

YEDİ TEPELİ ŞEHRİN TARİHİ KULELERİ

TEKNOLOJİ
SOSYAL MEDYANIN
NEDEN OLDUĞU
E-HASTALIKLAR



ÇEVRE
DEĞİŞİME EVDEN
BAŞLAYIN

SPOR
SPORDA SIRADAN
OLMAK MI?

ÖZELRÖPORTAJ
GAZİ ÖZEL HAREKAT
POLİSİ VE ATICI
FARUK SERDAR

İÇİMİZDEN BİRİ
YUSUF ÇETİNKAYA



WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company

PELİN 18 YAŞINDA
GENETİK MÜHENDİSİ
OLMAK İSTİYOR.

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



#hayallerinedestekoluyoruz



Sevgili çalışma arkadaşlarım,

Uluslararası ilaç üreticisi kimliğimizle yatırımlarımızla büyümeye, siz değerli çalışanlarımızın katkılarıyla gelişmeye devam ediyoruz. Başarılarla dolu bu yolculuğumuzdaki son gelişmeler doğrultusunda World Medicine olarak ihracat ve Ar-Ge yatırımlarımızla birçok farklı kurum ve kuruluş tarafından ödüle layık görülmek bizi daha çok motive ediyor ve gururlandırıyor. Bu yıl dokuzuncusunu gerçekleştiren 'Ar-Ge 250 Araştırması'nda yürüttüğümüz 449 projeyle Türkiye genelinde ikinci şirket olmak ve haliyle ilaç sektörünün zirvesinde yer alarak World Medicine markasını duyurmak gerçekten çok önemli bir başarı.

Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan ilaç şirketi olma hedefiyle World Medicine markasını geleceğe taşıyacak uluslararası bilimsel iş birlikleri de gerçekleştiriyoruz. WMARGE merkezimizle sadece Türkiye'de değil uluslararası alanda da hem sektörün rekabet seviyesinin artırılması hem de teknolojik yeniliklerin Türkiye sınırları içerisinde de aktif kullanılması için çalışıyoruz.

Geçtiğimiz günlerde dünyanın en önemli ekonomi ve iş dünyası dergilerinden Fortune Dergisi'nin Fortune 500 Türkiye – 2021 araştırmasının sonuçları açıklandı. Geçtiğimiz yıl olduğu gibi bu yıl da 500 şirket arasına adımızı yazdırdık. Bununla birlikte İstanbul Ticaret Odası'nın her yıl açıkladığı Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu-2021' araştırmasının sonuçlarında da 93. sırada yer aldık, bu noktada hedefimiz her yıl ISO 500 listesinde yer almak olmalıdır.

Gelecek vizyonumuzu ve projelerimizi planlarken çalışmalarımızı fırsat eşitliği, cinsiyet eşitliği ve çalışan mutluluğunu merkeze alarak gerçekleştiriyoruz. Bu kapsamda da geçtiğimiz yıl sonu itibarıyla geleceğin doktorlarını, eczacılarını ve kadın yöneticilerini yetiştirmek için Türk Eğitim Derneği (TED) ile iş birliği içerisinde girmiştik. Bu proje kapsamında ikinci bir aşama olan staj programına geçtik. Bunu da projenin ilerlemesi adına mutluluk verici buluyorum. İleride geriye dönüp baktığımızda World Medicine markasıyla sosyal sorumluluk adına insanların hayatlarında güzel bir iz bırakacağımızdan hiç şüphem yok.

Tüm proje ve çalışmalarımız gibi sürdürülebilirlik konusuna da hassasiyetle yaklaşıyor, daha sağlıklı bir geleceğin öncelikle doğayı korumakla başladığının bilinciyle hareket ediyoruz. Bu bilinçle İstanbul Üretim tesisimizde çok önemli bir adım daha attık ve "Sıfır Atık" Belgesi almaya hak kazandık. Amacımız daha sağlıklı bir dünya yaratılmasına katkıda bulunmak. Bunun için sürdürülebilirlik çalışmalarımızı geliştirmek adına çevre ile ilgili sosyal sorumluluk projelerimize de hız vereceğiz.

Hepinize emekleriniz için teşekkür ederim. Gelecek hedeflerimizi, sahip olduğumuz deneyimlerle birleştirerek uluslararası alanda büyük World Medicine markasına her geçen gün daha da fazla yaklaşacağımızdan eminim. Hep birlikte nice başarılarla...

Saygılarımla,

World Medicine
Yönetim Kurulu Başkanı
Raushan Tahiyev



BAŞKANDAN
DEĞERLİ WORLD MEDICINE AİLESİ

EDİTÖRDEN
HERKESE MERHABA!

DR. AYTEKİN BULUT
YAŞAMAK GÜZEL ŞEY

WORLD MEDICINE HABERLER

SPOR
SPORDA SIRADAN OLMAK MI?

MEHLİKA ÖZGÜN IŞIK
KALİTE KÜLTÜRÜNÜN GIDEREK ARTAN ÖNEMİ

WORLD MEDICINE HABERLER

CEM ÇALIŞKAN
AN-GE VİZYON ÇALIŞMALARI; WORKSHOP ETKİNLİĞİ

WORLD MEDICINE HABERLER

FERAY ÖZDEN YALÇIN
İŞİNİZİ SEVİN VE SAHİP ÇIKIN,
BAŞARI KENDİLİĞİNDEN GELECEKTİR

TEKNOLOJİ
SOSYAL MEDYANIN NEDEN OLDUĞU
E-HASTALIKLARDAN KORUNUN

EDA KONUKÇU DENİZ
İDARİ İŞLER DEPARTMANI YENİLENEN
ORGANİZASYONEL YAPISIYLA GÜÇLENİYOR,
DEĞİŞİYOR, DÖNÜŞÜYOR VE GELİŞİYOR

BASINDA WORD MEDICINE

WORLD MEDICINE HABERLER

ÖZEL RÖPORTAJ: FARUK SERDAR
GAZİ ÖZEL HAREKAT POLİSİ VE ATICI

WORLD MEDICINE HABERLER

GEZİ
YEDİ TEPELİ ŞEHRİN TARİHİ KULELERİ

İÇİMİZDEN BİRİ
YUSUF ÇETİNKAYA
WORLD MEDICINE OPHTHALMICS ÜRÜN UZMANI

WORLD MEDICINE HABERLER

YEMEK KÜLTÜRÜ
KIŞ AYLARININ VAZGEÇİLMEZİ OLAN TURŞU

WORLD MEDICINE HABERLER

DR. ERTAN ÇAY
BU HAYATİ VİTAMİNLERLE BU KIŞ SAĞLIKLI KALIN

WORLD MEDICINE HABERLER

MELİH ÇELİK
ELEKTRİKLİ ARAÇLARDA YANGIN

WORLD MEDICINE HABERLER

ENDER ÖZTÜRK
SÜRDÜRÜLEBİLİR VE DOĞAYLA
UYUM İÇİNDE YAŞAMAK

ÇEVRE
YAŞANABİLİR BİR ÇEVRE İÇİN
DEĞİŞİME EVDEN BAŞLAYIN

1

3

4

7

8

14

16

18

22

24

26

32

36

38

42

44

46

54

56

58

66

68

72

74

77

82

84

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.

Herkese Merhaba!

Hem siz değerli okuyucularımıza keyifli içerikler sunmak, hem de World Medicine dünyasından gelişmeleri aktarmak için hazırladığımız WM Life dergimizin sonbahar mevsimiyle birlikte gelen yeni sayısı ile tekrardan beraberiz.

Bu sayımızı dolu dolu bir şekilde hazırlamak için yine çok çalıştık. Yöneticilerimiz ve mesai arkadaşlarımızın katkıları ile ortaya koyduğumuz yeni sayımızın sayfalarında gezinirken umarız sizler de aynı fikirde olur ve keyifle okursunuz.

Dergimizin ilk sayfalarında her zaman olduğu gibi sizleri World Medicine Ophthalmics Türkiye Ülke Müdürü Sayın Dr. Aytekin Bulut'un "İyi Gör Mutlu Ol" köşesi karşılayacak. "Yaşamak Güzel Şey" başlıklı bu yazının, hayata bakış açınızı değiştireceğini ve enerjinizi yerine getireceğini düşünüyoruz.

Bu enerjiyi kazanmışken, ardından gelen insan bedenini zorlayan ilginç spor dalları konumuza göz atabilirsiniz.

Sonrasındaki sayfalarda Kalite Direktörü Sayın Mehlika Özgün Işık kalite kültürü hakkında önemli bir yazı kaleme aldı. Beğeneceğinizi umuyoruz.

Analitik Geliştirme'ye ayırdığımız özel bölümde ise hem Analitik Geliştirme Müdürü

Sayın Dr. Cem Çalışkan'ın, hem de Sayın Azra Kartop'un değerli içerikleri var. "Analitik Geliştirme'den" köşesinde bundan sonra her sayıda WMARGE çatısı altında yapılan değerli çalışmalara yer verilecek.

İşinizde başarılı olmak istiyorsanız World Medicine Çerkezköy Fabrikası Kalite Kontrol Müdür Yardımcısı Sayın Feray Özden Yalçın'ın yazısına göz atmanızı öneriyoruz. Kariyer basamaklarını çıkarken edindiği büyük tecrübenin, Çerkezköy KKL Ekibinin çalışmaya hevesli gençlerden oluşan kadrosuyla bir araya geldiğinde ortaya çıkan

başarıyı kendisinin anlatımıyla okumanızı tavsiye ederiz. Ardından, bizi bekleyen risklerden biri; e-hastalıklar konusunu masaya yatırdık. Teknoloji bölümünde inceleyebilirsiniz.

Bir diğer köşe yazımızda, İdari İşler Müdürü Sayın Eda Konukçu Deniz World Medicine Çerkezköy Fabrikası İdari İşler Departmanı özelinde yeni yapılanmasını ve İdari İşler mesleğini ekibiyle birlikte sektörel bazda ulaştırmak istedikleri vizyonu anlatan detaylı bir yazı kaleme aldı.

Bu sayfaların devamında bulacağınız "Basından" bölümümüz ve haberlerden sonra ise sizi bir kahraman ile tanıştıracacağız. Faruk Serdar'ın etkileyici hikayesi sizin de yüreğinize dokunacak.

İstanbul'a tepelerden bakmak isteyenler için kuleleri incelediğimiz konu ise başınızı döndürebilir. Dikkat!

İçimizden Biri köşesinin bu sayıdaki konuğu World Medicine Ophthalmics Ürün Uzmanı Yusuf Çetinkaya. Yusuf Bey'in profesyonel yaşamının yanında yürüttüğü oyunculuk kariyerini ilgiyle okuyacağınızı tahmin ediyoruz.

Yemek kültürü ile ilgilyseniz, kış aylarının vazgeçilmezi olan ve giderek popülerliği artan turşular konumuzu çok seveceksiniz.

Sağlık köşemizde Çerkezköy Fabrikası İşyeri Hekimi Dr. Ertan Çay değerli bilgileri okuyucularımızla paylaştı. ISG Uzmanı Melih Çelik elektrikli araçlarda yangın konusunu ele alırken, Çevre Şefi Ender Öztürk "Sürdürülebilir ve Doğayla Uyum İçinde Yaşamak" konusu üzerine eğildi.

Bu köşelerin sonunda ise uyumlu bir konu sizleri bekliyor olacak: Yaşanabilir Bir Çevre için, Değişime Evden Başlayın.

Keyifli okumalar diliyoruz.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur GÜLKÖK



Dr. Aytekin Bulut
World Medicine Ophthalmics
Türkiye Ülke Müdürü

Yaşamak Güzel Şey

Herkese merhaba!
Her koşulda mutluluğu, hayattan zevk almayı yazmak istiyorum dergimizin bu sayısında. Hayattan zevk almak için hep bir şeylerin olmasını bekliyoruz. Hayallerimizdeki şey belki de hiçbir zaman gelmeyecek. Bazı insanlar sabahları uyandığında gülümseyerek, hayatın pozitif enerjisini alarak, yeni bir gün, yeni bir heyecan duyarak güne devam eder. Başka insanlar ise tam tersi sabah uyandığı için bile negatif düşünceler içinde olur.

Aslında pek çoğumuz gerçekten mutlu hissetmiyoruz ki kendimizi. Naber, nasılsın? sorusuna cevap olarak verdığımız “İyiyim”ler hep, “Kötü değilim”, “Normal olmayan bir şey yok” anlamında aslında. Yoksa, “Kendimi harika hissediyorum; her gün, günün bana yapacağı güzel sürprizlere uyanıyorum; müthiş zinde, sağlıklı ve enerjiliğim”. “Hep içimden şarkı söylemek geliyor ve yaşadığım her ana şükrediyorum” anlamında bir “iyiyim” değil bizimki! Bunun sebebi, bana sorarsanız, mutluluğun yani hayattan zevk almanın yerini ve biçimini bize yanlış tarif ettiklerinden olsa gerek. Hep objelerin geçici heyecanlarına kapılarak mutlu olacağımızı sandık ve sanmaya da devam ediyoruz. Şık bir araba, büyük ve bahçeli bir ev, lüks lokantalarda yemekler, zengin bir hayat, pahalı takılar ya da iş/kariyer tatmini. Eğer gerçek mutluluk buralarda olsaydı, Melami geleneğinden gelen, Anadolu Aydınlan-

ma vakfının kurucusu, felsefe, tasavvuf, sanat hakkında kitap ve yayınladığı makaleleri olan çok değerli aydınımız Metin Bobaroğlu’nun sıklıkla dile getirdiği gibi; sınırsız bir mal varlığına, asla kaybetmeyecekleri bir üne, şan ve şöhrete sahip olan İngiliz kraliyet ailesinin tüm bireyleri şen şakrak karakterler olurlardı. Gel gör ki; işin aslı hiç de öyle değil!

“Şu da geçsin mutluluk o kapının arkasında” Şu olsa kesin çok mutlu olurum” diye uzayan bir liste. Ve o geçecek, o olacak ama liste hiç bitmeyecek. Hep peşinden koşulan ve asla varılabileceğine inanılmayan bir vadide “sonsuz mutluluk” arayışı...

Koşullar düzelmedikçe yakalanmaz mı peki bu mutluluk? Koşullar düzelmedikçe yakalanmaz, evet. Ama dışardaki koşullar değil, içerdeki koşullar düzelmedikçe yakalamak mümkün olmaz mutluluğu. Kendi zihnimizin koşullarını düzeltmedikçe yakalayamayız çünkü onu. Mutluluğa kavuşmak istiyorsak, buna karar vermek ve bunun için çaba harcamak zorundayız. Tıpkı kas geliştirmek gibi mutluluğa erişmek. Her gün pratik yapmak, mutluluk kasını çalıştırmak gerekiyor. Bizi mutlu etmeyen her şeyden birer birer özgürleşmek ve duygularımızın kontrolünü başkalarına vermektense kendi ellerimizle almak.

İşte bana çok yardımcı olan, hayattan zevk almamı sağlayan 11 altın kural;

**Mutluluğa kavuşmak istiyorsak,
buna karar vermek ve bunun için
çaba harcamak zorundayız. Tıpkı kas
geliştirmek gibi mutluluğa erişmek.
Her gün pratik yapmak, mutluluk kasını
çalıştırmak gerekiyor.**



1. Şikayetlerin yerine çözümleri koymaya odaklanmak

Tüm şikayetçi olduğunuz konuların bir listesini yapın. Karşılarına da ne kadar süredir bu konudan şikayetçi olduğunuzu yazın. Sonra kendinize sorun, “bu kafa haliyle, yarı hasta mı yaşamak istiyorum, yoksa problemlerime bir çözüm mü bulmak istiyorum?” Çözüm bulmak istediğiniz ve dikkatinizi çözüme yönelttiğiniz anda, bir şeylerin değişmeye, dönüşmeye başladığını fark edeceksiniz.

2. Hayata inanmak ve güvenmek

İşler ters gittiğinde, aslında hayat bize yamuk yapmıyor. Ya görmemiz gereken bir şeyi yıllarca görmedik ve mesajı daha yüksek bir sesle veriyor, ya da ödememiz gereken bir bedel vardı, onu ödüyoruz. Gevşeyin! Hayat sizi çok seviyor. Onun tek istediği sizin gerçek mutluluğu yakalamanız. Bunun için de işaretler veriyor. Hayatla bu iletişiminiz cevaplara götürecek sizi.

3. “Ben ne istiyorum?”, “Neye ihtiyacım var?” sorularını sıklıkla kendine sormak ve alınan cevapların gereğini yapmak

Bu sorular, insanı kendine döndüren kilit sorular. Çoğu zaman gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu dinlemeden, haldır haldır koşturuyoruz. Bu koşturmanın sonu, elbette başta yorgunluktan, devamında sürmenaja kadar gide-

biliyor. Oysa bu sorular, bir durup ihtiyaçlarınızı karşıladığınız takdirde uzun vadede çok daha faydalı olmanızı sağlıyor.

4. Yeniliklere ve eleştirilere açık olup düzenli olarak kendini dönüştürmek

Dikkat ederseniz, “bu benim yapım” diyerek stabil kalmayan, kendini yenileyen ve sürekli olarak geliştiren insanlar ruhen yaşlanmıyor. Kalbinizi, her sabah içinizden yeni bir siz yaratmak için açın. Çocuksu bir merakla, kendinizi yenileyin. En sık aldığınız eleştirileri dikkate alarak başlayabilirsiniz mesela.

5. Sağlığa özen göstermek

Zihin, beden ve ruh sağlığını korumak; sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, yoga, nefes ve meditasyonu yaşamınıza katmak, yaşam enerjinizi ve kalitenizi artırır. Yüksek enerji, yaşamınızın yönünü mutluluk istikametine çevirir.

6. Olumsuz duyguların yaşamınızın kontrolünü ele almasına izin vermemek

Hint kökenli bir yogi, hatip ve spiritualist olan Sadhguru bir konuşmasında duygularımızı başkalarının yönetmesine izin verdiğimizden bahsediyor. Korku, endişe, kıskançlık, hırs, umutsuzluk, öfke gibi duyguların kont-

rolünü başkalarına verdiğimiz sürece özgür olamayız. Başınıza gelenlerden ötürü mağdur koltuğuna oturun. Yazar Halil Cibran, “Yaşamınızı hayatın size sunduklarından çok, sizin hayatın size sundukları karşısındaki tutumunuz; başınıza gelenlerden çok, başınıza gelenleri zihninizin nasıl algıladığı belirler” diyor. Yaşamınızın, duygularınızın ve mutluluğunuzun kararını siz verin. Kontrolü dış etkenlere ve diğerlerine bırakmayın.

7. Konfor alanını terk etmek

Yılda kaç kere konfor alanınızı kendi arzunuzla terk ediyorsunuz? Konfor alanı demek sınır demek. Sınırlarınızın dışına çıkıp kendinize meydan okuyor musunuz? Hep aynı güne uyanmak insanı depresyona sokar. Hatta çok sevdiğim bir söz var, “macera acıtabilir ama monotonluk öldürür.” İnsan, konfor alanının dışına çıktıkça, kendine koyduğu sınırları aştıkça mutlu olan bir varlıktır.

8. Kendini işe yarar hissetmek ve yardım etmek

Kendinizi işe yarar ve faydalı hissediyor musunuz? Bir gün içinde kaç kişiye faydanız dokunuyor? Kendinize faydanız var mı her şeyden önce? Faydalı olmanın mutlulukla bir ilgisi var. Yardım etmek ve faydalı olduğunu hissetmek, en doğal, en temiz mutluluklardan biri. Bir ağaç dikmek, bir hafta sonunu huzurevinde geçirmek, bir çocuğa yardım eli uzatmak. Hayata verebileceğiniz en iyisini verin. Ondan sonra, onun zaten size en iyisini vereceğine ve bunu hak ettiğinize inanın.

9. Şükretmek

Ne için şükran dolusunuz? Hiç listesini yaptınız mı? Yoksa hep talep mi ettiniz hayattan? Kendinize bir şükran listesi yapın ve yüreğinizi minnetle doldurun. Şükredecek o kadar çok şeyimiz var ki. Bazen sevdiklerimizle geçirdiğimiz bir saat, bazen ağız tadıyla yenen bir yemek, bazense ağrısız bir gün.

10. Olumsuzluklardan şikayet etmek yerine, onları öğrenme aracı olarak görmek

Gandhi kendi koşullarında mutluymuş mesela. Amélie filmini izlediniz mi? Sıkıcı ve gayet sıradan görünen hayatının içinde, karakteri canlandıran Audrey Tautou ne kadar oyunbaz ve mutlu bir profil çiziyor. Mutluluk varılacak bir nokta değil, bir zihin durumu. İyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-yanlış olarak gördüğünüz her şeyi olduğu gibi görmeyi denediniz mi hiç? Bu etiketleri koyan zihnimiz. Oysa olan bitenin hepsi, bize bilgi vermek, hayatı öğretmek amacıyla karşımıza çıkan veriler.

11. Yaşam amacını bulmak

Yaşamak için bir amacınız var mı? Hayatının anlam taşıması insanı dinç tutar ve içini mutlulukla doldurur. Duygusallaşıp, işler yolunda gitmediği zaman kolay kolay vazgeçmez, yıkılmazsın. Kendinize yaşamınızı daha anlamlı kılacak hedefler belirleyin. Onlara doğru cesaretle koşun.

Sağlıkla kalın, bir sonraki sayıda görüşmek üzere!..





WORLD MEDICINE OPHTHALMICS'TEN BABALARA SÜRPRİZ

World Medicine Ophthalmics İnsan Kaynakları Babalar Günü'ne özel bir sürpriz bir çalışmaya imza attı.

“Benim babam süper bir kahramandır” ve “ Ben çocuğumun süper kahramanım” mottolarıyla tüm çalışan babalar ve çocuklarının fotoğraflarıyla bu özel ve anlamlı günü kutladı.

Fotoğraf gönderen tüm çalışanlar küçük sürprizlerle ödüllendirildi.

“YENİ BİR KALKON TÜREVİNİN MEMBRAN MODEL SİSTEMLERİ VE İNSAN SERUM ALBÜMİNİ İLE FLORESAN ETKİLEŞİMLERİ” İSİMLİ ÇALIŞMA YAYINLANDI.

İlgili makaleye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:
<https://authors.elsevier.com/c/1ff~14YsafzGx>



World Medicine Depo ve Tartım Şefi Berat Yıldırım tarafından hazırlanan “Fluorescence interactions of a novel chalcone derivative with membrane model systems and human serum albumin” çalışması Scienccedirect.com web sitesinde Ağustos 2022 itibarıyla yayınlandı.

World Medicine Depo ve Tartım Şefi Berat Yıldırım ve katkıda bulunan kişiler; Burcu Meryem Beşer, Nevin Ulaş Çolak, Ahmet Altay, Ahmet Yaşar tarafından yapılan çalışmada, “Yeni bir kalkon türevinin membran model sistemleri ve insan serum albümini ile floresan etkileşimleri” konusu araştırıldı.



Sporada

SIRADAN OLMAK MI?



Yıllar boyunca sportif aktiviteler toplumların ve toplum üyesi bireylerin ihtiyaçlarına göre şekillendi; talep gördü ya da ilgisizlikten yok olup gitti. Bu kaçınılmaz sistemde en büyük piyango da varsayılanın dışına çıkan, “farklı” sporlara vurdu.

Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı olan spor, hayatın her anında kendine özel bir alan oluşturuyor. Spor ve spor dallarıyla ilgili bildiğiniz her şeyi bir kenara bırakın. Klasik spor branşları yerine yarattığı adrenalin duygusuyla sıra dışı spor aktivitelerine bir göz atın.



SPORDA Dengeyi Sevenler İçin Slacklining

Slacklining basitçe, iki nokta arasında, gevşekçe bağlanmış naylon ya da pol-yester bir ip üzerinde denge kurma ve akrobatik hareketler yapma aktivitesi olarak açıklanabilir. Klasik ip üzerinde yürümeden farkı Slacklining'de kullanılan ipin çok gergin bağlanmamasıdır. Çünkü bu gevşeklikteki ipin üzerine bir insanın ağırlığı da yüklenince

ip yere yaklaşıyor ve bu düzener bir trampolen işlevi görüyor. İp üzerinde zıplayan, bir aşağı bir yukarı hareket eden sporcu bu esnada akrobatik hareketler yapabiliyor. Slacklining sadece sportif bir aktivite değil, aynı zamanda gösteri unsuru da olabiliyor. Slacklining'de güvenlik çok önemli. Bu nedenle ip, genellikle iki ağaca bağla-

nıyor. Falezlerde ya da dağlık alanlarda ise ipin iki ucu özel aparatlarla çok sağlam bir şekilde monte ediliyor. İpte yürüyecek kişi kendisini ipe bağlayan bir emniyet kemeri de kullanıyor. Üzerinde yürünen ip de silindirik bir yapıda değil, düz. Bu sayede "Slacker"lar ip üzerinde ayakta durabiliyor, oturabiliyor ve hatta uzanabiliyorlar.

ADRENALİN Sevenlere

Limbo Kayak, ince uzun ve yaklaşık 30 cm yüksekliğindeki engellerle dolu bir pistte yapılıyor. Patenciler, bir süre iki ayak üzerinde kayarak hız kazandıktan sonra engellere gelmeden hemen eğiliyorlar; ellerini ve bacaklarını sağ

ve sola tamamen açıyorlar. Vücutlarını yüzüstü ve neredeyse yere temas edecek şekilde, yere paralel konuma getiriyorlar. Eller yere değmiyor, patenlerine tutunuyorlar. Bu pozisyonu koruyarak o engellerin altından kaya-

rak geçebilmeleri ve bunu çok hızlı yapabilmeleri gerek. Tüm bunları başara-bilmek için son derece esnek olmalılar, çünkü Limbo Kayak'ta bazen bir ipin, bazen ise bir kamyonun altından paten kayarak geçmeleri gerekiyor.





SINIR TANIMAYANLAR KENDİ SINIRLARINI YARATİYOR

Hiçbir engel tanımadan iki nokta arası etkili ve hızlı koşma veya yürüme sporu Parkour, metropol insanların kalbine henüz ulaşmamış olsa da yirmi birinci yüzyıl trafiğinde sıkışıp kalanlara göz kırıyor. Parkour sporcuları yaptıklarının sadece bir aktiviteden öte olduğunu, onlar için bir “yaşam tarzı” olduğunu belirtiyorlar. Erkek par-

kour sporcularına “Traceur”, kadınlara ise “Traceuse” deniyor. Parkour, Fransa’dan çıkmış bir spor. Bu unvanlar da Fransızca “iz bırakan” manasına geliyor. 1997 yılında David Belle ve Sébastien Foucan tarafından ilk Parkour grubu olan Yamakasi kuruldu. 2001 yılında ise Yamakasi filmi vizyona girince bu spor herkesçe tanınır oldu.





BİR STRATEJİ SAVAŞINA HAZIR MISINIZ?

1924 Kış Olimpiyatları'nda ilk kez yer alan K rling, 1998 yılındaki Kış Olimpiyatları'ndan beri resmi spor olarak kabul görüyor ve olimpiyatlarda maçları yapılıyor. K rling müsabakaları, dörder kişilik iki takımın karşılaşmasıdır. İnce uzun bir pistin ucunda i  i e geçmiş    halka bulunur. Bu halkalar "ev" yani hedefi oluşturur. Dört kişilik takımdan bir kişi, yaklaşık 20 kilo ağırlığında, granitten yapılma taşı pistin bir ucundan hedefe doğru iter. Bu itme sırasında oyuncu, taşla beraber buzun üzerinde bir süre ilerler ve sonra yavaşça bırakır. Takımdaki diğer    kişi taşı takip ederek gidiş istikametindeki buzun yüzeyini ellerindeki s p rgelerle aşındırır. Bu sayede taşın hızını ve kayış yönünü kontrol edebilirler. Kaydırdığı taş, pistin diğer ucundaki "ev"in merkez noktasına rakipten daha yakın bir noktada duran sayıyı kazanır.



SPOR MU, ÇILGINLIK MI?

Zorbing, bir tepeden aşağı şeffaf ve plastik iki küre içinde yuvarlanarak inme sporudur. Zorbing'de "Zorb" adı verilen, biri üç diğeri iki metre çapında iki küre kullanılır. İç içe geçirilmiş bu kürelerin arasında hava boşluğu bulunur. Sporcu, daha dar kürenin içine girerek bazen sert bir yüzey, bazen de su üzerinde yürüyerek ilerlemeye çalışır. İki küre olmasının nedeni de dıştaki ikinci çeper sayesinde darbelerle meydana gelebilecek hasarı minimuma indirmek. Öyle ki, 30 kilometre hızla bir yokuştan inerken hiçbir darbe almıyorsunuz. Zorbing'de pist olarak genellikle çok dik olmayan, uygun açıda eğimli yokuşlar tercih edilir. Ama Büyük Britanya gibi bazı ülkelerde, Zorbing için özel olarak tasarlanmış düz pistlerde de bu spor yapılabilir. Zorbing tutkunlarına, iki çeşit küre alternatifi sunuluyor. Biri emniyet kemerli, diğeri ise kemersiz. Emniyet kemersiz Zorbing küreleri aynı anda üç kişiye kadar alabiliyor. Emniyet kemerli küreler ise en fazla bir veya iki kişiye uygun.



YÜKSEK GÜVENLİK VE HIZ SUNUYOR

Klasik su kayağında, kayakçıyı bir sürat teknesi çeker. Bu sporla ilgilenen Alman mühendis Bruno Rixen, mevcut sistemi geliştirerek tekneye bağımlılığı kırmaya çalışır. Bu amaçla telesiyej benzeri hareketli bir sistem yaratır. Bu sistemde suyun üzerindeki kayakçı, kablonun ucunu tutar ve bağlı olduğu bir sistem tarafından süratle çekilir. Böylece kayak sırasında hem daha yüksek güvenlik hem de daha sağlıklı hız artırımı veya yavaşlama sağlanmış olur. Çeken mekanizma ve kablonun getirileri hariç kablolu ve kablosuz su kayağının büyük bir farkı yoktur. Yine aynı akrobatik hareketler kolaylıkla yapılabilir. Tekneyle kayarken yaşanan yaralanma riski ortadan tamamen kalkar.





Mehlika Özgün Işık
Kalite Direktörü

Kalite Kültürünün GİDEREK ARTAN ÖNEMİ

Kalite Kültürü, kalitenin bölümler arası sahipliğini teşvik eden organizasyonel tasarımın bir özelliğidir. Kaliteyi başarının önünde bir engel olarak değil, şirketin hastalara en iyi yararı sağlayacak kararı vermesine olanak tanıyan bir gereklilik olarak görür. Kültür, birçok farklı şekilde tanımlanabilir, ancak temel olarak istenen davranışların ve sonuçların gösterilmesini tanımlamak, vurgulamak ve desteklemektir. Şirket Kültürü, değişen ve gelişen ekip ve organizasyon yapısı, şirket hedef, misyon, vizyon ve stratejilerine odaklanan, müşteri memnuniyetini ve verimliliğini taahhüt eden, birbiri ile koordine ve kalite odaklı ekipler tarafından oluşturulur. Kalite Kültürü, çalışanların sadece kalite kılavuzlarını takip etmekle kalmayıp, aynı zamanda sürekli olarak diğerlerinin kalite odaklı eylemlerde bulunduklarını gördükleri, başkalarının kalite hakkında konuştuklarını duydukları ve çevrelerinde kaliteyi hissettikleri bir ortamdır.

Henry Ford'un meşhur tanımı ile "Kalite, hiç kimse izlemiyorken, doğru olanı yapmaktır." Kalite Kültürünün yerleşmiş olduğunun en büyük göstergesidir. Kültür, kalite sonuçlarını belirler. Bu nedenle hiçbir kılavuzda yazmamasına rağmen Kalite Kültürünün oluşturulması, devamının sağlanması günümüzde en önemli unsurlardan biridir.

Kalite Kültürünün oturtulmasında yardımcı olan bir çok araç vardır. Bunlardan bazılarını aşağıda görebilirsiniz;

- Kalite Ölçütleri (Quality Metrics)
- Tasarımla Kalite (Quality By Design)
- Veri Bütünlüğü (Data Integrity)
- Sürekli Proses Doğrulama (Continious Process Verification)
- Geriye-dönük yerine Eşzamanlı (Retrospective vs Concurrent)
- Reaktif/Düzeltici yerine Proaktif/Önleyici (Reactive/Corrective vs Proactive/Preventive)
- İstatistiksel Analiz
- Yönetimin Sorumluluğu
- Liderlik ve Vizyon
- Zihniyet ve Tutum
- Gemba Yürüyüşü (Gemba Walk)
- Önde gelen Kalite Göstergeleri ve Tetikleri
- Gözlem ve Raporlama
- Kültürel Katkılar

Yukarıda belirtilen maddelerin kültür üzerindeki etkileri ise sırası ile aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır;

1. Liderlik ve Vizyon: Liderler kuruluş için vizyonu belirler. Onların düşünceleri, sözleri ve davranışları kültürün kurulması ve sağlanmasında kritik öneme sahiptir. Harvard Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre kalite

kültürünün oluşmasının %50 oranında nedeni yönetici liderliğidir.

2. Zihniyet ve Tutum: Tanımlaması, ölçmesi ve gözlemlemesi zor olsa da kültürel performansın sürmesi için önemli rol oynar. Liderler, bazı pratik ve güçlü yaklaşımlar kullanarak hedeflenen kültürel mükemmellik için davranış ve tutumları izler ve geliştirir.

3. Gemba Yürüyüşü: Yönetimin sahadaki katılımı, organizasyonun tüm üyelerine kalite bağlılığını göstermenin güçlü bir yoludur. Gemba Yürüyüşleri açık ve dürüst diyalog kullanarak net mesajlar verilmesine izin verir. Her düzeyde istenen davranışların gözlemlenmesine olanak sağlar. Ayrıca saha çalışanlarının, kendi katkılarıyla oluşturmuş bazı sonuçları görmek ve problem çözme tekniklerine katkı sağlamaları, inançlarını kuvvetlendirir.

4. Önde Gelen Kalite Göstergeleri ve Tetikleri: Hedeflenen hasta odaklı davranışları yönlendiren kültür, davranış ve kalite göstergeleri arasında doğal bir bağlantı vardır. Temel tetikleyicilerin izlenmesi ve gözlenmesi, önde gelen kalite göstergelerinin tasarlanması, kültürel mükemmelliği şekillendirme yardımcı olmak için şiddetle tavsiye edilen uygulamalardır. FDA 2015 senesinde Kalite Göstergeleri Taslak Kılavuzunda, üretilen serilerin kabul oranını, ürün şikayet oranını, doğrulanmamış spesifikasyon dışı durumların oranını ve düzeltici/önleyici faaliyetlerin etkinlik oranının raporlanmasını gerekli olduğunu belirtmiştir.

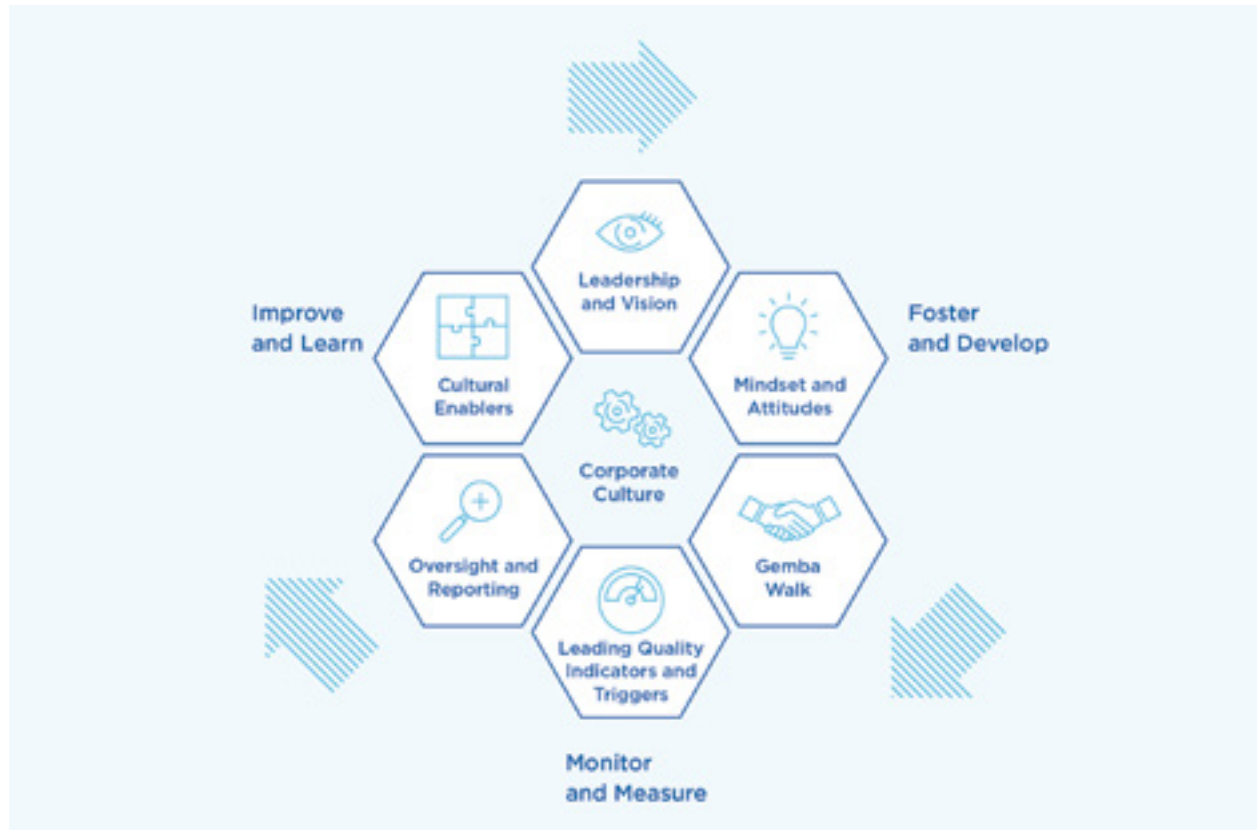
5. Gözlem ve Raporlama: Hem yönetimi hem de çalışanları ilgilendiren yönetim gözetimi ve gözden geçirme uygulamaları, şeffaflığı sergiledikleri, diyalogu kolaylaştırdığı, ele alınmaları için sorunlara dikkat çektikleri ve tekrarlanabilmeleri için en iyi uygulamaları vurguladıkları için sağlıklı bir kalite kültürünü destekler.

6. Kültürel Katkılar: İstenen davranışları destekler, değişimin hızını arttırmaya yardımcı olur ve zaman içinde performansı artırır. Kültürel katılar aşağıdaki maddeleri ihtiva eder;

- Gelişen ve öğrenen organizasyon
- Öğrenme ekipleri kurmak
- Organizasyonel değişimi etkilemek ve tanımak
- Problemleri proaktif olarak çözmek
- Kök sebebi doğru tespit etmek

Kültürel olgunluğun çeşitli seviyeleri vardır. İlerleyen günlerde biz de firmamızda bu olgunluğun seviyesini ölçmek sonrasında gereken yerlerde aksiyon almak adına çalışmalar başlatacağız. Bu çalışmaların bir başlangıcı olarak da sizlerle kalite kültürünün ne olduğu ve nasıl yerleştirildiği, neden ihtiyaç olduğu hakkında temel bilgiler paylaşmak istedim. Umarım faydalı olmuştur.

Tıpkı akıl ve kalbimiz ayrı tutamadığımız gibi kalite sistemleri ve kalite kültürünü ayıramayız. Kalite kültürü, Farmasötik kalite sisteminin kalbidir...





TURKISHTIME'IN AR-GE 250, 'TÜRKİYE'NİN EN ÇOK AR-GE HARCAMASI YAPAN ŞİRKETLERİ' ARAŞTIRMASI AÇIKLANDI:

TÜRKİYE GENELİNDE EN FAZLA PROJE YÜRÜTEN 2. ŞİRKET WORLD MEDİCİNE OLDU

TurkishTime tarafından hazırlanan 'Ar-Ge 250, Türkiye'nin En Çok Ar-Ge Harcaması Yapan Şirketleri' araştırmasında World Medicine yaptığı 449 projeye Türkiye genelinde araştırmanın 2. Sırasında, ilaç sektöründe ise birincilikle zirvedeki yerini aldı. World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Raushan Tahiyev, "Aldığımız başarılar bizi daha çok çalışmamız için kamçılıyor." dedi.

TurkishTime bu yıl dokuzuncusunu gerçekleştirdiği Ar-Ge 250 araştırması, Türkiye'nin katma değer yolculuğunda nerelere geldiğini ortaya koyuyor. Bu yıl itibarıyla araştırma global etki yaratma amacıyla hem Türkçe hem de İngilizce olarak hazırlandı. World Medicine yaptığı 449 projeye Türkiye genelinde araştırmanın 2. sırasında, ilaç sektöründe ise birincilikle zirvedeki yerini aldı.

World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Raushan Tahiyev, "İhracat ve Ar-Ge yatırımları karşılığında birçok farklı kurum ve kuruluş tarafından ödüle layık görüldüğümüz için

çok gururluyuz. Aldığımız ödüller daha çok çalışmamız için bizi motive ediyor. Bu motivasyon ile üretim faaliyetlerimizi her yıl biraz daha arttırıyoruz. Yaptığımız Ar-Ge yatırımlarımızı ise daha da genişletmeyi hedefliyoruz" dedi.

Ar-Ge'ye her yıl daha fazla yatırım yapmaya odaklandıklarını ve satış gelirlerinin yaklaşık yüzde 5'ini Ar-Ge harcamalarına ayırdıklarını altını çizen Raushan Tahiyev, "Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan ilaç şirketi olma hedefiyle Ar-Ge'ye yatırım yapıyoruz. Sadece Türkiye'de değil uluslararası alanda da WMARGE merkezimizle World Me-

dicine markasını geleceğe taşıyacak uluslararası bilimsel iş birlikleri gerçekleştiriyoruz. Sektörün rekabet seviyesinin artırılması ve teknolojik yeniliklerin Türkiye sınırları içerisinde de aktif kullanılması için çalışıyoruz. 2022 yılı için bu yatırımımızı 65 Milyon TL'ye çıkarmayı hedefliyoruz. Milli ilaç üretiminin önemli bir aşaması olan analiz hizmetleri konusunda da geçtiğimiz yıl önemli bir yatırım gerçekleştirdik. WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı'nı kurarak, ilaç kalitesini artırmayı ve ilaç analizlerini dışa bağımlı olmaktan çıkarmak için çalışıyoruz" açıklamasında bulundu.



WORLD MEDİCİNE, BU YIL DA TÜRKİYE’NİN
EN BÜYÜK ŞİRKETLERİ ARASINDA YERİNİ ALDI

WORLD MEDİCİNE, YENİDEN FORTUNE 500’DE

Dünyanın en önemli ekonomi ve iş dünyası dergilerinden Fortune Dergisi’nin Fortune 500 Türkiye – 2021 araştırmasının sonuçları açıklandı. World Medicine, geçtiğimiz yıl olduğu gibi bu yıl da 500 şirket arasına girerek 480. sırada yer aldı. World Medicine’nin Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan ilaç şirketi olmak için yatırım yaptığını vurgulayan World Medicine Yönetim Kurulu Başkanı Raushan Tahiyev, “İki yıldır Fortune Türkiye araştırmasında yer aldığımız için çok gururluyuz. Yaptığımız yatırımlarla önümüzdeki yıllarda listenin daha yukarılarında yer alacağımıza inanıyorum” açıklamasında bulundu.

İhracat alanındaki yatırım ve girişimlerle World Medicine’nin bugüne kadar birçok ödüle layık görüldüğünün altını çizen World Medicine Yönetim Kurulu Başkanı Raushan Tahiyev, “En büyük hedefimiz Türkiye’nin en çok ilaç ihraç eden şirketi olmak. Bunun için çok çalışıyoruz,

çalışmaya da devam edeceğiz. İhracatımızı artırmak için yatırımlarımıza hız kesmeden devam ediyoruz” dedi.

ALDIĞIMIZ BAŞARILAR BİZİ DAHA ÇOK ÇALIŞMAK İÇİN MOTİVE EDİYOR

İki yıldır sürekli hız kazanan ivmemiz-

le Fortune Türkiye araştırmasında yer aldığımız için çok gururluyuz. Yaptığımız yatırımlarla önümüzdeki yıllarda listenin daha yukarılarında yer alacağımıza inanıyorum. Aldığımız tüm ödül ve başarılar bizi daha çok motive ediyor, bu motivasyon ile yatırımlarımızı daha da genişletiyoruz” diye konuştu.





Dr. Cem Çalışkan
Analitik Geliştirme Müdürü

AN-GE VİZYON ÇALIŞMALARI; WORKSHOP ETKİNLİĞİ

WMARGE Analitik geliştirme bölümü olarak; ekip arkadaşlarımızın ve şirketimizin vizyonuna katkı sağlamayı önemsiyoruz. Bu kapsamda, kendimizi her alanda geliştirme ve iyileştirme çalışmalarımızla birlikte en büyük önemi ekibimizin kalifikasyonunun arttırılmasına veriyoruz. Tüm ekibimizin bilgi, birikim ve tecrübelerini, sektörümüzde benzeri olmayan, kapsamlı şekilde gerçekleştirdiğimiz oryantasyon sürecinin başından itibaren uzun yıllar tecrübe sahibi ve donanımlı yönetici kadromuzla birlikte kariyer yaşamı boyunca destekliyoruz. Şirketimizi sektörden ayıracak, farkımızı sağlayacak en önemli unsur olarak; tüm ekip arkadaşlarımızı akademik olarak üst seviye donanıma sahip olması için teşvik ederek gerçekleştiriyoruz. Bugün geldiğimiz noktada, %60' ından fazlasının doktora ve master derecesine sahip, multi-disipliner branşları içeren bir ekip olduğumuzu gururla tüm platformlarda dile getiriyoruz. Çünkü biliyoruz ki; içinde bilim ve akıl olmayan hiçbir şey geleceğin dünyasında değer etmeyecektir.

Sahip olduğumuz bu vizyon ile ilkini gerçekleştirmiş olduğumuz “Hesaplmalı İlaç Dizaynı” konulu workshop etkinliğimiz hakkında bilgilendirmeyi şirketimizdeki tüm

değerli çalışma arkadaşlarımızla paylaşmak istedik. Devamlı hale getireceğimiz bu etkinliğimize eğitim, sunum gibi ifadeler basit kalacağı, seminer gibi daha geniş kapsamlı bir ifadenin ise karşılığını bulamayacağı sebebiyle; “Ortak bir amaçla toplanılarak kişiler arasında dayanışma, yardımlaşma ve bilgi paylaşımı gerçekleşen, bir çeşit eğitim türü” olarak tanımlanan “workshop” ifadesini daha uygun bulduk. Çünkü buradaki amacımız; farklı master ve doktora çalışma alanlarında uzmanlaşan arkadaşlarımızın bilgi birikimlerini tüm ekip arkadaşlarıyla paylaşarak hem farklı disiplinlerdeki arkadaşlarımızın konusuna katkı sağlaması hem de farklı disiplinlerdeki arkadaşlarımızın konuyla ilgili bilgi sahibi olmasının sağlanarak bakış açılarımızı genişletmektir.

Üsküdar Üniversitesi Biyoteknoloji Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini devam ettirmekte olan Azra KARTOP arkadaşımızın “Hesaplmalı İlaç Dizaynı” konusunda gerçekleştirdiği workshop çalışmasını siz değerli şirket çalışma arkadaşlarımızın dikkatini çekeceğini düşünerek sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu workshop etkinliğimize ekibimiz yoğun katılım göstererek aynı vizyonu bizimle paylaştıkları için kendilerine teşekkür ediyoruz.



Azra Kartop

HESAPLAMALI İLAÇ DİZAYNI (MOLEKÜLER DOCKING)

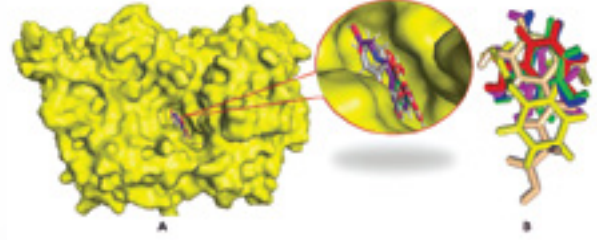
2.5 milyar dolar... 10 binlerce bileşik... 10 yıl... ve sonuç olarak sadece 1 ilaç...

Bileşikler arasından doğru seçimleri yaparak yeni bir ilaç geliştirmek oldukça zorlayıcı bir süreçtir. Uzun yıllar süren klinik araştırmalarla insan sağlığına bir yandan yarar sağlarken diğer yandan zararlı olmadığına emin olmak gerekir. Teknoloji, araştırmacıların yardımına yetişerek ilaç geliştirme aşamalarını daha kolay uygulanabilir hale getirmektedir. Sürekli duyduğumuz 'Teknoloji hayatımızı kolaylaştırıyor' cümlesinin bu sürece ne gibi katkısı olabileceğini biliyor musunuz?

Bilgisayar destekli ilaç tasarım programlarının tercih edilmesine yön veren önemli etkenler bulunmaktadır. Bunlardan başlıca olanı; en umut verici ilaç adaylarını araştırmacılara kısa sürede sunarak zamandan kazanç sağlamasıdır. Bu işlemi gerçekleştirirken istenmeyen özelliklere sahip bileşikler filtreler, böylelikle araştırmacılara üzerinde deney yapacakları daha az bileşik kalmış olur. Bilgisayar ortamında bazı testler yapılarak molekülün veya ilaç adayının güvenilirliği tespit edilir, bileşiğin reseptöre bağlanma gücü tahmin edilebilir. Bilgisayar destekli ilaç tasarımının diğer en önemli faydalarından biri de canlılar üzerinde yapılmasıyla bilinen in vivo testlerini azaltmasıdır. İlacın risk oranları bilgisayar ortamında tespit edildiği için yapılacak deneylerde canlıların yaşamları eskisi kadar tehlike altında olmamaktadır. Aynı zamanda laboratuvarlarda yapay ortamda yapılan in vitro deneylerini de azaltarak ilaç keşfini daha uygun maliyetli hale getirebilmektedir.

Bilgisayar destekli ilaç tasarımında kullanılan başlıca iki tür uygulama vardır. Bunlardan ilki "Reseptör Yapısına Dayalı Tasarım"dır. Amacı; hedef protein ile daha iyi etkileşim gösteren yeni bir ilaç molekülü tasarlamaktır. Bu yöntem için hedef proteinin yapısının biliniyor olması gerekir. Test edilen tüm bileşikler için etkileşim veya biyoafinite, yerleştirme işleminden sonra hesaplanır; yeni bir ilaç molekülü tasarlanır. İkinci uygulama ise "Ligand Yapısına Dayalı Tasarım"dır. Hedef proteinin 3 boyutlu ya-

pısı bilinmiyorsa ve sadece istenen hedef bölgeye bağlanan ligandlara dair bilgi varsa bu yöntem kullanılabilir. Bu ligandlar, bir hedef aktif bölgeye bağlanmak için gerekli tüm yapısal özelliklere sahip bir farmakofor modeli olarak veya molekülü geliştirmek için kullanılabilir.



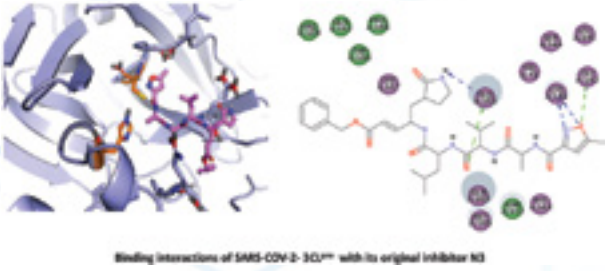
Sanal tarama, hedef protein veya aktif ligandlar hakkındaki bilgilerin yardımıyla en uygun biyoaktif bileşikler bulmak için günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır. Sanal tarama sayesinde temel olarak maliyet miktarı belirlenebilir ve geniş bileşik seçenekleri filtrelenecek en uygun yeni ilaç adayı bulunabilir. Filtreleme işlemi, bileşiğe ait Swiss ADME parametreleri ön plandadır. ADME; absorpsiyon, dağılım, metabolizma ve emilimi içermektedir. Araştırmacılar tarafından bu özelliklere dair alt veya üst değerler sisteme girilerek çalışacakları uygun bileşik adayları belirlenir.



Bilgisayar destekli ilaç tasarımı (CADD), ilaç-reseptör ve ilaç-enzim etkileşimlerini simüle etmek için hesaplama yöntemlerini kullanan bir disiplindir. Kimyasal moleküllerin 3-D özelliklerini inceleyerek yapılan hesaplamalar öncü bileşiklerin optimizasyon sürecini hızlandırmaktadır. Bilgisayar destekli ilaç tasarımının temeli moleküler docking işlemine dayanmaktadır.

Moleküler docking, kenetlenme anlamına gelmektedir. Bir molekülün genellikle protein yapısında bulunan başka bir yer ile etkileşmesini konu alır ve molekülü protein yapının belli bölgelerine, atomların elektronegatiflikleri, birbirine olan konumları, yerleştirmeye tabi tutulacak molekülün konformasyonu, atomların aminoasitlerle oluşturacakları kompleksleri gibi pek çok niceliği de hesaba katarak protein yapıya yerleşimini belirli puan algoritmaları simüle eder.

Moleküler docking çalışmaları, sentezlenen milyonlarca bileşiğin etkili ilaç etken maddeleri olup olmadığının belirlenmesinde büyük rol oynar. Milyonlarca kimyasal maddenin her birinin tek tek in vitro olarak çalışılması imkansızdır ve moleküler docking çalışmaları en etkili olabilecek maddelerin seçilmesinde çok önemli bir role sahiptir.



Her yıl keşfedilen çok sayıdaki kimyasal bileşiğin veri tabanlarında depolanması ve bilinen kimyasallar hakkındaki bilgilerin toplanması, elektronik ortamdaki bilgilerin işlenmesine ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bir ilacın insan vücudundaki etkisi, ligand (ilaç) ve makromolekül (hedef) arasındaki moleküler etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Ligandın etki alanındaki farmakolojik aktivitesi, ligand atomlarının konumuyla ve bu atomlar arasındaki etkileşim şekline bağlıdır. Hesaplama ilaç dizaynı, bu tür etkileşimlerin dinamiklerini, enerjilerini ve yapısını belirlememize yardımcı olur. Hesaplama yöntemleri sadece teorik olarak moleküler özelliklerin (biyoaktivite, yan etkiler, seçicilik, fizikokimyasal özellikler, emilim, metabolizma, atılım, dağılım vb.) sistematik bir değerlendirmesini yapmakla kalmaz aynı zaman da in silikoda uygun özelliklere sahip aday moleküller elde etmemize yardımcı olmaktadır.

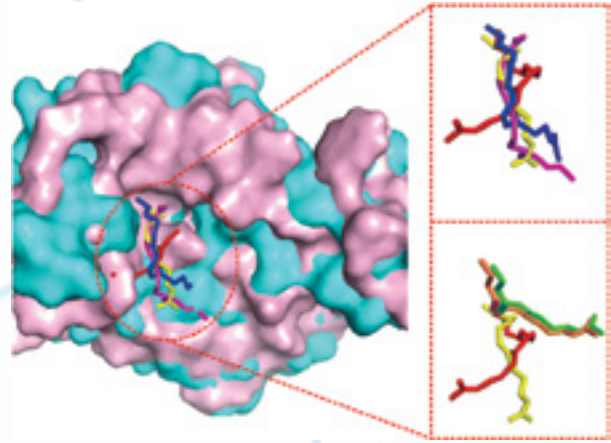
İlaç keşfine giden yoldaki süreçte; kimyasal ve yapısal biyoloji, hesaplama kimya, organik kimya ve farmakoloji gibi çeşitli disiplinler bulunmaktadır. Bu süreç birkaç aşamadan oluşur:

- Hedef Belirleme;** hedef yapının (enzim veya protein) işlevlerini ve belirli bir hastalıkla ilişkisini araştırma kısmının izole edilmesini kapsar.
- Hedef Validasyonu;** ilaç hedefinin ilgili hastalığa ve ayrıca bir ortak moleküller bağlandıktan sonra vücuttaki biyolojik fonksiyonları düzenleme kapasitelerine bağlı olduğu aşamadır.
- Aday Tanımlanması;** hedefe karşı bir güç ve özgüllük gösteren ayrıca amaçlanan hastalığı tedavi edebilecek bir ilacın yapımına sahip olduğu varsayılan sentetik kimyasalın keşfini gerektirir.
- Aday Optimizasyonu;** aday bileşiklerin ve analogların

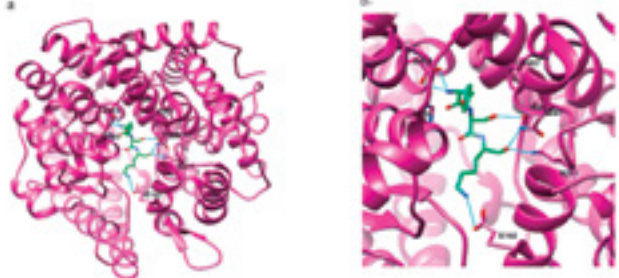
tekrarlamalı değerlendirme yolu ile potansiyelini ve diğer önemli özelliklerinin iyileştirilmesini kapsar.

Kimyasal maddenin bir protein yapıya etkisini puan şekline dönüştürerek etkili olması imkânsız moleküllerin in vitro ve in vivo çalışmalarının yapılmasını önleyerek maddi olarak büyük tasarruf sağlamaktadır. Ayrıca ilgili molekülün bağlanma modlarının doğru tahmini ile molekülün modifikasyonu için zemin hazırlar, daha etkili olması muhtemel moleküllerin sentezi için stratejik alt yapı oluşturmaktadır.

Docking işlemi, resöptör-ligand, enzim-ligand ilişkisini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır. Uygun antagonist ve agonist bileşiklerinin bulunmasında, enzim inhibisyonu çalışmalarında önemli bir yeri vardır.

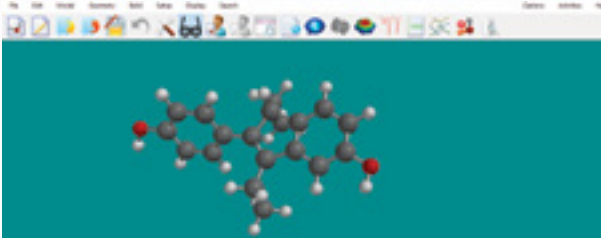


Moleküler docking çalışmalarının bütün bu önemli ve yararlı özelliklerinin yanında, moleküler dinamik ile desteklenmesi de gerekmektedir. Çünkü protein yapının içine kenetlenen molekül ilk etapta iyi bir kenetlenme sağlamış ve yüksek puanlar elde etmiş olabilir. Ancak çözücü içerisindeki hem enzim hem de ilgili molekül etkileşim içinde bulunmaktadır. Bu devinimli ve sinerjik durum kenetlenen molekülün kenetlendiği yerde uzun süre duramayacağı, etkisinin de bağlandığı bölgede kalma süresi ile ilişkili olması itibarı ile sınırlı olacağı anlamına gelmektedir. Bu durumun hesaplama kimyadaki çözümü moleküler docking işleminin moleküler dinamik ile desteklenmesi gerektiği anlamına gelmektedir.





Docking ve kenetlenme çalışmaları, makromoleküler yapıların ve etkileşimlerin incelenmesi için neredeyse vazgeçilmez bir hale gelmiştir. Mekanik model yapımı, bilgisayar grafikleri ile saniyeler içinde oluşturulup gösterilebilirken, birkaç bin atom içerebilen bir yapıyı tamamlamak da artık daha kolay bir hale geldi. Docking çalışmalarıyla yapılan makromoleküler modelleme ile ilaç-reseptör ve reseptör-ligand etkileşiminin mümkün olan en ayrıntılı görünümünü sağlayarak enzim ile substrat arasındaki anahtar-kilit uyumuna yakın bir afinite sağlanmaktadır. Bu da ilacın yapısının, diğerlerine benzetme yerine reseptör bölgesinin üç boyutlu yapılarına uymasına dayalı olarak tasarlandığı özgün ilaç tasarımı-na yeni bir rasyonel yaklaşım katmıştır.



Hesaplamalı ilaç dizaynı, bir bileşiğin ilaç olabilmesi için gerekli farmokokinetik parametrelere uygunluğunu deneysel çalışmalara gerek duymadan bilgisayar üzerinden yapılan matematiksel hesaplamalarla (QSAR) ölçebilmektedir. Bu sayede maliyet, zaman ve emekten önemli ölçüde tasarruf sağlayarak özgün ilaç çalışmalarında araştırmacılara büyük kolaylıklar sunmaktadır. Bilgisayar üzerinde yapılan işlemler ile ilaç adayı bileşiğinin log P değeri, Lipinski kurallarına uygunluğu, sudaki çözünürlüğü, biyoyararlanım skoru, reseptör ile istenilen düzeyde afinite sağlayıp sağlamadığı, dokcing skoru gibi faktörler hakkında bir öngöründe bulunulabilir. Bu sayede deneysel çalışmalara başlamadan önce ciddi bir filtreleme yapılmaktadır.

Sonuç olarak; birçok kriterden geçerek emin olunan ilaç adayı bileşikleriyle sahaya inildiğinde, zaman, emek ve maliyetten kazanç sağlanarak özgün ilaç çalışmalarında elde edilen başarı oranında artış sağlanmaktadır.

AN-GE VIZYON ÇALIŞMALARI; BİLİMSEL MAKALE ANALİTİK GELİŞTİRME BÖLÜMÜ VIZYON ÇALIŞMALARI KAPSAMINDA BİLİMSEL ÇALIŞMALARINA DEVAM EDİYOR

10 yılı aşkın süredir hasta ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran ve her zaman daha fazlasını keşfetmek ve geliştirmek için

çalışan WM-ARGE merkezi Analitik Geliştirme bölümü yapılan inovatif atılımların sonucu olan keşifleri bilim dünyası ile paylaşıyor.

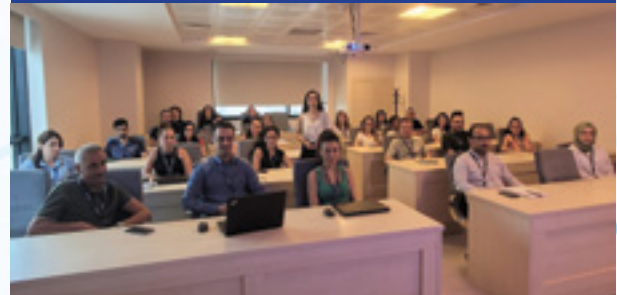
Etik kuralları çerçevesinde bilimsel merakını her gün daha da güçlendirerek, yenilikçi çözümler üreten bölüm çalışanları Analitik Geliştirme Müdürü

Cem Çalışkan ve İkbal Koyuncu

tarafından Adenozin içeren göz damlası ürünleri için hazırlanan, "Validation of Stability-Indicating RP-HPLC Method and Determination of Impurities by LC-QTOF-MS for Adenosine in Eye Drops" başlıklı bilimsel makale "Journal of AOAC INTERNATIONAL" indeksli dergide yayınlandı.



İlgili yayına soldaki linkten ulaşabilirsiniz:
<https://academic.oup.com/jaoac/article-abstract/105/4/950/6529013?redirectedFrom=full-text#no-access-message>





WORLD MEDICINE AZERBAIJAN'DA DAHA DA GÜÇLENİYOR

World Medicine, Azerbaycan'daki iş ortaklarının desteği ve disiplinli çalışmasıyla her geçen gün daha da güçleniyor.

World Medicine'in 2003 yılında iş ortaklığı ile kurmuş olduğu World Medicine'in Azerbaycan ofisi geçmişten bugüne her yıl üstüne koyarak yeni başarılarına imza atıyor. İş ortaklarının desteği, azimli ve disiplinli çalışmalarıyla her geçen gün daha da güçlenen World Medicine, Azerbaycan'da marka olma yolunda hızla ilerliyor

ve varlığını pekiştiriyor. Azerbaycan Ülke Müdürü Hidayat Heydarov ve Pazarlama Direktörü Yazgül Abdiyeva yönetiminde büyüyen ve gelişen marka, pazarda adını daha fazla duyurmaya başladı. İstihdamın da hızla arttığı Azerbaycan Bakü ofisi geçtiğimiz aylarda bir de önemli denetim geçirdi. Başarıyla geçen denetimin ardından ekip mutluluğunu paylaştı.

World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov tarafından da ziyaret ve tebrik edilen Azerbaycan Bakü ofisinde başarılı kadın yöneticilerimizden Pazarlama Direktörü Yazgül Abdiyeva yazdığı "Alerjik Konjonktivitlerin Klinik Araştırması, Teşhisi ve Tedavisi" başlıklı kitabını Sohrab Mammadov'a hediye etti.



WORLD MEDICINE TÜRKİYE’NİN ÜRETİM TESİSLERİ ARTIK SIFIR ATIK BELGESİNE SAHİP



World Medicine Türkiye’nin, uluslararası standartlara uygun ve farklı ülkelerin düzenleyici otoriteleri tarafından onay almış İstanbul ve Tekirdağ / Çerkezköy üretim tesisleri “Sıfır Atık” belgesiyle belgelendirildi.

World Medicine’in 50.000 m2 alanda faaliyet gösteren Çerkezköy fabrikasının ardından 12.800 m2 kapalı alana sahip İstanbul üretim tesisi de fabrika içinde gerçekleştirilen uygulamalarla Sıfır Atık Yönetmeliği’nin ilgili tüm gerekliliklerini yerine getirerek T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından belgelendirildi.

World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov konuyla ilgili yaptığı açıklamada; her sene verimlilik projeleri ile daha az enerji kullanımını hedeflediklerini ve karbon ayak izini en alt seviyeye indirmeyi amaçladıklarını aktardı.

World Medicine’in yılda yaklaşık 60 milyon kutu ilaç üretimini gerçekleştirdiği İstanbul’daki üretim tesisi, T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı’ndan “Sıfır Atık Belgesi” almaya hak kazandı. Güncel regülasyonlar doğrultusunda düzenlenen ve kalite standartlarının en üst seviyede uygulandığı üretim tesisinde aynı zamanda atık oluşumunun önlenmesi ve azaltılmasına yönelik çalışmalar da iyileştirilmeye devam ediyor.

Atık yönetimi kapsamında yürütülen iyileştirme faaliyetlerini daha da artırarak bu alanda yatırımlarına devam etmeyi hedeflediklerini belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov: “Fabrikalarımızda kaynakların daha verimli kullanılması, atık oluşumunun önlenmesi ve azaltılması konusunda takip ettiğimiz prosedürlerin yanı sıra, topluma ve çevreye karşı sahip olduğumuz sorumluluğun da farkındayız, Sıfır Atık Belgesi’nin bundan sonra yapacağımız sürdürülebilirlik çalışmaları için de çok değerli bir başlangıç ve motivasyon kaynağı olacağını düşünüyorum” dedi.



Feray Özden Yalçın
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Kalite Kontrol Müdür Yardımcısı



İŞİNİZİ SEVİN VE SAHİP ÇIKIN, BAŞARI KENDİLİĞİNDEN GELECEKTİR

31 Temmuz 2022 Pazar, saat 08:50. Sanırım en sakın en dingin olduğumuz vakittir bu vakitler. Uzun zamandır aklımda olan yazı için en doğru zaman bu olmalı. Doğal ve samimi bir yazı olsun istedim, sürçülisan edersem şimdiden affola.

Merhaba,

Söze kendimi tanıtarak başlayayım. Feray Özden Yalçın, 1979 İstanbul doğumluyum. Aslen Sinop'lu olmakla birlikte hayatım İstanbul'da geçti, geçmeye de devam ediyor. Evliyim, 14 yaşında bir oğlum var.

2001 yılında İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Kimya bölümünden mezun oldum. İş hayatıma Fako İlaç Fabrikasının Ayazağa'nda bulunan hammadde fabrikasında başladım. 6 yıl kadar Validasyon bölümünde Analitik Geliştirme ve Validasyon uzmanı olarak görev yaptım. Benim yaşlarımda olanlar ve sektörde daha da eski olanlar mutlaka bilir, FAKO İlaç Türkiye'nin ilk yerli ilaç firmalarından biridir. İşe başladığımda öğrenmişim, bu fabrika Türkiye'de FDA onayını alan ilk hammadde fabrikasıydı. Çalıştığım süreçte fark ettim ki, daha o dönemde oturtulmuş bir kalite sistemine sahip böyle bir firmada çalışmak, benim iş hayatımdaki en büyük şansımdı. 2. bir üniversite gibiydi ve yöneticilerim hepimize gerçekten çok emek vermişlerdi (minnetle anıyorum).

FAKO'nun satılıp el değiştirmesiyle başlayan kapanış döneminden sonra kariyerime köklü ve büyük birçok ilaç şirketinde Ar-Ge alanında farklı görevlerde devam ettim. Yaklaşık 12 yıl süren bu süreçte ekip yöneticiliği, takım

liderliği derken Türkiye'nin gerçeği burada da karşıma çıkıyordu. Yine, ülkemizin en eski yerli firmalarından birinin satışına şahit oluyorduk. Bu tür ticari satışlar, bazen benim gibi eski çalışanlar için değişim ve kariyerinize yeni bir yön verme fırsatı olabiliyor. Zira, bazen en sevdiğiniz iş bile yılların verdiği alışkanlıkla sıkıcı hale gelip sizi yeni bir arayışa itebiliyor. Aslında, bugün geriye dönüp baktığımda iyi ki dediğim kararlarımdan biridir bu. Çünkü onca yol sonra gösterdiğim bu cesaretle, WM'li olmanın ilk adımını atmış oldum.

2020 yılıydı ve artık World Medicine çalışanıydım. Kısa bir süre Analitik Geliştirme dönemi, sonrasında beni buraya bağlayan, aileden olduğumu hissettiren bağla birlikte Kalite Kontrol sürecimiz başladı.

Yaklaşık 18 yıllık ARGE tecrübesinden sonra Kalite Kontrol 'de olmak heyecan vericiydi. Başlarda yeni mezun olduğum dönemlerdeki endişeyi yeniden yaşadığımı hissettim. Ama zamanla gördüm ki korkulacak bir şey yokmuş. Bu sürece kolayca adapte olmamı sağlayan en büyük güç, WM'deki aile ortamıydı. İlk yılımda Güneşli 'de inanılmaz bir destek gördüğümü söyleyebilirim. Başta KKL'deki tüm çalışma arkadaşlarım olmak üzere Kalite Güvence, Üretim, Planlama gibi diğer tüm bölümlerin de desteğiyle kısa sürede güzel işler başardığımızı düşünüyorum.

Yıl 2021 olduğunda, Çerkezköy KKL 'deki görevim başladı.

Buradaki geniş ve ferah alanlar insanı ilk günden rahatlatıyordu.



Zorlu zamanlardı, fabrikanın birkaç ay içinde üretime başlaması gerekiyordu ve Non-steril üretimlerden hemen sonra diğer hatların da açılması planlanıyordu. Tüm fabrikada olduğu gibi KKL'de de kadro çok yeniydi ve genel olarak çalışanların ilk iş tecrübeleriydi. Bu durum başta bizler için endişe vericiydi ama zamanla fark ettik ki, yeni mezun gençlerle çalışmanın en güzel yanı; onlara ne verirsiniz onu alıyorlar. Yani elinizde bir hamur var ve onu istediğiniz gibi yoğurmak sizin elinizde. Evet, çok fazla mesai ve emek harcamak, çok sabırlı olmak gerekiyordu. Hem yöneticilik hem rehberlik yapmamız gereken zamanlar oldu ama artık hazırдық.

Üretimin ilk günü gelmişti, 05.05.2021 saat 21:30, ilk numunemizi koridorda hep birlikte karşıladık.

Tabi üretimler arttıkça, diğer hatlar devreye alınmaya başladıkça mesailerimiz ve yorgunluğumuz artmaya başladı. İşte bu noktada çalışanlarımızın genç olmasının avantajını yaşadık. Bazen günde 2 vardiya çalıştı arkadaşlarımız. İş bitmeden, analiz sonucunu görmeden çıkmak istemediler bazıları. Bu sahiplenme hem benim için hem de yöneticilerim ve WM için çok kıymetliydi. Bu vesile ile, özellikle ilk günlerin zorluklarını göğüsleyen tüm ekip arkadaşlarıma ve destekleri ile bize her daim güç veren değerli yöneticilerimize teşekkür ediyorum.

Ağustos 2022 itibariyle, Çerkezköy üretim tesislerimizde Steril, Non-steril ve Solid hatlarımızın tümü devreye alınmış olup, ürünlerin ruhsatlandırılması için gerekli çalışmalara hızla devam etmekteyiz.

Bugün yaklaşık 140 kişilik ekibimizle kocaman bir aile-

yiz. Aramıza katılan o yeni mezun gençlerimiz artık daha da kendinden emin daha da özgüvenli çalışıyor. Fırsat buldukça onlara tecrübelerimden bahsetmeye çalışıyorum. Hemen hepsine söylediğim ve çok inandığım bir gerçek var. "İşinizi sevin ve sahip çıkın, başarı kendiliğinden gelecektir", inanın ben bunun aksini bugüne kadar hiç görmedim.

İş hayatının gerçeğidir, çalışanlarımız elbette farklı tecrübeler farklı kazanımlar edinmek isteyeceklerdir. Bizler yöneticiler olarak, World Medicine çalışanı oldukları süre boyunca onlara ne kadar değerli olduklarını hissettirmekle yükümlüyüz. Bu amaçla İnsan Kaynakları tarafından yürütülen projeler ve iyileştirme çalışmaları tüm personellerimiz için motive edici olmakta ve güzel dönüşler almaktayız.

World Medicine, kısa zamanda büyük adımlar atan bir firma oldu. Çok değil birkaç yıl içerisinde sektörde çok daha güzel başarılarla imza atacağımızdan hiç şüphem yok. Bizler teknik ekipler olarak, bilimsel tecrübe ve desteğimizle, gerçekleştirecek olan denetimlerden başarıyla çıkmak için elimizden geleni yapmaya devam edeceğiz. Bu yolda emek veren, işine sahip çıkan, fark yaratan tüm personellerimizi de performans ve ödüllendirme sistemi ile hak ettikleri noktaya getirmeye çalışacağız.

Önümüzde çok yolumuz var. Biz bu yolları "birlikte aşmak üzere" yola çıktık. Arada düşsek de hep daha güçlü kalktık ayağa. Belki kırdık, kırıldık ama hiç vazgeçmedik. Vazgeçmeyenlerle de yolumuza devam ediyoruz. Sağlıkla kalın.



*Sosyal Medyanın
Neden Olduğu*
E-HASTALIKLARDAN KORUNUN



Teknolojinin her geçen gün daha da ilerleyerek yaşamımızın bir parçası haline gelmesi hayatımıza da birçok yeniliği getirdi. Bunlardan biri de sosyal medya. Günümüzde ortaya çıkan farklı platformlarla özel yaşantıdan iş dünyasına kadar her alanda boy gösteren sosyal medya artık vazgeçilmezlerimiz arasında. Her güzel şey gibi sosyal medyanın da olumsuz tarafları bulunuyor. E-hastalık ise bunların başında geliyor.



Sosyal medya kullanımı dünya genelinde hızla büyümeye devam ediyor. 8 milyara yaklaşan dünya nüfusunun yüzde 55'i yani 4,2 milyar sosyal medya kullanıcısı. 2020 yılında her gün 1,3 milyondan fazla yeni kullanıcının sosyal medya dünyasına giriş yaptığı belirtiliyor. Son yıllarda artan bir diğer oran ise sosyal medyada geçirilen süreler. Tipik bir sosyal medya kullanıcısı her gün sosyal medyada en az 2 saat 25 dakika harcıyor. Tür-

kiye'de bu oran 2 saat 51 dakika yani haftanın neredeyse 1 günü sosyal medyaya harcanıyor. Telefon ve sosyal medya araçlarının uzun süre ve yoğun bir şekilde kullanımı sağlık ve psikolojik açıdan bazı olumsuz sonuçlara yol açıyor. Uzmanlar teknoloji ve internet bağımlılığının bir tür rahatsızlık olduğu noktasında hemfikir. E-hastalık olarak adlandırılanlar içinde en sık görülenler ise hayali titreşim sendromu ve Cheesepodding yani 'mp3' indirme alışkanlığı...





“GALİBA TELEFONUM TİTRİYOR”

Telefonunuzun her an çaldığını düşünüyorsanız, sürekli titriyormuş hissiyle irkiliyorsanız hayali titreşim sendromuna yakalanmış olabilirsiniz. Hayali titreşim sendromu olarak ifade edilen bu e-hastalık, insanların telefonları çalmadığı veya bildirim gelmediği halde öyle hissettikleri durumu tanımlıyor. Telefon kullanıcılarının yaklaşık yüzde 80'inin bu rahatsızlığı deneyimlediği belirtiliyor. Bu durum patolojik bir rahatsızlık olarak görülmesi de bunun yanında telefona veya internete aşırı bağımlılık söz konusu ise dikkatli olunması gerektiğine vurgu yapılıyor.



FACEBOOK DEPRESYONU YAŞIYOR OLABİLİR MİSİNİZ?

Adı Facebook depresyonu olsa da birçok sosyal medya aracını kapsayan bir rahatsızlık türüdür. Facebook depresyonu, kişilerin olumsuz duygularını, hayal kırıklıklarını sosyal medya araçları üzerinden defalarca konuşarak daha da pekiştirmeleri, kendilerini daha mutsuz hissetmeleri durumudur. Kullanıcıların, sosyal medya aracılığı ile kendi hayatlarını başka kişilerin hayatları ile kıyaslayarak, kendilerini mutsuz hissederek depresyona girmeleri de bu rahatsızlığa işaret ediyor.

BAŞKALARININ FOTOĞRAFLARINA DALIP GİDİYOR MUSUNUZ?

Photolurking olarak adlandırılan bir diğer rahatsızlık sosyal medya araçları üzerinden başka kişilerin fotoğraflarına uzun süreler boyunca bakmak ve bunu bir alışkanlık haline getirme rahatsızlığı olarak tanımlanıyor. Bu hastalıkla ilgili genel kanı ise kişilerin kendileriyle ilgili ihtiyaç veya eksikliklerini tamamlama olarak yaptıkları davranışları kapsadığı yönünde.



SOSYAL MEDYADA NE KADAR FOTOĞRAF PAYLAŞIYORSUNUZ?

Sosyal medya kullanıcılarının kendi fotoğraflarını çekip sosyal medya üzerinden paylaşma hastalığı olarak tanımlanan Selfitis'in üç seviyesi bulunuyor. Eğer günde sadece üç kez fotoğrafınızı çektiğiniz halde sosyal medyada paylaşmıyorsanız "Borderline Selfitis" rahatsızlığınız olabilir. Çektiği üç fotoğrafı da sosyal medyadan paylaşanlar "Acute Selfitis" olarak tanımlanıyor. Bu rahatsızlığın kronikleşmiş hali ise "Kronik Selfitis" olarak adlandırılan, kişilerin saatlerce kendi fotoğraflarını çekip en az altısını sosyal medyadan paylaşma güdüsüdür.



DİNLEYEMEYECEK KADAR ÇOK MÜZİK İNDİRİYOR MUSUNUZ? Cheesepadding, bir internet kullanıcısının internette geçirdiği süre boyunca, 'mp3' indirme bağımlılığı olarak tanımlanıyor. Bu normal bir şeymiş gibi görülse de hepsini dinleyemeyecek sayıda ve farklı türlerde müzik indirildiğinde rahatsızlık kendini gösteriyor.



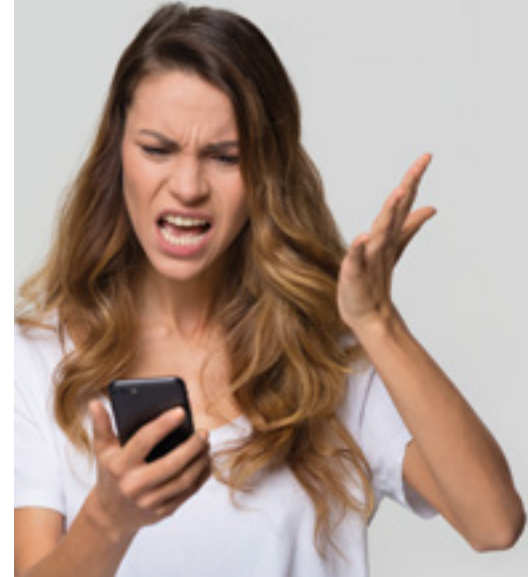
E-HASTALIKLARIN SAYISI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR

Her yıl yeni sosyal medya araçlarının kullanılmaya başlanması, yeni rahatsızlıkları ve kavramları da beraberinde getiriyor. Cep telefonu yoluyla iletişim bağlantısının kesilmesi olarak açıklanan 'Nomofobi' rahatsızlığı, kişilerin telefondan uzaklaştığında haber alamamaktan korkması ve paniklemesi olarak tanımlanıyor. Gelişmeleri takip edememe kaygısına ve gelişmeleri kaçırma korkusuna da 'Fomo' rahatsızlığı deniyor. Bir diğer tanımı, sosyal medyada arkadaşlarının durumlarından haberdar olma isteğine karşı koyamama ve durumlarını sürekli takip etme isteğinde olma halidir.



TÜRKİYE'DE EN YAYGIN OLAN E-HASTALIK: İNTERNET SİNİRİ

İnternet hızı oldukça düşük olan Türkiye'de kullanıcıların en çok dikkat etmesi gereken rahatsızlık ise internet siniri. Mobil cihazlardaki veya bilgisayardaki performans düşüklüğü, sürekli duran videolar, geç açılan sayfalar bir stres kaynağı olabilir ve istenmeyen olayların tetikleyicisi haline gelebilir.



ONLINE NARSİZME DİKKAT!

Online narsizm olarak da tanımlanan ego sörfü, internet kullanıcılarının kendileri hakkında yapılan paylaşım, beğeni ve yorumları sürekli takip etme ihtiyacı duymalarını ve kendi isimlerini sık sık internette aratmaları durumunu tanımlıyor.





Eda Konukçu Deniz
İdari İşler Müdürü

İdari İşler Departmanı

YENİLENEN ORGANİZASYONEL YAPISIYLA GÜÇLENİYOR, DEĞİŞİYOR, DÖNÜŞÜYOR VE GELİŞİYOR

Herkese merhaba... 2022 yılı başında yenilenen ve organizasyonel olarak değişen departman yapımızdan, bu değişimle kendimize koyduğumuz bölüm hedeflerimizden ve ulaşmak istediğimiz bölüm bazlı gelecek vizyonumuzdan sizlere bahsetmek isteriz.

Öncelikle hepinizin bildiği üzere inşaat süreçleri tamamlanarak üretime geçen ve toplam 50.000 metrekare kapalı alanda hizmet veren şirketimizin amiral gemisi ve gözbebeği, World Medicine Çerkezköy fabrikamızda da idari işler süreçlerinin tek merkezden yürütülmeye başlanmasıyla bizim için çok kıymetli fakat bir o kadar da önemli bir sorumluluğu almış olduk.

Öncelikle benimle beraber bu sorumluluğu paylaşan süreçleri yürütmek, iyileştirmek ve geliştirmek için tüm azmini ortaya koyan Yusuf Ulaş Çakar önderliğinde, tüm mavi beyaz yaka ekip arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

World Medicine Çerkezköy fabrikamızda İdari İşler departmanı 10 ana bölümde çalışan 45 personel ile hizmet veriyor. Bu kapsamda Ofis yönetimi, Personel Yemek

Hizmeti, Personel Servis Hizmeti, Araç Filo Hizmeti, Temizlik Hizmetleri, Bina Bakım Onarım Tesis Hizmetleri, İş Elbiseleri ve ekipmanları, Gelen-Giden Kargo ve İç Evrak, Pes Kontroller gibi süreçler bulunuyor.

Detaylandırmak gerekirse;

Ofis yönetimi kapsamında; tüm binalarımıza gelen ziyaretçilerin karşılanması, bilgilerinin alınarak kayıtlarının gerçekleştirilmesi, yönlendirmelerinin yapılması, misafire refakat, görevli çalışma arkadaşlarımız tarafından yapılıyor. Santral telefonlarının yanıtlanması, sağlıklı dinleme yapılarak doğru bir biçimde yönlendirilmesi, wm portal alanında bulunan rehber bölümünün güncel tutulması yine wm portal içerisinde yer alan "toplantı" sekmesi ile tüm toplantı odalarının rezervasyonlarının planlanarak organize edilmesi ofis asistanlarımızın sorumluluğundadır. Şirket imajı ve algısındaki yerimizin farkında olarak süreçlerimizi yürütüyor ve güncelliyoruz.

World Medicine Çerkezköy'de in-house üretim olan personel yemek hizmeti de en önem verdiğimiz ve çalışan memnuniyetine direkt etki eden çalışma kalemlerimizin başında geliyor.



Personel yemek hizmeti sürecimizin yürütülmesinde, bakanlıklara bağlı referans kaynaklar baz alınarak kontrollerimiz gerçekleştiriliyor.

Menülerimiz, bir önceki ayın tüketim ve memnuniyet verileri, gelen talepler, mevsim meyveleri ve sebzeleri, kırmızı et-beyaz et-bakliyat-sebze dengesi, kaloriler, porsiyonlar gözetilerek hazırlanıyor.

Depolama ve saklama koşulları, hijyenik üretim süreçleri, şahit numune uygulaması ile ürünlerin takibi gibi hususları da özenle takip ediyoruz.

Personelin memnuniyeti en büyük hedefimiz ve bu doğrultuda çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Personel servis hizmetinde tüm referans kaynakları ve uygulamaları yakından takip ediyoruz. Personelin güvenliği ve konforlu seyahati için tüm önlemleri almaya

çabılıyor ve sürekli kontrollerimizi sağlıyoruz.

Hiçbir sürecimizi tedarikçi inisiyatifine bırakmıyor biz-zat araştırıyor-karar veriyor ve uygulatıyoruz.

Şirketimizin birçok katında, içecek ihtiyacını karşılamak amacıyla mutfaklar ve servis görevlileri bulunmakta, misafirlerimize ve personellerimize bu noktalardan hizmet sağlıyoruz.

İç-Dış Temizlik hizmetlerini süreçlerinin planlanması, yönetilmesi ve kontrolünde sektör farkımızı ve bilincimizi ortaya koymak için GMP kurallarını esas alarak çalışıyoruz.

Pes kontrollerinde, tüm noktalarımızın belirlenen sürelerde kontrolünü, gerekli etiketleme ve değişimlerin yapılmasını takip ediyoruz.

Ben ve ekip arkadaşlarım memnuniyetin yüksek olması için ciddi emek sarf ediyor.





YUSUF ULAŞ ÇAKAR-İDARİ İŞLER ŞEFİ

Fakat kendi özeleştirimizi de yapmamız gerekir. Aldığımız geri dönüşlerden anladığımız kadarı ile yürüttüğümüz süreçleri, bu işler üzerinde ne kadar çalıştığımızı, her birine ayrı ayrı kıymet verdiğimizizi, onları geliştirmek için ekip arkadaşlarımızla ciddi emekler sarf ettiğimizi, aldığımız aksiyonları, hedeflerimizi ve bu bölümün iş kalemi yelpazesinin ne kadar geniş olduğunu yeteri kadar gösterememiştir, anlatamamışız.

Hizmet verdiğimiz her bir bireye unvan fark etmeksizin hiçbir farklılık gözetmeden eşit hizmet vermek ilkemiz. Verdiğimiz kararların öncesinde mutlaka konu ile ilgili

gerekli fizibilite araştırmamızı yapıyor, etkilerini ölçüyor (Diğer kullanıcılar üzerindeki etkisi, maliyet dengesi vb.) ve bu doğrultuda en objektif en doğru kararı vermeye çalışıyoruz.

Her çalışanın olduğu gibi bizlerin de şirketimize karşı sorumluluğu bulunuyor. Hem yönetime hem de çalışanlara fayda sağlamakla yükümlüyüz. Bunu gerçekleştirdiğimiz zaman yaptığımız hizmette tamız diyebiliriz.

Doğrudan personele hizmet vererek memnuniyeti arttırmanın aynı oranda verime de yansıtacağını farkındayız. Tamamlayıcı rolümüzü önemsiyoruz.

Tüm bunların yanı sıra World Medicine İdari İşler Departmanında şirketimizin "World Medicine'da kadınlar önceliğimizdir" politikası doğrultusunda kadına verdiği değerle pozitif ayrımcılık yaparak ve de İdari İşler gibi erkeklerin baskın olduğu bir iş alanında, Çerkezköy'de 22, İstanbul'da 28 kadın çalışan olmak üzere ekip arkadaşlarımızla beraber sayıca üstün olarak tüm süreçlerimizi yürüttüğümüzü söylemekten gurur duyuyorum.

Ülkemiz ve insanlar nezdinde genel idari işler algısı maalesef istenilen profesyonel noktada değil. Ancak şirketimizin de desteği ile biz yeni bir idari işler anlayışının öncüsü olacağız.

Kurumsal ve profesyonel çizgisinin altını çizebilmek adına süreçlerimizi dijitalleştiriyoruz. İnovasyonu da bir değer olarak departmanımıza yerleştirmeye çalışıyoruz.





Dijitale taşınan projelerimiz arasında, tüm hizmetlerimizi anlattığımız çizgisel bir tanıtım videomuz, WM PORTAL alanı içerisinde REHBER, TOPLANTI, YEMEKHANE, KARGO TAKİP, SERVİSLER, İŞ ELBİSELERİ gibi sekmelerimiz bulunuyor.

Yemekhane sekmesinde, ayın menülerini, porsiyon ve kalori tablosunu, gıda alerjenleri tablosunu, ayın ikramlık ürünlerini ve özel gün duyurularını bulabilirsiniz.

Servisler sekmesinde ise, hizmet verilen tüm güzergahlarımızı, araç kapasitelerimizi, kullanıcı yolcu sayılarımızı, güzergah haritalarımızı bulabilirsiniz.

Alanımız sürekli olarak, ihtiyaçlar, talepler doğrultusunda yenilenmeye devam ediyor.

World Medicine İdari İşler departmanı olarak bizim vizyonumuz ve en büyük hedefimiz aslında Türkiye'deki idari işler algısını daha farklı bir yere taşımak.

İdari işler birçok sürecin bir arada yönetildiği, direkt olarak personele hizmet veren dolayısı ile herkes tarafından eleştirilebilme esnekliğine sahip bir departman.

İşte bu noktada idari işler çalışan profilinin; iyi bir dinleyici, iyi iletişim diline sahip, stres ve zaman yönetimi yapabilen, empati kurabilen, dikkatli, algısı yüksek, sabırlı, çözüm odaklı, gelişmeye ve geliştirmeye açık, profesyonel, çok yönlü çalışabilen, araştırmacı, işine hakim, bilinçli insanlardan oluşması zorunluluğu doğuyor.

Burada maalesef insanların kafalarında oluşan alaylı çalışan profilinden çok daha fazlasından bahsediyoruz. Beklenenler ve yeterlilik kriterleri çok daha farklı, profesyonel.

Her basamağı çıktığımızda bir üst basamak için yeni hedefler belirliyoruz. İdari işler çoklu yönetimi ve personele direkt hizmet vermesi ile de daima aktif ve sıcak bir iştir. Bu nedenle önce standartı oluşturmak sonra da geliştirmek durumundayız.

Ama bu yolda da yürürken kalifiye ve profesyonel insanların da sizinle aynı yolda yürüyor olması ve iyi bir ekip sinerjisiyle aynı yöne bakarak, gemiyi tek istikamete doğru yönlendiriyor olması gerekir.

Eleştirmek için değil lütfen bizleri geliştirmek için eleştirin ve bize böyle yaklaşın ki; biz de yol haritamızı sizlerden gelen geri bildirimlere göre şekillendirelim.

Talepleriniz ile ilgili her zaman bizimle irtibata geçebilirsiniz.

Bunun için kendiniz yüz yüze görüşme sağlamak için idari işler ofislerine gelebilir, grup mailleri üzerinden bildirimde bulunabilir ya da ilgililerimize dahili telefonlarından ulaşabilirsiniz.

İstanbul Grup Mail:

gns.idariisler@worldmedicine.com.tr

Çerkezköy Grup Mail:

crkidariisler@worldmedicine.com.tr

Hedefimiz;

Eşitlik ilkesi ile tüm çalışanlarımıza daha güvenli, kaliteli, sağlıklı ve sürdürülebilir bir hizmet sağlayarak çalışma konforunu yükseltmektir.

Sevgiyle kalın

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Kundenmagazin

hier werden Ihnen die Angebote
bestenfalls vorgestellt

Produkt **Preis**

1. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
2. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
3. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
4. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
5. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
6. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
7. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
8. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
9. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
10. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
11. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
12. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
13. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
14. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
15. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
16. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
17. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
18. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
19. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
20. Kaffeevollkornmehl	1,99 €

Produkt **Preis**

1. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
2. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
3. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
4. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
5. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
6. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
7. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
8. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
9. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
10. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
11. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
12. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
13. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
14. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
15. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
16. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
17. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
18. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
19. Kaffeevollkornmehl	1,99 €
20. Kaffeevollkornmehl	1,99 €

AR-GE yatırımları Türk ekonomisi için oldukça önemli

ÇALIŞANLARIMIZIN MUTLULUĞUNU VE BAĞLILIĞINI ARTTIRMAK EN BÜYÜK HEDEFİMİZ

World Medicine, insan kaynakları alanında da adından söz ettiriyor. Çalışanlarının mutluluğunu düşünerek “İnsana Değer” adıyla bir marka yarattıklarını vurgulayan World Medicine İK Müdürü Esra Acar Engin, “World Medicine olarak başarıya giden yolda birlikte yürünmesi gerektiğinin farkındayız. Gelecek vizyonumuz doğrultusunda kurguladığımız ‘İnsana Değer’ markasını global standartlarda uygulayıp çalışanlarımızın mutluluk ve bağlılığını arttırmak için çalışıyoruz” açıklamasında bulundu.

Şirket hedeflerini belirlerken çalışan mutluluğunu ve bağlılığını merkeze aldıklarını belirten World Medicine İK Müdürü Esra Acar Engin, “Kurguladığımız performans sisteminde çalışma arkadaşlarımız ve yöneticilerimiz birlikte istişare ederek yıl içerisinde gerçekleştirecekleri hedefleri belirliyorlar. İnsan Kaynakları, Kurumsal Gelişim ve Strateji ekibimiz de belirlenen bu hedefleri şirket hedefleri ile eşleştiriyor. Yani çalışanlar kendilerini geliştirdikçe aynı zamanda da şirket hedeflerine de katkıda bulunmuş oluyorlar” dedi. World Medicine’de yüzde 50 oranla dengeli bir kadın-erkek çalışan dağılımının mevcut olduğunu dile getiren Esra Acar Engin, üst düzey yönetici pozisyonlarındaki kadın çalışan oranının yüzde 32 olduğunu ve bu oranla %18 seviyesindeki Türkiye ortalamasının çok üzerinde yer almalarına rağmen World Medicine’in pozitif ayrımcılık felsefesi doğrultusunda yine bu oranı daha da artırmayı hedeflediklerini söyledi.

SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜMEYİ ÖNEMSİYORUZ

Kurum olarak sürdürülebilir büyümeyi önemsediklerinin altını çizen Esra Acar Engin, “Sağladığımız istihdam ve büyümeye bağlı farklı iş kollarındaki çalışan ihtiyacımızın World Medicine’i sektörde tercih edilen bir ilaç firması haline getirdiğinin farkındayız. Bu nedenle 2022 yılında üretim yapmaya başladığımız Çerkezköy fabrikamız ve faaliyetlerine devam eden Güneşli yerleşkemiz ile çalışan sayımızı ve ürün gamımızı daha da arttırıp ihracat alanındaki zirve koltuğumuzu korumak niyetindeyiz” şeklinde konuştu.

“İNSANA DEĞER” MARKAMIZ İLE ÇALIŞANLARIMIZIN MUTLULUĞU İÇİN ÇALIŞIYORUZ

Çalışan bağlılığına dair çalışmalarına 2020 yılında pandeminin etkisinin hızla hissedildiği dönemde başladıklarını paylaşan İK Müdürü Esra Acar Engin, “Çalışanlarımızın mutluluğunu önceliklendirerek ‘İnsana Değer’ adına bir marka yarattık. Bu marka-

nın altında; doğum günü izni, çeşitli etkinlikler ve çalışanlarımıza sunduğumuz hizmetler yer alıyor. 2022 ve gelecek vizyonumuzda ise kurguladığımız ‘İnsana Değer’ markasını global standartlarda uygulayıp çalışanlarımızın mutluluk ve bağlılığına biraz daha dokunmayı planlıyoruz” şeklinde konuştu.

ÇALIŞAN MEMNUNİYETİ ANKETİ SONUÇLARI DOĞRULTUSUNDA DEĞİŞİKLİKLER YAPIYORUZ

Çalışma şekillerini ve yapılacak süreç değişikliklerinin çalışanlara da danışıldığını ve alınan aksiyonların “Çalışan Memnuniyeti Anketi” çıktılarına yönelik olduğunu dile getiren Esra Acar Engin, “Her yıl düzenli olarak Çalışan Memnuniyet Anketi çalışıyor ve sonuçlarını değerlendiriyoruz. Çalışma arkadaşlarımızın motivasyon unsurlarını herhangi bir endişe duymadan paylaşabilmeleri adına bağımsız bir kuruluştan hizmet alıyoruz. Çıkan sonuçlar neticesinde çalışma saatlerimizde, yemekhane hizmetinde ve servis hizmetinde

çeşitli değişiklikler sağladık. Ayrıca 'İnsana Değer' markamızın kurulum ihtiyacı da Çalışan Memnuniyeti Anketi sonuçlarından ortaya çıktı ve bizlere ilham oldu" dedi.

WM AKADEMİ'Yİ HİZMETE

AÇTIK

Pandemi ile birlikte iş süreçlerini daha otomatize hale getirmeyi amaçladıklarını vurgulayan Esra Acar Engin, "World Medicine'in tüm süreçlerini tek bir platformdan yö-

neteğimiz bir ERP sistemine geçiş yaptık. Böylelikle hem iş yapış şeklimiz hem de İnsan Kaynakları olarak çalışana ulaştığımız platformlar değişiklik gösterdi. Ayrıca eğitimlerimizi verdiğimiz platform değişti ve daha çok çalışana aynı anda ulaşmak adına WM Akademi'yi kurduk ve çalışanlarımızın hizmetine açtık" dedi. Açık pozisyonların değerlendirilmesinde önceliği kendi çalışma arkadaşlarına verdiklerini paylaşan Esra Acar Engin, ekibi tanıyan ve dinami-

ğini bilen kişilerin daha hızlı adaptasyon süreci yaşadıklarını vurguladı.

Z kuşağını daha yakından anlamaya odaklandık

Z Kuşağını daha yakından anlamak için de çalışmalar yürüttüklerini belirten Esra Acar Engin, "Üniversite etkinliklerine katılım sağlıyor ve mini seminerler veriyoruz. Bu sayede hem onların istediği gibi bir firma olma yolunda kendimizi geliştiriyor hem de kendimizi onlara ifade ediyoruz" dedi.





TÜRKİYE'NİN İKİNCİ “500 BÜYÜK SANAYİ KURULUŞU” AÇIKLANDI.



İstanbul Sanayi Odası'nın (İSO) her yıl açıkladığı, "İSO Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu-2021" araştırmasına göre, World Medicine listede 93. sırada yer aldı. World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, "World Medicine istikrarlı bir şekilde büyüyor, üretim faaliyetlerimizin her yıl daha da üstüne koyarak ilerliyoruz. Yaptığımız yatırımlarla ilaç ihracatında Türkiye'nin lider firması olmayı ve Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan şirket olmayı hedefliyoruz" açıklamasında bulundu.

World Medicine, İstanbul Sanayi Odası'nın (İSO) 1968 yılından bu yana aralıksız gerçekleştirdiği ve sektör için en değerli verileri oluşturan "Türkiye'nin ikinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu" araştırmasında 93. sırada yer aldı. Sadece Türkiye'de değil Dünya'da özellikle Avrupa ve Amerika pazarlarında da gelişme sürecinde

olduklarını belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, "Faaliyetlerimizi her yıl artırarak bir adım daha ileri taşıyoruz. Yeni başarılarla imza atmayı sürdürüyoruz, hedeflerimize emin adımlarla ilerliyoruz. Bu yıl özellikle Ar-Ge alanında da büyük başarılarla imza attık, Türkiye genelinde en çok proje yürüten ikinci şirket

olduk. Tüm bu başarılar hedeflediğimiz uluslararası güçlü World Medicine resmini tamamlayan küçük parçalar" dedi.

2021 yılında ihracatta gösterdiği başarılı performans ile İKMİB'in "İhracatın Yıldızları İlaç ihracatı" kategorisinde ikinci olan World Medicine bu yıl da ISO ikinci 500 gümüş listesinde yerini aldı.

WORLD MEDICINE'IN ALTIN HAVAN ÖDÜLLÜ ÜRÜNÜ VIADOR "YEMEKLE DOST" BİTKİSEL ŞURUP, ÇOCUKLARIN FESTİVALİ'NDEYDİ!

World Medicine'nin Altın Havan ödüllü ürünü Viador "Çocukların Festivali" sloganıyla Zorlu PSM'de bu yıl üçüncüsü düzenlenen Çocuk Sanat Bilim Eğlence Festivali'nde çocuklar ve aileleriyle bir araya geldi. Üç gün süren festivalde binlerce çocuğun hayallerine dokunarak, hayatlarında unutamayacakları birçok anıya imza atıldı.

ÇOCUKLAR TOHUM ATÖLYESİNDE VIADOR'UN EĞLENCİLİ DÜNYASI İLE TANIŞTI.

Viador standında çocukların öz güvenlerine, zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkı sunan etkinlikler düzenlendi. Stantta çocukların yaratıcılıklarını ön plana çıkarttıkları masal anlatımı ve tohum ekim atölyesi etkinlikleri gerçekleştirilirken, çocuklar dünyaca ünlü masalları müzik eşliğinde

dinleyip, beraber şarkılar söyleyerek kendi elleriyle yaptıkları saksılara tohum ektiler. Ayrıca çocuklar "Miniada" isimli robot ile bir araya gelerek keyifli ve eğlenceli vakit geçirdiler.

HER YIL YENİ BİR FESTİVAL

Geçtiğimiz yıl Akmerkez'de düzenlenen Viador Çocuk Festivali'nin ardından her yıl yeni bir çocuk festivalinde yer almayı arzuladıklarını belirten pazarlama ekibi tarafından "bu tarz festivallerde çocuklar ve aileleriyle bir araya gelerek atölye çalışmaları gerçekleştiriyor onlara ürünlerimizi daha detaylı anlatabiliyoruz, yaptığımız atölyelerde bez çanta boyama, atlı karınca, squishy ve robot yapımı gibi birbirinden eğlenceli etkinlikler düzenleyerek yüzlerce çocuğun keyifli, eğlenceli ve unutulmaz anlar yaşamasına da vesile oluyoruz." açıklaması yapıldı.





FARUK SERDAR

GAZİ ÖZEL HAREKAT POLİSİ VE ATICI

“BU AİLENİN BİR PARÇASI OLMAK BENİM İÇİN HAYATTA YENİDEN AYAĞA KALKMAYI VE MÜCADELE ETMEYİ İFADE ETMEKTEDİR.”

**Meslek hayatım zorlu operasyonlar ve görevlerle geçti.
En son 2015-2016 yıllarındaki Hendek-Barikat operasyonları
için Şırnak iline geçici görevlendirmem yapıldı.**

Kendinizden bahsedebilir misiniz?

11 Temmuz 1986 yılında Elazığ'da doğdum. Orta okul ve liseyi Elazığ'da tamamladıktan sonra özel sektörde çeşitli işlerde çalıştım. Daha sonra bir vesile ile tanıştığım Şehit Öğretmenler Derneği Başkanı ile iletişime geçip 2006 yılında Mersin'in Tarsus ilçesine yerleştim iki yıl boyunca Şehit Öğretmenler Derneği'nin Elazığ temsilcisi olarak bazı görevlerde

bulundum. Tabi bu arada eğitimime devam ettim. 2008 yılında girmiş olduğum Polis Meslek Yüksekokulu sınavını kazanarak iki yıl boyunca eğitim alacağım Gaziantep Polis Okulu'na yerleştim. Hayatıma böylelikle yeni bir pencere açıldı.

Meslek hayatınıza nasıl başladınız? İlk yıllarınız nasıl geçti?

2008-2010 yılları arasında yatılı ola-

rak Gaziantep Polis Okulu'nda aldığım eğitimden sonra gönüllü olarak Polis Özel Hareket mülakatlarına girdim. Mülakatları ve spor testini geçerek 3 ay eğitim alacağım Ankara Gölbaşı'ndaki Polis Özel Harekât Eğitim Kursu'na katıldım. Zorlu eğitimler sonrası kursu başarı ile tamamlayarak göreve başladım. Meslek hayatım zorlu operasyonlar ve görevlerle geçti. En son 2015-



2016 yıllarındaki Hendek-Barikat operasyonları için Şırnak iline geçici görevlendirmem yapıldı. Yedi ay boyunca Şırnak ve ilçelerinde görev aldım. Operasyonların son zamanlarına yaklaşıırken 26.05.2016 tarihinde teröristlerle girmiş olduğumuz çatışmada uçaksavar mermisinin kasiğima isabet etmesi sonucu yaralandım ve sol bacağımı kasıktan itibaren kaybettim. Altı yıl süren meslek hayatım sonrası Gazi olarak emekli oldum ve hayatıma kaldığım yerden devam ediyorum.

En gurur duyduğunuz anınız nedir?

Benim için en gurur duyduğum anlar vatanım için bayrağım için mücadele verdiğim zamanlardı. Ayrıca ailemin ve sevenlerimin benimle gurur duyması bana ayrı bir gurur kaynağı oluyor.

Sizi motive eden şeyler nelerdir?

Bir özel hareketçi olarak öncelikle atış yapmak ve silahlarla uğraşmak beni motive ediyor. Ayrıca gezmek yeni yerler keşfetmek, spor yapmak ve en önemlisi zorlu hayatları sonrası başarıya ulaşan insanların hayatlarını araştırmak okumak bana ayrı bir ilham kaynağı oluyor.

Şu an neler yapıyorsunuz? Bundan sonraki süreçte neler yapmayı hedefliyorsunuz?

Şu anda Türkiye Para Atıcılık Şampiyonasına hazırlanıyorum. Hedefim atıcılık dalında milli takıma seçilmek ve başarılar elde etmek.

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

World Medicine şirketinde sportif alanda görev yapmaktayım. Şirketin Sportive Supervisor kadrosunda Türkiye Para Atıcılık Şampiyonasına hazırlanıyorum. World Medicine ailesinin bir parçası olmak bana çok şey katarak hayatımda yeni bir pencere açtı ve yeni hedeflere yürümeme öncülük etti. Bu ailenin bir parçası olmak benim için hayatta yeniden ayağa kalkmayı ve mücadele etmeyi ifade etmektedir. Maddi manevi her konuda benim yanımda olması ise moral ve motivasyonumu hep üst düzeyde tutmama en büyük yardımcı.

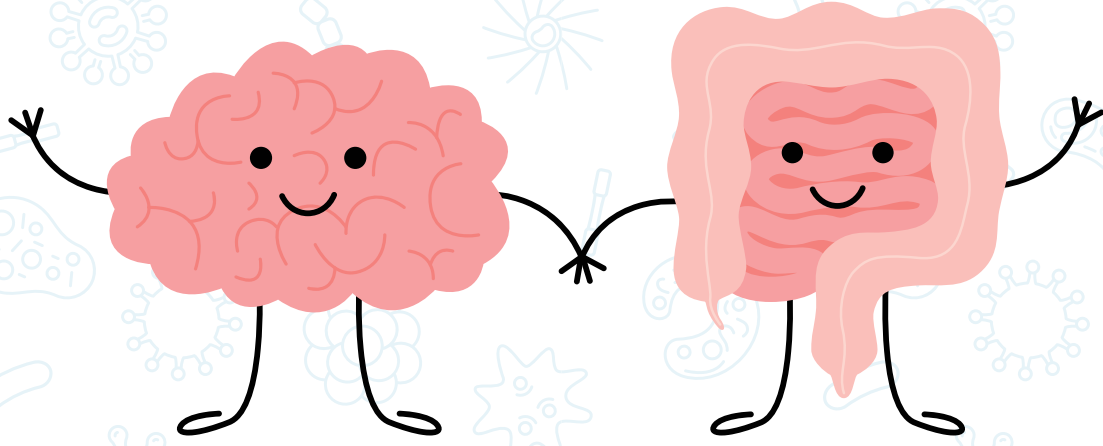
Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Benim gibi birçok insanın hayatına dokunarak yeniden hayata tutunmalarını sağlıyorlar iyi ki varlar.



engellerikaldiriletisimegec





PSİKOBİYOTİKLER

“Psikobiyotikler”, psikotrop özellikleri olduğu öne sürülen yani algıda, ruh halinde ve davranışta geçici değişikliğe neden olabilen ajanların en yenisidir. Dinan ve arkadaşları psikobiyotikleri, yeterli miktarda alındıklarında psikiyatrik rahatsızlıkları olan hastalara yararlı etkileri olabilen canlı mikroorganizmalar olarak tanımlamışlardır. Başka bir deyişle, “psikobiyotik” terimi psikiyatride geniş uygulama alanları olan farklı bir sınıf probiyotiği tanımlamaktadır.¹

Bağırsak mikrobiyotasının kompozisyon ve çeşitliliğini meydana getiren temel bakteriyel cinsler *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium*

gibi laktik asit üreten bakterilerdir. Hayvanlarda ve insanlarda yapılan deneysel çalışmalar neticesinde bu probiyotiklerin anksiyete, stres ve depresyon benzeri durumlarla ilişkisi olduğunu destekleyen kanıtlar vardır.² Bu çalışmalardan elde edilen verilere göre, *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Streptococcus* gibi intestinal mikroorganizmaların bir kısmı serotonin, norepinefrin ve GABA gibi nörotransmitterler üretebilmektedir. Bunun sonucunda beyin-bağırsak ekseninde psikotropik etkilere neden olmaktadır.¹

Lactobacillus helveticus R0052 ve *Bifidobacterium longum* R0175

probiyotik kombinasyonunun bir ay boyunca kullanımının depresyon, öfke, anksiyeteyi düzelttiği ve stres hormonu olan kortizolün seviyesini düşürdüğü bildirilmiştir.¹

Psikobiyotiklerin nörofizyolojik bozukluklardaki etkilerine yönelik insan çalışmaları henüz sınırlıdır. Yine de psikobiyotiklerin depresyon ve anksiyete benzeri durumları azaltmada faydalı olabileceğine dair çalışmalar ve kanıtlar artmaktadır.

REFERANSLAR

¹ Misra S, Mohanty D. Psychobiotics: A new approach for treating mental illness? Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2017; 59(8):1230-1236.

² Rieder R, Wisniewski PJ, Alderman BL, Campbell SC. Microbes and mental health: A review. Brain, Behavior and Immunity. 2017; 66:9- 17.

İLK VE TEK

Yaşam SYN-enerjin

PROSYN

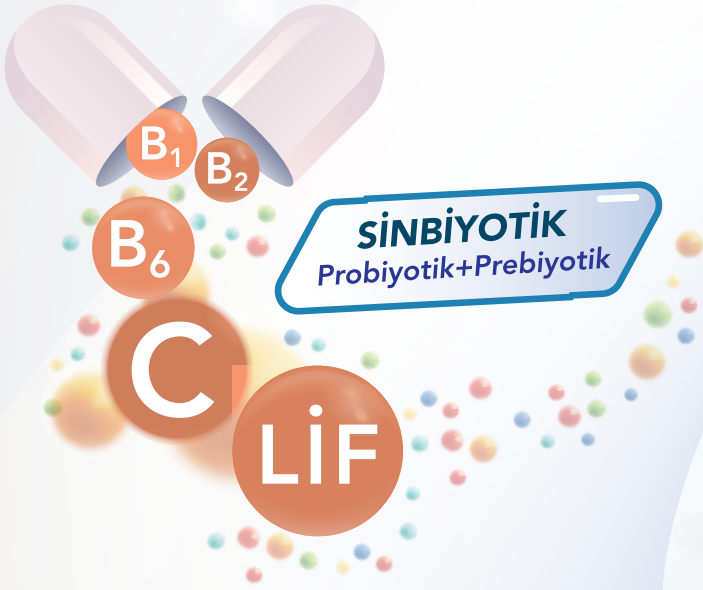
9 FARKLI PROBİYOTİK + PREBİYOTİK + MULTİVİTAMİN

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.



YEDİ TEPELİ ŞEHRİN

Tarihi Kuleleri



İstanbul denildiğinde akla bir sürü şey gelebilir. Bunlardan biri de İstanbul'un geçmişini bugüne taşıyan, hikayeleriyle masallara konu olan kuleleri. Farklı niyetlerle dikilen kuleler bugün İstanbul suretinin olmazsa olmaz parçaları. İstanbul'da tarihi bir yolculuğa çıkmayı düşünüyorsanız, tarihe imzasını atan kuleleri ziyaret etmeyi unutmayın.

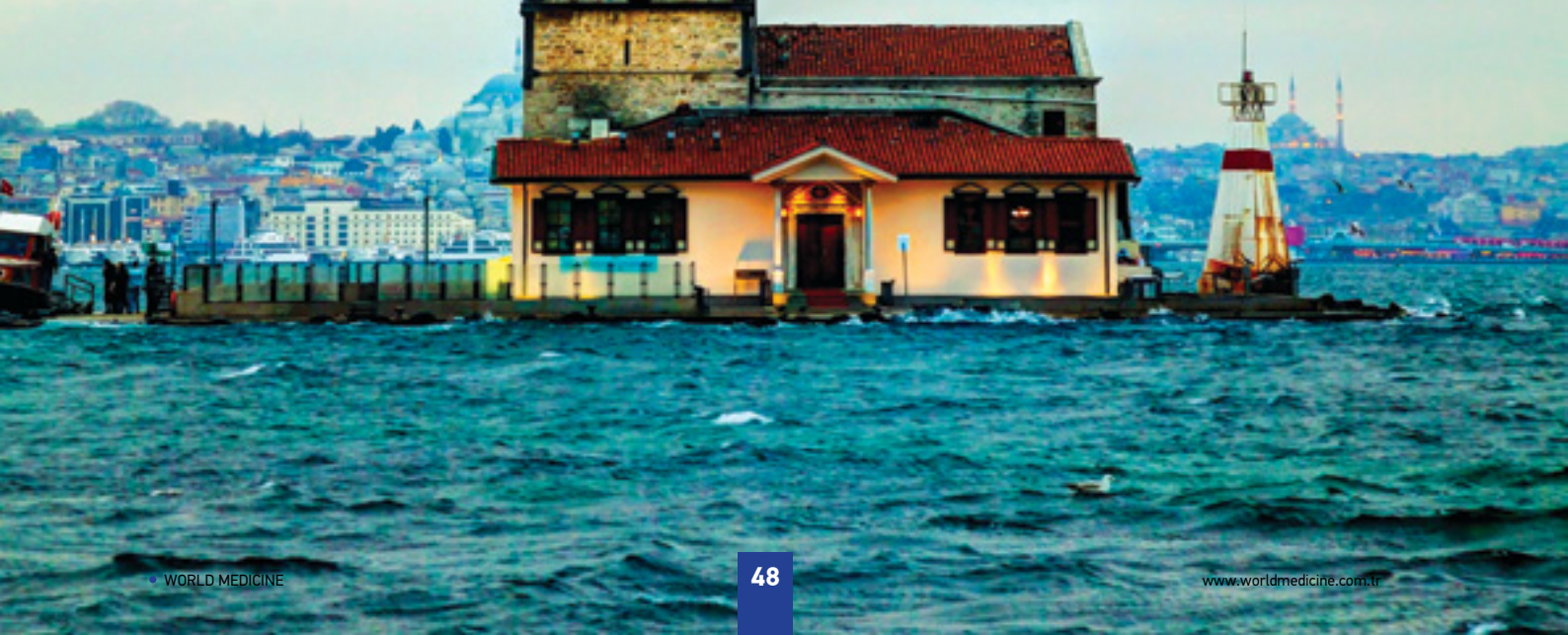




KIZ KULESİ

Denizin ortasındaki görüntüsü ile kendine hayran bırakan Kız Kulesi en çok konuşulan yapılar arasında. Restore edilerek şu anda restoran olarak kullanılan Kız Kulesi'ne ait birçok rivayet var ama en yaygın olanı Selçuklulara dayanıyor. Bir rivayete göre; Selçuklu sultanlarından biri, bir gece rüyasında kızının yılan sokması nedeniyle öldüğünü görüyor. Bunun üzerine kızı için denizin ortasında bir kule yaptırıp, kızını oraya yerleştiriyor. Kuleye giriş ve çıkışları yasaklıyor. Yiyecek ve içecek bile özel borular ile kuleye aktarılıyor. Uzun yıllar kulede yaşayan sultan kızı bir gün ciddi anlamda rahatsızlanıyor. Ülkenin en iyi hekimi tarafından tedavi edilerek, güçlkle kurtarılıyor. İyileşmesini kutlamak için ülkenin farklı yerlerinden bir sürü hediye geliyor. Hediyeler arasında bulunan bir sepet üzüm, sultanın kızının ölümüne neden oluyor. Sepetin içine saklanan yılan o gece sultanın kızını zehirleyerek öldürüyor.

İstanbul Boğazı'nın Üsküdar Salacak sahilinde yer alan Kız Kulesi'ne çıkıp, İstanbul'a farklı bir gözle bakmak size ayrı bir keyif yaşatacak.



GALATA KULESİ

Galata Kulesi'nin tarihi 507 yılına dayanıyor. Bizans İmparatoru Anastasius tarafından fener kulesi olarak inşa edilen Galata Kulesi sonrasında değişime uğradı. 1348 yılında kuleye el atan Cenevizliler yığma taş kullanarak kuleyi Galata Surları ile birleştirdiler. 70 metre yüksekliğe sahip olan kule o tarihten sonra rasathane ve yangın gözlem kulesi görevleri için kullanıldı. Tarihler biraz daha ilerleyip 17. yüzyıla gelindiğinde Hezarfen Ahmet Çelebi'nin uçuş denemesine ev sahipliği yaparak, ününe ün kattı. Zaman içerisinde birçok yangın ve savaş geçiren kule tahrip olduğu için hemen hemen her yüzyılda onarımdan geçti. Yerli ve yabancı turistler tarafından büyük ilgi gören kule hala hazırda her gün yüzlerce misafir ağırlıyor.



BEYAZIT YANGIN KULELERİ

Yangın kulesinin tarihi Bizans'a kadar dayanıyor. Kalenin şu anda bulunduğu yerde Bizans döneminde bir yangın gözetleme kulesi olduğu biliniyordu. 1749 yılında Hüseyin Ağa tarafından ahşap olarak inşa edilen kule, 1756 yılında çıkan Cibali yangınında yandı. Yıkımın üzerine kule yeniden inşa edildiyse de, o da çok uzun ömürlü olmadı. Tarihte önemli bir yer tutan Vaka-i Hayriye olayının ardından yeniçerileri anımsattığı iddiasıyla tulumbacılar kuleyi yıktırdılar. Büyük bir yangının ardından kulenin önemi anlaşıncı II. Mahmut döneminde yeniden inşa edildi. Çıkan yangınları görüp, haber vermek amacıyla inşa edilen Beyazıt Yangın Kulesi'nin boyu 100 metre. Geçen zaman içerisinde restore edilen Beyazıt Yangın Kulesi 1997 yılından bu yana İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin bünyesinde yangın gözetleme ve meteorolojik gözetleme görevi için kullanılıyor. Tepesine takılan renkli lambalar hava durumu hakkında bilgi vermeye yarıyor. Işıklar hava durumuna göre renk değiştiriyor.

RENKLER VE ANLAMLARI

Beyazıt Yangın Kulesi'nin tepesinde gördüğünüz ışıklar renklerine göre şu anlamları taşıyor:

Sarı: Havanın ertesi gün sisli olacağı anlamına geliyor.

Mavi: Havanın ertesi gün açık olacağı anlamına geliyor.

Yeşil: Havanın ertesi gün yağmurlu olacağı anlamına geliyor.

Kırmızı: Havanın ertesi gün karlı olacağı anlamına geliyor.



YILDIZ SAAT KULESİ

Yıldız Saat Kulesi, Yıldız Saray kompleksi sınırları içinde yer alıyor. Hamidiye Saat Kulesi olarak da anılan Yıldız Saat Kulesi II. Abdülhamit tarafından 1889–1890 yılları arasında yaptırıldı. Aşağıdan yukarıya doğru incelen bir formda tasarlanan kule yaklaşık olarak 20 metre yüksekliğinde ve üç katlı. Osmanlı ve Neo-Gotik tarzda, köşeleri kırık ve dört cepheli olarak inşa edilen kule 1993 yılında büyük bir onarımdan geçti. Eğer kuleyi görmeye gidecekseniz çatıda yer alan pusula ve zirvesinde bulunan rüzgar gülünü mutlaka inceleyin.



DOLMABAĞÇE SAAT KULESİ

Beşiktaş ilçesine bağlı Dolmabahçe'nin yeri tarihte hep ayrıdır. Atatürk'ün son zamanlarını geçirdiği Dolmabahçe Sarayı'nın saltanat kapısı girişinde yer alan Dolmabahçe Saat Kulesi Sultan II. Abdülhamid tarafından 1890-1895 yılları arasında inşa ettirildi. Kule, sanatsal açıdan farklı üslupları bir arada sunuyor. 4 kat ve 27 metre yükseklikte bulunan kule Neobarok, Ampir ve Rokoko esintilerini taşıyor. Ayrıca merdiven sahanlıklarının zemini geometrik şekillerle ve renkli taşlarla özel olarak süslendi. Kulenin bir diğer özelliği ise iki yanında Sultan II. Abdülhamid'in tuğrasının bulunması.



TOPHANE SAAT KULESİ

İstanbul'un en eski saat kulesi olma özelliğini taşıyan Tophane Saat Kulesi'nin eski fotoğraflarına bakıldığında deniz kenarında olduğu görülüyor. Daha sonra denizin doldurulmasıyla gümrük alanının arkasında kaldı. 15 metre yüksekliğinde ve dört kattan oluşan kulenin bilinen ilk ismi Nusretiye Kulesi. Kulenin tam olarak inşa edilmiş tarihi bilinmese de kulenin giriş katında yer alan Sultan Abdülmecit'in tuğrası üzerindeki kitabe 1848-1849 yıllarını gösteriyor. Zaman içerisinde yıpranan kulenin tepesinde bulunan uzun bayrak direği artık yok. Ayrıca saatleri de yerinde bulunmuyor.



YUSUF ÇETİNKAYA
WORLD MEDICINE OPHTHALMICS
ÜRÜN UZMANI



KAMERA ÖNÜNDE HAYATIN GETİRDİĞİ BİR ÇOK SIKINTIDAN UZAKLAŞIYORUM



1 979 yılının şubat ayında Adana'da evin 2. çocuğu olarak dünyaya geldim. İlk orta lise eğitimlerimi doğduğum memlekette tamamladım. Hayatın erken dönemlerinde gelecekte yapacaklarımla ilgili çok fazla hayalim vardı. İlk okulda genel anlamda içine kapanık utangaç biriydim. Ortaokul dönemimde tiyatronun ilgimi çektiğini farkettim. O sırada okulda oynanacak bir piyese katıldım. Sahne deneyimim ilk olarak 1990 yılında okulda sergilenen o oyunla başlamış oldu. Rahmetli amcam Ali Seyhan'ın Yeşilçam oyuncusu olması kendimi bu alanda geliştirmem için apayrı bir cesaret verdi. Ondan aldığım feyz ile yapmayı sevdiğim oyunculuk için içimde ayrı bir heyecan oluşturdu. Sahnenin o heyecanı her zaman içimde yeşermesini beklediğim bir tohum gibi canlılığını korudu. Yıllar sonra çocuk oyunları sergilenen Akşen sahnesinde bir çok oyunda yer aldım. Zamanla bu sahnenin bir bireyi oldum. Akşen sahnesinde yaklaşık 2-3 yıl kaldım. Vatani görevimi yapmak için sahnelerden bir süre ayrılmak zorunda kaldım. Vatani

görevimi tamamladıktan sonra profesyonel iş hayatıma ulusal bir kargo firmasına adım atarak başladım. Şube müdürü olarak 2003 yılında başladığım firmada 7 yıl 5 ay çalıştıktan sonra 2011 yılında ilaç sektörüne ilk adımı attım. 2013 yılından bu yana ilaç sektöründe oftalmoloji branşında çalışmaktayım. 14. 12. 2020 yılında World Medicine Ophthalmics ailesine katıldım. Word Medicine Ophthalmics Güneydoğu Anadolu bölgesinde ürün uzmanıyım.

2010 yılında hem oyuncu hem senarist olan arkadaşım aracılığıyla FC casting ajans sahibi Filiz Denizhan ile tanıştım. Kendisi aynı zamanda benim menajerliğimi de üstlendi. Profesyonel dizi ve sinema oyunculuğuma tiyatroya verdiğim uzun bir aradan sonra bu vesile ile geçmiş oldum. 2010 yılında ulusal kanalda yayınlanan Televizyon dizisi "Yer Gök Aşk"ta cumhuriyet savcısı karakteri ile 30 bölümde yer aldım. Arkasından Dila Hanım, Karagül, Yedi Güzel Adam, Görüş Günü Kadınları, Kırıl-gıç Fırtınası, Yeni Gelin, Bir Zamanlar Çukurova dizilerin-





de farklı karakterlerde rol aldım. Ayrıca ülkede başyapıt olarak görülen "Hükümet Kadın"da yarbay karakterini canlandırdım. Bunun dışında bir çok reklam, dizi ve sinema oyununda da yer aldım.

Bir yandan iş hayatım bir yandan oyunculuk kariyerime zaman ayırmak bazen zor olsa da severek iki işi bir arada tutmaya çalışıyorum ve dengelediğimi düşünüyorum. Özellikle çekimler hafta sonu ayarlanıyor. Böylece mevcut olan işime de yeterince zaman ayırıyorum. Ve hobi

olarak kamera önünde bolca zaman geçirebiliyorum. Oradayken günlük hayatın getirdiği bir çok sıkıntıdan uzaklaşabiliyorsun. Başkalarının seni seyredeceği eserdeki görevine odaklanıyorsun. Bu bana bir nevi terapi gibi geliyor. Oradan ayrılırken kendimi çok daha rahat ve dinlenmiş olarak buluyorum. Tabi ki Türkiye'de oyuncu olmanın birçok zorluğu var. Mesela TV dizileri birçok yabancı ülkeye göre bölümleri daha uzun oluyor, haliyle daha uzun çekimler yapmak zorunda kalıyoruz. Bu da bize bir bölüm için aynı sahnede daha fazla çekim yapmamızı gerektiriyor. Bize tanımlanan farklı sahneleri çekmek için diğer çekimleri bekliyoruz, bu da iki sahne arası çekimi için uzun süre beklemeyi gerektiriyor. Başka bir sorun da seyircinin bölümdeki oyuncularla kurdukları duygusal bağlar. Eğer dizide ya da filmde kötü bir karakter canlandırıyorsanız her an halktan birinden ciddi bir tepki alabilirsiniz, ki bunu yaşamadım diyemeyeceğim. Canlandırdığım bir kaç karakterde teyzelerden olumlu ve olumsuz tepkiler aldığım oldu. Bu beni mutlu ediyor, çünkü yaptığım işin iyi olduğunu hissediyorum. Günümüzde her alanda olduğu gibi oyunculukla da çok fazla kişi ilgileniyor. Bu işi severek ve isteyerek yapmak, yeri geldiğinde sevdiklerinden uzak kalarak büyük bir fedakarlık yapmayı gerektiriyor. Aynı zamanda işin devamlılığı için doğuştan gelen bir yeteneğin dışında oyunculuk eğitimin alınmasının şart olması gerekiyor. Çok büyük bir emekle ve sabırla sergilenen bir iş olduğunu düşünüyorum. Hem ülkemizde hem de yurt dışında oyunculuk eğitimine çok büyük önem veriliyor. Daha bilinçli olan günümüz ebeveynleri bu konuda eğilimi olan çocuklarının daha küçük yaşlarda eğitim almalarına olanak sağlıyorlar ve sağlayacaklardır.



ADVERTORIAL

VIADOR

YEMEKLE DOST BİTKİSEL ŞURUP



Centiyan



Hindiba



Şuteresi



Manganez



WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company

Viadorsupport hesabı için
lütfen Qr kodu okutunuz.



İŞTAHSIZ ÇOCUKLAR

► İştahsızlık, çocuğun büyüme ve gelişmesini sürdürebilmesi için gerekli besinleri farklı sebeplerden dolayı reddetmesidir.¹

► Sağlıklı çocuklarda iştahsızlık ve yeme problemi şikayetiyle aile hekimi veya pediatristlere başvuranların oranı %20-35 arasındadır. Büyüme ve gelişme problemi olan çocuklarda ise bu durum %90'lara varan oranlarda artış gösterebilmektedir.¹

► İştahsızlıkla karşılaşma yaşı çoğunlukla ek gıdaya başlama zamanı olan 6. ay ile büyüme sendromlarının görülmeye başlandığı 36. ay

aralığında artış göstermektedir. Bu dönemde karşımıza çıkan iştahsızlık çocuklarda büyüme ve gelişmenin olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilir.¹

İŞTAH AÇMA ÜZERİNE DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Multivitaminler

Vitamin ve mineral desteği almanın iştahta herhangi bir değişime sebep olduğunu gösteren kanıt gücü yüksek bir klinik çalışma bulunmamaktadır.¹

Balık Yağları

Klinik çalışmalarda balık yağı kullanımının iştah artışı yaratmadığı,

tam tersine tokluk hissi oluşturduğu gösterilmiştir.¹

Çinko ve Demir Takviyeleri

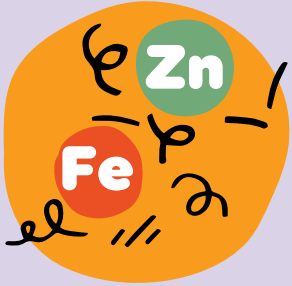
Çinko ve demir içeren takviyelerin sadece ihtiyaç halinde, bu mineral eksikliklerine sahip çocuklarda kullanımı önerilmelidir.¹

Antihistaminikler (Alerji İlaçları)

Antihistaminik kullanımının yan etkisi olarak karşımıza çıkan iştah açıcı etkiler uzun süreli değildir, her kişide aynı etkiyi yaratmaz ve devamlı kullanılmaları güvenli görülmez.¹

REFERANSLAR

¹. Demir, ŞA. Ebeveyn Algısıyla Çocuklarda İştahsızlık Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi 2019.



**KIŞ AYLARININ VAZGEÇİLMEZİ OLAN TURŞU,
MUTFAKLARI ŞENLENDİRMeye HAZIRLANIYOR**

Sadece Türkiye Değil, **DÜNYA TURŞUYU KONUŞUYOR**

Tarihi milattan önce Mezopotamya'ya kadar dayanan turşunun zamanı geldi çatı. Eylül ayı itibariyle mutfaklarda turşu hazırlığı başladı. Sadece Türk mutfağında değil, Avrupa ve Asya mutfaklarında da büyük bir öneme sahip olan turşu, bağışıklığı güçlendirici özelliğiyle de sağlığa faydalı.







TÜRK TURŞUSU

Yemek kültürünün en önemli öğeleri arasında turşunun da bulunduğu Türk mutfağına değinmeden olmaz. Salatalıktan lahanaya, fasulyeden domatese pek çok sebzeyi bir araya getirerek yapılan karışık turşu, ev yemeklerinin vazgeçilmez yol arkadaşı olarak karşımıza çıkıyor.

MALZEMELER

- 4 adet acur
- 3 adet havuç
- 5-6 adet sivribiber
- 2-3 baş sarımsak
- 5-6 adet yeşil domates
- 4-5 adet kırmızı domates
- 1 adet küçük lahana
- 1 adet kereviz sapı ve yaprağı
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay bardağı kaya tuzu
- 1 çorba kaşığı limon tuzu
- 1 çorba kaşığı şeker
- Yarım su bardağı sirke

HAZIRLANIŞI

Sebzeleri önce yıkayıp, ayıklayın sonra da çatal yardımıyla ortalarına delik açın. Kavanozun en alt kısmına acurları yerleştirin, sonrasında geri kalan malzemeleri de üzerine koyun. Turşu yapımında kullanacağınız suya tuz ilave edip kaynatıp, sonra da soğumaya bırakın. Suyu aynı zamanda limon tuzu, sirke ve şeker ekleyip karıştırın. Sonrasında bu suyu kavanoza boşaltın. Yaklaşık 15 gün beklettikten sonra karışık turşunuz hazır.

SOKA

Boşnak mutfağının kendine has, en nadide yiyeceklerinden olan Soka, sütlü biber turşusu olarak da biliniyor. Ana malzemesi süt kaymağı olan bu turşu, hem kahvaltı sofralarında yer buluyor hem de meze olarak tüketiliyor.

MALZEMELER

- 1 kilo sarı dolmalık biber
- 1 kilo kaymak
- 2 bardak süt
- 1 kalıp yumuşak yağlı peynir
- 2 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Biberlerin içini boşaltın ve bol suyla yıkayın. Biberlerin suyunu iyice süzdükten sonra içine çay kaşığı kadar tuz serpin. Sonrasında biberlerin üzerini bezle örtüp, yaklaşık dört saat bekletin. Diğer yandan iki bardak sütü, ılık olana kadar ısıtın. Bir kaptaki kaymağı, sütü ve tuzu karıştırın. Biberlerin içine peynir doldurup kavanoza koyun. Akabinde de kaptaki karışımı, biberlerin olduğu kavanoza döküp bırakın. Yaklaşık 15-20 gün sonra yiyin.





MAGDUS

Arap turşusu olarak da bilinen Magdus, en çok Suriye’de tüketiliyor. Ancak Lübnan, Filistin ve İsrail gibi pek çok Orta Doğu ülkesinde de sevilen bir lezzet olarak kabul görüyor.

MALZEMELER

- 18 adet bebek patlıcan
- 2 adet kapyza biber
- 2 adet kırmızı acı biber
- 1 su bardağı ceviz
- 3 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

Önceden kaynattığınız suya patlıcanları ekleyerek 10 dakika kadar haşlayıp, ocağı kapattıktan sonra da 10 dakika suda bekletin. Suyunu süzüp saplarını ayırdığınız patlıcanlara tuz sürün ve birbirlerine değmeyecek şekilde dizin. İç harç için de çekirdeklerini çıkardığınız biberleri cevizlerle birlikte rondodan geçirin. Biberin suyunu süzdükten sonra diğer malzemelerle karıştırıp, sonrasında da patlıcanları doldurun. Akabinde



de patlıcanları kavanoza dizin, tuz serpin ve üzerini sıvı yağ ile doldurun. Kavanozu kapatıp ters çevirerek bekletin. Yaklaşık 15 gün sonra Magdus’larınız hazır.



ALMAN USULÜ SALATALIK TURŞUSU

Her ne kadar Türk usulü turşuyla benzerlik gösterse de tatları birbirinden epey farklı. Akla ilk gelen farklılık ise Alman tipi salatalık turşusunun, Türk turşusuna oranla daha az tuzlu olması.

MALZEMELER

- 600 gr kornişon salatalık
- 1 adet küçük boy kuru soğan
- 1 adet kırmızı kapa biber
- 1 adet sarı kapa biber
- 6 diş sarımsak
- 6 adet tane karabiber
- 1 tatlı kaşığı sarı hardal tohumu
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 2 tane defne yaprağı
- 1 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 su bardağı elma sirkesi
- 1 demet dereotu
- Kaynar içme suyu

HAZIRLANIŞI

Halka halka doğradığınız soğanlarla biberleri, sarımsaklarla birlikte kavanozun dibine yerleştirin. Tane karabiberleri, kişniş, hardal tohumunu ve defne yaprağını da ekleyin. Akabinde de kornişonları kavanoza yerleştirin. Kaya tuzu, şeker ve bir bardak elma sirkesi ilave edin. Ardından da salatalıkların üzerini örtecek şekilde su doldurun. Son olarak dereotunu yerleştirip, kavanozu sıkıca kapatın. Kavanozu ters çevirip karanlık bir yerde bekletin.



KİMCHİ

Bir çeşit acılı lahana turşusu olan kimchi, Uzak Doğu'nun vazgeçilmez lezzetleri arasında yer alıyor. Özellikle Güney Kore'de yemeklerin yanında tüketilen bir turşu türü olan kimchi, sebze ve balık karışımından oluşan muhteşem bir lezzet.

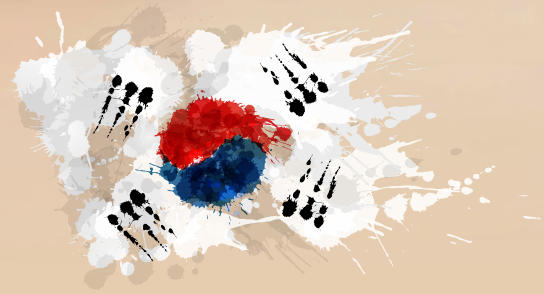
MALZEMELER

- 1 adet Çin marulu
- Yarım su bardağı deniz tuzu
- 1 adet havuç
- 2 adet yeşil soğan
- 1 adet cam kavanoz
- 5 diş sarımsak
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet elma
- 1 parça zencefil
- 2 tatlı kaşığı esmer şeker
- 1 çay bardağı balık sosu
- Yarım su bardağı acı pul biber
- 1 çay bardağı su
- 1 çay bardağı haşlanmış pirinç



HAZIRLANIŞI

Uzunlamasına kestiğiniz Çin marulunu doğrayıp, iyice yıkamanızın ardından tuz ekleyip, iyice ovun. Sonrasında marulları suyunu salana kadar bekletip, yıkayın ve tuzunu akıtın. Havuçları rendeleyerek, yeşil soğanları doğrayın. Öte yandan da diğer malzemeleri blenderden geçirin. Elde ettiğiniz yoğun kıvamlı sosu bir kenarda bekletin. Tüm malzemeleri karıştırıp, üzerine sosu döküp iyice harmanlayın. Karışımı, hava almayan bir cam kavanoza doldurup, oda sıcaklığında bir hafta kadar bekletin.



6 SORUDA CAN TAKVİYEMİZ C VİTAMİNİ

1) VÜCUDUMUZ C VİTAMİNİ SENTEZ EDEBİLİR Mİ?

İnsanlarda C vitamini biyosentez yolağında görevli bir enzim olan L-gulonol-γ-lakton oksidazı kodlayan gende bir mutasyon gerçekleşmiştir. Bu nedenle insanlar C vitamini biyosentezini yapamaz ve dışarıdan almak zorunda kalır.

2) C VİTAMİNİ BAKIMINDAN EN ZENGİN BESİNLER HANGİLERİDİR?

Kırmızı ve yeşil biber, brokoli, brüksel lahanası, kırmızı lahana, karna-

bahar, domates, portakal, kivi, çilek, kiraz, karpuz ve kavun en zengin kaynaklar olarak gösterilebilir.

3) SADECE BESLENME İLE YETERLİ MİKTARLARDA C VİTAMİNİ ALAMAZ MIYIZ?

Beslenme sırasında önemli miktarda C vitamini kayıpları gerçekleşebilmektedir. Demir ve bakır gibi metallerle temaslar, ezme, kesme, doğrama, yıkama, pişirme, konserve işlemleri ile oksijen ve ışık en hassas vitamin olan C vitamininde kayıplara yol açabilmektedir. Bu nedenle günlük C vitamini ihtiyacınızı C-MUN veya C-MUN Plus Takviye Edici Gıda ürünleri ile karşılayabilirsiniz.

4) HANGİ DURUMLARDA GÜNLÜK C VİTAMİNİ İHTİYACI ARTMAKTADIR?

Beslenme ile yetersiz alım, sigara ve alkol kullanımı, kaşeksi, kanser, böbrek yetmezliği veya bağırsaklardaki herhangi bir hastalık nedeniyle emilimin azalması gibi durumlar C vitamini eksikliğine neden olabilir.

5) C VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNDE HANGİ BELİRTİLER GÖZLENMEKTEDİR?

Yetersizliğin başlangıcında enfeksiyonlara dirençsizlik, halsizlik, uyuşukluk, çabuk yorulma, iştahsızlık, yaraların iyileşmesinde gecikme ve anemi gibi genel durumlar gözlenebilir.

6) C VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ GÜNÜMÜZDE HANGİ HASTALIKLARLA İLİŞKİLENDİRİLMEKTEDİR?

Enfeksiyon hastalıkları başta olmak üzere obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, göz hastalıkları, nörodejeneratif hastalıklar, psikiyatrik bozukluklar, kemik hastalıkları, deri hastalıkları ve üreme sistemi hastalıkları sayılabilmektedir.

REFERANS

Uğur, H., Eker, S., Çatak, J. & Yaman, M. (2020). Vitamin C ve Hastalıklar Üzerine Etkisi. Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi, (19), 746-756.



C-an Takviyen!





C-MUN Vitamin C

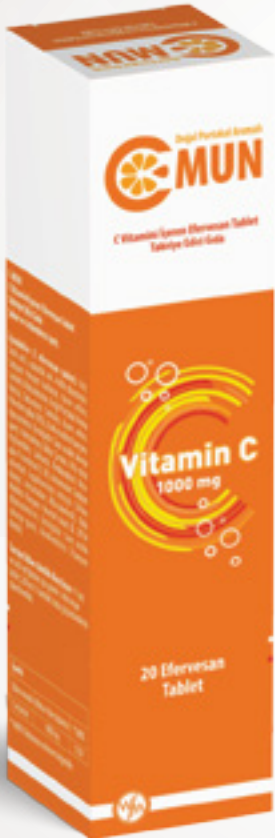
C-MUN Plus Vitamin C, Vitamin D ve Çinko

MUN

C-an Takviyen!

20 Efervesan Tablet

C Vitamini 1000 mg



C Vitamini 900 mg
D Vitamini 400 IU
Çinko 10 mg



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



**Sadece
Eczanelerde**



Dr. Ertan Çay
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
İşyeri Hekimi

BU HAYATİ VİTAMİNLERLE

Bu Kış Sağlıklı Kalın



D VİTAMİNİ

Ah, "güneş ışığı vitamini". Cildiniz güneş ışığına maruz kaldığında vücudunuz D vitamini üretir, bu da günlerin kısaldığı ve dışarıda çok fazla zaman geçirmek için çok soğuk olduğu kış aylarında biraz sorunlu olabilir. D vitamini takviyesi almak, sağlıklı kemikler ve Covid benzeri belirli hastalıklara karşı geliştirilmiş direnç gibi birçok sağlık yararına sahiptir. Ayrıca keskin soğuk olan kış mavileriyle savaşmanıza da yardımcı olabilir .

D vitamini içeren çok gıda yoktur. Balık, süt ve mantar birkaç kaynak, ancak o kadar küçük miktarlarda bulunur ki, sadece bu gıdaları yiyerek günlük ihtiyacınızı karşılamamız zor olabilir. İhtiyaç duyulan, önerilen miktar yıllar içinde değişti, ancak Mayo Clinic 600 ila 2.000 IU (bu, uluslararası birimlerdir) arasında bir değer almanın güvenli olduğunu ve faydalı olabileceğini söylüyor. Tabii ki, doktorunuz sizin için ne kadar doğru olduğuna karar vermenize yardımcı olabilir.



C VİTAMİNİ

İnsanların bu konuda konuşma şekli, C vitamininin sihirli vitamin olduğunu düşündürebilir. Pek çok insan, C vitaminin soğuk algınlığı ve grip mevsiminde sizi sağlıklı ve mutlu tutacağına yemin eder. Mutlu küçük

bağışıklık balonunuzu patlatmaktan nefret ediyorum, ancak durum böyle değil. C vitamini nezle olmanızı engelleyemez ama şiddetini azaltabilir. Çünkü C vitamini vücudunuzun bağışıklık sistemini güçlendirir. İçecekler

dışında C mi arıyorsunuz? Kızılçık, turuncgiller, yapraklı yeşillikler ve dolmalık biberleri deneyin. Günde bir elma doktoru uzak tutmaz ama bir portakal olabilir (ve eğer etkili olmazsa, en azından tadı güzeldir).

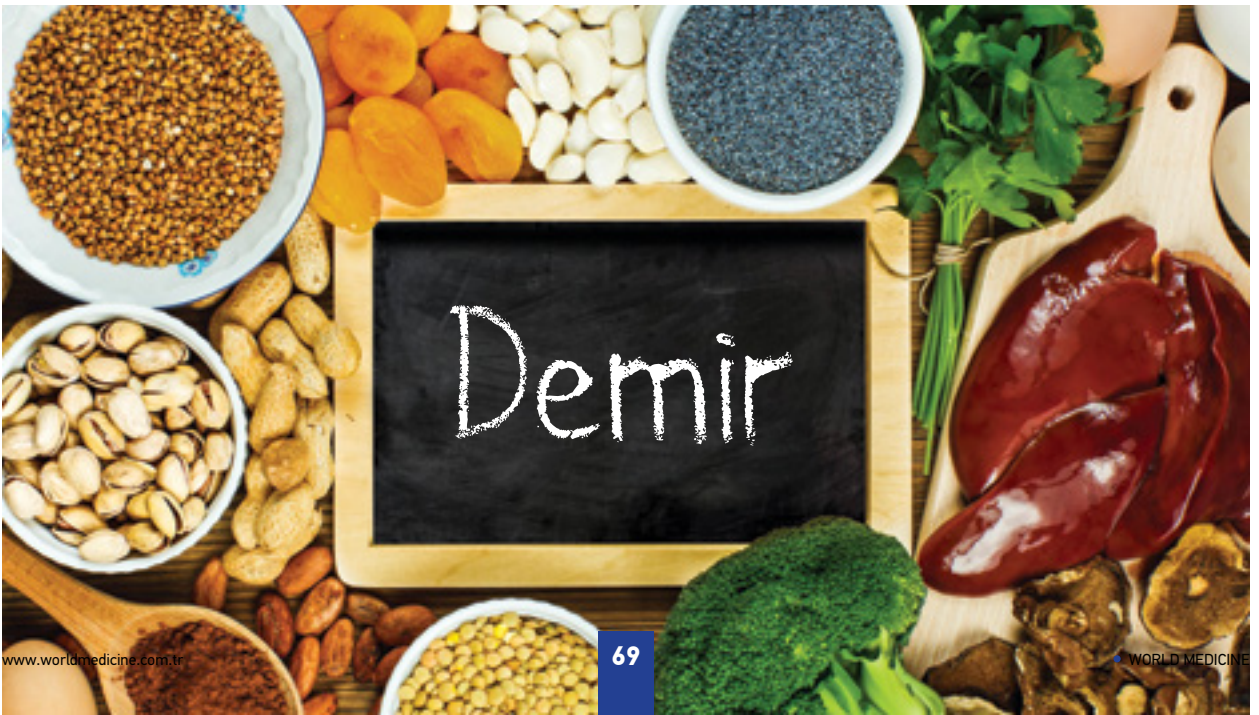
DEMİR

ABD'de yaklaşık beş milyon insan , hemoglobin üreten mineral olduğu için sorunlu olabilen demir eksikliğinden muzdariptir. "Hemoglobin nedir?" diye sorabilirsiniz. Hemoglobinin, dokularınıza oksijen taşımaktan sorumlu proteindir, bu yüzden

biraz önemlidir. Ayrıca vücut ısınız düzenlemeye yardımcı olabilir ve kış sezonunda sıcak kalmaya çalışırken kesinlikle işinize yarayabilir.

Bu nedenle, kendinizi yorgun hissediyorsanız, elleriniz ve ayaklarınız üşüyorsa, saçlarınız dökülüyorsa,

kırılgan tırnaklarınız varsa veya baş ağrınız varsa, diyetinize demir takviyesi ekleme konusunda doktorunuzla görüşün. Ayrıca mutfakta biraz daha demir eklemek için fasulye, mercimek, yeşil yapraklı sebzeler veya kırmızı et pişirebilirsiniz.





E VİTAMİNİ

E vitamini eksikliği nadir olmakla birlikte, sağlığını, özellikle de cilt sağlığını için hayati bir bileşendir. Kış havası cildinizin pul pul, kuru ve kaşıntılı olmasına neden olabilir, ancak E vitamini ile güçlendirilmiş losyonlar cildinizin su tutmasına, yu-

muşak ve esnek kalmasına yardımcı olabilir. Ayrıca iltihabı, kızarıklığı ve kırıksıklıkları da azalttığı gösterilmiştir.

Geleneksel anlamda bir takviye olmasa da, cilt rutininizi biraz E vitamini ile takviye etmenin faydaları

vardır. Ve yapımı kolay çoğu losyon bu cildi koruyucu vitamini içerir. En sevdiğiniz nemlendiricinin şişesini ters çevirin ve içindekiler etiketini okuyun. St. Ives, Burt's Bees, Vazelin ve Lubriderm'in tümü E vitamini içeren losyonlar sunar.

B VİTAMİNİ

B12, sinir sisteminizi düzenlemeye, B6, ise vücudunuzun yiyecekleri enerjiye dönüştürmesine yardımcı olur. B1 ve B2 de ayrıca yediklerinizi enerjiye dönüştürür, aynı zamanda nörolojik faydalar sağlar ve doğru görüşü destekler. Özellikle B7 saçların dolgun görünmesini sağlar. Süper olmakla ne demek istediğimi anladınız mı? Soğuk aylarda, B12, ruh halinizi iyileştirebileceği ve enerjinizi artırabileceği için en faydalıdır. Kışlık dozajınızı tam tahıllar, kırmızı et, baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde alabilirsiniz.

Muhtemelen süper yiyecekleri duymuşsunuzdur. Peki ya süper vitaminler? B vitaminleri, hücre sağlığını koruyarak ve sizi enerjik hissettirerek kesinlikle bu süper kategoriye girer. Ve evet, vitaminleri (çoğul) kastediyoruz çünkü farklı faydaları olan farklı B vitamini türleri vardır.



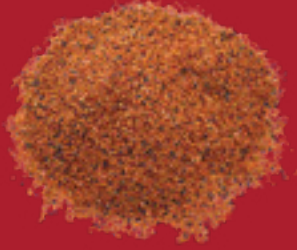
HİÇ DUYMADIĞINIZ 5 YENİ SÜPER GIDA



1/ KEFİR: Yoğurttan daha fazla protein ve daha az şekerle sahiptir ve aynı probiyotik yumruyu paketler, ancak yine de aynı lezzetli keskin, kremesi tada sahiptir. Kefir ile yapılan birçok ürün var ama onu çorbalara, smoothie'lere ve salata soslarına atabilirsiniz.

2/ KANİVA

Tahıl gibi görünüyor, tadı tahıl gibi ama aslında bir Peru tohumu. Tadı kinoa gibi, ekstra bir avantajı var: kinoa'ya hafif sabunlu, acı bir tat veren saponinler içermez. Tam bir protein kaynağı..bir porsiyonda yaklaşık 7g protein..aynı zamanda demir açısından da yüksek. (RDA'nızın yüzde 60'ına sahiptir, kinoa'nın sadece yüzde 15'i vardır.) Ve Bilginize: Kan-yi-wa olarak telaffuz edilir.



3/ FREEKAH: Bu Orta Doğu elyafı (frikah olarak telaffuz edilir) lezzetli bir dumanlılığa sahip gerçek bir süper tahıldır ve şef Yotam Ottolenghi'nin gizli malzemelerinden biridir. Yüksek protein (porsiyon başına yaklaşık 11g) ve lif bakımından zengindir, ayrıca yüksek B vitaminleri ve çok düşük Glisemik İndeks içerir.



Çorbalarda, bıldırcın veya başka bir av hayvanının içine doldurulur veya salataların üzerine atılır.

4/ KELP : Doğal bir yağ savaşçısı olduğu düşünülen K vitamini, kalsiyum ve aljinat lifi ile yüklü olan ilk çalışmalar, aynı zamanda meme kanseri karşıtı bir savaşçı olabileceğini de gösteriyor.



Deniz yosunu tabakaları sandviç ekmeğinin yerine kullanılabilir (malzemelerinizin üzerine düz bir şekilde koymak yerine yuvarlayın); toz yosun elde edilmesi kolaydır ve onu smoothie'lere, köftelere atıp balık turtasının üzerine serpmek için mükemmeldir.

5/ KAI CHOI (hardal yeşillikleri) : Bu ateşli yeşil, lahanaya alacağınız en yakın şey olabilir.

K vitamini, C vitamini ve kalsiyum içeren Kaichoi, aynı zamanda kolesterolü düşürmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Ancak en iyi yanı, lahana gibi bahçenizde kolayca yetiştirilebilmesidir. Hafifçe kaynatın, sonra sızma zeytinyağı ve limonla atın, yeşil bir meyve suyuna dökün veya yan salata olarak servis yapın.



Kaynak: SCL Health

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ TANIYALIM

Bir canlının hastalıklara karşı korunmasını sağlayan, yabancı ve zararlı olan tüm maddeleri tanıyıp bu maddelerin yok edilmesi için savaşan reaksiyonlar, bağışıklık sistemi (immün sistem) olarak ifade edilmektedir.

Bağışıklık sistemi, vücuda giren her maddeyi tarayarak, zararlı olanlar için anında savunma mekanizması oluşturup kişinin enfeksiyon ve hastalıklardan korunmasını sağlamaktadır.¹

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FONKSİYONLARINI KORUYALIM!

Bireyin bağışıklık sisteminin zayıflaması ile pek çok hastalık belirtisi ortaya çıkabilmektedir. Bunlar ara-

sında her türlü enfektif hastalık, psikosomatik, otoimmün ve hatta kanserler yer alabilmektedir.

Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesi için bebeklikten hatta anne karnından itibaren olmak üzere yaşamın her evresinde gerekli özen ve dikkat gösterilmelidir. Yaşlılarda bağışıklık sistemi daha zayıftır ve hastalıklar daha kolay gelişebilir. Bununla birlikte bazı durumlarda bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla bireylerde enfeksiyonlar meydana gelebilmektedir.¹

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FONKSİYONLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

Güçlü bir bağışıklık sistemi için, ilk olarak sağlıklı bir yaşam tarzı seç-

mek gerekmektedir. Genel sağlık kurallarına uymak, bağışıklık sisteminizin doğal olarak düzgün çalışmasını sağlamak için atılabilecek en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel zararlı faktörlerden korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır.²

SAĞLIKLI YAŞAM STRATEJİLERİ NELERDİR?²

- Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmek,
- Sigarasız bir hayat,
- Düzenli egzersiz yapmak,
- Sağlıklı bir kiloda olmak,
- Düzenli uyku,
- Kişisel hijyene önem vermek,
- Stresi en aza indirmek,
- Önerilen aşıları olmak,
- Gerekli durumlarda hekim önerisi ile takviye edici gıda kullanmak.

REFERANSLAR

¹ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi (2020) 2 (1): 14-19

² <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>. (Son erişim tarihi: 27.06.2022)



Güç Seninle!

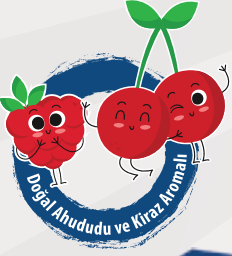


WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



IMMUNACTIVE

Güç Seninle!



● Ekinеzyа (*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 yer almaktadır. 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



Glukoz/Fruktoz Şurubu İçermez



Koruyucu İçermez



Tatlandırıcı İçermez



Glüten İçermez



Laktoz İçermez



Alkol İçermez



Paraben İçermez



Renklendirici İçermez



Yapay Aroma İçermez

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



Sadece Eczanelerde

Melih Çelik
ISG Uzmanı

ELEKTRİKLİ ARAÇLARDA *Yangın*

Küresel ısınma, ülkemizde ve tüm dünyada yenilenebilir enerji kaynaklarına olan ihtiyacı artırmıştır. Özellikle kalabalık kentlerde, araçlarda kullanılan yakıtların çevreye yaymış olduğu zararlı emisyonların, dünyamızı gün geçtikçe yaşanmaz hale getirdiği yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur. Petrol ve türevi rezervlerin azalması, alternatif enerji arayışını kaçınılmaz kılmıştır. Günümüzde daha ekonomik olması nedeniyle tercih edilmeye başlanan ve çevre politikaları ile de dünyada desteklenen

elektrikli araçlara geçişin hızlandığı ve bir trend haline dönüştüğü görülmektedir.

Elektrikli araçlar, içten yanmalı motorla çalışan otomobillere göre egzoz gazı salınımına bağlı gelişen çevre kirliliğinin önüne geçebilecek yegâne ulaşım aracı olarak yüzyıla damgasını vuracak gibi görünmektedir. Bugün şehirlerin üstüne bir leke gibi oturan hava kirliliği, özellikle kış aylarında kendini iyiden iyiye hissettirmektedir. Elektrikli araçlar, mikro ve makroda bu kirliliğin önüne geçecek sistemiyle ne bir gaz salınımı yapıyor, ne de 'gezegenin kanı' olan petrol gibi değerli ve sağlıklı bir madeni zenginliğin benzin, mazot halini alarak bir zehire dönüşmesine neden oluyor.

Elektrikli araçların çalışmak için yakıta değil de elektriğe ihtiyaç duymasıysa ülkemizdeki petrol fiyatlarını düşündüğümüzde cebimize olan katkısını da gözler önüne seriyor. Macroda ise şehir ve hava kirliliğindeki azalmaya bağlı olarak oluşan küresel ısınmanın önüne geçen elektrikli araçlar, hayatı kolaylaştıran ve yaşamı destekleyen kullanımlarıyla modern çağa ait bireyler olarak konfor ve huzuru da beraberinde getiri-



yor. Diğer taraftan elektrikli şarj istasyonlarının elektrikli araç bilincinin oturmaya başlamasıyla günden güne artış gösteriyor. Bu istasyonlar, özellikle dünyadaki akaryakıt devlerinin benzin istasyonlarında da yer alıyor.

Elektrikli araç trendi başladı ve çok hızlı ilerliyor. Sadece Çin'de 7 milyon üretileceği biliniyor. Yalnızca bu yıl İngiltere'de yaklaşık 100. 000 yeni elektrikli aracın kaydedilmesi bekleniyor ve Nisan 2020'de elektrikli araçların satışları ilk kez benzinli ve dizel araçları geride bırakmıştır. Avrupa Ulaşım ve Çevre Federasyonu, 2035'te %100 emisyonuz araba satmaya yönelik bir AB planının Avrupa'daki elektrikli araçları demokratikleştireceğini söyledi. Washington Eyaleti 2030'dan sonra, Kanada ve Birleşik Krallık 2035'ten sonra, Fransa 2040'tan sonra benzinli araç satışını yasaklamayı planlıyor. Fakat yerine geçecek olan elektrikli araçlar çevre dostu olması açısından avantaj sağlarken, araçlarda oluşabilecek yangınlara müdahale konusunda net verilerin olmayışı bir dezavantaj olarak karşımıza çıkıyor. Yaşanan bazı kazalar dikkate alındığında elektrikli araç üreticilerinin bu konuya gerektiği kadar önem vermediği ve tüketicuyu bu konuda yeterli bir şekilde bilinçlendirmede sonucunu ortaya koymaktadır.

Modern dünya, bu günlerde yeni elektrikli araç teknolojileri ile birlikte yangın güvenliği gerçekleriyle bağlantılı birçok zorlukla karşı karşıya. Sanayiciler, mühendisler, mimarlar ve itfaiyeciler böylesine büyük bir zorluk için, elektrikli araçların neden olduğu yangınlara karşı güvenliği sağlamak için çabalamaktadır.

ELEKTRİKLİ ARAÇLARDA YANGIN ÇIKMA NEDENLERİ

- Aşırı şarj
- Aşırı deşarj
- Yollarda sivri maddelerin pili delmesi
- Yanlış veya hasarlı üretilen ya da yazılımı doğru tasarlanmayan lityum pillerin kullanılması

Elektrikli araçlardaki lityum iyon pillerde yüksek sıcaklıklarda çalışırken uçucu ve yanıcı olan organik sıvı elektrolitler kullanılıyor ve çarpma gibi bir durumda kimyasal sızıntıya ve yangınaneden olabiliyor.

Amerikan araç sigorta şirketi Autoinsuranceez. com verilerine göre 100. 000 adetlere göre yangın sayıları Hibritaraçlar: 100. 000 satış başına 3. 474 yangın Benzinli araçlar: 100. 000 satış başına 1. 529 yangın Elektrikli araçlar: 100. 000 satış başına 25 yangın Elektrikli araçlar 100. 000 araç satış başına en az yangına sahipler ve geçtiğimiz yıl yangın riskleri nedeniyle yalnızca iki model geri çağırma işlemi gerçekleştirmiştir.

Elektrikli araçların yangın sayıları az, fakat yangın yükleri çok fazladır. Yanan lityum 2. 000 santigrat derece/3632 fahrenheit derece sıcaklığa neden olan bir metal yangını oluşturmaktadır. Elektrikli araçlar yüksek yangın tehlikesi barındırmaktadır. Elektrikli araç yangınları fosil yakıtlı bir araç yangınına kıyasla 45 misli daha büyük bir yangın yüküne sebep olmaktadır.



**KORKUNÇ TESLA KAZASI VE YANGINI 4 SAATTE
120 TON SU İLE SÖNDÜRÜLDÜ.**

ELEKTRİKLİ ARAÇ YANGINLARINA İLK MÜDAHALE YÖNTEMLERİ NELERDİR

Sürücüler aracınızı iyi tanıyın. Yangın anında; Aracı durdurun. El frenini çekin. Araçtan çıkın. Elektrik şokuna kapılmamak için aracı su içinde bırakmayın. Aksi takdirde ölüm ile sonuçlanabilecek çarpılma yaşayabilirsiniz. Su ve Köpük uygulamasının **iletken** olduğu unutulmamalıdır.

Elektrikli araç yangınlarının hepsinde en tehlikeli kısım ana bataryanın bulunduğu kısımdır.



Su ve köpüğü iyi işlemek ve pil hücrelerine soğutma yapabilmek ancak aracı mekanik ya da hidrolik gereçler ile 25 derece kadar yan yatırmak ile olacaktır.

YENİ VE TAM OLARAK TANINMAYAN TEKNOLOJİ

Elektrikli araçlara duyulan ilginin artmasıyla elektrikli araçların performanslarının iyileştirilmesi konusunda birçok çalışma yapılmaktadır. Pil teknolojileri ve pillerle birlikte kullanılan pil yönetim sistemleri yapılan çalışmalarda önem verilen başlıca çalışma alanlarıdır.

LİTYUM BAĞIMLILIĞININ RİSKLERİ

Lityum bağımlılığı konusunda en belirgin husus, ne kadar bol olursa olsun enerji değişiminde tek bir kaynağa önemli bir rol yüklemenin tehlikeli bir seçim olduğu düşüncesidir.

Dünya dostları tarafından hazırlanan bir rapora göre lityum çıkarma işlemi toprağa zarar veriyor ve havanın kirlenmesine neden oluyor.

Tekelleşme

Arjantin'in, Bolivya ve Şili'nin bazı kısımlarını kapsayan "Lityum Üçgeni" gerekli hammaddenin yarısından fazlasını elinde tutmaktadır.

ÇİN'DE 1 MAYIS 2017 DE 80 ELEKTRİKLİ ARAÇ VE OTOBÜS YANARAK YOK OLDU.

Bir Çin Üniversitesinde, kampüsün elektrikli servis araçlarından biri alev aldı. Yangın o kadar şiddetliydi ki, bu etkileyici görüntülerde de görüldüğü gibi üç otobüsü daha ateşe verdi.

ÜLKEMİZİN BU ALANDAKİ ÇALIŞMALARI

Ülkemizin mevcut çevre politikaları dikkate alınarak elektrikli araç kullanımına geçeceği beklenmektedir, elektrikli araç satışları dikkate alınırsa bu beklentinin

hızla gerçekleşeceğini söylemek mümkündür. Ancak bu geçişten önce mutlaka bazı alt yapı çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Bu hazırlık ve alt yapı çalışmalarını yaparken ise aşağıda yer alan soruların cevabına uygun planlama yapılması son derece önemlidir.

Servisler hazır mı?

İtfaiyeler hazır mı?

İtfaiyeciler hazır mı?

Üretici firmalar hazır mı?

Müşteriler hazır mı ?

Eğitimciler hazır mı?

Müdahale ekipmanları hazır mı?

Araç sürücüleri hazır mı?

Sigortacılık sistemi hazır mı?

Dünyada yaşanan kazalar dikkate alındığında, ciddiyetle üzerinde durulması gereken elektrikli araçlarda yangın güvenliği konusuna gereken önem verilmediği görülmektedir. Ayrıca bu araçlar kara ve deniz ulaşım araçları ile taşınırken de yangın güvenliği üzerinde düşünülmesi gereken bir sürü problemi de beraberinde getirmektedir. Tüketicilerin, itfaiye ekiplerinin, tedarikçilerin, araç satışını sağlayan galerilerin, bayilerin, taşıma zincirinin parçası olan tüm bireylerin bu araçlarda yangın olması ihtimaline karşı hızla bilinçlendirilmesi ve eğitim alması sağlanmalıdır. Bu araçlar satışa sunulmadan önce taşıma süreçlerinde aküleri demonte olacak şekilde taşınması dahi yangın riskini minimize edecek basit ancak güvenli bir yöntem olarak benimsenmelidir. Yangın güvenliği tedbirleri alındığında, hem çevremize hem ekonomimize hem de dünyamıza katkısı olacak bu araçlar bizler için çok daha faydalı hale gelecektir.



WORLD MEDICINE OPHTHALMICS OFTALMOLOJİ SEMPOZYUMLARINDA HEKİMLERLE BİR ARAYA GELDİ

World Medicine'in göz sağlığı alanında uzman grubu World Medicine Ophthalmics 44. Bahar Sempozyumu "Oftalmolojide Yenilikler" ve TOD 6. Canlı Cerrahi Sempozyumu'nda hekimlerle bir araya geldi.

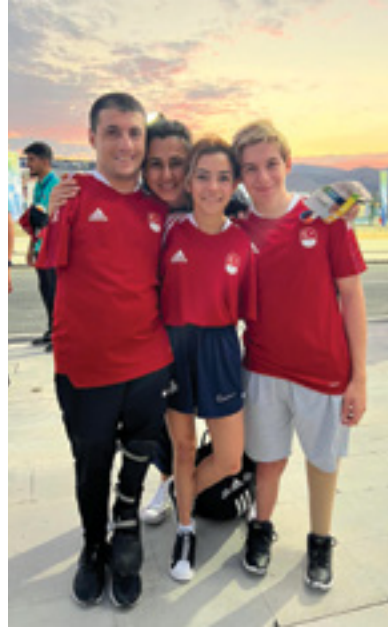


Oftalmoloji pazarında hızla büyüyen ve gelişen World Medicine'in göz grubu World Medicine Ophthalmics 13 - 15 Mayıs tarihlerinde İstanbul Cevahir Otel ve Kongre Merkezinde gerçekleştirilen 44. Bahar Sempozyumu'nda doktorlarla bir araya geldi. TOD İstanbul Şubesinin düzenlemiş olduğu sempozyumda "Oftalmolojide Yenilikler" başlığı ile Kornea - Glokom - Retina - Şaşılık - Oküler Onkoloji gibi bir çok konuda yaklaşık 120 Konuşmacı ve bildiri sunan hekimler oftalmolojide yenilikler üzerine konuşmalar gerçekleştirdi. Toplamda 650 hekimin katıldığı sempozyumda World Medicine Ophthalmics ekibi hekimlerle standta uzun uzun sohbet etme

imkanı bulurken, WMO ürünlerinin tanıtımlarını gerçekleştirdi. Ekip, kurumsal standı, ürün görselleri, hekimlere yaptıkları sunum ve yaklaşımlarıyla akıllarda kaldı. Bir çok hekim bu tür organizasyonlara aktif katılımları için ekibe teşekkür etti. Ayrıca 9 -12 Haziran tarihlerinde İstanbul Cevahir Otel ve Kongre Merkezinde 540 hekimin katıldığı TOD 6. Canlı Cerrahi Sempozyumu gerçekleştirildi. Başakşehir Çam ve Sakura Hastanesi ameliyathanelerinde gerçekleştirilen cerrahi operasyonlar canlı olarak toplantı salonlarına yansıtılırken hekimler bizzat yeni tedavi yaklaşımlarını görerek izleme fırsatı yakaladı. Oldukça zor ve ustalık isteyen cerrahi operasyonlar canlı ve

başarılı bir şekilde ekranlara yansırken, doktorlar sorularına cevap bularak yeni bilgiler edinme imkanı na sahip oldu.

World Medicine Ophthalmics 6m²lik standında hekimlerle bir araya geleerek ürünlerinin tanıtımını gerçekleştirdi. Hekimlerle uzun uzun sohbet imkanı bulan tanıtım temsilcileri, World Medicine'in fabrikaları, ürünleri, gelecek planları hakkında konuştu. Son derece başarılı 2 sempozyumun ardından Eylül ayında İzmir'de gerçekleştirilecek olan 34. Yaz Sempozyumu ve Kasım ayında Antalya'da gerçekleşecek 56. TOD Ulusal Kongresin'de de yer alacak ekip çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor.



BEYTULLAH EROĞLU'NDAN ALTIN MADALYA

Milli yüzücümüz ve çalışanımız Beytullah Eroğlu Konya'da düzenlenen 5. İslami Dayanışma Oyunları'nda girdiği 3 yarışta bir altın ve bir gümüş madalya kazandı.

Konya'da düzenlenen 5. İslami Dayanışma Oyunları'nda para yüzmede milli sporcularımız 3'ü altın olmak üzere 6 madalya elde etti. Erkekler S4-5 sınıfı 50 metre sırtüstü finalinde Beytullah

Eroğlu altın madalya alırken, Hamit Demir ise bronz madalyanın sahibi oldu. Böylelikle Konya Olimpik Yüzme Havuzu'nda gerçekleşen yüzme yarışlarında Türk sporcular, 3 altın, 1 gümüş ve 2 bronz madalya kazandı.





TÜRKİYE ÜMİT GENÇ VE U21 KARATE ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ YAPILDI.

Türkiye Ümit Genç ve U21 Karate Şampiyonası ve Dünya Şampiyonası Milli Takım Seçme" müsabakaları 30 Ağustos - 4 Eylül 2022 tarihlerinde Balıkesir ilinde yapıldı. Balıkesir'in kurtuluşunun 100. Yılı etkinlikleri kutlama programı çerçevesinde Balıkesir Valiliği organizasyonu, Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdür-

lüğü, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Karate Federasyonu iş birliğinde gerçekleştirilen Karate Şampiyonası'nda aynı zamanda 04 Eylül 2022 Pazar günü Ümit Genç Bay - Bayan Takım Kata Milli Takım Seçmeleri de gerçekleştirildi. World Medicine tüm sporculara desteğini her yıl olduğu gibi bu sene de sürdürdü.



KARNİTİN NEDİR?

Karnitin, vücutta enerji metabolizmasında temel fonksiyonlara sahip vitamin benzeri bir moleküldür. Karnitin kelimesi, Latince’de et anlamına gelen “*carnia*” kelimesinden türetilmiştir. Bunun nedeni, kırmızı ette ve tavuk etinde yüksek miktarda karnitin bulunmasıdır. Sebzelerde karnitin oranı yok denecek kadar azdır. İhtiyaç duyulan karnitinin çoğu, özellikle et ve süt ürünleri başta olmak üzere, beslenme yoluyla alınmaktadır. Geri kalan kısmı ise amino asit olan lizin ve metiyoninden vücutta sentez edilir.

KARNİTİNİN FONKSİYONLARI NELERDİR?

Enerji elde etmek: Karnitin, uzun

zincirli yağ asitlerinin enerji elde etmek için parçalanacağı organel olan mitokondri içerisine taşınmasında görevlidir.

Kas yorgunluğunun önlenmesi: Karnitin, mitokondri içerisinde pirüvik asitin laktik aside dönüşmesine engel olarak, laktik asit birikimine bağlı kas yorgunluğunun azaltılmasına yardımcı olmaktadır.

KARNİTİN EKSİKLİĞİ

İnsanlarda karnitin yetersizliği, kendini öncelikle enerji metabolizmasında azalma ile göstermektedir. Karnitin yetersizliği semptomlarından bazıları kas krampları, kas zayıflığı, bulantı, kusma ve mide kramplarıdır. Özellikle soğuk hava koşullarında, diyetle ve açlıktan

sonra yapılan uzun süreli egzersizler süresince semptomlar daha da ağırlaşabilir.

KARNİTİN NASIL KULLANILMALI?

Dayanıklılık sporlarında karnitin, performansı ve başarıyı artırmada etkisinin olduğu belirtilmiştir. Karnitin uygulaması, insanlarda günlük 2 ile 6 gram arasında değişen dozlarda ağız yoluyla gerçekleştirilmektedir. Alınan karnitin belirli bir miktar sıvı içerisinde karıştırılarak uygulanabileceği de belirtilmektedir.

REFERANS

Yılmaz, G. İbiş, S. L-*Karnitin*in Spor-tif Performansa Etkileri. Sendrom. 2006;18(10):103-105.



ŞANSINI ARTIR!

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.

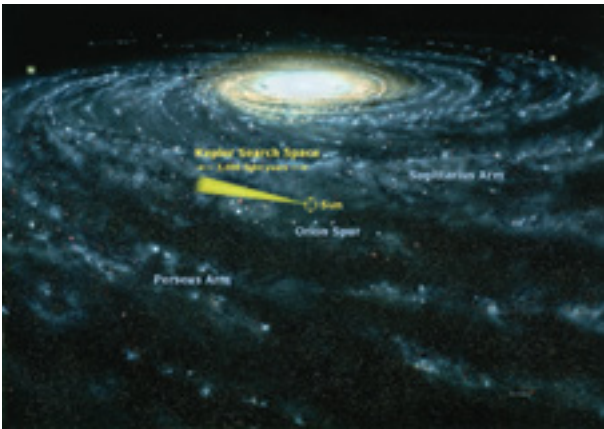




Ender Öztürk
Çevre Şefi

SÜRDÜRÜLEBİLİR VE DOĞAYLA *Uyum İçinde Yaşamak*

Hiç yakıt ikmali yapmayacak tipik bir uçakla saatte 900 km hızla Dünya'nın çevresini dolaşmanız 2 günden az sürer. Aynı hızla Güneş'e ulaşmanız ise tam 19 yıl alır. Her gün yaklaşık 500 bin insan doğuyor veya ölüyor, buna karşın her gün yaklaşık 275 milyon yeni yıldız doğuyor veya yok oluyor. Çapı 93 milyar ışık yılı olan gözlemlenebilir evrenimizde ise dünyamızın yeri toz taneciği kadar büyük bile değil. Ancak ne olursa olsun, şu anda canlı hayatının mümkün kılındığı ve ulaşabildiğimiz tek gezegen var, dünyamız.



DÜNYA GÜNEŞ'İN ETRAFINDA 1 YILDA DÖNÜYOR. GÜNEŞ'İN SAMANYOLU GALAKSİSİ ETRAFINDA TAM BİR TUR ATMASI İÇİNSE TAM 225 MİLYON YIL GEREKİYOR.

1 milyon km³ hacmi ve ekvatorlarda 12,756 km çapı ile bizlere bildiğimiz kadarıyla 300.000 yıldır bize ev sahipliği yapan dünyayı sürekli olarak kirletiyoruz. Peki çevremize

ne kadar değer veriyoruz? Ya da çevreyi korumak konusunda bilinçli miyiz?

Dünyamızın doğal dengesi ve biyoçeşitliliği, doğal kaynakların aşırı tüketimi ve çevreye uygulanan tahribatın bir sonucu olarak geri dönülemez şekilde etkilenmektedir. Gezegenimizin günümüzde, özellikle de gelecekte maruz kalacağı yıkıcı sonuçlara dikkat çekmek ve toplumlarda farkındalık oluşturarak hükümetlerin politikalarını çevre temelli olacak şekilde düzenlenmesi konusunda harekete geçirebilmek amacıyla çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından her yıl bazı etkinlikler düzenlenmektedir. Bu kuruluşların başında gelen Birleşmiş Milletler Çevre Programının (UNEP) bu yıl belirlediği slogan "Tek Dünya, Sürdürülebilir ve Doğayla Uyum İçinde Yaşamak"tır.

Günümüz ve gelecek nesillerimiz için umudu yeniden canlandırmak amacıyla doğa, kalkınmanın merkezinde olmalıdır. Aynı zamanda bireyler, şirketler ve toplumlar olarak A'dan Z'ye hepimiz doğayla uyum içinde yaşamımızı sürdürmek için daha fazla çaba göstermeliyiz. Nitekim tüm insanlar olarak ancak tek bir vücut olduğumuzda, sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmanın çok da uzak olmayan bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşeceğini bilmemiz gerekmektedir. Mevcut politikaların ekosistemimizde oluşturacağı tahribatların, dünya nüfusunun yaklaşık olarak %40'ını etkileyeceğini düşünülmektedir.

Tek dünya sloganıyla anlatılmak istenen, insanların sınırsız taleplerine karşılık sınırlı kaynaklarla ihtiyaçları karşılamak amacıyla doğal kaynakların daha efektif ve verimli kullanılması, böylece daha az atık oluşturarak çevre tahribatının daha kontrol edilebilir hale getirilmesidir. İnsanların yenilenebilir kaynaklar için oluşturduğu taleplerle ilgilenen, değerlendiren ve araştırmalar yürüten Küresel Ayak İzi Ağı'nın (Global Footprint Network) verileri, dünyamızın bize sunduğu 1 yıllık doğal kaynakları, bu yıl 29 Temmuz itibariyle tükettiğimizi gösterdi. Küresel Ayak İzi Ağı'na göre, bugünden itibaren, dünyanın yıl içine yenilenebilir kapasitesinden fazlasını tüketmeye başlayacağız.



World Medicine olarak çalışmalarımızın daima sürdürülebilir kalkınma ve sürdürülebilir yaşam çerçevesinde olmasını hedeflemekteyiz. Nitekim her zaman söylediğimiz gibi, doğayla uyum içinde sürdürülebilir bir şekilde yaşamayı öğrenebilir ve birkaç basit uygulamayı benimseyerek doğayı korumaya katkı sunabiliriz. Bunlardan basit birkaç tanesi;

- Duş süreleri kısaltılarak suyun tasarrufunun sağlanması
- Dijital temizlik yapılmalı, örneğin; gereksiz e-posta ve fotoğraf silmek gibi. Bu uygulamalar, şirketimizin dijital karbon ayak izini azaltmaya yönelik uygulamalar olarak da nitelendirilebilir.
- Kişisel araç kullanımı yerine ulaşımı toplu taşıma ve yürüyerek sağlanması,
- Kâğıt kullanımının olabildiğince azaltılması, e-fatura ve elektronik imza dönemine geçilmesi,
- Kimyasal temizleyiciler yerine çevre dostu temizlik malzemeleri kullanılması ile atık su arıtımının kolaylaştırılması ve bu sayede deşarj edildiği noktada ekosistemin bozulmasını minimuma indirilmesi,
- Geri dönüştürülebilir ürünler kullanılması ve sıfır atık kapsamında atıkları doğru şekilde toplanması,
- Tasarruflu ampul ve şarj edilebilir piller kullanılarak elektrik tüketimi düşürülmesi,



PASİFİK OKYANUSUNDA OLUŞAN BİR ÇÖP KITASI

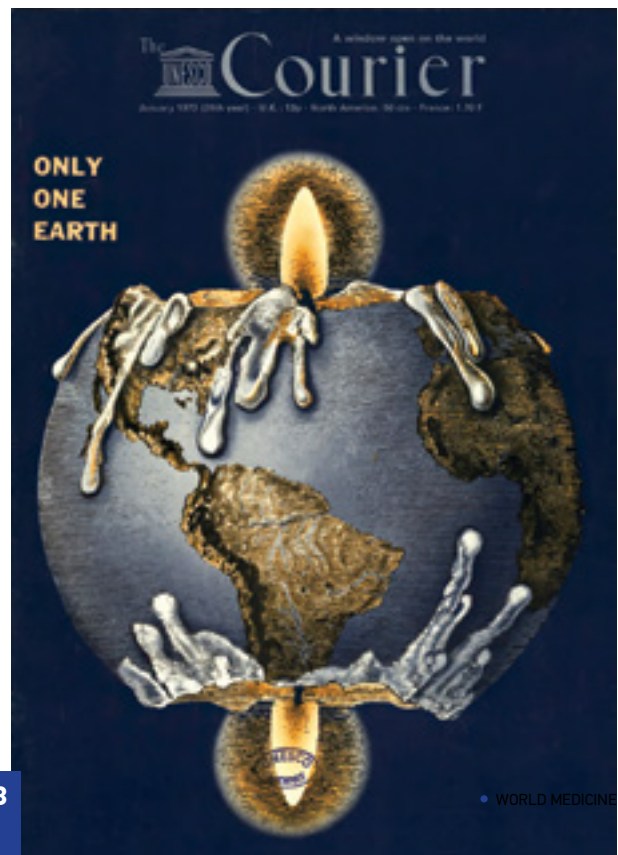
- Plastik kullanımı büyük ölçüde azaltılarak daha sağlıklı yaşamımıza ve doğaya daha zararsız malzemeler kullanılması.

İnsanlığın kesin olarak fark etmediği bir diğer gerçek ise doğanın yükünün fazlaştığıdır. Doğa kendini onarmakta artık o kadar yetersiz kalmıştır ki, literatürde 7.kıta olarak bilinen ve pasifik okyanusunda yüzen bir çöp kıtası oluşmuştur. Dolayısıyla tek bir bireyden tüm insanlığa yapılması gereken görevler de günden güne artmaktadır. Ve insanoğlunun zamanı azalmaktadır.

Dünyayı yaşanılabilir ve sürdürülebilir hale getirmek asttan üste, yaşlısından gencine, hepimizin önemli bir sorumluluğudur. Unutmayalım ki 5 Haziran Dünya Çevre Günü'nde de değinildiği gibi: "Evrende milyarlarca galaksi var, galaksimizde ise milyarlarca gezegen var. Ama sadece tek bir dünya var."

Ve son olarak Mahatma Gandhi tarafından da vurgulandığı gibi: "Gezegeneğimizin bol doğal kaynakları insanlığın ihtiyaçlarını karşılayabilir ama açgözlülüğü karşılayamaz."

THE COURIER DERGİSİ KAPAK RESMİ



TEMİZ BİR ÇEVRE İÇİN EVDEKİ
ALİŞKANLIKLARINIZA BİR GÖZ ATIN

Yaşanabilir Bir Çevre için DEĞİŞİME EVDEN BAŞLAYIN

İnsan nüfusunun artması, doğal kaynakların bilinçsizce kullanılması, çevrenin kirletilmesi derken dünya alarm vermeye başladı. Gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak, bugünü güzelleştirmek ve yarını kurtarmak bizlerin elinde. Değişime küçükten başlayın. İlk adımı evlerde atın.

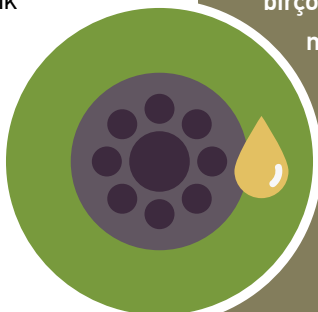




O zon tabakasının delinmesi, havanın dengesizliği, mevsimlerin kaymaya başlaması ve buzulların erimesi gibi sinyaller vererek dünya attığı kocaman çığlıklarla bu gidişata dur denmesini bekliyor. Belki de büyük bir değişimle gerek yoktur. Herkesin üzerine düşen görevi yerine getirmesiyle dünya kurtulabilir. İlk adımı evlerde atarak işe başlanabilir.

ATIK YAĞLARI LAVABOYA DÖKMEYİN

Su kirliliğinin yüzde 25'i evlerde kullanılan bitkisel atık yağlardan kaynaklanıyor. Yani 1 litre atık yağ, 1 milyon litre içme suyunu kirliliyor.



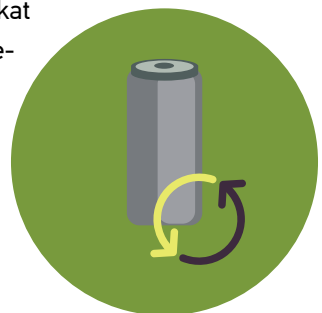
HER GÜN YENİ SONUÇLAR DOĞURUYOR

Üretim ve tüketimin artması ve atıkların bilinçsiz şekilde doğaya bırakılmasıyla oluşan çevre kirliliği, kısa vadede kuraklık, açlık gibi birçok ciddi sonuç doğurmaya başladı. Bu gidişatın önüne geçebilmek için acilen tedbir alıp, uygulanması gerekiyor.

Bu nedenle atık yağları lavaboya dökmek gerekiyor. Lavaboya dökülen atık yağlar, kanalizasyon borusu içindeki atıkların yapışmasına ve borunun daralmasına neden oluyor. Sonuç olarak kanalizasyon sistemi kullanılmaz hale geliyor. Bitkisel atık yağlarınızı teslim edebileceğiniz yerlere www.csb.gov.tr adresinden bakabilirsiniz.

PİLLERİN DOĞADA KAYBOLMASI ÇOK UZUN YILLAR SÜRÜYOR

En çok dikkat edilmesi gerekenlerden biri de atık piller. Son zamanlarda

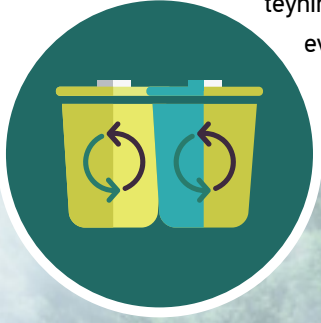


atık pillerin toplanması adına çeşitli çalışmalar yapılırsa da bu konuda bilinçsiz olan geniş bir kitle mevcut. Evsel atıklarla birlikte atılan piller, bir süre sonra eriyor ve doğaya karışıyor. Bu nedenle pillerin daima farklı yerlerde biriktirilmesi gerekiyor. Biriktirilen piller bu işle ilgilenen üniversitelere, derneklere ve belediyelere teslim edilebilir.

Atık pilleri teslim edebileceğiniz yerlere www.tap.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

ÇÖPLERİ AYRIŞTIRIN

Evdeki çöpleri kendi arasında ayırıştırarak bir geri dönüşüm kutusu oluşturmak çevre için alınabilecek en değerli önlemlerden biri. Ambalaj atıklarını en yakın ambalaj atığı konteynırına atmak için evde biriktirerek çevreye katkıda bulunulabilir.



ELEKTRONİK EŞYALARI DÖNÜŞTÜRÜN

Evde kullanılan ve atık hale gelen elektrikli ve elektronik eşyalar da ciddi anlamda çevreye zarar veren maddelerden. O yüzden bunları da belediyelerin atık getirme merkezlerine, üreticiler ve lisanslı işleme tesisleri tarafından kurulan aktarma merkezlerine, atacağınız elektronik eşyanın niteliğinde bir eşya alacağınız dükkanlara hiçbir ücret ödemeden verebilirsiniz.



DÜNYAYI KURTARMAK ELİNİZDE

Nüfusun her geçen gün artmasıyla paralel olarak ilerleyen çevre kirliliğini önlemek için dışarıda alınabilecek önlemlerin yanı sıra evde de alınabilecek birçok önlem bulunuyor. "Bu kadarını yapsam dünya mı kurtulacak?" demeyin çünkü dünyayı kurtarmak sizin elinizde...



ORGANİK YA DA ALTERNATİF ÜRÜNLERİ TERCİH EDİN

Kullanılan tüm deterjanların yüzde 95'i zehirli kimyasallar ve yan ürünler içeriyor. Fakat artık son zamanlarda bazı şirketler tarafından üretilmeye başlanan organik alternatifleri kullanmanız mümkün. Bu ürünler kullanıldığında akan suların çevreye zararı en az şekilde olacaktır.



ELEKTRİK TASARRUFU SAĞLAYIN

Günümüzde en çok tüketilen şeylerden biri de elektrik. O yüzden bilgisayarınızı kullanmadığınız zaman kapalı tutun. Çok zorlu koşullar yoksa çamaşırlarınızı kurutucu ile değil asarak kurutmayı deneyin. Yeni bir elektronik eşya alırken enerji sınıfının yüksek olmasına dikkat edin. Elektrik anahtarı olan çoklu prizlerden kullanmaya dikkat edin.

SU KULLANIMINI KONTROL ALTINA ALIN

Çevreye yeterli önemin verilmemesinden ötürü ortaya çıkan susuzluk problemlerine engel olmak için su kullanımı kontrol altına alınmalı. Örneğin; fazla su tüketilen yerlerde kova kullanılarak, boşa giden su biriktirebilir. Bahçe, çiçek sulama gibi temiz suya ihtiyaç duyulmayan kısımlarda bu sular harcanabilir.





İYİ GÖR MUTLU OL

Bir World Medicine Grup şirkettir.



C-MUN Vitamin C

C-MUN Plus Vitamin C, Vitamin D ve Çinko

MUN

C-an Takviyen!

20 Efervesan Tablet

C Vitamini 1000 mg



C Vitamini 900 mg
D Vitamini 400 IU
Çinko 10 mg



C-Mun Vitamin C ve C-Mun Plus hakkında daha detaylı bilgi edinmek için 66. sayfamızdaki yazıyı okuyabilirsiniz.