

BİSİKLET MACERASINA HAZIR MISINIZ?

ÇEVRE
SIFIR ATIK EVDE
NASIL UYGULANIR:
PRATİK ÖNERİLER

SPOR
SPORA BAŞLAMAK
SİZİN İÇİN EN UYGUNU HANGİSİ?



TEKNOLOJİ TEKNOLOJİ HAYATIMIZI KURTARABİLİR Mİ: DİJİTAL SAĞLIK

YEMEK KÜLTÜRÜ
*KAHVE:
NEREDEN GELDİ,
NEDEN HAYATIMIZDA?*

İÇİMİZDEN BİRİ
HASRET BEKAR
WORLD MEDICINE ÇERKEZKÖY
FABRİKASI- YÖNETİCİ ASİSTANI

ÖZEL RÖPORTAJ
MELİH EMİRGAN

ÖZEL RÖPORTAJ
GÖKER ERDİ



C-an Takviyen!



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company





Değerli World Medicine ailesi,

Uluslararası ilaç üretimi alanında yaptığımız yatırımlarla her geçen gün büyümeye devam ediyoruz. Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan şirket olma hedefimizi daha önce sizlerle paylaşmıştım. Bu sözümü de tuttuğumuzu başarılarımızla gösterdiğimizi düşünüyorum.

Haziran ayında açıklanan İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği yani İKMİB'in "İhracatın Yıldızları" 2022 araştırmasında bu yıl bir kez daha en çok ilaç ihracatı yapan şirketi olarak şampiyonluk ipini göğüsledik. Elbette bu başarıya ulaşmak için hep birlikte özveriyle çalıştık. Çalışmalarımızın meyvesini almak çok heyecan verici. Hep birlikte World Medicine'i Türkiye'de "İlaç İhracatı" denildiğinde akla gelen tek marka yapacağız.

Bir diğer güzel başarı ise en prestijli yayınlar arasında olan Fortune Türkiye'nin 'Fortune 500 Listesi'nde geçtiğimiz yıla göre bu yıl 22 basamak birden yükselerek 458.sırada yerimizi almamız. Elde ettiğimiz bu başarıyı

tüm paydaşlarımıza, özellikle siz değerli çalışma arkadaşlarımıza borçlu olduğumuzun altını tekrar çizmek isterim. Bu başarı hepimizin başarısı.

Kendimize hedefler koymak ve sonunda da bu hedeflerimize tek tek ulaştığımızı görmek başarımızı perçinliyor hepimizi mutlu ediyor. Ar-Ge ve teknoloji yatırımlarımızla bugün 50'den fazla ülkeye ihracat yapar duruma geldik. Türkiye'de ürettiğimiz ilacı dünyaya ihraç etmek ve bu başarının kalıcı olmasını sağlamak için doğru adımlar atmaya devam edeceğiz.

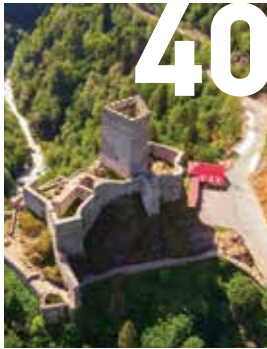
Değerli çalışma arkadaşlarım;

Stratejik hedeflerimizi koyduğumuz ve ilerlediğimiz bu yolculukta sizlerle birlikte yürüdüğümüz için çok mutluyum. Hepinize özverili çalışmalarınız ve emeğiniz için tekrar teşekkür etmek istiyorum.

Birlikte nice güzel işlere imza atmak dileğiyle,

Saygılarımla...

World Medicine
Yönetim Kurulu Başkanı
Ruşen Kalender



BAŞKANDAN DEĞERLİ WORLD MEDICINE AİLESİ	1
EDİTÖRDEN	3
SPOR SPORA BAŞLAMAK: SİZİN İÇİN EN UYGUNU HANGİSİ?	4
EVREN ALŞAN İŞ YERİNDE MUTLU ÇALIŞMANIN ON ETKİLİ YOLU	12
WORLD MEDICINE HABERLER	14
GÖKER ERDİ "GELİŞİM HIZINA AYAK UYDURABİLMEK VE KOORDİNASYONU SAĞLAYABİLMEK ÖNEMLİ"	18
TEKNOLOJİ TEKNOLOJİ HAYATIMIZI KURTARABİLİR Mİ: DİJİTAL SAĞLIK	24
WORLD MEDICINE HABERLER	32
SEDAT AKGÜN ARDA BİRAZ DA AYNAYI KENDİMİZE Mİ ÇEVİRSEK?	34
ÖZEL RÖPORTAJ: MELİH EMİRGAN MUSICAL SUPERVISOR	38
GEZİ BİSİKLET MACERASINA HAZIR MISINIZ?	40
ÖZNUR ÇAKIR KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASI	52
WORLD MEDICINE HABERLER	55
ANALİTİK GELİŞTİRME'DEN...	58
WORLD MEDICINE HABERLER	64
İÇİMİZDEN BİRİ: HASRET BEKAR WORLD MEDICINE ÇERKEZKÖY FABRİKASI- YÖNETİCİ ASISTANI	70
ÖZEL RÖPORTAJ: BEYTULLAH EROĞLU SPORTIVE SUPERVISOR	72
YEMEK KÜLTÜRÜ KAHVE: NEREDEN GELDİ, NEDEN HAYATIMIZDA?	78
BASINDA WORLD MEDICINE	86
MEHMET KURUÇAY DÜNYANIN VE ÜLKEMİZİN EN ÖNEMLİ KONUSU İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ	88
WORLD MEDICINE HABERLER	91
DR. ERTAN ÇAY GÜZELLİĞİN MİHENK TAŞI: SAĞLIKLI BİR CİLT	102
ÇEVRE SIFIR ATIK EVDE NASIL UYGULANIR: PRATİK ÖNERİLER	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 İLLÜSTRASYONLA-
RIN HER HAKKI SAKLIDIR. YAZILI İZİN
ALINMADAN, KAYNAK GÖSTERİLEREK
DAHİ ALINTI YAPILAMAZ. DÖRT AYDA
BİR YAYINLANIR. ÜCRETSİZDİR.

9'uncu Sayımızdan herkese merhaba!

Yepyeni bir WM life dergisi ile karşınızdayız! Bir süredir takip ettiğiniz gibi, dergimizde ilginç konular ve World Medicine dünyasından gelişmeleri bulabiliyorsunuz. Farklı bölümlerimizden yenilikleri ve haberleri yansıtmak, ilginç detayları derlemek ve sizlerin takdirini kazanan bir yayın yapmak için her sayımızda kendimizi geliştirmeye çalışıyoruz.

Bu sayımızın başlangıcında, size enerji verecek bir spor konusu bulabilirsiniz. Birçoğumuz spor yapmak ister ancak nereden başlayacağını bilemez. Bu konumuz size yardımcı olmayı hedefliyor.

Bu konunun ardından World Medicine Çerkezköy Teknik Validasyon Müdürü Evren Alşan işyerinde mutlu çalışmanın ipuçlarını sunuyor bizlere. Keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

İlerleyen sayfalarda İK, Kurumsal Gelişim ve Strateji Direktörü Göker Erdi ile yapılan bir röportaj sizleri bekliyor. En değerli kaynak olan insanı yönetmek için stratejileri konuştuğumuz röportaj oldukça detaylı ve bilgilendiriciydi.

Bu ayki teknoloji konumuzu, faaliyet gösterdiğimiz sektör ile ilişkilendirmek istedik. Sağlık ve teknoloji bağlantısını masaya yatırdığımız konumuz oldukça dikkate değer.

Ardından gelen köşemizde İş Geliştirme Müdürü Sedat Akgün Arda aynayı kendimize çevirmeyi öneriyor. Merak edenler bir göz atabilir.

Sonrasında ise World Medicine ailemizin bir parçası olan ama aynı zamanda "Musical Supervisor" de olan Melih

Emirgan ile özel bir röportaj sizleri bekliyor.

Bu bölümden sonra sıra geldi yine aktif bir konuya: "Bisiklet Macerasına Hazır Mısınız?" Bu konumuz, size doğanın kucağında özgürce dolaşmanın keyfini sunarak rüzgârın saçlarınızı okşadığı eşsiz bir deneyimin kapılarını açıyor.

Ardından gelen konumuz bazen önemini atladığımız bir alana parmak basıyor: Kişisel verilerin korunması konusunu Hukuk Bölümü'nden Avukat Öznur Çakır hazırladı. Analitik Geliştirme'den bölümümüzde ise WMINOLAB Analitik Şefi Dr. Müge Güleli'nin hazırladığı bilimsel makale var.

İçimizden Biri bölümü yine oldukça renkli. Çerkezköy Fabrikası Yönetici Asistanı Hasret Bekar bizi moda tasarımının büyüleyici dünyasına götürecektir.

Sonraki sayfalarda ise dünyanın en güzel kokularından birine sahip bir içeceğin hikâyesi var: Kahve!

Bu güzel konunun ardından dünyamızda ciddi meselelerden birini ele alıyor World Medicine Çerkezköy Fabrikası Çevre Sorumlu Uzmanı Mehmet Kuruçay: İklim değişikliği.

İlerleyen sayfalarda ise World Medicine Çerkezköy İşyeri Hekimi Dr. Ertan Çay cilt sağlığı üzerine olan yazısını bulabilirsiniz.

Son konumuz her zaman olduğu gibi çevre hakkında. Evde sıfır atık için pratik önerilerimizle çevreye daha faydalı bir birey olabilirsiniz.

Keyifli okumalar dileriz.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Onur GÜLKÖK

Spora Başlamak.

SİZİN İÇİN EN UYGUNU HANGİSİ?

Seçtiğiniz sporun sizin karakterinize, sağlığınıza ya da fiziğinize uygun olup olmadığını bilmeden başlamak, sonunda sizi pişmanlığa götürebilir. Bu yüzden sizin için en uygun sporun hangisi olduğunu anlamak için bazı noktaları dikkate almanız gerekiyor.







Günümüzde spor, hem masa başı çalışmayla gelen hareketsizliği azaltmak hem de sağlıklı kalabilmek için elzem. Fakat yapılabilecek onlarca spor arasından sizin için en uygun olanı seçmek görüldüğü kadar kolay değil. Herkesin aklında yapabileceğini düşündüğü ve yapmak istediği bir spor mutlaka vardır ama seçtiğiniz sporun sizin karakterinize, sağlığınıza ya da fizi-

ğinize uygun olup olmadığını bilmeden başlamak, sonunda sizi pişmanlığa götürebilir. Bu yüzden sizin için en uygun sporun hangisi olduğunu anlamak için bazı noktaları dikkate almanız gerekiyor.

SAĞLIK DURUMUNUZ

Size uygun sporu bulabilmek için göz önünde bulundurmanız gereken ilk faktör sağlık durumunuz. Her sporun gerektirdiği fiziksel kondis-

yon, yoğunluk ve zaman birbirinden farklıdır. Sağlığınıza zarar vermemek için öncelikli olarak mevcut durumunuzu gözden geçirip hatta mümkünse doktorunuza danışarak size uygun olmayan sporları elmeniz yerinde olacaktır.

FARKLI SPORLARI DENEYİMLEME

Yapacağınız sporu netleştirmeden önce birkaç farklı aktivite deneyim-





lemek faydalı olabilir. Bu şekilde farklı sporları birbiriyle karşılaştırabilir, hangisine daha fazla eğiliminiz olduğunu anlayabilir ve seçeceğiniz spor konusunda daha sağlıklı bir karar verebilirsiniz.

FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİZ

Fiziksel bir aktivite olan sporun, vücut tipiniz ve fiziksel özelliklerinizle de uyumlu olması gerekir. Kimi sporlar için daha yoğun bir kas yapısı

ya da daha atletik bir vücut gerekir-ken kimi sporlar içinse vücut tipi ciddi bir fark yaratmaz. Bununla birlikte mevcut fiziksel özellikleriniz kadar spor yaparak vücudunuzda meydana gelmesini istediğiniz değişiklikleri de göz önünde bulundurmalısınız. Örneğin bisiklete binme kardiyo-vasküler sağlığınıza birlikte ağırlıklı olarak bacak kaslarınızı geliştirirken, yüzme daha çok üst vücut kaslarınızı çalıştıracaktır.

YAŞAM BİÇİMİNİZ

Seçtiğiniz sporu düzenli bir şekilde yapabilmek için yaşam biçiminizin elverişli olması en önemli kuralardan biri çünkü günlük yaşamınız spora ayırabileceğiniz vakti de belirleyecektir. Eğer yoğun çalışan biriyseyen daha az vakit isteyen, kısa sürede daha çok enerji harcayabileceğiniz aktiviteleri seçmek faydalı olabilir.

Bununla birlikte seçeceğiniz spo-





run ekipman isteyip istememesi ya da saha, havuz gibi belirli yerlerde yapılması gerekliliği de önemli bir unsur. Evde, sokakta ya da bir parkta yapabileceğiniz yoga, bisiklete binme, koşu gibi sporlarla futbol, yüzme gibi özel bir alan gerektiren sporlara ayıracağınız vakit ve efor birbirinden farklı olacaktır.

KARAKTERİNİZ VE İLGİLERİNİZ

Karakteriniz ve ilgi duyduğunuz alanlara bağlı olarak, severek yapacağınız bir sporu seçmek sürekliliği ve motivasyonunuzu arttıracaktır. Çünkü size ne kadar uygun olursa olsun yaparken sizi mutlu etmeyecek bir sporu eninde sonunda bırakacaksınız! Seçtiğiniz sporun, sizi yaşamın hızlı akışından çekerek rahatlatma imkânı sunması ve stresinizi azaltarak sizi mutlu etmesi sporun size getireceği fiziksel yararlar kadar önemli bir nokta. Eğer bireysel olarak çalışmak sizi daha çok mutlu

ediyorsa koşu, yürüyüş, yüzme gibi tek başına yapabileceğiniz sporları, takım sporlarından hoşlanıyorsanız bir toplulukla birlikte yapabileceğiniz basketbol, voleybol gibi takım sporlarını tercih edebilirsiniz.

AGRESYON SEVİYESİNİZ

Spor, insanın fiziğiyle olduğu kadar duygularıyla da ilgilidir. Bu yüzden seçtiğiniz spor, fiziksel gelişimimize katkı sağlamanın yanında duygularınızı da düzenlemeli ve dengelemelidir. Gündelik hayat ve iş yaşamıyla birlikte ne yazık ki kaçınılmaz olan stres insanın öfkesini arttıran bir unsur olabilir. Eğer sinirlilik hâliniz ve agresyon düzeyiniz yüksekse ve bu duygularla baş etmekte zorlanıyorsanız, spor sizi rahatlatmakta kilit rol oynayabilir. Daha çok efor harcayacağınız zorlu sporlar bu duyguları kontrol almanıza yardımcı olacaktır.

Tam tersi, eğer sakın bir kişiyse daha düşük tempolu yüzme, bisiklet, yürüyüş gibi sporlar size daha uygun olabilir.

YAKINLARINIZIN GÖRÜŞLERİ

Aileniz, sevgiliniz, arkadaşlarınız gibi sizi yakından tanıyan kişilerin görüşlerini almak da seçtiğiniz sporu belirlemenizde faydalı olacaktır. Özellikle düzenli spor yapan ya da farklı sporlarla yakından ilgilenen kişilere danışmak hem sporun gereksinimlerini hem de sizin o spora olan ilginizi anlamanıza katkı sağlayacaktır.



Spor, insanın fiziğiyle olduğu kadar duygularıyla da ilgilidir. Bu yüzden seçeceğiniz spor, fiziksel gelişiminize katkı sağlamanın yanında duygularınızı da düzenlemeli ve dengelemelidir. Gündelik hayat ve iş yaşamıyla birlikte ne yazık ki kaçınılmaz olan stres insanın öfkesini arttıran bir unsur olabilir. Eğer sinirlilik hâliniz ve agresyon düzeyiniz yüksekse ve bu duygularla baş etmekte zorlanıyorsanız, spor sizi rahatlatmakta kilit rol oynayabilir.



CARBIEM

L-KARNİTİN 2000 MG

Doğal Portakal Aroması
Tekli Flakon
Pratik Kullanım
Kolay Taşıma



WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company



KARNİTİN NEDİR?

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

KARNİTİNİN FONKSİYONLARI NELERDİR?

Enerji elde etmek: Karnitin, uzun zincirli yağ asitlerinin enerji elde etmek için parçalanacağı organel olan mitokondri içerisine taşınmasında görevlidir.

Kas yorgunluğunun önlenmesi: Karnitin, mitokondri içerisinde pirüvik asitin laktik 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.



Evren Alşan
World Medicine Çerkezköy
Teknik Validasyon Müdürü

İŞ YERİNDE MUTLU ÇALIŞMANIN *On Etkili Yolu*

İşlere yetişemediğin, zamanın yetmediği ve yapılması gereken daha birçok işin olduğu durumlarla karşılaşılıyor musun?

Yalnız değilsin. Zaman zaman herkes bunun gibi durumlarla karşılaşabiliyor. İş ve özel hayat koşturmacası içinde bazen hepimiz kaybolabiliyoruz. Ama sana güzel bir haberim var! Önemli olan şey bunu fark etmiş ve düzeltmek için bir şeyler yapmaya çalışıyor olman. İş yerinde kendini mutlu hissetmek için yapman gereken en önemli şeylerden biri zamanı verimli kullanmak. Buna dikkat ettiğinde işlerin tıkr tıkr gittiğini, planladığın işleri zamanında bitirdiğini ve hatta kendine ekstra zamanlar kaldığını göreceksin...ve bunu başardığında kendini daha mutlu hissedeceksin.

Aslında işin temelinde planlı olmak ve doğru bir zaman yönetimi yapmak var. Fakat zaman zaman hepimiz yaptığımız plandan, çizdiğimiz yoldan çıkabiliyoruz. Bunu fark etti-





ğinde dönüp yaptığın plana bakmak (bunun için yazılı bir planın olması lazım), gerekirse bu planı revize etmek, ısrarlı ve istikrarlı bir şekilde yola devam etmek etkili ve önemli olandır.

Sana engel olabilecek, odaklanmanı engelleyip verimini düşürecek ve sonunda mutsuz hissetmene sebep olabilecek aşağıda sıraladığım 10 şeye dikkat edersen hayatın ne kadar da kolaylaştığını göreceksin.

- Uzayıp giden telefon konuşmaları, sohbetler ve amaçla hizmet etmeyen toplantılar yapmak
- Amaç ve önceliklerini belirlememiş olmak
- İşlerini yarıda bırakıp başka bir işe geçmek
- Ayrıntıda boğulmak
- Hatalardan ders çıkartmamak
- Sorunlara takılı kalmak
- Hayır diyememek
- Bireysel gelişime önem vermemek
- Sosyal medyada gereksiz zaman öldürmek
- Plansız çalışmak

Aslında bu maddeleri çoğaltmak mümkün. Ama önemli olan uygulayabilmek. Bir mühendis olarak her zaman hayatımda kullandığım ve uyguladığım bir söz vardır. “Bir

sıfırdan büyüktür” Önünde kocaman bir yığın olabilir, hiç önemli değil. Hergün küçük küçük ama istikrarlı bir şekilde o işle ilgilenirsen çok kısa bir zamanda hem de hiç farketmeden gözünü korkutan, sürekli ertelediğin işin ne kadar da kolay bir şekilde eriyip bittiğini göreceksin. Verimli çalışmak yaptığın işte başarı getireceği gibi bireysel gelişim ve yaşam kaliteni de artırır, kariyer gelişimine katkı sağlar.

Zaman yönetimini en doğru şekilde yapabildiğin, yaşam dengesini iyi kurabildiğin ve sonunda kendini mutlu hissettiğin bol güneşli günler dilerim. Sonraki sayılarda görüşmek üzere...



WORLD MEDICINE PEDIATRİ TOPLANTILARINA KATILDI

World Medicine Hilton İstanbul Maslak Hotel’de gerçekleştirilen Pediatri Toplantıları’nda standıyla yer aldı.

Hilton İstanbul Maslak Hotel’de 25-28 Nisan 2023 tarihlerinde düzenlenen “45. Pediatri Günleri, 24. Pediatri Hemşireliği Günleri ve 1. Pediatri Diyetisyenliği Günleri” toplantılarına World Medicine’de saha ekibiyle katılım sağladı.

Simetikon etken maddeli ürün, Viador, WM-D3 ve Vobikids ürünlerinin sergilendiği 1 birim stant özellikle İstanbul içinden toplantılara katılmış olan pediatri hekimleri tarafından yoğun ilgi gördü İstanbul Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalından Prof. Dr. Zeynep Karakaş World Medicine’in kongreye sağladığı destek ve katılımdan dolayı standı bizzat ziyaret ederek World Medicine saha kadrosuna teşekkürlerini iletti.



WORLD MEDICINE RUSYA “YAYGIN JİNEKOLOJİK HASTALIKLARIN TEDAVİSİ VE ÖNLENMESİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR” KONFERANSINDAYDI

Satış ve pazarlama stratejileri doğrultusunda bilimsel konferanslara aktif katılım gösteren World Medicine Rusya “Yaygın jinekolojik hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde güncel yaklaşımlar” konferansındaydı.



World Medicine Rusya, Bilimsel ve Uygulamalı konferanslara aktif katılım stratejisi doğrultusunda 25 Mayıs 2023 tarihinde Moskova Garden Ring Hotel’de düzenlenen ve webinar.ru web portalı üzerinden çevrimiçi de yayınlanan “Yaygın jinekolojik hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde güncel yaklaşımlar” konferansına katıldı.

World Medicine’in siprofloksasin, seknidazol, spiramisin ve metroni-

dazol -mikonazol nitrat içeren ilaçlarının etkinliğinin anlatıldığı “Büyüyen antibiyotik direncini dikkate alarak obstetrik ve jinekolojik uygulamada rasyonel antibiyotik tedavisi seçimi” konulu sunum dikkatle dinlendi.

Bilim ve teknoloji alanında Rusya Federasyonu Hükümet Ödülü sahibi olan aynı zamanda Rusya Federasyonu

onursal tıp doktoru Profesör Dr. Tikhomirov A.L ve Moskova Devlet Tıp Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Profesörü. Dr. A.I. Evdokimova ‘nın gerçekleştirdiği sunum jinekolojik

hastalıkların tedavisinde kullanılan antibiyotik tedavisinde modern yaklaşımlar konusunda hekimleri detaylı olarak bilgilendirdi.



WORLD MEDICINE KONGRE KATILIMLARIYLA YAZA HIZLI BAŞLADI

Birbiri ardına katıldığı önemli kongrelerle yazı merhaba diyen World Medicine, saha kadrosunun etkin çalışmalarıyla yazı hızlı başladı.

17-21 Mayıs 2023 tarihlerinde Antalya'da gerçekleşen 14. Ulusal Hepatoloji Kongresi'ne Hepotec ürünü ile katılım sağlayan World Medicine 349 hekimin katılım sağladığı bu spesifik kongrede özellikle Coledan-D3, Prosyn ve urso-deoksikolik asit etken maddeli ürünlerinin de tanıtımlarını gerçekleştirdi. Bunun yanı sıra 19-21 Mayıs 2023 tarihinde Crowne Plaza İstanbul'da düzen-

zenlenen uluslararası katılımlı Mikrobiyom Terapileri Kongresi'ne de de Prosyn ürününü sergileyen World Medicine 1-3 Haziran 2023 tarihinde de Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi - İstanbul'da yaklaşık 500 katılımcı ile gerçekleştirilen 12. Ulusal Sağlıklı Yaşam Kongresi'nde saha kadrosunun etkin çalışmalarıyla Prosyn ve Engilen ürünlerini hekimlere buluşturdu.



WORLD MEDICINE MASA TENİSİ TURNUVASI TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR

WM HR Connect sistemi üzerinden yapılan oylama sonrasında tüm World Medicine çalışanları tarafından en çok oyu alarak planlanan Masa Tenisi Turnuvası tüm hızıyla devam ediyor.

World Medicine'da yaz etkinlikleri kapsamında İnsan Kaynakları Departmanı tarafından organize edilerek tüm çalışanlara WM HR Connect sistemi üzerinden atanan anket ile oylanarak planlanan etkinlikler doğrultusunda en çok oyu alan Masa Tenisi Turnuvası'nın ilk müsabakaları devam ediyor.

Hem İstanbul hem de Çerkezköy'de hafta içi her gün saat 15:30 ile 16:00 arasında gerçekleşen maçlar 1 Ağustos itibarıyla başladı. Her gün için 3 maçın oynandığı ve toplamda 168 oyuncunun katıldığı turnuva için kura çekimleri web tabanlı yazılım programı kullanıla-

rak belirlendi.

Kura çekimi sonrası gerçekleşen eşleşmeler katılımcılara WM Akademi platformunun yanı sıra duyuru mail, sms ve üzerinden yapıldı.

Finalde ilk üçe girenler yarışmacılara birinciye 5000 Türk Lirası, ikincisye 3500 Türk Lirası, Üçüncüye ise 3. 2500 Türk Lirası olmak üzere ödül takdimi gerçekleştirilecek.



VIADOR

YEMEKLE DOST BİTKİSEL ŞURUP



CENTİYANA KÖKÜ

Anavatanı Asya olan Centiyana (*Gentiana lutea*), Censiyanigiller (*Gentianaceae*) familyasına ait çok yıllık bir bitkidir.¹
87 cins ve yaklaşık 1.650 türün bulunduğu familyanın en değerli türü Centiyana'dır.¹

HİNDİBA

Papatyagiller familyasına özgü Hindiba, rozet formulu, kazık köklü çok yıllık otsu bir bitkidir.²
İçerisinde %40'a varan oranda inülin bulunan Hindiba, beyaz hindiba olarak da bilinmektedir.²

SUTERESİ

Suteresi (*Nasturtium officinale*), turpgiller familyasına ait, Avrupa ve Asya'ya özgü çok yıllık bir su bitkisidir.³

Suteresinin %95'i su olup geri kalan kısmı protein, karbonhidrat, yağ ve lif içerir.³

MANGANEZ

Manganez (Mangan) vücutta bulunan temel bir elenmenttir.⁴
Makro besin metabolizması ve kemik oluşumu gibi biyolojik süreçlerde koenzim olarak görev alır.⁴





Renklendirici
içermez!



Doğal Kayısı
Aromalı





“ GELİŞİM HIZINA AYAK UYDURABİLMEK VE KOORDİNASYONU SAĞLAYABİLMEK ÖNEMLİ ”

İnsan Kaynakları çalışanları, üretimden satışa, finanstan lojistiğe, bilgi teknolojilerinden müşteri beklentilerine kadar tüm süreçlerle ilgili ve analitik olmak durumunda. Gelişim hızına ayak uydurabilmek ve koordinasyonu sağlayabilmek önemli. İnsan Kaynaklarında süreç çeşitliliği çok olduğu için bu karmaşıklığı yönetmek her zaman kolay olmayabiliyor.

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Bize kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

1997 yılında Ashford Üniversitesi (Iowa USA) Business Economics Bölümünden mezun olduktan hemen sonra ilk iş deneyimim; yurtdışında faaliyet gösteren global bir İtalyan üretim şirketinde İK- İş Analisti olarak çalışmak oldu. Daha sonraki yıllarda Sabiha Gökçen Havalimanı İnsan Kaynakları departmanında sistem kurma ve geliştirme yöneticisi olarak çalıştım. 2009 yılında yine global İtalyan-İspanyol bir şirkette sıfırdan üretim yapacak fabrika kurulumunda bulundum. 2010 yılında Cornell Üniversitesi Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi eğitimi aldım. 2013 yılında yine başka bir global Yunanistan

merkezli şirkette ikinci start-up fabrika kurulumu deneyimi yaşadım. Daha sonra İnsan Kaynakları dijitalleşme, SAP ve Siber güvenlik danışmanlığı yapan teknoloji firmasına ortak oldum. Son yıllarda ise iki farklı holding grubunun İnsan Kaynakları Direktörlüğü görevini yürüttükten sonra World Medicine ailesine katıldım. İngilizce ve İtalyanca bilmekteyim ve halihazırda Bologna Üniversitesinde Executive MBA'ye devam ediyorum.

Çalışma hayatında

benimsediğiniz ilkeler nelerdir?

Disiplinli ve ilkeli çalışmak gerekiyor. Yaptığınız her işin bir omurgası ve hedefi olmalıdır. Tabii ki bir de çok çalışmak. Kendini sürekli geliştirmek ve en iyisini



yapmak. Bunlara ek olarak şeffaflık, sürekli iletişim, hedef ve zaman odaklılık çok önemli. Ek olarak yaptığınız işlerde esneklik ve bir B planı olması gerekiyor. Her türlü olasılığı göz önüne alıp plan yapmalıyız.

Yönetim tarzınızı nasıl tanımlarsınız?

Güçlü bir yönetici; etkili iletişim ve dinleme becerilerine sahip olmalıdır. Profesyonel ve vizyoner bir lider, bu becerilerini ekibine aktarmak için kullanır. Ekibimin üyeleriyle çalışırken, genellikle yeni bir proje için bir vizyon geliştirir ve ekibimin bir strateji geliştirmesine, tasarlamasına ve yazmasına olanak veririm. Yatay liderlik ve sahip olduğum yönetim anlayışı ile takımımıza hizmet eden bir yönetici olarak kendimi görürüm.

İnsan Kaynakları'nda çalışmanın artı ve eksileri nelerdir?

İnsan Kaynakları çalışanları, üretimden satışa, finanstan lojistiğe, bilgi teknolojilerinden müşteri beklentilerine kadar tüm süreçlerle ilgili ve analitik olmak durumunda. Gelişim hızına ayak uydurabilmek ve koordinasyonu sağlayabilmek önemli. İnsan Kaynaklarında süreç çeşitliliği çok olduğu için bu karmaşıklığı yönetmek her zaman kolay olmayabiliyor. Bir süreçte yapılan hata diğer tüm süreçleri domino etkisi gibi olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebiliyor.

Sürekli iletişimden, insan ve insan kaynağı yönetiminden ve tüm çalışanlara tek tek dokunabilmekten keyif alıyorsanız doğru yerdesiniz demektir.

Teknolojinin gelişmesi

sizin mesleğinizi nasıl etkiliyor?

Sosyal ağlar dünyayı benzersiz bir ölçekte birbirine bağladı ve bilgiye erişim kolaylaştı. Organizasyonların gelecekte ayakta kalabilmek ve liderliklerini koruyabilmek için gelenekselden farklı yetkinlik setlerine sahip olmaları gerekiyor. Teknolojiyi hayatlarına entegre etmeyen şirketleri gelecekte maalesef zor günler bekliyor. Teknoloji odaklı, inovatif, çevik ve esnek yapılarda çalışabilecek yetenekleri şirketlere kazandırmak ve bu ekiplerin yüksek performans ve sinerji ile çalışabilecekleri kültürü yaratmak İnsan Kaynakları'nın önemli bir hedefi halinde geldi.

World Medicine İK ekibinin güncel ajandasında şu an neler var? Önümüzdeki dönemde hayata geçirdiğiniz projeleri anlatabilir misiniz?

Öncelikle otomasyon ve dijitalleşme konularının yanı sıra stratejik belgemizi hayata geçiriyoruz. Hedef bazlı performans değerlendirmenin ilk uygulamasını bu yıl gerçekleştireceğiz. Bu süreci aynı zamanda self-service uygulamamız olan WM HR Connect' te yürütüyoruz. Bu-





Her şey den önce hedefleriniz olacak ve zamanı etkin kullanacaksınız. İkincisi güvenilir olmak. Yaptığınız işin çıktıları başarılı olmanızı sağlar. Üçüncüsü sürekli gelişim ve öğrenme ile hep bir adım öteye geçersiniz. Dördüncüsü hata yapmaktan korkmayın, eleştiriye ve geri bildirimle açık olun.

radan alacağımız çıktılar ihtiyaç analizinde kullanacağız. Kişisel gelişim planlarımız doğrultusunda eğitim takvimi ve eğitim atamalarını gerçekleştireceğiz. Performansta nihai hedefimiz “Dengeli Skor Kart” olacaktır. Diğer İK süreçlerinin optimizasyonu ve geliştirme çalışmaları da aynı paralellikte devam edecek. Süreçlerimizin dijitalleşme oranını her geçen yıl arttırmayı hedefliyoruz. Çalışan ilişkileri ve işe alım süreçlerinin dijitalleşmesi konusunda da adımlar attık sürecimiz ilerliyor. Hem İnsan Kaynakları projelerimizi bir bir hayata geçiriyoruz hem de eş zamanlı olarak dijitalleşme sürecini geliştiriyoruz.

Günümüz rekabet koşullarında yetenekleri elde tutmak ve çalışan mutluluğu her geçen yıl daha önemli bir hal alıyor. Konuyla ilgili görüşlerinizi aktarabilir misiniz?

Aslında bu soruya genel bir bakış açısıyla cevap vermek isterim. LinkedIn'e göre çalışanların %94'ü, kariyer gelişimlerine destek sağlayan şirketlerde uzun süre çalışmak istediğini belirtiyor. Dijitalleşen iş süreçleri ve iş dünyasının hızla değişen dinamikleri çalışanların becerilerini sürekli güncellemesini gerektiriyor.

Şirketlerin mentorluk programları, şirket içi ve şirket dışı eğitim programları düzenleyerek çalışanlarının becerilerini yeniden kazanması ve gelişmesine destek sağlaması önem taşıyor.

Günümüzde kullanımı günden güne yaygınlaşan çevrim

içi eğitim kursları ile kurumların dahili yetenek hareketliliği olasılığı da artıyor.

Etkili bir işe alım sürecinin ardından doğru yeteneğe ulaşınca sürecin sona erdiği algısı kurumları hataya sürükleyiyor. Onboarding sürecine gereken özenin gösterilmesi çalışanların ilk andan itibaren değerli hissetmelerine yardımcı oluyor. Onboarding sürecinin sağlıklı çalışması, çalışanları rollerine ve şirketinizin değerlerine hazırlamanın yanı sıra çalışan deneyiminin geliştirilmesine de destek sağlıyor. Onboarding yazılımları ile, tüm rutin onboarding işlemleri sorunsuz bir akış içinde tamamlanıyor.

Hiç şüphesiz hayatın her alanında olduğu gibi iş süreçlerinde de bireyler çabalarının ve özel niteliklerinin tanınmasını ve takdir edilmesini bekliyor. Çalışan bağlılığı söz konusu olduğunda etkili bir geri bildirim stratejisi geliştiren kurumlar ciddi avantajlar sağlıyor. Dijitale taşınan İKY süreçlerinde geleneksel İKY yaklaşımının aksine çok daha sık uygulanan anketlerle çalışanlarla doğrudan temas kuruluyor. Ayrıca etkili bir geri bildirim stratejisi geliştirilmesi de çalışanların desteklenmiş hissetmelerini sağlıyor.

İş-yaşam dengesi kavramı özellikle çalışan psikolojisi ve iş verimliliği açısından varlığını güçlendirerek önem taşıyan detaylar arasında yer alıyor. Çalışanların sürekli ulaşılabilir olmasını talep eden yöneticiler özenle geliştirdiğiniz çalışan deneyimine zarar verebiliyor. Çalışanlara mesai sürelerinde tamamlamaları mümkün olmayan

yoğunlukta iş yükü verilmediğinden emin olunması da ayrıca önemli bir husus oluyor.

Kurum kültürünün güçlü olması çalışanı elde tutma ve doğru yetenekleri çekme konusunda fark yaratıyor. Çalışanların büyük bir kısmı "Kurum Kültürü"nün bir şirket-

te uzun süre çalışması için önemli kriterler arasında yer aldığını belirtiyor. Özellikle dinamik ve çalışanların önemli kararlara dahil edildiği bir kurum kültürünün şirketlere sektörlerinde ciddi rekabet avantajı sağladığı biliniyor. İnsanı odağına alan İKY yaklaşımının olmazsa olmazları arasında bulunan çeşitlilik ve kapsayıcılık konusuna iş süreçlerinin her aşamasında özen gösterilmesi gerekiyor. Kapsayıcı ve eşitlikten yana bir kurum kültürü daha güçlü ekipler yaratılması ve bu ekiplerin elde tutulmasında önemli bir destek aracı olarak ortaya çıkıyor.

World Medicine'in demografik yapısına baktığımızda çalışan sayısının %63'ü 18-35 aralığında gözüküyor. Genç çalışanlara tavsiyeleriniz neler olur?

İş yaşamında sabırlı olmalı ve hızlı tüketmemeliler. Hırslı ve azimli olmaları gerekir. Her zaman bir plan program çerçevesinde ilerleyerek hedef ve zaman odaklı çalışmalarını tavsiye ederim. İlaveten unutulmamalıdır ki her iş önemlidir ve öğrenmemin sonu ve yaşı yoktur. Kısa sürede köreldiğini zannetmek ve ataletle düşmek büyük yük kariyer hatalarından biri olacaktır. Yaptığınız işin sizi sıkmasına değil, sizin işinizi sıkmasına olanak sağlamak gerekli. Ayrıca bu yaş grubunda olan çalışanlarımızın sürekli bir yenilenme, gelişme ve öğrenme sürecinde olmaları gerekir. Sonuçta bu grup ilerde bizlerin yerlerini alacak. Hedefler ne kadar üst düzeyde tutulursa asıl ulaşmak istediğiniz hedeflere de geçebilirsiniz. Büyük düşünüp kendinizle ilgili aksiyon almanız gerekli.

Çalışanların meslekî gelişimleri ve eğitimleri hem şirket için hem de çalışanlar için önemli bir konudur. Şirket çalışanları için uygulamaya almak istediğiniz eğitim programları var mı?

Tabii ki var. Sonuçta öğrenen bir organizasyonunuz var ise; iş ve rekabet ortamında mevcut İnsan Kaynağınızı



geliştirmek ve olabildiğince parlatmak zorundasınız. Bunun için halihazırda "Yönetici Geliştirme" programı dizayn ettik. Arkasından "Liderlik" programı inşa edeceğiz. Mesleki bazlı analitik eğitimler ve çalışanlarımızın yetkinliklerini besleyecek "yetkinlik" programları dizayn edeceğiz. Bu bağlam-

da WM Akademi'nin önemi ve pozisyonu daha da artacak.

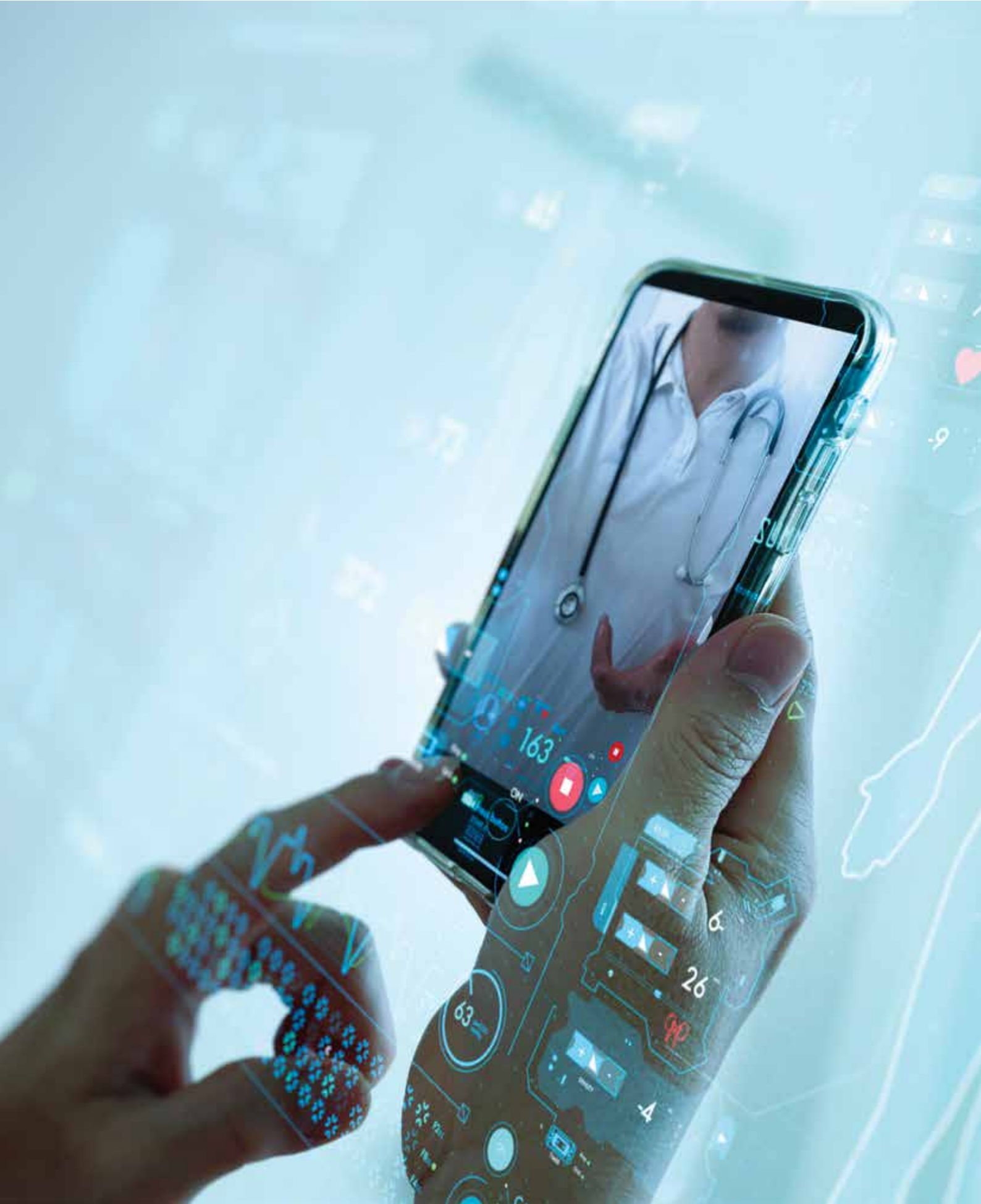
Önümüzdeki dönemde İK ve yönetim alanında hangi konuların daha fazla öne çıkacağını düşünüyorsunuz?

İnsan Kaynakları mevcut İK trendlerinin ve operasyonlarının üzerinde durmak ile sınırlı kalmayacak, çünkü kendilerini iş gücü danışmanı olmak için yeniden konumlandıracakları bir gelecek var karşımızda... Teknoloji, işi daha heyecan verici, daha talepkâr ve belki de daha rekabetçi hale getirmek için daha büyük sorunların ele alınmasında İKY'ya geniş bir alan bırakıyor. İK; uyumluluk, iş planlama ve yan haklarla ilgili değil artık tamamen taktiksel bir rol olarak İK'yı tanımlayacağız. İnsan Kaynakları stratejik bir ortak olarak görülmeye başlandı bile.

İlaveten, İK profesyonellerinin popülaritesi artıyor, C-Suite'e direkt katılmaları isteniyor. Birçok şirket; Mutluluk Yöneticisi, Yetenekleri Çekme Stratejisi Direktörü, Kurumsal İyimserlik Yöneticisi gibi kritik ve yeni görevleri "İK yöneticisi" unvanına ekliyor. Gelecekteki başlıklar da alandaki teknolojik ve analitik alanlara artan odaklanmayı yansıtıyor olacak. Dijitalleşme sonrası ortaya çıkan yeni iş tanımlarının yarattığı yetenek ve yetkinliklere uyum sağlıyor olacak.

Son olarak iş hayatında başarının sırrı sizce nedir?

Her şey den önce hedefleriniz olacak ve zamanı etkin kullanacaksınız. İkincisi güvenilir olmak. Yaptığınız işin çıktıları başarılı olmanızı sağlar. Üçüncüsü sürekli gelişim ve öğrenme ile hep bir adım öteye geçersiniz. Dördüncüsü hata yapmaktan korkmayın, eleştiriye ve geri bildirimle açık olun. Ast üst farketmeden herkesi dinleyin ama kararı siz verin. Son olarak bir davranış bütünlüğü çizginiz olsun. Kıskançlık, ego, küçümseme gibi duygulara takılmayın. Kendi kendinizin düşmanı olmayın.



TEKNOLOJİ HAYATIMIZI KURTARABİLİR Mİ:

Dijital Sağlık

Dijital teknolojiler her alanda olduğu gibi sağlık alanında da kendine önemli bir yer edindi. Özellikle kişisel sağlık göstergelerini kolaylıkla izlemeye yarayan akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte dijital sağlık, her geçen gün gelişen bir alan olarak karşımıza çıkıyor. Dünya Sağlık Örgütü de dijital teknolojileri ve sağlık alanındaki inovasyonları sağlığa küresel çapta erişim için önemli bir adım olarak görüyor.



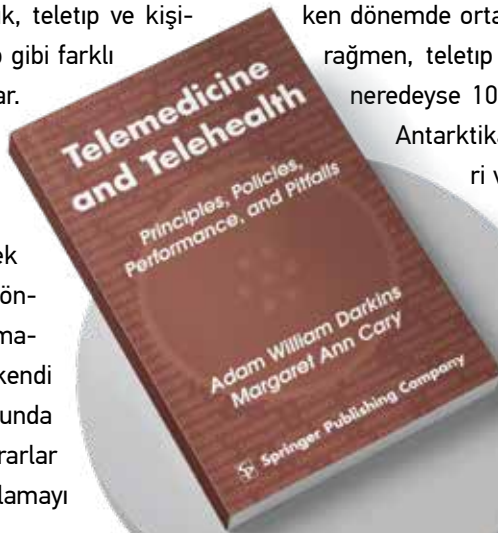
Dijital sağlık, sağlık problemlerinin tanı ve tedavilerinde, hasta olmayan kişilerin sağlık ve risk durumlarının takibinde ve sağlık sektöründe çalışanların eğitimlerinde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanılması anlamına geliyor. Dijital sağlık alanının içerisinde mobil sağlık uygulamaları, giyilebilir cihazlar, telesağlık, teletıp ve kişiselleştirilmiş tıp gibi farklı uygulamalar var. Bu alan, toplumların ve bireylerin sağlığını iyileştirmek için teknolojik yöntemleri kullanmayı ve kişilerin kendi sağlıkları konusunda daha bilinçli kararlar almalarını sağlamayı hedefliyor.

ORTAYA ÇIKIŞI VE GELİŞİMİ

Adam Darkins ve Margaret Cary'nin "Teletıp ve Telesağlık" isimli kitaplarında aktardıklarına göre teletıbbın belgelenen ilk uygulaması 1897'de bir doktorun telefon görüşmesi üzerinden bir çocuğa, solunum yollarında belirgin bir öksürük ile karakterize viral bir enfeksiyon olan krup teşhisi koymasıyla gerçekleşti. Erken dönemde ortaya çıkmasına rağmen, teletıp uygulamaları neredeyse 100 yıl boyunca Antarktika keşif gezile-

uzay görevlerinde kullanımla sınırlı kaldı.

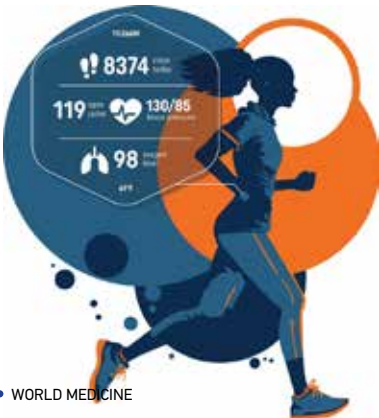
90'lı yıllardan itibaren görüntüleme tekniklerinde yaşanan gelişmeler ve 2000'lerin başından bu yana internetin yaygınlaşması ve dijitalleşmeyle birlikte sağlık alanı diğer birçok sektör gibi büyük bir gelişim geçirdi. İnternet, insanların sağlıkla ilgili ihtiyaç duydukları bilgilere erişimlerini arttırırken bir yandan mobil sağlık, elektronik sağlık ve kişiselleştirilmiş sağlık gibi yeni konsept ve uygulamalar ortaya çıktı ve yaygınlaştı. Bugün artık birçok insan akıllı telefonlarındaki sağlık uygulamaları ve kullandıkları akıllı bileklikler sayesinde nabız, tansiyon, kan satürasyon oranları gibi hayati değerlerini düzenli olarak takip etme olanağı buluyor ve ne zaman doktora gitmesi gerektiği, hastalığına göre tedavi seçenekleri, ilaçlarını nasıl kullanması gerektiği gibi birçok konuda detaylı bilgiye kolaylıkla ulaşabiliyor.



GIYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER VE MOBİL SAĞLIK UYGULAMALARI

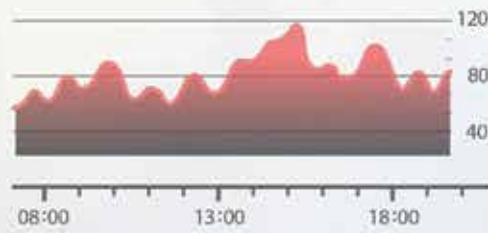
Giyilebilir teknolojiler, kullanım ve erişim kolaylığı sayesinde kişilerin daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemesini sağlamaya başladı. Kalp atış hızını, gün içinde atılan adımları ve uyku düzenini izleyen sensörlerle donatılmış bu araçlar, kullanıcıları spor hedefleri belirlemeye, bilinçli beslenme seçimleri yapmaya ve daha aktif bir yaşam sürmeye yönlendiriyor. Buna ek olarak, bu cihazlar kronik sağlık durumlarının yönetilmesinde de etkililer. Örneğin diyabet hastaları artık bu teknolojik araçlarla glikoz seviyelerini sürekli olarak izleyebiliyor, hipertansiyonu olan hastalar ise tansiyon düzeylerini kolaylıkla kontrol edebiliyor. Tüm bunlar, hastaların bu verileri daha kişiselleştirilmiş tedavi planları için doktorlarıyla paylaşmalarına olanak sağlıyor ve daha gelişkin bir hasta deneyimi sayesinde hastalıkların uzaktan izlenmesine ve olası sağlık sorunlarının erken tespiti katkı sunuluyor.

Akıllı telefonların ve mobil uygulamaların yaygınlaşması da dijital sağlık alanının büyümesine yardımcı oldu. İlaç hatırlatmalardan menstrual döngünün takibine, psikolojik destekten beslenme ve spor yönlendirmelerine kadar sağlıkla ilgili çok çeşitli uygulamaları kapsayan mobil sağlık, yalnızca hastaları bilinçlendirmekle kalmadı, aynı zamanda tıp profesyonellerinin doğru ve güncel hasta verilerine dayanarak daha doğru teşhis ve tedaviler sunmalarına da olanak sağladı.



11:30 

15/21 MON 18°/21°



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)

Ruşeym 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

WORLD MEDICINE KAZAKİSTAN, GAZİLERE DESTEK VERİYOR

World Medicine Kazakistan İkinci Dünya Savaşı Gazileri Konseyi, Vatan Cephesi Çalışanları ve Savaşın Çocukları Kamu Vakfı ile birlikte gazilere yaşamlarını iyileştirmek için gerekli tıbbi ekipman konusunda destek veriyor.



Kazakistan'da düzenlenen 9 Mayıs Zafer Günü vesilesiyle İkinci Dünya Savaşı Gazileri Konseyi, Vatan Cephesi Çalışanları ve Savaşın Çocukları Kamu Vakfı ile birlikte çalışarak gazilere yaşamlarını iyileştirmek için gerekli tıbbi ekipmanı sağlayan World Medicine Kazakistan ekibi vakfa bir yürüteç, tonometre, tekerlekli sandalye, yataklak hasta yatağı bağışlarken çeşitli gıda yardımlarını içeren sepetleri de yanlarında götürdükleri bir ziyaret gerçekleştirdi.

Savaş kahramanlarının zorlukların üstesinden daha rahat gelmelerine ve sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak desteklerin yapıldığı toplantı da Kazakistan ekibi gerçek bir nezaket ve dostluk içerisinde karşılandı. Gazilerin savaş sırasında yaşadıkları kahramanlıkları ve zor zamanları gururla anlattığı ziyarette gazilere, cephede çalışanlara ve savaş çocuklarına da Kazakistan'ın savunulmasına gösterdikleri üstün cesareten dolayı bir kez daha teşekkür edildi. Dünya'yı daha sağlıklı bir geleceğe taşımak felsefesiyle hareket eden World Medicine desteğe ihtiyaç duyan herkese yardım etmeye devam edecek.

WORLD MEDICINE KAZAKİSTAN 2. ULUSLARARASI OTORİNOLARENGOLOJİ KONGRESİ'NDEYDİ

World Medicine ve alt şirketi World Medicine Ophthalmics Kazakistan, 17-18 Haziran 2023 tarihlerinde Kazakistan'ın Almatı kentinde düzenlenen 2. Uluslararası Otorinolarenoloji ve Orta ve Batı Asya Baş Cerrahisi Derneği CASOS Kongresi ile birlikte "Otorinolarenolojinin topikal sorunları" konulu fuara katıldı.

Kulak burun boğaz ve baş boyun cerrahisi alanında yenilikçi çözümler sunmaya devam eden ve sürekli iyileştirme ve geliştirme çalışmaları yürüten World Medicine fuarda hekimler ve ziyaretçi konukların yoğun ilgisi ile karşılaştı.





WORLD MEDICINE KAZAKİSTAN 5. ULUSLARARASI AĞRI YÖNETİMİ KONGRESİ KZ-2023'ÜN ALTIN SPONSORUYDU

18-19 Mayıs tarihleri arasında Kazakistan Almatı'da düzenlenen 5. Uluslararası Ağrı Yönetimi Kongresi KZ-2023' World Medicine'in altın sponsorluğu (ortak) ile gerçekleştirildi.

World Medicine 18-19 Mayıs tarihleri arasında Kazakistan Almatı'da düzenlenen 5. Uluslararası Ağrı Yönetimi Kongresi KZ-2023'ün Altın Sponsoruydu. Ağrıların tanı ve tedavisi üzerine düzenlenen çok önemli bu kongre kronik ağrı yönetimindeki deneyim ve bilgileri paylaşmak için

çeşitli tıp alanlarından önde gelen uzmanları bir araya getirdi. Kronik yüz ağrısı ve baş ağrısı, polinöropatilerdeki ağrı sendromları, kardiyak ağrı ve patolojik vertebral kırıklarla ilişkili ağrı ve diğer nörolojik ve genel tıbbi konular dahil olmak üzere ağrı hakkında disiplinler arası bir yak-

laşım benimsenen kongrede konuk konuşmacı Doç. Dr. Uğur UYGUNOĞLU'nun Migren ve Gerilim Tipi Baş Ağrısının kas gevşetici ve NSAİİ'ler ile tedavisi ve Diyabetik polinöropati üzerine tiyoktik asit etkileri konulu iki önemli sunum yaptığı nöroşirürji bölümüne özel ilgi gösterildi.





Sedat Akgün Arda
İş Geliştirme Müdürü

BİRAZ DA AYNAYI

Kendimize mi Çevirsek?

MİTOLOJİK VE DİNSEL BİR SEMBOL OLARAK AYNA; üzerine düşen görüntüyü olduğu gibi yansıtan bir nesnedir. **O, yalan söylemez.** Kendisine ne verilmişse onu **aynen iade eder.**

Güzeli güzel, çirkini çirkin gösterir. Süslemez, yorum yapmaz. Genellikle gündüz bakılır. Geceleri bakılmaz. Çünkü ölümle korku arasında bir bağı çağırıştır. Böylesi birçok özelliğinden dolayı ayna gizemli ve estetik bir öğe olarak sürekli insanın gündelik hayatında yer almıştır. İlkel veya uygar birçok toplumda insan beğenilme duygusunu bu araç sayesinde doyuma ulaştırmıştır. Özgüven ve heyecan veren bu fenomen, birçok toplumda güç, şans ve samimiyet aracı olarak ifade bulmuştur. O, kişinin kendisini, dostlarını ve çevresini kabullenmesine aracılık etmiştir. Belirtilen özellikler bağlamında ayna ve onun etkileri, bazı toplumların mitoslarında ve inanç sistemlerinde ne anlam ifade ettiği çok çarpıcıdır, adeta kişiliğe bakış açılarının bir yansımasıdır. Üzerinde düşünüldüğünde kavramsal olarak ciddi bir AFORİZMADIR.

Dergimizin planlandığı gibi basılması ile yazının yayın-

lanması durumunda, benim yaz ayının sonunda merak edenler tarafından okunabileceğini düşündüğüm meramımı kişilik ve iş hayatına nasıl yansıdığını aşağıdaki teorilerle temellendirmeye çalışacağım, bunlar;

1. Yine kökeni Anadolu olan ayna ve aforizması, (kimi inanca göre uğur, kimi inanışta olumsuz çağrışımlara sebep olduğu için aforizmadır.)

2. Yaşamın sonsuz öğrenme yolculuğunda aynanın bize ne anlatabileceği ve Dunning Kruger sendromu,

Ben bu 2 kuramda da, insanların karakterinin iş hayatına yansımalarının tüm öğelerini yakalayabiliyorum ve paylaşmaktan da memnun olacağım, umarım sizlerin de okumasına ve yorumlamasına vesile olabilirim.

Aynanın tarihine bakıldığında ilk olarak bundan 8.000 yıl önce Anadolu'da obsidyenden yapıldığı bilinmektedir. Anadolu'da asırlarca kullanılan obsidyen, volkanik patlamalar sonucu lavların soğumasıyla oluşan doğal camdır. Dünyanın en eski aynası, Çatal Höyük'te bulunmuştur. Bu ayna, MÖ 6000'li yıllara aittir. Onun özelliği, obsidyenin bir yüzeyinin parlatılarak yapılmasıdır. Mezopotamya'da ilk ayna MÖ 4000'lerde, Mısır'da ise MÖ 3000'lerde ba-



kırın parlatılmasıyla elde edilmiştir. Obsidyen olmayınca bakır, bakır olmayınca ayna bronzun parlatılmasıyla yapılmıştır. Çinliler, MÖ 2000'lerde bronzu parlatarak aynayı elde etmişlerdir. Bu madenlerin olmadığı zamanlarda da insanlar su dolu kapları ve ya parlatılmış katı taşları ayna olarak kullanmıştır. MS 1300'lerde metal boruların içine eritilmiş camlar konulmuş daha sonra bu camlar kurşun, kalay, cıva ve amalgam gibi maddelerle karıştırılarak önce tümsek sonra düz aynalar üretilmiştir. İlk düz camdan aynalar 1500'lü yıllarda İtalya'da Venedik'te yapılmıştır. Alman Kimyacı K. Von Liebig 1835'te gümüş ve aldehitlerle ilk aynayı yapmıştır. Bugün ise aynalar, camın yüzeyinin alüminyum ve ya gümüş vakumlar altında ısıtılıp buharlaştırılmasıyla ve ardından camın yüzeyinin kaplanmasıyla yapılmaktadır.

İlkel toplumlarda, ayna Sümer mitlerinde aydınlatıcı, kurtarıcı karakteri, antik Yunan'da paradoksal olarak narsizmi (mitolojik hikayesini okumanızı çok öneririm) veya ölümsüzlüğü, Mısır mitlerinde yaşamı, koruyuculuğu, bronz, gümüş altın olanlar zenginliği ve hem ruh hem beden güzelliğini, İnkalar'da güç, zafer ve doğru öngörü, Keltler'de güzelliği, Etrüskler'de (İtalya) yeniden doğuşu simgelerken, uhrevi dinlerde ve modern dönemlerde ise aynı, doğruyu, güzeli gösteren veya çalışma ve çalışkanlığın, insanın özünü gösteren bir metadır. Süs eşyası olarak kullanımı da tamamen bu inançlardan kaynaklanır ve uğur getirdiğine inanılır.

Aynayı, hangi amaçla, her ne sebeple kullanırsak kullanalım, hep ardındakini yani kendimizi görmeliyiz, ben

aynada kendine doğru bakan kişinin hep doğru kararlar verebileceğini, bir değişim gerekliyse buna kendinden başlama olgunluğu gösterebileceğini ve iş ve özel yaşamında muvaffak olup, çevresine de ayna olabileceğini düşünüyorum. Ayna bulunduğu ortama aydınlık verir, her zaman ya giriş ya da çıkışlarda bulunur ki; son kez ve ya ilk kez kendimizi ve belki de göremediğimiz çevremizi görmemiz için. Ben insan ilişkilerinde "ayna gibi olmak" hipotezini savunuyorum yani "ben aslında benimle iletişime geçenin aynasıyım" benimle hangi iletişim tonu, içeriği, niyeti seçilirse aynısını yansıtabilirim. Kişi iletişimde, iç ve dış görünüşü ile, sosyal-kültürel deneyimleriyle, sevgi ve saygı uyandırıyorsa, bunun karşılığını aynı şekilde almak istemesi doğal haktır.

Bunun tersi durumlar ise karşılıklı elektrik alınamayan, yani sağlıklı iletişim kurulamayan 'ayna aksi' bir iletişime de sebep olabilir. Bu noktada ise iletişimdeki taraflardan birinin olgunluk gösterip aynayı kendine tutmaktan EMPATİ'ye geçmesi ve iletişimde olduğu kişiyle, daha kaliteli bir iletişim kurulabilmesi için yeni fırsatlar vermesi ve zaman tanıması anlamına gelir ki bu da çok değerli bir durumdur. Bu bir iletişim devinimidir. Aynı kişi ve ya farklı kişilerle ayna, ayna aksi ve empati temelinde her görüşmede tekrarlanır. Ta ki; karşılıklı sosyal, kültürel, statü, tecrübe ve deneyimler aracılığı ve dolayısıyla bir paylaşım kabulü ortaya çıksın ve sürsün.

Diğer bir teori, bireylerin öğrenme yolculuğundaki tecrübe edeceği evrensel evreler onları farklı iletişim doğrularına veya yanlışlıklarına sevk edebilir, bunun farkında olunması

Bilgenin karşısında konuşmak zordur.
Bu yüzden arkasından atar tutarlar ama yüz
yüze gelmekten hep kaçarlar.

Yapabiliyorsan bir bilgenin karşısına çıkmayı
dene.
Konuşmayı dene, yazmayı dene,
Ekran karşısında konuşmaya, klavye başında
ahkam kesmeye benzemez.
Lafını ağızına tıkıverir, cevap bile veremez
utandığınla kalırsın.

Çünkü bilgiler konuştuğunda kainat susar.



iletişimde kaliteyi arttırabilir, ilişkileri güçlendirebilir, bu-
nun da hem kişisel, hem aile hayatında, hem sosyal çev-
rede hem de iş hayatında olumlu faydaları görüle bilinir.

Öğrenme Yolculuğu;

**1. Evre: Bir şeyi öğrenmeye yeni başladığınızda,
önce öz güven tavan yapar.**

**2. Evre: Öğrenmeye devam edilince, konunun de-
taylarında aslında ne kadar az şey bildiğinizi anlar-
sınız, bu olgunluk evresidir.**

**3. Evre: Öğrenme ve tecrübe arttıkça yavaş yavaş
aydınlandığınızı hissedersiniz, bu kalfalık evresidir.**

**4. Evre: Sonunda öğrenir ve bunu sürdürebilirsiniz.
Bu da ustalık evresidir.**

**Hangi evrede olduğunuzu gösteren, her evreye özgü
tipik davranışlar vardır.**

Henüz 1. evrede, okuduğumuz bir kitaptan, ya da alınan
eğitimle, dersle, okunan bir makale ile her şeyi çözdüğü-
müzü sandığımızda söz konusu durum "Cahil Cesareti"
gerçeği riskidir.

Cornell Üniversitesi'nin iki psikoloğu Justin Kruger ve
David Dunning'in tanımladığı Dunning-Kruger etkisi ya
da Dunning-Kruger sendromu henüz öğrenmenin ilk ba-
samağındaki bu özgüven patlamasını yani "cahil cesare-
tini" anlatır.

Bildiğin şeyin arkasında "dimdik" durduğunu zannediyor-
sun ya, unutma; "İçi boş başak dik durur" diye boşuna
dememişler. Öğrendikçe boyun aslında eğrilir, tevazu ha-
kim his olmalıdır.

Sonraki (2.) evrede öğrenmeye devam ederseniz bildiği-
nizi zannettiğiniz konuda ne kadar az şey bildiğinizi görür
umutsuzluğa düşebilirsiniz. Pes etmemek ve öğrenme-
ye devam etmek zaruridir. Önemli bir irade sınavıdır. Yine
eskilerin ve klasik olan anonim bir sözüyle, "Bilmemek
ayıp değil, öğrenmemek ayıptır."

3. evre artık aydınlanma evresidir. Bu evrede aslında ka-
baca tipik al-satçı olursunuz, okur, anlar ama konuyu
kendi cümlelerinizle aslında anlatamazsınız. Bildiğinizi
anlatabilmek için terimlere sığınır, rakamlardan medet
umarsınız. Ama literatürde bilinmesi gereken şudur; bir
konuyu 8 yaşında bir çocuğa anlatıp, kavratamamak, o
konuya hala tam anlamıyla hakim olunamadığının gös-
tergesidir. Hala daha temele vardır ve oraya ulaşılammış
olunabilir. Bu sebeple kimisi "Bana çocuğa anlatır gibi ko-
nuyu anlatır mısın?" diyecektir ve bu çok doğal bir durum
ve taleptir. Aslında anlatılamadığına vurgu yapılmaktadır.

4. Evrede bilgi, konu, içerik olgunlaşır, kafamızda sakin-
leşir, durulur, yavaş yavaş ezberden kurtulur, bildikle-
rimizi kendi cümlelerimizle anlatmaya başlarız. Terim-
lerden kurtulur, anlattıklarımızı basitleştiren örnekler
buluruz, bildiklerimizi çok daha iyi anlatabiliriz.

Bu evrenin sonunda anlatımlarımız basitleşir, tüm ge-
reksiz terimlerden, istatistiklerden ve edebiyattan kur-
tuluruz, tüm bilgiler 1-2 cümlede karşıya ifade edilmeye
başlanır. Kişi konuda "Guru" seviyesine yükselir, küçücük
örneklerle büyük anlamları karşıya kolayca iletebilir.

İlerisi de var, anlaşılmayanı anlaşılır kılabilirsek, buna da
"bilgelik" derler.

Konuyu iletişim kalitesi ve çatışmasıyla ilgili bir anonim
bir de Konfüçyüs ifadesi ile tamamlayıp, keyifle okudu-
ğunuzu umarak ayna aforizmamıza veda edeyim.

Bilenle tartışabilirsin,
bilmeyenle tartışabilirsin.
Ama bildiğini sananla
tartışmak ahmaklıktır.

- Konfüçyüs

Aile, sosyal ve iş iletişiminde en yapıcı yaklaşım, görüşme ve konuşmanın içinde aktif rol alabilmek. Bu mesele insanın bulunduğu ruh hali içerisinde her zaman mümkün olamıyor. İletişime açık olduğu mesajı taraflardan onay aldığı anda iletişimi başlatmak çok önemli. Benim bunu gerçekleştirebilmek için anonim birkaç düsturum var. **“çok daha iyi ve fazla dinleyip, az ama öz konuşmak için 2 kulağımız var ama ağızımız ve dilimiz tek”, bir diğeri ise “EVET ve HAYIR dünyanın tüm dillerinde birkaç harften oluşan ve en kısa kelimeler ama söylenmeden önce belki de üzerinde düşünülmesi en uzun gereken ifadeler”**

İletişim başladığı andan itibaren, iletişimin 5 aşamasının kimin hangisinde olduğu hep farkında olunmalı;

I. Duyma mı?

II. Dinleme mi?

III. Anlama ve anlamlandırma ve içselleştirme mi?

IV. Hem fikir veya farklı görüşte ve aynı fikirde olmama mı olma mı?

V. Aksiyona geçme veya farklı görüş sunma mı?

İnsanların çoğunluğu son aşama için dinlediğinde veya önermeye başladığında tüm diğer aşamaları kendiliğinde atmış oluyor ve iletişimden aslında hiçbir verimli sonuç

çıkıyor, ve aynı konu farklı şekillerde iletişim çatışmasına dönüşüyor. Bunu engelleyebilecek dikkate, olgunluğa ve bilince sahip olamazsak herkesle iletişimizi olumlu sonuçlandıramayız diye düşünüyorum.

Verimli iletişim yolculuğunda kiminle iletişim içerisinde olunursa olunsun, yaş, sosyo-kültürel kabul, tecrübe, ast üst ilişkisi, yapılan iş, sosyal statü ve asıl niyet üzerinde ayrı ayrı durulması gereken çok derin kırılımlı kavramlar. Ama olgun bir insan bunların tümünü iletişimin her anında hep göz önünde bulundurması gerekir. Buna da bir düstur edindim.” Çok şey bilmemize gerek yok, haddimizi bilelim yeterli!”

En nihayetinde en gelişmiş sosyal varlık olan insan aslında “en sık beraber olduğu 4 Çevrenin / Kişinin ortalaması olabilir.”

Ailesi, eşi veya gönül dostu, sosyal dost çevresi, beraber çalıştığı iş arkadaşları!

Sürç-ü lisan varsa affola, yazılar kişisel bir projem için deneme niteliği taşımaktadır, hiçbir ifadenin haddini aşmasını istemem, bana fikirler, ifadeler, içerik, üslup konusunda geri bildirim verirseniz çok memnun olurum.

TÜM World Medicine Ailesine Sevgi ve Saygılarımla



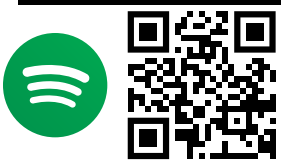
MELİH EMİRGAN

MUSICAL SUPERVISOR

“ 5 YILDIR BİRLİKTEYİZ VE BU SÜREÇ BOYUNCA BİRÇOK GÜZEL DENEYİM YAŞADIM. ”



Şu ana kadar 200'den fazla öğrenciye ders verdim ve 500'den fazla müzik prodüksiyonu tamamladım. Son zamanlarda Mixing ve Mastering çalışmalarına yoğunlaşıyorum.





Ben Melih Emirgan, 26 Aralık 1997 tarihinde doğdum. 8 aylıkken nefes darlığı ve kalp sıkışması şikayetiyle hastaneye götürülmüşüm. Burada Nöroenterik Kist teşhisi teşhisi konularak ameliyata alındım. Kistin oluştuğu yer oldukça nadir görülen bir bölgedeydi ve o zamana kadar dünyada sadece 9 kişide görülmüştü. Doktorlar, beynimde ve bedenimde engel oluşabileceğini aileme bildirmişti, ancak beynimde herhangi bir sorun oluşmadı ve 16 yaşına kadar yürüyebildim.

Daha sonra ailemin önerisiyle fizik tedavi ve rehabilitasyon amacıyla bir hastaneye yattım. Maalesef yanlış tedavi sonucunda yaklaşık 6 ay içinde tamamen tekerlekli sandalyeye bağımlı hale geldim. 4 yıl boyunca hayatımı tamamen yalnız ve izole bir şekilde geçirdim.

Ancak 4 yılın sonunda, çocukluğumdan beri hiç kopmadığım müzikle ilgilenmeye başladım ve sadece 6 ay gibi kısa bir sürede müzik eğitmeni olma yoluna girdim. Şu ana kadar 200'den fazla öğrenciye ders verdim ve 500'den fazla müzik prodüksiyonu tamamladım. Son zamanlarda Mixing ve Mastering çalışmalarına yoğunlaşıyorum.

Müziğe olan tutkumu ve yeteneğimi keşfettim ve kendi başarı hikayemi olumlu yönde şekillendiriyorum. Engellere rağmen müzikle ilgili kariyerimde daha önemli adımlar atmaya ve başkalarına ilham veren bir figür olmayı hedefliyorum.

S: Sana ilham veren şeyler neler?

C: Kişisel deneyimlerim ve duygusal durumlarım yara-

tıcılığımı besliyor. Prodüksiyonlarım, duygularımdan ve düşüncelerimden yola çıkarak şekil alıyor. Teknoloji ise müziğimin sınırlarını zorlamama yardımcı oluyor. Yeni sesleri, efektleri ve üretim tekniklerini denemek, müziğimin evrimini sağlıyor. Aynı zamanda, diğer sanat dalları da benim için büyük bir kaynak teşkil ediyor. Edebiyat ve sinema gibi alanlar, farklı bakış açılarını keşfetmeme ve müziğimi zenginleştirmeme yardımcı oluyor. Bence bir sanatçı, her an her şeyden ilham alabilme yeteneğini geliştirmeli.

S: Müziğinizde işlemekten keyif aldığınız temalar veya duygusal tonlar nelerdir?

C: Prodüksiyonlarımda genellikle içsel keşif, teknoloji-insan etkileşimi, siyah ve beyaz dengesi gibi temaları işlemeye çalışırım. Duygusal tonlarım arasında korku, gizem ve merak öne çıkıyor.

S: Müziğinizi nasıl yayınlıyorsunuz? Bağımsız mı çalışıyorsunuz yoksa bir müzik şirketiyle mi?

C: Aslında her ikisi de. Müzik şirketleriyle tek parça üzerinden çalışmalar yapıyorum. Bunun yanı sıra, kendi müzik şirketimi de ilerletmek için çaba sarf ediyorum. Kıscası, Emirgan ismini insanlara ilham kaynağı olabilmesi için ilerletmeye çalışıyorum ve verdiğim bütün kararlar bununla bağlantılı.

S: Gelecekteki müzik projeleriniz hakkında konuşabilir misiniz? Yeni albümler veya iş birlikleri gibi planlarınız var mı?

C: Elbette, gelecekte heyecan verici planlarım bulunmakta. Yakın zamanda Purple Phase ile yeni bir projeye başladık. 1 yıl sürecek olan projemiz, her ayın 20'sinde yeni bir parça yayınlamak üzerine ilerleyen bir süreç şeklinde devam etmekte. İlk iş birliğimiz geçtiğimiz ay dinleyicilerle buluştu. Tabii ki, bu süreçte bireysel çalışmalarım da devam edecek.

S: World Medicine hikayenden bahseder misin?

C: World Medicine ile tanışmamız tamamen tesadüf eseri gerçekleşti. Müzik yapma isteği duyduğum dönemde bir müzik prodüksiyon okuluna başvurduğum ve katıldığım grupta bir ekip arkadaşım ile tanışarak World Medicine'a dahil oldum. Şimdi ise 5 yıldır birlikteyiz ve bu süreç boyunca birçok güzel deneyim yaşadım. Elektronik müzik eğitmeni olarak görev aldım ve 200'den fazla müzik tutkunu insana destek oldum. Her anımda yanımda olduğunuz için size en içten duygularla teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

BİSİKLET MACERASINA

Hazır mısınız?

Bisiklet macerası, size doğanın kucağında özgürce dolaşmanın keyfini sunarak rüzgârın saçlarınızı okşadığı eşsiz bir deneyim sunar. Her pedal çevirme deneyimi, doğayla iç içe olmak ve bedensel aktifliğin tadını çıkarmak demektir. Bu deneyimi yaşamak, yazın sonuna geldiğimiz bu günlerde sizin için unutulmaz bir anı olacak. Üstelik Türkiye bu deneyimi yaşamak için adeta bir cennet!

Türkiye'nin muhteşem rotalarında pedal çevirirken biriktireceğiniz unutulmaz anılar bir adım ötenizde! Ancak bisiklet turuna çıkmadan önce hem güvenliğiniz hem de keyifli bir deneyim yaşamanız için bazı detaylara dikkat etmeniz oldukça önemli.

BİSİKLET TURUNA ÇIKMADAN ÖNCE

NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Doğru Ekipman Seçimi: Bisiklet macerasının temel taşı doğru ekipman seçimidir. İyi bir bisiklet, konforlu bir kask, eldiven, uygun spor

giyim ve rahat bir sele; tura çıkmadan önce mutlaka göz önünde bulundurmanız gereken unsurlardır. Bisikletinizin türüne ve rotanızın zorluk seviyesine uygun olarak ekipmanınızı seçmeli, bisikletinizin bakımını ve kontrollerini düzenli olarak yapmalısınız.

Rotanın Zorluk Seviyesini Değerlendirmek: Her bisiklet rotası farklı bir zorluk seviyesine sahiptir. Tura çıkmadan önce rotanın zorluk seviyesini ve uzunluğunu değerlendirmek, maceraya hazırlıklı olmanızı sağlar. Deneyim seviyenize uygun rotalar seçmek, size hem keyifli hem de güvenli bir tur deneyimi sunar. Eğer yeni başlıyorsanız daha düşük zorluk seviyelerindeki rotalara yönelmek iyi bir başlangıç olabilir.

Hava Koşullarına Hazırlıklı Olmak: Bisiklet turuna çıkmadan önce hava koşullarını dikkatle takip

etmelisiniz. Havanın soğuk, sıcak, yağmurlu veya rüzgârlı olması deneyiminizi etkileyebilir. Giysi seçiminizi ve yanınızda taşıyacağınız ekipmanı hava durumuna göre ayarlamak, konforlu ve güvenli bir sürüş sağlar.

Beslenme ve Su İhtiyacını Göz Önünde Bulundurmak: Uzun bisiklet turları sırasında vücudunuzun enerji ve su ihtiyacı artar. Yanınızda yeterli miktarda su ve hafif atıştırma malıkları bulundurmanız, enerjinizi korumanıza yardımcı olur. Belirli aralıklarla mola vererek su içmeyi ve atıştırma tüketmeyi ihmal etmeyin.

Bu ayrıntıları aklınızda tuttuysanız en iyi bisiklet rotalarını keşfetmek ve yeni maceralara yelken açmak için hazırsınız. Öyleyse sizler için seçtiğimiz en iyi 20 rotaya bakalım!

Türkiye'nin En İyi Bisiklet Rotaları Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde, hem manzara hem de zorluk seviyesi açısından oldukça çeşitli bisiklet rotaları bulunuyor. İster deneyimli olun ister yeni başlamış bir bisikletçi; ülkenin dört bir yanında keşfedilmeyi bekleyen rotalar var.



KAPADOKYA'DA BÜYÜLÜ BİR DENEYİME ÇIKIN

Göz alıcı güzelliklere sahip Kapadokya bölgesi, bisikletçiler için adeta bir cennet. Volkanik tüf kayalarının oyulmasıyla oluşan peri bacaları ve eşsiz vadiler arasında pedal çevirmek, unutulmaz bir deneyim sunuyor. Hem doğal hem kültürel zenginlikleri bir arada yaşayabileceğiniz bu rota, tarihî yerler keşfetmek isteyenler için ideal.





KARADENİZ'İN YEŞİL DOĞASINDA PEDAL ÇEVİRİN

Türkiye'nin kuzeyinde yer alan Karadeniz bölgesi, doğa severlerin ve bisiklet tutkunlarının vazgeçilmezi. Yeşilin her tonunu görebileceğiniz bu bölge, zorlu tırmanışları ve serin iklimiyle öne çıkıyor. Zigzaglarla denizin ve dağların buluştuğu bu rotada, adeta doğanın içinde kaybolacaksınız.







İSTANBUL'DA ŞEHİR İÇİ PEDAL ÇEVİRME KEYFİNİ YAŞAYIN

Bisiklet sürmeyi şehir içinde denemek isterseniz İstanbul'un bisiklet dostu parkurları ve sahil yolları sizi bekliyor. Caddebostan sahilinden başlayarak Kalamış'a uzanan sahil yolu, deniz manzarası eşliğinde keyifli bir sürüş sunuyor. Ayrıca, Fenerbahçe Parkı gibi alanlar da İstanbul'da bisiklet sürmek isteyenler için harika seçenekler...



BOZCAADA'NIN RÜZGÂRLA DANSINA EŞLİK EDİN

Ege Denizi'nin incisi Bozcaada, rüzgârın adeta dans ettiği bir rota. Ada turu boyunca Ege'nin mavisi sizi karşılıyor. Bağları ve plajları keşfeder-

ken huzuru hissediyorsunuz. Bisiklet festivalleri de düzenleyen Bozcaada, bisikletçilere unutulmaz deneyimler sunuyor.



HASAN DAĞI ETEKLERİNDE PEDAL ÇEVİRME SERÜVENİ YAŞAYIN

Aksaray'ın güneyinde yükselen Hasan Dağı eteklerinde, doğanın kucağında bisiklet sürmeye ne dersiniz? Tepeleri aşarken açık havada özgürlüğü hissedeceksiniz. Kendinizi Hasan Dağı'nın muhteşem manzaraları eşliğinde doğanın sakinliğine bırakın.



BAFA GÖLÜ VE LATMOS'UN İZİNİ TAKİP EDİN

Aydın'ın güzelliklerini bisikletle keşfetmek isterse-
niz Bafa Gölü ve Latmos rotalarını deneyebilirsiniz.
Göl kenarından ilerlerken kuş sesleri eşliğinde hu-
zuru hissedeceksiniz. Doğanın içindeki bu rota, hem
bisiklet sürmeyi hem de dinginliği sevenler için ideal.





Yaşam SYN-enerjin



PROSYN

9 FARKLI PROBİYOTİK + PREBİYOTİK + MULTİVİTAMİN

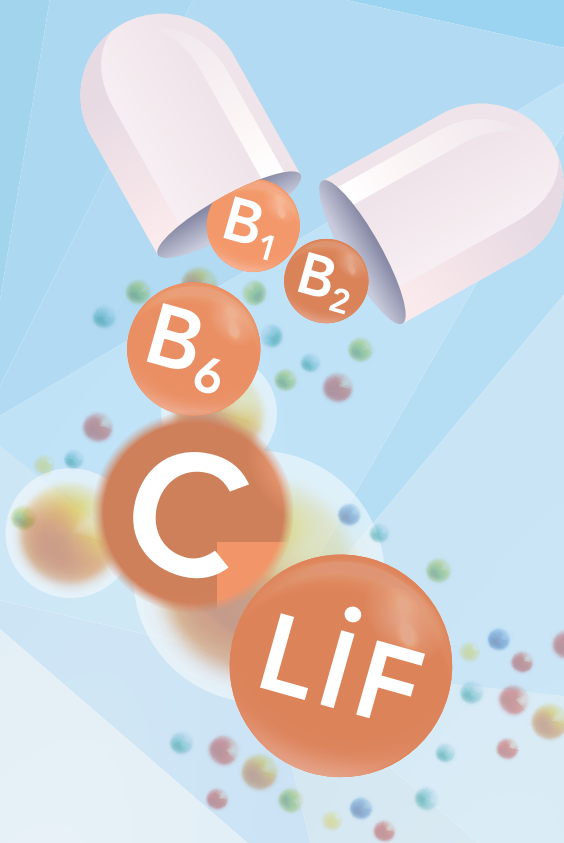


SİNBİYOTİK

20 KAPSÜL

10 KAPSÜL





Rosell Institute >
for Microbiome and Probiotics
by **LALLEMAND**

- R1058 *Lactococcus lactis*
R0052 *Lactobacillus helveticus*
R0083 *Streptococcus thermophilus*
R0011 *Lactobacillus rhamnosus*
R0175 *Bifidobacterium longum*
R0070 *Bifidobacterium breve*
R0215 *Lactobacillus casei*
R0071 *Bifidobacterium bifidum*
R1012 *Lactobacillus plantarum*



Öznur Çakır
Hukuk Bölümü - Avukat

KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASI

Bilgi teknolojilerini merkez alan teknoloji devrimi, toplumu etkileyen birçok alanda köklü değişiklikler yaşatmıştır. Bilgi; artık üretim, yönetim ve yaşamın temel bir unsuru haline gelmiştir. Gelişen teknoloji sayesinde bilginin paylaşımı, toplanması, yönetilmesi ve işlenmesi çok daha kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Ancak, bu süreçte bireylerin kişisel verilerinin korunması ve mahremiyetinin sağlanması önemli bir konu haline gelmiştir. Günümüzde kişisel veriler, bireylerin isimleri, adresleri, telefon numaraları, sosyal medya beğenileri gibi çeşitli bilgileri içeren geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu veriler, çeşitli platformlarda işlenmekte ve kullanılmaktadır. Ancak, bu verilerin kötü niyetli kişiler tarafından kötüye kullanılma riski ve hukuka aykırı olarak elde edilme ihtimali de vardır.

Bu nedenle, kişisel verilerin korunması için hukuksal düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Küresel anlamda, bu verilerin işlenmesini düzenleyen yasalara ve yönetmeliklere uygun olarak hareket etmek, bireylerin güvenliğini ve mahremiyetini sağlamak açısından son derece önemlidir.

Birçok ülke, kişisel verilerin işlenmesini düzenleyen ya-

sal çerçeveleri oluşturmuş ve veri koruma otoriteleri kurmuştur. Bu düzenlemeler, kişisel verilerin toplanması, işlenmesi, depolanması, paylaşılması ve imha edilmesi gibi süreçleri belirlerken, bireylerin haklarını ve veri işleme faaliyetlerine ilişkin kuralları da belirlemektedir. Bireylerin kişisel verilerini korumak için bazı temel önlemler şunlardır:

Rıza: Kişisel verilerin toplanması ve işlenmesi için bireylerin açık rızasının alınması gerekmektedir.

Veri Güvenliği: Kişisel verilerin güvenli bir şekilde saklanması ve kötü niyetli kişilere karşı korunması sağlanmalıdır.

Veri Minimizasyonu: Sadece gerekli olan verilerin toplanması ve işlenmesi esas alınmalı, gereksiz verilerin işlenmesi önlenmelidir.

Veri İşleme Amaçları: Kişisel veriler, belirli ve açık bir amaç için toplanmalı ve bu amaç dışında kullanılmamalıdır.

Veri İhlali Bildirimi: Veri ihlali durumunda, ilgili otoriteler ve etkilenen kişilere bildirim yapılmalıdır.

Kısacası, bilgi teknolojileriyle birlikte artan veri işleme faaliyetleri karşısında bireylerin kişisel verilerinin korunması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, küresel

düzeyde etkin hukuki düzenlemeler ve bireylerin bilinçli davranışlarıyla veri mahremiyetinin korunması hedeflenmelidir.

Kişisel verilerin korunması, Türkiye’de son yıllarda giderek daha fazla önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Bu konunun temel hak ve özgürlüklerle ilişkilendirilmesi ve Türkiye’nin Avrupa Birliği’ne aday ülke olması, kişisel verilerin korunması alanında Türk hukukunda önemli düzenlemeler yapılmasını gerektirmiştir. Kişisel verilerin korunması konusu Türkiye’de gittikçe daha fazla önem kazanan ve üzerinde çalışılması gereken bir alan olarak öne çıkmaktadır. Türk hukuk sistemi, bu konuda Avrupa Birliği standartlarına uyumlu ve etkin düzenlemeler yaparak bireylerin kişisel verilerinin korunmasını sağlamalıdır. Bu nedenle bu konuda siz sayın okuyucularımızı daha detaylı olarak bilgilendirmek ve süreçle ilgili sizleri aydınlatmak amacıyla WM Life dergimizin beşinci sayısında başlattığımız Kişisel Verileri Koruma Kanunu ile ilgili serimizin detaylarını sizinle paylaşmaktan kıvanç duyarız. İşbu bölümde bir önceki sayımızda bahsettiğimiz KVKK ile ilgili bilinmesi gereken temel bilgiler niteliğinde olup bu bölümde KVKK’ya ilişkin kavramlar açıklanacaktır.



• KİŞİSEL VERİ NEDİR? NASIL TANIMLANIR?

KVKK Madde 3/1’de kişisel veriler, kimliği belirli veya belirlenebilir gerçek kişiye ilişkin her türlü bilgi olarak tanımlanmıştır. Bu bilgiler doğrudan veya dolaylı olarak bir kişiyi tanımlayabilir ve kişi hakkında bilgi verilebilir hale gelebilir. Kişisel veriler, ad-soyad, T.C. kimlik numarası, adres, e-posta adresi, telefon numarası gibi belirli bir kişiye özgü bilgileri içerebileceği gibi, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi kişiyi dolaylı olarak tanımlayabilecek verileri de kapsar.¹

¹ Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK), Kanun No: 6698, Türkiye Resmi Gazetesi, 7 Nisan 2016, Sayı: 29677. (Erişim tarihi: 20 Temmuz 2023)



• KVKK, KAPSAMINDA KİŞİSEL VERİ VE ÖZEL NİTELİKLİ VERİ AYRIMI NEDİR?

1. Kişisel Veri: KVKK Madde 3/1’de kişisel veri, kimliği belirli veya belirlenebilir gerçek kişiye ilişkin her türlü bilgi olarak tanımlanmaktadır. Bu tür veriler, doğrudan veya dolaylı olarak bir kişiyi tanımlayabilir ve kişi hakkında bilgi verebilir hale gelir. Ad, soyad, T.C. kimlik numarası, adres, e-posta adresi, telefon numarası gibi belirli bir kişiye özgü bilgiler kişisel veriye örnek olarak verilebilir.
2. Özel Nitelikli Veri: Özel nitelikli veriler ise KVKK Madde 6’da ayrı bir şekilde düzenlenmiştir ve daha hassas ve mahremiyet gerektiren veri türleridir. KVKK’ya göre, ırk, etnik köken, siyasi düşünceler, felsefi inançlar, din, mezhep veya diğer inançlar, kılık ve kıyafet, dernek, vakıf veya sendika üyeliği, sağlık durumu, cinsel hayat, ceza mahkumiyeti ve güvenlik tedbirleriyle ilgili veriler özel nitelikli veri olarak kabul edilir.



• KİŞİSEL VERİNİN İŞLENMESİNİN NE ANLAMA GELİYOR?

KVKK kapsamında "kişisel verilerin işlenmesi" terimi, kişisel verilerin toplanması, kaydedilmesi, depolanması, değiştirilmesi, açıklanması, aktarılması, devralınması, elde edilebilir hâle getirilmesi, sınıflandırılması veya kullanılmasını ifade eder.

KVKK Madde 3/1’de kişisel verilerin tanımı verilmiştir. Aynı kanunun Madde 4/1’a² göre, kişisel verilerin işlenmesi de şu şekilde açıklanmıştır:

² Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK), Kanun No: 6698, Türkiye Resmi Gazetesi, 7 Nisan 2016, Sayı: 29677. Madde 4/1. (Erişim tarihi: 20 Temmuz 2023)

"Kişisel veriler, tamamen veya kısmen otomatik olan ya da herhangi bir veri kayıt sisteminin parçası olmak kaydıyla otomatik olmayan yollarla elde edilmesi, kaydedilmesi, depolanması, muhafaza edilmesi, değiştirilmesi, yeniden düzenlenmesi, açıklanması, aktarılması, devralınması, elde edilebilir hâle getirilmesi, sınıflandırılması ya da kullanılmasının engellenmesi gibi veriler üzerinde gerçekleştirilen her türlü işlemi ifade eder."

Bu tanıma göre, kişisel verilerin işlenmesi veri süreçlerinin bir dizi aşamasını kapsar ve verilerin toplanmasından depolanmasına, değiştirilmesinden aktarılmasına kadar tüm işlem adımlarını içerir.

• AYDINLATMA YÜKÜMLÜLÜĞÜ VE

AÇIK RIZA KAPSAMI VE GEÇERLİLİKLERİ

1. Aydınlatma Yükümlülüğü : KVKK, kişisel verilerin işlenmesi sırasında veri sahibinin (ilgili kişinin) bilgilendirilmesini öngörür. Bu bilgilendirme sürecine "aydınlatma yükümlülüğü" denir. Veri sorumlusu, kişisel verileri toplamadan önce veri sahibine hangi verilerin neden toplandığı, ne amaçla işleneceği, kimlere aktarılabilceği, veri sahibinin hakları ve diğer gerekli bilgiler hakkında açık ve anlaşılır bir şekilde bilgi vermekle yükümlüdür.

2. Açık Rıza : Açık rıza, kişisel verilerin işlenmesine ilişkin



kin veri sahibinin açık ve belirli bir konuya yönelik iradesini belirten özgür, bilinçli ve bilgilendirilmiş bir ifadedir. Açık rıza, veri sahibinin özgür iradesiyle verdiği onayı ifade eder ve kişisel verilerin belirtilen amaçlarla kullanılmasına izin verir. Açık rıza, yazılı veya elektronik ortamda alınabilir ve ilgili kişinin rızasını geri çekme hakkı bulunmaktadır.

Aydınlatma yükümlülüğü ve açık rıza, kişisel verilerin korunmasını ve işlenmesini şeffaf ve adil bir şekilde yönetmek için önemli unsurlardır.





“TÜRKİYE’NİN EN BÜYÜK 500 ŞİRKETİNDEN BİRİYİZ”

Dünyanın en itibarlı dergilerinden Fortune Türkiye’nin her yıl gerçekleştirdiği Fortune 500 Türkiye-2022 Araştırması sonuçları geçtiğimiz günlerde açıkladı. World Medicine geçen yıla göre tam 22 basamak yükselerek listenin 458.sirasında yerini aldı.

Türkiye’nin en büyük 500 şirketinin belirlendiği Fortune 500 Türkiye-2022 Araştırması’nda geçen yıla göre 22 basamak yükselen World Medicine’in Yönetim Kurulu Başkanı Ruşen Kalender; “Dünya çapında ulaşılabilir ve etkili ürünler sunmaya odaklanıyoruz. Dünya’nın neresinde olursak olalım iyileştirmenin ve Dünya’yı daha sağlıklı bir geleceğe taşımanın sorumluluğu ile çalışmaya devam ediyoruz. Bu yılki araştırma sonuçlarına göre World Medicine

olarak yine “Türkiye’nin En Büyük 500 Şirketi” arasındaki yerimizi almış olmaktan gurur duyuyoruz.” dedi.

“AR-GE YATIRIMLARIMIZLA BİRLİKTE ÜRETİM KAPASİTEMİZİ DE ARTIRARAK BÜYÜMEYE DEVAM EDİYORUZ”

Ruşen Kalender, “Ar-Ge’ye ve üretime önemli yatırımlar yapıyoruz. Bu yatırımlarımızın karşılığında ise 2022 yılında 43 ülkeye ilaç ihracatı gerçekleştirdik. Çerkezköy’de Türkiye’nin ve Doğu Avrupa’nın en büyük ilaç üretim tesislerinden birini faaliyete geçirdik. Yıllık 1.3 milyar kutu üretim kapasitesine sahip olan yüksek teknolojiye sahip üretim tesisimizin faaliyet alanını her geçen gün büyütüyoruz. Çerkezköy Fabrikamız için önemli bir yatırıma daha imza attık,

Sefalosporin grubu ürünler için üretim bölümümüzü üretime hazır hale getirmek için çalışıyoruz. Yine geçtiğimiz aylarda Çerkezköy OSB’de temelini attığımız 17 bin 582 metrekare alan üzerine inşa edilmekte olan ek üretim tesisi ve ambalaj alanı yatırımımız tamamlandığında toplamda 23 bin 300 metrekarelik kapalı alana sahip olacağız” dedi.



SUGİFEN

MULTİVİTAMİN ŞURUP

**Macera Tadında
Multi Destek**

Mineral İçermeyen Multivitamin Şurup

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



WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company





SUGİFEN HARİTASI





AN-GE VİZYON ÇALIŞMALARİ; WORKSHOP ETKİNLİĞİ

WMARGE Analitik geliştirme ve WMINOLAB bölümleri olarak, yaptığımız işe değer katarak bizleri geleceğe taşıyacak, şirketimize ve ülkemize katma değer sağlayacak, öncü çalışmalara imza atma hedefiyle ekip arkadaşlarımızın ve şirketimizin vizyonuna katkı sağlamaya önem gösteriyoruz. Bu bakış açısıyla, kendimizi her alanda geliştirme çalışmalarımızla birlikte en büyük önemi ekibimizin kalifikasyonunun artırılmasına veriyoruz.

Yeni ürünler, yöntemler, süreçler ve prosedürler araştırmak ve geliştirmek, bir ürünün kalitesini, standardını ve performansını artırırken, maliyetini azaltacak yeni teknikler ve teknolojiler araştırmak için yenilikçi yöntemlerimizi makaleler yazarak bilimsel literatüre katkıda bulunma ve akademik prestij kazanma yolunda hızla

ilerliyoruz. Akademide öğrendiğimiz teorik bilgilerin pratikteki yansımaları esnasında kazandığımız her türlü tecrübenin kıymetinin farkındalığı ile Ar-Ge Analitik Geliştirme ve WMINOLAB İnovasyon Laboratuvarı ekibi olarak spesifik alanlarda bilimsel çalışmalarımızı yayımlamak üzere çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Bu bağlamda hem ülkemiz sınırları içerisinde hem de yurt dışında bulunan ve benzer çalışmalar yapan ekiplere yol gösterme ve farklı bir bakış açısı kazandırma yolunda fayda sağlamayı hedefliyoruz.

Bu kapsamda; geleneksel hale getirdiğimiz Workshop çalışmalarımıza bir yenisini ekleyerek, akademinin ve bilimsel araştırmaların temel taşı olan "BİLİMSEL MAKALE: Genel Bilgiler ve Önemi" konulu etkinliğimizi gerçekleştirdik.





Dr. Müge Güleli
WMINOLAB Analitik Şefi

BİLİMSEL MAKALE: GENEL BİLGİLER VE ÖNEMİ

Bilimsel makaleler, bilim insanlarının yaptıkları araştırmaların arka plan bilgisini, yöntemlerini, sonuçlarını, analiz ve yorumlarını paylaştıkları, alanında uzman diğer bilim insanlarının ve hakemli dergi editörlerinin denetiminden geçerek yayınlanan resmi belgelerdir.

Bilimsel araştırmacının gayesi yayındır. Bilim adamları esas olarak ne laboratuvar işlerindeki akıl ve çabukluklarıyla ne de genel veya özel bilimsel konulardaki yetenekleriyle ölçülürler. Sempatiklikleri veya zekalarıyla hiç değil. Onlar yayınlarıyla değerlendirilir ve bilinirler; veya bilinmeden kalırlar.

Böylece bilimsel araştırmacı sadece bilim yapmakla kalmamalı aynı zamanda bilimi yazmalıdır.

Temel amaç; elde edilen özgün bilimsel bulguları, tecrübeleri ve düşünceleri sistemli bir şekilde sunarak, bilgi birikime katkıda bulunmaktır. Bu amaç doğrultusunda; makaleler, yeni bilgilere ulaşmayı, mevcut bilgiyi genişletmeyi ve entellektüel alanda gelişmeyi desteklemektedir.

Bilimsel makaleler, başta üniversiteler ve araştırma enstitüleri olmak üzere tüm dünyadaki akademik topluluklar için temel bir başvuru kaynağıdır. Bilimsel gelişimin sürekliliği ve sağlamlığı için, bu makalelerin yayınlanması ve paylaşılması büyük önem taşır. Bu sayede, bilimsel keşifler ve fikirler yaygınlaşarak daha geniş bir kitle tarafından benimsenebilir ve geliştirilebilir hal almaktadır.

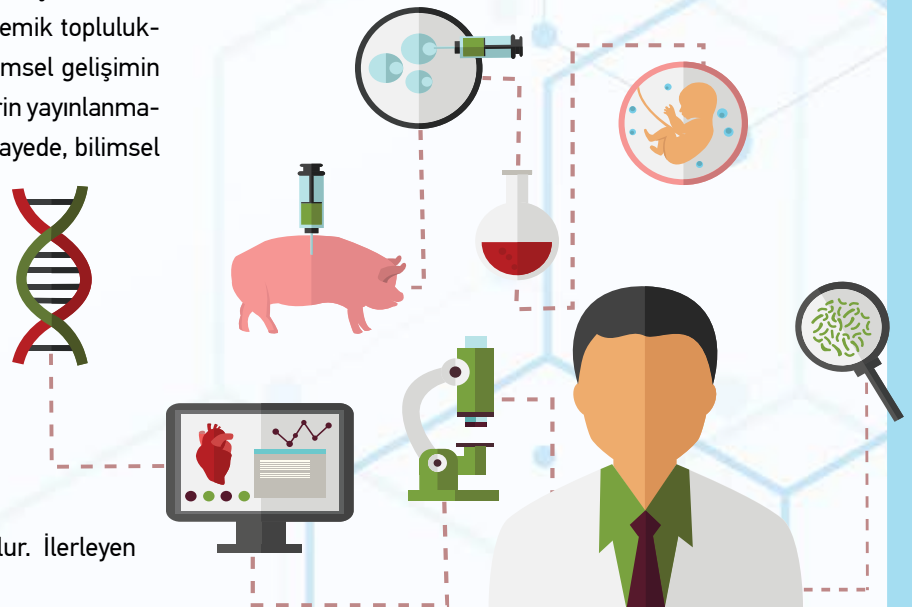
Bilgilerin kolaylıkla anlaşılması için araştırma sonuçlarının doğru ve etkin bir şekilde yazılması iyi bir bilimsel makale özelliğidir. Bu sebeple, makalenin eksiksiz bilgi ve sade bir dil ile sunulması önemlidir. Bu sayede iletişim ve bilgi paylaşımının etkinliği sağlanmış olur. İlerleyen

süreçte yapılmış olan çalışmaların dayanak gösterilmesi ile yeni araştırmalar ve geliştirme çalışmaları gerçekleştirilebilir. Anahtar kelime yeniden üretilebilirliklidir. Bilimsel yazımı tekil yapan işte budur.

Ayrıca bilimsel makaleler disiplinler arası süreçleri ve tartışmaları destekler. Çeşitli disiplinlerde uygulanan yöntemler ve kuramlar, bilgilerin geliştirilmesine ve yeni yaklaşımların doğmasına olanak tanır. Bu bağlamda, makaleler değişik disiplinlerdeki düşüncelerin, araştırmaların ve tartışmaların başlatılmasına ve genişletilmesine katkı sağlar.

Nitelikli bir yayın için özgün araştırma konusu ve makale yazım dili kadar dergi seçimi de oldukça önemlidir. Hakemli dergilerde yayın yapmak, uluslararası tanınırlık kazanmanın tartışmasız en önemli yollarından biridir.

Bilimsel makaleler akademinin ve bilimsel araştırmaların temel taşıdır. Bilgi birikime katkı sağlamak, bilimsel alanda gelişme ve ilerlemenin sürekli kılınması konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Yeni fikirlerin, yaklaşımların ve düşüncelerin doğmasına ve geliştirilmesine





yardımcı olarak, toplumsal destek sağlamaktadırlar. Her türlü bilimsel makale, düşünce ile yoğurularak oluşturulan hamurun kalıplaşmış şeklidir. O hamur olmadan yalnızca kalıbın herhangi bir ürün ortaya çıkarmayacağı açık bir gerçektir.

Bilimsel araştırma, sonuçları yayımlanmadıkça tamamlanmış olmaz. Bu nedenle bilimsel makale, araştırma sürecinin temel bir kısmıdır. Bu nedenle anlaşılabilir bir makale, araştırmanın kendisi kadar önemlidir. Makaledeki kelimeler, laboratuvaradaki malzemeler kadar dikkatle tartılmalıdır. Bu nedenle bilim adamı kelimeleri nasıl kullanacağını bilmelidir. Bilim adamının eğitimi yayın yapma yeteneği elde edilene kadar tamamlanmış değildir.

İnsanlığın bilimsel bilgi birikimini ilerletmek hiç kolay bir iş değildir. Bu zorlukların başında, akademik bir makaleyi, alanında saygın bir hakemli dergide başarıyla yayınlatabilmek gelmektedir.

Makaleyi yazarken bilinmesi gerekenler, genel bir mantık silsilesi içinde bilgi takdim kalıbına ilaveten, uluslararası bilim camiası tarafından oluşturulmuş, pek çoğu yazılmamış, alışkanlık ve kurallardan oluşur. Bu, Thomas Kuhn' un "disiplinin matrisi" dediği dokunun bir parçasıdır ve genellikle bir bilimsel paradigma (bunu nasıl tanımlarsanız tanımlayın) çerçevesinde kümelenmiş olan bilimcileri birbirine bağlayan bağlardan birini teşkil eder. Bu paradigma çerçevesinde yayın yapmak da, o paradig-

mayı devirmek için yayın yapmak da, bahis konusu disiplinin matrisinin elemanlarının bilinmesini, hatta bunların bazılarında meleke sahibi olunmasını gerektirir.

Bu meşakkatli süreci daha yakından tanımak, bilimin neden bu kadar güvenilir olduğunu anlamak açısından önemlidir.

Makale yazmaya başlarken aşağıda belirtilen başlıklar dikkate alınmalıdır;

■ **Planlama:** İyi bir akademik makale yazmak için iyi bir plan yapılması gerekir. Ön çalışmanıza ve planlama kısmına ne kadar çok vakit harcanırsa, makale o kadar hızlı bir şekilde ortaya çıkacaktır.

■ **Çalışma Konusunu Belirleme:** Başarılı bir akademik çalışmanın püf noktası ihtiyaç duyulan veya yeterli seviyede çalışılmamış bir konuda yapılmasıdır.

■ **Amaç Belirleme:** Bir alanda derleme yapılması için, bir görüşü savunmak ya da çürütmek için makale yazılabilir.

■ **Literatür tarama:** Kullanılacak verilerin daha önce bir başka kişi ya da kurum/kuruluş tarafından toplanıp toplanmadığı kontrol edilmelidir.

■ **Okumak:** Çalışma konusuyla ilgili kabul görmüş aynı ve aykırı istikamette çalışmaları ayırt etmeksizin okunması önemlidir.

■ **Özgünleştirme:** Daha önce benzer konu ile ilgili yapılan çalışmaların önüne geçmek için yeni fikirler oluşturulmalıdır.

■ **Veri Toplama:** Elde olan bir konuyu tasarlamak için verilerin önce eksiksiz toplanması oldukça önemlidir. Verilerin toplanma biçimleri (yani bilimsel araştırma yöntemleri), apayrı bir yazıyı hak edecek kadar derin ve detaylı bir konudur.

■ **Deney Tasarımı:** Bu çerçevede, ne tür bir deneysel çalışma yapılacağının tasarımı da büyük öneme sahiptir. Çünkü deney tasarımı, ne tür verilerin elde edileceğini ve dolayısıyla bilimsel çalışmanın bulgularını doğrudan etkileyecektir.

■ **Laboratuvar Çalışmaları:** Bir araştırma için veri toplamak kendiliğinden olan bir süreç değildir. Bilim insanlarının çalışmalarını sistematik bir şekilde yürütülebilmesi için, deneylerin yürütüleceği laboratuvarların belirli prosedürleri takip etmesi gerekir.

■ **İstatistik Analizler:** Veriler bir kez toplandıktan sonra hangi istatistik analizlerden geçirilecekleri, dolayısıyla bilimsel olarak ne kadar anlamlı olduklarının nasıl anlaşılacağı da belirlenmelidir.

■ **Ek Detaylar:** Elbette bilimsel bir araştırma, tek bir kişinin çabalarıyla değil, bir araştırma ekibinin çabalarıyla mümkün olur. Bu nedenle bu ekip arkadaşlarının düzenli olarak toplantılar yapması, son toplantıdan bu yana elde edilen bulguları diğerleriyle paylaşması, onların eleştirileri çerçevesinde araştırma doğrultularını gözden geçirmesi ve sürekli doğru yönde ilerlediklerinden emin olmaları gerekir.

■ Bilimsel makale yazımında, IMRAD formatı olarak adlandırılan ve Türkçe anlamı 'Giriş, Yöntem, Sonuç ve Tartışma' kısımlarını içeren bir yapı benimsenmektedir. Bu format, bilimsel makalelerin düzenli, kolay anlaşılabilir ve etkili bir şekilde sunulabilmesi için önemli bir rol oynar. Bu format, aynı zamanda uluslararası alandaki bilim dergileri ve akademik platformlar tarafından da kabul edilen bir yapıdır. Bu sayede, farklı ülke ve disiplinler arasında bilgi paylaşımı ve iş birliği daha kolay bir şekilde gerçekleştirilebilir. Ayrıca, IMRAD formatının uygulanması, bilimsel makalelerin kalitesinin ve geçerliliğinin değerlendirilmesine de yardımcı olur.

YAZIM KURALLARI

Özet: Bir bilimsel makalede özet, çalışmanın amacını, yöntemlerini, sonuçlarını ve önerilerini kısa ve öz bir şekilde ifade eden bölümdür. Türkçe ve İngilizce olarak kaleme alınan özetler, makalenin uluslararası alanda erişilebilirliğini ve anlaşılabilirliğini sağlar.

Anahtar Kelimeler: Özet bölümünün hemen altında yer alan anahtar kelimeler, makalede işlenen temel kavramları ve konuları belirtir. Bu kelimeler, okuyucuların ve araştırmacıların makaleye kolayca ulaşabilmelerini ve doğru bilgilere erişebilmelerini sağlar.

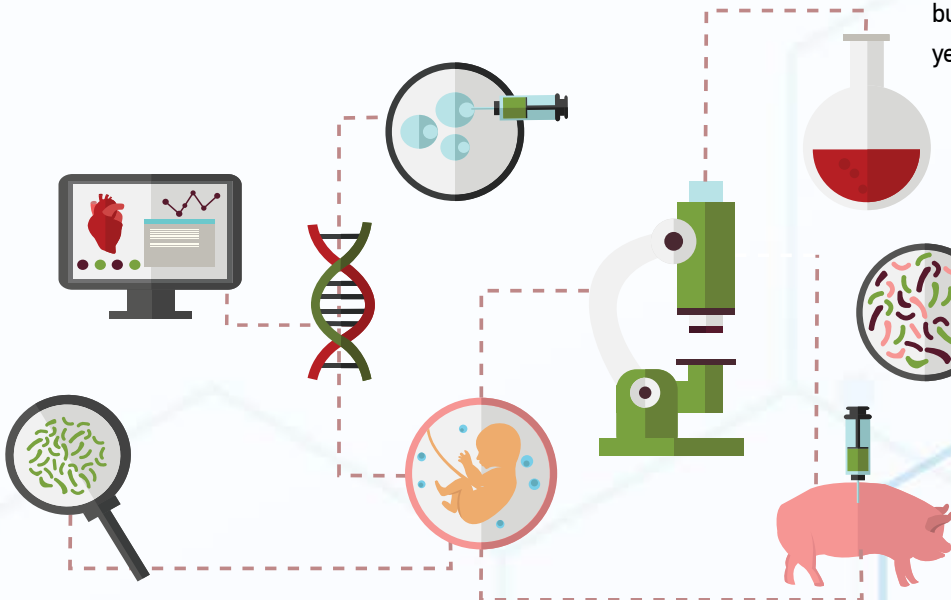
Giriş Bölümü: Bir bilimsel makalede giriş bölümü, araştırmanın konusunu, amaçlarını ve önemini açıklar. Aynı zamanda literatür taraması yapılarak konuyla ilgili yapılmış önemli çalışmalara değinilir ve araştırmanın sorunsalı ortaya konulur.

Yöntem Bölümü: Yöntem bölümünde, araştırmanın nasıl yapıldığına dair detaylar verilir. Örnekleme, veri toplama ve analiz yöntemleri gibi bilgiler bu bölümde sunulur. Bu bölüm, çalışmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini ortaya koyar.

Bulgular Bölümü: Araştırmanın sonuçlarının sunulduğu bu bölümde, elde edilen verilerin analizine dayalı bulgular ve istatistiksel değerlendirmeler yer alır. Bulgular, grafik ve tablolarla desteklenerek okuyucuya sunulur.

Tartışma ve Sonuç: Bulguların değerlendirildiği ve yorumlandığı bu bölümde, araştırma sonuçları literatürle karşılaştırılarak değerlendirilir. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte yapılması gereken çalışmalara dair öneriler sunulur.

Kaynakça: Bir bilimsel makalede, kaynakça bölümü çalışmada kullanılan ve atıfta bulunulan tüm kaynakların listelendiği bölümdür. Bu bölüm,



akademik etik kurallara uygun olarak hazırlanır ve okuyucuların kaynaklara ulaşmasını sağlar.

Literatür taraması: Var olan kaynaklar içerisinde belirli bir konunun detaylı biçimde araştırılması ve o konuya ait verilerin sistemli biçimde toplanması sürecidir. Bu çalışmalar toplamında yapılacak olan araştırmanın büyük oranda iskeletine de ulaşılmış olunur.

Literatür taraması bilimsel çalışmalara adım atmanın ilk kuralı olduğu için aslında çok önemli bir gerekliliktir bir araştırmanın olmazsa olmazıdır.

Yapmakta olduğunuz bir çalışmada intihal suçlamasından kaçınmak için, akademik camiada eleştirilere tutulmamak için veya yazınızın yayından kaldırılmaması için literatür taraması nedir çok iyi biliyor olmanız gerekmektedir.

İYİ BİR LİTERATÜR ÇALIŞMASININ ARAŞTIRMANIZA KATKISI NEDİR?

- O konuda yapılmış tüm çalışmalardan haberinizi olur.
- 'Bilim takımı'nın bir üyesi olmuş olursunuz.
- Artık literatüre tam olarak hakimsinizdir ve geliştirme yapılması gereken yerleri, zayıf noktaları ve güçlü noktaları biliyorsunuzdur. Bu da size nereye yöneleceğiniz konusunda fikir verir.
- Konuya her yönüyle hakim olduğunuz için kendinize güveniniz olur, artık o konuyu verimli bir biçimde çalışmaya başlayabilirsiniz.

ÖNEMLİ TERİMLER

Bilimsel Disiplin: Belirli bir skolastik konu alanı veya kolej departmanı ile güçlü bir şekilde ilişkili uzmanlık, insanlar, projeler, topluluklar, zorluklar, çalışmalar, araştırma ve araştırma alanlarını içerir. Örneğin, bilim dallarına genel olarak bilimsel disiplinler, örneğin; fizik, kimya ve biyoloji aittir.

Atıf dizini: Bir tür bibliyografik dizindir, yayınlar arasındaki alıntılarının bir dizini olup, kullanıcının daha sonraki hangi belgelerin daha önceki belgelerden alıntı yaptığını kolayca belirlemesine olanak tanır.

İndeksleme: Arama motoru botları tarafından bir web sayfasının taranması ve dizine eklenmesi işlemi indexing olarak adlandırılır. Daha sonra dizine eklenen bu web sayfaları çeşitli kriterler doğrultusunda değerlendirilerek arama motoru sonuç sayfaları aracılığı ile kullanıcılara sunulur.

Citation: Bir yapıttan bir başkasına aktarma olarak tercüme edilebilir.

Bilimin, bir önceki çalışmaların üzerine yeni bir şeyler eklemek olduğunu farz edersek: bilimsel çalışmaları, bir duvar örmek için tuğla üzerine tuğla yerleştirmeye benzetebiliriz. Bunun için de referans vermek, 'cite' etmek gerekir. Bu cite 'ları endeksleyen veri tabanları 'citation index' olarak adlandırılıyor.

SCI, SCIE, SSCI ve AHCI: Merkezi Philadelphia (ABD)'da bulunan ISI'nin kullandığı indekslerdir. ISI kısaca,





düzenli olarak binlerce bilimsel dergiyi tarayarak, içeriğini okuyucularına duyuran bir sistemdir.

SCI, SCIE ve ESCI gibi dergi dizinlerinde indekslenen makaleler, hem dergi hem de yazar düzeyinde performans ve atıf metriklerini ölçmek için yayıncılık endüstrilerinde hatırı sayılır bir üne sahiptir.

Bu veri tabanları altında indekslenen dergiler, titiz bir seçim süreci nedeniyle dünyanın önde gelen bilim dergileri olarak kabul edilmektedir.

Bilimin ve bilimsel ölçümlerin gelişiminin mevcut aşamasında, bilimsel dergi derecelendirmesinin işaretlerinden biri, **Scopus** veya **Web of Science**'da indekslenmesidir. Her iki veri tabanı da araştırmacılar arasında oldukça popüler ve yetkilidir.

■ Web of Science daha derin bilimsel alıntılara sahipken, Scopus veri tabanı daha sonra kurulduğu ve "daha genç" olduğu için daha modern kaynaklara odaklanır.

■ Çok sayıda bilimsel dergi uluslararası veritabanlarında endekslenir, ancak Scopus'un beşeri bilimlere, Web of Science ise müspet bilimlere daha fazla vurgu yaptığına dair genel bir eğilim vardır.

■ Scopus veri tabanı, WoS'tan sonra kurulmuştur ancak daha büyük miktarda indekslenmiş veriye sahiptir.

Impact Factor: Bilimsel dergilerdeki makalelerin aldığı atıfların incelenmesiyle hesaplanan ve dergilerin kendi alanlarındaki etkisini gösteren bir başarı ölçütüdür.

■ Impact Factor önceki iki yılda yayınlanan makalelerin üçüncü yılda aldığı ortalama atıftır.

■ Web of Science'in SCIE ve SSCI dizinlerinde indekslenmeyen dergiler için Impact Factor değerinden bahsedilemez.

■ Her dergi için farklı kaynaklardan derlenen atıfların hesaplanmasına dayanarak atıf performansı incelemesi yapmak mümkün olabilir. Ancak bu o derginin Impact Factor'ü olduğu anlamına gelmez.

İntihal (TDK: aşırma): Bir kişinin eserinde başka kişilerin ifade, buluş veya düşüncelerini kaynak göstermeksizin kendisine aitmiş gibi kullanması. İntihal bir tür sahtekârlık ve hırsızlıktır.

Başlıca türleri:

1. Alıntı ifadeler ve fikirler için kaynak göstermemek
2. Ödünç alınan ifadeleri tırnak içinde yazmamak ve kaynak göstermemek

Başkalarına ait fikirler alıntı yapılırken, yeni cümlelerle ifade edilseler bile kaynak gösterilmesi gerekir. İntihal ciddi bir akademik suçtur. Cezaları öğrencilerin düşük not almasından akademik kariyerin silinmesine kadar değişebilir.

YAYIN SÜRECİ NASIL İLERLER?

1. Derginin online sunum sisteminde bir hesap açılır. Gerekli basamaklar takip edilerek yayın sisteme yüklenmiş olur.

2. Bir yayını sisteme yüklediğimizde yayın ilk olarak derginin editörüne (ya da baş editörüne) ulaşır. Editör ilk incelemeyi yapar veya doğrudan reddeder ya da hakemlerin kontrolüne gönderir. (Kontroller: Başlık, özet, cover letter, format)

3. Bir yayın hakemlere ulaştığında ise doğrudan kabul edilebilir, red edilebilir ya da revizyon istenebilir.



WORLD MEDICINE RDD 2023'E KATILDI

World Medicine bu yıl Fransa Nice'te düzenlenen Respiratory Drug Delivery RDD 2023'e çok değerli bilimsel bir başka sunumla katıldı.

RDD Europe 2023, derinlemesine sunumlar ve öncü bilim tartışmalarının yanı sıra yüz yüze iletişim için geniş fırsatlarla 02-05 Mayıs tarihleri arasında Fransa Nice'te düzenlendi.

RDD 2023'te, pulmoner ve nazal ilaç üretiminde aktif olan araştırmacılar, profesyoneller ve tedarikçiler bir araya gel-

di. WMARGE Ürün Geliştirme Kıdemli Uzmanı Çiğdem Acar bu önemli organizasyonda "Evaluation of the Impact of Polymorphic Forms of Lactose Having the Same Particle Size on Dry Powder Inhaler Aerodynamic Performance" konulu bilimsel sunumuyla World Medicine'i temsil etti.



WORLD MEDİCİNE, ORD. PROF. DR. HULUSİ BEHÇET 12. DERMATOLOJİ BAHAR SEMPOZYUMU'NDAYDI

Ord. Prof. Dr. Hulusi Behçet 12. Dermatoloji Bahar Sempozyumu Muğla'da gerçekleştirildi.



27-30 Nisan 2023 tarihlerinde Muğla'da düzenlenen Ord. Prof. Dr. Hulusi Behçet 12. Dermatoloji Bahar Sempozyumu'na World Medicine Velp ürünü başta olmak üzere Engilen ve flukanazol etken maddeli ürünleriyle katılım sağladı. 264 hekimin katılımıyla gerçekleşen kongrede konuşmacı hekimlerden Prof. Dr. Kenan AYDOĞAN; sunumlarında İnosin pranobeks etken maddesine yer vererek, Bu etken maddeli ilacın HPV'deki etkinliğine ve Türkiye'de yeni tedavi ajanı olmasına vurgu yaptı.



WORLD MEDICINE TÜRKİYE İNSAN KAYNAKLARI EKİBİ ÖĞRENCİLERLE BULUŞMAYA DEVAM EDİYOR

Kariyer Günleri kapsamında üniversitelerin düzenlediği çeşitli etkinliklerde yerini alan World Medicine Türkiye İnsan Kaynakları ekibi öğrencilerle buluşmaya devam ediyor.

İnsan Kaynakları Yetenek Kazanım ekibi kariyerlerini ilaç sektöründe geliştirmek isteyen ve World Medicine hakkında daha fazla bilgi almak isteyen bir çok üniversite öğrencisiyle kariyer günleri kapsamında düzenlenen etkinliklerde bir araya geldi. 10-11 Mayıs tarihlerinde Biruni Üniversitesi tarafından sekizincisi düzenlenen “8.Biruni Kariyer Günleri”

nin ardından bu kez 16-17 Mayıs tarihlerinde Medipol Üniversitesi Kariyer Merkezi'nin düzenlediği “Medipol Üniversitesi 2.Kariyer Fuarı” 'nda öğrencilerle buluşan World Medicine Yetenek Kazanım ekibi gençlere World Medicine'da staj ve iş imkanları hakkında bilgiler verdi. Öğrenciler tarafından ilgi gösterilen World Medicine standlarında “Kari-

yerine İlaç Gibi Gelecek” sloganıyla “WM'de olmak WM'li olmak” deneyimi anlatılırken, tüm etkinliklerde Yetenek Kazanım ekibinden başta İnsan Kaynakları Müdürü Esra Acar Engin olmak üzere Yetenek Kazanım Şefi Derya Gökmen, Yetenek Kazanım Sorumlu Uzmanı Dilek Demir, Yetenek Kazanım Uzmanı Arya Merve Avcıl ve Emre Eken hazır bulundu.



WM-

400 IU D₃ Vitamini Sprey

İster Puf, İster Damla

D₃



400 IU D₃

130
Puf



390
Damla



Sağlık için

D!



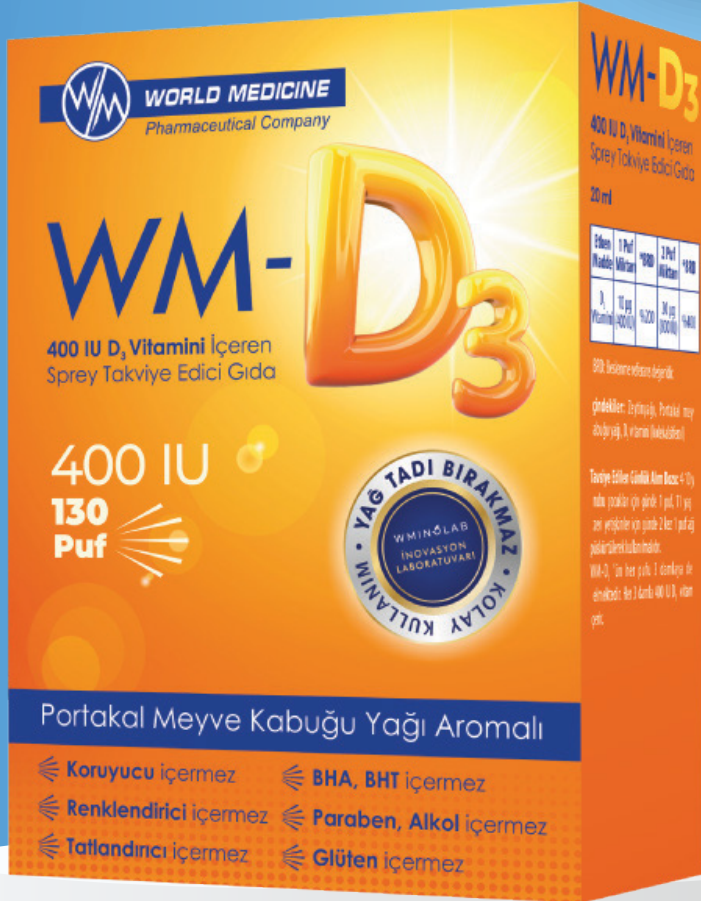
WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



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.¹





SPORTIVE SUPERVISOR AYŞEGÜL PEHLİVANLAR AVRUPA ŞAMPİYONU!

Hollanda'nın Rotterdam şehrinde düzenlenen Avrupa Paralimpik Şampiyonası'nda, milli atıcımız ve çalışmamız Ayşegül Pehlivanlar altın madalya alarak kürsünün zirvesine çıktı. 8-20 Ağustos 2023 tarihleri arasında Hollanda'nın Rotterdam kentinde düzenlenen Avrupa Paralimpik Şampiyonası'nda 10 M Havalı Tabanca Kadınlar (P2) SH1 kategorisinde yarışan milli sporcumuz ve çalışmamız Ayşegül Pehlivanlar 558 puanla 7. sırada yer alarak final müsabakasında yarışmaya hak kazandı. Ardından Final müsabakasında zorlu rakiplerine karşı yarışan Sportive Supervisor Ayşegül Pehlivanlar 231,6 puanla "Altın madalya" kazanarak Avrupa şampiyonu oldu.



GİRİŞİMSSEL FTR VE BÖLGESEL AĞRILAR KONGRESİ İLK KEZ BODRUM'DA DÜZENLENDİ

World Medicine saha ekibiyle ilk kez düzenlenen Girişimsel FTR ve Bölgesel Ağrılar Kongresi'ne katıldı.

Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzman Hekimleri Derneği tarafından ilki düzenlenen Girişimsel FTR ve Bölgesel Ağrılar Kongresi 19-21 Mayıs 2023 tarihlerinde Bodrum'da gerçekleştirdi.

Türkiye'nin farklı illerinden 260 hekimin katılım sağladığı kongrede World Medicine Coledan-D3 Yumuşak Kapsül ve diklofenak sodyum ekten maddeli jel ürünleriyle yerini aldı. World Medicine ürünleri hakkında bilgi almak isteyen hekimlerin standı yoğun bir ilgi gösterdiği kongrede Kongre Başkanı Prof. Dr. Müfit Akyüz ve Düzenleme Kurulu'nda yer alan Ankara Bilkent Şehir Hastanesi FTR Hastanesi Başhekim Prof. Dr. Evren Yaşar, Ankara Etlik



Şehir Hastanesi FTR Hastanesi Başhekim Prof. Dr. Emre Adıgüzel kongreye olan katılımını ve desteklerinden dolayı World Medicine'a teşekkürlerini iletiler.



4. HASTALIKTA VE SAĞLIKTA DERMATOLOJİ KONGRESİ DİYARBAKIR'DA GERÇEKLEŞTİRİLDİ

1-4 Haziran tarihleri arasında Diyarbakır'da düzenlenen 4. Hastalıkta ve Sağlıkta Dermatoloji Kongresi'ne yaklaşık 500 hekim katılımıyla gerçekleştirildi. World Medicine'ın Velp, Hepotec ve flukanazol etken maddeli ürünleriyle katıldığı kongrede konuşmacı hekim Prof. Dr. Kenan Aydoğan ve moderatör hekim Prof. Dr. Bilal Doğan ile gerçekleşen "Anogenital HPV Enfeksiyonlarında Güncel Tedaviler" konulu uydu sempozyumu hekimler tarafından yoğun ilgi gördü.



İÇİMİZDEN BİRİ



BİR ŞEY TASARLARKEN KENDİMİ SANKİ BİR MEDİTASYON SEANSININ İÇERİSİNDE BULUYORUM

Öyle biri var ki harika bir lider olmasının yanı sıra zamanın ötesindeki tarzıyla, zarafetiyle, karizmasıyla, sanata ve moda verdiği önemle hepimizin gönlünü fethetti. Tabii ki kimden bahsettiğimi az çok tahmin etmiş olmalısınız Gazi Mustafa Kemal Atatürk. Atamız stil ve zevk sahibi olmasıyla da bir moda ikonuydu.

Merhaba Eylül 2020'de World Medicine Çerkezköy fabrikasında önce ofis asistanı olarak başladığım görevime, yönetici asistanı olarak devam etmekteyim.

Modaya ilğim çocukluk yaşlarıma dayanır. Tüm kız çocuklarında olduğu gibi ilk olarak Barbie bebeklerime elbise dikme ile başladı ardından kağıt bebek giydirme, sonrasında ise harçlıklarım ile satın aldığım aylık gençlik ve moda dergilerinden (Hey Girl, Cosmo Girl, Cosmopolitan gibi) stilini beğendiğim ünlü sanatçıların ve Hollywood yıldızlarının fotoğraflarını keserek oluşturduğum moda ilham panolarını (Fashion Mood Board) hazırlayarak, lüks moda markalarının defilelerini takip ederek ve moda içe-

rikli filmleri izleyerek ki Audrey Hepburn'un "Breakfast at Tiffany's" filmindeki ikonikleşen Givenchy markalı siyah elbisesi, Grace Kelly'nin "To Catch a Thief" filminde giydiği beyaz straplez elbise, Julia Roberts'ın "Pretty Woman" filmindeki zarif Valentino markalı kırmızı elbisesi hangimizi büyülemedi. Ve öyle biri var ki harika bir lider olmasının yanı sıra zamanın ötesindeki tarzıyla, zarafetiyle, karizmasıyla, sanata ve moda verdiği önemle hepimizin gönlünü fethetti. Tabii ki kimden bahsettiğimi az çok tahmin etmiş olmalısınız Gazi Mustafa Kemal Atatürk. Atamız stil ve zevk sahibi olmasıyla da bir moda ikonuydu. Yine merakım bu şekilde moda yön veren kişilerin biyografilerini ve yaptıkları tasarımları inceleyerek de devam etti.





Merakım modaya yön veren kişilerin biyografilerini ve yaptıkları tasarımları inceleyerek de devam etti. Böylece bir yandan kendi stilimin oluşmasına öte yandan da yakın arkadaşlarımla stillerini oluşturmama olanak sağladı

Böylece bir yandan kendi stilimin oluşmasına öte yandan da yakın arkadaşlarımla stillerini oluşturmama olanak sağladı. Kendimi bu alanda daha fazla nasıl geliştirebilirim diye düşünürken 2019 yılında İzmir Tasarım Akademisi'nde 6 ay boyunca birebir moda tasarımı eğitimi aldım.

Bir şey tasarlarken kendimi sanki bir meditasyon seansının içerisinde buluyorum ve zamanın nasıl geçtiğinin farkına dahi varamıyorum. Böyle zamanlarda beni en çok motive eden ise bazen arayıp da bulamadığım bir kıyafeti aslında tam olarak bunu istiyorum diyerek kendim tasarlamam oluyor.

Tasarım yaparken el ile çizimlerde kullandığım materyallere değinecek olursam;

Eskiz kağıdı ya da Eskiz defterleri (Sketchbook) ve dokulu kağıtlar; Normal kağıtlardan farkı yağ bazlı bir kağıt olmasından dolayı çizimlerin daha net ortaya çıkmasına ve bir çok kalem ve boya çeşidi ile de çizimlerin daha güzel bir şekilde renklendirilmesine olanak sağlıyor.

Dereceli kurşun kalem; H ve B harfleri ile gösterilir, çizim tekniğine göre farklı koyuluk ve sertlik derecelerine göre rakamlarla ayrılırlar.

Marker, Kuru boya ve sulu boya; Tasarımın en eğlenceli kısmı renklendirme kısmıdır. Hayal gücünüze göre yaptığınız çizimleri sanat eserine dönüştüren marker, kuru boya ya da sulu boyadır.

Dijital çizimde ise çizim tableti ve kalem ile çizim uygulamaları ve programlarını kullanarak tasarımlarımı yapıyorum.

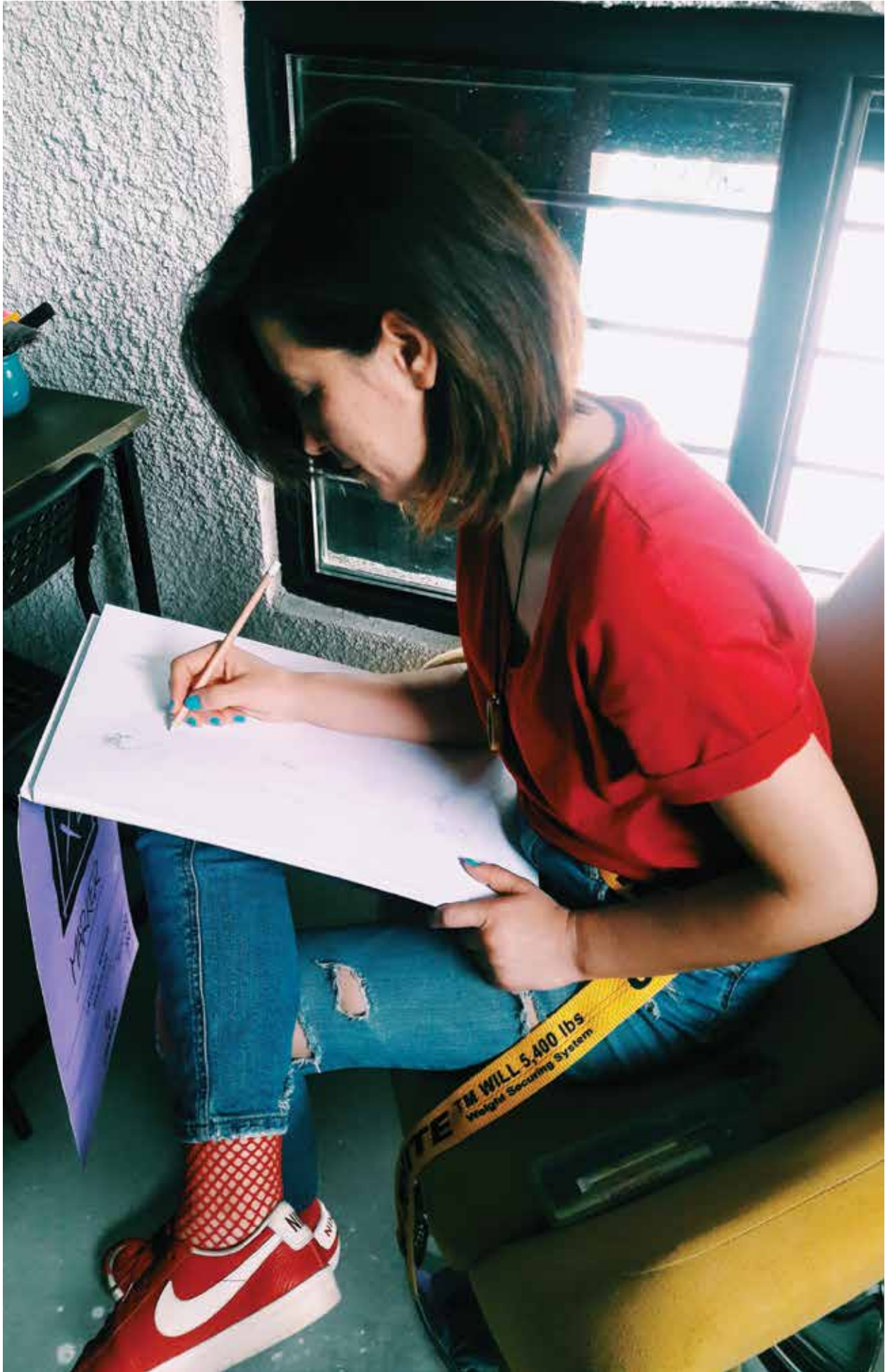
Önerebileceğim bazı uygulamalar ve programlar şunlardır; Adobe Photoshop; Piksel tabanlı en yaygın kullanılan dijital çizim yazılımlarından biridir. Çeşitlendirilebilir fırça kitaplığı, maskeleme ve karmaşık çalışmalar oluşturmak için birebirdir.

Adobe Illustrator; Vektör tabanlı, çizim ve grafik tasarımı için detaylı ve hassas çizimler yapılabilen bir programdır. CorelDraw; Vektörel tabanlı, basit ara yüze sahip özelliklerle teknik çizimler için kullanılır.

FashionDraw; İpad kullanıcıları için geliştirilmiş 1600'den fazla kadın, erkek ve çocuk giyim hazır şablonuna sahip, 150'den fazla malzeme fırçası ve 100'den fazla teknik fırça kitaplığı bulunan moda illüstrasyon sürecini kolaylaştırmak için tasarlanan programdır.

Procrate; İpad kullanıcıları için özel olarak tasarlanmış çok fazla özelleştirilebilen fırça desteği ile katman desteği sunan çizim ve boyama uygulamasıdır. Ortaya harika eserlerin çıkmasına olanak sağlar.

Bazı stil tüyoları vermek gerekirse erkeklerde takım elbisenin içine kışın giyilen triko ve slim fit yarım balıkçı yaka







kazaklarla, yazın ise keten kumaş takım elbise içerisine giyilen basic tişörtlerle spor şıklığı yakalarken, yine polo yaka tişörtler ve beyaz gömlekler olmazsa olmazlar arasında, böylelikle ister denim pantolon ile isterseniz kumaş pantolonlarla spor şık bir hava yakalayabilirsiniz.

Kadınlar için ise olmazsa olmaz stil tüyosu mutlaka dolabınızda blazer ceket bulundurulması. İster pantolonlarla ister eteklerle, isterseniz de elbiselerle kombinleyerek şıklık katabilirsiniz.





tasarım yarışmaları düzenlenir. Bunlara birkaç örnek verecek olursam; İstanbul Hazır Giyim ve Konfeksiyon İhracatçı Birlikleri (İHKİB) tarafından her yıl düzenlenen Koza Genç Moda Tasarımcıları Yarışması, Ege İhracatçı Birlikleri (EİB) tarafından yine her yıl düzenlenen moda tasarım yarışması, Muse Design Awards, ILuxury Awards, gibi daha başka yarışmalar da düzenleniyor.

Bu uğraşı yapmak isteyenler için tavsiye verebileceğim kitaplar ise, detaylıca temel ve teknik bilgiyi içerisinde bulunduran 'Moda Tasarım Temelleri Seti', modanın tarihsel gelişimine dayanan 'Modanın Tam Öyküsü' Dergi olarak; Vogue, GQ, Harper's Bazaar, Marie Claire, Elle, Elele, InStyle ve Burda

Yine modaya ilgi duyanlara önerebileceğim film ve belgeseller ise; Şeytan Marka Giyer (The Devil Wears Prada), Chanel'den Önce (Coco Before Chanel), Dior ve Ben



(Dior and I), Yves Saint Laurent, Valentino: Son İmparator (Valentino: The Last Emperor), Eylül Sayısı (September Issue), In Vogue: The Editor's Eye, The True Cost, En çok vakit geçirmeyi sevdiğim internet ve sosyal mecralar; www.vogue.com, Vogue Runway Fashion Shows uygulaması, Pinterest uygulaması, Daha fazla kaynağa ulaşmak için ise fırsat buldukça Beyoğlu'ndaki Vitali Hakko Kreatif Endüstriler Kütüphanesine gidip özellikle moda tarihi ile ilgili dikkatimi çeken harikalar kitaplar bulabiliyorum.





o
e
o



Kahve:

NEREDEN GELDİ, NEDEN HAYATIMIZDA?

Kahvenin yüzlerce yıl önce Etiyopya'da başlayan yolculuğu, bugün dünyanın su ve çaydan sonra en çok tüketilen içeceği olarak devam ediyor. 120'den fazla farklı çekirdeği ve günde yaklaşık 2.25 milyar fincan tüketim ortalamasıyla kahve artık gündelik hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiş durumda.



NEREDEN GELDİ?

Kahvenin ilk çıkış noktası Etiyopya olarak bilinir. Hatta bir efsaneye göre kahveyi ilk kez Kaldi isimli Etiyopyalı bir çoban keşfeder. Keçilerinin, kırmızı yemişleri olan bir ağaçtan beslendikten sonra enerji kazandığını ve bütün gece uyumadıklarını gören çoban Kaldi, bunu manastırdaki keşişlere anlatır. Keşişler, bu yemiştten onları uzun süren gece ibadetleri süresince uyanık tutabilecek sıcak bir içecek yapabileceklerini fark edince, kahvenin enerji verici etkisi dilden dile yayılmaya başlar. Yaklaşık 850

yılında gerçekleştiği söylenen bu efsaneden neredeyse 6 yüzyıl sonra Yemen’de üretilmeye başlanan kahve, Ortadoğu ve Afrika’dan yavaş yavaş tüm dünyaya yayılır.

OSMANLI’DAN AVRUPA’YA

Etiyopya’dan Yemen’e, oradan da Arap yarımadasına yayılıp kahvehaneler aracılığıyla sosyalleşmenin de bir parçası hâline gelen kahve, Venedikli tacirler tarafından

İstanbul üzerinden Avrupa’ya da taşınır. Rivayete göre Avrupa’da ilk olarak şüpheyle yaklaşılan kahveye “Şeytan’ın içeceği” diyenler çıkar ve bunun üzerine gözler kiliseye döner.





**Kahvenin kârlılığını
gören Hollandalı
sömürgeciler
1600'lerde Yemen'den
kaçırdıkları
kahve tohumlarını
Endonezya'daki
kolonilerinde
kahve üretimi için
kullanırlar.**

Papa VIII. Clemens kahveyi deneyip çok lezzetli bulunca "Şeytan'ın içeceği"ni vaftiz edip arındırarak Hristiyanlar için içilebilir kılar. Avrupa'nın ilk kahvehanesi ise 1647'de Venedik'te açılır ve bu tarihten sonra Avrupa'da kahve tüketimi yayılmaya başlar.

YENİ DÜNYA'YA YOLCULUK

Kahve üretiminin yaygınlaşp farklı topraklara yayılması sömürgecilik ile de yakından bağlantılıdır. Kahvenin kârlılığını gören Hollandalı sömürgeciler 1600'lerde Yemen'den

kaçırdıkları kahve tohumlarını Endonezya'daki kolonilerinde kahve üretimi için kullanırlar. Kahvenin 1700'lerde daha fazla popülerite kazanması üzerine diğer Avrupalı

sömürgeciler de bu ticarete katılır ve 1700'lerin ikinci yarısından itibaren Fransız sömürgesi Haiti ile Portekiz sömürgesi Brezilya kahvenin en çok üretildiği ülkeler hâline gelir.

Tüm bu gelişmeler yaşanırken çay hâlâ Amerika'da en gözde içecektir, fakat 1773'te bu gidişatı değiştiren bir olay meydana gelir. İngiltere'nin Çay Kanunu'yla East India Şirketi'ni çay satışında tekelleştirecek ayrıcalıklar ve vergi avantajlarıyla donatmasını ve İngiliz Parlamentosunda temsil edilmemelerine rağmen vergilendirilmelerini protesto eden





Amerikalılar, tonlarca çayı Boston Limanı'ndan denize döker. Sonradan Boston Çay Partisi olarak adlandırılacak olan bu olayın akabinde İngiltere Parlamentosu bu tür olayları bastırmak için bir yasa çıkarır ve bu yasa Amerikan Bağımsızlık Savaşı'nın fitilini ateşleyecek olaylara sebebiyet verir. Bu yüzden Boston Çay Partisi hem sonrasında yaşanan gelişmelerden ötürü Amerika'nın İngiltere'den bağımsızlığını kazanmasına hem de bölgede çayın protesto edilerek kahvenin yaygınlaşmasına dolaylı olarak zemin hazırlar.

KAHVENİN ÜRETİMİ

Kahve, günümüzde 50'den fazla ülkede üretiliyor olsa da kahvenin toplam pazar payının yüzde 87'si en fazla kahve üretimi yapan 10 ülkeye ait; bu ülkelerin en başında da Brezilya,

Vietnam ve Kolombiya gelmekte.

Toplamda 120'den fazla kahve bitkisi çeşidi bulunur ve bunların her biri farklı türde kahve çekirdeği üretir. Ancak tükettiğimiz kahvenin çoğunluğu yalnızca iki çeşitten gelir: Robusta veya Arabica ya da bu ikisinin karışımı. Günümüzün tarım teknolojileriyle bile yetiştirilmesi oldukça zor bir ürün olan kahve çekirdeğinin kalitesini ürettiği koşullar ve iklim belirler. Kahve severlerin en çok tercih ettiği en aromatik tür olan Arabica çekirdekleri üreten bitkiler 15-24°C aralığında yetişir ve yoğun miktarda yağışa ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaca cevap veren ülkeler de ekvatorun 25 derece kuzeyi ile 30 derece arasında yer alan, tropik iklimin görüldüğü ve Kahve Kuşağı (Bean Belt) adı da verilen bölgede yer almaktadır.

NEDEN BU KADAR POPÜLER?

Bilinenin aksine, dünyada ticareti en çok yapılan ikinci ürün olmasa da kahvenin oldukça büyük bir pazar payı var. Bunun sebebi de tabii ki günlük olarak çok yüksek miktarda tüketiliyor olması. Uzun bir geçmişe sahip olan kahvenin dünyanın her bölgesine yayılmış olması şaşırtıcı değil ama yine de özellikle son yıllarda gösterdiği yükseliş eğilimi incelenmeye değer.

Enerji verici özelliği: Kahvenin doğal kafein içeriği, uykusuzluk ve yorgunlukla baş etmeye yardımcı olan uyarıcı bir etki sağlar. Bu özellik sayesinde kahve, özellikle uzun çalışma saatlerinin yaygın olduğu ülkelerde, kahveyi diğer içeceklere göre çekici bir alternatif hâline getirdi.

Kültürel ve sosyal ritüeller: Kahve, çeşitli toplumlarda kültürel ve sosyal ritüellerin ayrılmaz bir parçası. Türkiye de dahil olmak üzere birçok ülkede yüzyıllardır bulunan, insanların sıklıkla bir araya gelmesine olanak tanıyan geleneksel kahvehaneler bunun en güzel örneği. Günümüzde ise gittikçe sayısı çoğalan üçüncü nesil kahveciler, bir yandan farklı demleme yöntemleriyle kaliteli kahve anlayışına katkı sunarken bir yandan da sosyal ve kültürel bir araya gelme mekânları olarak ön plana çıkıyor.

Küreselleşme ve modernleşme: Tarihsel olarak bakıldığında 19. ve 20. yüzyıl-





larda ulaşım ve iletişimde meydana gelen ilerlemeler kahvenin popülaritesini dünya çapında arttırdı. Gelişmiş ticaret yolları ve bilginin yayılımı, kahvenin dünya çapında tanınan ve erişilebilir bir içecek hâline gelmesine yardımcı oldu.

Pazarlama ve markalaşma: Son yıllarda kahve şirketleri ve markalarının, etkili pazarlama kampanyaları, markalaşma ve kahve tüketimi etrafında bir yaşam tarzı ve kültür yaratma girişimleri ve kahvenin dizi ve filmler gibi popüler kültür ürünlerinde kendisine sıklıkla yer bulması

kahvenin popülarliğini arttırmada önemli bir rol oynadı.

Çeşitlilik: Kahve, dünyanın farklı bölgelerine yayılırken yerel kültürlerle harmanlanarak kendine özgü kahve gelenekleri ve çeşitleri ortaya çıkardı ve bu kültürel alışveriş kahvenin çekiciliğini daha da arttırdı. Kahvenin espresso, cappuccino, latte gibi birçok farklı demleme yöntemiyle çok çeşitli aroma ve tatları öne çıkarabilen yapısı, kişilere beğendiği farklı

çeşitler arasından tercih yapma imkânı sundu ve bu da kahvenin popülarleşmesine katkıda bulundu.

Enerji verici etkileri, sosyal ve kültürel önemi ve çeşitli kültür ve tatlara uyarlanabilir yapısı, kahveyi küresel bir olguya dönüştürdü. Kahvenin popülarlığı, coğrafi sınırları ve nesilleri aşarak gelişmeye devam ediyor.



Kahvenin doğal kafein içeriği, uykusuzluk ve yorgunlukla baş etmeye yardımcı olan uyarıcı bir etki sağlar. Bu özellik sayesinde kahve, özellikle uzun çalışma saatlerinin yaygın olduğu ülkelerde, kahveyi diğer içeceklere göre çekici bir alternatif hâline getirdi.

ENGİLEN



MILK THISTLE DEVE DİKENİ

Ana vatanı Akdeniz Bölgesi olan Devedikeni, Papatyagiller (Asteraceae) familyasına ait seyrek tüylü, köşeli gövdeli ve 1-1,5 m boya sahip bir bitkidir. Halk arasında deve kengeli, meryem ana dikenini, sütlü kengel olarak da bilinir. Ana bileşeni silimarin olan Devedikeni Avrupa İlaç Ajansı (EMA) ve Alman E Komisyonu listesinde yer almaktadır.¹⁻³



ARTICHOKE ENGİNAR

Güney Avrupa ve Akdeniz çevresinde yetişen Enginar (Cynara scolymus), Papatyagiller (Asteraceae) familyasına ait mavi-mor renkli çiçekler açan, 50-150 cm boyunda çok senelik otsu bir bitki. Ana bileşeni sinarin, luteolin ve klorojenik asit olan Enginar (Cynara scolymus), Avrupa ve İngiliz Herbal Farmakopesi ile Alman E Komisyonu kayıtlarında bulunmaktadır.^{4,5}



TURMERIC ZERDEÇAL

Ana vatanı Güney Asya olan Zerdeçal, Zencefilgiller (Zingiberaceae) familyasına ait sarı çiçekli, büyük yapraklı, çok yıllık otsu bir bitkidir. Halk arasında turmerik ve hint safranı olarak da bilinir. Ana bileşeni kurkumin olan Zerdeçal (Curcuma longa), EMA'da ve FDA'nın GRAS listesinde yer almaktadır.^{6,7}



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company



1-Yılmaz, G. ve ark. Yazlık ve Kışık Yetiştirilen Meryemana Dikeni (Silybum M, arianum) Bitkisinde Farklı Ekim Sıklıklarının Verim ve Verim Özelliklerine Etkileri, Türkiye 10. Tarla Bitkileri Kongresi, 2013, 815-820. 2-Eren, H. B. Meryemana Dikeni Bitkisi: Farmakolojik ve Folklorik Bir Değerlendirme* 3-European Union herbal monograph on Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus. EMA/HMPC/294187/2013. (5 Haziran 2018). 4-Kılıçtaş, Ş. ve ark. Enginar (Cynara Scolymus): Besin Değeri ve Olası Sağlık Etkileri, USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi, 2020, 3(5): 6-22. 5-Gezer, C. Fonksiyonel Bir Besin Olarak Enginar: Olası Sağlık Etkileri, Bes Diy Derg. 2015, 43(3): 264-269. 6-Akbay, G.D. ve Pekcan A.G. Zerdeçal: Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi, Bes Diy Derg 2016: 44(1):68-72. 7-European Union Herbal Monograph on Curcuma longa L., rhizoma.EMA/HMPC/329755/2017.

KULLANIM ŞEKLİ

Aç veya Tok Karnına
Günde 1 ya da 2 kapsül
11 yaş ve üstü yetişkinlerde

YENİLE



Türkiye'ye yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz!

World Medicine Yatırım Kurulu Başkanı Rüstem Taşkın, "Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

DÜNYA GAZETESİ

'İLAÇ İHRACATINDA YENİDEN ŞAMPİYONUZ'

Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

FORTUNE TÜRKİYE

TÜRKİYE'NİN İLAÇ İHRACATI ŞAMPİYONU: WORLD MEDICINE

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) her yıl düzenlenen "İhracatçı Yılı"nda 2021 yılı en başarılı ihracatçı olarak Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

ECZACI

Türkiye'nin ilaç ihracatı şampiyonu: World Medicine

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) her yıl düzenlenen "İhracatçı Yılı"nda 2021 yılı en başarılı ihracatçı olarak Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

LİTERATÜR AKTÜEL

World Medicine Sürdürülebilir Enerji Kaynaklarına Yatırım Yapıyor

World Medicine Yatırım Kurulu Başkanı Rüstem Taşkın, "Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

FORTUNE TÜRKİYE

YATIRIM STRATEJİMİZ BİZİ İLAÇ İHRACATINDA TEK MARKA YAPACAK

Türkiye'de 2021 yılında bu yana faaliyet gösteren World Medicine, İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) "İhracatçı Yılı"na 2022 adayları arasında bir kez daha ilaç ihracatı yapmaya şampiyonluk yarışına giriyor. Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

HÜRRİYET GAZETESİ

'İLAÇ İHRACATINDA AKLA GELEN TEK MARKA OLACAGIZ'

Türkiye'de 2021 yılında bu yana faaliyet gösteren World Medicine, İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) "İhracatçı Yılı"na 2022 adayları arasında bir kez daha ilaç ihracatı yapmaya şampiyonluk yarışına giriyor. Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

SÖZCÜ GAZETESİ

Türkiye'nin ilaç ihracatı şampiyonu: World Medicine

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) her yıl düzenlenen "İhracatçı Yılı"nda 2021 yılı en başarılı ihracatçı olarak Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

MİLLİYET GAZETESİ

'Türkiye'de ürettiğimiz ilacı dünyaya ulaştırıyoruz'

World Medicine Yatırım Kurulu Başkanı Rüstem Taşkın, "Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

MİLLİYET GAZETESİ

Yatırım stratejimizin merkezinde Türkiye var!

Türkiye'de 2021 yılında bu yana faaliyet gösteren World Medicine, İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne (İKBİB) "İhracatçı Yılı"na 2022 adayları arasında bir kez daha ilaç ihracatı yapmaya şampiyonluk yarışına giriyor. Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.



Taahhüt ettiğimiz hedeflerimize her geçen gün yaklaşıyoruz" dedi. Dünya Gazetesi, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi. Taşkın, Türkiye'de ilaç üretiminin ve ihracatının hızla artması, bu alana yatırım yapmaya hız kesmeden devam ediyoruz" dedi.

NBE GAZETESİ



Mehmet Kuruçay
World Medicine Çerkezköy Fabrikası
Çevre Sorumlu Uzmanı

DÜNYANIN VE ÜLKEMİZİN EN ÖNEMLİ KONUSU

İklim Değişikliği

Dünyanın, özellikle son dönemlerde karşı karşıya bulunduğu en büyük sorunlardan biri iklim değişikliğine bağlı ısı, sel, kuraklık ve deniz seviyesinde gözlemlenen yükselişler. Gündemimizde olan yağmur yağdığında “eskiden bu kadar yağmazdı” veya kar yağdığında “eskiden bu kadar yağmazdı” veya bu kadar sıcaklar “eskiden aşırı olmazdı” gibi söylemlerimizi hemen hemen her ortamda duyar olduk. Ancak bu tabirlerin tabi ki de bir sebebi var. Sebeplerine gelmeden İklim değişikliği gibi doğa olaylarından korunma için şuan yapacağımız tüm işlemleri ve yöntemlerin aslında bizden sonraki nesillere miras bırakacağımızı unutmadan yapmalıyız. İklim değişikliğini önlemek, uluslararası işbirliği gerektiren karmaşık bir süreçtir. Fakat bireyler, toplumlar, şirketler ve hükümetler olarak hepimizin üzerimize düşen görevler vardır. Sera gazı emisyonlarını azaltmak, sürdürülebilir doğal kaynak

yönetimi, enerji verimliliği ve eğitim gibi alanlarda yapılan çabalar, gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak adına kritik öneme sahiptir. Unutmayalım ki, küçük adımlar bile büyük değişime yol açabilir. İklim değişikliği gibi doğa olaylarının bilimsel bir açıklaması tabi ki mümkün. Bilimsel olarak yaptığımız kısa bir araştırma sonrasında ulaştığımız doneler aslında iklim değişikliğinin de önüne geçebilecek güçte olduğumuzu ancak bunu özellikle çocuklarımıza ve gençlerimize empoze ederek, bilgilendirerek ve çarpıcı gerçeklikleri göstererek başatabileceğimizi söylüyor. O zaman şimdi kısaca nedir bu iklim değişikliği ve sebepleri başlayalım; Özellikle enerji tüketiminin 1990-2020 yılları arasında yüzde 45 arttığı dünyada, enerjinin yüzde 80’i fosil kaynaklıdır (yenilenemez enerji kaynağı). Fosil yakıtlara bağımlılık ekonomiye yük oluşturma yanı sıra iklim değişikliğine neden olan yenilenmez enerji üretimi sırasında

ortaya çıkan sera gazlarının atmosferde birikmesine de yol açmaktadır. Sera gazları ısıyı hapsedtiklerinde havanın ve aynı zamanda suyun özellikle de okyanuslardaki suyun sıcaklığını yükseltirler. Sera gazlarının gezegenimize kattığı ısınmanın **yüzde 90'dan fazlası** okyanuslara etki ediyor. Peki bundan ne anlamamız gerekiyor? Su ısındıkça genişler ve bu da deniz seviyelerinin yükselmesine neden olur. Deniz seviyesinin yükselmesine esas etki eden durum özellikle Grönland ve Antarktika'daki eriyen kara buzulları. Sıcaklığa gelecek olursak; ısı enerjisi sıcaklık ile aynı şey değildir. Aynı miktarda ısı enerjisi, farklı malzemelerde farklı bir sıcaklık değişimi yaratır. Örneğin, havanın sıcaklığını yükseltmek, suyun sıcaklığını yükseltmekten daha kolaydır.

SICAKLIK ARTIŞI

Sera gazı konsantrasyonları arttıkça, atmosferde hapsolan güneş radyasyonu miktarı da artar ve dünyanın sıcaklığı yükselir. Artan sıcaklık maalesef buzulların erimesine, ekstrem hava olaylarına sebep olur. Deniz yaşamını dolayısıyla da yaşamımızı oldukça kötü bir şekilde etkiler. Sadece insan olarak değil tüm doğayı etkileyeceğinden dolayı yediğimiz, içtiğimiz, hayvan, bitki demeden dünyanın tamamını etkisi altına alır. Ancak bu sıcaklık artışı her yerde eşit değildir. Ortalama olarak, dünyanın tüm yüzeyi 19. yüzyılın sonlarından bu yana yaklaşık **1 santigrat derece** ısındı. Bu gibi durumlar kuzey bölgelerinin tropik bölgelerden çok daha hızlı ısındığını açıkça ortaya koyuyor. Ayrıca Brezilya, Avustralya ve Antarktika'nın bazı bölgelerinin de orantısız bir şekilde ısındığını görebiliyoruz. Dünyanın oksijen deposu ve ekosisteminin önemli parçaları bu bölgelerin etkilenmesi yine aynı şekilde tüm Dünya'yı etkileyerek adeta bir "domino" etkisi yaratarak en küçüğünden en büyüğüne, tek hücrelisinden çok hücrelisine yani kısaca dünyada yaşam süren tüm canlılara direkt veya dolaylı olarak zarar vermekte.

Artan sıcaklık maalesef buzulların erimesine, ekstrem hava olaylarına sebep olur. Deniz yaşamını dolayısıyla da yaşamımızı oldukça kötü bir şekilde etkiler.

BU DEĞİŞİM BİZE NE ANLATIYOR?

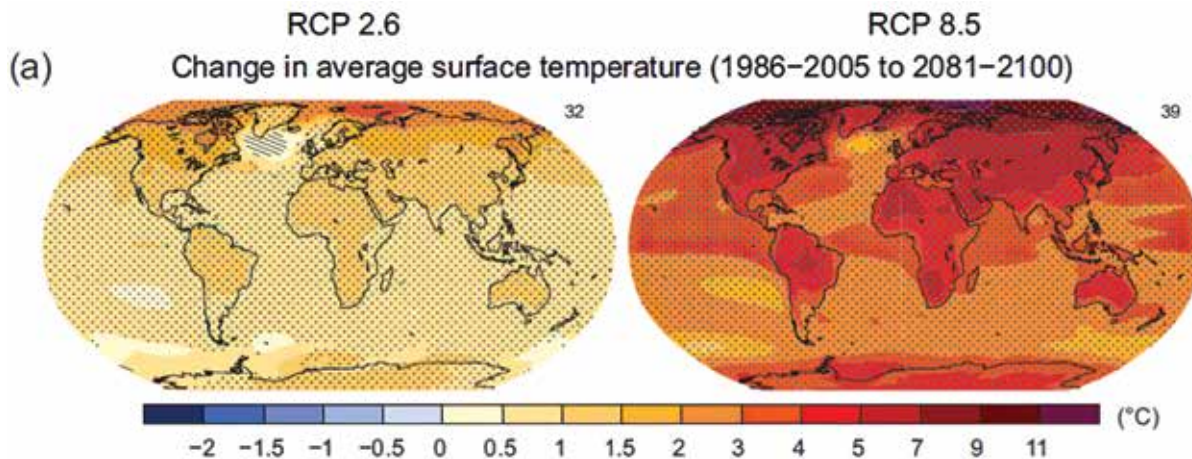
Aşağıdaki haritalar, dünyanın bu yüzyılın sonuna kadar başlangıcına kıyasla ne kadar ısınabileceğine dair iki öngörü gösteriyor. Solda, çoğu yer yalnızca 1 ila 2 Santigrat derece arasında ısınacak. Sağda, çoğu yer 4 veya daha fazla santigrat derece ısınıyor. Bu iki gelecek arasındaki fark, büyük ölçüde atmosfere ne kadar daha fazla sera gazı eklediğimize ve dünya yüzeyinin ne kadar yansıtıcı olacağına bağlı.

Bu iki haritanın en önemli mesajı şudur:

Bugün yapacağımız seçimler, çocuklarımızın ve torunlarımızın dünyasında büyük etkiler yaratacaktır!

DENİZ SEVİYESİ YÜKSELMESİ

Deniz seviyeleri, 1990'ların başından bu yana dünya çapında (ortalama yaklaşık 90 mm) önemli ölçüde yükseldi ancak tıpkı sıcaklıkta olduğu gibi deniz seviyesi yükselme oranları yerine göre değişiklik gösteriyor. Aşağıdaki görüntü Türkiye kıyılarındaki değişkenliği göstermektedir. Anlık olarak **Türkiye kıyıları**nda (Rodos Adası civarı haricinde) deniz seviyesindeki **yükselmeler** gözlemlenebiliyor.



ORTALAMA YÜZEY SICAKLIĞINDAKİ DEĞİŞİKLİK (1986-2005 TO 2081-2100)

Geçtiğimiz yüzyılda deniz seviyesinin yükselmesinin ana kaynağı dağ buzulları ve Antarktika ve Grönland'ı kaplayan buz tabakaları dahil olmak üzere eriyen kara buzuydu. Suyun ısınması sonrası termal genişmesi ise bir sonraki en büyük katkı olmuştur. Kara buzunun önceden düşünüldenden daha hızlı eridiğinin fark edilmesi, 2100'de öngörülen deniz seviyesindeki yükselişin yukarı doğru revize edilmesine yol açtı. 1 metrelik yükselişin yüzyılın ortasında gerçekleşmesi beklenirken, 2100'de deniz seviyesinin **2 metre** yükselmesi projektörlerde gözlenmektedir. Deniz seviyesinin bu denli yükselmesi kıyı sınırında yaşayan insanların yaşam kalitesini ve şartlarını olumsuz düzeyde etkileyecektir.

Deniz seviyesinin yükselmesi riskiyle karşı karşıya olan yüz milyonlarca insan hakkında daha iyi bir fikir edinilebilmek adına aşağıda bulunan haritanın durumuna gözatabilirsiniz.

Dünyanın en büyük şehirlerinden kaç tanesinin kıyılarda yer aldığına dikkat edin. Dünya nüfusunun yaklaşık **üçte biri** (veya 2,4 milyar insan) bir kıyının **100 km** yakınında yaşıyor. Kıyı yakınlarında yaşayan insanların deniz yükselmesi sebebiyle daha iç kesimlere veya yüksek yerlere göç edeceği için bu seferde "kavimler göçü" kıvamında bir göçle karşı karşıya kalabiliriz. Bu oluşabilecek göçte aslında iklim değişikliğinin bir sonucu olarak kabul edilebilir. Ayrıca tuzluluk dengesi ve ekosistemde bozulacağından dolayı tatlı su ekosistemleri tuzlu su ekosistemleriyle karışabilir ve tabi ki bu da yerel ekosistemin bozulmasına yol açabilir.

SELLER VE KURAKLIKLAR

Daha fazla sıcak daha fazla su tutar. Yani iklim değişikliği ile birlikte hava sıcaklığı yükseldikçe atmosfer daha fazla su tutar. Ve daha fazla neme sahip olan hava yağmura (veya kar) hazır olduğunda, bu yağışları daha büyük miktarlarda gerçekleştirir. Daha şiddetli sağanak yağışlar zaten dünya çapında yaygın (ülkemiz de özellikle Kara-



**DENİZ SEVİYESİNİN YÜKSELMESİ SONUCU
ETKİLENECEK NÜFUS (DÜNYA GENELİ)**



deniz bölgesi bu durumdan müzdarip) ve iklim modelleri, sera gazı emisyonları önemli ölçüde azaltılmazsa yağış olaylarının muhtemelen daha da ağırlaşacağını gösteriyor. Yağışın az olduğu bölgelerde ise kuraklık yaşanabilir. Kuraklığın yaşandığı her bölgede de olduğu gibi en önemli kayıp tarım ve gıda üretiminde yaşanır. Tarım alanlarının kurumasına ve bitki yetiştirme koşullarının zorlaşmasına neden olur. Bu durum gıda üretimine ve tabi ki gıda fiyatlarına olumsuz etkiler bırakır.

Genel bir kural olarak, iklim değişikliği ile birlikte dünyada son zamanlarda daha fazla yağış eğilimi gösteren yerlerin daha fazla, daha az yağış eğilimi gösteren yerlerin ise daha az yağış almasına neden olacaktır. Yani son zamanlarda ıslanan yerler daha da ıslanacak, daha kuru olan yerler daha da kuru olacaktır. Yağışlı gün sayısının değişmediği varsayılırsa, yağmur yağan **her gün ortalama %50 daha fazla yağış** görülebilir. **Daha yüksek sıcaklıklar daha fazla buharlaşmaya ve toprağın kurumasına neden olur.** Sera gazı emisyonları önemli ölçüde azaltılmazsa, iklim modelleri kuraklığın şiddetinin bu yüzyıl boyunca büyük olasılıkla önemli ölçüde artacağını gösteriyor.

Genel olarak toplayacak olursak;

İklim değişikliği aslında birbirini tetikleyen bir sürü doğa olayını da beraberinde getirmektedir. Getirdiği olumsuz doğa olayları ise dünyada bulunan/yaşayan tüm canlıları tehdit etmekte. İnsanların iklim değişikliğine karşı adım atmaları ve uygulamaları bireyselden çok uluslararası işbirliği sayesinde olacaktır. Dünyamızı kurtarmak veya kurtarmamak tamamen bizim elimizde. Kendimiz için olmasa bile çocuklarımız için unutmayın!



TÜRKİYE’NİN İLAÇ İHRACATI ŞAMPİYONU: WORLD MEDICINE

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği’nin (İKMİB) her yıl düzenlediği “İhracatın Yıldızları Ödül Töreni”nin 2022 yılı kazananları açıklandı. En çok ilaç ihracatı yapan şirket bu yıl da değişmedi. World Medicine ilaç ihracatında liderliği kimseye kaptırmadı.



Kimya sektöründeki şirketleri ihracattaki başarılarından dolayı onurlandırmak ve teşvik etmek için İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (İKMİB) tarafından gerçekleştirilen İhracatın Yıldızları Ödülleri 2022 töreni 16 Haziran akşamı düzenlendi. Bu yıl sekizincisi düzenlenen törende World Medicine yine ilaç ihracatında zirvenin sahibi oldu.

World Medicine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sohrab Mammadov, “İhracat ve Ar-Ge yatırımlarımız karşılığında birçok farklı kurum ve kuruluş tarafından ödüle layık görülmek bizim için gurur verici. Daha önce de paylaştığımız üzere aldığımız her bir ödül bizi daha çok çalışmaya sevk etti, bugün geldiğimiz nokta bunu bir kez daha kanıtladı. Zirvede kalıcı olmak ve ilaç ihracatındaki liderliğimizi korumak için üretim faaliyetlerimizi arttırmaya ve yatırımlarımızı genişletmeye devam ediyoruz, amacımız artık Türkiye’de ilaç ihracatı denildiğinde akla gelen tek marka olmak” açıklamasında bulundu.

Sohrab Mammadov; “2011 yılında faaliyete başladığımız ilk günden bu yana ihracat yaptığımız ülkelerin sayısı her geçen yıl arttı ve bugün ellinin üzerinde ülkeye ilaç ihracatı gerçekleştiriyoruz. Bu da demek oluyor ki; World Medicine olarak Türkiye’yi dünyada ilaç üssü konumuna getirme hedefimize her geçen gün yaklaşıyor, Türkiye ekonomisine en çok katkı yapan ilaç şirketi olma yolunda emin adımlarla yürüyoruz” dedi.



WORLD MEDICINE KAZAKİSTAN KİMSESİZ ÇOCUKLARIN YANINDA

Sosyal sorumluluk projeleri ile bulunduğu her coğrafyada insanlara dokunan World Medicine bu kez Kazakistan Almatı'da kimsesiz çocukların yanındaydı.



World Medicine Kazakistan ekibi Almatı şehrinde bulunan 2 no'lu yetimhanede bir yardım etkinliği düzenleyerek kimsesiz çocukları ziyaret etti.

Haziran ayında gerçekleşen ziyarette, yaz mevsiminin de etkisiyle ısınan havalarda çocukların rahat ve daha konforlu hissetmeleri için yazlık ayakkabılar hediye edildi. Çocukları mutluk edebilmek adına özel bir etkinlik ajan-sıyla anlaşılan Kazakistan ekibi, animatörler eşliğinde düzenlenen etkinlikte sabun köpüğü balonlar ve neşeli

şarkılarla çocukları eğlendirdi.

Tüm gün komik oyunlarla birlikte çocukların gülüşleri ve neşenin doldurduğu yetimhanenede bir de servis büfesi hazırlayan World Medicine Kazakistan ekibi temel ihtiyaç maddeleri de dağıttı.

Çocukların temel ihtiyaçlarına dikkat ederek büyümelerini ve gelişmelerini önemseyen ve bunun için uygun bir ortam yaratmaya çalışan World Medicine, adeta bayrama dönüşen ziyarette yetimhane yetkililerinden büyük teşekkür aldı.



WORLD MEDICINE ÇOCUKLARIN FESTİVALİ'NDEYDİ

World Medicine ürünleriyle Zorlu PSM'de düzenlenen Çocukların Festivali'ndeydi.

İstanbul Zorlu PSM'de 5-7 Mayıs tarihlerinde düzenlenen Çocukların Festivali'ne 4212 kişisi çocuk olmak üzere toplam 7806 kişi katıldı. İstanbul ve çevre illerde bulunan 517 depremzede çocuğun ağırlandığı etkinliğin ilk günü bilet satışına kapalıydı.

Viador, Vobikids, Sugifen, WM-D3 ürünleriyle festivale katılım sağlayan World Medicine, çocuklar için Vobikids parmak kukla ve boyama atölyesi etkinliği düzenledi.

6 Mayıs'ta gerçekleşen sahne etkinliğinde; Ecz. Adile Özdağ moderatörlüğünde konuk Uzm. Dr. Sevde Ulusoy ile "Viador Sponsorluğunda Çocuklarda İştah ve Beslenme Bozuklukları" söyleşisi gerçekleştirildi.

Son gün gerçekleşen sahne etkinliğinde ise yine Ecz.



Adile Özdağ moderatörlüğünde konuk Uzm. Dr. Derya Şengün ile "Vobikids Sponsorluğunda Çocuklarda Odaklanma" söyleşisi düzenlenirken yapılan influencer kit gönderimi çalışmasında, 60 adet influencer kitine Viador ve Vobikids ürünleri eklendi.

Festival süresince stant alanındaki World Medicine promosyonları, ürünleri, atölye ve sahne etkinlikleri son tüketiciler tarafından yoğun ilgi gördü.



58. TÜRK PEDIATRİ KONGRESİ KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ'NDE DÜZENLENDİ



Bu yıl 58.si düzenlenen Türk Pediatri Kongresi, 9-13 Mayıs tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde gerçekleşti. Bu yıl aynı zamanda Cumhuriyetin 100. Yılı olmasından dolayı Kongre, "Cumhuriyetin Çocukları"na atfedildi. Büyük bir coşku ile başlayan kongreye katılımda yoğunlu, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinin yanı sıra ulusal ve uluslararası alanda da katılım sağlanan kongre çocuk doktorlarını Kıbrıs'ta bir araya getirdi. Türk Pediatri Kurumu Başkanı Prof. Dr. Haluk Çokuğraş ve Kongre Başkanı Fügen Çullu Çokuğraş öncülüğünde gerçekleştirilen kongrede World Medicine standı katılımcılar tarafından yoğun ilgi gördü.



abc

Okul Çağı Çocuklarına Özel Destek

VOBIKIDS

RİTİMİ YAKALA
SEVİYE ATLA



abc

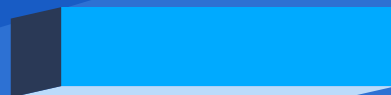
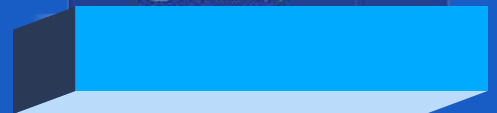
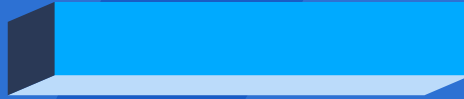
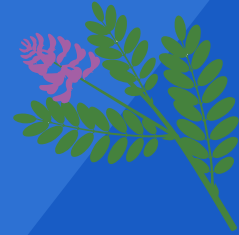


WORLD MEDICINE

Pharmaceutical Company



2+2=?



1 2 3

WORLD MEDICINE CEZAYİR, DİZ, KALÇA VE ARTROSKOPİ CERRAHİSİ DERNEĞİ TARAFINDAN DÜZENLENEN 3. ROR (ROMATOLOJİ-ORTOPEDİ-REHABİLİTASYON) GÜNLERİ'NDE KATILIMCI OLARAK YER ALDI

Cezayir Diz, Kalça ve Artroskopi Cerrahisi Derneği tarafından Tamanrasset'te düzenlenen 3. ROR (Romatoloji-Ortopedi-Rehabilitasyon) Günleri'nde World Medicine Cezayir de yer aldı. Cezayir Diz, Kalça ve Artroskopi Cerrahisi Derneği tarafından Cezayir'in güneyindeki Tamanrasset'te düzenlenen 3. ROR (Romatoloji-Ortopedi-Rehabilitasyon) günlerinde World Medicine Cezayir, osteoporozun terapötik tedavisinde zoledronik asit monohidrat içeren ürününün etkisi üzerine bir sempozyum düzenledi.

Dr. RIGHI Neila tarafından sunumu yapılan ve çok sayıda uzman romatolog ve ortopedistin yanı sıra yabancı konuşmacıların da yer aldığı ürünün sempozyumunda World Medicine Cezayir, ürününün kırık riski taşıyan osteoporoz hastaları için sağladığı çözümü gözler önüne sererek doktorların ilgisini çekmeyi başardı.



WORLD MEDICINE CEZAYİR, ERİŞİLEBİLİRLİĞİ VE ETKİLEŞİMİ ARTIRMAK İÇİN TIKTOK VE TELEGRAM HESAPLARINI DEVREYE ALIYOR

World Medicine Cezayir, 2023 yılı için dijital pazarlama planlarının bir parçası olarak TikTok ve Telegram'ı da devreye alarak sosyal ağlarda genişleme kararı aldı. Hedef kitlesine daha iyi ulaşmak ve çevrimiçi varlıkları geliştirmek amacıyla atılan bu adımla World Medicine Cezayir şirketin daha genç bir kitle ile iletişime geçmesini sağlık ve gıda takviyesi ürünler hakkında önemli bilgileri eğlenceli ve yaratıcı bir şekilde yaymayı amaçlıyor.

TikTok'un gençler arasında çok popüler bir platform olmasından dolayı, Cezayir'de sağlık konularında özellikle bu demografik grupta farkındalık yaratmak adına stratejik olarak en doğru yol olduğu düşünülüyor.

Anlık mesajlaşma platformu Telegram'da da hesabı-

nı aktive eden World Medicine Cezayir müşterileriyle sürekli iletişim halinde kalmayı, sorularına hızlı bir şekilde yanıt vermeyi ve kişiselleştirilmiş bilgiler sunarak onlara temas etmeyi hedefliyor.

World Medicine Cezayir'in 2023 yılı dijital pazarlama planının bir parçası olarak TikTok ve Telegram'a katılma kararı, şirketin daha geniş bir kitleye ulaşmasını ve

müşterilerinin ihtiyaçlarını daha iyi karşılamasını sağlayarak müşterilerin şirket haberleri hakkında ve şirket tarafından düzenlenen etkinliklerle ilgili bildirimler almasına vesile olacak. Bu yeni platformlar sayesinde World Medicine Cezayir çevrimiçi varlığını güçlendirerek müşterilerine üstün bir hizmet sunacak.



WORLD MEDICINE GÜRCİSTAN 12. ULUSAL ALERJİ ASTIM VE BAĞIŞIKLIK KONGRESİ'NE KATILDI

World Medicine Gürcistan 3-5 Mayıs tarihlerinde Tiflis'te düzenlenen hibrit kongrelere katılım gösterdi.

Gürcistan Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği'nin (GAACI) ev sahipliğinde 3-5 Mayıs tarihleri arasında düzenlenen 12. Gürcistan Ulusal Alerji, Astım Ve İmmünoloji, 8. Avrupa Astım, Koah & Solunum Alerjisi Ve 2. Uluslararası "Koronavirüs Enfeksiyon (Covid-19): Önleme, Tanı, Tedavi Ve Rehabilitasyon Hibrit Kongreleri Gürcistan'da başkent Tiflis'te gerçekleştirildi. Gürcistan Alerji ve Klinik İmmünoloji Derneği'nin yanı sıra Gürcistan Bilim ve Eğitim Bakanlığı, Gürcistan Ulusal Bilimler Akademisi, Tiflis Devlet Tıp Üniversitesi, Dünya İmmunopatoloji Örgütü (WIPO), Dünya Alerji Örgütü (WAO), Uluslararası İmmünoloji Dernekleri Birliği (IUIS), Avrupa İmmünoloji Dernekleri Federasyonu (EFIS), Avrupa Alerji ve Klinik İmmünoloji Akademisi (EAACI), Amerikan Alerji, Astım ve İmmünoloji Koleji (ACAAI), Ulusal Alerji, Astım ve Klinik İmmünoloji Enstitüsü, Gürcistan Ulusal Bilimler Akademisi'nin liderliğinde düzenlenen hibrit kongrelerde World Medicine Gürcistan açtığı standında hekimlerle bir araya geldi. Standa hekimlerin sorularına yanıt veren World Medicine Gürcistan çalışanları çok verimli bir kongre olduğunu belirttiler.



NON NOCERE DERGİSİ SON SAYISINDA WORLD MEDICINE RUSYA'YA YER VERDİ

Rusya'nın en yeni ve itibarlı bilimsel yayınlarından biri olan Non Nocere Dergisi son sayısında World Medicine'in ürünlerine yer verdi.

Özellikle dahiliyeciler, endokrinologlar, kardiyologlar ve diğer terapötik uzmanlık dallarındaki doktorlar tarafından en çok takip edilen ve Rusya'nın en yeni ve itibarlı yayınlarından biri olan Non nocere dergisi geçtiğimiz mayıs ayında yayınlanan 2023 yılının 5. sayısında World Medicine ve ürünlerine yer verdi.

Dergi de yer alan "Bilişsel Bozukluğun Yönetimi" başlıklı makalede, bilişsel bozukluk, bilişsel bozukluk gelişimi için risk faktörleri ve bu tür hastalarda tedavi

seçenekleri hakkında bilgilendirme yapılırken, sitikolin etken maddesini tedavide kullanmanın hastalığa olumlu etkisinden ve World Medicine'in sitikolin etken maddeli ürününün avantajlarından bahsedildi.

Etkinliği plasebo kontrollü çalışmalarda kanıtlanmış olan Avrupa standartlarında ve uygun fiyat bir nöroprotektör olan World Medicine'in ilacı 100mg/ml, Oral çözelti, 10 ml'lik 10 flakon formunda hastaların hizmetine sunuluyor.



C-MUN Plus

C-an Takviyesi!



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company





MEVSİM GEÇİŞLERİNDE CAN TAKVİYEN'İ YANINDAN AYIRMA !

C Vitamini 900 mg
D Vitamini 400 IU
Çinko 10 mg



C Vitamini 1000 mg



VELP KONGRELERDE TANITILMAYA DEVAM EDİYOR

Başta Velp olmak üzere World Medicine'in ürünleri kongrelerde tanıtılmaya ve hekimlerle buluşmaya devam ediyor.

17-21 Mayıs tarihlerinde Kıbrıs' ta yaklaşık 1500 hekim'in katılımıyla düzenlenen 20. Ulusal Jinekoloji ve Obstetrik Kongresi'ne Velp ve fentikonazol nitrat etken maddeli ürünleriyle katılım sağlayan World Me-

dicine 26-27 Mayıs tarihlerinde de Ankara'da düzenlenen Sağlık Bilimleri Üniversitesi 3. Üroloji Günlerinde yaklaşık 400 hekim ile bir araya geldi.

Bu kongrede de World Medicine yine Velp ve bunun yanı sıra tadafil ve dapoksetin içeren ürünlerini tanıtmaya sundu.

Her iki kongrede de Doç. Dr. Hanifi

Şahin ve Prof. Dr. Korhan Kahraman'ın HPV de inosin pronobex kullanımı ile ilgili uydu sempozyumu ve konuşmacı hekim Doç. Dr. Engin Kaya ve moderatör hekim Prof. Dr. Ahmet Hakan Erbil eşliğinde gerçekleşen "Genital Siğil Vakalarını Nasıl Yönetelim?" konulu uydu sempozyumu hekimler tarafından büyük ilgi gördü.







Dr. Ertan ay
World Medicine Çerkezköy
İşyeri Hekimi

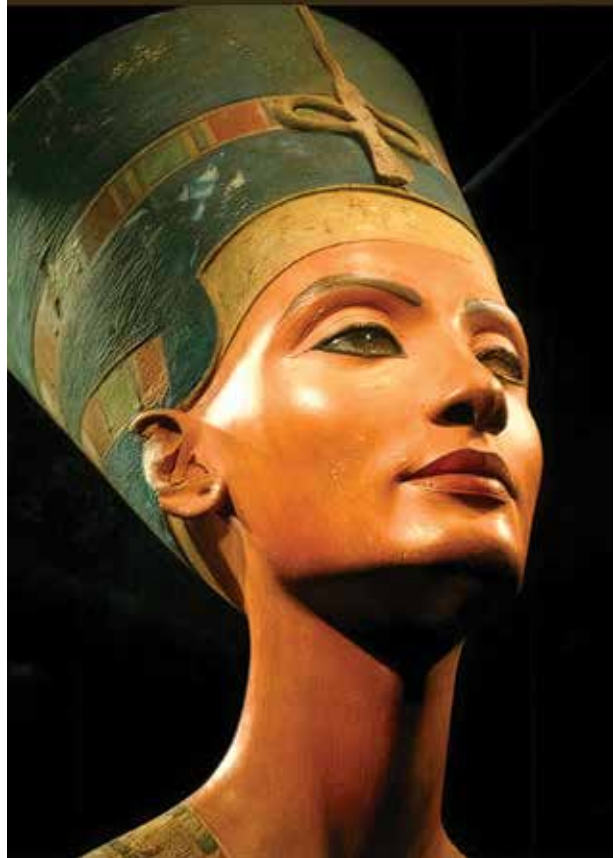
GÜZELLİĞİN MİHENK TAŞI: *Sağlıklı Bir Cilt*

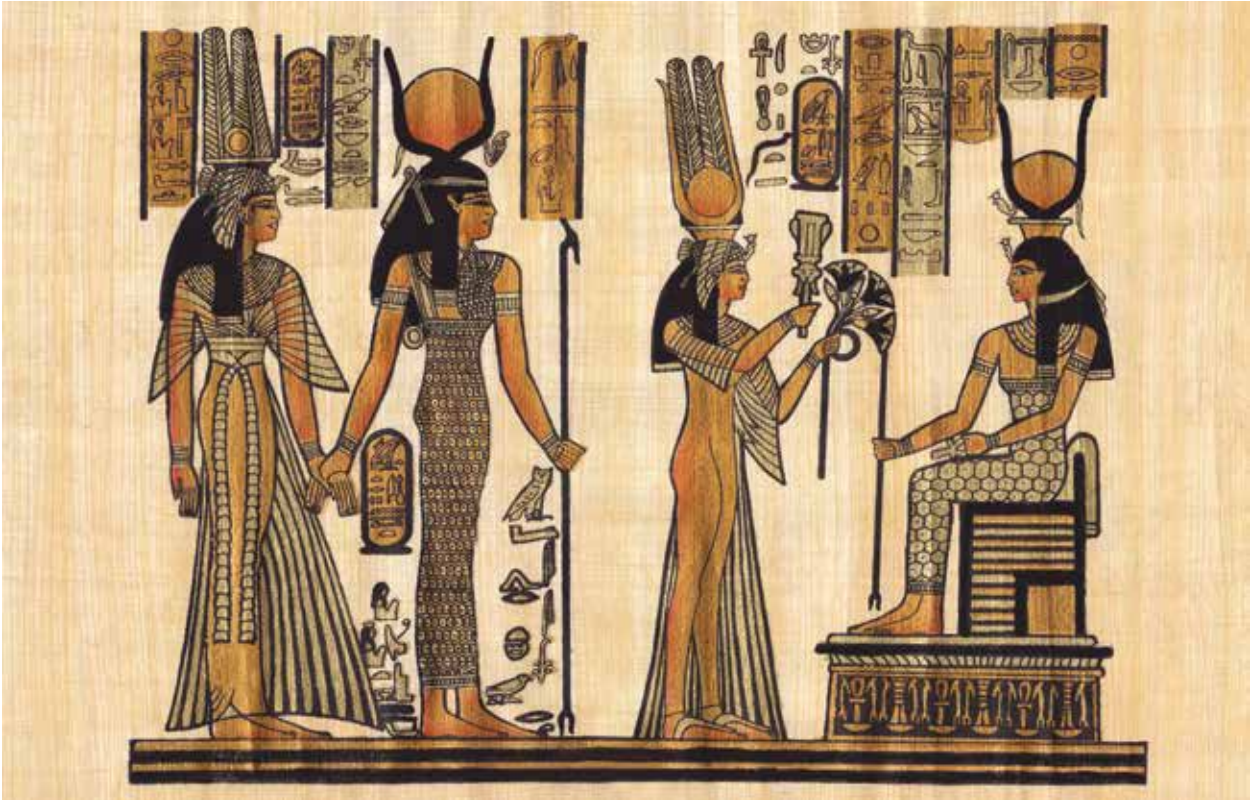
ANTİKÇAĞDA GÜZELLİK ANLAYIŞI

Sosyal medyanın da etkisiyle kadınların görünüşüne verdiği özen bir hayli artmış gibi gözükse de aslında kadınların güzellik sırları antik çağlara kadar dayanıyor. Kadınlar sadece günümüzde değil, yüzyıllardır güzelliklerini korumak için çeşitli yöntemler deniyor. Canlı bir cilt, genç görünümü korumak, sağlıklı ve dinç bir vücut için yaptıkları keşifler ve buluşlar bugün bile geçerliliğini korumaya devam ediyor. Peki dünyanın dört bir yanındaki antik medeniyetlerden çıkan ve günümüzde bile uygulanan bu güzellik buluşları neler?

Enoş'un Kitabı'na göre melek Azazel insanlara "madenleri ve maden işleme sanatını, bilezikleri, takıları, gözlere sürme çekmeyi, gözkapaklarını güzelleştirmek için düzgünü, en güzel ve en değerli taşları, bütün renkli boyaları gösterdi ve dünya değişti."

Melek Azazel aslında hem "El'in kalesi" (El, Kenanlıların en önemli tanrısıdır) hem de Filistin kabilelerinin geleneğine göre başkaldıran meleklerin önderidir. Merhemler de aynı şekilde sürekli olarak kullanılıyordu. Eski Mısır'da güzelleşme çabaları utanılacak bir şey olarak görülüyordu. Tam tersine, MÖ 3. yüzyıldan başlayarak, kendi-





lerini temel maddeleri, onların karışımlarını incelemeye adanmış ve ayinler sırasında onları düzenli olarak kullanan papaz sınıfının tekelindeydi. Dine kabul törenlerinde ya da cenazelerde her hareketin simgesel bir anlam, tıbbi bir işlev taşıdığı vücut bakımı uygulamaları vardı.

Mısırlıların gözlerine çektikleri sürme ya da rastığın sürekli gözyaşı bezlerini tahriş ederek çölde gözlerin yanmasını önlemek gibi bir özelliği vardır. Aynı zamanda bu bakışlar ışığın karanlığa-karşı mücadelesini simgeleyen kutsal şahin, Horusun gözüne de bir göndermedir. Vücudun terlemeye karşı koymasını sağlayan, günlük ağacı ya da sakız ağacından yapılan merhemler de aynı şekilde sürekli olarak kullanılıyordu. Güzellik ve bakım sırlarını elinde tutan papaz sınıfı, aristokrat sınıf tarafından taklit edilmeye başlandı.

Nefertiti gibi Mısır kraliçelerinin, anti bakteriyel özelliklere sahip olduğu ortaya çıkan "kohl" karışımları vardı. Bakım o kadar önemliydi ki, en düşük sınıfta olan vatan-



daşlara dahi bakım yapabilmeleri için zeytinyağı sağlanırdı. Ünlü Mısır güzeli Kleopatra, güzellik sırları ve makyaj sanatı üzerine kitap yazmıştı. Bunların yanı sıra, Eski Mısırlılar, kırışıklar, çatlaklar ve yara izlerini tedavi etmek için sırlar keşfetmişlerdi.

Yunanistan Güzellikleriyle ün salmış Yunan tanrıçaları, güzelliği uğruna savaşlar yapılan kadınlar ve kadının "güzel" olması için yazılan idealler... Yunan mitolojisi, savaş hikayeleri güzelliğe adanmış olaylarla dolu. Son derece güzel olan bir kadına "Yunan Tanrıçası" söyleminde bulunmanın bir nedeni vardır. Yunan tanrıçası Afrodite, uzun zamandır güzel kadınların karşılaştığı idealleri taşır. Truvalı Helen, Yunan tarihindeki en kanlı ve efsanevi savaşlardan birinin sebebiydi. Eski Yunan'da beyaz ve soluk tenli kadınlar makbul olup, bu nedenle çok az makyaj yaparlardı. Bal ve zeytinyağı Yunanlılar için bakımın vazgeçilmezleriydi.

Cildi beyazlatmak için genellikle zeytinyağı ile karıştırılmış beyaz kurşun kullanıldı. Bu yüzlerini gözle görülür şekilde beyazlatmasına rağmen kurşun zehirlenmeleri nedeni ile ölüme yol açan bir tarifti.

Japonya Süt gibi beyaz, kusursuz bir ten, kırmızı dudaklar ve çekik gözler... Tarihe bakılacak olursa, Japonya'nın 17. Yüzyıldan bu güne muhafaza edilen Geyşa kültürü makyajın sembolik kullanımına dair en çarpıcı örnek. Geyşalar kaşlarını, göz kenarlarını ve dudaklarını ezilmiş aspir yapraklarıyla boyar, baz olarak bintsuke balmumunu kullanırlardı. Hem Japonya'da hem de Çin'de kadınlar



yüzlerini beyazlatmak için arsenik gibi zehirli maddelere başvururdu ama sonra neyse ki daha güvenli bir alternatif olan pirinç tozuna geçildi. Çin'de ayrıca statü belirtisi olarak tırnaklar oje niyetine Arap sakızı, jelatin, balmumu ve yumurta akı köpüğü ile boyanırdı.

Eski Maya kadınlarının güzellik anlayışı şifacıların formüllerinde gizliydi. Şifacılar, kadınların yüz, saç ve vücut bakımları için çeşitli bitkileri kullanarak özgün formüller ürettiler. Bu formüller kadınların güzelleşmesinin yanı sıra yaşlanmasıyla da mücadele etmek için bulunmuştu. Aztek medeniyetindeki kadınlar da tertemiz ve ferah bir cilde sahip olmak için avokado içeren yöntemler kullandılar.

HİNDİSTAN'IN MİSTİK GÜZELLİK SANATI

Hintli kadınlar, egzotik tenleri ve çarpıcı gözleriyle dikkat çekerdi. Hindistan medeniyetinin köklü yaşam bilimi Ayurveda, doğal malzemelerle güzelliğini korumanın sırlarını anlatan birçok metinle doludur. Böyle bir kültürde yetişen Hintli kadınlar, yaşamları boyunca güzel ve bakımlı olmaya özen gösterdiler. Hintli kadınlar sadece bitkilerle değil terapi yöntemleriyle de güzelleşme yöntemleri geliştirmişti.

Ayrıca saçlarının gürlüğü, parlaklığı ve uzunluğuyla nam salmış Hintli kadınları geçmişten günümüze ulaşan kadim saç bakım sırlarının da kaşifidir.

Balayam Tekniği: Hint şifa sisteminde tırnakların altında saç derisindeki kan akışını uyaran basınç noktaları

olduğuna inanılırdı. Hintli kadınlar bu basınç noktasını balayam adı verilen teknikle uyarırdı. Balayam tekniği, tırnakların beş on dakika kadar birbirine sürtülmesiyle uygulanan bir yoga yöntemidir. Basınç noktalarının uyarılmasıyla saç uzaması artar.

Shikakai Bitkisi: Shikakai, Hindistan'a özgü bir bitkidir. Saçlar için doğal bir şampuan etkisi gösteren bu bitki, saç köklerini besleyerek saçın uzamasına yardımcı olur. Sadece saç uzamasına yardımcı olmakla da kalmaz saçtaki kepek sorununun da en etkili çözümü bu doğal hint bitkisidir.

Boya Yerine Kına: Kına, Hintli kadınların eski çağlardan beri saçın rengini değiştirmekte kullandığı doğal bir yöntem. Ancak bu yöntemin saçın rengine etki etmek dışında önemli bir faydası daha var. O da saçtaki mantarı önlemek. Kına aynı zamanda kepek sorununa da yardımcı olur ve içerisindeki E vitamini ile saçlara yumuşaklık kazandırır.

GÜNÜMÜZ GÜZELLİK UYGULAMALARINA OBJEKTİF BİR BAKIŞ

Öncelikle sağlıklı cildin ne olduğu bilinmeli, uygulamalarda ana felsefe **Doğal Olmak** olmalı ve şu sorular cevaplanmalıdır:

Neye ne zaman ihtiyacınız var ? Yanlış, gereksiz ve uzman hekim olmayan kişiler tarafından yapılan güzelleşme uygulamaları hem sağlığınıza hem de bütçenizi bozabilir.



Malzeme kalitesi uygun mu? ABD, Avrupa ve Kore menşeli ürünler FDA, CE Class3 sertifikalı Sağlık Bakanlığı izin belgeli ürünler sorunsuzdur.

Zaman ve dozlama nasıl olacak? En çok yapılan hata, işlemleri zamana yaymamak, miktarını ve sırasını uygun olmayan şekilde yaptırmak.

CİLDİN YAPISI

Deri, su, protein, yağlar ve minerallerden oluşan vücudun en büyük organıdır. Cildiniz vücudunuzu mikroplardan korur ve vücut ısını düzenler. Derideki sinirler, sıcak ve soğuk gibi hisleri hissetmenize yardımcı olur.

Cildiniz, saçınız, tırnaklarınız, yağ bezleriniz ve ter bezleriniz ile birlikte örtü sisteminin bir parçasıdır. "Deri", bir vücudun dış örtüsü anlamına gelir.

Cilt, hipodermis (sukutanöz doku) denilen yağlı katman üzerinde bulunan **epidermis ve dermis** adlı iki önemli katmandan oluşur. Epidermis ve dermis de alt katmanlardan oluşur. Epidermisi dermise bağlayan bölgeye der-

mal-epidermal junksiyon denir. Damarlı dermis ile damarsız epidermis arasındaki oksijen, besin maddeleri ve atık ürünlerin alışverişinden sorumludur.

Epidermis, genellikle 0,03 ila 0,05 milimetre kalındığındaki çok katmanlı sert yassı epiteldir ve ağırlıklı olarak derinden, daha yüzeysel katmanlara kadar farklı ilerleme aşamalarındaki keratinositlerden oluşur. Keratinositler bölündükçe, daha derin katmandan daha yüzeysel katmanlara doğru hareket ederler. Korneum (en üst katmana) ulaştıktan sonra, epidermal dönüş sürecine geçerler (ör. banyodan veya kaşıdıktan sonra). Bu işleme «deskuamasyon» soyulma denir. Tam epidermal dönüş («cilt yenileme») yaklaşık 2 ay sürer. Koruyucu bir bariyer görevi görür: Epidermis, bakteri ve mikropların vücudunuza ve kan dolaşımına girerek enfeksiyonlara neden olmasını engeller. Ayrıca yağmur, güneş ve diğer elementlere karşı korur.

Yeni cilt yapar: Epidermis sürekli olarak yeni cilt hücreleri üretir. Bu yeni hücreler, vücudunuzun her gün döktüğü yaklaşık 40.000 eski cilt hücresinin yerini alır. Her 30 günde bir yeni cildiniz olur.

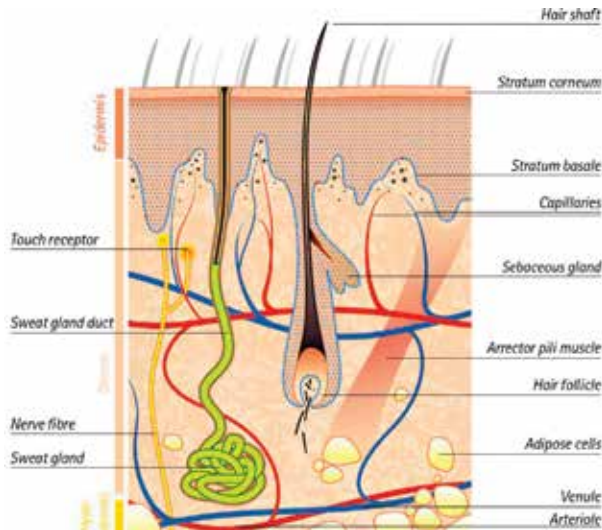
Vücudunuzu korur: Epidermisteki Langerhans hücreleri, vücudun bağışıklık sisteminin bir parçasıdır. Mikroplar ve enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olurlar.

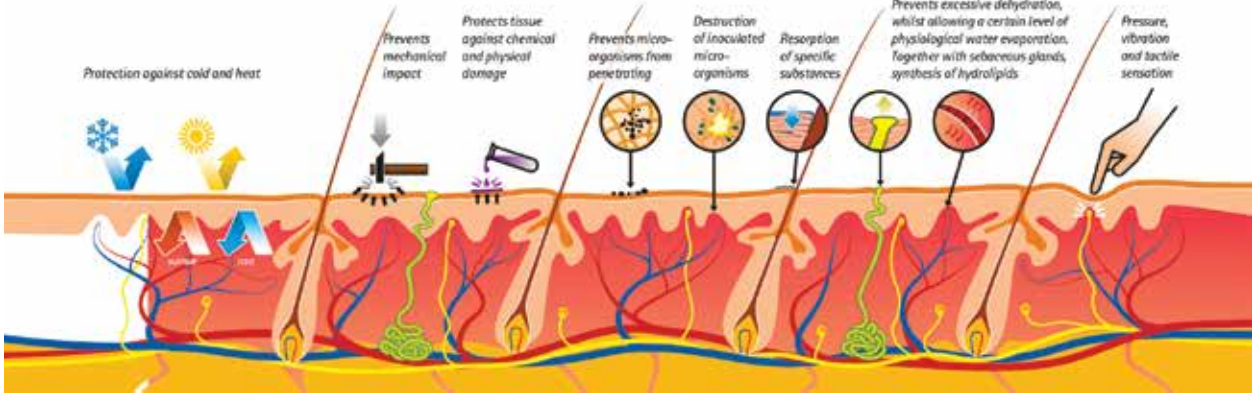
Cilt rengini sağlar: Epidermis, cilde rengini veren pigment olan melanin içerir. Sahip olduğunuz melanin miktarı cildinizin, saçınızın ve gözlerinizin rengini belirler. Daha fazla melanin üreten insanlar daha koyu tenlidir ve daha çabuk bronzlaşabilir.

Dermis daha ince olan epidermisle kıyaslandığında, dermis hücreli ve hücreli bileşenlerden oluşan karmaşık bir ağıdır. Kan damarları, sinirler, kıl kökleri ve ter bezlerini içerir. Yapısal olarak dermis, yüzeysel papiller dermis ve derin retiküler dermis olmak üzere iki alt katmandan oluşur. Papiller dermisin damarsal kıvrımları epidermise besin maddeleri ile oksijeni sağlar. Yoğun olarak retiküler dermiste bulunan kollajen, dermiste bulunan ve cilde dayanıklılığını sağlayan temel yapısal proteindir. Dermiste bulunan bir diğer önemli yapısal protein elastin ise ciltte elastikiyetini verir.

Fibroblastlar dermisin temel hücreleridir ve dermal proteinlerin (kollajen ve elastin) sentezinden ve degradasyonundan sorumludur. Dermiste bulunan diğer hücreler, makrofajlar ve lenfositlerdir. Bu hücreler, cilt bağışıklık sisteminin bir parçasıdır.

Dermis, derinin kalınlığının %90'ını oluşturur. Bu orta deri tabakası Kollajen ve elastine sahiptir Kollajen, cilt hücrelerini güçlü ve esnek yapan bir proteindir. Dermiste bulunan bir diğer protein olan elastin, cildi esnek tutar.





Gerilmiş cildin eski şeklini almasına da yardımcı olur.

Saçları büyütür: Saç foliküllerinin kökleri dermise yapışır. İletişim halinde olmanızı sağlar: Dermisteki sinirler, bir şeyin dokunulamayacak kadar sıcak, kaşıntılı veya aşırı yumuşak olduğunu size bildirir. Bu sinir reseptörleri ayrıca acıyı hissetmenize yardımcı olur.

Yağ yapar: Dermisteki yağ bezleri cildin yumuşak ve pürüzsüz kalmasına yardımcı olur. Yağ ayrıca yüzdüğünüzde veya yağmur fırtınasına yakalandığınızda cildinizin çok fazla su emmesini de engeller.

Ter üretir: Dermisteki ter bezleri cilt gözeneklerinden teri serbest bırakır. Ter, vücut sıcaklığınızı düzenlemeye yardımcı olur.

Kan sağlar: Dermisteki kan damarları, epidermise besin sağlar ve cilt katmanlarını sağlıklı tutar.

Hipodermis (subkütanöz doku), epidermis ve dermis için taban oluşturur ve ağırlıklı olarak gevşek bağ doku ve yağ lobçuklarından oluşur. Dermiste bulunanlardan daha büyük kan damarları ve sinirler içerir. Hipodermis, öncelikle insülatör görevi görür ve enerjinin depolanmasını sağlar.

Derinin alt tabakası veya hipodermis, yağ tabakasıdır.

Kasları ve kemikleri yastıklar: Hipodermisteki yağ, düşüğünüzde veya kaza yaptığınızda kasları ve kemikleri yaralanmalara karşı korur.

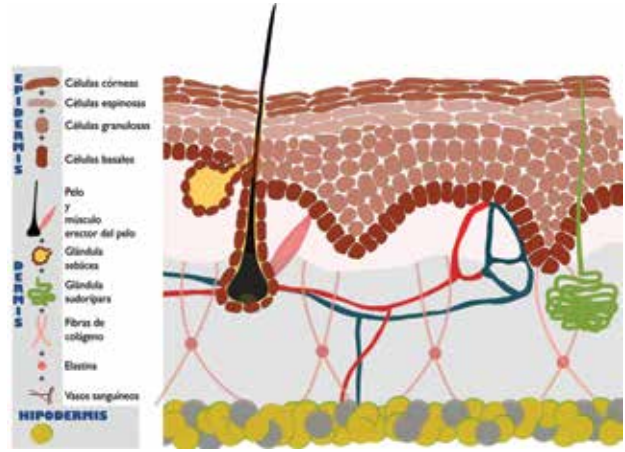
Bağ dokusu vardır: Bu doku, deri katmanlarını kaslara ve kemiklere bağlar.

Sinirlere ve kan damarlarına yardımcı olur: Dermisteki (orta tabaka) sinirler ve kan damarları hipodermiste büyür. Bu sinirler ve kan damarları, hipodermisi vücudun geri kalanına bağlamak için kollara ayrılır.

Vücut ısını düzenler: Hipodermisteki yağ sizi aşırı soğumaktan veya ısınmaktan korur.

CİLDİ BAŞKA NELER OLUŞTURUR?

Cildinizin bir inçlik kısmında yaklaşık 19 milyon cilt hücresi ve 60.000 melanosit (melanin veya cilt pigmenti ya-



pan hücreler) bulunur. Ayrıca 1.000 sinir ucu ve 20 kan damarı içerir.

CİLT HANGİ KOŞULLARDA VE BOZUKLUKLARDA ETKİLENİR?

Vücudun dış koruma sistemi olarak cildiniz çeşitli problemler için risk altındadır.

Stres

Kontakt dermatit ve zehirli sarmaşık döküntüleri gibi alerjiler.

Kabarcıklar.

Örümcek ısırıkları, kene ısırıkları ve sivrisinek ısırıkları gibi böcek ısırıkları.

Melanom dahil olmak üzere cilt kanseri.

Selülit gibi cilt enfeksiyonları.

Deri döküntüleri ve kuru cilt.

Akne, egzama, sedef hastalığı ve vitiligo gibi cilt bozuklukları.

Benler, çiller ve cilt etiketleri gibi cilt lezyonları.

Yaralar, yanıklar (güneş yanıkları dahil) ve izler.

Dokunsal uyarılar ile birlikte duygusal uyarılara da yanıt veren derimiz, duygularımızı ifade etme, çevresel stres koşullarına yanıt verme, kişisel imaj özelliklerimizi

ve özgüvenimizi sağlaması ile sosyalleşme sürecinde bir iletişim organı olarak önemli rol oynamakta.

Psikolojik ve sosyal faktörler genel olarak birçok hastalığın ortaya çıkışını, gelişmesini ve iyileşmesini etkilemekte. Bunu psikososyal yapılanma ve sağlıkla ilişkili davranışlar yolu ile etkiler. Psikososyal yapı mental sağlığımızı, kişilik ve duygudurum özelliklerimiz ile sosyal ilişkilerimizi kapsar. Bu yapı kişinin günlük yaşamın etkilerini, stresleri algılama ve yorumlama tarzını şekillendirirken iç dünyanın vereceği yanıtı belirler. Sağlıkla ilgili davranışlar ise egzersiz, beslenme ve uyku düzeni gibi davranışları kapsar ve psikososyal etmenlerle birlikte kişinin sağlığını etkiler. Biyopsikososyal modele göre tüm bu etmenler bireyin genetik veya yapısal özellikleri ile belli hastalıklara zemin hazırlar. Temelde vücudun dengesi yani hemostazı; kişinin psikolojik-sosyal yapısı, hormonal ve savunma sistemleri arasında merkezi sinir sistemi (MSS) aracılığı ile kurulmuş kusursuz dengedir. Merkezi sinir sistemi tüm vücutta sempatik ve parasempatik sistemleri de içine alan geniş bir iletişim ağına sahiptir. Bu iletişim hormonlar ve nörotransmitter-haberci maddeler" adı verilen kimyasallar yoluyla sağlamakta. Embriyonal gelişim sırasında merkezi sinir sistemi-MSS ve derinin aynı ortak yapı olan ektodermden gelişmesi dikkat çekicidir. Beyin, sinir sistemi, immün sistem ve derinin birbirleriyle olan etkileşimlerinden kaynaklanan "nöro-immüno-kutanöz sistem" olarak adlandırılan güçlü bir ilişki ağı mevcuttur. Bu ağ sistemi benzer hormonlar ve nörotransmitterlerden etkilenir. Bugüne çok sayıda nörotransmitter tanımlanmıştır. Başlıcaları P maddesi (SP), kalsitonin gen ilişkili peptid (CGRP), vazoaaktif intestinal peptid (VIP), nöropeptid Y (NPY), nörokinin A (NKA), nörokinin B (NKB), α , γ melanosit stimulan hormon (MSH) gibi propiomelanocortin (POMC) peptidleri β -endorfin ve somatostatin 'dir.

Not: Gelecek sayıda sık görülen cilt problemleri, medical estetik uygulamaları ve dünyadan evde cilt bakım örneklerine yer vereceğim.



CİLT SAĞLIĞINI OLUMLU-OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Olumsuz Faktörler

- Dengesiz beslenme
- Programsız yaşam
- Psikolojik gerginlik, stres
- Alkol, sigara tüketimi
- Ergenlik, hamilelik, menopoz dönemleri
- Bağırsak bozuklukları
- Hormonlu gıdalar
- Güneş ışınları, sahne ve spot ışıkları
- Toksik gıdalar
- Az su tüketimi
- Kapalı ortamda çalışmak
- Suni atmosferler (kalorifer, klima)

Olumlu Faktörler

- Yeterli ve dengeli beslenme
- Düzenli uyku
- Programlı yaşam
- Alkol ve sigaradan uzak durma
- Yeterli su alımı
- Aylık veya haftalık profesyonel bakımlar yaptırmak
- Günlük olarak temizlemek ve nemlendirmek
- Kötü hava şartlarından korumak
- Aşırı güneş ışınlarından uzak durmak (güneş koruyucu kullanmak)

SIFIR ATIK EVDE NASIL UYGULANIR:

Pratik Öneriler

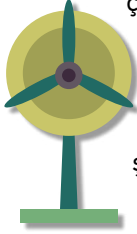
Çevreye ilişkin endişelerin, özellikle iklim krizinin etkilerini daha yakından görmemizle arttığı son dönemlerde sıfır atığı esas edinen bir kültürü savunmak ve buna uygun bir yaşam tarzı geliştirmek çok daha fazla önem kazandı. Daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yeryüzü için karbon ayak izimizi azaltmak, bugün her zaman olduğundan daha kritik.



Sıfır atık hareketinin temelinde yeryüzünü koruma anlayışını benimseyip bu anlayışı günlük pratiklere dönüştürmek yatıyor. Çıkan atıklarımızı azaltıp kaynakları korumak ve günlük hayatta yaşadığımız dünyayı önemseyen kararlar almak aslında görüldüğü kadar zor değil! İşte sıfır atık için hayata geçirebileceğiniz pratik önerilerden bazıları:

BU KURALI BENİMSEYİN: AZALT – TEKRAR KULLAN – DÖNÜŞTÜR

İngilizcede 3R Kuralı (Reduce, Reuse, Recycle) olarak geçen “Azalt – Tekrar Kullan – Dönüştür” kuralı, sıfır atık temelli bir yaşam biçiminin odak noktasında yer alıyor. Bunun için ilk yapmanız gereken plastik poşet, pipet, tek kullanımlık yemek kapları gibi bir ya da birkaç kez kullanılıp çöpe atılan ürünleri hayatınızdan çıkarın ve bunların yerine bez çanta, metal pipet, cam kaplar gibi yeniden kullanılabilir ürünleri tercih edin. Buna ek olarak bir şey satın alacağınız zaman o ürüne gerçekten ihtiyaç duyup duymadığınızı düşünün ve mümkün olduğu ölçüde ikinci el ürünler kullanarak ürünlerin yaşam ömrünü uzatın.



BİLİNÇLİ ALIŞVERİŞLER YAPIN

Sıfır atığa geçiş alışveriş biçiminizi değiştirmenizi ve daha bilinçli alışverişler yapmanızı gerektiriyor. Markete gitmeden önce mutlaka alışveriş listenizi hazırlayın ve gereksiz alımlar yapmaktan kaçının. Alacağınız ürünlerin paketleri dikkat etmeniz gereken önemli bir husus; paket atığı çıkarmamak için minimum paketlemeyle sunulan ya da paketleri geri dönüştürülebilir ürünleri tercih edin. Yine alışverişlerinizi toplu ola-

rak yapmak hem çıkaracağınız paket atığını azaltacak hem de uzun vadede tasarruf etmenize yardımcı olacaktır. Toplu alışverişlerde dikkat etmeniz gereken en önemli nokta ise belli bir sürede tüketemeyeceğiniz için çöpe gitme ihtimali olan ürünler almamanızdır, bu yüzden zaman-tüketim hesabını da alışveriş yaparken göz önünde bulundurun.

KOMPOST YAPIN

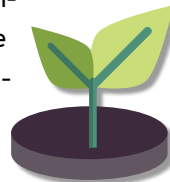
Kompost yapma, organik atıkları değerlendirmek için oldukça elverişli bir yoldur. Hayvansal ve bitkisel atıkların çürütülmesi ya da öğütülmesiyle elde edilen kompost, toprağa eklendiğinde ona ihtiyacı olan besin maddelerini sağlar. İç ya da dış mekânlarda bulunan bitkileriniz için uygulanabilecek farklı kompost yapma yöntemleri bulunmakla birlikte işe organik atıklarınızı ayrıştırmakla başlayabilir ve ihtiyacınıza uygun kompost yapma yöntemini seçerek hem atıklarınızı azaltabilir hem de bitkileriniz için gerekli mineral ve besinleri doğal yollarla elde edebilirsiniz!

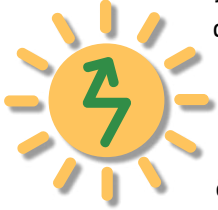
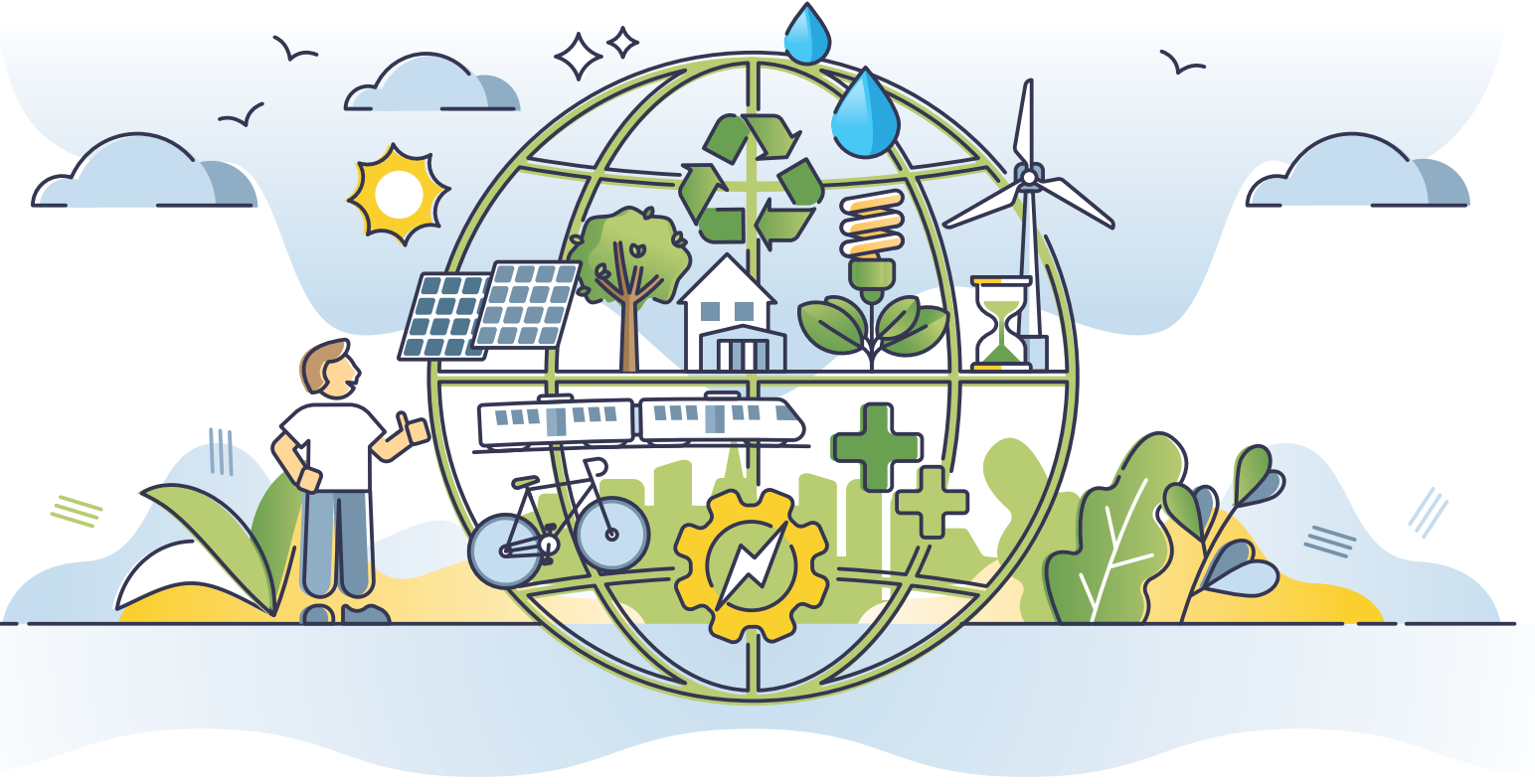
İLERİ DÖNÜŞÜM YAPIN

Eskiye eşyaları atmak yerine onları başka bir amaçla kullanmak üzere yeniden tasarlamaya ve eşyaya ilk amacından farklı bir işlev kazandırarak tekrar kullanmaya ileri dönüşüm deniyor. Hem çıkan atıkları azaltabileceğiniz hem de yaratıcılığınızı geliştirebileceğiniz ileri dönüşümle, eski kıyafetler, cam kavanozlar, mobilyalar bambaşka şekillere bürünebilir!

TEMİZLİĞİ ÇEVRE DOSTU HÂLE GETİRİN

Evlerde çoğunlukla kullanılan temizlik malzemeleri ne yazık ki hem insan sağlığına hem de çevreye zararlı

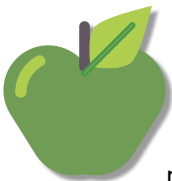




kimyasallar içeriyor. Bu yüzden daha sağlıklı bir hayat ve doğa için çevre dostu doğal temizlik ürünleri kullanmak oldukça önemli. Bununla birlikte temizlikte çıkan atıkları azaltmak için tek kullanımlık temizlik mendilleri yerine yıkayıp yeniden kullanabileceğiniz kumaş ürünleri ve bezleri tercih edin.

ENERJİ VE SU TÜKETİMİNİZİ KONTROL ALTINDA TUTUN

Sıfır atık anlayışını benimsemek, enerji ve su tüketimini kontrol altında tutmayı da içerir. Bunun için enerji verimliliği sağlayan



ampuller kullanmak, elektronik aletlerinizi kullandığınız zamanlarda fişten çekmek, varsa sızdıran musluklarınızı tamir etmek gibi basit yollarla elektrik ve su tüketiminde daha bilinçli yollar izleyebilirsiniz.

MUTFAĞINIZDA SÜRDÜRÜLEBİLİR YÖNTEMLER KULLANIN

Birçok evde mutfak ciddi bir atık kaynağıdır. Mutfaklarınızdan çıkan atığı en aza indirebilmek için mutfakta kullandığınız ürünleri gözden geçirmenizde fayda var. Gıdalarınızı kısa sürede bozulmayı önlemek ve plastik atıkları azaltmak için cam ya da paslanmaz çelik kaplarda saklamak, buzdolabı poşeti ya da streç film kullanmak yerine yeniden kullanılabilir saklama kaplarını tercih etmek ve şişelenmiş su tüketimini azaltmak için su filtresi kullanmak mutfak atığını azaltmanın birkaç kolay yolu.



ATIKLARINIZI AYRIŞTIRIN

Sıfır atık anlayışının en önemli noktalarından biri geri dönüştürülebilir atıkları ayırtmaktır. Kağıt, plastik, cam gibi atıklarınızı geri dönüşüm kutularına atabilir, kumaş ve elektronik atıklarınızı ise bunları toplayan

yerel firma ya da girişimlere doğrudan ileterek geri dönüşümlerini sağlayabilirsiniz. Pil, batarya, yağ ve kimyasal bileşenler içeren atıklarınız için de eğer varsa yakınınızdaki atık toplama kutularını kullanabilir, yoksa yine bunları toplayan yerel kuruluşlarla irtibat kurarak bu atıkların diğerleriyle karıştığı da meydana getirebileceği herhangi bir riskin önüne geçebilirsiniz.



SIFIR ATIK ANLAYIŞINI ÇEVRENİZLE DE PAYLAŞIN

Sıfır atık, sadece çevre dostu bir anlayış değil aynı zamanda doğaya saygınızı gösterip daha anlamlı bir yaşam sürmenin de bir yolu. Uyguladığınız yöntemleri aileniz ve arkadaşlarınızla da paylaşarak bu anlayışın yayılmasına katkıda bulunmak en az bu yöntemleri uygulamak kadar önemli! Bu harekete ne kadar çok kişi katılırsa sürdürülebilir bir gelecek için etkisi o kadar büyüyecektir.



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



WORLD MEDICINE
Pharmaceutical Company

TÜRKİYE İLAÇ İHRACATI ŞAMPİYONU

World Medicine'da bizler insanları iyileştirmek için var gücümüzle çalışıyoruz.

Daha sağlıklı bir gelecek için Türkiye'de ürettiğimiz ilacı dünyanın dört bir yanına ulaştırıyor, Dünya'nın ilacını üretiyoruz.

Biliyoruz ki; sağlık değerli, sağlıklı bir yaşama katkıda bulunmak önemli.

Çünkü bizim için;

**SAĞLIK
BİRLİKTE PAYLAŞTIĞIMIZ
HAZİNE DİR.**

