

RENKLERİYLE BÜYÜLEYEN KUŞLAR

SPOR

SPORUN ATASI
YÜRÜYÜŞ

YEMEK KÜLTÜRÜ

DAMAK ÇATLATAN LEZZET:
OSMANLI ŞERBETLERİ



RÖPORTAJ
WMO TÜRKİYE ÜLKE MÜDÜRÜ
DR. AYTEKİN BULUT

RÖPORTAJ
RESSAM
AYŞE IŞIK

İÇİMİZDEN BİRİ
RAFİYA KILIÇ

TEKNOLOJİ
ULAŞIMDA
'HYPERLOOP'
DÖNEMİ

ÇEVRE
DAHA TEMİZ
BİR ÇEVRE İÇİN...

GLYHAT

% 0.25 Polietilen glikol 400 (PEG 400)
% 0.20 Sodyum hiyalüronat

**Kuru
Göz
için
Yeni
Çözüm**

Göz yüzeyinde etkin nemlendirme ve uzun süreli etki sağlar.
Tüm kuru gözler için uygundur.
Kontakt lensler ile uyumludur.



Bir World Medicine Grup şirkettir.

WM00422GLY9



Değerli World Medicine ailesi,

Pandeminin etkilerinin hafiflediği, özlediğimiz günlere neredeyse kavuştuğumuz yeni bir döneme girdik ancak şimdi de tüm dünyada zorlu bir ekonomik süreç yaşanıyor. Bu tabloya rağmen World Medicine olarak sürdürülebilir büyümemizi koruyor, ihracat alanında önemli başarılarla imza atmaya devam ediyoruz.

Hepinizin bildiği üzere geçtiğimiz yıl İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (IKMIB) listesinde ilaç ihracatı alanında birinci olmuştuk. Bu yıl da başarıımızı sürdürerek listenin ikinci sırasında yer aldık. Her ne kadar bir basamak geriye düşmüş gibi gözüksek de zorlu ekonomik konjonktür ve pandemi etkisi altında bu tablonun övgüye değer olduğuna inanıyorum. Bu vesileyle emekleriniz için sizlere tekrar teşekkür ediyor ve hep birlikte çalışarak tekrar liderlik koltuğundaki yerimizi alacağımıza yürekten inanıyorum.

IKMIB başarımızın yanı sıra Türkiye içinde satış ve imaj çalışmalarına katkı sağlayacak tanıtım faaliyetlerimize de hız verdik. Reklam ve haber çalışmaları ile kurumumuzun görünürliğini artırdık. Bu alandaki çalışmalarımıza ivme kazandırmaya devam edeceğiz.

İhracat ve Ar-Ge alanındaki başarılarımıza ek olarak

ürünlerimizle de sektörde adımızdan söz ettirdik. Geçtiğimiz aylarda Eczacı Dergisi tarafından 11'inci düzenlenen ve sektörün Oscar'ı olarak da bilinen Altın Havan Ödülleri'nde VIADOR Şurup ile fitofarmasi ürün kategorisinde Altın Havan ödülünün sahibi olduk. Bununla birlikte Türkiye'nin en prestijli ve köklü İnsan Kaynakları ödülleri olan Kariyer.net 'in İnsana Saygı Ödülleri'nde tüm ödül koşullarını yerine getirerek, 20 bini aşkın işveren arasından ödülün sahibi olduk.

Farklı alan ve kategorilerde elde ettiğimiz başarılar attığımız adımların, emeklerimizin karşılığını aldığımızın en güzel kanıtı. Gelecekte, Pazarlama, Satış, ARGE, İş sağlığı ve Güvenliği, Finans-Muhasebe ve Kalite Güvence gibi farklı departmanlarımızın da benzer ödüllerle başarılarına yeni başarılar ekleyerek World Medicine markasını daha da parlatacaklarına inanıyorum.

Stratejik yaklaşımımızı, birbirimize olan inancımızı ve sahip olduğumuz deneyimi birleştirme becerisi en büyük hazinemiz. Bu becerimizin en zorlu koşullarda bile kuruluşumuzu güvenle geleceğe taşıyacağına ve hep birlikte büyümemizi sürdüreceğimize hiçbir şüphem yok. Emekleriniz için hepinize tekrar teşekkür ederim.

Saygılarımla

World Medicine
Yönetim Kurulu Başkanı
Raushan Tahiyev

İÇİNDEKİLER



BAŞKANDAN
DEĞERLİ WORLD MEDICINE AİLESİ

EDİTÖRDEN
WMLIFE DERGİSİ 1 YAŞINDA!

SPOR
SPORUN ATASI YÜRÜYÜŞ

ZERRİN BİLMENOĞLU
MUTLU ÇALIŞMAK MÜMKÜN!

WORLD MEDICINE HABERLER

SEDAT AKGÜN ARDA
"META – PHARMA-VERSE – 2"
BUGÜN VE İZDÜŞÜMÜ
TEKNOLOJİ
ULAŞIMDA YENİ BİR DÖNEM ARALANIYOR

CANSU YALÇINTAŞ
KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASI

WORLD MEDICINE HABERLER

ÖZEL RÖPORTAJ: AYŞE IŞIK
RESSAM

WORLD MEDICINE HABERLER

ÖZEL RÖPORTAJ: DR. AYTEKİN BULUT
WMO TÜRKİYE ÜLKE MÜDÜRÜ

GEZİ
RENKLERİYLE DÜNYAYI GÜZELLEŞTİRİYORLAR

DR. LEVENT UYGUR
MEZAPOTAMYANIN MERKEZİ MARDİN
DİNLERİN VE DİLLERİN BİRLEŞTİĞİ KENT
ADETA ZAMANDA YOLCULUK

WORLD MEDICINE HABERLER

İÇİMİZDEN BİRİ
RAFİYA KILIÇ
FİNANS KIDEMLİ UZMANI

YEMEK KÜLTÜRÜ
DAMAK ÇATLATAN LEZZET OSMANLI ŞERBETLERİ

DR. ERTAN ÇAY
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE OBEZİTE
AÇLIKTAN ÖLEN ATALARIN
TOKLUKTAN ÖLEN TORUNLARI

WORLD MEDICINE HABERLER

SELAHATTİN UZUN
SAĞ VE SAĞLICALA...

MEHMET KURUÇAY
DÜNYAMIZ İÇİN ESKİ AMA BİZİM İÇİN
"YENİ"LENEBİLİR ENERJİ KAYNAKLARI

ÇEVRE
DAHA TEMİZ BİR ÇEVRE İÇİN...

1

3

4

8

12

14

22

28

31

38

40

42

46

56

64

72

78

86

97

100

102

104

World Medicine Türkiye adına
İmtiyaz Sahibi
Raushan Tahiyev

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
**Tekin Ozalit Baskı ve Reklam
Sanayi Dış Ticaret
Anonim Şirketi**
İkitelli Organize Sanayi Bölgesi
İmsan Sanayi Sitesi E3 Blok
34303 Küçükçekmece/İstanbul
Tel: 0212 696 53 00
Email: info@tekinozalit.com

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.

World Medicine UPM Life Dergisi'nin 5'inci sayısından herkese merhaba!

Siz değerli okurlarımızın beğenisi için hazırladığımız dergimiz beşinci sayısına ulaştı. Her sayıda olduğu gibi, değerli yöneticilerimiz ve çalışma arkadaşlarımızın katkılarıyla okuması keyif veren bir dergi hazırlamaya çalıştık. Birçok farklı konuyu bir araya getirdiğimiz bu sayımız yine zengin içeriği ile ön plana çıkıyor. Dergimiz sporun atası yürüyüş konusu ile açılıyor. Sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazların başında spor geliyor. Herkes için uygun olan bir spor dalı olsa da sporun atası konumunda bulunan yürüyüş her yaş için ideal bir alternatif konumunda yer alıyor.

Bu sağlıklı konunun ardından ise Çerkezköy Fabrikası, Kalite Kontrol Müdürü Sayın Zerrin Bilmenoğlu'nun "Mutlu Çalışmak" ile ilgili değerli bilgiler verdiği yazısını bulabilirsiniz.

İlerleyen sayfalarda, World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sayın Sohrab Mammadov'un şirketimizin vizyonu hakkındaki görüşlerinin yer aldığı haber sayfamıza yer veriyoruz.

Bu haberlerin ardından ise yine gelecek vizyonu ile ilgili bir köşe yazımız var: İş Geliştirme Müdürü Sayın Sedat Akgün Arda "Bugün ve İzdüşümü" adlı çok detaylı bir konuyu sayfalarımıza taşıyor.

Bu detaylı konunun ardından, yine teknoloji ile devam ediyoruz: Bilim adamları ulaşım alanında yeni bir dönemin kapısını aralıyor. Hyperloop dönemi şimdiden çok konuşuluyor. Bu konunun çok ilginizi çekeceğini düşünüyoruz.

Devamındaki sayfalarda Avukat Sayın Cansu Yalçıntaş kişisel verilerin korunması ile ilgili önemli bir köşe yazısı kaleme aldı.

Ardından ise yine gurur verici bir haber var: İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'nin hazırladığı 'İhracatın Yıldızları Ödülleri 2021'de World Medicine, bu yıl da büyük bir başarıya imza atarak ilaç ihracatı alanında ilk üçteki yerini alarak ikinci oldu. Ayrıca 10. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi'ne World Medicine

Wmarge Merkezi aldığı ödüllerle damga vurdu.

Özel röportaj bölümümüzde ise ressam Ayşe Işık'ın ilham verici hikâyesini sayfalarımıza taşıyoruz.

WMO Türkiye Ülke Müdürü Dr. Aytekin Bulut çok ciddi bir konu olan glokom hastalığı konusunda dergimize özel bir röportaj verdi. Bu röportajımızı Dünya Glokom Haftası vesilesi ile gerçekleştirdik.

Bu sayımızdaki bir diğer iç açıcı konumuz ise "Kuşlar". Gökyüzünde süzölmeleriyle, özgürlükleriyle "Keşke senin yerinde olsam" dedirten dünyanın en güzel canlılarından biri kuşlar. Sayfalarımızda inceleyebilirsiniz.

ISG-Ç Direktörü ve İşyeri Hekimi Dr. Levent Uygur ise sizi zamanda bir yolculuğa çıkaracak ve Mardin'e götürecektir. World Medicine İnsan Kaynakları Müdürü Sayın Esra Acar Engin, "Dünya'nın ilacını" %43 oranında kadın çalışanımızla birlikte üretiyoruz" diyerek şirketimiz hakkındaki bilgileri dergimizle paylaştı. Bu sayfaların ardından da şirketimizle ilgili çeşitli haberleri bulabilirsiniz.

İçimizden Biri bölümünün bu sayıdaki konuğu Finans Kıdemli Uzmanı Rafiya Kılıç ve çiçek sevgisi.

Ardından ise damak çatlatan bir konu geliyor: Osmanlı Şerbetleri. Okurken canınız çekebilir şimdiden uyarıyoruz.

Sağlık Köşemizde Çerkezköy Fabrikası İşyeri Hekimi Dr. Ertan Çay obeziteyi ele aldı.

Çerkezköy Fabrikası İş Güvenliği Sorumlu Uzmanı Selahattin Uzun köşesinde iş güvenliği hakkında güzel bilgiler verirken, Çevre Uzmanı Mehmet Kuruçay yenilenebilir enerji kaynaklarından bahsetti. Çevre demişken de Dünya Çevre Günü ile alakalı bir konu ile de bu sayımızı tamamlıyoruz.

Keyifle okumanız dileğiyle!

Sevgiyle kalın...

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur GÜLKÖK



SPORUN ATASI

Yürüyüş

Sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazların başında spor geliyor. Düzenli olarak gerçekleştirilen spor, sağlığı korumakla birlikte kaliteli bir yaşam için anahtar görevi üstleniyor. Herkes için uygun olan bir spor dalı olsa da sporun atası konumunda bulunan yürüyüş her yaş için ideal bir alternatif konumunda yer alıyor.



İnsanlığın tarihinden itibaren var olan spor, bulunduğu çağa göre kültüre göre farklılık gösterse de insanoğlu her dönemde farklı sporlarla ilgilendi.

Bunların en eskisi de hiç kuşkusuz yürüyüş. Spor tarihinin atası olarak kabul edilen yürüyüş, spor amaçlı olmasa da sürekli olarak gerçekleştiriliyor. Bu da planlı ya da plansız fark etmeksizin yürüyüşün her daim hayatın bir parçası olduğunun bir göstergesi.

SAĞLIĞINIZI ŞANSA BIRAKMAYIN

Sağlıklı bir yaşam için spor büyük önem taşıyor. Herkesin yaşına ve fiziksel durumuna göre gerçekleştirebileceği bir spor bulunuyor. Ne spor yapabilirim? Zaman ayırabilir miyim? Devamlılığı sağlayabilir miyim? gibi kafada dönen soruları raflara kaldırmalı. İlk ve en ilkel spor dalı olarak kabul edilen yürüyüş herkesin her zaman yapabileceği en ideal spor alternatifi olma özelliğini taşıyor.



Düzenli yürüyüşler, vücudun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalışmasını sağlayan aktivitelerdir.

YÜRÜYÜŞ YAPMANIN FAYDALARI SAYMAKLA BİTMİYOR

- Kemiklerin güçlenmesini sağlıyor.
- Vücuda enerji veriyor.
- Kalp krizi ve felç gibi rahatsızlıklar için yardımcı rehabilitasyonu sağlıyor.
- Kanseri riskini azaltıyor.
- Kandaki kolesterol seviyesini azaltıyor.
- Yüksek tansiyonu düşürüyor.
- Şeker hastalığını kontrol altında tutmaya yardımcı oluyor.
- Sağlığını koruyor.
- Dinlenirken bile kilo vermeyi sağlayacak şekilde metabolizma hızını artırıyor.
- İştah kontrolünü sağlıyor.
- Bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlıyor.
- Uyku düzenini destekliyor.
- Bacak ve kalça bölgesindeki kasları güçlendiriyor.
- Kemik erimesi riskini azaltıyor.

YÜRÜYÜŞ ŞEKLİNİZ ÇOK ÖNEMLİ

Yürüyüş yaparken vücudun şekline önem verilmeli. Geriye ya da öne doğru kavis yapmadan dimdik yürümeye özen göstermek gerekiyor. Bu şekilde vücudun her bölgesi yürüyüşe eşit şekilde eşlik eder. Kollarında vücutla koordineli bir şekilde hareket etmeli. Çünkü yürüyüş sırasında gücü arttırmak ve ayak hareketlerini dengelemek kolların görevi. Unutulmaması gereken önemli bir noktada ellerin yumruk şeklinde sıkılmaması gerektiğiyle ilgili. Eller açık olursa kan akışı düzensiz şekilde seyreder.

MENTAL SAĞLIĞA DA FAYDASI BULUNUYOR

Yürüyüş sadece fiziksel değil psikolojik olarak da bedene büyük katkı sağlıyor.

Düzenli olarak gerçekleştirilen yürüyüş aktivitesi depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletiyor. Bunun yanı sıra düşünme, anlama, hatırlama gibi bilişsel fonksiyonların iyileşmesine katkı sağlıyor. Okul ve iş hayatındaki başarıyı artırmanın yanında bilişsel fonksiyonların zayıflamasını önüyor.

YÜRÜMENİN SÜRESİ VE ŞİDDETİ AYARLANABİLİR Mİ?

Dünya Sağlık Örgütü'nün paylaştığı bilgiye göre, haftanın beş günü en az 30 dakika orta şiddette yürüyüş yapmak gerekiyor. Gerçekleştirilecek yürüyüşün orta mı yüksek mi olacağını belirlemek için küçük bir test yeterli. Orta şiddetli yürürken konuşabilirsiniz ancak şarkı söyleyemezsiniz. Yüksek tempoda yürüyorsanız nefes almadan birkaç kelimeden fazla telaffuz edemezsiniz. Bu test doğrultusunda orta şiddetli yürüyüş yapabilirsiniz.

Adım hesabı yapacaksanız aklınızda bulunması gereken küçük bir not: Orta şiddette 30 dakikaya denk gelecek adım sayısı dakikada 100 adım, toplamda 3000 adıma denk geliyor.



Zerrin Bilmenoğlu
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Kalite Kontrol Müdürü

MUTLU ÇALIŞMAK

Mümkün!

WMLife dergisinin yayınlanmaya başlayacağını öğrendiğimde çok heyecanlandım. Yayınlanan her sayısını çok beğenerek baştan sona okudum. Beğenim bende dergiye bir yazı hazırlama isteği yarattı. Çorbaya bir tutam tuz da ben katayım istedim. Yazıyı hazırlamaya karar verdikten sonraki en büyük zorluk, hangi konuda yazacağımı bulmak oldu. İş hayatının 25 yılını ilaç sektöründe Kalite Kontrol alanında keyifle geçirmiş biri olarak yazacağım yazının tecrübelerimi içermesini istedim. Böylece iş hayatının başındaki birçok genç arkadaşın kariyer yolculuğuna, ben de bir ışık tutabilirim diye düşündüm. İlaç sektöründe çalışmaya 1997 yılında Kalite Kontrol analisti olarak başladım. İşimi her zaman çok büyük bir zevkle ve sevekle yaptım. Her gün yeni bir şeyler öğrenip, farklı yöneticiler ile çalışma olanağı bulduğum, birbirinden değerli ekip arkadaşları ile güzel anılar biriktirdiğim için olsa gerek 20 yıllık serüvenim boyunca çalıştığım bölümü ve firmayı değiştirmeyi hiç düşünmedim. 2017 yılında emekliliğe hak kazanmış olmam nedeniyle benim için iyi bir okul olan firmamdan ayrıldım. Kısa bir zaman

sonra World Medicine'da yeni bir yolculuğa başladım. İşe giriş sürecinde World Medicine'ı tanımak için yaptığım araştırmada firmanın kısa sürede hızla büyümesi, Çerkezköy Organize Sanayi Bölgesi'nde büyük bir üretim tesisi yatırımı olması beni çok heyecanlandırdı. Kalite Kontrol alanında sahip olduğum bilgi ve tecrübeler ile değer katabileceğim, aynı zamanda benim için yeni olan birçok konuda kendime de katkı sağlayacağım bir fırsat olduğuna inandım. Aradan 4 yılı aşkın bir süre geçmişken geriye dönüp baktığımda, bu düşüncemde hiç yanılmadığımı görmemün sevincini yaşıyorum. Birçok kişinin kendi çalışacağı alanı seçme şansı olmazken, ben World Medicine Çerkezköy Kalite Kontrol Laboratuvarı'nı, 2400 m2'lik boş bir şantiye alanından, dizayn, inşa, montaj aşamalarını yaşayarak, ülkenin en büyük, modern ve yüksek teknolojlili laboratuvarı haline dönüştürme şansına sahip oldum. Laboratuvarımızın 2020 yılı Mart ayında Sağlık Bakanlığı onayı ile analizlere başlamasının ardından tesisimizin üretilmeye başlaması ile yaklaşık 130 kişilik kadroya ulaşan ve yoğun bir şekilde çalışan Kalite Kontrol Laboratuvarımız benim için büyük bir gurur kaynağı oldu.



Kendi yeteneklerinizi, karakter özelliklerinizi, yapabileceklerinizi, isteklerinizi, hayattan beklentinizi, engellerinizi çok iyi bilmeli ve kendinize uygun olan kariyer yolunu seçmelisiniz. Başarısız bir yönetici olmaktansa, iyi bir lider olarak ekibinizi başarıdan başarıya koşturabilirsiniz. Bu nedenle tek bir hedefe odaklanmamalı, çevrenizdeki fırsatları yakalamak için algılarınızı açık tutmalısınız.

Kariyer yolculuğum ile ilgili bu kısa bilgilerden sonra 25 yıllık meslek hayatım boyunca gözlemlerim, deneyimlerim ile kendim için belirlediğim “çalışırken mutlu olma” ipuçlarımı sizlerle paylaşacağım.

- Yaptığınız iş zor ve yorucu olabilir. İşinizi tamamlamada ve sonuca ulaşmada problemler yaşayabilirsiniz. Uzun çalışma saatleri nedeniyle kendinize ailenize zaman ayıramamaktan şikayetçi olabilirsiniz. Unutulmaması gereken ilk şey, iş hayatınızın başlarındaysanız yaptığınız işi anlamak ve gerçekleştirmek normalden daha çok vakit harcamanıza ve yorulmanıza sebep olacaktır. Zaman geçip yaptığınız iş konusunda bilgi ve tecrübeniz arttıkça sizi yoran, üzen zorlukların eskisi kadar etkili olmadığını göreceksiniz. Yaptığınız işin mesleğiniz olmasını hedefliyorsanız işinizi çok sevmesiniz de sevmenizi sağlayacak sebepleri bulmak sizin elinizdedir. Çalışma ortamının keyifli olması, birlikte çalıştığınız kişiler ile iyi anlaşıyor olmanız gibi işinizin pozitif yanlarına bakmak ve olumlu yanlarından bahsetmek sizin de çevrenizin de enerjisini olumlu hale getirir. Pozitif enerjiniz ile işinizi hobiniz haline getirebilir ve kariyerinizde ilerlerken yaptığınız işten zevk alabilirsiniz.
- Kendinizi tanıyın. Güçlü ve zayıf yönlerinizi objektif olarak belirleyin ve kendi kariyerinizi planlayın. İş hayatı-

na atılan herkesin isteği bir süre sonra yönetici olmaktır. Fakat herkesin yönetici olması mümkün değildir. Bu nedenle kendi yeteneklerinizi, karakter özelliklerinizi, yapabileceklerinizi, isteklerinizi, hayattan beklentinizi, engellerinizi çok iyi bilmeli ve kendinize uygun olan kariyer yolunu seçmelisiniz. Başarısız bir yönetici olmaktansa, iyi bir lider olarak ekibinizi başarıdan başarıya koşturabilirsiniz. Bu nedenle tek bir hedefe odaklanmamalı, çevrenizdeki fırsatları yakalamak için algılarınızı açık tutmalısınız.

- Eğer iyi bir dinleyici değilseniz bu yönünüzü kuvvetlendirin. Sizinle konuşan kişiyi dinlerken anlatılan konu ile ilgili aklınızdan geçen önyargı ve olumsuz düşüncelerden kurtulun, sadece anlamak için dinleyin. Dinlemek, sizi ortaya çıkabilecek birçok problemten kurtaracaktır. Bu sayede sorunları kolayca çözüme kavuşturabilir, bakış açınızı genişletir, yaratıcılığınızı artırır ve diğer fikirlere değer verdiğinizi göstermiş olursunuz.
- Hata yapmaktan korkmayın. Unutmayın, HATASIZ KUL OLMAZ! Uzun yıllar aynı işi yapmış kişiler dahi bir an olur hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızı fark ettiğiniz anda bunu saklamadan, net olarak bildirmek ve düzeltmek için yardım istemektir. Ayrıca kendi tecrübelerimden öğrendiğim üzere hata yapmak en etkili öğren-

me yoludur. Eğer hata yaptığınızı fark ettiğiniz ve bunu düzeltmek için uğraştığınız bir konu varsa emin olun bu hatayı tekrar etme olasılığınız çok düşüktür. Çünkü bu hatayı fark ettikten sonra tüm çalışmalarınızda aynı hatayı yapmamak için detayları her seferinde kontrol ediyor olacaksınız.

- Bugünün işini yarına bırakmayın; Bizler genellikle bilginin az olduğu veya sevmediğimiz işleri erteleme eğilimindeyiz. Bir de günlük iş planımızı yaptığımız ve buna göre çalışmaya başladığımızda bizden istenen farklı bir iş olursa bunları elimizdeki işi bitirdikten sonra tamamlamak üzere sonraya bırakmayı severiz. Bunlara ek olarak imzalanacak dosyalar, okunacak raporlar masamızın bir kenarında uygun vakit olunca tamamlanmak üzere üst üste yığılırlar. Oysa yapılması gereken işleri erteleyen kişiler, işin teslim zamanı yaklaştıkça kaygı ve öfke duymaya başlar, işin zamanında yetişebilmesi için işi olması gerekenden daha az dikkat ve önem vererek tamamlamak durumunda kalırlar. Bu da yapılan işin kalitesinin düşmesine ve hatalara sebep olur. Yapılacak işleri bir plan ve sıra ile yapmalıdır. İşin tamamlanması için bir son tarih verilmişse bu süreye uygun olacak şekilde, işi bitirdikten sonra da en az bir kez kontrol ederek iş teslim edilmelidir.
- İşinizi ilk seferde doğru yapmak için önemli kural, yapacağınız iş hakkında yeterli bilgi sahibi olmanız ge-

rektiğidir. Eğer sizden başarmanız beklenen işin detayları hakkında yeterli bilginiz olmadığını düşünüyorsanız; bu düşüncenizi sorumlu kişi ile paylaşmanız gereklidir. Konu ile ilgili detaylı bilgi alabileceğiniz kişi ve dokümanlar hakkında yardım istemeniz size kolaylık sağlayacaktır. İşe başlamadan önce bu kişilerden, yapacağınız iş konusunda veya işin nasıl yapılacağı hakkında bilgi almanız gereklidir. Yeterli bilgiye sahip olarak yaptığınız iş, ilk seferde doğru olacağından sonraki adımlarda hata çıkması nedeniyle her şeye yeniden başlanarak zaman kaybı yaşanmasını önleyecektir. Feigenbaum'un ifadesiyle; hataları düzeltmek için harcanan çaba o kadar fazla oluyor ki fabrikanın içinde gizli bir fabrika olmasıyla aynı etkiyi yaratıyor.

- Karşılaştığınız sorunlar veya size verilen projeler ne denli büyük ve karmaşık olursa olsun, gözünüzü korkutmasın. Bunun için çözmeye uğraştığınız sorunu veya tamamlamanız gereken projeyi daha küçük parçalara bölün. Çünkü genellikle karmaşık problemler, içerisinde daha küçük problemler barındırır. Üstelik bu küçük problemleri çözerken kendinize olan güveniniz artacak ve daha büyük sorunları çok daha rahat görebileceksiniz.
- Olumsuz duygu ve düşüncelerden uzak durun. Çevrenizde yaptığınız işle, çalıştığınız iş yeriyle, aldığınız ücretle, birlikte çalıştığınız ekip arkadaşlarınızdan veya





**“Mutlu yaşam, tutku
ve korku üzerinde
mantiğin ve düşüncenin
elde ettiği bir zaferdir.”
Lucius Annaeus Seneca**

yöneticilerinizden biriyle ilgili sizi olumsuz etkileyecek, motivasyonunuzu düşürecek konuşmalar yapıyorsa hemen oradan uzaklaşın. Konuşan kişilerle aynı düşüncelere sahip olmasanız bile sıklıkla negatif söylemlere maruz kalmanız halinde sizin de duygu ve düşünceleriniz olumsuz yönde değişmeye başlayacaktır. Bir süre sonra aslında hiçbir problem olmadığı halde mutsuz ve isteksiz hissetmeye başladığınızı görürsünüz. Bu nedenle mümkün olduğunca kendi olumlu düşüncelerinizi yüksek sesle çevrenizdekiler ile paylaşın, pozitif enerjiniz ile çevrenizi olumlu yönde değiştirin.

- **GÜLÜMSEYİN!** Gülmek, yan etkisi olmayan en iyi ilaçtır. Gülmek güvende ve rahat hissedildiği zaman ortaya çıkan bir reaksiyon olduğundan topluca gülmenin sosyal bağları güçlendirici bir etkisi vardır.

- Nazik olun. Sabahları iş yerinin kapısından çalışma alanınıza gidene kadar rastladığınız herkese gülümseyerek “Günaydın” deyin. İyi akşamlar, kolay gelsin, teşekkür ederim gibi güzel sözleri kullanmayı alışkanlık haline

getirin. Siz ısrarla nazik olursanız, çevrenizdekilerin davranışlarının da benzer şekilde değişeceğine tanık olursunuz.

- İyilik yapan iyilik bulur. Birlikte çalıştığınız arkadaşlarınıza yardım edin. İyilik yapmak en çok sizi mutlu eder. Yapılan araştırmalar iyilik yapmanın, bedensel ve ruhsal sağlığımızla pozitif ilişkisini ortaya koyuyor. İyilik yapmak, vücudumuzda oksitosin hormon seviyesini yükseltir ve bu sayede rahatlamaya ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olur. Böylece anksiyete ve stresi iyileştirir. Tam da bu nedenlerle, mutlu olmak için sadece iş yerinizde değil hayatınız boyunca iyilik yapma fırsatlarını bulup, değerlendirin.

Son olarak çalışma hayatınızın, yaşam sürenizin uzun bir parçası olduğunu asla aklınızdan çıkarmayın. Bu uzun süreyi mutlu geçirmek aile ve sosyal hayatınızda da olduğu gibi tamamen sizin elinizdedir. Mutluluk, kendi düşünce ve davranışlarımızda, verebileceğimiz sevgi, gösterebileceğimiz hoşgörü ve sabrımızda saklıdır.

WORLD MEDİCİNE YÖNETİM KURULU BAŞKAN YARDIMCISI
SOHRAB MAMMADOV

“GLOBAL PAZAR PAYIMIZI ARTIRMAYI HEDEFLİYORUZ”

Türkiye’de 2011 yılından bu yana faaliyetlerini sürdüren ve 35’ten fazla ülkeye ilaç ihracatı gerçekleştiren World Medicine, 450’den fazla farmakolojik ürünü içeren geniş portföyüyle çalışmalarını sürdürüyor. World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Türkiye’de ilaç ihracatında zirvede kalıcı olma hedefi doğrultusunda yatırımlarımızı hız kesmeden sürdürüyoruz. 2022 yılında da hayata geçireceğimiz yatırımlarla global pazar payımızı arttırmayı hedefliyoruz. Amacımız her zaman ilaç ihracatında Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan şirket olmak” dedi.

2021 yılında ihracata ve yatırımlarına hız veren World Medicine, ilaç ihracatı alanında ‘bir numara’ olmayı başardı. Türkiye’de ilaç ihracatında zirvede kalıcı olma hedefi doğrultusunda yatırımlarını arttıran World Medicine’da, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Zirveye adım adım çıktık, şimdiki hedefimiz zirvede kalıcı olmak. Bu amaç doğrultusunda çok yakın zamanda Çerkezköy Organize Sanayi Bölgesi’nde Türkiye’nin en teknolojik ilaç üretimi üslerinden biri olan fabrikamızı hayata geçirdik. Çerkezköy fabrikamız ile üretim gücümüzü çok daha fazla arttırarak yılda 1,3 milyar kutu ilaç üreteceğiz. Yaptığımız yatırımlarla güçlü olduğumuz ihracat pazarlarında ilk 5 oyuncu içinde yer almayı hedefliyoruz” açıklamasında bulundu.

ÜRETİM ARTIYOR, İHRACAT ARTIYOR

Global Pazar paylarını artırma hedefiyle üretim faaliyetlerine her yıl biraz daha hız verdiklerinin altını çizen Sohrab Mammadov, “2017 yılında 26 ülkeye ihracat yaparken, 2021 yılında 35 ülkeye ihracat yapar konuma geldik. Hedef pazarımız öncelikli olarak Avrupa var., Avrupa’da

pazarlama faaliyetlerimizi yoğunlaştırdık. Sürdürülebilir ve karlı büyüme ile dünyada bulunduğumuz ülkelerde ilk 20 ilaç üreticisi arasında yer alma hedefiyle çalışıyoruz. Aldığımız ödül ve başarılar yaptığımız planların ve yatırımlarımızın doğruluğunu kanıtlıyor.” dedi.

“TÜRKİYE EKONOMİSİNE EN ÇOK KATKI YAPAN ŞİRKET OLMAK İSTİYORUZ”

Kurdukları WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı ile ilaç kalitesini artırmayı ve ilaç analizlerini dışa bağımlı olmaktan çıkarmayı başardıklarını vurgulayan Sohrab Mammadov, “İleri teknoloji analiz hizmetleri sunan laboratuvarımız ile hem sektöre hem de Türkiye ekonomisine katma değer yaratmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz. Gelişmiş teknik cihazlara sahip Ar-Ge laboratuvarımızın yanı sıra son teknolojiyle donatılmış üretim tesislerimizle ilaç üretimimizi her geçen gün artırıyoruz. Böylece daha fazla ilaç ihracatı için alt yapımızı da sağlamlaştırıyor, elimizdeki imkanlarımızı en iyi şekilde kullanıyoruz. Bu noktada en büyük hedefimiz her zaman ilaç ihracatında Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan şirket olmak” şeklinde konuştu.





Sedat Akgün Arda
İş Geliştirme Müdürü

“META – PHARMA-VERSE – 2”

Bugün ve İzdüşümü

Bizim İş Geliştirme olarak, son dönemdeki stratejimiz diğer İş Geliştirme / İş Birliği Modellerinde elde edilecek iş sonuçlarını arttırmak, mevcut anlaşmaların verimlerini, ürün gamlarını, cirolarını dolayısıyla karlılıklarını arttırabilmek ve bunun yanı sıra; yeni ülke, yeni partnerle yapılacak anlaşma/iş birliği modelleriyle World Medicine Misyon ve Vizyonuna, değerleri çerçevesinde sürdürülebilir, adından kurum içinde ve kurum dışında söz ettirebilecek bir katkı sağlamaktır.

“İZDÜŞÜMÜ KELİMESİ PROJEKSİYON KELİMESİNİN TDK’DE TAM TÜRKÇE KARŞILIĞIDIR.”

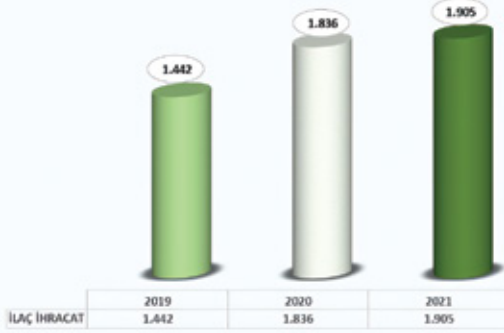
Pharma - Verse’de kaybolmamak için, 3 ay önceki kaynak ve bilgilere döndüm ve bazılarında gerçek zamanlı güncellemelerin de izdüşümüne bağlı olarak, İş Geliştirme Faaliyetlerimiz hakkında açıklayıcı, bilgilendirici olmasını temenni ederek, okuma yapmanızı dileyerek ve keyif almanız dilekleriyle söze başlayayım...

Bilgi daha ulaşabilir ama doğruluğu ve kavranmasının yanı sıra asıl yorumlanmasının iyice karmaşıktığını düşünenlerdenim. Google her şeyi biliyor önemli olan kullanma becerisi, yetkinliği ve bu yetkinliği kullanma dirayetinin verdiği sorumlulukların sonuçlarını riyakarlardan ziyade, olgunluk ve dürüstlikle alabilme yetisi olduğunu düşünmeyen kalmış mıdır?

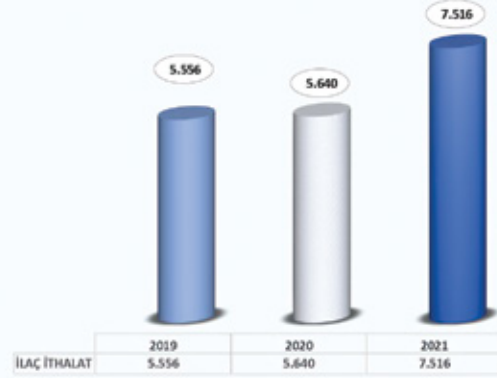
4 ayda bir yayınlanan kurum içi dergimizin bir önceki sayısında başladığım yazıyı aklımda 3 bölüme ayırmıştım, ismini de buradan esinlenmiştim. Meta (ötesi), Pharma (ilaç), Verse (dünya) başlığını da bu çerçeveye oturtmuş-tum, yani güncel verileri tartışmaya açmak, sadece sektörden bahsetmek ve sonrasında bunun aklımdaki ve farklı kaynaklardaki gelecek projeksiyonunu açıklamaya çalışacaktım, ama bir baktım ki istatistiki bilgiler dramatik değişince (olumlu yönelimde) benim de güncellenmem gerekli ve bu durum İş Geliştirme Faaliyetlerime de yansiyabilir. Geçen yazımda ilmek ilmek çıkarmaya çalıştığım yüzde-ler, bu sefer bırakayım grafiklerde dil bilsun, ben sadece veriyi yorumlama ve faaliyetlerimizi açıklayarak, buna yönelik fonksiyonlarımızı açıklamaya çalışayım.

2021 yılında Türkiye ihracatı %32,8 büyüme ile 225 milyar ABD Dolarına ulaşırken, ilaç ihracatı %3,7 büyüme ile 1.905 milyon ABD Doları hacme ulaşmıştır. Aynı yıl Türkiye ithalatı %23,6 artışla 271 milyar ABD Dolarına, ilaç ithalatı ise %33,3 artışla 7,5 milyar ABD Dolarına yükselmiştir. İlaç ihracatının ithalatını karşılama oranı %25,3, ilaç dış ticaret açığı (DTA) ise 5.6 milyar ABD Doları seviyesindedir.

Grafik 2- İlaç İhracatı (milyon ABD Doları)

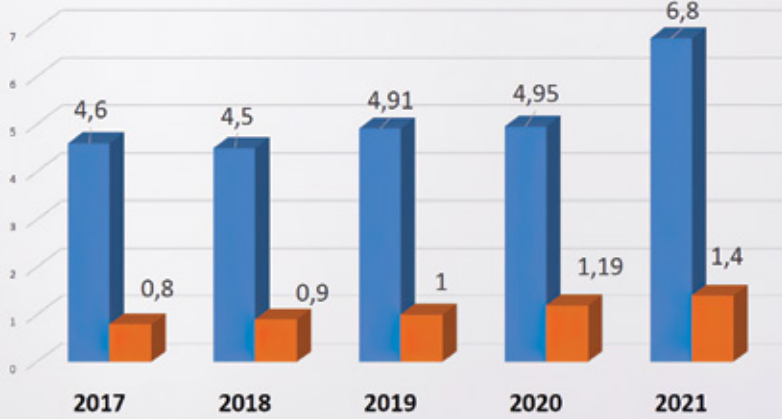


Grafik 3- İlaç İthalatı (milyon ABD Doları)



www.ieis.org.tr
www.fotofarma.org.tr
www.farmasistecik.org.tr

TÜRKİYE’NİN ECZACILIK ÜRÜNLERİ MAL GRUBUNDAKİ İHRACAT- İTHALATI(Milyar \$)



Kaynak: TİM ve TB Verileri

■ İthalat ■ İhracat



“İDARİ ve TİCARİ DİPLOMASİ” diye de adlandırabileceğimiz ve işletmenin bugününe ve geleceğine hizmet ve ürün olarak gelir getirici faaliyetlerinin “İŞ BİRLİĞİ ve ORTAK DİL” temelli faaliyetlerinin tamamına, kurum içinde ve kurumlar arası, orta ve uzun vadede karşılıklı bir fayda sağladığı ve sürdürülebildiği tüm mal ve hizmet alış ve satış faaliyetlerine “İŞ GELİŞTİRME” diyebiliriz. Benim kişisel görüşüme göre, iş geliştirme, satış ve pazarlama fonksiyonuyla tek bir temel noktada ayrılıyor; müşteri-

ye karşı şirketin ta kendisi, şirkete de müşterinin yüzü olabilme gerekliliği, ki tam da bu sebeple, teknik bilgi (Ticari, üretim, Ar-Ge, Ruhsat, kalite süreçleri, finans, muhasebe) ne kadar yüksek olursa daha faydalı olmasının yanı sıra; bu farkından kaynaklı, iletişim, adalet, sosyo - kültürel bilgi ve deneyim, tutarlı ticari bakış açısı, büyük veriyi doğru yorumlayabilme, üretim, satış, lojistik, ticari tüm süreç detaylarının her platformda takip ve neticelendirme, süreç yönetimi beceri ve kabiliyetlerini

gerektiriyor. Aslında her meslekte olduğu gibi teknik ve sosyal becerilerin, iletişimle yoğrulması aslında. Her stil, bunlardan birini önde tutabilir, ama asıl olan iletişim kanallarının ve teknik gelişim / öğrenme kanallarının her zaman sonuna kadar açık olması ve kurum içinden bu konuda bilgiyle beslenilmesi olarak karşımıza çıkar.

İş Geliştirme Kapsamının Fonksiyonlarını şu şekilde özetlemek doğru olabilir;

- İş Geliştirme, satış pazarlamanın doğal süreci içinde yer alır ve temel fonksiyonlarından.
- İş geliştirme, kuruluşlar içinde ve arasında büyüme fırsatları geliştirmek ve uygulamak için görevler ve süreçler yürütür.
- İş geliştirme, müşteriler, pazarlar ve ilişkilerden, bir kuruluş için uzun vadeli değer yaratmaktır.
- Şirketimizin ürettiği mal ve hizmetlerin tanıtımından ve satışından sorumludur.
- Pazar taleplerini, trendlerini, yönelimlerini Şirket Stratejilerini gözden geçirmek amacıyla raporlamak ve yorumlamakla sorumludur.
- Uluslararası satış pazarlama, Türkiye dışındaki ülkelerdeki satış (uluslararası pazarlar), pazarlama ve iş geliştirme faaliyetlerini bir arada yürütür.

İş Geliştirme fonksiyon, gereklilik ve iş tanımını da naçizane yazı içinde kısaca yer verdikten sonra, kullanılan ve genel kabul gören **iş modellerini** de vesilesiyle tanımlayabildiğim, hepimizin anlayabileceği en sade biçimde açıklamak uygun olabilir; ki World Medicine bunların tamamını kuruluşundan beri en başarılı uygulayan, bu sayede de Kimyevi Maddeler Eczacılık Ürünleri fasılasında (300490..... GTIP kod) 2020/2021 birinciliği sonrasında, bunun kalıcılığı ve sürdürülebilirliği için çaba göstermektedir,

- I. Temsilcilik Çalışma Modeli,**
- II. Distribütörlük Çalışma Modeli,**
- III. İç / Dış Lisans anlaşmaları ve tedarik anlaşması çerçevesi Çalışma Modeli,**
- IV. Fason / Tedarik üretimi anlaşma modeli,**
- V. Tedarik Özel Üretimi,**
- VI. Teknoloji ve metot transferi,**
- VII. Dosya satışı,**
- VIII. Ortak girişim ve diğer. (Satın almalar, şirket birleşmeleri...)**

Bu modellerin detaylarını ayrı bir yazı konusu yapmak uygun olur, ama İş Geliştirmenin, ana çerçeve ve hukuki / ticari varmaya çalıştığı iş birliği / ortak dil girişimlerinin ana başlıkları aslında bu şekildedir.

Bu İş Geliştirme ve/veya İş birliği metodolojisi içerisinde

World Medicine, sektörümüzde Temsilcilik Çalışma Modelini 15 Ülke Temsilciliği ile en başarılı uygulayan örnek ve hem sektörün hem de ihracatın gözbebeğidir, ki bunu birçok platformda kalitatif ve kantitatif iş sonuçlarıyla aldığı ödüllerle taçlandırmıştır.

Bizim İş Geliştirme olarak, son dönemdeki stratejimiz diğer İş Geliştirme / İş Birliği Modellerinde elde edilecek iş sonuçlarını arttırmak, mevcut anlaşmaların verimlerini, ürün gamlarını, cirolarını dolayısıyla karlılıklarını arttırmak ve bunun yanı sıra; yeni ülke, yeni partnerle yapılacak anlaşma/iş birliği modelleriyle World Medicine Misyon ve Vizyonuna, değerleri çerçevesinde sürdürülebilir, adından kurum içinde ve kurum dışında söz ettirebilecek bir katkı sağlamaktır.

Kurum dışı platformlardan kasıt, sadece ihracat, ilaç sektörü kuruluşları değil, vizyonumuzda da yer aldığı üzere, global ilaç sektörü, paydaşlar, iş birliği anlaşması yapılan ülkeler ve resmî kurumlar ve ekonomi çevreleridir.

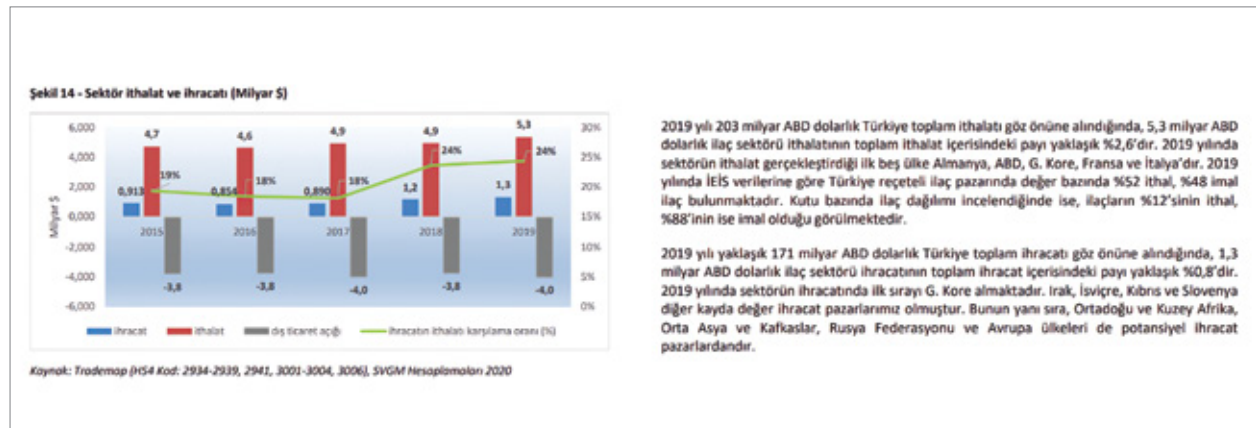
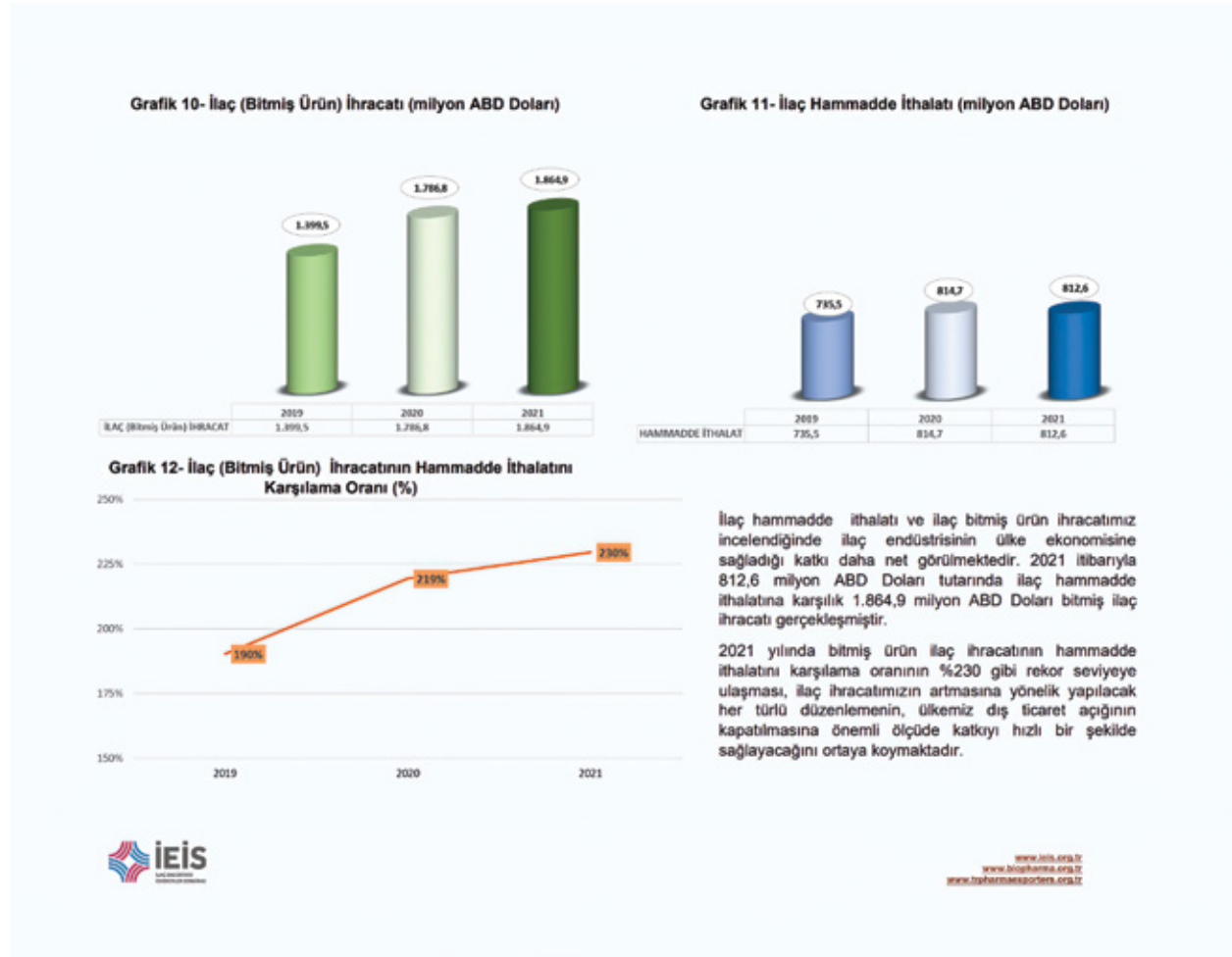
Uluslararası İş Geliştirme Süreci kronolojik ve stratejik olarak aşağıdaki algoritma genel kabul gören yöntemlerdendir.

- I. İŞ MODELLERİ BELİRLEME / İŞ STRATEJİSİ PLANLAMA SÜRECİ (Yukarıdaki 8 modelin bölge/ülkeye uygun seçimi)**
- II. PAZAR ARAŞTIRMA**
- III. FUAR KATILIMLARI**
- IV. MÜŞTERİ ZİYARETLERİ / KABULLERİ**
- V. PARTNER (MÜŞTERİ) ARAŞTIRMA / SEÇİMİ**
- VI. GELEN İŞ BİRLİĞİ TALEPLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ – BULUNAN BİLİNERE POTANSİYEL PARTNER ADAYLARININ PAZARLIK SÜREÇLERİ**
- VII. PAZARLIK / ANLAŞMA SÜRECİ**
- VIII. FİYATLANDIRMA ve ÇALIŞMA ŞARTLARI SÜRECİ**
- IX. RUHSATLANDIRMA SÜRECİ**
- X. SİPARİŞ ALMA SÜRECİ**
- XI. ÖDEME SÜREÇLERİ**
- XII. ÜRETİM SÜRECİ**
- XIII. SEVKİYAT SÜRECİ**

Açıklamaya çalıştığım model ve süreçlerinin İş Geliştirme çalışmalarını ve neticesi olan yaratma potansiyeli olduğu ekonomik değer ve bunun aslında bir özeti olarak bu yazımda yorumsuz olarak iletmek istediğim grafiklerin daha iyi anlaşılabilmesine inanıyorum. Umarım herkesin ilgisini çekebilecek kadar kapsamlı yalınlaştırabilmişimdir. Grafiklerden takip edilebileceği gibi İlaç (Bitmiş Ürün) ihracatının, genel ihracat içindeki payı da ithalatı karşılama oranı da ülkemizin vizyonu ve ekonomik refahının sürdürülebilirliği için en stratejik birkaç ögesinden biridir. Göz-

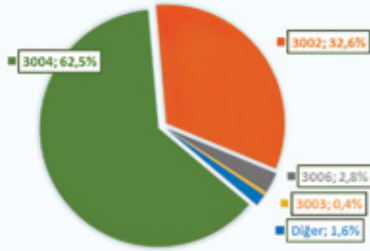
lerin üzerinde olduğu sektördür demek yerinde olacaktır. Bu sebeplerden, grafikleri tüm detaylarıyla, yeniden okuma, yorumlama, analizleri üzerinde mesleki tartışmalar yapma ve Ülke İlaç Sektörü ve kurumsal boyutta, şirketimiz içerisinde üst- yönetim toplantılarında bu analizlere göre bölge, ülke, partner stratejileri, taktikleri geliştirmek ve bunları uygulamak yine tüm şirket çalışanlarımızın desteği ile bizlerin görevi ve her şeyden önce iş tanımlarımızın ötesinde, hepimizin de sorumluluğudur. Net ihracatçı ve ihracat birinciliği yönetim kurumumuzun da altını çizdiği üzere “Kalıcı Olmanın Gerekliliği Sorumluluğu’nu” beraberinde getirir.

Müsaadelerinizle grafiklerin yorumlarına bu yazıda değinmeyeyim ve sadece en güncel ülke / sektör ticari verileri olarak sade bir şekilde paylaşayım. İç içe yer vermeye çalıştığım, bağlantılarını kurmaya çalıştığım İş Geliştirme, süreç, model ve fonksiyonlarının global ve Türkiye ölçeğindeki sonuçları bu grafiklerde birçok konuyu açığa kavuşturmada faydalı olmasını diliyorum. Kurumsal dergimizde yeni bir sayıya ulaştığımızda yer ve zaman bulabilirsem, sağlık ve moral söz konusu ise İş birliği / İş Geliştirme Modellerini grafik yorumları içerisinde kendi tecrübem ve öngörülerim doğrultusunda naçizane aktarmaya çalışayım.

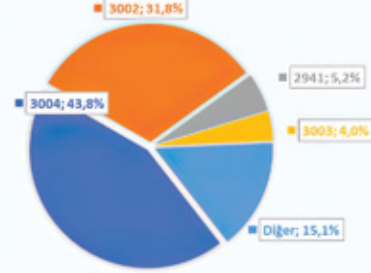


Aralık 2021 itibarıyla ilaç dış ticareti GTIP bazlı incelendiğinde 3004-Tedavide veya korunmada kullanılmak üzere hazırlanan ilaçlar (dozlandırılmış) ile 3002-Kan ürünleri, serum, aşı, toksin vb. ihracatımızın ve ithalatımızın ana kalemlerini oluşturmakta ihracatımızın %95,1'ine, ithalatımızın ise %75,6'sına karşılık gelmektedir.

Grafik 17- İhracatın GTIP Dağılımı (%)



Grafik 18- İthalatın GTIP Dağılımı (%)



2941	Antibiyotikler
3002	Kan ürünleri, serum, aşı, toksin vb.
3003	Tedavide veya korunmada kullanılmak üzere hazırlanan ilaçlar (dozlandırılmamış)
3004	Tedavide veya korunmada kullanılmak üzere hazırlanan ilaçlar (dozlandırılmış)
3006	Tarifenin başka yerinde yer almayan eczacılık eşyası ve müstahzarları



www.ieis.org.tr
www.biopharma.org.tr
www.kahramanmaraş.org.tr

SEKTÖRDE EN ÇOK İHRACAT YAPILAN ÜLKELER (2021)

2021 yılında
ilk 5 ülkeye yapılan
ihracat, sektörde
yapılan toplam
ihracatının
%30,9'unu
oluşturmaktadır



Kaynak: TİM Verileri



Yazımın denk geldiği Sevgililer Günü'nü de tüm WM ailesinin ve sevdiklerinin içtenlikle kutlamak isterim. **Sevgi ve Bilgi** bu dünyada paylaştıkça artan iki önemli soyut zenginlik. Eksikleri durumunda, hayattan beklentilerin karşılanamaması, tatminsizlik ve moral/motivasyon ve farkındalık düzeyinin sınırlı kalması olarak karşımıza çıkabilecektir. Herkesin sevgiyi ve bilgiyi paylaşabileceği birliktelikler kurabilmesini ve daimi kılabilmesini içtenlikle dilerim!

İlgili önermeyi detaylandırırsak, bu durumu kanıtlar nite-likte değil midir?

“İnsan, birlikte en çok zaman geçirdiği beş kişinin ortalamasıdır.” Jim Rohn

1. **Aile,**
2. **Ruh Eşi,**
3. **İş Arkadaşı ve/veya yönetici**
4. **Sosyal arkadaş grubu,**
5. **Bir İdol, bir öğretmen, bir ilham alınan yakın ak-raba veya kişi/ruhani bir kişilik/dünyevi bir öğ-reti sahibi kişi**

14 ŞUBAT SEVGİLİLER GÜNÜ VE SÖYLENCENİN 2 VERSİYONU – BİR FESTİVAL Mİ VEYA ÖLMEDEN ÖNCE YAZILAN BİR MEKTUP GELENEĞİ Mİ?

Sevgililer Günü ile ilgili ilk efsane Eski Roma'ya dayanıyor. Köklerini Roma döneminde Lupercalia adı verilen ve üç gün süren bir festivalden aldığı düşünülmektedir.

Doğurganlık tanrısının şerefine gerçekleşen festival, şubat ayının ortasına denk geliyor ve baharın resmi başlan-gıcını müjdeliyor. Bu müjdenin arkasında da kuşların aşk mevsiminin başlangıcı söz konusu.

Normal hayatta birbirinden uzak yaşayan gençlerin yan yana gelebilmesini sağlayan kutlamalar kapsamında er-kekler, bir kutunun içine atılmış kağıtlardan kadınların ismini çekiyor. Festival boyunca bu eşleşmede bir araya gelen çiftler sevgili oluyor ve hatta evleniyorlarmış.

3. yy. 'da Roma'da zalim bir imparator olan II. Claudius, bir gün bir ferman yayınlar ve askerlerin evlenmesini yasaklar. (Bu dönem Roma için hala pagan inancın ha-kim olduğu, Bizans'ın (Doğu Roma – Nova Roma) henüz kurulmadığı ve Hristiyanlığı Resmi Din olarak ilan etme-diği döneme denk geldiği için, tam erken Hristiyanlığın HAVARİLER ve AZİZLER DÖNEMİNE denk geliyor, bu da benim de söylencenin doğruluğu yönünde düşünmemi sağlıyor.)

Savaş ve askerlik tutkunu olan II. Claudius'un bu kararı almasındaki sebep, bekar askerlerin evlilere göre daha iyi savaştıklarına inanması olarak bilinirmiş. Genç sev-gililere karşı şefkat dolu bir rahip olan St. (Saint – Aziz

) Valentine ise, bu yasağı dinlememiş ve gizlice askerle-rin nikahını kıymaya devam etmiş. Bu haber Claudius'un kulağına gider gitmez, Valentine'ı hapse attığı ve ölüme mahkûm ettiği rivayet edilir.

Efsaneye göre hapse giren Valentine, burada gardiyanın kızına âşık oluyor ve 14 Şubat'ta idama götürülürken **“Senin Valentine'ın”** imzalı bir aşk mektubu gönderi-yor. Aziz Valentine'ın 14 Şubat 269'da ise yakılarak idam edildiği rivayet edilir.

Genç aşıklara karşı yüreği şefkat dolu bu rahibin ölüm günü, ardından bütün çiftlere adanıyor. Günümüzde Sev-gililer Günü'nde insanların birbirine kart göndermeye başlaması kökeni de buradan geliyor.

Bu gelenek hala İtalya, ıspanya ve Latin Amerika'da in-ternet çağında dahi devam ediyor ama konu zamanla zamane şirketlerin tüketimi artırma meşgalesine dönü-şüyor.

498'de yani tam iki asır sonra ise, Papa Gelasius, pagan Roma âdeti ile St. Valentine'i birleştiriyor ve 14 Şubat tarihini “St. Valentine Günü” olarak ilan ediyor. Kilisenin resmileştirdiği bu özel gün, uzun yüzyıllar boyunca unutulduktan sonra, 18. yüzyıl başlarında yeniden canlanıyor ve bugünkü hem ev-rensel, hem de popülist haline evriliyor.

Bir de modern zamanlardan Hümanist, sosyal demokrat yazar Zülfü Livaneli'nin bir yazısından sevgi, sevgili aşka dair bakış açısına; bir yazısından alıntı yapmak isterim;

“Egoyu sadece aşk yenebilir”

“Her insan egosu tarafından yönetilir. Kendimizi özgür sanırız ama aslında egomuzun esiriyizdir. İçimizdeki esas “ben” sahibimizdir. Bizim yerimize kararları o alır, bizi çeşitli ruh durumlarına sokar. Hiç istemeden öfkelen-memizin, sinirlenmemizin altında bu vardır. Hırslarımızı ego yönetir. Aklımız ne kadar başka türlü söylese de ego “Hayır” der, “öyle değil böyle davran.” Ve biz ister istemez onu dinleriz. Her şeyi yapabilirsiniz ama insanın egosuna dokunamazsınız.”

“Olgunluk, bilgelik egoyu denetim altına almak de-mektir.”

“Kendi varlığını başka bir varlık içinde eritmek is-teyen kişi çok güçlüdür. Yenmekle veya yenilmekle ilgilenmez, bir yarışı kazanmak umurunda değildir, sevgiliyle bütünleşmek, olmazsa da onun için yaşa-mak eğilimindedir. Çünkü ego onun efendisi değildir artık. Yeni bir efendisi vardır, adı aşk.”

Son olarak 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne de antik Yunan'a da ilham veren ANADOLU toprağından ve uzak diyarlardan ATA toprağından, kısa birer doku-nuş gerekir;



Efes Antik kenti bilindiği üzere Antik İon birliğinin başkenti ve sadece Anadolu'nun değil antik çağın en çarpıcı şehirlerinin başında gelir, Roma ve Atina ile karşılaştırılabilecek ihtişamdadır, meşhur Mermerli Cadde'nin Anadolu bayındırlık çalışmalarının en meşhur Roma imparatoru Hadrian'ın tapınağında çok çarpıcı bir kilit taşı kullanımı vardır. Kilit taşı bilindiği üzere kemer yapılarında ortada duran ve en son konan, yapıyı ayakta tutan taştır. Bir Roma mühendislik sistemi buluşudur. Neden kadın tasviri yer aldığı yorumu ise; "kadın hayatın kilit taşıdır, yaşamı ayakta tutandır. Doğuran, eğiten, öğreten, yönetendir kadın, toplumdan uzaklaşır / uzaklaştırılırsa toplum çöker. Bir toplum ancak kadınlara değer verdiği oranda medenidir.

Antik dönem Türk Uygarlıklarında **"HANIM"**, Türk toplumsal düzeninde kadın yönetici, kraliçe demektir. Bir ülkeyi, bir topluluğu veya bir boyu yöneten kadındır. Kanım şeklinde de söylenir. Ece veya Eçe olarak da kullanılır. Devlet yöneticilerini Türkler; Han ve Hanım, Moğollar ise Han ve Hatan (Kan "hakan" ve Katan "hatun") olarak ikili şekilde ifade ederler. Prenseslere ise Bike/Büke denilir. Hanım (Kraliçe) sözcüğünün türeyişi şu şekilde anlatılır. Mete Han (Moğollar Cengiz Han olduğunu söylerler) gelip saygı sunan herkesin Han'ım şeklinde hitap ettiği bir ortamda, içeri giren eşini görünce "Ben sizin Han'ınız isem, **"İşte de benim Ha ...ım"** der. O gün-

den bu yana kadın yöneticilere Hanım denir. Etimolojik olarak doğruluğu tartışılabilir, sosyal hayat algısı olarak kadının bu konumu tartışılmaz bir gerçektir. Han sözcüğünden Hanım'ın türetilişine benzer bir durum da Beg/Beğ (Bey)'den Begüm sözcüğünün oluşumudur. Begüm; Bey'in dişil halidir ve hanımağa, kadın yönetici, prenses gibi anlamlar içerir.

Dergimizin bu yoğun döneme gelen sayısı vesilesiyle, Tıp Camiasının 14 Mart Tıp Bayramını da içten dileklerle kutlamak isterim; kahramanlıkla yazılmış 14 Mart "Tıbbiye-i Şahane Direnişi" gerçek hikayesi nasılsa birçok kaynakta yer alacaktır. Tıp tarihin her döneminde bir direniş, bir devrim ve bir yaşama tutunma olarak karşımıza bütün netliği ile çıkmakta ve pandemi sürecinde de kritikliğini, bilimler üzeri olduğunu bir kez daha gündeme getirmiştir. Benim tıp bayramı ile ilgili olarak, değinmek istediğim konu, sektörde uzun zamandır beraber çalışma imkanı bulduğumuz Hekimlerin de Tıp Bilimi'ni farklı olarak icra ettiklerinin gözden kaçmaması gerekliliğidir. Tıbbi etik gözeterek, ticarete ve pazarlamaya yön verdikleri için, bizlere ilham oldukları için ve yeri geldiğinde tüm tıp bilgilerini paylaşmaktan imtina etmeyen ve engin bakış açılarını her konuda paylaşmakta gösterdikleri cesaret için teşekkürü borç bilirim.

Nisan ayı baharın habercisi olmasının yanı sıra, insanoğlunun popülasyonun yoğun olduğu kuzey yarımküre için bu

sene, tek tanrılı uhrevi dinlerin tamamının, görece olarak en kutsal sayılabilecek hoş bir takvim / zaman çıkışmasını sanki bizlere DÜNYA BARIŞINA İNACIN katkısının altını çiziyor gibi. **Dikkatinizi çekebildiysem, Nisan ayı Pesah/Fısıh (Hamursuz), Paskalya (Yeni can/Diriliş günü) ve Ramazan ayını takvimlere, zamana ve görüş ayrılıklarına inat, tek tanrılı tüm dinlerin bir arada yaşamasına vesile oluyor. Sizlere göre de içinden geçtiğimiz bu dönemde bu sanki bir iradenin veya doğanın inançtan bağımsız gerçekçi bir barış çağrısı gibi yorumlanamaz mı?**

Pesah, Fısıh veya Hamursuz Bayramı, bir Yahudi bayramı ve festivalidir. Mısır'da kölelikten kurtarılan Antik İsraililerin göç hikâyesini anar.

Paskalya, Hristiyanlıktaki en eski ve en önemli bayram. Hz. İsa'nın çarmıha gerildikten sonra 3. günde dirilişi kutlanır. Doğu ve Batı kiliseleri arasında farklılıklar olmakla beraber, Paskalya dönemi yaklaşık olarak mart sonundan nisan sonuna kadar olan dönemdir.

Ramazan, Hicrî takvime göre 9. ay ve İslam dininin inancına göre Peygamberimiz Hz. Muhammed (SAV)'e Kur'an ayetlerinin inmeye başladığı, aynı zamanda Müslümanlarca oruç tutulmaya ve Terâvih Salat'ına başlanılan aydır. Bu ayda oruç tutmak, İslam'ın beş temel şartından biridir.

Son sözü, süslü kelimeler yerine, gerçek hissiyatımı ve hayata bakış açımın oluşmasında ve duruşumda en bü-

yük rolü olan **18 Mart Çanakkale Savunma Savaşı Zaferi, Kurtuluş Savaşı Şehit ve Gazileri'ni Anma ve Türk Destanı'na** ayırmak isterim.

Türkiye Cumhuriyeti'nin Tapusu'nun ezeli ve ebedi olan, 7 DÜVEL tarafından istemeye istemeye de olsa Dünya Tarihine düşülen, geri dönülemez, onaydır ÇANAKKALE ZAFERİ. Truva Savaşı'nın Fatih Sultan Mehmet Han tarafından "Truva'nın rövanşı" benzetmesinin başta GMK ve tüm diğer saygıyla andığımız gazi ve şehitlerinin; "Dünya tarihine düşülmüş Türkiye Cumhuriyeti'nin temeli atan ŞERHİDİR!"

14.02-14.03.2022



Ulaşım **YENİ BİR DÖNEM ARALANIYOR**



Bilim dünyasının hızına yetişmek zor. Hayatımıza hızlı şekilde dahil olan her bir teknoloji harikası yenilik bir öncekini geride bırakıyor. Ulaşım alanında gerçekleştirilen son dönemdeki çalışmalar da eskilerini rafa kaldırmaya hazırlanıyor. Bilim adamları ulaşım alanında yeni bir dönemin kapısını aralıyor. Hyperloop dönemi şimdiden çok konuşuluyor.

Çağdaş dünyada insanlar birçok yöntemle ulaşım ihtiyaçlarını gideriyor. Öyle ki, insan hayatının büyük bir kısmı yollarda geçiyor.

Hatta ulaşım insanları çoğu zaman zora sokabiliyor ve bir işkence haline dönüşebiliyor. Ulaşım sorunun çözülmesi için ise her geçen gün yeni buluşlar ortaya çıkıyor. Bilim dünyası tarafından beşinci ulaşım şekli olarak ifade edilen Hyperloop sisteminde normal bir otomobil ile 7.5 saat süren Londra-Edinburgh arasındaki mesafenin 50 dakikaya indirilmesi hedefleniyor.

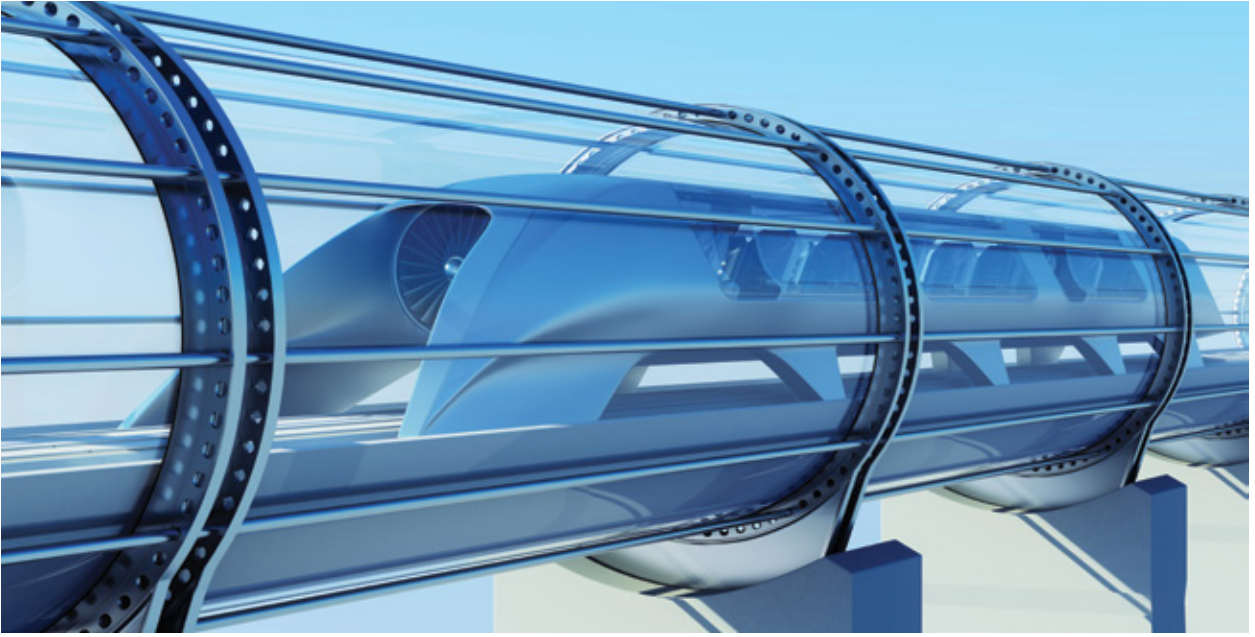
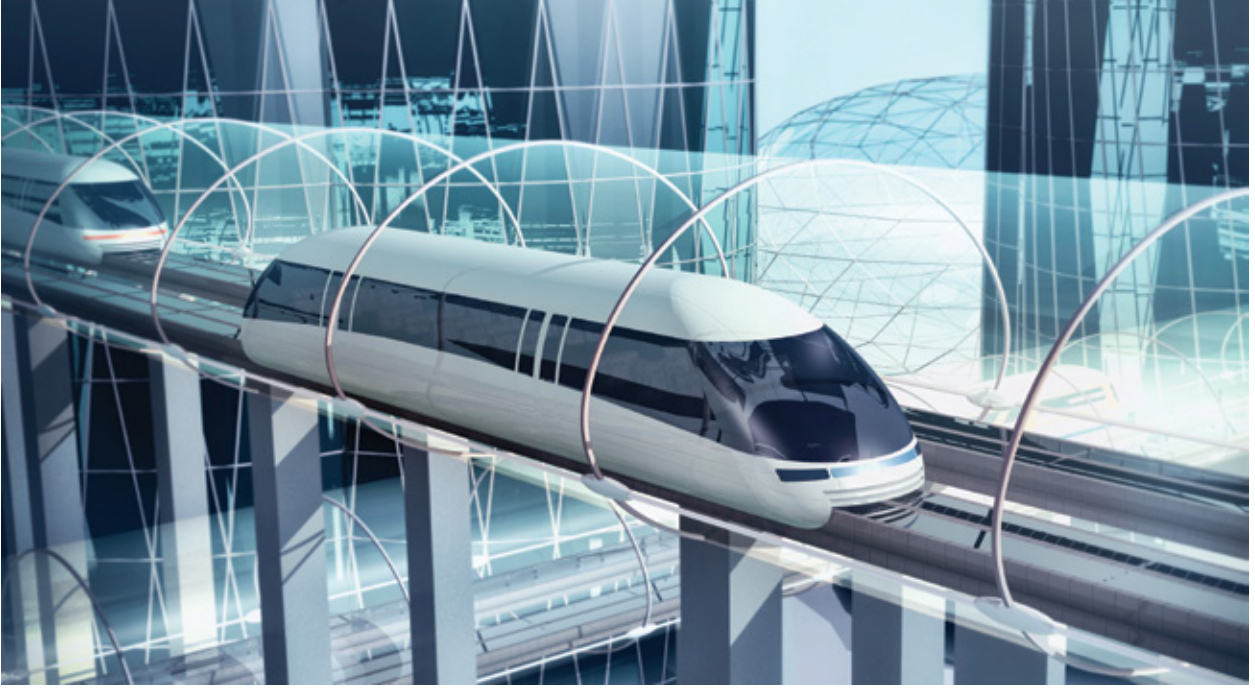
HYPERLOOP SİSTEMİ NASIL ÇALIŞACAK?

Hyperloop, temel olarak hızlı trenlerden ve uçaklardan daha hızlı, daha güvenli ve daha ucuz bir ulaşım projesi olarak kabul ediliyor. Çelik tüpler içinde özel olarak konumlandırılmış yolcuların, 1200 km/s hızla seyahat edebilmelerini amaçlıyor. Henüz başlangıç aşamasında olan Hyperloop'un gerçeğe dönüşmesi halinde güneş enerjisiyle ve vakum sisteminin dışında, sürtünmenin en aza indirildiği özel şartlar altında çalışması hedefleniyor. Hyperloop'un ideal olarak 1500 km altındaki me-

safelerde çalışması düşünülüyor. İlk aşamada Los Angeles – San Francisco arasında kurulması planlanan Hyperloop'un, 600 km civarındaki mesafeyi 30 dakika gibi bir sürede kat etmesi bekleniyor. Bu mesafenin arabayla 6 saat kadar ve uçakla 2 saatten az sürdüğünü belirtmekte yarar var. SpaceX ve Tesla gibi yenilikçi şirketlerin sahibi olan Elon Musk, yüksek hızlı tren konusunda da hayli ciddi çalışmalar yapıyor. Elon Musk, alüminyum borularda sadece insanların değil otomobillerin de taşınacağını belirtiyor. Alüminyum tüplerin 450 ile 900 metre arasında yerleşti-







rilen sütunlar üzerinde yer alacağını ifade eden Musk, "Aralarında 1500 kilometreden daha az mesafe bulunan iki nokta arasındaki ulaşım için Hyperloop'un en ideal ulaşım şekli olacağını" öne sürüyor. Musk, "aralarındaki mesafe binlerce kilometreye çıkan noktalar arasında ise süpersonik jetlerle ulaşımın daha ideal olacağını" söylüyor.

ENERJİ İHTİYACINI GÜNEŞTEN KARŞILAYACAK

Hyperloop'un en büyük özelliklerle-

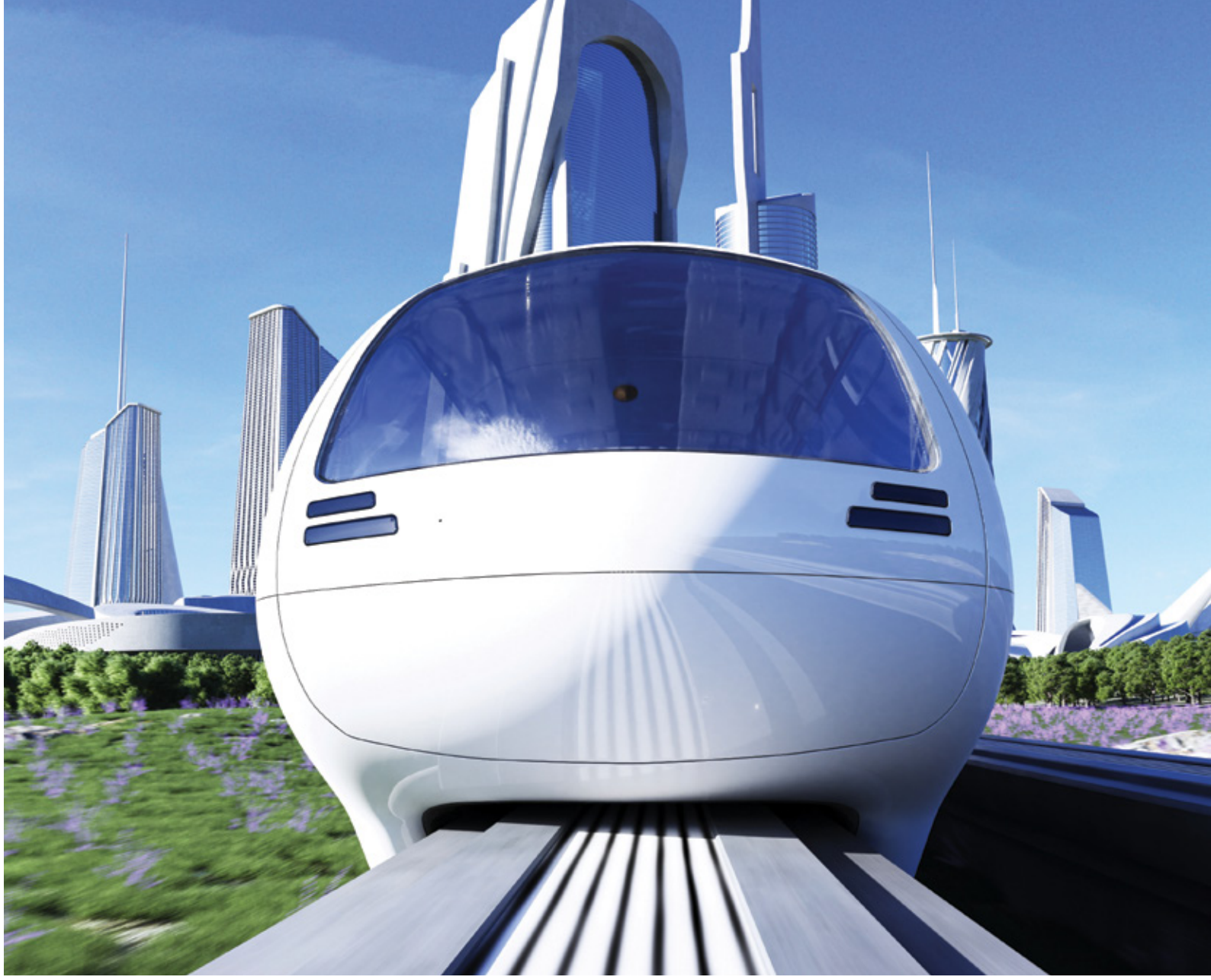
rinden birisi de enerjisini güneşten alması. Son derece çevreci olan bu sistem ulaşımın maliyetini de düşüyor. "Uçak kadar hızlı tren kadar ucuz" sloganı ile lanse edilen projenin hayata geçmesi halinde fiyatının 30 dolar olacağı söyleniyor.

5 DEMİR YOLUNA PARALEL OLAN BİR GÜZERGÂH

Aracın ön tasarım belgeleri 2013 yılında kamuoyuna duyurulmuştu. Proje için, Los Angeles'tan San Francisco Körfezi'ne kadar uzanan

bir rota dâhil olmak üzere büyük bölümü Interstate 5 demir yoluna paralel olan bir güzergâh teklif edilmişti. Yapılan ön çözümlemelerde, bu güzergâhta yapılacak bir yolculuğun yaklaşık 35 dakikalık bir sürede gerçekleştirilebileceği belirlenmişti. Bu da yolcuların 570 kilometrelik güzergâhta ortalama 962 km/h ile varış noktalarına ulaşacağı anlamına geliyor.

Bu güzergâhtaki en yüksek hızın 1,220 km/h olarak gerçekleşeceği düşünülüyor.



HYPERLOOP NE ANLAMA GELİYOR?

Hyperloop, hyper ve loop kelimelerinden meydana geliyor. Hyper “üstün, aşırı” anlamlarına gelirken, loop ise “döngü, takla, ilmiik, yuvar (döner kapsül)” gibi anlamlara geliyor. İsmi oluşturan hyper kelimesi hızsal üstünlüğü belirtirken, loop kelimesi aracın manyetik alanlı kapsülden yani yuvardan meydana geldiğini anlatıyor. Aracın ismi Türkçe’de “hız yuvarı” ya da “hız yumağı” olarak çevrilebiliyor.





Cansu Yalçıntaş
Avukat

Kişisel Verilerin Korunması

• YAZI DİZİSİ

World Medicine Hukuk Departmanı olarak; 2016 yılından bu yana hayatımızın içinde olan 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK") ve kişisel veri, kişisel verilerin korunması, aydınlatma yükümlülüğü ve açık rıza gibi kavramları irdeleyeceğimiz ve World Medicine grup şirketlerimizdeki tüm çalışanlar nezdinde farkındalık yaratacağını umduğumuz "Kişisel Verilerin Korunması" yazı dizisinin bu ilk bölümünde; ülkemizde kişisel verilerin korunmasına ilişkin hukuki düzenlemelerin tarihçesinden, kişisel verilerin korunmasına ihtiyaç duyulma nedenlerinden, kişisel verilerin korunması hakkının kaynağı ve bu hakkın sınırlarından, KVKK'nın amacı, kapsamı ve kapsam dışındaki durumlardan kısaca bahsedeceğiz:

1. Ülkemizde kişisel verilerin korunmasına ilişkin hukuki düzenlemelerin kısa bir tarihçesi:

Kişisel veri, kimliği belirli ya da belirlenebilir gerçek kişilere ilişkin her türlü bilgiyi ifade etmektedir. Bu doğrultuda, bir verinin kişisel veri olarak kabul edilebilmesi için verinin gerçek bir kişiye ilişkin olması ve kişiyi belirli ya da belirlenebilir kılması gerekmektedir.

Kişisel verilerin korunması bakımından, uluslararası çapta faaliyetler geçmişten günümüze sürdürülmüş olup bu kapsamda; Avrupa Konseyi tarafından, tüm üye ülkelerde kişisel verilerin aynı standartlarda korunması ve sınır ötesi veri akışı ilkelerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanan Kişisel Verilerin Otomatik İşleme Tabi Tutulması Karşısında Bireylerin Korunmasına İlişkin 108 Sayılı Sözleşme 28 Ocak 1981 tarihinde imzaya açılmış ve Türkiye tarafından da imzalanmıştır.

Türkiye'de ulusal düzlemde daha önceki dönemlerde, genel hukuki düzenlemeler ile korunan kişisel verilerin korunması hakkı, 2010 yılında Anayasa'nın 20. maddesine eklenen; "Herkes, kendisiyle ilgili kişisel verilerin korunmasını isteme hakkına sahiptir. Bu hak; kişinin kendisiyle ilgili kişisel veriler hakkında bilgilendirilme, bu verilere erişme, bunların düzeltilmesini veya silinmesini talep etme ve amaçları doğrultusunda kul-

lanılıp kullanılmadığını öğrenmeyi de kapsar. Kişisel veriler, ancak kanunda öngörülen hallerde veya kişinin açık rızasıyla işlenebilir. Kişisel verilerin korunmasına ilişkin esas ve usuller kanunla düzenlenir." hükmü ile Anayasal statüye kavuşmuştur.





Anayasa'nın 20. maddesinin 3. fıkrası doğrultusunda 24 Mart 2016 tarihinde kabul edilen 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu, 7 Nisan 2016 tarihli ve 29677 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Kanun'un yürürlüğe girmesinden bu yana, kişisel verilerin korunmasına ilişkin mevzuat ve içtihat; ilgili Yönetmelikler, Tebliğler ve Kurul Kararları ile günden güne genişlemekte ve kişisel verilerin korunması süreci günlük hayatımızın bir parçası olmaktadır.

2. Kişisel verilerin korunmasına ihtiyaç duyulma nedenleri:

Kişisel veri niteliğindeki bilgiler uzun süredir; gerek kamu kurum ve kuruluşları tarafından gerekse de özel kuruluşlarca ve kişilerce çeşitli sebeplerle elde edilmekte ve işlenmektedir.

Sosyal ve ekonomik hayatın düzen içinde sürdürülmesi, kamu hizmetlerinin etkin biçimde sunumu, mal ve hizmetlerin ekonominin gereklerine uygun biçimde geliştirilmesi, dağıtımı ve pazarlanması için kişisel verilerin işlenmesi kaçınılmaz olmakla birlikte, kişisel verilerin sınırsız biçimde ve gelişigüzel toplanmasının, yetkisiz kişilerin erişimine açılmasının, ifşa edilmesinin veya amaç dışı ya da kötüye kullanımı sonucu kişisel hakların ihlal edilmesinin önüne geçilmesi gereklidir.



Nitekim, Anayasa Mahkemesinin 9 Nisan 2014 tarih ve E:2013/122, K:2014/74 sayılı Kararında da; "Kişisel verilerin korunması hakkı, kişinin insan onurunun korunması ve kişiliğini serbestçe geliştirebilmesi hakkının özel bir biçimi olarak, bireyin hak ve özgürlüklerini kişisel verilerin işlenmesi sırasında korumayı [.....]" amaçladığı tespit edilerek, "kişisel verilerin ticari işletmeler için kıymetli bir varlık niteliği kazanması neticesinde, özel sektör unsurlarınca yaratılan risklerin daha yaygın ve önemli boyutlara ulaşması ve terör ve suç örgütlerinin kişisel verileri ele geçirme yönündeki faaliyetlerinin artması gibi etkenler" nedeniyle kişisel verilerin geçmişte olduğundan çok daha fazla korunmaya muhtaç olduğu ifade edilmiştir.

3. Kişisel verilerin korunması hakkının kaynağı ve bu hakkın sınırları:

Kişisel verilerin korunması hakkı, daha önce de ifade ettiğimiz üzere dayanağını Anayasa'nın 20. maddesinden almaktadır. Bu hak, kişinin temel haklarından olup, tüm hak ve özgürlüklerde olduğu gibi Anayasal düzenlemelere uygun şekilde diğer hak ve yükümlülükler lehine olacak şekilde ve ancak Kanun ile sınırlandırılabilir.



4. KVKK'nın amacı:

Günümüzde iletişim ve teknoloji alanında yaşanan hızlı gelişmeler neticesinde kişisel verilerin kolay erişilebilir ve suistimallere açık hale geldiği bilinen bir gerçektir. Bu doğrultuda KVKK'nın amacını kısaca; kişisel verilerin sınırsız biçimde ve gelişigüzel toplanması, bu verilerin yetkisiz kişilerin erişimine açılması, ifşası veya amaç dışı ya da kötüye kullanılması sonucu kişilik haklarının ihlal edilmesinin önüne geçilmesi ve kişinin mahremiyet hakkının korunması ile veri güvenliğinin sağlanması, olarak özetleyebiliriz.

5. KVKK'nın kapsamı:

KVKK hükümleri; kişisel verileri işlenen gerçek kişiler ile bu verileri tamamen veya kısmen otomatik olan ya da herhangi bir veri kayıt sisteminin parçası olmak kaydıyla otomatik olmayan yollarla işleyen gerçek ve tüzel kişiler hakkında uygulanır.

KVKK kapsamında korunan kişisel veriler, sadece gerçek kişilere ait verilerdir. Bu kapsamda herhangi bir tüzel kişinin verisi (örneğin şirketlere ait bilgiler), kişisel veri olarak kabul edilmemektedir. Koruma kapsamında olan kişisel veriler sadece gerçek kişilere ait olabileceken, verileri işleyenler ve veri sorumlusu olarak sorumlu olanlar gerçek kişiler olabileceği gibi tüzel kişiler de olabilmektedir. Buradaki ölçüt; verilerin tamamen veya kısmen otomatik olan ya da herhangi bir veri kayıt sisteminin parçası olmak kaydıyla otomatik olmayan yollarla işlenmesidir.

6. KVKK kapsamı dışındaki durumlar nelerdir?

KVKK kapsamına dahil olmayan haller;

- Tüzel kişilere ait veriler
- Tam istisna halleri ve kısmi istisna halleri olarak ikiye ayrılmaktadır.

Daha önce de belirtmiş olduğumuz üzere; KVKK tüzel kişilere ait verileri, kişisel veri olarak kabul etmediğinden Kanun kapsamında korumamaktadır. Tüzel kişilere ait bilgiler; ticari sır ya da gizli bilgi oldukları ölçüde genel kanunlarca (Türk Ticaret Kanunu, Türk Borçlar Kanunu, Türk Ceza Kanunu gibi) korunmaktadır.

Bunun dışında KVKK hükümleri aşağıda yer alan tam istisna hallerinde uygulanmayacaktır:

1. Kişisel verilerin, üçüncü kişilere verilmemek ve veri güvenliğine ilişkin yükümlülükler uylmak kaydıyla gerçek kişiler tarafından tamamen kendisiyle veya aynı konutta yaşayan aile fertleriyle ilgili faaliyetler kapsamında işlenmesi.
2. Kişisel verilerin resmi istatistik ile anonim hâle getirilmek suretiyle araştırma, planlama ve istatistik gibi amaçlarla işlenmesi.
3. Kişisel verilerin millî savunmayı, millî güvenliği, kamu güvenliğini, kamu düzenini, ekonomik güvenliği, özel hayatın gizliliğini veya kişilik haklarını ihlal etmemek ya da suç teşkil etmemek kaydıyla, sanat, tarih, edebiyat veya bilimsel amaçlarla ya da ifade özgürlüğü kapsamında işlenmesi.
4. Kişisel verilerin millî savunmayı, millî güvenliği, kamu güvenliğini, kamu düzenini veya ekonomik güvenliği sağlamaya yönelik olarak kanunla görev ve yetki verilmiş kamu kurum ve kuruluşları tarafından



yürütülen önleyici, koruyucu ve istihbari faaliyetler kapsamında işlenmesi.

5. Kişisel verilerin soruşturma, kovuşturma, yargılama veya infaz işlemlerine ilişkin olarak yargı makamları veya infaz mercileri tarafından işlenmesi.

Aşağıda yer alan kısmi istisna hallerinde ise KVKK'nın aydınlatma yükümlülüğünü düzenleyen 10 uncu, zararın giderilmesini talep etme hakkı hariç, ilgili kişinin haklarını düzenleyen 11 inci ve Veri Sorumluları Siciline kayıt yükümlülüğünü düzenleyen 16 ncı maddeleri uygulanmayacaktır:

1. Kişisel veri işlemenin suç işlenmesinin önlenmesi veya suç soruşturması için gerekli olması.
2. İlgili kişinin kendisi tarafından alenileştirilmiş kişisel verilerin işlenmesi.
3. Kişisel veri işlemenin kanunun verdiği yetkiye dayanarak görevli ve yetkili kamu kurum ve kuruluşları ile kamu kurumu niteliğindeki meslek kuruluşlarınca, denetleme veya düzenleme görevlerinin yürütülmesi ile disiplin soruşturma veya kovuşturması için gerekli olması.
4. Kişisel veri işlemenin bütçe, vergi ve mali konulara ilişkin olarak Devletin ekonomik ve mali çıkarlarının korunması için gerekli olması.

Bir sonraki sayıda; kişisel verinin tanımı, kişisel veri ve özel nitelikli kişisel veri ayrımını, kişisel verinin işlenmesini ne anlama geldiğini, aydınlatma yükümlülüğü ve açık rızanın kapsam ve geçerlilikleri irdeleneceğiz.

KAYNAKÇA:

1. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1982)
2. 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu
3. <https://www.kvkk.gov.tr/SharedFolderServer/CMSFiles/185c2130-8070-4b2b-a91e-1d48322ca352.pdf>
4. <https://www.kvkk.gov.tr/SharedFolderServer/CMSFiles/41784a70-2bac-4e4a-830f-35c628468646.PDF>
5. <https://www.lexpera.com.tr/resmi-gazete/metin/RG801Y-2014N29072S201474>



“TÜRKİYE EKONOMİSİNE HER ZAMAN EN ÇOK KATKI YAPAN İLAÇ ŞİRKETİ OLMAK İÇİN ÇALIŞIYORUZ”

İHRACATIN YILDIZLARI ÖDÜL TÖRENİNDE, WORLD MEDİCİNE YİNE İLK ÜÇTEKİ YERİNİ ALARAK İKİNCİ OLDU

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği’nin hazırladığı ‘İhracatın Yıldızları Ödülleri 2021’de World Medicine, bu yıl da büyük bir başarıya imza atarak ilaç ihracatı alanında ilk üçteki yerini alarak ikinci oldu. World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “World Medicine olarak Türkiye ekonomisine her zaman en çok katkı yapan ilaç şirketi olmak için çalışmalarımıza hız kesmeden devam ediyoruz.” dedi.

Kimyevi sektöründeki üye firmalarını ihracattaki başarılarından dolayı onurlandırmak ve teşvik etmek amacıyla İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (İKMİB) tarafından gerçekleştirilen İhracatın Yıldızları Ödülleri sahiplerini buldu. Bu yıl yedincisi düzenlenen İKMİB İhracatın Yıldızları Ödülleri 2021’de, World Medicine ilaç ihracatı alanında bir kez daha ilk üçteki yerini alarak ikincilik ödülünün sahibi oldu. Ödülünü almak için sahneye çıkan

World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “World Medicine olarak 2011 yılından bu yana faaliyet gösteriyoruz ve 2022 yılı itibarıyla de 35 ülkeye ihracat gerçekleştiriyoruz. İhracat alanındaki yatırım ve girişimlerimizle bugüne kadar birçok ödüle layık görüldük. 2019 yılında ihracatta gösterdiğimiz başarılı performans ile İKMİB’in “İhracatın Yıldızları-İlaç İhracatı” kategorisinde ikinci olmuştuk. İhracatta zirveyi hedefledik ve planlarımızı bu hedef doğrultusunda yaparak

2020 yılında birinciliğe yükseldik. Bugün ise adım adım devam ettiğimiz yolculuğumuza emeklerimizin karşılığı olarak ikincilik ödülüyle devam ediyoruz.” dedi. **Sohrab Mammadov** sözlerini, “Türkiye’nin en çok ilaç ihrac eden şirketi olmak için her sene çok çalışıyoruz. World Medicine olarak Türkiye ekonomisine her zaman en çok katkı yapan ilaç şirketi olmak için çalışmalarımıza hız kesmeden devam ediyoruz. Hedefimiz ilaç ihracatı denildiğinde akla gelen tek marka olmak” diyerek tamamladı.



10. ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ'NE WORLD MEDICINE WMARGE MERKEZİ ALDIĞI ÖDÜLLERLE DAMGA VURDU



Her yıl bilimsel yeniliklere yer veren ve Kimyagerler Derneği tarafından düzenlenen 10. Uluslararası İlaç Kimya Kongresi bu yıl 10-13 Mart tarihleri arasında Antalya Mirage Park Resort Hotel'de gerçekleşti.

Kimyagerler Derneği tarafından düzenlenen Uluslararası 10. İlaç Kimyası Kongresi'nde WMARGE MERKEZİ "ARGE Merkezinde En Fazla Patent Alan İlaç Firması" ve "ARGE Merkezinde En Çok Proje Yürütülen İlaç Firması" kategorilerinde 2.lık ödüllerine layık görüldü.

WMARGE MERKEZİ çatısı altında yer alan WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı'nın hazırladığı 'Extractables&Leachables Studies in Pharmaceutical Packaging Systems' başlıklı poster ise "Mansiyon Ödülü" aldı. Bu önemli poster çalışmasının yanı sıra 3 farklı poster katılımı ile kongreye etkin bilimsel katkı sağlandı.

WMINOLAB Analitik Şefi Dr. Müge GÜLELİ'nin 'İlaç Formülasyonlarının Nitrozamin Safsızlıklarının Belirlenmesi' adlı sunumu yoğun ilgi ile takip edilirken, WMINOLAB bün-

yesinde sağlanan analiz hizmetleri hakkında detaylı bilgiler WMINOLAB standında katılımcılar ve sektördeki firma yetkilileri ile paylaşıldı.

WMINOLAB ÜST DÜZEY VE İLERİ TEKNOLOJİ ANALİZ UYGULAMALARIYLA İLGİ ODAĞIYDI

10. Uluslararası İlaç Kimya Kongresi'nde WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı, üst düzey ve ileri teknolojik analiz uygulamaları ile ilgi odağı oldu. İlaç üretim sürecinde yerine getirilmesi gereken analizler ve WMINOLAB bünyesinde yapılan ve uzmanlık gerektiren kapsamlı çalışmalar sektörün ileri gelenleri ile paylaşıldı. WMINOLAB çatısı altında gerçekleştirilen tüm bu ileri seviye analizler sadece World Medicine için değil ihtiyaç duyan tüm bilimsel çevreler tarafından da rahatlıkla kullanılabiliyor.



“İLAÇ FORMÜLASYONLARINDA NİTROZAMİN SAFSIZLIKLARININ BELİRLENMESİ” SUNUMU YOĞUN İLGİ GÖRDÜ

WMINOLAB Şefi Dr. Müge GÜLELİ hazırladığı ‘İlaç Formülasyonlarında Nitrozamin Safsızlıklarının Belirlenmesi’ başlıklı sunumuyla, sektörde az bilinenleri anlatırken, ruhsatlandırma aşamalarında gereklilikler arasında yer alan “Nitrozaminlerin tayin edilmesi”nin önemini vurguladı. Katılımcılar sunum sonrasında daha fazla bilgi alabilmek adına WMINOLAB standını da ziyaret etti

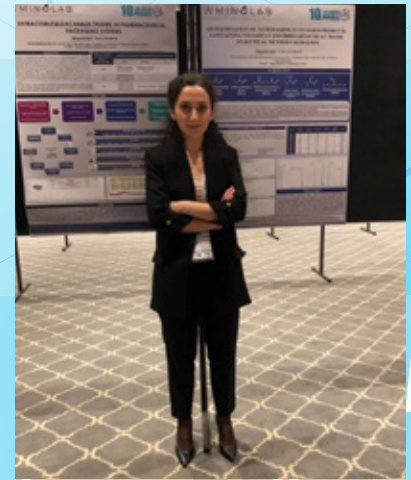
3 FARKLI POSTER KATILIMI İLE BİLİME KATKI SAĞLANDI

Kongrede WMINOLAB’ın başarılı kadrosuyla yapılan bilimsel çalışmalarından bazıları poster alanında sergilenirken hem sektörden farklı firma yetkililerinin hem de akademik katılımcıların ilgi odağı oldu.

“Nitrozamin Safsızlıkları”nın belir-

lenmesini açıklayan ‘Determination of Nitrosamine in Finished Products Containing Valsartan and Irbesartan by LC-MS/MS Analytical Method Validation’ başlıklı posterin yanı sıra Extractable&Leachable analizlerini özetleyen ‘Extractables&Leachables Studies in Pharmaceutical Packaging Systems’ başlıklı poster ve World Medicine’in Temizlik Validasyonu hakkında geliştirdiği metodu anlatan ‘Cleanin Validation: Development and Validation of A New Surfactant Methodology Using Swab Analysis on PMMA, Teflon, Glass, POM Plate Surfaces by RP-HPLC Method with UV Detector’ başlıklı poster olmak üzere 3 farklı poster ile kongreye katılım sağlandı.

Bu yıl yaptığı bilimsel katkılarının yanı sıra katılımından dolayı Kimyagerler Derneği tarafından onur plaketine layık görülen World Medicine ayrıca WMARGE ve WMINOLAB markalarıyla elde ettiği ödüllerle birlikte bilime ve inovasyona da katkıda bulunmuş oldu.



WORLD MEDICINE ÇERKEZKÖY FABRİKA ÇALIŞANLARI BİRLİKTE İFTAR YAPTI

Slivri Garden Restaurant'da 14 Nisan tarihinde düzenlenen davette World Medicine Çerkezköy Fabrika çalışanları hep birlikte iftar yaptı.

World Medicine'nin geçmiş yıllarda Ramazan ayı içinde düzenlediği iftar yemekleri, çalışanların bir araya gelip birlikte vakit geçirmelerine olanak sağlayan önemli organizasyonlar arasında yer alıyordu. Pandemi sürecinde gerçekleştirilemeyen bu tarz etkinlikler salgın ivmesinin azalması ve alınan normale dönüş kararlarının ardından

yeniden gerçekleştirilmeye başlandı. World Medicine Çerkezköy yönetimi tarafından düzenlenen ve tüm fabrika çalışanlarının katıldığı iftarda, canlı müzik ve semazen gösterisi gerçekleştirildi. Çalışanlar uzun sürenin ardından yeniden iftar yemeği gibi anlamlı bir etkinlikte bir araya gelmekten memnuniyet duyduklarını dile getirdiler.



CARBIEM

2000 mg L-Karnitin



ŞANSINI ARTIR!

- Tekli Flakon
- Kolay Taşıma
- Pratik Kullanım
- Doğal Portakal Aroması



WORLD MEDICINE güvencesiyle



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

Sitemizi ziyaret etmek için
QR Kodu okutunuz.





WORLD MEDİCİNE'DEN SAĞLIK SEKTÖRÜNDE BİR İLK: WORLD MEDİCİNE'DEN ECZACILAR GÜNÜ'NE ÖZEL REKLAM FİLMİ “ONLAR HEP ORADA”

Türkiye'de 2011 yılından bu yana faaliyet gösteren World Medicine, 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü anlamlı bir filmle kutladı. World Medicine, filmde “Bizim sağlığımız için çalışan, hep orada olduğunu bildiğimiz tüm eczacıların Eczacılar Günü kutlu olsun” mesajını verdi.

World Medicine, 14 Mayıs Eczacılar Günü'nde geniş kapsamlı bir kampanya hayata geçirerek Türkiye sağlık sektöründe bir ilke imza attı.

World Medicine, 14 Mayıs Eczacılar Günü'ne özel olarak hazırladığı reklam filminde, eczacıların; kendimizi kötü hissettiğimizde, ilaçları ne zaman alacağımızı unuttuğumuzda, sağlığımızla ilgili bir ihtiyacımız olduğunda her zaman orada olduklarını vurguladı. World Medicine, filmde “Bizim sağlığımız için çalışan ve hep orada olduğunu bildiğimiz tüm eczacıların Eczacılar Günü kutlu olsun” diyerek eczacılara minnetlerini ifade etti..

Künye:

Reklam Ajansı: Vak'a

Kreatif Ekip: Serpil Karaçaylı, Oytun Vural, Serhan Yılmaz, Gülşah Bireller

Prodüksiyon Şirketi: DT Creative Works

Yapımcı: Dilek Taşdemir

Yönetmen: Devrin Usta

Görüntü Yönetmeni: Emre Karbek

Müzik: Salih Korkut Peker

Post Prodüksiyon: Bando Post Production House

VFX Lead Artist: Cem Karaman

Offline Editör: Hülya Gönenç

WORLD MEDİCİNE AR-GE MERKEZİN'DE HAZIRLANAN BİLİMSEL ÇALIŞMA POSTER SUNUMU BU YIL 5.Sİ DÜZENLENEN “RDD2022” 'DE YAYINLANDI.

World Medicine Ar-Ge Merkezi Bilimsel Bölüm'de yapılan araştırma ve geliştirme faaliyetleri kapsamında elde edilen anlamlı veriler poster sunumu olarak bilim otoriteleri ile paylaştı.

World Medicine AR-GE Merkezi'nin yeniden yapılanmasıyla oluşturulan Bilimsel Bölüm'de hazırlanan “The Effect of Lactose Quality Attributes on Predicted Inhaled Drug Deposition in Tiotropium Bromide DPI Formulations” adlı bilimsel çalışma poster sunumu bu yıl 5.si düzenlenen “RDD2022” 'de yayınlandı.

Yapılan çalışmalarda “The Effect of Lactose Quality Attributes on Predicted Inhaled Drug Deposition in Tiotropium Bromide DPI Formulations” başlıklı çalışma 1-5 Mayıs tarihlerinde Florida Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenlenen RDD 2022 (Omni Orlando ChampionsGate)'te yayınlandı. RDD 2022 (Omni Orlando ChampionsGate) Konferansı için ‘Designing DPIs -Perfecting Powders’ branşına giren World Medicine poster çalışması Ar-Ge Bilimsel Bölüm Müdürü Metin Karabulut liderliğinde Çiğdem Acar ve Ayşenur Kekeç tarafından gerçekleştirildi.



IMMUNACTIVE

Güç Seninle!



• Ekinezya (*Echinacea purpurea*)

Dünya Sağlık Örgütü ve Alman E Komisyonu listesinde yer almakta olup Avrupa ve Amerika'da en çok tercih edilen bitkisel ürünlerdendir.^{1,2}

• Kara Mürver (*Sambucus nigra*)

İngiliz Farmakopesi'nde ve FDA'nın GRAS listesinde. Antik çağlarda Hipokrat yazıtlarında yer almakta olup, uzun yıllardır kullanılan bir meyvedir.^{3,4}

• C Vitamini (*L-askorbik asit*)

Vücudumuzda sentezlenemeyen ve depolanamayan bir vitamindir. Bu nedenle günlük olarak dışarıdan alınması gerekmektedir. Çocuklarda günlük ihtiyaç 25-75 mg arasındadır.⁵

4-10 Yaş
Günde 5 ml



11 Yaş ve Üstü
Günde 15 ml



Glukoz/fruktoz şurubu, koruyucu, tatlandırıcı, glüten, laktoz, alkol, paraben, renklendirici içermez.

1- Shah, SA et al. Lancet Infect Dis. 2007 Jul;7(7):473-80. 2- Catanzaro M. et al. Molecules. 2018 Nov; 23(11): 2778. 3- Porter RS et al. Phytother Res. 2017 Apr;31(4):533-554. 4-Brown D. HerbalGram 2004;63: 16-17. 5-Vitamin C Fact Sheet for Consumers. NIH; 2019.



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

@immunactive_support
hesabi için QR kodu okutunuz.





AYŞE IŞIK
RESSAM

“BAŞARIYA GİDEN YOL

*hiç kimseye muhtaç
olmadan kendi ayakların
üzerinde durabilmek.”*

Lise ikiye kadar Adıyaman Besni’de okudum ve sonra İstanbul’a taşındık. Ardından çocukluğumdan beri hayalini kurduğum resim eğitimini almaya başladım. Bu geçen zamanda 33 sergiye imza attım.



Kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben Ayşe Işık, 24.02.1986 Adıyaman Besni doğumluyum. 5 yaşında buğday erezyon makinesine iki kolumu kaptırdım. Babamlar çalışıyordu ve ben onları görmek istedim, oyun sandığım bir makineye bir avuç buğday atarken bir kolumu makineye kaptırdım. Kaptırdığım kolumu diğer kolumla kurtarmaya çalışırken ikisini de makineye kaptırarak kollarımı kaybettim.

Kazadan bir yıl sonra annem bir cenazeye giderek evde beni ablam ve babaannem ile bıraktı. Tüm gün onların elinden yemek yemeyip annem eve geri dönene kadar tüm gün aç kalmıştım. Bu olay üzerine annem bu böyle olmaz diyerek bana ayak parmaklarımı kullanmayı öğretmeye karar verdi. Daha sonra okul hayatım başladı.

Resim yapmaya nasıl başladınız? İlk yıllarınız nasıl geçti?

Lise ikiye kadar Adıyaman Besni'de okudum ve sonra İstanbul'a taşındık. Ardından çocukluğumdan beri hayatını kurduğum resim eğitimini almaya başladım. Bu geçen zamanda 33 sergiye imza attım.

Resmi seçmenizin sebebi neydi?

Resim yapmak sizin için ne ifade ediyor?

Resmi seçmemin sebebi sanata duyduğum ilgi, gezip gördüğüm yerleri resmetme isteği ve renkleri çok sevmemle başladı.

Başarıya giden yolu bizim için biraz anlatabilir misiniz?

Başarıya giden yol bence hiç kimseye muhtaç olmadan kendi ayakların üzerinde durabilmek.

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

World Medicine ile tanıştıktan sonra hayatım değişti diyebilirim. Özgüvenim bir kat daha arttı ama en önemlisi kendi ayaklarımızın üzerinde durabilmek ve bunu hissedebilmek, ailemize, geleceğimize katkıda bulunabilmek bizlere dünyanın en büyük hediyesi.



engellerikaldiriletisimegec

WORLD MEDICINE TRAKYA BÖLGESİ'NDE Kİ “GELECEĞİN İŞ İNSANLARI” İLE BİR ARAYA GELDİ

World Medicine İnsan Kaynakları “Kariyerine ilaç gibi “Gelecek” “ sloganıyla “Trakya Bölgesel Kariyer Fuarı” etkinliği’nde Trakya Bölgesi’nde eğitim gören “Geleceğin iş İnsanları” ile bir araya geldi.

Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi koordinasyonunda, Trakya Üniversiteler Birliği (TÜB) üyesi üniversitelerin paydaşlığında düzenlenen “Trakya Bölgesel Kariyer Fuarı” etkinliği, 23-24 Mart 2022 tarihlerinde Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Her bölümden öğrenci ve mezuna yönelik farklı sektörlerden yüzlerce firmanın yer aldığı fuarda, World Medicine’in standı geleceğin iş insanları tarafından yoğun ilgi gördü. Standta World Medicine İnsan Kaynakları depart-

manı tarafından öğrencilerle sektöre ait kariyer fırsatları, meslek bilgileri ve istihdam süreçleri paylaşıldı. Öğrencilerin ve mezunların kariyer ve işe alım süreçleri, staj başvuruları ve iş dünyası hakkında bilgi sahibi olmalarını amaçlayan ve 300’e yakın firma, kurum ve STK’nın katılım sağladığı fuar Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Değirmenaltı Yerleşkesi’nde iki gün süresince devam etti. Fuar boyunca çok sayıda ziyaretçi ağırlayan World Medicine standı, ve standta yapılan eğlenceli etkinlikler büyük bir ilgi ve beğeniyle karşılandı.

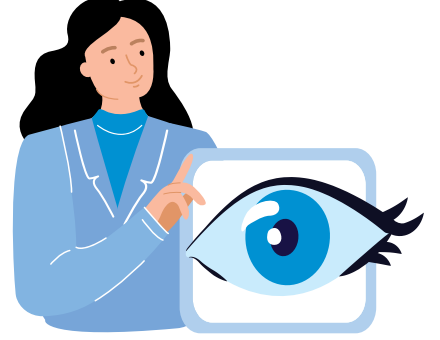






**“GLOKOM HASTALIĞI, TEDAVİ EDİLMEDİĞİNDE
VEYA GEÇ TANI ALDIĞINDA**

**GÖRME ALANINDA
İLERİ KAYIPLAR,
HATTA KÖRLÜKLE
SONUÇLANMAKTADIR”**



**2020 itibarıyla yaklaşık seksen beş milyon, ülkemizde
ise tahminen beş yüz bin glokom hastası bulunmaktadır.
2040 yılında tüm dünyadaki hasta sayısının ise yaklaşık
yüz on iki milyona çıkması bekleniyor.**

**Glokom günü ve haftası tabirleri ile
neyi kastediyoruz?**

Glokom hastalığına dikkat çekmek ve toplumda bu önemli hastalığa ait farkındalığı artırmak amacıyla her yıl 12 Mart tarihi “Dünya Glokom Günü” olarak kutlanmaktadır. Bu yıl Dünya Glokom Günü 12 Mart Perşembe Günü iken Dünya Glokom Haftası da 8 Mart Pazar ile 14 Mart Cumartesi günleri arasındadır. Tekrar etmek gerekirse, amaç toplum sağlığı açısından büyük bir sorun oluşturan bu hastalığa dikkat çekmek ve özellikle risk altında olan bireylerin düzenli göz muayenesine gitmelerini sağlamaktır. Çoğu zaman hiçbir belirti vermeyen glokom hastalığının en önemli etkeni göz tansiyonu (göz içi basıncı) yüksekliğidir. Tedavi edilmediğinde veya geç tanı alındığında görme alanında ileri kayıplar, hatta körlükle sonuçlanmaktadır.

**Glokom hastalığı için kullanılan
“gözün sessiz hırsızı” tabiri ile an-
latılmak istenilen tam olarak ne-
dir?**

Glokom ya da halk arasında daha yaygın olarak anılan adıyla “göz tansiyonu” günümüzde önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Glokom hastalığı tüm dünyada körlük sebepleri arasında katarakttan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Bugün dünyada (2020 itibarıyla) yaklaşık seksen beş milyon, ülkemizde ise tahminen beş yüz bin glokom hastası bulunmaktadır. 2040 yılında tüm dünyadaki hasta sayısının ise yaklaşık yüz on iki milyona çıkması bekleniyor.

Görme sinirinde hasarlanmaya ve görme kaybına yol açan glokomun en önemli nedeni göz küresi içindeki sıvının basıncının (göz tansiyonunun) yüksek olmasıdır. Glokom hastalığı

“gözün sessiz hırsızı” şeklinde de tabir edilmektedir. Bunun temel sebebi hastalık bu kadar yaygın olmasına rağmen hastaların çoğunun bu durumdan habersiz olmalarıdır. Çünkü, zannedilenin aksine hastalığın hiçbir öncü belirtisi neredeyse yoktur ve ileri evrelere varmadıkça hastanın hissedebileceği belirtiler bulunmamaktadır. Hastalık başlangıcında önce çevresel görmeye zayıflama olurken ilerleyen evrelerde hem yakın hem uzak görmeyi etkileyen görme kaybı olur ve hastalık tedavi edilmezse körlükle sonuçlanır. Glokom bebeklerden yaşlılara kadar her yaşta kişiyi etkileyebilse de **en büyük risk altındaki grup** 40 yaş üzerinde ve ailede glokom hastalığı hikayesi bulunan bireylerdir. En sık görülen glokom formu olan primer açık açılı glokom özellikle birinci derecedeki akrabalarında glokom has-



talığı bulunan bireylerde yaklaşık 4-6 kat daha fazla görülmektedir. Bunun dışında önceden gözüne darbe almış kişiler, gözlük numarası yüksek olanlar (yüksek miyop ve hipermetroplar), uzun süreli kortizonlu göz damlası kullananlar ve migren hastalığı olanlarda glokom hastalığı daha sık görülmektedir. Sistemik hipertansiyon ile göz tansiyonu arasında doğrudan bir ilişki olmamakla beraber yüksek veya düşük vücut tansiyonu glokom hastalarında görme sinirinin beslenmesini bozarak hastalığa olumsuz yönde etki eder.

Glokom yol açan temel nedenin göz içi sıvısının dışarı atılmasındaki bir soruna bağlı olarak göz içi basıncının (göz tansiyonu) yükselmesi olduğu söylenebilir. Göz tansiyonunun toplamda ortalama değeri 16 mmHg (milimetre cıva diye okuyoruz) olup genelde 10-21 mmHg arası normal aralık olarak kabul edilir. Ancak glokom hastalığı eskiden bilinenin aksine beraberinde mutlaka göz tansiyonunun yükselmesi durumunu gerektirmemektedir; bazen fizyolojik yani normal kabul edilen düzeylerde de (örneğin 18 mmHg) görme siniri

hasarlanabilmektedir. Bunun nedeni görme siniri hasarının farklı insanlarda farklı basınç düzeylerinde meydana gelebilmesidir. Bu nedenle göz tansiyonu düşük bulunan kişinin detaylı göz muayenesi yapılmadan glokom olmadığını söylemek mümkün değildir. İlginç olarak bazı bireylerde de göz tansiyonu ömür boyu hafifçe yüksek seyretmesine rağmen (örneğin 24-25 mmHg) görme siniri hasarı ve glokom tablosu oluşmaz. Bu sebeple her göz tansiyonu yükselen kişiye de tüm tetkiklerden yapılmadan glokom tanısı konulmamalıdır.

“Önceden gözüne darbe almış kişiler, gözlük numarası yüksek olanlar (yüksek miyop ve hipermetroplar), uzun süreli kortizonlu göz damlası kullananlar ve migren hastalığı olanlarda glokom hastalığı daha sık görülmektedir.”





DÜNYA GLOKOM HAFTASI



Glokom tanısı nasıl konulur, nelere dikkat edilmelidir?

Glokom tanısı detaylı bir göz muayenesi ile konulabilir. Göz tansiyonu ölçümü yanı sıra kornea kalınlığı ölçümü, biyomikroskopla muayene, ön kamara açısının muayenesi ve göz bebeği genişletilerek göz dibi muayenesi standart olarak yapılmaktadır. Ayrıca glokom şüphesi duyulan bireylerde tanıyı kesinleştirmek için optik koherens tomografi (OCT) adı verilen yöntem ile retina sinir lifi kalınlığı muayenesi ve bilgisayarlı görme alanı muayeneleri gibi ileri tetkiklerin de yapılması gereklidir.

Glokom tedavisi olan bir hastalık mıdır?

Evet, Glokom tedavisi olan bir hasta-

lıktır. Tedavide amaç ilerleyici olan bu hastalığın durdurulması ve körlüğün engellenmesidir. Hastalık ne kadar erken teşhis alır ve tedaviye ne kadar erken başlanırsa başarı şansı o kadar yüksektir. Tedavi göz tansiyonu düşürücü damlalar, göz tansiyonu düşürücü lazer uygulamaları ve bazı durumlarda da göz tansiyonu düşürücü ameliyatlara yapılmaktadır.

Tedavide en sık olarak kullanılan yöntemler nelerdir?

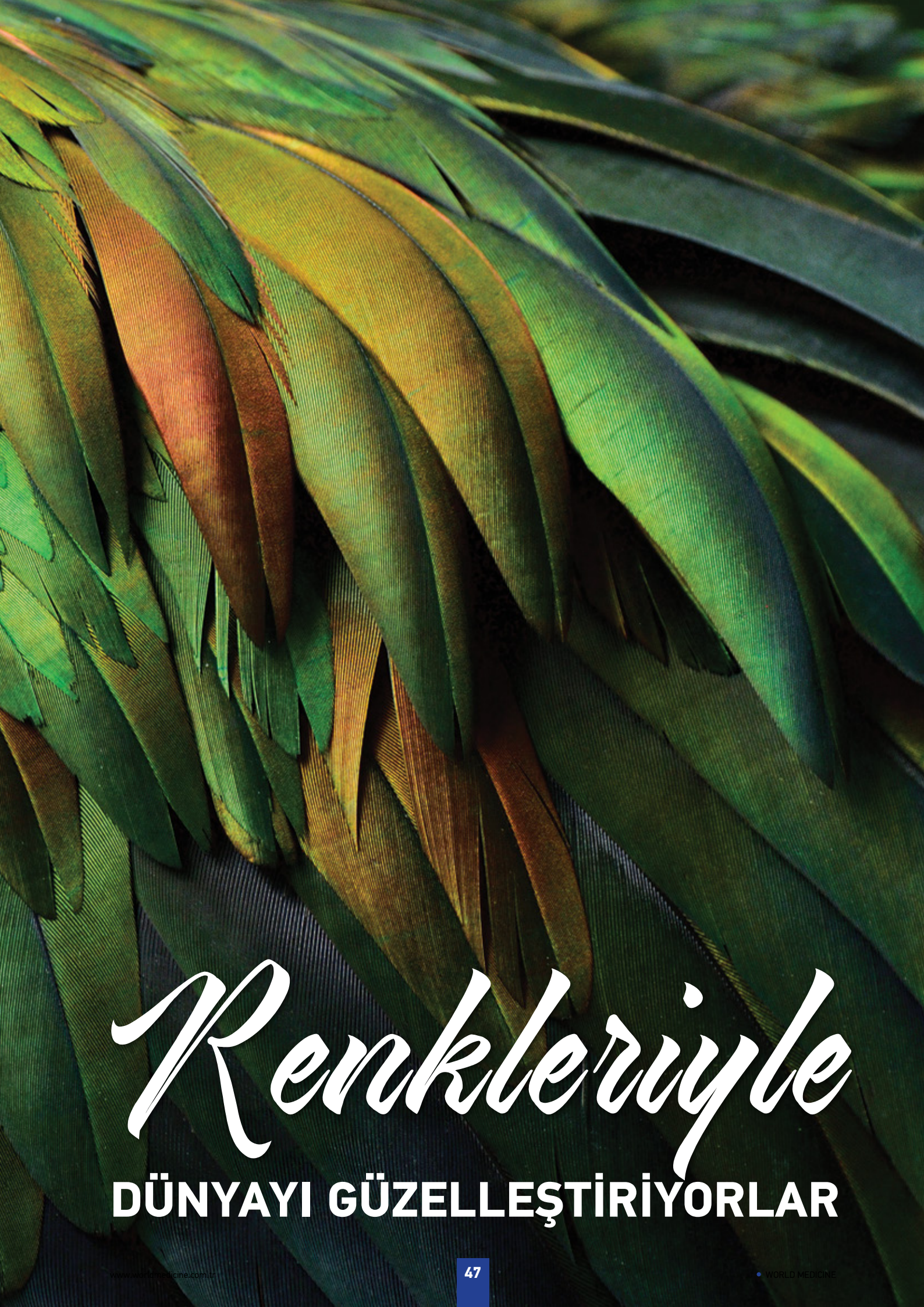
Glokom tedavisi en sık olarak göz tansiyonu düşürücü damlalar ile yapılmaktadır. Bu damlaların doktorunuz aksini söylemedikçe ömür boyu düzenli ve belirli saat aralıklarıyla kullanılması gerekmektedir. Bazı hastalarda tek bir ilaç yeterli gelir-

ken hastaların yarısından fazlasında 2 veya üç çeşit göz damlası kullanmak gerekmektedir.

Alternatif olarak göz tansiyonu düşürmeye yönelik lazer uygulamaları da mevcuttur. Bunlardan en yaygını **SLT yani "selektif lazer trabeküloplasti"** yöntemidir. Açık açılı glokom grubunda uygulanan bu yöntem en sık olarak birkaç çeşit göz tansiyonu damlasına rağmen göz tansiyonu hala yüksek olan hastalarda uygulanmaktadır. Ayrıca SLT tedavisi göz tansiyon düşüren damlaları kullanamayan veya kullanmak istemeyen hastalarda "primer" yani ilk tedavi olarak da uygulanabilir.

Dar açılı glokomu olan hastalarda, eğer hasta hastalığın erken dönemlerinde ise iris tabakası üzerine "laser iridotomi" adı verilen bir yöntem uygulanabilir. Bu yöntem hem uzun vadede göz tansiyonunun kontrolüne katkıda bulunabilirken esas olarak ani "göz tansiyonu krizi" diye tarif edebileceğimiz ani ve çok şiddetli göz tansiyonu yükselmesiyle ortaya çıkan tehlikeli tablonun görülmesini de önler. Eğer takiplerde göz tansiyonu ilaçla veya lazerle yeterince kontrol altında değilse ve testlerde ilerleme olduğu görülürse hastalara **göz tansiyonu düşürücü ameliyatlar da** önerilebilir.





Renkleriyle

DÜNYAYI GÜZELLEŞTİRİYORLAR

Gökyüzünde süzölmeleriyle, özgürlükleriyle “Keşke senin yerinde olsam” dedirten dünyanın en güzel canlılarından biri kuşlar. Yaşadıkları bölgeye, geldikleri aileye bağılı olarak boyutları ve renkleri farklılık gösterse de her biri ayrı bir güzel. İçlerinden bazıları var ki hele sahip olduğı renklerle gittikleri her yere güzellik taşıyor.

Sarı, mavi, yeşil, kırmızı, pembe, pek çok renk... Hepsi bir arada ya da tek tek... Görüntüleriyle büyüleyen, eşsiz oluşlarıyla hayranlık uyandıran birbirinden özel kuşlar yaşadıkları yerleri de eşsiz kılıyorlar. Doğanın bize sunduğı en güzel hediyelerden biri olan, adeta gökkuşağını üzerinde taşıyan bu kuşların yaklaşık 10 bin türü olduğı biliniyor. Her bir türün kendine has özellikleri bulunuyor. Kimi ötüşüyle kimi yaşam özellikleriyle öne çıkar-ken kimi de renkleriyle hayranlık uyandırıyor.

MÜKEMMEL BİR RENK UYUMUNUN ESERİ

Tropik Asya’da bir kuşu edasıyla süzölen Kırmızı Mumgaga, serçe kadar boyuyla mükemmel bir renk uyumunun eseri. Açık alanda ve tarlada yaşayan bu kuş türü bulunduğı bölgede kafes kuşu olarak da besleniyor. Çilek

İspinozu ve Kırmızı Avadat olarak da adlandırılıyor. Bu kuşların cinsiyetini anlamak için tüylerinden yararlanılabilir. Erkeklerin tüyleri dişilere göre özellikle çiftleşme dönemlerinde çok daha parlak gözüküyor.





DİKKATLERİ ÜZERİNE TOPLUYOR

Sarı renk üzerine kırmızı, lacivert ve yeşil gibi renklerin farklı tonlarından oluşan tüyleri ile tüm dikkatleri üzerine toplayan Altın Sülün, kendine hayran bırakıyor. Dişiler sade ve mat görünlü tüylere sahipken, erkeklerin tüyleri oldukça parlaktır. Seyahat rotanızda Çin varsa bu kuşları anavatanında mutlaka ziyaret edin.





ÇİZGİLİ TÜY YAPISIYLA DİŞİSİNE FARK ATIYOR

Sevimli görüntüleriyle en sevilen hayvanlar arasında bulunan ördeğin, dünyanın en güzel renklerine sahip olan kuşlarından biri olabileceğini hiç düşündünüz mü? Bu soruya cevabınız hayır ise, düşüncenizi hemen değiştirin. Boyları 40 ile 49 santimetre arasında farklılık gösteren, 65 ile 80 santimetre arasında kanat açıklığına sahip olan Mandarin Ördeği, dünyanın en güzel renklerine sahip kuşları arasında ön sıralarda yer alıyor. Göz çevresi yarım ay şeklinde ve beyaz, gagası kırmızı, yüzü ve yanakları kırmızıya yakın bir tonda, göğüs kısmı mor ve iki dikey beyaz şerit ile bölünmüş olan bu canlının sırt bölgesinde ise turuncu renk hakim. Birçok kuş türünde olduğu gibi bu türün erkekleri de dişilerinden daha çekici. Çizgili tüy yapılarıyla dişilerine adeta fark atıyorlar.

MAVINİN EN GÜZEL TONUNU TAŞIYOR

Dünyanın en güzel renkli kuşu denildiğinde akla ilk gelen kuşlardan biri Grandala. Mavinin en güzel tonlarını taşıyan bu kuş, Hint Yarımadası'nın kuzeydoğu bölümü ve Himalayalar'da yaşıyor. Turdidae ailesinden gelen Grandala'ların cinsiyetini renklerine bakarak ayırmak mümkün. Erkekler parlak mavi tüylere, dişiler ise gri tüylere sahip. Yolunuz Hindistan, Nepal, Butan, Myanmar, Tibet ve Çin'e düşerse bu kuşları görmeden dönmeyin.





ORTA AMERİKA'DA RENKLERİYLE MEŞHUR

Orta Amerika'nın en güzel kuşlarından biri olarak bilinen Quetzal, kuyruğu ile dikkatleri üzerine çekiyor. Yeşil ve lacivert rengin birbirine ile harmanlandığı uzun kuyruğu oldukça heybetli. Göğsü kırmızı tüylerle kaplı olan bu canlının gövdesinde ise parlak yeşil tüyler hakim.

MAVİNİN ASALETİ GÖZ KAMAŞTIRIYOR

Özgürlüğün rengi olarak kabul edilen mavi ancak bir kuşta bu kadar güzel durabilir. Bir sanat eseri edasıyla gökyüzünde süzülen Mavi Alakarga, baş bölgesinden kuyruğa kadar açık maviden koyu maviye uzanan bir renk dağılımına sahip. Renk yansımaları sayesinde uçuş esnasında gök mavisi, siyah ve beyaz renklere bürünen Mavi Alakarga, Kuzey Amerika'da yaşıyor.



DÜNYANIN EN İLGİ GÖREN KAFES KUŞLARI ARASINDA YER ALIYOR

Renklerini gökkuşağından alan Gökkuşağı İspinozları tüm dünyada kafes kuşları arasında en çok tercih edilenlerden. Melodiyi andıran güzel sesleri ve kolay bakımları ile evcil kuşlar arasından kolaylıkla sıyrılıyor.



GÜVERCİNLERİN EN HEYBETLİLERİ

Güneydoğu Asya topraklarında yaşayan Nikobar Güvercini, hiç kuşkusuz güvercinler arasındaki en heybetli tür. Ürkek bir karaktere sahip olmaları nedeniyle saklanmayı tercih eden bu kuşların baş ve boyun bölgeleri mavi ve gri renkli tüylerden oluşur. Sarı, kırmızı ve yeşil renklerinden oluşan kanatlarına mor renkteki bacakları ve sarı pençeleri eşlik ediyor. Beyaz kuyrukları ise her yerden kolaylıkla fark ediliyor.



**PARMAK BOYUNDA GÜZELLİK**

Küba'nın en değerli kuşları arasında yer alan Küba Todisi'ni, parmak kadar boya sahip olmasına rağmen görmemek mümkün değil. Sık çalışılklarda yaşayan bu tropikal canlının baş kısmı parlak açık yeşil, kanadı koyu yeşil ve siyah renklerinden oluşuyor. Gaga yanından yanak altına kadar olan kısımda parlak açık mavi tüyleri bulunan kuşun gaga altından boyun kısmına kadar uzanan tüyleri ise parlak kırmızı ve beyaz ile kaplı. Sarıdan parlak yeşile uzanan birçok renk tonunu barındıran kuyruğu ise renk cümbüşü yaratıyor.





TACI BAŞINDA

Adından da anlaşılacağı üzere başında tacıyla gezen Victoria Ta Güvercini, baş kısmında bulunan ta şeklindeki tüyleriyle sıra dışı bir görünüme sahip. Yine Gine’de yaşayan bu güvercinler dünyanın en büyük boyuttaki güvercinleri arasında yer alıyor. Sade görüntüleriyle asaleti simgeleyen bu kuşlara hayran kalmamak mümkün değil.



Dr. Levent Uygur
ISG-Ç Direktörü ve
İşyeri Hekimi

MEZAPOTAMYANIN MERKEZİ MARDİN DİNLERİN VE DİLLERİN BİRLEŞTİĞİ KENT *Adeta Zamanda Yolculuk*

Mardin'i gezdik geldik ama yazmaya nereden başlasam bilemiyorum; tarihi konaklardan mı, Eski Mardin'in önünde Suriye sınırına kadar uzanan uçsuz bucaksız

Mezopotamya topraklarından mı yoksa sanki paralel bir zaman diliminde var olmaya çalışan manastır ve medreselerden mi?

Asıl hedef Mardin'di ama gezi rotamız Diyarbakır'dan başlayıp sonra Mardin-Midyat yapıp zaman bulursak kısaca da Nusaybin'i görebilmeyi hedefliyorduk. Bunu da başardık.

Beni çok etkileyen bu geziyi de yazıya döküp sizlerle paylaşmak istedim.

O yöreleri en son 52 yıl önce gördüğümü belirtmek isterim. Tekrar görme fırsatını bulduğumda hiç tanıyamadım. Aslında tüm Mardin yolculuğunun kendisi bizim için bir tür zamanda yolculuk gibiydi. "Yahu ne abarttınız!" dediğinizi duyar gibiyiz ama bazı tecrübeleri yazıyla aktarmak maalesef çok zor. Aynı evde, aynı anda ikiden çok dil konuşulması, başka ülke sınırına bir köy uzaklığında olmanın kültürel etkileri bizi Mardin kadar etkilememişti.

DARA'DA BİR ZÜĞÜRT AĞA





ZİNCİRİYE MEDRESESİ
(FOTOĞRAF: L.UYGUR)

Burada insanı derinden etkileyen ve rahatlıkla anlatamadığımız çok farklı bir ruh mevcut.

Gidenler bilir, Eski Mardin'in içinde tek yön bir cadde bulunur: tarihi kente yeni şehir tarafındaki yoldan girer, eski şehir'in bittiği yerden çıkarsınız. Geri dönmek isterseniz bu döngüyü tekrarlamamız gerekir. Bu tek yön cadde de bizim geçmişe yolculuğumuzun özeti gibiydi.

Sadece bu cadde boyunca 4 farklı dil (Türkçe, Kürtçe, Arapça, Süryanice) duyma olasılığınız çok yüksek. Eski Mardin'de artık sayıları az da olsa Süryaniler de yaşıyor ve kendi aralarında Süryanice de konuşuyorlar. Eski Mardin'in hafif kaotik 1. Caddesi, aslında kültürel çeşitlilik ve karışıklıklar açısından Türkiye'nin bir minyatürü gibi.

Bu arada öğrendiğimize göre **Süryanilik** bir mezhep değil bir etnik yapıymış. Süryanice, görünüş olarak bizim Arapça'ya benzettiğimiz sağdan sola doğru yazılan bir dil. İncil'in ilk yazıldığı hali, İsa'nın da konuştuğu dil olan Süryanice'ymiş ve Süryaniler Hristiyanlığı ilk kabul eden halkmış. Hala dinlerine ve dillerine çok bağlılar ve kültürlerini sürdürmeye çalışıyorlar. Kendilerini en eski medeniyetlerden olan "Asurlu", "Arami" veya "Keldani" olarak da isimlendirebiliyorlarmış.

Mardin için en iyi zaman **Nisan-Mayıs** veya **Eylül-Ekim** diyebiliriz. Ama biz Mart sonu gittik ve 50 yıldır ilk kez Mart ayında kar yağdığı döneme denk geldik.

Mardin'e en az **3 gün** ayırmanızı öneririm.

Artık gezdiğimiz yerleri kısaca anlatmaya ve bu zevki sizlerle paylaşmaya başlayalım.

MARDİN GEZİLECEK YERLER:

*Eski Mardin çevresi:

1. Zinciriye Medresesi:

600 yıllık bu medrese Eski Mardin'deki en güzel yer bizce. **1336 yılında** Karamanoğullarından Yahşi Bey tarafından yaptırılan medreseye Eski Mardin çarşısından biraz merdiven çıkarak ulaşabiliyorsunuz. Yapının kendisi zaten etkileyici ama, şehrin en üst noktasına yakınlığından dolayı sunduğu Mezopotamya manzarası ayrı güzel. Medresenin avlusu çok ferah ve çok dinlendirici bir ambiansı var. Yapının terasına çıktığınızda çok yakından görebildiğiniz kubbe-lerdeki taş işçiliğine ve estetik zevke diyecek söz yok. Fotoğrafta da gördüğünüz düzlüklerin bittiği yerde Suriye sınırı var.

2. Olgunlaşma Enstitüsü:

Eski Mardin'deki mimari ve görsel zevki en güzel yansıtan yapılardan biri Olgunlaşma Enstitüsü binası. İsmi, içerisinde kadınların dikiş-nakış, el işi gibi zanaatlar yapmasından alıyormuş. İçerideki mağazadan yapılan işlere bakabiliyor ve satın alabiliyorsunuz. Hemen yanında da **Gazi Paşa İlkokulu** var. Okul faal olduğu için yapının içine giremiyor-sunuz ama bir fotoğrafını çekip ölümsüzleştirmeye değer.



ESKİ PTT BİNASI-UYGULAMA OTELİ (FOTOĞRAF: L.UYGUR)



3. Eski PTT Binası:

Bu konak **Eski Şahtana evi** veya **Artuklu Üniversitesi Uygulama Oteli** olarak da biliniyor. Yapının hem mimarisi hem de terasındaki kafeden manzara çok güzel. 1. Cadde üstünde yer alıyor. Üst kattaki tarihi odalar otel olarak kullanılıyor.

4. Revaklı Çarşı (Tellallar Çarşısı):

Mardin'de bize hafiften Taksim'deki pasajları anımsatan çarşı. Revaklı çarşı denmesinin nedeni ise çarşının taş yapı kemerlerden oluşması.

5. Mardin Müzesi:

Mardin ve Mezopotamya'daki kültür hakkında bilgi edinmek için kesinlikle ziyaret edilmesi gereken müze. Müzenin şu anki yapısı, tipik Mardin evi mimarisinin tüm özelliklerini taşıyor ve bulunduğu Cumhuriyet Meydanı'nda çok dikkat çekiyor. İçerisinde **Asurlular'dan Bizans'a, Artuklular'dan Osmanlı Dönemi'ne** kadar Mezopotamya uygarlıklarının inanç, ticaret, beslenme, süslenme gibi özelliklerini farklı bölümler aracılığıyla gözlemliyorsunuz. Arkeolojik kazılar ve mozaikler gerçekten etkileyici.

REVAKLI ÇARŞI (TELLALLAR ÇARŞISI)





ULU CAMİ (FOTOĞRAF: L. UYGUR)



6. Ulu Cami:

Mardin'in en ikonik yapısı Ulu Cami'nin minaresi olsa gerek. Hemen her fotoğrafta yer buluyor kendisine. Minareye yakından bakınca üzerindeki detaylar ve mimari zevk çok değerli. Caminin içi de çok ferah ve huzurlu.

7. Abdülatif Camii / Latifiye Camii - Mardin

Cumhuriyet Alanı'nın yakınındadır. 1371'de Artuklu sultanlarından Melik Salih ve Melik Muzaffer zamanında görev almış Abdülatif bin Abdullah tarafından, minaresi Mısır Valisi Muhammed Ziya Tayyar Paşa tarafından inşa ettirilmiştir. Günümüzdeki minare ise 1845'te Musul Valisi Gürcü Mehmet Paşa tarafından yaptırılmıştır. Mardin'deki son Artuklu eserlerinden olan, enine dikdörtgen planlı ve mihrab önü kubbeli yapının portalı iyi korunmuştur. İki renkli taşlardan üç dilimli kemerli portalde, geometrik motifler örgülü ve yıldızlı bezemeler dikkati çeker. Caminin giriş kapıları, geç dönem Selçuklu ahşap işçiliğinin özgün örneklerinden olan minber ve mahfilî görülmeye değer özelliktedir.



ABDÜLLATİF CAMİİ (FOTOĞRAF: L. UYGUR)

8. Kültür Sokak:

Bu sokak Mardin Müzesi'ne yakın hatta bir de Kültür kafe var sokak üzerinde. Sokağın ambiansı çok hoş, fotoğraf çekemeden duramıyorsunuz.

Değişik köşelerinde herkesin hoşuna gidebilecek kafeler yer almakta. Bunlardan bir tanesi de Kültür Kafe'dir.



KÜLTÜR SOKAK (FOTOĞRAF: L. UYGUR)

Eski Mardin gezmekle bitmiyor ama bizim zamanımıza uygun olarak eski Mardin dışında kalan yerlere bakma zamanı geldi:

KASIMIYE MEDRESESİ (FOTOĞRAFLAR: L.UYGUR)



9. Kasımiye Medresesi:

Zinciriye Medresesi'ne benzeyen diğer bir medrese olan Kasımiye sanıyoruz ki daha az popüler. Eski Mardin'in biraz dışında kalan medresenin üst katı ziyarete kapalı olduğu için sadece alt katı ve avluyu gezebiliyorsunuz. Zinciriye Medresesi'nin manzarası bir yana ama Kasımiye Medresesi'nin içini biz daha çok beğendik, avlusunda çok ferah ve rahatlatıcı bir ambians var.

10. Deyrulzafaran Manastırı:

Dünya Süryanilerinin Patriklik merkezi Mardin ovasına bakan manastırın inşaatı 5. yüzyılda başlamış ve ilk başta yer altına **güneş tapınağı** olarak inşa edilmiş. Daha sonra zaman içinde üzerine eklentiler yapılarak 18. yüz-



yıla kadar bugünkü halini almış. Manastır'ın etrafında yetişen **zafaran (safran)** bitkisinden dolayı 15.yüzyıldan sonra Deyrulzafaran olarak anılmaya başlanmış. Manastırı tek başınıza gezemiyorsunuz, rehber gruplar halinde gezdiriyor. Manastırın en eski bölümündeki mimari detay çok etkileyici; tapınak odasının tavanını sütun kullanmadan 1.5 tonluk taşlarla kapatmışlar. Üstünüzde böyle bir ağırlık olduğunu bilerek o sütunsuz odada gezmek ayrı bir etki bırakıyor.

11. Mor Gabriel Manastırı:

Mor (Aziz) Gabriel Manastırı; Mardin'de gördüğümüz en güzel ve mistik yeri. Eski Mardin'den 88 km uzaklıktaki manastıra arabayla 1 buçuk saatte ulaştık ama kesinlikle bu yola değdi.

Mor Gabriel Manastırı şuanda dünyanın en eski Süryani Ortodoks manastırıymış. Yapımına 397 yılında başlamış. Yani 1600 yıllık bir yapıdan ve kültürden bahsediyoruz. Manastırda şuan metropolit, rahipler, rahibeler, gönüllüler, öğrenciler ve çalışan personeller yaşıyor. Kilise ve diğer alanlar bu kişiler tarafından aktif olarak kullanılıyor. Manastırda yaşayan din adamları hayatlarını buraya adadıkları için içeride din adamlarının ve Mor Gabriel'in niş mezarlarını da görüyorsunuz. Manastır inanılmaz güzel bir şekilde korunmuş, zarar gören kısımları da çok başarılı bir şekilde restore edilmiş.

Girişte bir rehber sizinle geliyor ve manastırı size Süryaniler ve kültürleri hakkında da bilgiler vererek gezdiriyor,



12. Midyat sokakları:

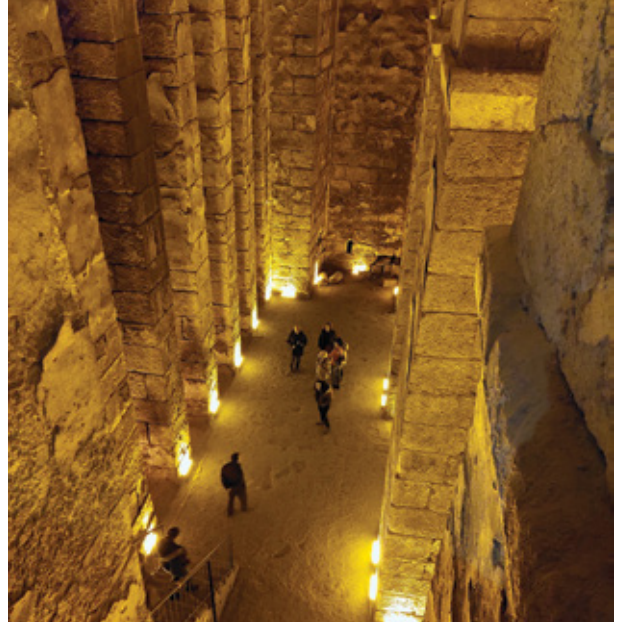
Televizyonda gördüğümüz Mardin, aşiret, Doğu-Güney Doğu temalı dizilerin çekildiği yer işte buralar. (örneğin Sıla dizisi) Midyat'ın ara sokakları filmlerden fırlamış görüntüler sunuyor gerçekten. Mardin'den 1 buçuk saatte ulaşabiliyorsunuz.

Biz Mor Gabriel Manastırı dönüşü uğrayıp ara sokaklarda biraz gezdik, sonra Hivroj Kafe'de bir mola verip konakların oluşturduğu manzarayı izledik. Eski Mardin kadar büyük değil ve gezilecek çok bir yer yok ama Midyat'ta bir mola verip Süryani Ustaların emeğinin simgesi Midyat Evleri'ni, mimarisini ve sokaklarını görmenizi tavsiye ederim. Midyat'ın en güzel evlerinden Devlet Konuk Evi'ni ve Midyat Çarşılarını görmemezlik etmeyin...

(FOTOĞRAFLAR: L. UYGUR)



DARA ANTİK KENTİ NECROPOLİS (FOTOĞRAFLAR: L. UYGUR)



13. Dara Antik Kenti:

Beni çok etkileyen yerlerden biri burası. Bu yöreye gidince asla es geçilmeyecek yerlerden biri Dara Antik kenti. Mardin'in 30 km güney doğusunda yer alan Dara'nın sadece yüzde 5'i gün yüzüne çıktı. Bu haliyle bile muazzam bir antik kent. Tamamı çıktığında **Mezopotamya'nın Efes'i** olacak deniyor ki bence çok yerinde bir görüş. Rivayetlere göre kent adını M.Ö. 336-330 yılları arasında hüküm süren **Pers Kralı 3. Darius**'tan alıyor. Şehrin adı 5. yüzyılda burada ciddi imar faaliyetlerinde bulunan Roma İmparatoru **I. Anastasius** adına **Anastasiopolis** olarak değiştiriliyor. 1259'da şehir İlhanlılar tarafından tahrip edilince zamanla terk ediliyor. 18. yy sonrasında kalıntılar üzerine bugünkü Dara Köyü inşa ediliyor. Şehir Necropolis (mezarlık) ve Acropolis (şehrin kendisi) diye 2 bölümden oluşuyor. Şuan mezarlık bölümü ziyarete açık. Pazartesi hariç her gün 9:30-12:00 ve 13:00-17:30 arası ücretsiz olarak ziyaret edilebiliyor. Necropolis bölümü bile sizi büyülemeye yetiyor. Necropolis'in karşısındaki okulun altında da önemli eserler bulunuyormuş. Dara Köyü'nde Antik kentin biraz ilerisinde köyün evlerinin birinin üstünde yazılı olan Zindan yazısı bir kardeşimizin uyarısı ile dikkatimizi çekiyor. Buradaki köy evinin altında kazılarda su sarnıcı çıkmış. Sıradan bir köy evinin içine girince altından Yerebatan Sarnıcı gibi bir yer çıkması gerçekten de insanı şaşkına çeviriyor.



14.Nusaybin

Mardin'in Suriye sınırında yer alan Nusaybin ilçesi insanlık tarihinde çok önemli bir yere sahip. **Dünyanın ilk üniversitesini** Şanlıurfa Harran'daki Akademia diye bilinir. Bölgede yapılan kazılarda Nusaybin'de çok daha önce üniversite kurulduğu ortaya çıkmış. **Nusaybinli Mor Yakup (Aziz Yakup)** o zamanki adı ile Nisibis'te ilk Hristiyan Süryani Akademisi **Nisibis Akademisi**'ni, Harran'daki Akademia'dan yıllar önce kuruluyor. Burasının tescili gecikince Harran'daki Akademia dünyanın ilk üniversitesi olarak tescil edilmiş. Oysa Nisibis bu alanda dünyada ilkmış.



ZEYNEL ABİDİN CAMİİ
VE TÜRBEŞİ
(FOTOĞRAFLAR:
L. UYGUR)

Nusaybin'de **Zeinel Abidin Türbesi ve Camii** ile **Mor Yakup Manastırı** görülmesi gereken başlıca yapılar. Öte yandan Suriye sınırındaki Nusaybin bugün İpek Yolu üzerinde olan bir yer. Bölgede ciddi bir karayolu taşımacılığı söz konusu. Modern İpek Yolu'nun önemli noktalarından biri olarak geçiyor.

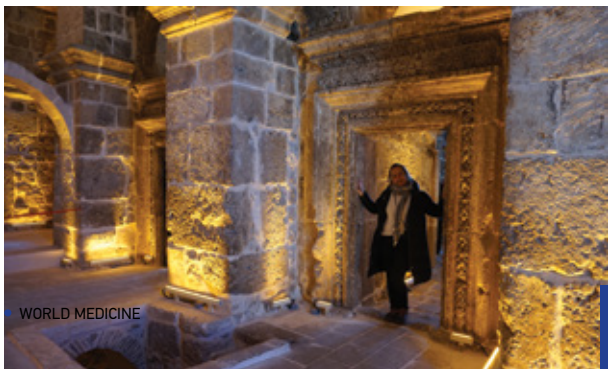
DİYARBAKIR'A DEĞİNMEYEN OLMAZ:

Gezideki asıl hedefimiz Mardin olduğundan Diyarbakır'da birkaç saat geçirdik ve sur içi denilen bölgede belli başlı yerleri gezebildik.

Dört Ayaklı Minare, Ulucami ve sonrasında dünyanın en uzun ayakta kalmış olan surlarını, Mardin Kapı ve Keçi Burcunu ziyaret ettik. Keyif kahvelerimizi Dicle kenarında 10 Gözlü Köprü'yü seyrederken içtik, Kırklar Düzü ve Hevsel Bahçelerini görmeden geçmedik. Atatürk köşkü son durağımız oldu. Diyarbakır'dan gördüklerimiz aklımızda akıp dururken Mardin yolu üzerinde bulunan Zerzevan Kalesine hareket ederek tarihi Asurlulara kadar dayanan ve Doğu Roma döneminde uç karakol olarak kullanılan kaleyi ve içindeki Mithras tapınağını gezdik.



10 GÖZLÜ KÖPRÜ (FOTOĞRAF: L. UYGUR)





ULU CAMİİ (FOTOĞRAF: L.UYGUR)



Bu kadar gezme içerisinde yeme-içme olmadan olmaz. İşte size birkaç örnek:

MARDİN YEME-İÇME ÖNERİLERİ:

Sultan Sofrası: Çok turistik olmayan Sultan Sofrası'nın halep tavaşını, ayanını, kaburga etini, iç pilavını çok beğendik.

TEPEDEKİ KALEDE BİR MOLA



Cercis Murat Konağı: Günümüzde dünyanın en iyi 10 aşçısı arasına girmiş olan Mardinli Ebru Baybara Demir'in işlettiği, mimar Lole'nin eserlerinden biri olan ve Suriye ovasına bakan Mardin'in en güzel konaklarından dünyaca ünlü Cercis Murat Konağı'nda bir akşam yemeği yemeden olmaz.

Kebapçı Rıdo: Eski tarz kebabçı, küçük ve salaş bir dükkan. Satır et olarak önünüzde doğradığı eti kebab olarak yapıyor.Yalnız kebaptan başka bir şey yok, belirtmiş olayım.

Doboo Restoran: Yine Eski Mardin'de bulunan, yeni tarz bir restoran. Teras manzarası çok hoş. Burada kaburga dolması, içli köfte gibi yöresel yemekler yiyebilirsiniz. Biz restorana adını veren dobo et yemeğinden söyledik; 8 saatte pişen kuzu budu Süryani yemeğiymiş bu dobo; biz bayıldık.

Peki Mardin'den ne alınır dersenez:

Mardin'den gümüş telkari, şahmeran, puşi (şal), bittim sabunu, mavi badem şekeri, dibek kahvesi, süryani şarabı alınabilir.

Telkari, Mardin yöresine özgü el işçiliği ile yapılan gümüş takılar. Çok fazla çeşidi mevcut.

Bittim sabunu da yine çok fazla çeşidi olan, Prens Charles'ın bile kelliğine deva bulmak için kullandığı, hemen her 2-3 dükkandan birinde satılan, aslen Siirt kökenli bir sabun türü. Bittim yabani fıstığın adıdır.

Mavi badem şekeri: "Hayalet" de (hayal-et) denen bu güzel badem şekerini tatmadan lezzetini anlamak zor. Açık mavi renkli olanlarını almaya dikkat etmek gerekiyor onlar boyasız olup bu rengi Mardin'deki badem ağaçlarının bir maddesinden alıyormuş.

Samimi insanları, kültür farklılıkları, dinlerin ve dillerin birleştiği tarihi ve mimarisıyla Mardin beni kendine hayran bıraktı.

Şimdi türküyü söyleme zamanı

"MARDİN KAPI ŞENOLA"

İNSAN KAYNAKLARI MÜDÜRÜ
ESRA ACAR ENGİN



**“WORLD MEDİCİNE’DA “DÜNYA’NIN
İLACINI” %43 ORANINDA KADIN
ÇALIŞANIMIZLA BİRLİKTE ÜRETİYORUZ”**

Yaptığımız projeler ve işe alımlarımızda kadının gücüne önem veren bir şirket olarak, 2022 yılında tüm bu projeleri çeşitlendirerek kadın istihdamını her kademedede arttırmayı, kadınlara tanınan sosyal hakları çeşitlendirmeyi hedefliyoruz

Türkiye ilaç pazarına 2011 yılında giren World Medicine, “Sağlık birlikte paylaştığımız hazinedir” mottosu ile iş dünyasında önemli çalışmalara imza atıyor. World Medicine’da kadın çalışan oranının yüzde 43 olduğunu ve bu oranı arttırmak için çalıştıklarını anlatan World Medicine İnsan Kaynakları Müdürü Esra Acar Engin, “Tüm İK politikalarımızı cinsiyet ve fırsat eşitliği bakış açısıyla şekillendiriyoruz. Hem merkez ofis hem de tüm üretim alanlarımızda görev alan kadın çalışan sayımızı artırmak ve yönetimde kadının sesini yükseltmek 2022 yılının öncelikli hedefleri arasında yer alıyor” dedi.

İnsan Kaynakları politikaları ve sosyal sorumluluk çalışmalarını, cinsiyet ve fırsat eşitliği çerçevesinde ele aldıklarının altını çizen World Medicine İnsan Kaynakları Müdürü Esra Acar Engin, “Gelecek vizyonumuzu ve süreçlerimizi daha fazla kadın çalışan istihdamını sağlamak için geliştiriyoruz. Bu noktada World Medicine’li kadınlara ve okul çağındaki genç kızların gelişimine öncelik veriyor ve bu kapsamda projeler hazırlıyoruz” dedi.

WORLD MEDICINE’Lİ KADIN ÇALIŞAN ORANI %43

Pandemi sürecinin tüm hayatı olduğu gibi şirketlerin de iş yapış şekillerini dönüştürdüğünü belirten Esra Acar Engin, “Bu süreçte World Medicine olarak ‘Geleceğe Dönüşüyoruz’ mottomuz ile İnsan Kaynakları politikalarımızı, Çalışan Bağlılığı ve Yetenek Kazanımı süreçlerimizi “WM İnsana Değer” programı kap-

samında yeniden değerlendirdik ve önce insan dediğimiz birçok projeye imza attık. Bu projelerden bazılarını hali hazırda çalışanlarımızın yüzde 43’ünü oluşturan World Medicine’li çalışan kadınlara ve okul çağındaki genç kızların gelişimine yönelik kurguladık. Yaptığımız projeler ve işe alımlarımızda kadının gücüne önem veren bir şirket olarak, 2022 yılında tüm bu projeleri çeşitlendirerek kadın istihdamını her kademedede arttırmayı, kadınlara tanınan sosyal hakları çeşitlendirmeyi hedefliyoruz” şeklinde konuştu.

YARININ KADIN YÖNETİCİLERİ VE BİLİM İNSANLARININ YETİŞMESİNE DESTEK OLUYORUZ

Yarının Doktorlarını, Eczacılarını ve Kadın Yöneticilerini yetiştirmek için Türk Eğitim Derneği (TED) ile ortak bir projeye imza attıklarını anlatan Esra Acar Engin, “Fen ve Matematik bölümünde okuyan başarılı ancak maddi olanakları yetersiz kız çocuklarına destek oluyoruz. Tıp, Kimya, Biyoloji, Genetik ve Eczacılık bölümlerini kazanan öğrencilere burs desteğinin yanı sıra World Medicine bünyesinde staj imkânı sağlıyoruz. Ayrıca mezun olan öğrencilerimize açık pozisyonlarımıza göre iş imkânı sağlayarak kariyerlerine destek olma-

yı amaçlıyoruz, bir bakıma sadece World Medicine’in değil, Türkiye’nin de geleceğini şekillendiriyoruz” dedi.

BAŞARILARIMIZDA KADIN ÇALIŞANLARIMIZIN PAYI OLDUKÇA BÜYÜK

World Medicine olarak 2017’de 26 ülkeye ihracat yaparken, 2022 itibarıyla 35 ülkeye ihracat yapar konuma geldiklerini vurgulayan Esra Acar Engin, “World Medicine olarak, ihracat alanında önemli başarılarla imza attık. 2020 yılı itibarıyla ilaç ihracatı alanında, en çok ihracat yapan şirket olarak zirve koltuğunda oturuyoruz. Geline bu noktada kadın çalışanların payı çok büyük. %43 oranında kadın çalışanımızın elinden ilaç üretiliyor, tüm dünyaya ihraç ediyoruz. İlaç üretimi ve bilimde kadın emeğinin önemini biliyor ve bu bilinçle 2022 yılı World Medicine İnsan Kaynakları süreçlerimizi yeniden kurguluyoruz.” açıklamasında bulundu.





WORLD MEDICINE'DEN KADIN İSTİHDAMINA TAM DESTEK

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü kapsamında bir dizi etkinlik düzenleyen Beylikdüzü Belediyesi, spordan kültür ve sanata kadar pek çok farklı alanda kadınları bir araya getirdi. Beylikdüzü Belediyesi, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü kapsamında "Kadının Gücü Gücümüz" sloganıyla bir dizi etkinlik düzenledi. Kadın istihdamını desteklemek için BEYKAM tarafından programlanan toplu mülakatlarda kadınlar ve iş veren şir-

ketler bir araya getirildi. "World Medicine'da Kadınlar Önceliğimiz" yaklaşımıyla kadınlara yönelik gerçekleştirilen her etkinlikte desteğini sunan World Medicine, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü kapsamında iş arayışı içinde olan kadınların istihdam edilmesini amaçlayan toplu mülakatlarda kadınları işgücüne dahil etmek ve WM'de kadın çalışan oranını daha da arttırmak için geleceğin potansiyel WM' kadınları ile buluştu.





WORLD MEDICINE OPHTHALMICS YENİ ÜRÜNÜN LANSMANINI GERÇEKLEŞTİRDİ

World Medicine'nin göz sağlığı pazarındaki güçlü markası World Medicine Ophthalmics yeni ürünü Brimonidin Tartarat etken maddeli ilacın lansmanını gerçekleştirdi.

"İyi Gör, Mutlu Ol" sloganıyla 2011 yılından bu yana kaliteyi ve ilaca kolay erişebilirliği kendine hedef alan World Medicine'nin göz sağlığı pazarında hızla büyüyen güçlü markası World Medicine Ophthalmics, modern oftalmik tıbbi şekillendiren geniş yelpazedeki tedaviler için yüksek kaliteli ürünler sunmaya devam ediyor. Türkiye pazarında hızla büyüyen

Word Medicine Ophthalmics güçlü ve dinamik saha kadrosuyla 2022 yılı dönem toplantısı ve yeni ürün lansmanını 27-29 Mart 2022 tarihleri arasında Bolu Kuru Otel'de gerçekleştirdi.

WMO'nun yeni ürünü Brimonidin Tartarat etken maddeli Topikal Oftalmik Glokom göz damlasının lansmanı tüm WMO saha ve merkez kadrosunun katılımı ve Pazarlama Müdürü Dr. Elif Çetin'in oturumları ile 2022 yılı stratejileri ve medikal eğitim konuları eşliğinde gerçekleştirildi. Karşılıklı bilgi alışverişinin yapıldığı toplantıda keyifli bir süreç yaşandı.



WORLD MEDICINE ÜR-GE BÖLÜMÜNÜN "ULTRASOUND/REDOX/PH-RESPONSIVE HYBRID NANOPARTICLES FOR TRIPLE-TRIGGERED DRUG DELIVERY" BAŞLIKLİ ÇALIŞMASI YAYIN KABULÜ ALDI.

World Medicine Ar-Ge Merkezi Ürün Geliştirme Bölümü'nün hazırladığı "Ultrasound/Redox/Ph-Responsive Hybrid Nanoparticles For Triple-Triggered Drug Delivery" başlıklı bilimsel makale yayın kabulü aldı.

World Medicine Ürün Geliştirme Departmanı'nda Ürün Geliştirme Uzman Yardımcısı olarak görev yapan Şeyma BAYRAK tarafından hayata geçirilen bilimsel çalışma Elsevier Journal of Drug Delivery Science and Technology dergisinin Mayıs ayı sayısında yayınlandı.

Makale erişim bilgileri:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1773224722001770?via%3Dihub>



WORLD MEDICINE'DA 8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ'NE ÖZEL SÜRPRİZ KUTLAMA

8 Mart Dünya Kadınlar Günü, World Medicine İstanbul merkez binasında ve Çerkezköy fabrikasında kadın çalışanlara özel hazırlanan sürprizle kutlandı.

World Medicine İnsan Kaynakları departmanı tarafından düzenlenen "8 Mart Dünya Kadınlar Günü" kutlama etkinliği bu yıl kadın çalışanlara yapılan başka bir sürpriz kutlama ile gerçekleşti. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün önemine, kadın haklarına ve eşitliğe vurgu yapmanın yanı sıra kadın sağlığına ve hastalıklarına

dikkat çekmek amacıyla World Medicine olarak 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde kadın kanserleri ile savaşan kadınların tedavi süresince ve sonrasında destekçilerinden biri olan Pembe İzler Derneği'ne tüm kadın çalışanlar adına destek verildi. Bu destek karşılığında tüm World Medicine kadın çalışanlarına sürpriz hediyeler dağıtıldı.



GELENEKSEL 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI RESİM SERGİSİ



World Medicine'nin her yıl 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'na özel düzenlediği "Geleneksel Resim Sergisi" bu yıl sosyal medya üzerinden tüm takipçilerin çocuklarına da açılarak resim yarışması olarak da yapıldı.

World Medicine'in her yıl World Medicine Ophthalmics ile birlikte gerçekleştirdiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Resm Sergisi bu yıl "Atatürk Sevgisi" temalı çocukların yaptığı birbirinden renkli resimlerle gerçekleştirildi.

Mustafa Kemal Atatürk'ün tüm dünya çocuklarına armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı World Medicine'li çocuklar gönderdikleri video mesajlarıyla da kutladılar.

"Atatürk Sevgisi" temasına özel yaptıkları resimleri anne ve babaları aracılığıyla paylaşan 4-12 yaş aralığındaki çocukların birbirinden güzel çalışmaları "World Medicine 23 Nisan Resim Sergisi" nde şirket içinde ayrılan özel alanlarda sergilendi.

Eş zamanlı olarak Sosyal medya üzerinden tüm takipçilere açılan sergi bu yıl yarışma konseptine de dönüştürüldü. Takipçilerin 4-12 yaş arası çocuklarının yaptığı resimler jüri oylaması tarafından değerlendirildi. Oylama sonucunda Behram Kaya, Işıl Enç ve Meryem Savranoğlu'nun yaptığı resimler dereceye girdi.

Yapılan her resim karşılığında KAÇUV Kanseri Çocuk Umut Vakfı'na bağışta bulunulan World Medicine'da Çocuk Kanseri'ne dikkat çekmek ve aileleri bilinçlendirmek amacıyla katılımcı tüm çocuklara KAÇUV'dan gönderilen hediyeler verildi.



ANIL UTKU ÇETİNKAYA PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ KİMYA MÜHENDİSLİĞİ TOPLULUĞU'NUN DÜZENLEDİĞİ ÇEVİRİM İÇİ "BACK TO THE CAMPUS" ETKİNLİĞİNE KATILDI

World Medicine'in genç ve başarılı çalışanlarından Çerkezköy Fabrikası Non Steril Üretim Uzmanı Sn. Anil Utku Çetinkaya 11 Mart 2022 tarihinde düzenlenen "Back To The Campus" etkinliğinde Pamukkale Üniversitesi Kimya Mühendisliği Topluluğu öğrencileri ile çevrimiçi yapılan konferansta bir araya geldi.

İş hayatına henüz adım atmaya hazırlanan gençlere "İlaç Sektöründe Kariyer Başlangıcı" sunumu ile kariyerlerine nasıl adım atmaları gerektiğini anlatan Çetinkaya'nın yaptığı sunuma öğrenciler tarafından da ilgi büyük oldu.

WORLD MEDICINE İSTANBUL ÇALIŞANLARI GELENEKSEL İFTAR YEMEĞİ'NDE BİR ARAYA GELDİ

World Medicine İstanbul Çalışanları 22 Nisan Cuma günü, Elite World Europe Hotel'de gerçekleşen geleneksel iftar yemeğinde bir araya geldi.

Pandemi süresince ara verilen toplu etkinliklerin ardından, aşılmanın olumlu etkileriyle salgının seyrinde yaşanan düşüş ve sağlık otoritelerinin aldığı normalleşme kararlarının sonrasında gerçekleştirilen iftar yemeğine çalışanlar tarafından yoğun katılım oldu.

İftar yemeği öncesinde sahne alan fasıl ekibinin söylediği ilahileri dinleyerek iftar saatini bekleyen çalışanlar, yemek esnasında semazenler tarafından sergilenen sema gösterisini de beğeniyle izlediler.

Nezih bir ortamda oruçlarını açan World Medicine İstanbul çalışanları, birlik ve beraberlik duygusunu bir kez daha hissederek büyük bir ailenin parçası olmanın gururunu yaşadılar.



WORLD MEDICINE OPHTHALMICS YÖNETİCİLERİ ÇERKEZKÖY FABRİKASI'NI ZİYARET ETTİLER



World Medicine Ophthalmics (WMO) Merkez ve Bölge Yöneticilerinden oluşan ekip World Medicine Çerkezköy Fabrikası'nı ziyaret ettiler.

World Medicine'nin amiral gemisi, Türkiye'nin en büyük ve en teknolojik üretim tesislerinden biri olan Çerkezköy fabrikası, World Medicine'nin Türkiye içinde göz grubu ilaçlarının satış ve pazarlamasını üstlenen WM Ophthalmics yöneticileri tarafından ziyaret edildi.

İnşası tamamlanan ve yakın zamanda tam kapasiteyle üretime geçecek olan fabrikayı yerinde görmek ve son teknoloji makinelerle donatılmış üretim hatlarını, birçok analizi kolay-

lıkla yapabilen cihazlara sahip geniş laboratuvarları incelemek amacıyla 15 kişilik Merkez ve Bölge yöneticilerinden oluşan ekip 28 Şubat 2022 tarihinde fabrika turu gerçekleştirdi. Ziyaretleri esnasında Çerkezköy Fabrikası yöneticileri ile de tanışma fırsatı elde eden WMO Türkiye ekibine yaptıkları tur boyunca Çerkezköy Fabrika Direktörü Deniz Alkanat da eşlik etti.

Fabrikaya giriş karşılama ve hoş geldiniz kokteylinin ardından fabrika hakkında, fabrikanın geniş konfe-

rans salonunda bir de tanıtım sunumu dinleyen ekip, özellikle göz damlalarının imalatının bulunduğu üretim hatlarını inceleme fırsatı yakaladı.

Fabrika turunun sonunda ziyaretlerinden oldukça memnun kalan World Medicine Ophthalmics Türkiye ekibi yeni fabrikadan çok fazla etkilendiklerini, böyle büyük ve yenilikçi bir fabrikaya sahip olmalarından ve aynı zamanda World Medicine ailesinin parçası olmaktan dolayı bir kez daha gurur duyduklarını ifade ettiler.



WORLD MEDICINE GENÇ YETENEKLERLE BULUŞTU

World Medicine İnsan Kaynakları departmanı Kariyer.net'in 27-28 Nisan tarihlerinde 09:00 – 17:30 saatleri arasında düzenlediği çevrimiçi kariyer günleri etkinliğinde gençlerle buluştu.

World Medicine İnsan Kaynaklarının yetenek kazanımı ekibiyle WM'in online standında bir araya gelen gençler "İnsana Değer" projesi kapsamında World Medicine'li olmak ve World Medicine'de kendileri için oluşturulan iş ve staj imkanları hakkında bilgi sahibi oldular.

İÇİMİZDEN BİRİ

RAFİYA KILIÇ
FİNANS KIDEMLİ UZMANI

ÇİÇEK BAKIMI BENİM İÇİN TERAPİ



Ben çiçeklerle kendi sevgimi paylaşıyorum. Onlar da çiçek açınca paylaştığım o sevginin karşılığını bulmuş oluyorum. Ruhum güzelleşiyor, gözüm onlara baktıkça içim mutlulukla doluyor. Çiçekler çok narin canlılar, stresliyen ilgilenirseniz negatif enerjinizin onlara geçtiğini ve olumsuz etkilendiğini görebilirsiniz.

Evinde çiçek bakan kişilerin bu düşüncesinin altında yatan ve insanı rahatlatan düşünce kişiden kişiye göre değişiklik gösterir, kimisi çiçekleri seyretmekten keyif alırken, kimisi çiçeklerin gerekli bakımını yapmaktan, suyunu ve toprağını değiştirmekten ve ya yeni çiçekler satın alarak onlarla ilgilenmekten hoşlanır.

Ben Kırgızistan'da Issık Göl'ün doğusunda Karakol şehrinde doğdum, üniversiteye kadar orada yaşadım. Çocukluğumdan beri çiçekleri severim, aslında annemin merakı bana geçti diyebilirim. Gül, menekşe gibi farklı renklerde birçok çiçek alırdı, o zamanlar evimizin bahçesi rengarenk çiçeklerle doluydu. Annem onlara bakarken ben de nasıl bakılması gerektiğini öğrendim. 2005'te Türkiye'ye geldim. Türkiye'de özellikle İstanbul içinde imkanların kısıtlı olmasından dolayı bahçe çiçekleriyle uğraşmak çok zor. Dolayısıyla burada ev ve ofis bitkileriyle ilgilenerek bu hobimi devam ettirdim. İlk olarak ofiste insanlara gelen ilgisiz kalmış çiçeklere bakmakla başladım. Onları tekrar canlandırmayı ve çiçek açmasını sağlamayı amaçladım. Bir, iki derken bir sürü çiçeğim oldu.

Ben çiçeklerle kendi sevgimi paylaşıyorum. Onlar da çiçek açınca paylaştığım o sevginin karşılığını bulmuş oluyorum. Ruhum güzelleşiyor, gözüm onlara baktıkça içim

mutlulukla doluyor. Çiçekler çok narin canlılar, stresliyen ilgilenirseniz negatif enerjinizin onlara geçtiğini ve olumsuz etkilendiğini görebilirsiniz. Yazlıkta genelde lale, nergis, japon gülü gibi çiçeklerim var, toprakla haşırneşir olmayı seviyorum. Yazın özellikle yalınayak toprağa bastığımda deşarj olduğumu hissediyorum. Dolayısıyla toprakla uğraşmak beni pozitif anlamda motive ediyor. Onun dışında salatalık, domates, maydonoz, kıvırcık gibi bitkiler ve meyve ağaçlarımız da mevcut. Çiçek bakımının detaylarına gelecek olursak; orkide bakımından menekşe bakımına, hatta kolay gibi gözükse de özen gösterilmesi gereken kak-

tüs bakımına kadar, genel olarak çiçek bakımıyla ilgili bilinmesi gereken çok şey var!

Çiçek bakımının en önemli ve ilk adımlarından biri yetiştireceğiniz bitkiye uygun bir saksı almanız. Eğer kökleri çok derine inmesi gereken bitkiler yetiştirecekseniz, saksının çok derin olmamasına dikkat etmeli, daha geniş alanlara yayılarak gelişen çiçekleriniz içinse daha geniş saksılar tercih etmelisiniz. Ancak dikkat, en başta fidinizi ya da tohumlarınızı çok büyük bir saksıya eklememeli, çiçeğinizin gelişimine uygun olarak belirli aralıklarla saksı değişimi yapmalısınız.

Saksı değişimi yaparken eski saksıdan çıkaracağınız bitkinin köklerinin zarar görmemesine dikkat ederek çok özenli bir şekilde saksıdan çıkarmanız gerektiğini unutmamalı, köklerin tutunup kaldığı fazla toprak parçalarını yine hassas bir şekilde silkeleyerek yeni saksıdaki toprağın içine yerleştirmelisiniz.

Bunun yanı sıra, sulama yaptığınızda çiçeğe o an için fazla gelen suyun dışarı çıkmasını sağlamak ve köklerin



çürümesini engellemek için saksıların drenajlı olmasına özen göstermelisiniz.

Evde çiçek bakımının yine temel adımlarından sayılan toprak seçiminde dikkatli olmak çok önemli. Aksi halde çiçek ihtiyaç duyduğu besinleri ve diğer yararlı maddeleri bağlandığı topraktan temin edemez ve kısa ömürlü olur. Genel olarak ev bitkileri için torf, yani organik maddeler bakımından zengin toprak önerilir ama bu da yine seçeceğiniz bitkiye göre değişiklik gösterecektir. Örneğin kaktüsler çiçek toprağı ve kalın kum karışımını severken menekşeler torf bakımından zengin toprakları, orkidelerse kendileri için özel olarak hazırlanan farklı bir toprak türünü sever. Bu nedenle yetiştireceğiniz çiçeği iyi tanımalı ve ona uygun toprağı aldığınızdan emin olmalısınız.

Aynı zamanda toprağın da tıpkı saksı gibi zaman zaman değiştirilmesi ve temizlenmesi gerektiğini unutmamalı, çiçeğinizden toprağın üzerine dökülen yaprakları ve diğer yabancı maddeleri sık sık temizlemelisiniz. Toprağı saksıya yerleştireceğiniz ilk zamanda çok bastırmamaya özen göstermeyi ve bitkinin köklerinin hava alabilecek şekilde kalmasını sağlamayı da unutmamalısınız. Aksi takdirde bitkinizin kökleri çok ciddi bir şekilde zarar görür ve bu zararın dönüşü olmayabilir.

Çiçek sulama, çiçek bakımının en sık tekrarlanması gereken kısmı olduğundan oldukça önemli. Saksı değişimi, toprak seçimi, ortamın sıcaklık ve nem dengesi gibi durumlar yılda bir ya da birkaç kez kontrol edildiğinde yetiyorken sulama işlemi günde 1 kez bile olabildiğinden asla unutmamak gerekiyor.

Elbette ne sıklıkla sulayacağınız yetiştireceğiniz çiçeğin türüne göre çok büyük değişiklikler gösterebiliyor.

Örneğin orkideler ve menekşeler genel olarak 4 ila 7 günde 1 olacak şekilde sulanırken, kaktüsler ayda 1 ya da 2 kez sulama ister.

Ancak sulama yaparken dikkat etmeniz gereken başka noktalar da var. Öncelikle sulamayı hep aynı gün ve aynı saatte yapmaya özen göstermelisiniz. Çiçeğinizin buna alışması daha sağlıklı bir şekilde yetişmesini sağlar.

Sulama yaparken suyun bitkinin yapraklarına ya da çiçeklerine gelmemesine dikkat edin. Bunun için mümkünse ince uçlu sulama kaplarını tercih edin ve doğrudan toprağı sulayın. Böylece çiçekleriniz çok daha uzun ömürlü ve sağlıklı olacaktır. Sulama yapmadan önce çiçeğinizin saksısının altında bulunan tablanın mutlaka boş olduğundan emin olun. Aksi halde kökleri fazla suya maruz kalıp çürüyebilir.

Çiçekler için hayati önem taşıyan konulardan biri de bulundukları ortamın sıcaklık ve nem dengesi ile aldıkları güneş ışığıdır. Bu durum da yine türüne göre değişiklik gösterse de bilmeniz gereken önemli püf noktalar var.

Menekşe gibi nemi çok seven bir çiçek bile çok sıcak ya da çok nemli bir ortamda mutlu olmayabilir mesela. Bunun için mutfak gibi çok nemli bir ortamda yetiştirecekseniz bile gün içinde çok fazla buhar yapacak yemek pişirmeniz durumunda mutlaka bulunduğunuz alanı havalandırarak sıcaklık ve nem dengesini sağlayın.

Bitkilerinizi kaloriferlere çok yakın yerlere radyatörlerin üzerine koymayın ki kökleri zarar görmesin.

Aynı şekilde kaktüs gibi güneş ışığını doğrudan almayı çok seven bir çiçeğiniz bile olsa yaz günü öğle saatlerinde, güneşin kavurucu sıcaklarının altında fazla bulunmamasına dikkat edin. Bu da yine çiçeklerinin yanmasına neden olabilir, çiçeğinizi

güneşin zararlı etkilerine maruz bırakabilirsiniz.

Orkideler, aydınlık yerleri severler. Orkidenizi direkt olarak güneş ışığına maruz bırakmadan aydınlık bir yere koyun. Işık ihtiyacı yalnızca gövdesi ve yaprakları için değil kökleri için de gereklidir. Bu nedenle, şeffaf saksı kullanılmalı ve gerekmedikçe saksısı değiştirilmemelidir.

Toprağı özel bir karışımdır. Standart bitki toprakları ile yetiştirilmesi mümkün değildir. Eğer toprak değişimi yapacaksanız, özel orkide toprağı edinmelisiniz.

Sulama toprak tam kurumadan yapılmalı ancak çok sık yapılmamalıdır, haftada 1 sulanması yeterlidir. Sulama yaparken yapraklara ve çiçeklere su değdirilmemelidir. Fısfıs ile sulama yapılmamalıdır.

Orkide için ideal hava sıcaklığı 13-30 derece arasındadır. Pencere kenarlarında hava akımından korunarak muhafaza edilebilir.

Kır ve bahçede bitki olarak yetişen çiçekler, birbirinden farklı şekillerde meydana gelmektedir. Her çiçeğin bir yapısı, şekli, görünümü ve kokusu vardır. Her çiçek farklı anlamlar taşımaktadır. Aynı isimde olan çiçekler dahi renkleri farklı olduğu için farklı anlamlara sahiptir. Örneğin; Beyaz Gül - Masumiyet. , Kırmızı Gül - Aşk., Pembe Gül - Sevgi Hoşlanma, Sarı Gül - Ayrılık, Mavi Gül - Gizem, Beyaz Karanfil - Temizlik, Saflık., Pembe Karanfil - İçtenlik... gibi anlamlar da ifade eder.

Çiçek bakımı çocuk bakımı gibidir. İcinizden gelmeli, insanlar genelde çiçeklere çok önem vermiyorlar, ben bu noktada çok üzülüyorum. Onların da birer canlı olduğunu unutuyorlar. Bakımsız kalmış kurumaya yüz tutan çiçeklerin kendilerini toparlamaları bir seneyi buluyor. Bu noktada çiçek bakımını yapabilecek insanların bu hobiyi yapmasının doğ-

“Çiçek bakımı çocuk bakımı gibidir. İçinizden gelmeli, insanlar genelde çiçeklere çok önem vermiyorlar, ben bu noktada çok üzülüyorum. Onların da birer canlı olduğunu unutuyorlar. Bakımsız kalmış kurumaya yüz tutan çiçeklerin kendilerini toparlamaları bir seneyi buluyor.”





ru olacağını onların sorumluluğunu bir çocuk gibi almayı kabul edecek kişilerin devam etmesini öneririm. Masraflı olmayan ve herkese tavsiye edebileceğim bir hobi olmasına karşın, sadece çiçek bakımı konusunda sorumluluk alacak kişilerin özellikle bakmasını bir canlının hayatına saygıdan dolayı tavsiye ederim.

Ev ve ofis gibi iç mekanlarda bakmaya zorlananlar ve bu konuda yeteneksiz olduğunu düşünenler için; Yılbaşı Çiçeği, Pers Kalkanı, Kalanşo (Kalanchoe), Barış Çiçeği (Yelken Çiçeği), Phalaenopsis Orkide, Dikenler Tacı, Zebra Telgraf Çiçeği (Tradescantia zebrina), Begonya önerebileceğim çiçekler arasında.

Son olarak; Çiçekleriniz için piyasada "çiçek coşturan" ismiyle de bilinen ve çiçekçilerin daha gösterişli çiçekler satabilmek amacıyla kullandığı, çoğunda kimyasallar da bulunan malzemelerin gösterdiği etkiye benzer etkiler gösteren ev yapımı çiçek coşturanlar hazırlayabilirsiniz. Sardunyadan orkideye kadar birçok çiçekte işe yarayan bu ev yapımı çiçek coşturanlar nasıl yapılır? izah edeyim. Evlerde en çok uygulanan ve doğal çiçek coşturan yerine geçen malzeme haşlanmış yumurta suyu aslında. Eğer daha önce hiç duymadıysanız ilginç gelmiş olabilir ama bu su, özellikle sardunyalarda üzerinde oldukça etkili.

Nasıl uygulanıyor dersanız, öncelikle yumurtaları bir güzel haşlıyor, afiyetle yiyorsunuz. (2-3 adet yumurta yeterli olacaktır) Bu sırada yumurtaları içinden çıkardığınız suyun da oda sıcaklığına gelmesini yani soğumasını bekliyorsunuz. Soğuyan suyu çiçeğinizin sulama zamanı geldiğinde, toprağına, yapraklarına ve çiçeklerine asla gelmeyecek şekilde döküyorsunuz ve işte bu kadar. yaklaşık 1 haftada sonuçlarını almaya başlayacaksınız.

Bu uygulamayı derseniz 2-3 günde bir tekrar edebilirsiniz ancak dikkat, bitkiniz fazla sulanmayı seven bir bitki değilse bu suyu da çok sık vermemeye özen gösterin, bitkinizin fazla sulama nedeniyle çürümesine neden olmayın. Benzer bir uygulamayı meyve ve sebze kabuklarıyla da yapabilirsiniz. Taze taze kabuklarını soyduğunuz meyveleri yedikten sonra, kenara ayırdığınız kabukları hiç bekletmeden üzerlerine kaynatmış suyu ilave edin ve bu şekilde en az 12 saat en çok 1 gün demlendirdikten sonra elde ettiğiniz bu suyu bitkinizin toprağına dökün. Bolca yararlı madde içeren bu su sayesinde de çiçekleriniz güçlenecek ve daha gür çiçek açmaya başlayacaklardır.





DAMAK ÇATLATAN LEZZET
OSMANLI ŞERBETLERİ

600 Yıllık Gelenek

AYNI LEZZETİYLE
DEVAM EDİYOR

Renkleriyle bakışları üzerine çeken, tadıyla damak çatlatan ve Osmanlı'dan günümüze uzanan Osmanlı şerbetleri hiç kuşkusuz haklı bir üne sahip. Türk mutfak kültüründe doğallığı ile öne çıkan bu içecekler sağladığı fayda ile de namını daha uzun yıllar sürdürecektir gibi duruyor.

Osmanlı döneminden günümüze uzanan şerbetlerin en önemli özelliği tariflerinin değişmemesi.

Sıcak havalarda serinlemek, yemeklerden sonra sindirimi desteklemek amacıyla tercih edilen bu içecekler, meyve, baharat ve çiçek özlerinden yapılıyor. Şifalı içecek olarak da adlandırılan bu lezzetler özel günlerde de tüketiliyor.

TARÇIN ŞERBETİ

Birçok şerbetin içinde kullanılan tarçından da şerbet yapılıyor. Türk damak tadında ayrı bir öneme sahip olan karanfil ve balla birlikte kaynatılıp, süzülerek nar eşliğinde meraklılarına ikram ediliyor.



DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

Osmanlı mutfağında en çok tüketilen Demirhindi şerbetinin meyvesinin kökleri Afrika'ya dayanıyor. Afrika'ya ait bir ağaçta yetişen bu meyveye farklı tropik ve subtropik birçok ülkede de rastlamak mümkün. Hint hurması olarak da adlandırılan bu meyve sert kabuklarıyla ünlü. Kabuklarından ayrılan demirhindi bir gece suda bekletildikten sonra kaynatılıyor. Şerbete karanfil ve tarçın da ekleniyor.



KIZILCIK ŞERBETİ

Şerbetler arasında en güzel renge sahip olan şerbet hiç kuşkusuz kızılcık şerbetidir. Yapımı diğer çeşitlere göre daha zahmetli olan bu şerbetin hazırlıkları bir gece önceden başlıyor. Çekirdekleri çıkarılan kızılcıklar üzerine sıcak su dökülerek bir gece bekletiliyor. Ertesi gün

ince bir süzgeçten geçirilen kızılcıklar bal, tarçın, karanfil gibi malzemelerle karıştırılarak lezzetlendiriliyor.



REYHAN ŞERBETİ

Özellikle yaz aylarının en çok arananları arasında yer alan reyhan şerbeti, buz gibi tadıyla kalplerde taht kuruyor. Hazımsızlığa iyi gelmesi, ağız yaralarını iyileştirmesi ve yağ yakıcı özelliği ile kilo vermeye yardımcı olmasıyla bilinen reyhan aynı zamanda kan şekerini düzenliyor. Rengiyle göz alan reyhan şerbetinin mutlaka nane ile servis edilmesi öneriliyor.



ŞERBETLER NASIL YAPILYOR?

600 yıllık bir geçmişe sahip olan Osmanlı şerbetinin sofralarda apayrı bir yeri bulunuyor. Akla gelebilecek her türlü meyveden yapılan Osmanlı şerbeti, bal ve şekerle tatlandırılıyor. Osmanlı mutfağı incelendiğinde aklınıza gelebilecek neredeyse her çiçeğin ve meyvenin şerbeti denenmiş. Günümüzde hepsine ulaşılmasa da birçoğunu deneyimlemek mümkün.

SAFRAN ŞERBETİ

Baharatların en kıymetlisi olarak bilinen safran, şerbette de ayrı bir önem taşıyor. Altın sarısı rengiyle tam bir Osmanlı şerbeti olan bu lezzetin yapımında reyhan da kullanılıyor. Reyhan ve safran yapraklarının üzerine önce limon suyu dökülüyor, sonrasında kaynar su ilave ediliyor. Su ılındıktan sonra üzerine toz şeker ekleniyor. Son olarak süzülen ve soğutulan şerbet sevenlerine ikram ediliyor.



GÜL ŞERBETİ

Gül şerbeti diğer şerbetlerin aksine pişmeden hazırlanıyor. İyice temizlenen gül yaprakları şeker ya da balla iyice ovuluyor. Üzerine limon suyu ve içme suyu eklenerek kapağı sıkıca kapatılarak bir gece buzdolabında bekletiliyor. Servis etmeden önce de mutlaka süzgeçten geçiriliyor.



ŞERBET YAPIMINDA BUNLARA DİKKAT!

Şerbetin en önemli özelliği kıvamı. Ne çok koyu ne de çok akışkan olmaması gerekiyor. Fazla ilave edilen şeker şerbetin tadını bozabileceği gibi gereğinden az kullanmak da tatsız olmasına neden olabilir. Şeker ilavesi yaparken mutlaka kontrollü hareket etmekte fayda bulunuyor.



ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DENGELİ VE YETERLİ BESLENMENİN ROLÜ



Çocukluk döneminde yeme problemi şikayetiyle aile hekimi veya pediatristlere başvuranların oranı %20-35 arasındadır. Bu oran büyüme ve gelişme problemi olan çocuklarda %33-90'a kadar artış göstermektedir.¹

Yeterli ve dengeli beslenmek çocuklarda sağlıklı büyüme ve gelişimin temelidir. Gelişme çağında olan çocukların günlük yiyecekleri arasında çeşitli besinlerin uygun miktar ve oranda bulunmasını gerektirmekte-

dir. Her yaş grubu için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyük olsa da özellikle çocukluk çağında ayrı bir öneme sahiptir. Büyüme çağındaki çocuklarda vücut ölçüsü birimi başına düşen enerji harcaması daha yüksektir, çünkü büyüme sürecinde önemli miktarda enerji harcaması gerektirir. Yeni dokuların yapımı, protein, vitamin ve mineral gibi bileşenlere olan ihtiyacı artırmaktadır. Sağlığı, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımladığımıza göre vücudun ihtiyaç

gösterdiği besinlerden bir veya birkaçı yetersiz alınırsa, vücudun büyümesi, gelişmesi, bireyin normal çalışması ve sosyal ilişkileri zayıflayacaktır.² Çocuğunuzun yaş grubuna ve ihtiyacına göre yeterli ve dengeli beslenme önerileri için doktorunuza danışınız.

REFERANSLAR

¹ Çelik F. Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Y.lisans Tezi. 2019.

² Akgönül, G. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 1 (1) , 51-56, 1985.

VIADOR
YEMEĞE DOST BİTKİSEL ŞURUP

VIADOR

YEMEKLE DOST BİTKİSEL ŞURUP



2021

YILIN FİTOFARMASI ÖDÜLÜ



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

@viador_support hesabı için
QR kodu okutunuz.





Dr. Ertan Çay
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
İşyeri Hekimi

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE OBEZİTE AÇLIKTAN ÖLEN ATALARIN TOKLUKTAN ÖLEN TORUNLARI

ANTİK HEKİMLERİN ÖNCÜ YAKLAŞIMI

Obezitenin ilk kez bir sağlık sorunu olarak kabul edilmesi, aslında antik çağlarda başlamıştır. Şişmanlığın tehlikesinin ve beraberinde getirdiği hastalıkların Hipokrat tarafından gözlemlendiği ve yazılı olarak belirtildiği kabul edilir. MÖ 460-370 arasında yaşayan Hipokrat, birçoğu bugün de kabul edilebilen gözlemlerinde obezitenin hastalıklara neden olabileceğini ve ölümle sonuçlanabileceğini belirtmiş, çözüm olarak diyet ve yaşam biçimi değişiklikleri önermişti. MÖ 25-MS 45 tarihleri arasında yaşayan Celsus'a göre ideal fiziksel duruma sahip insan ne zayıf ne de şişman olmalı, ikisinin ortasında bulunmalıydı. Celsus, şişmanlık ile güçlü kuvvetli olmayı birbirinden ayırıyor; şişmanlar için tuzlu su banyosu, uzun mesafe yürüyüş ve koşu, ekşi gıdalarla beslenme ve boşaltım sistemlerini harekete geçirecek besinler öneriyordu. Hazmedilebileceğinden fazla gıdanın vücutta çürümeye başlayacağını düşündüğü için, tavsiyeleri arasında kusma da yer alıyordu.



Antik Roma'nın en ünlü hekimi, gladyatörlerin cerrahı, imparator Marcus Aurelius'un doktoru Galen de (129-201), kötü 'humor'un (başta kan olmak üzere, beden sıvıları) vücutta artması sonucu ortaya çıktığını düşünüyordu. Morbid obeziteyi (komplikasyonların da başladığı aşırı şişmanlık) 'polisarkia' olarak tanımlıyor ve obezite tedavisinde Hipokrat'a benzer şekilde diyet, egzersiz, ilaç ve psikolojik destek öneriyordu. Galen, De Sanitate Tuenda (Hijyen) adlı kitabında 40 yaşında bir obez hastayı, diyet, yürüyüş ve bitkisel masajla zayıflattığını anlatmıştı. Obezitenin diyetle tedavisine adadığı De Victu Attenuante

KUTSAL ŞİŞMANLIK

Çatalhöyük'te bulunan ve Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde sergilenen Neolitik dönem (MÖ 5500-8000) eseri Ana Tanrıça figürü, tarih öncesi çağlarda şişmanlığa atfedilen estetik değer ve kültürel önemi belgelerken aynı zamanda bir doğurganlık ikonu olarak kabul ediliyor.

Latince obesitas (Şişman) sözcüğü Oxford Sözlüğü'ne 1611'de girecekti. Londra'ya taşındığında 30 yaşında olan, yeni sosyal ortamı nedeniyle



birkaç yıl içinde gittikçe şişmanladığını farkeden İskoç hekim George Cheyne (1671-1743), 40 yaşına geldiğinde fazla kiloları nedeniyle artık solunum güçlüğü ve halsizlik çekiyordu.

(Zayıflatan Diyet) adlı ünlü kitabında besinleri kategorilere ayırıyor ve diyeteye uygun olanları sıralıyordu. Yeşil sebzelerin zayıflatıcı etkisi fazlaydı; bu bakıman sarımsak, soğan, tere, pırasa, hardal tohumu, turp, kekik, fesleğen, kereviz öneriyordu. Et olarak ise yaban hayvanlarını ve balıkları tavsiye ediyordu.

OBEZİTE: BİR SAĞLIK SORUNU

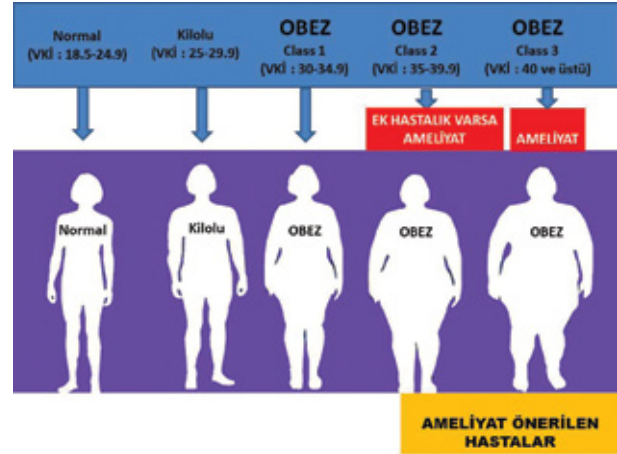
İlk alarm, hayat sigortası şirketlerinden geldi. Sigortacılar acı gerçeği 1903'lerde farketmeye başladılar: Boyuna göre kilosu ortalamanın üstünde olanlar daha genç yaşta ölüyordu. Bu da onların sigortalanmak için pek de uygun olmadıkları anlamına geliyordu. Böylece kilo kaybetmek için diyet yapmak, 1910'lardan başlayarak özellikle ABD'de kitlesel bir fenomene dönüştü.

1932'de Amerika'da 32 hayat sigortası şirketinin erkeklerle ait 1909-1928 yılları verileri rapor edildi. Sonuçlar vahimdi: Fazla kilosu olan erkekler her yaşta daha yüksek mortaliteye sahipti. Kadınlarda da durum pek farklı değildi. Şişman kadınlarda diyabet ve safra kesesine bağlı ölümler normal kilolulara göre üç kat fazlaydı. Yine obez kadınlarda, kalp-damar hastalıklarına ve böbrek rahatsızlıklarına bağlı ölümler %50 daha yüksek oranda gerçekleşiyordu. 1942'de boya göre ideal kilolar ilk kez yayımlandı. 1959'da obezitenin erken ölüm riski taşıdığı bir kez daha teyit edildi ve ideal kilo üç farklı beden ölçüsü için yeniden tanımlandı. Daha sonra yapılan çalışmalar, cilt altı yağ kalınlığının inme ya da kalp-damar hastalığı belirtisi olmadığını ama bel çevresi ölçüsünün anlamlı olduğunu ortaya koydu. Bel çevresinin kalınlaşması ile karakterize olan ve abdominal ya da santral obezite denen durum, bugün metabolik sendrom kriterlerinden biridir.

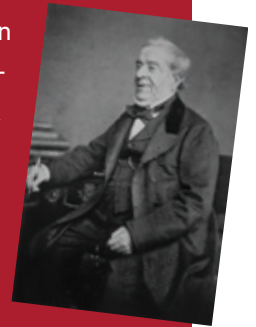
OBEZİTENİN ENGELLENEMEZ YÜKSELİŞİ

1980'den itibaren tüm dünyada beklenmedik bir yükseliş gösteren obezite, öngörülemez, açıklanamayan ve 90'ların başına kadar da fark edilemeyen bir artış gös-

terdi. Geçen 60 yıl içinde, dünya bir obezite patlamasına sahne olurken, Dünya Sağlık Örgütü bu durumu bir küresel salgın ve halk sağlığı krizi olarak deklare etti. Dünyada obezite 1975'den bu yana üç kat arttı. 2016 itibarıyla 18 yaş ve üstü 1.9 milyar yetişkin fazla kilolu, bunların 650 milyonu obez.



Özellikle obeziteyi tedavi etmek amacıyla hazırlanan ilk modern diyet reçetesi muhtemelen William Banting'in 1863 basımı best-seller kitapçığıydı. Banting, Letter on Corpulence Addressed To The Public'te (Şişmanlık Üzerine Halka Açık Mektup) günde üç kez et ya da balık, çok az meyve-sebze ve birkaç kadeh şaraptan ibaret olan bir düşük karbonhidrat, yüksek protein diyetiyle sağlığını kavuştuğunu belirtiyordu. Bu diyetin modern versiyonu 1972'de Atkins Diyeti olarak bütün dünyada son derece popüler olacaktı.



OBEZİTENİN TANIMI

Vücutta yağ dokusunun normalden fazla olması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Hastalığın oluşumunda genetik ve çevresel faktörler değişik oranlarda rol oynar. Obezite komplikasyonları yolu ile yaşamı kısaltan bir hastalıktır. Kişi obez olup olmadığını bazı hesaplamalar yaparak öğrenir.

DAHA HASSAS DEĞERLENDİRİLDİĞİNDE BEYAZ IRK İÇİN BELİRLENEN NORMAL VÜCUT YAĞ ORANLARI VE OBEZİTE SINIRLARI

Yaş Grubu	20-40	40-60	60-80
Kadında	%21-33	%23-34	%24-36
Obezite	>%39	>%40	>%42
Erkek	%8-20	%11-22	%13-25
Obezite	>%25	>%28	>%30

VÜCUT YAĞ ORANI HESAPLANMASI

$VYO = 1.2 (BKİ) + 0.23 (Yaş) - 10.8 (Cinsiyet) - 5.4$

Erkek VYO = % 12-20 Cinsiyet Erkek:1

Kadın VYO = % 20-30 Kadın:0
Vücut ağırlığı (kg)

Beden Kitle İndeksi (BKİ) = -----
Boy (m)²

BKİ (KG/M²)

<18.5	Zayıf
18.5 - 24.9	Normal (sağlıklı)
25.0 - 29.9	Fazla kilolu
30.0 - 39.9	Obez
>40	Morbid obez

YAĞ DAĞILIMININ DEĞERLENDİRİLMESİ**SANTRAL OBEZİTE KRİTERLERİ****Beden Kitle İndeksi (BKİ) Hesaplanması**

$BKİ = Kilo / Boy (m) ^2$

Bel ve Kalça değerlendirilmesi

Bel / kalça oranı :

Erkek > 0.95

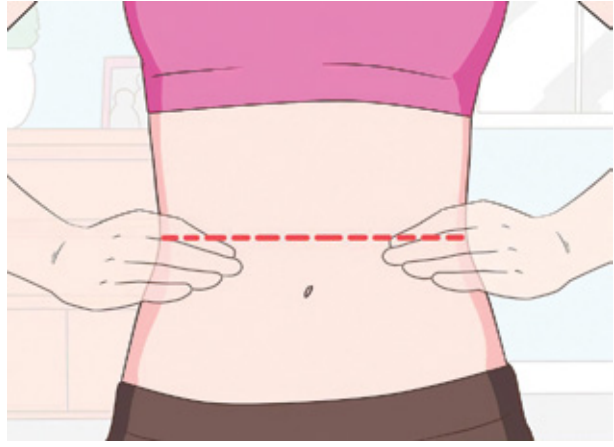
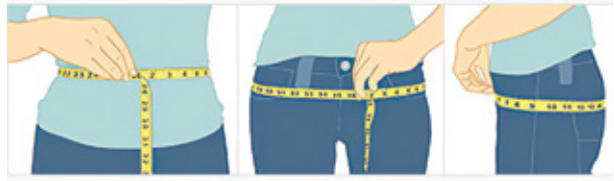
Kadın > 0.80

Bel çevresi ölçümü :

	Risk	Yüksek Risk
Erkek	> 94 cm	>102 cm
Kadın	> 80 cm	> 88 cm

**Bel - Kalça Oranları ve Anlamları**

KADIN	SAĞLIK RİSKİ	VÜCUT TİPİ
0.80 veya daha az	Düşük	Armüt
0.80 - 0.85	Orta	Avcı
0.85'ten daha fazla	Yüksek	Elma
ERKEK	SAĞLIK RİSKİ	VÜCUT TİPİ
0.95 veya daha az	Düşük	Armüt
0.95 - 1.00	Orta	Avcı
1.00'den daha fazla	Yüksek	Elma

**BEL-KALÇA ÇEVRESİ ÖLÇÜMÜ****BAZAL METABOLİZMA HESAPLAMA NEDİR?**

Bazal metabolizma hesaplama, fiziksel olarak tamamen dinlenir durumdayken harcanan enerji miktarının ölçülmesi ve bu sayede kilo kontrolünün sağlanması için uygulanan bir yöntemdir. Bu hesaplama yönteminde kullanılan bazal metabolizma hızı (BMH), vücudun yaşamını sürdürbilmesi ve işlevlerini yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyulan toplam enerji (kalori) sayısıdır.

Yaşlanma sürecinin bir parçası olarak kas kütlesi azalır, dolayısıyla daha az kalori yakılır ve beslenme ihtiyaçları değişir. Bu yüzden metabolizma hızı daha fazla yavaşlar-ken aktivite seviyeleri de azalır. Bu nedenle yaşlı yetişkinler daha az kaloriye ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte özellikle 40 yaşından sonra her 10 yılda bir yaklaşık %2 ila %5 arasında metabolizmada yavaşlama meydana gelir,

Bazal metabolizma hızı kişiden kişiye farklılık gösterir ve bu farklılığın yaklaşık %80' i yağsız kütle oranından kaynaklanır. Bununla birlikte vücudun yağsız kütle oranının yağ kütle oranına oranı arttıkça bazal metabolizma hızı da artar, Hamilelik sürecinde olan kadınların bazal metabolizma hızı %22 ila 33 oranında artar. Bundan dolayı yiyecekler daha hızlı sindirildiği için daha sık açlık yaşanır, Yemek yeme alışkanlıklarına göre metabolizma hız değişir. Gıdalardan yeterli besin alınmadığında, besinler kas gibi vücut dokularından süzülerek metabolik ihtiyaçlar karşılanır. Bu yüzden de kas kaybı yaşandığı için bu metabolizma hızını da azaltır. Ayrıca çok düşük kalorili diyetler günde 300'e kadar daha az kalori yakmaya neden olabilir,

Yüksek ateşli hastalık geçiren kişilerin hücre çalışması

da arttığı için bazal metabolizma hızı da yaklaşık %7'lik bir oranda artış gösterir, Uyku halinde bazal metabolizma hızı yavaşladığından dolayı, bu esnada ölçülen metabolizma hızı uyanırken ölçülenden %10 daha düşük olur, Kadınlarda regl döneminde metabolik hız, yumurtlama zamanından bir hafta önce çok düşük ve yumurtlama zamanından bir hafta sonra çok yüksek düzeyde olur.

BAZAL METABOLİZMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Tiroit bezlerinin aktif olarak çalışmaması olarak da bilinen hipotiroidizm, metabolizma üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Tiroid tarafından üretilen ana hormon olan tiroksin, tüm hücrelerin ve dokuların metabolizmasını kontrol eder. Bu yüzden, yeterince tiroksin hormonu üretilmediği için, yetersiz bir tiroid bezi metabolik hızını %30-50 oranında yavaşlatır,

Nikotin; kan şekerinde hafif bir yükselmeye neden olduğu için tütün kullanımında iştahsızlık yaşanır. Ayrıca tütün kullanımı bırakıldığında, metabolizma hızı da yaklaşık %10'luk bir oranda yavaşlar ve yakılan kalori miktarında bir azalma olur,

Kafein kullanımı metabolizmayı etkilediği için, günde iki ila üç fincan kahve tüketildiğinde içeriğindeki kafein miktarı metabolizma hızını %3 ila %11 oranında artırır,

Erkeklerdeki kas oranı kadınlara göre hem fazla hem de daha güçlüdür, bu yüzden kadınlar daha az enerji harcarlar ve metabolizma hızları daha yavaş çalışır,

Ailede metabolizma sorunu yaşayan kişiler, genetik olarak daha yavaş çalışan metabolizmaya sahip olurlar,

Karbonhidrat ağırlıklı besinler tüketmek ve proteinin az tüketilmesi metabolizma hızını yavaşlatır,

Metabolizma sıcak günlerde daha hızlı çalışırken, vücut soğuğa karşı kendini korumaya aldığı için soğuk günlerde daha yavaş çalışır.

BAZAL METABOLİZMA HIZI TESTİ NASIL YAPILIR?

Metabolizma, yiyeceği enerjiye dönüştürme sürecidir ve enerji, kalori adı verilen birimlerle ölçülür. Dinlenme veya uyuma esnasında nefes alma, kalp atışı, sinir uyarıları ve vücut ısısı gibi, otonom sinir sistemi tarafından vücuttaki temel işlevler için enerjiye ihtiyaç vardır. Bazal metabolizma hızı, tam dinlenme halindeyken vücutun temel işlevleri için gereken kalori sayısıdır.

BMH'yi bilmek, kiloyu korumak, kilo vermek veya almak için kaç kaloriye ihtiyaç olduğu hakkında bilgi sağlar. Ayrıca metabolizmayı etkileyen bir hastalığın veya tıbbi durumun olup olmadığını da gösterir. Bu hastalıklar arasında tiroid sorunları, diyabet, kalp hastalığı, KOAH veya

obezite ile ilgili sorunlar ve metabolik sendroma neden olabilecek hastalıklar bulunur.

TEST ÖNCESİ

En az 8 saat önce hiçbir şey yenmemeli ve içilmemelidir, çünkü vücut yiyecekleri sindirmek için kalori yaktığı için metabolizma hızı dinlenmeden daha yüksek olur, test öncesi rahat kıyafetler giyilir,

Testten önceki gün ve ölçüm gününde her türlü yoğun fiziksel aktiviteden uzak durulması gerekir, kafein alımından uzak durulmalıdır, çünkü kafein, ne kadar tüketildiğine bağlı olarak BMH'yi üç saate kadar yüzde 4 ila 15 oranında artırabilir,

Test öncesi kişi rahat bir yatağa yatırılır ve en az 15 dakika dinlendirilir, bu süre sonunda kalp atışı yavaşlayarak normale döner.

TEST SÜRECİNDE

Kalori yakma hızının ve tüketilen oksijen miktarının birbirinin yerine geçebilir olması, bazal metabolik hız testinin temelini oluşturur. Bununla birlikte test süreci şu şekildedir:

Kişi yaslanmış olarak rahat bir pozisyonda oturtulur.

Hem ağız hem de burnu kaplayan, özel bir cihaza bağlı olan özel bir yüz maskesi takılır,

Maske takıldıktan sonra 15 dakika boyunca normal nefes alıp verilir,

Test sırasında elektrokardiyogram ile kalp atış hızı ve ritmi ölçülür,

1 kalori yakmak için 208,06 mililitre oksijene ihtiyaç vardır ve test sırasında kişi dinlenirken, vücudun kullandığı oksijen miktarı ve ürettiği karbondioksit, 16 ila 20 dakika arasında ölçülür,

Kişinin ortalama oksijen tüketimi, nefes sıklığı nefes miktarı ve ortalama oksijen yoğunluğuna bağlı olarak metabolizma hızı belirlenir,

Çıkan sonuçlara göre beslenme programı ayarlanır.

BAZAL METABOLİZMA HIZINI

ARTTIRMANIN YOLLARI

Sağlıklı ve daha aktif çalışan bir vücut sistemine sahip olmada ideal kiloya ulaşılması önemlidir. Bunun içinde BMH değerlerinin ideal oranda belirlenmesi önemlidir. Bazal metabolizma kadın ve erkeklerde farklı çalıştığından farklı değerlerde kilo verdirir. Bu değerler kadınlar için BMH 1000 ila 1400 kalori arasındayken, erkekler de 1200 ila 1600 kalori civarındadır.

İdeal kiloya ulaşmak için bazal metabolizma hızını arttırmanın bazı yolları vardır. Önerilen yollar sadece birkaç



hafta değil, en az 5-6 ay düzenli olarak uygulandığında metabolizma hızının somut olarak arttığını görmek mümkündür.

Bunun yanında ömür boyu bunlara uyarak yaşandığı takdirde metabolizma hızı yaş ilerlese de normalden daha hızlı çalışmaya devam eder ve bu sayede yaş ilerledikçe ideal kilo korunabilir. Bazal metabolizma hızını arttırmanın bazı yolları şu şekilde sıralanabilir:

Vücut ağırlığı ideal aralıkta olmalıdır ve vücutta ki yağ oranı azaltılmalıdır

Günde ortalama 8 ila 10 bardak su tüketilmelidir,

Uzun süre aç kalınmamalıdır, bu yüzden ana ve ara öğünler atlanmamalıdır,

Az ve sık beslenilmeli ve porsiyon kontrolüne dikkat edilmelidir,

Düzenli olarak günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş veya egzersiz yapılmalıdır,

Çok yağlı ve tuzlu besinler tüketilmemelidir,

Uyku düzeni ayarlanmalıdır,

Kabuklu tüketilen meyveler soyulmadan tüketilmelidir.

Taze sebzeler, kuru baklagiller tam tahıllı makarna veya ekmek vb. gibi posa oranı yüksek besinler tüketilmelidir,

Öğünlerde protein ve karbonhidrat dengesi ayarlanmalıdır, bu yüzden protein alımı dengeli olunmalıdır,

Gün içerisinde 1-2 su bardağı az yağlı süt ürünleri tüketilerek kalsiyum tüketimi artırılmalıdır,

Kişinin isteğine göre günde 1-2 fincan kahve, yeşil veya siyah çay tüketilmelidir,

Mide ve bağırsak problemleri yoksa tarçın, acı biber veya zencefil gibi yemeklere baharat eklenmelidir.

OBEZİTENİN NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

Artmış organ hasarı ve ölüm

Azalmış üretkenlik ve çalışabilirlik

Artmış sağlık harcamaları

Bireysel sosyal ve ekonomik dışlanma

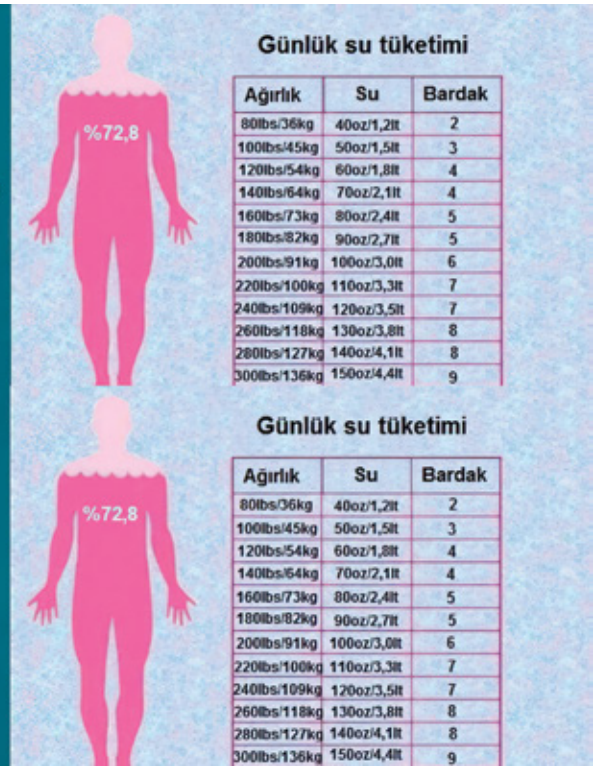
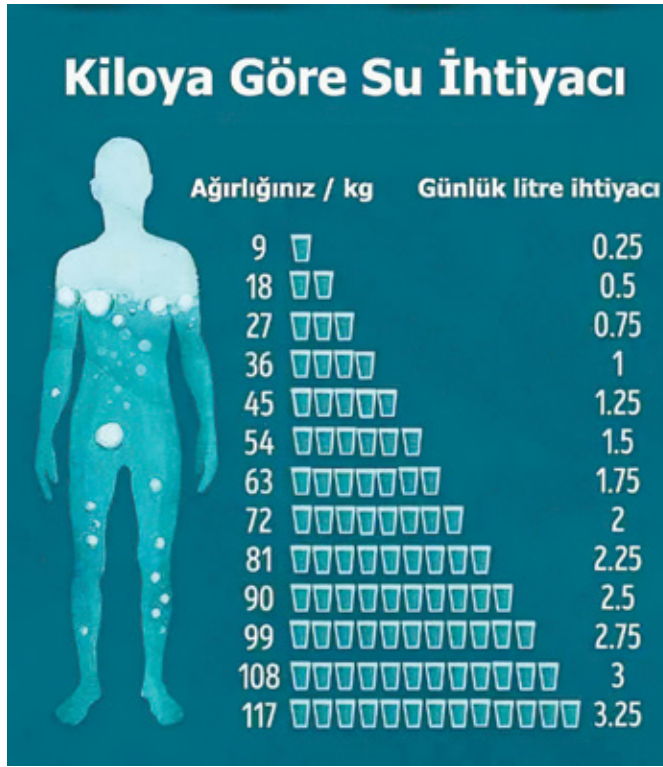
Obezite ile İlişkili Hastalıkları Kilo Vererek Tedavi Etmek Sağlık Harcamalarını Azaltır

Obeziteye Eşlik Eden Hastalık	Başlangıç Vücut Ağırlığına Göre Verilen Kilo	Aylık Tasarruf
Diyabet (insülin tedavisi)	% 7	\$ 104
Diyabet (Ağızdan tedavi)	% 7	\$ 55
Hipertansiyon	% 10	\$ 20
Yağ Metabolizması Bozuklukları	% 5	\$ 61

Obezite, toplumdaki kanaatin aksine fazla kiloluluk ile eşdeğer değildir.

Tam olarak tanımlı vücuttaki yağ miktarının normal oranların üzerine çıkmasıdır. Kilo artışı ise bu yağ artışının fizik yapıya yansımalarıdır.

Hastalığın oluşumunun genetik altyapı ve çevresel faktörleri de içine alacak şekilde multifaktoriyel olması hem önleme hem de tedavide büyük güçlüklerle yol açmaktadır.



Aktivite Türü	Süre (dakika)	Harcanan (Kalori)
Oturarak iş yapma		
Kitap okuma	30	62
Yazı yazma	30	67
Bilgisayar kullanma	30	76
Ayakta iş yapma		
Ütü yapma	30	67
Bulaşık yıkama	30	76
Yürüme		
Yavaş yürüme	30	125
Normal hızda yürüme	30	142
Yokuş çıkma (yavaş)	30	209
Yokuş çıkma (orta)	30	254
Yokuş çıkma (yükle)	30	298
İniş (yavaş)	30	125
İniş (orta hızda)	30	138
İniş (hızlı)	30	160
Masa başı çalışma (arada yürüyüş)	30	71
Spor		
Tenis	30	205
Yüzme	30	267
Dans (hızlı)	30	273
Futbol	30	294
Koşu	30	294

OBEZİTE RİSK FAKTÖRLERİ

Obezitenin gelişmesinde rol oynayan değiştirilebilir ve değiştirilemeyen risk faktörleri vardır. Yaşla beraber vücuttaki yağ oranı artar. Kadınlarda obezite sıklığı daha yüksektir ve doğum sayısı ile ilişkili olarak artmaktadır. Menapoz da kilo alma için sebeptir ve yağ hücre biyolojisinin değişime uğraması ile santral yağ birikimi olur. Hormon replasman tedavisi kilo almayı engellemezken yağın karında yoğunlaşmasını azaltır

Fiziksel aktivitede azalma

Beslenme alışkanlıkları

Yaş

Cinsiyet (kadın)

Evlilik

Doğum sayısı

Menapoz

İrksal faktörler

Eğitim düzeyi

Sigarayı bırakma

Alkol

Tüm bu faktörlerin arasında obezite prevalansında görülen artışın nedenleri teknoloji ile beraber kolay-laşan yaşam biçimine bağlı fiziksel aktivitede azalma ve modern yaşamdaki beslenme alışkanlıklarındaki değişimdir. Fast-food tarzı hızlı yenen sağlıksız besinlerle karbondihidrat ve rafine şekerden zengin, bitkisel liflerden fakir, aşırı yağlı beslenme şekli obeziteye yol açan önemli faktörlerden birisidir. Kolesterol karışıklığı sayesinde yağ alımında düşme, karbohidratlara yönelterek obeziteyi artırmaktadır.



OBEZİTE VE GENETİK FAKTÖRLER

Obezite irade ve oto-kontrol eksikliğine bağlı basit bir problem değil, iştah regülasyonu ve enerji metabolizmasını içine alan kompleks bir hastalıktır.

Obezite %25-40 oranında kalıtsal olarak geçer.

Obezitede en az 12 genetik loküs saptanmıştır.

Tek gen mutasyonuna bağlı obezite nadirdir.

İnsanda obezite poligeniktir. (çoklu gen)

Obezitenin gelişmesinde temel mekanizma, alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki dengenin bozulmasıdır. Alınan enerjinin günlük 25 kkal'lık bir fazlalığı bile zaman içerisinde kilo almaya yol açmaktadır.

Enerji vücutta 3 şekilde depolanır. Esas depolanma yağ şeklinde iken, daha kısa dönemli depolanma glikojen şeklinde ve son olarak da ancak uzamış açlık durumlarında kullanılan protein şeklindedir. Enerji alımının enerji harcanmasından fazla olmadığı hiçbir koşulda obezite gelişmez. Günlük harcanan enerjinin yaklaşık %70'i bazal metabolizma içindir ve bu hayatta kalmak için harcanan en düşük enerjidir. Vücut ısısının korunması, kalp ve solunum kaslarının hareketleri, gastrointestinal motilite ve sekresyonlar gibi yaşamsal fonksiyonlar için gerekli kalordir. BMH'nın ölçülmesi zor olduğundan, uzanır pozisyonda istirahatte uyanırken metabolizma hızı ölçülür. Bu, istirahatte metabolizma hızı olarak adlandırılır ve pratikte BMH yerine kullanılır. BMH'ına göre %3 fazla kalori gerektirir. İstirahat etabolizma hızı ortalama erişkinde 1 kkal/dk'dır. BMH yağsız vücut kitlesi ile orantılı olduğundan erkeklerde daha fazladır. Yaşla beraber yağsız vücut kitlesi azaldığından BMH'da azalır. Etnik gruplarda da farkettiği bildirilmiştir. Afrika kökenli Amerikalılarda BMH daha yavaş olup obezite daha sıktır.

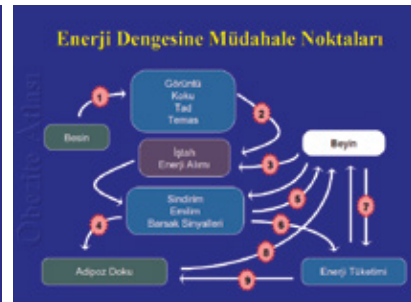
Obezite tedavisi, kompleks bir mekanizma ile sağlanan enerji dengesine müdahale ile gerçekleştirilir. Bu müdahale noktaları: Yukarıdaki şekilde numaralandırılmıştır.

1. Diyetle besin alımının azaltılması veya kısıtlayıcı cerrahi yaklaşım.
2. Çevre ve davranış düzenlemesi ile besinlerle ilgili uyaranların azaltılması.
3. İştahın baskılanması veya tokluk hissinin uyandırılması; Örneğin ilaçlar ile serotonin geri alımının azaltılması tokluk hissinin artırır.
4. Barsaktan gıda emiliminin azaltılması ile daha az enerji alımı; Örneğin yağ emilimini azaltan ilaçlar veya malabsorptif cerrahi yaklaşım.
5. Barsaktan kaynaklanan tokluk sinyallerinin artırılması; Kolesistokinin gibi gastrointestinal doygunluk hormonları ile yapılan çalışmalar var.
6. Diyetle bağlı termogenezin artırılması, "sık sık, az az ye" önerisiyle uygulanır.
7. Santral sinir sistemi yoluyla enerji tüketiminin artırılması; Örneğin ilaçlar ile noradrenalin geri emiliminin azaltılarak termogenezin artırılması.
8. Çalışmalarda leptin veya insülin gibi yağ dokusu miktarını beyne bildiren hormonların uygulanmasının kilo kaybına yol açabileceği gösterilmiştir.
9. Egzersiz ile enerji harcanmasının artırılması

Bunlardan bazıları bugünkü modern tedavide kullanılırken bir kısmı teknik imkansızlıklar veya olumsuz yan etkiler nedeniyle uygulamada değildir. Obezitenin oluşumunda birçok mekanizmanın rol oynaması nedeniyle tedavide bu noktalardan mümkün olduğunca çoğuna müdahalede bulunmak başarı şansını artıracaktır.

Obezitenin vücutta etkilemediği sistem yoktur. Endokrin sistem, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, gastrointestinal sistem, deri, genitouriner sistem, kas-iskelet sistemi yanında psikososyal durum değişik oranlarda bu hastalıktan etkilenir. Şekilde başlıca ko-morbiditeler görülmektedir.

Tip 2 diyabet, osteoartrit, dislipidemi, KVH, safra taşları, kanser (kadında meme, over ve endometrium, erkekte kolon ve prostat Ca), gut, inme ve depresyon en başlı-





Obezite ve Psikososyal Durum

- Özgülünde azalma
- Sosyal izolasyon
- Sıkıntı, anksiyete ve depresyon
- Sigara ve alkol alışkanlığı
- Fiziksel aktivitede azalma
- İşsizlik

Obezitede Tedavi İlkeleri

- Eğitim
 - Diyet
 - Egzersiz
 - Davranış tedavisi
 - İlaç tedavisi
 - Cerrahi tedavi
- Yaşam Tarzı Değişikliği

caları olmak üzere çeşitli hastalıklara yol açar. Bu hastalıkların hepsinin de tedavi maliyetleri yüksek, yaşam kalitesini azaltan ciddi hastalıklar olduğu görülmektedir. Bütün bu sebeplerden dolayı obezite asla irade zayıflığından kaynaklanan bir vücut şekil bozukluğu olarak kabul edilip geçirtilmemeli, bir hastalık olarak ele alınmalı ve sistematik bir şekilde tedavi edilmelidir.

OBEZİTE VE TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Obezite, tedavisi var olan, ancak bugüne kadar tedavide başarının düşük kaldığı kronik bir hastalıktır. Hayat boyu multidisipliner tedavi gereklidir. Kısa dönemde çözümü yoktur. Tedavi hastalığı kontrol altında tutar, ancak tedavi bırakılırsa obezite tekrarlar. Bu tekrarlama hastaya veya tedavinin yetersizliğine bağlı değildir. Tedavideki başarısızlığın en önemli sebebi, hastaların yaşam tarzlarını kalıcı olarak değiştirmelerindeki güçlüğüdür.

Obezitede Diyet Tedavisi

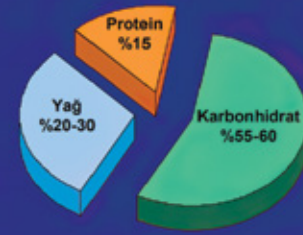
- Starvasyon diyetleri (< 200 kkal/gün)
- Çok düşük kalorili diyetler (ketojenik diyet 200-800 kkal/gün)
- Düşük kalorili diyetler (800-1200 kkal/gün)
 - Dengeli diyetler
 - Dengesiz diyetler
- Kişiyi özgü, ılımlı, kısıtlı kalorili diyetler

OBEZİTEDE DİYET TEDAVİSİ

Diyet tedavisi obezite tedavisinin temel taşıdır. Diyetin kalori miktarı yanısıra içeriği, uygulanma şekli ve diyetle eşlik edecek, harcanan enerjiyi artıran egzersiz programı çok önemlidir. Günde 1000-1200 kkal veya daha az yiyen bir kişinin kilo vermemesi mümkün görünmemektedir. Yakın zamana kadar pratikte en sık uygulanan diyetler düşük kalorili diyetlerdir. Bunlarda kişinin kilosuna veya harcadığı enerjiye bakılmaksızın 800-1200 kkal arasında bir diyet uygulanır.

Dengeli olan diyetler, enerji kaynakları olarak karbonhidrat, yağ ve proteinin vücudun ihtiyacına göre yukarıda

Dengeli Diyette Enerji Kaynakları Makro Besin Öğeleri



belirtilen oranlarda dağıldığı, gerekli vitamin ve mineral-leri bünyesinde barındıran sağlıklı diyetlerdir. Bu diyetler kalori miktarı ayarlanarak ömür boyu uygulanabilir ve obezitenin kalıcı tedavisinde önemli yer teşkil eder. Enerjinin %55-60'ı KH'dan, yaklaşık %15'i proteinden, %20-30'u ise yağdan gelecek şekilde ayarlanmış ve doymuş yağların <%10, kolesterolün <300 mg/gün ve fiberin 20-30 gr/gün olduğu bu diyet içerik olarak en sağlıklı kabul edilmektedir.

Glisemik indeks, alınan gıdaların sindirilme hızı ve kan şekerini artırma şiddeti olarak özetlenebilir. Yüksek glisemik indeksli gıdaların gıda alımını daha az baskıladığı gösterilmiştir. Düşük glisemik indeksli gıdalar; meyva ve sebzeler, buğday ve benzerleridir. Yüksek glisemik indeksli gıda grubunun başında pirinç, patates ve beyaz ekmeğe gelir.

Kilo Verdirici Diyet İçeriği

Günlük Toplam Kalori	Harcanan Enerjiden 500-1000 kkal eksik
Karbonhidrat	% 55-60
Protein	% 15
Total Yağ	% 20-30
Kolesterol	< 300 mg/gün
Doymuş Yağ Asitleri	% 8-10
Tekli Doymamış YA	% 15
Çoklu Doymamış YA	% 10
NaCl	2.4 gr Na veya 6 gr NaCl
Kalsiyum	1000-1500 mg/gün
Posa	20-30 gr/gün

Ketojenik Diyetlerin Yan Etkileri

- baş ağrısı
- yorgunluk
- konsantrasyon güçlüğü
- uyku hali
- ortostatik hipotansiyon
- aritmiler
- kardiyomiyopati ve ani ölümler
- bulantı, kusma
- konstipasyon
- diyare
- safra taşları
- siklus bozuklukları
- libido kaybı
- hiperürisemi, gut
- böbrek taşı
- soğuğa dayanıksızlık
- saç dökülmesi
- su, elektrolit dengesi bozuklukları

Bireye Özgü, ılımlı Hipokalorik Diyet

Alınacak Günlük Kalori Miktarı :
[BMH x Aktivite Faktörü] - 600 (500-1000 kkal)

BMH (kkal/gün)

Kadın
 $[9.6 \times VA (kg)] + [1.8 \times boy (cm)] - [4.7 \times yaş (yıl)] + 655$

Erkek
 $[13.7 \times VA (kg)] + [5 \times boy (cm)] - [6.8 \times yaş (yıl)] + 66$

Aktivite Faktörü

- Düşük (Sedanter) = 1.3
- Orta = 1.5
- Yüksek = 1.7

Harris - Benedict Formülü

Düşük kalorili diyetlerde, günlük enerji tüketimi 3000 kkal'nin üzerinde olabilen obez bireylere alışkanlıkları ve ihtiyaçlarına uygun olmayan miktarda az enerji içeren 800-1200 kkalorilik sabit diyet önerilmektedir. Bu tip düşük kalorili diyetlerin bireye rahatsızlık verdiği, uyum güçlüğü doğurduğu ve uzun süre uygulama olasılığının düşük kaldığını deneyimler göstermiştir. Birçok hasta bu tip diyetleri defalarca denemiş ve kalıcı sonuç alamamıştır. Böyle bir diyet önerildiğinde hastanın tedaviye olan katılımı ve öneren uzmana inancı azalabilmekte, bunlar da başarı şansını düşürmektedir. Bu sebeple son yıllarda uygulanabilirliği kolay, önerildiği zaman hayal kırıklığı aratmayacak, bireye göre hesaplanan ılımlı hipokalorik diyetler obezite tedavisinde yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve uzun vadede başarı oranının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

OBEZİTE VE EGZERSİZ

Egzersiz, obezitenin hem önlenmesinde hem de tedavisinde diğer tedavi öğelerine yardımcı, vazgeçilmez bir yöntemdir. Günlük fiziksel aktivite ile vücut ağırlığı arasında negatif bir korelasyonun olduğu bilinmektedir. Egzersizin kilo kontrolü ve kilo kaybını kolaylaştırıcı etkileri yanında obezitenin komplikasyonları üzerine de olumlu etkileri vardır.

Fiziksel Aktivite: Eşlik Eden Hastalıklara Etkisi

Kardiyorespiratuvar canlılığı sağlar

Lipid profilini düzeltir

Kan basıncını düşürür

İnsülin duyarlılığını artırır

Obezite Tedavisinde Egzersizin Olumlu Etkileri

- Egzersiz sırasında ve sonrasında enerji tüketimi artar
- Günlük yaşamda fiziksel aktivite artar
- Bazal metabolizma hızı artar
- Enerji dengesi negatif olur, kilo kaybı artar
- Besinlerin termik etkisi artar
- Yağ içeriği yüksek gıdaların seçimi azalır
- Yağ dokusu azalırken kas kütlesi korunur
- Kişi kendini iyi hisseder
- Fizyolojik faktörler düzelir
- Obeziteye bağlı komplikasyonların gelişme riski azalır
- Morbidite ve mortalite azalır

Kan glukoz kontrolünü düzeltir**Koagülasyon faktörlerini olumlu etkiler**

Abdominal obezitesi olan kimselerde egzersiz, başlıca abdominal bölgeden yağ kaybına yol açar. Bu tip yağ birikiminin kardiyovasküler hastalık ve diyabet riski ile ilişkisi çok iyi bilinmekte olup bu yolla büyük oranda risk azalır. Düzenli egzersiz ile trigliserid düzeylerinde düşme ve HDL-kol düzeylerinde artış gözlenir. İzotonik egzersizin özellikle obezlerde kan basıncını belirgin olarak düşürücü etkisi vardır. Ancak izometrik egzersizin, özellikle de hatalı yapılmış kan basıncını artırabileceği unutulmamalıdır. Haftada 0.5-1 kg ağırlık kaybı sağlayacak şekilde, günlük harcanan enerjiden 500-1000 kkal daha düşük enerji içeren bu diyetler, besin öğeleri yönünden dengeli içeriğe sahiptirler. Bireye özgü, ılımlı hipokalorik diyetlerde yaşına, cinsiyetine, kilosuna ve aktivitesine göre her birey için ayrı ayrı hesaplanan, uzun süre her hangi bir olumsuz etkiye yol açmadan uygulanabilecek sağlıklı bir beslenme şekli söz konusudur. Hastaların mevcut kilolarını korurken tükettikleri enerji miktarı hesaplanır. Günlük total kalori ihtiyacı = bazal metabolizma hızı (BMH) x Aktivite faktörü. Bu rakamdan günlük 500-1000 kkal (ortalama 600 kkal) kadar bir kalori miktarı çıkartılarak, hastanın fazla aç kalmadan kolayca adapte olabileceği ve ömür boyu uygulayabileceği bir diyet programı düzenlenir. 7700 Kalorinin, bir kilo yağ kaybına yol açtığı kabul edildiğinde bu diyet ile haftada yaklaşık 0.6-1.0 kg zayıflama beklenir. Tek başına egzersiz uygulaması belirgin kilo kaybına yol açar. Haftada 1000 kkal enerji harcadığında yaklaşık 0.1

70 kg Erişkinde 150 kkal Enerji Harcayan Fiziksel Aktivite Miktarları

- | | | |
|---------------------|---|---|
| Zaman ↑
Şiddet ↓ | ↑ | Yürüyüş 3 km / 40 dk
Bisiklet 8 km / 30 dk
Hızlı dans veya masa tenisi 30 dk
Yürüyüş 3 km / 30 dk
Yüzme veya basketbol 20 dk
Bisiklet 6 km / 15dk
İp atlama 15 dk
Koşu 2.5 km / 15dk
Kar küreme veya merdiven çıkma 15 dk |
| Zaman ↓
Şiddet ↑ | ↓ | |

kg/hf, haftada 5000 kkal harcandığında ise 0.5 kg/hf kilo kaybı sağlanabileceği gösterilmiştir. Orta derecede aktivite ile günde 150 haftada ise yaklaşık 1000 kkal enerji harcanır. Düzenli bir egzersiz programı için seçilecek egzersiz türü birçok kas grubunu bir arada çalıştıran izotonik yani aerobik tip egzersizdir ve koşu, tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet ve aerobik çalışma bu grupta yer alır. Bir fiziksel aktivite programı planlanırken, hedefe ulaşıldıkça organizmada yeni değişikliklerin oluşa-bilmesi için aktivite ile oluşturulan stres kademeli olarak artırılmalıdır. Bu artış egzersizin şiddeti, süresi ve sıklığında yapılacak düzenlemeler ile gerçek-leştirilir. Bu ayarlamalarda şiddetin artırılması sona saklanmalıdır.

EGZERSİZ SIKLIĞI VE SÜRESİ

Egzersiz programı:

Maksimum kalp hızının* %60-70'i hedeflenerek

haftada 4-5 kez ® 20-30 dk veya

haftada 2-3 kez ® 45-60 dk

Fiziksel aktivite:

Her gün yarım saat orta derecede aktivite

(en az haftada 2-3 kez ® 20 dk)

Maksimum Kalp Hızı:

Nomal kilolularda: 220 - hasta yaşı

Obezlerde: 220 - (0.5 x hasta yaşı)

İLAÇ TEDAVİSİ SIRASINDA

DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Hasta kilo vermeye kararlı mı?

Önceden davranış tedavisi tam anlamıyla uygulanmış mı?

Uygulanmamışsa tedavinin aciliyetini gerektiren risk faktörü var mı?

Hastada ilacın kullanılmasını engelleyebilecek ko-morbidite var mı?

Kullanılmaya başlanan ilaç etkili oluyor mu?

Hasta ilacın yanında diyet+egzersiz programını uyguluyor mu?

İlacın yan etkisi oluyor mu?

Hasta, tedavinin kalıcı olabilmesi için, ilacı kullanırken bir yandan yaşam tarzını değiştirmiş mi?

Hedefe ulaşıldıktan sonra ilaç kesildiği takdirde, kalıcı

Obezite Tedavisinde Kullanılan İlaçlar

A) Yağ depolanmasını engelleyenler :

- 1- İştah üzerine etkili ajanlar
- 2- Yağ emilimini azaltanlar

B) Yağ kullanımını uyarımlar :

- 1- Termogenezi artıranlar
- 2- Lipolizi artıranlar

C) Yeni geliştirilmekte olan ilaçlar



olacak şekilde yaşam tarzı değişikliği yeterince benimsenmiş mi?

Vücutta aşırı yağ depolanması olduğundan obezite tedavisinde kullanılacak ilaçların etkisi ya yağın depolanmasını engellemek ya da yağın kullanımını arttırarak depoları eritmek ile olabilmektedir. Yağın vücutta birikimini azaltacak en önemli faktörlerden birisi kalori alımının, yani besin alımının sınırlanması olup, bu yöntemde iştahı kontrol altına almak hedefdir. Bir diğer önemli yöntem, sistemik dolaşıma geçen yağ miktarını sınırlamaktır. Yağ depolarını azaltmanın diğer bir yolu termogenez, bazal metabolizma gibi yöntemlerle enerji tüketimini artıran ajanlardır. Bunlar genellikle sempatik sistem aktivasyonu yolu ile etki gösterirler.

Obezitede cerrahi yaklaşım, temelde ikiye ayrılır. Gıda yolu ile alınan kalorinin azaltılmasına yönelik bariyatrik cerrahide hedef, gıdaların gastrointestinal sistemde emilimlerini azaltmaktır. Bu obezitenin oluşumuna yönelik bir tedavi şeklidir, ancak kür demek değildir. Hedef bireyi zayıflatmak ve yeniden kilo almasını engellemektir. Hastalar genelde fazla kilolarının %40-75'ini veya buna karşılık olan mevcut ağırlıklarının %30-40'ını verirler. Burada önemli olan bu zayıflamanın kalıcı olmasıdır.

Cerrahi tedavide başarı 5 yıl sonunda fazla kiloların %50'sinin hala verilmiş olması ile tanımlanır. Ancak cerrahi tedavide kilo kaybı kadar önemli olan bir nokta da obezitenin yol açtığı sağlık problemlerindeki olumlu gelişmelerdir. Tip 2 diyabette regülasyonun düzelmesi, hipertansiyonlu hastalarda kan basıncında belirgin düşme, lipid profilinde düzelme, kalp büyüklüğünde azalma, uyku apnesinde belirgin azalma, yaşam kalitesinde önemli düzelme, kısacası kilo verme ile elde edilebilecek faydaların verilen kilonun fazlalığı nedeniyle hemen hep-

Obezitede Cerrahi Tedavi

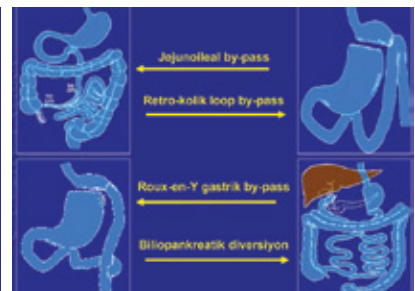
1- Gastrointestinal sisteme yönelik (Bariyatrik cerrahi)

2- Rekonstrüktif:

Liposuction
Lipectomy

Obez hastalarda Cerrahiye Uygunluk Kriterleri

- Hastanın uyumlu olması (Psikiyatrik olarak normal)
- BKİ > 40 kg/m² (Morbid obezite)
- BKİ > 35 kg/m² ve obezite komplikasyonları bulunması
- Uzun süreli tedaviye rağmen kilo verememiş olması
- Kabul edilebilir operatif risk



si dramatik olarak elde edilebilmektedir.

Rekonstrüktif cerrahide ise vücudun çeşitli bölgelerinde lokalize olmuş mevcut yağ dokuları uzaklaştırılır. Bu tedavi estetik ağırlıklıdır ve eğer hasta obezite tedavisinin gereklerini (kalori alımının kısıtlanması + egzersiz) yerine etirmiyorsa, yağ birikimi tekrarlayacaktır.

Obezite cerrahisinde hastaların operasyonu tolere etmeleri için hazırlanmaları çok önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Hastanın çok iyi seçilmesi, psikiyatrik yönden sorunlarının olmaması ve psikolojik yönden daha az gıda ile hayatının kalan dönemini geçirmeye hazır olması gerekir. Her hasta operasyon öncesi mutlaka deneyimli bir uzman ile psikolojik bir hazırlık döneminden geçmelidir. Özellikle mide küçültücü operasyonlarda bulimia veya anorexia nervosa gibi yeme bozuklukları alevlenir. Bu sebeple bu hastalıklar bir kontrendikasyon teşkil etmektedir.

Protein-kalori malnutrisyonu, diyare, flatulans, vitamin emilim eksikliği ve bakteri kolonizasyonu malabzorptif tip operasyonlarda genellikle karşılaşılan problemlerdir. Demir, folat ve vitamin B12 içeren vitamin desteği mide restrüksiyonlarında mutlaka uygulanmalıdır. Zorlukları ve yol açabildikleri komplikasyonlar nedeniyle bu tip komplike operasyonlar giderek yerlerini daha az invazif, daha az komplikasyonları olan ve laparoskopik uygulatabilen mide küçültme ameliyatlarına bırakmaktadır.

Obezite, ömür boyu süren ve tedavisi iyi bilinen, ancak tedavide başarı oranı düşük olan, kronik bir hastalıktır. Başarı oranının düşüklüğünde en önemli sebep yaşam tarzında, yani alışkanlıklarda yapılması gereken değişikliğin tedavinin temel taşı oluşturmasıdır. Obezitenin yol açtığı tip 2 diyabet, HT, yağ bozukluğu ve kardiyovasküler hastalıklar çok önemli oranda morbidite ve mortalite sebebidirler. Bu hastalıkların ortaya çıkışının engellenmesi hem bireysel sağlık, hem de toplumsal sağlık ekonomisi açısından çok önemlidir. Dünyada belirgin olarak artan obezite sıklığı başta tip 2 diyabet olmak üzere morbidite artışına neden olmaktadır. Mevcut obezitenin tedavisi eşlik eden hastalıkların prognozu yönünden de çok önemlidir. Bütün bu sebeplerden dolayı obezite mutlaka tedavi edilmelidir. Tedavide hedef estetik kaygılarla belirlenmemeli, sağlık kazanma amacıyla yola çıkılmalıdır. Bu amaçla

Obezite

- Kronik, tedavi edilebilir bir hastalık olup ömür boyu sürer
- Yol açtığı komplikasyonlarla yaşam kalitesini ve süresini olumsuz etkiler
- Sıklığı giderek artmaktadır
- Mutlaka tedavi edilmelidir
- Tedavisi ömür boyu sürer ve ekip çalışmasını gerektirir

konu ile ilgili hekimlerin ekip çalışması yaparak, başarı oranını artırıcı yaklaşımı, hasta güvenini ve motivasyonu sağlayarak gerçekleştirmeleri gerekir. En önemli başarı kriterinin inilen kiloda kalmak olduğu bilindiğinden hedef kiloya ulaşıldığında tedaviye devam edilmeli, kazınan yaşam tarzı değişiklikleri ömür boyu sürdürülmelidir. Yapılan çalışmalar, %10 kadar kilo vermenin önemli derecede sağlıksal kazanımlar sağladığını ortaya koymuştur. Hedefin %10 olarak belirlenmesi hedefe ulaşma ve inilen kiloda kalma oranlarını artırmaktadır. Son yıllarda düşük kalorili diyet yerine kişiye özel ılımlı hipokalorik diyet uygulamasının da hastalar tarafından daha çok benimsendiği, bu sebeple başarı oranını artırdığı ortaya konmuştur. Bütün bu stratejilerin gerçekleştirilmesinde eğitim, en önemli rolü oynamaktadır .

1000 kkal Örnek Diyet Listesi

[illegible][illegible]

1250 kkal Örnek Diyet Listesi

Material	Item description	Unit
Bridges	100' (30.48 m) steel	0.000101
	400' (121.92 m) concrete	0.000001
	200' (60.96 m) precast concrete	0.000001
	80' (24.38 m) bridge (concrete)	0.000001
	100' (30.48 m) steel girder	0.000001
Roads	100' (30.48 m)	0.000001
	40' (12.19 m) concrete and asphalt	0.000001
	100' (30.48 m) 10' (3.05 m) concrete	0.000001
	100' (30.48 m) 10' (3.05 m) concrete	0.000001
	100' (30.48 m) 10' (3.05 m) concrete	0.000001
Structures	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
Other	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001
	100' (30.48 m)	0.000001

[illegible]

1500 kkal Örnek Diyet Listesi

[illegible]

Walaupun demikian, hal yang paling penting adalah bagaimana meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Untuk itu, perlu dilakukan berbagai upaya, seperti meningkatkan kualitas pendidikan, meningkatkan keterampilan tenaga kerja, dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan.

1750 kkal Örnek Diyet Listesi

[illegible]

NO	Adres	Telefon
1	...	...
2	...	...
3	...	...
4	...	...
5	...	...
6	...	...
7	...	...
8	...	...
9	...	...
10	...	...
11	...	...
12	...	...
13	...	...
14	...	...
15	...	...
16	...	...
17	...	...
18	...	...
19	...	...
20	...	...
21	...	...
22	...	...
23	...	...
24	...	...
25	...	...
26	...	...
27	...	...
28	...	...
29	...	...
30	...	...
31	...	...
32	...	...
33	...	...
34	...	...
35	...	...
36	...	...
37	...	...
38	...	...
39	...	...
40	...	...
41	...	...
42	...	...
43	...	...
44	...	...
45	...	...
46	...	...
47	...	...
48	...	...
49	...	...
50	...	...
51	...	...
52	...	...
53	...	...
54	...	...
55	...	...
56	...	...
57	...	...
58	...	...
59	...	...
60	...	...
61	...	...
62	...	...
63	...	...
64	...	...
65	...	...
66	...	...
67	...	...
68	...	...
69	...	...
70	...	...
71	...	...
72	...	...
73	...	...
74	...	...
75	...	...
76	...	...
77	...	...
78	...	...
79	...	...
80	...	...
81	...	...
82	...	...
83	...	...
84	...	...
85	...	...
86	...	...
87	...	...
88	...	...
89	...	...
90	...	...
91	...	...
92	...	...
93	...	...
94	...	...
95	...	...
96	...	...
97	...	...
98	...	...
99	...	...
100	...	...

2000 kkal Örnek Diyet Listesi

Model	Configuration in text	Model
Baseline	64K word vocabulary	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M
Model A	64K word vocabulary in 20 groups	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M
Model B	64K word vocabulary in 20 groups, 10 groups from 1024 word vocabulary (padding)	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M
Model C	64K word vocabulary in 20 groups	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M
Model D	64K word vocabulary in 20 groups, 10 groups from 1024 word vocabulary (padding)	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M
Model E	64K word vocabulary in 20 groups	100M
	1024 Embed. Embedder	100M
	1024 Embed. Decoder	100M
	1024 LSTM layer (seq. direction)	100M
	1024 LSTM layer (reverse direction)	100M

[illegible]

896 POUQUOTON BEACH, VA 22424-4400

[illegible]

Değişim Tablosu ve Meyva Listesi

[illegible]

“YAŞATMAK İÇİN YAŞAYANLARIN ‘TIP BAYRAMI’ KUTLU OLSUN” WORLD MEDICINE DİKKAT ÇEKEN REKLAM FİLMİYLE BİR KEZ DAHA YAYINDA

World Medicine, 14 Mart Tıp Bayramı’na özel geçen yıl oldukça fazla beğenilen reklam filmini bir kez daha yayına alarak salgınla mücadele eden sağlık çalışanlarının Tıp Bayram’ını kutladı.



Covid-19 salgınında toplum sağlığı için canla başla çalışan sağlık çalışanlarının mücadelesine dikkat çeken reklam filminin kısa versiyonuyla bir kez daha farkındalık yaratmak isteyen World Medicine, 14 Mart tarihinde ulusal ve tematik olmak üzere tam 20 tele-

vizyon kanalında ve dijital platformlarda yer aldı.

Reklam Kısa Künyesi:

Reklam Ajansı: Vak’a

Kreatif Ekip: Serpil Karaçaylı, Ege Erim, Serhan Yılmaz, Gülşah Bireller

Prodüksiyon Şirketi: Kitchen

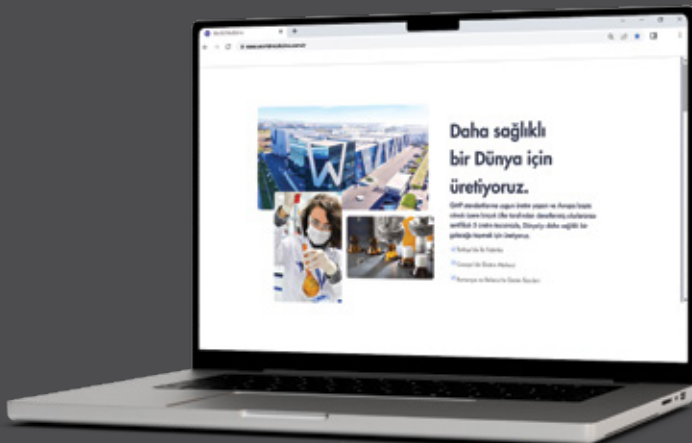
Yönetmen: Caner Çetiner



<https://www.youtube.com/watch?v=1fxv5uaaNeg>

WORLD MEDICINE TÜRKİYE’NİN YENİ WEB SİTESİ YAYINDA

World Medicine’in hazırlanan yeni web sitesi, www.worldmedicine.com.tr Mayıs 2022 tarihi itibari ile yayına alındı.



World Medicine’nin baştan düzenlenen kurumsal kimliğinin yansıtılmasına, ulusal ve uluslararası ağ ortamında metin, video ve ya fotoğraf gibi tüm işitsel ve görsel araçlar ile desteklenerek tanıtımına yardımcı olacak web sitesinin tasarım süreci tamamlandı. İçeriğinde şirkete ait detaylar, üretim bilgileri, güncellenmiş ürün sayfası, World Medicine’den haberler, Basın ve sosyal sorumluluk projeleri, alınan ödül ve sertifikaların yanı sıra satış ve pazarlamaya ve iş birliklerine yönelik iletişim bilgileri, kapsamlı ARGE sayfası ve tamamen yenilenen İnsan Kaynakları sayfaları gibi detayların yer aldığı site www.worldmedicine.com.tr adresi üzerinden yayın yapmaya devam edecek. Uzun süredir çalışmaları devam eden ve World Medicine’nin vizyonunu ortaya koyan site tasarımı ile de oldukça iddialı. Tasarımcı ajansla birlikte World Medicine’in üst yönetim dahil olmak üzere bir çok farklı departmanının tasarımında aktif rol aldığı web sitesi Türkçe, İngilizce, Arapça ve Rusça olarak dört ayrı dil seçeneği ile hizmet verecek.



PROBİYOTİKLERİN VE PREBİYOTİKLERİN BİR ADIM ÖTESİNDE: SİNBİYOTİKLER

“P” ro” ve “biota” olmak üzere iki kısımdan oluşan probiyotik terimi “for life” (yaşam için) anlamını taşımakta olup, anti-biyotik teriminin anlamca karşıtıdır.¹ Probiyotikler, yeterli miktarlarda alındığında konakçı sağlığı üzerine olumlu etkileri olan canlı mikroorganizmalardır.²

Prebiyotikler ise sindirim sistemi florasının bileşimini ve/veya aktivitesini etkileyerek konakçı sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan, seçici olarak fermente edilebilen besin bileşenleri olarak tanımlanmaktadır.² Vücudumuza yararlı olan mikroorganizmaların beslenmesi için prebiyotikler gereklidir.¹ Sindirilmeden kolona ulaşan prebiyotikler, kolonda bulunan bakteriler tarafından

fermantasyona uğrayarak hidrojen, metan, karbondioksit ve kısa zincirli yağ asitleri üretmektedir. Böylelikle bağırsağın pH'sını düşürerek ve bağırsakta Bifidobacterium ve Lactobacillus gibi yararlı bakterilerin sayısını ve/veya aktivitesini artırarak insan sağlığı üzerine yararlı etkiler gösterebilmektedirler.³

Gibson ve Roberfroid 1995 yılında, sinerjik etki gösteren probiyotik ve prebiyotik kombinasyonunu tanımlamak için “sinbiyotik” terimini kullanmıştır.⁴ Sinbiyotik terimi, Yunanca 'birlikte' anlamına gelen 'syn' ön ekinden ve 'yaşamla ilişkili' anlamına gelen 'bio-tic' son ekinden türetilmiştir.⁵

25 yıl önce “Sinbiyotik” kavramı ilk kez tanımlandığında, seçici olarak fermente edilebilen, sindirilemeyen gıda bileşenlerinin (prebiyotikler),

probiyotiklerle kombine edilmesi fikri öngörülmüştü. Bu nedenle genel olarak sinbiyotikler, konakçıda fayda sağlayan probiyotik ve prebiyotik karışımları olarak tanımlanmaktadır.⁵

Prebiyotikler, probiyotikler için enerji kaynağı olmaları sebebiyle, probiyotik ve prebiyotikleri birlikte içeren sinbiyotikler alındığında, sinerjistik etki oluşturarak probiyotiklerin daha uzun süre canlı kalacağı düşünülmektedir.¹

REFERANSLAR

1. Coşkun, T. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2006, 49: 128-148.
2. WGO, Global Guidelines Probiotics and Prebiotics, 2017.
3. Gibson GR. et al. Nutr Res Rev. 2004;17(02): 259-75.
4. Gibson GR, Roberfroid MB. J Nutr. 1995;125(6):1401.
5. ISAPP Consensus Statement on the Definition and Scope of Synbiotics, Vol 17, 2020.

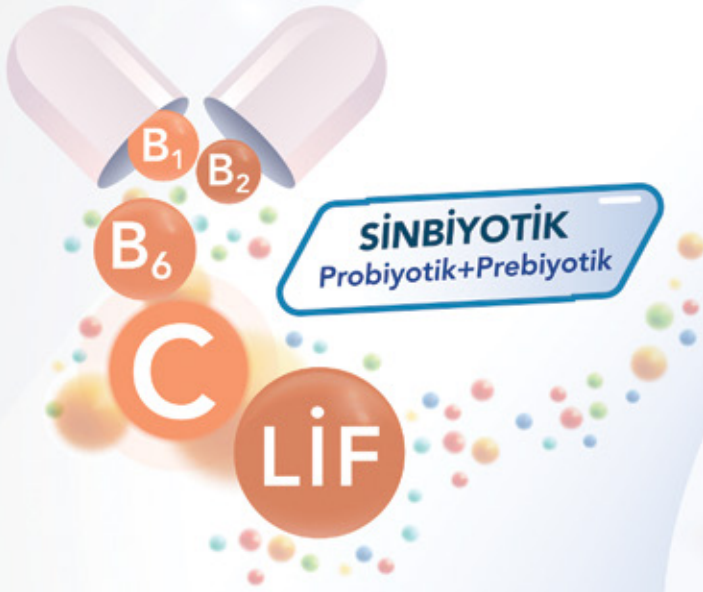


İLK VE TEK

Yaşam SYN-enerjin

PROSYN

9 FARKLI PROBİYOTİK + PREBİYOTİK LİF + MULTİVİTAMİN



Rosell® Institute tarafından Bio-Support® teknolojisi ile geliştirilen tescilli 9 farklı probiyotik suş içerir.

Capsugel® tarafından geliştirilen patentli vegan kapsül içerir.



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

@prosnyanimda
hesabı için QR
kodu okutunuz.





Selahattin Uzun
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
İş Güvenliği Sorumlu Uzmanı

Sağ ve Sağlıcakla...

İş sağlığı adına genel olarak kabul gören tanım, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından verilmiştir. Tanımda iş sağlığı; bir bireyin sadece fiziksel değil aynı zamanda ruhen ve sosyal açılarından da tam bir iyilik halinde olmasını ve çalışanlara en iyi sağlık koşullarının sağlanarak bu durumun süregelmeye faaliyetlerini ifade etmektedir. Bu çerçevede iş sağlığı, çalışanların çalışma şartlarının negatif etkilerinden arındırılması ve yapılan iş ile işi yapanın arasındaki uyumun sağlanmasının amaçlandığı bir bilim olarak adlandırılabilir. Bilinen ilk toplumlar olan avcı toplayıcı toplumlardan günümüze işbölümünün belirginleşmesi, yapılan işlerin standardizasyonu ve farklılaşması, hiç şüphesiz ki işi yapanın sağlığı ve güvenliğini gerekli kılmış ve özellikle sanayi devrimi sonrasında görülen yoğun iş kazaları bu kavramsal setin uzunca bir süre tartışılarak tanımlanması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Hiç şüphesiz ki; iş sağlığı ve iş güvenliği kavramlarını anlamlandırabilmenin yolu öncelikle işi yapan kişinin insan olmaktan kaynaklı olarak temel bir hakkı olan sağlık ve güvenlik hakkı üzerinden düşünmeyi gerektirmektedir. İş sağlığı ve güvenliğinin tarihsel gelişimi içerisinde; ilk

olarak sağlığı etkileyecek nitelikte işlerde maruziyet düzeyleri üzerinde durulmuş, sanayinin gelişimi ile birlikte de iş güvenliği, iş kazası ve meslek hastalıkları konularında düzenlemeler yapılmaya başlanmıştır. Sanayileşme sürecine giren tüm ülkelerde, teknolojik gelişmelerle birlikte iş kazaları en önemli toplumsal sorunların başında yer almıştır.

Temelinde işçilerin korunması olan iş sağlığı ve güvenliği, önce işyeri sınırları içerisinde ve işten doğan tehlikelere karşı işçiyi korumayı benimserken zamanla daha geniş çerçevede düşünülerek, yalnızca işyerinden değil işyeri dışından da olsa işçinin sağlık ve güvenliğini olumsuz etkileyebilecek risklere karşı önlem almayı benimsemiştir. İş kazası ve meslek hastalıklarına yol açan nedenlerin ortadan kaldırılması koruyucu ve önleyici tedbirlerin amaç ve kapsamını belirlemektedir.

İş sağlığı ve güvenliğine ilişkin çalışmalar; bu alanda yeterli ve etkin önlemlerin alınması durumunda iş kazası ve meslek hastalıklarının önemli oranda azaltılabileceğini ortaya koymuştur. Bunun için tehlikenin kaynağında kontrol altına alınması, riskleri asgari seviyeye indirecek çalışma sistemlerinin tasarlanması, tehlikeli maddeler

MARUZİYET



ÇALIŞAN

RISK



TEHLİKE

HEDEF

TEHLİKE

yerine daha güvenli olanların tercih edilmesi, kişisel koruyucu ekipmanların kullanımı ve temel noktalardan biri olan iş sağlığı ve güvenliğinin bir ilke olarak üst yönetim tarafından sahiplenilmesi amaçlanılmıştır. Bu durum; ancak tarafların belirlenen ortak değerleri benimsemelerine ve alınan önlemleri sorumluluklarının bilincinde olarak uygulamalarına bağlıdır. Temel amaç, çalışanların tehlikeli durumlardan gelebilecek risklerden korunmasıdır.

İş sağlığı ve güvenliği hayatımızın her aşamasında yer almakla birlikte potansiyel tehlikeler de sektörden sektöre farklılıklar gösterebilmektedir. World Medicine'ın henüz şantiye zamanlarından beri burada olan biri olarak temelden faaliyete geçinceye kadarki farklılığı özetlemek gerekirse; hafriyat aşamasında toprak kayması, şevlerin açlandırılması, derin kazılarda kademelerin yapılması, yüksekte çalışmalar ve iş makineleri, inşaat aşamasında ağır yüklerle çalışmalar, yüksekte çalışmalar, kalıp iskeleleri, cephe iskeleleri, bina cephe ve shaft boşluklarında çalışmalar, tozlu ortamda çalışmalar gibi potansiyel teh-

likeler var iken faaliyet aşamasına geçtiğimizde ise tüm bunların dışında; kimyasallarla çalışmalar, kimyasal depolar, makine koruyucular, ısıtma sistemleri, buhar hatları, gaz algılamalar, muhtemel patlayıcı ortamlar, yangın sistemleri, kaçış yolları, yönlendirme levhaları vb. farklı durumlar ortaya çıkmaktadır. Tüm bunları göz önünde bulundurduğunuz zaman ise iş sağlığı ve güvenliğinin her sektörde farklı farklı tehlikelerle karşımıza çıktığını görmekteyiz. World Medicine özelinde gerek kaynağında, gerek çalışma ortamında, gerekse çalışanda önlemler alınarak çalışmalara devam edilmektedir. Alınan tüm önlemlere, eğitime rağmen olabilecek kazaların çok büyük kısmında insan faktörünün yer alıyor olmasından dolayı en büyük rol çalışanlara düşmektedir. Bunca emekle kurulan tesiste çalışan tüm personellerin, işe başladıkları tarihteki sağlık durumları ile her gün eve giderkenki sağlık durumunun aynı olması ümidiyle. Sağ ve sağlıklıyla kalın.





Mehmet Kuruçay
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Çevre Uzmanı

DÜNYAMIZ İÇİN ESKİ AMA BİZİM İÇİN “YENİ”LENEBİLİR *Enerji Kaynakları*

Dünyanın, özellikle son dönemlerde karşı karşıya bulunduğu en büyük sorunlardan biri enerji kaynaklarının tüketimiyle ilgilidir. Günümüzde, ülkelerin enerjiyi üretme ve kullanma biçimi sürdürülebilir değildir. Bunun en açık kanıtı insan kaynaklı olduğu bilinen iklim değişikliğidir. Enerji tüketiminin 1990-2020 yılları arasında yüzde 45 arttığı dünyada, enerjinin yüzde 80'i fosil kaynaklıdır (yenilenebilir enerji kaynağı). Fosil yakıtlara bağımlılık ekonomiye yük oluşturmalarının yanı sıra iklim değişikliğine neden olan yenilenmez enerji üretimi sırasında ortaya çıkan sera gazlarının atmosferde birikmesine de yol açmaktadır. İklim değişikliğinin hem insanlık, hem de gezegenimiz için geri dönüşmez sonuçlara yol açmasını önlemek amacıyla ülkemizin de imzalamış olduğu Paris İklim Anlaşması gereği küresel ısınmayı 2 derecenin altında tutmak ve bu artışı 1.5 derece ile sınırlamak olarak belirtilmiştir. Başka bir deyişle, atmosferdeki sera gazı seviyesini 350 ppm ile sabitlemek zorundayız. Bunun tek yolu fosil yakıtların enerji üretimindeki payını azaltmak ve yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelmektir.

Yenilenebilir enerji kaynağı “Doğanın kendi evrimi içinde bir sonraki gün aynen mevcut olabilen enerji kaynağı” olarak tanımlanmaktadır. Artan nüfus, toplumların refah seviyelerinin yükselmesi ve teknolojik gelişmeler

nedeniyle dünyada ve ülkemizde enerji ihtiyacı giderek artmaktadır. Bu ihtiyacı karşılayabilmek, rezervleri sınırlı olan yenilenemez enerji kaynaklarının planlı bir şekilde kullanımını ve yenilenebilir enerji kaynaklarından daha fazla yararlanılmasını sağlamak amacıyla ülkeler yenilenebilir enerji kaynakları politikalarına hızla geçiş sağlamaktadır. Yenilenebilir enerji kaynaklarının en büyük özellikleri, karbondioksit emisyonlarını azaltarak çevrenin korunmasına yardımcı olmaları, yerli kaynaklar oldukları için enerjide dışa bağımlılığın azalmasına ve istihdamın artmasına katkıda bulunmaları ve kamuoyundan yaygın ve güçlü destek almalarıdır.

Yenilenebilir enerji kaynaklarının, fosil yakıtların alternatifi olabileceği düşünülmekte olup günümüzde yenilenebilir enerji teknolojilerinin geliştirilmesi ile ilgili çeşitli çalışmalar sürdürülmektedir. Yaygın olarak kullanılan yenilenebilir enerji kaynakları; **hidrolik enerji, jeotermal enerji, biyokütle enerjisi, güneş enerjisi ve rüzgâr enerjisidir**. Türkiye, yenilenebilir enerji kaynaklarının çeşitliliği ve potansiyeli bakımından zengin bir ülkedir. Ülkemiz, birçok ülkede bulunmayan jeotermal enerjide dünya potansiyelinin %8'ine, coğrafi konumundan dolayı önemli bir güneş enerjisi potansiyeline, yer şekil özellikleri nedeniyle önemli bir hidrolik enerji potansiyeli ve ciddi bir rüzgâr potansiyeline sahiptir.



HİDROLİK ENERJİ

Hidroelektrik enerjisi, suyun akış gücü kullanılarak elde edilen ve sera gazı salınımı yapmaması sayesinde dünyaya hiçbir zararı olmayan enerji çeşididir. Hidroelektrik enerjisi, suyun akışının yarattığı kinetik enerjinin kanallar vasıtasıyla türbinlere iletilmesi ile üretilir. Özellikle yüksekliğin ve su akış hızının fazla olduğu yerlerde hidroelektrik üretimi yapılması büyük avantaj sağlamaktadır ve ülkemizde en çok kullanılan yenilenebilir enerji çeşididir.



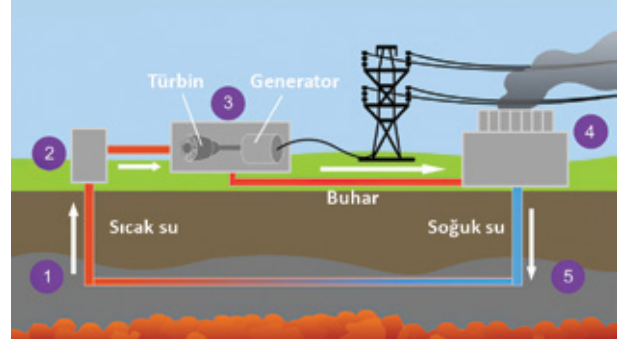
GÜNEŞ ENERJİSİ

Güneş enerjisi, güneşin çekirdeğinde bulunan hidrojen gazını helyuma dönüştüren füzyon reaksiyonu sonucu ortaya çıkan çok güçlü bir enerjidir. Güneş ışınları vasıtasıyla dünyamıza gelen bu enerjiden yararlanmak için güneş kolektörleri, güneş santralleri ve güneş pilleri (fotovoltaik piller) gibi teknolojiler geliştirilmiştir. Bu teknolojiler sayesinde güneş enerjisi ısı enerjisi olarak doğrudan ya da elektrik enerjisine dönüştürülerek kolaylıkla kullanılabilir. Bu enerji türü aynı zamanda kaplıcalar yardımı ile turizm sektörüne de yardımcı olmaktadır.



RÜZGAR ENERJİSİ

Güneş ışınlarının dünyaya gelişindeki farklılıklar sayesinde oluşan basınç ve dünyanın dönüşü ile ortaya çıkan rüzgarlar sayesinde elde edilen enerji türüdür. Yoğun rüzgar olan yerlerde kurulan rüzgar türbinleri sayesinde elde edilen rüzgar enerjisi, yenilenebilir enerji kaynakları arasında yer alır. Teknolojik gelişmeler sayesinde rüzgarın tahmin edilebilir olması rüzgar enerjisini daha etkili kullanabilmemize yardımcı olmaktadır.



JEOTERMAL ENERJİ;

Jeotermal enerji, yerkürenin doğal ısı olup, yer kabuğunun derinliklerinde birikmiş olan basınç altındaki sıcak akışkan (su buharı, gaz) ve sıcak kuru kayaların içerdiği termal enerji olarak tanımlanmaktadır. Bu enerji, elektrik enerjisi üretimi ya da ısıtma amacıyla kullanılmaktadır. Isıtma, soğutma, elektrik üretimi ve mineral üretimi gibi farklı amaçlara hizmet eden bu enerji türü aynı zamanda kaplıcalar yardımı ile turizm sektörüne de yardımcı olmaktadır.



BİYOKÜTLE ENERJİ

Biyokütle enerjisi, içerisinde karbonhidrat bileşikleri bulunan bitkisel ve hayvansal kökenli maddelerden elde edilen enerji kaynağıdır. Günümüzde, biyokütle enerji kaynakları kullanılarak biyoetanol, biyodizel ve biyogaz gibi yakıtlar elde edilmektedir. Biyoetanol ve biyodizel, çeşitli bitkiler veya hayvansal yağlar kullanılarak üretilen bir yakıt türüdür. Biyogaz ise organik maddelerin (bitkisel ve hayvansal atıklar, şehir ve endüstriyel atıklar) oksijensiz ortamda fermantasyonu sonucu oluşan ağırlıklı olarak metan ve karbondioksit gazıdır.

World Medicine olarak ise topluma ve çevreye karşı sorumluluğumuzun da bilincinde olarak sürdürülebilirlik ve çevre için önemli adımlar atmaya devam ediyoruz. Karbon salınımının dünya üzerindeki olumsuz etkisinin farkındayız. World Medicine Türkiye olarak üretim tesislerimiz için karbon ayak izimizi azaltma çalışmaları doğrultusunda %100 yenilebilir enerji kullanmaya başladık. Yaptığımız çalışmaları IREC elektrik kullanım sertifikası (Uluslararası Yeşil Enerji Sertifikası) ile taçlandırdık.



Daha Temiz **BİR ÇEVRE İÇİN...**



Dünya nüfusunun kontrolsüzce artışı, doğal kaynakların bilinçsizce kullanılışı dünyayı da isyan eder duruma getirdi. Ardı ardına ortaya çıkan çevre sorunları tedbir alınmadığı takdirde uzun vadede insanlığın sonunu getirebilecek düzeyde. Bu durumu tersine çevirmek için birçok önem alınıyor. 5 Haziran Dünya Çevre Günü kapsamında da farkındalık oluşturuluyor. Daha temiz ve yaşanılabilir bir dünya için herkese görev düşüyor.



5 Haziran Dünya Çevre Günü, Birleşmiş Milletlerin çevrenin korunması amacıyla dünya çapında farkındalık ve faaliyeti teşvik ettiği en önemli araç. Uzun yıllardır düzenlenen bu özel gün, deniz kirliliği, küresel ısınma, sürdürülebilir tüketim ve yaban hayatı suçları gibi ciddiyeti artan çevre sorunlarıyla ilgili farkındalığı arttırma konusunda amiral gemisi bir kampanya oldu.

DÜNYA ÇEVRE GÜNÜ İLK NE ZAMAN KUTLANDI?

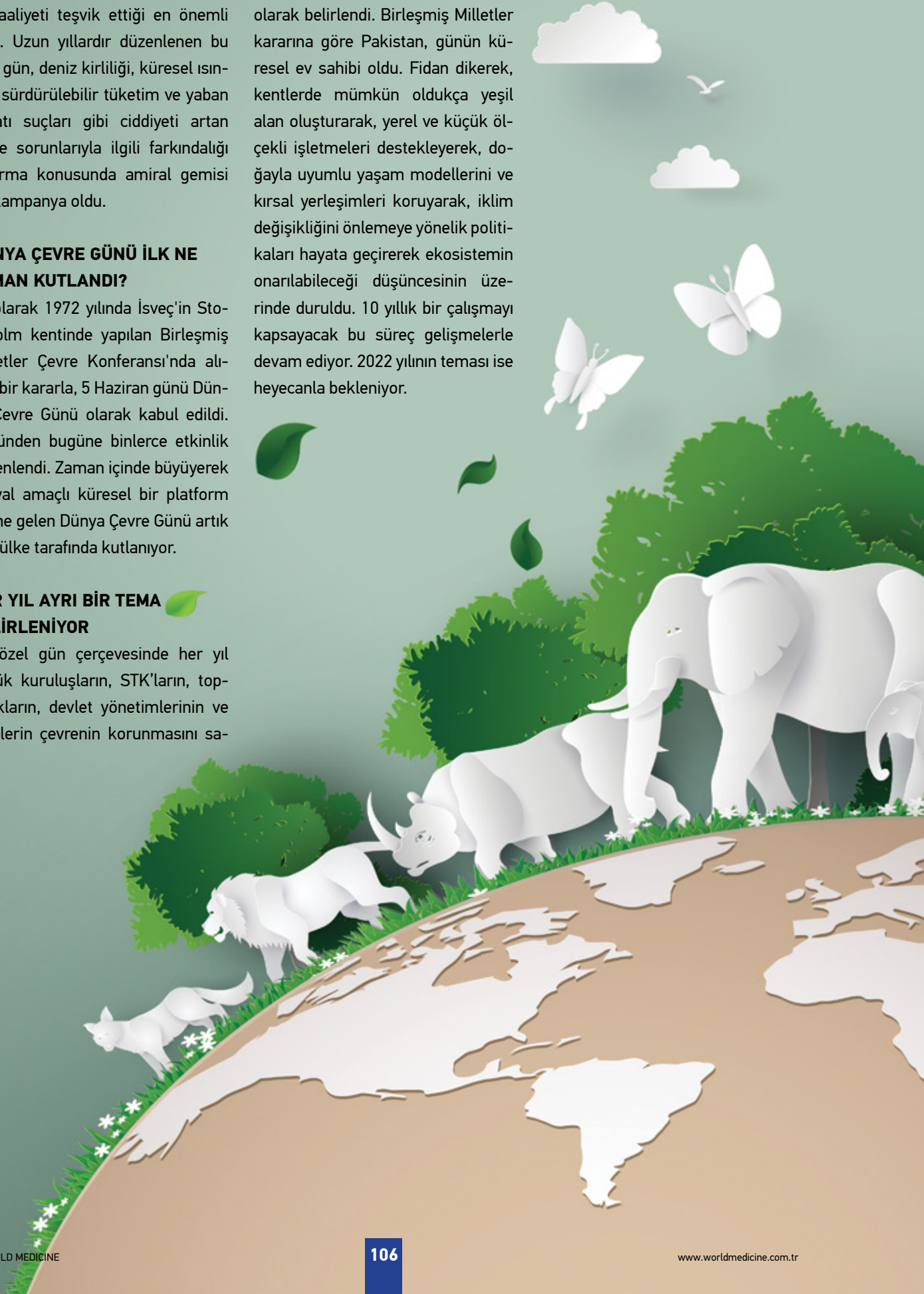
İlk olarak 1972 yılında İsveç'in Stockholm kentinde yapılan Birleşmiş Milletler Çevre Konferansı'nda alınan bir kararla, 5 Haziran günü Dünya Çevre Günü olarak kabul edildi. O günden bugüne binlerce etkinlik düzenlendi. Zaman içinde büyüyerek sosyal amaçlı küresel bir platform haline gelen Dünya Çevre Günü artık 143 ülke tarafından kutlanıyor.

HER YIL AYRI BİR TEMA BELİRLENİYOR

Bu özel gün çerçevesinde her yıl büyük kuruluşların, STK'ların, toplulukların, devlet yönetimlerinin ve ünlülerin çevrenin korunmasını sa-

vunmak için kullanılacak bir tema belirleniyor.

2021 yılında Dünya Çevre Günü'nün teması Ekosistem Restorasyonu olarak belirlendi. Birleşmiş Milletler kararına göre Pakistan, günün küresel ev sahibi oldu. Fidan dikerek, kentlerde mümkün oldukça yeşil alan oluşturarak, yerel ve küçük ölçekli işletmeleri destekleyerek, doğayla uyumlu yaşam modellerini ve kırsal yerleşimleri koruyarak, iklim değişikliğini önlemeye yönelik politikaları hayata geçirerek ekosistemin onarılabileceği düşüncesinin üzerinde duruldu. 10 yıllık bir çalışmayı kapsayacak bu süreç gelişmelerle devam ediyor. 2022 yılının teması ise heyecanla bekleniyor.



ÇEVRE HAKKINDA BAZI İLGİNÇ BİLGİLER

- Bir teneke kutunun geri dönüştürülmesi, bir TV'nin 3 saatte tüketeceği kadar enerjinin tasarruf edilmesini sağlar.
- Dünyanın en uzun ağacı ABD, Kaliforniya'dadır ve 110 metredir (bir futbol sahası kadar).
- Dünyanın en yaşlı ağacı 4 bin 600 yaşındadır.
- New York Times gazetesinin bir pazar baskısını geri dönüştürmek 75.000 ağacı kurtarmak anlamına geliyor.
- Bulaşıkları elde değil makinede yıkamak yılda 7.570 Litre su tasarrufu yapmanızı sağlar.
- Cam bir şişenin doğada bozulması 4 bin yıl sürer, bu nedenle geri dönüşüm önemlidir.
- ABD kişi başına en çok çöp çıkaran ülkedir (yılda kişi başına 730 kg). Bir diğer deyişle, dünya nüfusunun yüzde 5'i, dünyadaki tüm çöpün yüzde 40'ını çıkarıyor.
- Her dakika 400 dönüm kadar yağmur ormanı arazisindeki ağaç kesiliyor.

DÜNYA ÇEVRE GÜNÜ MESAJLARI

- "Doğa! En küçük bir çaba harcamadan ve mükemmel bir kusursuzlukla en basit maddeden son derece farklı şeyler yaratıyor; hepsinin üzerine de ince bir tül örtüyor. Yarattığı her bir parçanın kendine has özellikleri, her bir durumun ayrı açıklaması var ama sonuçta hepsi birlikte bir bütünü oluşturunuyorlar." (Goethe)
- "Doğaya hoyratça davranan toplumlarda insanlar arasındaki ilişkiler de hoyratça oluyorlar." (John Bennet)
- "Yeryüzü basitçe insanoğlu için bir erzak deposu ve çöp kutusu değildir. Yeryüzünün felaketimiz pahasına göz ardı ettiğimiz kendi gereksinimleri ve dinamiği vardır." (Mary Mellor)
- "Çiçekler ki, güzelliğin simgesidir; yaşamın, umudun ve sevincin ifadesidir. Çiçekler ki, gönüllerin dilidir; rengarenk, burcu burcu, sevgi, aşk ve hatıralarla doludur." (Ali Duran)
- "Orman yurdun öz evladı ormansız yok dünya tadı." (Aşık Veysel)
- "Bir nokta açıktır: Dünyamız emin ellerde değildir " Yeni dünya düzeni" yeryüzünü ölüme mahkum etmiştir." (Peter F Drucker)
- "Bir ulusun gerçek zenginliği, ağaç örtüsüyle ölçülebilir." (Richard St Barbe Baker)



DÜNYA ÇEVRE GÜNÜ





İYİ GÖR MUTLU OL

Bir World Medicine Grup şirkettir.



WM-ARGE

we make the future

Sayılar bizi motive ediyor ama,
bizim işimiz iyileştirmek.
Daha sağlıklı bir gelecek için yarının
dünyasını bugünden kurguluyoruz.



69
kadın
çalışan



100+
lisans ve
üstü çalışan



10. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi Ödülleri
en çok patent sahibi
2. şirket



OSBÜK-OSB Yıldızları araştırmasına göre
en fazla AR-GE yatırımı yapan

10. şirket



10. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi Ödülleri
en çok proje yürüten
2. şirket



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company