

# İlaç saklama koşulları

■ **Çukurova** Üniversitesi (ÇÜ) Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaç saklama koşullarına yönelik doğru



bilinen yanlışlar hakkında önemli açıklamalarda bulundu. İlaçların büyük bir çoğunluğunun kimyasal yapıda olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, "Bu nedenle uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri takdirde, kimyasal yapıları değişime uğrar, etkinlikleri azalabilir ya da ortadan kalkabilir" diye konuştu. İlaçların esasını oluşturan etken maddelerin ve etken maddenin hastaya sunulacak forma girebilmesi için kullanılan yardımcı maddelerin ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenebildiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, ilaçların öncelikle prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri gerektiğini söyledi. Böylelikle ilacın bozulmasının önlenmesinin yanı sıra yanlış ilaç kullanımının da engellenmiş olacağına dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgelerine oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' ibaresi var ise bu ifade oda ısısının 15-25°C arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi. Evde çocukların ulaşamayacağı bir yerde duvara monte edilmiş bir ecza dolabının oda ısısında muhafaza edilmesi gereken ilaçlar için en güvenli yer olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, ilaçların bir kısmının ise serin yerde muhafaza edilmesi gerektiğini söyledi. Bu tip ilaçlar için ortam ısısının 8-15°C arasında olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, bu ilaçların kesinlikle buzdolabına konulmaması gerektiğini vurguladı. **Çukurova Üniversitesi** Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, "Ambalajı üzerinde '2-8°C arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçlar ise evde buzdolabında saklanabilir. İlacın bozulmaması için eczacınızın size bu ilacı buz aküsü eşliğinde teslim etmesi gerekmektedir. İlaç eve ulaşınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölmesine konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar" şeklinde konuştu. (İHA)

Ramazan İmsakiyesi					
	İmsak	İftar	İmsak	İftar	
Adana	3.25	20.07	K. Maraş	3.15	20.02
Adıyaman	3.09	19.57	Kilis	3.20	19.59
Batman	2.57	19.46	Malatya	3.05	19.59
Diyarbakır	3.00	19.50	Merin	3.29	20.09
Elaşığ	2.59	19.56	Niğde	3.22	20.12
G. Antep	3.17	19.59	Osmaniye	3.21	20.03
Hatay	3.27	20.01	Sanlıurfa	3.11	19.53



Bir Ayet
Size (günahları işlerken) kulaklarınız, gözleriniz ve derelerinizi, Allah'tan saklayarak emretmişizdir. Fakat, yaptıklarınızın çoğunu Allah'tan bildirmeden yaptınız. Fussilet Suresi/22
Bir Hadis
"Üfke şeytandır, şeytan da atesten yararlıdır, ateste ise su ile söndürülür." diye bir söz söylemişimdir. Hemen kalkıp atesten alın. (Ebu Davud, Edeb 4, (4784))

## Oruç ve gönüllerin imarı (2)

**ORUÇLA ELDE EDİLEN KAZANIMLAR**

Biz orucu herhangi bir menfaat düşüncesi ile değil, yalnız Allah'ın emrini yerine getirmek ve O'nun nazarını kazanmak için tutarız. Oruç, bu niyetle tutulduğu takdirde makbûl olur. Ancak, Allah'ın her emrinde olduğu gibi oruç ifradında da birçok hikmetler, bazıları için maddi ve manevî pek çok faydalar vardır. Biz orucu Allah'ın rızası için tutmakta beraber, bize sağladığı faydaları da bilmek ve değerlendirmek durumundayız.

**ORUÇ, AHLAKIMIZI GÜZELLEŞTİRİR**

Oruç, belirli bir süre sadece aç kalma olayı değildir. Oruç, köklü bir irade terbiyesi, insanı kötü alışkanlıklardan temizleyen, iyi huylar kazandıran bir ahlak eğitimidir. Peygamberimiz (sas.) şöyle buyuruyor: "Her kim yalan söylemeyi ve yalanla iş görmeyi bırakmazsa, Allah onun yemesini, içmesini buralmasına değer vermez."

Bu hadisi şerife orucun yüksek hedefi açıkça gösterilmiştir, bu ifradın sadece aç ve susuz kalmaktan ibaret olmadığı, esas gayesini insanı olgunlaştırmak, ahlak ve fazilet sahibi olarak yetiştirmek olduğu bildirilmiştir.

**ORUÇ, KÖTÜLÜKLERDEN KORUR**

Kur'an-ı Kerim'de orucun farz olduğu bildirilen ayette "Yüce Allah, "Ey iman edenler! Sizden öncekilerde farz kıldığımız gibi, sizin üzerinize de oruç farz kıldık, ta ki korunasınız" buyurarak orucun hikmetine dikkatimizi çekmiştir. Allah Teâlâ, her derde deva verdiği gibi, her kötülüğe karşı da bizebir korunma vasıtası vermiştir ki oruç, ifadeti bunlardan biridir. Nitekim sevgili Peygamberimiz orucun bu konuyu özelliğini gizel bir benzetme ile şöyle açıklamıştır: "Oruç bir kalkandır." Bildiği gibi kalın, eskiden savaşlarda insanı düşmanın kılıcından koruyan bir vassa idi. İşte oruç, Müslimanı dünyada günah işlemekten, ahirette ceहनem azabından koruyan bir vassadır. Dünyada her kötülüğün başı, Allah'ı unutmak ve sorumluluk duygusunu kaybetmektir. Oruç ise bize daima Allah'ı hatırlatır, sorumluluk duygusunu geliştirir. Bir ay boyunca devam eden bu manevî eğitimin olumlu tesiri insan, davranışlarını kontrol altına alarak hertürlü kötülükten uzaklaşır.

**ORUÇ, MERHATME DUYGULARINI GELİŞTİRİR**

Hayatında açık nedir bilme-

## Ebu Talib: Bekleyin oğlum gelsin...

Bir kadın eşini kaybedtiğinde çocuğunun hem anası hem de babası olmalı, Hz. Amine gibi. Bir çocuk babadan yetim anadan olksüz kaldığında, dedesi etrafında pervane olmalı, yaşını basını bir kenara bırakıp torunuyla arkadaş olmalı, Abdülmuttalib gibi. Dede toprak olup çocuk garezis kaldığında, basını yere eğip gözlerini yaşlar altında amması Ebu Talib vergesi Fatma bint Esed olmalı, gözünü yere düşmeden çocuğun yüzü sevinçle dolup gönlü huzur bulmalı.

Efendimiz aleyhisselam'ın amcası Ebu Talib, Mekke halkı tarafından sevilen, sözüne değer verilen, insanlar arasında sorunların çözümünde hakemlik eden, güvenilir bir kimseydi. Abdülmuttalib'in vefatından sonra Haşimoğullarının sevgili olan Ebu Talib diğer kabilelerin önde gelenleri gibi zengin olmadıysa halde cömertliği ve gizel ahlakı sayesinde herkesin saygı, övgü ve imat ettiği bir lider olmuştur. Oran oluşturduğu mahallede Şi'bu Ebu Talib-Ebu Talib Mahallesi denildi. Cahiliye devrinde içkiyi kendisine haram kulan Ebu Talib (üstün mezveleri ve ahlakının güzelliği ile "babasının oğlu" övgüsüne layık bir kimseydi.

Ebu Talib amca, kardeşinin hatırasını, babasının emaneti olan Muhammed'in üzerine titir. O nu kendi çocuklarından daha çok severdi. Gecelet oranda uyur, onu yandıran hiç ayırmazdı. Yakup aleyhisselam için Yusuf ne ise Ebu Talib için de Muhammed öyküydü.

**SEN GOKİMÜBAREKİN**

Sevgili Peygamberimiz süt annesi Halime'nin evine rahmet olur, bereket yağdığı gibi Ebu Talib'in de gözünün nuru olmuş, vassına bereket getirmiştir. O olmadan sofraya oturduklarında Ebu Talib ailesinin karnı domuzdu. Bunu fark eden Ebu Talib sofraya hazırladığında: Bekleğin oğlum gelsin o da otursun der, o gelmeden kimse yemeye başlamazdı. Peygamberin şerefli olduğu sofradaki herkesin karnı doyar, üstelik yemekleri artardı. Ebu Talib yegine gülmüş, sen çok mübarek bir çocuğun diyerek ona olan hayranlığını ifade ederdi.

Çocuklar tabaklara saklıp Efendimiz elini uzatmadığında Ebu Talib mikbale eder, yegine ayrı bir tabak hazırlar, onun aç kalmasına gönlü razı olmazdı. Allah Resûlü ise çok kanaatkardı. Hiçbir vakit şikayet etmezdi. O bir miktar zemzem içip, yemeye çağırıldığında tok olduğunu söylerdi.

Mekke'de kutuk baş gösterdiğinde Kureyşler Ebu Talibe gelir ve orucun yağmur dusuna çıkmasını isterlerdi. Ebu Talib de yegine Muhammed'i yanına alarak Kabe'ye gelir, sırtını Kabe'ye dayayıp dua ederdi.

**ANNEMDEN SONRA ANNEM**

Ebu Talib'in hanımı Fatma bint Esed Efendimiz çok sever, kendi çocuklarından önce onun karnı doyar, saçlarını tarar, güzel kokular sürer, en güzel ve en temiz elbiseleri Efendimize giydirdi. Peygamberimiz onun iyiliklerini unutmaz, sık sık ziyaret eder, Medine'ye hicret ettikten sonra öğle vakitleri onun evinde oturdu. O vefat ettiğinde Efendimiz çok üzülmiş, ağlamış, buğün anım vefat etti diyerek acısını ifade etmiştir. Gömleğini çıkartıp yegine kelen yapan Efendimiz cenazesinde yetmiş tekbir almış, kabrinin içine girecek önce kendisi kabre uzanmış, daha sonra kalkarak yeginesinin gömülmesine nezaret etmiştir.

Sahabeler, Fatma hanımın cenazesine yaptıkları bu farklı muamelelerin sebebi sorulduğunda Peygamberimiz su cevabı vermiştir: Ebu Talib'den sonra bu kadın kadar bana emeği geçen

**ORUÇ, SAĞLIĞI KORUR**

Sevgili Peygamberimiz, orucun sağlığımız yönündeki önemini şöyle belirtiyor: "Oruç tutunuz, sıhhat bulursunuz." Oruç, bedenini hem fiziksel, hem ruhsal temizler. Birlikte oldukları, zehirleri atar. Müslimanları böylece her yıl bir ay bedenlerini dinlendirirler...

**ORUÇ, NİMETLERİN KIYMETİNİ ÖĞRETİR**

İnsan, elinde olan nimetlerin kıymetini ancak bunlar elinden çıktıkdan sonra anlar. Fakat iş istenir geldiği için bunları bir varan olmaz. Oruç tutmakla bir süre nimetlerden uzak kalan insanın gözünde bunlar nimetlerin değeri daha iyi anlaşılır. Bu anlayış insanı, onları daha iyi korumasını ve nimetleri kendisinden Allah'a daha çok şükretmesini öğretir. Nimetlere şükür ise onları çoğaltmanın vesilesi olur.

Allah Teâlâ şöyle buyuruyor: "Arzolsun, şükrederseniz ebbette (nimetimi) artırırım."

**ORUÇ, İNSANA SABIRLI OLMAYI ÖĞRETİR**

Oruç tutmakla belirli bir zaman kendini yememeye, içmemeye alıştıran insan, hayatta karşısına çıkabilecek güçlüklerle karşılaşmada sabırlı, acılara ve sıkıntılara dayanmasını, zorlukları yemmesini bilir.

Oruç ifadeti üç cümleyle özetleyecek olursak;

Oruç, bize Rabbinizi öğretir, Oruç, bize nimetlerin kadını öğretir,

Oruç, bize kaim olduğumuzu hatırlatır.

Ramazan ayının ilkemiz, milletimiz ve İslam âlemi için hayırlara ve gönlü birliğine, tüm insanlık için barış ve esenliğe vesile olmasını diler, nice ramazanlara bu dilek ve temennilerle ulaşmasını yüce Rabbinizden niyaz ederim. Hayırlı, bereketli Ramazanlar!...

## Gazlı içeceklerden uzak durun

**ÇUKUROVA Üniversitesi Tıp Fakültesi Balçalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert** iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olmayan kişiler ve özellikle seker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişiler hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusunda açıklık getirdi.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan ayında sadece hastaların değil sağlıklı kişilerinde beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanları ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da

**Önemli olduğuna işaret etti.**

**KİMLER ORUÇ TUTAMAZ?**

Murat Sert, ç hastalıkları yönünden seker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin oruç tutmaması gerektiği ve mutlaka bir uzman hekimine başvurmasının şart olduğunu altın çizerek, "mesela TIP 1 Diyabetik hastalar asla oruç tutamazlar TIP 2 Diyabetlilerinde oruç tutmaları tavsiye edilmez ancak, diyabeti sadece diyet eğersiz insülin salgısı yapılmayacak diyabetik ilaçlarla şekeri regüle olan hastalar isterseler oruç tutabilirler ama insülin yada insülin salgısı yapmayan diyabet ilaçları kullanan hastaların oruç tutması hipoglisemi gibi olumsuz sonuçlara yol açacağından yine oruç tutmaları önerilmez" açıklamasında bulundu.

Sağlıklı kişilerin ve TIP 2 Diyabetlilerin oruç tutarken özellikle akşam iftarından sahur kadar yediklerine ve içtiklerine son derece dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yememeli, seker ve şekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftara sahur arasında bölünerek yemeli vurgusunu yaptı.

**SU VE AYRANI TERCH EDİN**

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de önenen Prof. Dr. Murat Sert, "çünkü gündüz oruçluken vücut suyu kayıyor bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksunluğunda enerjiniz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerimiz olan su ve ayrılan terçih edilmesini gerektiğini dile getirdi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemli olan hastaların, tuz kasılı beslenmesine dikkat edilmesi gerektiğine de işaret eden Murat Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroid hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçların sahurda alabileceğini söyledi.

Murat Sert, Yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve annelerimizin tencere yemeklerini terçih edilmesini vücutu yormayacağını belirtti.

**Sahur Özel Serpm Kahvaltı**

**DÜNYA**  
Dünya Çiğdem Kahvaltısı

Rez No: 0322 247 20 20 / 0322 239 99 94

BELEDİYE EVLERİ MAH. ZAHİT AKDAĞ BLV. SELÇUKLU APT. (EDİS'İN OTELİ ARKASI) NO:8 ÇUKUROVA / ADANA