

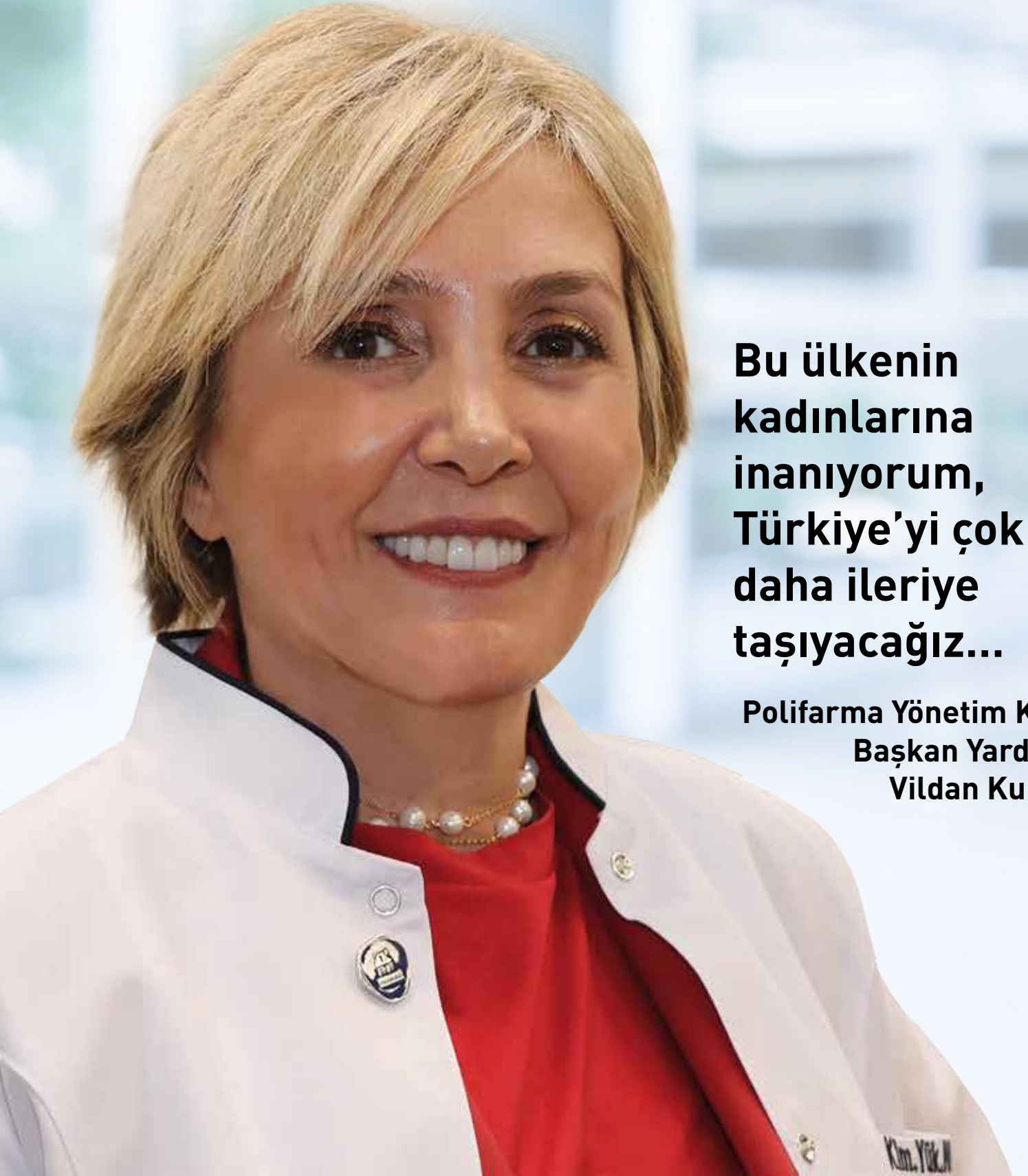


“Eczacı, en yakın ilaç ve sağlık danışmanıdır” • ISSN 1306-5734 • www.eczacidergisi.com

eczacı

19 Yaşında

SEKTÖRÜN EN İYİ DERGİSİ • MART 2023 • YIL: 19 • SAYI: 209 • FİYATI: 600 TL



**Bu ülkenin
kadınlarına
inanıyorum,
Türkiye’yi çok
daha ileriye
taşıyacağız...**

**Polifarma Yönetim Kurulu
Başkan Yardımcısı
Vildan Kumrulu**



Bionorica®

Solunum yolu enfeksiyonu?

Imupret®



Grip, soğuk algınlığı ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarında:

- semptomları giderir,
- bağışıklık sistemini güçlendirir,
- enfeksiyonun seyrini hafifletir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

Referans: 1. Imupret® Tablet ve Oral Damla KÜB.

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

İmtiyaz Sahibi

Meral Günay Öztürk

meralgunay@eczacidergisi.com

Yayın Kurulu

Novi Medya Merkezi İletişim ve Yayıncılık A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni ve

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Çetin Öztürk

cetinozturk@eczacidergisi.com

Yazı İşleri

Nazmi Aslan

nazmi@novimedyam.com

Editör - Pazarlama Yönetmeni

Songül Türe

songul@novimedyam.com

Pazarlama Yönetmeni

Kübra Yeşildirek

kubra@novimedyam.com

Dijital Pazarlama Yönetmeni

Tuğba Taylan

tugba@novimedyam.com

Muhabir

Kemal Genç

kemalgenc@novimedyam.com

Adres: Eski Büyükdere Caddesi

Maslak İş Merkezi No: 37 Kat: 5

Maslak / Sarıyer / İstanbul

Telefon: (0212) 951 0 961

Faks: (0212) 256 34 33

Baskı: Özgün Basım

Maltepe, Litros Yolu Sk 2. Matbaacılar Sitesi

4NB4, 34010 Zeytinburnu/İstanbul

0212 612 61 44

Yayın Türü: Yaygın Süreli Yayın

Baskı Tarihi : MART 2023

www.eczacidergisi.com.tr

www.novimedyam.com

Eczacı Dergisi'nde yayımlanan bütün yazı, haber, fotoğraf, harita, illüstrasyon vesair konuların her türlü telif hakkı Novi Medya İletişim ve Yayıncılık A.Ş.'ne aittir. İzin alınmadan kaynak gösterilerek dahi iktibas edilemez. Dergide yayımlanan ilan, röportaj veya köşe yazılarındaki, fikir ve görüşler, yazarı veya görüşü bildiren hukuken bağlar. Hiçbir şekilde Eczacı Dergisi sorumlu tutulamaz.



Meral Günay Öztürk

meralgunay@eczacidergisi.com

Hayat çok kısa...

Değerli Dostlar,

İçimizdeki acı dinmiyor. Hiç aklımızdan çıkmıyor. 6 Şubat depreminde kaybettiğimiz insan sayısını artık saymıyoruz, sayamıyoruz. Artık her şey bir rakamdan ibaretmiş gibi. Bu satırları yazarken sayı 48 bin. Ölüm sayısının bunun çok üzerinde olduğunu hepimiz çok iyi biliyoruz. Allah hepsine rahmet eylesin. İstanbul'un depreme çok ciddi hazırlanması için daha büyük bir gerçeklik aynası olamaz. Geçen sayıdaki köşemde yazdığım gibi DASK aracılığıyla veya iş birliği ile tüm binaların görünecek bir yerine levha şeklinde deprem dayanıklılık belgesi asılmalıdır. Kriterler sınıflandırılmalıdır.

11 ilde TEB ve bölge eczacı odaları hemen gezici eczane araçları ve sahra çadırları ile tüm Türkiye'deki eczacı odalarının da desteği ile halkın ilaç ihtiyacını ücretsiz bir şekilde bölgede karşılamaya başladılar. TEB'i tüm eczacı odalarını, kendi kayıplarına rağmen büyük çaba gösteren bölge eczacı odalarını, sınırsız destek olan Selçuk Ecza, Kooperatifler, Alliance gibi depolar ve ücretsiz ürün veren firmalara bir kez daha buradan şükranlarımızı sunarız.

İlaç yokluğu halen devam ediyor sevgili okurlar. Eczacı olarak bir çoğunuz zaten yaşıyorsunuz. Birçok firma da ürün ithal edememenin sıkıntısını yaşıyor. İlaç fiyat kararnamesi ve belirlenen yeni döviz kurları da ilaç yokluğuna çözüm olamadı anlaşılan. Dilerim en kısa sürede bu sorun da çözülür.

Sorunlar o kadar çok ve çözülme konularında gelişme o kadar çok yavaş ki, eczacılık mesleğinin geleceği ile ilgili çalışmalar, arama toplantıları, eğitimler, paneller, projeler hep askıda kalıyor. Mesafe kaydedemiyoruz. Klinik eczacılık hep göz ardı ediliyor. Artık eczacının daha pro-aktif hastasını takip edebilmesi ve koruyucu eczacılık faaliyetlerinde bulunması gerekmektedir.

Deprem dolayısıyla bu yıl 8 Mart Dünya Kadınlar Günü biraz durağan geçti. Serbest eczacılarımızın yüzde 70'inin ve sektördeki firma çalışanlarının yüzde 65'inin kadın olduğunu da göz önüne alırsak, sektörde kadın emeği çok yüksek. Bizde de yani Eczacı Dergisi olarak kadın oranımız yüzde 80. Buradan sektördeki tüm çalışan kadınlarımızın Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyorum.

Son olarak deprem sebebiyle ertelediğimiz 5. Pharmasea Gemide Eczacılık Kongresi 28 Eylül-2 Ekim 2023 tarihleri için plana alınmıştır. Rota yine aynı olacaktır. Cumhuriyet'in 100. yılı dolayısıyla İzmir-Çeşme'den hareket edecek gemimiz, Atina sonrasında Selanik'te Atatürk'ün evi ziyareti ve Midilli Adası olarak devam edecek.

Hayat çok kısa. Hiçbir şeyin önemi yok. Hangi ırktan veya dinden olursak olalım, misafir olarak geldiğimiz bu dünyada hoş bir seda bırakabiliyorsak ne mutlu bize...

Sevgi ve Saygılarımla,

İçindekiler

03/2023



BU ÜLKENİN KADINLARINA
İNANIYORUM - 12



AFET
Ecz. Vecihi Özerdemli - 6



'DAHA İYİ ŞARTLARDA , DAHA İYİ BİR RUH SAĞLIĞI VE
DAHA UZUN BİR YAŞAM ŞEKLİ İÇİN:
ANTİ-İNFLAMATUAR GIDALARI SOFRANIZDAN
EKSİLTMEYİN'
Uzm. Dyt. Ezgi Öztürk - 8



YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜREN
UYUZ HASTALIĞI
Dr. Ayşe Kübra Taktak - 18



BİZ BÜYÜK BİR AİLEYİZ,
ZORLUKLARI HEP BİRLİKTE AŞACAĞIMIZA İNANCIM TAMDIR
Adana Eczacı Odası Başkanı
Ecz. Ö. Mürsel Yalbuздаğ - 20



**TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ:
BİRLİKTE DAYANIŞMA İLE SARACAĞIZ" · 22**



**ECZACILARIN KÖTÜ GÜN DOSTU OLDUĞUNU BİR KEZ DAHA
GÖSTERDİK
Kayseri Eczacı Odası Başkanı
Uzm. Ecz. Uğur Nuri Akın · 24**



İZ BIRAKAN KADINLAR · 28



**ADAPAZARI'NIN İLK
TÜRK ECZACISI
Ecz. Eyüp Talha Kocacık · 32**



DEPREMİN ETKİSİNDE NADİR HASTALAR · 36



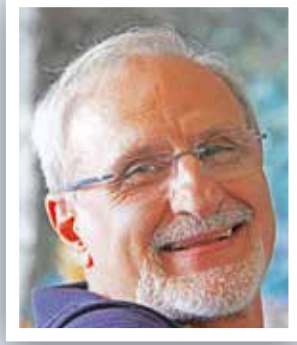
**UYUZ TEDAVİSİNDE
KULLANILAN İLAÇLAR
Prof. Dr. Ş. Güniz Küçükgül · 42**



**DEPREM NEDENİYLE ALINAN
SGK TEDBİRLERİ
Büyüamin Esen · 46**



**HUZURLU GECELER İÇİN BAYBAY NİGHT DAMLA
Çocuk Doktoru ve Hastalıkları Uzmanı
Dr. Cihan Avaroğlu · 50**



Ecz. Vecihi Özerdemli
veco398@gmail.com

Her Yolu Denediysen Artık Daha Slim Daha Fit!

Yeditepe Üniversitesi tarafından geliştirilen ve uluslararası patentlenen Mucize Molekül Pharma-Grade Bor içeriği ile, öncül yağ hücrelerinin olgun yağ hücrelerine dönüşmesinin önüne geçip bu sayede besinlerin yağa dönüşmesini engelleyerek sağlıklı ve güvenli kilo kontrolü sağlar. Bromelain sayesinde ödem atılmasını destekler.

Yeşil çay sayesinde metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olur. Slimbor'un her bir kapsülü 8 mg bor ve 500 mg bromelain içermektedir. Fitbor'un her bir kapsülü 8 mg bor ve 250 mg yeşil çay ekstresi içermektedir. Kullanım önerisi: Sabah bir kapsül Slimbor, akşam 1 kapsül Fitbor tüketilmesi tavsiye edilir.



HangoverShot

Çok keyifli geçen bir eğlence, en yakın arkadaşının doğum günü partisi, şirketin düzenlediği dönem toplantısı gibi en keyif anlarda ertesi günü düşünerek eğlencene ara vermeni engellemene yardımcı olan bir gıda takviyesi. İçerisinde bulunan White Willow Bark-Taurin Esitersi_Amino Asitler ve B Kompleks sayesinde güne enerjik başlamanı destekler. Alkolün vermiş olduğu hasarların engellenmesine yardımcı olur. Günün sana kalmasını, toplantılarına daha aktif katılmanı ve tüm gün enerjik bir biçimde gününü yaşamana yardımcı olur.



Afet

Değerli meslektaşlarım,

Tüm ülke, bu ay 10 ilimizde yaşamış olduğumuz deprem felaketi ile sarsıldı. Beklenen bir olay mıydı? Evet. Tüm bilim insanları senelerdir bu bölgedeki fay hatlarının enerji biriktirdiğini dile getiriyorlardı ama maalesef, toplum olarak bilimin değer taşımadığı kaderci karakterimiz ile acılara boğulduk.

İnsan bazen bilimden yararlanmayacaksa, bunca üniversite neden var niçin insanlar üniversite okumak için kıyasıya bir çaba içindeler diye düşünmeden edemiyor. Acaba bizim üniversitelerimiz, toplumumuza bilimsel bir bakış açısı kazandırmıyor mu? Bunu fakültelerimizdeki akademisyenlerimiz ciddi olarak düşünmelidirler. Yaşamın kendisi ile akademik öğrenim arasında bir kopukluk olduğu kesin.

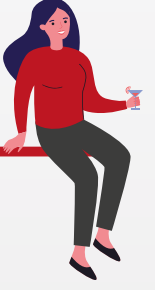
Bu felaketin ardından, tüm meslek kuruluşları gibi eczacılarımız da azimle yardım imkanlarını halkın yararına açtılar. **Birliğimiz tüm bölgelerde sahra eczaneleri açtı ve eczacılarımız büyük bir özveriyle, dönüşümlü gruplar halinde görev alarak halka hizmet sunmaya devam etmektedirler.** Burada kurulmuş eczanelerimiz için ecza depolarının ve ilaç sanayimizin ne gibi destekleri olduğunu merak ediyorum. Sağlık Bakanlığı'mızın da sahra eczanelerimiz için bir desteği olduğunu duymadım. Eczacılarımızın maddi manevi desteği ile sürdürülen bu hizmetler ne kadar sürdürülebilir bilemiyorum. Ama bence Sağlık Bakanlığı'nın bu aşamada en azından yapılan ilaç desteği üzerinden maliye ile uzlaşıp bir vergi istisnası istemesi önemlidir. **Afet dönemlerinde, eczacıların birinci basamak sağlık hizmetlerinde daha fazla insiyatif alması gerektiği gerçeği ortadadır.**

Bakın, şimdi halkın aşılınması gerekiyor ve en yakın sağlık ünitesi eczaneler. Evinin dışında yaşayan halkımızın tansiyon, şeker ölçümü veya ilaç enjeksiyonu gibi durumlarında eczacının görevlendirilmesi hayati bir durumdur. Bunun sağlanması gerekmektedir. **Bu, aşamada fakültelerimiz de klinik eczacılığın önemi de açıkça ortaya çıkmıştır.** Sağlık hizmetlerinde klinik eczacılık vazgeçilmez olmalıdır. Fakültelerimiz hızla eğitimlerini bunun üzerine yöneltmelidirler. Ülkemizde her bir eczacı klinik eczacı olarak mezun olmalıdır.

Diğer önemli konu ise bu bölgede eczacılarımız büyük ölçekte eczanelerini kaybetmişlerdir. Bunların tekrar kurulabilmesi ve ilaç tedariki konusunda birliğimiz ecza depoları ve ilaç sanayii bir program uygulamalıdır. Kaybettiğimiz değerlerin mekânı cennet olsun ve ülkemize geçmiş olsun umarım bilimin egemen olduğu bir toplumda huzurla yaşama imkanına kavuşuruz.

HANGOVERSHOT

Save your next day



White
Willow
Bark

Taurin
Ekstresi

Amino
Asitler

B
Kompleks

C
Vitamini

- Eğlencenin sonraki gününde daha iyi hissetmenizi destekler.
- Güçlü kombinasyon.
- Pratik ve günlük kullanılan likit form.
- Enerjinizi tazelemenizi destekler.



‘DAHA İYİ ŞARTLARDA , DAHA İYİ BİR RUH SAĞLIĞI VE DAHA UZUN BİR YAŞAM ŞEKLİ İÇİN: ANTI-İNFLAMATUAR GIDALARI SOFRANIZDAN EKSİLTMEYİN’

İnsan vücudundaki inflamasyonu anlayabileceğimiz bir dizi ölçülebilir biyokimyasal belirteç vardır, bunları; IL-1B, IL-4, IL-6, IL-10, TNF-α ve C-reaktif protein gibi belirtebiliriz.

Bunu göz önünde bulundurarak, bilim adamlarının yaptığı, çeşitli gıda bileşenlerini [büyük miktarda kanıta dayanarak] inflamasyonu artırma veya azaltma potansiyellerini etkileriyle ölçüldüğü şekilde değerlendiren "Diyet İnflamasyon İndeksi" olarak bilinen indeksi oluşturdular.

Bu indekse göre en güçlü şekilde "anti-inflamatuar" olarak sınıflandırılan çeşitli yiyecekleri, besin maddelerini paylaşacak olursak; Yeşil/siyah çay, besin içeriklerindeki flavonoidleri yüksek gıdalar, sarımsak, soğan ve zencefil, zerdeçal, D vitamini + Omega-3 Yağ Asitleri (somon, ringa balığı, sardalya gibi yağlı balıklar) Magnezyum gibi temel besinlerin yaptığı gibi, diyet lifinin anti-inflamatuar indekste çok yüksek puan aldığına da dikkat edilmelidir. Hem magnezyum hem de lif açısından yüksek gıda örnekleri arasında bitter çikolata, yeşil yapraklı sebzeler, avokado, kabuklu yemişler/ tohumlar ve baklagillerin çoğu yer alır.

Beta-Karoten ayrıca bir anti-inflamatuar gıda bileşeni olarak yüksek puan aldı ve genellikle tatlı patates, kabak, dolmalık biber ve hemen hemen tüm yeşil yapraklı gıdalarda lifle eşleştirilmiş olarak bulunur. Lahana, beta-karoten açısından en zengin besinler arasındadır. Flavonoidler, Beslenme inflamasyon İndeksi tarafından derecelendirildiği üzere, var olan en güçlü anti-inflamatuar bileşikler arasında kabul edilen antioksidan ailesidir. İnflamasyon



hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkta büyük bir rol oynar.

Flavonoidlerden zengin beslenmek vücudun antioksidan kapasitesini de destekleyeceği için vücuttaki inflamasyon belirteçleri azalır ve antiinflatuar yanıt iyileşir. Böyle bir beslenme modeli ile, depresyon ve ruh sağlığına yardımcı olunabilir.

Flavonoid bakımından zengin gıdaların dahil edilmesinin ruh sağlığını iyileştirebileceğini gösteren kanıtlar var. Toplam 2788 katılımcıyı içeren 36 klinik araştırmanın bir meta-analizi, flavonoidlerin depresif belirtiler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösterdi.

Birden fazla gözlemsel çalışma, flavonoid bakımından zengin gıdaları daha fazla tüketen bireylerin, özellikle kardiyovasküler hastalık ve kanser olmak üzere daha düşük ölüm/hastalık riskine sahip olduklarını göstermiştir.

Bu bulgular, özellikle sigara içenler ve

yüksek alkol tüketen kişilerde flavonoid açısından zengin gıdaların alımını artırmaya yönelik öneriler yoluyla ölüm oranını azaltma potansiyelini vurgulamaktadır.

‘Bilişsel Fonksiyonlardaki Gerilemeyi Yavaşlatmak İçin Daha Fazla Flavonoid Zengini Gıda Tüketin’

Yeni yayınlanan bir çalışmada, daha yüksek flavonoid alımına sahip yaşlı yetişkinlerin (60+) 7 yıllık bir çalışma döneminde yaşlandıkça daha iyi bilişsel işlev ve hafızaya sahip oldukları gösterildi.

"Toplam flavonollerin ve çeşitli flavonol bileşenlerinin besinsel alımları, küresel bilişte daha yavaş düşüş ve ileri yaşla birlikte çoklu bilişsel yetenekler ile ilişkili olabilir"

Her gün flavonoidlerin her bir alt grubundan en az bir yiyecek yiyebilir misiniz? Bahse girerim ki bunu yapabilirsiniz. Flavonoidler; meyvelerde, sebzelerde, tahıllarda, ağaç kabuğunda ve ayrıca bitkilerin köklerinde, saplarında ve çiçeklerinde bulunan

YENİ



CHEWABLE VITAMIN D3 1000 IU

ÇİĞNENEBİLİR TABLET FORMDA ÇİLEK VE MUZ AROMALI D VİTAMİNİ



Gluten, Buğday
içermez



Renklendirici ve
Yapay Aroma
içermez



D vitamini normal kemiklerin, dişlerin ve kas fonksiyonunun korunmasına, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.*

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

0850 255 07 57

www.solgar.com.tr

Solgar ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

değişken bir fenolik madde yapısına sahip doğal renk maddeleridir. Bu doğal renk maddelerinin sağlık üzerinde birçok faydalı etkisi vardır ve nutrasötik, farmasötik ve kozmetik gibi birçok alanda vazgeçilmez bir bileşen olarak kabul edilmektedirler. 6 farklı gruptan oluşabilir. Flavonoller, flavonler, flavanonlar, flavan 3-oller (kateşinler), isoflavonlar ve antosiyanidinlerdir.

Gıda kaynakları olarak, maydanoz, kereviz, kekik, bitter çikolata, soğan, sarımsak, brokoli, karnabahar ve sülfür içerikli diğer gıdalar, kuşkonmaz, yeşil yapraklı diğer sebzeler, kırmızı/mor meyve ve sebzeler, soya kaynaklı gıdalar, narenciye, çeşitli kahve ve çay türleri gibi aslında hemen hemen her gün kolaylıkla tüketebileceğimiz gıdaları sıralayabiliriz.

Ortaya çıkan çalışmalarda beyin hücrelerinin iltihaplanmasının (nöroinflamasyon) gerçekten de depresyonun ve diğer akıl sağlığı sorunlarının ana itici gücü olabileceğini öne sürülmektedir.

Nüfus düzeyindeki veriler, bir süredir, daha az anti-inflamatuar bileşen içeren beslenme şekillerinin zaman içinde artan depresyon gelişme riski ile ilişkili olduğunu göstermiştir. **Beslenme İnflamasyonu ve Sağlığımız** Proinflamatuar diyetlerin, çeşitli kanser

türleri ve kardiyovasküler hastalıklarda dahil olmak üzere artan olumsuz sağlık sonuçları riskiyle ilişkili olduğunu söylemek isterim. Antiinflamatuar potansiyeli yüksek bir diyetin ruh sağlığı üzerinde de anlamlı etkileri olabileceği kavramını unutmamız gerekir.

"Proinflamatuar bir diyet uygulayan bir kişi, antiinflamatuar bir diyet uygulayana kıyasla 1,4 kat daha fazla depresyon teşhisi alma veya depresif semptomlar gösterme olasılığına sahiptir". Klinik Beslenme ESPEN 2019 kılavuzundaki 100.000'den fazla katılımcının kümülatif örneklem büyüklüğüne ulaşan çalışmaları gözden geçiren bir makaleden alınmıştır.

Başka bir örnek olarak Omega-3 takviyelerini ele alırsak, günde ~ 1 gram EPA açısından zengin bir takviyenin özellikle antidepresan ilaç kullananlarda depresif semptomları azaltabileceğini öne süren kanıtlar vardır [Bu kriteri karşılamak için yaklaşık 500-600 mg EPA ve daha az DHA, bu bilgi takviyedeki etiket aracılığıyla tespit edilebilir].

Anksiyete bozuklukları, küresel olarak en yaygın ruh sağlığı durumunu temsil eden ve genellikle basitçe "anksiyete" olarak adlandırılan bir koşullar ailesidir.

Anksiyete, depresyondan daha fazla insanı etkiler ve 275 milyondan fazla toplam küresel vakayla kadınlarda görülme sıklığı erkeklerden daha yaygındır.

Anksiyete hastalarında semptomları azaltmada rol oynayabilecek dört yaygın diyet takviyesinden bahsedebiliriz.

Omega-3 yağlı asitleri

Omega-3 yağ asitleri, ceviz, chia/kenevir/ keten tohumu, soya ve somon, alabalık ve sardalye gibi yağlı balıklar gibi çok az gıdada doğal olarak bulunur.

2018 sistematik bir inceleme ve meta-analiz, günlük en az 2.000 mg DHA/EPA omega-3 takviyesinin, klinik kaygısı olanlarda semptom şiddetini azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir.

D vitamini

D vitamini, omega-3 yağ asitlerinden (balık) bile daha az gıdada anlamlı miktarlarda bulunur ve Türkiye'deki nüfusun önemli bir bölümünün D vitamini seviyeleri, özellikle de onu sentezleyemediğimiz kış aylarında optimalin altındadır.

Brain and Behavior'da yayınlanan 2020 tarihli bir araştırma, D vitamini eksikliği olan anksiyete hastalarında 6 aylık bir süre boyunca günde 1.600 IU D vitamini almanın semptomlarının şiddetini azalttığını gösterdi.

Prebiyotikler

Disbiyoz veya iyi/kötü bağırsak bakterileri arasındaki dengesizlik, giderek artan bir şekilde çok çeşitli olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir. Sağlıklı bağırsak bakterileriniz için "gıda" görevi gören prebiyotik lifin dahil edilmesi bu dengenin yeniden sağlanmasına yardımcı olabilir.

Scientific Reports tarafından yakın zamanda yayınlanan bir çalışma, belirli bir prebiyotik lif (GOS – galakto-oligosakkaritler) içeren bir prebiyotik takviyesinin, genç yetişkin kadın popülasyonunda sağlıklı bakteri



popülasyonlarını iyileştirdiğini ve kaygıyı azalttığını ortaya koymuştur.

Baklagiller (mercimek, nohut, barbunya), prebiyotik lif bakımından doğal olarak yüksek olan ancak aynı zamanda sayısız sağlık yararlarına göre az tüketilen ve ne yazık ki takdir edilmeyen gıdalar arasındadır.

Kurkumin

Nöroinflamasyonun anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı durumlarını kötüleştirmede oynadığı role dair artan bir bilimsel ilgi var ve zerdeçalın biyoaktif bileşeni olan kurkumin, en dikkate değer ve iyi çalışılmış anti-inflamatuar bileşikler arasında yer alıyor.

2015 yılında yapılan randomize kontrollü bir çalışma, 30 günlük bir süre boyunca günde 1 grama yakın kurkuminin Beck Anksiyete Envanteri (BAI) ile ölçülen anksiyete semptomlarını azalttığını belirledi.

Yine de burada tartışılan bileşikler genel sağlıkla geniş ölçüde ilgilidir ve uygun şekilde ve doğru bağlamda dahil edilirlerse sağlığını iyileştirme potansiyeline sahiptir.

Ülkemizde son zamanlarda yaşanan doğal afet kaynaklı problemler ne yazık ki ruhsal anlamda bizleri derinden etkiledi. Hepimizin karşı karşıya olduğu zihinsel sağlık sorunlarına sebebiyeti artırdığı gözlemlenmektedir.

Akıl ve ruh sağlığını iyileştirmeye destek olabilecek, yiyecek ve beslenmenin depresyonu önlemede veya şiddetini azaltmada oynadığı role ilişkin en iyi ve en güncel kanıtları araştıran yakın zamanda yayınlanan bir veriyi daha paylaşmak istiyorum.

Beslenme ve Depresyon

Hem gözlemsel hem de deneysel kanıtlar, iyileştirilmiş diyet uygulamalarının depresyon sonuçlarını iyileştirmede bir rol oynadığını göstermiştir, ancak bazı gıdalar/besinler daha belirgin bir rol oynayabilir.

Çinko: Gözlemsel kanıtlar, çinko açısından daha yüksek bir diyetle sahip bireylerin depresyon tanısı alma olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Çinkonun gelişmiş bağışıklık sağlığındaki önerilen rolü nedeniyle son zamanlarda çinko takviyelerinin popülaritesi artmış gibi görünmektedir ve kesinlikle nüfus düzeyinde çinkonun yetersiz tüketilmesi potansiyeli vardır.

Zengin diyet çinko kaynakları arasında tofu, kabak çekirdeği, tavuk, sığır eti, mercimek ve yulaf ezmesi bulunur. Düşük miktarda et tüketen veya hiç tüketmeyenler, kesinlikle eksik tüketim riski altında olduğundan, bitki bazlı çinko kaynaklarının özellikle farkında olmalıdır.

Nöroinflamasyonun ruh sağlığında oynadığı role daha fazla dikkat edilmiştir ve bu nedenle vücut üzerinde güçlü bir anti-inflamatuar etkiye sahip olan **omega-3'ler** bu konuda olumlu katkı sağlayabilir.

Somon, sardalya ve alabalık, bu yağ asitlerinin en zengin kaynakları arasındadır ve alglerden elde edilen takviyeler, veganlar/vejetaryenler için makul bir alternatiftir.

Mevcut kanıtlar, ≤ 1 g/gün dozunda EPA $\geq$ %60 olan omega-3 çoklu doymamış yağ asitlerinin depresyon üzerinde yararlı etkilere sahip olacağı bulgusunu desteklemektedir.

Asetil-L-Karnitin (ALC): Asetil-L-Karnitin, nörotransmitterlerden nöronlar tarafından enerji kullanımına kadar beyin metabolizmasının çeşitli yönlerinde rol oynayan doğal olarak oluşan bir bileşiktir.

Ortaya çıkan kanıtlar, depresyonla yaşayan bireylerin dolaşımdaki ALC düzeylerinin daha düşük olabileceğini öne sürmüştür ve sonuç olarak bu bileşik, depresyonun potansiyel bir biyolojik belirteci olduğunu bizlere göstermektedir. Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da, mevcut kanıtlar ALC

desteğinin depresyon semptomlarını azaltmada benzersiz bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Endojen L-karnitin (LC) ve türevi asetil-L-karnitin (ALC), beyin enerji metabolizmasını iyileştirerek, nörotransmitterleri ve nöral plastisiteyi düzenleyerek antidepresan roller oynar. Depresyonlu insanlarda ve kemirgenlerde ALC seviyeleri önemli ölçüde azalır. Sığır eti, önemli bir farkla en yüksek doğal besinsel karnitin kaynağıdır.

Probiyotikler: Bağırsak sağlığının genel sağlıkla ilgili rolüne yapılan bilimsel vurgudaki son artış göz önüne alındığında, bu popüler takviyelerin ruh sağlığı için rolüne ilişkin artan bir araştırma grubu anlamına gelmektedir.

Kontrollü deneysel çalışmaların yakın zamanda yayınlanan bir sistematik incelemesi ve meta-analizi, yaygın önerilerde bulunulmadan önce daha sağlam araştırmalar gerekli olsa bile, probiyotik takviyesinin depresif semptomları iyileştirmede umut vaat ettiğini ortaya koymuştur.

Psychiatry Research tarafından 2019'da yapılan bir araştırma, bu anti-depresif etkilerin yalnızca depresyon teşhisi konanlarda işe yaradığını ve çok çeşitli probiyotiklerin bu iş için en uygun seçim olabileceğini öne sürdü.

Bunların dışında passiflora, melissa, rhodiola, melatonin, ginseng, valerian root, safran, papatya ve 5-HTP, GABA, L-Theanine gibi bazı besin destekleri de mental sağlık için tercih ettirilen takviyeler arasında yer alabilmektedir.

Sonuç olarak günlük beslenme düzeninizde burada bahsettiğim gıda bileşenlerinden herhangi bir öge eksiye ya da az tüketiyorsanız antiinflamatuvar etki azalabilir, bunları beslenme yoluyla ya da gıda takviyesi bileşenleriyle günlük rutininize bir beslenme uzmanı yardımıyla planlayarak bu belirtileri dengeleyebilirsiniz.

Ruh sağlığımızın iyileşebildiği nice yarınlara...

BU ÜLKENİN KADINLARINA İNANIYORUM

Polifarma Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Vildan Kumrulu dergimizin konuğu oldu. Kumrulu, iş hayatında kadınların katılımının önemini vurgulayarak "Bu ülkenin kadınlarına inanıyorum, Türkiye'yi çok daha ileriye taşıyacağız" dedi.



Polifarma Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı
Vildan Kumrulu

Bize biraz kendinizden ve eğitiminizden bahseder misiniz? Üniversiteden mezun olduğunuzda bu kadar başarılı bir noktaya gelebileceğinizi hayal edebiliyor muydunuz?

Öncelikle 6 Şubat'ta Kahramanmaraş merkezli yaşadığımız, acısı ve etkileri çok büyük olan depremler sebebiyle hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet diliyor, tüm ülkemize geçmiş olsun diyorum. Ne yazık ki depremde tıbbı emek veren, hayatını sağlığa adanmış sağlık emekçilerimizi de kaybetmek bizi çok üzdü....

Polifarma olarak ilk günden itibaren kamu kurum ve dernekler ile işbirliği halinde serum ve ilaçlarımızı gerekli yerlere ulaştırdık. Tüm Türkiye'ye yayılmış bir saha organizasyonuna sahip olduğumuz için çalışanlarımızdan da etkilenenler oldu. Onların da yanındaydık, yanında olacağız. Yaraları birlikte saracağımıza inancımız tam... İçinde bulunduğumuz mart ayının sağlık sektörü ve Polifarma için anlamı çok büyük; 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü, 14 Mart Tıp Bayramı ve 27 Mart Polifarma'nın Kuruluş Günü. Sizin nezdinizde tüm kadınların Kadınlar Günü'nü kutlar,

şifa dağıtan tıp doktorlarımızın ve tüm sağlık çalışanlarımızın Tıp Bayramı'nı da kutlarım.

Sorunuza "evet" yanıtını vereceğim çünkü ben iş hayatımda bu noktaya gelmemin önce hayalini kurdum, sonra bunun planını yaptım; odağına ülkesine hizmet etmeyi almış birisi olarak bunu en iyi şekilde nasıl yapacağımı ve başarılı olacağımı daha üniversite döneminde biliyordum. Hayallerimi doğru şekilde plan yaparak gerçeğe dönüştüreceğimin bilincindeydim.

1985 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Kimya Mühendisliği bölümünden mezun oldum, hemen ardından yine Yıldız Teknik Üniversitesi'nde başladığım Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Mühendisliği Yüksek Lisansımı 1987 yılında tamamlayarak Kimya Yüksek Mühendisi unvanımı aldım.

Mezun olduğum yıllarda Türkiye'de yerli bir serum üreticisinin pazar lideri olması bir hayal idi. İlaçta dışa bağımlılık çok fazlaydı.

Ben, ülkesine hizmet etmek

isteyen genç bir mühendis olarak eğitimimin ardından kariyerimi sadece insan değil tüm canlıların hayatını kurtarmaya, hastalara şifa dağıtmak ve en önemlisi de ilaçta dışa bağımlılığı azaltarak ülkeme hizmet etmek için bu yöne çevirdim. O nedenle de mezun olduğum yıldan bu yana ilaç sektöründe profesyonel olarak çalışıyorum.

Eşinizin vefatı sonrası işin başına geçtiniz. O zaman neler hissettiniz, başaracağınıza inanıyor muydunuz? Polifarma'nın Kurucusu ve Onursal Başkanı Merhum Eczacı Sn. Necdet Nuri Kumrulu, 2009 yılında aramızdan ayrıldıktan sonra var olan görevlerimin üzerine Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı görevim de eklendi.

Henüz şu anda sahip olduğumuz 77.000 m2 alan üzerine kurulu, Ergene'deki fabrikamız tamamlanmadığı için her anlamda faaliyetlerine hazır hale getirmek bize düştü. Üretim tesisimizin tasarımını ve proses mühendisliğini de yine biz üstlendik.

O dönemde maddi ve manevi zorluklar elbette yaşadım ama inanın

bugün geldiğimiz nokta, yurt içi ve dışında başarılarımız, aldığımız ödüller... Tüm bu zorlukların hepsine değdiğini gösteriyor.

Türkiye'nin hastane ürünleri ihtiyacının çok büyük bir miktarını biz karşılıyoruz. Özellikle anestezi ürünleri ve yoğun bakım beslenme solüsyonunda akla ilk gelen markayız. Geçtiğimiz yıl, bağımsız bir araştırma şirketi ile yaptığımız araştırma sonucunda Türkiye'nin en güvenilen ve en çok tavsiye edilen hastane ürünleri markasıyız. Sektörün bize bu güvenini, henüz 2021 yılında girdiğimiz reçeteli pazarlar alanında hızla edindiğimiz güçlü yerden anlıyoruz...

Eczacı Sn. Necdet Nuri Kumrulu ile ortak yarattığımız vizyonumuzdan aldığım ilham ile bugün, 37 yıllık geçmişe sahip, teknolojiyi tüketen değil, üreten, yüzde 100 Türk sermayeli, 1.500 kişiye istihdam sağlayan, global bir kuruluşun başındaki lider olarak dünya pazarında büyümeye ve de hedeflerimizi büyültmeye devam ediyor, Polifarma'nın mihenk taşlarını döşemiş olmanın mutluluğu ve gururuyla Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı görevini sürdürüyorum.

Ayrımcılık yapmak istemeyiz ama bir iş kadını olarak ayrıca yaşadığınız zorluklar veya fırsatlar oldu mu? Bunları nasıl aştınız, bu zorlukları aşmadaki motivasyonunuz neydi?

Benim için zor şartlar hep fırsat demektir. Çünkü en büyük icatlar ihtiyaçlardan çıkar. Anadolu'da doğmuş bir Türk kadını olarak zorluklara alışığım, hayatımın hiçbir dönemi rahat geçmedi. Kadınlarımız bulundukları zor şartları fırsat olarak görmeli. Ben öyle gördüm ve zorluklardan çıkış anahtarım da 'konfor alanımdan çıkmak' oldu. En zor zamanlarda dahi umutsuzluğa asla kapılmam, hep 'B planım' vardır. Ben, hedeflerimi bir zaman planına oturttuğum için nihayete ermesini sabırla beklerim. Bilirim ki başarıya giden yol uzundur.

Benim, içselleştirdiğim ve bana hem iş hem sosyal hayatımda kılavuz olmuş bir söz vardır;

**“Hayal, bir tarih yazınca hedef olur.
Hedef, aşamalara ayrılınca plan olur. Plan, harekete geçince gerçek olur.”**



Bu yolda en büyük desteği kimlerden gördünüz?

Benim DNA'mda tüm canlılar için fayda üretmek, şifa dağıtmak var. Polifarma'nın kuruluş hikâyesinde de sağlığa fayda ve Türkiye sevgisi yatıyor. Elbette hayatımın her döneminde ailem en büyük destekçimdi.

Bunun yanında etrafınızda çok iyi ve donanımlı bir ekibin de olması gerek, ben doğru kişileri seçtiğimi düşünüyorum çünkü onlar da benimle aynı inançta çalışıyorlar.

Bir insanın en büyük destekçisi, iç motivasyonudur; bu yolda başarımın temeli insanlığa hizmet etme tutkum, bilimin ışığında pes etmeden çalışmaya olan inancımdır... Yıllar geçtikçe doğru yolda ilerlediğimi görüyorum, Küba'daki bir hastanenin duvarında yazılı olan Che Guevara'nın “Çünkü tek bir insan hayatı dünyadaki en zengin insanın mal varlığından milyonlarca kat daha değerlidir” sözü de kısaca anlatıyor aslında...

Bu açıdan baktığımızda iş insanı olarak kadınlara tavsiyeleriniz neler olabilir?

Bir toplumun geleceğinin ancak eğitimle değişebileceğinin bilincinde sorumlu bir lider olarak, hangi yaşta olurlarsa olsunlar eğitimi ve yaşam boyu



öğrenmeyi odaklarına almalarını tavsiye ederim. Eğitim sayesinde 'işin içine girerek' hâkim olabilir, kendi sektörünüzdeki ihtiyaçları-eksikleri bilebilir ve buna göre planınızı oluşturabilirsiniz. Benim iki çocuğum da sağlığa hizmet edecek şekilde, şirketimizin 'Önce Hayat' söylemini içselleştirerek eğitim hayatlarına uygulamışlardır; oğlum Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okuyor, kızım ise King's College London'da Biomedical Engineering mezunu ve şu anda o da Polifarma'da çalışıyor. Bir diğer önemli tavsiyem de yukarıda belirttiğim gibi 'konfor alanlarından çıkmaları'. Ben hem



mektepli hem alaylıyım. Beyaz önlüğümü giyerek laboratuvara, üretim tesislerimize girerek işin içinde çalışırım. Çünkü sentez yapmak, sentezden ilaca geçmek, entegre üretim yapan bir ilaç firması haline gelmek ayrı bir profesyonellik gerektirir. Şirketimi, kendi molekülünü üreten, nadir ve yetim hastalıklar alanında çalışmaları olan, dünyanın sayılı ilaç firmaları arasına getirmemin ana sebebi budur; yaşam boyu süren eğitim ve çalışma...

Herkesin yaptığını yapmak yerine katma değer sağlayacak yeni alanlara gitmek cesaret ister. Topluma faydalı olmak için cesur olun, hata yapın. Dünyada her sektörde rekabet çok zorlu ve çetin. Yalnızca fark yaratarak sürdürülebilir bir başarı elde edebilirsiniz. Zaman zaman güçlerinin bittiği, ümitsizliğe kapıldıkları anlar elbette olabilir ama vazgeçmesinler. Emin olun kendinize bir hedef koyar ve vazgeçmezseniz başarıyı mutlaka yakalarsınız ve unutmayın, hayatta 4 şeyi geri alamazsınız;

1. Ağızdan çıkan söz,
2. Geçen zaman,
3. Kaybedilen güven,
4. Kaçırılan fırsat...

Son olarak Mayıs ayında, Yeditepe Üniversitesi Women in Business Kulübü tarafından layık görüldüğünüz "Emekçi Kadın Ödülü"nü alacaksınız, tabii ki yaptığınız başarılı çalışmalarla da Polifarma'yı getirdiğiniz nokta itibarıyla kesinlikle bu ödülü hak ediyorsunuz. Bu ödülle beraber yeni misyonlarınız, yeni hedefleriniz olacak mı?

Yeni "Vildan Kumrulu"lar yetiştirilmesi için nasıl bir ortam ve imkan sağlanmalı?

Türkiye'nin sayılı eğitim kurumlarından birinin, iş hayatındaki kadınları destekleme amacıyla kurulmuş bir kulübü tarafından Emekçi Kadın Ödülü'nü almak çok anlamlı. Yeni Vildan Kumrulu'lar yetişmesi için eğitim elzem; toplumda eğitilmiş kadınların sayısı ne kadar artarsa ve iş hayatında aktif rol alırlarsa o toplum da o kadar güçlü, o kadar mutlu, o kadar sağlıklı olur. İşte bu yüzden Necdet Nuri Kumrulu Burs Fonu ile başta kız çocukları olmak üzere gençlere burs imkânı sağlıyoruz.

Yaygın uygulamaların tersine, üretim yapan bir şirket olmamıza rağmen çalışanlarımızın çoğunluğunu kadınlar oluşturuyor. Polifarma olarak küresel çapta bir oyuncu olmamızı sağlayan gücümüz olan, 2017'de kurduğumuz PolArGe merkezimizin, Turkish Time dergisinin yaptığı Ar-Ge 250 araştırmasına göre, 'Türkiye'de Ar-Ge merkezleri arasında en çok kadın çalışan sayısına sahip merkezlerden' biri olduğunu gururla söylüyorum. Biz kadınlar; doğamız gereği dünyaya duygusal zekâmız, pozitif ve çözüm odaklı yaklaşımlarımız, aynı anda birden fazla işi organize edebilme yeteneğimiz, pratik zekâmız ile geliyoruz. Yani aslında iş hayatında beklenen tüm özelliklere sahipken kendimizi geri planda tutmamamız, cesur olmamız gerekir.

Bu ülkenin kadınlarına inanıyorum, Türkiye'yi çok daha ileriye taşıyacağız...

Ülkemizde modern anlamda ilk tıp okulu **(Tıbbiye-i Amire), 14 Mart 1827'de** açılmıştır. Tıp eğitiminin modernleşmesinin başlangıcı olarak kabul edilmiş olan **14 Mart**, ülkemizde **1919'dan** beri her yıl Tıp Bayramı olarak kutlanmaktadır.

NATUWELL Sağlık Ürünleri A.Ş olarak; o günden günümüze kadar; savaşlar, yangın, deprem, sel gibi doğal afetlerle ve Covid-19 gibi salgınlarla mücadele eden, insan hayatını her şeyin üstünde tutan, tüm zorluklara rağmen kendi sağlığını hiçe sayarak görevini yerine getiren tüm sağlık çalışanlarının ve öğrencilerinin **14 Mart Tıp Bayramı'nı kutlarız!**

natuwell



www.natuwell.com.tr

TİTCK 2023 YILI 1. DÖNEM YERLEŞTİRME SONUÇLARI HAKKINDA AÇIKLAMA YAPTI

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK), “Eczacılarımızın Dikkatine” başlığıyla Eczacı Yerleştirme Sistemi (EYS) hakkında bir açıklama yaptı.

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) Eczaneler Dairesi Başkanlığı tarafından 8 Mart 2023 tarihinde “Eczacılarımızın Dikkatine” başlıklı bir duyuru yayımlandı. Duyurunun tamamı şu şekilde:
“6197 sayılı Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun ile 12/04/2014 tarihli ve 28970 sayılı Resmi Gazete’ de yayımlanan Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmelik hükümleri doğrultusunda uygulamaya konulan Eczacı

Yerleştirme Sistemi (EYS) üzerinden 19/01/2023-06/03/2023 tarihleri arasında alınan başvurular neticesinde 08/03/2023 tarihinde Kurumumuz tarafından eczacı yerleştirme işlemi gerçekleştirilmiş olup sonuçlar <https://eys.titck.gov.tr> adresinde yer alan kullanıcı hesaplarında görüntülenebilmektedir.

Yerleştirme işlemi gerçekleştirilen eczacıların, Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmelik’in 10’uncu



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE İLAÇ VE
TIBBİ CİHAZ KURUMU

maddesinin birinci fıkrası doğrultusunda en geç 5 Haziran 2023 Pazartesi günü mesai bitimine kadar ilgili il veya ilçe sağlık müdürlüğüne başvuruda bulunmaları gerekmektedir."

TEB DÜNYA KADINLAR GÜNÜNÜ KUTLADI

Türk Eczacıları Birliği (TEB) 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ile ilgili bir basın açıklaması yaptı. Açıklamada, "Bizler, kadın ve erkeğin hak ve özgürlüklerde, fırsatlara erişimde ve temsilde eşit olması gerektiği esasına inanan ve yüzde 59'u kadın meslektaşlarımızdan oluşan bir meslek grubuyuz. Özgürlük, demokrasi ve çağdaşlığın anahtarının toplumsal cinsiyet eşitliği olduğunu biliyoruz. Kadına yönelik erkek şiddetini etkili bir mücadele ile sona erdirdiğimiz, kadınların eğitim,

çalışma hayatı ve karar alma mercilerine eşit katılımını sağladığımız bir Türkiye'nin daha demokratik bir ülke olacağına inanıyoruz.

Ülkemizde yaşanan deprem felaketinin acı izlerini yüreğimizde taşıırken; eczaneleri yıkıldığı halde hastalarını ilaçsız bırakmamak için çırpınan kadın meslektaşlarımızı, ülkemizin dört bir yanından afet bölgesine ulaşip günlerce uyumadan hastalara gönüllü ilaç

eczacılık hizmeti sunan kadın meslektaşlarımızı, fedakârca sağlık hizmeti sunan, deprem anında bile sorumluluğu altındaki bebekleri kurtarmak için gözünü dahi kırpmayan kadın sağlık çalışanlarımızı bir an bile unutmayacağız.

Yaralarımızı sarabildiğimiz, daha eşit ve adil bir dünyaya kavuşma inancıyla 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyoruz." ifadeleri yer aldı.

BİAKAF

Kekik İçeren Sıvı Takviye Edici Gıda

Kekik Bitkisi; antiseptik, antibakteriyel ve antioksidan özellikler gösterir. Ağız yolu ile kullanıldığında ferahlatıcı etkisi olduğu bilinmektedir.

Sinirotu; Nefes rahatlatıcı özelliği ile fayda sağlamaktadır.



Mayıs Papatyası; Papatya terleticidir ve sakinleştirici özelliğe sahiptir.

Limon Konsantresi ve Portakal Aroması bulunması sebebiyle de C Vitamini bakımından oldukça zengin ve faydalıdır.

www.aksuvital.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 500 25 78

f | t | @ / aksuvital

AKSU VİTAL®





YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜREN UYUZ HASTALIĞI

Uyuz hastalığı, *Sarcoptes scabiei* var. *Hominis* adlı akarın neden olduğu bir tür cilt hastalığıdır. Kişide kaşıntı ve döküntüye neden olan uyuz hastalığı, özellikle sonbahar ve kış aylarında artış gösterir ve son derece bulaşıcıdır. Akarın, derinin üst katmanlarında açtığı tüneller, bıraktığı yumurta ve dışkı son derece şiddetli bir kaşıntıyı beraberinde getirir. Geceleri daha yoğun bir şekilde kaşıntıya neden olan hastalık, tedavi edilmediğinde döküntü ve yara oluşumunu beraberinde getirir. Sıklıkla parmak araları, bilek, dirsek, ayak, göbek çevresi ve koltuk altında kaşıntıya neden olan hastalık, kişinin genel sağlık durumunu için tehdit oluşturmaya da hayat kalitesini oldukça düşürür. Uyuz, kişisel hijyenden bağımsız olarak herkeste görülebilir.

Son 4-5 yıldır bilimsel platformlar dünyada farklı zamanlarda, farklı ülkelerde uyuz vakalarında artış olduğunu gösteriyor. Salgın şeklinde yayınlarla karşılaşyoruz. Örneğin Hırvatistan, Almanya ve farklı ülkeler bunun içinde. Hastaneye başvuran hastaların çoğu daha önce tanı ve tedavi almış fakat mevcut tedavilerle kür sağlanamayan hastalar oluyor. Son dönemde klinik gözlemlerimizde bir miktar direnç görüyoruz. Fakat yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda hastalara

fosforlu kremler sürdürüp nasıl uyguladığı incelendi. Bu çalışmalar hastaların kremleri deri kıvrımlarına yeteri kadar doğru bir şekilde uygulamadığını gösterdi. Yani krem veya losyon doğru ve iyi bir şekilde uygulanırsa direnç anlamında ciddi bir sorun yok gibi görünüyor. Elbette uyuzu eskiden daha kolay tedavi ediyorduk, şu anda ilaçlarda alternatif geliştirmek durumunda kalabiliyoruz, bazı ilaçlardan diğerine geçiyoruz ama tedavi ediyoruz. Majistral ilaçlarda bulunan kükürt, katran ve bir takım farklı maddeler bulunuyor. Bu maddelerin dezavantajı kötü kokuya sahip olmaları ve bunun sebep olduğu sosyal izolasyon. Bu da ilacı önerilen şekilde kullanmamaya ve tedavi yanıtının beklenen şekilde olmamasına yol açıyor. Tüm bu olumsuzluklara rağmen sahada tedavi başarısı yüksek, hoş kokulu ürünler de bulunmaktadır.

Vurgulamaya çalıştığımız nokta; uyuz, hekiminizin size önerdiği krem veya losyonların ailece uygulanmasıyla tedavi edebilen bir hastalıktır.

VÜCUT BAKIM LOSYONU

Body Care Lotion

Cildinize tazelik ve yumuşaklık verir

Tüm Ciltler İçin



BİZ BÜYÜK BİR AİLEYİZ, ZORLUKLARI HEP BİRLİKTE AŞACAĞIMIZA İNANCIM TAMDIR

Deprem bölgesinde yaşananları Adana Eczacı Odası Başkanı Ecz. Ö. Mürsel Yalbuzdağ'dan dinledik. Yalbuzdağ, "Mesleğimle, meslektaşlarımla ve meslek örgütümle gurur duyuyorum. Çabalarımız, gayretlerimiz bazı kesimlerce görülme de, yok sayılsa da bizler reklam için değil kamunun kendisi olan vatandaşlarımıza ilaç olduk, olmaya da devam edeceğiz" dedi.



Adana Eczacı Odası Başkanı
Ecz. Ö. Mürsel Yalbuzdağ

Mürsel Bey deprem anı ve sonrası için duygularınızı alabilir miyiz?
6 Nisan 2023 saat 04:17'de sabaha karşı depremi yaşadık. Hiç bitmeyecek gibi uzun süren, bir türlü bitmeyen, anlatılması imkansız anlardı. Merkez üssü neresiydi, yıkım oldu mu, yakınlarımıza ne oldu? Endişesi hep sürdü. Televizyon açtığımızda durumun vahametini anladık, 10 ilin etkilendiği ve yüzyılın felaketi olarak adlandırılan depremi yaşamıştık. Yakınlarımızdan haber aldıkça, güvende olduklarını duyunca huzur buluyor, haber alamadıklarımızla endişelerimiz artıyordu. Afet planı da çökmüştü, yardıma gidecek illerde depremten etkilenmişti. Adana için durum değerlendirmesi yaptığımızda ilk gün için yıkılan binalar ve enkaz altında vatandaşlarımızın olduğu bilgisini aldık. İlk depremle zarar gören eczanelerimize kesinlikle girmeyin, önce kendi güvenliğinizi sağlayın uyarılarımızı yaptık.

Öğlen olan depremle ne yazık ki bu eczanelerimizden biri yıkıldı. Birçok eczanemizde ağır ve orta hasarlı hale geldi. İlk gün için kendi güvenliğini ve ailelerinin güvenliğini sağlayan, eczaneleri çalışabilir durumda olan meslektaşlarımız 24 saat açık kalarak ilaç ve eczacılık hizmetini devam ettirdiler. Şehrin bir bölümü ağır ve orta hasarlı hale gelmiş durumdaydı. Şu anda bile o bölge hayalet kent gibi yaşayan kimse yok, evlerine dönebilen vatandaşlarımız yok gibi.

Türk Eczacıları Birliği'nin bölgedeki çalışmaları ve afet bölgesinde ilaç temini hakkında bilgi verir misiniz?

Türk Eczacıları Birliği'nin afet durumları için bir tır eczanesi mevcuttu. Ancak bu kadar ili kapsayan afet için yetmezdi. Konteynerlar, çadırlar, mobil araçlar hazırlanmaya başlandı. Adana Eczacı Odası olarak da TEB tarafından Hatay'da kurulacak olan sahra

eczanelerinin koordinasyonunda yer aldık. 7 Şubat Salı günü İskenderun'a konteyner eczaneyi yerleştirdik. Hatay için sahra çadırını bekledik çadır gelince 9 Şubat saat 05:00'de gönüllü meslektaşlarla beraber yola çıktık. Hatay'a 7 saatte ulaşabildik ama Hatay yerinde yoktu, sağlam olan bina kalmamıştı. Adresi bulmak imkansızdı, kapanan yollardan, enkazların arasından ancak sahra eczanesini kuracağımız alana ulaşabildik. Sahra çadırı daha kurulmadan, ortada duran veya getirdiğimiz kolilerden ilaç ve eczacılık hizmeti vermeye başladık. Günlerdir ilaca ulaşamayan, tedavisi yarım kalan hastalar akın akın geliyordu. Bu arada 112 ekipleri, gönülleri hekimler, arama kurtarma ekipleri de yoğun olarak gelip ilaç eksiklerini tamamlıyorlardı. Sahra eczanesinde Türkiye'nin dört bir yanından gönüllü gelen meslektaşlarımızla ilaç ve eczacılık hizmetini 7/24

aralıksız vermeye çalıştık. Soğuktu, uykusuzluktu, açlıktı onlar geçici sorunlardı, asıl önemli olan bizlerin oradaki depremzedelere ilaçlarını ulaştırabilmektir. Fedakarca çalışan hizmet veren tüm meslektaşlarıma teşekkür ederim. Şu anda yaklaşık bir aydır Hatay'da hizmet vermekteyiz, geçtiğimiz hafta İskenderun Sahra Eczanemizi kapattık. Antakya, Defne ve Samandağ'da eczanelerimizin faaliyete geçmesi biraz zaman alacak ama yavaş yavaş geçici de olsa eczane açabilecek yerler belirleniyor.

Bölgenin ve bölgede faaliyet gösteren eczacıların son durumları hakkında neler söylemek istersiniz?

Antakya, Defne ve Samandağ'da neredeyse çalışabilecek, sağlam durumda eczane kalmamış halde, orta hasarlılar da yağmalanmış, talan edilmiş durumda. Geçici yerlerde çalışmaya başlayarak meslektaşlarımızın hayatlarına devam etmeleri gerekecek. Zor bir süreç; yakınlarını kaybettiler, işyerleri, birikimleri, evleri depremle bir anda gitti, her şeylerini kaybettiler. Mesleğimle,



meslektaşlarımla ve meslek örgütümle gurur duyuyorum. Çabalarımız, gayretlerimiz bazı kesimlerce görülme de, yok sayılsa da bizler reklam için değil kamunun kendisi olan vatandaşlarımıza ilaç olduk, olmaya da devam edeceğiz. Hasarlı, zarar görmüş eczanelerimizi hep birlikte, el birliği ile destek olup, yeniden hayata döndüreceğiz. Akut zaman geçti, kronik zamana girdik; desteklerimizi devamlı sürdürerek hem vatandaşlara ilaç olacağız hem de meslektaşlarımızın yaralarını hep birlikte saracağız. Biz büyük

bir aileyiz, zorlukları hep birlikte aşacağımıza inancım tamdır.

Son olarak dergimiz aracılığıyla neler söylemek istersiniz?

Depremde kaybettiğimiz Adıyaman Eczacı Odası Başkanımıza, meslektaşlarımıza, eczane teknisyenlerimize ve vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet diliyorum. Yakınlarını kaybeden meslektaşlarımıza başsağlığı diliyorum. Bir daha böyle acıları yaşamamak için ülkece tedbirler almamızı temenni ediyorum.



TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ: BİRLİKTE DAYANIŞMA İLE SARACAĞIZ"

Türk Eczacıları Birliği Kahramanmaraş merkezli ve 11 ilimizi etkileyen deprem sonrası yaraları sarmak adına yapılan çalışmalar ile ilgili bir basın açıklaması yaptı.

Türk Eczacıları Birliği (TEB) Kahramanmaraş Pazarcık merkezli depremin ardından yapılan çalışmalar ile ilgili bir basın açıklaması yaptı. Yapılan açıklamada, 6 Şubat 2023 tarihi itibarı ile TEB'in koordinasyonunda tüm Bölge Eczacı Odalarının ve ülkenin dört bir yanından eczacıların harekete geçtiğini belirterek, "Bölgedeki vatandaşlarımızın yaralarını sarabilmek, dertlerine deva olabilmek adına seferberlik ilan etmiştir. Eczacılık mesleğini değerinin ve meslektaş dayanışmasının gücünün tüm ülkemizde görünür olmasını sağlamışlardır. Bölge Eczacı Odaları ile koordinasyon halinde tanımlanan ihtiyaç doğrultusunda sahra eczanelerimiz gönüllü meslektaşlarımızın katkıları ile hizmet sunmaya devam etmektedir.

Tüm bunlara paralel olarak deprem felaketinden etkilenen çok sayıda meslektaşımız için de mesleki dayanışma çalışmaları başlatılmıştır.

- Birliğimizin önceki hizmet binası depremin ilk haftası itibarı ile barınma sorunu yaşayan meslektaşlarımız, eczacılık fakültesi öğrencileri ve aileleri için 250 yatak kapasiteli afet sonrası barınma merkezine dönüştürülmüştür.
- Türk Eczacıları Birliği Artı Sigorta, ilk gün itibarı ile sahada eczanesi zarar gören meslektaşlarımız ile irtibata geçerek gerekli hasar tespit ve ilgili sigorta işlemlerini

başlatmış, 1 Mart itibarı ile de ilgili sigorta ödemeleri yapılmaya başlanmıştır.

- Depremde vefat eden meslektaşlarımızın yakınlarına Türk Eczacıları Birliği Artı Sigorta Ferdi Kaza Poliçesi kapsamında 100.000 TL ödeme gerçekleştirilmektedir.
- Depremde hayatını kaybeden meslektaşlarımızın çocuklarına Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti kararı uyarınca öğrenim hayatları boyunca burs imkanı sağlanmıştır.
- Bunlara ek olarak, depremden zarar gören meslektaşlarımızın yaralarını sarmak, ekonomik olarak katkı sağlamak ve bölgedeki eczanelerimizi yeniden ayağa kaldırmak adına Birliğimiz tüm imkanlarını seferber etmiş durumdadır. Söz konusu çalışmalar çok yönlü olarak sürdürülmektedir" denildi.

Depremden hasar gören eczacıların hasar bilgilerini iletmek için bir sistemin oluşturulduğunun belirtildiği açıklamada, "Depremden en büyük hasarı gören ve ilgili işlemlerin Eczacı Odalarımız aracılığıyla yürütülmesinde zorluk yaşanabilecek Hatay, Kahramanmaraş, Adıyaman, Gaziantep ve Malatya illerimizdeki meslektaşlarımıza hasar bilgilerini Birliğimize iletmelerini sağlayacak SMS linkleri ulaştırılmıştır. Olası soru ve sorunlar için meslektaşlarımızın ulaşabileceği çağrı numaraları hakkında

bilgilendirme yapılmış, ayrıca söz konusu çağrı alanımızda görev yapan çalışanlarımızın SMS bildirimlerine geri dönüş yapamamış meslektaşlarımızla iletişime geçerek gerekli bilgilendirmeleri yapmaları yönünde koordinasyon sağlanmıştır.

- Bu 5 il dışında kalan ve depremden etkilenen diğer illerimizdeki meslektaşlarımızın hasar bildirimlerinin ilgili Bölge Eczacı Odalarımız aracılığı ile yürütüleceği konusunda ilgili Bölge Eczacı Odalarımıza bilgilendirme yapılmıştır ifadelerine yer verildi.

Gelen bildirimlere bağlı olarak ilk aşamada alınan karar ile yardımlaşma sandığı üyesi olan eczacılara yardımın başladığı belirtilen açıklamada, "Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyetimizin aldığı karar doğrultusunda yardımlaşma sandığı üyesi olan ve depremden eczaneleri yıkılan, ağır hasar gören ve acil yıkım kararı alınan meslektaşlarımıza yönelik 250 Bin TL tutarında geri ödemesiz nakit afet desteği sağlanmasına ilişkin süreç 1 Mart itibarı ile başlatılmıştır." denilerek yardımların başladığı belirtildi.

Açıklamanın devamı ise şu şekilde: "7 Mart itibarı ile bu kapsamda yapılan ödeme miktarı 44 Milyon TL şeklinde gerçekleşmiştir. Birliğimize yapılan bildirimler doğrultusunda, geri ödemesiz

olarak Türk Eczacıları Birliğince meslektaşlarımıza sağlanacak bu nakdi afet desteğinin yaklaşık 150 Milyon TL'lik bir bütçeye denk geleceği hesaplanmış olup afet destek bütçesinin meslektaşlarımıza aktarılmasına ilişkin süreç devam etmektedir.

• Aynı şekilde Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti kararı ile depremde vefat eden TEB yardımlaşma sandığı üyesi meslektaşlarımızın yakınlarına sağlanacak 50 Bin TL vefat yardımı ile vefat eden meslektaşlarımızdan eczanesi “yıkılmış veya acil yıkılacak veya ağır hasarlı” olarak

belirlenenlere sağlanacak 250 Bin TL tutarındaki afet desteği Birliğimize iletilen veraset ilamına bağlı kalınarak yakınlarına yapılmaktadır.

2 Mart tarihinde duyurusu yapılan Birliğimizin de kendi kaynakları ile katkı sunacağı “ECZACI için BİRLİKTEYİZ” Destek Kampanyamız kapsamında oluşturulacak fon aracılığı ile eczanesi depremde zarar gören yardımlaşma sandığı üyesi olmayan meslektaşlarımızın da desteklenmesine yönelik çalışmalara devam edilecektir. İlgili

bilgilendirmeler ayrıca yapılacaktır. Tüm Bölge Eczacı Odalarımızı ve Meslektaşlarımızı, İlaç Sanayimizi, Ecza Kooperatiflerimizi ve Dağıtım Kanallarımızı bu süreçte dayanışma içerisinde olmaya, birlikte güçlenmeye, mesleğimizi ve meslektaşlarımızı birlikte güçlendirmeye “Eczacı için Birlikteyiz” dayanışmamıza destek olmaya davet ediyoruz.

Depremde zarar gören meslektaşlarımızın yaşadığı tüm zorlukların üstesinden Birlik'te geleceğiz, afetin yaralarını hep birlikte dayanışma ile saracağız.”

Depremde zarar gören meslektaşlarımızın yaşadığı tüm zorlukların üstesinden Birlik'te gelebilmek, yaraları dayanışma ile Birlik'te sarabilmek için

"ECZACI için BİRLİKTEYİZ"

Eczacı Odalarımızın, Meslektaşlarımızın, İlaç Sanayinin, Eczacı Kooperatiflerimizin ve Dağıtım kanallarımızın destek verebileceği ve Birliğimizin de kendi kaynakları ile katkı sunacağı

"ECZACI için BİRLİKTEYİZ" Meslek Dayanışmamız Hesap Numarası:

TÜRKİYE İŞ BANKASI

Hesap Adı: Türk Eczacıları Birliği

IBAN: TR76 0006 4000 0014 2400 5214 17



tebkurumsal



tebkurumsal



tebkurumsal



tebkurumsal

ECZACILARIN KÖTÜ GÜN DOSTU OLDUĞUNU BİR KEZ DAHA GÖSTERDİK

Bu sayıdaki konuğumuz Kayseri Eczacı Odası Başkanı Uzm. Ecz. Uğur Nuri Akın oldu. Akın, deprem bölgesinde etkin olarak görev yapan eczacıların hikayesini ve Kayseri Eczacı Odası çalışmalarını dergimize anlattı.



Kayseri Eczacı Odası Başkanı
Uzm. Ecz. Uğur Nuri Akın

Ülke olarak büyük bir felaket yaşadık. Eczacılar, ilk günden itibaren sağlık sisteminin vazgeçilmez bir parçası olduğunu bir kez daha gösterdi. Bu organizasyonu ve yapılan hizmetleri anlatır mısınız? 6 Şubat sabahı maalesef yüz yılın felaketine tanık olduk. Türk milletine büyük geçmiş olsun dileklerimi sunuyorum, kaybettiğimiz canlarımızı da rahmet ve minnetle anıyorum. Yaşadıklarımız, gördüklerimiz olağanüstü durumlardı. Umarım böylesine acılar bir daha

yaşanmaz. Bu süreç bize bir kez daha gösterdi ki eczacılar sağlık sisteminin vazgeçilmez bir parçası. Halk sağlığını her şeyden üste tutan kutsal bir meslek eczacılık. Mesleğimle o gün bir kez daha gurur duydum. Türk Eczacıları Birliği de inanılmaz bir organizasyona imza attı. Neredeyse hiçbir kurumun, kuruluşun çadırı dahi gelmemişken bizim seyyar eczanemiz ikinci gün Kahramanmaraş ilimizdeydi. Kayseri Eczacı Odası olarak da 4 eczacı ve 2 oda personelimizle 7 Şubat günü Kahramanmaraş'a

Uzm. Ecz. Uğur Nuri Akın kimdir?

1987 Kayseri doğumluyum. İlk ve ortaöğretimimi Kayseri'de tamamladım. Daha sonra 2012 yılında Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldum. 2012 yılından bu yana Kayseri'de serbest eczacılık yapmaktayım. 2015'te başlayan oda yöneticiliğimde saymanlık ve genel sekreterlik görevlerinde bulundum. 2019 aralıktan günümüze kadar da oda Başkanlığı görevini yürütüyorum. İşin aslı oda yöneticiliğinin mutfağından çıkan bir başkanım. Ayrıca farmakoloji yüksek lisans ve Anadolu Üniversitesi Adalet Bölümü mezunuyum.



geldik. O kadar belirsizliğin, karmaşanın içerisinde düzen oluşturmaya gayret gösterdik. Çünkü yaraların hep birlikte sarılması gerekiyordu. Eczacılıktan fazlasını yaptığımız için de ayrıca vicdanımız çok rahat. Bizler ilaç eczacılık hizmeti vermeye çalışırken oda personelimizde oradaki depremzede vatandaşlarımıza çorba ikramı yaptılar. Çünkü tahmin ettiğimiz üzere oradaki temel ihtiyaçların en önemlisi ilaç ve besin ihtiyacıydı. Sonrasında birliğimizin önderliğinde diğer

tüm odalarımızla belki de dünyada örneği görülmemiş bir kenetlenmeyle organizasyon gerçekleştirdik. Eczacının öz sermayesiyle sayıları 26'yı bulan sahra eczanelerini kurduk. Ücretsiz bir şekilde vatandaşlarımıza ilaç, medikal malzeme, çocuk ve kadın sağlığı ürünleri ve kısaca aklınıza gelen sağlıkla alakalı her şeyin dağıtımını yaptık. Ve tüm bunları gönüllü eczacılarımız ve eczane teknisyenlerimizle yaptık. Eczacıların kötü gün dostu olduğunu bir kez daha göstermiş olduk. Ayrıca bu felakette 44 meslektaşımızı ve 21 eczacılık fakültesi öğrencimizi kaybettik. Kendilerini saygıyla anıyorum. Acımızın tarifi yok... Bu felaketten büyük dersler çıkarılması gerektiğini de bir kez daha anlamış olduk.

Afet bölgesinde yer alan eczacılar büyük problemlerle karşı karşıya kaldı. Bu durum için neler yapılabilir. Bölgede ilaç hizmeti verilmeye nasıl devam edilecek? Elbette vatandaşlarımızın ilaç



eczacılık hizmetinin devamlılığının yanı sıra afet bölgesinde fazlasıyla zarar gören meslektaşlarımızı da düşünmemiz son derece elzem bir durumdur. Bu sebeple afet bölgesindeki oda başkanlarımızla istişareler sonucu sırasıyla sahra eczanelerimizi kapatmamız, oradaki eczacılarımızın yaralarını sarmaya başlamamız gerekiyor. Bunların planlaması yapılırken birliğimiz de depremde zarar gören meslektaşlarımızla alakalı bir takım destek paketlerini açıkladılar. Yine

40 bin eczacımızın yardımıyla oradaki meslektaşlarımızın yeniden ayağa kalkması için hep birlikte mücadele edeceğiz. Süreç uzun ve zahmetli ama taşın altına elimizi koymadan maalesef yaraların sarılması pek mümkün değil. Kayseri'deki eczacılar olarak da meslektaşlarımıza kapımızın, yüreğimizin her daim açık olduğunu tekrar belirtmek istiyorum.

Afet sonrası en büyük tehlikelerden biri de salgın hastalıklar. Bu konuda ilk olarak yapılması gerekenler sizce nelerdir?

Afet sonrası en korktuğumuz durumlardan birisi de hiç şüphesiz salgın hastalıklar. Yine biz eczacılara büyük sorumluluklar düşüyor. Ve ne mutlu ki eczacılar yine gereğini yapıp salgınla mücadelede etkin rol oynadılar. Binlerce kutu majistral ilaç hazırlayıp bölgeye gönderdiler. Çünkü biliyoruz ki ilaç olmadan sağlık sistemi olmaz. Eczacı olmadan da ilaç olmaz. Umarım bu gerçeği sağlık otoriteleri bir kez daha anlamıştır.



Depremden dolayı hizmet binanızda da hasar oluştu. Eczacı Dergisi olarak geçmiş olsun diyoruz. Eczacı Odası olarak hizmetlerinize nasıl devam edeceksiniz?

Her ne kadar Kayseri afet bölgesinde sayılmasa da merkez üslerinin şehrimize yakın olmasından kaynaklı tüm depremi fazlasıyla hissettik. Kayseri’de birçok bina ağır hasar aldı maalesef. Oda binamız ağır hasarlı olmasa da eski bir yapı olması sebebiyle yeni bir hizmet binası elzem hale geldi. Çalışmalarımız tüm hızıyla sürüyor. En yakın zamanda ilimize, meslektaşlarımıza yakışan yeni oda binasında hizmet vermeye başlayacağız.

Herkesin gündemi afet ancak oda olarak şubat ayının başlarında Kayseri Büyükşehir Belediyesi ile 'Eczacı Asistanlığı' kursu ile ilgili bir protokol imzaladınız. Bu projenin detaylarını okurlarımız ile paylaşır mısınız?

Kayseri Eczacı Odası olarak gerçekten aktif ve birçok ilklere imza atan bir odayız. Geçmişten gelen kültüre eklemeler yaparak yolumuza devam ediyoruz.



Çözüm odaklı çalışıyoruz işin aslı. Tüm üyelerimizle sıkı diyaloglar içerisindeyiz. Çünkü biliyoruz ki buradaysak gereğini de yapmamız gerekiyor. Yoksa boş yere koltuk işgali yaparız. Aslında eczanelerimizde yaşadığımız en büyük problemlerden birisi de personel sıkıntısı. Bunun için ne yapılabilir diye düşünürken Kayseri Büyükşehir Belediyesi ile birlikte eczane personeli yetiştirmeye yönelik bir protokol imzaladık. Ayrıca bu protokol Türkiye’de, Büyükşehir ve eczacı odası arasında imzalanan ilk personel yetiştirme programı. Programın isminin eczacı asistanlığı olmasının sebebi de

hem asistanlık kelimesinin TDK’da anlamı hem de kalfalık, teknisyenlik gibi terimsel kelimeleri resmîyette direkt program ismi olarak kullanamamamızdan kaynaklı. Programda mesleki dersler sadece eczacılar tarafında verilecek. Bu eczacılarımızın arasında yüksek lisanslı, doktoralı ve doçent eczacılarımız var. Diksiyon, etkili iletişim gibi dersler de konusunda uzman kişiler tarafından verilecek. Amacımız eczacılık hizmetini bir üst segmente taşımak. Bu da ancak sürekli eğitim anlayışıyla mümkün olacaktır.

Son olarak dergimiz aracılığıyla meslektaşlarınıza neler söylemek istersiniz?

Öncelikle sizlere teşekkür etmek istiyorum. Her daim eczacının yanında olduğunuz ve vizyoner bakış açısıyla mesleğimize hizmet ettiğiniz için. Yine büyük bir teşekkürü böylesine bir felakette canla başla emek veren birliğimize, odalarımıza ve tüm eczacılarımıza etmek istiyorum. Umarım böylesine bir acıyı bir kez daha yaşamayız. Son olarak iyi ki bu mesleği seçmişim. İyi ki eczacıyım.



Yaralarımızı birlikte saracağız.

*Türk Nippon Sigorta olarak
depremin etkilerine maruz kalmış
vatandaşlarımız için her türlü
sorumluluğı almaya hazır olduğumuzu belirtir;
bu acı tablo karşısında, yürek yüreğe bir
dayanışmayla ve tüm olanaklarımızı seferber ederek
çalışmaya devam edeceğimizi bildirmek isteriz.*

*Şimdi birlik olmanın,
yaralarımızı sarmanın zamanı!*





Betül Mardin
Halka İlişkiler Duayeni

**Hayatını sen
şekillendir
yoksa senin
yerine bir
başkası yapar.**



**Beni acıyarak
değil, düşünerek
severek,
kucaklayarak
hatırlayın.
Tiyatro varsa ben
varım!**



Afife Jale
İlk Kadın Türk
Tiyatrocu

**İlerleyen dünyada iki
çeşit insan bulunması
gerekir ki bunlar;
orada bulunan en iyiyi
benimseyen ve bundan
hoşlanan ile daha
iyiyi dileyen ve onu
yaratmayı deneyendir.**



Florence Nightingale
Modern Hemşireliğin
Kurucusu



Rosa Parks
İnsan Hakları
Savunucusu

**Bir hayal
olmadan insanlar
yok olur; ancak
cesaret olmadan
da hayaller ölür.**



Sabiha Gökçen
İlk Kadın Savaş Pilotu

**Yanlış
konuşmaktansa
hiç konuşmamak
daha iyidir.**

**İnsanların en
etkili silahı,
samimiyet ve
zekadır.**



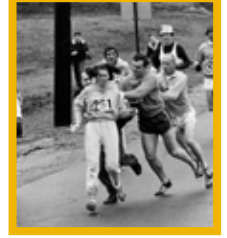
Halide Edip Adıvar
Yazar



Marie Curie
Kimyager ve Fizikçi

İnsanlar konusunda daha az, fikirler konusunda daha çok meraklı olun.

Gerekirse bu yarış ellerimin ve dizlerimin üzerinde de olsa bitireceğim, çünkü kimse yapabileceğime inanmıyor.



Kathrine Switzer
Boston Maratonu'nda koşan ilk kadın sporcu

Eğer bir yerlerde bilime, demokrasiye, barışa, aydınlığa aç bir çocuk senin ışığını bekliyorsa, sönmeye hakkın yoktur. Işıyacaksınız! Ölüme saniyeler kalmış olsa bile...



Türkan Saylan
Doktor, Aktivist

Yürüyemezsem dans ederim.



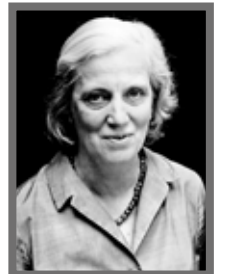
Frida Kahlo
Ressam

Barışı sağlayanların, engellere, özellikle bağınazlığa, hoşgörüsüzlüğe ve esnek olmayan geleneklere karşı çıkmadığını hiç görmedim.



Benazir Butto
Bir İslam ülkesinde seçilmiş ilk kadın başbakan

Kimya ve kristaller tarafından hayat boyu esir edildim.



Dorothy Crowfoot Hodgkin
Protein Kristallografisi Bilim Dalının Kurucusu

ECZACIDAN HAYAT KURTARAN HEİMLİCK MANEVRASI

Beyoğlu'nda bir anne, 5 yaşındaki kızına yemek yedirirken yiyecek çocuğun nefes borusuna kaçtı. Annenin koşarak eczaneye getirdiği çocuk, eczacı tarafından "Heimlick" manevrasıyla kurtarıldı. Çocuğun boğazındaki yiyecek çıkarken o anlar kameraya yansıdı.

Keçeci Piri Mahallesi'nde gerçekleşen olayda, bir anne 5 yaşındaki kızına evlerinde yemek yedirdiği esnada gıda çocuğun nefes borusunda kaçtı. Nefessiz kalan çocuğunu gören anne çocuğu alarak kendisini sokağa attı. Telaşla çevresinden yardım isteyen anne cadde üzerinde bulunan eczaneyi gördü. Hemen eczaneye giren anne, Eczacı Ömer Faruk Can'a çocuğunun nefes alamadığını söyleyip yardım istedi. Eczacı hemen çocuğu alıp 'Heimlich' manevrası uygulamaya başladı. Bir süre sonra manevra sayesinde nefes borusunda takılı kalan gıda çocuğun boğazından çıktı ve çocuk nefes almaya başladı.

Çocuk Nefes Almıyordu, Yüzü Mosmordu

Çocuğun hayatını kurtaran eczacı Ömer Faruk Can, "Akşam saatlerine doğru bir anne ve çocuğu telaşlı şekilde eczaneme geldi. Çocuk nefes alamıyordu, yüzü mosmordu. Çocuğun boğazına bir şey kaçtığını anlayıp hemen çocuğu aldım ve hızlıca Heimlich manevrası uyguladım. Çocuk zaten o sırada tükürmeye başladı. Yuttuğu besin çıktı. Çocuk hayata geri döndü. Ailesi de bu manevrayı bilmiyor. O anda müdahale edememişler. Çok şükür burada bir Eczane vardı ve biz yardımcı olduk. Biz burada olmayabilirdik.



Ecz. Ömer Faruk Can

Tüm anne babaların herkesin bu manevrayı öğrenmesi gerekiyor. Çok basit birkaç denemeyle herkes öğrenebilir. Çünkü burada saniiyelerin çok büyük önemi var" dedi.

ECZACI ASİSTANI OLMA FIRSATI BUSMEK'TE

Bursa Büyükşehir Belediyesi ve Bursa Eczacı Odası işbirliği ile BUSMEK bünyesinde "Eczacı Asistanlığı" kursu açılıyor.

Kursu başarıyla bitiren kursiyerler katılım belgesi sahibi olabilecek. Eczacılık sektöründe başarılı ve bir adım önde olmak isteyenler bu kursta avantaj sağlayabilecek ve kursu başarıyla bitiren kursiyerlere, sahip oldukları katılım belgesi ile "Bursa Eczacı Odası" tarafından iş yönlendirmesi yapılacaktır.

BUSMEK öğretmenleri ve uzmaneczacıların eğitim vereceği

kursta, İlaç Dışı Ürünler, Mesleki Bilgisayar, Müşteri İlişkileri/Hitabet, Halk Sağlığı, Yasa Yönetmelik ve Etik, Pratik İlaç Bilgisi, Sağlıkta Temel Kavramlar, Temel Muhasebe, Ofis Programları gibi önemli konular ele alınacak.

Eğitimlerle birlikte, eczacıların ihtiyaç duydukları nitelikli eczacı asistanları yetiştirilerek, hem sektörün yetişmiş personel ihtiyacı karşılanacak hem de bu alanda kendini geliştirmek ve çalışmak isteyen vatandaşlara istihdam imkânı sunulmuş olacak.

"Eczacı Asistanlığı" kursu, Yeni



Karaman Mesleki Eğitim Merkezinde 3 Nisan 2023 tarihinde başlayacak. Kursa katılmak isteyenler, busmek.bursa.bel.tr internet adresi veya 254 3030 numaralı telefondan kayıt yaptırıp, bilgi alabilecek.

Başta değerli
hekimlerimiz olmak
üzere tüm sağlık
çalışanlarımızın
14 Mart Tıp Bayramını
kutluyoruz.



vitago.tr



vitago.com.tr





ADAPAZARI'NIN İLK TÜRK ECZACISI

Geçen yıl Adapazarı'nda uzun yıllar eczacılık yapmış olan Mehmed Kamil Aralp'in hikâyesinden sizlere bahsetmiştim. Bu sefer Adapazarı için çok ayrı bir öneme sahip olan Mehmed Reşad Kürem'den bahsetmek istiyorum. Zira M. Reşad Bey ilçenin ilk Türk/Müslüman eczacısıdır.

Adapazarı tarihinde hatırı sayılır bazı aileler mevzubahistir. Bu ailelerin Adapazarı'nın gelişimindeki payları

çok büyüktür. Ailelerden biri olan Keremzadeler'in küçük oğlu. M. Reşad Bey 1905'te eczacı olarak mezun olmuş 1907'ye kadar İstanbul'da çalışmıştır. 1907'de Adapazarı'na gelerek Orhan Cami'nin yanında bulunan evlerinin altında 1891'den beri eczacılık yapan Agop Daduryan'ın eczanesini devralmıştır. Eczanenin adını "Mehmed Reşad Eczanesi" olarak değiştirmiş ve böylece 1907'de Adapazarı'nda Türk/Müslüman'a ait ilk eczane açılmıştır.



Foto-1: Mehmed Reşad Kürem
(Reşad Kürem Arşivi)

Eczane Bankalar Caddesi No 7/A adresindeydi. Soyadı kanunda sonra aile Kürem soyadını almış ve eczanenin de adı M. Reşad Kürem Eczanesi olarak değiştirilmiştir.

İlçenin etkin ailesine mensup olan M. Reşad Bey 1927-1930 arasında Adapazarı Belediye Başkanlığı yapmıştır. M. Reşad Bey, Muazzez Hanımla evlenmiş ve Neşe, Münevver ve Nejat isimlerinde üç çocuğu olmuştur. 26 Ocak 1907'de İzmit'te kurulan Kocaali Halk Bankası'nın kurucuları arasında yer almıştır. M. Reşad Bey eczanesinde kurduğu laboratuvarında ilaç üretimi yapmış ve 1947'de ruhsatını aldığı "Tanzadol Kürem" isimli ishal ilacını piyasaya sürmüştür. Ürettiği ilacı için gazeteler ilanlar vermiştir.



Foto-2 Nermin Kürem eczanenin içinde (Reşad Kürem Arşivi)



Foto-3: M. Reşad Kürem Eczanesi dıştan görünüş (Reşad Kürem Arşivi)

Ben bir Adapazarlı, bir eczacı ve bir bilim tarihçisi olarak “Ada Hayat” projesi içerisinde M. Reşad Eczanesi’nin aslına uygun olarak yeniden ‘hayat’ bulmasının doğru olacağını düşünmekteyim. Eczanenin olduğu yere binanın tamamının yapılması mümkün olmayabilir belki ama proje kapsamında mevcut ada içerisine aynı dış görünüşe sahip bir eczane dahası bir müze eczanenin kurulması projeye ve Adapazarı tarihine çok daha büyük bir anlam katacaktır.



Foto-5: M. Reşad Kürem’in ürettiği Tandozol Kürem ilacı (Belgelerle Türk Eczacılığı IV-2, s.58)

1920’de Drama’da doğan ve 1944’te eczacı okulundan mezun olan Nermin Gülüm, “Mehmet Reşad Kürem Eczanesi”nde staj yapmış ve sonra Reşad Bey’in oğlu Nejat Kürem ile evlenmiştir. Reşad Bey’in vefatına kadar kayınpeder-gelin olarak eczaneyi işletmeye devam etmişlerdir. Reşad Bey 1952’de vefat edince eczane, Nermin Kürem idaresinde 1993’e kadar işletilmiştir. “Mehmed Reşad Eczanesi”ne ait dolaplar ve eski ilaç kutuları eczane kapandıktan sonra antikacılar da satılmıştır. Bir döneme büyük harflerle adını

yazdırmış olan M. Reşad Kürem ve Keremzadeler torunları şehirden göç etmiş daha sonra eczane ve evin olduğu bina meydan düzenleme çalışmalarından dolayı yıkılmıştır. Böylece bir tarih tamamen kaybolmuştur.

Şimdilerde Adapazarı Belediyesi “Ada Hayat” ismiyle başlattığı bir projede M. Reşad Eczanesi’nin de bulunduğu alanı kapsayan büyük dönüşüm gerçekleştiriyor. Proje aslından Adapazarı bu büyük dönüşümde Adapazarı’nın tarihi esas alınmış.



Foto-6: M. Reşad Kürem Eczanesi etiketli ilaç şişesi (Belgelerle Türk Eczacılığı IV-2, s.58)



Foto-7: M. Reşad Kürem Eczanesi etiketli ilaç şişesi (Belgelerle Türk Eczacılığı IV-2, s.58)



Foto-8: M. Reşad Kürem Eczanesi etiketli ilaç şişesi (Belgelerle Türk Eczacılığı IV-2, s.58)



Foto-9: M. Reşad Eczanesi kaşeli reçete (Eyüp Talha Kocacık Koleksiyonu)

Nermin ve Nejat Kürem'in çocuklarından Süheyla Kürem ile yaptığım görüşmede "çocukluğum eczanede geçti evden aşağıya iner eczanenin önünde oynardım" dedi. Abisinin adı Reşat Kürem, dedesinin adını almış. Reşat Kürem de hayatta. Eczaneye ve aileye ait detaylı bilgiler almak hala mümkün. Belki bir şey yapmak mümkün olur!

Bu alana emek harcayan biri olarak böyle

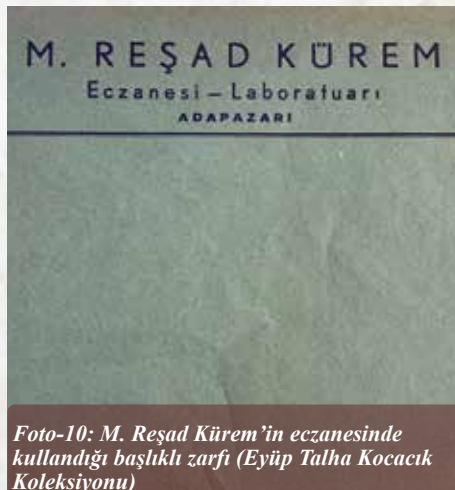


Foto-10: M. Reşad Kürem'in eczanesinde kullandığı başlıklı zarfı (Eyüp Talha Kocacık Koleksiyonu)

bir müzenin kurulması için yardımcı olacağıma buradan taahhüt edebilirim.

Şimdi sizleri Adapazarı'nın ilk Türk eczacısı ve eczanesinin görselleriyle başbaşa bırakayım. Bakalım sizler neler düşüneceksiniz.

Kaynakça

Enis Şahin, Kronolojik Adapazarı-Sakarya Tarihi 1923-2004 [Sakarya: Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları Yayın No. 50, 2005], 16. Eyüp Talha Kocacık, "Adapazarı'nın İlk Türk Eczacılarından Mehmed Kâmil Aralp" Eczacı 18: 198 (Nisan 2022): 22-23.

Eyüp Talha Kocacık, "Kocaali Sancağının Adapazarı ve Diğer Kazalarındaki Eczacılar 1874-1954" Uluslararası Gazi Süleyman Paşa ve Kocaali Tarihi Sempozyumu-III Bildiriler Kitabı c. IV. (Ed. Haluk Selvi, M. Bilal Çelik, İbrahim Şirin, Ali Yeşildal) [Kocaali: Kocaali Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı Yayınları No:38, 2017], 2562-2563. Mert Sandalcı, Belgelerle Türk Eczacılığı IV-2 (İstanbul: Dr. Nejat F. Eczacıbaşı Vakfı, İstanbul, 2006), 58.

Raphael Cesar Cervati, Annuaire Orientale du Commerce de l'industrie de l'administration et de la Magistrature (Constantinople: J. Pallamary, 1891), 750.

Raphael Cesar Cervati, Annuaire Orientale du Commerce de l'industrie de l'administration et de la Magistrature, (Constantinople: E. Pallamary, 1903), 403.

Remzi Kocaer, Türkiye Eczacılar Almancağı 1949 (İstanbul: Hüsniyatı Basımevi, 1949), 166,294.

Remzi Kocaer, Türkiye Eczacılar Almancağı 1966 (İstanbul: Kulen Basımevi, 1966), 175.

Son Posta 6 Ağustos 1948, 6.

"1930'ların Adapazarı Üzerine" Erişim

30 Ocak 2023. <https://medyabar.com/roportaj/2778511/1930ların-adapazarı-üzerine>

"75 Yıl Öncesinin 40 Adapazarlı Ailesi" Erişim 30

Ocak 2023. <https://www.yenisakarya.com/75-yil-öncesinin-40-adapazarlı-ailesi>

ECZANENİZİ YENİLİYORUZ

24
SAATTE
YENİ BİR
DÜNYA!



Vital Eczane Tasarım



Yüzlerce eczane hayallerine bizimle kavuştu

Eczane özellik ve ihtiyaçlarına göre, gerek tecrübe gerekse bilgi birikimiyle oluşturulan projeleri, uzman personellerimizle kaliteden ödün vermeksizin hızlı, satış odaklı, kârlı, konforlu bir şekilde yeni nesil eczaneler hayata geçiriyoruz.

Teklif almak için bizi arayın:



0 224 326 11 26

Türkiye Geneline Hızlı ve Kaliteli Hizmet

mimarlik@vitaleczanetasarim.com

info@vitaltasarim.com

0552 348 48 25



Bir Vital Grup AŞ. kuruluşudur.

**EKONOMİK
YENİ NESİL TASARIM**

DEPREMİN ETKİSİNDE NADİR HASTALAR

Nadir Hastalıklar Ağı, depremden etkilenen nadir hastaların sesini duyurmak için ortak basın açıklaması yaptı.

Nadir Hastalıklar Ağı, deprem sonrası nadir hastaların yaşadığı sorunlar ve yaptıkları çalışmalarla ilgili bir basın açıklaması yaptı.

Yapılan açıklamada, deprem sonrası 2 binden fazla nadir hastaya ulaşıldığının altı çizildi. Ayrıca, acil olarak yapılması gerekenler 2 madde olara şu şekilde sıralandı:

- Bakanlıkların ve ilgili tüm birimlerin (AKOM-AFAD-KIZILAY vb.) merkez koordinasyon ekibinde 'Nadir Hastalıklar Ağı' yer almalıdır.
- Önümüzdeki 1-2 yıl süresince, nadir hastalarımızın tedaviye, ilaca ve destekleyici tedaviye, özel gıdaya erişim sorununun uzun dönemli ve ivedi olarak çözülmesi gerekmektedir. Bunun için gerekli çalışmaların SGK ile TEB koordinasyonunda yürütülmesi gerekmektedir.

Yapılan açıklamanın devamı ise şu şekilde: "Kahramanmaraş merkezli ilki 7.7, ikincisi 7.6 büyüklüğünde meydana gelen, 11 ilimizi etkileyen ve tüm ülkemizi yasa boğan iki büyük deprem hepimizde fiziki ve psikolojik etkiler bıraktı. Bundan en çok etkilenen gruplardan biri de kuşkusuz depremin vurduğu bölgelerde yaşayan nadir hastalar oldu.

Depremi ilk saatlerinden itibaren nadir hastaların ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun çalışmalarını sürdüren Nadir Hastalıklar Ağı, dünyada her yıl şubat ayının son günü olan "Nadir Hastalıklar Farkındalık Günü" çalışmalarını, bu yıl afet gölgesinde büyük bir kaygı ve elem içerisinde hastalara destek sağlama çabasıyla geçirmektedir.

6 Şubat 2023'te meydana gelen depremlerin ardından üye dernekleri ile birlikte deprem bölgesinde 2000'den fazla sayıda nadir hastaya ulaşan Nadir Hastalıklar Ağı, hasta ve yakınlarının öncelikleri doğrultusunda bölgeye cadir, ısıtıcı, gıda, battaniye, hijyen kiti, seyyar tuvalet gibi temel barınma ihtiyaçlarını sağlayan malzemelerin gönderimi dışında nadir hastaların yaşamsal fonksiyonları ve sağlıkları için elzem olan ilaç, medikal malzeme, jeneratör, tekerlekli sandalye, akülü sandalye jeneratörü, düşük proteinli besin ve tıbbi formulaları, oksijen konsantratorü, oksijen tüpü ve şarjlı aspiratörlerin acilen ihtiyaç sahiplerine ulaştırılmasını sağlamıştır. Aynı zamanda nadir hastaların ve ailelerinin güvenli bölgelere

tahliyesine ve ambulansla nakli gereken hastaların nakil ihtiyacına hızlı bir şekilde cevap vermiştir. Ancak nadir hastaların çözüme kavuşturulması gereken birçok acil ve önemli ihtiyacı halen varlığını korumaktadır.

Her ne kadar 2000 den fazla hastaya ulaşılmış olsa da deprem bölgesinde yaşanan iletişim sorunları, her hastanın derneklere ya da Nadir Hastalıklar Ağına üye olmaması, iletişim bilgilerinin bilinmemesi gibi sebeplerden halihazırda ulaşılamamış hastalar olduğu da bir gerçektir.

Diğer yandan, medikal malzeme ve ilaçların nadir hastalarda kişiye özel olması, bunların tedarik edilmesi ve organizasyondaki aksamalar sebebiyle hastaya ulaşması oldukça zor olmuştur. Hastaların ve hasta ailelerinin evlerinin ağır hasarlı ya da tamamen yıkılmış olması nedeniyle ailelerin tıbbi cihazlara ve ilaçlarına erişimi mümkün olamamıştır. Yaşanan organizasyon ve tedarik sorununa bağlı olarak bir kısım hastalar tedavilerine ara vermek zorunda kalmışlardır."



TEİS: KANSER İLAÇLARI ECZANELERDEN VERİLSİN



Tüm Eczacı İşverenler Sendikası (TEİS) Genel Başkanı Ecz. Nurten Saydan, hastanelerin kanser ilaçlarına sahip çıkamadığını belirterek, “Diğer ilaçlar gibi kanser ilaçları da eczanelerden verilmeli” dedi.

İstanbul'da geçen hafta bir hastaneden yaklaşık 5 milyon lira piyasa değeri olan kanser ilaçları çalınmasıyla ilişkili medikal firması sahibi, sağlık teknikerleri ve eczacı kalfası gözaltına alınmıştı. Kemoterapi ilaçlarının yerine su enjekte edildiği anlaşılmıştı.

1 Temmuz 2015'ten itibaren kanser ilaçları, gününbirlik tedavi kapsamında hastanelerden veriliyor. Yazılı açıklama yayınlayan TEİS Başkanı Saydan, bu uygulamadan tasarruf edilemeyeceğini ve birçok soruna yol açacağını ilk günden beri kamuoyuyla paylaştıklarını hatırlattı: “Hastanelerin bu ilaçlara sahip çıkamayacağını defalarca dile getirdik. İlaç yerine su kullanan hasta vatandaşlarımıza yazık değil mi? Bunun hesabını kim verecek?”

Saydan ilacın yerinin eczaneler olduğunu yineledi: “Kanser ilaçlarının hastanelerden verilmeye başlanmasıyla birlikte sürekli ilaç hırsızlığı haberleri okuyoruz. Sendika olarak daha önce de dile getirdiğimiz gibi hastaneler bu ilaçlara sahip çıkamıyor ve çalınmıyor. Hastalarımız ilaçsız kalıyor. Çalınan ilaçlar merdiven altından ve özellikle yurtdışına kaçak yollardan yüksek fiyata satılıyor. Unutmayalım ki devletin hizmeti satın alması hizmeti vermeye çalışmasından daha ucuz. Günümüz ekonomik sisteminde en ucuz şey hizmeti satın almak. Kanser ilacını hastane, grip ilacını eczane verir gibi bir şey olabilir mi?”

İstanbul'daki son hırsızlık olayının durumunun olayın ciddiyeti ve



Ecz. Nurten Saydan

vahametini ortaya koyduğunu belirten Saydan, şöyle devam etti: “TEİS olarak, özellikle kanser gibi son derece zorlu bir tedavi süreci yaşayan hastaların mağdur olmaması için bu ilaçların eczanelerden verilmeye başlanması gerektiğini bir kez daha altını çizerek ifade etmek istiyoruz. Tüm ilaçlar için tek ve doğru adres eczanelerdir.”

ABD'Lİ İLAÇ FİRMASINDAN İNSÜLİN İLAÇ FİYATLARINI YÜZDE 70 DÜŞÜRME KARARI

ABD merkezli ilaç firması Eli Lilly, en sık reçete edilen insülin ilaçlarının liste fiyatlarını yüzde 70 düşüreceğini duyurdu. Şirketten yapılan açıklamada, söz konusu indirimin en çok satılan iki insülin ilacı olan Humalog ve Humulin için bu yılın dördüncü çeyreği itibarıyla uygulanacağı bildirildi. Açıklamada, markasız insülin

enjeksiyonu Lispro'nun fiyatının da şişe başına 25 dolara düşürüleceği ve katılımcı eczanelerde 35 dolarlık fiyat tavanının uygulanacağı. İnsülin Değer Programı'nın genişletileceği kaydedildi.

Eli Lilly Üst Yöneticisi (CEO) David Ricks, konuya ilişkin açıklamasında, mevcut sağlık sisteminin çoğu

diyabetli insan için insüline erişimi sağladığını ancak herkes için uygun fiyatlı insülin ilacını sağlamadığını ve bunun değişmesi gerektiğini belirtti.

Eli Lilly'nin yüzde 70 indirimine gideceği Humalog'un 5 paket enjeksiyon kalemi için liste fiyatı 530 dolar seviyesinde.

Sudocrem®



Sudocrem ile Dokunsan Yeter

Bebeğinizin hassas cildini, anne dokunuşuyla
sakinleştirir ve korur.*



Sakinleştirir



Korur

Tek Krem, Çift Etki!*

www.sudocrem.com



SUD-TR-00189

* Sudocrem etiket bilgisi

teva

Hayatımızın en zor zamanlarında kahramanımız oldunuz,
olmaya devam ediyorsunuz...

**Fedakârlıkta sınır tanımayan siz hekimlerimize
sonsuz teşekkürlerimizle, iyi ki varsınız!**

Yaşadığımız deprem felaketi sonucunda ise
hayatını kaybeden değerli hekimlerimizi ve
tüm sağlık çalışanlarımızı rahmet ve minnetle anıyoruz...

14 MART TIP BAYRAMI

teva

DEPREMİN VURDUĞU İLÇESİNİ TERK ETMEYEN ECZACI, ÇADIRDA HİZMETİNİ SÜRDÜRÜYOR

Malatya'nın Doğanşehir ilçesinde eczacılık yapan Koray Altuntaş, "İlçemizin bu durumuna çok üzülüyorum ama gitmeyeceğim, toprağımı terk etmeyeceğim. İnşallah Doğanşehir'i tekrar ayağa kaldıracağız." dedi.

Kahramanmaraş merkezli depremlerde her iki binadan birisinin yıkıldığı ya da ağır hasar gördüğü Malatya'nın Doğanşehir ilçesinde eczacılık yapan Koray Altuntaş, kurduğu çadırda afetzedelere hizmet veriyor.

"Asrın felaketi" olarak nitelenen depremlerden etkilenen Doğanşehir'deki 9 eczaneden birinin sahibi Altuntaş, diğer meslektaşlarının ilçeden ayrılmasına rağmen burada kalmaya karar verdi.

Hasar tespit çalışmaları sonucu 12 bin binadan 6 bininin yıkıldığı ya da ağır hasar gördüğü belirtilen ilçede çadır kuran Altuntaş, depremzedelerin ilaç ihtiyacını karşılıyor. Depreme eşi ve çocuklarıyla evinde yakalanan Altuntaş, ailesini başka şehre göndererek başladığı çalışmalarıyla hastalarına reçeteli

ve yardımseverler ile kurumlardan gelen ilaçları ücretsiz veriyor.

"İlaça erişimin aksamaması için uğraşıyoruz" Koray Altuntaş, AA muhabirine, ilçedeki diğer eczacıların şehir dışına gittiğini söyleyerek, "Normalde ilçemizde 9 eczacı vardı fakat kimisinin eczanesi yıkıldı, 3 eczanemiz kullanılamaz durumda ağır hasarlı." dedi.

Kendisine başka bir eczanenin kalfasının da yardım ettiğini dile getiren Altuntaş, "Burada hizmet vermeye çalışıyoruz. İlaça erişimin aksamaması için uğraşıyoruz. Az kişi olduğumuz için 24 saat hizmet veremiyoruz ama vatandaşların ilaç ihtiyacını karşılamaya çalışıyoruz." ifadelerini kullandı.

"Acil ilacımızda hiç sıkıntımız yok" Çok zor bir süreç geçirdiklerini



anlatan Altuntaş, şunları kaydetti:

"İlçemizin bu durumuna çok üzülüyorum ama gitmeyeceğim, toprağımı terk etmeyeceğim. Burada kalacağım. İnşallah Doğanşehir'i tekrar ayağa kaldıracağız. Çadırda yeterli imkanımız olmamasına karşın pes etmeden vatandaşların ilaca ulaşımı için mücadele ediyoruz. Alanımız çok yeterli değil ama ilacı bildiğimiz için aşağı yukarı hizmet verebiliyoruz. En azından acil ilacımızda hiç sıkıntımız yok."

BAKAN KOCA ECZACILARI YİNE UNUTTU

Bakan Koca'nın Hatay'da ilaç ihtiyacının nasıl karşılandığına ilişkin ifadelerinde, depremin ilk gününden seferber olan Türkiye Eczacılar Birliği'nden (TEB) ve üye eczacılardan tek kelime yer almadı. Bakan Koca, sosyal medya hesabında yaptığı açıklamada şu satırlara yer verdi: "Bakanlığımız tarafından kurulan Sahra Eczanesi

tarafından karşılanıyor. Köylerde yaşayan vatandaşlarımıza ilaçları, Sahra Eczanemizden, 112 Acil Sağlık ve UMKE Ekiplerince ulaştırılıyor. Şehirde eczaneler aktif olmasa da ilaç temininde sorun yok."

TEB, depremin başından beri tüm örgütünü, tüm üyelerini

harekete geçirdi, çadır eczaneler, seyyar eczaneler kurdu, bölgeye ilaç ve gönüllü eczacılar taşıdı. Başta Sağlık Bakanlığı olmak üzere devlet kurumlarıyla işbirliği halinde hareket eden TEB, depremin ilk günlerindeki yoğunluk ve karmaşaya rağmen bölgede ilaç ihtiyacını giderdi, 'ilaç yok' dedirtmedi.

1. Faz:

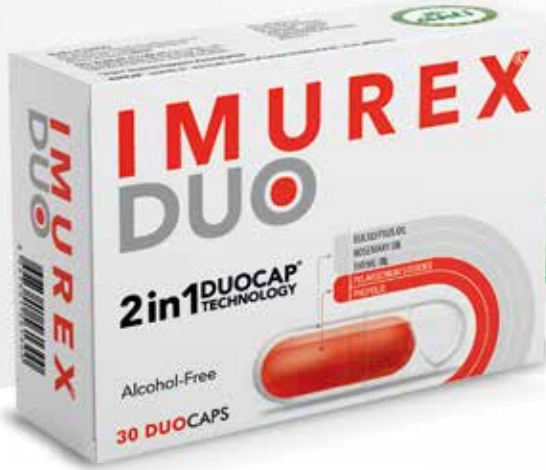
Esansiyel yağlar hızlıca
çözülür ve anlık etki
ortaya çıkar

Ökalyptus Yağı
Biberiye Yağı
Kekik Yağı

Propolis Extract
Pelargonium
Sidoides Extract

2. Faz:

Bitki ekstraktlarının uzun süreli
salınımı sayesinde, gün boyu
koruyucu etki gösterir



Her koşulda
Ayakta Kal

%100 Bitki Bazlı Formül

FOLAT

Vitamin D3

Vitamin B12

İYOT

Vitamin B6

DEMİR

+ Patentli 8
Probiyotik Suş

Bileşen Adı	1 Kapsüldeki Miktar	*BRD:
Folat	400 µg	200
İyot	150µg	100
Vitamin D3	10 µg (400 IU)	200
Vitamin B6	10 mg	480
Vitamin B12	2,5 µg	100
Demir	16 mg	100
Lactobacillus Plantarum UALp-05	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Lactobacillus Casei UALc-03	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Lactobacillus Paracasei UALpc-04	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Bifidobacterium Bifidum UABb-10	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Bifidobacterium Longum UABl-14	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Lactobacillus Acidophilus UALa-01	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Lactobacillus Reuteri UALre-16	1 x 10 ⁹ (Kob)	
Bifidobacterium Lactis UABla-12	1 x 10 ⁹ (Kob)	



**Onların
ihtiyacı olan
ne varsa**

Vitamin, Mineral
ve Probiyotik



AB FORTIS®



CHR HANSEN



Since 2004



Danışma Hattı
0312 387 42 18

info@anti.com.tr
www.anti.com.tr



UYUZ TEDAVİSİNDE KULLANILAN İLAÇLAR

2023 Gaziantep-Kahramanmaraş depremleri ya da 2023 Türkiye-Suriye depremleri, 6 Şubat 2023'te 9 saat arayla gerçekleşen, merkez üsleri sırasıyla Gaziantep'in Şehitkamil ilçesi ve Kahramanmaraş'ın Ekinözü ilçesi olan, 7,8 Mw ($\pm 0,1$) ve 7,5 Mw büyüklüklerindeki iki depremdir. Depremler Anadolu, Arabistan ve Afrika levhaları arasındaki üçlü eklemin yakınında gerçekleşmiştir.

Ülkemiz, deprem bölgesi için doğal afet ve salgın gibi acil durumlarda uluslararası kuruluş ve ülkelerden yardım çağrılarını kapsayan en yüksek acil durum olan 4. seviye alarm ilan edildiğini açıklamıştır. Ayrıca, depremde etkilenen 10 ilde 3 ay süreyle olağanüstü hâl ilan edilirken, Dünya Sağlık Örgütü, Türkiye'yi sarsan depremler için 3. seviye acil durum ilan etmiştir. Türkiye'de eğitim ve öğretime depremde etkilenen 10 ilde 1 Mart'a, kalan illerde ise 20 Şubat'a kadar ara verilirken, tüm üniversitelerde uzaktan eğitime geçilmesine karar verilmiştir.

Meslek Örgütümüz olan Türk Eczacılar Birliği (TEB), 6 Şubat'da öncelikli olarak depremi yaşayan bölgelerdeki tüm eczacı odalarının başkan ve yöneticileri ile iletişime geçilerek bölgelerindeki durum hakkında ilk bilgileri almış, Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti ve Denetleme Kurulu Üyeleri ile afet yönetimi kriz masası oluşturulmuş, 6 Şubat günü Cumhurbaşkanlığı Sağlık ve Gıda Politikaları Kurulu, Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, AFAD, Türk Kızılay ve Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü ile iletişime geçilerek afet bölgesine sağlanabilecek desteklere ilişkin istişarelerde bulunulmuş,



"Türk Eczacıları Birliği Gezici Tır Eczanesi" hızlı şekilde hazırlanarak 6 Şubat günü Kahramanmaraş'a sevk edilmiştir. TEB, Kooperatiflerimiz ve dağıtım kanalları ile iletişime geçmiş, ilaç temin süreçlerinde Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) ile ortaklaşa belirlenen tedarik yöntemi netleştirilmiş, bölgelerdeki ilaç ve tıbbi malzemelerinin tedarikinin sağlanabilmesi adına ülkemizin farklı bölgelerinde hizmet sunan meslektaşlarımızla "Afet Yardım" Kampanyası başlatılmıştır. "Gezici Tır Eczanesi"nin ulaştığı Kahramanmaraş merkez dışındaki depremde bölgelerde de ilaç ve eczacılık hizmetinin sürdürülebilmesi adına 5 adet konteyner eczane ve içlerinde kullanılacak olan jeneratörlerin temini sağlanarak, söz konusu konteyner eczanelerin tır ve kamyonlar ile bölgeye ulaştırılması için nakliye süreci başlatılmıştır. Bölgelere sevk edilen ilaç, tıbbi malzeme, bebek maması, bebek bezleri vb. ihtiyaçlar "Gezici Tır Eczanesi"ne

yerleştirilmiş, gönüllü eczacı ekipleri ile depremde vatandaşlarımıza hizmet sunumuna başlanmıştır. TEB ve Bölge Eczacı Odaları Bölgesel Afet Koordinasyon Ekipleri ile birlikte Meslek Eczacı Odalarının koordinasyonunda sahada görev alacak gönüllü meslektaşlarımızın en etkin ve sürdürülebilir şekilde hizmet vermelerini sağlamak adına Bölge Eczacı Odası afet ili eşleştirmeleri yapılmış, rotasyonlu çalışma planlaması ile görev-zaman takvimi çizelgeleri oluşturulmuştur.

Bölgede, deprem kaynaklı olumsuz hijyen koşullarının yarattığı durum nedeniyle ektoparazit hastalıklar ortaya çıkmıştır. Ektoparazit, kişisel temizliğin ihmal edildiği bireylerde cilt üzerinde ve cildin stratum korneum tabakasına yerleşen böcekler olup, yerleştiği bölgede kaşıntı ile seyreden dermatite neden olurlar. İnsanda, enfeksiyona neden olan iki önemli ektoparazit, uyuz etkeni (Sarcoptes

scabeiei var. hominis) ve bit (Pediculus)'tir. Dişi Sarcopetes, yumurtalarını cildin stratum korneum tabakasında açtığı tünellere bırakır, birkaç gün içinde açılan yumurtalardan çıkan larvalar kıl foliküllerinin etrafında toplanır. Larvalar, 10-12 gün içinde erişkin hale gelir.

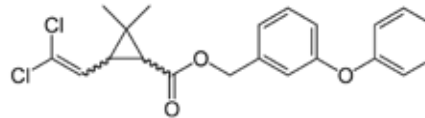
Uyuz etkenini öldüren ilaçlara skabisit denir. Sarcopetes'in cilt içine yerleşmesi nedeniyle, uyuz tedavisine başlamadan önce, hastanın bol sabun ve kese kullanarak sıcak banyo yapması tavsiye edilir. Skabiyesli kişilerin tedaviden önceki 3 gün içinde temas ettiği tüm giysiler, havlu ve nevresim gibi kişisel eşyalar makinede sıcak suyla (60 derecede en az 10 dakika) yıkanmalı veya kuru temizlemeye verilmelidir. Ütülenebilen ürünler ütülenmelidir. Yıkanamayacaklar kapalı bir plastik torba içinde 3-7 gün kadar ağzı kapatılarak dezenfekte edilmelidir. Mümkünse tedavinin 24 saati bitene kadar ortak tuvalet kullanılmamalıdır. Kurumsal salgınlara hızlı müdahale önemlidir.

Ektoparazitlere karşı kullanılan ilaçlar:

1. Klorlu hidrokarbonlar (Lindan, Klorofenaton),
2. Piretrinler ve piretroitler (Pipetrin I, Sinerin I, Pipetrin II, Sinerin II, Permetrin, Sumitrin),
3. Kükürtlü bileşikler (Kükürt, İzobornil tiyosiyanoasetat),
4. Diğer bileşikler (Benzil benzoat, Malatyon, Krotamiton) olarak sınıflandırılır.

Tedavide topikal (Permetrin, Benzil benzoat, Malatyon, Sülfür, Lindan, Krotamiton) veya ağız yoluyla uygulanan (İvermektin) gibi ilaçlar kullanılmaktadır.

Piretrin bileşiklerine yapı ve etki olarak benzeyen sentetik türevlere **piretroitler** denir. Bu türevlerden bir de **Permetrin**'dir. (Şekil 1): Chrysanthemum chalingolicum grubu (Sin.: Chrysanthemum cinerariaefolium (Trevir.) Vis.; Compositae) bitkisinden elde edilen piretrum adlı bir insektisit bileşiğin sentetik türevidir. Krem ve losyon formları olan skabisit ve ovisit etkili, topikal olarak uygulanan ve 1980'lerden bu yana güvenle kullanılan bir etken maddedir. Piretroitlerin etki mekanizması, akarın santral sinir sistemi (SSS) hücrelerinde sodyum (Na⁺) iyon akışını bozarak, gecikmiş repolarizasyonla beraber paralişi sonucu ölümüne yol açmaktadır. Skabiyes tedavisinde losyonun %5'lik krem ve losyon formu kullanılır. Permetrin zehirlenmesinde uygulanan özel bir antidot yoktur.

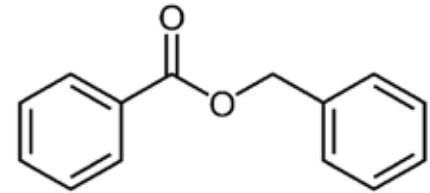


Şekil 1. Permetrin: 3-(2,2-Dikloroetenil)-2,2-dimetilsiklopropankarboksilik asit (3-fenoksifenil)metil esteri.

Şekil 1. Permetrin: 3-(2,2-Dikloroetenil)-2,2-dimetilsiklopropankarboksilik asit (3-fenoksifenil)metil esteri.

Benzil Benzoat (Şekil 2) benzil alkolün benzoik asit ile yaptığı esterdir. Orta ve Güney Amerika'da doğal olarak yetişen Afrika'da ise kültürü yapılan Myroxylon balsamum (L.) Harms var. pereire (Royle) Harms (Fabaceae)'in gövde kabuklarına yapılan yaralardan akan balsamdır. Bu doğal ürün, Peru balsamı (Peru balsam, Peruvian balsam) olarak bilinir ve benzoik

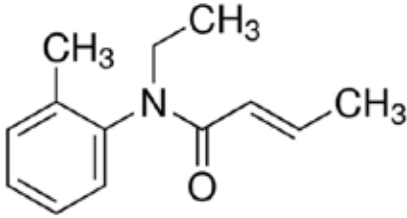
asit bu balsamın bileşiminde doğal olarak bulunur. Peru balsamı yağ kıvamında, renksiz, suda çözünmeyen bir sıvıdır. %10-25'lik emülsiyon formları olan güçlü skabisit etkili bir üründür.



Şekil 2. Benzil Benzoat: Benzoik asit benzil esteri.

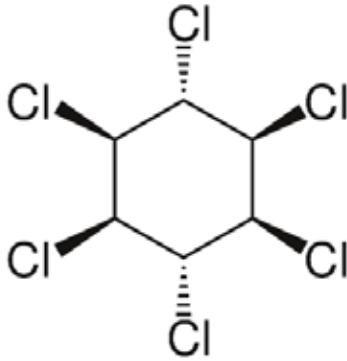
Kükürtlü merhemler, Avrupa Uyuz Hastalığı Kılavuzunda Permetrin, Benzil benzoat ve İvermektin ile tedavi edilemeyen olgularda önerilse de, ülkemiz için permetrinin alternatifi olarak ilk tercihtir. Kükürt, limon sarısı renkte, çöktürülmüş kükürt ise sarımsı beyaz ince bir toz olup, su, alkol ve eterde çözünmez, karbon sülfürde çözünür. Kükürt erişkinlerde, çöktürülmüş kükürdün vazelin içindeki %10'luk ve çocuklarda %5'lik merhemi halinde uygulanır. Majistral bir ürün olarak, uyuz merhemi (**Unguentum antipsoricum, Pomme antipsorique**) hazırlanması: çöktürülmüş kükürt (10 k.), sarı vazelin (50 k.), potasyum sabunu (15 k.), susuz lanolin (10 k.), su (5 k.), çinko sülfat (10 k.). Çöktürülmüş kükürt, bir miktar sarı vazelinde iyice ezilir, üzerine potasyum sabunu, lanolin ve geri kalan sarı vazelin konur. Belirtilen miktar sıcak suda çözündürülmüş çinko sülfat ilave edilerek ürün karıştırılır.

Krotamiton (Şekil 3) renksiz, kokusuz, suda çözünmeyen antipruritik (kaşıntıyı önleyen) etkili skabisit etkili bir etken maddedir. %10'luk emülsiyonu kullanılır.



Şekil 3. Krotamiton: N-Etil-N-(2-metilfenil)-2-bütenamit.

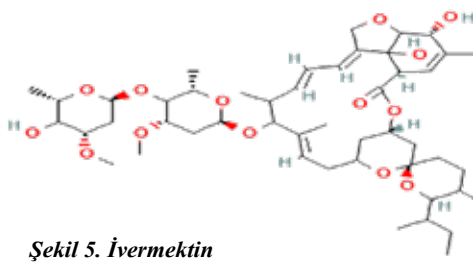
Lindan (Şekil 4), Organoklorlu pestisitlerdendir. Uyuz tedavisinde ovisit etkili olmayıp, skabisit etki göstermektedir. %1'lik krem, losyon ve şampuan formları mevcuttur. Nöbet ve aplastik anemiye neden olan toksisitelerinden dolayı İngiltere, Avustralya gibi bazı ülkelerde kullanımı yasaktır. Türkiye'de de belirtilen nörotoksik etkilerden dolayı piyasadan kaldırılmıştır. Diğer tedavilerin başarısız olduğu durumlarda alternatif bir tedavi olarak kullanılmaktadır. Banyodan hemen sonra uygulanmamalıdır. Gebe ve emziren kadınlar ile 10 yaşın altındaki çocuklarda kullanımından kaçınılmalıdır.



Şekil 4. Lindan: γ -1,2,3,4,5,6-Heksaklorosikloheksan.

İvermektin (Şekil 5) tahıl mahsüllerini korumak amaçlı geliştirilmiş bir etken madde olan Avermektin'in yarı sentetik analogudur. İlaç omurgasızların sinir kaslarının glutamerjik klor kanallarına bağlanarak felç olmasına ve ölümüne yol açarak etki

gösterir. GABA reseptörleri üzerinde etkileri nedeniyle kan-beyin bariyeri bozuk kişilerde kontrendikedir ve SSS'ni deprese eden valproat, benzodiazepin ve barbitüratlarla beraber dikkatli kullanılmalıdır. Ülkemizde insan kullanımı için bu amaçla hazırlanmış bir preparatı yoktur.



Şekil 5. İvermektin

6 Şubat gününden itibaren deprem ve artçı depremlerde Ülkemiz ve bölgemizde yaşanan afet nedeniyle acımız çok büyük, başımız sağ olsun. Vefat eden eczacı meslektaşlarımıza, eczane teknisyenlerine ve Eczacılık Fakültesi

öğrencilerine Allah'tan rahmet diliyor, ailelerine başsağlığı ve sabır diliyorum.

KAYNAKLAR

1. https://tr.wikipedia.org/wiki/2023_Gaziantep-Kahramanmaraş_depremleri
2. <https://www.teb.org.tr>
3. Farmasötik Kimya, 2.Baskı, Hülya Akgün, Ayla Balkan, A.Altan Bilgin, Ünsal Çalış, Nesrin Gökhan, Sevim Dalkara, Hakkı Erdoğan, Dilek Demir Erol, Mevlut Ertan, Fügen Özkanlı, Erhan Palaska, Selma Saraç, Cihat Şafak, Birsan Tozkoparan, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2014, ISBN: 975-491-171-1, 1313-1318.
4. Jale AKGÖL, Ayşegül KÖROĞLU, Ankara Ecz. Fak. Derg. / J. Fac. Pharm. Ankara, 46(2): 600-618, 2022.
5. Prof. Dr. Kasım Cemal Güven Tıbbi ve Kozmetik Formülleri, Modern Ofset Basımevi, 1988.



♂ LİFTA 5 mg Ailesi BÜYÜYÖR♂



ABDİİBRAHİM



KÜB bilgisi için
lütfen QR kodu
okutunuz.



DEPREM NEDENİYLE ALINAN SGK TEDBİRLERİ

Ülkemiz Cumhuriyet tarihinin en büyük afeti olan 6 Şubat Büyük Depremi'nin etkileriyle boğuşuyor. Deprem öldürmez, bina öldürür gerçeği bir yana bu depremin tarihsel bir afet olduğu da su götürmez. Depremde vefat eden eczacı ve sağlık çalışanı tüm çalışanlar da dahil olmak üzere tüm canlarımıza Allah'tan rahmet dilerim. İnşallah bu afetten ders alır ve bir daha aynı afetleri İstanbul'da İzmir'de yaşamayacak şekilde tedbirler alırız.

Deprem etkilerinin ortadan kaldırılmasına yönelik olarak gerek çeşitli kamu kurum ve kuruluşları gerekse de Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ile Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) önemli tedbirler almış bulunuyor.

Bu ayki yazımızı deprem nedeniyle SGK tarafından alınan tedbirlere ayırdık.

“MÜCBİR SEBEP” İLANI

- Ülkemizde 06.02.2023 tarihinde yaşanan ve genel hayatı etkileyen depremler nedeniyle Adana, Adıyaman, Kahramanmaraş, Hatay, Diyarbakır, Gaziantep, Kilis, Malatya, Osmaniye, Şanlıurfa illeri ve ilçelerinde yaşayan vatandaşlarımızın, sosyal güvenlik ve sağlık hizmetlerine ulaşmalarında yaşanacak mağduriyetlerinin önlenmesi açısından çeşitli tedbirler alınmış bulunuyor.
- Bu kapsamda deprem Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ve Sosyal Güvenlik Kurumu tarafından Büyük Deprem “genel hayata etkili afet” ilan edilmiş ve 06/02/2023 ila 31/07/2023 tarihleri arasında OHAL kapsamındaki bu on il ve bağlı ilçeleri için “mücbir sebep” ilan edilmiş bulunuyor. Keza, deprem felaketi nedeniyle Elazığ ilinin geneli ile Sivas ilimizin Gürün ilçesi sonradan alınan karar ile mücbir sebep kapsamına alınmış bulunuyor.

ECZANELER VE SAĞLIK HİZMETLERİYLE İLGİLİ DÜZENLEMELER

- Bu kapsamda afet bölgesinde ikameti bulunan Genel Sağlık Sigortası kapsamındaki kişilerin; sağlık raporu karşılığında alınacak ilaç ve sürekli kullanılan tıbbi malzemelerin bir defaya mahsus olarak Sağlık Uygulama Tebliği kuralı kapsamında reçetesiz olarak temin edilmesi sağlandı.

5510 sayılı Kanunun 69'uncu maddesinin 1 inci fıkra (b) bendi gereğince;

- * Afet bölgesinde bulunan Kurumla sözleşmeli sağlık hizmeti sunucularına yapılan müracaatlarında muayene katılım payından muaf tutulması sağlandı.
- * Sosyal Güvenlik Kurumu ile sözleşmeli olan eczanelerden ve/veya “Ayakta Tedavide Kullanılan Hazır Tıbbi Malzemelerin Teminine İlişkin Sözleşme” kapsamında SGK ile sözleşmeli olan merkezlerden ayaktan veya sağlık raporuna istinaden kullanacakları ilaç ve/veya sürekli kullanılan tıbbi malzemeler için ilaç, reçete ve tıbbi malzeme katılım paylarının alınmaması sağlanmış bulunuyor.
- 06.02.2023 tarihi öncesinden kaynaklanan ve henüz tahsil edilmemiş muayene katılım paylarının daha sonra tahsil edilmek üzere ertelenmesi sağlandı.
- 05.02.2023 tarihine kadar afet bölgesinde ikameti bulunan vatandaşların SGK'yla sözleşmeli eczane/merkezlerden temin edilmiş ilaçları veya tıbbi malzemelerinin bitiş tarihlerinin 06.02.2023 tarihi olacak şekilde düzenlenerek kişilerin ilaç ve tıbbi malzeme temin etmelerinin sağlanması sağlandı.
- Afet bölgesinde bulunan SGK ile sözleşmeli sağlık hizmeti sunucularında (eczane/merkezler) zorunlu IP uygulamasının kaldırılması sağlandı.
- Afet bölgesinde faaliyet gösteren tüm sağlık hizmeti sunucularının Ocak-Şubat 2023 dönemlerine ait fatura/reçete teslim süresi ile son günü 31/03/2023 tarihinden öncesi olan itirazlar ile itiraz değerlendirme komisyonuna ilişkin sürelerin 31/03/2023 tarihi mesai saati bitimine kadar uzatılması sağlandı.
- 06.02.2023 tarihi itibarı ile mücbir neden kapsamındaki illerde ikamet eden özel sevk kurallarına tabi olan 5510 sayılı Kanunun 60'ıncı maddesinin birinci fıkrasının (c) bendinin (1) ve (3) numaralı alt bentleri gereği genel sağlık sigortası kapsamında yer alan vatandaşlarımızın olağanüstü hal süresince, bu illerde veya nakledildiği illerde diyaliz tedavileri için “doğal afet provizyonu” alınarak SGK'yla sözleşmeli tüm sağlık hizmeti sunucularına doğrudan veya sevkle müracaat edebilmeleri sağlandı.

- Genel hayata etkili afet bölgesi ilan edilen yerleşim yerlerinde ikamet eden vatandaşlarımızın ilaç ve tıbbi malzeme temininde yaşanacak mağduriyetlerinin önlenmesi açısından; kronik hastalıkları nedeniyle kullanmış oldukları ilaç ve tıbbi malzeme teminine ilişkin raporlardan, 01.01.2023 tarihi ve sonrasında süresi bitmiş/bitecek olan tüm kronik hastalık rapor süreleri 30.06.2023 tarihine uzatıldı.
- Ayrıca ikameti afet bölgesinde olmamakla birlikte son üç ay içerisinde afet bölgesinde bulunan eczanelerden ilaç temin etmiş kişilerin MEDULA sisteminde kayıtlı bulunan raporlarına istinaden bir defaya mahsus olmak üzere reçetesiz ilaç temin edebilmeleri sağlandı. Keza bu durum sürekli kullanılan tıbbi malzemeler için de geçerli kılındı ve bir defaya mahsus reçetesiz olarak temin edilmesi sağlandı.
- Sağlık Uygulama Tebliği eki Ek3/C ve Ek-3/D listelerinde yer alan tıbbi malzemelerin miat/kullanım sürelerinin bitiş tarihinin 06.02.2023 günü olacak şekilde düzenlendi.
- SGK'ca iade kapsamında cihaz temin edilen kişilerden, Kurum kayıtlarında yer alan bilgiler esas alınarak sağlık raporu, reçete ve tahlil/tetkik gibi sağlık hizmeti sunucularınca düzenlenecek belgelerin aranmadan Kurum stoklarından cihaz temininin sağlanması; Kurum stoklarında cihaz bulunmaması halinde ise kişilerce dışarıdan temin edilecek cihazlara ilişkin yapılacak ödeme işlemlerinde de sağlık raporu, reçete ve tahlil/tetkik gibi sağlık hizmeti sunucularınca düzenlenecek belgelerin aranmaması sağlandı.
- Miat kontrollü tıbbi malzemelerde (eksternal protez-ortezler, işitme cihazı, işitsel implant sarf malzemeleri, görmeye yardımcı tıbbi malzemeler, mikroinfüzyon pompası, tekerlekli sandalye, nebulizatör, aspirasyon cihazı vb.) MEDULA kayıtlarında yer alan bilgiler esas alınarak bu tıbbi malzemelerin ödeme işlemlerinde sağlık raporu, reçete ve tahlil/ tetkik gibi sağlık hizmeti sunucularınca düzenlenecek belgelerin aranmaması sağlandı.
- İkametgâh kaydı afet bölgesinde bulunan genel sağlık sigortalısı ve bakmakla yükümlü olduğu kişilerin, 06.02.2023 tarihinden itibaren ve olağanüstü hâl süresince, bu illerde ve bu iller dışındaki yerleşim yerlerinde bulunan Kurum ile sözleşmeli sağlık hizmeti sunucularında yapılacak dış protezi yenilenmesi tedavilerinde “doğal afet” provizyonu alınması halinde bir defaya mahsus olmak üzere 4 yıllık süre aranmaksızın dış protezi yenilenme taleplerinin karşılanması sağlandı.

- 5510 sayılı Kanunun 69 uncu maddesinin birinci fıkrasının (b) bendi gereği; ikametgâh kaydı afet bölgesinde bulunan genel sağlık sigortalısı ve bakmakla yükümlü olduğu kişilerin, 06.02.2023 tarihinden itibaren ve olağanüstü hal süresince, bu illerde ve bu iller dışındaki yerleşim yerlerinde bulunan SGK ile sözleşmeli tüm sağlık hizmeti sunucularına yapılan müracaatlarında “doğal afet” provizyonu alınması halinde “ayakta tedavide hekim ve diş hekimi muayenesi katılım payı”, “ayakta tedavide sağlanan ilaçlar için katılım payı”, “tıbbi malzeme katılım payı” alınmaması sağlandı.

SOSYAL GÜVENLİK YÜKÜMLÜLÜKLERİNİN VE SGK PRİM BORÇLARININ ERTELENMESİ

- Mücbir sebep kapsamına alınan yerler için 06/02/2023 ile 30/04/2023 tarihleri arasında, 5510 sayılı Kanuna göre vermekle yükümlü olunan her türlü bilgi, belge ve beyannamelerin (iş kazaları ile meslek hastalıkları bildirimleri dahil) yasal verilme süresi 26/05/2023 tarihine kadar (bu tarih dahil) uzatıldı.
- 06/02/2023 tarihinden önce ödeme süresi dolmuş mevcut prim borçları ile 2023 yılı Ocak, Şubat, Mart, Nisan, Mayıs, Haziran, aylarına ait prim borçları 5510 sayılı Kanunun 89'uncu maddesinde belirtilen gecikme cezası ve gecikme zammı uygulanmaksızın 31/08/2023 tarihine (bu tarih dahil) kadar ertelendi.
- Ödeme vadesi geçmiş borçları çeşitli kanunlar uyarınca yeniden yapılandırılmış veya 6183 sayılı Kanun uyarınca tecil ve taksitlendirilmiş olup, kapsama alınan illerdeki yerler için 06/02/2023 tarihi itibarıyla yapılandırma/taksitlendirme işlemleri bozma koşuluna girmemiş işveren, sigortalı ve hak sahiplerinin ödeme vadesi 06/02/2023 ile 31/07/2023 tarihleri arasında sona eren taksitlerini 31/08/2023 kadar ödemeleri halinde yasal süresi içinde ödenmiş sayılacak.
- Borçlanma ve ihya kapsamındaki borçlardan son ödeme tarihi 06/02/2023 ile 31/08/2023 tarihleri arasında olanlar için son ödeme tarihi 31/08/2023 yapıldı.
- Kontrol muayenesine tabi olanlardan kontrol muayene tarihleri 01/02/2023 ile 31/08/2023 tarihleri arasında olanların, kontrol muayene tarihleri 31/08/2023 tarihine ertelendi.
- Fazla veya yersiz ödemeler ve kamu zararlarından kaynaklanan kurum alacaklarından 06/02/2023 tarihi itibarıyla yapılandırma/taksitlendirme işlemleri bozma koşuluna girmemiş ve ödeme süresi

dolmuş mevcut alacaklar ile 31/08/2023 tarihine kadar tahakkuk edecek olan alacakların son ödeme tarihi ilgili mevzuatı gereği gecikme zammı uygulanmaksızın 31/08/2023 tarihine (bu tarih dahil) ertelendi.

KOLAYLAŞTIRILMIŞ KISA ÇALIŞMA ÖDENEĞİ

- Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzasıyla, "OHAL kapsamında çalışma ve sosyal güvenlik alanına ilişkin alınan tedbirlere dair kararname" Resmî Gazete'de yayımlanmıştır. Böylece Deprem bölgesi için "işten çıkarma yasağı" ve "kısa çalışma ödeneği" kararı alınmış bulunmaktadır.
- Deprem "bölgesel kriz gerekçesiyle" kolaylaştırılmış kısa çalışma uygulaması kapsamına alınmış bulunuyor. Hangi il ve ilçelerde uygulanacağı konusunda ise depremden etkilenme durumuna Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı karar verecek.
- Aslında kısa çalışma sürekli olan bir uygulama ama öncelikle bir iş müfettişinin denetim yapması gerekiyor ki bir işyeri kısa çalışmaya geçebilsin. Bu getirilen kolaylaştırılmış kısa çalışma. Aynen Pandemi'de olduğu gibi.
- Depremden etkilenen ve olağanüstü hal (OHAL) kapsamında bulunan kentlerdeki işverenler, işyerlerinin yıkık, acil yıkılacak, ağır ya da orta hasarlı olduğunu belgelemeleri durumunda, "uygunluk tespiti" beklenmeksizin kısa çalışma ödeneğinden yararlanabilecek. Yani, kısa çalışmaya geçmek için bir iş müfettişinin işyerine gitmesine ve uygun görmesine gerek bulunmayacak.
- Tabi şunu da belirtmek gerekir yok burada doğru bilgi vermek işverenin yükümlülüğü. Yoksa işverenin hatalı bilgi ve belge vermesi nedeniyle yapılan fazla ödemeler yasal faiziyle birlikte geri alınacak.

DEPREM BÖLGESİNDE FESİH YASAĞI

- Bir başka önemli düzenleme ise Pandemi döneminde gördüğümüz "fesih yasağı"nın getirilmiş olması.
- Ahlak ve iyi niyet kurallarına uymayan haller ile "işyerinin kapanması" gibi sebepler dışında işten çıkarma yasaklandı. OHAL bölgesindeki illerde her türlü iş veya hizmet sözleşmesi kapsamda.
- Kararnameyle OHAL bölgelerinde, pandemi döneminde olduğu gibi İş Kanunu'ndaki, "ahlak ve iyi niyet kurallarına uymamak",

"işyerinin kapanması" gibi sebepler dışında işten çıkarma mümkün olmayacak.

- Belirli süreli iş sözleşmelerinde sürenin sona ermesi de bundan hariç. Ayrıca kamu ihalelerinin bitmesi halinde de iş akitlerinin sona erdirilebilmesi mümkün.
- Burada amaçlanan husus istihdamın korunması ve bölgede işsizliğin artışının önlenmesi.
- Bu yasağa uymayanlar işçi başına 10 bin 8 Türk Lirası idari para cezası uygulanacak.
- Ancak işverenin çalışılmayan dönem için "ücret ödeme zorunluluğu" olmadığının altını çizelim. Bu şekilde ücret alamayan işçiler kısa çalışma ödeneği alabilecek.

NAKDI ÜCRET DESTEĞİ

- Fesih yasağı getirildiği için işten çıkartılamayan ve kısa çalışma ödeneği alamayacak kişilere de "nakdi ücret desteği" getirildi. Keza depremin olduğu 6 Şubattan günümüze kadar deprem bölgesi illerinde işten çıkartılmış olan işçiler de bu desteği alabilecek.
- Buna göre kısa çalışma veya işsizlik ödeneğinden yararlanmayan ve işsiz kalanlar için OHAL süresini aşmamak kaydıyla İşsizlik Sigortası Fonu'ndan günlük 133,44 TL destek ödemesi yapılacak. İşyerinin kapanması veya kapatılması halinde işsiz kalanlar da bu haktan yararlanabilecek. Bu kişilerin Genel Sağlık Sigortası kapsamında primlerini de İŞKUR ödeyecek.
- Ancak emekli maaşı alanlar nakdi ücret desteği alamayacak. Nakdi ücret desteği OHAL süresini geçmemek üzere (halen üç ay) ve işsiz kaldıkları süre için yapılacak, iş bulurlarsa kesilecek.

TOPLU SÖZLEŞMELERİN UZATILMASI

- Deprem kapsamında alınan bir tedbir de toplu iş sözleşmesine tabi işyerlerine ilişkin.
- Deprem bölgesindeki işyerlerinde Sendika Kanunu kapsamındaki yetki tespiti, toplu sözleşmelerin yapılması, uyuşmazlıkların çözümü, grev ve lokavt süreleri de OHAL süresi boyunca uzatıldı.
- Buna göre işyerlerindeki toplu sözleşmeler OHAL süresinde kendiliğinden uzamış sayılacak. Keza bu dönemde grev ve lokavt yapılması mümkün olmayacak.

SAĞLIK VE SOSYAL GÜVENLİK SEKTÖRÜNDE GÜNDEM

SGK Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi Değişti: 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu gereğince uygulanan Sosyal Güvenlik Kurumu İlaç Geri Ödeme Yönetmeliği'nin 12'nci maddesi ile SGK Sağlık Uygulama Tebliği'nin 7-(e) maddeleri gereğince düzenlenen "Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi" 27.01.2023, 03.02.2023, 07.02.2023, 10.02.2023, 17.02.2023 ve 24.02.2023 tarihlerinde değiştirilmiştir. Okurlarımız güncel listeye SGK'nın resmî web sitesi olan www.sgk.gov.tr adresinden ulaşabilir.

Tıbbi Malzeme Listelerinde Yer Alma Yıllık Aidat Ücreti Ödemeyi Unutmayın: Sosyal Güvenlik Kurumuna Ödenecek Başvuru, Aidat, İşlem ve Sözleşme Ücretlerine İlişkin Usul ve Esasların "Yıllık aidata ilişkin hususlar" başlıklı 7'nci maddesi gereğince Tıbbi Malzeme Listelerinde yer almak isteyenlerin ürünleri için Yıllık Aidat Ücreti ödemesi gerekiyor. Yıllık aidat ücretini 01.03.2023 gününe kadar hiç ödemeyen veya eksik ödeyenler ile ödemeye ilişkin dekontun/ belgenin bir suretini duyurunun 3. maddesinde belirtildiği şekilde SGK'ya teslim etmeyen firmalarının tüm barkodları 01.04.2023 tarihi itibarıyla pasife alınacak, önemle hatırlatmış olalım.

Deprem Bölgesinde Fatura Teslim İlleri Değiştirildi: Büyük Deprem felaketi nedeniyle yaşanabilecek aksama ve gecikmelerin herhangi bir mağduriyet oluşturmaması için, Adana ve bağlı illerde (Hatay, Mersin, Osmaniye) faaliyet gösteren SGK ile sözleşmeli sağlık hizmet sunucularına (hastane, diyaliz merkezi, tıp merkezi vb.) ait fatura ve eki belgelerin, Ocak 2023 (dahil) döneminden itibaren sözleşmelerinin yürütümü, teslimi, incelenmesi, itirazların değerlendirilmesi, üst komisyonlara havale ve ödeme işlemleri Ankara Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü'ne devredilmiş bulunmaktadır.

Keza, SGK ile sözleşmeli eczanelerin gönderecekleri reçete ve eki belgeler ile eczanelerden, reçete düzenlenmesi suretiyle temin edilen tıbbi malzemelere ait fatura ve eki belgeler dahil olmak üzere Ocak 2023 (dahil) döneminden itibaren sözleşmelerinin yürütümü, teslimi, incelenmesi, itirazların değerlendirilmesi, üst komisyonlara havale ve ödeme işlemleri aşağıdaki gösterilen ilgili illere devredilmiş bulunmaktadır:

- Adana ve bağlı illeri (Hatay, Mersin, Osmaniye, Kilis) için Ankara Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü,
- Gaziantep, Adıyaman, Kahramanmaraş, Malatya ve Muş illeri için İzmir Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü.
- Öte yandan, SGK ile sözleşmeli satış merkezi/merkez tarafından ayakta tedavide kullanılan tıbbi malzemelere ait fatura ve eki belgelerin Ocak 2023 (dahil) döneminden itibaren sözleşmelerinin yürütümü, teslimi, incelenmesi, itirazların değerlendirilmesi ve ödeme işlemleri;
- Adana ve bağlı illeri (Hatay, Mersin, Osmaniye, Kilis) için Ankara Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü,
- Gaziantep, Adıyaman, Kahramanmaraş ve Malatya illeri için İzmir Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü,

Ayrıca, Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman ve Osmaniye illerinde faaliyet gösteren SGK ile sözleşmeli optisyenlik müesseselerine ait görmeye yardımcı tıbbi malzeme reçete/fatura ve eki belgelerin Ocak 2023 (dahil) döneminden itibaren sözleşmelerinin yürütümü, teslimi, incelenmesi, itirazların değerlendirilmesi ve ödeme işlemleri Ankara Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğü tarafından yürütülecek.

SUT Barkod Eşleştirmeleri Haziran Sonuna Ertelendi: 08.02.2023 tarihinde yayımlanan duyuruda; "Ayakta Tedavide Kullanılan Tıbbi Malzemeler" için SGK'ca 20.04.2016 tarihinde yayımlanan "Sosyal Güvenlik Kurumu Tıbbi Malzeme Başvuruları İle İlgili Çalışma Usul Ve Esasları Hakkında Yönerge" kapsamında C grubu SUT kodu-barkod eşleştirmesi yapılacağı, belirtilen süre ve esaslar doğrultusunda barkod eşleştirmesi başvurusunu yapmayan firmaların ürünlerinin 28.02.2023 tarihinden itibaren ödeme kapsamından çıkartılacağı duyurulmuş idi. Deprem nedeniyle söz konusu geri ödeme kapsamından çıkarılma tarihine 28.02.2023 tarihinden 30.06.2023 tarihine uzatılmış bulunmaktadır.



UYUSUN DA BÜYÜSÜN...

Uyku, her bir birey için çok değerlidir, çocuklar söz konusu olduğunda ise bu değer daha da artar. Çocukların fiziksel, ruhsal, sosyal yönden gelişimleri, bağışıklık sistemi ve akademik başarılarının temelinde düzenli ve sağlıklı uyku vardır. Aynı zamanda, ebeveynlerin sağlıklı ve huzurlu olması da çocuğun düzenli uykusuna bağlıdır.

Ne Kadar Uyumalı?

İki yaşına kadar 12 – 16 saat arasında, ortalama 14 saat uyku, iki yaştan beş yaşına kadar ise yaklaşık 12 saat uyku yeterlidir. Okul çağı çocukların ise, uyku sürelerinin 10 saatin altına düşmemesi gerekir.

Bebekler neden uyumaz?

Bebğin ilk günleri geldiği dünyaya adaptasyon ile geçer, annenin bebeğe, bebeğin de anneye alışması için zamana gereksinim vardır. Unutulmamalı ki, bebekler sadece sabır ve sevgiyle büyürler.

Lohusalık süreci yaşayan annede hormonal değişimlerin, çevresel etkilerin, mükemmel anne olma arzusu veya olamama endişesinin hepsi bebeği etkiler. Anne bebeğin, bebek ise annenin aynasıdır.

Gaz, kolik, regürjitasyon, kabızlık, yetersiz veya fazla beslenme, diş çıkarma bebeklerde uykusuzluk nedeni olabilirken, neden ortadan kaldırıldığında uyku düzeni oluşmaya başlar. Ritmik emzirme, ritüeller oluşturma, masaj ve hepsinden önemlisi sükunet ise uykuyu kolaylaştırır.

Bebeklerde görülen uyku sorunlarının altında hastalıkların da yatabileceği, bunun için de çok iyi bir gözlem ve hekim kontrolüne gereksinim vardır.

Çocukluk çağında davranışsal uykusuzluk

- Uyku başlangıcına bağlantılı tip; sallanarak uyuma, TV izleyerek uyuma, anne ve babayla birlikte uyuma
- Sınır koyamama tipi; uykuya gitmekte direnme, oyunu bırakamama ve ebeveynlerin bu davranışa kararlı ve sürdürülebilir şekilde karşılık verememesi

Her iki davranışsal uykusuzluğun da temelinde olan, ebeveynin davranışları, sabrı ve hoşgörüsüdür.

Çocuklarda durum nasıl?

Adenoid vejetasyon, uyku apnesi, geç saatte beslenme, ekran maruziyeti, astım, gastro özafageal reflü, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu, aile içi şiddet, aile içi sorunlar, ebeveynlerin birinde veya her ikisinde olabilecek alkol, madde bağımlılığı çocuklarda uyku bozukluğuna neden olur.

Çocuklar genellikle gündüz uykusunu 15 aydan itibaren bir uykuya düşürürken, dört yaştan itibaren ise gündüz uykusunu bırakırlar.

Her şeye rağmen uyumuyorsa?

Uyku bozukluğuna neden olan herhangi bir hastalığın olmadığından emin olmak gerekir, varsa öncelikle hastalığın tedavisi gerçekleştirilmelidir.

Bebek ve çocuklarda uyku hijyeni için gerekli şartların oluşup, oluşmadığı bir kez daha kontrol edilmeli, tetikleyici faktörler ortadan kaldırılmalıdır.

Alınan tüm önlemlere rağmen uyku sorunu çözülemediğinde bitkisel droglardan, fitoterapötiklerden yararlanılabilir.

Melisa, mayıs papatyası, ıhlamur ekstresi içeren bitkisel damlalar, beyindeki ana inhibitör nörotransmitter olan gama amino bütirik asit (GABA) üzerinden etki ederek uykusuzluk üzerine etki etmektedir.

Hiç kuşku yok ki fitoterapötiklerin etkileri ile ilgili daha çok çalışmaya gereksinim vardır ve damla hekim önerisi ile kullanılmalıdır.



İlaç Değildir,
Takviye Edici Gıdadır.





Pandemi ve doğal afetlerde
her zaman n cephede savařan
kahraman sağlık alışanlarının
14 Mart Tıp Bayramı
Kutlu Olsun!



TEB'DEN "DEPREMZEDELERİN İLAÇ FİYAT FARKI ÖDEMEMESİ İÇİN DÜZENLEME YAPILSIN" ÇAĞRISI

Türk Eczacıları Birliği (TEB) Başkanı Ecz. Arman Üney, deprem bölgesinde bulunan veya diğer illere gitmek zorunda kalan depremzedelerin, ilaç alırken fiyat farkı ödememesi için Sosyal Güvenlik Kurumu'na (SGK) talepte bulunduklarını kaydetti.

Türk Eczacıları Birliği (TEB) Başkanı Arman Üney, birlik merkezinde düzenlediği basın toplantısında, Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından Türkiye'deki tüm bölge eczacı odaları ve 46 bini aşkın meslektaşlarıyla adeta bir seferberlik ilan ettiklerini ifade etti.

Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti ve Denetleme Kurulu Üyeleri ile afet yönetimi koordinasyon merkezi oluşturduklarını, bölgeye en hızlı şekilde destek vermek için yardım çalışmalarını organize etmeye başladıklarını ve ilgili kurum, kuruluşlarla görüş alış verişi yaptıklarını aktaran Üney, 6 Şubat'ta TEB Gezici TIR Eczanesi'ni en hızlı şekilde Kahramanmaraş'a sevk ettiklerini hatırlattı.

Üney, yürütülen çalışmalara ilişkin şu bilgileri verdi: "İlk gün itibarıyla konteyner ve sahra eczanelerimizin tedarik sürecini tamamladık. 7 Şubat itibarıyla Kahramanmaraş, Hatay, Malatya, Gaziantep ve Adıyaman'da 5 konteyner eczanemizi hizmete başlattık. Bölgede 28 adet sahra eczanemiz ile hizmet verdik ve vermeye de devam ediyoruz. Bölgelerdeki ilaç ve tıbbi malzemelerinin tedarikinin en hızlı şekilde sağlanması için Birliğimizin oluşturduğu dijital bir sistem aracılığıyla 'Afet Yardım Kampanyası' başlattık."

Arman Üney, gezici karavan eczane ile insülin, şeker ölçüm kitleri ve

kadın hijyen malzemeleri, ıslak mendil, hasta alt bezi, bebek bezi gibi ihtiyaç ürünleri de afetzedelere ulaştırdıklarını söyledi.

"Depremden zarar gören vatandaşlarımızdan ilaç fiyat farklarının alınmaması gerekiyor"

Üney, depremin ilk günü Birliğin önceki hizmet binasını 250 yatak kapasiteli Afet Sonrası Barınma Merkezine dönüştürme kararı aldıklarını anlatarak, "Afet Sonrası Barınma Merkezimiz, geçen hafta itibarıyla deprem bölgelerinden Ankara'ya gelen ve barınma ihtiyacı bulunan meslektaşlarımıza, eczacılık fakültesi öğrencilerimize ve ailelerine hizmet vermeye başladı." diye konuştu.

Deprem bölgesinden farklı illere giden hastalara ilaç katılım payı, muayene ücreti gibi ek ödemelerin çıkmaması için SGK ile görüşme yaptıklarını ve SGK'nın hızlı müdahalesi ile sonuç aldıklarını dile getiren Üney, şunları kaydetti:

"Bir ilaç fiyat farkı sorunu var. Deprem bölgesinde bulunan veya diğer illerimize gitmek zorunda kalan depremzedelerimizin, ilaç alırken fiyat farkı ödememesi için Sosyal Güvenlik Kurumu'na talebimizi ilettik. İlaç fiyat farkı sorunuyla ilgili de SGK ile görüşmelerimizi yaptık. Bugün Resmi Gazete'de yayımlanan düzenleme, SGK'ye bu konuda düzenleme yapabilme alanı sağlıyor. Zannediyorum en kısa zamanda bu ortaya çıkan ilaç fiyat farkları da ortadan kalkacak. Çünkü oradaki



Ecz. Arman Üney

vatandaşın depremzedelerin böyle bir ücret ödeyecek durumları yok."

"44 meslektaşımızı, 21 eczacılık fakültesi öğrencimizi depremde kaybettik"

Deprem faciasından eczacıların da derinden etkilendiğine işaret eden Üney, "44 meslektaşımızı, 21 eczacılık fakültesi öğrencimizi ve en yakın çalışma arkadaşımız olan eczane teknisyenlerimizi depremde kaybettik. Depremde yaşamını yitiren bütün meslektaşlarımıza Allah'tan rahmet, kederli ailelerine ve eczacılık camiamıza başsağlığı ve sabır diliyoruz." dileğinde bulundu. Üney, afet bölgesinde faaliyet gösteren eczanelerin depremde etkilendiğini ifade ederek, "Bu bölgelerdeki ilaç eczacılık hizmetlerinin sağlıklı bir şekilde yerine getirilebilmesi için depremde etkilenen eczanelerimizin bir an önce faaliyete geçmeleri, vatandaşlarımıza kesintisiz ilaç eczacılık hizmeti vermeye başlamaları birinci önceliğimizdir. Eczacılarımızın bir an önce hizmet sunabilmesi için,

Kaynak: Dünya Gazetesi

kamu otoritesi tarafından acil tedbirler alınmasını ve öncelikli olarak hayata geçirilmesini talep ediyoruz." diye konuştu.

Bu amaç doğrultusunda TEB olarak bütün olanakları seferber ettiklerinin altını çizen Üney, sözlerine şöyle devam etti: "Dün ilaç sanayinin, kooperatiflerimizin ve ecza depolarının temsilcileri ile bu gündemle bir araya geldik ve çok

önemli bir değerlendirme toplantısı yaptık. Bizler, sağlık sisteminin kilit taşı olan eczacılar olarak ihtiyaç duyulan her anda, hiçbir beklenti içinde olmaksızın sadece mesleki sorumlulukla vatandaşlarımızın yanında olduk ve bundan sonra da olmaya devam edeceğiz. Sadece ülkemizde değil, dünya genelinde tüm meslektaşlarımızın ve uluslararası eczacılık örgütlerinin de takdirini kazanan çalışmalarımızı kapsayan

ve sahada edindiğimiz tecrübe ve önerilerimizi içeren bir rapor hazırlıyoruz."

Bölgedeki bazı eczanelerin yağmalandığı iddialarının sorulması üzerine Üney, "Bu yağmalanma süreci maalesef yaşanmış. Sigorta ile ilgili yapılan çalışmalarda, bunların tespitleri yapılıyor. Zararların tespiti ve geri ödenmesi için de arkadaşlarımız uğraşıyorlar." dedi.

DEPREMZEDE VE GÖNÜLLÜ ECZACILAR MESLEK DAYANIŞMASIYLA İLAÇ HİZMETİ VERİYOR

Türk Eczacıları Birliğince depremde etkilenen illerde oluşturulan sahra eczanesinde geçici eczane hizmetiyle ilaç temini sağlanıyor. Bu çerçevede Malatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi bahçesinde ilaç ve tıbbi malzemelerin bulunduğu 4 konteyner, depolama ve dinlenme alanının da yer aldığı 6 çadır kuruldu. Depremzede ve farklı illerden gelen gönüllü eczacılar, büyük bölümünü meslektaşlarının başısladığı ilaç ve malzemelerle hizmetini sürdürüyor.

Ayrıca Doğanşehir Devlet Hastanesindeki sahra eczanesinde de depremzedelere ve hastalara hizmet veriliyor. Malatya Eczacı Odası Yönetim Kurulu Üyesi Mahsun Gıyak, AA muhabirine, kendisiyle birlikte yönetimdeki 4 kişinin eczanesinin yıkıldığını söyledi.

İkinci depremde içeriden çıktuktan bir dakika sonra eczanesinin bulunduğu binanın yıkıldığını anlatan Gıyak, daha sonra sahra eczanesinde görev yapmaya başladığını dile getirdi. Gıyak, çevre illerdeki gönüllü eczacıların, tabiri caizse koşarak buraya geldiğini vurgulayarak, "Hemen ilk günden itibaren sağlık hizmetini vermeye başladık. Zaten

ilk gün depremin etkisiyle hepimizin başında nasıl yapacağız düşüncesi vardı. Eczacılarımız gelerek çadırları kurdular ve ilaç hizmetini verdiler." dedi. Kimi eczacıların 10-15 gün burada kaldığını, çadır ve araçlarda yattığını belirten Gıyak, "Şükürler olsun ki biz ettiğimiz yeminin gereği olarak ilaç hizmetini hiçbir şekilde aksatmadık. Daha sonra her gelen ekibimiz zaten üç gün boyunca değişiyor. Farklı illerden 14-15 kişi geliyorlar." diye konuştu.

Belli hastalık ve problemlere yönelik ilaç tedariklerini sağladıklarına işaret eden Gıyak, gelemeyenler için de özellikle çadırlara ilaç ulaşımını da gerçekleştirdiklerini kaydetti. Gıyak, Malatya'da 20'ye yakın eczanenin komple yıkıldığını, 30'un üzerinde de ağır hasarlı eczane olduğunu dile getirdi.

"Bütün eczacılar bu işin içinde, hepsi gönüllü"

Eczacı Odası Sivas Temsilciliğinden Erdoğan Arpaç ise 14 gündür Malatyalı eczacı dostlarına yardımcı olduğunu, buranın koordinasyonuna katkı sağladığını aktardı. Sırayla eczanelerden 14 kişilik ekibin üç gün burada çalıştığını dile getiren

Arpaç, eczacıların ilaçların tasnifi ile vatandaşa ilaç hizmetini yerine getirdiği bildirdi. Arpaç, buradaki görevlerinin halkı ilaçsız bırakmamak olduğunu altını çizerek, şunları kaydetti: "Kronik dediğimiz tansiyon, şeker, astım gibi ilaçlara ihtiyacımız kalmadı. Bunlar oldukça fazla var. Akut ihtiyaçlarımız antibiyotik, soğuk algınlığı, ağrı kesici tableti, kreminde yavaş yavaş sıkıntı çıkmaya başladı. Biz bir hafta, 10 gün daha devam etmeyi düşünüyoruz. Malatya'da 80'e yakın eczanemiz açıldı, hizmet veriyor ama gece nöbetlerinde problem var. İnsanlar gece tek başına ışık, ısı yok, pek kalmak istemiyorlar. Daha çok geceye ağırlık veriyoruz."

Arpaç, "Bütün eczacılar bu işin içinde, hepsi gönüllü. Aç kalıyoruz, susuz kalıyoruz ama yılmadan çalışıyoruz." ifadelerini kullandı.





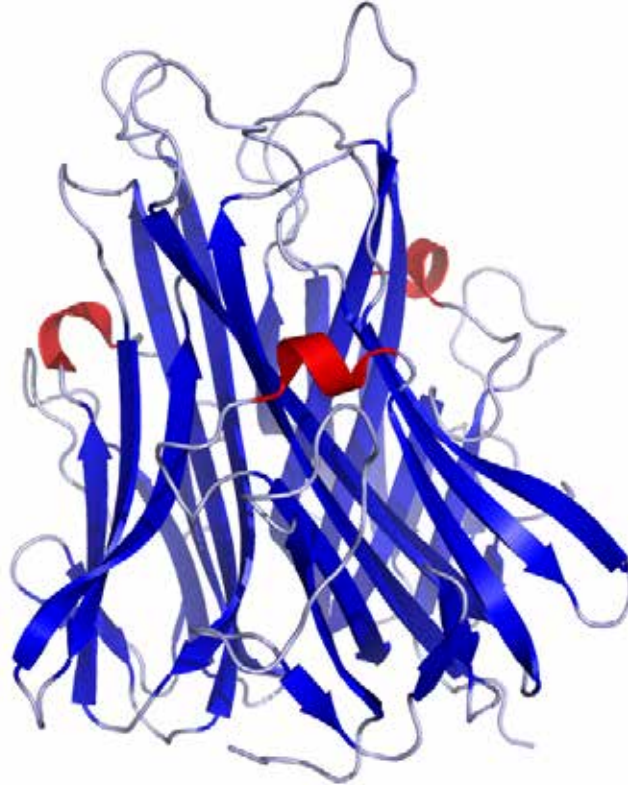
BİYOTEKNOLOJİK İLAÇ DOSYASI: İNFLİKSİMAB

İnfliksımab, tümör nekroz faktörü-alfa (TNF- α) antagonisti olan şimerik (fare/insan) bir monoklonal antikordur (MoAbs). Bu MoAbsTNF- α 'ya yüksek afinite ve spesifite göstererek psoriasis ve TNF- α 'nın aşırı üretimi ile seyreden diğer enflamatuvar hastalıkların patomekanizmalarını inhibe eder. Bir dizi otoimmün hastalığı tedavi etmek için kullanılan bir biyoteknolojik ilaçtır. Tedavisi için kullanılan hastalıklar arasında Crohn hastalığı, ülseratif kolit, romatoid artrit, ankilozan spondilit, sedef hastalığı, psoriatik artrit ve Behçet hastalığı bulunmaktadır. Ayrıca Konvansiyonel tedavilere yanıt vermeyen, bu tedavilerin kontrendike olduğu veya tolere edilemediği orta-şiddetli plak psoriasis ve psoriatik artritli yetişkin hastaların tedavisinde kullanılır.

Farmakokinetik çalışma sonuçlarına göre romatoid artritli hastalarda ilacın plazmadaki maksimum konsantrasyonu (cmax) ve eğri altındaki alan olan AUC maddenin uygulanan dozu ile orantılıdır. Dağılım hacmi damar içine karşılık gelirken MoAbs'nin vücuttaki yarılanma süresi 8-12 gündür. İlacın tekrarlı uygulanması ile birikimin etkisi not edilmemekle birlikte kan dolaşımındaki konsantrasyonu verilen doza karşılık gelmektedir.

İnfliximabın etkisinin oluşması için diğer bir önemli mekanizma, vasküler endotelyumun "deaktivasyonu" dır, ki bu da lökositlerin ve sinovyal dokunun birikmesinde bir azalmaya yol açar. Bu, tedavinin klinik etkinliği ile ilişkili olan, yapışma moleküllerinin (ICAM-1 ve E-selektin) çözünebilir formlarının seviyesinde bir azalma ile kanıtlanmıştır.

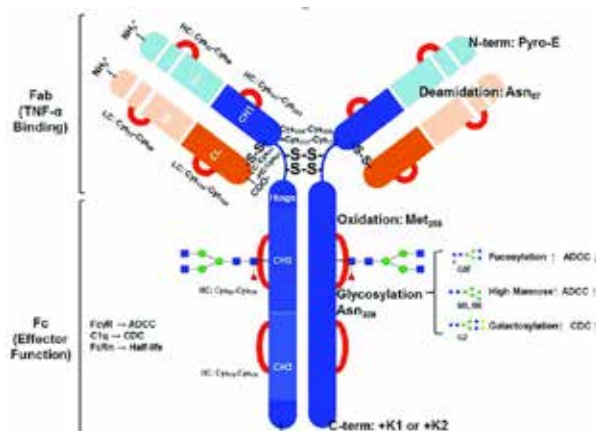
Romatoid artritte infliximabın etkisinin



Şekil 1. Tümör nekroz Faktörün (TNF) üç boyutlu yapısı.

en önemli mekanizmalarından biri, CD4, CD25 T-düzenleyici hücrelerin miktarının ve fonksiyonel aktivitesinin normalleştirilmesidir. Hastanın tedavisi başgışıklık sistemindeki bu elementlerin

seviyesini sağlıklı bünyedeki seviyelere getirerek sağlanır. Bu durum, hücrelerin süpresör aktivitesindeki artış ile sitokinlerin sentezine ve kendiliğinden T spontan apoptoza bağlı olarak artmaktadır.



Şekil 2. İnfliximab'ı şematik yapısı.

Spondiloartropatilerde ve gut artritinde infliximabın etki mekanizması tam olarak anlaşılamamakla birlikte Interferon-y ile tedavinin arka planında bir artışa ve IL-10'un azalmasına dair kanıtlar vardır. Bu, infliximabın Th1-tipi bağışıklık yanıtını geri kazanma yeteneğini, interferon-y ve TNF-a'nın T lenfositleri tarafından sentezlenmesini azalttığını göstermektedir.

İnfliksımab 100 mg'lık flakonlarda liyofilize edilmiş toz halinde hasta kullanımına sunulur. Bu şekilde 2-8 OC arasında saklanmalıdır. Kullanılacak total doz 250 ml serum fizyolojik içerisinde hazırlandıktan sonra bir filtre sisteminden geçirilerek infüzyonla verilir. Solüsyon hazırlandıktan hemen sonra veya azami üç saat içerisinde uygulamaya başlanması tavsiye edilmektedir. İnfliksımab kilogram başına 5 mg olarak hesaplanarak iki saatin üzerinde kısa süreli infüzyonla verilir. 0, 2 ve 6. haftalarda yapılan indüksiyon periyodundan

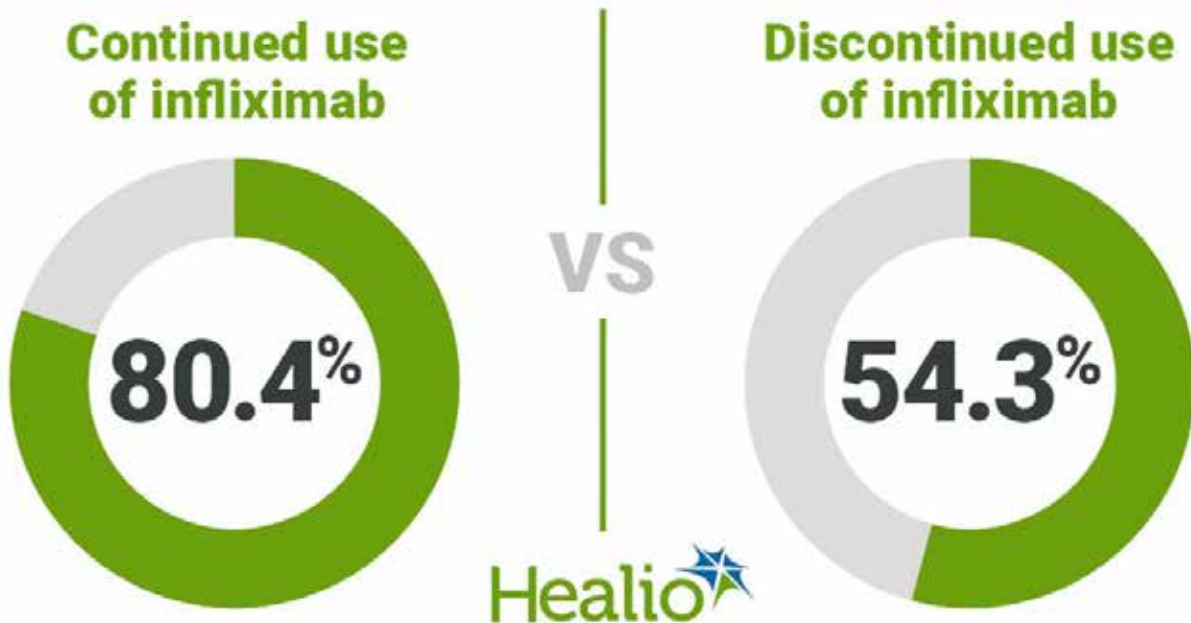
sonra her sekiz haftada bir tekrarlanan idame tedavisine geçilir. Tedavi sırasında klinik yanıtın azalması durumunda doz aralıkları kısaltılabilir. Ancak bu süre de dört haftadan kısa olmamalıdır.

İnfliksımabın diğer ilaçların metabolizması ile etkileşimine dair kesin denebilecek bulgular tam olarak açık değildir. MoAbs'nin ortalama eliminasyon yarı zamanı 8,5-9 gündür. Fakat kullanılan doz ve kullanım süresine bağlı olarak serumda 28 haftaya kadar bulunduğu tespit edilmiştir. Siklosporinlerle kombine kullanımının immünsüpresyonda artışa neden olduğuna dair bulgular bulunmaktadır. İnfliksımabın düşük doz metotreksat ile kombinasyonu uzun dönem etkinliğini korumak için önerilir. Ancak bu durumda güvenlik profili tek başına infliksımab kullanımına göre daha düşük olmaktadır. Retinoidlerle beraber kullanımına dair bulgular sınırlı olmakla birlikte herhangi majör bir yan etki tespit edilmemiştir.

Kaynaklar

1. Feldman SR, Gordon KB, Bala M, et al: Infliximab treatment results in significant improvement in the quality of life of patients with severe psoriasis: a double-blind placebo-controlled trial. Br J Dermatol 2005;152:954-60.
2. Pathirana D, Ormerod AD, Saiag P, et al: European S3-guidelines on the systemic treatment of psoriasis vulgaris. J Eur Acad Dermatol Venereol 2010;24:117-8.
3. Wang J, Zhan Q, Zhang L.: A systematic review on the efficacy and safety of Infliximab in patients with psoriasis. Hum Vaccin Immunother. 2016;12(2):431-7
4. Blair HA, Deeks ED.: Infliximab Biosimilar (CT-P13; Infliximab-dyyb): A Review in Autoimmune Inflammatory Diseases. BioDrugs. 2016;30(5):469-480.
5. Shih T, Lee K, Grogan T, De DR, Shi VY, Hsiao JL.: Infliximab in hidradenitis suppurativa: A systematic review and meta-analysis. Dermatol Ther. 2022;35(9):e15691.

Patients with ulcerative colitis who maintained remission at 48-weeks:



VİTRİN
 MART 2023

Vitago Kids Balık Yağı Omega 3

TRT Çocuk'un tek lisanslı üreticisi olan Vitago Kids, Türkiye'de ilk defa yağda çözünen vitaminler ile zenginleştirilmiş ve organik portakal yağıyla lezzetlendirilmiş balık yağını kullanıcısıyla buluşturdu.

Vitago Kids Balık Yağı Omega-3'ün içerisindeki DHA ve EPA; beyin, göz ve kalbin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur. Vitago Kids Balık Yağı Omega 3, içerisindeki trigliserid formda balık yağına ek olarak; A, D, E, K vitaminleriyle özel geliştirilmiş formüle sahip. 1 ölçekte 540 DHA ve 810 EPA içeren ürün, koruyucu, şeker, tatlandırıcı, renklendirici, BHA ve BHT içermiyor. Vitago Kids Balık Yağı Omega 3'ün içerisindeki DHA ve EPA beyin, göz ve kalbin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur.*

*Beyan edilen faydalı etki Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği'nden alınmıştır.



Natuwell 5-HTP ile bi Mutluluk desem...

"Her gün doğal" yaklaşımı ile ürünlerini geliştiren Natuwell markasının 5-HTP ürünü tüketicilerle buluşmak için eczane raflarında yerini aldı. 5 HTP, açık adıyla 5-Hidroksitriptofan, Griffonia Simplicifolia bitkisinin çekirdek ekstresinden elde edilen ve Serotonin elde etmek için kullanılan bir ara metabolittir. Mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin, vücudumuzda duygu durum düzenleyici olarak görev yapıyor ve bunun yanı sıra vücudumuzda pek çok mekanizmayı etkiliyor. Ambalajında 30 Kapsül içeren Natuwell 5-HTP, her kapsülde 100 mg 5-Hidroksitriptofan içermektedir. Kullanım önerisi ise günde 1-2 kapsüldür.



Herbamix ile Yaza Hazırlanın

Aromatik yağlarla zenginleştirilmiştir. Şeker içermez, Stevia ile tatlandırılmıştır.

İçeriğindeki hatmi çiçeği ekstresi, ağız içi veya boğaz tahrişini ve buna bağlı oluşan kuru öksürüğü tedavi etmeye destekleyicidir. Solunum yolundaki mukozanın daha hızlı yenilenmesine katkıda bulunur. Antioksidan etki gösterir.

İçeriğindeki çörek otu yağı, boğaz gıcıklanmasını önler; solunum yollarında bağışıklık sistemini destekler.



Nutraxin D3K2 sprey

Güneşe hasret kaldığımız kış aylarında, D vitamini K vitamini olmadan olmaz diyorsan Nutraxin D3K2 sprey yanında. Sprey formu ile her spreyde 1000 IU D3 ve 25 mcg K2 vitamini içerir.



B'oxcin Beauty Collagen Serisi

Bioxcin'den yepyeni bir ürün serisi sizlerle! B'oxcin Beauty Collagen serisi 1.050 mg kolajen içeren tablet ve 10.000 mg kolajen içeren toz formlarına sahiptir. Tablet formu 30 tablet, toz formu 30 adet sachet içerir ve ananas aroması ile lezzetli bir içim sunar.



NUTRAXIN®



QUICK-SLIM

4 FARKLI ÇÖZÜM TEK BİR HEDEF

TONALIN CLA

L-CARNITINE

CLEANSE FORMULA

THERMO BURN



**Araziye odaklanan elektrikli bisiklet: Magicycle Deer**

Elektrikli bisiklet dünyasında artık her ihtiyaca yönelik bir seçenek mevcut. Şu an elektrikli temelde şehir bisikleti, katlanabilir bisiklet, dağ bisikleti, arazi bisikleti ya da kargo bisikleti gibi farklı farklı kategoriler yer alıyor. Çin merkezli doğan "SUV e-bike" lakaplı Magicycle Deer, spesifik olarak araziye odaklanıyor. 42 kg'lık bir toplam gövde ağırlığı bulunan Deer, birçok benzerinden farklı olarak gövde yapısıyla kolay iniş ve biniş sunuyor. Arkasında yük taşıma amaçlı bir bölüm yer alan bisiklet, ön ve ortaya konumlandırılan çift süspansiyon sistemine sahip. Modelin arkaya konumlandırılan elektrikli motoru sürekli olarak 750W, maksimumda ise bin 100W güç sunabiliyor.

Türkiye'nin ilk 58 inçlik Google TV'si: TCL P635

Google TV ürün ailesini tüketiciyle buluşturan TCL, dev ekrana geçiş yapmak isteyen kullanıcılar için fiyat performans kategorisinde öne çıkan ve aynı zamanda 58 inç boyutunda Türkiye'nin ilk Google TV modeli unvanına sahip P635 modeliyle pazarı çeşitlendiriyor. Dünyanın öncü televizyon üreticisi TCL'in Bilkom iş birliği ile Türkiye'de üretilen ve aynı zamanda 58 inç boyutunda Türkiye'nin ilk Google TV modeli unvanına sahip P635, üstün gelişmiş ses ve görüntüleme teknolojileri ile öne çıkıyor. UHD içeriklerin en son standardı HDR özelliğiyle gelen P635; çarpıcı parlaklık, olağanüstü gölge ayrıntıları ve canlı renkler sunuyor.

**Volvo C40 "One Pedal" sürüş moduyla fren kullanımını azaltıyor**

Volvo C40, kullanıcıların karşısına tek ve çift elektrik motorlu versiyonlar üzerinden çıkıyor. P6 rozetiyle gelen tek elektrik motorlu seçenekte kullanıcıları 231 beygirlik güç, 330 Nm tork, 7,4 saniyelik 0-100 ve 160 km/s'lik maksimum sürat parametreleri öne çıkıyor. P8 versiyonunda işin içerisine dahil olan ikinci elektrik motoruyla 402 beygir güç ve 660 Nm tork, 4,7 saniyelik 0-100 ve 180 km/s maksimum sürat limiti gibi detaylar deneyimi bambaşka bir noktaya taşıyor. "One Pedal" sürüş modunun da es geçilmediği modelde bu sayede fren kullanımını büyük ölçüde hayatınızdan çıkartmak mümkün. Uzun yol sürüşlerinde son teknoloji adaptif sürüş asistanları da günümüz beklentilerini karşılayacak desteği kullanıcılara sunmayı başarıyor.

Honor X9a iki farklı renk seçeneğiyle elde edilebilecek

Kavisli yapıda şık bir tasarıma sahip olan, arkasında büyük boyutta bir kamera modülü taşıyan Honor X9a telefon modeli, teknik olarak bakılırsa 6,67 inç 120 Hz AMOLED ekrana, Snapdragon 695 5G işlemciye, bağlı olarak 5G desteğine, 8 GB RAM'e, 256 GB depolama kapasitesine ve 16 megapiksel selfie kamerasına sahip. Arkasında 64 megapiksel ana + 2 megapiksel ultra geniş açı + 2 megapiksel makro kameraları bir araya getiren ürün, 40W hızlı şarj destekli 5 bin 100 mAh pil üzerine kuruluyor. Şık tasarıma sahip olan Honor X9a telefon modeli, Türkiye'de iki farklı rengiyle satışa sunulacak.





V100 Mandello aktif yan kanat sistemiyle dikkat çekiyor

Doğan Trend Otomotiv çatısı altında kullanıcılarla buluşan Moto Guzzi, V100 Mandello modeli ile yepyeni bir kullanıcı deneyimi sunuyor. 100 yıllık marka tarihinin ilk su soğutmalı motor bloğunu barındıran V100 Mandello, yüksek süratlerde aktif hale gelen aktif yan kanat sistemiyle de ilk niteliği taşıyor. V100 Mandello'da motor hacmi net olarak 1042cc olarak veriliyor. 115 beygir güç ve 105 Nm tork üreten bu makine ve diğer komponentlerle birlikte 233 kilogramlık ıslak ağırlık değerine sahip bir motor karşımızda. Fabrika çıkış olarak 4,7 litrelik ortalama tüketim değeri verilen V100 Mandello için bu noktada aktif kanat özelliğini de özellikle belirtmek gerekiyor. Benzin deposunun önünde konumlanan açılı kanat sayesinde Guzzi'ye göre %22'ye varan sürtünme direnci iyileşmesi mümkün.

Samsung Galaxy Book 3 Ultra teknik açıdan güçlü bir konumda yer alıyor

Samsung Galaxy Book 3 Ultra modeli, teknik açıdan gerçekten güçlü bir seçenek konumunda yer alıyor. 16 inç boyutunda 2880x1800 piksellik bir 400 nit parlaklık sunan 120 Hz AMOLED ekran üzerine kurulan ürün, gücünü Intel Core i7-13700H ya da Intel Core i9-13900H işlemcilerden alıyor. 14 çekirdekli bu işlemciler en üstte 5 GHz ve 5.4 GHz hızlara çıkabiliyor. Ekran kartı tarafında Nvidia GeForce RTX 4050 ve GeForce RTX 4070 opsiyonları sunulan dizüstü, en üstte 32 GB LPDDR5 RAM ve 1 TB Gen 4 M.2 PCIe NVMe SSD ile donatılabilir. Windows 11 ile gelen model, WiFi 6 ile Bluetooth 5.1 desteklerine sahip ve bünyesinde 76 Wh'lık bir batarya taşıyor.



Kargo odaklı en büyük elektrikli insansız hava aracı: Pelican Cargo

Kargo odağında dünyanın en büyük elektrikli insansız hava aracı olarak geçen Pyka'nın yeni modeli Pelican Cargo, oldukça standart bir tasarıma sahip ve direkt olarak önden yükleme sunuyor. Değiştirilebilir yapılı (5 dakika sürüyor) 50 kWh lityum-iyon bataryasıyla 321 km uçuş menzili getiren hava aracı, 100 kW güç sağlayan dört elektrik motorlu ile toplam 180 kg yük taşıyabiliyor ve sürgülü yükleme bölümü sayesinde sadece 5 dakika içerisinde göreve hazır hale gelebiliyor. Pyka, belirlenen rotalarda kendi başına gece şartlarında da uçabilen elektrikli kargo aracı için üç müşteriden 80'in üzerinde sipariş taahhüdü aldığını açıklıyor. Yani önümüzdeki dönemde gerçekten ticari olarak kullanıma alınacak Pelican Cargo, şu an aktif olarak ABD merkezli olarak test ediliyor.



Redmi Smart Band 2 30'dan fazla sporu takip edebiliyor

Redmi Smart Band 2, akıllı saat formunda bir akıllı bileklik modeli. Dikdörtgen formda tasarlanan ürün, ince yapılı ve 1,47 inç renkli dokunmatik ekran üzerine kuruluyor. 30'dan fazla sporu otomatik olarak takip edebilen ürün, 100'den fazla saat ara yüzü taşıyor ve 50 metreye kadar su geçirmiyor. Norm kullanımda 6 gün, yoğun kullanımda ise 14 günlük bir kullanım sunan cihaz, 14,9 gram ağırlığında ve nabız sensörü ile 24 saatlik ölçüm gerçekleştirebiliyor. Aynı zamanda kandaki oksijen oranına da bakan akıllı bileklik Redmi Smart Band 2, uyku takibini de bir kenara bırakmıyor. Türkiye'ye şimdilik siyah ve beyaz olmak üzere iki farklı renkte getirilen ürün, 599 TL fiyat etiketine sahip.



**PREY
KÜNYE**

Yönetmen: Dan Trachtenberg

Senaryo: Patrick Aison, Jim Thomas

Oyuncular: Amber Midthunder, Dane DiLiegro, Michelle Thrush

Türü: Bilimkurgu

Platform: Disney Plus

300 yıl önce Comanche Nation'da geçen Prey, azılı ve çok yetenekli bir savaşçı olan genç bir kadın olan Naru'nun hikâyesini konu ediyor. Great Plains'de dolaşan en efsanevi avcılarının gölgesinde büyüyen yetenekli bir kadın savaşçı olan Naru, büyük bir tehlike kabilesini tehdit ettiğinde, insanların korumak için harekete geçer. Naru, kabilesini Dünya'ya inen teknik olarak gelişmiş bir cephaneliğe sahip, son derece gelişmiş avcılara karşı korumak için zorlu bir mücadeleye girer. "Prey" Komançi dilinde dublajı yapılan ilk film olarak tarihe geçerken, ilk kez bir film İngilizce versiyonunun yanı sıra bir Yerli dilinde de gösterime girer.

**FİLM / GERİLİM
SOLGUN MAVİ GÖZLER**

Solgun Mavi Gözler, genç bir öğrencinin yardımıyla West Point'teki ABD Askeri Akademisi'nde meydana gelen gizemli cinayetleri çözmeye çalışan kıdemli bir dedektifin hikâyesini konu ediyor. Başrolünde Christian Bale, Harry Melling, Gillian Anderson'ın yer aldığı filmin yönetmen koltuğunda Scott Cooper oturuyor. Gerilim temalı filmi, Netflix üzerinden izleyebilirsiniz.

**DİZİ / KOMEDİ
SADECE ARKADAŞIZ**

Arabeskin unutulmayan kadın seslerinden biri olan Bergen'in hayatını anlatan filmde, Bergen olarak bilinen Belgin'in Ankara'dan Adana'ya, oradan da yaşadığı aşkın ardından ebediyete uzanan öyküsünü anlatıyor. Farah Zeynep Abdullah, Erdal Beşikçioğlu, Tilbe Saran'ın başrollerinde bulunduğu filmi, Amazon Prime üzerinden izleyebilirsiniz.

**FİLM / KOMEDİ
BURSA BÜLBÜLÜ**

En büyük hayali bir kaset çıkarmak olan Cengiz, Bursa'da bir çay bahçesinde şarkıcılık yapar. Onun hayatı, Taşkın ile tanışmasıyla bambaşka bir hal alır. Cengiz, Taşkın'ın döneminin ünlü bestekârı olan Şerafettin'in bestesi ile kasetinin iyi bir çıkış yapacağını düşünür. Bu amaçla da ağabeyinden borç alır. Ancak Cengiz bu süreçte kendisini, Taşkın ve Taşkın'ın kardeşi Arzu ile birlikte birbirinden talihsiz bir dizi olayın içinde bulur. Film, Disney Plus'ta.





RÜYANDA GÖRÜRSÜN KÜNYE

Yönetmen: Cemal Alpan

Senaryo: Umut Açıkalin, Serhat Solmaz

Oyuncular: Murat Boz, Burcu Özberk

Türü: Romantik

Platform: Amazon Prime

Engin, başarıya, güce ve lüks yaşama değer veren bir iş insanıdır. Orta sınıf bir ailenin kızı olan hayalperest Pelin ise, kendisini olduğu gibi kabul edecek doğru kişiyi beklemesi gerektiğini düşünür. Engin ve Pelin'in yolu bir partide kesişir. Gecenin sonunu hatırlamayan ikili, kendilerini iki yıldır evli oldukları bir rüyanın içinde bulurlar. Tamamen farklı karakterlerde olan Engin ve Pelin, birbirlerine tahammül etmekte zorlanır. İçine düştükleri kabustan kurtulmanın yolunu arayan Engin ve Pelin, bu süreçte birbirlerine yakınlaşmaya başlar. Onlar, kabus olarak düşündükleri rüyanın artık sonsuza dek sürmesini isterlerken eski hayatlarına uyanır. Birbirlerinden uzakta olan iki aşkın, aşklarını gerçek bir hikâyeye dönüştürebilmeleri kendilerine bağlıdır.

DİZİ / KOMEDİ AYAK İŞLERİ

Birbirinden farklı karakterlere sahip olan Evren ile Vedat, zengin bir iş insanının yanında çalışır. Göreve odaklı Vedat ile Z kuşağından Evren, iş dışında apartman toplantısına katılmak, köpek kaçırmak gibi patronlarının ayak işlerini yerine getirmeye çalışırken kendilerini beklenmedik durumların içinde bulurlar. Çağlar Çorumlu ve Güven Murat Akpınar'ın başrollerini paylaştığı dizi, Gain'de.



DİZİ / GERİLİM ONDAN PARÇALAR

Genç bir kadının hayatı, yaşadığı küçük bir kasabada vahşi bir saldırıya uğramasıyla bambaşka bir hal alır. Bu saldırı onun annesi hakkındaki düşüncelerinin sonsuza dek değişmesine neden olur. Annesinin geçmişinden figürler yeniden su yüzüne çıkmaya başlayınca, genç kadın annesinin karanlık geçmişine dair gerçekleri bir araya getirmeye başlar ve çocukluğunun sırlarını ortaya çıkarır. Dizi, Netflix'te.



FİLM / DRAM

İYİ ADAMIN 10 GÜNÜ

İyi Adamın 10 Günü'nde, Sadık adında bir adam üzerinden, gerçekten iyi bir insan olmanın anlamı sorgulanıyor. Sadık, insan kaçakçıları ve katillerin dünyasında adalet arayan bir adamdır. Ancak bu süreçte o, iyilik ve kötülük arasındaki çizginin bulanıklaştığını fark eder. Aksiyon dolu üçlemenin ilk filmi olan İyi Adamın 10 Günü'nde başrolleri Nejat İşler, İlayda Akdoğan, Nur Fettahoğlu paylaşıyor. Film, Netflix'te.



MÜZİK LİSTESİ (YERLİ)

SİMGE

2010'ların başında yayımladığı şarkılarla Türk pop müziği sahnesinde yer almaya başlasa da asıl çıkışını 2015'te liste başı olan "Miş Miş" şarkısı ile gerçekleştiren Simge, "Aşkın Olayım" şarkısıyla müzik listelerinin başında adından söz ettiriyor.

1. Aşkın Olayım - Simge
2. Antidepresan - Mert Demir, Mabel Matiz
3. Kuğulu Park - Ezhel
4. Belki - Dedublüman, Mavzer Tabancas
5. Fırtınadayım - Mabel Matiz
6. ZOR - UZI
7. Yalanı Bırak - Sakiler, Oğuzhan Koç
8. Kor - Emircan İğrek
9. 9Sevecek Sandım - Semicenk
10. Olur mu - Gazapizm, Melike Şahin

**BES 10****Fatih İlker Yiğit**

"Geleceğimizi güvence altına almanın en temel ve doğru sistemi olan Bireysel Emekliliği bu kadar yalın ve detaylı açıklayan eşsiz bir eser. Sistemden fayda elde edebilmek için gerekli olan fon takibi ve yönetimini, BES fonlarını merkeze alarak finansal okuryazarlık bilgisi ile anlatması ise büyük bir katkı sağlamakta. Yalın, akıcı ve detaylı anlatımı ile geleceğini düşünen herkesin okuması gereken bir eser. Fatih İlker Yiğit'in Bireysel Emeklilik Sistemini ve Emeklilik Fonlarını anlamaya yönelik hazırladığı bu kitap, finansal piyasalarda ve bireysel emeklilik sisteminde yatırım yapan/yapmayı düşünenlerin kolayca anlayabileceği bir çalışma niteliğinde. Kitap ayrıca finansal okuryazarlığın gelişmesi ve tasarrufların yatırıma dönüştürmenin temel mantığını basit ve sade bir dille anlatıyor.

Dünyalılar**Sayaka Murata**

Natsuki diğer kızlar gibi değil. Bir asası ve dönüşüm aynası var. Cadı ya da uzaylı olduğunu düşünüyor. Kuzeni Yu'yla birlikte yazılarını Nagano'nun dağlarında uzak gezegenlerin hayalini kurarak geçiriyor. Korkunç bir dizi olay iki çocuğu sonsuza dek ayırınca birbirlerine söz veriyorlar: Ne olursa olsun hayatta kalınacak. Yıllar geçiyor. Natsuki bir yetişkin artık. Eşiyle sakin bir yaşamı var, normalmiş gibi davranarak elinden geldiğince hayatta kalmaya çalışıyor. Ancak Natsuki'nin ailesinin talepleri artıyor, arkadaşları neden hâlâ bir çocuk sahibi olmadığını sorguluyor ve Natsuki'nin küçüklüğünden kalan travmalar yavaş yavaş gün yüzüne çıkıyor. Nagano'ya dönmek için şehirden ayrılan Natsuki, Yu'yla yeniden bir araya gelmeye hazırlanırken aklında tek bir düşünce var: Dünyalılardan kaçmak mümkün mü? Sayaka Murata, normlara, travmalara ve yabancılaşmaya dair sarsıcı bir roman okuyucularla buluşuyor.

**Kargasabunu**
Faruk Duman

"Ta ilkokul yıllarımdan, yani kitap okumaya ve büyüklerden masallar dinlemeye başladığımdan beri, büyü, gerçeküstü, hayallerle dolu dünyalar o kadar ilgilimi çekti ki, yazmanın asıl amacı, benim için, bu dünyaya/dünyalara yolculuk oldu... Ben, çoğun bilinmeyen ama benim öykü dilime yatkın olacak, yorumlanabilecek, yeni kahramanlar ve olay parçalarıyla zenginleşebilecek bu anlatılardan yola çıkarak bu öyküleri yazdım... Okuyunca göreceksiniz; bizim masal kaynağımız, henüz ucundan bile geçmediğimiz kadar ulu ve derin ve düşündüğümüz, bildiğimiz kalıplardan uzak. Çok daha yaratıcı, keskin, yer yer korkunç ve dehşetli, uçsuz bucaksız bir kaynak. Elbette, benim istediğim onu olduğu gibi aktarmak olmadı, onu hocalarımız zaten yaptı. Ben, o kaynaktan yeni öyküler yaratmak, bugünün öykülerini yaratmak, böylece okuru da bundan haberdar etmek istedim." Faruk Duman, "Meşe Adamları", "Sarraf", "Zümrüdüanka", "Kişneme", "Eğil Çınarım Eğil", "Tılsımlı Yorgan", "Nuh", "Z.", "Söz Satıcısı", "Canlanma" olmak üzere toplamda on masalın yeniden yazımıyla okurlarıyla buluşuyor.

Hangi Film Hangi Zamanda?-Tenet

Hangi Film Hangi Zamanda? sorusuyla konuklara en sevdikleri filmleri soran ve filmlerle kurdukları bağın hikâyesini dinleyen programın yeni bölümünde sunucu Enes Kudu, bu soruyu müzisyen, besteci ve eğitimci Güç Başar Gülle'ye soruyor. Gülle'nin 2019 yılında çıkardığı Reverse Perspective albümü ve Christopher Nolan'ın yönettiği Tenet filminin teknik olarak benzeşen yanlarının konuşulduğu programa QR kodu okutarak ulaşabilirsiniz.





İstanbul'da Herkes Nasıl?

Hafızanın saklayan, muhafaza eden, unutan ve hatırlayan doğasında bedenler nasıl etkilenir? Bedenler, kaybolmakta olanla, yitirilenle ne yapar? Çıplak Ayaklar Kumpanyası tarafından Yapı Kredi Kültür Sanat'ta gerçekleşen "Memento İstanbul - Hristoff Aile Arşivi" sergisinden yola çıkılarak hazırlanan bu performans, sergi mekânının ardında şimdi de dijitalde izleyicilerle buluştu. Performansı QR kodu okutarak izleyebilirsiniz.



İhsan Yılmaz ile Koyu Sohbet Ercan Kesal

Ülkemizde müzik, sinema, resim, müzecilik gibi birçok kültür ve sanat alanında atılan adımların ve gelişiminin konuşulacağı İhsan Yılmaz ile Koyu Sohbet'in ilk konuğu Ercan Kesal. İş Sanat'ın her Çarşamba yayınlanacak olan yeni programı Koyu Sohbet'e QR kodu okutarak erişebilirsiniz.



NY CARLSBERG GLYPTOTEK

Carl Jacobsen tarafından 1888'de subtropikal kış bahçesi içerisinde kurulan müze, Kuzey Avrupa'nın en büyük Antik Akdeniz sanatı koleksiyonuna sahip. Eski Mısır, Antik Yunan, Roma, Etrüskler ve 19. yüzyıl Danimarka ve Fransız sanatına ait 10 binden fazla sanat eserine ve arkeolojik nesneye ev sahipliği yapan bu müzeyi QR kodu okutarak gezebilirsiniz.



Gökyay Satranç Müzesi

Ankara Kalesi'nin eteklerinde 2015 yılında Akın Gökyay tarafından kurulan Türkiye'nin ilk ve tek satranç müzesi, 412 adetlik eşsiz satranç takımı koleksiyon ile Guinness Rekorlar Kitabı'na girdi. Akın Gökyay'ın ülkemize kazandırmış olduğu alanında ilk ve tek olan bu müzeyi QR kodu okutarak keşfedebilirsiniz.





GLUTENSİZ BESLENME VE GLUTEN HASSASIYETİ

Gluten hassasiyeti son derece yaygın bir durum olmasına rağmen glutensiz beslenme yeni yeni konuşmaya başladığımız bir konu. Daha doğrusu düne kadar pek de bilinmediği halde, popüler diyet kültürü sayesinde gündem olan bir beslenme tartışması da diyebiliriz.

Başta ekmek olmak üzere yediğimiz hemen her şeyin içinde bol miktarda bulunan ve aslında bir **lektin** türü olan buğday proteininin zararları yakın zamana kadar bilinmiyordu ya da pek konuşulmuyordu. Gluten hakkında yapılan araştırmalar kısıtlıydı ki, hala da yeterince bilimsel çalışma söz konusu değil.

Peki ne oldu da gluten alerjisi bu kadar popüler bir konu haline geldi, neden sonra glutensiz beslenme “moda” oldu.

Glutensiz beslenme bir diyet modası mı, bir tür “furya” mı, yoksa gerçekten de sağlıklı bir beslenme türü mü, gibi, çok merak edilen sorulara cevap vermeye çalışacağım ama öncelikle nedir bu gluten, gelin bir ona bakalım.

Gluten Nedir?

Gluten, şerbetçiotu familyasına ait buğday, arpa, yulaf gibi tahılların içinde bulunan bir bitkisel protein türüdür. Buğday proteini olarak da bilinen gluten, İngilizce yapışkan madde anlamında kullanılan “glue” kelimesinden türetilmiştir çünkü gluten de yapısal olarak yapışkan bir maddedir. Kabuğu ve nişastası alındıktan sonra tahıldan geriye gluten kalır ve su ile temas ettiği anda yapışkan madde, açığa çıkar.

Hamurun lastik gibi uzadığını bilirsiniz. Mayalanma türüne göre çok güçlü, hatta koparması zor hamurlar elde etmek mümkündür.

Glutenin nasıl bir madde olduğunu göstermek için yapılan deneylerde, gluten içeriği yüksek undan elde edilen bir hamur parçası, basınçlı gaz tüpünün tepesine geçirilir ve yüksek gaz basıncının gücü, hamuru parçalamaya yetmez.

Bu deneylerin amacı, gluteni sindirmemizin mümkün olmadığını göstermektir elbette. Fakat kimse un gibi, ekmek gibi en temel, en



masum, en saygın gıda maddesinin zararlı olabileceğini düşünmek istemez, buna inanmak zor gelir ama Dr.David Perlmutter’in Tahıl Beyin isimli kitabında da söylediği gibi glutenin tam bir gizli düşmandır, maalesef.

Gluten İçeren Besinler

Market raflarında gördüğünüz hemen her ürün, gluten içerir. Bu nedenle gluten içeren besinler listesi çok uzundur. Sadece marketler de değil, örneğin aktardan aldığımız pestiller, ev yapımı marmelatlar, lokumlar veya bazı kurutulmuş meyveler de un, nişasta yani gluten içerir.

Aşağıdaki listeyi gluten içeren ürünlerin genel kategorileri olarak düşünebilirsiniz, çünkü emin olun elinizi attığınız bütün hazır gıdalar, gluten içerir.

- Beyaz ekmek, tam tahıl ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmek
- Buğday unu, tam buğday unu, çavdar unu, kepekli un
- Tüm unlu mamüller, tatlılar
- Makarnalar
- Bira
- Bulgur
- İrmik

- Kahvaltılık gevrekler
- Bisküvi, patates cipsi, çikolata, gofret gibi paketli ürünlerin tamamı
- İşlenmiş et ürünleri
- Et ve tavuk suyu tabletleri
- Hazır çorbalar
- Kavrulmuş kuru yemişler
- Soya sosu, diğer salata ve makarna sosları, kremler

Neden Glutensiz Beslenme?

Gluten içeren besin maddeleri bağımlılık yapar. Bu nedenle insanlar “ekmek yemediğim zaman doymuyorum” derler, hamur olmadan yaşamak düşüncesi bile ilk başta korkutucu gelir. Üstelik bu besin maddelerini yedikçe yersiniz ama gene de doymazsınız ya da yedikten kısa süre sonra tekrar, hatta bazen şiddetli bir açlık hissedersiniz.

Gluten beslenmeden çıkarınca yani glutensiz beslenmeye geçince ise aşağıdaki gibi değişimler ortaya çıkar:

- Ekmek ve unlu mamüller yemeyi bırakınca doğal olarak kilo vermeye başlarsınız.
- Gluten yani aslında lektin bakımından oldukça zengin bir gıda olan ekmek ve türevleri beslenmeden çıkınca mide ve bağırsaklar rahatlar.
- Glutensiz beslenmeye geçen birçok insanda cilt döküntüsü, alerjik reaksiyonlar, nefes darlığı, geçmeyen boğaz enfeksiyonları, sürekli tekrar eden uçuklar azalır.
- Glutensiz beslenme insülin dengesini destekler, kan şekerinde ani düşüşler yaşanmaz, açlık-tokluk hormonları sağlıklı bir şekilde salgılanır.
- Tip 1 Diyabet hastalığı olan kişilerde gluten eliminasyonu hastalığın tamamen ortadan kalkmasını sağlayabilir.
- Gluten, bağırsaklarda yaşayan zararlı bakterilerin çok sevdiği bir besin maddesidir, dolayısıyla glutensiz beslenme zararlı bakterilerin zayıf düşmesini sağlarken, dost bakterilerin çoğalmasına yardımcı olur.
- Glutensiz beslenme bağırsak mikrobiyotasını desteklemekle kalmaz, bağırsak duvarının güçlendirir.

- Birçok otoimmün hastalığın temelinde yatan geçirgen bağırsak hastalığını iyileştirmek için glutenin beslenmeden çıkması gerekir.



Glutensiz Beslenme Sağlıklı mı?

Glutensiz beslenmeyi bir kere deneyen hemen herkes, sağlıklı beslenmenin yukarıda saydığımız olumlu sonuçlarını birebir yaşayarak tecrübe eder. Çünkü birçok otoimmün hastalığa ve dolayısıyla da kilo almaya neden olan geçirgen bağırsak semptomları, glutensiz beslenmeyle birlikte ciddi anlamda rahatlar.

Glutensiz beslenmeyi sağlıklı kılan bir diğer önemli özelliği ise pankreasın sağlıklı bir şekilde çalışmasını destekliyor olmasıdır. Dolayısıyla pre diyabet, insülin direnci ve tip 1 diyabet gibi şeker hastalıklarının tedavisinde glutensiz beslenme etkili bir ek tedavi yöntemidir.

Sağlıklı bir bedene sahip olmak için öncelikle bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekir. Güçlü bir bağışıklık sistemi için ise dost bakterilerin çoğunlukta olduğu bir bağırsak mikrobiyotasına ve sağlam bir bağırsak duvarına ihtiyaç vardır.



Glutensiz beslenme deforma olmuş bağırsak duvarını güçlendirir, yararlı bakterilerin çoğalmasını desteklediği, insülin dengesini korumaya yardımcı olur.

Gluten Hassasiyeti Nedir, Nasıl Anlaşılır?

Gluten hassasiyeti, basitçe gluten içeren besinlere karşı vücudun çeşitli alerjik reaksiyonlar geliştirmesi ve/veya mide bağırsak sisteminde ortaya çıkan sindirim sorunları olarak tanımlanabilir.

Gluten alerjisi veya hassasiyeti, çölyak hastalığından farklıdır. Çölyakta gluten yüksek riskli besin grubundadır ve ölümcül sonuçları olabilir.

Gluten hassasiyeti daha tolere edilebilir sıkıntılar yaratır fakat uzun vadede, yavaş yavaş hasta eder. Bu nedenle çölyak kadar tehlikeli görülme de, ileride ciddi hastalıklara yol açmadan önce, gluten alerjisi de dikkate alınması ve tedavi edilmesi gereken bir sağlık sorunudur.

Gluten hassasiyeti **mikrobiyota testi** ya da eliminasyon diyeti ile tespit edilir. Aşağıda saydıklarım arasından birden fazlasına evet diyorsanız, gluten hassasiyetiniz olabilir:

- Gluten içeren besinler yedikten sonra mide ve bağırsaklarda şişkinlik
- Reflü ve mide asidi sorunları
- Egzama, sedef, atopik dermatit ve diğer cilt sorunları
- Fibromiyalji ve romatoid artrit, kas ve eklem ağrıları
- Kronik yorgunluk ve uyku düzeni sorunları

- Haşimato veya diğer tiroid hastalıkları
- Alerjiler, solunum yolları sorunları, kronikleşmiş üst solunum yolları enfeksiyonları
- Demir eksikliği ve anemisi

Glutensiz Beslenme Nedir, Nasıl Uygulanır?

Bitkisel besinlerin ağırlıkta olduğu, düşük karbonhidrat veya protein ağırlıklı birçok farklı glutensiz beslenme modeli uygulamak mümkündür. Temel prensip, gluten içeren besinlerin tamamen elimine edildiği bir diyet takip etmektir.

Kalori sınırlamasız beslenme, ketojenik diyet, glutensiz vegan ya da vejetaryen beslenme, dukan diyeti gibi diyetler ya da bunların kombinasyonlarından glutensiz diyet listeleri oluşturabiliriz.

Burada önemli olan, sağlıklı ve ideal kilosunda bir bedene ulaşmak için beslenmenin eksiksiz planlanmasıdır.

Glutensiz Besinler

- Tüm sebze ve meyveler
- Yumurta
- Kırmızı et, balık, tavuk ve hindi eti
- Greçka /Karabuğday /Karabuğday Unu ve Katkısız karabuğ ekmeği
- Tef, kinoa, amarant ve bunların unu
- Chia tohumu / Keten tohumu
- Bal
- Çiğ kuruyemişler
- Zeytinyağı, hindistan cevizi yağı, tereyağı ve diğer bitkisel yağlar
- Mısır
- Fasulye, nohut, kırmızı ve yeşil mercimek, pirinç



HERBasist
doğanın desteği

**slim&fit
series**



**yaza hazır
mısınız?**

Herbasist Broccoli

Magnezyum Taurat, Broccoli, Tarçın, Krom, Alfa Lipoik asit

Herbasist Bromelain

Bromelain, Karahindiba

Herbasist Guarana

Mate, Guarana, Bromelain, L-karnitin

**Bu sayfada İbrahim Etem Menarini İlaç
İlanı Bulunmaktadır**