kan kolesterol seviyelerinin artması ve bu kişilerde kalp hastalıklarına daha sık rastlanması gerekirdi.

Kolesterol teorisi testi Beslenme - kolesterol - kalp ve damar hastalıkları

Kolesterol teorisini teste tabi tutan, Kaliforniya Üniversitesinden Dr. Alfin-Slater, Kyoto'da yapılan Uluslararası Beslenme Kongresi'nde, "herkes gibi biz de kolesterol içeren gıdalarla beslenildiğinde kolesterol sahibi olunacağına inanmıştık; kolesterol içeriği yüksek olan yumurta günlük diyete eklendiğinde kolesterol seviyesi değişikliğinin hiç araştırılmadığını gördük" demiştir. (5) Bu deneyde, 8 hafta süreyle, kolesterol seviyeleri normal ve sağlıklı 50 kişilik grubun yarısına -günlük diyetlerinde tükettikleri kolesterolden zengin yiyeceklerden ayrı olarak- günde 2 yumurta; diğer yarısına ise ilk 4 hafta günde 1, ikinci 4 hafta günde 2 yumurta verilmiştir. Sonuçlar, kan kolesterol seviyesinde herhangi bir değişiklik olmadığını göstermiştir. Dr. Alfin-Slater, "bulguların kendilerini şaşırttığını" be-

lirtmiştir.

Üç ayrı çalışma daha, kişilerin günlük diyetlerine yumurta ilave edildiğinde kan kolesterol seviyelerinde değişiklik olmadığını ortaya koymuştur. (6,7,8) İngiliz Hükümetinin, 'beslenmeyle ilişkilendirilen kardiyovasküler hastalıklarda gıda politikasının tıbbi yönlerini' araştırmak üzere, 1974 gibi eski bir tarihte oluşturduğu danışma komitesi şu



İllustrasyon: A. Akdağ

bildiriye yayınlamıştır: "Batılı ülkelerde, beslenmeye bağlı kolesterol yumurta tüketiminden kaynaklanmaktadır, fakat tüketilen yumurta sayısı ile kalp hastalığını ilişkilendiren herhangi bir kanıt bulunamamıştır." (9)

Kolesterol fobisinin en çok arttığı dönemde, zayıflama diyetleriyle bilinen Dr. Norman Jolliffe, 'anti-koroner klübü' uygulamasını başlatarak, kalp hastalığı olmayan, 40-59 yaş arasında, 814 erkeği düşük kolesterol-yüksek çoklu doymuş yağ diyetine sokmuştur. Kontrol grubu olarak seçilen, yaşı ve sağlığı benzer 463 erkek normal (görel olarak daha yüksek) kolesterol diyetini sürdürmüştür. 5 yıl sonra, kontrol grubunda herkes hayattayken, düşük kolesterol diyeti uygulayan sekiz kişi kalp

hastalığından ölmüştür. Tuhaf bir tesadüf eseri, Dr. Jolliffe 59 yaşında, diyabetik damar komplikasyonları nedeniyle ölmüş, sonuçları görememiştir.

Kolesterolü yüksek yiyecekler hayvansal kaynaklıdır. Bunu daha kolay açıklayabilmek için eksersiz ve beslenme uzmanı Paul Chek'in 'bir çift göz' kuralını kullanabiliriz. (10) Eğer yediğiniz besin gözleri olan bir varlıktan geliyorsa kolesterole sahip demektir. Sığır, hindi, tavuk, balık, hatta karides bile bir çift göze sahiptir.

Bu besinlerin fazla tüketilmesi kan kolesterolümüzdeki yükselmenin asıl nedeni olsaydı, bu tür besinleri en çok tüketen toplumların kan kolesterol seviyelerinin zirveye çıkması gerekirdi. Halbuki Afrikalı yerliler ve Masai halkı üzerinde yapılan araştırmalar, yedikleri onca hayvansal gıdaya rağmen, kan kolesterol seviyelerinin 170 mg/L üzerine çıkmadığını göstermiştir. (4) Bu da neredeyse ortalama bir batılı orta yaşlı insanın kan kolesterolünün üçte ikisidir. Kolesterol teorisi açısından açıklanamayan bir diğer topluluk Kuzey Amerika yerlileri Inuit'lerdir. Inuit'lerin geleneksel diyetlerindeki fok balığı eti, bütün geleneksel diyetler içinde kolesterol seviyesi en yüksek besindir. Bununla beraber, bu toplulukta en az rastlanan hastalıklar kardiyovasküler hastalıklardır. Rockefeller Üniversitesi'nin yakında yaptığı bir araştırmada, deneklere herbiri 580 mg kolesterol içeren, 3 öğün (300 gr) karides veya günde 2 yumurta verilmiştir. Araştırmacılar, her iki grupta da iyi kolesterol (HDL) veya istenmeyen kolesterol (LDL) seviyesinde artış olduğunu bulmuşlar ve "iki diyetin de kardiyovasküler riskte önemli bir değişikliğe yolaçmadığı" sonucuna varmışlardır. (12)

Prof.Dr. Uffe Ravnskov'a göre, diyetteki kolesterolün kontrol altına alınması kan kolesterol seviyesini ancak % 0-4 arasında etkileyebilmektedir. (4) Bu değerın üzerine çıkmayı hedefleyen katı diyetlere uzun süre devam edebilen

henüz çıkmamıştır. Diyetle alınan kolesterolün yaklaşık 3-4 misli karaciğer ve bazı sindirim organları tarafından yapılmaktadır. Asıl soru şudur: Kolesterol, doğuştan metabolik aksaklıklar nedeniyle aşırı sentezlendiği istisnai vakalar haricinde, neden bazı insanlarda normalin üzerine çıkmaktadır?

Prof.Dr. Mary Enig, karaciğerimizin ve diğer bazı dokularımızın aşırı kolesterol üretmelerinin nedenini 'polisüçlü örneği' ile açıklamaktadır. (13) Vücuttaki hücreler sürekli yıpranmakta ve zamanla yer değiştirmektedir. Fizikî ve psişik stresler, yaşlanma, besin değeri düşük-işlenmiş gıdaların sürekli tüketilmesi, aşırı kilo alımı veya aşırı kilo kaybı, sigara-alkol-kafein bağımlılığı, düzensiz ve yetersiz uyku, hareketsiz yaşama, uzun süre eksersiz yapmama veya aniden ağır eksersiz programına başlama.. gibi faktörler, atardamarlarımız da dahil birçok vücut dokusunda yıpranmayı ve serbest radikal aktivitesini arttırmaktadır. Kolesterol de bu faktörlere cevap olarak artmaktadır. (3,14) Bu tür yıpranmalara en güzel örnek, bağırsak duvarlarındaki hücreler arasında bulunan dar açıklıkların genişlemesi sonucunda, tam sindirilemeyen besin parçacıklarının (antijen) vücut bağışıklık sisteminde bir reaksiyon ve iltihaplaşma başlatması durumudur.

'Leaky gut sendromu' olarak bilinen bu duruma neden olan başlıca faktörler, enzim oranı düşük (aşırı pişmiş ve işlenmiş) besinler, buğday-yulaf-çavdar gibi gluten (bir tür tahıl proteini) içeren tahıllar, alkol ve uzun süre antibiyotik kullanımıdır. (15,16) Bu durumda vücudumuzun kolesterole duyduğu ihtiyaç

artar, çünkü kolesterol molekülleri antioksidan gibi davranarak hasarın meydana geldiği yerleri onarmaya çalışır. Bunu, suç oranının yüksek olduğu bir bölgede daha çok polise ihtiyaç duyulmasına benzeten Dr. Enig, kalp-damar hastalıklarını kolesterole bağlamanın, suç oranı yüksek bölgedeki hırsızlıklardan ve ölümlerden polisi sorumlu tutmak anlamına geldiğini belirtmektedir.

Anne sütü gibi en temel besinde dahi bulunan ve vücutta hemen bütün hücrelerin, özellikle sinir sisteminin çok önemli fonksiyonlarına katılan kolesterol, kalp-damar hastalıklarının ne asıl nedeni, ne de kuvvetli bir belirleyici risk faktörüdür. Kan kolesterolümüzdeki yükselmenin asıl nedeni, artan yıpratıcı etkilere karşı ilgili hücrelerin zararlarını sağlamlaştırmak ve geçirimsiz hale getirmektir. Kalp-damar sağlığını düşünen kişiler, yaşama tarzlarını değiştirmelidir.👉

Derleme-çeviri: **F. Altuncan**

Kaynakça

1. Cemil Demir. Yumurta kolesterol suçlusunu labilir mi? Yımsel [Doğru Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.
2. Sheri Barke. UCLA Extension, Fitness Instruction Bölümü, Introduction to Nutrition kursu ders notları. Yımsel [Doğru



- Biliyor musun, beslenme rejimimiz kötüymüş!
- Ne yani, balık yerine tavuk mu yiyeceğiz?

Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.

3. Mary Enig - Sally Fallon. Nourishing Traditions. Yımsel [Doğru Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.
4. Uffe Ravnskov. The Cholesterol Myths. Yımsel [Doğru Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.
5. R. Alfin-Slater. The International Congress of Nutrition. Kyoto 1975. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
6. R. Passwater. Supernutrition for a healthy heart. 1977. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
7. B. Hirschowitz. 35 eggs per day in the treatment of severe burns. Br J Plast Surg 1975. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
8. P. Herbert. Medical World News. February 1977. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
9. Diet and coronary heart disease. Report of the Advisory Panel of the Committee on Medical Aspects of Food Policy on Diet in Relation to Cardiovascular and Cerebrovascular Disease. London 1974. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
10. Paul Chek. You are what you eat. Audio-CD serisi. Yımsel [Doğru Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.
11. Coffee may damage blood vessels. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/09/17/coffee-blood-vessels.aspx>
12. De Oliveira e Silva et al. Am J Clin. Nutr. 1996. Holford [The Cholesterol Myth.] içinde.
13. Mary Enig - Sally Fallon. The skinny on fats. <http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny.html>
14. Coffee can raise cholesterol. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2001/02/28/coffee-cholesterol.aspx>
15. Elizabeth Lipski. Digestive Wellness. Yımsel [Doğru Beslenmeyle İlgili Yanlış Bildiklerimiz.] içinde.
16. Leaky Gut Sendromu hakkında referanslar: <http://www.thedoctorwithin.com/allergies/Allergies-The-Threshold-of-Reactivity.shtml>
<http://www.celiac.com/index.html>
<http://web.tampabay.rr.com/lymecfs/leakygut.htm>

BİR İLACIN ORTAYA ÇIKIŞI

İlaç endüstrisi,
ilaçların
kullanımını
arttırmak için
klinik deneme
sonuçlarını
sakladığı,
değiştirdiği ve
insanların hayatı
pahasına yüksek kâr
ettiği gerekçesiyle
eleştiriliyor.

İllustrasyon: H. Keskin



İlaç geliştirme

İlaç geliştirme yoğun ve maliyetli bir süreçtir. Pekçok ilaç, geleneksel tedavilerde kullanılan aktif maddeler belirlenerek keşfedilmiştir. Bugün, ortaya çıkarılan her 5000 yeni bileşikten yalnız 5 kadarı gönüllü kişilerde denetlenebilecek kadar güvenlidir. 3-6 yıl süren klinik denemelerden sonra, bu bileşiklerden yalnız bir tanesi, ilaç olarak pazarlanmak üzere onay almaktadır. İlaç şirketleri, klinik öncesi geliştirme, klinik denemeler ve güvenlik izleme için yapılan yatırımlarla, yeni bir ilacın maliyetinin 1 milyar \$ olduğunu iddia etseler de bu rakam tartışmalıdır. (1) Şirketler, ilaç veya ilaç üretim süreci için 20 yıllık patent almaktadır.

Klinik denemeler

Her ilaç için genellikle 1., 2. ve 3. faz klinik çalışmalar yapılır ve her faz artan sayıda hastaya test edilir.

1. faz klinik çalışmalar: İnsanlarda ilaç kullanımının güvenliğini doğrulamak üzere, 20-100 sağlıklı gönüllüde, 6-9 ay boyunca, ilacın nasıl özümsemiğine, dağıldığına, metabolize edildiğine ve atıldığına bakılır, yani vücuttaki davranışı izlenir.

2. faz klinik çalışmalar: İnsanlarda güvenli dozu belirlemek üzere, ilacın tedavi etmeyi amaçladığı hastalığa sahip olan 100 gönüllü hasta üzerinde, 6 ay ile 3 yıl arasında süren denemeler yapılır.

3. faz klinik çalışmalar: İlacın etkinliğini ve güvenliğini daha geniş çaplı test etmek üzere, ilacın tedavi etmeyi amaçladığı hastalığa sahip olan 100-1000 gönüllü hasta üzerinde, 1-4 yıl süren denemeler yapılır.

Pazarlama izni başvurusu

İlaç geliştirme sürecinde toplanan bütün bilgileri içeren, ilacın etkinliğini ve güvenliğini belgeleyen belgelerle birlikte izin başvurusu yapılır. İlacın önerilen koşullarda kullanıldığında, belirtilen etkileri göstereceğini ispat edecek veriler başvuruya teslim edilmelidir. Yeni bir ilacın pazarlama iznini almak genellikle 6 ay ile 2 yıl arasında sürer.

Öksüz ilaç

Bazı ender hastalıklar (öksüz hastalıklar) için özel kurallar vardır. Bu hastalıkların tedavisinde kullanılacak ilaçlar daha az kârlı olduğu için, şirketleri Ar-Ge çalışmaları yapmaya teşvik etmek amacıyla vergi indirimleri yapılır ve 7 yıl süreyle ilaçta tekel olma hakkı verilir.

İzin sonrası gözetim

Bazı ilaçların klinik denemeleri sınırlı olduğu için pazarlama sonrasında güvenlik problemleri olabilir. İzin sonrası gözetim, pazarlanan ilacın güvenliğini yakından takip etmeyi sağlar.

İlaç endüstrisiyle ilgili tartışmalar

Tartışmalı konulardan bazıları şunlardır:

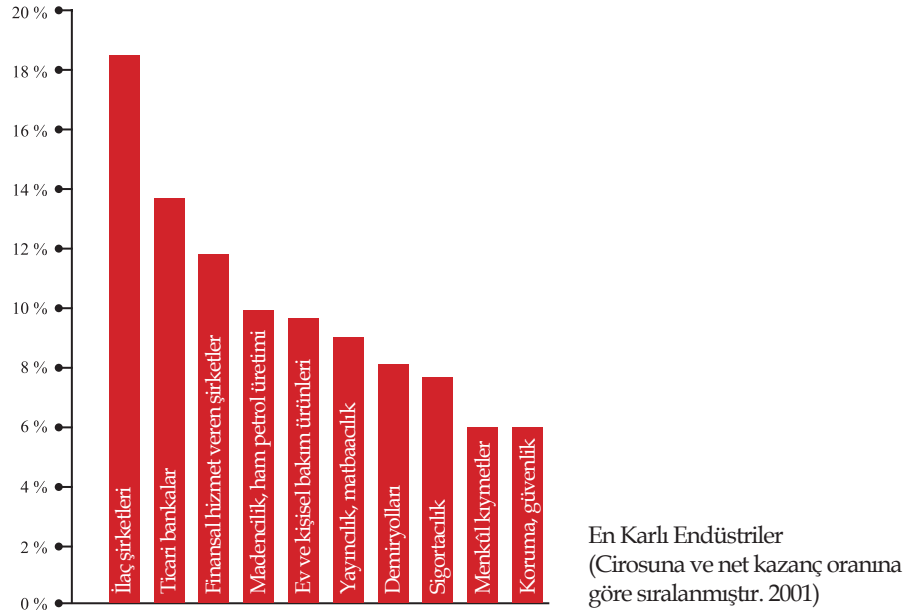
- İlaçların kullanımını arttırmak için klinik deneme sonuçlarının saklanması veya sonuçlar üzerinde değişiklik yapılması.

- Hediyeler yağdırmak suretiyle hekimlerin yönlendirilmesi; muayenehanelerde fazla miktarda reklam malzemesi (saat, poster vs.) bulunması.

- İlaç şirketlerinin satış temsilcilerinin zorlayıcı satış teknikleri.

- Tıp fakültelerinin müfredatını etkileyen sponsorluklar.

- Gelişmekte olan ülkelerdeki has-



aların tedavi alternatiflerini sınırlayan patentli ilaçların (AIDS ilaçları gibi) fiyatları. (Dünya Ticaret Örgütü kurallarına göre, gelişmekte olan ülkeler, ihtiyaç duyduklarında ucuz ilaç alternatiflerini ithal edebilirler. (2))

- İlaç şirketlerinin, kendi ilaçlarını kullanan hasta gruplarına sık sık parasal kaynak temin etmesi.

- İlaçların yaklaşık %80'inin gerçekte yeni olmayıp eski ilaçların tekrarı olması.

- İlaç şirketlerinin, reklam maliyetlerinin Ar-Ge yatırımlarının çok altında olduğunu iddia etmelerine rağmen, sektörü izleyenler tarafından iki veya üç kat fazla olduğunun belirtilmesi. (Pharmaceutical Executive dergisine göre, 2002 yılında en fazla satan 6 ilacın her birinin reklamı için 500 milyon \$ harcanmıştır. (3))

- İlaç endüstrisinin kâr hadleri.

Kâr hadleri

İlaç sektörü, tıbbi bakıma ihtiyacı olanları gözetilen bir örgütlenme gibi gözükür. Bazı hallerde bu doğrudur, pekçok kişi de Ar-Ge çalışanı olmayı bu amaçla ister. Bununla birlikte, pekçok çalışanın, özellikle yöneticilerin orada olmalarının nedeni şirkete para kazandırmaktır. İşin aslı, bu şirketler

hissedarlarına karşı sadece kâr etmekle sorumludur.

İlaç endüstrisi konusundaki eleştiriler yalnız fazla kâr etmelerinden değil, insanların hayatı pahasına kâr etmelerinden kaynaklanmaktadır. Bir sayısını ilaç endüstrisine ayıran The New Internationalist dergisi ilginç gerçekler ve rakamlar ortaya koymuştur:

- İlaç sektörünün kâr hadleri, diğer sektörlerden, hattâ bankalardan bile fazladır.

- 2002 yılında, en büyük 10 ilaç şirketi, 11.5 milyar \$'dan fazla satış yapmıştır. (4)

- En büyük 5 ilaç şirketinin toplam değeri, Afrika'da Sahra-altı bölgenin gayri safi milli hasılasının iki katıdır. (5)

Çeviri: F. Altuncan

Grafik

General Information about the Drug Industry / PharmAware UK

<http://www.pharmaware.co.uk/5.html>

Kaynakça

1. http://www.pppi.com/corporate/faq/about_drug_development/home.htm
2. http://www.wto.org/english/news_e/pres03_e/pr350_e.htm
3. The 2002 Fortune 500. www.fortune.com
4. Pharmaceutical Executive. May 2003.
5. Julian Oram. Addicted to profit. 2002. www.rare.org

BİTKİSEL DROGLARIN ÖZELLİKLERİ

Prof. Dr. Ekrem Sezik

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Farmakognози Anabilim Dalı
esezik@gazi.edu.tr

Droglar nemden, ışıktan, böcek ve kemiricilerden etkilenmeyecek ambalajlarda muhafaza edilir. Aksi takdirde, itinayla elde edilseler de saklama sırasında özelliklerini kaybeder, hatta mikroorganizmaların üremesinden dolayı kullanıcılara zarar verecek hale gelebilirler. Büyük ambalajlar halinde paketlenmiş droglar açıldıktan sonra küçük ambalajlar haline getirilir veya tamamı kullanılır.

Bitkilerin değişik kısımları ilaç veya ilaç hammaddesi olarak kullanılır. Bitkilerin kullanılan kısımlarına 'drog' denir. Droglar doğrudan veya bir işlem sonucunda elde edilir. Örneğin, tıbbi nane bitkisinin (*Mentha piperita*) yaprakları toplanıp kurutulduğunda doğrudan drog (tıbbi nane yaprağı) elde edilmiş olur. Doğrudan elde edilen droglardan bazıları:

Kullanılan kısım	Bitki
Kök	ekinezya, ipeka, kediotu, meyan
Topraküstü kısım	ekinezya, kekik, nane
Kabuk	tarçın, kilaya, kına kına
Yaprak	adaçayı, biberiye, çay, ebegümece, güzelavratotu, hatmi, melisa, mersin, okaliptus, sinameki, tatula, yüksükotu
Çiçek	ıhlamur, karanfil, papatya
Meyve	anason, rezene, kişniş
Tohum	kakule, keten, kola, küçük Hindistan cevizi

Bazen bitki veya bitkiden elde edilmiş drog işleminden geçirilerek yeni droglar elde edilir. Örneğin, nane bitkisi suyla distile edilir, ısının etkisiyle buharlaşan su nanenin taşıdığı uçucu yağı beraberinde sürükler, bu karışım soğutulduğunda su ve uçucu yağ birbirinden ayrılır ve nane uçucu yağı elde edilmiş olur. İşlem sonucunda elde edilen droglardan bazıları:

İşlem ve drog	Bitki veya drog
Suyla distilasyon veya distilasyon artığı	gül (gül suyu), kekik (kekik suyu)
Suyla distilasyon - uçucu yağ	adaçayı, anason, gül, kekik, mersin, nane, okaliptus, papatya, terebentin
Kuru distilasyon - katran	ardıç, çam, huş
Sıkma - sıvı sabit yağ	acıbadem, keten, susam, zeytin
Bitkiyi yaralama - reçine, zambak	çam (terebentin), geven (kitre), Acacia senegal (Arap zambak)
Nişastalar	buğday, mısır, pirinç

Droglar yabani bitkilerden veya kültür bitkilerinden elde edilir. Eskiden genellikle yabani bitkiler kullanılırdı. Bu bitkiler tabiatından toplanır, gölgelik ve havadar yerlerde kurutulur, çuvallara konup ticarete çıkartılırdı. Anason, rezene, nane gibi bazı bitkilerin tarımı yapıldı. Tabiatından bitki toplama son yıllarda, bitkilerin her türlü kirlenmeye (toz, toprak, mikroorganizmalar, böcekler, kemiriciler vs.) açık olması, fazla miktarda ve bilinçsizce yapılan toplamaların tabiatı tahrip etmesi, bitkilerin kalitesinin iklim şartlarına göre değişmesi gibi nedenlerle tercih edil-

memektedir. Tıbbi bitkilerin tarımının yapılması bu olumsuzlukları kısmen azaltmıştır, fakat bu sefer de daha çok ürün almak için kullanılan kimyasal maddeler (gübreler, pestisitler, herbisitler) ve çevre kirliliğinden gelen bulaşmalar yeni sorunlara sebep olmuştur. Tıbbi bitkilerin 'organik tarım' yöntemiyle yetiştirilmesinin daha doğru olacağı anlaşılmıştır. Günümüzde bazı büyük firmalar, bitkisel çay ve ilaç yapımında kullandıkları bitkilerin önemli bir kısmını organik tarımla yetiştirmektedir.

Bir droğun, etkin ve diğer maddeleri muayyen miktarlarda ihtiva etmesi istenir. Bitkideki maddelerin miktarı ve çeşidi iklim şartlarına ve yetiştirme tekniklerine bağlıdır. Öte yandan, ister tabiattan toplansın ister tarımı yapılsın, tıbbi bitkiler istenmeyen yabancı maddelerin bulaşmasına açıktır. Bitkilerin, bütün kül, asitte çözünmeyen kül, ağır metaller, pestisit ve herbisit artıkları, mikroorganizmalar, aflatoksin, üreticilerin dikkatsizliklerinden kaynaklanan maddeler (sigara izmariti, saç, kıl vs.) ve nem ihtiva etmesi istenmez. Kısacası, tıbbi bitki yetiştiriciliği itina, bilgi ve teknoloji gerektiren bir iştir.

Bitkisel ilaçları diğer ilaçlardan ayıran iki önemli fark vardır:

- Bitkisel ilaçların etkisi, drogdaki maddelerin birlikte meydana getirdiği etkidir.

- Bitkisel ilaçların kalite ve kontrol yöntemleri farklıdır. Bu fark dolayısıyla, Avrupa Farmakopesi'nde¹ "Farmakognozik Yöntemler" adıyla ayrı bir bölüm mevcuttur.

Diğer taraftan, bitkisel ilaçlar diğer ilaçların taşınması gereken özellikleri de taşınmalıdır. İlaçların istenen etkiyi göstermesi (etkinlik) ve istenmeyen etkileri göstermemesi (güvenirlilik) kaliteli üretime bağlıdır. Bitkisel ilaç üretiminde şunlar dikkate alınmalıdır:

- Hammadde, ilaç hammaddelerinden istenen kalitede olmalı, Farmakope'de belirtilen özellik ve standartları taşınmalıdır.

- Üretim öncesi, sırası ve sonrasında, etkin ve diğer maddelerin uygun miktarlarda, istenmeyen maddelerin müsaade edilen hudutlarda olup olmadığı uygun yöntemlerle analiz edilmelidir.

- Üretimde, ilaç üretiminde istenen teknolojiler kullanılmalı ve hijyen şartları sağlanmalıdır.

Droglar ilaç olarak veya sağlığı korumak amacıyla doğrudan veya çeşitli preparatlar halinde kullanılır. Droğdan çay hazırlama en çok tercih edilen doğrudan kullanım yöntemidir. Ayrıca şurup, solüsyon, tablet, kapsül, draje, damla vb. formlarda hazırlanmış pek çok bitkisel ilaç bulunmaktadır.

Drogların kaliteli olmasının yanında, uygun sıklıkta ve miktarda (doz) kullanılması da önemlidir. Yeterli dozda kullanılmadığında istenen etki görülmez, fazla dozda kullanıldığında ise zararlı etkiler meydana gelebilir.

Droglar nemden, ışıktan, böcek ve kemiricilerden etkilenmeyecek ambalajlarda muhafaza edilir. Aksi takdirde, itinayla elde edilseler de saklama sırasında özelliklerini kaybeder, hatta mikroorganizmaların üremesinden dolayı

kullanıcılara zarar verecek hale gelebilirler. Büyük ambalajlar halinde paketlenmiş droglar açıldıktan sonra küçük ambalajlar haline getirilir veya tamamı kullanılır. Hiçbir zaman ağzı açık olarak uzun süre bırakılmaz. Tabiattan toplandıktan veya üretildikten sonra en fazla 2 yıl içinde tüketilir; 2 yıldan sonra, etkin ve diğer maddelerde kayıplar olabileceği ve bulaşmaların artabileceği tespit edilmiştir.

Ülkemizde son yıllarda, Avrupa ülkelerindeki kadar yoğun olmasa da, Sağlık Bakanlığı'ndan izin almış bazı bitkisel ilaçlar eczanelerimizde bulunmakta, hekim veya eczacı tavsiyesiyle kullanılmaktadır. İlaç kalitesindeki droglar ve bitkisel çaylar henüz yoktur.

Aktar, baharatçı vb. dükkanlarda, kavanoz, çekmece ve açık çuvallarda her türlü bulaşmaya müsait ortamda zararlı maddelerle yan yana bulunan, kaç yıl önce elde edildiği ve kaç yıldır depoda beklediği belirsiz, kalitesi ve zararlı maddeler taşıyıp taşımadığı kontrol edilmeyen, kulaktan dolma bilgilerle kullanım amaçları dışında satılan droglara karşı dikkatli olmalıdır.

Şifa amacıyla dışardan alınan her bitkinin ilaç olmadığını unutmamak gerekir.☹



¹ İlaç ve ilaç hammaddelerinin standartlarını veren, resmi otoriteler tarafından hazırlanmış kitaplar.

ÇÖREKOTU

Prof. Dr. Menşure Özgüven

Çukurova Üniversitesi
Ziraat Fakültesi Tarla Bitkileri Bölümü

Çörekotunun faydaları, bileşiminde bulunan değişik maddelerin etkisiyle açıklanmaktadır. Almanya'da, 600 hastada çörekotu yağı etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, toz allerjisi, akne, nörodermatit, astım ve genel immün sistem zayıflığı gibi allerjik hastalıkların % 70' inde iyileşme sağlandığı görülmüştür.

Çörekotu (*Nigella sativa*) çok eskiden beri bilinen bir kültür bitkisidir. Ülkemizde ekmeklerde, çöreklerde ve bazı peynir çeşitlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Çörekotu ve çörekotu yağı eski Mısırlılar tarafından da çok iyi bilinmekte, tedavi ve kozmetik amaçlı veya baharat ve yemeklik yağ olarak yaygın biçimde kullanılmaktaydı. Firavunların özel hekimleri daima bir kase çörekotunu hazır bulundurur, ölçsüz yemek ziyafetlerinden sonra hazmı kolaylaştırmak amacıyla veya soğuk algınlığı, baş, diş ağrıları ve iltihaplarda ilaç olarak faydalanırlardı. Arkeologlar, Tutankhamun'un mezarında değerli eşya yanında bir şişe çörekotu yağı bulmuşlardır. Eski Mısırlıların bronz renkli güzel tenlerini çörekotu yağına borçlu oldukları, güzellikleriyle ünlü kraliçe



Nefertite ve Kleopatra'nın da tenlerini güzelleştirmek ve bronzlaşmak için çörekotu yağı kullandıkları bilinmektedir. Hippokrates ve Dioscorides eserlerinde çörekotundan 'melanthion' adıyla söz etmişlerdir. Hz. Muhammed'in, "çörekotuna kıymet verin, zira o ölümden başka her derde şifadır" dediği rivayet edilmiştir. Çörekotu ortaçağ başlarında Avrupa ülkelerinde de önem kazanmıştır. Alman krallarından Büyük Karl ve Ludwig der Fromme 9. yüzyılda ülkelerinde çörekotu tarımı yapılmasını sağlamışlardır. İbn Sina, eserlerinde çörekotunun çok yönlü etkilerini açıklamıştır. Çörekotu, 18. yüzyıla kadar kuduz ve yılan ısırıkları ile tümörlerin tedavisinde, antiinflamatuvar (iltihap giderici) ve süt arttırıcı olarak çok amaçlı kullanılmıştır. Anadolu'da eskiden beri, özellikle sık hastalanan, zayıf ve direnci düşük kişilere çörekotu yedirilmektedir.

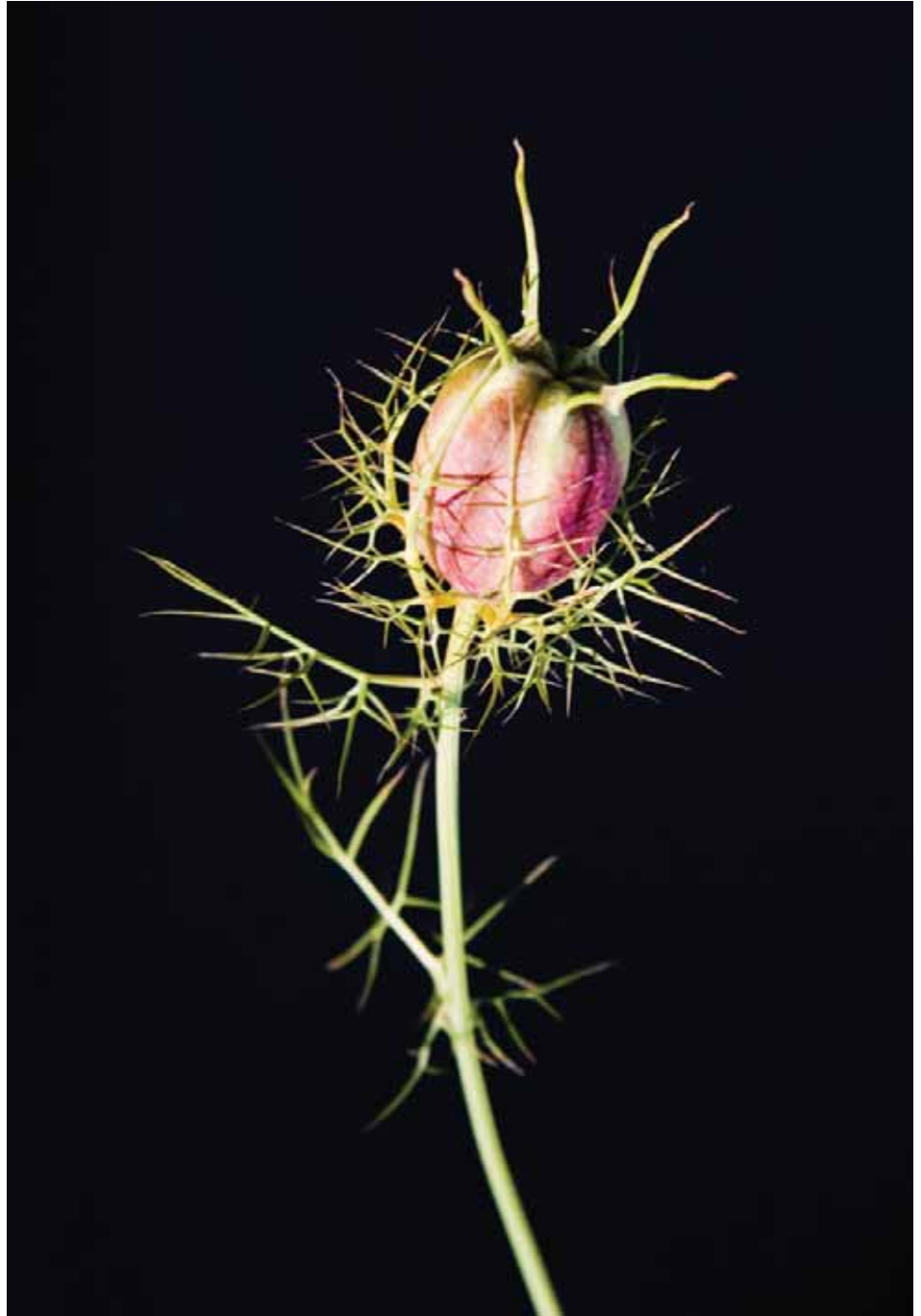
Çörekotu batılı ülkelerde 200 yıl kadar unutulup ihmal edilmiştir. 1990'lı yılların başında, Barones adlı değerli bir yarış atı ağır bir astıma yakalanıp hiçbir tedaviden fayda görmeyince, sahibi, Mısırlı bir hekimin, Kuzey Afrika'da çörekotu tohumunun bağışıklık bozukluklarını tedavi amacıyla yüzyıllardır at yemine katıldığını söylemesiyle çörekotunu kullanmış, astımlı at iyileşerek tekrar madalya kazanmıştır. Bu durum, çörekotunu doğal tedavi yöntemleri uygulayan hekimlerin ilgi odağı haline getirmiştir. Astım ve nörodermatitin çörekotu ile tedavisinde başarı elde edilmesi neticesinde, başta ABD ve Almanya olmak üzere pekçok ülkede çörekotunun etkileri ve etkili maddeleri üzerine araştırmalar başlatılmıştır. Çörekotunun antiinflamatuvar, antibakteriyel, antimikotik, antiallerjik, immunoregulator, antidiyabetik ve antiromatizmal etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Çörekotu tohumlarından soğuk presleme ile elde edilen sabit yağın, başta linoleik asit olmak üzere yüksek oranda çoklu doymamış yağ asitleri içerdiği

bilinmektedir. Bu doymamış yağ asitlerinin vücutta enzimler aracılığı ile prostoglandin sentezine katıldıkları tahmin edilmektedir. Prostaglandinler, vücutta birçok organ ve dokuda sentezlenen ve çeşitli fizyolojik ve farmakolojik etkileri olan lokal hormonlardır. Başlıca etkileri bağışıklık sistemi ve düz kaslar üzerinedir. Çörekotundaki çoklu doymamış yağ asitlerinin dolaylı olarak vücutta bağışıklık sistemini dengeleyerek alerjik reaksiyonları, astımı ve nörodermatiti frenlediği ve birçok metaboliz-

ma fonksiyonunu olumlu etkilediği düşünülmektedir. Çörekotunun diğer faydaları, bileşiminde bulunan değişik maddelerin etkisiyle açıklanmaktadır. Almanya'da, 600 hastada çörekotu yağı etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, toz allerjisi, akne, nörodermatit, astım ve genel immun sistem zayıflığı gibi alerjik hastalıkların % 70' inde iyileşme sağlandığı görülmüştür.

ABD'de Besin Destekleri Sağlık ve Eğitim Yasası'na göre, kronik hastalıkları önlemede ve frenlemede faydalı ol-



duğu saptanan tıbbi bitkiler 'besin desteği' veya 'gıda tamamlayıcısı' olarak tarif edilmektedir. Bunlar gıda kategorisi içinde kabul edilmekte ve tablet, kapsül vb. dozaj formlarında satışa sunulmaktadır. Bu ürünlerin satışı için FDA'nın¹ onayını alma zorunluluğu yoktur. Ancak tıbbi etkilerine dair iddialarda bulunulamaz. Etiketlerde ve reklamlarda sadece insan vücudunun yapı ve fonksiyonlarında meydana getirdiği değişikliklerden bahsedilebilir. ABD'de yıllık ortalama besin desteği tüketim değeri 12.7 milyar dolar civarındadır ve çörekotu çok rağbet gören besin desteklerindedir. Almanya'da da çörekotu tohumları ve soğuk presleme yöntemiyle elde edilen çörekotu yağı pür yağ veya kapsüller şeklinde eczanelerde satılmakta ve yaygın olarak kullanılmaktadır.

Sonyıllarda, çörekotunun anavatanı olan ülkemizden dışalım talepleri bulunmaktadır. Ancak batılı ülkelerde -yanlış bilgilerle- Mısır'dan temin edilen çörekotunun kaliteli ve tıbbi değeri olan Nigella sativa olduğu düşünölmekte ve tıbbi değeri olmayıp floristik amaçla kullanılan Nigella damascena, yani çam çöre-

kotu, 'Türk çörekotu' olarak adlandırılmaktadır.

Çörekotunun verim potansiyelini, yüksek verim ve kalite elde edebilmek için uygun tohumluk miktarını, ulaşılabilecek sabit yağ ve yağ asitleri oranlarını saptayabilmek amacıyla Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakóltesi Tarla Bitkileri Bölümü deneme alanında yürüttüğümüz çalışmalarda, birim alana atılacak en uygun tohumluk miktarını belirlemek için 0.5, 1.0, 1.5 ve 2.0 kg'da dört farklı tohumluk miktarı uyguladık. Sabit yağların eldesi ve elde edilen sabit yağın yağ asitleri analizleri Almanya'da Landesanstalt für Pflanzenbau Forchheim'da, uçucu yağ analizleri ise Bundesforschungsanstalt für Ernährung'da gaz kromatografisi kullanılarak yapıldı. En yüksek verimi, en düşük tohumluk miktarı uygulamasından elde ettik. Birim alandaki bitki sayısının artışıyla bitkilerde yatma meydana gelmekte, bu da kapsüllerde tohum bağlama oranının azalmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, bölge koşullarında elde edilen tüm verimler, İzmir ve Hindistan'daki çörekotu tarımıyla ilgili çalışmalarda belirtilenlerden önemli düzeyde yüksek bulunmuştur.📌

ÇÖREKOTU ve YAĞINDAN YARARLANILMASINA İLİşKİN BAZI TAVSİYELER

Gıda desteği olarak çörekotu yağı

Tedavi amacıyla kullanılacak çörekotu yağının mutlaka soğuk presleme yöntemiyle elde edilmesi gerekmektedir. Değerli doymamış yağ asitlerinin zarar görmemesi için, çörekotu yağı ısıtılmamalıdır. Koyu kahve rengindeki yağ, koyu renkli şişelerde, karanlık ve serin yerlerde muhafaza edilmeli, taze ve bozulmamış olmalıdır. Uçucu yağların uzun süre ağız yolundan kullanılması karaciğeri yorduğu için, çörekotu yağı da kür şeklinde 8, en fazla 12 hafta süreyle, yemeklerle beraber ve bol su içerek aşağıda belirtilen dozlarda alınmalıdır:

Soğuk presleme ile elde edilen çörekotu yağının herbiri 400 mg içeren kapsüllerinden Çocuklar günde 1 - 2 kez, 1 kapsül Yetişkinler günde 1 - 2 kez, 1 - 2 kapsül Veya yağ olarak Çocuklar günde 1 - 2 kez, 1/4 tatlı kaşığı Yetişkinler günde 1 - 2 kez, 1/4 - 1/2 tatlı kaşığı

Mutfakta çörekotu ve çörekotu yağı hazım kolaylaştırıcı etkisi ve güzel tadı nedeniyle; - Ekmek, börek, çörek, baklagiller ve lahana türü sebzelerde çörekotu kullanılabilir.

- Kızartılmış veya pişirilmış etin üzerine 2 tatlı kaşığı çörekotu yağı ilave edilebilir. - Sucuklara öğütölmüş çörekotu ilave edilebilir.

- Salatalara çörekotu ve yağı ilave edilebilir. - Turşu yapımında çörekotu kullanılarak hem güzel bir aroma sağlanır, hem de antibakteriyel etkisi dolayısıyla turşunun bozulması önlenir.

- 1 yemek kaşığı çörekotu üzerine kaynamış su ekleyip 10 dakika demleyerek çay yapılabilir.

- Miktarı isteğe bağlı olarak, çekilmemiş kahveye ilave edilip kahveyle birlikte öğütölebilir.

Kozmetik olarak çörekotu ve çörekotu yağı

- Doğal ve güzel bir cilt için, kırmızı kuru üzüm çörekotu yağında bekletilip hergün bir yemek kaşığı yenir. Veya kırmızı kuru üzüm ile çörekotu tohumları birlikte çiğnenerek yenir; böylece ağızda ferahlatıcı bir tad ve koku da kalır.

- Parlak ve güzel saçlar için; 250 ml saç şampuanına 1 yemek kaşığı çörekotu yağı ilave edilir.

¹ Food and Drug Administration: Gıda ve İlaç Dairesi



YEMEK KÜLTÜRÜ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK



Filiz Telek

Sürdürülebilir yaşam ve gıda aktivisti,
mutfak tutkunu
filizatbaraka@gmail.com

Bilinçli mutfak, tohumdan atıkların dönüşümüne kadar, gıda döngüsünün bütünüdür sürdürülebilir kılmayı amaçlayan, bireyin sorumluluk olarak kendini güçlü kıldığı düşünce ve pratikler sistemidir. Bu tür bir pratiği alışkanlık haline getirmek başlangıçta zor gelse de gıdalarla ilişkimiz gelişmeye başladıkça kendimiz ve yeryüzü için iyi olanı içgüdüsel olarak tanımaya ve seçmeye başlarız.

Bahçelerde koşuşturduğumuz o güzel çocukluk günleri gerilerde kaldı. Zamanımın büyük kısmını açık havada, elim-yüzüm çamur içinde, toprakla oynayarak geçirirdim o zamanlar. 80'li yılların ortalarında birşeyler oldu ve yaşadığım sokakta bir tek bahçeli ev kalmadı, yerlerine gün ışığını kesen apartmanlar yapıldı. Böylece yeşillikler arasında uğurböceği aradığımız günler maziye karıştı. 80'li yıllarda yalnız bahçeli evler değil, daha yavaş, daha doğal, daha keyifli bir yaşam tarzı da yok olmaya başladı. Günlük ritmimiz gittikçe arttı, bahçelerde koşuşturan çocuklar bilgisayara esir oldu, trafikte geçirdiğimiz uzun saatler sonucu stresle tanıştık, domateslerin eski tadı kalmadı..

Yıllar sonra, ekolojik harekete katılıp Gaia¹ ile bağlarım güçlenmeye başlayınca çocukluğumdan bugüne mutfaklarımızın geçirdiği değişimi üzümlere farkettilim. 'Fast food'un moda olmaktan çıkıp alışkanlığa dönüştüğü, herşeyin

kolayını tercih ettiğimiz bu çağda neyin nasıl yediğimizi sorgulamaz hale geldik. Halbuki, yediklerimiz bedenimizi, ruhumuzu ve zihnimizi etkiliyor. Bir başka deyişle, "ne yersek oyuz".

Tarımla birlikte yerleşik düzene geçen ve kendini yeryüzünün sahibi olarak görmeye başlayan insan oğlu, aradan geçen 10 bin yıl boyunca doğadan, doğanın parçası olma bilincinden, dolayısıyla öz benliğinden uzaklaştı. Descartes tarafından ortaya atılan ve dünyayı mekanik olarak betimleyen evren görüşünün yol verdiği endüstri devrimiyle birlikte yeryüzü insanlık için kullanılabilir ve sömürülebilir bir 'mal' haline geldi. İnsanın, parçası olduğu yeryüzünü 'çevre' olarak nitelendirilmesi bu bakış açısının yansımasıdır. İnsan-tarım-gıda ilişkisini de yozlaştıran bu 'kendini bilmezlik', bugün insan sağlığını tehdit etmektedir. Kâr etmeye ve büyümeye odaklanmış bir ekonomi anlayışının baskılarıyla tarım mekanikleşmiş, böylece insanlık sağduyu, sevgi ve ilgiyle yetiştirilmiş gıdalardan mahrum bırakılmıştır. Gıda üretim döngülerinin dışında kalmak insanlığı

1 1. Yunan mitolojisinde yeryüzünü simgeleyen tanrıça. 2. Yeryüzünün yaşayan bir organizma olduğunu savunan "Gaia teorisi"ne göre yeryüzüne verilen isim.

güçsüzleştirmiş ve sürdürülebilir olmayan bir sisteme bağımlı hale getirmiştir. Kamu yararını gözetmesi gereken politikaların çok uluslu şirketleri memnun edecek şekilde düzenlendiği bu sistemde en büyük sorumluluk bireylere düşmektedir. Hem kendi sağlığımız hem yeryüzünün sağlığı için farkındalığımızı arttırmamız ve seçim güçlerimizi kullanarak gıda piyasasının, dolayısıyla gıda politikalarının sürdürülebilir uygulamalara geçişini hızlandırmamız gerekmektedir.

‘Bilinçli mutfak², bu anlayışla çıkılan bir yolculuk, uzun soluklu bir deneydir. Tohumdan atıkların dönüşümüne kadar, gıda döngüsünün bütününe sürdürülebilir kılmayı amaçlayan, bireyin sorumluluk alarak kendini güçlü kıldığı düşünce ve pratikler sistemidir. Bu deneyimden öğrenilenler bir yaşam felsefesine dönüşüp sağlık, eğitim, enerji, ekonomi gibi alanlarda da reforma gitmeyi sağlayacaktır.

Mutfak bilinci

Mutfak bilinci kendimizi ve yeryüzünü sevmekle başlar. Yediklerimizin bedenimize, ruhumuza, zihnimize ve yeryüzüne yaptığı etkilerle ilgili farkındalık geliştirmenin, bu farkındalıkla yediklerimize özen göstermenin ilk şartı budur. Hepimiz sağlıklı, lezzetli ve doğanın bize hediye ettiği formdaki gıdalarla beslenmeyi hak ediyoruz. Bunu içselleştirdikten sonra pratiğe geçmemiz daha kolay olacak, çünkü motivasyonumuz dış kaynaklardan (hekimler, diyetisyenler, kitaplar vs.) değil, iç kaynağımızdan gelecek. Sonraki aşamada, vücudumuza aldığımız her gıdanın nerede, nasıl, hangi tohumdan üretildiğini, işlenmişse nasıl bir işlemden geçirildiğini, nasıl paketlenildiğini ve ne kadar mesafe kat ederek bize ulaştığını analiz etmemiz gerekir. Bu tür bir pratiği alışkanlık haline getirmek başlangıçta zor gelse de gıdalarla ilişkimiz gelişmeye

başladıkça kendimiz ve yeryüzü için iyi olanı içgüdüsel olarak tanımaya ve seçmeye başlarız; aslında bu bizim doğal yeteneğimizdir. Bu süreci kolaylaştıracak birkaç ipucu vermek istiyorum:

Vücudunuzu tanıyın.

Kendimizden ve doğadan kopuk yaşıyoruz. Vücudumuzu dinlemeyi bilmediğimiz için dış kaynakların hazırstandart formüllerini uygulamayı tercih ediyoruz. Vücudunuzu en iyi siz tanır-sınız. Hangi tür beslenmeye ihtiyacınız olduğuna, vücudunuzu dinleyerek ve besinlerle ilgili bilgileri göz önüne alarak siz karar verin. Gücünüzü ve sorumluluğunuzu dış kaynaklara teslim etmeyin.

“Benim için iyi olan yeryüzü için de iyidir” diye düşünün.

Gıdalarınızı seçerken ve yemeklerinizi hazırlarken, “seçtiğim bu gıda ve onu hazırlayış biçimim sağlığım için iyiye yeryüzü için de iyidir” diye düşünün. Neyin iyi neyin kötü olduğunu, kendinizi yakından tanıyacağınız ve doğaya döneceğiniz bir öğrenme süreciyle ayırt edebileceksiniz.

Yerel, mevsimsel, organik ürünleri tercih edin.

Teknolojinin ve lojistik sektörünün gelişmesiyle birlikte Güney Amerika muzunun, Afrika kahvesinin, İtalyan makarnasının.. tadını çıkartır olduk, ama bu rahatlığın nelere mal olacağını hiç düşünmedik. Karbon gazı salımlıyla küresel ısınmaya en çok katkıda bulunan sektörlerin başında taşımacılık sektörü gelmektedir. Dünya genelinde en çok gıda taşınmaktadır. Gıdalarınızı seçerken, üretildiği yeri ve size ulaşana kadar ne kadar mesafe katettiğini sorulayın. Yerel ekonomiye destek vermek ve küresel ısınmayı hızlandırmamak için ülkemizde üretilmiş gıdaları tüketin.

Artık hangi mevsimde ne yetiştirdi

pek hatırlamıyoruz. Domates, biber, salatalık, kabak, patlıcanı.. yaz-kış afiyetle yiyoruz, ama genellikle seralarda, ağır kimyasal gübre ve ilaçlarla, mevsimsiz yetiştirilen bu ürünler sağlığımızı tehdit ediyor. Sebze-meyveleri mevsiminde tüketin.

Günümüzde, ekonomik kaygılardan dolayı genellikle monokültür tarım³ tercih edilmektedir. Monokültür toprağı zayıflatmakta, biyolojik çeşitliliğe zarar vermekte, bitkileri zararlıların saldırısı karşısında zayıf bırakmaktadır. Bütün bunlar, kimyasal gübre ve tarım ilacı kullanımını beraberinde getirmektedir. Bu durum, zirai ilaç sektörünün sürdürülebilirliği açısından teşvik edilmektedir. Tarımda kullanılan kimyasallar yalnız toprağı değil, yeraltı sularına karışarak nehirleri, gölleri, denizleri.. de kirlenmekte, canlıları zehirlenmekte, insan sağlığını tehdit etmektedir. Kendimizi ve yeryüzünü korumanın yolu organik ürün tüketmektir. Bu, sağlık ve doğa üzerindeki etkileri henüz belli olmayan, ancak tohum çeşitliliği açısından ciddi tehlike sayılan genetiği değiştirilmiş ürünlerden kaçınmanın da en garantili yoludur. Mümkün olduğunca organik beslenin. Özellikle elma, armut, çilek, kiraz, şeftali, üzüm, ıspanak, marul, domates, patates, biber, kereviz gibi en çok ilaçlanan sebze-meyvelere dikkat edin.

Yerel, mevsimsel, organik, üstelik ekonomik gıdaları ekolojik pazarlardan, organik gıda üreticilerinden, küçük semt pazarlarından.. alabilirsiniz. Türkiye'nin ilk ekolojik halk pazarı, 2006 yılında, Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin girişimleriyle, İstanbul Şişli Feriköy'de açıldı. (Daha fazla bilgi için: <http://www.bugday.org/epazaryeri/sisli.html>) Bu model Türkiye'nin diğer illerinde de (Antalya, Bursa, Samsun) uygulanmaya başladı. Yakınızdaki ekolojik pazar yoksa belediyenizden talep edin. Artık pekçok or

3 Belirli bir alanda, tek tip ürün yetiştirme.

2 Conscious Kitchen



Organik gıda üreticisi ürünlerini kargoyla tüketiciye ulaştırıyor. Bu üreticilerle temas kurup ürünlerini sipariş edebilirsiniz. Ancak, karbon salımını göz önüne alarak yaşadığınız yerin yakınındaki bir üreticiyle anlaşmalısınız. Küçük üreticilerin ürünlerini getirdiği semt pazarlarından (Dolapdere’de pazar günleri kurulan Kastamonu pazarı gibi) alışveriş yapabilirsiniz. Tarım politikalarının baskılarına rağmen ayakta durmaya çalışan, tohumunu çoğaltan, özellikle organik tarım yapan küçük çiftçileri destekleyin.

İşlenmiş, paketlenmiş, katkı maddeleri içeren ürünlerden kaçınin.

İşlenmiş gıdaların sindirimi zordur ve ‘tam’ gıdalar kadar besin değeri taşımazlar. Ayrıca, bu gıdaların çoğu sağlığa zararlı katkı maddeleri içerir ve paketlenmiştir. Paketlenmiş gıdaların ambalajları doğada binlerce yıl kalmakta, kirliliğe neden olmakta ve canlıları zehirlenmektedir. Paketlenmiş gıdalardan mümkün olduğunca kaçınin, mutlaka tüketmeniz gerekiyorsa ambalajları dönüştürülebilirleri tercih edin.

Fazla et tüketmeyin.

Fazla miktarda et üretimi doğaya zarar verir. Dünyada gittikçe artan endüstriyel hayvancılık için ormanlar kesilerek tarım alanları açılmaktadır. Bu durum, hava kirliliği, küresel ısınma, biyolojik çeşitliliğin azalması gibi olumsuzluklara neden olmaktadır. Dünyadaki tarım alanlarının %30’undan fazlası hayvancılık veya hayvan yemi üretimi için kullanılmaktadır. Ayrıca, hayvancılıkta yoğun bir su ve enerji girişi vardır ki bu, içinde bulunduğumuz ekolojik koşullarda sürdürülebilir değildir. Endüstriyel hayvancılığın doğaya verdiği zarar ve hayvanların gördüğü kötü muamele göz önüne alındığında et tüketimini minimuma indirmenin veya organik et tüketmenin önemi daha iyi anlaşılacaktır.

Ellerinizi toprağa değdirin ve üretime geçin.

Balkonunuzda, bahçenizde, belediyelerin ortak kullanımına açtığı hobi bahçelerinde kendi sebze-meyvenizi yetiştirin. Yaşadığınız yerde hobi bahçesi yoksa belediyenizden talep edin.

Mutfakta ne kadar su ve enerji tükettiğinizin farkında olun.

Temiz su kaynakları gittikçe azalıyor ve şu anda kullandığımız enerji kaynakları sonsuz değil! Suyu ve enerjiyi tasarruflu kullanın.

Atıklarınıza sahip çıkın.

Organik atıklarınızı çöpe atmak yerine kompost⁴ yapın, geri dönüştürülebilir atıklarınızı (kağıt, cam, plastik, metal vs.) ayırın ve geri dönüşüme dahil edin. Plastik torba yerine, sürekli kullanabileceğiniz bir bez torba edinin.

Mutfağınızı buluşma mekânı haline getirin.

Mutfak, binlerce yıldır aile ve toplumların en önemli sosyalleşme alanlarından biri olmuştur. Ailenizi ve dostlarınızı mutfakta biraraya getirin, birlikte yeni lezzetler yaratmanın keyfini yaşayın.

Farkındalığınızı paylaşarak arttırın.

Ailenizle ve dostlarınızla fikir alışverişinde bulunun. Birlikte yemek yapan, yiyen, gıdalarla ilgili deneyimlerini paylaşan, ‘sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme’ grupları oluşturun.

Dünyadaki gıda hareketlerini takip edin.

Mesela, geleneksel yemek kültürünün muhafaza edilmesi için çalışan ‘slow food’⁵ hareketi dünyada giderek yaygınlaşmaktadır ve bu harekete Türkiye de dahildir. Gıda hareketleri hakkında bilgi sahibi olun.

Doğa bize hayat verir. Doğayla bütün olduğumuzu hatırlamak bizi sağlıklı kılacaktır.🌱

4 Organik (bitki ve hayvan kaynaklı) atıklardan oluşan gübre

5 ‘Fast food’ (çabuk yemek) ifadesinden hareketle bu isim seçilmiştir; ‘yavaş yemek’ anlamına gelir.

DOĞAL KOZMETİKLER

Prof. Dr. Ayten Altıntaş

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Tıp Tarihi ve Deontoloji Anabilim Dalı
aytenas@mynet.com



Kozmetiklerin içinde yeralan ve ufak dozlarda zararlı olmadığı söylenen kimyasallar, hayatımızdaki diğer ufak dozlu kimyasallarla birleşip 'zehirli kokteyl' oluşturuyor. Kimyasal kozmetikler yerine evimizde hazırlayabileceğimiz kozmetikler güzel görünümlü, güzel kokulu ve uzun ömürlü olmayabilir ama doğal, ucuz ve etkilidir.

Hayatımızın bir parçası haline gelen ipeksi dokunumlu kremler, süt görünümlü temizleme sıvıları, hoş kokulu tonikler ve güzel ambalajlı pekçok kozmetik ürün sağlığımızı tehdit ediyor. Zira içlerinde, alerjik reaksiyonlara, solunum zorluklarına, sinir sistemi bozukluklarına, enfeksiyonlara, kansere, doğumsal kusurlara yolaçan çok sayıda madde olması muhtemel.

23 Mayıs 2005 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanan Kozmetik Yönetmeliğinde, kozmetik ürünlerin içermemesi gereken 1132 madde yeralıyor. Bu maddelerin bir kısmı ürünün ömrünü uzatırken belki de insanın ömrünü kısaltıyor. Genç yaşlarda kullanılmaya başlanan kimyasal kozmetikler cilt güzelliğinin erken kaybedilmesine ve bunun telafisi için kozmetiklere daha da bağımlı hale gelmesine sebep oluyor.

Bijal Trivedi'nin 1 Eylül 2007 tarihli New Scientist'de yayınlanan makalesi, Rochester Üniversitesi Tıp ve Diş Hekimliği Fakültesinden Shanna Swan ve arkadaşları ile Londra Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden Andreas Kortenkamp ve arkadaşlarının ulaştığı gerçeğe yer veriyor. Kozmetiklerin içinde yeralan ve ufak dozlarda zararlı olmadığı söylenen kimyasallar, hayatımızdaki diğer ufak dozlu kimyasallarla birleşip 'zehirli kokteyl' oluşturuyor.



Kimyasal kozmetikler yerine evimizde hazırlayabileceğimiz kozmetikler güzel görünüşlü, güzel kokulu ve uzun ömürlü olmayabilir ama doğal, ucuz ve etkilidir.

Öncelikle, kullanacağımız maddelerin özellikleri ve etkileri hakkında bilgi sahibi olmalıyız. Bu bilgiler, bilimsel araştırmalar neticesinde elde edilmiş olabilir (sarısabır jeli, üzüm çekirdeği, yeşil çay gibi pekçok doğal maddenin cilt üzerindeki faydaları kanıtlanmıştır), kaynağını tıp tarihimizden alabilir (Osmanlı tıp kaynakları kozmetik reçeteler açısından oldukça zengindir) veya folklorik temellere dayanabilir (zeytinyağı, gülsuyu gibi pekçok doğal madde halk tarafından denenmiş, faydaları görülmüş, yüzyıllardır kullanılmaktadır).



Gerçekten doğal olan maddeleri temin etmeli, cilt tipimize uygun ve kolay kullanılabilir ürünleri tercih etmeli, az miktarda hazırlamalı, ağzı kapalı koyu renk şişelerde ve serin yerde saklamalı, kısa sürede tüketmeliyiz.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinde düzenlenen Doğal Vücut Bakımı seminerlerinde paylaştığım bazı bilgileri aktarmak istiyorum.

Cilt ve makyaj temizliğinde kullanılabilecek doğal kozmetikler Su şeklinde temizleyiciler

Temizleyici ve antiseptik etkili bitkilerin infüzyon¹ veya distilasyon (damıtma)² yoluyla elde edilmiş suları (gül suyu, lavanta suyu, biberiye suyu, nane suyu..) kullanılabilir. İçine gliserin, makyaj malzemesini çözecek hafif bir yağ (susam yağı gibi), ferahlatıcı ve çözücü özelliği dolayısıyla alkol veya elma sirkesi, hoş kokulu ve antiseptik etkili aromatik yağlar ilave edilebilir.

1 Demleme yöntemidir. Bitki ufalanır, üzerine kaynar su dökülür, ağzı sıkıca kapatılır, belirli bir süre bekletilir, sonra süzülür. Böylece etken maddeler suya geçer.

2 Bir sıvının önce ısıtılıp buhar halinde getirilmesi, sonra soğutulup tekrar sıvıya dönüştürülmesi yöntemidir. Kaynama noktaları farklı iki veya üç bileşen içeren karışımlar distilasyon yoluyla birbirinden ayrılabilir.

100 ml. gül suyu

5 ml (1 yemek kaşığı) gliserin³

1 çay kaşığı ebegümece suyu (renk verir ve hafif asidik ortam yaratır)

1 damla gül yağı

Fazla makyaj yapıp temizlemekte güçlük çekenler, gliserini fazla koyarak çözünlülüğü arttırabilirler.

Losyon şeklinde temizleyiciler

Bitkilerin distilasyon veya maserasyon⁴ yoluyla elde edilmiş suları (gül suyu, lavanta suyu, papatya suyu, biberiye suyu..) kullanılabilir. İçine sıvı yağ (en uygunu susam yağıdır, zeytin yağı veya hint yağı da kullanılabilir) ve emülgatör (kıvam arttırıcı) madde (Arap zamkı, kitre zamkı) ilave edilebilir. Böylece süt görünümünde bir losyon hazırlanmış olur.

Temizleme losyonları süspansiyon⁵ şeklinde de hazırlanabilir. Kullanılacak bitki suyu, bitki yağı ve bunları biraraya getirecek maddeler karıştırılıp çalkalanarak süspansiyon elde edilebilir.

100 ml. çöven⁶ suyu (çöven kökünün kaynatılmasıyla elde edilir) ve 2 kaşık susam yağı karıştırılıp çalkalanır. Bu karışıma nane suyu ve nane esansı ilave edilerek tekrar çalkalanır. Durduğunda su dibe çökeceğinden her kullandıktan önce çalkalamak gerekir.

3 Renksiz, berrak, şurup kıvamında, hafif tatlı, zehirsiz, nem çekme özelliği olan bir sıvıdır. Su ve alkol ile kolayca karışır. Hayvansal ve bitkisel yağ maddelerinin içinde bulunur. Sabun yapımında faydalanılır. Tıpta yumuşatıcı olarak merhemlerde, fitillerde vs. kullanılır.

4 Sıvı içinde bekletme yöntemidir. Su, alkol veya sabit yağlar (zeytin yağı, susam yağı..) içinde bekletme yapılabilir. Bitki suyu hazırlanırken su kullanılır. Bitki ufalanır, suyun içine konur, ağzı sıkıca kapatılır, belirli bir süre bekletilir, sonra süzülür. Böylece etken maddeler suya geçer.

5 Katı maddenin, herhangi bir sıvı içerisinde çözünmeden asılı olarak kalmasıdır.

6 Caryophyllaceae familyasına ait Gypsophila türlerinin genel adıdır. Anadolu'da 50 kadar çöven türü bulunur. Çok yıllık, kalın köklü, basit yapraklı ve küçük çiçekli bitkilerdir. İlkbaharda topraktan çıkartılıp güneşte kurutulmuş kök ve rizomları kullanılır. Kökleri suyla çalkalandığında kalıcı bir köpük verir. Bileşiminde şekerler, rezin ve triterpen sınıfı saponinler vardır. Anadolu kökenli çövenlerdeki ham saponin miktarı %10-25 arasında değişir.

DOĞADAKİ İZİMİZ: EKOLOJİK AYAKIZI

Deniz Dinçel
Biyolog, eğitimci

Ekolojik
ayakizi
çalışmaları,
insan-doğa

ilişkinin daha sağlıklı
ve sürdürülebilir bir temele
oturması için ilk adımdır. Bu
sayede, bireylerin, ailelerin
veya ülkelerin ne kadar
biyolojik alan tükettikleri
karşılaştırmalı olarak tespit
edilebilir ve tüketimlerin
doğa açısından
sürdürülebilirliği
ölçülebilir.

Doğanın bir parçası olan ve ihtiyaçlarını doğadan karşılayan insanoglunun doğa üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Üretim ve tüketimle oluşan ve çoğu zaman fark edilmeyen bu etkilerin toplamına 'ekolojik ayakizi' denir.

Bir nüfusun ayakizi içerisinde, solunum için gerekli olan hava, temiz su, gıda, ısınma ve hareket edebilmek için ihtiyaç duyulan enerji, tüketilen ağaç ürünleri, yaşam alanlarının (evler, yurtlar vs.) kurulması için tüketilen kaynaklar ve tüketim sonucunda oluşan atıklar (sera gazları, organik atıklar, katı atıklar vs.) yer almaktadır.

Ekolojik ayakizi analizi, insanların doğal kaynaklar ve ekosistem üzerindeki etkisini ölçmeye yarayan bir hesaplama yöntemidir. Yaşarken ne kadar doğal kaynak tükettiğimizi ve bu kaynakların doğa tarafından bize sunulması için gerekli olan doğal alanı rakam olarak ortaya koyar. Bu sayede, birey, hane, ülke veya dünya olarak, tüketimlerimizin doğayı nasıl etkilediği ölçülebilir. Bir başka deyişle, doğanın sunduğu mal ve hizmetler ile insanların doğadan talep ettikleri arasındaki ilişkiyi incelemek mümkün olur.

Ekolojik ayakizi analizinin temeli iki varsayımaya dayanır:

1. Tükettiğimiz doğal kaynaklar ve ürettiğimiz atıklar miktar olarak hesaplanabilir.

2. Hesaplanan tüketim ve üretim değerleri, bu kaynakları sağlamak için gerekli olan doğal alan ölçülmesine izin verir.

Analiz sonucunda elde edilen veri, dünyanın taşıma kapasitesiyle karşılaştırılır. Dünyanın ta-

şıma kapasitesi 'biyolojik olarak verimli alan' olarak hesaplanır. Dünya üzerindeki toplam 'biyolojik olarak verimli alan' dünya nüfusuna eşit olarak bölünür ve herkesin yaşama ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için varolan doğal alan ortaya çıkar. Yapılan hesaplamalar, kişi başına varolan doğal alanın ortalama 1.9 hektar olduğunu göstermektedir. Bu alan ile ekolojik ayakizi analizi karşılaştırıldığında tüketimin sürdürülebilir olup olmadığı anlaşılır.

Ekolojik ayakizi çalışmaları, insan-doğa ilişkisinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir temele oturması için ilk adımdır. Bu sayede, bireylerin, ailelerin veya ülkelerin ne kadar biyolojik alan tükettikleri karşılaştırmalı olarak tespit edilebilir ve tüketimlerin doğa açısından sürdürülebilirliği ölçülebilir.

WWF1 ve diğer bazı kaynaklar, ülkelerin ekolojik ayakizlerini her sene raporlar halinde sunmaktadır. Bu raporlar, bugünkü kaynak tüketiminin varolan kapasitenin %20 üzerinde olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, dünyadaki her kişi ortalama 2.4 hektar doğal alan tüketmektedir. Başta gelişmiş ülkeler olmak üzere pek çok ülkede kişi başına 1.9 hektarın çok daha üzerinde tüketim yapılmaktadır. Ortalama bir ABD vatandaşı 9.6, ortalama bir Avrupa vatandaşı 5.5 hektar doğal alanı kendi ihtiyaçları için kullanmaktadır. Dünyadaki herkes ortalama bir ABD vatandaşı gibi yaşarsa en az 5, ortalama bir Avrupa vatandaşı gibi yaşarsa en az 3 dünyaya daha ihtiyacımız olacaktır. Bununla beraber, Mozambik gibi az gelişmiş ülkelerde tüketim değeri ortalama kişi başına 0.4 hektara kadar düşmektedir. Ülkemizde kişi başına tüketim ortalama 2.2 hektar civarındadır ve gün geçtikçe artmaktadır.

Bu rakamlar, bugünkü yaşama tarzımızın sürdürülebilir olmadığını açıkça göstermektedir. Hızla artan nüfus, lüks tüketim malzemeleri, ihtiyaçtan fazla

tüketim, uzun mesafelerden seyahat eden mallar, sorumsuzca seyahat, üretim için kullanılan doğal kaynakların çoğu zaman ürünlerin fiyatlarına yansımaması, üretim sistemlerinin çok fazla atık çıkartması, doğadan kopuk yaşama tarzı.. bizi bu duruma getirmiştir. Bugünkü büyüme ve tüketim hızımız doğal kaynakların karşılayabileceğinin çok üzerindedir.

Bu olumsuzlukların farkında olan bireylerin ve toplulukların sayısı gün geçtikçe artmakta ve dünyanın hemen her yerinde farklı yaşama tarzları ortaya çıkmaktadır. Buna en güzel örnek 'ekoköyler'dir. Ekoköyler, ekolojik, ekonomik, sosyo-kültürel ve ruhsal anlamda sürdürülebilir yaşama modelleridir. Doğayla uyumlu tasarımlar ve gönüllü katılımıyla ekolojik ayakizini düşürmeyi hedeflerler. En eski ekoköylerden biri olan İskoçya'daki Findhorn Ekoköyü'nün, Findhorn Vakfı, Küresel Ekoköyler Ağı-Avrupa ve Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği işbirliğiyle 2005 yılında yapılan ekolojik ayakizi analizi, köyde yaşayanların ortalama ayakizinin 2.7 hektar olduğunu ortaya koymuştur. Bu alan tipik bir İskoç veya İngiliz vatandaşının ayakizinden (5.4 hektar) çok daha küçüktür. Doğayla uyumlu yaşamayı seçerek tüketim alışkanlıklarımızı değiştirdiğimizde büyük fark yaratabileceğimiz ortadadır.

Ekolojik ayakizimizi düşürmek için bireysel olarak yapabileceğimiz pek çok şey vardır. Doğal kaynakları (su, enerji, ağaç ürünleri vs.) tasarruflu kullanmak, satın almayı düşündüğümüz şeylere gerçekten ihtiyacımız olup olmadığını sorgulamak, elimizden geldiğince yerel ve mevsimsel gıdalar tüketmek, az atık üretmek, kağıt, cam, plastik gibi atıkları geri dönüştürmek, olabildiğince az seyahat etmek, uçak yerine tren, otobüs gibi petrolü daha verimli kullanan ve karbondioksit salınımı düşük olan araç-

ları tercih etmek yapabileceklerimizden bazılarıdır.

Yaşarken tükettiğimiz her türlü kaynak doğa tarafından bize sunulmaktadır. Doğanın efendisi değil, parçası olduğumuzu hatırlayıp buna göre yaşamaya başladığımızda küresel olarak şifa sürecine gireceğimize inanıyorum. Gandhi'nin bir sözüyle nokta koymak istiyorum: "En azıyla yaşa ki, diğerleri de en azından yaşayabilsinler."🌱

Ekolojik ayakizi analizi hakkında daha fazla bilgi için: www.bestfootforward.co.uk
www.footprint.org
www.wwf.co.uk

1 World Wildlife Fund: Dünya Doğal Yaşamı Koruma Vakfı

TOKSİK OYUNCAKLAR

Wendy Priesnitz

Toksik oyuncakların ve ambalajlarının yığılmasını kontrol etmeye çalışan ebeveynler için özel günler oldukça zor geçer, fakat pekçok aile özel günlerin oyuncak alıp vermek için değil, aile fertlerine ve diğer insanlara sevgi ve şefkat göstermek için olduğunu çocuklarına anlatarak çıkış yolu bulmaktadır.

Oyuncaklar bu aralar basında sıkça yeralıyor. Zararlı kimyasallarla dolu kauçuk, plastik oyuncaklar, yutulduğunda bağırsaklara zarar verebilen mıknatıslı oyuncaklar ve fazla miktarda kurşun içeren Çin yapımı markalı oyuncaklar piyasadan toplanıyor. Öyle anlaşılıyor ki, pekçok oyuncak, küçük çocukların ellerinde bile tutmamalarını gerektirecek kadar zehirli!

Bazı ucuz oyuncaklarda bulunan tehlike yeni değildir ve bu tehlikenin yalnız Çin malı oyuncaklara has olduğunu düşünmek yanlıştır. 30 yıl önce, sağlık ve çevreyle ilgili endişelerim nedeniyle kızlarımın oyuncaklarını işlem görmemiş tahta ve pamuktan yapılmış olanlarla sınırlamaya çalıştım ve kısmen başarılı oldum. Greenpeace'in, yumuşak PVC'den yapılmış plastik

oyuncaklarda ve polimer model kilinde önemli ölçüde fitalat bulmasının ve oyuncaklardan sızabilen yumuşatıcı maddenin çiğnenebilme veya yutulabilme ihtimaliyle ilgili uyarılarının üzerinden 10 yıldan fazla zaman geçti. Oyuncak üretim sürecinde dioksinlerin açığa çıktığına da işaret eden Greenpeace, bunun sağlık üzerindeki etkilerinin karaciğer ve böbrek hasarlarından, üreme bozukluklarına kadar uzandığını duyurdu.

Fitalatlar AB ülkelerinde ve başka pekçok ülkede yasaklanmıştır. Bazı üreticiler oyuncaklarda PVC kullanmaktan vazgeçmişler, bazı perakendeciler ise PVC ihtiva eden oyuncakları satmayı reddetmişlerdir. Kanada Hükümeti bebek emzikleri, diş halkaları ve diğer bebek ürünlerinde PVC kullanılmasını yasaklamışsa da, ABD ve Kanada'da hâlâ yasal olarak bulunabilmektedir. Bazı eyaletlerin ve şehirlerin problemi bağımsız olarak değerlendirmesine rağmen, kimya endüstrisinin muhalefeti, ABD'de fitalatlarla ilgili mevzuatın oluşturulmasını yavaşlatmaktadır.

Kurşun'un son derece zehirli olduğu uzun zamandır bilinmektedir. Maruz kalındığında -özellikle çocuklarda- bulantı, baş ağrısı, böbrek hasarları, öğrenme bozuklukları, büyüme gecikmeleri, nöbetler, hatta ölüme neden olmaktadır. Pekçok ülkede yasaklanmış, kurşun ihtiva ettiği tespit edilen oyuncaklar piyasadan toplatılmış olsa da ölümcül yü-





zünü sık sık göstermektedir.

Çocukların sağlığına ve çevreye yalnız oyuncaklar değil, oyuncakların ambalajları da zarar vermektedir. Londra Westminster Belediyesi'nin yaptığı bir araştırmayla, yılbaşında her çocuğa en popüler oyuncaklardan beşi hediye verilse, en büyük gökdelenin yüksekliğini 428 kat geçecek kadar ürkütücü miktarda ambalaj çöpi ortaya çıkacağı hesaplanmıştır.

Ebeveynler, dikkatli alışveriş yaparak bu tür problemlerden kaçınabileceklerini düşünebilirler, fakat ticaret dünyasının yöntemleri dikkatli ebeveynlerin de düşmanıdır. Sorumlu tü-

ketimi yaygınlaştırmaya çalışan bir sivil toplum kuruluşu olan Center for a New American Dream tarafından yapılan bir araştırmaya katılan ebeveynlerin neredeyse yarısı, çocuklarının 5 yaşına geldiklerinde ürünleri marka ismiyle talep etmeye başladığını belirtmiştir. 2-17 yaşlarındaki çocukların ebeveynlerinin %87'si, çocukları hedefleyen reklam ve pazarlama faaliyetlerinin çocukları fazla maddeci yaptığını düşünmektedir.

Bu olumsuzlukların önüne geçmek için, ailenizin televizyon seyretme sınırlarını belirleyin; kitap okuma, spor yapma, yaratıcı faaliyetlerde bulunma gibi alternatifler yaratın; reklamlar sıra-

sında televizyonun sesini kapatın; medya kültürü araştırmacılarının tavsiye ettiği gibi, çocuklarınızın reklamcılarının pazarlama tekniklerini anlamalarına yardımcı olun.

Toksik oyuncakların ve ambalajlarının yığılmasını kontrol etmeye çalışan ebeveynler için özel günler (yılbaşıları, doğumgünleri, bayramlar..) oldukça zor geçer, fakat pekçok aile özel günlerin oyuncak alıp vermek için değil, aile fertlerine ve diğer insanlara sevgi ve şefkat göstermek için olduğunu çocuklarına anlatarak çıkış yolu bulmaktadır. Ebeveynler aşevlerinde gönüllü olarak çalışmakta, hazırlanan kurabiyelerin değiş-tokuş edildiği kurabiye partileri düzenlemekte, çocuklarını, yeni oyuncaklarına yer açmak üzere eski oyuncaklarını hibe etmeye teşvik etmektedirler. Center for a New American Dream tarafından basılan kitapçıkta yer alan tavsiyelerden biri olan 'alt-üst gün' gibi, maddi olmayan hediyeler vermektedirler. Gün içinde yapılacakları çocukların belirlediği bu özel günün gündeminde, paltonun altına pijama giyerek sinemaya gitmek, kahvaltıda tatlı yemek gibi eğlenceli şeyler yer almaktadır. Bir çocuğun yaratıcılığının kontrolü ele alması halinde ortaya çıkacak liste sonsuzdur.

Günümüzde çocuklar sürdürülebilirlik sorunlarının farkındadırlar. Fazla ambalajlama, PVC plastik ve lüzsüz ıvrır zıvrıla dolu parti setleri hakkında onlarla konuşun. Ticaret dünyası ve atıklarla ilgili sorunları çocuklarla tartışın ve uygun alternatifler bulma konusunda yardımcı olmalarını sağlayın. Yaratıcı oyunların, biriktirilen oyuncakların sayısı ile ilgili olmadığını öğrenmelerine yardımcı olun. Arkabalarınızı, arkadaşlarınızı ve çocuklarınızın arkadaşlarının ebeveynlerini bu amaç için size destek olmaya teşvik edin.

Yakın geçmişte yaşanan toksik oyuncak vakaları sonucunda oyuncakların piyasadan toplanması belki de emniyetli, kimyasal madde içermeyen, çevreci, doğal oyuncakları ucuzlatacak ve daha

kolay ulaşılabilir yapacaktır. Ve belki de yeni tüketici farkındalığı, ülkeleri üzerlerine düşeni yapmaya zorlayacaktır.

Toksik olmayan alternatifler

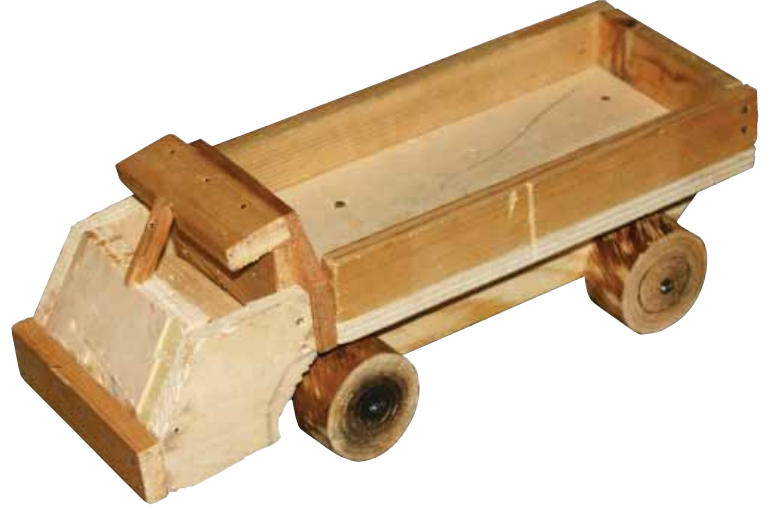
Doğal alternatifler hem daha güzel hem daha eğlencelidir ve çöp tenekesine veya geri dönüşüm kutularına atılma ihtimalleri daha azdır. Hem çocuklar hem de çevre için sağlıklı oyuncak alternatiflerinden bazıları şunlardır:

- Tahta oyuncaklar mükemmel bir seçimdir. Formaldehit içeren yapışkan kullanılmış kontrplak ve suntadan yapılmış oyuncaklardan kaçının. Oyuncakların son katına dikkat edin: keten tohumu yağı, ceviz yağı veya balmumu gibi doğal yağlarla cilalanmış olanları tercih edin. Ahşap ürünlerde bulunan ve ürünün ekolojik olduğunu garanti eden uluslararası FSC¹ sertifikasını arayın.

- Kumaş bebeklerin/hayvanların ekolojik ve işlem görmemiş pamuktan veya yünden yapılmış ve toksik olmayan solmaz boyalarla boyanmışlarını arayın. (Bazı ucuz boyalar kanserojen olabilir.)

- PVC içermeyen Lego'yu yaratıcılık imkânları açısından hiçbir oyun geç-

1 Forest Stewardship Council



mez. Oyuncaklarında fitalat kullanmayan şirketleri araştırın ve onların ürünlerini tercih edin.

- Ele alınır alınmaz yumuşamaya başlayan ve hoş kokan balmumu çamuru doğal bir model yapma malzemesidir, kurumaz ve her şekli alabilir. Balmumu çamuru bulamazsanız, ev yapımı oyun hamuru tarifi ve malzemeleri ile, kurabiye kalıpları ve diğer araç-gereçleri içeren bir hediye torbası veya kutusu oluşturabilirsiniz. (Yetişkinler için tasarlanmış el işi malzemelerini çocuklara verirken dikkatli olun, zira bu ürünler toksik madde ihtiva edebilir.)

- Masaüstü oyunları her zaman iyi bir seçimdir. Takımlar arasında oynanan işbirlikçi oyunlar yanında, satranç, dama, scrabble gibi denenmiş ve güvenilir oyunları tercih edin.

- Karton kutular, renkli kağıtlar, zambak ve makastan bir takım oluşturun.

- Barbie veya Tren Thomas vermek kadar gözde kılmasa da, daha büyük çocuklar için kitap ve dergi aboneliği iyi bir seçimdir.

- Her türlü giysiyi ve eşyayı elden geçirip satışa sunan ikinci el mağazalar ve gardrobunuz, kostümler için iyi birer kaynaktır.

- Aile içinde nesilden nesile aktarılan oyuncaklar herkesin gözdesi olabilir, fakat onları da yeni bir oyuncakça yaptığımız gibi dikkatli bir incelemeden geçirin.

- El yapımı oyuncakların ambalaja boğulmadığı ve oyuncakçı yapan kişiye kullandığı malzeme ve yöntemle ilgili soru sorabileceğiniz el sanatları sergilerinden alışveriş yapın.🐦

www.naturallifemagazine.com

Çeviri: F. Altuncan



GÜNIŞIĞINDAN FAYDALANMA: YAZ SAATİ UYGULAMASI (DST*)

İleri saat uygulaması, sosyal, ekonomik, güvenlik, ekolojik ve sağlık etkileri dolayısıyla bir buçuk asırdır tartışılmaktadır ve faydasının mı zararının mı ağır bastığı kesinlik kazanmamıştır.

DST, sabahları daha az, öğlenden sonraları daha çok günüşiği sağlamak amacıyla, ilkbaharda saatlerin bir saat ileri, sonbaharda tekrar geri alınması esasına dayanan uluslararası bir sözleşmedir.

Kökeni

Günüşiğinden tasarruf etme fikri ilk defa 1874 yılında, Paris'te Amerikan elçisi olarak görev yapan Benjamin Franklin tarafından, "Ekonomik Bir Proje" başlıklı makalede ortaya atılmıştır. "Erken yatıp erken kalkmak insanı sağlıklı, akıllı ve varlıklı yapar" atasözünün sahibi olan Franklin, isimsiz bir mektup yayınlarak Parislilerin günüşiğinden faydalanmak için erken kalkmalarını, böylece daha az mum kullanarak ekonomi yapmalarını tavsiye etmiştir.

DST, 1905 yılında, İngiliz doğa sporcusu William Willett tarafından ortaya atılmıştır. Yazın en güzel vakti olan sabahın erken saatlerinde ata binerken çoğu kişinin uykuda olduğunu gözlemleyen ve günbatımında golf oyununu kısa kesmekten hoşlanmayan Willett, iki yıl sonra bir broşür yayınlarak yaz aylarında saatleri iki saat ileri almayı tavsiye etmiştir. 1915 yılında vefat edene kadar lobi faaliyetlerini sürdürmüş,

fakat başarı sağlayamamıştır.

I. Dünya Savaşı Almanya'sı, müttefikleri ve işgal ettikleri bölgeler, 30 nisan 1916'dan itibaren, DST uygulayan ilk Avrupa ülkeleri olmuşlardır. İngiltere, savaşta olan diğer ülkeler ve pek çok tarafsız Avrupa ülkesi de kısa süre sonra DST uygulamaya başlamıştır. Rusya ve bazı ülkeler bir sene beklemiştir. Dünya'da bugüne kadar pek çok defa DST ile ilgili kanunlar çıkartılmış, feshedilmiş ve uyarlamalar yapılmıştır.

Fayda ve zararları

Willett'in 1907 yılında yaptığı tavsiyede, DST'nin öğleden sonra aydınlık saatlerde, açık havada daha fazla vakit geçirme fırsatı doğurduğu savunulmuştur. DST günün uzunluğunu değiştirmemektedir. Yüksek enlemlerde yaz gündönümüne yaklaşıldıkça uzayan günler, mevcut günüşiğini gündüzden akşama kaydırmaya imkân tanır ve sabahın erken saatlerindeki günüşiği harcanmamış olur. DST çoğunlukla kışın gözlenmez, zira sabahlar daha karanlıktır; çalışanlar boş vakitlerini günüşiğinde geçiremeyebilir ve çocuklar karanlıkta okula gitmek zorunda kalabilir.

Toplumun çoğunluğu tarafından kabul gören ortak bir gün planının avantajlarının çokluğu nedeniyle, DST'den

Ekonomik etkileri

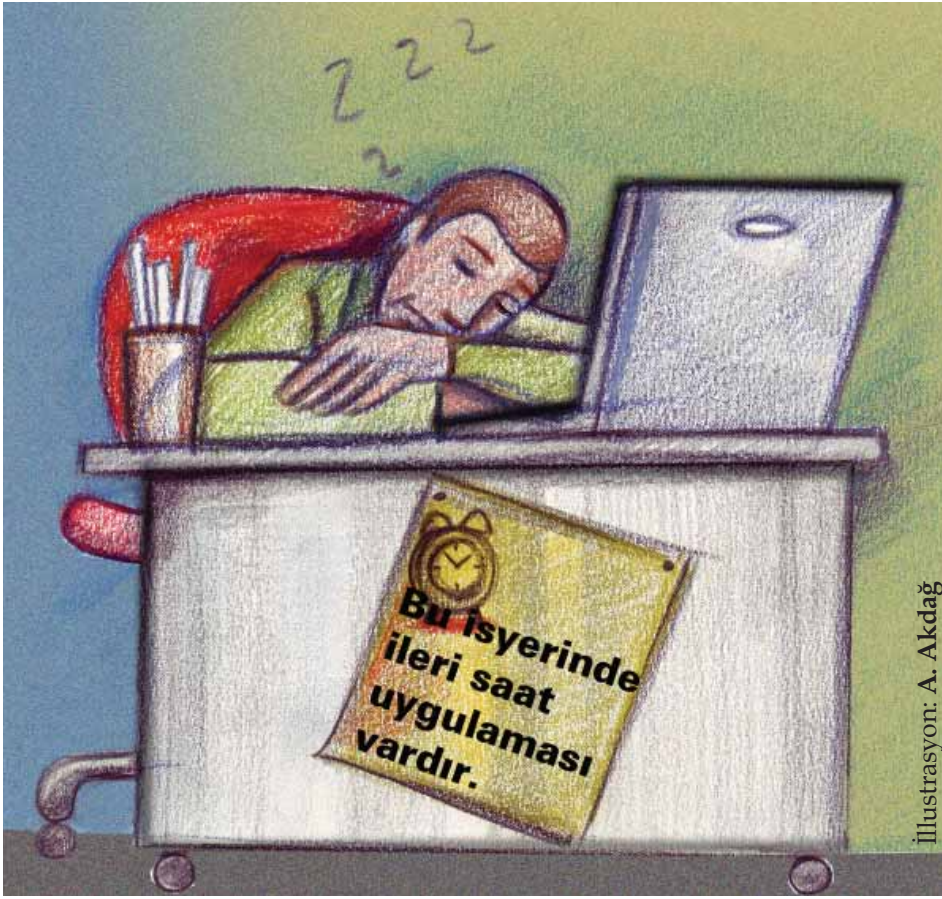
Tüketicileri alışverişe ve öğleden sonra açık hava sporları yapmaya teşvik etmesi nedeniyle, perakendeci mağazalar, spor malzemeleri satıcıları ve başka işyerleri ilave günüşüğünden fayda sağlar. Örneğin, 1984 yılında Fortune Dergisi, DST'nin 7 hafta uzatılmasının 24 saat çalışan bir küresel marketler zincirine ilave 30 milyon dolar kazanç getirdiğini tahmin etmiştir. DST, çiftçileri ve çalışma zamanını güneşe göre belirleyen diğer iş alanlarını aksi yönde etkileyebilir. Örneğin, en iyi tahıl hasadı çığın buharlaşmasından sonra yapılmaktadır. Dolayısıyla, işçiler yazın erken gelip erken ayrıldıklarında emekleri daha az değerlidir. DST ayrıca prime-time yayın reytinglerine, tiyatro-lara ve özellikle açık hava sinemalarına zarar vermektedir.

Saat değişiklikleri, azalan ekonomik verimlilikle ilişkilendirilmektedir. 2000 yılında, günüşüğünden faydalanmanın ABD borsalarında bir günde tahmini 31 milyar dolar kaybına neden olduğu ileri sürülmüştür. Saat değişiklikleri ve DST kurallarındaki değişikliklerin uzak me-safe toplantıları, bilgisayar uygulamaları ve benzeri durumları desteklemede fazladan iş gerektirmesi ekonomik maliyet yaratmaktadır. Örneğin, 2007 yılında Kuzey Amerika'da bir DST kuralı değişikliğinin maliyeti 500-1 milyon dolar olarak tahmin edilmiştir.

Kamu güvenliği

1975 yılında DOT tarafından yapılan araştırmada, trafik kazalarına bağlı ölümlerde DST süresince %0,7 oranında azalma olduğu belirlenmiş ve gerçek azalmanın %1,5-2 olduğu tahmin edilmiştir. NBS, 1976 yılında bu araştırmayı incelemiş ve trafik kazasına bağlı ölümlerde bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Saat değişikliği ile kaza arasındaki ilişki Kuzey Amerika'da gözlenmesine rağmen, Finlandiya ve İsveç'te gözlen-



hoşnut olmayanlar bile genellikle standart DST takvimine uymayı seçip daha erken kalkma zorluğuna göğüs germektedir. Pekçok insan günüşüğü, televizyon yayınları veya uzaktaki meslektaşlarıyla eşgüdüm sağladığı sürece, itibari iş programlarını değiştiren DST'nin etkisini dikkate almamaktadır.

Enerji kullanımı

Gündoğumu ve günbatımı zamanını kağıt üzerinde ötelemek sabahları yapay ışık kullanımını arttırmakta, akşamları azaltmaktadır. Pekçok kişinin gündoğumundan epey sonra uyandığı yüksek enlemlerdeki yaz mevsimlerinde olduğu gibi, sabahları olan artış akşamları olan azalmadan fazlaysa aydınlatma maliyetleri azalır.

DST'nin amacı elektrik ışığı kullanımını azaltmaktır. Enerji tasarrufu günümüzde de önemli bir hedef olmaya devam etmektedir, fakat DST'nin tasarrufa etkisiyle ilgili kayda değer bir

veri yoktur. 1975 yılında, ABD Ulaşım Bakanlığı (DOT) tarafından yapılan araştırmalarla, DST'nin mart ve nisan aylarında ülkedeki elektrik kullanımını %1 oranında düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Ulusal Standartlar Bürosu (NBS), 1976 yılında bu araştırmaları incelemiş ve dikkate alınacak seviyede enerji tasarrufu olmadığını tespit etmiştir.

2000 yılı kışında, Avustralya'nın belli bölgelerinde DST uygulamasına başlandığında elektrik tüketiminin azaldığı, fakat sabahları pik kullanımının ve fiyatların arttığı görülmüştür.

2007 yılında Kaliforniya'da yapılan bir araştırmada, o yıl daha erken DST'ye geçilmesi halinde enerji tasarrufunda artış olabileceğine dair net bir kanıt bulunamamıştır. Buna rağmen, bir kamu kuruluşu 2007 yılı mart ayında bir azalma olduğunu bildirmiştir. Beş kamu kuruluşu ise hiç bildirimde bulunmamıştır.

memiştir. Eğer yılda iki defa olan bu etki gerçekten mevcutsa, kaza sonucu ölümlerdeki toplam azalmadan çok daha küçüktür.

1995 yılında, Otoban Güvenlik Sigortası Enstitüsü (IIHS), yayalara çarpmaya bağlı ölümlerde %1,2 azalma olduğunu tahmin etmiştir. Başka kurumlar da benzer sonuçlar bulmuşlardır. Saatlerin kışın güneşten bir saat, yazın iki saat ileri olduğu tek/çift yaz saati (SDST) uygulaması sonucunda, DST ile karşılaştırmalı olarak, İngiltere’de trafik kazalarında %3-4 arasında azalma olduğu hesaplanmıştır. İlkbahar ve sonbaharda, saat değişikliklerinden hemen sonra, uyku bozulmasının ölümcül kazaları artırıp artırmadığı net değildir.

1970 yılında, ABD Adalet Bakanlığına bağlı Kanun Uygulayıcıları Destek Yardım Dairesi (LEAA) tarafından Washington D.C’de yapılan araştırmada, şiddet içeren suçlarda DST süresince %10-13 azalma olduğunu tespit etmiştir. Bununla beraber, LEAA diğer etkenleri filtrelememiş, yalnız iki şehri incelemiş ve birinde bazı suç kategorilerinde azalma belirlemiştir. DOT, “ulusal çapta karşılaştırılabilir faydaların bulunabileceği neticesine güvenle varmak imkânsızdır” kararını vermiştir. Dış mekan aydınlatması, suç ve suç korkusu üzerinde marjinal, hatta bazen tutarsız etki yaratmaktadır.

Bazı ülkelerde itfaiye yetkilileri, karbon monoksit ve duman dedektörlerinin pillerini değiştirmek için, senede iki defa olan saat değişikliklerinin hatırlatma olarak kullanılmasını teşvik etmektedir. Bu durum özellikle, yangınlarda artışa yolaçan ısıtma ve mum yakma sezonundan hemen önceki sonbaharda önem kazanmaktadır.



Sağlık

DST’nin sağlık üzerindeki etkileri çeşitlidir. Belirli bir iş programı olan toplumlarda açık hava sporları için daha fazla güneşli sağlamaktadır. Güneşli vücutta D vitamini sentezini harekete geçirir, fakat fazla maruz kalındığında cilt kanseri riski ortaya çıkabilir; bu nedenle, faydalı olup olmadığı bulunan bölgeye ve günlük programa bağlıdır. Güneşli mevsimsel afektif bozukluğu etkiler. DST depresyondaki kişilerin erken kalkmasını sağlayarak faydalı olabilir, fakat bunun aksini savunanlar da vardır. Saat değişiklikleri, özellikle saatler ileri alındıktan sonra, geç kalkanlar için uyku süresini ve verimliliğini azaltmaktadır. Körlükle Savaşan Retinitis Pigmentosa Vakfı, 1985 ve 2005 yılında DST’nin uzatılması için lobi faaliyetleri yapmış ve başarılı olmuştur, fakat DST gece körlüğünden muzdarip kişilere zarar verebilir. Kazakistan hükümeti, 2005 yılında DST kullanımını bırakma kararını verirken, saat değişikliklerine bağlı sağlık sorunlarını birincil sebep olarak göstermiştir.

Zorlukları

DST, karmaşıklığın dezavantajlarını beraberinde getirir. İnsanlar saatlerini değiştirmeyi hatırlamalıdır; bu, zaman kaybına yolaçar. Özellikle mekanik saatler güvenli bir şekilde geri alınmaz.

Farklı bölgelerde çalışan insanlar, bütün bölgeler DST’ye uymadığı veya aynı şekilde uymadığı için çoklu DST kurallarını takip etme ihtiyacı duyarlar. Gün uzunluğu farklılıkları olur. Toplantılar, seyahatler, yayınlar, faturalama sistemleri ve kayıt yönetiminde aksamalar yaygındır ve maliyetli olabilir. Saatlerin 02:00’den 01:00’e alındığı sonbahar geçişinde, zamanı 01:00’den 02:00’ye iki defa okuyan bir saatin karışıklığa yolaçması ihtimal dahilindedir.

Bilgisayar esaslı sistemler saat değişikliklerinde arıza yapabilir veya yeniden başlatmayı gerektirebilir. 1933 yılında, bu durumu dikkate almayan bir Alman çelik fabrikası zarar görmüştür. Tıbbi cihazlar, sorumlu kişilerin farkına

varamayacağı şekilde, hastalara zarar verebilecek ters etkiler yaratabilir. Bu problemler, 2007 yılında olduğu gibi, DST kuralları değiştiğinde eklenmiştir. Yazılım geliştiriciler pek çok programı test etmeli veya uyarlamalı; son kullanıcılar, geliştirilmiş yazılımları yüklemeli ve uygulamaları yeniden başlatmalıdır.

DST, standart zamanın dezavantajlarını devralır ve arttırabilir. Örneğin, güneş saati okurken zaman bölgesi ve doğal farklılıklar dikkate alınmalıdır. DST, 'güneş tepede iken iki saat uzak durun' kuralını daha geçersiz kılmaktadır.

Türkiye'de durum

Türkiye, Avrupa DST uygulamasına katılan ülkelerden biridir. Uygulama mart ayının son pazar günü 01:00 UTC'de saatlerin bir saat ileri alınmasıyla başlar, ekim ayının son pazar günü saat 02:00 UTC'de bir saat geri alınmasıyla biter. Saat değişiklikleri UTC'ye göre yapıldığı için, değişiklikler yerel saatlere göre farklı zamanlara denk gelmektedir. (Türkiye için saatler yerel saatle 03:00'de bir saat ileri, yerel saatle 04:00'de bir saat geri alınır.)

Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı, yaz saati uygulamasıyla enerji tasarrufu sağlamayı, AB üyesi ülkeler ile eşgüdüm sağlamayı, akşam saatlerinde en yüksek değerine ulaşan enerji tüketim talebinin (puant gücünün) azaltılmasını amaçlamaktadır. Bakanlık, yaz saati uygulamasıyla 2003 döneminde 667 milyon, 2004'te 780 milyon, 2005'te 830 milyon, 2006'da ise 950 milyon kilowatt saat enerji tasarrufu sağlandığını bildirmektedir. Bununla birlikte, özellikle ülkenin doğusunda uygulamadan memnuniyetsizlik duyulmaktadır. Iğdır'da güneş yeni saatle sabah 5:20'de doğarken (İstanbul'da 06:23), akşam hava 16:17'de kararmaktadır (İstanbul'da 17:15). Mesai 9:00'da başladığında günışığından 2-3 saat sonra işbaşı yapılır

makta, 17:00'de bittiğinde Doğu ve Güneydoğunun pek çok ilinde çoktan karanlık basmış olmaktadır. Kışın günlerin kısılmasına erken saat uygulaması eklenince enerji sarfiyatının daha da arttığı belirtilmektedir.

Türkiye genelinde erken saat uygulamasının kamu ve özel işyerlerinde çalışan işçilerin yanısıra, öğrenciler açısından da faydadan çok zarar getirdiği ifade edilmektedir. Türkiye'nin pek çok ilinde, özellikle Doğuda, eğitim kurumları erken saat uygulamasına uyum sağlamak için ders zilini daha erken çalmak zorunda kalmakta; öğrenciler soğuk kış günlerinde sabahın erken saatlerinde okula gitmekte; ikili öğretim sistemi nedeniyle çocukların büyük kısmı ya okula giderken ya da dönüşte karanlıkta kalmaktadır. Uygulamanın çalışanların ve öğrencilerin biyolojik ritmini bozduğu, ayrıca baş ağrılarını arttırabildiği belirtilmektedir.

Yeni saat uygulamasıyla ev ve iş yerlerindeki enerji ve yakıt harcaması artmaktadır. Uygulama, güneşin Türkiye'den iki saat geç doğduğu Avrupa ülkelerine fayda sağlamaktadır. Yaygın kanaat, Türkiye'nin Avrupa ile eşgüdüm problemi yaşamamak için yeni saat uygulamasına geçtiği yönündedir.

Bu yıl bir milletvekili Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığına yaptığı başvuruda, Türkiye'deki resmi hayatın eşit meridyenlerdeki ülkelere nazaran -sabah güneş olduğu halde- 1 saat geç başlayıp erken bitmesinin elektrik tüketimini arttırdığını belirterek yaz saati uygulamasının kışın da devam etmesini önermiştir. Öneride, günde 1 saatlik günışığı kaybının günde 20 milyon iş saati, yılda ise toplam 750 milyon iş günü kaybına neden olduğu öne sürülmüş; halkın ve büyük şehirlerde karanlıkta yolları dolduran çalışanların trafik problemlerinden bezdiğine işaret edilmiş; akşamüstü dinlenme zamanı bulamayan, alışveriş yapamayan, rahatlamayan çalışanların, bu akışa uyarak

geç başlayan televizyon programlarının da etkisiyle uykularını alamayıp dinlenemediğine işe gittikleri dile getirilmiş; bu kısır döngünün yorgun, asabi, neşesiz bir toplum meydana getirdiği iddia edilmiştir.

Önerilen düzenlemeye tam destek veren Prof.Dr. Fehim Üçışık, "mevcut uygulamada orta büyüklükteki santral kadar elektrik tasarrufu sağlandığı hesap ediliyor; ileri saat uygulamasının sürekli hale getirilmesiyle birkaç Keban Barajı büyüklüğünde tasarruf sağlanacaktır" demiştir. Üçışık, mesai bitiş saati 16:30 yerine 17:30 olacağı için insanların gündüz evlerine dönmüş olacaklarını ve uygulamanın İstanbul trafiğini rahatlatacağını; maçların yaz aylarında olduğu gibi günışığında oynanacağını ve böylece stadlardaki elektrik sarfiyatının azalacağını dile getirmiştir.

http://en.wikipedia.org/wiki/Daylight_saving_time

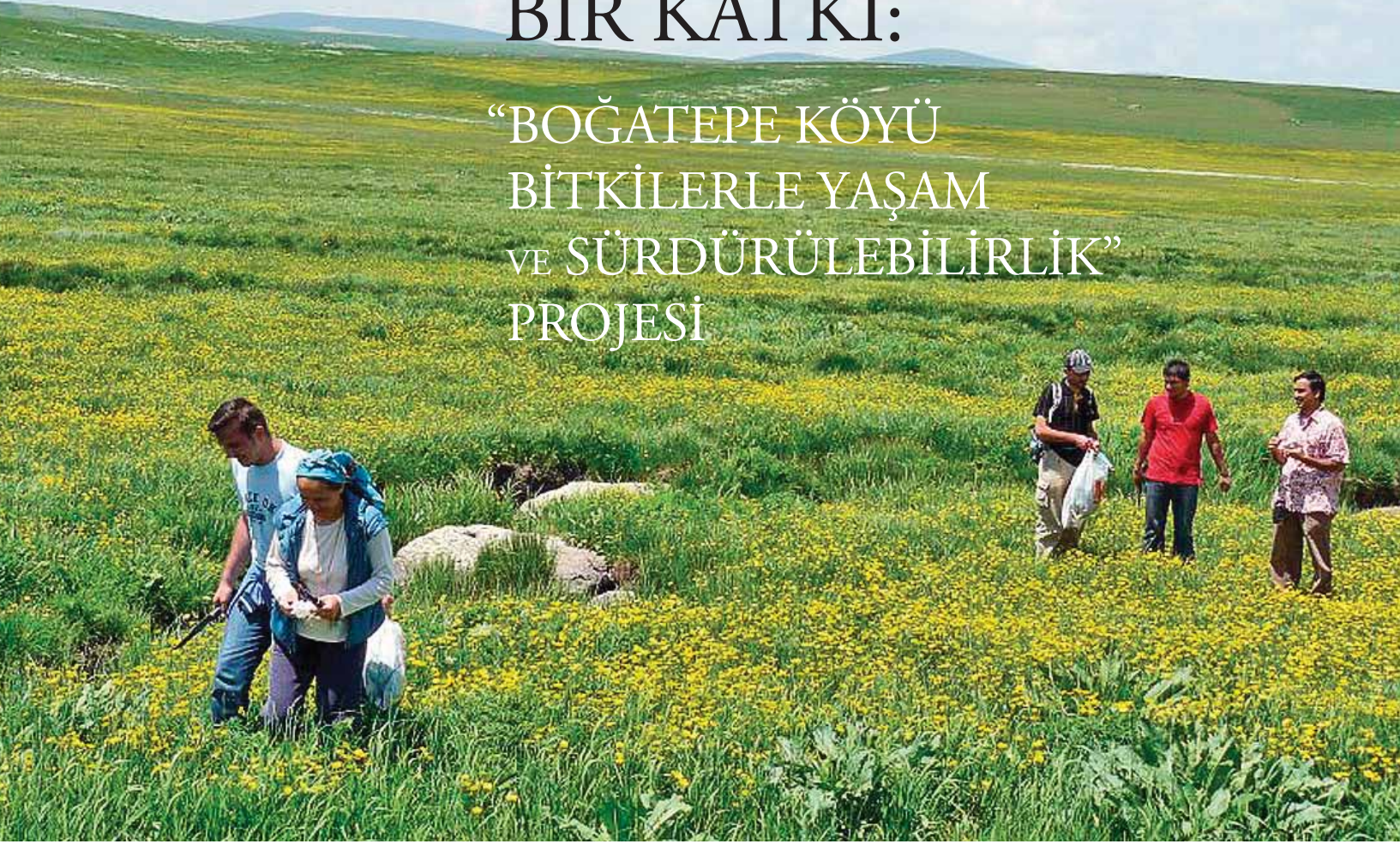
* Daylight Saving Time

United States Department of Transportation
National Bureau of Standards
Insurance Institute for Highway Safety
Law Enforcement Assistance Administration
Universal Time, Coordinated: eşgüdümlü evrensel zaman

Çeviri: F. Altuncan

DOĞAL DÖNGÜYE BİR KATKI:

“BOĞATEPE KÖYÜ BİTKİLERLE YAŞAM VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK” PROJESİ



Yöredeki tıbbi bitkilerin tanınmasını ve koruma altına alınmasını da amaçlayan projenin bir sonraki hedefi, çevre köylerini kapsamına almak.

Nazım Tanrıkulu

Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Teknikeri
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi
tanrikuluna@gmail.com

Yerel kalkınma projeleri, insanlarda farkındalık oluşturmak, yerelliği korumak ve sürdürülebilirliği sağlamak açısından önemli görevler üstlenmektedir. Bu projeler sayesinde, hedef kitlelere koruma ve yaşatma bilinci aşılanmakta, kaybolmaya yüz tutmuş değerlerimiz koruma altına alınmakta ve doğal döngünün devamlılığı sağlanmaktadır. Ülkemizde sayıları gün geçtikçe artsa da, bu projelerin yeterince tanıtılmaması ve desteklenmemesi söz konusudur.

Böyle bir örnek proje geçtiğimiz yıl Kars Boğatepe köyünde¹ başlatılmış-

tır. Kars çevresinde sürdürülebilir köy projeleri hazırlamak amacıyla haziran 2007’de kurulan Yer Gök Anadolu Derneği tarafından yöre florası incelenmiş, Boğatepe köyü florasının çeşitliliğine ve bu çeşitliliğin korunup değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekilmiştir. Baskı altındaki bitki çeşitliliğini korumak ve değerlendirmek amacıyla Boğatepe Köyü Çevre ve Yaşam Derneği kurulmuştur. Dernek, maddi imkanları zayıf olan ailelere ek gelir sağlamak ve bölgede başarılı bir sürdürülebilirlik örneği oluşturmak için ‘Boğatepe Köyü Bitkilerle Yaşam ve Sürdürülebilirlik Projesi’ ni hazırlamıştır.

¹ Kars’ın kuzeybatısında yer alır, şehre 40 km mesafededir. Yağışlı gün sayısı en aşağı 132’dir. Halk tarım ve hayvancılıkla geçinmektedir. ‘Boğatepe’ adı, köyün kuzeyinde yeralan 2780 m yüksekliğindeki Boğatepe dağından gelmektedir.



Proje kapsamında;

- Köy halkına çevre bilinci, bahçe oluşturma, yöre florası, bitkilerin sağlığı desteklemek amacıyla kullanımı gibi konularda uzmanlar tarafından eğitim verilmesi,

- Başlangıçta 15 köy kadınına tahsis edilmek üzere, 300-500 m² lik alanlarda 'bitki yaşam bahçeleri' oluşturulması, bu bahçelerde ekonomik değeri olan bitki türlerinin yetiştirilmesi, böylece yöre halkına ek gelir sağlanması,

- Ekonomik değeri olmayan türler için 1 dekarlık alanlarda 'bitki yaşam bahçeleri' oluşturulması, bu bahçelerde yetiştirilen bitkilerin tohumlarının çoğaltılması, tohumların kurulacak gen bankasında saklanması, böylece tohumların koruma altına alınması,

- Bitki yaşam bahçelerinde yetiştirilen bitkilerin, ön işleme atölyelerinde



kurutulduktan sonra bitkileri işleyen fabrikalara pazarlanması,

- Bitkilerden elde edilen uçucu yağların, Yer Gök Anadolu Derneği tarafından şehir merkezinde açılacak olan Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde aromaterapik ürün olarak değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

Projenin başarılı olması durumunda, kapsamının çevre köyleri de içine alacak şekilde genişletilmesi düşünülmektedir.

Yöredeki tıbbi bitkilerin tespiti, tıbbi bitkilerden tohum temin edilmesi, 'bitki yaşam bahçeleri'nin kurulması, köy kadınlara tıbbi bitkilerle ilgili eğitim





- Achillea sp. (civanperçemi)
- Alchemilla sp. (arсланpençesi)
- Aconitum napellus (kurtboğan)
- Anemone blanda (dağ lalesi)
- Epilobium angustifolia (dar yapraklı yakıotu)
- Galium verum (sarı yoğurtotu)
- Hyoscyamus niger (siyah banotu)
- Lamium album (beyaz ballıbaba)
- Leonurus cardiaca (arslankuyruğu)
- Symphytum orientale (doğu karakafesotu)
- Tanacetum vulgare (solucanotu)
- Urtica dioica (büyük ısırgan)
- Urtica urens (küçük ısırgan)

verilmesi gibi konularda görev aldığım için geçtiğimiz yaz döneminde bölgeyi ziyaret ettim. Boğatepe Köyü Çevre ve Yaşam Derneği başkanı İlhan Koçulu ve Kafkas Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Biyoloji Bölümü öğretim üyesi Fatma Güneş ile birlikte florada araştırma yaptık ve 40 kadar önemli tıbbi bitki

türü tespit ettik. Tespit ettiğimiz türlerden bölgede gıda olarak kullanılanları ayrıca listeledik. Bölgede tespit ettiğimiz tıbbi bitkilerden bazıları şunlar:

Dileğimiz, projenin başarılı olması ve diğer köylerimize örnek teşkil etmesidir. 🐦



ZEYTİNBURNU TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ

Türkiye'nin ilk tıbbi bitki bahçesi. Merkezefendi mahallesinde 14 dönümlük alanda kuruldu. 2005 yılında açıldı. Zeytinburnu Belediyesi ile Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği'nin yürüttükleri projede tıbbi bitki sayısı 500'ü aştı. Bahçede araştırma merkezi, sera, herbarium (kurutulmuş bitki koleksiyonu), tohum bankası, bitki laboratuvarı ve bitki kurutma odası bulunuyor.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi projesi, tıbbi bitkileri araştırmayı, üretmeyi, tanıtmayı; etkin ve güvenli kullanımlarını teşvik etmeyi; tıbbi bitki çeşitliliğinin korunup geliştirilmesine katkıda bulunmayı; eğitim programları için çalışma alanı ve materyal sağlamayı; uzmanlaşma çalışmalarını desteklemeyi; Türkiye ve dünyadaki botanik bahçeleri, herbaryumlar ve tohum bankalarıyla işbirliği yapmayı hedefliyor. Anadolu florasında doğal olarak yetişen tıbbi bitkilerin toplanarak kültüre alınması, yerel kullanım bilgilerinin derlenmesi amacıyla bilgi ve bitki toplama gezileri düzenliyor.





ZEYTiNBURNU TiBBi BiTKiLER BAHÇESi



Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi bir eğitim merkezi. İlgili bölümlerden öğrenciler yaz ve kış stajlarını yapıyor. Bitkilerle tedavi, bitkilerin ve beslenmenin kimyası, aromaterapi, masajterapi, doğal vücut bakımı konularında “ev tıbbı” seminerleri düzenleniyor. Okul ziyaretleri yoğun olarak devam ediyor. Çocuklar için ekoloji yaz okulu bulunuyor.

Bahçe her gün ziyarete açık.🦋



PEYZAJ DÜZENLEMESİNDE TIBBİ VE AROMATİK BİTKİLERİN KULLANIMI

Doğanay Yayım
Nilüfer Seyidoğlu

İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü
doganay@yahoo.com
nilsem@yahoo.com

Tıbbi ve aromatik bitkiler ilaç, gıda, kozmetik gibi kullanım alanlarına sahip olmanın yanında, yaşama kalitesi ve şehir sağlığı açısından oldukça önemli olan yeşil alanlarda da yaygın şekilde kullanılmaktadır.

Tıbbi ve aromatik bitkilerin peyzaj amacıyla kullanımı oldukça eskiye dayanır. Yıldız Sarayı Bahçesi, Dolmabahçe Sarayı Bahçesi, Boğaziçi yalılarının bahçeleri gibi tarihî bahçelere bakıldığında, *Aesculus hippocastanum* (atkestanesi), *Celtis australis* (çitlenbik), *Pinus pinea* (fıstık çamı), *Syringa vulgaris* (leylak) gibi bitkilerin fazlaca kullanıldığı görülmektedir. Bu bitkiler, kimi zaman mistik özelliklerinden, kimi zaman hoş kokularından, kimi zaman da şifa verici özelliklerinden dolayı tercih edilmiştir.

Günümüzde ise çekici çiçek, meyve, yaprak özellikleri ve hoş kokulu olmaları dolayısıyla hem estetik, hem fonksiyonel olarak caddelerde, refüjlerde, parklarda, toplu konutlarda, villalarda, botanik bahçelerinde kullanılmaktadır. Bu bitkileri, gölge verici ağaç olarak bir çiçek bordüründe, çit bitkisi olarak su kenarlarında, kaya bahçelerinde görmek mümkündür.

Abies bornmülleriana
Uludağ göknarı
İlkbaharda
çiçeklenir.
Bahçelerde
ve büyük
çimenliklerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Albizia julibrissin
Gülibrişim
Haziran-Temmuz
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Bignonia unguis-cati
Acem borusu
Temmuz-Eylül
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde duvar
ve çardak bitkisi
olarak grup
halinde yetiştirilir.



Acacia dealbata
Gümüşü akasya
İlkbaharda
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Alnus glutinosa
Adi kızılgağaç
Kışa kadar
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Buddleia davidii
Kelebek çalısı
Temmuz-Eylül
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Acer negundo
**Dişbudak
yapraklı akçağaç**
Ocak-Mart
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Arbutus unedo
Kocayemiş
Eylül-Kasım
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya ikili-üçlü
grup halinde
yetiştirilir.



Campsis radicans
Acemborusu
Temmuz ayında
çiçeklenir.
Bahçelerde, duvar
önlerinde ve
çardak etraflarında
yetiştirilir.



Aesculus hippocastanum
**Beyaz çiçekli
atkestanesi**
Mayıs ayında
çiçeklenir.
Yollarda ve
bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Berberis thunbergii
var. *atropurpurea*
**Kırmızı yapraklı
kadıntuzluğu**
Mayıs ayında
çiçeklenir.
Bahçelerde çit
bitkisi olarak tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Castanea sativa
Kestane
Mayıs-Haziran
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Agave americana
Agav
Temmuz-Ağustos
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde
ve büyük
çimenliklerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Betula pendula
Adi huş
Mart- Mayıs
aylarında
çiçeklenir.
Bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.



Catalpa bignonioides
Katalpa
Erken yazda
çiçeklenir.
Yollarda ve
bahçelerde tek
veya grup halinde
yetiştirilir.





Celtis australis
Adi çitlenbik
Mart-Nisan aylarında çiçeklenir. Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Corylus avellana
Adi fındık
Haziran-Temmuz aylarında çiçeklenir. Bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Daphne pontica
Doğu Karadeniz defnesi
Nisan-Mayıs aylarında çiçeklenir. Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Cercis siliquastrum
Erguvan
Nisan- Mayıs aylarında çiçeklenir. Yollarda ve bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Cotoneaster salicifolius
Dağ muşmulası
Haziran ayında çiçeklenir. Bahçelerde, sulak kenarlarda tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Eleagnus angustifolia
Yabani iğde
Geç ilkbaharda çiçeklenir. Bahçelerde set bitkisi olarak tek veya grup halinde yetiştirilir.



Chaenomeles japonica
Japon ayvası
Mart-Nisan aylarında çiçeklenir. Bahçelerde set bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Cupressus arizonica
Arizona servisi
İlkbaharda çiçeklenir. Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Erica arborea
Ağaç fundası
Mart-Mayıs aylarında çiçeklenir. Bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Cornus mas
Kızılçık
Erken ilkbaharda çiçeklenir. Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Cupressus sempervirens
Akdeniz servisi
İlkbaharda çiçeklenir. Bahçelerde set bitkisi ve rüzgarkıran ağaç olarak grup halinde yetiştirilir.



Euonymus japonica
Yeşil taflan
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir. Bahçelerde set bitkisi olarak tek veya grup halinde yetiştirilir.



Cortaderia selloana
Bataklık sazı
Erken ilkbaharda çiçeklenir. Balçık yerlerde grup halinde yetiştirilir.



Cycas revoluta
Yalancı Sako palmyesi
Yazın çiçeklenir. Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Fraxinus ornus
Dişbudak
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir. Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.

Ginkgo biloba
Mabed ağacı
Yazın çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Jasminum nudiflorum
Kış yasemini
Şubat-Nisan aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Ligustrum japonicum
Kurtbağrı
Geç ilkbaharda çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Hedera helix
Duvar sarmaşığı
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Juglans regia
Ceviz
Erken yazda çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Liquidamber orientalis
Günlük ağacı
Mart-Nisan aylarında çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Hibiscus rosa-chinensis
Japon gülü
Haziran ayında çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Juniperus sabina
Sabin ardıcı
İlkbaharda çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Liriodendron tulipifera
Lale ağacı
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Ilex aquifolium
Çobanpüskülü
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Lagerstroemia indica
Oya ağacı
Yazın çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya üçlü-dörtlü grup halinde yetiştirilir.



Lonicera periclymenum
Avrupa hanumelisi
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Jasminum fruticans
Sarı yasemin
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Laurus nobilis
Defne
Erken yazda çiçeklenir.
Bahçelerde çit bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Melia azedarach
Tesbih ağacı
Mayıs ayında çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.





Nerium oleander
Zakkum
Yazın çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Pinus maritima
Sahil çamı
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Punica granatum
Nar
Mayıs ayında çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Parthenocissus quinquefolia
Amerikan sarmaşığı
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Pinus pinea
Fıstık çamı
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Pyracantha coccinea
Ateşdikeni
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde çit bitkisi olarak tek veya grup halinde yetiştirilir.



Philadelphus coronarius
Filbahri
Mayıs-Haziran aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde duvar ve çardak bitkisi olarak grup halinde yetiştirilir.



Pittosporum tobira
Japon pittosporumu
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde çit bitkisi olarak tek veya grup halinde yetiştirilir.



Quercus ilex
Pırnal meşesi
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde tek yetiştirilir.



Phoenix canariensis
Hurma
Yazın çiçeklenir.
Bahçelerde tek yetiştirilir.



Platanus orientalis
Doğu çınarı
İlkbaharda çiçeklenir.
Yollarda ve bahçelerde tek veya grup halinde yetiştirilir.



Rhododendron ponticum
Orman gülü
Haziran ayında çiçeklenir.
Bahçelerde tek yetiştirilir.



Picea pungens
Mavi ladin
İlkbaharda çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Prunus laurocerasus
Taflan
Mart-Nisan aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.



Robinia pseudoacacia
Yalancı akasya
Mart-Nisan aylarında çiçeklenir.
Bahçelerde tek veya ikili-üçlü grup halinde yetiştirilir.

ZTBB ÜRÜNLERİNDEN ÖRNEKLER



Rumex cristatus
Labada tohumu



Carthamus tinctorius
Aspir tohumu



Linum usitatissimum
Keten tohumu



Echinacea purpurea
Mor çiçekli ekinazyaya



Ricinus communis
Hintyağı ağacı tohumu



Calendula officinalis
Tıbbi nergis tohumu



Origanum vulgare subsp. hirtum
İstanbul kekiği tohumu



Echinacea purpurea
Ekinazyaya tohumu



Hortus Medicus Zeytinburnensis
HERBARIUM
No. 000007

**MERKEZEFENDİ
GELENEKSEL TIP
DERNEĞİ**



www.gelenekseltip.org
bilgi@gelenekseltip.org



TIP TARİHİ



**OSMANLI SAĞLIK KURUMLARI
SEMPOZYUMU**



MERKEZ EFENDİ



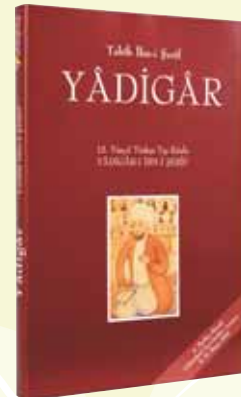
KEMÂLİYYE



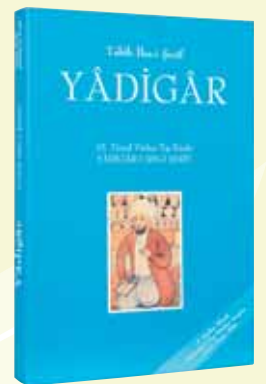
KİTÂBU'L-MÜNTEHAB FÎ'T-TİB



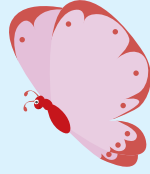
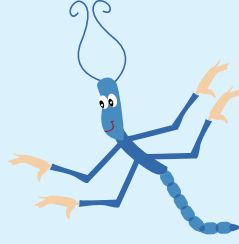
**TERCEME-İ CEDİDE
FÎ'L-HAVÂSSİ'L-MÜFREDE**



YÂDİGÂR (I,II)



Doğanın eşsiz ve şaşırtıcı dñnyasına hazır mısınız?



Sevgili Arkadaşlar!

Bu yaz farklı birşey yapın;
10 gñnlğüne denize, havuza, alışlagelen yaz programlarına ara verip
doğayı eğlenerek keşfetmenin tadını çıkartın.

Doğayı farklı görmeyi, tanımayı, sevmeyi ve korumayı isteyen
bütün arkadaşlarımızı Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'ne bekliyoruz.


kşebucakbrtbcek
ekoloji yaz okulu

Bilgi için: 0216 367 84 37

Adres: Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Merkezefendi mahallesi Yeniçiftlik yolu 1/1 Zeytinburnu İstanbul

ZEYTİNBURNU
TIBBİ BİTKİLER
BAHÇESİ

www.ztbb.org