

DR. AYTEKİN BULUT
PANDEMİ SÜRECİNDE
RUH SAĞLIĞIMIZI
KORUYALIM!

SEDAT AKGÜN ARDA
DÜN DÜNDÜR, BUGÜN NEREDEYİZ,
YARINI BUGÜNDEN MEVCUT
VERİLERLE KESTİREBİLİR MİYİZ?

DR. ERTAN ÇAY
GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİ İÇİN YETERLİ
DENGELİ BESLENME VE GIDA
TAKVİYELERİNİN ÖNEMİ

TEKNOLOJİ
DÖNEMİN YENİ
KAHRAMANLARI:
ROBOTLAR

“BEYAZ ÖRTÜ”NÜN
EN ÇOK YAKIŞTIĞI

TATİL BELDELERİ

ÇEVRE
SÜRDÜRÜLEBİLİR
YARINLAR İÇİN
SUYUMUZU
KORUYALIM



VIADOR



YEMEKLE DOST!



2021

YILIN FİTOFARMASI ÖDÜLÜ

**"VIADOR Bitkisel Şurup" ürünümüz,
"2021 Altın Havan Yılın Fitofarmasi Ürünü"
ödülüne layık görülmüştür.**



Sadece
Eczanelerde



viador_support



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



Değerli World Medicine ailesi,



Koca bir yılı daha geride bıraktık. Zaman gerçekten tam anlamıyla tüm hızıyla akıp gidiyor ve insanoğlunun yapması gereken tek şey, her ne koşulda olursa olsun zamanı iyi değerlendirmek. Bundan tam 10 yıl önce sizlerle World Medicine Türkiye olarak çıktığımız yolda bugüne kadar birbiri ardına bir çok başarıya imza attık ve atmaya da devam ediyoruz. Hızla büyüyor, olgunlaşıyor ve daha da güçleniyoruz.

2020 yılının başlarında hayatımıza giren pandemi gerçeği bu yıl da en önemli gündem maddesi olmayı sürdürdü.

Bu zor koşullar “Sağlık birlikte paylaştığımız hazinedir” diyerek çıktığımız yolculuğumuzda hizmetlerimizin ve sağlık alanında yaptığımız yatırımların değerini çok daha fazla hissetmemizi sağladı. Bu açıdan baktığımızda, böyle zorlu bir ortamda imza attığımız başarılar da anlamını katladı.

Bildiğiniz gibi; 2021 yılında milli ilaç üretiminin önemli bir aşaması olan analiz hizmetleri konusuna önemli bir yatırım gerçekleştirdik. WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı ile ilaç kalitesini arttırdık ve ilaç analizlerini yurt dışına bağımlı olmaktan çıkardık. Ar-Ge yatırımlarımıza hız kesmeden devam ediyoruz. Geçtiğimiz yıl Ar-Ge yatırımları için ayırdığımız bütçe 60 Milyon TL idi. 2020 yılında gerçekleştirdiğimiz ihracat ile bu yıl “Türkiye ilaç ihracatı” alanında birincilik ödülünü kazandık ve uzun zamandır koyduğumuz hedefimiz olan zirve koltuğuna oturduk. Türkiye ekonomisine ihracat ile en çok katkı yapan ilaç şirketi olmak akıp giden zamanı bir aile olarak nasıl iyi yönettiğimizi gösteriyor.

Başarılarımız bununla sınırlı kalmadı, bu yıl ilk defa ISO 500 listesinde yer alarak birçok ilaç ve eczacılık firma-

sını geride bıraktık. Sektörel olarak ise bu önemli listeye beşinci sıradan giriş yaptık. Elitler listesi olarak da adlandırılan ve şirketleri imaj ve itibar endeksi açısından da değerlendiren FORTUNE 500 Türkiye listesinde yer almamız bütün bu başarıların taçlandırılmasıydı. Ayrıca geçtiğimiz günlerde Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kurulu (OSBÜK) ve TurkishTime iş birliği ile gerçekleştirilen, OSBÜK-OSB Yıldızları Araştırması’nın sonuçları açıklandı. Türkiye’de ilk defa yapılan araştırmaya göre World Medicine olarak 5 kategoride 100 firma arasından ilk 10’a girmeyi de başardık.

2022 yılına gerçekleştirmek istediğimiz önemli hedeflerle giriyoruz. Sürdürülebilir ve karlı büyüme ile hizmetlerimizi ulaştırdığımız ülkelerde ilk 20 ilaç üreticisi arasında yer almak ve tüm dünyada güçlü olduğumuz ihracat pazarlarındaki en büyük 5 oyuncu arasında olmak bu hedeflerin başında yer alıyor. Yatırımlarımızın yanı sıra önümüzdeki yıl kadınlar, engelliler ve çevre üzerine de önemli sosyal sorumluluk projelerine de imza atmayı hedefliyoruz. Bu başlıklar altında topluma karşı sorumluluğumuzu yerine getirirken hem kendi çalışanlarımız hem de kamuoyu nezdinde farkındalık yaratmayı önemsiyoruz.

Şirketimizin vizyonu, gücü ve en önemlisi siz değerli çalışanlarımızın katkıları ile bu hedeflere ulaşacağımızdan hiç şüphem yok. Biliyorum ki yeni yılda da World Medicine olarak büyük hedeflerle hem Türkiye’deki hem de ilaç ihracatı yaptığımız ülkelerdeki hastaların tedavilerine katkı sağlamaya devam edeceğiz.

Birlikte yürüdüğümüz bu yolda yanımızda olduğunuz için bir kez daha teşekkür ediyor, size ve sevdiklerinize sağlıklı, mutlu ve hepimiz için geçtiğimiz yıldan daha başarılı olacağımız bir yıl diliyorum.

Saygılarımla

World Medicine
Yönetim Kurulu Başkanı
Raushan Tahiyev



BAŞKANDAN
DEĞERLİ WORLD MEDICINE AİLESİ

EDİTÖRDEN
WMLİFE DERGİSİ 1 YAŞINDA!

DR. AYTEKİN BULUT
PANDEMİ SÜRECİNDE
RUH SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM!

SPOR
SAĞLIKLI BİR HAMİLELİK SÜRECİ
İÇİN SPORA ÖNEM VERİN

ÖMER İŞEL
STERİL LİYOFİLİZE ÜRETİM BÖLÜMÜ
VE FLAKON DOLUM HATTI DETAYLARI

WORLD MEDICINE HABERLER

SEDAT AKGÜN ARDA
DÜN DÜNDÜR, BUGÜN NEREDEYİZ, YARINI
BUGÜNDEN MEVCUT VERİLERLE KESTİREBİLİR MİYİZ?

TEKNOLOJİ
TEKNOLOJİNİN YENİ KAHRAMANLARI ROBOTLAR

DR. MÜGE GÜLELİ
AR-GE ÇALIŞMALARINDA BİLİMSEL PERSPEKTİF

WORLD MEDICINE HABERLER

RÖPORTAJ: AYŞEGÜL PEHLİVANLAR
SPORTİVE SUPERVISOR

WORLD MEDICINE HABERLER

ANIL UTKU ÇETİNKAYA
GENÇ BİR MÜHENDİSİN GÖZÜNDEN
YURT DIŞI FAT DENEYİMİ

WORLD MEDICINE HABERLER

GEZİ
BEYAZ ÖRTÜ EN ÇOK BURALARA YAKIŞIYOR

İÇİMİZDEN BİRİ: MUSTAFA BLEDA İDRİSOĞLU
TÜRKİYE'DE POPÜLARİTESİ
ARTAN BİR SPOR DALI TRIATLON

WORLD MEDICINE HABERLER

YEMEK KÜLTÜRÜ
GASTRONOMİ DİYARINDA PEYNİR YOLCULUĞU

DR. ERTAN ÇAY
GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN YETERLİ
DENGELİ BESLENME VE GIDA TAKVİYELERİNİN ÖNEMİ

WORLD MEDICINE HABERLER

MELİH ÇELİK
DEPREM VE DOĞRU DAVRANIŞ ŞEKİLLERİ

WORLD MEDICINE HABERLER

ENDER ÖZTÜRK
ÇÖPE GİDEN MİLLİ SERVETİMİZ!
KAZANILAMAYAN GERİ DÖNÜŞÜM ATIKLARI

ÇEVRE
SÜRDÜRÜLEBİLİR YARINLAR İÇİN
SUYUMUZU KORUYALIM

1

3

4

6

10

13

18

22

26

28

30

34

36

41

44

52

57

60

68

73

74

77

78

80

World Medicine Türkiye adına
İmtiyaz Sahibi
Raushan Tahiyeu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur Güllök

Yayın Türü
Yerel Süreli Yayın

Yönetim ve Yazışma Adresi
**World Medicine İlaç Sanayi ve
Ticaret Anonim Şirketi**

15 Temmuz Mahallesi, Cami
Yolu Caddesi No: 50, WM Plaza,
Güneşli 34212 Bağcılar/ İstanbul

Tel: +90 212 474 70 50

Faks: +90 212 474 09 01

www.worldmedicine.com.tr

Yayın Editörü
Nida Özer

Görsel Yönetmen
Fatih Mutlu

Basım
Şan Ofset
Hamidiye Mah. Anadolu Cad. No:
50 34408 Kağıthane / İstanbul

Tel: 0212 289 24 24

Faks: 0212 289 24 31

WM LIFE DERGİSİ WORLD MEDICINE
TARAFINDAN T.C. YASALARINA UYGUN
OLARAK YAYINLANIR. DERGİDEKİ
YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLA-
RINA AİTTİR. DERGİDE YER ALAN YAZI,
FOTOĞRAF, RESİM VE İLLÜSTRASYONLA-
RIN HER HAKKI SAKLIDIR. YAZILI İZİN
ALINMADAN, KAYNAK GÖSTERİLEREK
DAHİ ALINTI YAPILAMAZ. DÖRT AYDA
BİR YAYINLANIR. ÜCRETSİZDİR.

WM life dergisi 1 yaşında!

Artık bir alışkanlık haline gelen ve sizin takdirlerinizi kazanan dergimiz, dolu dolu bir içerikle yine karşınızda. Birçok değerli yöneticimiz ve takım arkadaşımızın yazdığı içeriklerin yanı sıra, ilginç konularla da okumaktan keyif alacağınız bir sayı hazırladığımızı umuyoruz, ve böylelikle sizlerin katkılarıyla dergimizi 1 yaşına getirmiş bulunuyoruz.

Dergimiz, her sayıda olduğu gibi, Ülke Müdürümüz Sayın Dr. Aytekin Bulut'un pandemi sürecinde ruh sağlığı ile ilgili yazısıyla açılıyor. Sayın Bulut, beden sağlığımız kadar ruhumuzu da maalesef olumsuz etkileyen pandemi sürecinde, ruh sağlığımız için önerilerde bulunuyor.

Bu güzel önerilerin ardından, yine sağlıkla ilgili ama çok daha pozitif bir konumuz sizleri bekliyor. Bir kadının hayatı boyunca en heyecan duyduğu şeylerin başında gelir bebek haberi. Bebeğinizi sağlıklı bir şekilde kucağınıza almak için düzenli olarak spor yapmak çok önemli. Detaylar konumuzda...

Çerkezköy Fabrikası Steril Lyo Üretim Müdürümüz Ömer İşel, kendi uzmanlık alanı olan Steril Liyofilize Üretim Bölümü ve flakon dolum hattı inceliklerini okuyucularımız için kaleme aldı.

İş Geliştirme Müdürümüz Sedat Akgün Arda, bu sayımızda "Dün dündür, bugün neredeyiz, yarını bugünden mevcut verilerle kestirebilir miyiz?" başlıklı yazısı ile bizleri ilginç dallarda bir yolculuğa çıkarıyor.

Bu sayfaların sonrasında, hepimizin son günlerde ilgisini çektiğine inandığımız gelecek ile ilgili bir konu var: Robotlar... Bundan yıllar önce bilim kurgu filmlerine konu olan robotlar bugün hayatımızın bir parçası. Bizi nelerin beklediğini yazımızda aktarmaya çalıştık.

Bu detaylı konunun ardından, WMINOLAB Şefimiz Dr. Müge Güleli, AR-GE çalışmalarında bilimsel bir perspektifin ana hatlarını okuyucularımızla paylaşıyor.

İlham verici bir hikâye okumak isteyenlere, şirketimizde "sportive supervisor" olarak görev yapan Ayşegül Pehlivanlar'ın röportajını okumalarını tavsiye ederiz. Olimpiyat şampiyonu olan Pehlivanlar, iş ile spor hayatını sizler için paylaştı.

İlerleyen sayfalarda, Çerkezköy Fabrikası, Non Steril Likit ve Yarı Katı Üretim Uzmanı Anıl Utku Çetinkaya genç bir mühendisin gözünden yurtdışı FAT deneyimini sayfalarımızda sizler için anlatıyor.

Gezi konumuz ise dağların tepelerinde geziyor bu sayıda. Bu muhteşem karlı dağları sayfalarımızda keşfetmek içinizi eritecek.

İçimizden Biri bölümümüzde Farmokovijilans Kıdemli Uzmanı Mustafa Bleda İdrisoğlu, Triatlon hobisini sizler için anlattı.

Gezi ile gastronomiyi birleştiren bir diğer konumuz da peynir yolculuğu. Bu konu hakkında da sayfalarımızda yeni şeyler keşfedebilirsiniz.

Sağlık köşemizde Çerkezköy Fabrikası İşyeri Hekimimiz Dr. Ertan Çay güçlü bir bağışıklık sisteminin ipuçlarını veriyor. Çevre Sorumlu Uzmanı Ender Öztürk ise çöpe giden milli servetten bahsettiği yazısında farkındalık oluşturmaya hedefliyor. ISG Uzmanı Melih Çelik de bir başka büyük tehlikeye, depreme dikkatleri çekiyor.

Çevre demişken bu sayımızda çevre konularına yine önemli yer ayırdık ve su koruma ile ilgili bir araştırma yaptık.

Tüm bu konuların yanı sıra, şirketimizin faaliyetlerden de farklı haberler dergimiz boyunca konu aralarında sizlerle buluşuyor.

Keyifle okuyacağınızı ümit ediyoruz.

Sevgiyle kalın...

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur GÜLKÖK



Dr. Aytekin Bulut
World Medicine Ophthalmics
Türkiye Ülke Müdürü

Pandemi Sürecinde RUH SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM!

Herkese merhaba!
Dünya geneline yayılan COVID-19 salgınının Türkiye'deki ilk tespit edilen vakası Sağlık Bakanlığımız tarafından 11 Mart 2020 günü açıklanmıştı. Ülkemizdeki virüse bağlı ilk ölüm ise maalesef 15 Mart 2020'de gerçekleşti. Dolayısı ile pandemi yaklaşık iki yıla yakın süredir devam ediyor diyebiliriz. Ne zaman biteceğini ise kimse bilmiyor. Bir yandan hastalığa yakalanmamak için verilen mücadele diğer yandan yeni normal yaşama ayak uydurma çabası herkesi derinden etkiledi. Buna bir de sürecin her geçen gün yenisi hayatımıza giren mutasyonlar sonucu uzaması eklenince, ruhsal olarak yorgunluk ve bıkkınlık kaçınılmaz oldu.

Ruh sağlığı açısından bu dönemde ve sonrasında yapılabilecek çok şeyler var. Daha önce yaşanan pandemilerde (dünya çapında yaşanan salgınlarda) edinilen tecrübeler sayesinde, sadece kaygı bozukluğu ve panik atakları olan kişilerin değil, daha önce hiç bu tür şikayetleri olmayan bireylerde

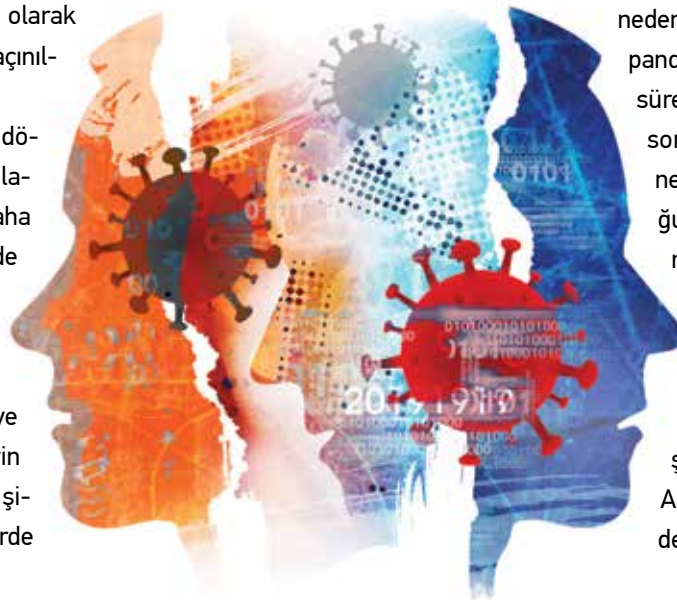
de depresif belirtilerin, değişik derecede kaygı bozukluklarının, travma sonrası stres bozukluklarının gelişebileceğini biliyoruz. Pandemi nedeniyle günlük hayattaki değişiklikler ve evde geçirilen sürenin artması insanların psikolojisini olumsuz etkiliyor. Pandeminin etkisiyle son dönemde özellikle gençler arasında alkol ve madde kullanımında da yoğun artış yaşandığını görüyoruz.

Yeni tip koronavirüsün, fizyolojik etkilerinin yanı sıra psikolojik ve davranışsal sorunlara da neden olduğu belir-

lendi. Pandemi sürecindeki belirsizlik

nedeniyle insanların özellikle pandeminin ilk yılında uzun süre eve kapanması psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden oldu. Mümkün olduğunca sosyal mesafeyi koruyarak hastalığın bulaşıcılığını en aza indirmek ve sevdiklerini korumak için yapılan sosyal izolasyon, tek çare olarak düşünüldü.

Ancak sosyal izolasyon nedeniyle ortaya çıkan kısıt-





lanma duygusu; sıkıntı, endişe, çaresizlik ve karamsarlığı artırdı. Bu süreçte insanlar yaşam tarzını değiştirmek zorunda kaldı. Özgürlüğün sınırlandırılması ve bireylerin istediklerini yapamaması, engellenmişlik duygusunu ortaya çıkardı. Hatta psikiyatrik rahatsızlığı olanların tedavileri için evlerinden çıkmaması bile başlı başına bir sorun haline geldi.

PANDEMİNİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ 4 ETKİSİ

Pandeminin ilk dalgasını bir şekilde atlattığımız gibi gözüksede, sürecin ikincil tesirleri toplumun ruh sağlığını etkiledi. 300 kişi üzerinde yapılan ön araştırmanın sonuçlarına göre;

- Pandemi sürecinde erkeklerde kadınlara göre daha yüksek seviyede kaygı düzeyi belirlendi.
- Hali hazırda kaygı bozukluğu olan ama tedavi ve kontrol altında olan bireylerin genel kaygı düzeyleri, böyle bir rahatsızlığı olmadığını söyleyenlere göre daha düşük tespit edildi.
- Çeşitli mecralar aracılığıyla salgın haberlerini takip edenlerin kaygı düzeyi takip etmeyenlere göre daha yüksek olduğu ortaya çıktı.
- Kendini hastalık bulguları açısından takip etmediğini veya hastalıktan korkmadığını söyleyenlerin kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edildi. Yani anlık kaygı düzeyinde bir kişi salgın haberlerini ne kadar çok izliyor, salgın hakkında ne kadar çok konuşuyorsa kaygı düzeyi de o oranda arttığı belirlendi.

Bu sürecin ruh sağlığına etkilerini azaltabilmek için bazı pratik önerilere uyulması önem kazanıyor.

GÜNLÜK RUTİNE DÖNÜLMELİ

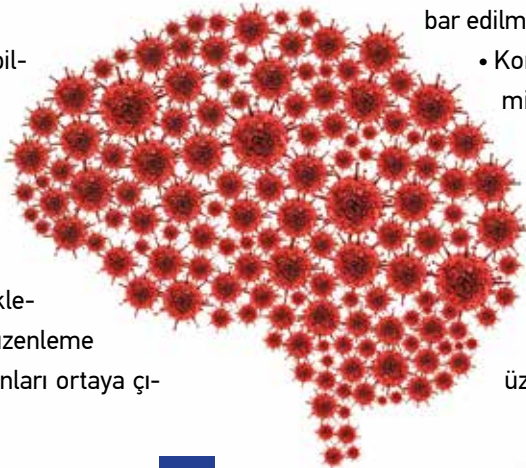
Özellikle karantina sürecinde kaygılı ve evhamlı yapısı olan bireylerin gösterdikleri aşırı hassasiyet ve insan ilişkilerini düzenleme konusunda yaşadıkları zorluk, bazı sorunları ortaya çı-

kardı. İnkâr mekanizması nedeniyle bazı bireyler, pandemi sürecinde alışkanlıklarını değiştirme konusunda güçlükle yaşadı. Dikkat, odaklanma, stres, planlama ve düzenleme gibi sorunlar kişilerin hayatında daha da belirginleşti. Sürecin psikolojik etkileriyle baş edebilmek için bireylerin rutin gündelik hayatlarına mümkün olduğunca sürdürmesi gerekirken, alışkanlıkları değiştirmek ve belirsizlikler olağandışılık duygusunun ortaya çıkmasına neden oldu.

PANDEMİ SÜRECİNDE KAYGIYI AZALTACAK ÖNERİLER

- Günlük rutin işlerle uğraşmaya devam edilmeli, çalışma düzeni yeni şartlara göre ayarlanmalı.
- Düzenli uyumaya, yatma ve uyanma saatlerine özen gösterilmeli.
- Normal düzendeki hobilere devam edilmeli, bol kitap okunmalı ve müzik dinlenmeli. Mümkünse bir hobi edilmeli.
- Egzersiz yapılmalı, kalabalıktan uzak doğa yürüyüşleri tercih edilmeli. Evde spor yapma alışkanlığı kazanılmalı.
- Bağıışıklık sisteminin düşmemesi için düzenli ve dengeli beslenilmeli. Alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklar terk edilmeli.
- Pandemi sürecinde doğru kaynaklardan bilgi alınmalı. Psikolojimizi bozacak sosyal medyada kaynağı belli olmayan dezenformasyon içeren bilgilere itibar edilmemeli.

- Koronavirüs ile ilgili edindiğimiz bilgileri aile bireyleri ile paylaşırken dikkatli olunmalı. Özellikle çocuklara kaygı düzeyini artıracak bilgiler verilmemeli. Sağlıkla kalın, bir sonraki sayıda görüşmek üzere!..



**SAĞLIKLI BİR
HAMİLELİK SÜRECİ İÇİN**
Spora Önem Verin





Bir kadının hayatı boyunca en heyecan duyduğu şeylerin başında gelir bebek haberi. Büyük bir heyecanla kavuşma gününü beklerken bir yandan da doğum için hazırlık yapmak gerekir. Bebeğinizi sağlıklı bir şekilde kucağınıza almak için düzenli olarak spor yapmak çok önemli.

Hamilelik süresince hem annenin hem bebeğin sağlığını korumak adına spor ve beslenme büyük önem taşıyor. Annenin beslenme alışkanlığı bebeği de doğrudan etkiliyor. Bu bilinçle beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmeli. İkinci olarak da spor yapmak gerekiyor. Hamilelik süresince düzenli spor yapmak doğumu kolaylaştırdığı gibi anne ve bebeğin sağlığını da olumlu yönde etkiliyor.

HAMİLELİKTE SPORUN YARARLARI

- **Kilo Kontrolünü Sağlıyor:** Hamilelik süresince düzenli olarak yapılan spor, annenin kontrollü bir şekilde kilo almasına yardımcı oluyor.
- **Metabolizmayı Hızlandırıyor:** Hamilelikte olabildiğince aktif olmak ve hareket etmek önemli. Bu dönemde yapılan spor metabolizmanın hızlanmasına yardımcı oluyor.
- **Sırt ve Bel Ağrılarını Minimum Düzeye İndirir:** Düzenli olarak gerçekleştirilen spor vücudun dayanıklılığını, kuvvetini artırmakla birlikte

hamileliğin neden olduğu sırt ve bel ağrılarını minimum düzeye indiriyor.

- **Doğuma Hazırlıyor:** Özellikle normal doğum düşünen annelerin vücut kaslarını esnetebilmeleri için spor yapmaları gerekiyor. Düzenli olarak çalışan kaslar sporla birlikte vücudu doğuma hazırlayıp, doğumu kolaylaştırıyor.

- **Sindirim Sistemine Fayda Sağlıyor:** Spor, sindirim sistemini düzenleyerek, kabızlık sorununu ortadan kaldırıyor.

- **Gebelik Diyabetini Önlüyor:** Hamilelik süresinde rastlanabilen gebelik diyabeti riskini ortadan kaldırıyor.

- **Uyku Sorununun Önüne Geçiyor:** Hamilelik süresince en sık rastlanan sorunlardan biri de uykuya ilgili. Spor yapmayı bir yaşam biçimi olarak benimseyen hamile kadınlar uyku sorunu yaşamıyor.

- **Daha Az Ödem Oluşmasına Yardımcı Oluyor:** Hamilelik süresince doğum için belirlenen tarih yaklaş-



tıkça ve bebek büyüdükçe vücutta oluşan ödem daha da artıyor. Çeşitli fark etmeksizin düzenli olarak yapılan spor, hamile kadınlarda oluşan ödemi minimum düzeye indiriyor.

- **Psikolojik Rahatlık Veriyor:** Spor sadece fiziki açıdan değil, psikolojik olarak da rahatlık sağlıyor.
- **Kolik Riskini Azaltır:** Düzenli egzersiz bebeğin rahatlamasına olanak tanıyor. Egzersiz yapan hamilelerin bebekleri genellikle gece boyunca daha rahat uyuyor. Kesintisiz uyumaya daha erken başlıyor. Kolik eğilimleri daha az oluyor.

HAMİLELİKTE HANGİ SPOR DALLARI ÖNERİLİR?

İlk 3 Ay

Hamileliğin ilk aylarında spor olarak yapılabilecek en iyi spor hiç kuşkusuz yürüyüş. İlk üç ay 30 dakikalık hafif tempolu yürüyüşlerle hamilelik için sağlıklı bir başlangıç yapılabilir. Haftada 5 gün gerçekleştirilen yürüyüşlerin yanı sıra omurgayı güçlendirecek sırt egzersizleri de oldukça yarar sağlıyor.

HAMİLELİKTE EGZERSİZLERDEN UZAK DURMASI GEREKENLER

Hamilelik sırasında egzersizlerin çoğu dikkatli ve aşırı yüklenme olmadan yapılırsa güvenlidir ve kesinlikle doktora danışılarak hareket etmek gerekir. Hamilelik süresinde gelişen bazı durumlar anne adaylarının egzersiz yapmasına engel olabilir. Bu durumlar;

- Kalp, astım ve bronşit gibi sistemik hastalığı olanlar,
- Sorunlu bir hamilelik süreci geçirenler,
- Kanama ya da lekelenmesi olanlar,
- Plasenta aşağıda olanlar,
- Düşük riski taşıyanlar,
- Daha önceli hamileliklerinde erken doğum yapmış olanlar,



3 – 6 Ay

3 ve 6 aylık dönem arasında yürüyüşe ek olarak doktor onayıyla yoga ve pilatese de başlanabilir. Hamile kadınların özellikle son dönemde en çok tercih ettiği spor dallarından biri olan pilates kasları çalıştırmanın yanı sıra oluşan sırt ve bel ağrılarının da azalmasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra yüzme de hamilelik süresinde gerçekleştirilebilecek spor

dalları arasında yer alıyor. Suyun kaldırma kuvveti anne adayının artan vücut ağırlığını dengeliyor.

6 – 9 Ay

Anne adaylarının fiziki olarak ağırlaştığı son 3 aylık dönemde hareket konusunda da kısıtlama yaşanıyor. Bu dönemde anne adayları zorlanmamak için yürüyüşün yanı sıra oturma pozisyonunda egzersizler yapabilir.





Ömer İşel
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Steril Lyo Üretim Müdürü

Steril Liyofilize Üretim Bölümü

VE FLAKON DOLUM HATTI DETAYLARI

1 987 Tokat doğumluyum. Kocaeli Üniversitesi Kimya Mühendisliği mezunuyum. Evliyim ve 4,5 yaşında bir kız çocuk babasıyım. 7,5 yıllık ilaç sektöründe farklı firmalarda, 3,5 yılı ise World Medicine Çerkezköy Fabrikasında Steril Lyo Üretim Müdürü olmak üzere toplamda 11 yılı aşkın bir süredir steril ilaç üretim tecrübesine sahibim. Steril üretim bölümümüzde 6 adet dolum hattı bulunmaktadır. 2R-25R arasındaki flakonların likit ve liyofilize formlarının doldurulduğu bir hat, 30R-500 ml arasındaki flakonların likit formlarının doldurulduğu bir hat, 2 adet ampul dolum hattı, 1 adet multi doz göz damlası hattı ve 1 adet mono doz göz damlası/inhalasyon dolum hattı bulunmaktadır. Tüm steril ürünlerin optik ve ambalajlama operasyonlarının yürütüldüğü ambalaj bölümümüzde bulunmaktadır. 2R-25R arasındaki flakonların likit ve liyofilize formlarının doldurulduğu hat ile tüm ambalaj bölümü benim sorumluluk alanımdır. Diğer üretim hatları Steril Likit Üretim Müdürü Sn. Ahmet Aslan'ın sorumluluğundadır. Steril

üretim bölümümüzün faaliyet geçmesiyle birlikte fason tesislerde üretilen birçok ürünümüzü kendi fabrikamıza transfer etmekteyiz.

Sorumlusu olduğum flakon dolum hattı hakkında bilgi vermek gerekirse, 10R flakon boyutunda saate 24.000 adet flakon dolumu yapabilmekteyiz. Dolum hattı üzerinde her biri 30m2 kapasitesinde 3 adet liyofilizatör bulunmaktadır. Liyofilizatöre yükleme ve boşaltma operasyonları günümüz teknolojisine uygun olarak otomatik olarak yönetilmektedir. Aynı hatta likit ve liyofilize ürün formları doldurulabilmektedir.

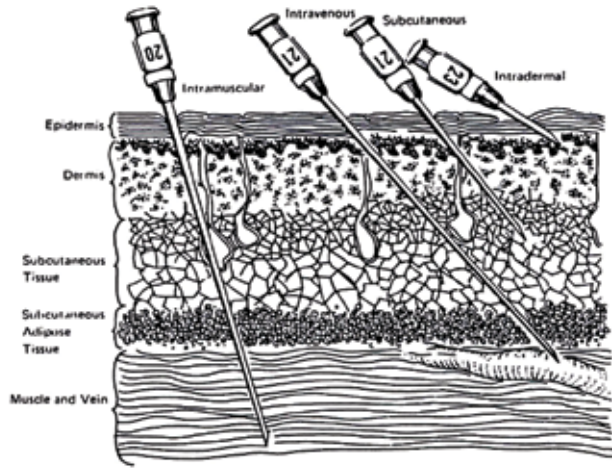
Ambalaj bölümümüzde ampul ve flakon ürünlerinin optik kontrol ve sızdırmazlık testlerinin yapılabildiği 2 adet otomatik optik makinesi ve 3 adet otomatik ambalajlama hatlarımız bulunmaktadır.

Steril ürünler içerisindeki liyofilize ürün formunun üretilmesi zor ve uzun süren bir proses gerekmektedir. Sizlere kısaca liyofilize ürünlerin üretim prosesi hakkında bilgi vermek istiyorum.

ENJEKSİYONLUK DOZAJ ŞEKİLLERİ, DİĞER STERİL ÇÖZELTİLER

Genel olarak enjeksiyonluk dozaj şekilleri farmakope-lerde parenteral preparatlar başlığı altında verilirler ve parenteraller insan ve hayvanlara enjeksiyon, infüzyon ve implantasyon şeklinde uygulanan steril preparatlar olarak tanımlanırlar.

Enjeksiyon yolu ile verilen ilaçlar gastrointestinal sistemin bütün sakıncalarından kurtulmuşlardır. Bu yol ile etki hızlı başlar, istenilen süre devam eder ve tam biyoyararlanım sağlanabilir. Ancak bu yolun başlıca sakıncaları, “iğne” ile uygulandığı için duyulan ağrı ve rahatsızlık, enjekte edildikten sonra ilacın geri alınamamasıdır. Parenteral ilaçlar, Intramuscular-Kas içi, Intravenous-Damar içi, Subcutaneous-derialtı, Intradermal-Deri içi olmak üzere 4 farklı yolla hastaya uygulanmaktadır.



PARANTERAL DOZAJ ŞEKİLLERİ UYGULAMA YOLLARI

ENJEKSİYONLUK DOZAJ ŞEKİLLERİ

Enjeksiyonluk dozaj şekilleri genel olarak çözelti, süspansiyon ve emülsiyon şeklinde olurlar. Ancak bazı şartlarda örneğin etkin maddenin stabilite ile ilgili sorunları olması durumunda çözelti ve süspansiyonlar kuru toz halinde ambalajlanırlar. Birçok etkin madde, sulu ortamda dayanıksız olduğu için çözelti veya süspansiyon hazırlanmasına uygun değildir. Bu durumda etkin madde ve yardımcı maddeler kuru toz şeklinde ambalajlanır. Steril kuru tozların kabına, tanımlanmış, belirli hacimde steril çözücü ilave edilip çalkalandığında berrak, çözelti veya süspansiyon oluşturulur.

Sulu çözeltisi raf ömrü boyunca stabil olmayan ürünlerin steril olarak hazırlanmasına ve stabilitesinin iyileştirilmesine olanak sağlar. Bununla birlikte toz haline gelmesi ile ürünün ağırlığı büyük ölçüde azalır. Bu sayede transport maliyetleri minimize edilmiş olur. Bu avantajlarının yanında liyofilizasyon prosesinin uzun sürmesi, yatırım ve işletme maliyetinin yüksek olması ve tekrar-

dan sulandırma için steril çözücü gerektirmesini dezavantajları olarak sıralayabiliriz.

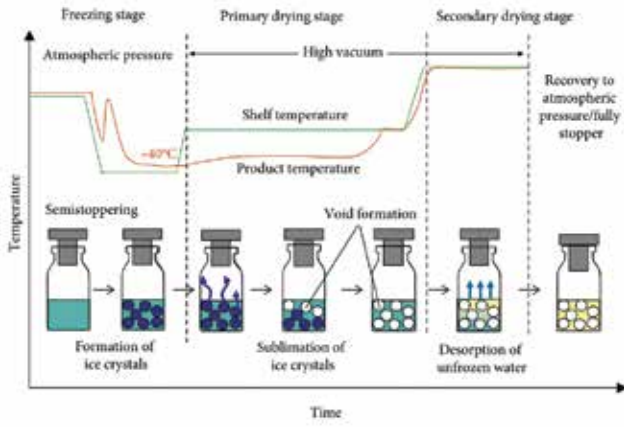
Steril kuru tozların hazırlanmasında kullanılan en yaygın yöntemlerden biri dondurarak kurutma-liyofilizasyondur. Liyofilizasyon işlemi temel olarak aşağıdaki prosesten oluşmaktadır;

- Etkin madde ve yardımcı maddeler uygun bir çözücüde genellikle enjeksiyonluk su içerisinde çözülür.
- Elde edilen bulk çözelti 0.22 mikron filtreden geçirilerek steril edilir.
- Aseptik şartlar altında steril primer ambalaj içerisine dolum yapılır ve çentikli tıplar kısmi olarak kapatılır.
- Liyofilizatöre aktararak liyofilizasyon işlemi başlatılır.
- Sonrasında nitrojen gibi inert bir gaz altında tıpalama işlemi yapılarak flakonlar otomatik olarak kapatılır. Liyofilizasyon işlemi 3 ana basamaktan meydana gelir.



1)Dondurma

Dondurma işlemi sırasında flakonlar ötektik noktaya kadar soğutulur. Genellikle bu değer -35 ile -50°C arasındadır. Bu basamakta vakum uygulanmaz. Buzun por büyüklük dağılımı ve morfolojisi sonraki proses adımlarına büyük ölçüde etki ettiğinden, dondurma işlemi liyofilizasyon prosesinde büyük önem taşır.

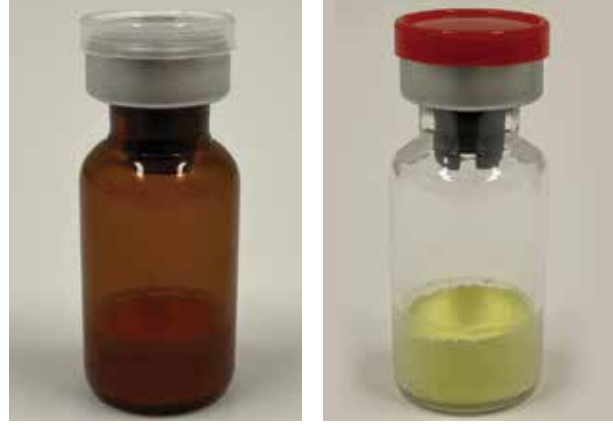


2) Primer Kurutma-Süblimasyon

Bu basamakta buz kristalleri süblimasyona uğrayarak buharlaştırılır. Süblimasyon sırasında sıcaklık kademe- li olarak artırılır. Dondurulan üründe sıcaklık ilk olarak ötektik sıcaklığın altında tutulur. Bu sıcaklığın üstüne çıkılması durumunda, melt back-Kollaps dediğimiz istenmeyen kek yapısından ürün elde edilir. Primer kurut- ma sırasında vakum uygulanarak buhar moleküllerinin liyofilizasyon çemberinden kondensatöre daha hızlı ulaş- ması sağlanır. Bu işlem birkaç saatten birkaç güne kadar uzayabilir. Liyofilizasyon prosesinin en uzun basamağı- dır.

3) Sekonder Kurutma

Bu basamakta ürünün adsorbe olan nemin uzaklaştı- rılması sağlanır. Ürünün elverdiği maksimum sıcaklığa kadar ısıtmaya devam edilmesi önerilse de genel olarak bu değer 40-50°C yi geçmez. Süre olarak değerlendiril- diğinden tüm prosesinin yarısından daha kısa sürede bu basamak tamamlanır. Ancak final ürünlerdeki nem mikta- rını doğrudan etkilediği için bitmiş ürün stabilitesi için büyük önem taşımaktadır. Farmasötik dozaj formlarında ürünün raf ömrü boyunca stabil kalması için genel olarak %1-3 civarında nem içermesi hedeflenir.



İLK TRANSFER EDİLEN LİYOFİLİZE ÜRÜNLERİN GÖRSELİ





ÇERKEZKÖY FABRİKA DİREKTÖRÜ DENİZ ALKANAT, ROMACO BOLOGNA OPEN HOUSE AÇILIŞ ETKİNLİĞİ'NDE WORLD MEDICINE'İ TEMSİL ETTİ

World Medicine Çerkezköy Fabrika Direktörü Deniz Alkanat, ilaç dolum ve ambalaj makineleri konusunda sektörde önemli yeri olan ROMACO S.R.L. firmasının "ROMACO Bologna Open House" yeni fabrika açılış törenine, özel davetle World Medicine'ı temsilen katıldı.

12 Kasım Cuma günü Bolonya İtalya'da gerçekleştirilen Romaco fabrika açılış töreninde World Medicine Fabrika Direktörü Deniz Alkanat tüm katılımcıların ilgiyle takip ettiği "Ophthalmic Processing/Filling and The Differences from Other Aseptic Processing/Filling Technologies" adlı bir de sunum gerçekleştirdi.



ÇERKEZKÖY FABRİKASI STERİL LİKİT ÜRETİM MÜDÜRÜ AHMET ASLAN "TÜRKİYE'DE BEŞERİ VE VETERİNER STERİL İLAÇ ÜRETİMİ PANELİ" NDE KONUŞMACI OLARAK YER ALDI

Her yıl Ekim ayında Temizoda Teknolojileri Derneği tarafından organize edilen "Temizoda Günü" etkinlikleri kapsamında Temizoda endüstrisinin tüm paydaşlarını bir araya getiren, "Türkiye'de Beşeri ve Veteriner Steril İlaç Üretim" paneli 22 Ekim 2021 tarihinde – Crowne Plaza Asia'da gerçekleştirildi. World Medicine Çerkezköy Fabrikası Steril Likit Üretim Müdürü Ahmet Aslan bu panelde "Steril üretim tesislerinin güncel regülasyona uygun şekilde işletmeye alınması ve rutin üretim süreçleri" konulu sunumuyla konuşmacı olarak yer aldı.



TÜRKİYE'DE BEŞERİ VE VETERİNER STERİL İLAÇ ÜRETİMİ PANELİ



Temizoda Üretim Tesislerinin İşletilmesi

Steril üretim tesislerinin güncel regülasyona uygun şekilde işletmeye alınması ve rutin üretim süreçleri

AHMET ASLAN
STERİL LİKİT ÜRETİM MÜDÜRÜ

22 EKİM 2021 / 13:30 - CROWNE PLAZA ASIA



WORLD MEDICINE ÇALIŞANLARI YEŞİL BİR GELECEK İÇİN KOŞTU

World Medicine çevreye verdiği önem ve sürdürülebilirlik çalışmalarını kapsamında, çalışanlarıyla 43. İstanbul Sanal Maratonu'nda Tema Ağaç Kardeşliği projesine destek amaçlı bir kez daha koştu.

Ağaç Kardeşliği; çocuklara yönelik bir doğa eğitimi ve ağaçlandırma projesi, TEMA Vakfı beş yıldır, daha fazla çocuk toprakla tanışsın, ağaçları tanısin diye maratonlarda yardımseverlik koşuları yapıyor ve "Ağaç Kardeşliği Projesi" için kaynak geliştiriyor. Çocuklar adına hatıra ormanları oluşturuyor. Bu projeye 5 yılda, Balıkesir, Çanakkale ve Edirne'deki Ağaç Kardeşliği Hatıra Ormanlarında binlerce fidan toprakla buluştu. World Medicine daha bilinçli bir nesil ve daha yeşil bir gelecek için Tema'nın "Ağaç Kardeşliği" projesine destek olmak adına bu yılda 43. İstanbul Maratonu'nda koştu.

Her yıl Kasım ayında düzenlenen 43. İstanbul Maratonu'nun pandemi koşulları sebebiyle iki yıldır sanal olarak düzenlenen bölümü 30-31 Ekim tarihlerinde gerçekleştirildi.

İstanbul Maratonu'nda iyilik peşinde koşarak TEMA Vakfı'nın "Ağaç Kardeşliği" projesine bu yıl farklı alanlardan toplam 389 koşucu 4.379 bağışçıdan toplam 421.152 TL kaynak yarattı. Bu şekilde 2.808 çocuk doğa eğitimi alma şansı elde etmiş oldu. World Medicine'in de destek verdiği Hayrettin Karaca Ağaç Kardeşliği Ormanı'nda toplamda 5.616 fidanın toprakla buluşması sağlandı.



WORLD MEDICINE OSBÜK-OSB YILDIZLARI ARAŞTIRMASI'NDA 5 KATEGORİDE İLK 10'DA YERİNİ ALDI

Türkiye’de ilk defa yapılan araştırmaya Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kurulu (OSBÜK) ve TurkishTime iş birliği ile gerçekleştirilen araştırmaya göre World Medicine, var olduğu 5 kategoride 100 firma arasından ilk 10’a girmeyi başardı. World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Aldığımız bu başarı 2011 yılından bu yana faaliyet gösterdiğimiz Türkiye’de yatırım planlarımızın doğruluğunu kanıtıyor. Türkiye’ye yatırımlarımızı sürdüreceğiz” dedi.

5 ana ve 5 yan kategoride belirlenen araştırma sonuçları verilerine göre yatırımla en fazla yatırım yapan 10’uncu firma olmayı başaran World Medicine, yaptığı Ar-Ge yatırımla da listeye 10’uncu sıradan giriş yaptı.

Son olarak en çok patent sahibi firmalar arasında 9’uncu sırada yer alan World Medicine, marka tescil kategorisinde de ilk 5 firmadan biri oldu.

HER BAŞARI BİZİ DAHA FAZLASINI YAPMAMIZ İÇİN KAMÇILIYOR

İhracat ve ithalat rakamlarını sürekli artırdıklarını belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov; “Çalışmalarımızın ödüle layık görülmesi çok gurur verici. Aldığımız ödüller daha çok çalışmamız için bize motivasyon sağlıyor” dedi. Başarı hikayelerinin 2016 yılında “Eczacılık Ürünleri İhracatı” alanında dokuzunculuk ödülüyle başladığını anlatan Sohrab Mammadov, “2017 yılında ise “İhracatta En Hızlı Yükselen Şirket ödülünü aldık. Yine 2017 yılında Eczacılık Ürünleri İhracatı’nda üçüncü olduk. 2019 yılında ihracatta gösterdiğimiz başarılı performans ile İKİB’in “İhracatın Yıldızları-İlaç İhracatı” kategorisinde ikinci olurken, 2020 yılında birinciliğe yükseldik. World Medicine olarak, bu yıl ISO 500 listesine de girerek daha önceki yıllarda bu listede yer alan birçok kuruluşu geride bırakıp sektörel olarak 5’inci sırada konumlandık. Bugün de OSBÜK-OSB Yıldızları Araştırması’nda 5 kategoride ilk 10’da yer aldığımız için çok gururluyuz. Emeği geçen tüm arkadaşlarımıza sonsuz teşekkür ediyorum” şeklinde konuştu.

World Medicine Çalışanı

KARDELEN ALTUN

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ KİMYA BÖLÜMÜ'NDEN ONUR ÖDÜLÜ İLE MEZUN OLDU



World Medicine çalışanı
Kardelen Merve Altun
Hacettepe Üniversitesi Kimya
Bölümü'nden ikincilikle Onur
Ödülü olarak mezun oldu.
Altun'un elde ettiği bu başarı
herkesi gururlandırdı.



World Medicine kadın çalışanlara verilen önem ve öncelik doğrultusunda yapılan ve kadınların iş hayatında daha fazla yer almasına yönelik oluşturulan sosyal sorumluluk kampanyalarına hız verdi. Bu sosyal sorumluluk anlayışıyla yeni mezun genç bilim kadınlarına da şans vererek, geliştirmeyi ve Türkiye'ye katkı sağlamayı amaçlıyor.

Bu geleceği parlak kadınlardan biri ve World Medicine Ar-Ge bünyesinde Analitik Geliştirme Uzman Yardımcısı olarak çalışan Kardelen Merve Altun, öğrenimine devam ettiği Türkiye'nin en iyi üniversitelerinden biri olan Hacettepe Üniversitesi Kimya Bölümü'nden bu yıl ikinci olarak mezun oldu. Genç bilim insanı geliştirme programı kapsamında oryantasyon süreci devam eden Kardelen Merve Altun'un elde ettiği bu başarı başta ailesi olmak üzere World Medicine'da yöneticileri ve çalışma arkadaşlarını da gururlandırdı.

WORLD MEDICINE İK MÜDÜRÜ ESRA ACAR ENGİN: WORLD MEDICINE'DA KADINLAR ÖNCELİĞİMİZ

Tüm İK politikalarını cinsiyet eşitliği temelinde şekillendiren World Medicine'da İK Müdürü Esra Acar Engin, "Çalışanlarımızın yüzde 43'ünü kadınlar oluşturuyor. Hem merkez ofis hem de üretim alanlarında kadın çalışan sayımızı artırmak, yönetimde kadının sesini yükseltmek en önemli hedeflerimizden" dedi.

İnsan kaynakları politikalarını ve sosyal sorumluluk projelerini cinsiyet ve fırsat eşitliği çerçevesinde ele aldıklarını belirten World Medicine İK Müdürü Esra Acar Engin, "Süreçlerimizi, gelecek vizyonumuzu ve stratejimizi fırsat eşitliği ve çalışan mutluluğunu merkeze alarak belirliyor, çalışmalarımızı ve projelerimizi de bu kapsamda geliştiriyoruz. Bu noktada pozitif ayrımcılık yaparak kadınları ve okul çağındaki genç kızları önceliğimize alıyor ve gelişimleri için sonuna kadar destekliyoruz." şeklinde konuştu.

WORLD MEDICINE'IN GELDİĞİ NOKTADA KADIN ÇALIŞANLARININ PAYI ÇOK BÜYÜK

World Medicine olarak 2011 yılından bu yana Türkiye'de büyük atılım içinde olduklarını belirten Esra Acar Engin, "2017'de 26 ülkeye ihracat yaparken, 2020'de 35 ülkeye ihracat yapar konuma geldik. Geçtiğimiz yıl ihracatta gösterdiğimiz başarılı performans ile İKMİB'in "İhracatın Yıldızları-İlaç İhracatı" kategorisinde ikinci olmuştuk. World Medicine olarak, bu yıl birinciliği elde ederek zirve koltuğuna oturduk. Gelenen bu noktada kadın çalışanların payı çok büyük" dedi. İlaç üretimi ve bilimde kadın emeğinin önemine dikkati çeken World Medicine İK Müdürü Engin, bu anlayış ile World Medicine'da kadın istihdamı stratejisini de hayata geçireceklerini sözlerine ekledi.

Kadın çalışan sayımızı arttırmayı, kadınlara tanınan sosyal hakları çeşitlendirmeyi planlıyoruz.

Pandemi sürecinde iş yapış biçiminin tamamen değiştiğini ve insan kaynakları açısından da yeni bir çağın başlangıcı olduğunu hatırlatan Esra Acar Engin, "World Medicine olarak 'Geleceğe Dönüşüyoruz' mottomuz ile tüm İnsan Kaynakları süreçlerimizi yeniden gözden geçirdik, analizini yaptık ve bu analiz çerçevesinde harekete geçtik. 'Önce insan' mantığı ile önemli projelere imza attık. Çalışma sistemimizi, projelerimizi, çalışan bağlılığı ve işe alım süreçlerimizi yeniden gözden geçirdik. Hali hazırda kadın çalışan sayımız %43 bu oranın %30'u beyaz yaka ve %13'ü ise mavi yaka ekiplerimizden oluşuyor. Türkiye genelinde ağırlıklı olarak kalifiye kadın personel çalıştırıyor olmak bizim için ayrı bir gurur kaynağı. Yaptığımız projeler ve işe alımlarımızda kadının gücüne önem veren bir şirket olarak, kadın istihdamını her kademede arttırmayı, kadınlara tanınan sosyal hakları çeşitlendirmeyi hedefliyoruz." dedi.





Sedat Akgün Arda
İş Geliştirme Müdürü

“META – PHARMA-VERSE – 1”

DÜN DÜNDÜR, BUGÜN NEREDEYİZ, YARINI BUGÜNDEN MEVCUT VERİLERLE KESTİREBİLİR MİYİZ?

“Meta” kelimesi; eskimiş bir ticaret terimi olarak Arapça kökenli ve satılmak amacıyla üretilen, alınıp satılır mal, ticaret malı anlamına gelmektedir. (Tdk) Ama tezat bu ya; reel ve sanal arasında kaldığımız; bu sefer de ‘Metaverse’ – ötesinde anlam evreni- olarak girdi.-Anonim (Henüz Oxford, Cambridge gibi sözlüklere girmeyip anlam ve kapsam tartışması sürmektedir.) Başlıktaki benzeşim alıntının yazının sonunda bende uyandırdığı görüş ve düşünceler doğrultusunda oluştuğunu ve tezatı ve günceli vurgulamak için kullandığımı iletmek isterim.

Dünün, her zaman yarının aynası en azından bir referans noktası olduğunu kabul edersek, dünya Ticareti ve Tarihi içerisinde sektörümüzde bugünü anlamaya yarını kestirmeye çalışacağım denemelerimi siz değerli WMLife okurlarıyla paylaşarak, şirket içinde yerine getirmeye çalıştığım fonksiyonu da bu bağlamda sizlere açmak isterim. Bu yazımda kendi görüşlerimden çok İş Geliştirme olarak ekonomiye, ilaç sektörüne global ve lokal temelde hangi somut veriler, bilgiler ve rakamlar üzerinden bakmaya çalıştığımızı açıklamaya çalışacağım. Sektör özetinde gerçekleşenler, planlamalar, strateji, düşünce ve beklentileri başka yazılarda yine zaman ve imkanlar el verdiğince açıklamaya, paylaşmaya çalışacağım. Mesleki bir yazıyı kaleme alma konusuna, ancak gele-

bilmemin sebebi, benim her konuyu temellendirme ve çıkarımlardan bütünsellik elde etme bakış açımdan kaynaklı olduğunu açıklamak isterim. Literatürde “Holistik Bakış Açısı veya bilinç” olarak da geçen bu durum, beni de zorluyor ama şimdiye kadar zararından çok faydasını gördüm diyebilirim. Bazı iş ilişkilerimde, bireylerarası ve görüşler arası rekabete, doğal bir zararlı etkisi de olmuyor değil. Ben avantajını kullanmaya çalışıyorum. Satış kökenli (orjinli) İş Geliştirme Profesyoneli olarak, üretim, ruhsat, bilişim teknolojisi, kalite gibi alanlarda her geçen gün “takım çantama” yeni eklemeler yapma çabasıdayken, aynı zamanda satış kökenimden kaynaklı ekonomi ve Pazar görüşleri mi de bütünsel temel ve dayanaklarıyla objektif olarak paylaşmaya çalışacağım. Amacım Satış Orijinli İş Geliştirme Profesyoneli olarak

sektöre bakışımı, iş modellerimizi, özellikle World Medicine’de edindiğim iş modeli pratiklerini sizlerle de paylaşmak.

Bu sebeple konuya ekonomiye ilaç sektöründen bir bakış açısı ile girmeye çalışacağım. Umarım ilgi uyandırabilir ve keyifle okunmasını sağlayabilirim. Verilerin, her incelediğimde; bana sosyal ve mesleki anlamda motivasyon kaynağı da olduğunu ve her detayı incelediğimde farklı bakış açıları sağladığını samimiyetle paylaşmak isterim. Umarım, okuyanlar da veya takip edenler de farklı görüş ve düşünceler oluşturabilirim.

Ana hatlarıyla, dünya ekonomisi, uluslararası ticaret hacmi, ilaç sektörünün global ekonomideki yerine de güncel hesaplamalarla değinmeye çalışacağım ve nihayetinde Türkiye Cumhuriyeti İlaç Üreticilerinin oynadıkları ve oynayabilecekleri global oyun kural değiştirici rolü de kendimce açıklamaya çalışacağım. Bunun ütöpik olmadığını kanıtlayabilecek verilere, tecrübeye, kapasiteye, işgücüne ve vizyona sahip şirketimizde çalışmak, buna emek vermek buna Satış / Pazarlama – İş Geliştirme Üst Yönetimi ve bizleri, misyonumuza olan inancımızı da daha sarsılmaz kılmakta ve anlamlandırmaktadır.

Geçtiğimiz aylarda devrimci kişiliğini yad ettiğimiz ve “Hayatta en büyük eserim Türkiye Cumhuriyeti’dir” diyen büyük önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk’e “ATAM İZİN-DEYİZ” selamımı da verdikten sonra; referans aldığım diğer bir toplum önderinden de, düşünmenin yönü ve gücüne dair aşağıdaki alıntıyla konuya giriş yapmak isterim.

Eldeki güncel ekonomi verilerini hepimizin rahat anlayacağı şekilde alt alta yazalım;

I. Dünya Gayri Safi Hasılası (Ekonomik anlamda global olarak 2020 yıllık üretilen mal ve hizmet varsa-yımsal parasal karşılığı) büyüklüğü 2020; 85 Trilyon Amerikan Dolarıdır, (1.resim – 1-1. Resim de de toplam ekonomi GSYH payları ve Ülkelerin Ekonomisinde ihracatın payı - Nüfus Payı

https://tr.wikipedia.org/wiki/Nominal_GSY%C4%B0H_de%C4%9Fferlerine_g%C3%B6re_%C3%BClkeler_listesi

II. Türkiye GSMH büyüklüğü 2020; 720 Milyar Amerikan Dolarıdır, yani dünya ekonomisinin % 0,85’i büyüklüğünde. (2.resim)

https://www.google.com/search?q=t%C3%BCrkiye+gsmh+2020&rlz=1C10KWM_trTR927TR927&oq=t%C3%BCrkiye+gsmh+2020&aqs=chrome..69i-57j0i67j0i10l6j0i10i22i30l2.5861j1j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

III. Dünya ilaç pazarı 2020 yılında 1,3 trilyon dolara ulaşmıştır. Türkiye 2020 yılında 4,80 milyon dolar Pazar büyüklüğü ile dünyada 18. Sıradadır, (USD Kuru 10 TL alındığında) (3.ve 4. Resimler,)

<http://www.ieis.org.tr/ieis/tr/indicators/33/turkiye-ila-c-pazari>

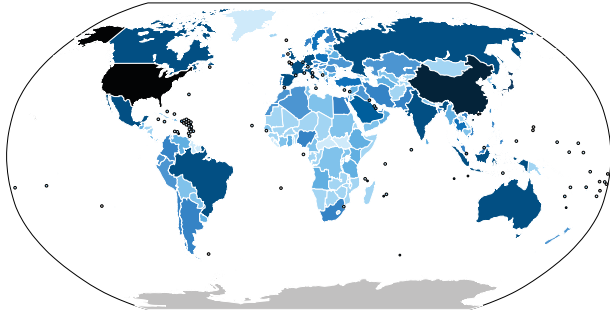


- Söylediklerinize dikkat edin; düşüncelere dönüşür.
- Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza dönüşür.
- Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür.
- Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür.
- Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür.
- Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür.
- Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür.

Mahatma Gandhi

IV. Dünya standartlarında üretim kapasitesine sahip olmasına rağmen Türkiye İlaç Sektörü, dünya pazarında yeterli rekabet gücüne ulaşamamıştır. Türkiye ilaç pazarı ilaç sektöründe 2020 yılında ithalat yaklaşık 4 milyar ABD doları, ihracat ise yaklaşık 1,3 milyar ABD doları olarak gerçekleşmiş olup ihracatın ithalatı karşılama oranı %32,5'dir.

([https://www.sanayi.gov.tr/assets/pdf/plan-program/IlacSektorRaporu\(2020\).pdf](https://www.sanayi.gov.tr/assets/pdf/plan-program/IlacSektorRaporu(2020).pdf))



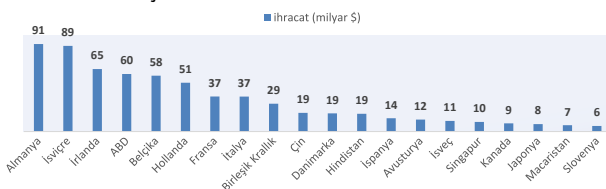
1. RESİM – DÜNYA GSMH 2020 USD



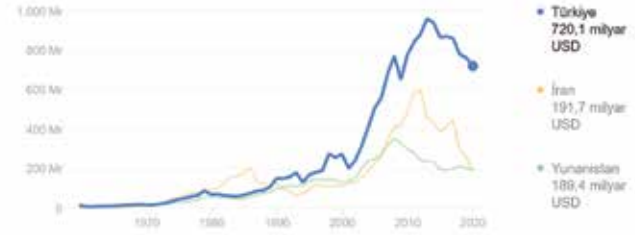
1.1 RESİM – TOPLAM EKONOMİ GSYH PAYLARI VE ÜLKELERİN EKONOMİSİNDE İHRACATIN PAYI - NÜFUS PAYI 2021 USD - KAYNAK: WORLD ECONOMIC OUTLOOK REPORT - IMF

2021 (GSYH PAYI SAGP'YE GÖRE)	SAYI	GSYH PAYI (%)	İHRACAT PAYI (%)	NÜFUS PAYI (%)
TOPLAM EKONOMİ	196	100,0	100,0	100,0
GELİŞMİŞ EKONOMİLER	40	42,4	63,0	14,0
ABD		15,8	9,6	4,3
EURO BÖLGESİ	19	12,1	26,7	4,4
JAPONYA		4,0	3,6	1,6
GELİŞMEKTE OLAN EKONOMİLER	156	57,5	37,0	85,9
ÇİN		18,3	12,3	18,5
HİNDİSTAN		6,8	2,3	18,0
RUSYA		3,1	1,7	1,9
BREZİLYA		2,4	1,1	2,8
TÜRKİYE		1,9	1,1	1,1

3. RESİM – İLAÇ İHRACATINDA İLK 20 ÜLKE 2020 USD



720,1 milyar USD (2020)

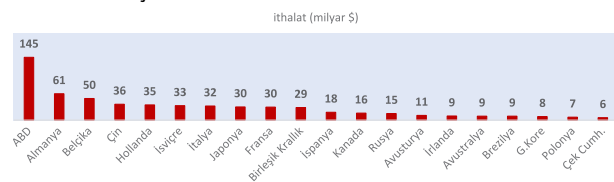


Kaynaklar şunları içerir: Dünya Bankası

Tüm bu verileri alt alta yazsak da, bağlantılarını kurabilmek için bir özet gerekebilir, Dünya GSH'sının %1,52'si ilaç sektörünü, Türkiye Cumhuriyeti ekonomisi ise Dünya GSYH'sinin % 0,85'ini oluşturmaktadır. Sektörde ülkemizi, şirketimizin önemini daha net kavrayabilmek için ve rakamsal bağlantıları kurabilmemiz açısından, bir adım daha atalım; dünya ilaç pazarından Türkiye'nin iç ve dış pazar olarak aldığı pay %0,36'dır. (Ki bu pay içerisinde hem yerli hem yabancı, uluslararası firmaların da toplam payı vardır, ki bunun detaylarına daha sonra zaman ve yer olursa değinmek isterim.)

Denklemleri şu şekilde artık kurabiliriz, dünya ekonomisinden % 0,85 pay alırken, dünya ilaç sektöründen % 0,36 pay almak; Dünyanın ilk 5'inde sayılabilecek Sosyal Güvenlik, ilaç geri ödeme sistemine, 100 adet (2020 TITCK verisidir) TITCK PIC/s GMP'li tesisi olan ülkemizde sağlık harcaması (2.434 TL / kişi başı sağlık harcaması - TUIK 2019) ve ilaç üretim ve ihracatı potansiyelimizin neresinde olduğumuzu acaba açıklamaya çalışırsak bu bize aynı zamanda geçmişimizde ve geleceğimizde bir "META - PHARMA" olduğunu da kanıtlamaz mı? Ba-

4. RESİM – İLAÇ İTHALATINDA İLK 20 ÜLKE 2020 USD



5. RESİM – KÜRESEL SATIŞA GÖRE İLK 10 İLAÇ FİRMASI 2020 USD

Firma	Ülke	Satış (Milyar \$)	Ar-Ge Harcaması (Milyar \$)
Roche	İsviçre	48,247	10,293
Novartis	İsviçre	46,085	8,386
Pfizer	ABD	43,662	7,988
Merck&Co	ABD	40,903	8,730
Bristol Myers Squibb	ABD	40,689	9,381
Johnson & Johnson	ABD	40,083	8,834
Sanofi	Fransa	34,924	6,071
AbbVie	ABD	32,351	4,989
GlaxoSmithKline	İngiltere	31,288	5,541
Takeda	Japonya	29,247	4,432

Kaynak: <https://pharmaboardroom.com/facts/top-10-global-pharma-companies-2020/>

kanlığımızın ve TİTCK'nın ilacın yerleştirilmesi, millileştirilmesi olarak ortaya koyduğu ve desteklediği vizyona, kurumsal ve bireysel destek verip, somut sonuçlarını almak ve bunların yeşermesini görmek çalışan, emek veren biz World Medicine çalışanları olarak en büyük kazanım ve gelecek nesillere aktarabileceğimiz başarımızın, ve hikayesinin öznesi olabiliriz.

Bu tespitin kırımlarına, şirket olarak oynadığımız önemli role, yaptığımız ve yapabileceğimiz katkıya dair görüş ve düşüncelerimi imkanlar dahilinde değinmek istiyorum. Bu konuda İş Geliştirme olarak yaptığımız görüşmelerde gerçek anlamda çok ilerici, gerçekçi somut adımlar

atabiliyoruz. Pazarların, sektörün, geçmişini, şimdiyi ve geleceğini kestirebilmek için ben de üst yönetimin basın- da çeşitli yayın organlarında yayınlanan görüşlerini, açıklamalarını, röportajlarını, WMLife da yer alan ön yazılarını dikkatle takip ediyorum, her fırsatta öngörülerini konulara yaklaşımlarını tahlil etmeye çalışıyorum ve kendimi bu yönde organize etmeye çalışıyorum.

Bu yazıda müsaade ederseniz, konunun orijinatör, jenerik, biyoteknoloji ürünler veya reçeteli, OTC, geleneksel bitkisel, tıbbi cihaz, yetim (orphan) gibi alt pazar detaylarına ve Pazar göstergelerine girmeyeyim, ben de diğer yazımdan önce konuyla ilgili bilgilerimi güncelleyeyim ki mahcup olmayayım. Önce genel resmi sonra "Meta-pharma" dün, bugün ve gelecek fikirlerimi sizlerle paylaşmak üzere şimdilik aşağıdaki anonim söylemle veda edeyim.

"Bir yaşlı adama sordum, - beybaba hangi alanda başarılı olabileceğimi nasıl bileceğim; gülümseyerek dedi ki, çalışkan ve iyi bir insan olman yeterli, bu alanda hem rekabet az hem fırsatlar çok fazla."

Sağlıkla kalın.

NOEL VE NARDUGAN (DOĞAN GÜNEŞ BAYRAMI)

WMLife in 4. Sayısını, yani yeni yaşını da kutladığı bu sayının, yeni yıl dönemine de denk gelmesi vesilesiyle, bu şansı ve imkanı, tüm WM ailesinin, yeni yılını içtenlikle kutlar, sağlık, esenlik ve bollukla, sevgi, saygı şansı ile dolu bir dilerim.

Tüm kültürler birbirinden etkilenir ve bunu sahiplenmek insanlık kültürüne olan borcumuz olarak görüyorum.

NOEL – NARDUGAN –

ŞEB-İ YELDA NARDUGAN BAYRAMLARI;

Hristiyanların İsa'nın doğuşu olarak kutladığı Noel bayramı, İran'da Şeb-i Yelda; Orta Asya Türkleri'nde kutladığı "yeniden doğuş bayramı"...

İran'da yılın en uzun gecesi olan 21 Aralık, "Şeb-i Yelda" adı altında, akrabaların bir araya geldiği, sıcak ve yakın aile ilişkilerinin yaşandığı bir bayram coşkusuyla halen kutlanıyor. Tüm gece aile bireyler birbirlerine hikayeler anlatıyor. Türklerin, tek Tanrılı dinleri kabulünden önceki inançlarına göre, yeryüzünün tam ortasında bir akşam ağacı bulunduğu inanmışlardır. Buna hayat ağacı diyorlar. Bu ağacı, motif olarak bizim bütün halı, kilim ve işlemelerimizde görebiliriz.

Türklerde güneş çok önemli. İnançlarına göre gecelerin kısaldı gündüzlerin uzamaya başladığı 22 Aralık'ta gece gündüzle savaşıyor.

Uzun bir savaştan sonra gün geceyi yenerek zafer kazanıyor.

İşte güneşin bu zaferini, yeniden doğuşu, Türkler büyük şenliklerle akşam ağacı altında kutluyorlar.

Güneşin yeniden doğuşu, bir yeni doğum olarak algılanıyor ve kutlamalar Yakutistan'da ve Türkmenistan'da hala yaşamaktadır.

(nar=güneş, tугan, dugan=doğan) Doğan güneş...

Güneşi geri verdiği için, Tanrı Ülgen'e dualar edilir. Duaları Tanrıya gitsin diye AKÇAM ağaçlarının altına hediyeler koyuyorlar, dallarına bantlar bağlayarak o yıl için dilekler diliyorlar. Sanırım hepimize Newruz ve dilek ağacından da tanıdık gelmiştir.

Bu bayram için, evler temizleniyor. Güzel giysiler giyiliyor. Ağacın etrafında şarkılar söyleyip oyunlar oynuyorlar. Yaşlılar, büyük babalar, nineler ziyaret ediliyor, aileler bir araya gelerek birlikte yiyip içiyorlar. Bir anda kendimizi İran'daymış gibi hissetmek içten bile değil.

Yedikleri; yaş ve kuru meyveler, özel yemek ve şekerleme. Bayram, aile ve dostlar bir araya gelerek kutlanırsa ömür çoğalır, uğur gelirmiş.

"Doğum, güneşin yeniden doğuşu" "Avrupa'ya gittiğimizde (Katolik Avrupa) 24 Aralık, Slav toplumlarında (Ortodoks Yunan ve Rus toplumları) ise 7 Ocak tır.

Herkesin Noel'ini, Nardugan Bayramı'nı ve Şeb-i Yelda bayramını ayrıca kutlarım hepimize uğur, bol şans ve dolu dolu umutlar getirmesini dilerim.

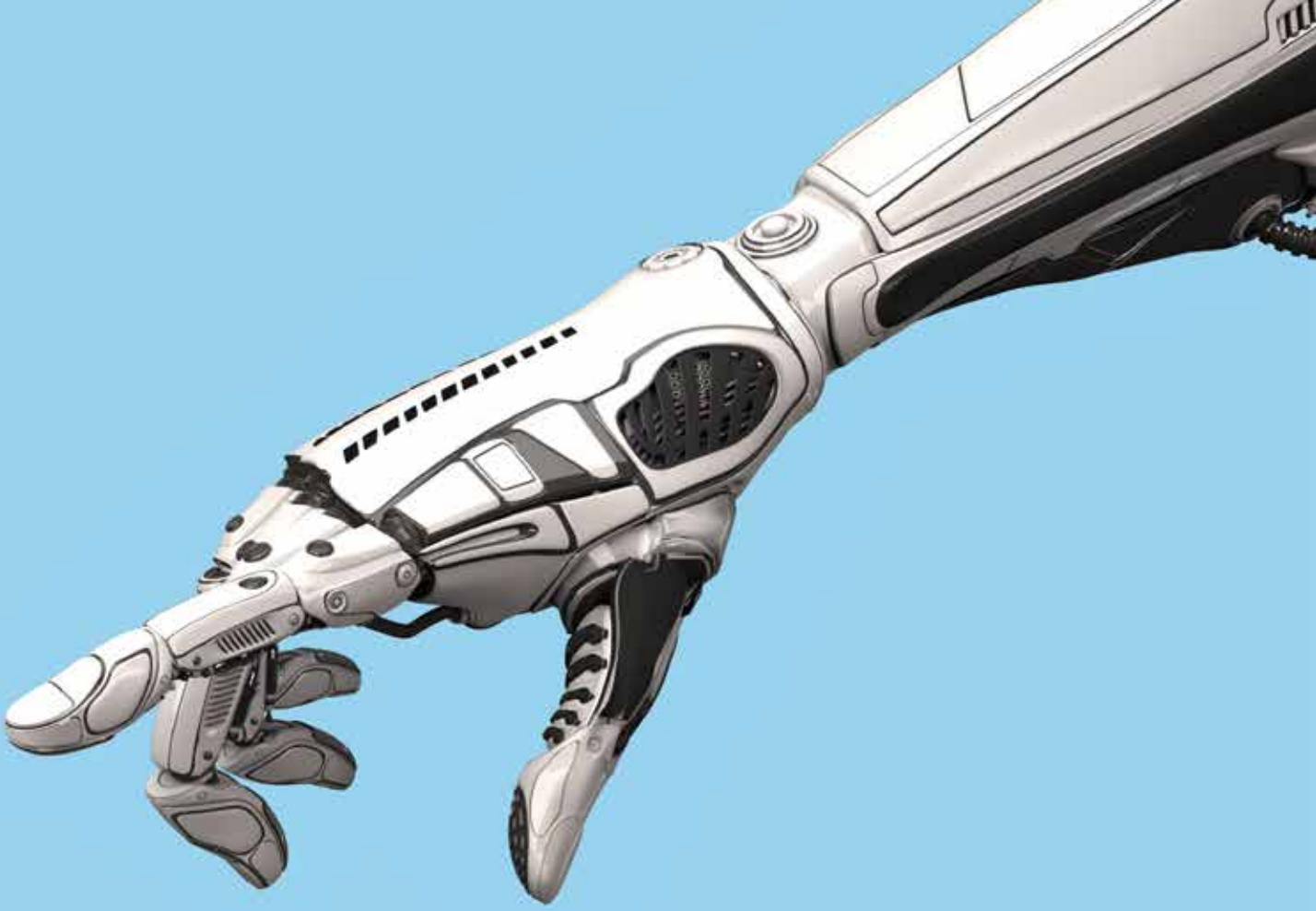
*Türk Sümerolog Muazzez İlmiye Çığ'dan alıntı
NARDUGAN BAYRAMI açıklamalarıdır.*

TEKNOLOJİ DÖNEMİNİN YENİ KAHRAMANLARI

Robottar

Teknolojinin hızına ve yeniliklerine yetişmek her geçen gün daha da zorlaşıyor. Bundan yıllar önce bilim kurgu filmlerine konu olan robotlar bugün hayatımızın bir parçası. Gelişmelere bakılırsa her geçen gün hayatımızdaki yeri ve önemi daha da artacak. Robotik süreçler teknolojinin her alanında yeni bir dönemin kapısını aralayacak.





Teknolojinin hayatımıza katmış olduğu en büyük yeniliklerden biri olan yapay zeka yeni bir dönemin kapısını araladı. Konuşma tanıma, görüntü işleme ve otonom sistemler gibi robotik teknolojiyi besleyen unsurların gelişmesine ve daha hızlı, daha güçlü, daha akıllı robotların tasarlanmasına olanak sağladı. Bu da filmlerde izlenen “yok artık” denilen her şeyi hayatımızın bir parçası haline getirdi.

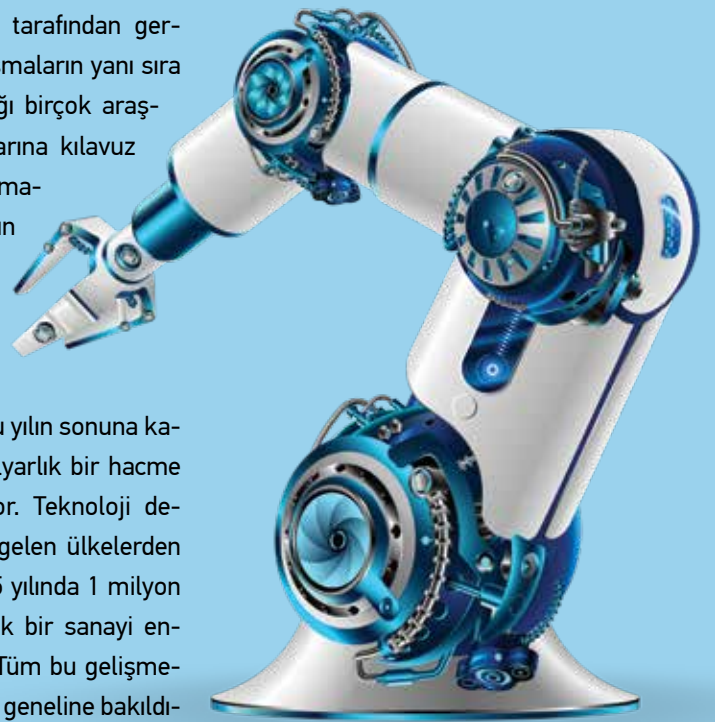
HER ALANDA KARŞIMIZA ÇIKIYOR

Robotik teknoloji başta makine, elektronik ve bilgisayar mühendisliği olmak üzere çok sayıda bilim dalının birleşimiyle ortaya çıkıyor. Sağlık, otomotiv, lojistik ve gıda gibi birçok alanda kullanılan robotik teknoloji son 20 yıldır savunma sanayi alanında da tercih ediliyor. Başta insansız sistemler olmak üzere tüm teknolojiler keşif, gözetleme, silahlı

devriye, hassas güdümlü taarruz ve arama kurtarma gibi askeri operasyonel görevlerde kullanılıyor.

DÜNYADA NELER OLUP BİTİYOR?

Robotlar konusunda dünyadaki en derin çalışmalar Uluslararası Robotik Federasyonu tarafından gerçekleştiriliyor. Çalışmaların yanı sıra altına imzasını attığı birçok araştırma bilim adamlarına kılavuz oluyor. Son araştırmalara göre 2011 yılının sonunda dünya çapında endüstriyel robot pazarı USD 8.5 milyarlık bir hacme ulaştı. Bu yılın sonuna kadar da USD100 milyarlık bir hacme ulaşması bekleniyor. Teknoloji denildiğinde akla ilk gelen ülkelerden olan Japonya, 2025 yılında 1 milyon endüstriyel robotluk bir sanayi envanteri hedefliyor. Tüm bu gelişmelerin ışığında dünya geneline bakıldı-





TÜRKİYE'DE ROBOTİK ALANINDA FAALİYET GÖSTEREN ARAŞTIRMA MERKEZLERİ VE FİRMALAR

- Boğaziçi Üniversitesi Yapay Zeka Laboratuvarı
- Boğaziçi Üniversitesi Algısal Zeka Laboratuvarı
- Bahçeşehir Üniversitesi Robotik Laboratuvarı
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi ATLAS Disiplinlerarası Robotik Araştırma Laboratuvarı
- Sabancı Üniversitesi Bilişsel Robotik Laboratuvarı
- İstanbul Teknik Üniversitesi Mekatronik Eğitim ve Araştırma Merkezi
- İstanbul Teknik Üniversitesi Yapay Zeka ve Robotik Laboratuvarı
- Hacettepe Üniversitesi Robot Topluluğu
- Özyeğin Üniversitesi Robotik Laboratuvarı
- Atılım Üniversitesi Robot Teknolojileri Araştırma ve Uygulama Merkezi RoTAM
- Gebze Teknik Üniversitesi Robotik ve Kontrol Laboratuvarı
- Üsküdar Robot ve Teknoloji Araştırmaları Merkezi
- Ulusal Modern ve Çağdaş Sanat Müzesi
- Dali Müzesi





Sürücüsüz araba projesi ile robotik alanına giriş yapan Google, bu sektördeki küçük ve orta ölçekli teknoloji firmalarını satın alım yöntemi ile bünyesine katıyor.



ğında ilk üç oldukça dikkat çekiyor.

- Touch Bionics: Birleşik Arap Emirlikleri - Birleşik Krallık bünyesinde faaliyet gösteren Touch Bionics şirketi, ileri teknoloji robotik protezler alanında uzmanlar. Ürünleri arasında akıllı telefon ve tabletler üzerinden programlanabilen ve kişisel tercihlere göre uyarlanabilen protezler bulunuyor.
- Northrop Grumman: ABD savunma ve havacılık sanayiinin önde

gelen şirketlerinden olan Northrop Grumman, özellikle askeri alanda ve insansız hava aracı (İHA) ailesi için projeler hazırlıyor.

- Rethink Robotics: Alman firması olan Rethink Robotics, imalat ve montaj sanayiine yönelik Baxter isimli insansı robotu üretiyor. Baxter, fiziksel gücün yoğun olarak kullanıldığı montaj işlemlerinde kontrol sistemi görevini üstleniyor.

TÜRKİYE'DEKİ YOĞUN BİR ŞEKİLDE ÇALIŞIYOR

Robotik teknoloji Türkiye'de en çok makine, otomotiv, beyaz eşya, ambalaj, tekstil, ilaç, maden ve yiyecek – içecek alanlarında kullanılıyor. Diğer ülkelerden farklı olarak Türkiye bu alanda hem iç talebe çözüm sunuyor hem de yurt dışındaki projeler için otomasyon mühendisliği ve sistem entegrasyonu hizmeti veriyor.





Dr. Müge Güleli
WMINOLAB Şefi

AR-GE ÇALIŞMALARINDA *Bilimsel Perspektif*

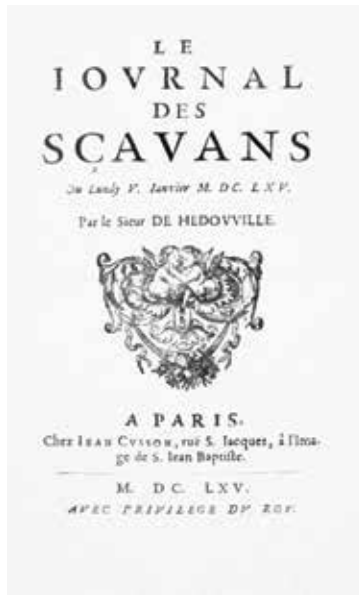
İnsanlık tarihi boyunca doğayı anlama ve hayatta kalma çabası bilimin ortaya çıkmasındaki en önemli etmenlerdir. Antik çağlarda geliştirilen birçok teknik ile üretilen bilgi birçok icadın temellerini oluşturmuş ve böylelikle teknoloji doğmuştur. Gelmiş geçmiş binlerce buluş arasında şüphesiz en önemli buluş yazının icadıdır. Düşüncelerin, edinilen bilgilerin, tecrübelerin nesilden nesile aktarımı çiviler üzerine yapılan semboller ile başlamış ve insanlık, bugün tek bir tuşla tüm bilgilere erişilebilir duruma gelmiştir. Daha sonra mürekkep ve matbaa icadı ile de bilim ve teknik daha hızlı gelişmiştir.

1650'li yıllarda, Avrupalı bilim adamları hem bilimsel keşifleri incelemek ve tartışmak hem de bu keşiflerin kalıcı olması amacıyla bilimsel akademilerini kurdular. Bu akademilerde bilimsel çalışmaları içeren dergiler yayınladılar. Dünyanın ilk akademik dergisi 5 Ocak 1665'te yayınlanan 12

sayfalık Journal des Sçavans oldu. Ardından Philosophical Transactions of the Royal Society (Mart 1665) ve Mémoires de l'Académie des Sciences (1666) dergileri yayınlandı. İlk tamamen hakemli dergi ise, 1773 yılında yayınlanan Medical Essays and Observations'dir. Yıllar içerisinde Isaac Newton, Robert Boyle, James Clerk

Maxwell, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Faraday gibi önemli bilim adamlarının farklı alanlardaki yayınları arttıkça yeni bilim dallarına yönelik bilimsel dergilerin de sayıları arttı.

Kelime anlamıyla makale; belirli bir konuda, bir görüşü, bir düşünceyi savunmak ve kanıtlamak için yazılan yazı türüdür. Bir düşüncenin, görüşün ya da çalışmanın bilimsel açıklamalara dayandırılarak doğruluğunun veya yanlışlığının kanıtlanması amacıyla yazılan makaleler bir dizi kurallar ve beraberinde de tecrübe gerektirmektedir. Bir makalenin temelini oluşturan kurallar The New England Journal



Development and Validation of a Novel Reversed Phase High Performance Liquid Chromatography with Refractive Index Detector Method for Assay of Polyvinyl Alcohol in an Ophthalmic Solution

Author(s): Harun Ergen, Muge Güleli, Cigdem Serier, Cem Caliskan*, Sercan Semiz, Mahmut Özbek

Journal Name: Current Pharmaceutical Analysis

Volume 16 , Issue 7 , 2020

Determination of simethicone in different drug formulations by gravimetry and comparison with the FTIR method

Müge Güleli¹, Sezin İşsever², Cem Çalıskan^{2*} and Mahmut Özbek¹

World Medicine Pharmaceutical Industry and Trade Inc. R&D Center, 15 Temmuz Mah. Cami yolu
Cad. No:50 K:4 Güneşli/İstanbul, Türkiye
Department of Chemistry, Yıldız Technical University, Davutpaşa Campus, 34220, Esenler, İstanbul, T
Türkiye

(Received July 01, 2020; Revised July 29, 2020; Accepted August 16, 2020)

of Medicine' nin editörü olan Franz Ingelfinger tarafından geliştirilmiştir. Makaleler yazılırken "IMRaD" olarak kısaltılan bu formata göre yazılmaktadır. IMRaD, giriş (Introduction), yöntem (Methods), bulgular (Results), ve (and), tartışma (Discussion) kelimelerinin baş harflerinden oluşturulmuştur. Bir makalede araştırmaya ait;

1. Hangi problemin incelendiği- Giriş (Introduction)
2. Nasıl incelendiği- Yöntem (Methods)
3. Neler bulunduğu- Bulgular (Results)
4. Ne ifade ettiği- Tartışma (Discussion)

bölümlerinde verilmektedir. Nitelikli bir yayın için araştırma konusu ve makale yazım dili kadar gönderilecek dergi seçimi de oldukça önemlidir.

Hakemli dergilerde yayın yapmak, uluslararası tanınırlık kazanmanın tartışmasız en önemli yollarından biridir. Yeni ürünler, yöntemler, süreçler ve prosedürler araştırmak ve geliştirmek, bir ürünün kalitesini, standardını ve performansını artırırken, maliyetini azaltacak yeni teknikler ve teknolojiler araştırmak için 2015 yılında kazanmış olduğumuz Ar-Ge merkezi unvanımız gereği yenilikçi yöntemlerimizi makaleler yazarak bilimsel literatüre katkıda bulunma ve akademik prestij kazanma yolunda hızla ilerliyoruz. Akademide öğrendiğimiz teorik bilgilerin pratikteki yansımaları esnasında kazandığımız her türlü tecrübenin kıymetinin farkındalığı ile Ar-Ge Analitik Geliştirme ve WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı ekibi olarak spesifik alanlarda bilimsel çalışmalarımızı yayımlamak üzere çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Böylelikle gerek ülkemizde gerekse yurt dışında bulunan ve benzer çalışmalar yapan ekiplere yol gösterme ve farklı bir bakış açısı kazandırma yolunda fayda sağlamayı hedefliyoruz.

Scientific American dergisinin usta yazarlarından Gerard Piel'in "Yayinsız bilim ölüdür." sözünde de belirttiği üzere bilimsel bir çalışma yayımlanmadığı sürece tamamlanmış sayılmaz. Robert A. Day' in "Bilimsel Bir Makale Nasıl Yazılır ve Yayımlanır?" ki-

tabının önsözünde "Bilimsel araştırmanın gayesi yayındır. Doktora öğrencisi olarak başlayan bilim insanları esas olarak, ne laboratuvar işlerindeki akıl ve çabukluklarıyla ne de genel veya özel bilimsel konulardaki yetenekleriyle ölçülürler. Sempatiklikleri veya zekâlarıyla hiç değil. Onlar, yayınlarıyla değerlendirilir ve bilinirler veya bilinmeden kalırlar." cümleleri ile bilimin yazılmasının önemini ve neden makale yazılması gerektiğini çarpıcı bir şekilde vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Ronan, C. A., (2003), Bilim Tarihi: Dünya Kültürlerinde Bilimin Tarihi ve Gelişmesi, (Çev. İhsanoğlu, E., Günergün, F.), Ankara, Tübitak Akademik Dizi.
2. Carlos Fioravanti, The earliest journals, Pesquisa Fapesp, 2015, 227.
3. Robert A. Day, The Origins of the Scientific Paper: The IMRAD Format, American Medical Writers Association Journal. 1989, 4 (2): 16-18.
4. Robert A. Day, An "ISI" Publication "How to Write and Publish A Scientific Paper", 4. Basım, Çeviri: Gülay AŞKAR ALTAY.



İLAÇ SEKTÖRÜNÜN OSCAR'INDAN WORLD MEDICINE'A ÖDÜL VIADOR BİTKİSEL ŞURUP ALTIN HAVAN ÖDÜLÜNÜN SAHİBİ OLDU

Eczacı Dergisi tarafından bu yıl 11'incisi düzenlenen ve ilaç sektörünün Oscar'ı olarak da bilinen Altın Havan Ödülleri sahiplerini buldu. World Medicine'in bitkisel şurubu VIADOR, fitofarmasi ürün kategorisinde Altın Havan ödülünün sahibi oldu.



2010 yılından bu yana düzenlenen ilaç ve eczacılık sektörünün baş-sarıklı kurum, kişi ve ürünlerinin seçildiği Altın Havan Ödülleri sahiplerini buldu. World Medicine'in bitkisel şurubu VIADOR, Altın Hava Ödülleri'nde fitofarmasi ürün kategorisinde Altın Havan ödülüne layık görüldü.

ÇOCUKLARI YEMEKLE BARIŞTIRIYOR

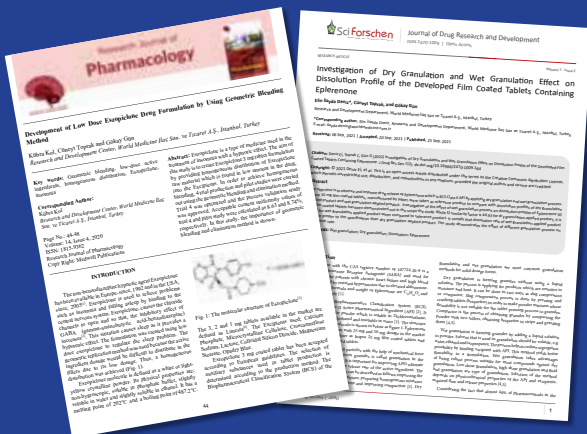
Çocuklarda iştahsızlık hem çocukların sağlıklı gelişimini olumsuz etkiliyor hem de ebeveynlerin zorlanmasına neden oluyor. World Medicine'nin gıda takviyesi ve yemekle dost olan VIADOR bitkisel şuru-

bu içerisindeki centiyana kökü, hindiba, suteresi ve manganer içeriğiyle çocukları yemekle barıştırıyor. VIADOR bitkisel şurup, uluslararası akreditasyonu da bulunan Yeditepe Üniversitesi Laboratuvarları'nda tam kapsamlı olarak analiz edildi ve içeriğinde hiçbir hayvansal bileşene sahip olmadığı kanıtlandı. Çocukların sevdiği doğal kayısı aromasına sahip VIADOR, GMP (İyi Üretim Uygulamaları), EU-GMP (Avrupa İyi Üretim Uygulamaları), GSP (İyi Depolama Uygulamaları), GDP (İyi Dağıtım Uygulamaları) ve GLP (İyi Laboratuvar Uygulamaları) kalite sertifikalarına ve ISO kalite belgelerine sahip World Medicine tesislerinde üretiliyor.

WORLD MEDICINE ÜRÜN GELİŞTİRME DEPARTMANI TARAFINDAN YAPILAN İKİ ÖNEMLİ BİLİMSSEL ÇALIŞMA DAHA YAYINLANDI

World Medicine Ar-Ge Merkezi bünyesinde hizmet veren Ürün Geliştirme Departmanı tarafından iki önemli bilimsel çalışma daha yayınlandı.

World Medicine Ar-Ge Merkezi bünyesinde hizmet veren Ürün Geliştirme Departmanı tarafından hazırlanan "Investigation of Dry Granulation and Wet Granulation Effect on Dissolution Profile of the Developed Film Coated Tablets Containing Eplerenone" başlıklı bilimsel çalışma sciforschenonline.org web sitesinde ve "Development of Low Dose Eszopiclone Drug Formulation by Using Geometric Blending Method" isimli çalışma Research Journal of Pharmacology dergisinde yayınlandı. İlgili çalışmalar Ürün Geliştirme, Üretim ve Teknoloji Transferi Müdürü Gökay Gün, Ürün Geliştirme Müdür Yardımcısı Cüneyt Toprak ve Ürün Geliştirme Uzman Yardımcıları Elin İlayda Deniz ve Kübra Kol tarafından hazırlandı.



INVESTIGATION OF DRY GRANULATION AND WET GRANULATION EFFECT ON DISSOLUTION PROFILE OF THE DEVELOPED FILM COATED TABLETS CONTAINING EPLERENONE
<https://sciforschenonline.org/journals/drug/article-data/JDRD164/JDRD164.pdf>



WMINOLAB BIOEXPO FUARINDAYDI

6-8 Ekim 2021 tarihleri arasında İstanbul Lutfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirilen Bioexpo Fuarı'nda World Medicine'de WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı standıyla yer aldı.

Dünyanın en önemli gündem maddesi olan sağlık alanında Ar-Ge, analiz, tanı, ürün geliştirme gibi faaliyetlere teknoloji sunan LAB endüstrisinin inovatif ürünlerinin sergilendiği BIOEXPO Fuarı 6-8 Ekim 2021 tarihleri arasında İstanbul Lutfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirildi.

LAB TEKNOLOJİLERİ SAĞLIK SEKTÖRÜ İLE BULUŞTU
Laboratuvar teknolojileri, cihazlar ve tüm donanımları, kimyasalları, sarf ürünleri ile birlikte fuar ziyaretçilerine

sunuldu. Özellikle sağlık tesisleri, hastaneler, Ar-Ge tesisleri, ilaç endüstrisi, üniversitelerin ilgili laboratuvarları ve endüstrinin diğer alanlarındaki sektörlerden ilgililer ve uzmanların yoğun ziyaretlerine sahne olan BIOEXPO'da laboratuvarlardaki inovatif gelişmelere ilişkin sunumlar yakından incelendi.

World Medicine'de WMINOLAB İnovasyon laboratuvarının 506B alanında yer alan standıyla fuar süresince yeni ilişkiler ve bağlantılar kurmak için standı ziyaret eden misafirleriyle bir araya geldi.



AYŞEGÜL PEHLİVANLAR
SPORTIVE SUPERVISOR

“SPORCU OLARAK ELDE ETTİĞİM BAŞARILAR ELBETTE

*İş Hayatımı da
Olumlu Yönde Etkiliyor”*





Başlangıçta Atıcılık sporuyla ilgilenmesinin hayatına bir yenilik getirme ve renk katma amaçlı olduğunu ifade eden Sportive Supervisor Ayşegül Pehlivanlar, zamanla poligonun kendisi için yeni bir dünya olduğunu belirtiyor.

Kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben Ayşegül Pehlivanlar. 1979 yılında İstanbul'da doğdum. 1995'te geçirdiğim kaza sonucunda omuriliğimdeki zedelenme sebebiyle tekerlekli sandalye kullanmaya başladım. 2015'te katıldığım Türkiye Şampiyonası'nda, Türkiye Şampiyonu olarak milli takıma seçildim ve bu tarihten beri de para-atıcılık milli sporcusuyum. 2017'den beri de World Medicine şirketine çalışmaktayım.

Spor hayatınıza nasıl başladınız? İlk yıllarınız nasıl geçti?

Aslında spor hayatına başlangıcımın biraz tesadüfi olduğunu söylememiz yanlış olmaz. 2013 yılında tesadüfen girdiğim bir poligonda, buradaki hocaların bana atış yaptırmalarıyla bu sporda yeteneğim olduğu keşfedildi. Sonrasında da beni bu spora yönlendirdiler. Atıcılık sporuyla bu şekilde tanıştım ve başlangıçta bu sporu hayatıma bir yenilik getirmesi ve renk katması için hobi olarak yapmaya başladım. Yaptığım spordan çok keyif alıyordum ve poligon benim için yeni bir dünya gibiydi. Kısa bir süreç içinde elde ettiğim başarılar da gele-

cekte başarabileceklerim adına beni daha da motive etti.

Olimpiyatlara ilk ne zaman katıldınız? Olimpiyat sporcusu olmak nasıl bir duygu?

Olimpiyat serüvenim ilk olarak katıldığım 2016 Rio Paralimpik Oyunları'yla başladı ve 3. oldum. Sonrasında da 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'nda 2. olarak Gümüş Madalya'yı ülkeme getirdim. Olimpiyatlara katılabilmek ve yarışabilmek her sporcunun hayali olduğu gibi benim de hayalimdi. Bu hayal gerçek oldu ve yarışma sonu-

RÖPORTAJ

cunda ölkeme madalyayla döndüm. Türkiye'yi temsil etmek zaten benim için bir gururdu, Gümüş Madalyayı ölkeme kazandırmak ise benim için apayrı bir gurur kaynağı oldu.

Olimpiyatlarda nasıl bir ortam oluyor? Milli takımlarımızın ortamı nasıl? Bilmeyenler için biraz detaylı anlatabilir misiniz?

Olimpiyatlar, farklı ölkelerden, bölgelerden, kültürlerden ve milletlerden gelen, branşlarında en başarılı sporcuların bir arada olduğu ve birbirlerinin kültürlerini tanımalarına olanak sağlayan son derece heyecanlı ve rekabet dolu bir ortam. Milli takımımız da burada birbirine tamamen kenetlenir ve herkes bayrağımızı en iyi şekilde temsil etmek için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır.

Atıcılık branşını seçmenizin sebebi neydi? Atıcılık sizin için ne ifade ediyor?

Tesadüfen yeteneğim olduğunu

farkettiğim bu spora hobi olarak başlamıştım. Zaman içinde kendimi geliştirmeye devam ettim ve kısa süreç içinde kendim ve ölkem adına başarılar elde ettim. Poligona gidip atış yapmak benim için zihnimi dinlendirmenin yollarından biridir. Çünkü poligona girdiğim andan itibaren dış dünyayla olan iletişimi keserim ve hedefime odaklanırım.

Milli formayı taşımak sizin için ne ifade ediyor?

Milli formayı taşımak gurur verici olduğu kadar, sorumluluk taşımayı da beraberinde getiriyor. Her katıldığım uluslararası müsabakada ölkemi temsil etmenin gururunu ve sonrasında elde ettiğim başarılarla da bunun sevincini yaşıyorum.

Başarılı olmak için nasıl çalışıyorsunuz? Başarıya giden yolu bizim için biraz anlatabilir misiniz?

Hocamın bana oluşturduğu düzenli ve disiplinli bir antrenman programı-



na ek olarak, yoğun geçen bir kamp takvimiyle müsabakalara sıkı bir şekilde hazırlanıyorum. Başarıya ulaşmanın hiçbir zaman tesadüf olmadığına, her başarının arkasında disiplin ve azmin yer aldığına inanıyorum.

Kariyer (iş hayatınız) ve sporculuğu bir arada nasıl yürütüyorsunuz?
Sporculuk kariyerimde elde ettiğim başarılar bana hayatımın her alanında ilham oluyor. Bu alanlara tabiki iş hayatım da dahil. Bu başarılar elbette iş hayatımı da olumlu yönde etkiliyor.

World Medicine şirketindeki görevinizden bahsedebilir misiniz? WM ailesinde olmanın size neler kattığından ve ailenin bir parçası olmanın ne ifade ettiğinden bahsedebilir misiniz? Şirketinizin size verdiği destekten bahsedebilir misiniz?

Sporda elde ettiğim başarı öyküleriyle, şirket çalışanlarına ve şirketle ilişkisi olan her insana ilham kaynağı olmaya çalışarak, azmin her şeyin üstesinden gelebileceğini göstermek. Bu sporun bana kattığı en önemli şeylerden biri de Turan Karaman'ı tanımak ve World Medicine şirketinin bir parçası olmak oldu. WM ailesinde olmak bana her şeyden önce çok iyi dostlar kazandırdı ve hem maddi hem de manevi olarak her türlü desteğin bana verilmesini sağladı.

İş ve spor kariyerinizde hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?

Şu anki tek hedefim 2024 Paris Paralimpik Oyunları'nda Altın Madalyayı alarak kariyerimi üst seviyeye taşımak ve disiplinli, düzenli çalışmayla, azimle her şeyin başarılabilirliğini herkese göstermek.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?
Bana her anlamdaki katkılarından dolayı World Medicine ailesine teşekkür ederim.



**Şu anki tek hedefim
2024 Paris Paralimpik
Oyunları'nda Altın
Madalyayı alarak
kariyerimi üst seviyeye
taşımak ve disiplinli,
düzenli çalışmayla, azimle
her şeyin başarılabilirliğini
herkese göstermek.**



World Medicine,

TÜRKİYE İHRACAT ŞAMPİYONLARI LİSTESİNDE KİMYEVİ MADDELER VE MAMULLERİ ALANINDA İLK 20'DE YERİNİ ALDI

Türkiye İhracatçılar Meclisi, 2020 yılı İhracat Şampiyonları'nı açıkladı. World Medicine, Türkiye'nin En Büyük 1000 İhracatçı Firması- 2020 araştırmasında kendi sektöründe ilk 20'de yerini aldı. 2017'de 26 ülkeye ihracat yaparken, 2020'de 35 ülkeye ihracat yapar konuma geldiklerini belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, "Türkiye'nin En Büyük 1000 İhracatçı Firması araştırmasında geçtiğimiz yıla göre büyük bir atak yaparak 129 basamak birden yükseldik. Yapacağımız yatırımlar ve faaliyetlerimizle "Kimyevi maddeler ve mamulleri" ihracatı alanında da zirve yolunda ilerlemeyi hedefliyoruz" açıklamasında bulundu.

Türkiye İhracatçılar Meclisi (TİM), 28'inci olağan kurul toplantısı ve 2020 İhracat Şampiyonları Ödül töreni geçtiğimiz günlerde gerçekleştirildi. World Medicine, Türkiye'nin En Büyük 1000 İhracatçı Firması- 2020 araştırmasında bir önceki yıla kıyasla büyük bir atılımla tam 129 basamak birden yükselerek Türkiye'de farklı sektörde hizmet veren tüm şirketler arasında 203'üncü oldu. World Medicine, sektörel ihracat alanında ise yaptığı ihracat payı ile 19'uncu sırada yerini aldı.

GEÇTİĞİMİZ YILA GÖRE

BÜYÜK BİR ATILIM YAPTIK

World Medicine olarak 2011 yılından bu yana bir atılım içerisinde olduklarını anlatan World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, "2017 yılında 26 ülkeye ihracat yaparken, 2020'de 35 ülkeye ihracat yapar konuma geldik. 2016 yılında 'Eczacılık Ürünleri İhracatı' alanında dokuzunculuk ödülüyle başlayan başarı hikayemiz, 2017 yılında 'İhracatta En Hızlı Yükselen Şirket' ödülü ve 'Eczacılık Ürünleri İhra-

catı'ndaki üçüncülük ödülü ile devam etti. 2018 yılında ise İhracatın Yıldızları üçüncülük ödülünü aldık. 2019 yılında ihracatta gösterdiğimiz başarılı performans ile İKMİB'in 'İhracatın Yıldızları-İlaç İhracatı' kategorisinde ikinci olmuştuk. World Medicine olarak, bu yıl ISO 500 listesine de girerek daha önceki yıllarda bu listede yer alan birçok ilaç ve eczacılık firmasını geride bırakıp sektörel olarak 5. sırada yer aldık" dedi.

2020 yılında ise İKMİB'in 'İhracatın Yıldızları-İlaç İhracatı' ödülleri zirvenin sahibi olduklarını vurgulayan Sohrab Mammadov, "Adım adım emeklerimizin karşılığı olan bu ödüllerimizle hedefimize ulaştık. Şimdi ise Türkiye'nin En Büyük 1000 İhracatçı Firması- 2020 araştırmasında geçtiğimiz yıla göre büyük bir atak yaptık ve 129 basamak birden yükseldik. Sektörel bazda ihracat alanında 19'uncu sırada yerimizi aldık. Her zaman olduğu gibi hedefimiz yapacağımız yatırımlarla ve faaliyetlerimizle hızla "Kimyevi maddeler ve mamulleri" alanında da ihracatta zirve yolunda ilerlemek olacak. Emeği geçen herkese teşekkür ediyorum" diye konuştu.





Anıl Utku Çetinkaya
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Non Steril Likit ve Yarı Katı Üretim Uzmanı

GENÇ BİR MÜHENDİSİN GÖZÜNDEN YURT DIŞI FAT DENEYİMİ

2020 yılının ilk ayları itibarıyla Çerkezköy-World Medicine / Non Steril Likit ve Yarı Katı Üretim bölümünde profesyonel kariyerime başladım. Çerkezköy tesisimizde işe başladığım zamanlar fabrikanın kaba inşaatı tamamlanmış olup, Non Steril bölümümüzün panel montajları daha yeni başlamıştı. Bölüm müdürümüz, bölüm şefimiz ve ben olmak üzere 3 kişi olan ekibimizde, “bir makine, bir tank” dahi bulunmayan alanımızda lay-out lar üzerinde gerçekleştirdiğimiz makinelerin konumları, panellerin yerlerinde yapılmış değişiklikler ile öncelikle sanal bir sistem üzerinde mühendislik adına süreçleri kurguluyor ve gelecekteki gerçek üretim koşullarını planlıyorduk. Bu geçen süre zarfında ekipmanlarımızın FAT süreçleri başlamıştı. Covid pandemi dönemi ile birçok ekipmanımızın FAT süreçlerini online olarak ilerletmekteydik. Devam eden süreçte Nazal Sprey Hattımızın FAT si için Romaco firması tesislerine Bologna/İtalya’ya seyahat etme fırsatını bulduk.

Non-Steril Likit ve Yarı Katı Üretim bölümümüzün en uzun hattı olan ve tüm hattaki makinelerle tam senkron çalışacak olan Nazal Sprey hattında şişe beslemeden başlayarak, şişe temizleme, dolum, etiketleme, kutulama ve kolileme makineleri ile tam otomatik hattın neredeyse 4 hafta sürecekte olan FAT sürecine doğrudan katılacak olup belki de edineceğim en büyük tecrübeyi elde edecektim.

İlk FAT seyahatimde Fabrika Direktörümüz, Bölüm Müdürümüz, Üretim Şefimiz, Teknik Validasyon Müdürümüz ve NSL Üretim Uzman Yardımcısı olarak ben İtalya’ya ayak basar basmaz havalimanından doğrudan ekipman tedarikçisinin tesisine giderek FAT çalışmalarına başladık. Daha önce online olarak gerçekleştirmekte olduğumuz FAT süreçlerini sahada tedarikçi firma ile ilk defa deneyimleyecektim. Gerçekleştirecek olduğumuz FAT sürecini kısaca paylaşacak olursam bu süreç aşağıda belirttiğim şekilde ilerleyecekti.



EKİPMAN TEDARİKÇİSİ FAT PROSEDÜRÜ TESTLERİ VE WM FAT PROSEDÜRÜ TESTLERİ KONTROLÜ

İlgili ekipmanın onaylı URS i üzerinden yapılan HLRA (High Level Risk Assessment) sonucu FAT test maddeleri oluşturulur. Bu maddelerin her birinin FAT boyunca karşılığı aranır. Bazı maddeler komponent varlığını ve malzeme sertifikalarını sorgularken, bazıları bir test sonucuna göre değerlendirilir. Öncelikle ekipman tedarikçisine ait FAT Test dökümanları üzerinden ekipman tedarikçisi ile birlikte testler yapılır. Ardından yukarıda belirttiğim World Medicine FAT Test dökümanı üzerinden süreç devam ettirilir. Her iki tarafa ait FAT Test dökümanı ile çalışmamızın amacı bazı durumlarda ekipman tedarikçisinin FAT test protokolü içeriği yetersiz kaldığında detayların gözden kaçma olasılığı ortadan kaldırmak ve en verimli şekilde makinelerin isteklerimize göre olan yeterliliklerini sorgulamaktır. Böylece World Medicine olarak URS mizin karşılığını tam olarak sorgulayabilmekteyiz.

HATTIN FİZİKSEL KONTROLÜ

Yapılan FAT çalışmalarında genel olarak hat dahilindeki her bir makineye ekibimizden bir kişiyi sorumlu atayarak fiziksel kontrol süreci ilerletilmektedir. Bu aşmada ilgili kişi, sorumlusu olduğu ekipmanda bulunun fiziksel kusurların fotoğrafını çeker ve bu fotoğraf bir havuzda toplandıktan sonra FAT değerlendirme tablomuza yani 'Findings Table' a eklenir. Ekipmanın fiziksel kusurlarının tespiti ve kararı, makine çalışmasına veya GMP süreçlerine etki edip etmeyeceğine göre kritik, majör, minör kusur niteliği taşıyan durumları öngörülerimize göre ve gözlemlerimize göre sorgulayarak sınıflandırıyoruz. Yani, tespitleri yapabilmek için daha önce bir değerlendirme toplantısı yaparak sürece başlıyoruz. Fiziksel kusur kapsamı sadece çizik, kırık gibi basit kusurlar olmamakla birlikte tespitlerimiz arasında yetersiz destek noktası ya da uygunsuz komponent kullanımını dahi içermektedir.

LAY-OUT KONTROLÜ

Teknik departmanımız ile birlikte World Medicine Çerkezköy Fabrikamızda NSL Bölümümüzde, Lay-Out da bulunan odaları temsil edecekmiş gibi yerlere bantlar yapıştırılır. Yapmış olduğumuz bu kurgu ile makine kapağı açıldığında kaplayacağı alan gibi her bir detayı ölçülerek Lay-Out larımıza uygunluğu kontrol edilir. Aynı zamanda bu uygulama ile makine genel uzunluğu, oda geçiş noktaları, ekipman yüksekliği gibi genel ölçümlerin de kontrolü gerçekleştirilir.

ELEKTRİK AKIŞ ŞEMASININ KONTROLÜ

Yine Teknik Ekibimizin Elektrik mühendisleri tarafından makine özelinde oluşturulan elektrik diyagramlarının kontrolü ve bağlantıların bire bir eş olup olmadığı genel olarak kritik noktalar açısından kontrol edilir. Tespit edilen hatalar eş zamanlı veya makinelerin World Medicine Çerkezköy'e sevki öncesi ekipman tedarikçisine gerekli şekilde revize ettirilir.

FORMAT PARÇALARI KONTROLÜ

Makine üzerinde URS imiz de talep ettiğimiz gibi 10-20-30 ml gibi her şişe için format parçaları bulunmaktadır. Bu format parçaları kodlanmış olup varlığı ve bütünlüğü tek tek kontrol edilmektedir. Ayrıca ilgili parçalar tek tek fotoğraflanarak ilgili hattın fabrikamıza transferi sonrası olası kayıp ya da deformasyonlarının kanıtı olarak kullanılır.

PERFORMANS TESTİ

Hat üzerinde bulunan her bir makinemiz ayrı ayrı değerlendirilir. Özellikle makinenin ana yapısı olan Dolum/ Etiketleme/Kutulama makinelerine sabit bir kamera düzenli olarak 15 dakika boyunca sabit çekim yapacak şekilde yerleştirilir. Bunun amacı 15 dakika içerisinde olası bir duruş veya hatanın neden kaynaklandığını anında tespit etmek ve olası bir hatada gerekli düzeltme ve bulgular kısmında kayıt altına alınır. Yaptığımız bu çalışma ile FAT sonrası SAT sürecinde de bu tarz bir hata meydana geldiğinde firmanın önüne FAT sırasında biz bu sorunu yaşamıştık diyerek firmadan olası bildirimlerin önüne geçerek tamamen düzeltme çalışmalarını ilgili firmadan talep etmeyi sağlamaktır. Sabit olarak yerleştirdiğimiz 3 adet kameramıza ek olarak 1 adet gezen kamera 15 dakika boyunca bütün hattı çekim yaparak tüm ilerleyiş kayıt altına almaktadır. Bu sayede sabit kameraları yerleştirdiğimiz kilit noktalara ek olarak gezgin kamera ile de sayaçları, ürünlerin bant geçişleri, döner tepsideki beklemeleri gibi diğer süreçlerde kayıt altına alınmaktadır. Özellikle performans testleri sonrasında bu videoları yavaş çekimlerde izleyerek ilgili tespitler gerçekleştirilmektedir. Aynı şekilde test uygunsuz olsa dahi FAT süreci tamamlanana kadar bütün yapılan performans testleri, video ve fotoğraflarımız server ortak alanımızda dijital olarak kayıt altında tutulmaktadır.

Genel olarak ekipman tedarikçileri hat sonu çıkan ürün adedinin belirlenen verim kriterine göre kabul parametrelerini oluşturulmuş olsa da biz World Medicine olarak bizler her bir ekipmanın ayrı ayrı performansını test etmekteyiz. Bu sayede hem hat anlamında hem de maki-

PERFORMANCE TEST STATISTICS (One Spray 22.04.2022) - CUMULATİF 30'lık												
Test/Device Performance Data	Total Working Time (min)	Actual Working Time (min)	Theoretical Product	Total Product	Total Working Time (min)	Actual Product	Theoretical Product	Actual Working Time (min)	Working Time Efficiency	Actual Product Efficiency	Theoretical Product Efficiency	Remarks
Filling Machine	15.33	15.33	2837	2.837	8	186.87	187	100%	100%	100%		
30%	15.33	15.33	2436	2.436	6	180	180	100%	100%	100%		
Sealing Machine	15	15.50	2820	2.286	20	180	180	91%	96%	91%	The 20 products that the machine rejects, 18 of them are defective products and 2 products are rejected because of defective material (one not in proper position).	
Sealing Machine	15	15.50	2820	2.286	20	180	180	91%	96%	91%	Maximum reject rate is 20.21%, 18 items are rejected because of defective material. 2 items are rejected because of defective material (one not in proper position).	
Sealing Machine			28					9.837				

nelere özel olarak performanslar test edilmiş olur. Kabul kriterleri arasında OEE hesabında olduğu gibi etkin çalışma süresi/genel çalışma süresi, iyi ürün sayısı/reject sayısı, ekipman hızı/etkin çalışma gibi oransal değerlendirmeler kabul kriterlerimizi oluşturmaktadır. FAT ve SAT lerde kullandığımız standart şablonumuzda verilerin girilmesi ile bu hesaplar otomatik olarak yapılmaktadır. Bir örneğini yukarıdaki görselde inceleyebilirsiniz.

FAT SIRASINDA 'FINDINGS TABLE' NASIL HAZIRLANMAKTADIR?

Saha da yaptığımız gözlemler, performans testleri, teknik çizim ve akış şemaları kontrolleri gibi bir çok kontrol sürecinde tespit edilen bulguların tamamını içeren bir tablo oluşturulur. World Medicine Non-steril Likit ve Yarı Katı Ekibi olarak standart bir tablo üzerinden yönetmekteyiz. 'Findings Table' olarak adlandırdığımız bu tablo içeriğinde tüm tespitlerimiz video, fotoğraf ve rakamsal ifadeler/hesap formülleri yer almaktadır. İçeriğini belirttiğimiz bilgiler ile zenginleştirdiğimiz bu tablo aslında aksiyonların takibini tek bir tablo üzerinden izlenmesini ve saha operasyonlarının sonuçlarını içeren dolgun bir arşiv niteliği taşımaktadır. Bu tablolar sayesinde geriye dönük

FAT çalışmalarına ait her bir detayı kolaylıkla ulaşabilmekteyiz. Hatta ekipman devreye alındıktan sonra yaşadığımız bazı sorunlar FAT de tespit edilen ve iyileştirilen sorunlar olabiliyor. Bu şekilde ortaya çıkan sorunları geriye dönük raporlarımızı ekipman tedarikçisine ilettiğimizde uygulanan iyileştirmenin yeterli olmadığını ve hatanın ilerleyen dönemde tekrarladığını doğrudan kanıtlayabilmekteyiz. Bu sayede kalıcı çözümler üretmek daha kolay olmaktadır.

Özellikle FAT süresi boyunca sahaya ayak basar basmaz yaptığımız fiziksel kusurların düzeltilmesi uzun süre alacak olan düzeltmelerin SAT sırasında düzeltilmesi, performans testleri sırasında karşılaşılan sorunların kalıcı olarak FAT son haftasına kadar çözümlendirilmesi, olası software hataların direk seyahat sırasında düzeltilmesi, HLRA süreçlerinde eksik doküman veya maddelerin kapatılması yukarıda özetlediğim bilgilerden kapatılamayan bir madde varsa open point olarak kalacak şekilde FAT CLOSURE REPORT' a eklenmesi. Ayrıca belirtmek isterim ki open point olarak FAT CLOSURE REPORT' a eklenen maddemiz firma garantili olarak kapatılacağı karşılıklı imzalar atılarak World Medicine olarak makine "şartlı" kabulü gerçekleştirilmektedir.



KAPANIŞ TOPLANTISI VE FAT CLOSURE REPORT ONAYI

Performans testi başlığında paylaşmış olduğum bilgiler doğrultusunda hazırlanmış olan “Findings Table” üzerinden tedarikçi firma temsilcileri ve World Medicine FAT Ekibi olarak madde madde görüşmeler gerçekleştirilir. Her bir madde link üzerinden fotoğraf ve videolar ile desteklendiği için toplantı sırasında ilgililere anlık olarak gösterilir ve çözüm talebinde bulunulur ve bazen de çözüm tarafımızdan tavsiye edilir. Bu tablo üzerinde ekipman tedarikçisi ile mutabık kaldığımız aksiyonlar ilgili tablolara not alınır ve termin tarihleri belirtilir. Ardından bu aksiyonların nasıl alınacağı hakkında görüşülür ve mutabakat sağlanarak ilgili maddeler karşılıklı teyit ile kapatılır ve FAT Closure Report hazırlanır. Bu rapor ekipman tedarikçisi, World Medicine FAT ekibi ile imza altına alınır. Rapor ve süreçler ilgili genel bilgi üst yönetimimize verilir. Mutabık kalınan bulgular eğer makinelerin sevkine engel olmayacak şekilde World Medicine tarafından onay veriliyorsa bu aşamadan sonra hattın demonte edilerek fabrikamıza transfer süreci başlar.

GENÇ MÜHENDİSLERİN ZORLU FAT HAFTASI

Genel anlam da sabah geçen yoğun FAT testleri, dökümantasyonel süreç ve performans testleri sonrasında gece vardığımız otelden günün stresini atmak adına İtalya'nın o eşsiz sokaklarında yürüyüşe çıkmak gerçekten insanın zihnini boşaltmaktaydı. Oturduğumuz bir restoranda yemek yerken yine sektöründe önemli yerlere gelmiş bilgili insanlar ile konuşmak gerçekten insanın hayatına çok büyük bir değer katıyordu. Bu süreç tam anlamıyla üniversite yıllarında hayalini kurduğum bir çalışma düzeniydi. Yukarıda genel bir FAT Sürecini ve neyi nasıl yaptığımızı anlatmaya çalıştım. Bunlara ek olarak gerçekleştirdiğimiz seyahatler sırasında yaşadığımız güzel bir anımı da paylaşmak istiyorum.

İkinci seyahatimiz de Teknik bölüm şeflerimiz, Üretim şefimiz ve Üretim Uzman Yardımcısı olarak gittiğimiz 4 kişilik kadro bizim için bir o kadar tehlikeli bir o kadar da başarmak adına büyük bir adımdı. Çünkü her bir FAT seyahatinde her zaman en az bir müdür mutlaka katılım sağlarken bizim ekibimiz 3 şef, 1 uzman yardımcısı olarak 4 kişiydi.

Bu sebeple hem başarılı olmak hem süreci doğru yönetmek hem de en başarılı şekilde haftalık kapanış toplantısını yöneterek Türkiye'ye dönmemiz gerekiyordu. Başarırsak



büyük bir başarı elde etmiş olacaktık. Ancak süreç Tedarikçi firmanın üçüncü seyahat planında bulunan oral spray formatı içeren formatı ikinci seyahatimiz için hazırlamış olmasıyla bizim için daha da zorlaşacaktı. Üstelik zamanımız da diğer seyahat için planlanan zamandan da azdı. Keza süreç tahmin ettiğimiz gibi de oldu. Henüz seyahatin birinci gününde yaptığımız performans testlerinde beklenen sonuç alınmaması sonrasında üretim bölüm şefimiz Ferdi Gündüz ile 'ne yapmamız lazım' diye sık sık görüştüğümüzü ve makineyi çok iyi gözlemleyerek yaptığımız konuşmaları çok net hatırlıyorum. Gözlemlerimiz ve tedarikçi firmanın tamamlayamadığı testler sonrasında akşam da olsa bu test olacak diye karar verdiğimiz ve firmadan gece çıkarak koca bir İtalyan ekibini mesaiye bırakarak bu işi yapacağımızın ilk ışığını vermiştik. Bu yoğun tempo içerisinde gece otele varmama rağmen yukarı da anlatmış olduğumuz findings table'a ek olarak hiç aksatmadan tuttuğum “süreç raporu” ve gün “özetini” hazırlayarak her gece ilgililer ile paylaşmaya ayrı bir özen göstermiştim.





Ancak ilk gün yaşanan, kabul etmediğimiz bu performans testleri sonrasında ikinci günün stresi ve yoğunluğu daha fazla olacaktı. İkinci gün de tıpkı ilk gün gibi yaptığımız testler istediğimiz sonuçları bize sağlamıyordu. Performans testi sırasındaki hataların notlarını alarak tedarikçi firmaya geri dönüşler sağladık. O gün o testi başarılı bir şekilde gerçekleştirip. Hasan Bey'e 'yaptık, oldu' demek istiyordum. O stres yönetimini başarılı götürerek yine mesaili geçen bir gün sonunda nihayet istediğimiz sonucu almış ve istediğimiz verime ulaşmıştık!

O günkü stres ve başarıyı sanırım hiç unutamayacağım. Gün sonunda artık tedarikçi firmanın teknisyenleri hayatımda ilk defa iki gün bu kadar mesaiye kaldım dediğini hatırlıyorum. "Sakin Türkiye'ye gelme o zaman diye" cevaplamamla gülüştüğümüz zaman dün gibi aklımdadır. Gün sonunda artık toplantıya zaman kalmadığı için kapanış toplantısını son gün yapmaya karar vermiştik. Dönüş günü gerçekleştirdiğimiz kapanış toplantısında gerek sahada topladığımız doneler, gerek ilk haftanın

"Baba mesleği" olarak gördüğüm işimi severek yapmam, her bilgiyi bizimle paylaşan ve bizi daima destekleyen yöneticilerim ve takım arkadaşlarımdan edindiğim bilgileri dil bilgim ile süslemek bu güzel hikayede yer almamı sağlamıştı.



verdiği tecrübe ile başarılı bir sunum gerçekleştirerek her bir bulgu için termin tarihleri, her bir open point içinde olumlu geri dönüş almıştık. Hatta birçok düzeltmenin 3.seyahatimize kadar yapılacağını sözünü almıştık. Ekipman tedarikçisi ekibi artık toplantı sonunda gerçekten her bir toplantıda kendimize bir şeyler katıyoruz demesi ve teşekkür etmesi de haftayı başarılı bir şekilde kapattığımızın özetiydi. Son hafta artık FAT sürecinin nasıl başladığını, nasıl ilerlediğini kavramış, soğukkanlılık ile görüşmelerini yapan ve ne istediğini bilen birisiydim. Son hafta işi bilmenin verdiği o his, sanırım tarif bile edilemez. FAT süreçlerini kavramış, sektöründe önemli yabancı yöneticiler ile çeşitli toplantılarda süreci ilerletmiş ve hatta yönetmiş ve artık soğukkanlılık da kazanmış genç bir üretim mühendisiydim.

"Baba mesleği" olarak gördüğüm işimi severek yapmam, her bilgiyi bizimle paylaşan ve bizi daima destekleyen yöneticilerim ve takım arkadaşlarımdan edindiğim bilgileri dil bilgim ile süslemek bu güzel hikayede yer almamı sağlamıştı.

"Success doesn't just find you. You have to go out and get it."



26 EYLÜL ÇEVRE SAĞLIĞI GÜNÜ FOTOĞRAF YARIŞMASI SONUÇLANDI

World Medicine ‘in çevreye verdiği önem ve sürdürülebilirlik politikaları doğrultusunda “26 Eylül Çevre Sağlığı Günü”nde , çevre bilinci ve farkındalığı oluşturmak amacıyla başlatılan “Ekosistem restorasyonu” konulu fotoğraf yarışması sonuçlandı.

Son katılım tarihinin 27.09.2021 olduğu fotoğraf yarışmasında jüri görevini Sohrab MAMMADOV (Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı), Levent UYGUR (İş Sağlığı Güvenliği ve Çevre Direktörü), Teymur ALLAHVERDİYEV (Tedarik Zinciri Direktörü), Figen ÖZGEL (Fabrika Direktörü), Deniz ALKANAT (Fabrika Direktörü), Esra ACAR (İnsan Kaynakları Müdürü), Sercan AĞAOĞLU (Mekanik Bakım Şefi), Serdar MARAŞ (Muhasebe Sorumlu Uzmanı), Ender ÖZTÜRK (Çevre Sorumlu Uzmanı), Mehmet KURUÇAY (Çevre Uzmanı) üstlenirken

birinciye 2000 TL, ikinciye 1500 ve üçüncüye 1000 Türk lirası hediye çeki verildi.

Birbirinden değerli fotoğrafların gönderildiği yarışmanın sonucunda birinciliği İnsan Kaynakları departmanından Özcan Can’ın çektiği fotoğraf alırken fotoğrafıyla Bilgi Teknolojileri departmanından Ramazan Özçimbit ikinci, Teknik Hizmetler departmanından Yunus Yalçın ise üçüncü oldu. Yarışmayı kazananlar ödülleri World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov’un elinden aldılar.





Çalışan memnuniyetini sürekli kılmak, alınan hizmet kalitesini belirlenen standartların üzerinde tutmak hedefiyle İdari İşler departmanı saha denetimleri ve çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor.

WORLD MEDICINE İDARİ İŞLER SAHA DENETİMLERİ VE ÇALIŞMALARINA HIZ KESMEDEN DEVAM EDİYOR

World Medicine Çerkezköy Fabrikasının da katılımıyla organizasyonel anlamda yeniden yapılanan ve büyüyen World Medicine İdari İşler Departmanı sistemli, kararlı ve uygulanabilir seviyeyi sürekli kılmayı hedefleyerek alınan hizmetlerin gerekliliklerinin yerine getirilip getirmediğini, kalite

standartlarına uyulup uyulmadığını gözlemlmek adına saha denetimleri ve çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor.

World Medicine İdari İşler Müdürü Eda Konukçu liderliğinde Ayşegül Erişken ve Erol Kibrit tarafından gerçekleştirilen ve World Medicine kalite standartlarının göz önünde

bulundurulduğu denetimlerde saha çalışma alanları, servis araçları kontrolleri, şirket arabaları bakımları, alınan catering hizmeti, mutfak denetimleriyle depo envanter tespit ve sayımları gerçekleştirilerek eksiklikler üzerinde konuşuldu ve düzeltici önleyici faaliyetler belirlendi.





World Medicine'dan

ORMAN YANGINLARIYLA MÜCADELE EDEN VATANDAŞLARA DESTEK

World Medicine yaz aylarında ülkemizde çıkan ve günlerce süren orman yangınları sırasında yangınla mücadele eden ve yangından etkilenen yangın söndürme, kurtarma ekiplerine ve bölgede bulunan vatandaşlara ihtiyaç halinde kullanılabilmesi

amacıyla afet bölgesinde bulunan İl Sağlık Müdürlükleri ve Sağlık kuruluşlarına ulaştırılması adına Sağlık Bakanlığına göz damlası gönderimi gerçekleştirdi.

Bu konuyla ilgili bir de sosyal medya hesaplarından da mesaj yayınlayan şirket, "Yoğun çabalar sonucunda

kontrol altına alınan orman yangınları sonrasında hem doğa hem insanlarımız açısından yitirdiklerimizin farkındayız. World Medicine olarak ormanlarımızın yeniden yeşermesi ve hasarların giderilmesi için üzerimize düşen sorumluluğu yerine getireceğiz." ifadelerine yer verdi.



Beyaz Örtü

EN ÇOK BURALARA YAKIŞIYOR

Kış denildiğinde akla ilk olarak kar geliyor. Tüm şehri tabiri caizse kanatları altına alan beyaz örtü oluşturduğu görüntüyle göz kamaştırıyor. Dışarıdaki soğuya aldırmadan bembeyaz karın üzerinde saatlerce dolaşmak, keşiflerde bulunmak ve kışın ortasında bembeyaz bir şehri kalbinden fethetmek için bavulları hazırlayın.





FOTOĞRAFLARA BAKMAK BİLE İÇ ERİTİYOR

Huzurlu bir tatilin anahtarını sunan Avusturya'nın Hallstatt köyü, tıpkı kartpostaldeki gibi. Unesco tarafından koruma altına alınan bu küçük köyün nüfusu 1000'e yakın. Özellikle

beyaza büründüğü yeni yıl döneminde çokça turist ağırlayan bu şirin köy, doğa yürüyüşü yapmak, gölde balık tutmak ve kafa dinlemek için kış dönemlerinin en ideal adreslerinden biri.





ALP ETEKLERİNDE KAYAK KEYFİ

Tam bir turizm cenneti olan İtalya sadece tarihi dokusuyla değil, doğasıyla da kendine hayran bırakıyor. En popüler bölgelerinden biri olan Toskana Bölgesi, özellikle kış aylarında turist akınına uğruyor. Alplerin eteklerinde kayak yapmak isteyen turistler tercihini Pistoia'dan yana kullanıyor. Orta çağdan bu yana korunan tarihi yapısıyla bir zaman yolculuğuna davet eden Pistoia'nın bozulmamış doğasında karın keyfini çıkarabilirsiniz.

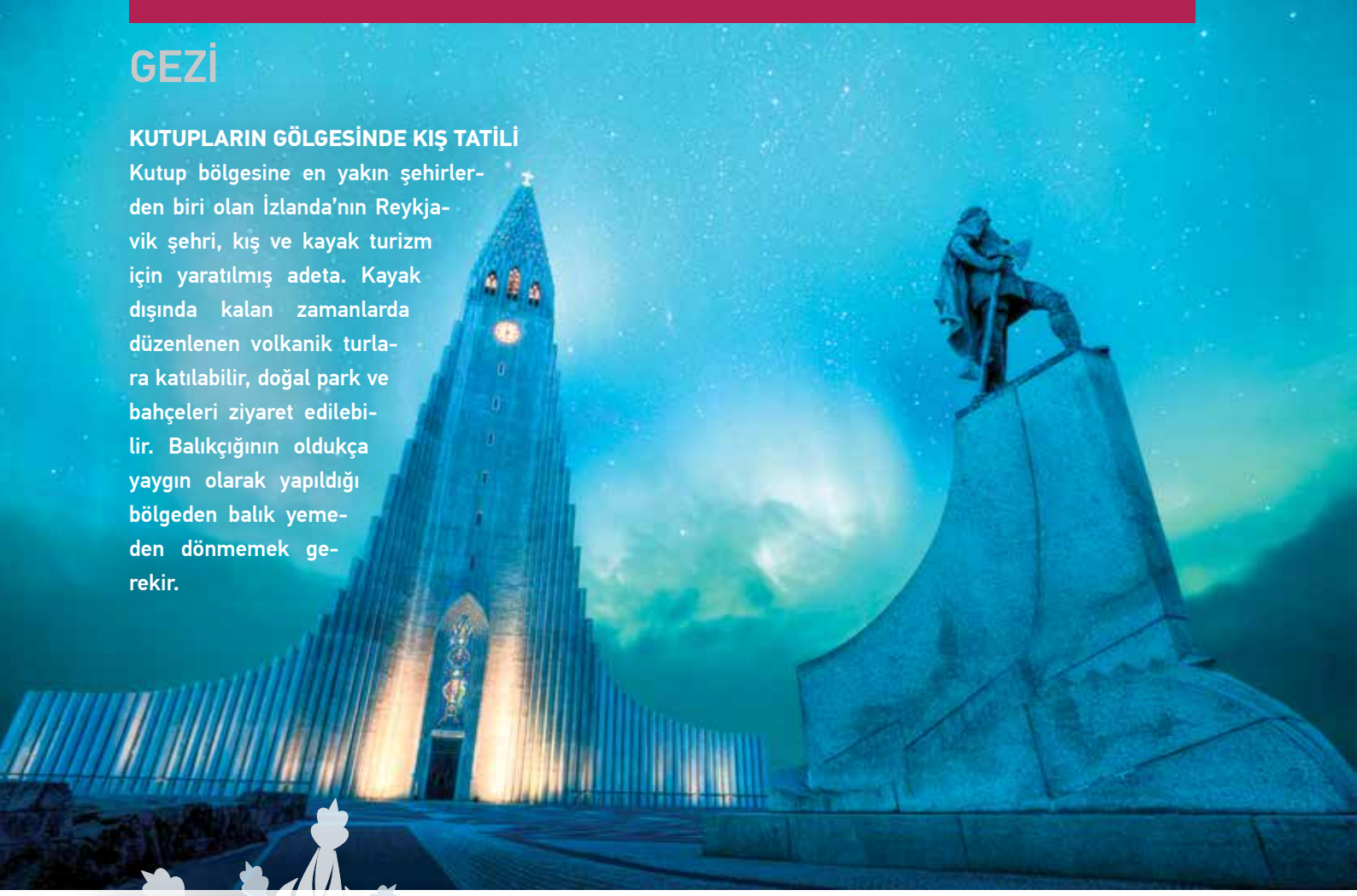
KLASİK MÜZİĞİN RİTMİNİ DİNLEYİN

Kış ve kar tatili denildiğinde hiç kuşkusuz akla ilk gelen yerlerden biri Belçika'nın Bruges şehri. Kulağınızda sürekli tınısını duyduğunuz klasik müzik eşliğinde şehrin ışıkları altında gezinirken gördüğünüz göz alıcı mimarisiyle sizi orta çağa götürecek bir yer burası. Çan Kulesi'ne çıkıp beyaza bürünen şehri izleyebileceğiniz gibi gerçekleştireceğiniz kanal turuyla kendinizi Venedik'te hissedebilirsiniz.



KUTUPLARIN GÖLGESİNDE KIŞ TATİLİ

Kutup bölgesine en yakın şehirlerden biri olan İzlanda'nın Reykjavik şehri, kış ve kayak turizm için yaratılmış adeta. Kayak dışında kalan zamanlarda düzenlenen volkanik turlara katılabilir, doğal park ve bahçeleri ziyaret edilebilir. Balıkçığının oldukça yaygın olarak yapıldığı bölgeden balık yemeden dönmemek gerekir.



KUZEY IŞIKLARINA MASALSI YOLCULUK

Noel Baba ve Kuzey Işıklarıyla nam salan Finlandiya kış aylarının en popüler tatil rotalarından biri. Kuzey Kutup Dairesi'nin 6 kilometre yakınında bulunan Rovaniemi şehri kuzey ışıklarıyla özdeşleşti. Dünya harikaları arasında yer alan Kuzey ışıklarına ve yeni yıl coşkısına doymak için tercihinizi buradan yana kullanabilirsiniz.





ROTA LONDRA

Kış aylarının özellikle yeni yıl döneminin en hareketli noktalarından biri Londra. Her yerin ısı ısı ısı parladığı, alışveriş dükkanlarının neşe saçtığı soğuk Londra sokakları bir de kara bürününce güzelliğine güzellik katıyor. Londra sokaklarında dolaşırken açık hava buz pateni ringlerinde keyifli zaman geçirebilir, her zevke hitap edecek restoranlarında dışarıdaki soğuya rağmen lezzet şöleni yaşanabilir.





**ŞEHRİN
MERKEZİNDE
DOĞAYLA İÇ İÇE
YÜRÜYÜŞÜ**

Kış aylarında bembeyaz örtüsüyle kendine hayran bırakan ülkelerden biri de İrlanda. Ülkenin başkenti ve en büyük şehri olma özelliğini taşıyan Dublin, ziyaretçi-

lerine şehrin merkezinde doğa ve sahil yürüyüşü yapma imkanı sunuyor. Viking yerleşim yeri olarak kurulan Dublin, tarihi açıdan da oldukça kıymetli yerlerden biri.

ALP'LERİN BÜYÜLÜ DÜNYASINI ARALAYIN

Söz konusu kış ve kar olduğunda tüm dünya gözlerini İsviçre'ye çeviriyor. Alp Dağları'yla ünlü bir ülke olan İsviçre, özellikle kayak turizm konusunda tabiri caizse tam bir cennet. Orta Avrupa'yı çevreleyen ve büyük çoğunluğu İsviçre'de bulunan Alp'ler, sadece kayak severlerin değil, doğa tutkunlarının da gözdesi. Kartpostallara konu olan Alp'ler'e direkt uçuş olmadığı için Zürih, Bern veya Cenevre'ye giderek araç kiralanıp, araçla dağa çıkılabilir. Dağ – kaya tırmanışı, kampçılık ve yamaç paraşütü ile anılan Alp'ler, modası hiç geçmeyen yerlerden.



DÜNYADAN TURİST AKININA UĞRUYOR

Türkiye'nin en uzun kayak pistine sahip olan Palandöken, dünyada da büyük öneme sahip. Kış olimpiyatlarına ev sahipliği yapan Palandöken 3.125 metre yüksekliğe sahip. Erzurum'da bulunan ve yılın yarısını kar altında geçiren Palandöken, Türkiye'de görülmesi gereken yerlerden. Doğu Ekspresi ile tren nostaljisi yaşayıp Palandöken'e ulaşılabilceği gibi uçak da tercih edilebilir.



MUSTAFA BLEDA İDRİSOĞLU
FARMOKOVİJİLANS KIDEMLİ UZMANI

TÜRKİYE'DE POPÜLARİTESİ ARTAN BİR SPOR DALI TRIATLON

“Triatlon, Yunancada treis (3 anlamına gelir) ve athlos (yarışma anlamına gelir) kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Yüzme, bisiklet ve koşunun ardarda yapıldığı olimpik bir spor dalıdır.”



Yeditepe Eczacılık Fakültesinden 2012 yılında mezun oldum. World Medicine ilaç firmasında bu sene 10. yılımı tamamlayacağım. Güneşli tesisimizde 2 sene yurt içi ruhsatlandırma uzman yardımcısı, 1 sene 10 ay yurt içi ruhsatlandırma uzmanı olarak görev yaptım. Şu anda farmakovijilans departmanında kıdemli farmakovijilans uzmanı olarak görev yapmaktayım. World Medicine'a gerek işimde bana kattıklarından dolayı gerekse de spor hayatıma sağladığı desteklerden dolayı teşekkür ederim.

Spor hayatıma 7 yaşında Burgazada Adalar Su Sporları Kulübünde yüzme sporu ile başladım. Lisede Edirne'de Edirne Devlet Su İşleri (Edirne DSI) spor kulübünde bir süre yüzdüm. Son 2 yılda üniversiteye hazırlık nedeniyle spor hayatıma ara verdim. Bu süre içerisinde Burgazada Adalar Su Sporları Kulübünde genç erkekler kategorisi sutopu takımında yaz aylarında 3 sene sutopu oynadım. Üniversiteye geçtiğimde 4 sene okulun sutopu takımında oynadım. Koçfest üniversiteler arası spor müsabakalarında sutopu takımıyla 3 yıl üst üste şampiyon olduk. Üniversiteyi bitirdikten sonra spora daha çok zaman ayırabildim ve 2014 yılında ilk koşu yarışına katıldım. Koşuda iyi bir derece elde edince koşu sporuna merak saldım ve koşmaya başladım. Bu süre zarfında kendi kendime hobi amaçlı yüzüyordum ve koşuyordum. Yüzme disiplini belli bir tekniğe sahip olmanız gereken bir disiplin ve bu spora ufak yaşlarda başlamak daha avantajlıdır. Çevremde triatlon (yüzme – bisiklet – koşu) sporunu yapan kişiler vardı. Ben de yüzmem ve koşum çok iyi olduğundan bu sporda başarılı olabileceğimi fark ettim. İnternet sitelerinde triatlon sporunu araştırmaya başladım

ve kendime 2015 yılında bir bisiklet aldım. Böylelikle triatlon sporuna başlamış oldum. Kendi kendime boş vakit buldukça antrenmanlar yaparak yarışmalara katılmaya başladım. Ayrıca yüzme, koşu yarışlarına da katılıyordum. Bu 3 branş arasında benim en zayıf olduğum bisiklet, bu yüzden haftasonları uzun bisiklet antrenmanlarına çıkıyorum. İyi sporcuların çoğu daha çok şehir merkezlerinden değil, dışarıdaki şehirlerden bisiklete çıkarlar. İstanbul'da bir de kovalayan köpek sorununuz var... Triatlon ve koşu yarışmaları dünyayı gezip görmemi de sağladı. Şu ana kadar 4 tane maraton yarışı (42 km'lik koşu yarışı) tamamladım. İstanbul, Helsinki, Hamburg ve Cape

Town maratonlarını koştum. Sıralamadaki en iyi derecem 3 saat 5 dakika ile genelde 600 kişi arasından 16. olduğum Helsinki maratonunda elde ettim.

Budapeşte ve İstanbul yarı maratonlarını koştum.

Yüzme yarışlarından Kız Kulesi yüzme yarışında yaş kategorisinde 1.'lik elde ettim. İstanbul Boğaziçi kıtalararası yüzme yarışına 2 defa katıldım. İlk katılışmada sıralamada üst sıralarda yer aldım.

Triatlon yarışmalarında ise, Tayland Phuket adasında half ironman mesafe yarışını tamamladım. Ayrıca Türkiye'de de Antalya'da düzenlenen Gloria half ironman mesafe yarışını 5 saat 30 dakikada tamamladım.





Fransa'nın Nice şehrinde ve İtalya'nın Venedik şehrinde tam ironman mesafe yarışmalarını tamamladım. Tam ironman mesafede en iyi derecemi 12 saat 15 dakika ile İtalya'daki yarışta elde ettim. Türkiye'de ise Gazipaşa Alanya'da düzenlenen sprint triatlon mesafesinde Türkiye 3.'lüğüne ulaştım.

Triatlon, Yunancada treis (3 anlamına gelir) ve athlos (yarışma anlamına gelir) kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Yüzme, bisiklet ve koşunun ardarda yapıldığı olimpiik bir spor dalıdır. T1 adı verilen yüzmeden bisiklete geçişte yüzme ekipmanları

çıkarılır, bisiklet ekipmanları giyilir. T2 adı verilen bisikletten koşuya geçişte de bisiklet ekipmanları çıkarılır ve koşu ekipmanları giyilir. T1 ve T2'de harcanan zaman da toplam zamanın içerisinde. Yarışma sırasında dayanıklılık ve mental gücün bir arada olması gerekir. İyi bir triatlon sporcusunun derece elde etmesi için 3 spor dalını da iyi yapması gerekir. Triatlon yarışmaları mesafelerine göre şu şekilde sınıflandırılır: Demir çocuklar: 100 – 750 m yüzme – 5 – 15 km bisiklet – 1 – 5 km koşu (mesafeler atletlerin yaşına göre değişmektedir.

Süper Sprint: 400 m yüzme – 10 km bisiklet – 2.5 km koşu

Sprint: 750 m yüzme – 20 km bisiklet – 5 km koşu

Standart (Olimpiik mesafe): 1500 m yüzme – 40 km bisiklet – 10 km koşu
Orta (Yarı ironman mesafesi): 1900 m yüzme – 90 km bisiklet – 21.1 km koşu

Uzun (Tam ironman mesafesi): 3800 m yüzme – 180 km bisiklet – 42.2 km koşu

Bu sporu her yaş grubundan insan yapmaktadır. Ben de triatlon sporunu imkanı ve zamanı olan herkese tavsiye ederim çünkü hız, güç ve

dayanıklılık artırımı sağlar ve zihinsel güveninizi geliştirmeye yardımcı olur. Sağlıklı bir yaşam için hem alt hem de üst ekstremiteleri (kollar ve bacaklar) çalıştıran yapılması gereken bir spordur. Ayrıca triatlon eğitimi kardiyovasküler egzersiz faydaları sağlar.

Genellikle triatlon sporunu yapan kişilerin bir sponsoru bulunuyor, çünkü bu sporu yapmak ve kendini geliştirmek oldukça masraflı. Eğer uluslararası performans beklentiniz varsa o bisikletler araba fiyatına çıkıyor. Yarışlar, uçak biletleri, kayıtları ve yarışmalara katılmak için belli bir ücret ödeniyor. Son yıllarda bu spora ilgi arttı. Bu konuda kişilerin çalıştığı firmalar, spor kulüpleri ve diğer beslenme firmaları, spor ile ilgilenen firmalar destek sağlamaktadır. Tür-

kiye'de bu sene ilk defa İstanbul triatlonu düzenlendi ve yarışmaya yaklaşık 500 kişi katıldı. Antalya'da her sene uluslararası olarak düzenlenen Gloria Half ironman triatlonuna ise ortalama her sene 1000 sporcu katılım sağlamaktadır.

TRİATLON SPORUNDA DONANIM VE EKİPMANLAR

Yüzme

Triatlon sporunda yüzme yarışları göl, okyanus, deniz, debisi az nehirler, büyük kanallar ve havuzlarda yapılır. Yüzme yarışında sporcular kural olarak organizasyonun verdiği boneleri takmak, yarış numaralarını kol ve bacaklarına yazdırmakla yükümlüdür. Gerekli olan diğer yüzme ekipmanları trisuit denilen triatlon mayosu, yüzme gözlüğü, suyun so-

ğuk olduğu durumlarda wetsuit denilen mayo ve zaman, nabız, mesafenin ölçülmesi için kol saatidir.

Bisiklet

Bisiklet yarışlarında kural listesinin başında kask takmak gelir. Triatlon yarışlarında ince tekerlekli yol yarış bisikletleri tercih edilir. Sporcular, bisiklete geçerken kendilerine daha önce verilmiş olan numaraları değişim alanında sırtlarına takmak zorundadır. Sporcuların değişim alanından çıktıklarında bisikletlerine binmelerine izin verilir. Bisiklet ekipmanları arasında kısaca bisiklet kaskı, performansı arttırmak için kilitli pedal bisiklet ayakkabısı, bisiklete aerodinamik bir pozisyonda uzanmak için triatlon barı, tercihen yarış numaranızı bağlamak için bel kemeri, zaman, nabız, mesafenin

“Triatlon sporunu imkanı ve zamanı olan herkese tavsiye ederim çünkü hız, güç ve dayanıklılık artırımı sağlar ve zihinsel güveninizi geliştirmeye yardımcı olur.”



ölçülmesi için kol saati, gözünüzü tozdan korumak amacıyla gözlük, yedek lastik ve gidon kontrolünü sağlamak için eldiven yer alır.

Koşu

Koşu ekipmanları arasında ter tutmayan ve konforlu bir koşu ayakkabısı vazgeçilmezdir, elde şişe taşıma imkanı olmayacağı için suluk görevi gören yelekler, tercihen yarış numaranızı bağlamak için bel kemeri, zaman, nabız, mesafenin ölçülmesi için kol saati, gözünüzü güneşten korumak amacıyla güneş gözlüğü, yüze akan teri silmek için bir bileklik ve saçtan gelen teri korumak için saç/kafa bantları yer alır.

Türkiye’de ve tüm kıtalarda dünyanın değişik yerlerinde triatlon yarışmaları yapılmaktadır.

Bu sporu yapmak isteyenlere vereceğim tavsiyeler ya da daha iyi öğrenmelerini sağlayacak kitaplar dergiler internet ve sosyal medya mecraları arasında instagramda triatlon medya tv, Türkiye Triatlon federasyonu sayfaları, spor bilimleri dergisi ve ironman coaching internet sitesi bulunuyor.

Onları hayata bağlayan neyse ne istiyorlarsa ona sıkı sıkı sarılırsınlar. Artık şu an internet sayesinde sonsuz kaynağa sahibiz. Ben bu konuya merak duyan herkese gerekli bilgi ve desteği vermeye hazırım.

"Triatlon sporunu yaparken beslenme nasıl olmalıdır?" konusuna gelirsek; dayanıklılık; vücudun yorgunluğa karşı direncini gösteren bir terimdir. 30 dakikadan daha uzun süren egzersizlerde yorgunluğun en önemli sebepleri; dehidratasyon (sıvı yetersizliği) ve karbonhidrat tükenmesidir. Bu yüzden sporcuların beslenmelerinde dikkat etmeleri gereken en önemli iki şey karbonhidrat miktarı/türü ve sıvı tüketimidir. Özellikle tam ironman mesafesi triatlonunda beslenme ayrı bir önem taşır. Saat başı karbonhidrat jel kullanılması büyük önem taşır. Aksi takdirde bayılmalar, fenalaşmalar yaşanabiliyor.

Triatletlerde de her sporcuda olduğu gibi beslenme planı yaparken amaç; kas kasılmaları için gerekli elementleri içeren bir beslenme planı oluşturmak, yeni doku oluşumunu ve oksijen taşınmasını en üst seviyeye çıkarmak, uygun sıvı ve elektrolit dengesini sağlamak ve metabolik süreçleri düzenlemektir.

Dayanıklılık sporlarına hazırlanırken glikojen depolarını doldurmak için yarışmadan 1 ila 4 saat öncesinde yüksek karbonhidrat tüketimi sağlanmalıdır.

Yapılan çalışmalarda yüksek kas glikojen düzeylerinin, 90 dakikadan daha uzun süren etkinliklerde düşük

ve normal glikojene kıyasla performansı (önceden belirlenmiş bir mesafeyi tamamlama süresi) geliştirebileceği görülmüştür.

Günlük alınması gereken karbonhidrat miktarı sporcuya ve yaptığı aktiviteye bağlı değişmekle birlikte ortalama olarak 5-12 gr/kg olarak önerilir.

Proteinler de dayanıklılık sporcuları için çok önemlidir. Yapılan çalışmalarda triatletler için enerjinin proteininden gelen kısmı >900 kkal(kilokalori) olmalıdır.

Yağlar dayanıklılık olaylarında veya karbonhidrat mevcudiyetinin düşük olduğu durumlarda birincil enerji kaynağı olarak kullanılır.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), egzersizden önceki 2 saatte en az 500 ml sıvı tüketiminin optimal hidrasyonun (su ihtiyacını karşılamak) sağlanması için gereken sıvıyı sağladığını ortaya koymaktadır.

Düşük sodyum düzeyinin önlenmesi için de sporcunun tükettiği içeceğin sodyum içeriğinin (30-50 mmol/L) iyi ayarlanmış olması gerekir.

Kaynakça:

<https://blog.decathlon.com.tr/2020/02/14/triatlon-nedir-dunya-da-ve-turkiyede-triatlon-tarihi-ve-kurallari/>

<https://www.birbes.com/triatlon-ve-beslenme-1621/>

Bu sporu yapanların katılabileceği ulusal ve uluslararası bazda Triatlon yarışlarına şu internet sitelerinden ulaşabilirsiniz.



Ulusal bazda TÜRKİYE TRIATLON FEDERASYONU internet sitesi <https://www.triatlon.org.tr/>
Uluslararası bazda ise IRONMAN EVENTS IN EUROPE internet sitesi <https://www.ironman.com/im-europe>
CHALLENGE FAMILY internet sitesi <https://www.challenge-family.com/>



World Medicine

YARININ DOKTORLARINI, ECZACILARINI, KADIN YÖNETİCİLERİNİ YETİŞTİRİYOR



World Medicine TED (TÜRK EĞİTİM DERNEĞİ) ile birlikte gerçekleştirdiği proje kapsamında yarının doktorlarını, eczacılarını ve kadın yöneticilerini yetiştirmeyi hedefliyor.

World Medicine yürüttüğü sürdürülebilirlik çalışmalarının yanı sıra sosyal sorumluluk projelerini cinsiyet ve fırsat eşitliği çerçevesinde hayata geçirerek daha fazla kadın çalışanın Türkiye ekonomisine katkı yapabilmesi için gerekli zemini oluşturuyor. Süreçlerini, gelecek vizyonunu ve stratejisini fırsat eşitliği ve çalışan mutluluğunu merkeze alarak belirle-

yen World Medicine'da, pozitif ayrımcılık yapılarak kadınlar ve okul çağındaki genç kızlar önceliklendirilerek gelişimleri için sonuna kadar destekleniyor. Bu kapsam da Türk Eğitim Derneği (TED) ile ortak bir projeye imza atan World Medicine; Yarının doktorlarını, eczacılarını ve kadın yöneticilerini yetiştirmek için fen ve matematik bölümünde okuyan başarılı ancak maddi olanakları yetersiz

kız çocuklarına destek olmayı hedefliyor. Tıp, kimya, biyoloji, genetik ve eczacılık bölümlerini kazanan öğrencilere burs desteğinin yanı sıra World Medicine bünyesinde staj imkânı ve mezuniyetlerinden sonra açık pozisyonlarımıza uygun şekilde iş imkânı da sağlamayı amaçlıyor. Böylelikle başarılı kız öğrencilerin kariyer hedefleri doğrultusunda gelecek hayallerine destek oluyor.



WORLD MEDICINE'DA YILBAŞI HEYECANI

World Medicine'da İdari İşler Departmanının organizasyonu ile trio müzik eşliğinde ve yeni yıl konseptiyle öğle yemeği yenildi.

World Medicine'da yılbaşı heyecanı, idari işler departmanının 29 Aralık 2021 tarihinde trio müzik ve yılbaşı konseptiyle verdiği öğle yemeğiyle çalışanlara yaşatıldı.

Catering firmasının özel olarak hazırladığı yılbaşı menüsü ve yılbaşı süsleriyle donatılmış yemekhanede World Medicine İstanbul Fabrika ve Genel Merkez çalışanları yeni yılı erken karşıladılar.



ISPE Türkiye Çevrimiçi Oturumu
“Nitrozamin Deklerasyonları,
Analizleri ve Risk Değerlendirmeleri”



Müge GÜLELİ
WMINOLAB ŞEFİ



Cem ÇALIŞKAN
ANALİTİK GELİŞTİRME MÜDÜRÜ

9 Aralık 2021 Perşembe, 10:30-12:00



**WORLD MEDICINE ANALİTİK
GELİŞTİRME DEPARTMANI
ISPE TÜRKİYE TARAFINDAN
GERÇEKLEŞTİRİLEN ÇEVİRİMİÇİ
OTURUMA KATILDI**

World Medicine, Analitik Geliştirme departmanı ISPE Türkiye tarafından organize edilen çevrimiçi “Nitrozamin Deklerasyonları, Analizleri ve Risk Değerlendirmeleri” konulu bilim oturumuna davet edildi.

ISPE Türkiye tarafından sektörel bilgilendirme amacıyla 9 Aralık 2021 Perşembe günü saat 10:30-12:00 arasında gerçekleştirilen çevrimiçi oturuma, World Medicine Analitik Geliştirme Departmanı'ndan WMINOLAB Şefi Dr. Müge Güleli, ve Analitik Geliştirme Müdürü Dr.(c) Cem Çalışkan bilimsel sunumlarıyla konuşmacı olarak katıldılar.

**WORLD MEDICINE ÇEVREYE
KARŞI SORUMLULUĞUNU
“YEŞİL ENERJİ”
SERTİFİKASIYLA TAÇLANDIRDI**

World Medicine çevreye karşı sorumluluğunu sürdürülebilirlik faaliyetleri kapsamında aldığı %100 yenilenebilir enerji kullanımı “yeşil enerji sertifikası” ile taçlandırdı.

World Medicine çevreye karşı sorumluluğunu yerine getirmek ve sürdürülebilirlik faaliyetleri kapsamında bir süredir gerçekleştirdiği projelerin yanına “yeşil enerji” sertifikasını da ekleyerek çalışmalarına hız verdi.

Aldığı “yeşil enerji sertifikası ile fosil yakıt kullanımını azaltacak olan %100 yenilenebilir enerjiyi tercih eden World Medicine bu şekilde çevreye zarar veren atık salınımının da önüne geçmeyi amaçlıyor.

İnsan sağlığına verdiği değer doğrultusunda, dünyayı daha sağlıklı bir geleceğe taşımak için ardında sıfır karbon ayak izi bırakarak gelecek nesillere yeşil bir dünya bırakmayı hedefliyor ve fabrikalarında üretim yaparken tamamen çevre dostu enerji tüketmeye hazırlanıyor.





GASTRONOMİ DİYARINDA

Peynir Yolculuğu

Kahvaltılarının olmazsa olmazı, atıştırmalık tabakların bir numarası ve yemeklerin tamamlayıcıları olan peynirler hemen hemen her ulusun mutfağında yer alıyor. Yapılan araştırmalar her yıl 26 milyon ton peynir üretildiği yönünde. Bu peynirlerden yola çıkarak dünya genelinde 2 binden fazla peynir çeşidi bulunduğu söyleniyor. Amerika ve Avrupa'da ayrı bir öneme sahip olan peynirler birçok ülkede de gıda turizmi başlığı altında çok sayıda turist çekiyor.



FAST FOOD DİYARI AMERİKA’NIN PEYNİR TUTKUSU

Dünyanın en büyük süt üreticisi olan Amerika, dünya peynir pazarının lideri. Ülkedeki peynir üreticilerinin yüzde 50’den fazlası Wisconsin ve Kaliforniya eyaletlerinde gerçekleştiriliyor. Cheeseburger başta olmak üzere tüm fast-food ürünlerinde kullanılan peynirler, “Amerikan peyniri” olarak adlandırılıyor. Ülkenin bir başka popüler

peynir çeşidi ise Monterey Jack. Monterey Jack, pepper Jack, dry Jack, colby Jack. Jack, 1850’lerde neredeyse tüm Monterey’i satın alan David Jack’ten geliyor. Amerikalılar, aromatik tadıyla pepper Jack’i en çok Meksika yemeklerinde, colby Jack’i omlet, çorba ve fırınlanmış patateslerde kullanmayı seviyor.





HEMEN HER BÖLGENİN KENDİNE ÖZGÜ PEYNİRİ BULUNUYOR

Peynir konusunda önemli bir yere sahip olan ülkelerden biri de Türkiye. Hemen hemen her bölgenin kendine özgü peyniri bulunan ülkede 200'ü aşkın peynir çeşidinden söz etmek mümkün. Türkiye'ye özgü peynirlerin her birini saymak güç ama markalaşmış olanlara göz atıldığında ilk akla gelenler Ezine peyniri, Kars gravyeri, Van otlı peyniri, mihaliç peyniri, lor peyniri, çökelek, küflü keçi peyniri, Hatay künefe peyniri, tulum peyniri, örgü peyniri, eski kaşar, çeçil peyniri, dil peyniri, kolot ve külek peyniri oluyor.





PEYNİR DİYARI

Makarna ve pizzalarıyla meşhur olan İtalya tam bir peynir cenneti. İtalya'nın dünyaca ünlü peynirlerinin başında mozerella ve parmesan geliyor. Pizzalarda çokça kullanılan mozerella peyniri, lazanya, makarna ve salatalara da yakışıyor. Hatta İtalyanların meşhur caprese salatasını özel kılan da bu peynir. Taze tüketilmesi önerilen mozerella peyniri, top şeklinde ya da rende olarak kullanılıyor. Parmesan peyniri ise, makarnaların vazgeçilmezi. Bunun yanı sıra mascarpone, ve lor peynirini andıran ricotta da bahsedilmesi gereken lezzetlerin başında geliyor.





YILLIK 900 BİN KİLO PEYNİR ÜRETİLİYOR

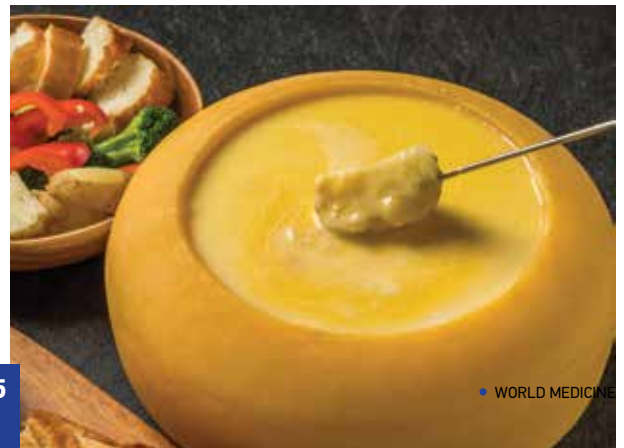
Süt ve süt ürünleri denildiğinde aklı gelen ülkelerden biri de Hollanda. Ülkede kişi başı yıllık peynir üretimi 17 kiloyu buluyor. Hollanda peynirlerini özel yapan şey, öncelikle meşhur Hollanda ineklerinden alınan süt, sonrasında ise peynirlere katılan bin bir çeşit aroma. Peynirin otlu, kimyonlu, zeytinli, kayısı, incirli, biberli, frenk soğanlı,

fesleğenli ve domatesli gibi bin bir çeşidine rastlamak mümkün. Hollanda peynir çeşitlerinin en ünlüsü olan gouda, yağlı ve hafif tatlıdır. Eriyebilme özelliğinden dolayı pizza ve tostlarda sıklıkla kullanılır. Bir diğer ünlü peynir çeşidi olan edam, tazeleyen yumuşak bir lezzete sahipken, yıl aldıkça sertleşir ve tadı da keskinleşir.



İLK PEYNİR FABRİKASI 1815 YILINDA AÇILDI

450'den fazla peynir çeşidiyle üst sıralarda yer alan İsviçre'de ilk peynir fabrikası 1815 yılında kuruldu. İsviçre'nin en ünlü peyniri emmentel. Delikli ve orta sert yapılı emmentel peyniri, 4-5 aylık olgunlaşma sürecinde kendine has aromasını kazanıyor. İsviçre'nin bir diğer ünlü peyniri, bizde gravyer olarak bilinen gruyere peyniri. Kabuğu koyu sarı, yenen kısmı parlak sarı renkte olan bu peynirin kalitesini gösteren şey delikleridir, delikler sık ve küçükse peynir kalitesizdir. İsviçre'nin en eski peyniri olan ve genelde parmesan peyniri yerine kullanılan sb-rinz, yine gruyere gibi fondü peyniri olarak tercih edilen vacherin fribourgeois ve çam tahtalar üzerinde üç ayda olgunlaşan tête de moine ülkede öne çıkan peynir çeşitlerinden.





600'E YAKIN PEYNİR ÇEŞİDİ BULUNUYOR



600 peynir çeşidiyle Avrupa'nın şampiyonu olarak kabul edilen Almanya'nın peynir merkezi Alp Dağları eteklerinde bulunan Algu (Kempten) şehri. Burada üretilen emmentaller peyniri, ülkenin en bilinen peyniri. Lezzeti olgunlaşma süresine göre farklılıklar gösteren bu peynir, sert yapılı ve keskin kokuludur. Bölgenin bir diğer peyniri cambozola; camambert, gorgonzola ve krem peynirin birleşimi gibi görünen, eklektik yapısı ve tadıyla dikkat çekici bir peynir. Alman mutfağının önemli bir atıştırmalığı olan pretzelle birlikte servis edilen obatzda peynirinin de soğan ve baharatlarla zenginleştirilmiş özel bir aroması var.



Tarihi milattan öncesine uzanacak kadar eski olmasına rağmen popülerliğini hiçbir zaman kaybetmeyen peynir, küresel gastronomide "Michelin Yıldızlı" bir ürün olarak anılıyor. Dün olduğu gibi bugünde sofraların vazgeçilmez lezzetleri arasında sahip olduğu önemi koruyor.





DÜNYANIN EN ÖNEMLİ PEYNİR ÜRETİCİSİ FRANSA

Dünyanın en önemli peynir üreticileri arasında yer alan Fransa'da 400'den fazla peynir çeşidi bulunuyor. Fransa'daki mutfaklarda sadece kahvaltıda değil günün her anında tüketilen peynir, akşam saatlerinde de yemek ve yemek sonrası şarap kadehlerinin yanında tamamlayıcı ürün olarak servis ediliyor. Fransa'nın en ünlü peynir olan camembert, gastronomisiyle her zaman gurur duyan ülkenin milli sembollerinden biri. Yağlı, yumuşak

ve hayli lezzetli olan bu peynirin dışı beyaz küfe benzer bir tabakayla kaplı. Tadı ise olgunlaştıkça

yumuşaktan sertte doğru geçiş yapıp keskinleşebiliyor. Fransa'nın bir diğer önemli peynir çeşidi ise rokfor.

Fransız yazar Diderot

tarafından "peynirlerin

kralı" ilan edilen bu peynir,

küflü görünümü ve karakteristik lezzetiyle biliniyor.



Rokfor, Fransız yazar Diderot tarafından "peynirlerin kralı" ilan edilmiştir.





Dr. Ertan Çay
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
İşyeri Hekimi

GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN YETERLİ DENGELİ BESLENME VE GIDA TAKVİYELERİNİN ÖNEMİ

Pandemi döneminde, fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için bireysel, ulusal ve küresel düzeyde optimal beslenmeyi sürdürmek son derece önemlidir.

Bu dönemde bağışıklık sistemini güçlendirmek, hastalığa karşı yapılabilecek en önemli adımdır. Güçlü bir bağışıklık, meyve- sebze açısından zengin, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları, yeterli düzeyde fiziksel aktivite ve yeterli uyku ile kazanılır.



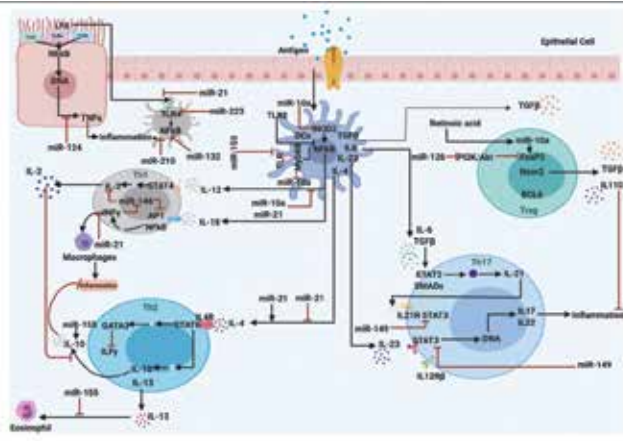
GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NEDİR?

Günlük olarak, sürekli, her türden potansiyel zararlı mikroplara yada kanserojenlere maruz kalıyoruz. Vücuttaki karmaşık aşamalar ve yollardan oluşan bağışıklık sistemimiz, bir ağ sistemi yapısındadır. Ve bu sistem bizleri zararlı mikroplara, bazı hastalıklara ve kansere karşı korur. Sistemin muhteşem işleyişi sayesinde, bakteriler, virüsler ve parazitler gibi yabancı istilacılar ve kanser hücreleri tanınır ve onları yok etmek için hemen harekete geçilir. İşte sorunsuz çalışan bu bağışıklık sistemine Güçlü Bağışıklık denir.

İnsanlar iki tür bağışıklığa sahiptir:

Doğal Bağışıklık: Patojenlerin çoğunu dışarıda tutan cilt Patojenleri hapseden mukus Patojenleri yok eden mide asidi Ter ve gözyaşımızda bulunan ve antibakteriyel bileşikler oluşturmaya yardımcı olan enzimler Vücuda giren tüm yabancı hücrelere saldıran bağışıklık sistemi hücreleri

Uyarlanabilir veya kazanılmış bağışıklık: Bir patojeni tanımayı öğrenen bir sistemdir. Dalak, timus, kemik iliği ve lenf düğümleri gibi vücudumuzdaki hücreler ve organlar tarafından düzenlenir. Vücuda yabancı bir madde girdi-



ğinde, bu hücreler ve organlar antikorlar oluşturur ve o zararlı maddeye özgü bağışıklık hücrelerinin (farklı tipte beyaz kan hücreleri dahil) çoğalmasına ve ona saldırıp yok etmesine yol açar. Bağışıklık sistemimiz daha sonra yabancı maddeyi hatırlayarak adapte olur, böylece tekrar girerse, bu antikorlar ve hücreler onu yok etmek için daha etkili ve hızlı hareket eder.

Bir bağışıklık tepkisini tetikleyen diğer koşullar Antijenler, vücudun yabancı ve zararlı olarak etiketlediği, bağışıklık hücresi aktivitesini tetikleyen maddelerdir. Allerjenler bir tür antijendir ve çimen poleni, toz, gıda bileşenleri veya evcil hayvan tüylerini içerir. Antijenler, çok fazla beyaz hücrenin salındığı hiperreaktif bir tepkiye neden olabilir. İnsanların antijenlere duyarlılığı büyük ölçüde değişir. Örneğin, küf alerjisi, hassas bir kişide hırıltı ve öksürük semptomlarını tetikler, ancak diğer insanlarda bir reaksiyonu tetiklemez.

Enflamasyon, vücudun doğuştan gelen bağışıklık tepkisinde önemli, normal bir adımdır. Patojenler sağlıklı hücrelere ve dokulara saldırdığında, mast hücreleri adı verilen bir tür bağışıklık hücresi karşı saldırıya geçer ve histamin adı verilen ve iltihaplanmaya neden olan proteinleri serbest bırakır. Enflamasyon, ağrıya, şişmeye ve patojenlerin dışarı atılmasına yardımcı olmak için sıvı salınımına neden olabilir. Histaminler ayrıca patojenlerle savaşmak için daha fazla beyaz kan hücresini çağıran sinyaller gönderir. Bununla birlikte, uzun süreli iltihaplanma doku hasarına yol açabilir ve bağışıklık sistemini bunaltabilir. Lupus, romatoid artrit veya tip 1 diyabet gibi otoimmün bozukluklar kısmen kalıtsaldır ve bağışıklık hücrelerinin sağlıklı hücrelere saldırdığı ve yok ettiği aşırı duyarlılığa neden olur.

İmmün yetmezlik bozuklukları, bağışıklık sistemini baskılayabilir veya tamamen devre dışı bırakabilir ve genetik veya edinilmiş olabilir. Edinilmiş formlar daha yaygındır ve AIDS ile lösemi ve multipl miyelom gibi kanserleri içerir. Bu durumlarda, vücudun savunması o kadar azalır ki, kişi istilacı patojenler veya antijenlerden kaynaklanan hastalıklara karşı oldukça duyarlı hale gelir.

HANGİ FAKTÖRLER BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ BASKILAYABİLİR?

1.Yaşlılık: Yaşlandıkça iç organlarımız daha az verimli hale gelebilir; Timus veya kemik iliği gibi bağışıklıkla ilgili organlar, enfeksiyonlarla savaşmak için gerekenden daha az bağışıklık hücresi üretir. Yaşlanma bazen, azalan bir bağışıklık fonksiyonunu kötüleştirebilecek mikro besin eksiklikleri ile ilişkilidir.

2.Çevresel toksinler (duman ve hava kirliliğine katkıda bulunan diğer partiküller, aşırı alkol): Bu maddeler bağışıklık hücrelerinin normal aktivitesini bozabilir veya baskılayabilir.

3.Aşırı kilo: Obezite, düşük dereceli kronik inflamasyon ile ilişkilidir. Yağ dokusu, inflamatuvar süreçleri teşvik edebilen adipositokinler üretir. Araştırma erkendir, ancak obezite, muhtemelen bir tür beyaz kan hücresi olan T hücrelerinin bozulmuş işlevi nedeniyle influenza virüsü için bağımsız bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır.

4.Kötü beslenme: Yetersiz beslenme veya bir veya daha fazla besinden yoksun bir diyet, bağışıklık hücrelerinin ve antikorların üretimini ve aktivitesini bozabilir.

5.Kronik hastalıklar: Otoimmün ve immün yetmezlik bozuklukları, bağışıklık hücreleri sağlam dokuya saldırır ve potansiyel olarak devre dışı bırakır.

6.Kronik zihinsel stres: Stres, iltihabı (bağışıklık hücrelerini aktive etmek için başlangıçta iltihaplanma gerekir) ve beyaz kan hücrelerinin etkisini baskılayan, kortizol gibi hormonların salınmasına neden olur.

7.Uyku ve dinlenme eksikliği: Uyku, enfeksiyonla savaşan bir tür sitokinin salındığı vücut için bir restorasyon zamanıdır ; çok az uyku bu sitokinlerin ve diğer bağışıklık hücrelerinin miktarını düşürür.

Sayılan baskılayıcı faktörlerden sadece ikisi, yaşlılık ve kronik hastalıkları değiştirmek elimizde değildir.

Kalan faktörleri olumlu yönde düzenleyebilirsek, işte o zaman güçlü bağışıklıktan bahsetmiş oluruz.

Peki bağışıklığı güçlendiren bir diyet var mı? Bağışıklık hücreleri de dahil olmak üzere tüm hücrelerin sağlığı ve işlevi için çeşitli bir diyetin parçası olarak yeterli miktarda besin tüketmek gerekir.

Vücudun bağışıklık tepkisinin her aşaması, birçok mikro besinin varlığına dayanır. Bağışıklık hücrelerinin büyümesi ve işlevi için kritik olduğu belirlenen besin örneklerine C vitamini, D vitamini, çinko, selenyum, demir ve protein (amino asit glutamin) dahildir.Çeşitli bitkisel ve hayvansal gıdalarda bulunurlar. Temel olarak ultra işlenmiş gıdalardan oluşan ve minimum işlenmiş gıdalardan yoksun olanlar gibi, çeşitliliği sınırlı ve besin değeri düşük diyetler, sağlıklı bir bağışıklık sistemini olumsuz



etkileyebilir. Ayrıca kırmızı et, rafine şekeri yüksek ama meyve ve sebzeleri düşük bir Batı diyetinin, sağlıklı bağırsak mikroorganizmaları için rahatsızlıkları teşvik ederek, bağırsakta kronik iltihaplanma ve buna bağlı olarak bastırılmış bağışıklık ile sonuçlanabileceğine inanılmaktadır

İŞLENMEMİŞ VEYA MİNİMUM DÜZEYDE İŞLENMİŞ GIDALAR

İşlenmemiş gıdalar, bitki ve hayvanların doğal yenilebilir gıda kısımlarını içerir. Asgari düzeyde işlenmiş gıdalar, asıl koruma amacıyla biraz değiştirilmiş ancak bu, gıdanın besin içeriğini önemli ölçüde değiştirmemiştir. Örnekler arasında yenmeyen veya istenmeyen parçaların temizlenmesi ve çıkarılması, öğütme, soğutma, pastörizasyon, fermentasyon, dondurma ve vakumlu paketlenme sayılabilir. Bu, yiyeceğin daha uzun süre saklanması ve yemek için güvenli kalmasını sağlar. Birçok taze meyve, sebze, kepekli tahıllar, kuruyemişler, et ve süt bu kategoriye girer.

Mikrobiyomlar vücudumuzda, çoğunlukla bağırsaklarda yaşayan trilyonlarca mikroorganizma veya mikroptan oluşan bir iç metropoldür. Bilim adamları, mikrobiyomun bağışıklık işlevinde önemli bir rol oynadığını keşfettiklerinden, bu yoğun ve aktif bir araştırma alanıdır. Bağırsak, bağışıklık aktivitesinin ve antimikrobiyal proteinlerin üretiminin önemli bir bölgesidir. Diyet, bağırsaklarımızda ne

tür mikropların yaşadığını belirlemede büyük rol oynar. Bol miktarda meyve, sebze, kepekli tahıllar ve baklagiller içeren yüksek lifli bitki açısından zengin bir diyet, faydalı mikropların büyümesini ve korunmasını destekliyor gibi görünmektedir. Bazı yararlı mikroplar, lifleri, bağışıklık hücresi aktivitesini uyardığı gösterilen kısa zincirli yağ asitlerine ayırır. Bu lifler bazen mikropları besledikleri için prebiyotik olarak adlandırılır. Öyleyse, probiyotik ve prebiyotik gıdalar içeren bir diyet faydalı olabilir.

Probiyotik gıdalar, canlı yararlı bakteriler içerir,

Prebiyotik gıdalar, bu bakterilerin sağlıklı kolonilerini besleyen ve koruyan lif ve oligosakkaritler içerir.

Sıcak bir kase tavuk çorbası, havanın altında olduğumuzda popüler bir yemektir. İyileşmeye yardımcı olduğuna dair bilimsel kanıt var mı? Kısa cevap hayır; Tavuk çorbasının iyileşmeyi diğer yiyeceklerden daha fazla hızlandırdığını gösteren herhangi bir klinik çalışma yok. Ancak bileşenlerini parçalarken, denemeye değer bir çare gibi görünüyor. Her şeyden önce iştahımız iyi olmadığında tavuk çorbası hafif ve mideyi rahatlatır. İkincisi, ateşle kolayca ortaya çıkabilecek dehidratasyonu önlemek için sıvılar ve elektrolitler sağlar. Son olarak, geleneksel bir tavuk çorbası tarifi, bağışıklık sistemiyle ilgili çeşitli besinleri sağlar: Tavuktan protein ve çinko, havuçtan A vitamini, kereviz ve soğandan C vitamini ve soğan ve otlardaki antioksidanlar.



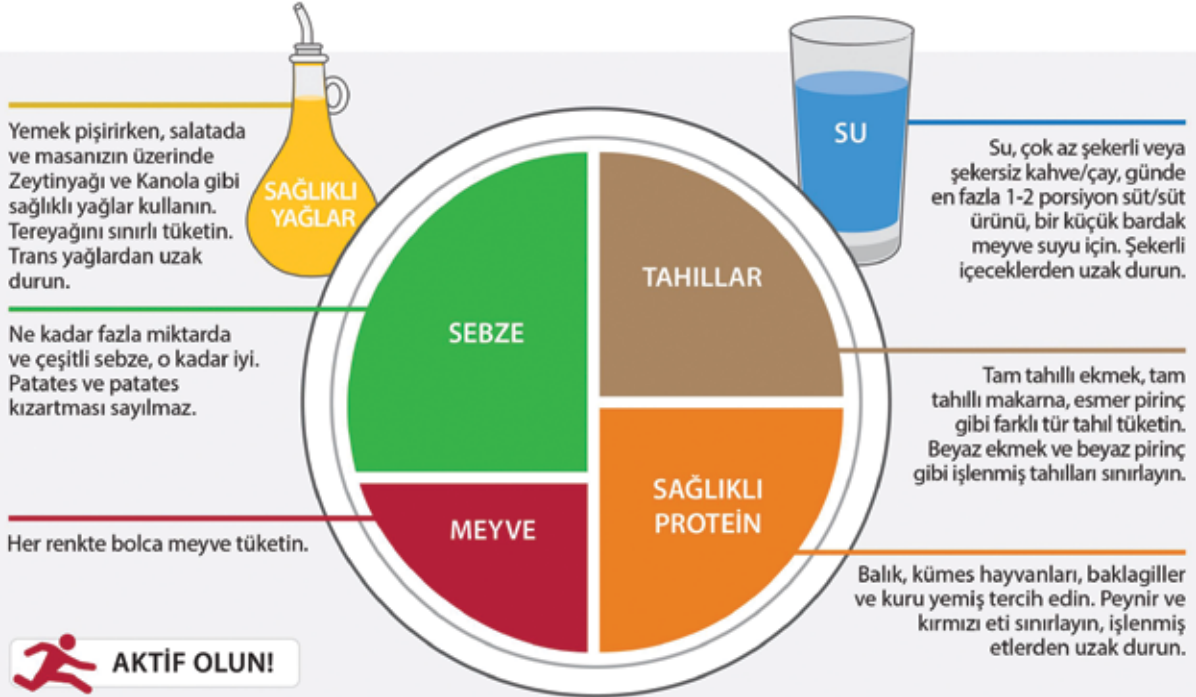
VİTAMİN VEYA BİTKİSEL TAKVİYELER YARDIMCI OLUR MU?

Tek bir besin eksikliği, vücudun bağışıklık tepkisini değiştirebilir. Hayvan çalışmaları çinko, selenyum, demir, bakır, folik asit ile A, B6, C, D ve E vitaminlerindeki eksikliklerin bağışıklık tepkilerini değiştirebileceğini bulmuştur. Bu besinler bağışıklık sistemine çeşitli şekil-

lerde yardımcı olur: Sağlıklı hücreleri korumak için bir antioksidan olarak çalışmak, bağışıklık hücrelerinin büyümesini ve aktivitesini desteklemek ve antikor üretmek. Epidemiyolojik araştırmalar, yetersiz beslenenlerin bakteriyel, viral ve diğer enfeksiyonlara karşı daha büyük risk altında olduğunu gösteriyor.

Sağlıklı Beslenme Tabagında belirtildiği gibi kaliteli bir

SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



diyet yemek, bu besinlerdeki eksiklikleri önleyebilir. Bununla birlikte, çeşitli besleyici yiyecekleri her zaman yiyemeyen veya besin gereksinimlerinin arttığı belirli popülasyonlar ve durumlar vardır. Bu durumlarda bir vitamin ve mineral takviyesi besin boşluklarını doldurmaya yardımcı olabilir.

Doktor tarafından aksi belirtilmedikçe, bu durumlarda önerilen diyet gerekliliklerini (RDA-ihtiyaç duyulan günlük doz) sağlayan genel bir multivitamin/mineral takviyesi kullanılabilir. Megadoz takviyeleri (çoğu zaman RDA) haklı görünmemektedir ve bazen zararlı olabilir ve hatta bağışıklık sistemini baskılayabilir (örneğin çinko ile olduğu gibi kulak çınlaması yapabilir). Vitamin takviyelerinin iyi bir diyetin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın çünkü hiçbir takviye sağlıklı gıdaların tüm faydalarını içeremez.

Şifalı bitkiler Bağışıklık fonksiyonunu artırmak için çeşitli bitkisel takviyeler önerilmiştir. Araştırmalar ne diyor?

Ekinezya: Hücre çalışmaları, ekinezya'nın influenza virüslerini yok edebileceğini göstermiştir, ancak insanlarda yapılan sınırlı araştırma, ekinezya'nın aktif bileşenlerini belirlemede yetersiz kalmıştır. Soğuk algınlığına yakalandıktan sonra ekinezya almanın enfeksiyon süre-

sini kısalttığı gösterilmemiştir, ancak sağlıklıyken almak soğuk algınlığına karşı küçük bir koruma şansı sunabilir. **Sarımsak:** Sarımsaktaki aktif bileşen olan allicin sativum'un soğuk algınlığı üzerinde antiviral ve antimikrobiyal etkileri olduğu öne sürülmüştür, ancak sarımsak takviyelerini plaseboyla karşılaştıran yüksek kaliteli klinik araştırmalar eksiktir. Bir Cochrane incelemesi, 146 katılımcının ardından makul kalitede yalnızca bir deneme belirlendi. 3 ay boyunca sarımsak takviyesi alanlar, plasebo alanlara göre daha az soğuk algınlığı vakasına sahipti, ancak soğuk algınlığı virüsüne yakalandıktan sonra, her iki grubun da benzer bir hastalık süresi vardı. Bu bulguların tekrarlanması gereken tek bir denemeden olduğuna dikkat edin.

Çay kateşinleri: Hücre çalışmaları, yeşil çayda bulunanlar gibi çay kateşinlerinin grip ve bazı soğuk algınlığı virüslerinin çoğalmasını önleyebileceğini ve bağışıklık aktivitesini artırabileceğini göstermiştir. İnsan denemeleri hala sınırlıdır. İki randomize kontrollü çalışma, yeşil çay kapsüllerinin plaseboya göre daha az soğuk algınlığı/grip semptomları veya grip insidansı ürettiğini buldu; ancak her iki çalışma da çay endüstrisi tarafından finanse edildi yada endüstri ile yazar ilişkileri vardı.

SAĞLIKLI BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLEMeye YARDIMCI OLACAK 8 ADIM

1. Meyveler, sebzeler, yağsız proteinler, kepekli tahıllar ve bol su ile dengeli diyet yiyin. Bir Akdeniz Diyeti içeren gıdalar bu tür bir seçenektir.
2. Dengeli bir diyetle kolayca erişilemediği zamanlarda, bir multivitamin alarak çeşitli besinler için RDA (önerilen besin tüketimi) sağlanabilir.
3. Sigara içmeyin (ya da yapabiliyorsanız sigarayı bırakın).
4. Faydası tartışmalı olan alkolü tüketiyorsanız, ölçüyü kaçırmayın.
5. Orta derecede düzenli egzersiz yapın.
6. Her gece 7-9 saat uyumayı hedefleyin. Her gün aynı saatte kalkarak ve yatarak bir uyku programı oluşturmaya çalışın. Vücut saatimiz veya sirkadiyen ritmimiz uyku ve uyanıklık duygularını düzenler, bu nedenle tutarlı bir uyku programına sahip olmak dengeli bir sirkadiyen ritmi korur, böylece daha derin ve daha dinlendirici bir uykuya girebiliriz.

7. Stresi yönetmeyi hedefleyin. Bunu söylemek yapmaktan daha kolay, ancak sizin ve yaşam tarzınız için iyi çalışan bazı sağlıklı stratejiler bulmaya çalışın. Bu ister egzersiz, meditasyon, ister belirli bir hobi veya güvenilir bir arkadaşınızla dertleşmek olabilir. Başka bir ipucu, gün boyunca ve stres duyguları ortaya çıktığında düzenli, bilinçli nefes alma alıştırmaları yapmaktır. Uzun olması gerekmiyor, birkaç nefes bile yardımcı olabilir.
8. Gün boyunca ellerinizi yıkayın: Dışarıdan gelirken, yemek hazırlayıp yedikten önce ve sonra, tuvaleti kullandıktan, öksürdükten veya burnunuzu temizliğinden sonra.

Kaynak: Harvard University, School Of Public Health

WORLD MEDICINE ÇERKEZKÖY FABRİKASINDA *Tantuni Günü*



World Medicine'in "Yöresel Mutfaklar" günlerinden birisi olan "Tantuni Günü" World Medicine Çerkezköy fabrika çalışanları için 23 Kasım'da gerçekleştirildi.

Farklı yörelerin bazen ise dünya mutfaklarının lezzetlerini özel gün konseptleri kapsamında çalışanlarıyla buluşturan World Medicine'da bu kez Çerkezköy fabrika

çalışanları için "Tantuni Günü" yapıldı.

Türk mutfağında çok önemli bir yere sahip Mersin'in meşhur tantunisi Çerkezköy çalışanları tarafından büyük ilgi gördü.

Her ay farklı bir mutfağı çalışanlarla buluşturan World Medicine yeni ve farklı lezzetleri çalışanlarına sunmaya devam edecek.



Melih Çelik
İSG Uzmanı

Deprem ve DOĞRU DAVRANIŞ ŞEKİLLERİ

Yer kabuğu içerisindeki levhaların, fay düzlemleri üzerinde biriken biçim değiştirme enerjisinin aniden boşalması sonucunda meydana gelen titreşimlerin, dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yerin yüzeyini sarsması olayına **deprem** denir. Yeryüzünde kayıtlı depremler genellikle **1-90 saniye** aralığındadır. Dünyada kaydedilen en büyük deprem 9.5 şiddetinde Şili de 22 Mayıs 1960 da gerçekleşmiştir. Depremi nasıl oluştuğunu, deprem dalgalarının yer-yuvarı içinde ne şekilde yayıldıklarını, ölçü aletleri ve yöntemlerini, kayıtların değerlendirilmesi- ni ve deprem ile ilgili diğer konuları inceleyen bilim dalına **"SİSMOLOJİ"** denir.

İlk sismoskop M.S. 132 yılında Çinli filozof Chang Heng tarafından icat edilmiştir. Bu aygıt ayaklı bir vazo üzerine eşit aralıklarla yerleştirilmiş 8 tane ejderha başı ile vazanın

ayağı üzerine yerleştirilmiş 8 tane kurbağadan oluşur. Kurbağaların açık olan ağızları ejderhalara doğru dönüktür. Deprem sırasında ejderlerden bazıları ağızlarındaki bilyeyi kurbağaların ağzına düşürür. Hangi ejderin bilyesi düşmüşse sarsıntının doğrultusu o yöndedir. Aletin kendi bulunduğu yerde hissedilemeyen yaklaşık 750 km uzaklıklardaki depremleri algılayabildiği söylenmektedir. Aletin gövdesini oluşturan vazanın içerisinde ne tür bir düzenek olduğu bilinmemektedir. Bu konudaki en yaygın görüş, vazo içerisine çok duyarlı bir sarı kaç'ın yer aldığı görüşüdür.

Depremlerin zamanı ve yeri tam olarak tespit edilemez ancak genel olarak depremlerin kabuğu oluşturan levhaların sınırlarında oluştuğu söylenebilir. Dünyanın çeşitli yerlerinde benzer nitelikte depremlerin tekrarlandığı gözlemlerine dayanılarak depremlerin levha kıyılarında



gerçekleştiği söylenebilir. Depremlerin yoğun olarak görüldüğü bölgeler yeryüzünde üç ana kuşak oluşturur.

• **1. Kuşak (Pasifik Deprem Kuşağı):** Şiliden kuzeye doğru Güney Amerika kıyıları, Orta Amerika, Meksika, ABD'nin batı kıyıları ve Alaskanın güneyinden Aleutiyan Adaları, Japonya, Filipinler, Yeni Gine, Güney Pasifik Adaları ve Yeni Zelanda'yı içine alan en büyük deprem kuşağıdır. Yeryüzündeki büyük depremleri %81'i bu kuşak üzeride gerçekleşir.

• **2. Kuşak (Alpine):** Endonezyadan (Java-Sumatra) başlayıp Himalayalar ve Akdeniz üzerinden Atlantik okyanusuna ulaşan kuşaktır. Yeryüzündeki büyük depremlerin %17'si bu kuşakta oluşur.

• **3. Kuşak (Atlantik):** Bu kuşak Atlantik Okyanusu ortasında yer alan levha sınırı (Atlantik Okyanusu Sırtı) boyunca uzanır.

Ülkemizde 3 deprem kuşağı bulunmaktadır.

• **Kuzey Anadolu Deprem Kuşağı:** Marmara Bölgesi'nde; Saros Körfezinden başlar, Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki Aras Vadisi'ne kadar uzanır. Bu kuşak Gelibolu, Marmara Denizi'nin derin kısımları, İzmit Körfezi, Adapazarı, Düzce-Bolu, Gerede, Merzifon, Suluova, Erbaa-Niksar, Kelkit vadisi ile Erzincan, Erzurum, Varto ve Van üzerinden geçen bir hat şeklinde uzanır. Ayrıca Çanakkale, Edremit, Bursa ve İzmit bu kuşak içerisinde kalır. Bu kuşak an çizgileriyle "Kuzey Anadolu Fay Hattı" adını alır.

• **Güneydoğu Anadolu Deprem Kuşağı:** İskenderun Körfezi'nden Van'ın doğusuna kadar bir yay çizerek uzanır. Hatay, Kahramanmaraş, Adıyaman, Malatya, Elazığ, Bitlis ve Van bu kuşaktır. Bu kırık hattı, Kuzey Anadolu deprem kuşağı ile Bingöl-Karlıova çevresinde birleşir. Ayrıca Van Gölü çevresi ile, kuzeye doğru Malazgirt, Tutak(Ağrı), Aşkale-Erzurum-Pasinler-Horasan havzalarındaki faylar üzerinde de sıkça depremler oluşmaktadır.

• **Batı Anadolu Deprem Kuşağı:** Ege Bölgesi'ndeki Bakırçay, Gediz, Küçük ve Büyük Menderes çöküntü ovaları boyunca uzanan bazı diri fay hatları bulunmaktadır. Bu fay hatlarına uyum gösteren deprem kuşağı; Ayvalık, Dikili, İzmir, Aydın, Denizli, Isparta ve Akşehir'in içine alır. Ayrıca Burdur, Acıgöl havzalarının kenarlarında ve Sultan Dağları'nın kuzey eteklerinde de faylar uzamaktadır. Bu faylar boyunca zaman zaman depremler olmaktadır.

Türkiyede aletsel dönemde kaydedilen en büyük deprem 26 Aralık 1939 Erzincan' da (7.9) olmuştur. Gece yarısı olan depremde yaklaşık 33 000 kişi ölmüştür. Bu deprem, Türkiye sınırları içerisinde yaşanmış en büyük sarsıntı oldu. Bu depremle birlikte ilk defa Kuzey Anadolu Fay Hattı'nın varlığı anlaşılmaya başlandı ve Türkiye'de depremle ilgili konular ele alındı.



Ülkemizin bulunduğu deprem kuşakları dikkate alındığında depreme hazırlıklı olmak çok büyük önem arz etmektedir. **Depreme hazırlıklı olmak ise öncelikle afet bilinci yerleşmiş eğitilmiş insanlar ile başlar.** İlkokul düzeyinde başlayan deprem ve afet bilinci, yetişkin bireylerde işyerlerinde yapılan eğitimler ve tatbikatlarla pekiştirilmeli ve geliştirilmelidir.

Depreme hazırlık aşamasında en önemli tedbirlerden birisi "ACİL DURUM AFET ÇANTALARI"nın oluşturulmasıdır. **Deprem sonrası ilk 72 saatte,** yardım ekipleri afet bölgesine ulaşana kadar acil ihtiyaçları karşılamak üzere hazırlanmalıdır.

- Yeterince ve taşıyabileceğiniz kadar su
- Uzun süre bozulmayacak kuru gıda
- Pilli Radyo, El Fener ve yedek pilleri
- Battaniye, Yağmurluk yada uyku tulumu imkan varsa bir kamp çadırı
- Yedek kıyafetler (Her Mevsime Uygun)
- Kibrit, Çakmak, Mum (Kapalı alanda kullanmayın)
- Önemli Evraklar, Önemli telefonların ve adreslerin yer aldığı bilgilendirme kartları, Kalem, Kağıt
- Düdük
- Hijyenik Ped
- Toz Maskesi

YAPISAL VE YAPISAL OLMAYAN RİSKLERİN BELİRLENMESİ

Yapısal ve yapısal olmayan risklerin belirlenmesi deprem anında çök, kapan tutun ya da yaşam üçgeni yapılacak güvenli alanların belirlenmesi için önemlidir. Bulduğunuz her alanda ya da odada üzerinize bir şeyin düşmeyeceği sağlam bir yer belirleyin. Depremin şiddetinin artması halinde, göçük altında kalınsa bile kişiye en az zarar verebilme potansiyeline sahip tehlikelerden arındırılmış güvenli alanları belirlenmelidir. Düşebilecek yapı-

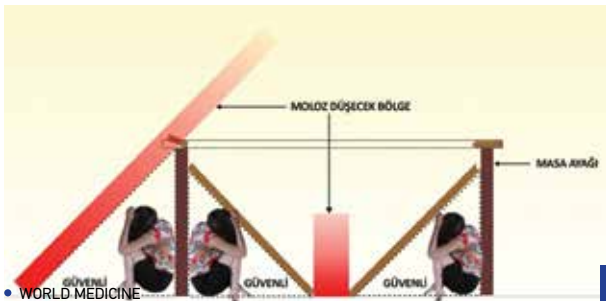
sal olmayan eşyaların sabitlenmesi sarsıntı anında hayat kurtarıcı olacaktır. Deprem anında cam kenarları, kolon altları, balkonlar, banyolar, kapı pervazları, asansörler ve merdiven kovanları güvensiz alanlardır, sarsıntı anında bu bölgelerde bulunulması halinde en yakın güvenli alanda uygun yöntemle sarsıntının geçmesi beklenmelidir. Güvenli alanları tespit ederken sabitlenmiş mobilyaların bulunduğu alanlar, yaşamda kalma olasılığını yükseltecektir. Bu nedenle ev ve işyerinde ağır ve sarsıntı anında devrilebilecek eşyaların sabitleme ve sınırlandırma çalışmaları yapılmalıdır. Eşyaları dolaplara yerleştirirken ağır olanları en alt raflara eklemeye dikkat edilmelidir.

Ev ve işyerinde **güvenli toplanma bölgelerini** öğrenilmelidir. En yakın acil durum toplanma alanını e-devlet üzerinden "Afet ve Acil Durum Toplanma Alanı" sekmesinden öğrenilebilmektedir. İşyerimizde acil toplanma alanı ise otopark bölgesindedir. Deprem veya herhangi bir acil durum sonrası toplanma alanında yapılacak sayımlara katılmak son derece önemlidir. İşyeri yetkililerden talimat gelmediği sürece toplanma bölgesinde kalınmalıdır.



DEPREM ANINDA DOĞRU DAVRANIŞ ŞEKİLLERİ UYGULAMALARI

Deprem saniyeler içerisinde şiddetini artıran bir boyuta ulaşabilme potansiyeli nedeniyle sarsıntı hissedildiği anda hemen hareketsiz kalınmalı, hedef küçülterek "Çök,Kapan,Tutun" ya da "Hayat Üçgeni" uygulamaları yapılmalıdır.



Duran araçtaysanız ;

Binalardan, üst ve alt geçitlerden uzaklaşın, açık alanda bulunun ve araçtan çıkmayın.

Hareket eden araçtaysanız;

Araç binalardan, direkler, ağaçlardan, alt ve üst geçitlerden uzak bir noktada emniyet sinyali vererek dururun.

Araç içerisinde kalın.

Yolu kapatmamaya özen gösterin.

Sarsıntı geçtikten sonra;

- Elektrik, gaz ve su vanalarını kapatmalıyız. Diğer güvenlik önlemlerini almalıyız ve daha önceden hazırlanmış deprem çantası ile gerekli olan eşya ve malzemeyi yanımıza alarak derhal binayı daha önce tespit ettiğimiz yoldan terk edip toplanma bölgesine gidilmelidir.
- Etrafınızdakileri bir arada tutun ve açık bir yerde bekleyin. Varsa yaralılara ilkyardım yapılmalıdır.
- Evinizi veya binanızı terk ederken kıymetli eşyalarınızı, kalın giyecek, battaniye gibi eşyaları yanınıza alın, kalın ayakkabılarınızı giyin, biraz yiyecek ve içme suyu temin edilmelidir.
- Enkaz ve yıkıntılar arasında, cadde ve sokaklarda gelişigüzel dolaşılmalıdır.

Sabit ve mobil telefon ağları normal kullanıma göre tasarlanmaktadır. Deprem gibi afet durumlarda şebekeye aynı anda herkesin yüklenmesi durumunda yoğunluk yaşanması beklenmektedir. Bu nedenle acil durum sonrası hayati durumlar dışında telefon görüşmesi kesinlikle yapılmamalıdır. Acil durumlarda cep telefonlarının kısa mesaj servisini (SMS) kullanarak haberleşmek daha uygun ve kolay olur. Ayrıca internet tabanlı uygulamalar kullanılması şebekeler üzerinde yoğunluk oluşmaması için önemlidir. (whatsapp,telegram vb.)

Enkaz altında kalmanız halinde ise ;

Panik yapmayınız,

Vücut bütünlüğünüzü kontrol edin ve Yaşam alanınızı inceleyiniz,

Nefes kontrolü sağlamaya çalışınız,

Kurtarma ekipleri gelene kadar aşırı efor sarfetmekten kaçınınız.

Unutulmamalı ki deprem bir afettir zamanı ve yeri tam olarak tespit edilemez ancak depreme hazırlıklı olmak ve zararı azaltmak alınacak basit önlemler ve eğitimlerle mümkündür. Japonya örneğinden bildiğimiz üzere, doğru önlemler alındığı takdirde depremlerin, yıkıcı sonuçlar doğurmadığı gerçeği oldukça değerlidir. Bu nedenle karşı karşıya olduğumuz tehlikelerden en az hasarla kurtulmak adına hazırlıklı olmalı ve depremle yaşamayı öğrenmeliyiz.

Garanti Bbva ve World Medicine İş Birliği ile

WM PLAZA BİNASINA GARANTİ BANKASI ATM'Sİ YERLEŞTİRİLDİ

World Medicine'nin anlaşmalı olduğu Garanti BBVA ile çalışanların memnuniyeti artırmak, konforunu sağlamak ve nakit paraya ulaşamını kolaylaştırmak amacıyla WM Plaza binasına ilk kez bir banka ATM'si yerleştirildi.

World Medicine'nin çalışanlarına verdiği önem doğrultusunda ve kurumsal çalışan memnuniyetini ölçmek adına yapılan anketlerde alınan geri bildirimler neticesinde Garanti Bankası ile anlaşarak WM Plaza binası içinde Eylül ayında ilk kez Garanti BBVA'nın otomatik para çekme makinesi (ATM) yerleştirildi.

Yapılan özel anlaşma gereği ATM sadece World Medicine çalışanlarının kullanımına sunuldu. Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov'un girişimleriyle yerleştirilen banka ATM'si Üretim Merkezi ve Ar-Ge Merkezi arasında bulunan alan

içine konuldu.

Çalışan memnuniyetini ve bağlılığını arttırmak adına ilerleyen dönemde daha fazla sosyal imkan sunacaklarını dile getiren World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov: "Plazamızın bulunduğu bölgede çalışanlarımızın rahatlıkla ulaşip faydalanabilecekleri bir banka bulunmuyordu, anlaşmalı olduğumuz Garanti BBVA yetkililerine bu konuda istekte bulunduk ve kullanımının da oldukça fazla olacağını öngörerek daha güvenli olması adına harici kullanıma açılmasını istemedik. ATM cihazından sadece World Medicine çalışanları yararlanabilecek" dedi.



Gazi Mustafa Kemal Atatürk

VEFATININ 83. YILINDA WORLD MEDICINE ÇALIŞANLARI TARAFINDAN BİR KEZ DAHA SAYGI VE MİNNETLE ANILDI

10 Kasım vesilesiyle
düzenlenen
Atatürk'ü anma
töreninde
World Medicine
çalışanları Atamızı
anmak için
saygı duruşunda
bulundu.

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk aramızdan ayrılışının 83. yıl dönümünde saygıyla anıldı. Çalışan personelin görev yaptığı alanlarda ve yöneticilerin ise World Medicine İstanbul ve Çerkezköy fabrika binaları önünde gerçekleştirilen tören saat 9.05'te sirenler eşliğinde bir dakikalık saygı duruşunda bulunulması ve ardından İstiklal Marşı'nın okunmasıyla sona erdi.





Ender Öztürk
Çevre Sorumlu Uzmanı

Çöpe giden milli servetimiz!

KAZANILAMAYAN GERİ DÖNÜŞÜM ATIKLARI

Günümüzde geri dönüşümün önemini artık hepimiz bilmekteyiz. Geri dönüşüm; kullanım dışı kalan geri dönüştürülebilir atık malzemelerin çeşitli geri dönüşüm yöntemleri ile hammadde olarak tekrar üretim süreçlerine kazandırılması olarak ifade edilmektedir. Elimizdeki bir ürünün üzerinde, aşağıda resmini gördüğünüz geri dönüşüm ibaresi olan bütün ürünler geri dönüştürülebilir.

Tüm dünyanın ve ülkemizin en önemli ihtiyaçlarından biri olan enerji tasarrufunu iyi bir geri dönüşüm ile sağlayabiliriz. Aynı zamanda ekonomiye katkı sağlayıp, var olan atıkları geri dönüştürerek tekrar kullanılmasını sağlarız. Ve geri dönüşüm ile doğaya daha az atık yükü oluşturarak gelecek nesillerimize daha iyi bir dünya bırakabiliriz. Devamlı olarak artan dünya nüfusundan dolayı doğal kaynaklarımız zamanla azalmaktadır. Doğal kaynakları verimli kullanabilmek adına nitelikli atıkları geri dönüştürebilir ve malzeme tüketimini azaltabiliriz. Örneğin günlük yaşantımızda en çok kullandığımız ürünlerden biri olan plastik ürünlerin hammadde petrol, gaz ve kömürdür. Plastik ürünleri çöpe attığımızda ise çözünmez, bozulmaz, çürümez ve çok uzun yıllar doğada bozulmadan kalabilirler. Bazı araştırmalara göre plastik atıklar doğada çözünmeden 1000 yıl, pet şişeler ise 500 yıl kalabi-

lirler. Bu şekilde doğaya toprağa suya ve canlılara zarar verirler.

Ancak kullanılmış plastik atıkları hepimiz toplar ve geri kazandırılmasına katkı sağlayabiliriz. Geri dönüşüm tesislerinde türlerine göre ayrılan plastik ürünler pellet haline getirilerek parçalanır ve ergitme yöntemiyle geri dönüştürülerek yeni geri kazanılmış ürünler kalıplara dökülür. Böylece plastiğin geri dönüştürülmesinden elde edilen yepyeni plastik ürünler üretilir. Bu ürünlerin bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz.

*Deterjan Şişeleri, Çöp Kutuları ve Benzeri Ürünler

*Yağmur Suyu ve Atık Su Boruları

*Çeşitli Plastik Oyuncak ve Kırtasiye Malzemeleri

*Araba Yedek Parçası Yapımında

Peki hangi ürünleri nasıl ayrıştırabileceğimiz bilgisini hepimiz yeterince biliyor muyuz? Genel başlıklarıyla geri

dönüştürülebilir ürünleri sıralayacak olursak kağıt, cam, metal, plastik, ahşap, beton, demir, elektronik atıklar, tekstil atıkları, akümülatörler ve piller vb. şeklinde sıralayabiliriz. Bunlar gündelik hayatımızın birer parçalarıdır aslında. Yemekten sonra içtiğimiz sodanın şişesi, üzerine anlık notlar aldığımız bloknot kağıdı, kumandamızın biten pili, mutfakta kullandığımız yağın teneke- si geri dönüşüm malzemeleri sayılır ve



ULUSLARARASI GERİ DÖNÜŞÜM SEMBOLÜ

evsel atıktan yani halk tabiriyle çöpten ayrıştırılmalıdır. Günde ortalama olarak 1 kilogramın üzerinde atık çıkarırız. Bu atıkların yalnızca bizden alınması ile değil, alındıktan sonra hangi şartlarda bertaraf edildikleri de önemlidir. Çünkü vahşi depolama başta olmak üzere çevreye zararlı bertaraf yöntemleri, yakın gelecekte sağlığımızı olumsuz yönde etkileyecektir. Yönetilemeyen veya yanlış yönetilen atıklar, başta yeraltı sularına karışma tehdidi ile beraber ekosistemi ciddi anlamda riske atabilmektedir. Yine araştırmalar göstermiştir ki, günde ortalama olarak çıkardığımız 1 kilogram atığın yarısını, geri dönüşüm atıkları oluşturmaktadır. Yani geri dönüşüm katkıda bulunmak, geri dönüştürülemeyen atıkların da yönetilmesini kolaylaştıracaktır.

Günlük olarak kullandığımız ve geri dönüşüme gönderdiğimiz atıkların; % 43'ünü kâğıt, % 27'sini plastik, % 12'sini cam, % 8'ini tekstil ürünleri, % 4'ünü de metal oluşturuyor. Türkiye'de tüm atıkların geri dönüşüm oranı ortalama % 7 seviyesinde iken, ambalaj malzemelerinin geri dönüşüm oranı % 20'lerde ve ilk sırada yer alıyor. Bu aslında bir emekleme dönemi yaşadığımıza işaret ediyor. Toplumsal refahın artması, yükselen eğitim düzeyi ile beraber çevre farkındalık çalışmaları ile birlikte bu seviyeleri yukarılara çekmek çok mümkün. Halihazırda son yıllarda hızlı bir gelişim gösteren geri dönüşüm alanında 2003 yılında 15 düzenli depolama tesisiyle 23 milyon nüfusa hizmet verilirken 2012 yılında 69 düzenli katı atık depolama tesisiyle 903 belediyede 44,5 milyon nüfusa hizmet verilmektedir.

Elbette konu geri dönüşüm olunca, 3R kuralından bahsetmeden edemeyiz.

Nedir 3R? Reduce, Reuse ve Rycle (Azalt, Tekrar Kullan ve Geri Dönüştür) İngilizce kelimelerinin baş harflerinden oluşan ve atık yönetimin temel prensiplerinden meydana gelen bir yönetim şekli. Azaltmak, üretilen atık miktarını azaltmak için üretimde kullanılan kaynağı dikkatli kullanmayı seçmek anlamına gelir. Yeniden kullanım, hala kullanılabilir yönleri olan çıktı veya çıktıların tekrar tekrar kullanılmasıdır. Geri dönüşüm ise, atığın kendisinin kaynak olarak kullanılması anlamına gelmektedir. Atıklar



potansiyel bir kaynak olarak görülmelidir. Bu nedenle bu malzemeden en iyi şekilde yararlanmak esastır. Kullanımı en aza indirme, geri kazanma ve geri dönüşüm yoluyla toplum sadece kıt kaynakları kurtarmaz, aynı zamanda çevreyi de korur ve atıkların yönetiminden sorumlu kurumların üzerindeki yükü de hafifletmiş olur. Sanayi kuruluşlarında atıkların nasıl yönetileceği yönetmeliklerle bellidir ancak kısmen daha zor olan evlerde atıkların yönetilmesidir. Pekala evlerimizde Oluşan Atıkları Nasıl Yönetebiliriz?

Yasal yükümlülüklerden ziyade, vicdani sorumluluklara bırakılan eylemler neticesinde geri dönüşüme yeterli katkı verilememektedir. Evlerde ve işyerlerinde oluşan ambalaj atıkları diğer atıklarla karıştırılmadan ayrıştırılıp mavi renkli torbalarda, kutularda veya konteynirlarda toplandığı zaman ekonomik değeri çok yüksek bir hammadde olacaktır. Ayrıştırma mutfakta başlar. Böylece ambalaj atıkları daha az kirlenmiş olacaktır. Bu konuda bütün vatandaşlarımızın gerekli hassasiyeti göstermesi gerekmektedir. Yaş sebze meyve atıkları, peçete atıkları ile kargo poşetleri, ürün ambalajları, yumurta kolisi gibi atıklar ayrı poşetlerde toplanmalı ve bu poşetlerde, belediyelerin veya yetkilendirdiği kuruluşların park cadde ve sokaklara yerleştirdiği mavi atık kumbaralarına atılarak geri dönüşüme gönderilmelidir.

Genel olarak, atıklarımızı kaynağa ayırıştırmanın maddi ve manevi getirisinin çok fazla olduğu aşıkardır. Konu geri dönüşüm olunca, sınırlı miktarda doğal kaynağımızın olduğunu ve dünyadan başka şimdilik gidecek yerimiz olmadığını düşünürsek olayı ciddiyetini daha iyi anlarız diye düşünmekteyim. Her atığı çöp olarak görmemeli, atıklardan nasıl en iyi verimi elde edebiliriz diye düşünmeliyiz.

BÜTÜN BELEDİYELER GERİ DÖNÜŞÜM ATIKLARI TOPLAMAK VE YÖNETMEK ZORUNDADIR.





SÜRDÜRÜLEBİLİR
YARINLAR İÇİN

*Suyumuzu
Koruyalım*



Doğru kullanılmayan her şey zamanla kirlenmeye ve yavaş yavaş yok olmaya mahkumdur. Gelecek nesillere daha sağlıklı ve yaşanılabilir bir dünya bırakmak için bugünden bir şeyler yapılmalı. İlk adımı yaşamın devamı için büyük önem taşıyan su konusunda atmak gerekiyor.



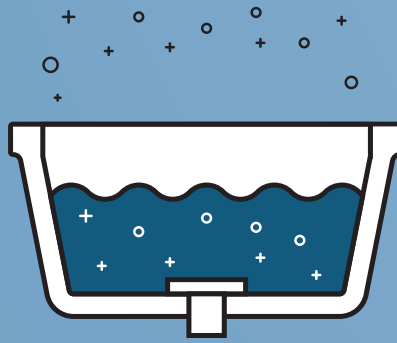
İnsanların sağlıklarını koruması ve dünyanın devamlılığının sağlanması için su hayatımızda büyük bir öneme sahip. Çevresel yıkımın önüne geçmek, sürdürülebilirliğe destek olmak, gelecek nesillere yaşanabilir temiz bir çevre bırakmak için suyu korumak gerekiyor. Değişime kendinizden başlayarak alacağınız bireysel önlemlerle su tasarrufu konusunda katkı sağlayabilirsiniz.

TASARRUFA MUTFAKTAN BAŞLAYIN

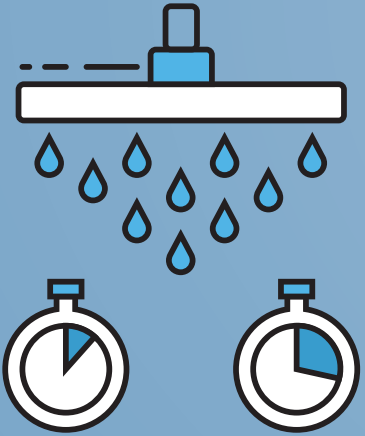
Evde en çok su harcanan alanların başında mutfak geliyor. Mutfakta alacağınız önlemler hem tasarruf sağlarken hem de faturalarınızın rahatlamasına olanak tanıyor. Mutfaklarda;

- Bulaşıklarınızı elde yıkamayın. Bulaşıkların elde yıkanması daha fazla su tüketimine neden oluyor.

- Bulaşık makinesini çalıştırmak için mutlaka tam olarak dolmasını bekleyin. Az miktardaki bulaşıkla çalıştırılan makineler hem su hem de elektrik konusunda israfa neden oluyor.

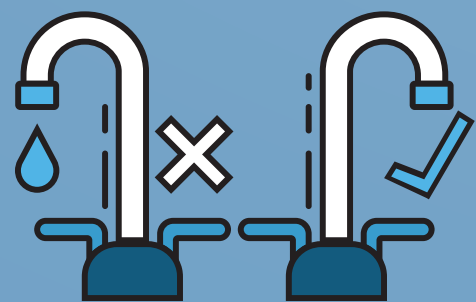
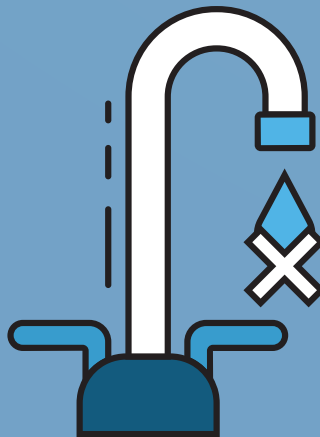


- Meyve ve sebzeleri suyu açık uzun saatler musluğun altında yıkamayın. Geniş bir kabın içine su doldurup sebze ve meyveleri bu kaptaki suya ozen gösterin.
- Mutfaklarda su tasarruflu musluk başlıklarını tercih edin. Böylece su açık olduğunda da israftan kaçınmış olursunuz.

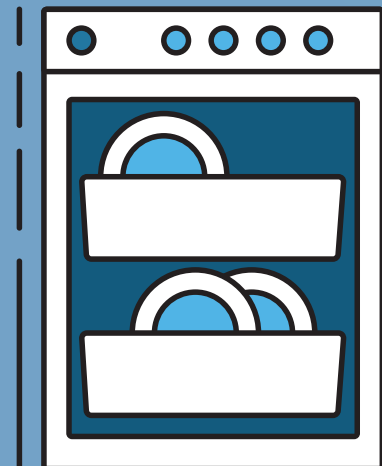


BANYODAKİ SU KULLANIMINIZI GÖZDEN GEÇİRİN

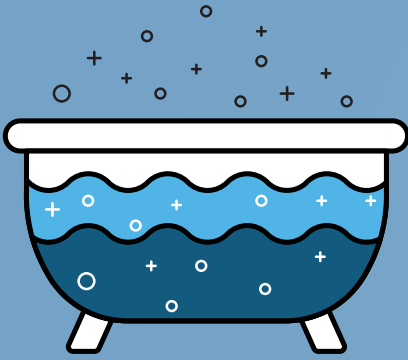
Duş, lavabo, sifon derken ev içerisinde fark etmeden en çok suyun tüketildiği bölümlerden bir diğeri de banyolar. Su tasarrufu için banyolarda da gerçekleştireceğiniz küçük değişikliklerle büyük israf- ların önüne geçebilirsiniz.



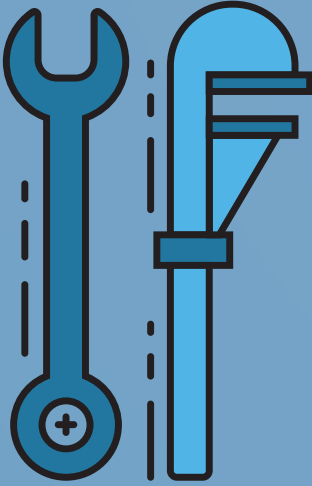
- Diş fırçalarken, el yıkarken muslukları uzun süre bilinçsizce açık bırakmayın.





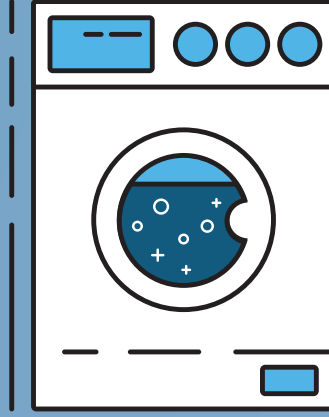


- Duş sürenizi kısa tutmaya özen gösterin.
- Musluklarınızı ara sıra kontrol edin. Damlatmadığından emin olun. Damlama yapan musluğun contalarını değiştirin.



- Tuvalet kağıtlarını klozete atmayın. Klozete atılan kağıtlar klozete tıkamakla birlikte aynı zamanda iki kere sifon kullanmanıza neden olur.

- Sifon seçiminde tercihinizi tasarruf sağlayan çift basmalı sifonlardan yana kullanın. Böylece su kullanımınızı kontrol altında tutabilirsiniz.



- Çamaşır makinenizi tam dolmadan çalıştırmamaya özen gösterin.

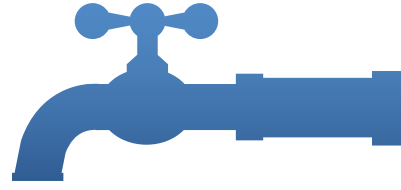
SU ARITMA SİSTEMİ DEYİP GEÇMEYİN

Evinizde su arıtma sistemi kullanıyorsanız, tasarruf sağlamak için bu konuda da atmanız gereken adımları ihmal etmeyin.

- Sistemin kontrolünü ve bakımını düzenli olarak yaptırın.
- Arıtma cihazlarının filtrelerini düzenli olarak değiştirin.
- Su arıtma cihazı seçimi konusunda deneyimli firmaları tercih edin.

TEKNOLOJİK ÇÖZÜMLERE KULAK VERİN

Hayatımızın hemen hemen her alanında teknolojinin yeri ve önemi her geçen gün biraz daha artıyor. Birçok konuda hayatı kolaylaştıran teknoloji su tasarrufu konusunda da yardıma koşuyor. Su tasarrufu yapmak için çeşitli markalar tarafından geliştirilen lavabo, mutfak bataryası, duş, termostatik, gömme rezervuar gibi ürünlere evinizde yer verebilirsiniz. Özellikle suyun akış süresine ve hızına sizin karar vermenizi sağlayan zaman ayarlı bataryalar sayesinde geleneksel bataryaların aksine çok daha az su harcıyıp tasarruf yapma şansı elde edebilirsiniz.



Diş fırçalarken, tıraş olurken ya da el yıkarken musluğu kapatmak tahmin ettiğinizden çok daha fazla su tasarrufu sağlıyor. 20 saniyelik bir el yıkama sırasında 1 litre su boşa harcanıyor.



İYİ GÖR MUTLU OL

Bir World Medicine Grup şirkettir.



WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company

PELİN 18 YAŞINDA
GENETİK MÜHENDİSİ
OLMAK İSTİYOR.

**Onlar hayallerine ulaşıp
yüzleri hep böyle gülsün diye,
bizler yarının doktorlarının,eczacılarının,
başarılı iş kadınlarının elinden tutuyor,
hayallerine destek oluyoruz.**



#hayallerinedestekoluyoruz