

LATİN AMERİKA'NIN SOKAK SANATI

ÇEVRE
YERYÜZÜNE
ÖZEN GÖSTER:
PERMAKÜLTÜR

SPOR
SATRANÇ
BİR OYUN MU,
YOKSA BİR SPOR MU?



**TEKNOLOJİ
YAPAY ZEKÂNIN
SON HARİKASI:
CHATGPT**

YEMEK KÜLTÜRÜ
*OSMANLI SARAY MUTFAĞI
VE GÜNÜMÜZE
ULAŞAN REÇETELER...*

**ÖZEL RÖPORTAJ
BEYTULLAH EROĞLU**

**İÇİMİZDEN BİRİ
ELENA CANSIZ
KIDEMLİ İŞ
GELİŞTİRME UZMANI**



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



www.worldmedicine.com.tr



worldmedicinetr



World Medicine Türkiye



worldmedicineturkiye



worldmedicineturkiye



worldmedicineturkiye

Değerli World Medicine ailesi,



Yeni umutlar ve heyecanlar ile girdiğimiz 2023 yılının Şubat ayında maalesef hepimizi derinden sarsan hatta yüzyılın felaketi olarak nitelendirilen büyük bir depremi yaşadık. 6 Şubat'tan bu yana kalbimiz her an deprem bölgesinde orada bulunan insanlarla beraber kaldı. Depremden etkilenen vatandaşlarımızın acısı hepimiz için tarif edilemez bir durum. Her şeyden önce World Medicine olarak bizlerin de yaralarımıza çare bulmak, sarmak için var gücümüzle çalıştığımızı sizinle paylaşmak isterim.

Deprem haberini aldığımız andan itibaren bölgeye aynı ve maddi yardım ulaştırmak için çabaladık. Kamu kurum ve kuruluşlarıyla koordineli bir şekilde ihtiyaçların temini üzerine ve yaralarımızı hızla iyileştirebilmek için her türlü yardımı yaptık. Bir elimiz hala deprem bölgesinde olan yurttaşlarımızın yanında. Böyle bir felaketin üstünden Türkiye genelinde iş birliği ve dayanışma içinde olarak geleceğimize inanıyor ve dayanışmanın gücüne her daim inanıyorum.

World Medicine olarak topluma ve çevreye olan sorumluluğumuzun bilinciyle çalışıyoruz.

Sürdürülebilirlik bizim için çok kıymetli. Geleceğe bırakacağımız en büyük mirasın doğanın kendisi olduğunu düşünüyoruz. World Medicine olarak karbon ayak izimizi azaltmak için çalışmalarımıza hız verdik. Bunun yanı sıra Uluslararası Yeşil Enerji Sertifikası'nın sahibi olduk. Enerji sektörüne yaptığımız yatırımlar vesilesiyle Çerkezköy'de bulunan fabrikamızı zaten ilk yeşil enerji kullanan ilaç fabrikası olarak nitelendirmiştik.

Şimdi de World Medicine'ın yüzünü sürdürülebilir enerji kaynaklarına çeviriyoruz. WM Güneş Enerji Santralimiz ile ilaç üretim tesisimiz ve genel merkezimizin bütün enerji ihtiyacını yenilenebilir kaynaklardan sağlamayı amaçlıyoruz. Yaptığımız yatırımlarla ilaç sektöründe Türkiye'de ve uluslararası arenada her geçen gün büyümeyi sürdüreceğiz.

Uluslararası ilaç üretimi alanında yaptığımız yatırımlarla her geçen gün gelişmeye odaklandığımızı ve Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan şirket olma hedefiyle çalıştığımızı sizinle paylaşmıştım. Global pazar payımızı artırma hedefiyle üretim faaliyetlerine her yıl biraz daha hız veriyor, yeni ülkelerde faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. Bu yıl yine Türkiye İlaç İhracatı alanında İhracatın Yıldızı kolтуğuna oturup zirvedeki yerimizi alacağımıza eminim. İlaç ihracatı denildiğinde World Medicine olarak akla gelen tek marka olmak en temel amacımız olmalıdır.

Değerli çalışma arkadaşlarım; sözlerimi sonlandırırken hepimizin kalbinin 6 Şubat'ta kaldığının farkındayım. Yaralarımızın izleri kalacak olsa da yaralarımızı birlikte sarabileceğimize, birlik, beraberlik ve dayanışma ile iyileşebileceğimize inanıyorum.

Tekrar milletçe hepimizin başı sağ olsun, tüm ülkemize geçmiş olsun. World Medicine olarak geleceğe umutla bakmaya, iyileştirmeye, sağlıklı yarınlar için çalışmaya devam edeceğiz.

Saygılarımla,

World Medicine
Yönetim Kurulu Başkanı
Ruşen Kalender

4



BAŞKANDAN
DEĞERLİ WORLD MEDICINE AİLESİ

EDİTÖRDEN
HERKESE MERHABA!

SPOR
SATRAÇ: BİR OYUN MU, YOKSA BİR SPOR MU?

ZARİFOV SHOHRUKH ISLOMOVİCH
TACİKİSTAN'DA WORLD MEDICINE

DR. LEVENT UYGUR
İLK GÖZ HEKİMİ BAŞMELEK RAFAEL

WORLD MEDICINE HABERLER

GÖKAY GÜN
ARTIK POPÜLASYON BİYOŞEĞERLİĞİNİ
WMARGE'DE GERÇEKLEŞTİRİYORUZ!

TEKNOLOJİ
YAPAY ZEKÂNIN SON HARİKASI: CHATGPT

KAMALA ALİYEVA
KAZAKİSTAN'DA BİR REKLAM FİLMİ ÇEKİMİ VE
WORLD MEDICINE OPHTHALMİCS KAZAKİSTAN
EKİBİNİN DENEYİMLERİ

WORLD MEDICINE HABERLER
"HEM DÜNYAYI HEM DE GELECEĞİ İYİLEŞTİRİYORUZ"

EVREN ALŞAN
HAYATIN ZORLAŞTIĞINI HİSSETTİĞİNDE
YAPABİLECEĞİN BİRKÇ ŞEY!

WORLD MEDICINE HABERLER

GEZİ
LATİN AMERİKA'NIN SOKAK SANATI

TUĞBA GENÇ
GMP İLE YÖNETİLEN BİR ŞİRKET NEDEN ISO
BELGELERİNE İHTİYAÇ DUYAR?

WORLD MEDICINE HABERLER

ANALİTİK GELİŞTİRME'DEN...

İÇİMİZDEN BİRİ
ELENA ÇANSIZ
KIDEMLİ İŞ GELİŞTİRME UZMANI

ÖZEL RÖPORTAJ: BEYTULLAH EROĞLU
SPORTIVE SUPERVISOR

WORLD MEDICINE HABERLER

YEMEK KÜLTÜRÜ
OSMANLI SARAY MUTFAĞI VE
GÜNÜMÜZE ULAŞAN REÇETELER...

WORLD MEDICINE HABERLER

DR. ERTAN ÇAY
KALBİNİZİ KORUYUN İÇİNDE SEVDİKLERİNİZ VAR

WORLD MEDICINE HABERLER

ÖZLEM TURAN
ISO 45001:2018 İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ

WORLD MEDICINE HABERLER

ENDER ÖZTÜRK
SUYUNUZU KORUYUN. KRİZ KAPIDA!

WORLD MEDICINE HABERLER

ÇEVRE
YERYÜZÜNE ÖZEN GÖSTER: PERMAKÜLTÜR

1

3

4

10

14

18

20

26

32

34

38

40

42

52

54

58

64

72

75

78

85

88

97

98

101

104

107

108

World Medicine Türkiye adına
İmtiyaz Sahibi
Ruşen Kalender

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
Özlem Sağlam

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 İLÜSTRASYONLA-
RIN HER HAKKI SAKLIDIR. YAZILI İZİN
ALINMADAN, KAYNAK GÖSTERİLEREK
DAHİ ALINTI YAPILAMAZ. DÖRT AYDA
BİR YAYINLANIR. ÜCRETSİZDİR.



78



108

8'inci Sayımızdan herkese merhaba!

Dergimizin yepyeni bir sayısını sizlere sunmaya hazırız. World Medicine dünyasını yansıttığımız dergimizde çeşitli farklı konular ile birlikte, şirketimizdeki birçok bölüme de yer veriyoruz. Bize gelen olumlu yorumlar ışığında dergimizi keyifle okuduğunuzu biliyoruz ve bu durum tabii ki bizlere verilen en büyük ödül oluyor.

Bu sayımıza dünya üzerinde yüzlerce yıldır oynanan en popüler strateji oyunlarından biri ile başlıyoruz: Satranç. Strateji ve taktik geliştirebilme becerisi satrançta kazanmanın önemli bir unsurudur. Diğer detayları da bu konumuzda keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

Bu konunun ardından ülkemizin dışına uzanacağız: Tacikistan! World Medicine Tacikistan Ülke Müdürü Sn. Zarifov Shohrukh Islomovich şirketimizin bu coğrafyadaki başarılarından bahsetti.

İlerleyen sayfalarda ISG-Ç Direktörü ve İşyeri Hekimi Sayın Dr. Levent Uygur ilk göz hekimi Başmelek Rafael'i anlattı. Tarih'e meraklı okurlarımızın ilgisini çekeceğine inanıyoruz.

Ardından gelen köşe yazısı ise WMARGE Ürün Geliştirme, Üretim ve Teknoloji Transferi Müdürü Sn. Gökay Gün'e ait. "Artık Popülasyon Biyoeşdeğerliğini WMARGE'de gerçekleştiriyoruz".

Sıradaki konu ise teknoloji severlere geliyor. Adeta bir devrim niteliğinde hayatımıza giren yapay zeka ve Chat-GPT, bu sayfalarımızda detayları ile masaya yatırılıyor. Yine Türkiye dışına uzanıyoruz. World Medicine'in global arenadaki gücünü ortaya koyan bu köşe yazısı World Medicine Ophthalmics Kazakistan Pazarlama Müdürü Sn. Kamala Aliyeva'ya ait. Bizlere Kazakistan'da bir

ürünümüze ait ses getiren reklam filmi çekimlerini ve deneyimlerini bizlerle paylaşıyor.

World Medicine Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Ruşen Kalender sürdürülebilir enerji kaynaklarına World Medicine olarak yaptığımız yatırımlardan bahsederken, bu alandaki stratejimizin başlıklarını verdi.

Sonraki sayfalarda World Medicine Çerkezköy Teknik Validasyon Müdürü Sn. Evren Alşan hayatınız zorlaştığında yapabileceğiniz şeyler hakkında ipuçları veriyor.

Ardından Latin Amerika'nın sokak sanatına göz attıktan sonra Kalite Yönetim Sistemleri Müdür Yardımcısı Sn. Tuğba Genç'in ISO belgelendirme süreçleri hakkındaki yazısını okuyacaksınız.

Analitik Geliştirme'den sayfamız yine her zamanki gibi dopdolu bir içerik sunarken, İçimizden Biri bölümüne bu sayımızda Kıdemli İş Geliştirme Uzmanı Sn. Elena Cansız koşu tutkusu ile konuk oluyor. Özel Röportaj bölümü ise Beytullah Eroğlu'nu sayfalarına taşıyor.

Biraz da damaklara hitap etmeye ne dersiniz? Bu sayımızda Osmanlı Saray Mutfağı'na göz atabilirsiniz.

Çerkezköy İşyeri Hekimi Sayın Dr. Ertan Çay ve "Kalbinizi Koruyun" yazısı, İş Güvenliği Uzmanı Sn. Özlem Turan "ISO 45001" yazısı ve Çevre Şefi Sn. Ender Öztürk "Suyunuzu Koruyun" yazısı ile İş Sağlığı Güvenliği ve Çevre departmanı olarak bizleri çok önemli konularda bilgi sahibi yapıyorlar. Kendilerine katkılarından dolayı çok teşekkür ediyoruz.

Dergimizi yine bir çevre konusu ile kapatıyoruz: Permakültür.

Keyifli okumalar dileriz.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur GÜLKÖK

Satranç

BİR OYUN MU, YOKSA BİR SPOR MU?

Ordularını yöneterek krallarını ne pahasına olursa olsun korumaya çalışan iki generalin çarpıştığı bir savaş alanını andıran satranç, dünya üzerinde yüzlerce yıldır oynanan en popüler oyunlardan biri. Zekâ, stratejik düşünme, sabırlı davranma ve konsantrasyon gibi becerilerle özdeşleştirilen ve “kralların oyunu” olarak da anılan satrancın kategorik olarak bir spor olarak da tanımlanması genellikle şaşkınlıkla karşılanıyor.



NEDEN “KRALLARIN OYUNU”?

Yüzyıllardır dünyanın neredeyse her bölgesinde oynanan satrancın tarihine kısaca bir göz attığımızda kendimizi 7. yüzyıl Hindistan’ında buluyoruz. O dönemde Hindistan’da oynanan ‘çaturanga’ isimli oyun modern satrancın atası olarak kabul ediliyor. Çaturanga kelime anlamıyla “dört kısım” demek. Oyun içerisinde farklı fonksiyonlara sahip dört tür taş (piyadeler, savaş filleri, süvariler ve savaş arabaları) bulunması ve kazanan tarafın belirli bir tek taşın düşmesiyle belirlenmesi sebebiyle bu oyunun modern satrancın atası olduğu düşünülüyor.

Çaturanga Hindistan’dan İran’a, oradan da Bizans İmparatorluğu yoluyla Avrupa’ya geçerken bazı dönüşümlere uğruyor ve bugün bildiğimiz satranç hâlini alıyor. Örneğin piyonun ilk hamlesinde iki kare ilerleyebilmesi 1300’lü yıllarda başlıyor ve bunun bir kural olarak kabul görmesi yaklaşık 300 yıl alıyor. Satranç kurallarındaki bir diğer önemli gelişme de 1475

yılından sonra yaşıyor. O döneme kadar vezirin sadece çaprazlama tek kare, filin ise çaprazlama iki kare gidebilmesi kuralı değişerek mevcut kural geliştiriliyor. Son iki önemli kural değişikliği de 15. yüzyılda meydana geliyor; kale ile şahın yer değiştirmesi anlamına gelen rok yapma ve ilk hamlesinde iki kare giden piyonun uygun koşullarda tek kare gitmiş gibi alınabilmesi olan geçerken alma kuralları oyuna ilk olarak 15. yüzyılda girse de ancak 18. yüzyılda genelgeçer hâle geliyor. Satranç, tarihsel olarak çoğunlukla soylular ve kraliyet aileleri tarafından oynandığı için “kralların oyunu” olarak da nitelendiriliyor. Özellikle Ortaçağ Avrupası’nda satranç, üst sınıflar arasında popülerleşmiş ve dönemin aristokrat kültüründe çok değer gören stratejik düşünme, zekâ ve liderlik vasıflarını



7. yüzyıldan bu yana Hindistan’da oynanan ‘çaturanga’ isimli oyun modern satrancın atası olarak kabul edilir. Çaturanga kelime anlamıyla “dört kısım” demektir.



**Strateji ve taktik geliştirebilme
becerisi satrançta kazanmanın
önemli bir unsurudur.**



**Zaman zaman oyunun kurallarına
bağlı olarak şans faktörünün de
devreye girdiği gözlemlenebilir
ancak bu genellikle rakibin
hatasından kaynaklı olarak
meydana gelen bir durumdur.**

göstermenin bir yolu olarak görül-
müştür. Bununla birlikte satrançta
oyunun şahın artık kaçabileceği bir
yerin kalmayışıyla sona ermesi ve
oyundaki en önemli taşın “şah” yani
kral olması sebebiyle de kralların
oyunu olarak adlandırıldığı söylen-
mektedir.

SATRANCIN SPOR OLARAK TANINMASI

Satrancın bir oyun mu yoksa
bir spor mu olduğu sorusu-
nun cevabı en nihayetinde
kişisel çıkarımlara ve
bakış açısına bağlı da
olsa neden bir spor ola-
rak görüldüğünü sporun en
kabul gören tanımından yola çık-
arak anlamaya çalışabiliriz.
Spor genellikle belirli kurallar çer-
çevesinde oynanan, rekabete dayalı,

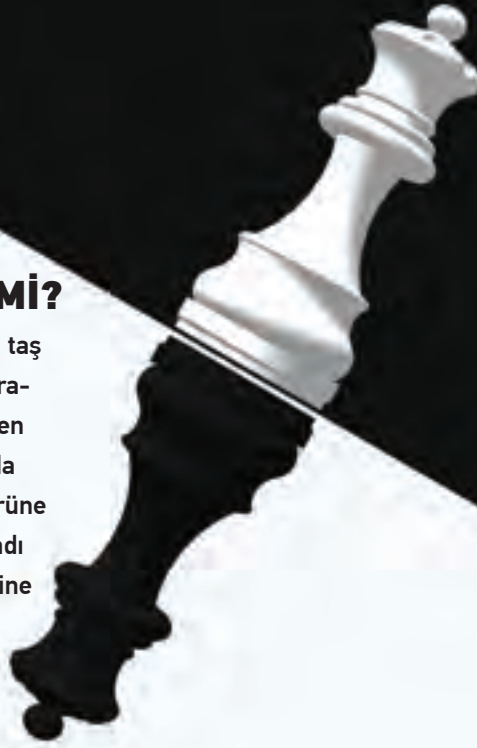
beceri ve atletik yetenek gerektiren
fiziksel veya zihinsel aktivite olarak
tanımlanmaktadır. Buradan yola çı-
karak sporun bileşenlerine tek tek
bakıp satrancı bu tanım çerçevesin-
de değerlendirmek mümkün:

**Satranç belirli kurallar çerçevesin-
de mi oynanıyor:** Üzerinde düşün-
meye bile gerek olmayacak şekilde
evet cevabı verilebilir bu soruya.
Yüzlerce yıl boyunca gelişerek ve de-
ğişerek bugünkü hâlini alan satran-



KRALİÇE Mİ VEZİR Mİ?

Türkçede vezir olarak adlandırılan taş Batı kültürlerinde “queen” yani “kraliçe” olarak geçiyor. Satrancın erken dönemlerinde çaprazlama bir ya da iki kare gidebilen vezir, Batı kültürüne kraliçe olarak geçerken güç kazandı ve günümüzdeki hareket kabiliyetine büründü. Bu taşın Doğu ve Batı kültürlerindeki farklı adlandırmaları, toplumda kadının rolüne ve hükümdar danışmanının önemine yönelik kültürel tutumları yansıtır nitelikte.



cın taş diziliminden hareketlerine, açılışından bitişine kadar tüm aşamalarında birçok kuralı var.

Satranç rekabet içeriyor mu: Satrancı tabii ki sadece eğlenme amacıyla da oynayabilirsiniz ama sonuç olarak bir tarafın galibiyeti ve diğer tarafın mağlubiyeti üzerine kurulu bir oyun olan satrancın oynanış amacına göre değişen düzeyde rekabet içerdiğini söylemek mümkün. Bununla birlikte Uluslararası Satranç Federasyonu FIDE'nin düzenlediği dünya satranç şampiyonaları başta olmak üzere her yıl dünya üzerinde yüzlerce satranç turnuvası gerçekleştiriliyor. Bu da bize satrancın içerisinde bir rekabet unsuru barındırdığını gösteriyor.

Satranç bir beceri ve atletik yetenek gerektiriyor mu: Satrancın bir spor olup olmadığı konusunda üzerinde ihtilaf bulunan soru bu aslında. Öncelikle sorunun ilk kısmını ele aldığımızda satrancın kesinlikle beceri gerektirdiğini söyleyebiliriz. Strateji ve taktik geliştirebilme becerisi satrançta kazanmanın önemli

bir unsuru. Zaman zaman oyunun kurallarına bağlı olarak şans faktörünün de devreye girdiği gözlemlenebilir ancak bu genellikle rakibin hatasından kaynaklı olarak meydana gelen bir durumdur. Sorunun ikinci kısmı olan atletik yetenek gereksinimi ise satrancın bir spor değil sadece bir oyun olduğunu söyleyenlerin

en temel argümanı. Satrancın ciddi bir fiziksel çaba gerektirmemesi onu diğer sporlardan ayıran en temel unsur olarak görülüyor ve bu yüzden de sadece oyun kategorisine girmesi gerektiği düşünülüyor. Satrancın bir spor olduğunu savunanlar ise diğer sporlar kadar olmasa da fiziksel olarak zinde olmanın satranç için ol-

Satranç oynamayı 5 yaşındayken öğrenden Kosteniuk, 20 yaşında Uluslararası Satranç Federasyonundan "büyükusta" unvanını aldı ve bu unvanı kazanabilen onuncu kadın oldu.



dukça önemli olduğunu söylüyor ve buna örnek olarak saatlerce süren satranç müsabakalarını ve mental becerileri kadar fiziksel ve atletik becerileri üzerine de çalışan Magnus Carlsen, Alexandra Kosteniuk, Viswanathan Anand gibi dünyaca ünlü satranç ustalarını gösteriyorlar. Satrançta mental aktivitenin önde geldiği açık ama saatlerce sürebilen bir oyun için fiziksel olarak zinde olmanın önemsiz olduğu söylenebilir mi?

Tüm bu göstergeler ışığında satrancın bir oyun olduğu kadar bir spor olduğunu da söylemek mümkün görünüyor. Nitekim Uluslararası

Olimpiyat Komitesi de 1999 yılında satrancı bir spor olarak tanıdı ve Komite tarafından tanınan sporlar listesine ekledi.

İster bir spor isterse bir oyun olarak kabul edilsin, ister eğlence ister rekabet amacıyla oynansın satranç yüzyıllardır her yaştan insanı kendine çeken büyüleyici ve zorlayıcı bir oyun olmayı sürdürüyor. Karmaşıklığı ve sunduğu sonsuz ihtimallerle zihinsel uyarımın, stratejik düşün-

menin ve sosyal etkileşimin eşsiz bir kombinasyonunu sunan satranç hangi kategoriye girerse girsin her dönemde binlerce insan için heyecan verici bir uğraş olmaya devam edecek!

Satranç, bir spor ve oyun olmanın ötesinde popüler kültürde de kendisine sıklıkla yer buluyor. Harry Potter ve Felsefe Taşı'nın meşhur satranç sahnesi, Ingmar Bergman'ın Yedinci Mühür filminde ölümle oynanan satranç oyunu, Walter Tevis'in aynı isimli romanından uyarlanan ve 2020'de yayınlanışından sonra birçok ülkede satranç satışlarının rekor kırdığı The Queen's Gambit bunun birkaç örneği.



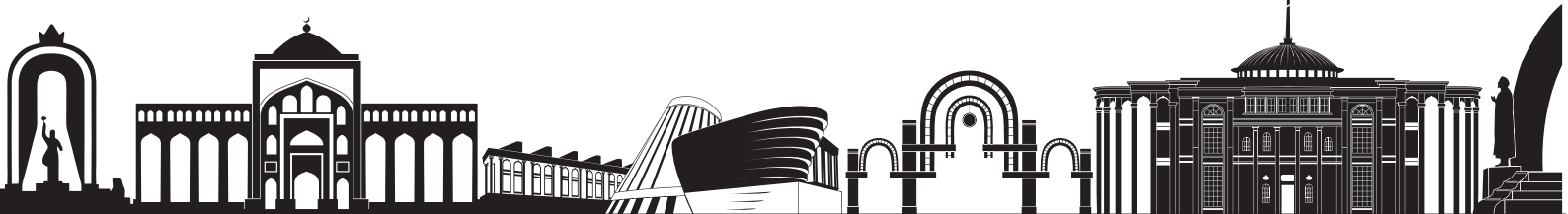
Zarifov Shohrukh Islomovich
World Medicine
Tacikistan Ülke Müdürü

TACİKİSTAN'DA *World Medicine*

Tacikistan Cumhuriyeti'nde ilaç ve eczacılık sektörünün oluşumu ve gelişimi, ülkenin egemenliğini kazanmasından sonra başlamış ve bugünlere gelmiştir. Devletin bağımsızlık yıllarında, eczacılık sektöründe hatırı sayılır gelişmeler elde edilmiştir. Her şeyden önce, bu dönemde, daha önce mevcut olmayan eczacılık faaliyetlerinin ve ilaç dolaşımının denetlenmesine yönelik yapılar kurulmuş ve geliştirilmiştir. Tacikistan Cumhuriyeti Hükümeti ayrıca ilaçlara erişimin iyileştirilmesine yardımcı olan farmasötik faaliyetler için düzenleyici kurallar bütünü geliştirmiştir. İlaçların kayıt ve sertifikasyon prosedürü tanımlanmış ve ülke içinde ithalat süreci kolaylaştırılmıştır. Alınan önlemler sonucunda, kayıtlı ve sertifikalı ilaçların sayısı artmış, bu da ülkeye kaçak yollardan sokulan ilaçların sayısında azalmaya yol açmıştır. Şubat 2008'de, pi-

yasada neredeyse hiç yüksek kalitede ilaç yokken, World Medicine, "Sağlık, birlikte paylaştığımız hazinedir" sloganıyla, Tacikistan'da kalitesi yüksek ilaçlardan oluşan bir portföy ile faaliyetlerine başlamıştır.

O dönemde, Şubat 2008'de, piyasada yüksek kaliteli ilaç eksikliği varken, WORLD MEDICINE, kurucusu Sayın Ruşen Kalender'in vizyoner kararının bir sonucu olarak, "Sağlık birlikte paylaştığımız hazinedir" sloganıyla Tacikistan Cumhuriyeti'nde yüksek kaliteli ilaç portföyü ile piyasaya giriş yaptı. 1 Ocak - 18 Mart 2008 tarihleri arasında Duşanbe'de, World Medicine Gürcistan ofisinin saygı değer ülke müdürü Anton Obolashvili ve Gürcistan ofisi yöneticileri Giorgi Goksadze ve Konstantin Bostanidi'nin gözetiminde, Tacikistan Duşanbe ofisi için tıbbi temsilcilerin eğitim sürecine geçildi. Eğitim başarıyla





tamamlandıktan sonra her biri 5 tıbbi temsilciden oluşan 3 grup oluşturuldu. Her grupta ise tanıtımını yapmak için 10 ilaç yer aldı.

Şirketin ilk resmi lansman sunumu Duşanbe'deki sağlık kurum ve kuruluşlarının başkanları ve World Medicine'in tüm çalışanlarının katılımıyla gerçekleştirildi.

İlk iş gününün sonunda dağıtım ağı seftriakson etken maddeli, adenzin-trifosfat-disodyum kokarboksilaz-klorur nikotinamid siyanokobalamin'den oluşan liyofilize toz içeren enjeksiyon ve içeriği kediotu özü, nane özü ve melissa'dan oluşan 3 ürünümüzün satışlarını rapor etmeye başlamıştı bile.

İlaç pazarlaması açısından, World Medicine çalışanları bu alanda öncü oldular. Şirketimiz, ürün yelpazesi ve çalışan sayısı açısından genişlemeye devam etti ve ilerleyen zamanda bölgelerde şubeler açılmaya başlandı. 2008 yılı sonunda pazarlamadaki grup sayısı 6'ya, ürün yelpazesi ise 60'a ulaştı. Kasım 2008'de 14 personel ile Sughd'da açılan World Medicine ofisinin ardından Ekim 2009'da 13 personel ile Khatlon bölgesinde bir ofis daha açıldı. Kulob, Horog ve Panjakent gibi nispeten büyük şehirlerde daha fazla personel çalışmaya başladı. 2010 yılı sonunda ürün sayısı 110'u, çalışan sayısı ise 45'i aşmıştı. Ancak zaman ilerledikçe ilaç pazarında, benzer pazarlama faaliyetlerine sahip ilaç şirketleri toplu olarak kayıt yaptırmaya başladı. Zorlu rekabet ortamına rağmen, Tacikistan'daki World Medicine Ofisi 2010 yılı sonunda satışlarda bir numarayı ve günümüzde hala en üst sırada yer almaktadır.

Bugün World Medicine Tacikistan, rakipler, müşteriler ve tüketiciler arasında itibarı olan ve istikrarlı bir şekilde

büyüyen bir şirket konumdadır. Ürün yelpazesi her geçen gün genişlemekte, bu da şirketimize ek satış imkanları kazandırmakta ve pazardaki konumumuzu sağlamlaştırmaktadır.

WORLD MEDİCİNE TACİKİSTAN'IN KİLOMETRE TAŞLARI:

- 1)** 19.03.2008 şirketin kuruluşu
- 2)** 01.01.2013 World Medicine Ophthalmics Tacikistan'ın World Medicine Tacikistan'dan ayrılması
- 3)** 01.01.2017 Dr. Sertus İlaç'ın World Medicine bünyesine katılımı
- 4)** 19.03.2023 şirketin Tacikistan'daki 15. yılı

Şirketin genel müdürleri:

- 1)** 01.01.2008'den 30.12.2012'ye kadar Giorgi Goksadze.
- 2)** 01.01.2013 tarihinden 30.12.2019 tarihine kadar Shokhrukh Zarifov
- 3)** 01.01.2020 tarihinden itibaren Abdurakhmanov Adib.

Şirketin Medikal Yöneticileri:

- 1)** Konstantin Bostanidi 01.01.2008'den 01.10.2010'a kadar.
- 2)** 01.11.2010 tarihinden itibaren Gulamadshoeva Mukaddas.

Şirketin Ülke Müdürleri:

- 1)** Anton Obolashvili 01.01.2008'den 30.12.2012'ye kadar.
- 2)** Tagiyev Elshan 01.01.2013'ten 30.12.2016'ya kadar.
- 3)** Hummatov Ramil 01.01.2017 - 30.12.2019 tarihleri arasında.
- 4)** Zarifov Shokhrukh 01.01.2020'den itibaren.

ADVERTORIAL

WM-

400 IU D₃ Vitamini Sprey

D₃

İster Puf, İster Damla



400 IU D₃



Sağlık için

D!



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



Fransız menşeli "Pharma Grade"
statüsündeki D vitamini
ham maddesi kullanılmaktadır.¹

Soğuk sıkım yöntemi
ile elde edilen natürel sızma
zeytinyağı ile formüle edilmektedir.¹

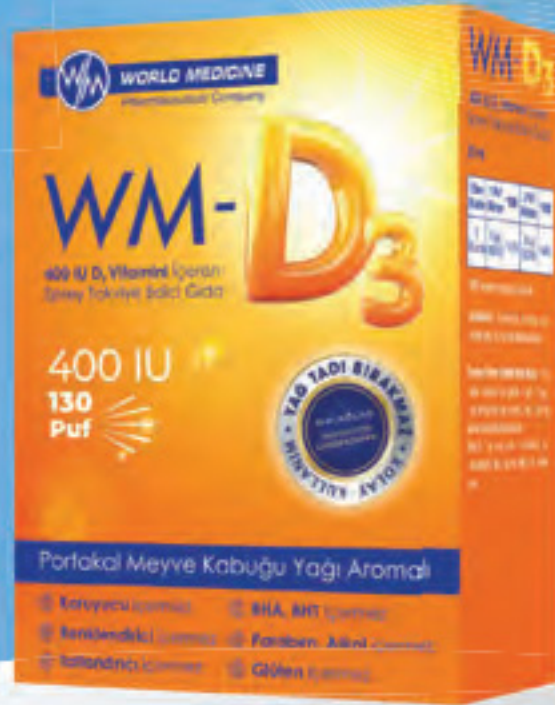
Tatlı portakal kabuğu aroması
ile ağızda yağ tadı bırakmayan
kolay bir kullanıma sahiptir.¹

Çocuklarda günde 1 sprey veya 3 damla,
yetişkinlerde günde 2 sprey önerilir.²



130
Puf

390
Damla





Dr. Levent Uygur
ISG-Ç Direktörü ve
İşyeri Hekimi

İLK GÖZ HEKİMİ

Baş melelek Rafael

**(RAFA EL; İYİLEŞTİREN EL,
TANRININ SEÇTİĞİ HEKİM..)**

Bir önce ki sayıda Asklepiadlar'dan (Rahip hekimler) bahsetmiştik. Yine bu yazımda Mezopotamya ve Anadolu kültüründe yer edinen mitolojilerde yer alan tarihteki ilk göz hastalığı müdahalesinden söz etmek istiyorum.

Hatta tarihi yazı ile başlatacak olursak ondan bile önce. Henüz insanlarla meleklerin bağlantı kurabildiklerini düşündükleri bir zamandan.

Bilindiği gibi Eski Ahit⁽¹⁾ birçok kitaptan oluşur. Bunun için biz ona Tevrat deriz. Torah'ın (Tevrat'ın yazılı hali) anlamı İbranice 5 demektir. Eski Ahit; Genesis (Yaratılış) ilk olmak üzere beş kitap altında toplanabilirler. Tobit'in kitabı⁽²⁾ bunlar arasındadır. Tobit kitabı Asur ülkesinin Ninova şehrinde sürgünde bulunan iki İsrail ailesinin yaşamı ile ilgilidir. Kitap bir hekim hatta bir göz hekimi ile ilgili olması bakımından ilginçtir. Tobit kitabının bir özelliği de Baş meleğ Rafael'in geçtiği tek kitaptır. Sandığımızın aksine Protestanlar Mikail'den başkasını büyük melek





olarak kabul etmez. Katolik ve Ortodoks dünyası, Tobit kitabında adı geçen Rafael'i büyük melek olarak kabul eder. Rafael'in ismi İbranice "İyileştiren O Tanrı'dır" ya da "Tanrı iyileştirir" anlamına gelir.

Rafael, ikonografik olarak Dicle nehrinde elleriyle tuttuğu bir balığı taşımakta olan Tobias'a⁽³⁾ sağ eliyle kılavuzluk yapar halde ve sol eliyle bir hekimin ak mermerden yapılmış küpünü taşıyor halde tasvir edilir.

Kitapta yazanları bir öykü şeklinde ve güzel başyapıtlarla şöyle aktarabiliriz.

Tobit evli ve iki çocuklu bir İsrail ailesine sahiptir. Bir gün çalışması bitince bahçeye çıkar. Bir incir ağacının altına dinlenir. Bir serçe kuşu yanağına konar ve göz kapağının üstünden gagasıyla bir iki küçük vuruş yapar. Ertesi gün Tobit'in gözü kızarır. Günler içinde kızarıklık artar ve Tobit görmesini kaybeder. Bazı mitoloji ile ilgili hekimlerin görüşüne göre bu anamnezde iki olasılık değerlendirilmektedir. Ya incir ağacından bir fungusit (mantar) bulaşı oldu ki bu durumlarda kötü korneal ülserler gelişir. Ya da o zamanda kuş gribi gibi bir viral bulaşla direk göz içine





olmasa da serçeden bir kontaminasyon olduğu düşünülmektedir. Her neyse zaten o dönemlere bu kadar bilimsel yaklaşmak doğru olmayabilir. Masal şöyle devam eder: Kör olan Tobit ve ailesi kısa sürede fakirleşir. Ne yapıp edip para bulmaları gerekir. Tobit'in aklına yıllar önce borç verdiği bir arkadaşı gelir fakat o başka bir şehirde yaşamaktadır. Oğlu Tobias henüz küçük olmasına rağmen bu görevi üstlenir. Önce kendi kasabasından bir rehber bulmaya çalışır. Ama başvurduğu herkes körlüğün onlara da geçeceğinden korkarak yardımcı olmak istemez. Aslında bu da şüphelerimizi bir tür kuş gripi epidemisi olabileceği yönünde desteklemekte. Sonunda uzun boylu güzel görünümlü biri çıkagelir ve rehberlik görevini kabul eder. Tahmin edebileceğiniz gibi bu genç adam Baş melek Rafael'dir. Yolculukta onlara Tobias'ın köpeği Hera eşlik eder.

Uzun bir yolculuktan sonra Dicle nehrinin kıyısında mola verirler. Rafael elindeki sopayı bırakmaması şartıyla sabah nehirden geçeceklerini söyler. Böylece olur. Fakat tam nehrin ortasında Tobias'ın eli akıntı nedeniyle boşalır ve delikanlı çırpınır tekrar sopayı tutmaya çalışır. Bu sırada eline değen şeyi sıkıca kavrar ve can havliyle kendini kıyıya atar. Baygınlığı geçince yanında koca ağızlı bir balığın uzanmakta olduğunu ve rehberin gülümseyerek



Sonunda uzun boylu güzel görünümlü biri çıkagelir ve rehberlik görevini kabul eder. Tahmin edebileceğiniz gibi bu genç adam Baş melek Rafael'dir.



ona baktığını görür. Rafael balığı nasıl temizleyeceğini ve hangi parçaları yanlarında taşıdıkları kaba koyacağını Tobias'a gösterir.

Bu kısımda kaynaklarda farklılıklar var. Bir kısmında balığın gözleri, bir kısmında da balığın safrası saklanır. "Neden?" diye sorar Tobias.

Melek "Daha sonra bize gerekecek" der. (Yolculukları Media şehrine varıp Tobias'ın Sara'ya aşık olması ve Sara'ya musallat olan kötü bir cinin Rafael tarafından uzaklaştırılması gibi şu anda konumuzla ilgili olmayan detaylı bölümlerle devam eder mitoloji.)

Uzun seyahatlerinin sonunda tekrar eve varırlar. Tobit

bahçede onları beklemektedir. Rafael'in talimatı ile Sara Tobit'in gözlerini açar. Tobias'ta kapta sakladıkları merhem kıvamında resmedilen balıkgözü ekstresini sürer. Bazı ikonalarda safra kesesi gibi küçük bir keseden damlattığını kompoze ettiklerini görürüz.

Tobit bu uygulamadan sonra gözlerini kırıştırır. Yavaş yavaş bir ışığa hisseder ve görmeye başlar. Çok sevinçlidir, oğlu ile kucaklaşır. Fakat rehberine doğru bakınca yine gözleri kamaşır. Gözleri biraz sonra ışığa alışınca onda iki kırmızı kanat fark eder. Bunu ailesine söyleme telaşıyla onlara döndüğünde ise Baş melek Rafael artık kaybolmuştur. Görev bitmiştir.

Başmelek Rafael, çocukların ve ailelerin endişeleri ve sıkıntıları ile ilgilendiğinden "mutlu birlikteliklerin meleği" olarak ta adlandırılır. Çoğu ikonada, Tanrı'nın sadık kulları Tobias ve eşi Sara ile birlikte tasvir edilir. Baş melek Rafael ikonalarının belirgin özelliği, kırmızı kanatlı olması ve mızrağının ucunda bir aleve sahip olmasıdır. Ayrıca bazı ikonalarda, sol elinde tıbbi bir aletle ve sağ elinde ise şifa için kullanacağı bir balık ile tasvir edilir. Sonuç olarak iyileştirme gücü bir önceki yazımda bahsettiğim Asklepiad'lardan önce veya mitolojik olarak belki bir yılan, bir şahmerandan önce bir Baş meleğe verilmiştir.

Rafa el; iyileştiren el, Tanrının seçtiği Hekim...

¹⁾ Eski Ahit:

²⁾ Tobit'in kitabı: İbranice ya da Aramice dilinde yazılan Tobit' in Kitabı Tanrı'ya imanı olan kişilere yapılan mucize biçiminde yardımı anlatan bir öyküdür.

³⁾ Tobias: Tobit kitabının başkahramanı olan İsrailoğullarından dindar bir çocuğun adıdır. Tobit'in oğlu. Melek Raphael'in de yardımıyla iblislerle karşı savaşmıştır.



WORLD MEDICINE'DAN DEPREM BÖLGESİNE DESTEK

06 ŞUBAT 2023



World Medicine deprem felaketinden etkilenen vatandaşların acil ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla afet bölgesine 2 yardım tırı gönderdi.

6 Şubat Pazartesi Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve ardından yine Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçelerinde meydana gelen ve Kilis, Diyarbakır, Adana, Osmaniye, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Malatya ve Hatay'ı ağır şekilde etkileyen depremlerden etkilenen vatandaşlar için yurt genelinde yardım ve destek kampanyaları başlatıldı.

Depremi ardından derhal harekete geçen World Medicine da ilgili kamu kurum ve kuruluşları ile iletişim halinde, afet bölgelerinde depremzedelere ulaştırılmak üzere acil ihtiyaçların temini için seferber oldu.

Başta ısıtıcı, battaniye, uyku tulumu, hijyenik set, çocuk bezi, su ...vb olmak üzere yetkili kurumların açıkladığı listelerde bulunan malzemeleri içeren yardım paketlerini taşıyan iki tırı afet bölgesine intikal etmek üzere gönderdi.

Deprem sonrası meydana gelen kayıplardan ötürü çok üzgün olduklarını dile getiren Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov: "World Medicine ailesi olarak acil ihtiyaç malzemelerini içeren yardım tırlarımızı yaralarımızı birlikte sarmak ve hızla iyileşebilmek adına deprem bölgesindeki vatandaşlarımıza destek olabilmek amacıyla yola çıkardık. İlerleyen günlerde muhtemel doğacak ihtiyaçlar dahilinde her türlü yardımı vermeye daima hazırız, destek vermeye devam edeceğiz." şeklinde konuştu.







Gökay Gün
WMARGE Ürün Geliştirme,
Üretim ve Teknoloji Transferi Müdürü

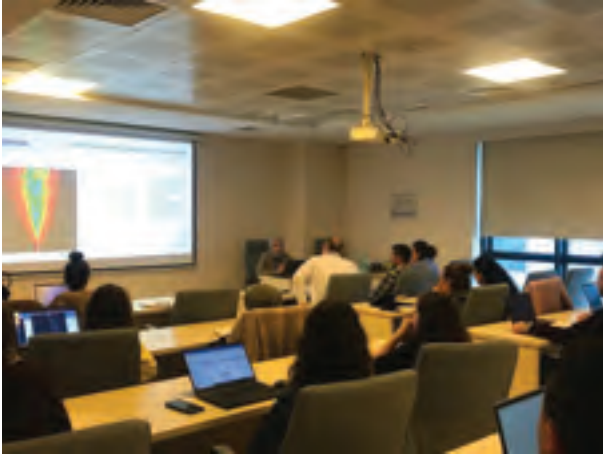
Artık Popülasyon Biyoesdeğerliğini **WMARGE'DE GERÇEKLEŞTİRİYORUZ!**

Ilaç ürünlerinin laboratuvar (in vitro) ortamındaki benzerliğini kanıtlamak amacıyla, FDA tarafından önerilen istatistiksel yaklaşımlardan biri de popülasyon biyoesdeğerliği yöntemidir. Hesaplamalarının oldukça karmaşık ve uzmanlık gerektirmesi sebebiyle, popülasyon biyoesdeğerliği hesaplamaları sözleşmeli araştırma kuruluşları (Contract Research Organization, CRO) tarafından yapılmaktadır. İnhaler ve nazal sprey ilaç ürünlerinin in-vitro datalarının değerlendirilmesini sağlayan popülasyon biyoesdeğerliği hesaplamasını ürün geliştirme bünyesinde yapabilecek seviyeye ulaşarak, WMARGE olarak mevcut yeteneklerimize bir yenisini daha eklemiş bulunuyoruz. WMARGE Ürün Geliştirme bölümü olarak, FDA-EMA regülasyonlarına uygun kaliteli ürünler geliştirmek amacıyla, Ürün Geliştirme Kıdemli Uzmanı Ecz. Ayşenur KEKEÇ tarafından oluşturulan hesaplama yöntemi ile popülasyon biyoesdeğerliğini hesaplamayı ve yorumlamayı artık WMARGE olarak gerçekleştirebilmekteyiz.

Edinilen yeni yetkinliğimizi paylaşmak ve WMARGE'deki çalışma arkadaşlarımızın mesleki birikimini artırmak amacıyla, departmanımızın tüm bölümlerinden çalışma arkadaşlarımızın katılımıyla kapsamlı eğitimler düzenledik. Ek olarak geliştirdiğimiz ve valide ettiğimiz hesaplama yönteminden ilaç firmalarının da faydalanabilmesi için, WMINOLAB aracılığıyla, dış firmalara popülasyon biyoesdeğerliği hesaplanması konusunda danışmanlık hizmeti vermeye başladık. Böylece, yerli ilaç firmalarının eşdeğer ilaç geliştirme çalışmalarına katkıda bulunarak ülkemizin ve ihracat yaptığımız ülkelerdeki insanların ilaca erişilebilirliği artırmayı amaçladık. Bu girişimimiz sayesinde WMARGE olarak firmamıza bir katma değer daha eklemiş bulunmaktayız.

POPÜLASYON BİYOESDEĞERLİĞİ NEDİR?

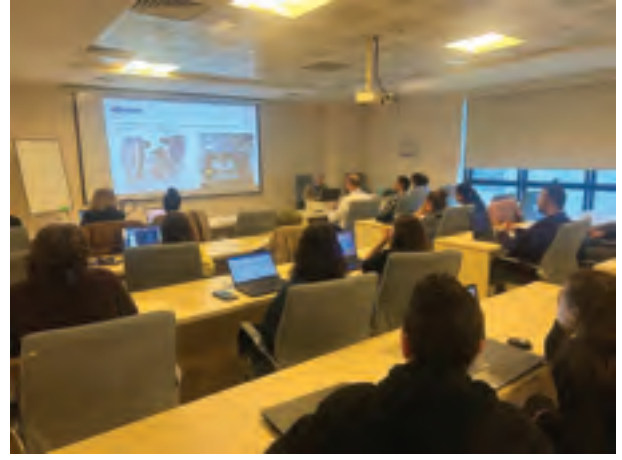
Biyoesdeğerlik çalışması, etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ilaç ürünü referans alınarak geliştirilmiş bir jenerik ilaç ürününün, referans ürüne eşdeğer olduğunu



kanıtlamak amacıyla gönüllü bireyler ile yapılmaktadır. Bu çalışma ile test edilen üründeki aktif maddenin insan vücudundaki etki bölgesine ulaşma hızı ve derecesinin, referans alınan ürün ile benzerliğinin kanıtlanması amaçlanır. İki ürün arasında biyoeşdeğerliğini kanıtlamaya yönelik çalışmalar, eşdeğer ilaç geliştirme çalışmaları yürüten kuruluşlar için önemlidir. Belirli koşullar sağlandığında, bazı ilaç ürünleri için biyoeşdeğerlik çalışması gerekliliğinden feragat edilebilir. İki farklı ürün arasındaki benzerliğin kanıtlanması amacıyla in vitro ortamda (laboratuvar ortamında) yapılan çalışmalardan elde edilen verilerin, sağlık otoritelerinin önerdiği istatistiksel metotlar kullanılarak ispatlanmasına İn Vitro Biyoeşdeğerlik (İVBE) çalışması denir.

Astım ve KOAH gibi akciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılan inhalasyon tipi ilaçların, burun mukozasındaki alerjik reaksiyonların önlenmesi ve tedavisinde kullanılan sprey ilaçların lokal etkili olması, sistemik dolaşım girmemeleri, etkilediği bölge üzerinde (akciğerler ve burun mukozası) in-vivo çalışma yapmanın zorluğu gibi nedenlerden dolayı, gönüllü bireyler ile yapılan klasik anlamdaki in vivo biyoeşdeğerlik çalışmalarını gerçekleştirmek zor olmaktadır. Bu sebeple inhalasyon tipi ilaçların ve burun mukozasında lokal etkili sprey ilaçların geliştirilmesi sırasında referans alınan ürün ile geliştirilen ürünün in vitro ortamdaki biyoeşdeğerliğinin gösterilmesi önemli bir aşamadır. Klinik çalışmalardan muafiyet için yapılacak kapsamlı in vitro çalışmalar ve elde edilen verilerin değerlendirmesinde kullanılacak kompleks istatistiksel yaklaşımlar Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi (U.S. Food and Drug Administration, FDA) ve Avrupa İlaç Kurumu (European Medicines Agency, EMA) tarafından tanımlanmıştır.

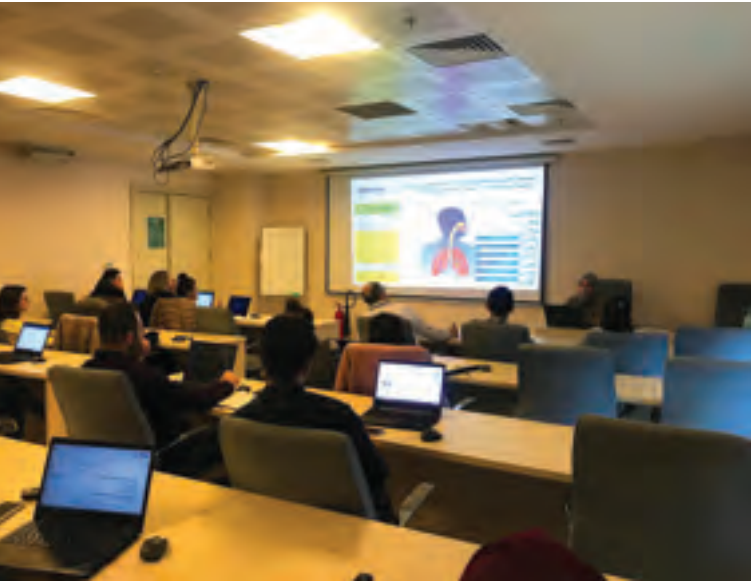
Bir araştırmada, çalışmaya konu olan, çok kalabalık bir denek grubundan oluşan bir popülasyonun tüm bireylerini tek tek test etmek olanaksızdır. Bu sebeple çalışma için gerekli veriler, bilimsel olarak o topluluğu temsil



edecek şekilde belirlenen bir örneklem üzerinden veriler toplanır. İlaç ürünleri özelinde açıklamak gerekirse, iki farklı ilaç ürününün birbiri ile benzerliğini kanıtlamak için, üretilen tüm serilerden tüm ürünleri (örn. on binlerce numuneyi tek tek) test etmek olanaksızdır. İki farklı ürünün in vitro olarak benzerliğinin kanıtlanması gerektiği durumlarda, geliştirilen ilaç ürününün üretilen ve üretilecek olan tüm serilerini temsil edebilecek en az 3 farklı seri seçilir, her seriden seçilen numuneler test edilir. Aynı şekilde referans alınan ürünün en az 3 farklı serisi seçilir, her seriden seçilen numuneler test edilir. FDA inhalasyon ve nazal sprey ürünleri için in vitro verilerinin istatistiksel değerlendirmesinin kişilerin ön yargısından bağımsız, tekrarlanabilir, ispatlanabilir bir şekilde yapılabilmesi için popülasyon biyoeşdeğerliği istatistiksel yaklaşımını önermektedir.

Popülasyon biyoeşdeğerliği istatistiksel hesabı, FDA kılavuzunda temelleri açıklanmış, uzmanlık gerektiren kompleks ve uzun bir işlem sırası takip ederek yapılabilir. Geliştirdiğimiz ve valide ettiğimiz sistem sayesinde FDA kılavuzunda açıklanan popülasyon biyoeşdeğerliği hesaplamasını en doğru şekilde yapabilmekteyiz. İn Vitro Biyoeşdeğerlik (İVBE) çalışmasından elde edilen verilerin popülasyon biyoeşdeğerliği ile kanıtlanması kadar, bu çalışma için gerekli spesifik testleri yerine getirecek gerekli verileri elde etmek de oldukça zordur.

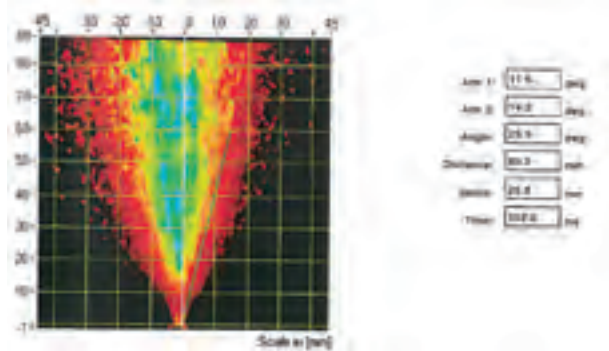
Örneğin, bir nazal sprey veya aerosol inhaler püskürtüldükten sonra oluşan spreyin (damlacık bulutunun) şeklinin (oval mi, elips mi, yuvarlak mı), açısının, alanının ve sprey bulutunu oluşturan on binlerce küçük damlacıkların mikrometre birimindeki boyutlarının referans alınan ürün ile benzer olduğunun kanıtlanması gereklidir. Bu bahsi geçen damlacık özellikleri ilgili ürünün hasta üzerinde yararlanımını, klinik etkisini doğrudan etkilemektedir. Bu şekilde geliştirilen ürünlerden hasta tarafında maksimum fayda sağlanmakta ve ürün kalitesi garanti altına alınmaktadır.



Sprey şekli ile ilgili testi gerçekleştiren SprayVIEW cihazının nazal spreye iki farklı yönde konumlandırılmış kameralarından elde edilen görüntüler aşağıda gösterilmektedir.

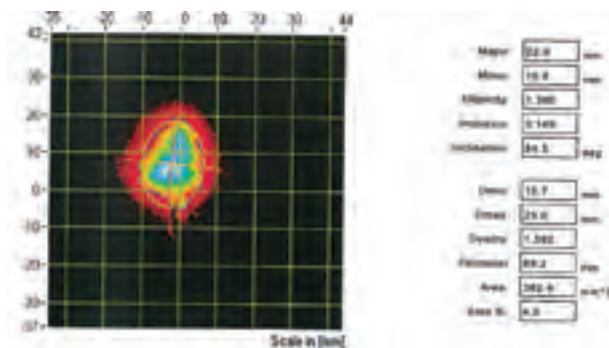
Nazal Spreyin karşı konumunda bulunan kameranın çektiği görüntüye Plume Geometry (Bulut geometrisi) denilmektedir.

Bu ölçümden elde edilen Angle ve Width verileri ile test ve referans ürün arasında kıyaslama yapılmaktadır.



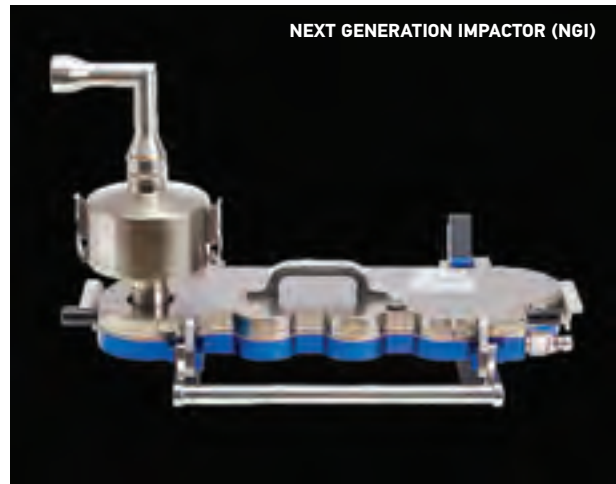
Nazal Spreyin üst kısmında bulunan kameranın çektiği görüntüye Spray Pattern (Sprey Modeli, Sprey Şekli) denilmektedir.

Bu ölçümden elde edilen Ovality ve Area verileri ile test ve referans ürün arasında kıyaslama yapılmaktadır.



Yukarıda damlacık boyutu ölçümlerinin yapıldığı WMARGE bünyesinde sahip olduğumuz Spraytec cihazının görünüşü mevcuttur.

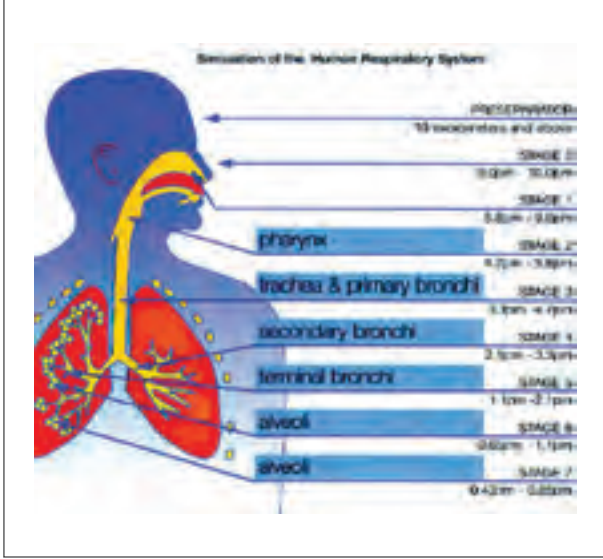
WMARGE bünyesinde sahip olduğumuz akciğerin her bölgesini temsil eden kademeli impaktör cihazları (Next Generation Impactor (NGI) ve Andersen Cascade Impactor (ACI)) ile, akciğerin her bölgesinde ayrı ayrı biriken ilaç miktarlarının kimyasal olarak tespiti yapılarak, test ürünün referans ürün ile aynı miktarda akciğere ilaç iletiminin yapıldığı kanıtlanmaktadır.



ANDERSEN CASCADE IMPACTOR (ACI)

Aşağıda verilen görselde bir inhalasyon ürünündeki farklı partikül boyuttaki parçacıkların ulaştığı bölgeler görülmektedir.

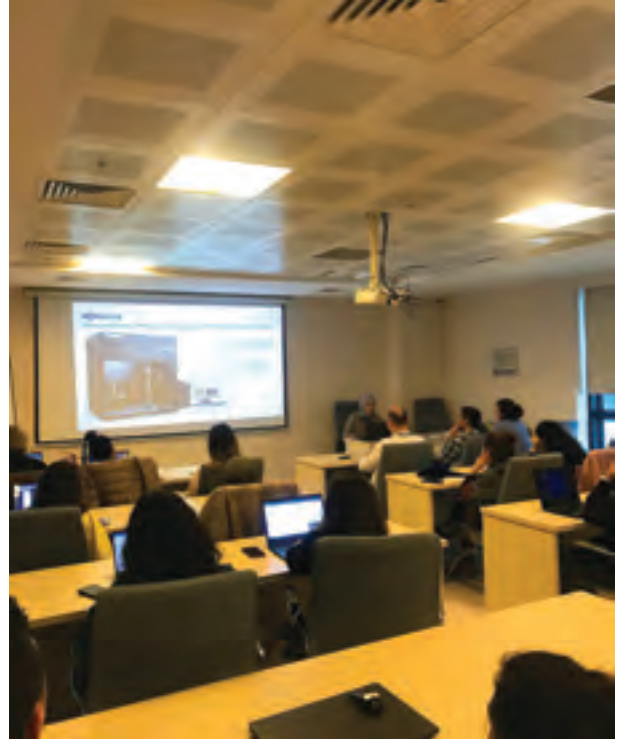
Bu parçacık boyutuna bağlı olan iletimin miktarı, birbirlerine göre oranları, solunum sistemindeki dağılımı, bir inhalasyon ürününün doğrudan hasta tarafında etkisini bir başka deyişle tedavi gücünü etkilemektedir. Geliştirme faaliyetlerimizin bu bilimsel yaklaşımlar ile yaparak portföyümüzdeki ürün kalitemizi garanti altına almaktayız.



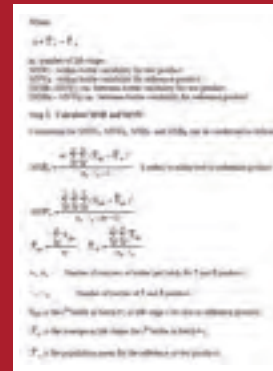
Ürünlerimizi Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi (U.S. Food and Drug Administration, FDA) ve Avrupa İlaç Kurumu (European Medicines Agency, EMA) gerekliliklerine uygun olarak geliştirerek, ürettiğimiz her kutu ilacın üretildiği andan raf ömrü sonuna kadar kalitesini garanti altına almaktayız.

WMARGE olarak, geliştirme çalışmaları uzmanlık gerektiren, gereklilikleri ve teknik zorluğu üst düzey olan inhalasyon ve nazal sprey ilaçlarını, FDA ve EMA regülasyonlarının her ikisini birden sağlayarak geliştirebiliyor ve geliştirilen ürünlerin benzerliğini popülasyon biyoeşdeğerliği hesabı ile ispatlayabiliyoruz. Bu Ar-Ge becerilerimizi, WMINOLAB aracılığı ile inhaler ve nazal sprey ürünleri için bahsi geçen spesifik analizler konusunda diğer ilaç firmalarına hizmet sunabiliyoruz.

World Medicine, Türkiye’de inhaler ve nazal sprey ilaç ürünlerini, Dünya’da ilaç sektörüne yön veren ve regüle eden sağlık otoritelerinin gerekliliklerine göre geliştirebilen, benzerlik çalışmalarını kendi bünyesinde gerçekleştirebilen, verilerin yorumlanması için gerekli istatistiksel hesaplamalarını gerçekleştirebilecek yetkinlikte olan, sektörün önde gelen firmalarından biri olarak sağlık sektörüne hizmet vermeye devam edecektir.



İlgili FDA kılavuzundan alıntılar, hesaplamaların kompleksliğini göstermek açısından aşağıda verilmiştir.



KARACİĞER YAĞLANMASI

1)KARACİĞER YAĞLANMASI NEDİR?

Hepatik steatoz adıyla da bilinen karaciğer yağlanması, karaciğer hücrelerinde normalden fazla yağ depolanması olarak tanımlanır. Normal şartlarda karaciğer hücrelerinde az miktarda yağ bulunabilir, ancak depolanan yağ miktarının artması çeşitli sağlık sorunlarına neden olur.

2)KARACİĞER YAĞLANMASI KAÇ ÇEŞİTTİR?

Karaciğer yağlanması sebeplerine göre iki farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bunlar; alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması, bir diğer adı ile non-alkolik yağlı karaciğer hastalığı (NAYKH) ile alkole bağlı gelişen, bir diğer adı ile alkole bağlı yağlı karaciğer hastalığıdır.

3)KARACİĞER YAĞLANMASININ ÖNEMİ NEDİR?

Karaciğer yağlanması dikkat edilmesi gereken ilerleyici bir hastalıktır. Dikkat edilmediğinde veya önlem alınmadığında hepatite; karaciğerin yağlanmaya bağlı inflamasyonuna ve siroza ilerleyebilir. Hastalık siroza ilerledikten sonra geri dönüşü yoktur.

4)KARACİĞER YAĞLANMASININ NEDENLERİ NELERDİR?

Alkol kullanımına bağlı olmayan karaciğer yağlanmasının en önde gelen nedenleri arasında obezite, insülin direnci ve tip 2 diyabet yer almaktadır. İnsülin direncine bağlı vücutta kullanılamayan karbonhidratlar, yağ asitlerine çevrilerek depo edilmeye ve vücutta birikmeye başlar. Karaciğerde depolanan yağ asitleri, antioksidan eksikliğinde reaktif oksijen radikalleri ile tepkimeye girerek karaciğere hasar vermeye ve hastalığın ilerlemesine neden olur.

Alkol kullanımına bağlı karaciğer yağlanmasında ise tüketilen etil alkolün karaciğerde metabolize edilmesi sonucu açığa çıkan maddeler, karaciğer hücrelerinde yağ birikimini hızlandırır. Alkol yıkımı sonucu oluşan reaktif oksijen bileşikler gibi maddelerin tepkimesi sonucu karaciğer hasarlanmaya ve yağlanmaya başlar.

5)KARACİĞER YAĞLANMASININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Karaciğer yağlanması özellikle erken evrelerinde herhangi bir belirti vermeden ilerleyebilir ve hastaların günlük yaşamında herhangi bir sorun yaşamasına neden olmayabilir. Fakat hastalık ilerledikçe ve yağlanma düzeyi arttıkça bazı hastalar karnın sağ üst kısmında basınç ve doluluk hissetmeye başlar. Bu durum büyüyen karaciğerin çevre doku ve kemiklere yaptığı baskıdan kaynaklanır. Karaciğerinde ileri derecede yağlanma ve büyüme olan bir hastada karaciğer kaburgaların arasına doğru basınç yaptığından hastalığın hekim tarafından yapılacak fiziki muayene esnasında bile tespit edilebilmesi mümkündür. Genellikle tanıda ultrasonografiden yararlanılır.

Referanslar: 1-Gökcan, H. & Yılmaz, Y. Alkole Bağlı Olmayan Yağlı Karaciğer Hastalığı. Türkiye Karaciğer Araştırmaları Derneği. 2- Gökcan, H. & Yılmaz, Y. – Alkole Bağlı Yağlı Karaciğer Hastalığı. Türkiye Karaciğer Araştırmaları Derneği.

ENGİLEN

MILK THISTLE
DEVE DİKENİ

ARTICHOKE
ENGİNAR

TURMERIC
ZERDEÇAL

YENİLE

ENGİLEN

Zerdeçal, Enginar ve Devedikeni
İçeren Takviye Edici Gıda

30 Sert Kapsül



WORLD MEDICINE



YAPAY ZEKÂNIN SON HARİKASI:



CHATGPT



Son zamanlarda her yerde karşımıza çıkan, herkesin konuştuğu bir uygulama var. Kimimizin işlevi hakkında bilgi sahibi olduğu, kimimizin yeni duyduğu bu uygulamanın adı “ChatGPT”.



Command Prompt : |

ChatGPT



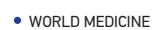
İnsan beyninin nöronlardan oluşan sinir ağı yapısından esinlenen ve derin öğrenme adı verilen bir sistemi kullanan yapay zekâ, bilgiyi toplayıp işlemeye devam ederek yinelemeli olarak kendini iyileştirebilir.

ChatGPT aslında bir yapay zekâ uygulaması. "OPENAI" isimli yazılım firması tarafından oluşturulan bu uygulama, yapay zekâ teknikleri içerisinde yer alan makine öğrenmesi ve derin öğrenme teknikleri kullanılarak eğitildi ve kullanıcıların kullanımına sunuldu.

PEKİ CHATGPT'NİN DE DÂHİL OLDUĞU YAPAY ZEKÂ NEDİR?

Açılımı yapay zekâ olan AI (artificial intelligence), çeşitli görevleri yerine getirmek amacıyla geliştirilen ve insan zekâsını taklit eden, daha- sı bilgiyi toplayıp işlemeye devam ederek yinelemeli olarak kendini iyileştirebilen sistemdir. Bu sistem

sayesinde bilgisayarlar insanların sahip olduğu her tür özelliği taklit edebilmektedir. Ses tanıma sayesinde insanların iletişim kurmak için kullandığı dili anlamakta, resimleri görmekte, etrafında gerçekleşen olayları tanımakta ve tüm bunları mükemmel bir şekilde anlamaktadır.



KISACA CHATGPT...

İnsan beyninin nöronlardan oluşan sinir ağı yapısından esinlenen ve bu yapıya benzer şekilde makine öğrenmesi (machine learning, ML) ve derin öğrenme (deep learning, DL) sayesinde bir nesneyi tanımak için oldukça fazla veri ve boyut kullanan yapay zekâ uygulamalarından biri olan ChatGPT, yapay zekâ teknolojisi tarafından yönetilen chatbot aracılığıyla insan benzeri konuşmalar yapmanıza olanak tanıyan doğal bir dil işleme aracıdır. Sorularınızı yanıtlayabilir ve herhangi bir yazı veya kod oluşturma gibi görevlerde size yardımcı olabilir. 2021 yılında eğitimi tamamlanmış ve OPENAI tarafından

30 Kasım 2022'de kullanıma sunulmuştur. Modelin basit sorularınızı cevaplamadan yanı sıra başka pek çok işlevi mevcuttur. ChatGPT sizin için makaleler yazabilir, sizinle felsefi konuşmalar yapabilir hatta kod oluşturma gibi görevlerde bile size yardımcı olabilir.

Kullanıcıyla sohbet etmek için oluşturulmuş bir dil modeli olan bu yapay zekâ, arama motoru gibi kullanıcının istediği bilgileri bulmasına yardımcı olmak için internetteki web sayfalarını indeksleyen bir sistem değildir ve internette bilgi arama özelliği yoktur. Yanıt oluşturmak için eğitim verilerinden öğrendiği bilgileri kullanır. Bu sebeple vereceği yanıtlar aldığı eği-

tim ile sınırlıdır. Bir diğer sınırlılığı ise vereceği yanıtların sorunuzun tam karşılığı olmaması ihtimalidir. Çünkü model; belirsiz sorular hakkında açıklama istemek yerine yalnızca sorunuzun ne anlama geldiğini tahmin eder ve bu da sorularınıza istenmeyen yanıtlar almanıza yol açabilir. Üçüncü bir sınırlılığı ise eğitiminin 2021 yılında tamamlanmış olması sebebiyle farkındalığının bu tarihten öncesini kapsamıdır. Chatbot'un 2021 yılı sonrasında meydana gelen olaylar veya haberler hakkında bir farkındalığı yoktur. Bu nedenle "Beijing 2022 Kış Olimpiyat Oyunları'na hangi ülkeler katılmıştır?" sorusu bir sonuç vermeyecektir.

Bu harika uygulamadan pek çok konuda yardım alabilirsiniz. Örneğin herhangi bir konudaki bir makaleyi -kesinlikle doğru olmasa da- saniyeler içinde verimli bir şekilde yazabilir. Sizin için özgeçmiş oluşturabilir ve hatta ön yazı yazabilir. Dahası sınavlarda da başarısını kanıtlamıştır. Örneğin Pennsylvania Üniversitesine bağlı Wharton Okulunda görevli Profesör Christian Terwiesch, MBA sınavına girmek için ChatGPT'yi kullanmıştır ve uygulamanın sınavdan elde ettiği sonuçlar oldukça iyi olmuştur.

Uygulamanın sizin için daima bir cevabı vardır. "Akşam ne yiyeyim?" gibi basit bir sorudan "Öbür dünya nasıl bir yer?" gibi sorulara kadar her tür sorunuza yanıt verecektir.





DENEMEK İSTEMEZ MİSİNİZ?

chat.openai.com adresini ziyaret ederek bir OpenAI hesabı oluşturduğunuzda sizin de bu yapay zekâ uygulamasından yararlanmanız mümkün. Ücretsiz kullanılabileceği gibi, kullanıcılara daha hızlı yanıt süreleri gibi ekstra avantajları garanti eden ücretli abonelik seçeneği de var. İlginizi çektiyse kendisiyle tanışmanızı öneririz!



Kamala Aliyeva
World Medicine Ophthalmics
Kazakistan Pazarlama Müdürü

KAZAKİSTAN'DA BİR REKLAM FİLMİ ÇEKİMİ VE WORLD MEDICINE OPHTHALMİCS KAZAKİSTAN EKİBİNİN DENEYİMLERİ

World Medicine Ophthalmics Kazakistan, COVID-19 salgını sırasında piyasaya sunulan, klorheksidin diglukonat çözeltisi ve lidokain hidroklorür içeren boğaz spreyi ürünü için bir reklam kampanyası hazırladı. Ancak bu ürünün tanıtımını yapmak, özellikle tıbbi tesislerin tanıtım ziyaretlerine kapalı olduğu ve eczane satışlarının temel ilaçlara odaklandığı bir dönemde hiç kolay olmadı. Bu nedenle Kazakistan WMO ekibi olarak tanıtım faaliyetlerine devam edebilmek için sosyal medyayı daha etkin kullanmaya ve YouTube üzerinden bir reklam filmi yayınlamaya karar verdik. Bu videonun çekim hikayesi, sizlerle paylaşmak istediğimiz duygular, zorluklar ve yaratıcı fikirlerle dolu.

Öncelikle ekip tarafından ürünün web sitesi ve Instagram hesabı oluşturuldu, sosyal medyada altı aylık bir tanıtım sürecinin ardından, reklam filmini çekebilmek için bir reklam ajansı ile anlaşıldı. Önerilen birkaç senaryo sonrasında Kazakistanlı tüketicilerin dikkatini çekebilmek adına geleneksel Kazak ulusal tarzında bir reklam

çekilmesine karar verildi. En önemli konu film için doğru oyuncunun seçimi idi. Bunun için herkesin oyu, reklam kampanyasına ekstra bir duygusallık katacağını düşündüğümüz Kazakistan Cumhuriyeti'nin popüler aktörü ve senaristi Erden Telemisov'dan yana oldu.

Çekimler esnasında, pozitif bir ruh halinin yayılmasına yardımcı olan sıcak, samimi ve resmiyeti ortadan kaldırarak yaptığımız işe yansıtan hoş bir atmosfer oluştu. Fakat diğer taraftan, nihai sonucun başarısı konusunda telaş ettiğimiz ve endişe yaşadığımız anlar da olmadı değil. Ancak malzemeleri düzenlemeye başladığımızda yaratıcılığımız daha da ifade edilebilir hale geldi ve yaratıcı çalışmalarımıza yeni fikirler ekleme fırsatı bulduk. YouTube'da reklam yayınladıktan sonra, videonun ayda 1,5 milyon izlenme ile çok popüler olduğunu görmek bizi en çok mutlu eden konuydu. Bu, ürün tanıtımına yönelik yaratıcı ve profesyonel yaklaşımımızın başarılı ve etkili olduğunu bizlere göstermiş oldu.

Deneyimlerimizi paylaşarak, diğer ülke temsilciliklerimizimizi sosyal ağları kullanmaya ve ürünlerini tanıtmak



için kaliteli reklamlar oluşturmaya motive etmek amacındayız. World Medicine Ophthalmics Kazakistan ekibi olarak, reklam içeriği oluşturma sürecinin uzun ve karmaşık bir süreç olduğuna ancak doğru senaryo ve ekip ruhu ile yapıldığında büyük başarı getirebileceğine inanıyoruz.

Reklam yaratmanın kilit noktalarından biri hedef kitleyi belirlemek, onun ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını anlamaktan geçiyor. Bunu belirlediğinizde, hedef kitle için alakalı ve çekici içerik oluşturmak daha da kolaylaşıyor. Diğer taraftan bir reklam kampanyasının etkinliğini en üst seviyeye çıkarmak için net bir pazarlama planına sahip olmak, bütçeyi doğru belirlemek ve yönetmek, hangi araç ve mecraları kullanacağınızı bilmek de gerekiyor.

Bu deneyim, sosyal medya pazarlamasının ve video platformlarındaki reklamcılığın, zor zamanlarda ürünleri tanıtmak için etkili bir araç olabileceğini bizlere gösterdi. Ek olarak, ürün reklamı için ulusal tarz seçimi, potansiyel alıcıların dikkatini çekmemize ve yerel pazara bağlılık oluşturmamıza olanak tanıdı.

Ekibimiz elde ettiğimiz sonuçlarla gurur duyuyor, bununla beraber ekip olarak yüksek kaliteli tanıtım içeriği oluşturma sürecinin, bir markayı büyütmede ve satışları artırmada ne kadar fark yaratacağını da anlamış olduk. Elde ettiğimiz deneyimimizin, yüksek kaliteli reklam oluşturma ve ürünlerimizi pazarda tanıtmak isteyen diğer iştiraklerimiz için yararlı olacağını düşünüyoruz.



HEM DÜNYAYI HEM DE GELECEĞİ İYİLEŞTİRİYORUZ

*WORLD MEDİCİNE SÜRDÜRÜLEBİLİR ENERJİ
KAYNAKLARINA YATIRIM YAPIYOR*

“Amacımız; artan enerji ihtiyacıyla yükselen fiyatları maliyetlerimize yansıtmamak.”

Türkiye'deki faaliyetlerine 2011 yılında başlayan World Medicine, üretim tesisleri için önemli bir yatırım yaptı. Karbon ayak izini azaltma çalışmalarına hız veren World Medicine; Uluslararası Yeşil Enerji Sertifikası aldı. Bunun yanı sıra enerji sektörüne yaptığı yatırımlar vesilesiyle de Çerkezköy'de bulunan son teknoloji cihazlarla donatılmış fabrikasını ilk yeşil enerji kullanan ilaç fabrikası olarak nitelendirdi.

Yaptıkları yatırımların ve faaliyetlerinin çevresel etkisini irdelediklerini ve daha çevreci çözümler aradıklarını söyleyen World Medicine Yönetim Kurulu Başkanı Ruşen Kalender; Geleceğe bırakacağımız en büyük mirasın doğanın kendisi olduğunu düşünüyoruz. Bu nedenle yüzümüzü sürdürülebilir enerji kaynaklarına çevirdik. Bu noktada World Medicine olarak enerji sektöründe de yaptığımız önemli yatırım hamleleri mevcut. İlerleyen dönemde “Güneş Enerji Santrali”miz ile ilaç üretim tesislerimiz ve genel merkezimizin bütün enerji ihtiyacını yenilenebilir kaynaklardan sağlamayı amaçlıyoruz. Bu yatırımımızla önümüzdeki yıllarda karbon salınımımızı önemli ölçüde azaltmak en büyük hedeflerimizden biri” açıklamasında bulundu.

Sadece insan sağlığına değil, yaşanabilir bir gelecek için “Daha sağlıklı bir Dünya” felsefesine de odaklandıklarını söyleyen Ruşen Kalender; “Dünya’yı iyileştirmek ve Türkiye ekonomisini her anlamda destekleyerek sağlıklı bir gelecek yaratmak adına Güneş Enerji Santralleri (GES) konusunda milli yatırımlar yapmaya

devam ediyoruz. Bu kapsamda projelendirdiğimiz yıllık 22 MEGAWATT (MWE) kapasiteli güneş enerji santrali yatırımını hayata geçiriyoruz. Dünya’nın enerji açısından darboğazdan geçtiği bu süreçte enerji yatırımlarımızın Türkiye’nin enerji bağımlılığını azaltmak için ve özellikle yeşil ve sürdürülebilir enerjiye geçiş konusunda öncelikle ilaç sektöründe benzer yatırımlara öncü ve özendirici olacağını düşünüyorum.” şeklinde konuştu.

ENERJİYE OLAN İHTİYAÇ GÜN GEÇTİKÇE ARTIYOR

Hızla artan nüfusun ve gelişen sanayinin enerjiye olan ihtiyacı gün geçtikçe artırdığını, enerji üretimi ve tüketimi arasındaki açığın giderek arttığını belirten Ruşen Kalender “Petrol, doğalgaz, kömür ve nükleer enerji gibi “yenilenemeyen”, geleneksel enerji kaynakları çevreyi ve insan sağlığını giderek daha fazla tehdit eder hale geldi. Dünya’nın bizlere mesajı çok net bunu göstermezden gelemeyiz. Enerji ve çevre problemlerinin gündemde olduğu bu dönemde, yaşanan problemlere yönelik öncelikli çözüm ülkelerin yenilenebilir enerjiye geçişi ile mümkün. World Medicine’da “%100 Yenilenebilir Enerjiye Geçiş” olarak adlandırdığımız bu hedefimiz hem ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanması hem de temiz enerji üretilmesi açısından çok önemli. Türkiye yenilenebilir enerji kaynakları yönünden dünyanın şanslı ülkelerinden biri, fosil yakıt kullanımında dışarı bağımlılık ve çevresel problemler de düşünüldüğünde Türkiye’yi hem ekonomik hem de çevre-

sel olarak daha sağlıklı bir geleceğe taşımak için World Medicine olarak enerji yatırımlarımızla kendi enerjimizi kendimiz üretiyoruz.” şeklinde konuştu. Amacımız; artan enerji ihtiyacıyla yükselen fiyatları maliyetlerimize yansıtmamak.

Günümüzde, yenilenebilir enerji kaynaklarının küresel enerji kapasitesinin üçte birini oluşturduğuna ve Dünya’nın %100 yenilenebilir enerjiye geçiş yolunda hızla ilerlediğine dikkat çeken Tahiyu: “World Medicine’da en büyük amacımız; tüm dünyada enerjiye olan ihtiyacın artmasıyla yükselen fiyatları maliyetlerimize yansıtmamak. Güneş Enerji Santrali projemizle yaptığımız yatırımların karşılığını maliyet politikalarımızla doğayı koruyarak ve insanlığa asla tükenmeyen bir enerji kaynağı sunarak alıyor, her anlamda hastaların yaşam kalitesini ve standartlarını artırmaya devam ediyoruz.” açıklamasında bulundu.

TEDARİKÇİLERİMİZİ DE MERCEK ALTINA ALIYORUZ

Yaptıkları çalışmalarını global sertifikasyon programları ile de desteklerini ifade eden Ruşen Kalender; “Biz World Medicine olarak hali hazırda fabrikalarımızda Yeşil Enerji bir başka deyişle temiz enerji kullanıyoruz. Sadece kendi içimizde değil mal veya hizmet tedarik ettiğimiz tüm tedarikçilerimizi de çevre ve sürdürülebilirlik kriterlerimiz gereği mercek altına alıyoruz.” diye konuştu.

World Medicine olarak dünyayı saran iş ağına sahip büyük bir firma olduklarının altını çizen Ruşen Kalender; “Bu nedenle bütüncül yaklaşım tarzımız gereği sürdürülebilirlik çalışmalarımıza sadece firmamız ve çalışanlarımız değil, çözüm ortaklarımız, paydaşlarımız ve tedarikçilerimiz ile tam katılım sağlıyoruz” dedi.

GOLD RAY

*Arı Sütü, Sarımsak, Buğday Tohumu Yağı ve
A Vitamini İçeren Takviye Edici Gıda*

Enerjisi Seni de Sarsın!

 **Kahvaltıda
Günde 1 Kapsül** 



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



ROYAL JELLY (281 MG)

Liyofilize Teknoloji

Yüksek 10-HDA Oranı (> %6)

Yüksek Protein Değeri (>%33)

ALLIUM SATIVUM L. (100 MG)

Kokusuz Sarımsak Ekstresi

Allisin Oranı %0,45

TRITICUM SATIVUM LAM. (500 MG)

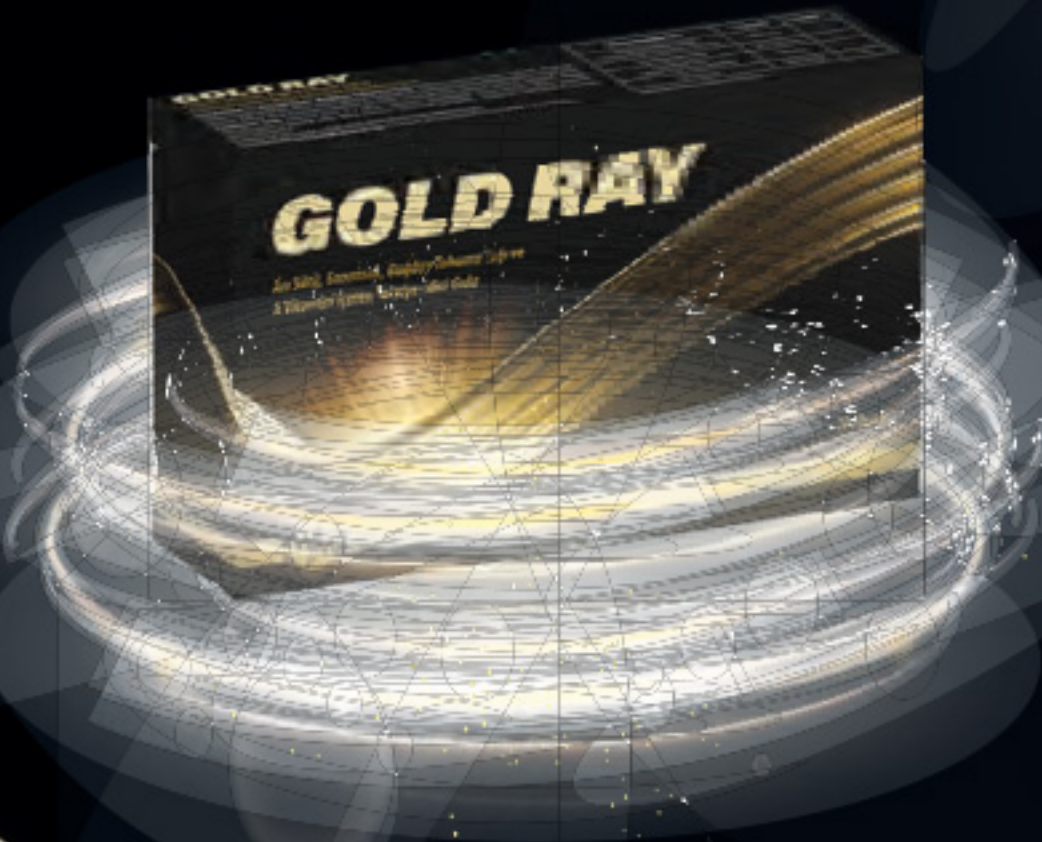
Ruğeym İçeren Buğday Tohumu Yağı

Omega 6 (Linoleik Asit %57)

Omega 9 (Oleik Asit %16)

BETA KAROTEN (16,50 MG)

A Vitamini 824 mcg RE



GOLD RAY



Evren Alşan
World Medicine Çerkezköy
Teknik Validasyon Müdürü

HAYATIN ZORLAŞTIĞINI HİSSETTİĞİNDE YAPABİLECEĞİN

Birkaç Şey!

Yaşadığımız şu dönem maalesef hiç de kolay değil. Üst üste gelen doğal afetler, ekonomik zorluklar... başa çıkmak oldukça zor. Evet, zor olsa da yine de bardağın dolu tarafından bakmak zorundayız. Çünkü hayat devam ediyor. Her gün batten güneş yeniden doğuyor.

Her gün birçok problemle karşılaşyoruz. Trafik sorunu, hayat pahalılığı, iş yerinde yaşanan zorluklar, insan ilişkileri...vs. Bunların hepsi üst üste geldiğinde kendini bir çıkmazın içinde hissedebilirsin.

Aşağıda sana söyleyeceğim öneriler tabii ki bir sihirli değnek ya da bir doktor tavsiyesi değil. Ama düzenli uyguladığında hayatı kolaylaştırmak için sana yardımcı olacağına eminim.

PANİK OLMA

Zor bir durumla karşılaştığında eğer sakın kalabilirsen ve olaylara bir adım geriden bakabilirsen sorunları daha kolay çözebildiğini göreceksin. Sakin ol ve yatışmasını bekle. Panik halde alacağın kararlardan pişman olabilirsin. Unutma zaman her şeyin ilacı!





DURUMU KABULLEN

Şartlar, insanlar ve olaylar bazen zor olabilir. Durumlar beklediğin gibi gelişmeyebilir. Etki alanının dışındaki şeyleri değiştirmeye çalışmak akıntıya kürek çekmek gibidir. Enerjini boşa harcamaktır. Bunun yerine kabullenmek ve olurlarına bırakmak çözüme veya istediğin sonuca veya en azından isteklerinin bir kısmına ulaşmana yardımcı olabilir. Sadece olayları değil insanları da olduğu gibi kabul etmek gerekir. Fakat bu pes etmek değildir.

NEFES AL

Gün içinde nefes egzersizleri yap. Yoğun tempo içinde kendine ayıracağın kısa molalar rahatlamanı sağlayacak. Yaptığın işe konsantre olmanı sağlayacak. Kendini daha iyi hissedeceksin.

GÜLÜMSE

Güne gülümseyerek başlamak sana inanılmaz bir enerji katacak. Sabah uyandığında yataktan çıkmadan gülümsemeyi dene. Birkaç gün bunu tekrarladığında duygularının nasıl pozitif yönde değişim gösterdiğini göreceksin. İlk seferinde tabii ki olmayacaktır. Yılmadan devam et.

AİLENİ ÖNEMSE

Sana en çok değer veren kişilere vakit ayır. Bazen en yakınımızdakileri, bizi gerçekten önemseyen ve karşılık beklemeden seven insanları göremiyoruz, unutuyoruz. Hani derler ya mutluluğu hep dışarıda arıyoruz. Aslında ihtiyacın olan her şey yanı başında!



ÖNCELİKLERİNİ BELİRLE

Bütün işler acil olamaz. Ya da her şey bekleyemez. Karşılaştığın her şeye aynı önceliği veremezsin. Öyle olursa işler içinden çıkılmaz bir hal alır. Bunun için ilk olarak “yapılacaklar listesi” yapmayı alışkanlık haline getirmelisin. Hem profesyonel iş hayatında hem de gündelik yaşamda bir listenin olması işlerini organize etme konusunda sana çok yardımcı olacaktır. Üzerini çizdiğim biten işler çoğaldıkça başarma arzum daha da artıyor. Bunu sen de deneyebilirsin. İşe yaradığını göreceksin. Sonrasında da bir “önceliklendirme listesi” yapmalısın. Önceliklerini önemli, acil ve bekleyebilir işler olarak derecelendir. Böylece acil olan ile olmayana birbirinden ayırt edebilirsin.

BOŞ ZAMANLARINI DEĞERLENDİR

Boş zamanlarını iyi ve verimli şekilde değerlendirmek kendini daha iyi hissettirecektir. Yeni şeyler öğrenmek seni motive edeceği gibi kişisel gelişimine de katkısı olacaktır. Boş zamanlarında farklı aktiviteler yapmamak zihninde sorunlarla uğraşmanı engelleyecektir.

BARDAĞIN DOLU TARAFI

Pozitif kalmak. Evet biliyorum bu zor. Ama hepimiz biraz Polyanna’cılık oynamalıyız. İnanmasan da öyleymiş gibi davranmak kendini iyi hissetmeni sağlayacaktır. Tıpkı sabah kalktığında sebepsiz yere gülümsemek gibi. İnsan yapısı olarak maalesef kendimizi koruma dürtüsüyle olaylara hep kötü yönünden bakmaya meyilliyiz. Fakat, bu seni mutsuz etmekten başka bir şeye yaramıyor. Evet bardağın yarısı boş olabilir ama sen sahip olduğun diğer yarısına neden şükretmiyorsun?

Sevgilerimle,

TENOKSİKAM ETKEN MADDELİ İLAC AİLESİNİN YENİ ÜYESİ JEL FORMUNDA WORLD MEDICINE TARAFINDAN RUSYA PAZARINA SUNULDU

Rusya Federasyonu ilaç pazarında ilk tenoksikam etken maddeli ilaç olan World Medicine ürünü tablet ve flakon kullanımlarının yanında jel formunda da hastaların hizmetine sunuldu.

Rus doktorlar enflamasyon ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları olan hastaları tedavi ederken farklı tenoksikam formlarını birleştirmek adına artık yeni bir seçeneğe sahip.

World Medicine, inflamasyonun tam merkezine uygulanabilen topikal bir tenoksikam formunu piyasaya sürdü. Jel formu, tenoksikam etken maddeli bu ilacın kullanım alanını genişletti. Daha önce sadece tablet

ve enjeksiyon formlarında kullanılan tenoksikam diğer non-steroid anti-enflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) arasında belirgin bir terapötik etkiye ve 72 saatlik gibi uzun bir yarılanma ömrüne sahip. Bu özelliği ile pazara sürüldükten sonra World Medicine'in yeni ürünü "tenoksikam jel" Rusya'da en çok kullanılan mobil cihaz uygulamalarından olan "Doktorların el Kitabı" uygulaması tarafından da haber yapılarak adeta müjdelendi. Enflamasyon tedavisinde kullanılan ilaçlar arasında yer alan ve ilk defa Rusya ilaç pazarına sürülen tenoksikam etken maddeli ürün bir çok uygulama avantajıyla ön plana çıkıyor. "Doktorların el Kitabı" uygulamasından alınan bilgiye göre; enflamasyonun giderilmesi sırasında yan etki riskini en aza indirmek için NSAİİ'le-

rin çeşitli dozaj formlarının kombinasyonu, doktorlar için acil ve bir o kadar da önemli bir konu olmaya devam ediyor, çoğu zaman bu sorun, ilacın geniş bir form yelpazesinin olmamasından kaynaklanıyor.

World Medicine'in jel formulu ürünü topikal ve sistemik uygulamayı birleştirmeyi mümkün kılıyor.

Popüler uygulamada belirtilene göre; daha önce doktorların tedavide hareket alanını kısıtlayacak şekilde, tenoksikam kullanımı yalnızca tabletler ve ya enjeksiyonlarla sınırlıydı. Jel formunun pazara sunulmasıyla birlikte oral veya parenteral uygulamaya kontrendikasyonları olan hastalarda tenoksikamın çeşitli formları farklı dozajlarda yapılacak tedavi protokollerini birleştirme imkanı vererek daha güvenli ve geniş bir tedavi imkanı sağlıyor.



SEKNİDAZOL ETKEN MADDELİ İLACIN SATIŞLARIYLA WORLD MEDICINE, RUSYA İLAÇ PAZARINDA DİKKATLERİ ÜZERİNE ÇEKTİ

World Medicine Rusya ofisinin seknidazol etken maddeli preparatın satışlarında gösterdiği başarı, Rusya Federasyonu ilaç pazarında en çok pazar payı artışı yakalayan ilaçlar arasına girmesini sağladı.

Özellikle bağırsak ve karaciğerde rastlanan amip enfeksiyonu, mantar ve mikroorganizmalara bağlı genital bölge enfeksiyonlarında kullanılan seknidazol etken maddeli ilacın satışlarında yakaladığı başarı sayesinde World Medicine Rusya, Rusya Federasyonu ilaç pazarında yükselişi ile dikkatleri üzerine çekti. İlaç pazarı araştırmalarında uzmanlaşmış deneyimli bir ajans olan DSM Group tarafından yapılan analiz ve çalışmalara göre, en büyük 100 ilaç

firması arasında yer alan ilk 15 ilaç üreticisi arasında Seknidazole satışlarındaki en yüksek büyüme ile Rusya Federasyonu pazarına ilişkin incelemelerde düzenli olarak yer alan World Medicine, Rusya ilaç pazarında %57,3'lük bir pazar payı elde etmeyi başardı.

World Medicine Rusya, sadece Aralık 2022'de %66,7'lik satış büyümesi ile markanın başarısında büyük rol oynadı. 66,7, vajinit, amoebiasis, giardiasis ve diğer bakteriyel ve protozoal

enfeksiyonların tedavisinde kullanılan ilaçlardan biri olan seknidazolün bu hastalıkların en yaygın tedavilerinden biri olarak sık kullanımı oluştu.

İlaç Adı	Ortalama Satış	Ortalama Satış
SEKNI	12,0%	12,0%
NOVO BORDO	11,0%	11,0%
BRIGHT WAY GROUP	10,0%	10,0%
ALFAKCO	9,0%	9,0%
FLUNDOCK	8,0%	8,0%
SEVERE SCIENCES BV	7,0%	7,0%
COMPE PHARMACEUTICAL	6,0%	6,0%
BIJUCOIN	5,0%	5,0%
ALFASIGMA	4,0%	4,0%
WORLD MEDICINE	3,0%	3,0%
SEKNI PHARM	2,0%	2,0%
THAI-BAIRAM	1,0%	1,0%
HEB	0,0%	0,0%
OLANZAPAM	0,0%	0,0%
ITALI PHARMACO	0,0%	0,0%

KAYNAK VERİ: [HTTPS://CLCK.RU/33FUL3](https://clck.ru/33FUL3)

BULGARİSTAN GLOKOM DERNEĞİ'NİN 21. SEMPOZYUMU WORLD MEDICINE SPONSORLUĞUNDA GERÇEKLEŞTİRİLDİ



Bulgaristan Glokom Derneği'nin 21. Sempozyumu 17-18 Mart tarihlerinde Plovdiv'de gerçekleştirildi.

Bu yıl yirmi birincisi gerçekleştirilen ve Bulgaristan'ın dört bir yanından gelen göz doktorlarına ve uluslararası konuşmacılara ev sahipliği yapan sempozyumda glokom tedavisiyle ilgili güncel yaklaşımlar ve çeşitli konulardan oluşan zengin bilimsel konular tartışıldı.

World Medicine, Bulgaristan Glokom Derneği tarafından her yıl düzenli olarak gerçekleştirilen sempozyumun sponsoru oldu.

Konuk konuşmacı Dr. Nikolai Dakov tarafından World Medicine'in tüm katılımcılara tanıtım sunumu gerçekleştirildi.

WORLD MEDICINE CEZAYİR SİPHAL ULUSLARARASI ECZACILIK FUARI'NDA ZİYARETÇİLERİ AĞIRLADI

World Medicine Cezayir 15-18 Şubat tarihleri arasında Sıphal Uluslararası Eczacılık Fuarı'nda sağlık sektöründen ziyaretçileri ağırladı.

Cezayir'de SAFEX Central Pavilion Sergi Saray'ında düzenlenen Uluslararası Eczacılık Fuarı SIPHAL-2023, 15-18 Şubat tarihleri arasında sağlık sektöründen farklı paydaşları bir araya getirdi. Fuarda Uluslararası Eczacılık salonu içinde bir stand açan World Medicine Cezayir, fuar süresince standında World Medicine'in Cezayir'de bulunan üretim tesisleri ilaç laboratuvarları ve ürünleri hakkında detaylı bilgi almak isteyen eczacıları, ilaç dağıtıcıları ve sağlık sektörü çalışanlarını ağırladı.



LATİN AMERİKA'NIN *Sokak Sanatı*



Latin Amerika, canlı ve renkli sokak sanatı örnekleriyle nam salmış bir bölge! Meksika'nın resimlerle bezeli duvarlarından São Paulo'nun graffiti dolu caddelerine kadar Latin Amerika sokakları, bölge sanatçılarının yaratıcılıklarını sergileyip mesajlarını dünyayla paylaştıkları örneklerle dolu.

LATİN AMERİKA SOKAK SANATININ TARİHÇESİ

Latin Amerika sokak sanatının geçmişi 1920'lere dayanıyor. Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros, Jose Clemente Orozco gibi Meksikalı duvar ressamı o yıllarda politik ve toplumsal mesajlarını yaymak için duvarları seçtiler ve resimlerini halkı bilinçlendirip haklarını aramak için harekete geçirmeye yönlendirme amacıyla kullandılar. Zaman içerisinde, Latin Amerika sokak sanatı gelişip çeşitlenerek bölgenin kendine özgü kültür mirasını ve siyasi tarihini yansıtan bir hâle büründü. 1960'lar ve 70'lerde ise graffiti, birçok Latin Amerika ülkesinde mevcut olan baskıcı rejimlere karşı bir tür protesto aracı olarak gelişmeye başladı ve graffiti sanatçıları, sanatlarını politik ve toplumsal değişim ve dönüşüme dair taleplerini dillendirmek için kullandılar.

Bugün Latin Amerika sokak sanatı bölgenin zengin kültürel çeşitliliğini, tarihî geçmişini ve sosyal adalet arayışını yansıtır nitelikte. Murallardan graffitelere, enstalasyondan stencil'lere kadar birçok stili bölgenin farklı şehirlerinde görmek mümkün. Latin Amerika sokak sanatçıları, genellikle bölgenin kendine özgü kültüründen ve popüler sanattan esinlenerek yarattıkları çok renkli ve canlı resimleriyle öne çıkıyorlar.



MEXICO CITY, MEKSİKA

Sokak sanatının uzun bir geçmişi sahip olduğu ve 1920'lerde başlayan Meksika Sokak Sanatı Hareketi ile Latin Amerika sokak sanatını doğurduğu kabul edilen Meksika, bu sanat türünün en çarpıcı örneklerini görebileceğiniz yerlerden biri. Meksika'da isyanla özdeşleşen sokak sanatı, günümüzde özel ve devlet işletmeleri-

nin de sokak sanatçıları desteklemesiyle ülkenin ve şehrin farklı bölgelerini donatmış durumda. Başkent Mexico City'nin özellikle Roma ve Condesa bölgelerinde Farid Rueda, Edgar Bacalao, Sanner gibi ünlü sokak sanatçıların eserlerini ve Jenaro de Rosenzweig'in imza çalışması Dalmaçyalı'yı görebilirsiniz!





SÃO PAULO, BREZİLYA

Brezilya'nın en kalabalık şehri olan São Paulo'da sokak sanatı 1970'lerden bu yana birçok duygunun ve düşüncenin ifade edilme biçimi olarak şehri kuşatıyor. Son yıllarda Brezilyalı sokak sanatçıların markalarla işbirliği yapmaları ve uluslararası sergilere katılmalarıyla daha da yaygın hâle gelen São Paulo mural ve graffitileri şehrin birçok duvarını ve binasını süslüyor. São Paulo'ya yolunuz düşerse Vila Madalena'daki Batman Sokağı'na, dünyaca ünlü Os Gemeos'un sıradışı insan figürlerini görebileceğiniz Cambuci'ye uğramayı ihmal etmeyin.





BUENOS AIRES, ARJANTİN

Dünyanın en popüler sokak sanatı bölgelerinden biri olan Arjantin başkenti, hem Latin Amerika'nın diğer bölgelerinden hem de dünyanın geri kalanından sokak sanatçılarını kendine çekiyor ve bu da şehri adeta bir açık hava müzesine dönüştürüyor. Buenos Aires'in canlı sokak sanatı kültürü şehrin birçok mahallesinde duvarları donatan mural ve graffitilerle kendini gösteriyor. Girift ve detaylı çizimlerle, ve renklerin cesurca kullanılmasıyla özdeşleşen Arjantin sokak sanatını şehrin Palermo, Barracas, San Telmo, Coghlan gibi birçok bölgesinde görebilir, Campos Jesses, Mario Calvo, Martin Ron gibi ünlü sokak sanatçıların çalışmalarını buralarda bulabilirsiniz!



BOGOTA, KOLOMBİYA



Kolombiya'nın başkenti Bogota'da sokak sanatı bir yandan ülkenin şiddet ve çatışmayla dolu tarihini bir yandan da ülkenin barışa yönelik çabalarını ve kültürünü duvarlara yansıtıyor.

2011'de 16 yaşındaki graffiti sanatçısı Diego Felipe Becerra'nın polis tarafından öldürülmesi Bogota sokak sanatı için bir dönüm noktası olmuş

ve o günden bu yana şehir dünyanın sokak sanatına en çok rastlanan yerlerinden biri hâline gelmiş. Bugün Bogota'nın sokaklarını gezerken dünyaca ünlü Stinkfish de dahil olmak üzere, birçok yetenekli sokak sanatçısının çalışmalarını görebilir; şehrin tarihini, doğal ve kültürel çeşitliliğini bu canlı ve cesur resimlerde izleyebilirsiniz!





VALPARAÍSO, ŞİLİ

"Pasifik'in mücevheri" olarak da adlandırılan Valparaíso liman kentinde sokak sanatı baskıcı rejimlere karşı sessiz bir tepki olarak 1970'lerde doğmuş. Tarihî merkezi UNESCO tarafından da insanlığın kültür mirası olarak kabul edilen bu güzel şehir, sokaklarında kaybolarak keşfedebileceğiniz onlarca duvar resmine ve graffitiye ev sahipliği yapıyor. Yerel yönetimlerin de sokak sanatını desteklemesiyle dünya standartlarında çalışmalarla dolan Valparaiso'nun Carcel, Miraflores, Alegre, Pateon, Concepcion ve Bellavista gibi farklı bölgelerinde bu çalışmaların örneklerine rastlayabilirsiniz.

MERAKLISI İÇİN



Eğer graffiti ve mural örnekleri ilginizi çekiyorsa aşağıdaki adresten şehir şehir tüm eserleri görebilirsiniz:

<https://streetartcities.com>





Yaşam SYN-enerjin

PROSYN

9 FARKLI PROBİYOTİK + PREBİYOTİK + MULTİVİTAMİN



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



PROBİYOTİKLERİN VE PREBİYOTİKLERİN BİR ADIM ÖTESİNDE

SİNBIYOTİKLER

"Pro" ve "biota" olmak üzere iki kısımdan oluşan probiyotik terimi "for life" (yaşam için) anlamını taşımakta olup, antibiyotik teriminin anlamca karşıtıdır.¹ Probiyotikler, yeterli miktarlarda alındığında konakçı sağlığı üzerine olumlu etkileri olan canlı mikroorganizmalardır.²

Prebiyotikler ise sindirim sistemi florasının bileşimini ve/veya aktivitesini etkileyerek konakçı sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan, seçici olarak fermente edilebilen besin bileşenleri olarak tanımlanmaktadır.² Vücudumuza yararlı olan mikroorganizmaların beslenmesi için prebiyotikler gereklidir.¹ Sindirilmeden kolona ulaşan prebiyotikler, kolonda bulunan bakteriler tarafından fermentasyona uğrayarak hidrojen, metan, karbondioksit ve kısa zincirli yağ asitleri üretmektedir. Böylelikle bağırsağın pH'sını düşürerek ve bağırsakta Bifidobacterium ve Lactobacillus gibi yararlı bakterilerin sayısını ve/veya aktivitesini artırarak insan sağlığı üzerine yararlı etkiler gösterebilmektedirler.³



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

25 yıl önce "Sinbiyotik" kavramı ilk kez tanımlandığında, seçici olarak fermente edilebilen, sindirilemeyen gıda bileşenlerinin (prebiyotikler), probiyotiklerle kombine edilmesi fikri öngörülmüştü. Bu nedenle genel olarak sinbiyotikler, konakçıda fayda sağlayan probiyotik ve prebiyotik karışımları olarak tanımlanmaktadır.⁵

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

REFERANSLAR

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





Tuğba Genç
Kalite Yönetim Sistemleri
Müdür Yardımcısı

GMP İLE YÖNETİLEN BİR ŞİRKET NEDEN ISO BELGELERİNE İHTİYAÇ DUYAR?

Bu serüven nasıl başladı, bugün nasıl devam ediyor; anlatayım.

Hepimizin bildiği gibi World Medicine ihracatçı bir firma ve bu konuda her yıl aldığımız ödüllerle zirve yarışındaki iddiamızı koruyoruz. Gümrük işlemlerinde maliyetleri düşüren, ciddi anlamda zaman kazandıran, ürünlerimizin gümrük işlemlerini kolaylaştıran kısaca, Devlet'in güvendiği şirketlere ayrıcalıklar sunduğu uluslararası bir statü var, süreçler içinde çokça duyduğunuz Yetkilendirilmiş Yükümlü Statüsü. İşte bu statü belgesine sahip olabilmek için yerine getirmeniz gereken birçok ticari ve fiziki güvenlik gerekliliklerinin yanı sıra bir de ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi ile ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemlerine sahip olmak gerekli.

İşte bu yönetim sistemlerini kurma ve sürdürme ihtiyacı bu gereklilik ile başladı ve bugün geldiği noktaya ulaştı. ISO 9001 ve ISO 27001 belgelendirmeleri ilk defa 2016 yılında gerçekleştirildi, 2017 yılından beri de Yetkilendirilmiş Yükümlü Statüsüne sahibiz.

ISO 9001 ve ISO 27001 in yanı sıra ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi, ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi ile ISO 13485 Tıbbi Cihazlar için Gereklilikler Yönetim Sistemlerini de kurduk, hem sürekliliklerini sağlamak hem de sürekli iyileştirmek adına çalışmalarımıza devam ediyoruz. 2020 yılında hem 9001 hem de 27001

belgelendirmelerimizi BSI' a taşıdık, 2022 yılında 14001 sistemini geçtiğimiz günlerde geçirdiğimiz entegre denetim ile de 45001 sistemini BSI tarafından belgelendirdik. Bildiğiniz gibi ISO (International Organization for standardization), uluslararası bir standart organizasyonu TSE ise ISO'nun üyesi ve Türkiye'deki tek temsilcisidir. ISO belgelerine sahip olmak ulusal ve uluslararası bir prestij sağlamanın yanı sıra çalışanlara motivasyon ve geniş tabanlı bir katılım sağladığı için önemlidir.

Hepimizin aşına olduğu bir terim daha var; GMP kritik (!) departmanlar; bu da demek oluyor ki GMP nin direk ilgilendiği organizasyonel kısımlarımız mevcut. Ancak ISO standartlarının tamamında sisteme bütüncül olarak bakıyoruz ve organizasyon yapımızın hiçbir kısmını kapsam dışı bırakmıyoruz. Her bir departman bu geniş sistemin çarklarını oluşturuyor. Her bir dişli, her bir çark kusursuz ve zamanında dönmeli ki sistem çalışsın.

Ne kadar önemli ya da ne kadar gerekli olursa olsun yeni sistemler her zaman belirli bir oranda dirençle karşılanır, en azından KYS süreçleri için bu bir gerçek. Tabi ki başlangıçta bu dirençle karşılaştık, hala da yeni sistemler entegre ederken zaman zaman karşılaşılabiliyoruz. Kalite Yönetim Sistemlerine karşı direnci kırmak, adım adım bir yaklaşım gerektiriyor. İlk olarak, direncin kaynaklarını belirlemek önemli. Bunun nedeni değişim korkusu, anlayış

eksikliği veya sisteme güven eksikliği olabiliyor. Direnç kaynakları belirlendikten sonra, kalite yönetim sistemlerinin faydalarını çalışanlara iletmek adına çalışmalar yapmak; bunlar eğitimler, çalıştaylar ve toplantılar gibi birçok farklı yöntemle olabilir. Çalışanlara sistem ve faydaları hakkında bilgi vermek, direncin üstesinden gelmeye yardımcı unsurlar. Ayrıca, çalışanları uygulama sürecine dahil etmek, sisteme karşı bir sahiplik ve bağlılık duygusunun geliştirilmesine yardımcı olmak adına önemli. Son olarak, hem World Medicine'in hem de çalışanlarının yani bizlerin ihtiyaçlarını karşıladığından emin olmak için sistemi sürekli olarak izlemek ve değerlendirmek önemli. Yerine getirilen bu adımlar ile kalite yönetim sistemlerine karşı kırılma direncinin sağlandığını söylemek mümkün. Yürütmekte olduğumuz bu sistemleri iyileştirmek için uygulanabilecek çeşitli stratejiler mevcut. Ölçülebilir performans göstergeleri ile birlikte net amaç ve hedefler oluşturma, çalışanlar, müşteriler ve tedarikçiler de dahil olmak üzere tüm paydaşları sürece dahil etmek önemli. Ayrıca, iyileştirme alanlarını belirlemek ve kalite yönetim sisteminin hedeflerini karşıladığından emin olmak için düzenli performans değerlendirmeleri yapılmalı. Diğer bir kilit strateji, tüm çalışanların kalite yönetim sistemini sürdürme ve iyileştirmedeki rollerini ve sorumluluklarını anlamalarını sağlamak için çalışanların eğitimine ve gelişimine yatırım yapmak. Son olarak, kalite yönetimindeki en iyi uygulamalar ve ortaya çıkan trendler ile güncel kalmak ve kalite yönetim sistemini gerektiği gibi sürekli olarak uyarlamak ve iyileştirmek de sistemin önemli noktaları. Hedefimiz sahip olduğumuz sistemleri sürekli bir adım öteye taşımak.

Sürekli gelişimi hedeflerken geleceğe dair heyecan verici gelişmelerden bir tanesi de yapay zekanın kullanım alanlarının günden güne artıyor olması. Yapay zeka (AI), gelecekte kalite yönetim sistemleri üzerinde önemli bir etki yaratmaya hazır dersek yanlış olmaz sanırım. Bu tür uygulamalarla çok büyük miktarda veriyi hızlı bir şekilde analiz etme becerisiyle insanlar tarafından gözden kaçabilecek eğilimlerin belirlmesine yardımcı olabilir. Bu, gelişmiş karar verme, artan verimlilik ve daha kaliteli ürün ve hizmetlere yol açacaktır. Bu teknoloji kullanımı aynı zamanda tekrar eden ve zaman alan görevlerin otomatikleştirilmesine yardımcı olarak insan kaynaklarının daha karmaşık görevlere odaklanmasını sağlayabilir. Ancak, her yeni teknolojide olduğu gibi, potansiyel riskler ve zorluklar da vardır. Risk Yönetimi, KYS' nin önemli enstrümanlarından bir tanesi. Her konuda olduğu gibi bu konuda da iyi bir risk yönetimi uygulanarak doğru yöntem seçilmeli ve izlenmelidir.



EN BÜYÜK YATIRIMIMIZ GELECEĞE YANI GENÇLERE

Bir çok üniversite, lise ve bu öğrenim kurumlarına bağlı öğrenci grupları bizlerle temasa geçiyor. Gençlere verdiğimiz önem doğrultusunda çeşitli taleplerine mümkün olduğunca destek vermeye çalışıyoruz. Gençlerin bizlerden en çok talep ettikleri konulardan biri de elbette yerinde görmek ve deneyimleyebilmek adına “Teknik Gezi ve Staj” talepleri oluyor.

Faaliyetlerine 2011 yılından bu yana devam eden World Medicine, “Sağlık birlikte paylaştığımız hazine” mottosu ile gelecek nesilleri destekleyen önemli çalışmalara imza atıyor. Bu bakış açısıyla geleceğin doktor ve eczacılarının yetişmesine destek olduklarını belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Gelecek vizyonumuzu ve iş süreçlerimizi bu kapsamda geliştiriyor, gençlere ve eğitimlerine destek olacak projelere yatırım yapmaya önem veriyoruz” dedi.

Gelecek vizyonunu ve sosyal sorumluluk projelerini fırsat eşitliği, cinsiyet eşitliği ve çalışan mutluluğunu merkeze alarak oluşturduklarını ifade eden World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Pozitif ayrımcılık yaparak kadınları ve okul çağındaki genç kızları önceliğimize alıyor ve gelişimleri için sonuna kadar destekliyoruz. Gençlere yaptığımız yatırım bizi çok gururlandırıyor” açıklamasında bulundu.

Geleceğin bilim insanlarının yetiş-

mesi için gençlere destek oluyoruz Yarının doktorlarını, eczacılarını ve kadın yöneticilerini yetiştirmek için Türk Eğitim Derneği (TED) ile ortak bir projeye imza attıklarını söyleyen World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Fen ve matematik bölümünde okuyan başarılı ancak maddi olanakları yetersiz kız çocuklarına destek oluyoruz.

Tıp, kimya, biyoloji, genetik ve eczacılık bölümlerini kazanan öğrencilere burs desteğinin yanı sıra World Medicine bünyesinde staj ve mezuniyetlerinden sonra da açık pozisyonlarımıza uygun şekilde istihdam olanağı sunuyoruz. Uzun soluklu olacak bu projemizin bu yıl ikinci yılına girdik, bu proje kapsamında ikinci bir aşama olan staj programına geçtik ve ilk stajyerlerimizi şirketimizde eğitmeye başladık. Bunu da projenin ilerlemesi adına mutluluk verici buluyorum. İleride geriye dönüp baktığımızda World Medicine markasıyla sosyal sorumluluk adına insanların hayatlarında güzel bir iz bırakacağımızdan şüphemiz yok.” şeklinde konuştu.

World Medicine’da çalışanların yüzde 43’ünü kadınların oluşturduğunu ve hem merkez ofis hem de üretim alanlarında kadın çalışan sayısını arttırmayı ve yönetimde kadının sesini yükseltmeyi hedeflediklerini söyleyen Sohrab Mammadov, “Başta Avrupa olmak üzere, Asya, Afrika, Güneydoğu Asya, Latin Amerika gibi birçok farklı bölgede 35’ten fazla ülkeye ilaç ihracatı gerçekleştiriyoruz. İhracat alanında birçok önemli başarılar elde ettik ve bu alanda birçok ödülün sahibi olduk. Geldiğimiz bu noktada kadın çalışanların payı çok büyük, kadın istihdamını artırarak sadece World Medicine’ı değil Türkiye’yi de daha güçlü ve parlak bir geleceğe taşımak için çalışıyoruz” açıklamasında bulundu.

OKULLARA LABORATUVAR DESTEĞİNDE BULUNUYORUZ

Salgın öncesinde üniversitelerin özellikle Eczacılık, Mühendislik, Fen Bilimleri fakülteleri ve meslek liseleri başta olmak üzere yürüttükleri staj programları ve laboratuvar desteği projeleri ile de gençlere yatırım yaptıklarını paylaşan Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Fakat salgın sonrasında online eğitime dönülmesi ve salgın şartlarının getirdiği zorunluluklar sebebiyle bizlerin de bu tarz iş birliği çalışmaları online platformlara taşınmış oldu. Bu noktada üniversiteler tarafından organize edilen online sempozyum, konferans ve söyleşilerle öğrencilerle buluştuk, onları sektöre dair bilgilendirmeye, desteklemeye ve yönlendirmeye çalıştık.” dedi.

GENÇLERİ YAKINDAN TANIMAYA ÇALIŞIYORUZ

Z Kuşağını daha yakından anlamak için birçok proje yürütüyoruz diyen Mammadov, “Üniversite etkinliklerine katılım sağlıyor ve mini seminerler veriyoruz. Bu sayede gençleri hem yakından tanıma fırsatı yakalıyoruz hem de gençlerin gelecekteki çalışmak istediği firma olma yolunda kendi eksiklerimizi

görerek kendimizi yenilemeye gayret gösteriyoruz. Bir çok üniversite, lise ve bu öğrenim kurumlarına bağlı öğrenci grupları bizlerle temasa geçiyor. Gençlere verdiğimiz önem doğrultusunda çeşitli taleplerine mümkün olduğunca destek vermeye çalışıyoruz. Gençlerin bizlerden en çok talep ettikleri konulardan biri de elbette yerinde görmek ve deneyimleyebilmek adına “Teknik Gezi

ve Staj” talepleri oluyor. Dolayısıyla bu taleplerine mümkün olduğunca olumlu yaklaşarak, önceliklendiriyoruz” dedi.

SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN DOĞAYI KORUYORUZ

Sağlıklı bir gelecek için sosyal sorumluluk kadar doğayı korumaya da çok önem verdiklerini vurgulayan Sohrab Mammadov, “Tüm proje ve çalışmalarımız gibi sürdürülebilirlik konusuna da büyük bir özveriyle yaklaşıyoruz. Bu bakış açımızla İstanbul’da bulunan üretim tesisimizde çok önemli bir adım daha attık ve “Sıfır Atık” Belgesi almaya hak kazandık. Bununla birlikte İstanbul ve Çerkezköy’deki üretim tesislerimizde karbon ayak izimizi azaltma çalışmalarımızla Uluslararası Yeşil Enerji Sertifikası olarak yeşil enerji kullanan ilaç şirketi olduk. Her yıl kendimize hedefler koyuyor, bu hedefleri gerçekleştirmek için çok çalışıyoruz. Bu sertifikayı alarak sürdürülebilirlik çalışmalarımız dahilinde bir ilke daha imza attık” şeklinde konuştu.

KÜÇÜK YAŞLARDAN İTİBAREN FARKINDALIĞIN OLUŞMASINA DESTEK OLUYORUZ

Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov; aynı zamanda sürdürülebilirlik faaliyetleri kapsamında çevreyi korumak ve daha yeşil bir gelecek için önemli Sivil Toplum Kuruluşları ile destek amaçlı etkinlikler gerçekleştirdiklerini ve ancak gelecek nesillere, çocukluktan başlayarak doğa ve çevre sevgisi aşılanırsa bu gelecek hedefine ulaşılacağına inandıklarını vurguladı. Bu nedenle doğa konusunda bilinçlendirmeyi amaçlayan sosyal sorumluluk projeleriyle gençlere de kendi çalışanlarından başlayarak çevre konusunda farkındalık oluşturmaya destek olduklarını söyledi.



A vitamininin hücre özelleşmesinde görevi vardır.
A, B2 ve B3 vitaminleri normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.
Folik asit normal kan oluşumuna katkıda bulunur.
A, B2 ve B3 vitaminleri normal cildin korunmasına katkıda bulunur.
A, C, D ve B2 vitaminleri ile folik asit bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.
A ve B2 vitaminleri demirin normal metabolizmasına katkıda bulunur.

B1 vitamini kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.
B6 vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.

B2, B3, B5, B6, B12 ve C vitaminleri ile folik asit yorgunluk ve bitkinliğin azaltılmasına katkıda bulunur.

B1, B2, B3, B5, B6, B12 ve C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

B5 vitamini steroidal hormonların, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur.

B6 ve B12 vitaminleri normal kırmızı kan hücresi oluşumuna katkıda bulunur.

B6 vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.

C vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.

C vitamini diş ve diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.

C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.

D vitamini kalsiyumun, fosforun normal emilimine ve kullanımına katkıda bulunur.

D vitamini normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.

D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

D vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.

Folik asit ve D vitamininin hücre bölünmesinde görevi vardır.

Çocuklarda normal büyüme ve gelişme için gereklidir.

Folik asit normal amino asit sentezine katkıda bulunur



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

Ret.Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği
(29960 mükerrer/26.01.2017 tarihli resmi gazete)

SUGİFEN

MULTİVİTAMİN ŞURUP

**Macera Tadında
Multi Destek**

Etken Madde

10 ml

A Vitamini	450 µg RE
B1 Vitamini	1 mg
B2 Vitamini	1,2 mg
B3 Vitamini	12 mg NE
B5 Vitamini	2 mg
B6 Vitamini	1,5 mg
B12 Vitamini	1,5 µg
C Vitamini	60 mg
D Vitamini	400 IU
E Vitamini	4.697 mg α-TE
Folik Asit	100 µg





Dr. Müge Güleli
WMINOLAB Analitik Şefi

AN-GE VİZYON ÇALIŞMALARI; WORKSHOP ETKİNLİĞİ

İnsan sağlığını yakından ilgilendiren teknolojik gelişmeler farmasötik ürün süreçlerindeki yeniliği zorunlu hale getirmiştir. Hastalıkların tedavi edilmesi aynı zamanda insan sağlığının da sürdürülebilir olması amacıyla teknolojik yenilikleri aktif olarak kullanabilmek önemli bir güç haline gelmiştir. Bu nedenle sürdürülebilir kalite standartları vizyonumuz doğrultusunda edindiğimiz teknolojik bilgi ve tecrübeler sayesinde geleneksel hale getirdiğimiz workshop etkinliğimizin içeriğini hastalar için iyileştirme özelliği bulunmayan elementel safsızlıkları daha yakından incelemek, analiz tekniklerini konuşmak, ilgili kılavuzlar için farkındalık oluşturmak olarak belirledik.

Bu kapsamda WMINOLAB Analitik Kıdemli Uzmanı Mehmet BULUT ile ortak düzenlediğimiz “Elementel İmpürite ve ICP-MS” başlıklı workshop içeriğimizi sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyarız.





Mehmet Bulut
WMINOLAB
Kıdemli Uzmanı

ELEMENTEL İMPÜRİTE VE ICP-MS

Farmasötik kalitenin en önemli unsuru; ilaç ürünlerinin içermiş oldukları safsızlıkların belirlenmesi ve kontrol edilmesidir. Ürün matrisleri ve bu matrisleri sağlayan tedarikçilerin prosesleri, kullanılan ekipmanlar, üretim ekipmanları gibi birçok parametrenin ve değişkenin bir arada olması safsızlıklar ile ilgili riskleri artırmaktadır. Bu safsızlıkları belirlemek ve kontrol etmek için başta ICH olmak üzere, FDA, EMA gibi otoriteler tarafından yayınlanmış birçok kılavuz ve yönerge bulunmaktadır.

Element safsızlıklar hastaya herhangi bir terapötik fayda sağlamadığından ilaç ürünündeki seviyeleri kabul edilebilir sınırlar içinde kontrol edilmelidir. İlaç ürünlerindeki element safsızlıklar birkaç kaynaktan ortaya çıkabilir:

- ✓ Kasıtlı olarak senteze eklenen artık katalizörler olabilirler.
- ✓ Safsızlıklar halinde bulunabilirler (örneğin, etkin maddede ya da yardımcı maddelerin üretim prosesinde katalizör olarak kullanılan kimyasallardan, üretim ekipmanlarından ya da kap-kapak sistemlerinden etkileşimler yoluyla).

Bu kapsamda Elemental Safsızlıklar için ICH Q3D(R2) kılavuzu, potansiyel element safsızlıkları için toksisite verilerinin değerlendirilmesi, her toksikolojik endişe unsuru için bir "İzin Verilen Günlük Maruz Kalma (PDE)" oluşturulması ve ilaç ürünlerindeki elementel safsızlıkları kontrol etmek için riske dayalı bir yaklaşımın uygulanması

konularında detaylı bilgiler vermektedir. Bu kılavuzda oluşturulan PDE'lerin tüm hasta popülasyonları için halk sağlığını koruyucu olduğu düşünülmektedir. Bazı durumlarda, toksisite eşiklerinin altındaki seviyelerin ilaç ürününün diğer kalite nitelikleri üzerinde bir etkiye sahip olduğu gösterildiğinde (örneğin, ilaç maddelerinin element katalizli bozunması) elementel safsızlıkların limitlerinin daha düşük seviyelerde olduğu gösterilmelidir.

ICH Q3D(R1) kılavuzunda yer alan elementler, toksisitelerine bağlı olarak izin verilen günlük maruziyet (PDE) ve ilaç ürününde meydana gelme olasılıklarına göre üç sınıfa yerleştirilmiştir. Oluşma olasılığı, farmasötik işlemlerde kullanım olasılığı, farmasötik işlemlerde kullanılan malzemelerdeki diğer temel safsızlıklar ile birlikte izole edilmiş bir safsızlık olma olasılığı ve elementin gözlemlenen doğal bolluğu ve çevresel dağılımı dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden türetilir.

Sınıf 2: Bu sınıftaki elementler genellikle alım yoluna bağlı insan toksik maddeleri olarak kabul edilir. Sınıf 2 elementler ayrıca, ilaç ürününde meydana gelme olasılıklarına göre 2A ve 2B alt sınıflarına ayrılır:

- ilaç ürünlerindeki element safsızlıkları için kontroller geliştirirken, ICH Q9'da açıklanan kalite risk yönetimi ilkelere dikkate alınmaktadır. Buna göre elementel safsızlıklar için risk faktörlerini aşağıdaki diyagram ile özetleyebiliriz.



ICP-MS, numune içindeki elementlerin elektromanyetik indüksiyonla 10000 K sıcaklığa ulaştırılan argon plazması tarafından iyonize edilmesi ve bu iyonların kütle/yük (m/z) oranının ayrıştırılmasına dayalı olarak ölçüm gerçekleştirir. Böylelikle her bir element için seçici, tekrarlanabilir ve güvenilir sonuçlar verir.

Günümüzde teknolojik yeniliklerin oluşturduğu farkındalıklar ve bunların gerekliliği olarak kalitenin daha fazla sorgulanması ve sürdürülebilir olması önemli bir hal almaktadır. An-Ge olarak rolümüzü yeni/eski tüm ürünler ve süreçler için geliştirme ile sınırlandırmıyor aynı zamanda bilimsel çalışmalarımızı uluslararası düzeye ulaştırmayı hedefliyoruz. Bu nedenle edindiğimiz bilgiyi ve kazanılan tecrübeyi paylaşmayı stratejik ve inovatif bir hareketle sürdürmeye önem veriyoruz.





Dr. Cem Çalışkan
WMARGE Analitik
Geliştirme Müdürü

AN-GE VİZYON ÇALIŞMALARI; 11. ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ

Akademi, sektör ve ilaçla ilgili kamu kuruluşlarının yetkililerini bir araya getiren 11. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi'nde World Medicine WMARGE olarak "İlaç ARGE Proje Sayısı" kategorisinde 1. ve "İlaç ARGE Master ve Doktoralı Personel Sayısı" kategorisinde 3. olarak iki farklı önemli ödül almanın haklı gururunu yaşıyoruz.



WMARGE Analitik Geliştirme Bölümü olarak; yoğun iş süreçlerimizin içerisinde tüm ekip arkadaşlarımızı akademik olarak üst seviye donanıma sahip olması için teşvik ederek, bilim insanlığını ve araştırmacılığı özendirmek ve bilim-araştırma alanına yönleltmek sektörde farkımızı ve değerimizi ortaya koyan en önemli unsurlardan biridir.

Bugün geldiğimiz noktada, Analitik Geliştirme şemsiyesi altında %60' ından fazlasının doktora ve master derecesine sahip, multidisipliner branşları içeren bir ekip olarak değerlerimizin temelinde gelişime öncülük etmek olduğunu gururla söyleyebiliriz.

Gösterdiğimiz hassasiyetin, önem ve özverinin karşılık bularak şirketimizin "İlaç ARGE Master ve Doktoralı Personel Sayısı" kategorisinde 3. lük ödülü alması bizleri bu yolda daha fazla motive etmiştir.

Akademi-sanayi etkileşiminden doğacak sinerjik bir ortam ile bilime ve inovasyona aktif katkıda bulunmaya, sahip olduğumuz bu vizyon ile akademiye teşvik etmeye, yaptığımız işe değer katarak bizleri geleceğe taşıyacak, şirketimize ve ülkemize katma değer sağlayacak öncü çalışmalara imza atmaya devam edeceğiz.





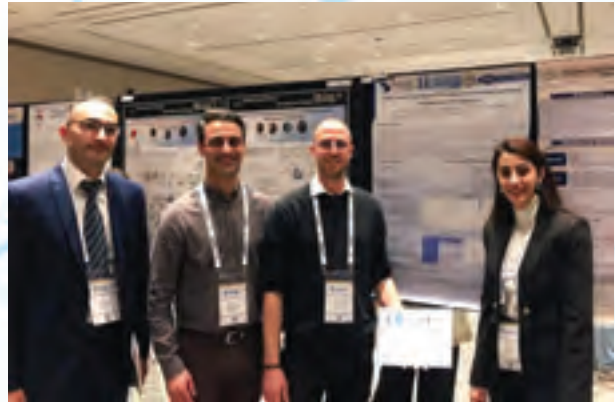
Onur Çakır
WMARGE Analitik Geliştirme
Bitmiş Ürün Uzman Yardımcısı

11. ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ POSTER SUNUMU TECRÜBESİ

World Medicine olarak geçtiğimiz senelerde sponsor desteği sağladığımız ilaç kongrelerine her yıl Arge departmanımızın gerçekleştirmiş olduğu bilimsel çalışmalar ile katılım sağlamaktayız. Bu yıl düzenlenen kongreye 2 kısa sözlü sunum ve 1 poster sunumu ile katılım gerçekleştirmiş bulunmaktayız. WMARGE Analitik Geliştirme ekibi olarak çalıştığımız kuruma katkı sağlarken aynı zamanda bilimsel olarak kişisel gelişmelerimize özen göstermeye çalışıyoruz.

Analitik Geliştirme ekibinde kariyerime başladığım ilk andan itibaren ortaya konan iş gücünün yanı sıra çıkarılan işi anlamlandıracak anlayışın var olduğunu görmüş olmak iş hayatında beni en çok heyecanlandıran detay olmuştur. Bu anlayıştan dolayı yüksek lisans sürecimi şirketimiz bünyesinde ilerletmek ve sonucunda ortaya konan çalışmanın yayın haline dönüştürülerek bilimsel

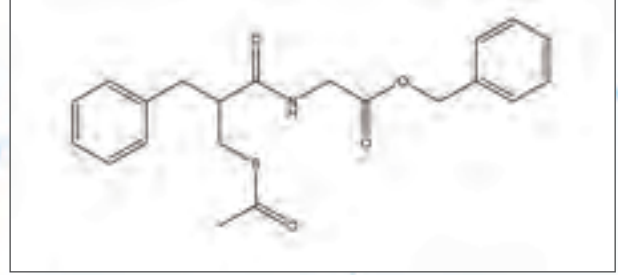
bir çalışmaya katkıda bulunmasını sağlamak belirlemiş olduğum hedeflerin başlangıcını oluşturmuştur. Ekip arkadaşlarımla birlikte 11. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi'ne "Rasekadotril Molekülü için Yeni Çözünme Ortamı ve Analitik Yöntem Validasyonu" konulu poster sunumu ile katılım gerçekleştirdim.





Poster sunumunun içeriği ise organik çözücülerde iyi çözünen ancak sulu ortamlardaki çözünürlüğünün yüksek seviyelerde olmadığı Rasekadotril molekülüne ait sink condition ve in-vitro çalışmalarının yapılarak yeni dissolüsyon ortamının belirlenmesi, optimize edilen ve geliştirilen metodun validasyonunu kapsamaktadır. Farklı çalışmalarda çeşitli yüzey aktif maddeleri ile denemeler gerçekleştirilip literatüre girmiş olsa da ilaç endüstrisindeki verimliliği açısından yeterli düzeyde değildir. Organik çözücülerin kullanılması sağlık açısından uygun olmadığı için ve yapılan diğer çalışmalarda istenilen seviyelerde çözünürlük görülmemesinden dolayı gerçekleştirilen çalışmada yeşil kimya adına uyumlu sayılan sulu ortamda çözünebilir Brij-35 yüzey aktif maddesi ile çözünürlük çalışması gerçekleştirilip yüksek çözünürlük görülmesinden dolayı analitik metod validasyonu yapılmıştır. Validasyon çalışmaları esnasında ICH Q2(R2) kılavuzu esas alınarak çalışmalar gerçekleştirilmiş ve sulu Brij-35 çözünme ortamı ilk kez bu çalışmada araştırılmıştır. Analitik yöntem validasyonundaki tüm parametreler belirtildiği gibi çalışılmış olup tüm sonuçlar validasyonu destekler niteliktedir. Bu çalışma ile valide edilen metod sayesinde ilaç etken maddesinin ilaç endüstrisinde rutin analizlerde kullanılabilirliği

ispatlanmıştır. Ayrıca, kullanılan yüzey aktif madde kolayca erişilebilir ve ucuzdur, bu durum analiz maliyetini oldukça düşürmektedir. Brij-35, yeşil kimya kullanılarak üretildiğinden ve organik çözücüler içermediğinden insan vücuduna organik çözücülere göre çok daha az zararlı olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak; bu çalışma ile Rasekadotril için literatüre yeni bir çözünme ortamı kazandırırken aynı zamanda şirketimiz bünyesindeki rutin analizlerimizde kolaylıkla uygulayabileceğimiz yeni bir HPLC metodu geliştirmiş olduk.



RASEKADOTRİL MOLEKÜL YAPISI

Kongre süresi boyunca bilimsel poster sunumlarında bulunmanın yanı sıra hem akademik hem de sektör içinde bulunan tüm paydaşların gelişmelerini yakından gözlemleme fırsatı buldum. Gerçekleştirdiğim sunum esnasındaki yaklaşımlardan ve sonrasında kurulan diyaloglardan yola çıkarak rahatlıkla söyleyebilirim ki; WMARGE Analitik Geliştirme ekibi olarak sektöre öncü niteliğinde olduğumuz konularda bilimsel anlamda kişisel gelişime vermiş olduğumuz önemi bir kez daha teyit etmiş olduk. Böylece verimli geçirdiğimiz kongre sürecinde ilerleyen senelere aynı etkiyi taşıyabilmek için belirlediğimiz hedefler doğrultusunda çalışmalarımıza devam edeceğiz.





ELENA CANSIZ
KIDEMLİ İŞ GELİŞTİRME UZMANI

KOŞMAK BENİM KİŞİSEL PSİKOLOĞUM

Tembelliğimize ve olumsuz düşüncelerimize karşı kazanacağımız büyük bir zafer, hayatımızın her alanında büyüme ve tatmin için yeni fırsatlar yaratarak muazzam başarılarla yol açacaktır. Kişisel gelişim motivasyonu, içsel kararlılık, günlük küçük adımlar atma sanatı ve öz disiplin ve dün başkalarına imkansız görünen şey, bugün sizin gerçeğiniz haline geliverir.

World Medicine'da 12 yıldır çalışmaktayım. Aslen Ukraynalıyım ve amatör bir maraton koşucusuyum. 42km 195m'lik 14 maraton mesafesi, 21.1km'lik 14 yarı maraton, 10km ve 12km'lik 10 rekabetçi yarış parkurunu koştum. Bunun yanı sıra yurtdışında da maratonlara katıldım; Roma, Viyana, Prag, Kiev ve Frankfurt maratonları sayabileceklerim arasında yer alıyor. Bir yılda ortalama 3000 km koşuyorum. Her gün ya yatmadan önce ya da sabah çok erken saatlerde işe gitmeden önce koşarım. Pandemi sırasında 120 metre karelik dairemde 42km'lik bir mesafeyi 5 saatte

koştum. Yaz aylarında sahilde çıplak ayakla koşmayı çok seviyorum.

HAYATTA GÜLÜMSEYEREK KOŞMAK.

Koşu dünyama hepiniz hoş geldiniz. Koşmak benim enerji içeceğim, harekete geçiricim, ilacım, rahatlatıcım, antidepresanım, kişisel psikoloğum, vücudumun heykeltıraşı, güzellik salonum, detoksım, her an ve hiçbir ekstra ücret ödemediğim ulaşabileceğim yaşlanma engelleyicim.

"HER ŞEY AYAKLARIMDA."

Bir zamanlar sporun günlük rutini-min ayrılmaz bir parçası ve en büyük hobim haline geleceğini asla hayal

edemezdim. Ortaokuldayken en nefret ettiğim ders beden eğitimiydi ve okul standardı olan 2 kilometreyi geçmek bana gerçek bir işkence gibi gelirdi. Sınıf arkadaşlarım, beden eğitimi dersinde birkaç yüz metre koşan Elena'nın 20 yıl sonra sadece kendi zevki için uzun mesafe koşacağına hala inanamıyorlar. Bu benim kişisel yolum 42km 195m boyunca nefretten tutkuya dönüşen.

PEKİ NEDEN KOŞMAYA BAŞLADIM?

İlk olarak ortaokulda, her öğrenciye açık olan okul spor tesislerine katılarak spor yapmaya çalıştım, ancak öğrencilere bireysel ilgi gösterilme-



mesi ve bunu neden yaptığıma dair kişisel farkındalığının olmaması, bu spor aktivitesine olan ilgimin hızla kaybolmasına yol açtı. Ailemde spor kültürünün de olmaması ve yakın çevremde aktif bir yaşam tarzının başarılı örneklerinin bulunmaması, spor yapmanın hayati bir ihtiyaç olduğunun farkına ancak genç yaşta varmam anlamına gelmekteydi. Kondisyonumu artırmak için koşmaya başlamıştım, ancak düzensizdi ve yaşam tarzım üzerinde önemli bir etkisi olmadı.

Üniversiteden mezun olduktan sonra iş bulur bulmaz bir spor salonuna yazıldım. İlk başta benim için oldukça zordu, ancak vücudumuz fiziksel efora çok çabuk adapte olabilen mükemmel bir mekanizma ve dayanıklılığım arttıkça egzersizden daha fazla keyif almaya başladım.

2011'de çok kalabalık bir şehir olan İstanbul'a taşındıktan sonra, yoğun bir iş gününün ardından şehrin kalabalığının verdiği stres ile başa çıkmak için işten sonra her gün akşam koşusuna çıkmaya başladım. Sezgisel olarak, zihinsel veya ruhsal olarak stresli olduğumda, fiziksel aktivitenin özellikle ofis çalışanları için rahatlatmanın en iyi yolu olduğunu hissettim. Zihinsel ve fiziksel aktivite dönüşümlü olarak yapıldığında, sinir

sisteminin ve beynin fonksiyonu artar, bu bilimsel bir gerçektir. Birkaç yıl boyunca her akşam 7 km koştum ve bu vücuduma enerji vermek için bir tür "sihirli ritüel" haline geldi. Her gün kendimi daha iyi ve daha güçlü hissediyordum. Önce koşmayı seçtim ve sonra ona aşık oldum. Her gün koşmak fizyolojik bir gereklilik haline geldi.

KENDİME BİR MEYDAN OKUMA OLARAK MARATON: 2016

Birden bire aklıma 42km maraton koşmak gibi çılgınca bir fikir geldi ve çevremdekiler tarafından olumsuz karşılandı. Herkes bana koşmanın

zararlarını defalarca anlatmaya çok hevesliydi. Kendimden başka kimse maraton koşabileceğime inanmıyordu. Henry Ford, "Yapabileceğinizi de düşünüseniz, yapamayacağınızı da düşünüseniz, her iki durumda da haklısınız" demiş. Her hedef, en olanaksız olanı bile, ulaşılabilir, sadece istemeniz gerekir. Bir şeyi yapamayacağımızı düşünmek bizi zayıflatır. Ancak inancımız, niyetimiz ve kişisel ilerleme amacıyla kendimiz üzerinde sürekli çalışmamız halinde kendimizi daha güçlü kılmak elimizdedir. Tembelliğimize ve olumsuz düşüncelerimize karşı kazanacağımız büyük bir zafer, hayatımızın her alanında büyüme ve tatmin için yeni fırsatlar yaratarak muazzam başarılar açacaktır. Kişisel gelişim motivasyonu, içsel kararlılık, günlük küçük adımlar atma sanatı ve öz disiplin ve dün başkalarına imkansız görünen şey, bugün sizin gerçeğiniz haline geliverir. Görev tamamdı. İki buçuk ay içinde kendimi hazırladım ve 13 Kasım 2016'da hayatımdaki ilk maraton mesafesi olan 42km 195m'lik İstanbul Maratonu'nu hiçbir sakatlık yaşamadan koştum. O günden beri bu deneyimi tekrarlamak için içimde dinmeyen bir arzu var. Bu deneyim-





den edindiğim en değerli şey, her insan gibi her şeyi yapabileceğimin farkına varmak oldu.

KOŞMAK BANA NE VERDİ ?

Dayanıklılık, canlılık, güç ve performansta artış: Antrenman yapmadan istediğim zaman 42 km veya daha fazla koşabilirim. Uzun koşularla geliştirilen eğitimli bir konsantrasyon yeteneği, Uyku kalitesinde artış; toksinlerin atılması, terleme ile bir arınma sürecinin tetiklenmesi. Koştüğunuzda salgılanan 'mutluluk hormonları' sayesinde hayata daha olumlu bir bakış ('koşucu coşkusu'), daha güçlü bir kalp ve daha güçlü bir

vücut, varis sorunu olan bacaklarda damarlar kaybolur, uzun koşular vücudunuzu dinlemenizi, olayları yeniden düşünmenizi, çözümler bulmanızı ve sezgilerinize erişmenizi sağlayan bir meditasyondur. Özgüvende artış. "Kendi insanlarınızla", "Aynı frekansta" olduğunuz benzer düşünen insanlarla tanışma fırsatı... Koşu turizmini keşfettim. Dünyanın farklı yerlerinde koşmak ve dünyayı farklı bir perspektiften görmek için seyahat edebilirsiniz. Ve en önemlisi, daha mutlu bir insan oldum. Egzersiz motivasyonunu sürdürmek için ne yapmalı? Açıkcası benim en sevdiğim hobim için daha fazla mo-

"Maratonlarda en büyük ilham kaynağım güzel, ince, neşeli, hayat dolu, ilerlemiş yaşlarında olmalarına rağmen sadece doğdukları yıllar az çok belli olan güçlü maraton koşucuları. Onlar gibi olmak ve hayatımın sonuna kadar koşmak istiyorum."

tivasyona ihtiyacım yok. Tüm yıl boyunca ve her türlü hava koşulunda, sağanak yağmurda, karda, sıcakta tek başıma koşuyorum. Koşmak hayatımın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Sadece kendim için, sürecin kendisi için koşuyorum. Maratonlarda en büyük ilham kaynağım güzel, ince, neşeli, hayat dolu, ilerlemiş yaşlarında olmalarına rağmen sadece doğdukları yıllar az çok belli olan güçlü maraton koşucuları. Onlar gibi olmak ve hayatımın sonuna kadar koşmak istiyorum. Fauja Singh dünyanın en yaşlı uzun mesafe koşucusu ve 100 yaşında bir maratona bitirebilen ilk kişi. 42 km'lik ilk maratonunu ise 89 yaşında koşmuştu. Benim ritüelim doğum günümde yaşımla aynı sayıda kilometre koşmak. Yakında 39 yaşında olacağım. Yaşarken bedenimde kendimi çok rahat hissediyorum. Ve evet artık koşmanın kötülükleri hakkındaki konuşmaları dinlemiyorum bile. Uzun zamandır da kimse bana bundan bahsetmeye bile cesaret etmedi.

Fiziksel bedenimiz gerçekten sahip olduğumuz en değerli şey, çünkü ruhumuzun evi. Son ana kadar bizimle olacak olan, doğanın bize verdiği şey bedenimizdir. Bu, hayatımda bedenimi koşulsuz olarak sevmeme ve kabul etmeme yardımcı olan en önemli farkındalıklardan biri. Beden ne kadar güçlü ve sağlıklı olursa, ruh da o kadar güçlü olur. Bedene özen göstermek herkesin kişisel

sorumluluğudur. Yaşam tarzı, beslenme, ruh sağlığı ve bedene karşı bilinçli bir tutum gereklidir. Yaşamdaki ana kaynaklarımız zamanımız ve enerjimizdir ve bu kaynakları nereye ayırdığımız yaşam kalitesini ve yaşam deneyimini belirler. Sağlıklı bir beden ve ruh, huzur ve uyum her zaman önceliğimiz olmalıdır. Hoşumuza gitmeyen şeyler olabilir, ancak bunlar bedenimiz ve dolayısıyla ruhumuz için son derece iyidir. Vücut hareket etmek için yaratılmıştır, bu nedenle herkesi sağlığı, enerjiyi ve vücut güzelliğini geliştirmenin bir yöntemi olarak koşmayı seçmeye davet ediyorum. Düzenli spor ve doğru beslenme hepimizin içinde var olan süper gücün anahtarıdır. Bu devam eden bir çalışmadır. Disiplin, kendini sevmenin nihai biçimidir. Bunu çocuklarınıza öğretin, ama sözlerle değil, kendi örneğinizle, böylece yeni nesiller sağlıklı ve mutlu olarak büyüsün. Yaşam tarzınızı değiştirmek için asla çok geç değil. Potansiyelimiz konfor alanımızın ötesinde yatıyor. Canımız isteme-

diğinde kendimizi hareket etmeye zorlayabilmek, sabahları en az 15 dakika egzersiz yapmak için bahane üretmeden erken kalkabilmek, sağlık açısından önemli faydaları olacak küçük bir zafer. Herkesin hayatında 24 saat var. Egzersiz, yüksek düzeyde enerjiye sahip olmanın bir bonusu gibidir; bu da herhangi bir yaşam olayını kolaylıkla karşılamayı ve bu 24 saat içinde çok daha fazlasını yapmanızı sağlar. Kişisel başarının sınırını sadece kendimiz belirleriz.

KANEPEDEN KOŞUYA GİDEN YOL: KOŞMAYA NASIL BAŞLANIR?

Sağlığın her şeyden önce geldiğini fark edin. Sağlığa giden yol hareket etmekle başlar.

Koşmaya başlama kararını verin. Ve sadece yapın.

Çok yavaş koşu temposunu yürüyüş ile dönüşümlü olarak yapın, zaman içinde koşu aralıklarını artırın ve yürüyüş aralıklarını azaltın. Antrenmansız bir vücudun çabuk yorulması normaldir. Başlangıçta herkes için

zordur. Ben de zaman zaman zorlanıyorum. Nasıl hissettiğinize göre hareket etmenizi ve vücudun alışması için yükü kademeli olarak artırmayı tavsiye ederim. Sporun, ruhunuzun yaşadığı ev olan bedeninize zaman ve enerji yatırımı olduğunun farkında olun. Düzenli olarak egzersiz yapın. Çok iyi yaptığınız için mutlu olun. Eğer zor geliyorsa, dayanıklılığın mükemmel bir şekilde eğitilebilir olduğunu unutmayın. Pes etmeyin. Tek başınıza koşmayı sevmiyorsanız, İstanbul'un hemen her semtinde bir koşu grubuna katılabilirsiniz. Runformance, Rundamental, Adidas Runners Arnavutköy, Beat Run Crew (Caddebostan), Teamrunbo, İstanbul Expat Runners, Kadıköy Runners, Beylikdüzü Runners, Çerkezköy Running ve daha niceleri. Onlarla Instagram ve Facebook üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Profesyonel olarak antrenman yapmak ve daha hızlı sonuç almak isteyenlere koşu koçlarının hizmetlerinden yararlanmalarını öneririm. İnternette herke- se açık farklı amaçlara yönelik ant-



İÇİMİZDEN BİRİ

renman planları da mevcut.

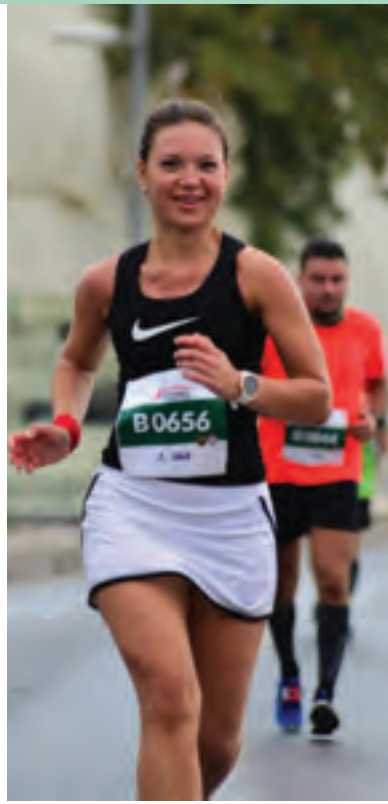
Sporu alışkanlık haline getirin ve size fayda sağlayan bir şeye bilinçli olarak aşık olun.

Kıyafet seçimi her zaman bireyseldir ve birçok farklı faktöre bağlıdır. Etkili ve güvenli bir antrenman için spora uygun özel koşu kıyafetleri ve ayakkabıları ile koşmanızı öneririm. Koşu kıyafetleri nefes alabilmeli, iyi nem tutma özelliğine sahip olmalı ve hava koşullarına uygun olarak termo-regülasyon sağlamalıdır. İhtiyaçlarınıza uygun bir fiyat aralığında polyester Dry-Fit kıyafetleri öneririm. Kadınlar için her zaman özel bir sporcu sütyeni kullanmalarını öneririm. Koşu, mümkün olduğunca rahat ve hafif, hava tabanlı özel koşu ayakkabıları ile yapılmalıdır. Arazi türüne (asfalt, arazi) uygun olmalıdırlar. Ayrıca koşu ayakkabılarının ayağınıza göre yarım numara büyük olması da gerekir. Türkiye'de piyasada her zevke ve cüzdana uygun çok çeşitli modelleri olan birçok marka var. Ben Nike ve Saucony koşu ayakkabısı markalarını, Nike ve Asics spor kıyafetlerini tercih ediyorum. Katıldığım Avrupa maratonlarında koşucuların çoğunun Nike, Adidas ve Decathlon giydiğini söyleyebilirim.

Sporun ve sağlıklı yaşam tarzlarının teşviki dünya çapında giderek artmakta ve profesyonel sporcuların yanı sıra neredeyse herkes kitlesel spor etkinliklerine katılmaktadır. Mesafe (kısa mesafe sprint, orta mesafe koşu, uzun mesafe koşu, 42 km 195 m maraton, ultra maraton - bunların hepsi maratondan daha uzun mesafelerdir); koşu alanı - stadyum, yol, kros, dağ koşusu, gökyüzü koşusu... gibi kriterlere göre birçok koşu sınıflandırması vardır.

Türkiye'deki en ünlü koşu etkinliklerinden bahsetmek isterim.

İstanbul Maratonu 42 km, 15 km ve



5 km'lik 'halk koşusu' mesafeleriyle her yıl Kasım ayının başında düzenlenmektedir.

Runtalya Maratonu, 42km, 21k ile Mart ayının başında Antalya'da düzenlenmektedir.

Uludağ Premium Ultra Trail 100km, 66km, 30km, 16km ve 6km, Uludağ kayak merkezinde her yıl Temmuz ayı sonunda düzenlenen gerçekten fantastik bir premium uluslararası sınıf koşusu.

Salomon Kapadokya Ultra Trail 119, 63, 38 km - UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Kapadokya'nın tepeleri ve vadileri boyunca ulusla-

rarası sınıf bir ultra patika yarışı.

Tuz Gölü'nde Runfire Salt Lake Ultra Trail - 100 mil, 80 km, 40 km, 20 km, 10 km mesafeler - dünyanın tek kuru göl yarışı ve dünyanın en eşsiz parkurlarından biri.

DÜNYA STANDARTLARINDA İLGİNÇ MARATONLAR

"Abbott World Marathon Majors" dünyanın önde gelen yarışlarının 'büyük altısı': Boston, Chicago, Londra, New York, Tokyo ve Berlin.

Çin Seddi Maratonu, Huangyang, Çin - çok sayıda iniş, tırmanış ve 5164 basamak ile dünyanın en zorlu maratonlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Fas'taki Marathon des Sables ultra maratonu, Sahra çölünde 7 günde 250 km'lik bir mesafedir.

Kanada'daki 6693 Ultra Maratonu - aşırı koşucular Kuzey Kutup Dairesi'ni geçiyor, Arktik Okyanusu kıyısı boyunca 560 km'lik bir koşu.

Brezilya'da Tapajos Ulusal Ormanı'nda düzenlenen Jungle Maratonu, Amazon tropik ormanlarında tehlikelerle dolu 254 km'lik ekstrem bir koşudur.

Sporu hayatınızın bir parçası haline getirerek başlamanızı ve ardından bazı kitlesel yarışlara katılmayı denemenizi, bu enerjiyi hissetmenizi ve ilginizi çekip çekmediğini, size neşe ve mutluluk getirip getirmediğini görmenizi tavsiye ederim.

Koşmak ya da koşturmak herkesin kişisel tercihidir ve saygıya değerdir. Herkes dünyadaki değerli zamanını ne için harcamak istediğini kendisi seçer. Ne ekersek onu biçeriz. Hayat eşsiz bir yolculuktur, sizin için olabildiğince keyifli geçsin! Kendinize inanın ve olmak istediğiniz kişi olun.

Koşu konusunda yazmaya sonsuza kadar devam edebilirim ama sizlere acıyor ve sıkılmak istemiyorum.

Sevgiler



“Sporun, ruhunuzun yaşadığı ev olan bedeninize zaman ve enerji yatırımı olduğunun farkında olun. Düzenli olarak egzersiz yapın. Çok iyi yaptığınız için mutlu olun. Eğer zor geliyorsa, dayanıklılığın mükemmel bir şekilde eğitilebilir olduğunu unutmayın. Pes etmeyin.”

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 asite 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.

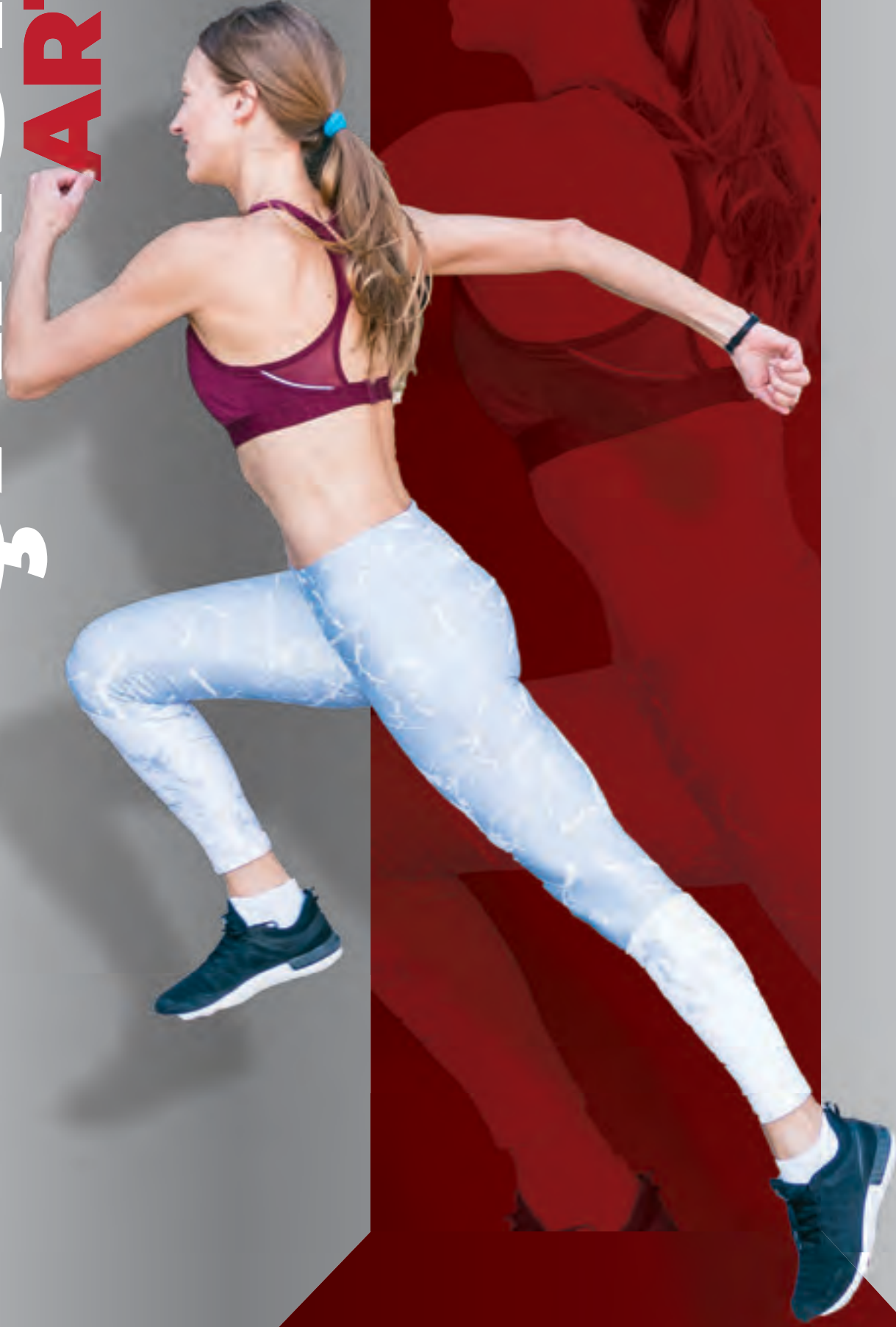
Referans: Yılmaz, G. İbiş, S. L-Karnitin Sportif Performansa Etkileri. Sendrom. 2006;18(10):103-105.

CARBIE 2000 MG L-KARNİTİN



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

ŞANSINI ARTIR!





BEYTULLAH EROĞLU

SPORTIVE SUPERVISOR

“BENİM İLHAM VE MOTİVASYON KAYNAĞIM VATANIM, MİLLETİM VE BAYRAĞIMDIR.”

İnsanlar kadın ve erkek olarak ikiye ayrılır fakat biz maalesef engelli bireylerle üçe ayırıyoruz, üçüncü bir insan olarak görüyoruz fakat böyle yapmamalıyız. Engellilere pozitif amaçla bile olsa farklı davranmamalıyız.



Seni tanıyabilir miyiz?

1995 yılı Kahramanmaraş doğumluyum. Doğuştan iki kolumun olmaması ve kalça çıkığının olması nedeniyle bir ayağı diğerinden 13 santim kısa olarak yüzme sporuna 2001 yılında sosyal aktivite olarak başladım. İlerleyen zamanlarda yeteneğimin olduğunu keşfetmeye başladık ve 2005 yılında Türkiye Şampiyonu, 2006'da Güney Afrika'da dünya 11.'si olarak ülkemizi temsil etme fırsatı yakaladım. İlk uluslararası deneyimi ise 2008'de iki gümüş madalya ile döndüğüm Slovakya'daki Engelliler Yüzme Yarışması'nda yakalamış oldum. 2010 yılında Milli Takım kadrosuna girerek, 2011 yılında Avrupa Bedensel Engelliler Yüzme Şampiyonası'nda 1. olarak Türkiye tarihinde ilk kez altın madalya kazanan paralimpik yüzücü oldum. 2017 yılında Paralimpik Dünya Yüzme Şampiyonası'nda ise Dünya Şampiyonu olarak spor hayatıma devam etmekteyim.

Seni motive eden şeyler neler?

Her insana motive veren şeyler aslında farklıdır. Benim ilham ve motivasyon kaynağım vatanım, milletim ve bayrağımdır. Ben bu işe başladığımda daha önce final yüzüşü dahi yapılmamıştı ve ben bu milletin en iyisini hakkettiğini düşünerek en iyi şekilde çalıştım. En nihayetinde de Avrupa ve Dünya Şampiyonu olarak en iyisi olabildim.

En gurur duyduğunuz an nedir?

En gurur duyduğum anı çok kez anlatmaya çalıştım fakat maalesef başaramadım. Bir kez daha anlatmaya çalışmak isterim. Bilirsiniz ki biz sporcular yıl boyunca büyük fedakarlıklar yaparız ve ciddi çalışmalarından geçeriz. Dünya Şampiyonası'nda finalde benim en iyi olduğumu, ülkemizin en iyisi olduğunu gördüğümde işte o benim en mutlu en gururlu anımdı. Paha biçilemez ve hiçbir zaman unutulamayacak bir andı.

Bundan sonraki süreçte neler yapmayı hedefliyorsun?

Bilgi ve tecrübelerimi gelecek nesillere aktarmak adına bu branşta, spor yönetim alanında yer almak istiyorum.

World Medicine hikayenden bahsedersin mi?

Böyle bir ailenin içerisinde yer alabildiğim için çok mutluyum. Beni geri çevirmediler ve her zaman desteklerini göstererek yanımda oldular. Bunun yanı sıra böyle bir yapının içerisinde olmak bana inanılmaz bir motivasyon kaynağı oldu.

Engelli bireyler ile iletişim kurarken nelere dikkat edilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?

İnsanlar kadın ve erkek olarak ikiye ayrılır fakat biz maalesef engelli bireylerle üçe ayırıyoruz, üçüncü bir insan olarak görüyoruz fakat böyle yapmamalıyız. Engellilere pozitif amaçla bile olsa farklı davranmamalıyız.

Benim en büyük yaşadığım problem tokalaşmak. Biri gelip elini uzattığında benden dönüş alamayınca tedirgin oluyor fakat bir arkadaşının eli doluyken ona yaptığı davranışı bana yapsa biz bu farkı ortadan kaldırmış oluruz.



ENGELLERİ KALDIR, İLETİŞİME GEÇ



Herkese nasıl davranıyorsanız engelli bireylere de öyle davranınız



Ön yargıyla ve acıyarak yaklaşmayınız



Konuşurken eşlik eden kişiye değil engelli bireye yöneliniz



Yardım etmeden önce, yardıma ihtiyaçları olup olmadığını sorunuz



Kabul etmezler ise kişisel algılamayınız



Kelimeleri özenle seçiniz, dikkat ve sabırla dinleyiniz



Kazara uygun olmayan bir kelime kullandığınızda panikleyip utanmayınız



Ne yapacağınızı bilemediğiniz durumlarda sormaktan çekinmeyiniz



Türkiye nüfusunun %6.9'u engelli bireylerden oluşmaktadır. ^[1]

Bu oranın %77.1'i sosyal dışlanmışlık riski altındadır. ^[2]



Instagram'dan takip etmek için QR kodu okutunuz.



WORLD MEDICINE 2023 YILINDA DA KONGRE KATILIMLARINA HIZ KESMEDEN DEVAM EDİYOR

World Medicine her yıl olduğu gibi geniş tedavi portföyünden ürünlerini tanıttığı ve aktif rol aldığı kongre katılımlarına 2023 yılında da hız kesmeden devam ediyor.

World Medicine'in katılımcı olarak yer aldığı ve bu yıl on birincisi düzenlenen

Çocuk Dostları Kongresi, 9-11 Mart tarihleri arasında Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı Osmanlı Arşivi Külliyesi'nde gerçekleşti.

Kongre, Türkiye'nin her bölgesinden ve uluslararası katılımlarla çocuk doktorlarını İstanbul'da bir araya getirdi. Başkanlığını Çocuk Dostları Derneği Kurucu Başkanı olan Prof. Dr. Ali Bülbül'in yaptığı kongre Türkiye'nin farklı birçok bölgesinden çocuk sağlığı ve hastalıkları hekimlerini bir araya getirirken World Medicine standı katılımcılar tarafından yoğun ilgi gördü. Bu önemli kongrenin ardından Türk Üroloji Derneği'nin 90. yılı kutlamaları çerçevesinde, Türk Üroloji Derneği, Türk Androloji Derneği, Avrasya Üroonkoloji Derneği, Endoüroloji Derneği ve Üroloji Hemşireleri Derneği iş birliğinde düzenlenen "Türk Üroloji Dernekleri Sempozyumu" 16 - 19 Mart tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirildi. Uluslararası katılımcıların da yer aldığı kongreye, yerli ve yabancı olmak üzere yaklaşık 800 üroloji doktoru katılım sağladı.

Üroloji branşında katılım gerçekleştirilen bir başka kongre ise Cinsel Sağlık Dernekleri Federasyonu tarafından 16-19 Mart'da düzenlenen III. CİSEF Uluslararası Cinsel Sağlık Kongresi oldu. Amara Premier Palace Hotel'de organize edilen kongre çeşitli eğitim ve seminerlere ev sahipliği yaptı. World Medicine, kongrelerde yine hekimlerin ve sağlık çalışanlarının ilgi odağı idi.



ADVERTORIAL



VIADOR

Yemekle Dost Bitkisel Şurup



Doğal Kayısı
Aromalı



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



İştahsızlıkta Bitkilerin Gücü



CENTİYANA KÖKÜ (*Gentiana lutea*)

Centiyan (*Gentiana lutea*) içerisinde yer alan amarogentin ve gentiopikrosit, acı (buruk) tattan sorumlu bileşenlerdir. Ağız yoluyla alındığında acı (buruk) tada sahip bu bileşenler dildeki tat reseptörlerini uyarır. Bunu takiben mide sıvısı ve safra salgısı artar ve sonuçta hem iştah hem de sindirim aktivitesi tetiklenir. ¹

Avrupa İlaç Ajansı (EMA) Tıbbi Bitkisel Ürünler Komitesi (HMPC) geçici iştah kaybı, hafif düzeyde dispeptik ve gastrointestinal semptomlarda centiyan kökünün geleneksel kullanımını onaylamıştır. ¹



HİNDİBA (*Cichorium intybus*)

Hindiba, Avrupa'da uzun yıllardır geleneksel olarak kullanılan bitkilerdendir. Hindiba bitkisinin (*Cichorium intybus*) köklerinde yer alan acı (buruk) tada sahip seskiterpenler ile iştahı uyarabildiği, koleretik aktivitesi ile sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanılabileceği belirtilmektedir. ²

Avrupa İlaç Ajansı (EMA) Tıbbi Bitkisel Ürünler Komitesi (HMPC), geçici iştah kaybı ve hafif düzeyde gastrointestinal semptomlarda (abdominal doyumluk hissi, gaz ve yavaş sindirim) hindiba bitkisinin geleneksel kullanımını onaylamıştır. ²



SUTERESİ (*Nasturtium officinale*)

Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi (CDC), 2013 yılında besin yoğunluğu skorlamasına göre tüm sebze ve meyveleri incelediği bir rapor yayımlamıştır. Bu raporda halk sağlığı açısından en önemli 17 besin içeriğine göre tüm sebze ve meyveler kendi aralarında karşılaştırılmıştır. Buna göre suteresi bitkisi, CDC'nin yayımlamış

olduğu besin yoğunluğu puanlama sıralamasında tüm sebze ve meyveler içerisinde birinci sırada yer almaktadır. ³

Referans ar. 1- European Union herbal monograph on *Gentiana lutea* L., radix. EMA/HMPC/607861/2017. 2-Assessment report on *Cichorium intybus* L., radix. EMA/HMPC/113041/2010 3-Di Noia J. Defining Powerhouse Fruits and Vegetables: A Nutrient Density Approach. Prev Chronic Dis 2014;11:130390.



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



Osmanlı Saray Mutfacı

VE GÜNÜMÜZE ULAŞAN REÇETELER...

Pek çok kıtada hüküm sürmüş Osmanlı İmparatorluğu, görkemli yemek kültürüyle de anılmayı hak ediyor. Ramazan aylarında sofralarımızda hiç değilse bu mutfağa ait bir tatlısıyla yer bulan bu görkemli kültürden size kısaca bahsetmek istedik.

En zengin mutfak kültürlerinden birine sahip olan Matbah-ı Âmire (Osmanlı Saray Mutfacı), yemekleri bir şölen havasına büründürdü. Ziyafetlere yaraşır menülerin ortaya çıktığı bu mutfak, sadece lezzetiyle değil, sofrada ve alışkanlıklarıyla ve pişirme yöntemleriyle de oldukça özeldi.

Bu mutfaktaki en yetkili görevli olan ve usta aşçılardan oluşan Üstüdan-ı Matbah-ı Has'ların altında görev yapan kalfalar, bölük başları ve şagirtlerden oluşan bin kişilik bir kadronun elinden çıkan menüler; "Has Oda" ve teras ve bahçelerde padişahın, "Has Mutfak"ta divan vezirleri ve harem halkının, "Valide Sultan Mutfacı"nda haremın en üst kademe kadınlarının, "Kızlarağası Mutfacı"nda ise harem ağalarının beğenisine sunulurdu. Her gün 4000 kadar kişiye hizmet eden bu mutfaktaki görevliler, sahip oldukları uzmanlığa göre kebabçı, pilavcı, börekçi, perhizci, hoşafçı, tatlıcı, hamurcu şeklinde sı-

nflanır; bu usta aşçıların ellerinden çıkan ziyafet sofraları siniler üzerinde ve sümbül, karanfil, nergis gibi güzel kokulu çiçeklerle süslenerek sunuma hazırlanırdı. Sofra hizmetleri için de ayrı görevliler mevcuttu. Dönemin aşçı loncalarının tariflerini meslek sırrı olarak saklamaları sebebiyle bu görkemli mutfak günümüze hakkıyla ulaşamamış olsa da, muhtelif Osmanlı saraylarının kütüphanelerinde yer alan sayısız yazılı kaynak incelenerek yapılan ciddi araştırmalar sonucunda edinilmiş pek çok tarif var.

ZİYAFETE HAZIR OLUN

Hâlâ restoranlarda, düğün ve ziyafetlerde, iftar sofralarında, otellerin özel menülerinde vb. yer bulan leziz Osmanlı Saray Mutfacı reçetelerinden seçilerek oluşturulan bir menü ile sofralarımızı ziyafete dönüştürmek mümkün. Meyvelerin ve kuru yemişlerin olmazsa olmaz olduğu bu reçetelerden bir ziyafet sofrası kurmaya niyet ederseniz sizler için oluşturduğumuz menüye göz atmanızı isteriz.

ÇEŞMİ NİGAR ÇORBASI

MALZEMELER

- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı un
- 7 su bardağı su
- Tuz
- Karabiber

TERBİYESİ İÇİN

- 1 yumurta sarısı
- Yarım su bardağı süt
- 1 limonun suyu

SOSU İÇİN

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Kuru nane
- Pul biber

HAZIRLANIŞI

Çorba tenceremizi ocağımıza alıyoruz ve çeyrek su bardağı zeytinyağını tenceremize koyup ısıtıyoruz. İnce ince doğradığımız soğanı ilave edip kavuruyoruz. Unu ilave edip kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra yıkayıp suyunu süzdüğümüz mercimek ve baharatları ekleyip karıştırıyoruz. Ardından 7 bardak suyu ilave edip 30 dakika pişiriyoruz. Mercimekler yumuşayınca ocağımızın altını kapatıyoruz ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çorbamızı blenderdan geçiriyoruz.

Bir karıştırma kabında yumurta sarısı, süt ve limon suyunu çırpıp üzerine blenderdan geçirdiğimiz çorbamızdan bir kepçe koyuyoruz ve karıştırıyoruz. Bu karışımı çorba tenceresine ekleyip iyice karıştırıyoruz.

Sosu için bir tavanın içerisine 1 yemek kaşığı tereyağı koyup eritiyoruz. Eriyen tereyağının içerisine kuru nane ve pul biberi ilave edip karıştırıyoruz. Hazırladığımız sosu çorbamızın üzerine döküyoruz.

PEYNİRLİ OSMANLI SALATASI

MALZEMELER

- 4 adet salatalık
- 200 gram lor peyniri
- 1 limon suyu
- 1 bağ dereotu
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- 10 adet antep fıstığı

HAZIRLANIŞI

4 adet salatalığı rendeleyip suyunu sıkıyoruz. Üzerine lor peyniri ve kıyılmış dereotunu ekleyip karıştırıyoruz. Zeytin yağını, tuzu ve limon suyunu da ilave edip tekrar karıştırıyoruz. Salatamızı servis tabağına aldıktan sonra üzerini fıstıklarla süslüyoruz. Peynirli Osmanlı Salatası ziyafetimize lezzet katmaya hazır!





PİLİÇ TOPKAPI

MALZEMELER

- 4 adet kemiksiz tavuk butu
- 1 çay bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- İç pilavı için:
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağından 2 parmak eksik pirinç
- 1 çay bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı tuz

SÜSLEMEK İÇİN

- 1 tatlı kaşığı domates salçası

- 1 su bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı mayonez

HAZIRLANIŞI

Kemiksiz 4 adet tavuk butunu tuz ve süt ile marine ediyoruz.

İç pilavı için zeytinyağı ve terayağını tavaya alıyoruz ve soğanımızı ekleyip kavuruyoruz. Kavrulan soğanlarımıza pirinç ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. İçine kuş üzümü, karabiber, yenibahar ve tuz ekledikten sonra biraz daha karıştırıp 1 çay bardağı sıcak suyu ekliyoruz. Suyunu çeken iç pilavımızın altını kapatıyoruz.

Marine edilmiş tavukları bir kâsenin içine alıyoruz. İçine iç pilavdan bir miktar ekleyip bohça hâline getir-

mek için içe doğru sıkıca sarıyoruz. Hazırladığımız iç pilavlı tavuk bohçalarını, sardığımız kısımları alta gelecek şekilde bir fırın kabına alıyoruz.

1 tatlı kaşığı domates salçası ve 1 yemek kaşığı mayonezi karıştırıp fırın kabına aldığımız malzemelerimizin üzerlerine sürüyoruz. Sıcak suyumuzu ekledikten sonra fırın kabımızı sar-pişir pişirme kâğıdı ile kapatıyoruz.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişmeye bırakıyoruz. 20 dk sonra kabımızın üzerindeki pişirme kâğıdını çıkarıyoruz. Üzeri nar gibi kızarana kadar fırında pişirmeye devam ediyoruz. Piliç Topkapı servise hazır! Afiyet olsun!

FİNCAN BÖREĞİ

MALZEMELER

- 2 yumurta
- 1 çay bardağı ılık su
- 2 su bardağı un
- Yarım kilo pazı
- 1 kuru soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- Bir tatlı kaşığı tuz (Yarısı hamur için, yarısı soğanların üzerine eklemek için)
- Kızartmak için 3 - 4 su bardağı sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

2 yumurta, ılık su ve yarım tatlı kaşığı tuzu büyükçe bir kabın içine koyup elimizle karıştırıyoruz. Unu ilave ederek yoğuruyoruz. Yumuşak ancak ele yapış-

mayan bir hamur kıvamı elde ediyoruz.

Yoğurduğumuz hamuru 4 eşit parçaya bölüyoruz. Yuvarlayıp üzerlerine bir bez örtüyoruz. Yarım saat dinlendiriyoruz.

Soğanları küp küp doğrayıp kavuruyoruz. Yıkayıp doğradığımız pazılarımızı da ilave ettikten sonra yarım tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber ekliyoruz. Suyunu salıp çekene kadar pişiriyoruz.

Yarım saat dinlenen hamurumuzdan kopardığımız bezeleri ince ince açıyoruz. Yarısının üzerine belli aralıklarla (fincan bastırabileceğimiz kadar aralık vererek) harcımızdan koyuyoruz. Hamurun öbür yarısını harç koyduğumuz yarısının üzerine kapatıyoruz. Harçlı yerlerin üzerine fincan kapatıp yapışmasını sağlıyoruz.

Oluşturduğumuz yuvarlak börekleri kızgın yağda kızartıyoruz.

Fincan Böreği afiyetle yenmeye hazır!



YEMEK KÜLTÜRÜ

ZERDE

MALZEMELER

- Yarım su bardağı pirinç
- 5 su bardağı sıcak su
- 5-6 yemek kaşığı soğuk su
- 1 tatlı kaşığı gül suyu
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 2 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tutam safran
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı çam fıstığı
- 1 yemek kaşığı ayıklanmış nar

HAZIRLANIŞI

Yarım su bardağı pirinci sıcak suda haşlayıp suyunu süzüyoruz. 5 su bardağı sıcak su, zerdeçal ve safranı tencereye alıp 30 dakika bekletiyoruz ve ardından orta ateşte kaynamaya bırakıyoruz. Tencereye şeker ve pirinci ekleyiyoruz. Nişastayı 5-6 yemek kaşığı soğuk su ile karıştırıp tencereye ilave ediyoruz. Kuş üzümü, vanilya, gül suyu ve dolmalık fıstığı da ilave edip kaynatıyoruz. Kaynayan zerdeyi kâselere paylaşıyoruz ve soğumaya bırakıyoruz. Soğuduktan sonra kâselerin üzerini kuş üzümü, çam fıstığı ve nar ile süsleyerek servis ediyoruz.





WORLD MEDİCİNE İSTANBUL İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE ÇEVRE TOPLANTISI YAPILDI

World Medicine İstanbul İş Sağlığı Güvenliği ve Çevre Toplantısı yapıldı

ISG-Ç Direktörlüğü ve İdari İşler Müdürlüğü arasında gerçekleşen ve tesislerin iş güvenliği durumunun, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi gereken iş güvenliği, işçi sağlığı ve çevre konularının görüşüldüğü "World Medicine İstanbul İş Sağlığı Güvenliği ve Çevre Toplantısı" İstanbul tesisleri özelinde gerçekleştirildi.

Her ay düzenli olarak ISG-Ç Direktörü ve İşyeri Hekimi Dr. Levent Uygur ve İdari İşler Müdürü Eda Konukçu Deniz liderliğinde ISG-Ç departmanı ve İdari İşler bölümü çalışanlarının katılımıyla gerçekleştirilen 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında İş Sağlığı ve Güvenliği Kurul Toplantısı 24 Şubat 2023 tarihinde İstanbul Genel Merkez'de yapıldı. Sağlıklı ve güvenli bir çalışma ortamının oluşturulması bilinciyle, uyulması gereken bir mecburiyetten ziyade çalışanların sağlığını ve güvenliğini destekleyerek verimin ve kalitenin artırılması hedeflenen toplantıda İstanbul Genel Merkez ve üretim tesisi ile WMARGE Binası tesislerinin iş güvenliği durumunu, işçi sağlığı ve çevre konuları görüşüldü.



C VİTAMİNİNİN VÜCUTTAKİ ETKİLERİ

- Bağımsızlık sistemini güçlendirir.
- Antioksidan etki gösterir.
- E vitamini gibi diğer antioksidanların tekrardan kullanılmasını sağlar.
- Serbest oksijen radikallerinin zararlı etkilerini sınırlar.
- Oksidatif stresin rol oynadığı hastalıkların gelişmesini yavaşlatır.
- Kolajen sentezinde görevlidir.
- Bağ doku oluşumunda rol oynar.
- Yanık ve yaraların iyileşmesinde görev alır.
- Dışarıdan alınan demirin ve folik asidin emilimini artırmaktadır.
- Demir ve folik asit kullanımını artırarak kansızlığı önler.
- Damar çeperlerini güçlendirir.
- L-karnitin sentezinde rol oynar.
- Protein metabolizmasında görevlidir.
- Bazı nörotransmitterlerin biyosentezini sağlar.

Referans: Vitamin C, Fact Sheet for Health Professionals, National Institutes of Health (NIH) Office of Dietary Supplements (ODS).





C-an Takviyesi!

C Vitamini 900 mg
D Vitamini 400 IU
Çinko 10 mg

C Vitamini 1000 mg





Dr. Ertan Çay
World Medicine Çerkezköy
İşyeri Hekimi

KALBİNİZİ KORUYUN

İçinde sevdikleriniz var

İnsan kalbinin, ilk atışı anne karnında 6 haftalık iken ultrason yardımıyla gözlemlenir. Ortalama 70 yıl sonra, kalp 3 milyar 363 milyon 840 bin kez kan pompalamış olarak yaşamına veda eder.

TARİHÇE

Antik Roma'nın en önemli hekimlerinden Bergamalı Galen, kalp kapakçıklarını tanımladı. Toplardamar ve atardamar arasındaki farkları saptadı. O devirde atardamarın hava taşıdığı düşünülüyordu. Atardamarın hava değil,

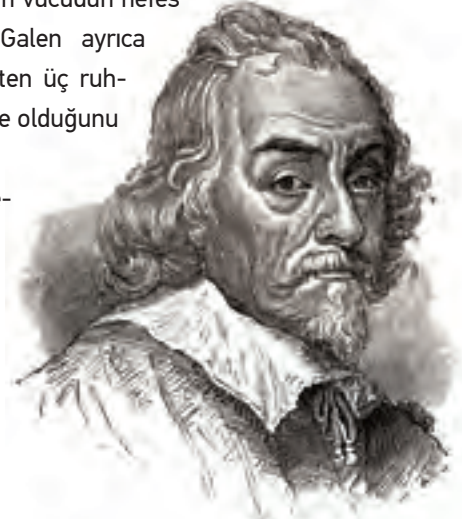
kan taşıdığını ortaya koydu. Tüm bunlara karşın kanın vücutta dolaştığını fark edemedi. İnsan sağlığının ve hastalığının dört vücut sıvısı (kan, safra, kara safra, balgam) arasındaki dengeye bağlı olduğuna inanıyordu.

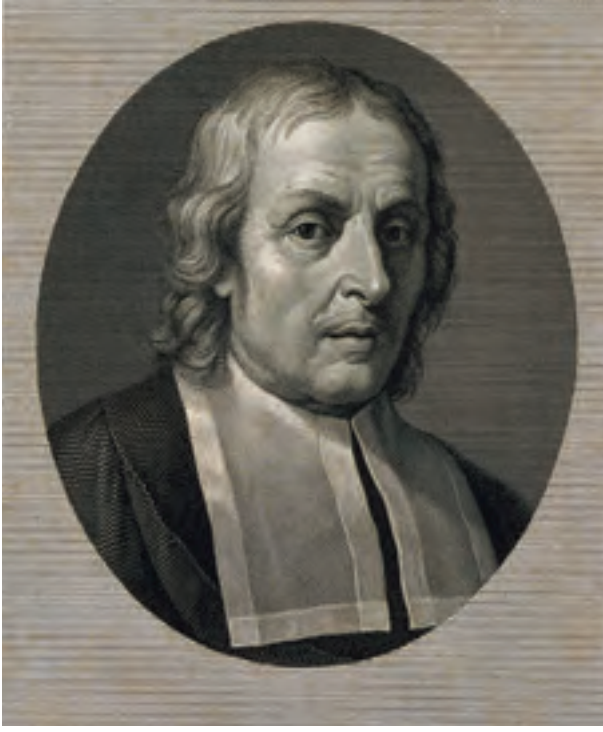
Galen yaptığı çalışmalar sonucunda canlı üzerinde kalbin çalışmasını inceleyerek,

kalbin iki tarafının farklı kasılma hareketi yaptığını tespit etmiştir. Kalbin sağ tarafına kanı getiren vena cava'nın akciğer atardamarından daha kalın olması nedeniyle, vena cava'nın getirdiği kanın geri kalanının kalbin sol bölümüne geçtiğini ileri sürmüştür. Bunu kanın kalbin sağ tarafından sol tarafına geçişi olarak yorumlamıştır.

Ayrıca nabızın, kalbin şişmesi sonucu oluşan genişleme dalgasının damar çeperi boyunca yayılması ile oluştuğunu düşünmüştür. Atardamar ve toplardamarlarda bulunan kanın, deri yüzeyindeki gözeneklerden havayı çektiğini ve bu sayede tüm vücudun nefes aldığına belirtmiştir. Galen ayrıca insan vücudunu yöneten üç ruh-tan hayati ruhun kalpte olduğunu ileri sürmüştür.

Doğayı kitaplardan değil, disseksiyon masasında öğrenebiliriz cümlesini kullanan İngiliz bilim adamı William Harvey (1578-1657) kalbi ya-





şamın başlangıcı, temeli ve tüm etkilerin kaynağı olarak görmüştür.

Harvey kan dolaşımını bulmuştur İtalyan Marcello Malpighi (1628-1694) yaptığı araştırmalar sonucunda atardamar ve toplardamarlar arasındaki bağlantının kılcal damarlar tarafından sağlandığını keşfetmiştir. Böylelikle Harvey'nin kan dolaşımı ile ilgili çalışmalarının eksik yönleri tamamlanmıştır.

ELEKTROKARDİYOĞRAFİNİN KEŞFİ

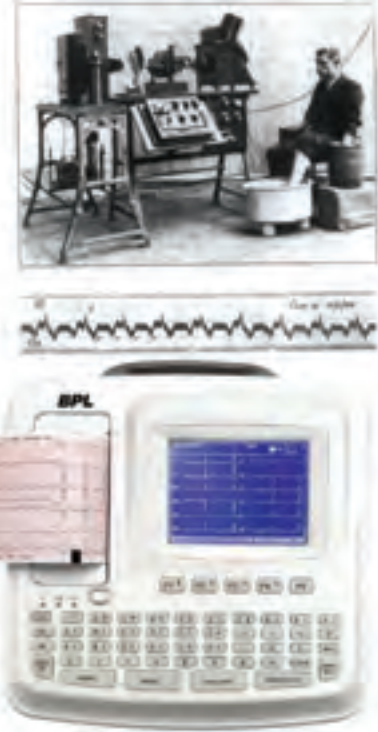
Fizyoloji profesörü Willem Einthoven, Hollanda'nın küçük bir kasabası olan Leiden'de , ilk kez bir insan elektrokardiyogramını kaydetti ve tıpta yeni bir uzmanlık alanı doğdu bu alanın adı Kardiyoloji idi. Einthoven ilk telli galvanometreyi icat etti. Kalbin elektriksel aktivitesini kaydedince, katkılarından dolayı 1924 yılında Nobel Ödülü kazandı. Bu icadıyla, Einthoven çeşitli aritmileri tanımlamıştır.

YAŞAYAN KALBİN İÇİNİ GÖRMEK: EKOKARDİYOĞRAFİNİN İCADI

Hekim Inge Edler ve mühendis C. Hellmuth Hertz ilk insan ekokardiyogramını yönetmek için bir tersaneden sonar makinesi ödünç aldı. Dr. Harvey Feigenbaum ise kullanılmamış bir eko-ensefalografi ile beyin imajları yerine kalp imajlarını görüntüleyerek tarihe ekokardiyografinin babası olarak kaydedildi.

KALP PİLİ

1960'larda kalp pillerinin ilk kullanılmaya başlanmasından sonra uzun bir zaman kalp pillerinin tek formu, tek



odacıklı kalp pili idi (tek kablolu veya basit kalp pili olarak da adlandırılır). Tek odacıklı kalp pilinde elektrod, sağ atriyum veya sağ ventrikülden herhangi birine bağlanabilir ve kalbin yalnızca bir odacığını uyarır.

YENİ GELİŞTİRİLEN KALP PİLLERİ

Biventriküler kalp pili: Bu yeni kalp pili spesifik olarak kalp yetmezliğini tedavi etmek için dizayn edilmiştir Bu tedavi, kardiyak resenkronizasyon tedavisi (CRT) olarak da adlandırılır. Kalbin pompalama etkinliğini iyileştirdiği, kalp yetmezliği ile ilgili şikayet ve belirtileri azalttığı gösterilmiştir.

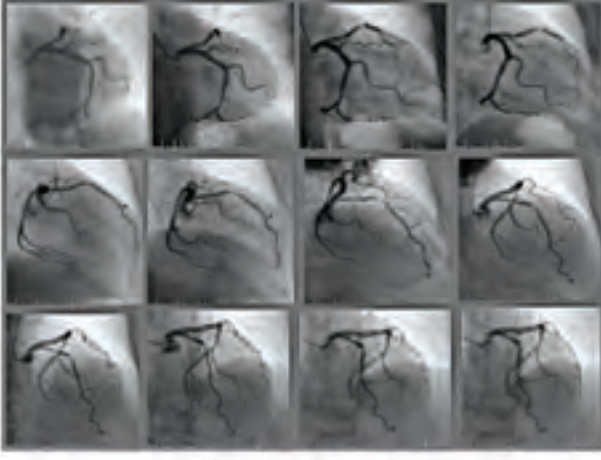
Şok veren piller (AICD): Hayatı tehdit eden ritim bozukluklarını algılayıp, özel uyarılar veya şok vererek sonlandırırlar. Ölümcül ritim bozuklukları yönünden yüksek riskli hastalara takılır.

Kablosuz piller (leadless cardiac pace-maker -LCP-): Uzun süredir üzerinde çalışılan bu piller insanlarda başarıyla kullanılmaya başlandı. Bu piller 6-7 mm çapında, 26-42 mm uzunluğunda. Di-rek kateter işlemiyle kalbe yerleştiriliyor.

1953'te Dr. John Gibbon, Thomas Jefferson Hastanesi'nde Philadelphia ilk açık kalp ameliyatını gerçekleştirdi. Gibbon'un kendi tasarladığı İve BM mühendisleri tarafından yapılan bu makine 18 yaşındaki bir kızın ASD nin (kalbin kulakçıkları

KORONER ANJİOGRAFI

İlk olarak 1958'de Cleveland kliniğinde Dr. Mason Sones tarafından gerçekleştirildi. Koroner atardamarın doğal

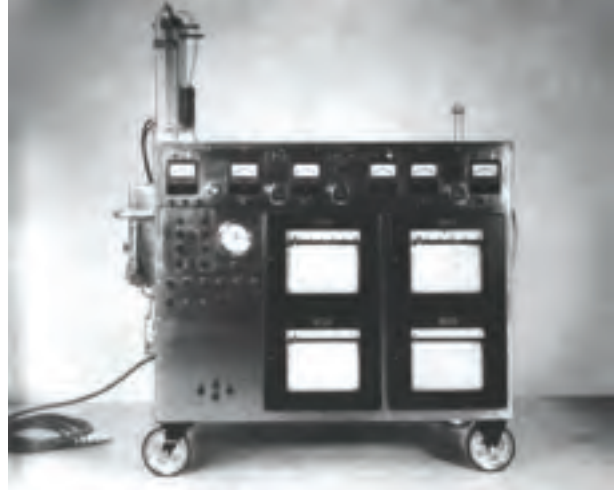


seyrinin görüntülenmesi ve ventülografi (karıncıkları görüntüleme) ile koroner arter hastalıklarında teşhisinde çığır açıldı.

KARDİOVASKÜLER CERRAHİDE NELER OLDU?

Modern kalp damar cerrahisi ilk olarak 1938 yılında Boston'daki Harvard Çocuk Hastanesi'nden Dr. Robert Gross bir Patent Duktus Arteriozus (Aorta damarı ile oksijensiz kanı akciğere taşıyan atardamar arasındaki doğumdan sonra körelmesi gereken damar kalıntısının devam etmesi) vakasını başarıyla kapattı.

1953'te Dr. John Gibbon, Thomas Jefferson Hastanesi'nde Philadelphia ilk açık kalp ameliyatını gerçekleştirdi.



Gibbon'un kendi tasarladığı İve BM mühendisleri tarafından yapılan bu makine 18 yaşındaki bir kızın ASD nin (kalbin kulakçıkları arasında kapanmayan delik) onarılmasını sağladı. Bu makine günümüzde Covid-19 salgınında, yoğun bakımlarda kullanılan ECMO cihazının atasıdır.

KALP NAKLİ

Dünyanın ilk yetişkin insan kalp nakli Güney Afrika'da kalp naklinin babası olarak kabul edilen Dr. Christiaan Barnard tarafından gerçekleştirildi. Bernard nakli, 3 Aralık 1967'de şeker hastası ve tedavi edilemez bir kalp hastalığı olan, onu üç kez kalp krizi geçirmesi sonucu Konjestif kalp yetmezliğine yol açmış olan Louis Washkansky'nin üzerinde uyguladı. Hasta 15 gün yaşayabildi.





KORONER ANJİOPLASTİ

Kardiyoloji Efsanesi Dr. Andreas Gruentzig, 1977 yılında Zürich  niversitesi hastahanesinde uyanık bir hasta üzerinde *ilk koroner balon anjiyoplastiyi* gerçekleştirdi.

1986'da ilk stentler koroner arterlere başarıyla yerleştirildi. Kullanılan ilk stentler kendiliğinden genişleyen stentlerdi. Restenoz (tıkanma) oranları balon anjiyoplastiye göre çok düşüktü.

KARDİYOTORASİK CERRAHİNİN GELİşİMİ

7 Eylül 1896'da ilk başarılı kalp ameliyatı Almanya'nın Frankfurt şehrinde hiçbir komplikasyon olmadan, Dr. Ludwig Rehn tarafından yapıldı. Ludwig Alman bir tamircinin sağ göğsünden giren bıçağın sağ karıncı a ulaşması nedeniyle ameliyat etti.

Açık Kalp Cerrahisi 1952 yılında Minnesota  niversitesi'nden Dr. Walton Lillehei ve Dr. F. John Lewis doğuştan kalp hastalığı olan hastaya hipotermi altında ilk ameliyatı yaptılar.

EFSA NE KALP CERRAHI DEBAKEY

Kalp cerrahisine değınmişken DeBakey'den bahsetmek mümkün m ? 1964'te ilk başarılı koroner baypas ameliyatını ve 1968'de ilk çoklu organ naklini gerçekleştiren Micheal DeBakey, yapay kalp pompasını geliştirdi. 90 yaşına kadar 60.000 den fazla kalp ameliyatı gerçekleştirdi. Nüktedan bir kişiliğı olan doktor DeBakey, Ferrari motor tamircisinin "ben de arabaların kalp cerrahiyim" demesi ve çok para istemesine kızımış, "sen arabanın motorunu çalışırken mi tamir ettin?" diyerek azarlamıştır.



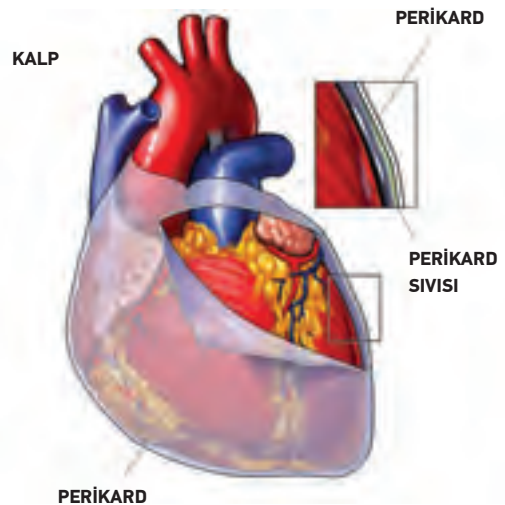
ANATOMİ: KALBİN VÜCUTTAKİ POZİSYONU

Kalp göğüs kafesi kemiğinden sol sola ve aşağı doğru uzanır. Sol akciğer tarafından çerçevelenir

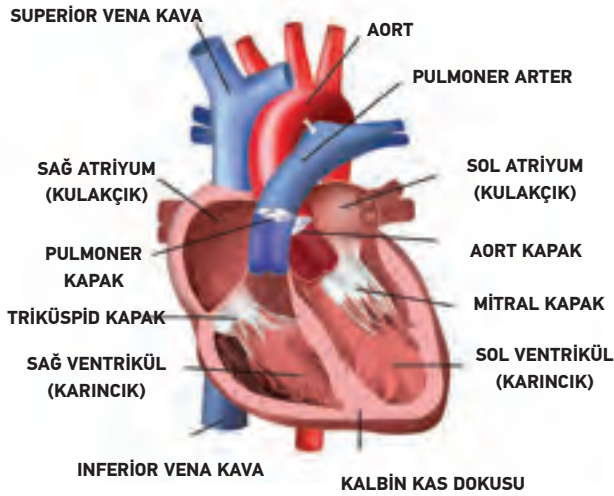


PERİKARD

Kalbin  alışması sırasında sürtünmeyi azaltan kalp ile arasında çok az kayganlaştırıcı sıvı bulunur.



KALBİN İÇ YAPISI

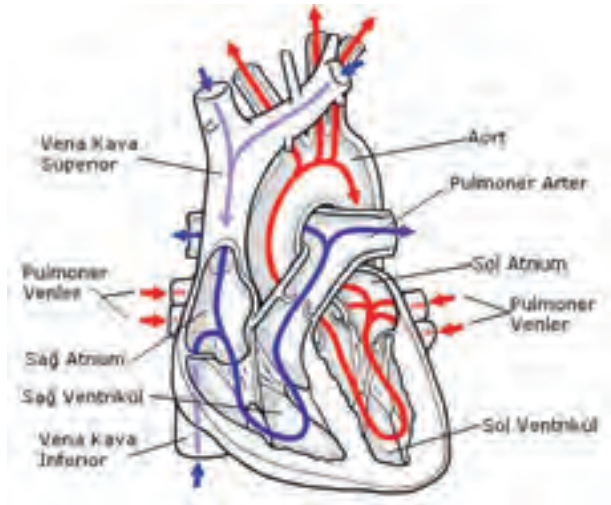


KALBİN NASIL ÇALIŞIR?

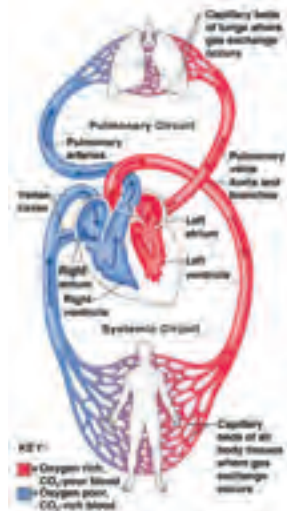
Kalp, sağda ve solda birer kulakçık (sağ ve sol atrium) ve karıncık (sağ ve sol ventrikül) olmak üzere dört boşluktan oluşur.

Sağdaki kulakçık ve karıncığı, triküspit (3 yaprakçıklı) kapak; soldaki kulakçık ve karıncığı ise mitral (2 yaprakçıklı) kapak ayırır.

Kalbin sol karıncığının bitimi ile kalpten çıkan ve insanın en büyük atardamarı olan aort damarının başlangıcı arasında aort kapağı vardır. Benzer olarak pulmoner kapak,



sağ karıncık ile kalbin sağ kulakçığına; tüm vücuttan gelen, oksijeni dokular ve organlar tarafından kullanılmış olan kanı toplayan damarlar vena cava inferior ve vena cava superior) açılır. Bu kan sağ ventrikül aracılığı ile, oksijenlenmek için akciğer atarda-



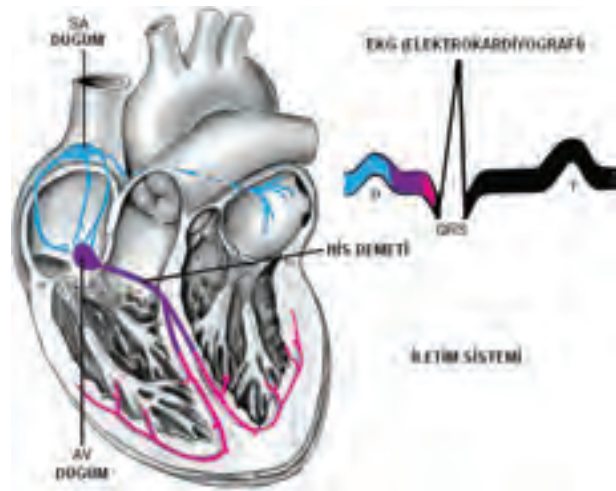
marına (pulmoner arter) atılır. Akciğerlerde oksijenlenen kan, 4 adet akciğer toplar damarları (pulmoner venler) ile sol kulakçığa döner oradan da sol karıncığı geçerek aort damarları ile tüm vücuda pompalanır.

KALBİN ELEKTRİKSEL SİSTEMİ NASIL ÇALIŞIR?

Kalp elektriği uyarının senkronize ettiği şekilde ahenkte çalışır.

Uyarının ileti yollarında herhangi bir engele takılmadan düzenli ilerlemesi gerekir. Ayrıca vücudun ihtiyacına göre kalp hızının yavaşlayıp artması da ayarlanmalıdır. Kalbin sağ kulakçığının (atrium) tepesindeki sinüs nodu normal iletinin başladığı noktadır. Buradaki özelleşmiş hücreler kendiliğinden elektrik uyarısı çıkarabilme (pacemaker) özelliğine sahiptir. Sinüs nodu etrafındaki vücudun değişik reseptörlerinden etkilenen sempatik (kalp hızını artıran) ve parasempatik (yavaşlatan) uyarılara cevap veren ganglionlar (sinir düğümü) vardır. Buradan aldığı uyarılara bağlı olarak kalp hızı değişiklik gösterir. Normal iletinin olabilmesi için ilk şart uyarının hakiminin sinüs nodu olması ve ilk uyarının sinüs nodundan başlaması gerekir. Kalbin ileti sisteminden sadece sinüs nodu kalbin dış yüzeyinde yani epikartta. Kalbi çepeçevre saran kalp zarı (perikart) hastalıklarında sinüs nodunda kalp hızı değişiklikleri olur ve çeşitli aritmiler ortaya çıkar. Kalbin bundan sonraki bütün ileti yolları endokart yani kalbin içindedir. Bu elektrofizyolojik çalışma yaparken önemlidir. Eğer ileti yolları kalbin içinde olmasaydı bunlara müdahale ve ölçümlerinde çeşitli zorluklar ortaya çıkardı.

Normal bir yetişkinde sinüs nodu 50 ile 180 arasında kalp hızını ihtiyaca göre değiştirebilir. Sinüs nodundan çıkan uyarılar özelleşmiş hücreler sayesinde atriyumun her



tarafına çok hızlı bir şekilde yayılarak atriyumların kasılmasına, dolayısıyla sağ atriyuma periferden, sol atriyuma akciğerden gelen kanın ventriküllere hızlı bir şekilde geçmesini sağlar. Bu sırada atriyoventriküler (triküspit ve mitral) kapaklar açılır. Kanın atriyumdan ventriküllere dolması için gereken süre elektriksel uyarı atriyoventriküler (AV) nodda bekler. AV nod elektriksel uyarının en yavaş olduğu yerdir. Atriyumların basıncı negative doğru düşmeye başlayınca atriyoventriküler kapaklar kapanır AV nodda yeterince bekleyen ileti sağ ve sol dallar yardımı ile ventrikülün her bölgesini hızlıca uyararak ventriküllerin hızlıca kasılmasına neden olur. Eğer bu ileti yollarında ileti kusuru oluş ise ventriküllerin kanı hızlı bir şekilde ve hızlıca atmasında kusur ortaya çıkar. Kalp yetmezliğine neden olabilir. Bu nedenle ventriküllerin uyarılmasının senkronize bir şekilde olması önemlidir. Ventriküller kasıldığı zaman sol ventrikülden kan tüm vucuda, sağ ventrikülden akciğere pompalanır. Ritim sinüs nodundan uyarılıp atriyuma AV noda ve ventriküllere sırası ile düzenli bir şekilde geldiği sürece kalp ritmik ve düzenli olarak çalışır.

KALP SAĞLIĞI: HER ŞEY ERKEN TEŞHİSTEN GEÇER...

İşe bebeğinizi pediatrik kardiyologla check-up için tanıştırmakla başlayın.

Kalp hastalığı olan çocuklarda kalp delikleri ve kapak bozukluklarına bağlı olarak kanın akış yolları ve akış hızı değişir. Bu durum patolojik (anormal) üfürümlere yol açar. Kalbin pompalama hareketi sırasında kanın akışına bağlı olarak bazı sağlıklı çocuklarda da hafif şiddette üfürüm duyulabilir.

MASUM ÜFÜRÜM NEDİR?

Kalpte herhangi bir hastalık olmadan duyulan üfürümlere masum üfürüm denir. Sağlıklı çocukların yaklaşık üçte birinde masum üfürüm duyulur. Bütün çocuklarda ma-

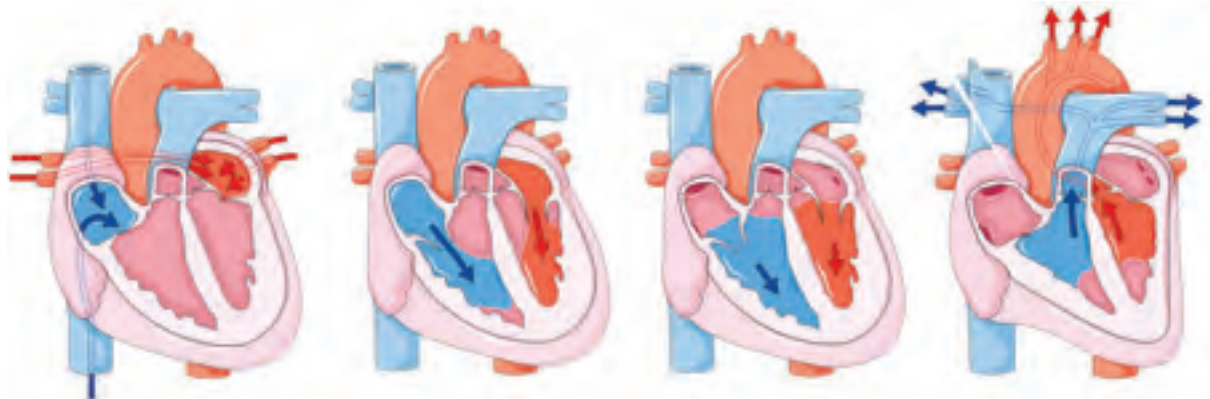


sum üfürüm duyulabilmekle birlikte daha çok okul öncesi çocuklarda gözlenen bir durumdur. Çocukta üfürüm yanında çabuk yorulma, nefes darlığı, morarma gibi ilave şikayetlerin olup olmaması; üfürümün şiddeti ve duyulduğu kalp bölgesi duyulan üfürümün masum mu, yoksa hastalığa bağlı bir üfürüm mü olduğu hakkında fikir verir. Masum ve patolojik üfürümlerin kesin olarak ayırımı ekokardiyografi (EKO) ile yapılır. Masum üfürüm, adından da anlaşılacağı üzere kalp hastalığı olmadan duyulan üfürümdür. Bu yüzden herhangi bir tedavi gerektirmez. Bir çocukta yıllarca masum üfürüm duyulabilir. Kardiyolojik değerlendirmesi normal saptanan çocukların masum üfürüm nedeniyle kontrole gelmelerine gerek yoktur.

KALP HASTALIĞI

Kalp hastalığı, kalbinizi etkileyen birçok hastalığı içerir, ancak koroner arter hastalığı (KAH) en yaygın ve tanıdık olanıdır. Bu hastalık, kalbinizin atardamarlarında kalp krizine neden olabilecek mumsu bir birikim oluşturabilir. Sağlıklı alışkanlıklar, ilaçlar ve prosedürler KAH ve diğer kalp hastalıklarını önleyebilir.

Kalp hastalığı, kalbinizi etkileyebilecek sorunların bir toplamıdır. İnsanlar kalp hastalığı hakkında düşündüklerinde, genellikle en yaygın tip olan koroner arter has-



KALP HASTALIĞININ TEMEL BELİRTİLERİ



talığını (KAH) düşünürler . Ancak, kalp kasınız, kapak-
çıklarınız veya elektrik sisteminiz gibi kalbinizin farklı
bölümlerinde sorun yaşayabilirsiniz.

KALP HASTALIĞI TÜRLERİ

- Yağ birikintileri (koroner arter hastalığı) nedeniyle kalbinizin kan damarlarının daralması.
- Anormal kalp ritimleri (aritmiler) .
- Kalp kapağı hastalıkları .
- Anormal kalp kası (kardiyomiyopati).
- Kalbin sıkışması ve gevşemesinde güçlük (kalp yet-
mezliği).
- Doğumda sahip olduğunuz kalp sorunları (doğuştan kalp hastalığı) .
- Kalbinizi çevreleyen sıvı dolu kese (perikard) ile ilgili sorunlar.

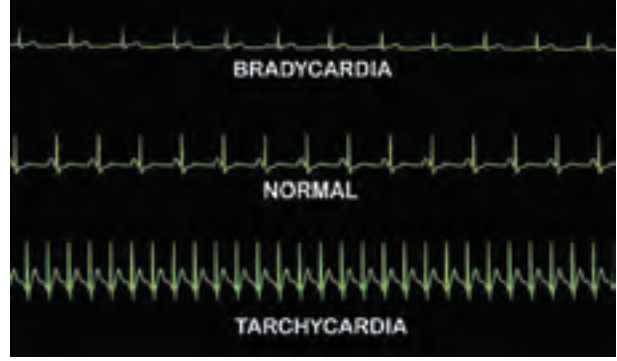
KALP HASTALIĞININ ERKEN UYARI

İŞARETLERİ NELERDİR?

- Kalp hastalığının erken uyarı işaretleri şunları içerir:
- Göğüs ağrısı.
- Nefes darlığı.
- Bacaklarınızda şişlik.
- Tükenmişlik.
- Baş dönmesi, beklenmedik bir şekilde bayılma veya tekrar tekrar neredeyse bayılma

KALP KAPAĞI HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

- Baş dönmesi.
- Yorgunluk.
- Göğüs ağrısı.
- Nefes darlığı.

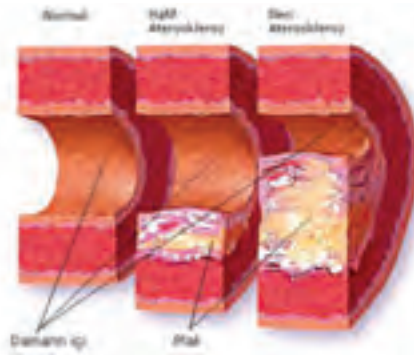
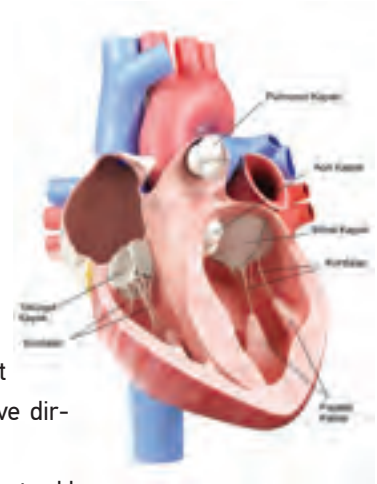


ANORMAL KALP RİTMİ BELİRTİLERİ

- Çarpan veya yarışan kalp (çarpıntı).
- Göğüs ağrısı.
- Terlemek.
- Baş dönmesi
- Nefes darlığı.

KALBİNİZİN KAN DAMARLARINDAKİ TIKANIKLIKLARIN BELİRTİLERİ

- Göğsünüzde veya üst
vücudunuzda sol kol ve dir-
sekte ağrı,
- Basıncı, ağırlık veya rahatsızlık.
- Boyun ağrısı.
- Mide ekşimesi veya hazımsızlık.
- Bitkinlik
- Nefes darlığı.
- Mide bulantısı ya da kusma.
- Baş dönmesi.



KALP POMPALAMA GÜÇLÜĞÜNÜN BELİRTİLERİ

- Alt vücudunuzda şişlik.
- Bitkinlik
- Nefes darlığı.
- Uyumakta zorluk
- Baş dönmesi veya ani açıklanamayan bilinç kaybı.



Kalp hastalığı tedavileri, diyetinizden doymuş yağları kesmeyi, tütün ürünlerini kullanmayı bırakmayı veya bir yürüyüş programına başlamayı içerebilir.

KALP HASTALIĞI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- Yüksek kolesterol.
- Yüksek tansiyon.
- Tütün ürünü kullanımı.
- Hareketsiz yaşam tarzı.
- Ailenizde kalp hastalığı.
- Tip 2 diyabet.
- Aşırı kilo veya obeziteye sahip olmak.
- Kötü beslenme.
- Madde kullanım bozukluğu.



KALP HASTALIĞINI TEŞHİS ETMEK İÇİN HANGİ TESTLER YAPILACAK?

- Elektrokardiyogram (EKG veya EKG).
- Gezici monitörler .
- Ekokardiyogram .
- Kardiyak bilgisayarlı tomografi (BT) .
- Kalp manyetik rezonans görüntüleme (MRI) .
- Kolesterol seviyenizi ve diğer maddeleri kontrol etmek için kan testleri.
- Stres testleri.
- Kardiyak kateterizasyon .

YÖNETİM VE TEDAVİ:

KALP HASTALIĞI NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Kalp probleminize bağlı olarak günlük yaşamınızda değişiklik yapmanız, ilaç kullanmanız veya ameliyat olmanız gerekebilir.

Kalp hastalığı tedavileri şunları içerebilir:

Yaşam tarzınızı değiştirmek: Bu, diyetinizden doymuş yağları kesmeyi, tütün ürünlerini kullanmayı bırakmayı veya bir yürüyüş programına başlamayı içerebilir.

İlaç kullanmak: İlaçla kan basıncını ve kolesterolü düşü-

rebilirsiniz. Ayrıca, bazı ilaçlar kalp yetmezliği veya anormal kalp ritimlerine yardımcı olabilir. Bu ilaçları düzenli olarak reçete edildiği şekilde almak hayati önem taşır.

Ameliyat veya prosedürler: Açık kalp ameliyatına, minimal invaziv cerrahiye veya ablasyona ihtiyacınız olabilir. Diğer prosedürler arasında kateterizasyon prosedürleri, stent yerleştirme veya kardiyoversiyon yer alır.

Bir kardiyak rehabilitasyon programına katılmak: Bu denetimli egzersiz programı kalbinizi güçlendirebilir.

KARDİYAK REHABİLİTASYON TEDAVİMİ İYİLEŞTİRECEK Mİ?

Kardiyak rehabilitasyon, kalbinizin gücünü yeniden kazanmasına yardımcı olur. Yaşam tarzınızı değiştirmek için ekstra destek sağlar. Beslenme danışmanlığı ve izlenen egzersizi içerir.

Kalp ameliyatına ihtiyacınız varsa, sağlık uzmanınız kardiyak rehabilitasyon önerebilir. Kalp krizi veya felç geçirdiyseniz, rehabilitasyona da hak kazanabilirsiniz.

Kalp hastalığı tedavi planınıza kendi başınıza bağlı kalmakta güçlük çekiyorsanız, kardiyak rehabilitasyon da iyi bir seçim olabilir. Sağlayıcınıza, hastane tabanlı bir programa hak kazanıp kazanmadığınızı sorun. Sizin için başka bir güvenli, sağlıklı program önerebilirler.

ÖNLEME:

KALP HASTALIĞINI NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?

- Doğuştan (doğuştan) kalp hastalığı için kalp hastalığı önleme mümkün değildir. Ancak diğer kalp hastalığı riskinizi şu yollarla azaltabilirsiniz:
- Sağlıklı bir kiloya ulaşın ve bu kiloda kalın.
- Diyabetinizi, yüksek tansiyonunuzu ve yüksek kolesterolünüzü yönetin.
- Haftanın büyük bölümünde her gün en az 30 ila 60 dakika egzersiz yapın.
- Stres seviyenizi azaltın.
- Tuz ve doymuş yağ oranı düşük yiyecekler yiyin (sağlık uzmanınız size yardımcı olabilecek kalp sağlıklı diyetler önerebilir).
- Herhangi bir tütün ürünü kullanmayın.

GÖRÜNÜM / PROGNOZ:

KALP HASTALIĞIM VARSA NE BEKLEYEBİLİRİM?

İlaçlar ve/veya prosedürler, çeşitli kalp hastalığı türlerine sahip kişilere yardımcı olabilir. Semptomların kötüleşmesini beklemek yerine erken tanı alırsanız, çoğu kalp

hastalığı türünün tedavisi daha kolaydır. Pek çok insan, sağlık ekibinin tedavi planını takip ettiklerinde dolu dolu yaşayabilirler.

BERABER YAŞAMAK:

KENDİME NASIL BAKARIM?

Koroner arter hastalığınız varsa (en yaygın kalp hastalığı türü), günlük yaşamınızda değişiklikler yaparak sağlığınıza iyileştirebilirsiniz. Bu, ne kadar tuz ve doymuş yağ yediğinizi azaltmayı ve ne kadar egzersiz yaptığınızı artırmayı içerebilir. Ek olarak, bir doktor kolesterolünüzü ve/veya kan basıncınızı düşürmek için ilaç almanızı önerebilir.

SAĞLIK UZMANIMI NE ZAMAN GÖRMELİYİM?

Ailenizde kalp hastalığı öyküsü varsa, sağlayıcınıza başka risk faktörlerinin olup olmadığını sormak isteyebilirsiniz. Bunu yaparsanız, kalp hastalığını önlemeye yardımcı olacak bir plan yapabilirsiniz. Kalp hastalığı semptomlarınız varsa sağlayıcınızla iletişime geçin.

ACİL SERVİSE NE ZAMAN GİTMELİYİM?

Aniden şu sorunları yaşarsanız 112'yi arayın:

- Göğüs ağrısı, basınç, ağırlık veya rahatsızlık.
- Bayılma.
- Nefes darlığı.

DOKTORUMA HANGİ SORULARI SORMALIYIM?

- Ne tür bir kalp hastalığım var?
- Ailem bu tür bir hastalık için risk altında mı?
- Durumum için en iyi tedavi nedir?

Linklerden biri ile kalbinizin yaşını ölçün

<https://profilers.evaliahealth.com/v3/4f87f3f9-5542-43d8-869f-23e22950c10a>

<https://www.bhf.org.uk/information-support/how-a-healthy-heart-works>



WORLD MEDICINE KAZAKİSTAN İLAÇ PAZARINDA HIZLA YÜKSELİYOR

Vi-Ortis danışmanlık şirketi 2022 verilerine göre Kazakistan perakende reçeteli ilaç pazarında World Medicine Kazakistan yaptığı ilaç satışları ile hızla yükseliyor.

Vi-Ortis Group Danışmanlık'ın 14 Şubat 2021 tarihinde düzenlediği "Kazakistan ilaç pazarı değerlendirmesi ve 2022 yılı ilaç kullanımı temel eğilimleri" toplantısında açıkladığı verilere göre; World Medicine Kazakistan, ihale ve perakende olmak üzere tüm pazarlarda ilaç şirketleri arasında 11. sırada yer aldı. 2020 yılında bulunduğu 13. Sıradan 2 basamak yükselerek geçtiğimiz yıl 11. sıraya çıkan World Medicine Kazakistan bu başarısını ilaç pazarında perakende ilaç satışlarına odaklanmış olmasına rağmen gerçekleştirdi. "2022 Yılı Perakende Pazar Analizi Raporu"na göre Vi-Ortis, World Me-



dicine Kazakistan'ı perakende reçeteli ilaç pazarında yapılan satışlara göre ve direk eczane satışlarına göre tüm şirketler arasında reçeteli ilaç segmentinde (RX) zirvede yer aldı. Ayrıca hekimler tarafından en çok tercih edilen NSAİ'lar arasında yer alan Tenoksikam etken maddeli World Medicine ürünü de, Kazakistan Cumhuriyeti ilaç pazarında ilk 10 ilaç arasına girerek bir önceki yıla kıyasla 8 basamak birden yükseldi ve sıralamada 9. oldu.

Toplantının sonunda belirtilen tüm analizler neticesinde Vi-Ortis Group, World Medicine ürünlerinin kalitesini ve World Medicine markasının Kazakistan ilaç pazarına yaptığı katkıları göz önünde bulundurarak World Medicine Kazakistan'ı Kazakistan perakende pazarında en başarılı ilaç şirketleri arasında üçüncü sıraya yerleştirdi. World Medicine Kazakistan Vi-Ortis Group tarafından "2022 Liderleri" plaketiyle ödüllendirdi.

ÇERKEZKÖY İŞKUR'DAN WORLD MEDICINE'A TEŞEKKÜR

Çerkezköy İŞKUR Engelli Açığını Kapanan Firmalara "Teşekkür Belgesi" verdi.

Tekirdağ Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü Çerkezköy Hizmet Merkezi Şube Müdürü İlhan Burak ve Engelli İş Koçu Bünyamin Telli; engelli açığını kısa sürede kapatarak istihdama katkı sağlayan World Medicine Çerkezköy fabrikasına ziyaret gerçekleştirdi. Şube Müdürü İlhan Burak, İŞKUR Tekirdağ İl Müdürü tarafından imzalanan teşekkür belgesini 10 Nisan tarihinde gerçekleştirdiği ziyarette World Medicine Çerkezköy Fabrikası İnsan Kaynakları Müdür Yardımcısı Nesibe Kılınç Solmaz'a takdim etti.





Özlem Turan
World Medicine İstanbul
İş Güvenliği Uzmanı

ISO 45001:2018 İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ

Müşterilerin ve tüketicilerin, ürün ve hizmet almakta oldukları kuruluşlardan olan beklentileri giderek artış göstermektedir. Artık sadece kaliteli ürün veya hizmet sunmak yetmemekte, bunun yanı sıra kuruluşlardan sosyal sorumluluklarını da yerine getirmeleri beklenmektedir. Bu beklentiler, klasik “kalite” tanımlarının da geçerliliğini yitirmesine sebep olmuş; tanımlarda, iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili ifadeler geçmeye başlamış ve tanım, sosyal sorumlulukların eklenmesi ile birlikte genişletilmiştir. Artık “kalite” denilince, kuruluşların iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili mevzuata ne derece uygun olduğu, ilgili taraflar için güvenli ve sağlıklı çalışma ortamını oluşturup oluşturmadığı ve bu ortamı sürekli iyileştirip iyileştirmede de sorgulanmaktadır.

Çalışma ortamları, yapılan işlemlerden ve kullanılan, üretilen maddelerden kaynaklanarak, kişisel sağlık ve güvenlik riskleri oluşturan çeşitli ortam faktörleri ile doludur. Günlük yaşamımızın ortalama üçte birini geçirdiğimiz işyerlerimizde daha sağlıklı ve güvenli şekilde yaşamamız için alınması gereken tedbirlerde her çalışanın ve yöneticinin temel sorumluluğu bulunmaktadır. İnsana

yaraşan bu güvenli ortamları sağlayabilmek ancak bu husustaki kuralları yaşam tarzı olarak benimsemekle sağlanabilir.

Çalışanlar için tüm yönleriyle sağlıklı ve güvenli bir çalışma ortamının oluşturulamaması, çalışma hayatının günümüzdeki en önemli sorunlarından biri durumundadır. Hem üretim hem de hizmet sektörlerinde, işyerlerini çalışanlar için sağlıklı ve güvenli hale getirmek, kanunlarca zorunlu kılınmıştır. İşte tam bu noktada, **ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi Standardı**, bu zorunluluğu yerine getirmede yardımcı olabilecek, tetkik edilebilir ve uluslararası platformda kabul gören bir standart olarak karşımıza çıkmaktadır.

ISO 45001 NEDİR?

Yasal ve düzenleyici şartlara uyumun artırılması, tüm çalışanlara sürdürülebilir, güvenli ve sağlıklı çalışma ortamının sağlanması, meslek hastalıklarının önlenmesi, iş kazalarının en az düzeye indirilmesi, tehlikelerin tanımlanarak risklerin belirlenmesi, proaktif önlemler ile sürekli iyileştirmenin sağlanması ve organizasyonel yapının güçlendirilmesi amacı ile ISO tarafından yüksek se-



viyeli yapıda hazırlanan, coğrafi, politik, ekonomik, ticari ve sosyal sınırları gözetmeksizin oluşturulan ve uluslararası platformda geçerliliği olan bir standardır. ISO 45001 her türde sektöre ve faaliyetleri tüm organizasyonlara uygulanabilen, iş sağlığı ve güvenliği faaliyetlerinin kuruluşların genel stratejileri ile uyumlu olarak sistematik bir şekilde ele alınıp sürekli iyileştirme yaklaşımı çerçevesinde çözümlenmesi için kullanılan etkin bir araçtır. Bu standart yardımıyla iş sağlığı ve güvenliği risklerinin belirlendiği, analiz edildiği ve önlemlerle asgari seviyeye indirildiği, yasal mevzuata uyumlu, iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili hedeflerin bulunduğu ve bunların gerçekleştirilmesi için uygulamaların hayata geçirildiği bir yönetim sistemi kurmak mümkündür. Bu sayede çalışanlar acil durumlara hazır, iş sağlığı ve güvenliği performansını izleyen, izleme sonuçlarını iyileştirme faaliyetlerini başlatmak için kullanan, faaliyetlerini denetleyen, yaptıklarını gözden geçiren ve dokümanite eden bir kuruluşta iş sağlığı ve güvenliği faaliyetlerine gereken önemi veren bir sistemin parçası olacaklardır.

ISO 45001'in temel amacı;

İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili yasal mevzuatın ışığı altında, kuruluştaki söz konusu riskleri ortadan kaldırarak veya en aza indirerek, sağlıklı, güvenli bir çalışma ortamı oluşturmak ve bu ortamı yönetmektir. Daha detaylı an-

latmak gerekirse ISO 45001'in üç ana başlıkta toplayabileceğimiz amaçları şunlardır:

1) Çalışanları korumak: Çalışanları işyerinin olumsuz etkilerinden korumak, rahat ve güvenli bir ortamda çalışmalarını sağlamak iş sağlığı ve güvenliğinin ilk amacıdır.

2) Üretim güvenliğini sağlamak: İş kazaları ve meslek hastalıkları sebebiyle oluşabilecek iş gücü ve iş günü kayıplarının en aza indirilmesi, dolayısıyla iş veriminde artışın sağlanmasıyla üretimin (ürün ve/veya hizmet) korunması iş sağlığı ve güvenliğinin amaçlarından biridir.

3) İşletme güvenliğini sağlamak: Çalışma ortamlarında alınan tedbirlerle, işletmeyi tehlikeye sokabilecek yangın, patlama, makine arızaları ve devre dışı kalmaların ortadan kaldırılması işletme güvenliğini sağlayacaktır.

Birçok kuruluş, değişen yasalara uyum sağlamak ve iş güçlerini korumak amacıyla risk yönetimi stratejilerinin bir parçası olarak bir İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi uygulamaktadır. Bu sistem, kuruluşların tutarlı bir şekilde sağlık ve güvenlik risklerini tanımlamasına ve denetlemesine, kaza risklerinin azaltılmasına, yasalara uyuma yardımcı olmasına ve genel performansı artırmaya olanak sağlayan bir çerçeve sunarak güvenli ve sağlıklı bir çalışma ortamını teşvik eder.

ISO 45001, iş sağlığı ve güvenliği konusundaki gereklilikleri belirlemesi ile birlikte ayrıca kalite ve çevre standartları ile uyumlu uluslararası bir standarttır. Bu sebeple ISO 45001, diğer yönetim sistemlerine rahatlıkla entegre edilebilmektedir. ISO 45001, hem kuruluşların iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili yasal mevzuata uyumlu olduğunu gösterirken hem de iş ortamının sürekli iyileştirilmesi sayesinde iş yerindeki üretkenliği ve verimi arttırmaktadır. ISO 45001, kuruluşların ürün ve hizmetlerinin güven-



liğinden çok çalışanın sağlığına ve işin güvenliğine yönelik bir standarttır.

Sonuç olarak;

- ▶ ISO 45001, proaktif bir yaklaşımla, zararlar sonuştırılabilecek olası tehlikelerin önceden tespitini ve gerekli önlemlerin alınmasını hedeflemektedir.
 - ▶ ISO 45001 uygulamaları, genel olarak mevzuat yükümlülüklerin karşılanması ile paralellik gösterir.
- Sektör ve ölçek gözetmeksizin her işletmeye uygulanabilen ve gönüllük esasına dayalı bir yönetim sistemidir.

ISO 45001 İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ'NİN FAYDALARI NELERDİR?

- ▶ İş yerlerinde ölüme, hastalığa, yaralanmaya, hasara ve diğer kayıplara sebebiyet veren istenmeyen olayların büyük ölçüde engellenmesini sağlar.
- ▶ İş sağlığı ve güvenliği çalışmalarını diğer faaliyetlere entegre ederek kaynakların korunmasını sağlar.
- ▶ Sağlık ve güvenlik konularına verilen önemi dolayısıyla yönetimin taahhüdünün sağlandığını gösterir.
- ▶ Kurumun itibarını arttırarak kamu gözünde güvenilir firma imajı kazandırır.
- ▶ Çalışanların motivasyonunu ve katılımını artırır, kuruma güven duymalarını sağlar, kuruluş değerlerine bağlılığa katkıda bulunur.
- ▶ İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili ulusal ve uluslararası şartlara ve yasalara uygunluğu gösterir.
- ▶ İş sağlığı ve güvenliği faaliyetlerinin kuruluş içerisinde sistematik olarak yayılımını sağlar.
- ▶ Meslek hastalıkları ve kaza sayısında potansiyel düşüş sağlar, iş gücü kaybını önler.
- ▶ Arıza süresi ve bunun yol açtığı maliyetlerde potansiyel düşüşe sebep olur.
- ▶ Hem bugün hem de gelecekte sağlık ve güvenlik risklerinin daha iyi yönetilmesine imkân sağlar.
- ▶ İş sağlığı güvence altına alınırken, müşteri taleplerine uygun ürünlerin sürekliliği sağlanarak müşteri memnuniyetine ve sadakatine katkıda bulunur.
- ▶ Risk yönetimi ile muhtemel iş kazalarını kontrol altına alır. Önlem uygulamalarının açık bir biçimde tanıtılmasını ve bu faaliyetlerin yürütülmesini sağlar. Bunun sonucunda kazalar önlenmiş olur.
- ▶ Kazalar ve hastalıklar nedeni ile üretimin durmasını, yavaşlamasını önleyerek, telafi giderlerinin ceza ve tazminatların azaltılmasını sağlar, işletme maliyetlerini düşürür.
- ▶ Kuruluşun saygınlığının artırılması suretiyle rekabette avantaj sağlar.
- ▶ Çalışma ortamlarında alınan tedbirlerle, işletmeyi

tehlikeye sokabilecek yangın, patlama, makine arızaları vb. durumların ortadan kaldırılması neticesinde işletme güvenliğini sağlar ve güvenlik kültürünü güçlendirir.

- ▶ İş kazaları ve meslek hastalıkları sebebiyle oluşabilecek iş ve iş gücü kayıplarını en aza indirerek, iş veriminde artışı ve maliyetlerin düşürülmesini sağlar.
- ▶ Resmi makamlar önünde, kuruluşun iş güvenliğine olan duyarlılığını kanıtlar.
- ▶ Diğer yönetim sistemi standartlarına entegre bir sistem kurulabilmesi avantajı ile doküman, çaba, sistem tasarrufu sağlar.

ISO 45001 STANDARDI'NI KİMLER KULLANABİLİR/UYGULAYABİLİR?

ISO 45001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi Standardı, iş yerinde çalışanlar, müşteriler ve halk için sağlık ve güvenlikle ilgili riskleri azaltmak, ortadan kaldırmak veya en aza indirmek üzere resmi bir prosedür uygulamayı isteyen her kuruluş tarafından benimsenebilir. Genel bir standart olduğundan her boyuttaki ve sektördeki kuruluşun ihtiyaçlarına cevap verebilir.

ISO 45001:2018 İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETİM SİSTEMİ SERTİFİKA SÜRECİMİZİ TAMAMLADIK.

World Medicine İstanbul ve Çerkezköy tesislerimizde BSI firması tarafından gerçekleştirilen ISO 45001 denetim sürecimizi tamamladık ve sertifika almaya hak kazandık. Bu sayede;

- Proaktif risk önleme ve İSG performansının sürekli iyileştirilmesi yoluyla organizasyonel dayanıklılığı arttıracak
- Yasal ve düzenleyici uygunluğu güçlendirecek
- Güvenli, sağlıklı ve sürdürülebilir çalışmaya olan bağlılığımızı göstererek sosyal sorumluluk bilincimizi kanıtlayacak
- Çalışanlarımız için daha iyi bir çalışma ortamı yaratacak ve iş kazalarını en aza indireceğiz.





WORLD MEDICINE OSB'LERDE EN ÇOK KADIN İSTİHDAMI SAĞLAYAN 7. FİRMA

OSBÜK tarafından gerçekleştirilen ve bu yıl ikinci kez düzenlenen “OSB Yıldızları-22 Araştırması”nın sonuçları açıklandı.

Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kuruluşu (OSBÜK) tarafından Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı (TEPAV) iş birliğiyle gerçekleştirilen OSB Yıldızları Araştırması-2022'nin sonuçları açıklandı. Araştırma çerçevesinde 12 farklı kategoride ilk 10'a giren 77 OSB firması ve kuruma 126 plaket verildi. 29 farklı sektörde, 38 şehir, 82 farklı Organize Sanayi Bölgesinden şirketlerin ticari performanslarının değerlendirildiği çalışmada World Medicine OSB'lerde (Organize Sa-

nayi Bölgesi) en çok kadın istihdamı sağlayan 7. firma oldu. İnsan kaynakları politikalarını ve sosyal sorumluluk projelerini cinsiyet ve fırsat eşitliği çerçevesinde ele aldıklarını belirten World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “Süreçlerimizi, gelecek vizyonumuzu ve stratejimizi fırsat eşitliği ve çalışan mutluluğunu merkeze alarak belirliyor, çalışmalarımızı ve projelerimizi de bu kapsamda geliştiriyoruz. Türkiye genelinde ağırlıklı olarak kalifiye kadın personel çalıştırıyor olmak bizim için ayrı

bir gurur kaynağı. Yaptığımız projeler ve işe alımlarımızda kadının gücüne önem veren bir şirket olarak, kadın istihdamını her kademede arttırmayı, kadınlara tanınan sosyal hakları çeşitlendirmeyi hedefliyoruz.” dedi. Ankara'da düzenlenen törende World Medicine'ı temsilen Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov'a ödülü Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank, OSBÜK Başkanı Memiş Kütükcü ve TBMM Sanayi, Ticaret, Enerji, Tabii Kaynaklar, Bilgi ve Teknoloji Komisyonu Başkanı Ziya Altunyaldız takdim etti.

ADVERTORIAL

VOBIKIDS

Arı Sütü, Şizandra, Astragalus (Geven),
Yaban Mersini ve Huş Ağacı

RİTMİ YAKALA SEVİYE ATLA



ROYAL JELLY



BETULA SP.



VACCINIUM MYRTILLUS L.



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



Adaptojenlerin Etki Mekanizması

Farklı stres türlerine karşı non-spesifik vücut direncini artırır.¹

Yaşam kalitesini iyileştirir.¹

Çevresel zorlayıcı faktörlere uyum sağlanmasına yardımcıdır.¹

Tükenmişlik aşamasının oluşmasını engeller.¹

Alarm aşamasında stres reaksiyonlarını azaltır.¹

ASTRAGALUS MEMBRANACEUS



SCHISANDRA CHINENSIS





Ender Öztürk
Çevre Şefi

SUYUNUZU KORUYUN.

Kriz Kapıda!

Su, Dünya'daki yaşam için temel bir kaynaktır, ancak giderek kıt hale gelen sınırlı bir kaynaktır. Dünyadaki toplam su miktarının yaklaşık 1,386 milyar kilometreküp (km³) olduğu tahmin edilmektedir; bunun yaklaşık %97,5'i okyanuslarda ve denizlerde tuzlu su olarak bulunur. Yalnızca yaklaşık %2,5'i tatlı sudur ve içilebilecek su kalitesindedir. Bununla birlikte, bu tatlı suyun çoğu buzullarda ve yeraltı sularındadır (veya insanoğlunun erişemeyeceği yerlerde bulunur). Bu nedenle Dünya üzerindeki toplam suyun yalnızca küçük bir kısmı insan kullanımı için kullanılabilir.



Özet olarak, Dünya üzerinde çok büyük miktarda su olmasına rağmen, yalnızca küçük bir kısmı erişilebilir yani insan kullanımı için hazırdır. Sürdürülebilir bir şekilde kullanılacak miktar çeşitli faktörlere bağlı olarak bölgeden bölgeye değişiklik göstermektedir.

İnsanlar tarafından kullanılacak su miktarı, konum, iklim, nüfus ve mevcut su kaynakları gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Birleşmiş Milletler'e göre, küresel yıllık yenilenebilir tatlı su arzı 42.000 km³ civarındadır, ancak kirlilik, aşırı su çekimi ve iklim değişikliği gibi çeşitli faktörler nedeniyle insanlar tarafından sürdürülebilir bir şekilde kullanılacak su miktarı çok daha düşüktür. Yaşam tarzına, kültüre, iklime ve toplumsal alışkanlıklara bağlı olarak insanların su kullanımları elbette farklılaşmaktadır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri Çevre Koruma Ajansı (EPA), ortalama bir Amerikan ailesinin günde 1.136 litre'den fazla su kullandığını ve bunun yaklaşık %70'inin duş, tuvalet sifonu çekme ve çamaşır yıkama gibi işler için iç mekanlarda kullanıldığı tahmin ediyor. Avustralya'da ortalama bir hane yılda yaklaşık 340.000 litre veya günde yaklaşık 934 litre su kullanmaktadır. Birleşik Krallık'ta ortalama bir kişi günde yaklaşık 150 litre su kullanmaktadır ve bunun yaklaşık %85'i iç mekanlarda kullanılır. Güney Afrika'da ortalamaya bakacak olur-



sak bir kişi günde yaklaşık 235 litre su kullanmaktadır. Özet olarak, küresel nüfus artmaya devam ettikçe ve iklim değışikliğinin etkileri daha şiddetli hale geldikçe, su israfını ve kirliliğİ azaltmak için adımlar atmamız her zamankinden daha önemli hale geliyor. Bu yazıda, su tasarrufu ve kirliliğın azaltılması için bazı etkili stratejileri keşfedeceğiz.

Su Tasarrufu'nu hemen hemen her yerde okumuşsunuz. Ancak maalesef birçoğumuz bunları sadece okumakta ancak hayata geçirmemektedir. Bu yazıda sizlere uygulaması daha kolay ancak etkisi daha büyük olan tasarruf ve kirlilikten korunma yöntemlerinden bahsetmek istiyorum.

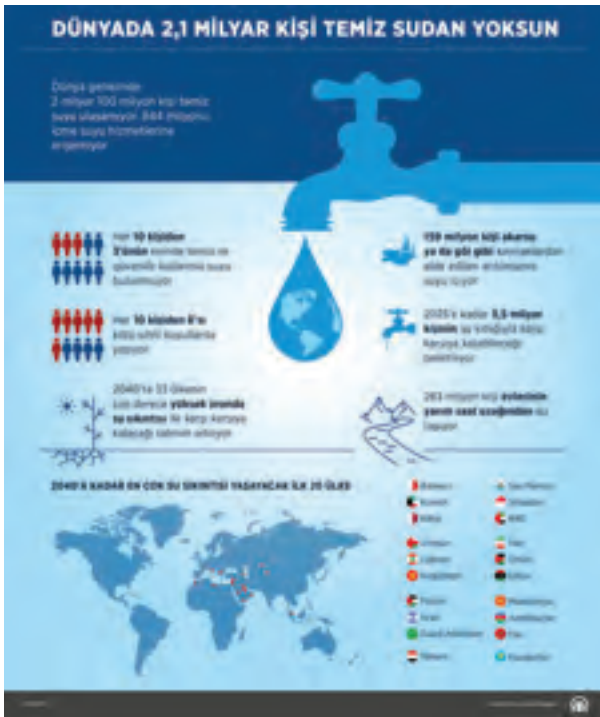
Sızıntı Giderme: Su tasarrufu sağlamanın en etkili yollarından biri kaçakları gidermektir. Sızdıran bir musluk günde 20 litre su israfına neden olurken, sızdıran bir tuvalet günde 200 litre su israf edebilir. Su kaçaklarını gidererek önemli miktarda su tasarrufu sağlayabilir ve su faturanızı azaltabilirsiniz.

Düşük Akışlı Armatürler Takın: Su tasarrufu yapmanın bir başka etkili yolu da duş başlıkları ve musluklar gibi düşük akışlı armatürler kurmaktır. Bu armatürler, aynı seviyede performans sağlarken daha az su kullanacak şekilde tasarlanmıştır. Düşük debili armatürler kurarak su kullanımınızda %50'ye varan tasarruf sağlayabilirsiniz. Unutmayın, suyun miktarı değil temizleme gücü önemlidir.

Su Tasarruflu Aletler Kullanın: Çamaşır makinesi, bulaşık makinesi gibi aletler çok su tüketebilir. Su tasarrufu sağlayan cihazlar kullanarak ev işlerinde kullandığınız su miktarını azaltabilirsiniz. Daha verimli olacak ve daha az su kullanacak şekilde tasarlandıklarından, Energy Star derecesine sahip cihazları tercih edebilirsiniz. Bununla beraber bu cihazların tam dolu çalıştırılması da su ve elektrik tasarrufu sağlayacaktır.

Tabi ki suyu tasarruflu kullanmak kadar, suyun kirlilik kontrolünün sağlanması da çok önemlidir. Sosyal hayatımızda ve endüstrilerde kullandığımız binlerce kimyasal sürekli olarak suyumuzu ve dolayısıyla çevreyi kirliletmektedir. Bu konuda yapabileceklerimizi kısaca sıralarsak; **Tehlikeli Maddelerin Uygun Şekilde İmha Edilmesi:** Yağ (bitkisel veya motor yağı farketmez), boya ve temizlik kimyasalları gibi tehlikeli maddeler asla lavaboya veya tuvalete atılmamalıdır. Bu malzemeler su yollarını kirliletebilir ve sudaki yaşama zarar verebilir. Bunun yerine, bu malzemeleri bir pet şişe veya benzeri bir kutuya koyarak tehlikeli atık kutularına atabiliriz (tehlikeli atık kutusu bulunmayan kamusal alanlarda katı atık konteynırlarına atılabilir) . Unutmayın lavabolardan gönderilen her atık su (temizlik makinelerinden çıkanlar da dahil) arıtmaya muhtaçtır.

Çevre Dostu Ürünler Kullanın: Birçok ev temizlik ürünü çevreye zararlı olabilecek kimyasallar içerir. Çevre dostu ürünler kullanarak, su kaynağına giren kirliletici miktarını



azaltabilirsiniz. Biyolojik olarak parçalanabilir ve toksik olmayan olarak etiketlenmiş ürünleri arayın.

Aracınızın Bakımını Düzgün Yapın: Arabalar ve diğer araçlar, su yollarını kirletebilecek yağ ve diğer sıvıları sızdırabilir. Aracınızın bakımını uygun şekilde yaparak ve herhangi bir sızıntıyı derhal onararak, çevreye katkıda bulunduğu kirlilik miktarını azaltabilirsiniz. Ayrıca bakımsız ve arızalı egsozlardan çıkan kirli hava atmosferi şiddetli şekilde kirletmektedir.

Pestisit ve Gübre Kullanımını Azaltın: Pestisitler ve gübrelere sudaki yaşam için zararlı olabilir ve su kaynaklarını kirletebilir. Bu kimyasalları kullanımınızı azaltarak kirliliğin azalmasına yardımcı olabilirsiniz. Çevre üzerindeki etkiyi en aza indirmek için organik alternatifler kullanın veya uygun uygulama yönergelerini izleyin.

Sonuç olarak, su tasarrufu ve kirliliğin azaltılması herkesin dikkat etmesi gereken kritik konulardır. Bu makalede özetlenen stratejileri uygulayarak, bu temel kaynağı korumak ve gelecek nesillerin temiz ve bol suya erişmesini sağlamak için hepimiz üzerimize düşeni yapabiliriz. Unutma, her damla sayılır!

ENDÜSTRİYEL SU KULLANIMI

Sosyal hayatımızda yapabileceklerimizin yanında iş hayatımızda dikkat etmemiz gereken birçok nokta var. İlaç üretim tesisi olarak özellikle üretim alanlarında kullandığımız suyun miktarını değiştirmemiz pek mümkün değildir. Ancak üretim bölümlerinden çıkan suyun kirlilik yükünü azaltmamız mümkündür. Daha çevreci temizlik kimyasalları kullanmak, suyun arıtılabilirliğini önemli

ölçüde azaltacaktır. Bu yıl İstanbul Üniversitesi'nde bu konu hakkında bir tez yazdım. Tezimin konusu ilaç atık sularının arıtılabilirliği üzerineydi.

İlaç üretiminde kullanılan suyun miktarı kadar, kullanıldıktan sonra oluşan atık suyun kirletici yükü de çok önemli. Çünkü sektörümüzden çıkan atık suların muhteviyatı çok karışık ve kirletici parametre değerleri çok dalgalı. Dolayısıyla doğru arıtma yöntemi bulmak ve bu arıtma ünitesini stabil çalıştırmak oldukça güç. Bunu sağlamak ise hayli pahalıya mal olmaktadır. Çevre yönetiminde bir kural vardır “Kirleten Öder”. Bizlerde sektöre değer katan, sağlık üreten firmalar olarak kirletmemeyi prensip haline getirmeliyiz.

Bununla beraber iş hayatımızda yalnızca üretim alanında değil, birçok alanda su ve doğal kaynak tüketimi yapmaktayız. Örneğin yemekhanelerde fazladan kullandığımız her tabak için yıkama suyu, lavabolarda fazladan basılan sifon için temizleme suyu, açık bırakılan bir musluktan akan su ve tesisatlarımızdan kaynaklanan sızıntı suları. Bunların tamamının önüne geçebiliriz. Yalnızca ihtiyacımız olan farkındalık.

Yazımı , geleceğe bir perspektif olarak aklınızda kalmasını istediğim bir infografik ile bitirmek istiyorum. Anadolu Ajansının haberine göre, bu infografikte 2040 yılında susuzluğu şiddetli hissedecek bazı ülkeler var. Ülkeleri incelediğimizde tamamına yakınının ülkemiz etrafında olduğunu görmek hiçte zor değil. Bu yüzden susuzluk kapımızda, ama mecazen değil sınır kapılarımızın hemen ardında beklemekte. Bunun bilincinde olmazsak kurak ve bol susuz günler geçireceğimiz kesin gibi.

Sağlıklı ve müreffeh bir ülkede yaşamak ümidiyle.

NOT: Bir bilgilendirme daha. Son günlerde yaşanan ve insan ufkunun sınırlarını zorlayan yapay zeka gelişmelerini yakından takip etmekteyiz. Bunun örneklerinden biri olan Chat GPT, OpenAI firması tarafından geliştirilen ve diyalog konusunda uzmanlaşmış bir prototip yapay zekâ robotudur. Bu yazının yazılmasında (hemen hemen yarısından fazlası) GPT robotundan destek aldım (Aşağıya bir ekran görüntüsünü bırakıyorum). World Medicine İSG-Ç Direktörlüğü olarak daima yeni teknolojilere ayak uydurmak ve bunları hayatımıza entegre etmek önceliklerimiz arasındadır. Bakarsınız ilerleyen zamanlarda birçok sistemimizi yapay zeka robotları üzerinden yürütürüz. Kim bilir?





11. ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ'NDE WMARGE'YE İKİ BÜYÜK ÖDÜL BİRDEN

11. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi “Kristal Havan Ödül Töreni”nde World Medicine Araştırma Ve Geliştirme Merkezi WMARGE 2 önemli ödülün sahibi oldu.

Kimyagerler Derneği tarafından 2013 yılında başlatılan ve pandemi dönemi dâhil olmak üzere her yıl düzenli olarak gerçekleştirilen İlaç Kimyası Kongresi bu yılda 9-12 Mart 2023 tarihlerinde Antalya-Kemer Mirage Park Resort Otel’de düzenlendi. Bu yıl onbirincisi düzenlenen Ulus-

lararası İlaç Kimyası Kongresi’nde Türkiye’de faaliyet gösteren ilaç firmalarına 2021 yılı Ar-Ge faaliyetleri kapsamında bir çok alanda Kristal Havan Ödülleri takdim edildi.

World Medicine’in bu alanda bir marka olan Araştırma ve Geliştirme Merkezi WMARGE “İlaç ARGE Proje Sayısı” kategorisinde birinci olur-

ken “İlaç ARGE Master ve Doktoralı Personel Sayısı” kategorisinde ise üçüncülük ödülünü alarak iki önemli ödüle layık görüldü.

Bilime ve inovasyona aktif katkıda bulunan World Medicine WMARGE ekibi adına ödülü Arge ve Ruhsatlandırma Direktörü Erdinç Babuç aldı.

WMJOURNAL WORLD MEDICINE’IN GLOBAL OLARAK SERVİS EDİLECEK KURUM İÇİ E-BÜLTENİ YAYINDA

World Medicine’in ilk kurum içi e-bülteni “WMJOURNAL” global bazda yayın yapacak.

World Medicine’in yurt dışı temsilcilikleri ve Türkiye genel merkezi arasında haber alışverişini sağlayacak ilk kurum içi e-bülteni “WMJOURNAL” belirli periyotlarla e-posta sistemi üzerinden çalışanlara servis edilecek.

Kurum genelinde yaşanan gelişmelerin güncel ve uluslararası olarak paylaşılacağı bülteninde World Medicine’a dair önemli bilgilere yer verilecek.

İlk etapta Türkçe ve Rus-

ça yayınlanacak e-bülten ile global bazda etkileşim sağlanarak tüm World Medicine ailesinin yapıları faaliyetlerden düzenli olarak bilgilendirilmesi ve kurum içi iletişimin güçlendirilmesi hedefleniyor.



YERYÜZÜNE ÖZEN GÖSTER:

Permakültür



Çevresel problemlerin artışıyla çevreye karşı duyarlılığın da arttığı son yıllarda insanlar geleneksel uygulamaların yarattığı etkiler konusunda daha fazla farkındalık kazandı. Bunun sonucu olarak da birçok kişi ya da topluluk permakültürü doğayla uyum içinde sürdürülebilir bir yaşamın anahtarı olarak benimsedi. Prensipleri, toprak sağlığını korumaya çalışan ve zararlı kimyasallara duyulan ihtiyacı azaltan ve uygulama alanı gittikçe artan onarıcı tarım ile uyumlu olan permakültür, daha dayanıklı ve kendine yetebilen topluluklar kurmayı önemseyen, yerel gıda üretimini destekleyen, kaynakları korumayı ilke edinen ve işbirliğini öğütleyen bir anlayış.

Permakültürü kendi bahçenizde hayata geçirmek için bazı temel prensiplerden faydalanabilirsiniz:

1. Gözlemle ve toprakla sürdürülebilir bir etkileşim kur.
2. Enerji ve kaynak kullanımında verimliliği benimse.
3. Atık üretmek yerine, atığı yeniden kaynağa dönüştür.
4. Çevreye duyarlı ve yerel özelliklere uygun teknolojileri kullan.
5. Tek tipe dayalı bir bahçe yerine biyolojik çeşitliliği sağlayacak farklı bitkiler ek.



İlk kez 1970'lerde Avustralyalı Bill Mollison ve David Holmgren tarafından ortaya konulan permakültür kavramı "permanent" ve "agriculture" kelimelerinin birleşiminden meydana geliyor ve kelime anlamıyla "sürdürülebilir tarım" demek.

PERMAKÜLTÜR NEDİR?

Dünya kaynaklarının kontrolsüzce tüketilmesine, bitki ve hayvan türlerinin yok oluşuna karşı bir tepki olarak ortaya çıkan bu sistemi, yaratıcılarından Bill Mollison "doğal ekosistemlerin çeşitliliğine, istikrarına ve esnek dirençliliğine sahip verimli tarımsal ekosistemlerin bilinçli tasarımı ve bakımı" olarak tanımlıyor. Yani permakültür, dünyanın yok oluşuna karşı cevabı yine doğadan alıyor. Doğal ekosistemlerde görülen süreçleri ve özellikle ri taklit ederek dayanıklı insan yerleşimleri kurmayı amaçlayan bir tasarım sistemi olarak nitelendirilebilecek permakültür, özünde, ekolojik açıdan sürdürülebilir bir yaşam yaratmayı hedefliyor. Bu anlayış, dünyayı üzerinde yaşayan insanlar ve diğer canlılarla bir bütün olarak değerlendiren tüm canlıların yararına işleyen, doğaya aykırı değil doğayla birlikte hareket etmeyi önceleyen sistemler yaratma peşinde.

PERMAKÜLTÜRÜN ETİK İLKELERİ

Permakültür; yeryüzünü gözetme, insanları gözetme ve adil paylaşım olmak üzere üç etik ilke üzerine kurulu.

Bunlardan ilki olan yeryüzünü gözetme; yaşamın kaynağı olan yeryüzünü korumayı temel alıyor ve dünya üzerindeki canlı ve cansız tüm varlıkların devamlılığı ve çoğalması için gerekli koşulların sağlanarak yaşamın sürmesini içeriyor.

Üzerinde yaşayan tüm canlıların iyi olmasının yeryüzünün iyi olmasına bağlı olduğunun bilincinde olan bu etik ilke aslında insanlara kendi sağlığı ve türünün devamlılığı için yeryüzüne iyi bakması gerektiğini söylüyor.

Permakültürün ikinci etik ilkesi olan insanları gözetme, yaşayan tüm canlıların birbirine bağlı olduğunu vurgularken insanların gıda, barınma, eğitim, istihdam ve

sağlıklı sosyal ilişkiler gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması

için gerekli kaynaklara ulaşabilmesinin şart olduğunu vurguluyor.

Bunun için de insanların yaşadıkları topluluklar

içerisinde birbirlerinin ih-

tiyaçlarını gözeterek ve birbirlerini destekleyerek istikrarlı bir sosyal düzen kurmaları büyük önem taşıyor.

Üçüncü etik ilke olan adil paylaşım ise bize tek bir dünyamız olduğunu ve bu dünyayı hem birlikte yaşadığımız diğer canlılarla hem de gelecek nesillerle paylaştığımızı hatırlatıyor. Yani, bu ilke, sürekli olarak ihtiyaç fazlasını tüketmek yerine ihtiyaçlarımızı kontrol altında tutarak tüketimi sınırlandırmayı ve sahip olduğumuz kaynakları gerek doğaya geri döndürerek gerek diğer canlılarla paylaşarak adil bir paylaşım sistemi oluşturmayı öğütüyor.





ETİK İLKELERİN SOMUT YANSIMALARI

Peki, tüm bu ilkeler bize aslında ne yapmamızı söylüyor?

Permakültürün somutlaştırılması tanrıda işlevsel tasarımlar kurulması yoluyla ve enerjinin depolanması ve verimli kullanılması, biyolojik kaynakların kullanılarak atıkların minimize edilmesi, bitkisel ve hayvansal üretimin bir arada yapılması, birbirinden bağımsız küçük sistemler yerine birbirini besleyen bütünlük sistemlerin kurulması, monokültürel üretim biçimleri yerine çeşitliliğin sağlanması, üretimdeki öğelerin birden fazla işleve sahip olması ve işlevlerin birden fazla öğe tarafından desteklenmesi gibi prensiplerle sürdürülebilir bir tanım ve

sürdürülebilir bir yaşam kurulması ile mümkün. Permakültür tasarımının yapılabilmesi için tasarımın gerçekleştirileceği yerin detaylıca gözlemlenmesi, yerel koşulların, bölgedeki kaynakların, bitki sistemlerinin doğru bir şekilde anlaşılacak kullanılmak uygulamaların tüm bunlar göz önüne alınarak belirlenmesi de büyük önem taşıyor. Tüm bunlarla birlikte gıda üretimi permakültürün önemli bir bileşeni olsa da tek amacı değil. Permakültür tasarımı aslında insan yaşamının barınmadan ulaşım, enerji üretiminden genel tüketime kadar farklı noktalara entegre edilebilir. Bu anlamıyla permakültürün salt bir tasarım anlayışı değil, bir yaşam biçimi olduğunu söyleyebiliriz.

Permakültürün temel prensiplerini insan yaşamının farklı alanlarında kullanarak doğayla uyum içinde, dünyayı önemseyen, insanı toplumuyla ve diğer canlılarla bir bütün içinde görerek sosyal adaleti kurmaya çalışan, sadeliğe değer veren ve aşırı tüketmek yerine kaynakları yeniden doğayla ve diğer insanlarla adil bir şekilde paylaşan bir şekilde yaşamak mümkün!



EKOSİSTEM



TARIM



YERLEŞİM
TASARIMI



EKOLOJİ



ARAZİ YÖNETİMİ



ÇİFTÇİLİK

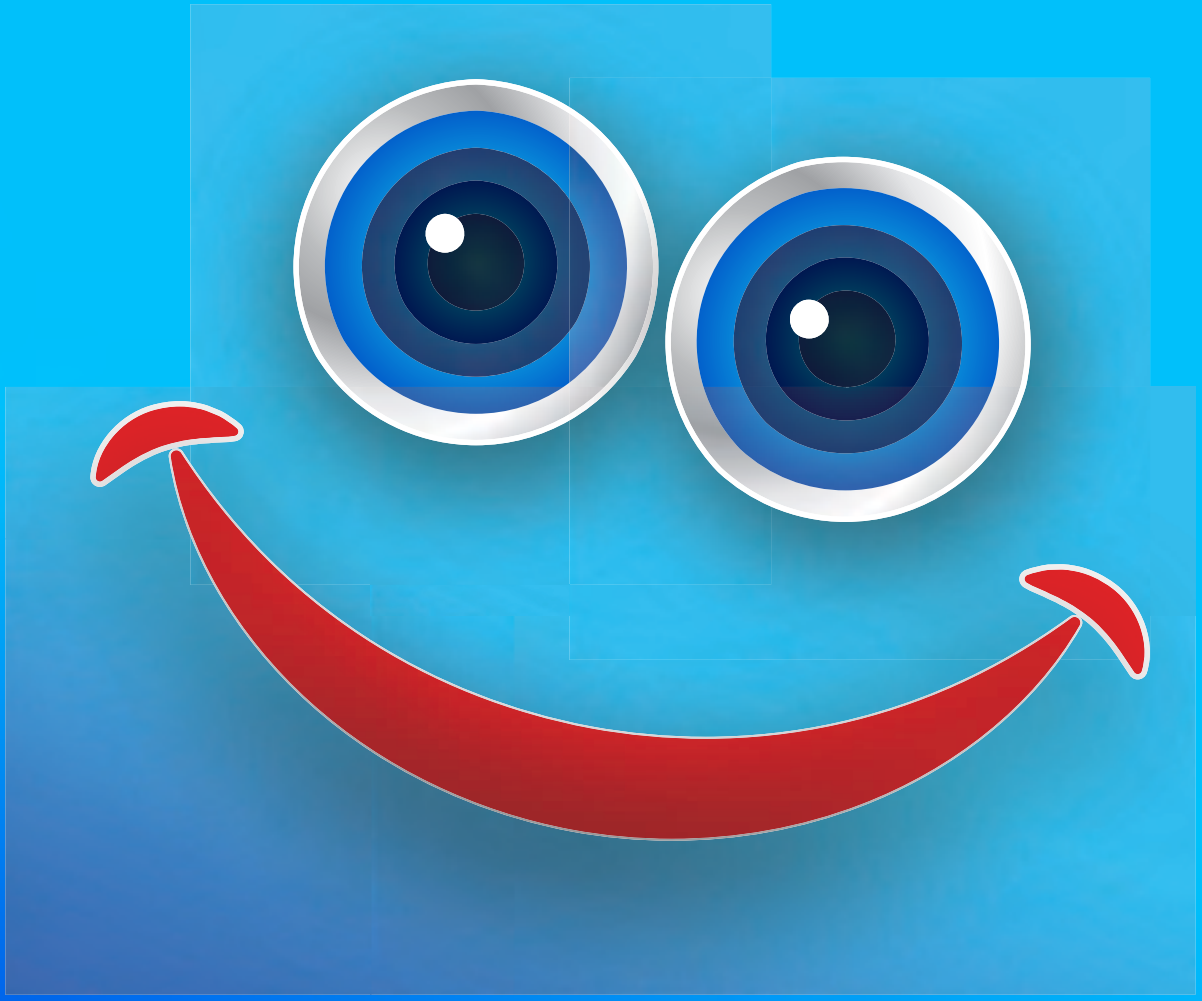


SU KAYNAKLARI



SİSTEMSEL
DÜŞÜNCE

PERMAKÜLTÜR



iyi gör, mutlu ol.

Dünyanın tüm renklerini görebilmenin mutluluğunu
daima yaşamak için, göz sağlığınıza dikkat edin.

**Sağlıklı görebilmek için,
rutin göz muayenenizi ihmal etmeyin.**



Bir World Medicine Grup şirkettir

VOBIKIDS

Arı Sütü, Şizandra, Astragalus (Geven),
Yaban Mersini ve Huş Ağacı

RİTMİ YAKALA SEVİYE ATLA

