



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

eczacı

SEKTÖRÜN EN İYİ DERGİSİ • MAYIS 2024 • YIL: 19 • SAYI: 223 • FİYATI: 1500 TL

Avrupa'nın En Büyük Helal Sığır Jelatini ve Kolajen Üreticisi



Swiss
BORK® Natural

SUGAR FREE



**ALLERT-G
KIDS**

Omega-3
Black Cumin Oil
Quercetin
Resveratrol

TÜRKİYE'NİN İLK ÇOCUKLARA ÖZEL ALERJİ DESTEĞİ



First formulation in
EUROPE

FOOD SUPPLEMENT

Swiss
BORK® Natural



SUGAR FREE

First formulation in
EUROPE

Endikasyona Göre Özel Geliştirilmiş Formülasyonlar



BORK® Health

www.swissbork.com.tr



İmtiyaz Sahibi

Meral Günay Öztürk

meralgunay@eczacidergisi.com

Yayıncı Kuruluş

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@novimedy.com

Editör - Pazarlama Yönetmeni

Songül Türe

songul@novimedy.com

Pazarlama Yönetmeni

Kübra Yeşildirek

kubra@novimedy.com

Dijital Pazarlama Yönetmeni

Tuğba Taylan

tugba@novimedy.com

Muhabir

Kemal Genç

kemalgenc@novimedy.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: Şan Ofset

Hamidiye, Anadolu Cd. No: 50, 34408

Kağıthane/İstanbul

0212 289 24 24

Yayın Türü: Yaygın Süreli Yayın

Baskı Tarihi : MAYIS 2024

www.eczacidergisi.com.tr

www.novimedy.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 bildireni hukuken bağlar. Hiçbir şekilde Eczacı Dergisi sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

05/2024



PHARMANIA ECZACILIK FESTİVALİ s. 12



BİRİNCİ BASAMAK SAĞLIK HİZMETİNDE ECZACI
Ecz. Vecihi Üzerdemli - 6



FİZİKSEL AKTİVİTE VE
SAĞLIKLI MİKROBİYOM İLİŞKİSİ
Uzm. Dyt. Ezgi Öztürk - 8



ECZACI VARSA UMUT VARDIR
Eskişehir Eczacı Odası Başkanı
Ecz. Mustafa Çelik - 24



B12 VİTAMİNİ (KOBALAMİN)
Prof. Dr. Ş. Güniz Küçükgül - 28



BİLİMSSEL ECZACILIĞIN 185. YIL DÖNÜMÜ
KUTLU OLSUN "ECZACI VARSA HAYAT VAR" - 30



BİYOTEKNOLOJİK İLAÇ DOSYASI: İNFLİKSİMAB
Prof. Dr. Ali Demir Sezer - 34



PRO-XYLANE
Ec. Sema Uysal Zeybek - 38



BELİRGİN
Uzm. Ec. Sinem Güngör Bayar - 42



BİLGİ GÜÇTÜR
BU GÜCÜ KULLANMALIYIZ
Veni Vita Health Genel Müdürü Beril Koparal Ergün - 52



TÜRKİYE'NİN KÜRESEL OTC PAZARINDAKİ
REKABET GÜCÜ
Elit Pharma İş Geliştirme Müdürü
Tuncay Taşkın - 54



EŞDEĞER İLAÇTA
DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR
Bünyamin Esen - 64



EĞİTİMDE HİKÂYESİNİN GÜCÜ
Ec. Eyüp Talha Kocacık - 68



YENİ B'oxcin Beauty Booster Tablet

B'oxcin'den Türkiye'de bir ilk! B'oxcin Beauty Booster içeriğindeki NADH+ ile öne çıkıyor. NADH+, kolajen ve koenzim Q10'in de içerik listesinde bulunduğu B'oxcin Beauty Booster, bir gıda takviyesinde görmek isteyebileceğiniz her şeyi içinde barındırıyor! 60 tabletten oluşan bu formülasyonu günde 1 veya 2 tablet olarak kullanabilirsiniz.



Nutraxin Bromelain Forte Her Tablette 750 Mg Bromelain

Nutraxin Bromelain Forte; Her tablette 750 mg Bromelain, Yeşil çay, Krom ve Probiyotik içerir. Nutraxin Bromelain Forte, 1 bromelain tablettenden daha fazlasını isteyenler için formüle edildi.



Yeni Bioder El Kremeleri

Bioder El Kremeleri Serisi her cildin ihtiyaçlarını karşılamak için artık sizlerle! Yoğun Nemlendirici El Kremi, Yaşlanma ve Leke Karşıtı El Kremi, El ve Tırnak kremiyle bütün ihtiyaçların karşılandığı bu seri, uzun süreli nemlendirme vaat ediyor. Hızlı emilmesi ve kokusuyla sizi mest ederken, ellerinizi yumuşacık yapıyor.



Rahatlık ve Doğal Denge Bir Arada: Relax Bear Çiğnenebilir Vitamin

Yoğun ve stres dolu günlerin ardından kendinize iyi bakmak için doğal bir çözüm arıyorsanız, Relax Bear tam da ihtiyacınız olan şey! Kenevir ekstresi, Extramel, SAM-e, Rhodiola ekstresi ve Melisa ekstresi gibi özenle seçilmiş içeriklerle donatılmış bu eşsiz formül, rahatlama ve huzurun kapılarını size aralıyor. Kenevir ekstresi ile vücudunuzu sakinleştirirken, Extramel'in güçlü antioksidanları serbest radikallerle savaşıyor ve enerjinizi destekliyor. SAM-e, ruh halinizi dengede tutarken, Rhodiola ekstresi zihinsel performansınızı artırarak odaklanmanızı kolaylaştırır. Melisa ekstresi ise sakinlik ve huzur hissi vererek, stresi etkili bir şekilde azaltır.



Ecz. Vecihi Özerdemli
veci398@gmail.com



Birinci Basamak Sağlık Hizmetinde Eczacı

Değerli Meslektaşlarım,

T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan 31.04.2019 tarih ve 2019/10 sayılı genelgenin 1. Maddesi, 2. Fıkrası, k bendinde eczaneler Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları olarak tanımlandı.

Birinci basamak sağlık hizmeti nedir?

Birinci basamak sağlık hizmeti, sağlığın teşviki, koruyucu sağlık hizmetleri ile teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerinin bir arada verildiği, bireylerin hizmete kolayca ulaşabildikleri, düşük maliyetle etkin ve yaygın sağlık hizmeti sunumudur.

Şimdi önemli soru şu: Biz eğitim safhasından başlamak üzere buna hazır mıyız, yani bu uygulamada gerçekten yerimizi alabilecek miyiz? Zira meslek odalarımız ve birliğimizin her toplantısında adı geçen meslek hakkı! Ancak bu seviyede yapacağımız uygulamalar ile elde edilebilir. Tabii ki, bu eczacılığın yeniden tanımlanması demektir. Bu konuda irdelemeye fakültelerimizden başlarsak neler görmeliyiz:

- Eğitim programı hasta odaklı klinik eczacılık eğitimi olmalıdır. (Şu an eczacılık yapan tüm meslektaşlarımız da bu konuda bir sertifika programına alınmalıdır.)
- Mutlaka iyi bir yabancı dil eğitimi verilmelidir.
- Eğitim programı ulusal eczacılık meslek uygulamaları standartlarının gereksinimini karşılamalıdır.
- Temel sağlık hizmetleri, halk sağlığı ve sağlık sistemi kavramları özümsemelidir.
- Mutlaka klinik stajlar yapılmalıdır.
- Eczacılık eğitimi klinik eczacılık genel stratejisi doğrultusunda şekillendirilmelidir.

Bunlar olmadan bir eczacının Birinci Basamakta sözü geçen teşhis, tedavi ve rehabilitasyonun bir parçası olması düşünülemez. Şimdi örgütümüzün tüm fertleri ve eczacılar gerçekten bu seviyenin bir parçası olmanın yeni bir yaşam olduğuna inanıyorlarsa, yapacakları şey bir an önce bunu programlamak ve gerekli sertifikasyon programları ile mesleğe yeni bir yön vermek olmalıdır.

Halk sağlığında doktor, eczacı, hemşire üçgeninin öneminin gerekli örgütsel bağlantılarla tanımlanması ve bunun siyasi seviyede işler hale getirilmesini sağlamak gerekmektedir.

Bu seviyede eczacının yapması gereken onlarca yeni uygulama bizlere meslek hakkı da doğuracaktır. Yeter ki bizler bu yolda gerekli adımları atalım.



14 Mayıs Eczacılık Günü Kutlu Olsun!

Hasta ihtiyaçlarını gözeterek bilgi ve deneyimleriyle toplum sağlığının korunmasında kritik bir rol oynayan, herkesin sağlık hizmetlerine erişmesi için adanmışlıkla görevini sürdüren tüm eczacılarımızın 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü gönülden kutlarız.



FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI MİKROBİYOM İLİŞKİSİ

Fiziksel Aktivite- Bağırsak Bakterilerimizle Bağlantılıdır

Antrenman veya egzersiz sırasında vücudumuzdan düzenli olarak birden fazla şey talep eden aktif bir bireysek, bağırsak sağlığımızın durumuna daha yakından bakmak faydalı olabilir.

Atletik performans ile bağırsak bakterileriniz arasında bir bağlantı olduğunu duymak sizi şaşırtsa da, bugünkü yazım bu ilişkiyi birbirine bağlayan iki ana nedeni açıklığa kavuşturacak.

Bağırsak Sağlığı Performans Açısından Neden Önemlidir?

Beslenme açısından bağırsak bakterileri, vücudumuzun önemli gıdaları ve besin maddelerini yakıt olarak verimli bir şekilde kullanmak üzere parçalamasına olanak tanıyan sindirim yollarımızın temel bir parçasıdır.

Enerjinin performansa dönüşmesi nedeniyle yiyeceklerden iyi enerji elde edilmesi her sporcunun yaşam tarzının önemli bir bileşenidir. Bunun ne ölçüde etkili olduğu araştırılmaya devam ediyor ancak bu bağlamdaki teorik bağlantı açıktır.

Bağırsak bakterileri ayrıca bağışıklık sistemi ve bağırsak-beyin eksenini aracılığıyla vücutta yaşanan bilişsel performansı ve stres toleransını da etkiler. Bu iki ana faktör aynı zamanda atletik performansı ve iyileşmeyi de büyük ölçüde etkileyebilir.



Beslenme yoluyla mikrobiyomumuzu nasıl optimize edebileceğimize bakacak olursak:

1. Aktif İnsanların Mikrobiyomları Daha Sağlıklıdır.

Mevcut kanıtlar, özellikle hareketsiz bireylerin bağırsak mikrobiyomu ile karşılaştırıldığında, egzersizin bağırsak mikrobiyomunun zenginliği ve bileşiminde ölçülebilir değişiklikler yaratabilen önemli bir biçimlendirici faktör olarak, rolünü desteklemektedir.

2022'de yapılan bir çalışmada, hareketsiz kadınların bağırsak bakterileri, benzer yaş gruplarındaki oldukça aktif kadınlarınkilerle karşılaştırıldı ve analiz sırasında birçok sağlıklı teşvik eden bakterinin yalnızca oldukça aktif grupta mevcut olduğu keşfedildi. Faecalibacterium prausnitzii (kısa zincirli yağ asidi olan bütirat üreten gram pozitif bir bakteri), Roseburia hominis

ve Akkermansia muciniphila gibi sağlıklı teşvik eden bakteriler, üzerinde çalışılan yüksek derecede aktif kadınlardan oluşan grupta özel olarak mevcuttu.

2. Daha Sağlıklı Mikrobiyomlar Daha Az Enflamasyon Demektir.

“Mikrobiyotanın egzersiz performansı, iyileşme ve hastalık kalıplarına ilişkin çeşitli göstergeler üzerinde dolaylı bir etkisi vardır”

Yakın zamanda yapılan iyi bilinen bir klinik çalışma, bağırsak bakterilerindeki daha fazla çeşitlilik ile vücutta dolaşan inflamatuvar sitokinler gibi çeşitli inflamatuvar belirteçlerin iyileşmesi arasında önemli bir bağlantı buldu.

Enflamasyonu uzak tutmaya çalışmak, aktif bireyler ve sporcular için büyük ilgi görmektedir. xxEgzersiz sonrası enflamasyonu azaltmak için kullanılan buz banyoları, topikal kremler,

A MİLLİ VOLEYBOL TAKIMLARIMIZA
2024 MİLLETLER LİGİ'NDE
BAŞARILAR DİLERİZ



**VOLEYBOL MİLLİ TAKIMLAR
ANA SPONSORU**

antienflamatuvar etken maddeleri içeren takviyeler, farmasötikler gibi birçok harici tedavi vardır.

Peki ya vücudun iç kısmındaki, örneğin bağırsaktaki iltihaplanmayı tedavi etmeyi deneyebilir miyiz?

Çeşitli bir mikrobiyomun vücuttaki enflamasyonu önlemeye ve azaltmaya yardımcı olabileceği gösterilmiştir. Bunun nedeni, sindirim sistemindeki epitelyal hücrelerin, çeşitli bir mikrobiyota ekosistemi içerdiğinde sağlıklı kabul edilmesidir. Bağırsakta çeşitlilik eksikliği varsa inflamasyon ve sinyalleri artabilir.

İyileşme süresi ve yaralanma vakaları açısından bu ilişkinin pratikte ne ölçüde ortaya çıktığı bilim camiasında ilgi konusu olmaya devam ediyor, ancak bağırsak mikrobiyomu ile enflamasyon arasındaki bağlantı oldukça açıktır.

Sporcularda yapılan çalışmalar, örneğin probiyotik takviyelerin kullanımının

belirli enflamatuvar belirteçleri azalttığını gösterirken, üzerinde iyi çalışılmış antienflamatuvar baharat olarak kullanılan zerdeçal/kurkuminin de bir tedavi olarak incelendiği ve ayrıca bağırsak bariyerini onarmaya yardımcı olmada etkili olduğu gösterilmiştir. Kurkumin, bromelain etken maddelerini içeren antienflamatuvar takviye grupları da bu süreçte tercih edilebilir.

Bağırsak mikrobiyomunun bedensel inflamasyonda önemli bir rol oynadığını kabul etmek önemlidir çünkü dengeli, sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomu, belirgin bir anti-enflamatuvar etkiye sahip SCFA'lar (kısa zincirli yağ asitleri) olarak bilinen bileşikler üretir. Dengesiz bir mikrobiyomun LPS [lipopolisakkaritler] olarak bilinen inflamatuvar bileşikler üretme olasılığı daha yüksektir.

İnflamasyon zamanla karaciğere de doğrudan zarar verir, aynı zamanda

insülin direncini de kötüleştirir ve bu da karaciğerde daha fazla yağ depolanmasına neden olabilir.

Bağırsak mikrobiyomu ile yağlı karaciğer hastalığı arasındaki bağlantı, yağlı karaciğeri olan kişilerin mikrobiyom dengesizliklerine sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu gerçeğini ortaya koymuştur.

Hareketsiz insanlar için, özellikle de optimal bağırsak sağlığına sahip olmayanlar için, artan fiziksel aktivitenin mikrobiyomun durumunu iyileştirmede rol oynayabileceği görülüyor.

Çok aktif insanlar için, bağırsak mikrobiyomunuzun performans ve iyileşme üzerindeki potansiyel etkisi, antrenör-beslenme uzmanı-eczacı voltranı ile multidisipliner destekleriyle beslenme durumunuzu optimize etmenin değerli bir yatırım olmasının bir başka nedenini temsil ediyor.



Birlikte
daha da
güzeliz.

CİLT BAKIMINIZ İÇİN İKİLİ ÇÖZÜMLE TANIŞIN!

Suda®COLLAGEN
DOUBLE Beauty®

Suda COLLAGEN® Double Beauty® artık tüm
ürünlerinde Suda Beauty® All Day Care
günlük yüz bakım kremi ile birlikte.


Suda Beauty

Yüz Kremi
ile Birlikte



 ECZANELERDE

2. ECZACILIK FESTİVALİ

PHARMANIA

ECZACILARIN YENİ BULUŞMA NOKTASI



LIFE PARK'TA GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Bu yıl ikincisi düzenlenen Pharmania Eczacılık Festivali
10 Mayıs 2024 tarihinde ilaç ve eczacılık sektörünün bileşenlerine
ev sahipliği yaptı.

ECZACILIK BAYRAMINDA ZİRVE PHARMANIA

Eczacı Dergisi tarafından ilki 2008 yılında Park Orman'da yapılan Pharmania Eczacılık Festivali'nin 2.'si Life Park'ta 10 Mayıs 2024 tarihinde yapıldı.

Pharmania Eczacılık Festivali birçok farklı organizasyona ev sahipliği yaptı.

Festivalin açılış konuşmasını yapan Novi Medya Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı Çetin Öztürk, "Pharmania Eczacılık Festivali 2008 yılında ilk defa yapılmıştı. Bu yıl 2.'sini düzenliyoruz. Festivalimizde eczacılarımız, ilaç sanayi temsilcileri, eczacılık öğrencileri, kooperatif temsilcileri kısaca ilaç ve eczacılık sektörünün tüm temsilcileri bir araya geliyor. Bayram havasında bir gün geçiriyor. Hepinize iyi eğlenceler" ifadelerini kullandı.

Ünlü sunucu Ceyhun Yılmaz'ın moderatörlüğünde birbirinden eğlenceli oyunlar oynandı.

Ok atışı ile hedefi vurma yarışmasında rüzgarında etkisi ile komik anlar yaşandı. Yarışma sonucunda hedefi bir kere vurmaya başaran genç yarışmacı ödülü kazandı.

Daha sonra bilgi yarışması ile 3 büyük takımımız olan Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe formaları soruları bilen yarışmacılara verildi.

Yarışmacıları en çok zorlayan oyunlardan biri de un dolu kabın içinden üfleyerek top çıkarma yarışması oldu. Oyun sonu



birbirinden komik sahneler neden oldu.

Klasik oyunlardan olan sandelye kapma oyununu da kıyasıya bir mücadeleye sahne oldu.

Festival kapsamında farklı sunumlar da oldu. Festival sponsorlarından Burgan Bank ON Dijital Bankacılık sunumu yaptı.

Festivalde bulunan sokak lezzetleri stantları da katılımcılara klasi sokak lezzetlerini deneyimleme fırsatı sundu.

Festival sonunda sevilen müzik grubu Retrobüs'te bir konser verdi.











2. ECZACILIK FESTIVALI

PHARMANIA

ECZACILARIN YENİ BULUŞMA NOKTASI
10 MAYIS 2024 CUMA - BAĞÇEKÖY LİFEPARK

2. PHARMANIA
ECZACILIK FESTIVALI
10 MAYIS 2024 CUMA - BAĞÇEKÖY LİFEPARK

VeNatura®
VEFA
İLAÇ

ENAFARMA
Sağlığınızı Doğal Yollardan Koruyoruz...

ELIT PHARMA
Kozmetik ve İlaç Sanayi

Katılım Sağlık
Şimdi Başla

ON
DİJİTAL BANKACILIK

Doğa sigorta
güven doğasında var

bayfar®
MEDİKAL
SAĞLIKTA PUSULANIZ

the
purest
solutions

MENARINI
Türkiye

VENI VITA
HEALTH
EST. YATIRIM MENKUL

HERBASİST
doğanın desteği

Beaute-in
güzellerin güzeli

MIRAY CRUISES

pharmaniafestivali



YAŞLANMA

Hayat düzene, yapıya ve organizasyona bağlıdır. Çok fazla düzensizlikte yaşam kendini koruyamaz. Organizmalar yaşlanır fiziksel evrenin doğası budur.

Ölümsüz deniz anası olarak bilenen TUMTOPSIS DOHNI. Dohni'yi tanıyor musunuz? Dohni yaşamı geri döndürüyor. Bu deniz anası yaşlanma sürecinin sonsuza kadar uzatabilir. Yaşlanmayı ortaya çıkaran Telomer'lerdir. Telomer'ler kromozomların ucunda bulunan her hücre bölünmesinde kısalan DNA'lardır. 1992 yılında pro gerik (yaşlı doğan çocuklar) Çocukların kısa teleberli olduğu tesbit edildi. 70 yaşındaki kişinin teleber uzunluğuna sahipler. (Telomer'ler hakkında yapılan çalışmaların üçüne de ayrı ayrı Nobel Ödülü verilmiştir. Yaşlanma hücreler arasında değil hücrenin içinde gerçekleşir. Bölünmeyen hücre yaşlanmaz. Hücrenin yaşlanması zamana değil bölünmeye bağlıdır. Hücre bölünür teleber uzunluğunu kaybeder. Yaşlanma belirtileri ortaya çıkar. Kalpte ve beyinde hastalık oluşur. Kalp kası, nöronları yaşlanmaz. Çünkü bu hücreler bölünmez. Ancak onların bağlı olduğu hücreler bölünür, yaşlanır ve kalp ve beyinde rahatsızlık oluşur. Yaşlanmayı önlemenin yolu Telomeraz



enziminden geçer. Bu enzim belli hücrelerin telomerlerinin geri gelmesini sağlar, bu hücreler kendini onarır ve sonsuz bölünür. Telomerler kıaldıkça gen ifadesi değişir, ihtiyaç duyulan molekülleri üretemez, hücreler hasar görür ve hastalanırlar. Yaşlanma ile ortaya çıkan en önemli hastalık Alzheimer.

Kısaca bahsedelim; Geceleri ruhumuzu çalan, sendeleyerek uzaklaşırken geriye sadece boş kabuk bırakan hırsızdır. Birçok yaşlanma hastalığı bizi öldürebilir, bir kısmı yapacaklarımızı sınırlar. Alzheimer anlayabildiklerimizi sınırlar. Bizden en içteki benliğimizi, zihnimizi, zekamızı, ruhumuzu çalar. Kendimiz olma yetisini elimizden alır. Bütün dünya edebiyatındaki

bazı karanlık güçlerin ruhu alıp geriye bir zombi, golem, yaratık bıraktığı hikayeleri vardır. İşte bu Alzheimer'dır.

Kısaca hastalık şöyle gelişir; İnflamasyon > Mikrogliyal (nöranların etrafındaki hücreler) yetmezlik > Betaamiloid toksitesi > Tau (nöronlarda iletişimi sağlayan proteinler) proteinlerinin bloke olması > Nöronların hasarı telafi edememesi > Nöronların ölümü

Önce anahtarı koyduğumuz yeri unuturuz, sonra sevdiklerimizin ismini, sonra da benliğimizi unuturuz. Alzheimer'da umut vaat eden hedef mikrogliyalldır. Yaşlılar dünyanın kaldıraçlarıdır. Kaldırıcı yerinden çekersek dünyanın nereye gideceği belli olmaz.

DAILYSHOT

A BOTTLE OF HEALTH

ZENGİN BİTKİSEL
İÇERİKLERİ İLE
YENİ NESİL
FORMÜLLER!



ShiffaNome®

OMEGANIN MEGASI



AKSUVITAL®

ShiffaHome®

OMEGA Deyince Türkiye'nin MEGASI

AKSUVİTAL®

www.aksuvital.com.tr

Tüketici Danışma Hattı: 0850 500 25 78

f | t | i / aksuvital



TRT **ÇOCUK**

OUTLINE
ANIMATION AND GAMES

omi

Omeganın DEHASI

ASLAN
BULUŞCU



AKSUVİTAL

omi

Aslan Buluşçu'nun Omegası Aksuvital'in omi Balık Yağı



www.aksuvital.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 500 25 78
f | t | i / aksuvital
shop.aksuvital.com.tr

ECZACI VARSA UMUT VARDIR

Eskişehir Eczacı Odası Başkanı Ecz. Mustafa Çelik, dergimizin sorularını yanıtladı. Çelik eczacıların yaşadığı sorunlarla ilgili, "Zorlukları hep birlikte, kararlılıkla ilerleyerek çözümler bulabiliriz. Unutmayalım ki, her sorunun bir çözümü vardır ve dayanışma içinde hareket ettiğimiz sürece başaramayacağımız hiçbir şey yoktur" dedi.



Eskişehir Eczacı Odası Başkanı
Ecz. Mustafa Çelik

Öncelikle başkanlık görevinizi tebrik ederiz kısaca sizleri tanıyabilir miyiz?

Teşekkür ederim. 1990 yılında Eskişehir'de dünyaya geldim. Babamın memur olmasından dolayı birçok coğrafyayı tanıma fırsatım oldu. İlköğretim ve ortaöğretim hayatımı Kütahya ve Afyon'da tamamladım. Liseyi Burdur Bucak Adem Tolunay Fen Lisesi'nde tamamladım. 2007 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık fakültesini kazandım. 5 yıllık eğitim sonrası 2012 yılında mezun oldum. Askerlik görevimi tamamladıktan sonra vakit kaybetmeden 2013 yılı sonlarında eczanemi açarak mesleğe merhaba dedim. Eczanem Limon Eczaesi ismi ile hala aynı yerinde ilaç eczacılık hizmeti vermeye devam etmektedir.

Oda faaliyet ve kadrolarında yer alma hikayeme gelince;

Eczanemin yavaş yavaş rayına girmesiyle odamız faaliyetleri içerisinde yer almaya başladım. İlk kez 2017 yılında yapılan oda seçimlerinde oda yönetim kuruluna seçildim ve 2017-2019 arasında

saymanlık, 2019-2021 arasında genel sekreterlik, 2021-2023 yılları arasında II. Başkanlık görevlerini yürüttüm. 2023 yılında yapılan oda seçimlerinde başkanlığa aday oldum. Mesleğimize ve şehrimize yakışır bir demokrasi şenliğine dönüşen seçimler sonrası meslektaşlarımızın takdiri ile bu göreve layık görüldüm.

Fakülteye adım attığım ilk günden bugüne kadar meslek için çalışmaya ve mücadele etmeye devam ediyorum.

Bölgenizde eczacıların yaşadığı temel sorunlar nelerdir? Bunlar için çözüm önerileriniz nelerdir?

Bu soruyu 56 oda başkanına sorsanız benzer cevaplar alırsınız aslında. Çünkü bizim sorunlarımız bölgelere özgü değil genel sorunlardan oluşmaktadır. Bölgelerde yaşanan muhtelif sorunlar, genelde il sağlık müdürlükleri, sosyal güvenlik merkezleri, belediyeler gibi kurumlarla oda yöneticilerinin ikili diyalogları ile çözülecek sorunlardır. Sorunlar ile ilgili konuşmak istersek sanırım tek

bir röportaja sığmaz. Derginin bir sayısını bu sorunlara ayırmak gerekebilir. Belki de okurlarımız bu yazıyı okurken sorunlarımızın üzerine yenileri ilave olmuş olabilir.

Sorunları hastaları ilgilendiren ve biz eczacıları ilgilendiren sorunlar olarak 2 farklı başlık altında irdeleyebiliriz.

*Her geçen gün artan fiyat farkları eczanelerimizde bizi vatandaş ile karşı karşıya getiren konulardan biri. Bu sorun hastaların ilaca erişimini dahi etkileyecek noktalara gelmiştir.

*İlaç yokları hastaları da etkileyen sorunlarımızdan bir diğeri, biliyorsunuz ilaç yokları artık kronik bir hal aldı. Olmayan ilaçlar dönem dönem farklılık gösterse de her zaman mücadele ettiğimiz konuların başında geliyor. Zaman zaman %35'lere varan yok oranlarını gördük. Hatırlarsınız kısa süre önce antibiyotiklere ulaşımında hem biz dolayısıyla hastalarımız problemler yaşıyordu. Mevsim ve salgının etkisini azaltmasından dolayı antibiyotiklerde yaşanan

sorunlar nispeten rahatlamış durumda olsa bile şu dönemde suni göz yaşlarına ulaşım noktasında sorunlar yaşıyoruz. Ezcümle piyasada olmayan ilaçların isimleri değişse bile yok ilaç kavramını hayatımızdan atamıyoruz.

Bizim ile ilgili sorunların belli başlılarına değinmek gerekirse; *Artan fakülte sayıları, 3-5 yıl gibi kısa bir süre zarfında bizleri ciddi bir eczacı enflasyonuna doğru sürüklüyor. Bu sorun sadece bizleri değil birçok meslek grubunu etkiler pozisyonda. Fakülte sayılarının hızla artmasına karşın eğitim niteliği maalesef aynı hızda düşmektedir. Binası bulunmayan fakülteler, akademik kadroları tamamlanmamış fakültelere nitelik problemi ortaya çıkarmaktadır.

*Daralan eczane ekonomileri de bizler için ciddi sorunlar yaratmaya devam etmektedir. Eczane ekonomilerini matematiksel açıdan irdelediğimizde karşımıza çarpıcı sonuçlar çıkmaktadır. 2003 yılında sağlıkta reform adı ile yapılan çalışmaların ve dünya ekonomisinin olumlu etkileri ile ülkemizde GSMH'dan (gari safi milli hasıla) sağlık harcamalarına ayrılan pay %4,6'dan 2009 yılında %5,5 gibi rekor bir seviyeye ulaşmıştır. Ancak sonrasında yaşanan küresel kriz etkisiyle her ne kadar "Sağlıkta tasarruf olmaz" da desek maalesef il neşter sağlığa vurulmuş ve bugünlerde bu pay 4 lere kadar gerilemiştir. OECD ülkelerinde bu oranın ortalama %9 larda seyrettiğini düşünürsek korkunç bir noktaya doğru ilerliyoruz. Bu süreç içerisinde sadece ilaca ayrılan pay olarak baktığımızda tablo daha da vahim bir hal almaktadır. Bahse konu dönem içerisinde Gayri

Safi Milli Hasıla'dan ilaca ayrılan pay %1,8 lerden 0,65 lere kadar gerilemiştir. Ancak eczanelerin giderleri tam bir ters orantı ile her geçen gün katlayarak artmaktadır. Bu konularda acil dokunuşlar yapılmadığı takdirde birçok eczane batma tehlikesi ile karşı karşıyadır.

*Sadece eczane eczacıları değil kamuda çalışan meslektaşlarımızın da birçok sorunla boğuştuğunu biliyorum. Bunların başında eczacılar her ne kadar stratejik personel olarak tarif edilse de maaş ve özlük hakları konusunda diğer sağlık personelleri ile aynı torbaya konulmaktadır.

En başta bahsettiğim gibi aslında bölgesel sorunlarımız genel sorunlardan ileriye gelmektedir. Bana ayrılan alana sadık kalmak adına belli başlı sorunlara dilim döndüğünce bu şekilde değinmek istedim.

Ülkemizde eczacıların birçok sorunu var bunların başında gelenlerden biri de eczacılık fakültesi enflasyonu bu konuda sizce ne gibi çalışmalar yapılmalı? Sorunlar arasında da değindiğim konulardan biriydi, aslında bir sorun değil çözüm üretilmesi

gereken konuların başında yer alıyor. Bu mesleğe gönül vermiş, böyle kutsal ve kıymetli mesleği tercih etmiş müstakbel meslektaşlarımız için öncelikle fakültelerin fiziki şartlarının iyileştirilmesi, binası bulunmayan fakültelerin binalarının kazandırılması ve en önemlisi fakülte akademik kadrolarının zenginleştirilmesi ile eğitim niteliği artırılmalı. Sonrasında yeni yeni istihdam alanları yaratılarak eczacı enflasyonu önlenmeli ve bu mesleğe gönül veren arkadaşlarımızın geleceğe daha umutla bakması sağlanmalıdır.

Peki yeni istihdam alanları nereler olmalı dersiniz; ülkemizde mevcut sistemde kamu hastanelerinde çalışan eczacı sayıları hastane yatak sayılarına oranla çok düşük seviyelerde. Kamu hastanelerinde sayıları artırılmalı. Her ne kadar en büyük ilaç alıcımız Sosyal Güvenli Kurumu olsa da Adalet Bakanlığı'na bağlı ceza infaz kurumları bizlerden ciddi oranda ilaç eczacılık hizmeti almaktadır. Ne yazık ki bu kurumlarda eczacı çalışmamaktadır. İlacın olduğu yerde eczacı olmalı diyorum. Dolayısı ile bir diğer istihdam alanı Adalet Bakanlığı olmalıdır. Bunlar dışında Aile



ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde, ilaç firmalarında ve profesyonel spor kulüpleri gibi bir çok alanda eczacı istihdamı teşvik edilebilir ya da zorunlu sayılar getirilebilir.

Tabii biz bu talepler ile ilgili kurumların kapısını çaldığımızda, ilgili alanlarda uzmanlaşmış eczacılar olmalıyız. Yine konu en başa geliyor nitelikli eğitim ve sürekli kendini geliştiren bir eczacı modeli; Klinik eczacılık, fitofarmasi, onkoloji eczacılığı, spor eczacılığı gibi farklı farklı konularda uzmanlaşp bilgimiz ile vazgeçilmez olmayı hedeflemeliyiz. Böylelikle yeni istihdam alanlarının önü çok daha rahat açılır düşüncesindeyim.

İlaç yokluğu her sene görülen bir sorundu ancak son dönemdeki kadar uzun ve derin olmamıştı. Sizce bu durumun çözümü için yeni yılda nasıl bir yol izlenmeli?

Tekrar etmek gerekirse “ilaç yokları” dönem dönem ilaç isimleri değişse bile kronikleşen bir sorun ve dilimizden düşmeyen bir kavram haline geldi. 2. sorunuzda bahsettiğim bu sorun ve diğer sorunların bir çoğunun kaynağı aslında 2004 yılında yürürlüğe giren ve bence artık miadını doldurmuş “ilaç fiyat kararnamesi” dir. Her ne kadar güncel Euro kuru 35 TL civarında seyretse bile ilaçta uygulanan kur 17,54 TL'dir. Hal böyle olunca ilaç yokları ile mücadeleimiz artarak devam edecektir. Üretici firmalar ham maddesinden, yardımcı maddesine, ambalaj malzemesinden, diğer tüm yurt dışı menşeiili üretim kaynaklarını güncel kur üzerinden alsın ancak yarı kur fiyatı üzerinden satış yapsın. Böyle bir matematik,

böyle bir ticaret mantığı olamaz ve görüldüğü üzere olamıyor. Yakın zamanda hatırlarsınız çok uluslu bir ilaç şirketi tam da bu gerekçeler ile 14 kalem ilacını Türkiye’den çektiğini açıkladı. Bizler paydaşlarımız arasında son kullanıcı hastalar ile irtibatlı olmamız ve meslek yeminimiz gereği tüm bu yaşananlara rağmen toplum sağlığını koruma ve daim etmek üzerine mücadelemizi veriyoruz. Ancak endüstri olaya bu şekilde yaklaşmıyor.

Aslında bizler genelde ilaç yoklarını ya da firmaların ülkemizde ruhsatlı ürünleri artık Türkiye’ye getirmediğinden dert yaşıyoruz. Oysa madalyonun görünmeyen yüzünde çok daha kötü bir hikaye ile karşı karşıyayız. Dünya genelinde her geçen gün yeni ilaç molekülleri, akılcı ilaçlar, biyoteknolojik ürünler, farklı tedavi yaklaşımları geliştiriliyor. Ne acı ki sırf ilaç fiyatlandırma politikalarında ötürü geliştirilen bu ilaçların yaklaşık %80-85’i firmalar tarafından ülkemizde ruhsatlandırılmıyor ve tedavi protokollerinde yer alamıyor.

İlaç yokları, artan fiyat farkları, eczane ekonomileri gibi birçok sorunu beraberinde getiren ilaç fiyat kararnamesinde ve fiyatlandırma politikalarında topyekün değişikliğe gitmek gereklidir. Bu işin kitabı en başında, yeniden yazılmalıdır.

Ülkemizde eczacıların sürekli problemleri tartışılıyor ve sorunlar hakkında çözümler üretiliyor. Ancak en temel sorunu ve ilk çözülmesi gerek problem sizce nedir?

Zor bir soru oldu bu, çok sorunda bahsettik birini seçmek

gerekiyor gibi hissettim. Hani küçük çocuklara sorulan en çok kimi seviyorsun sorusu gibi oldu. Onun için bende tek cevap veremeyeceğim.

Artan fakülte sayılarının artık sabit kalması, mevcut fakültelerin niteliğinin artırılması ve yeni mezun eczacı adayları arkadaşlarımıza, istihdam alanlarının yaratılması ilk çözüm bekleyen konulardan biridir.

Diğer konu da birçok sorunun kaynağı olan miadını doldurmuş ilaç fiyat kararnamesi tamamen kaldırılıp, günlük şartlara uygun yeni bir fiyatlandırma politikası ile yola devam edilmelidir.

Bu iki konuya acil çözümler bulmamız gerektiği kanaatindeyim

Son olarak okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Her ne kadar sorunlardan bahsetmiş olsak da, şunu bilmeliyiz ki; umutsuzluğa kapılmadan devam etmek önemlidir.

Her zorluk, bir fırsatı da beraberinde getirir. Eczacılık mesleğindeki güçlüklerle baş etmek, bizleri daha da güçlü kılar. Hep birlikte, kararlılıkla ilerleyerek çözümler bulabiliriz.

Unutmayalım ki, her sorunun bir çözümü vardır ve dayanışma içinde hareket ettiğimiz sürece başaramayacağımız hiçbir şey yoktur.

Eczacı varsa umut vardır.

Tekrar teşekkür ediyor, saygılar sunuyorum.

Tedavi
sonrası
faturayı
görünce

betiniz benziniz atmasın.

**Beklenmedik sağlık masrafları
bütçenizi etkilemesin.**

Katılım Sağlık olarak ailenizin ve
sizin hastane, tanı merkezi, eczane vb.
sağlık kurumu ihtiyaçlarınız için
her an yanınızdayız.



Özel
Sağlık Sigortası



Tamamlayıcı
Sağlık Sigortası



Acil
Sağlık Sigortası



Yurt Dışı Seyahat
Sağlık Sigortası



Misafirim Güvende
Sağlık Sigortası

Kuveyt Türk Katılım Bankası ve Albaraka Türk Katılım Bankası şubeleri ile
Katılım Emeklilik acentelerimize bekliyoruz.



0850 226 0 123

www.katilimemeklilik.com.tr



/katilimemeklilik



/katilimemek



/katilimemeklilik



/katilimemeklilik



Katılım Sağlık
uygulamasını indirmek
için QR-Code'u okutun.





B12 VİTAMİNİ (KOBALAMİN)

B12 vitamini veya kobalamin (KB) suda çözünen 8 adet B vitamini grubundan olup, metabolik süreçlerde hidrojen alıcısı olarak görev yapan bir koenzimdir. Gen kopyalanmasında koenzim olarak görev yapan kobalamin, ayrıca protein sentezi, megaloblastik aneminin önlenmesi, karbonhidrat ve yağ metabolizması için de gereklidir. Siyanür zehirlenmelerinde bir antidot olarak kullanılabilir.

B12 vitamini (Şekil 1) potansiyel olarak aktif tüm kobalaminleri temsil eder. Kobalaminler, kobalt koordineli nükleotid (baz olarak 5,6-dimetilbenzimidazol) içeren bir alt eksenel liganda sahip bir grup kobalt içeren bileşiktir (korrinoidler). B12 vitamininin siyanokobalamin (CN-Cbl), hidroksokobalamin (OH-Cbl), adenosilkobalamin (Adl-Cbl) ve metilkobalamin (Me-Cbl) olmak üzere çeşitli formları vardır.

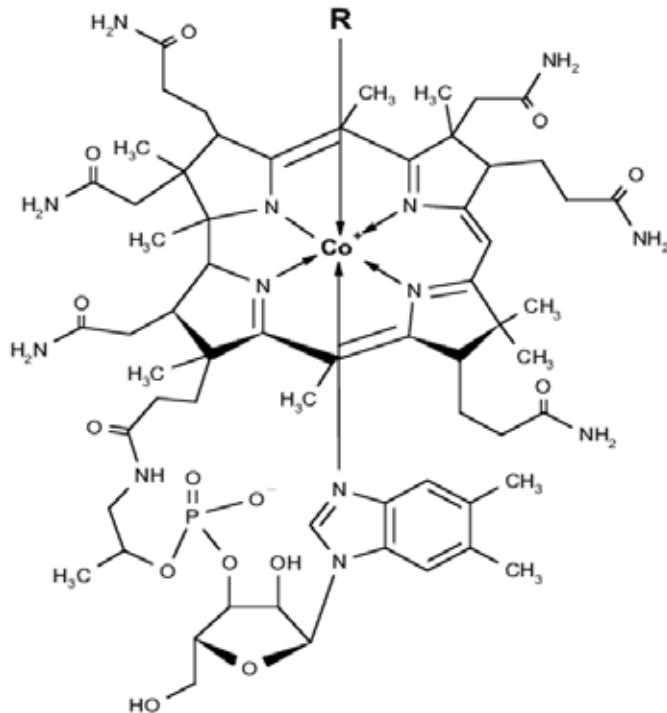
KB'nin koenzim rolü hayati öneme sahiptir. Metilkobalamin, folik asit bağımlı pürin ve pirimidin sentezinde anahtar rol oynayan metiyonin sentazın koenzimi olup, DNA sentezi için gereklidir. Vitamin B12 yokluğunda RNA sentezi devam eder, bunun sonucunda hücreler ve özellikle hücre çekirdekleri büyür ama bölünemez, çünkü DNA replike olmaz. Adenosilkobalamin, yağ asitlerinin metilmalonil CoA ile yıkımda rol alır. Sinir liflerinde myelin yapılması ve korunması için vitamin B12 gereklidir.

Eksikliğinde propionil koenzim A, süksinil koenzim A'ya dönüştürülemez ve sitrik asit döngüsüne giremez. Yağ asidi sentezinde asetil koenzim A yerine propionil koenzim A kullanılır ve tek sayılı yağ asitleri sinir sisteminde birikerek miyelin dejenerasyonuna neden olurlar.

Vitamin B12 sentezi 1972'de Robert Burns Woodward ve Albert Eschenmoser tarafından sağlanmıştır. Eschenmoser-Woodward yönteminde B12 vitamini sentezinin 72 kimyasal adım olması ve % 0,01'in çok altında kimyasal verimi nedeniyle pratik bir sonucu olmamasına rağmen, Eschenmoser-Woodward sentezi

tek tamamlanmış (biyosentel) toplam sentez olmaya devam etmektedir. Günümüzde B12'nin endüstriyel üretimi seçilen mikroorganizmaların fermantasyonuyla yapılır.

Şekil 1. Kobalamin'in kimyasal yapısı. Hiçbir ökaryotik canlı bu maddeyi kendi üretemez. Anaerobik bakteriler doğal olarak B12 vitamini sentezler. Bu vitamini kendi üretebilen tek kaynak bakteriler olduğu için tüm bitkisel kaynaklar aslında bakteri ve bitkinin simbiyotik bir ilişkisi sonucu veya fermantasyon yolu ile B12'ye sahiptir. İnsanların bağırsak florasında bulunan bazı bakteriler de bunu gerçekleştirir, ancak bu işlem kalın



Şekil 1. Kobalamin'in kimyasal yapısı.

bağırsakta, bu vitaminin emildiği ince bağırsaktan uzak bir bölgede yapılır. Bu yüzden insanlar bu vitamini dışarıdan almak zorundadır. Ayrıca, B12 eksikliğinde mide parietal hücrelerinin "intrinsik faktör" adı verilen glikoproteini sentezleyememesi de önemli bir neden olabilir. İntrinsik faktör, B12 vitaminine bağlanarak bağırsaktan emilimini sağlar.



B12 vitamini, hayvanların kas ve karaciğer dokularında depolanır ve bazıları bu vitamini yumurta ve sütlerine de geçirir. Bu yüzden et, sakatat, yumurta ve süt genellikle insanlar ve diğer hayvanlar için en temel B12 kaynaklarından biri olarak görülür. Karaciğer, midye, dana, kuzu, tavuk ve hindi eti, balık ve yengeçler, en yüksek oranda B12 içeren besin kaynaklarıdır. Bitkiler ve algler de B12 içerebilir. Bazı bitkilerin insanlarda bu vitamin ihtiyacını karşılamak için kullanılamayacağı düşünülmektedir. Bunun en büyük nedeni bu maddelerin ya B12 vitaminin aktif olmayan bir formunu içermesi, ya da işleme sürecinde vitaminin kaybolması olabilir.

B12 vitamini kan ve idrarda yapılan testler ile tespit edilebilir. B12 vitamini eksikliğinin en erken belirtisi, B12 vitamini ve taşıma proteininden oluşan bir kompleks olan holotranskobalamin (holoTC) seviyelerinin düşük olmasıdır.

Vitamin B12 düzeyini düşüklüğü kadar yüksekliği de anlamlıdır. Özellikle

hematolojik hastalıklarda, solid tümörlerde, otoimmün hastalıklarda, renal hastalıklarda ve enfeksiyon hastalıklarında yüksek serum kobalamin düzeyleri saptanmıştır.

Yüksek kobalamin düzeylerinin çoğalan lökositlerden salınan haptokorin (HC) kaynaklı olması nedeniyle, hematolojik kanserler ile ilişkisi bulunmaktadır. Yüksek kobalamin ve HC düzeyleri, polisitemia vera, myeloproliferatif sendrom, akut lösemi, eozinofili ve eozinofilik lösemi gibi diğer hematolojik hastalıklarda da gösterilmiştir. Yüksek serum kobalamin düzeyi özellikle üç karaciğer hastalığında görüldüğü bunların akut karaciğer hastalıkları, kronik karaciğer hastalıkları, Hepatosellüler karsinomun erken dönemi olduğu, akciğer, meme, barsak ve böbrek tümürlü hastalarda artmış serum kobalamin düzeylerine rastlanabildiği de bildirilmiştir.

Ayrıca, romatoid artritli hastalarda yüksek HC veya transkobalamin (TC) düzeyleri nedeniyle, erişkin Still hastalığında ise yüksek TC düzeyi

nedeniyle kobalamin yüksekliği ortaya çıktığı rapor edilmiştir. Otoimmün lenfoproliferatif sendromda yüksek serum kobalamin düzeyi saptandığı ve bu durumun tanınal belirtilerlerden olduğu rapor edilmiştir. Enfeksiyon hastalıklarında artmış serum kobalamin düzeyi sık görülür. Malarya ve tifoda artmış kobalamin ve TC düzeyleri saptandığı, HIV enfeksiyonların da kobalaminin hem artmış hem de azalmış seviyelerine rastlandığı tespit edilmiştir.

Serum vitamin B12 yüksekliği, bazı hastalıkların tanı ve takibinde değerlidir. Yüksek serum kobalamin düzeyleri ile hastalıklar arasında ilişkiyi araştırmak için bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

1. Melike Sezgin Evim, Rahime Tüten, Birol Baytan, Selin Yakarışık, Adalet Meral Güneş, Elevated Vitamin B12 Levels, J Curr Pediatr 2014;12:160-4.
2. Vitamin B12 | C63H88CoN14O14P | CID 5311498 - PubChem (<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/5311498>).

BİLİMSEL ECZACILIĞIN 185. YIL DÖNÜMÜ KUTLU OLSUN “ECZACI VARSA HAYAT VAR”

Türk Eczacıları Birliği (TEB) Bilimsel Eczacılığın 185. yılı ile ilgili bir basın açıklaması yaptı. TEB bu yıl eczacılık haftasının temasını "Eczacı Varsa Hayat Var" olarak belirledi.

Türk Eczacıları Birliği (TEB) ülkemizde bilimsel eczacılığın 185. yılı ile ilgili bir basın açıklaması yaptı. TEB Başkanı Ecz. Arman Üney tema olarak, "Eczacı Varsa Hayat Var" belirlediklerini ifade etti. Üney ayrıca Gazze'de yaşanan insanlık dramına da değindi.

Üney'in açıklamalarının satır başları şu şekilde: "Ülkemizde modern eczacılığın temellerini oluşturan ilk eczacılık sınıfının kurulduğu ve ilk eczacılık dersinin verildiği tarih olan 14 Mayıs 1839'dan bugüne tam 185 yıl geçti. Meslekî tarihimizde özel bir yere sahip olan bugünü, Türk Eczacıları Birliği olarak Bölge Eczacı Odalarımız, Eczacı Kooperatiflerimiz, eczacılık fakültelerimiz ve kamuda, sanayide ve eczanelerinde görev yapan 50 bini aşkın meslektaşımız ile birlikte kutlamanın gururunu yaşıyoruz.

185 yıldır kanıta dayalı bilimsel çalışmaların ışığında üstlendiğimiz tarihsel miras, sağlıklı yaşam hakkını savunan toplumsal misyon ve çağın gereklerini takip eden gelecek vizyonumuzla topluma şifa dağıtan bir mesleğin mensupları olmanın sorumluluğunu taşıyoruz.

Bildiğiniz gibi Gazze'de insanlık tarihinin en ağır, en karanlık ve en acımasız katliamlarından biri yaşanıyor. Bizler insan hayatını korumayı kendisine ilke edinmiş bir mesleğin temsilcileri olarak masum sivilleri hedef alan, binlerce Filistinlinin yaşamını kaybetmesine,



yaralanmasına yol açan bu saldırıları en ağır şekilde lanetliyoruz. Bir an önce uluslararası hukuka ve temel insan haklarına aykırı bu insanlık dramının sona erdirilmesi ve bölgede yeniden barış ortamının tesis edilmesi için bütün dünya ülkelerini, uluslararası kuruluşları bir kez daha, acilen göreve davet ediyoruz.

İlacın üretiminden hastaya ulaştırılmasına kadar geçen her aşamada, yetkinlik sahibi 50 bini aşkın meslektaşımızla, 185 yıldır aklın ve bilimin yolundan şaşmadan halkımızın en yakın sağlık danışmanı olmaya devam ediyoruz. Kamuda, akademi, ilaç sanayiinde ve eczanelerimizde güvenilir ve kolay erişilebilir ilaç hakkını savunuyoruz. Sağlığı ve sağlıklı hayat hakkını savunuyoruz. O nedenle bu yılki Eczacılık Haftamızın temasını "Eczacı Varsa Hayat Var" olarak belirledik. Meslektaşlarımızın üstlendiği kritik roller, önce pandemide ardından büyük deprem felaketinde hem ulusal hem de uluslararası platformlarda çok daha net biçimde görüldü.

Çünkü Eczacı Varsa İlaç ve Sağlığa İlişkin Diğer Ürünlere Güvenli Erişim Var;

Çünkü Eczacı Varsa Etkili Sağlık Danışmanlığı Var;

Çünkü Eczacı Varsa Sağlık Kuruluşlarında Etkin ve Kaliteli Hizmet Var;

Güvence var, emek var, dayanışma var;

“ECZACI VARSA HAYAT VAR” Bir süredir gündemde olan kamudaki tasarruf tedbirlerine ilişkin çalışmaları mali disiplinin sağlanması, yüksek enflasyonun dizginlenmesi açısından gerekli buluyoruz. Ancak biraz önce ifade ettiğim gibi sosyal güvenlik açıklarını kapatmak, enflasyon hedeflerini tutturmak adına toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyecek hiçbir tasarruf tedbiri alınmamalıdır. Halk sağlığını koruma gayretindeki bir meslek grubunun temsilcileri olarak bu uyarıyı yapmayı görev biliyoruz ve diyoruz ki; sağlıktan tasarruf olmaz."

14 MAYIS Eczacılık Günü Kutlu Olsun!

Hastaların eczacılık hizmetlerinden en iyi şekilde yararlanabilmeleri için özveriyle çalışan tüm eczacılarımızın bu özel gününü kutluyoruz.

MEMLEKETİMİN HİKAYESİ

Yerel Üretimi ve Küresel Etkisi ile Türk İlaç Sektörünün Parlayan Yıldızı POLİFARMA, sektöründe bir ilke daha imza attı...

38 yıldır sadece Türkiye değil tüm insanlığın sağlığına hizmet etme amacıyla üretim yapan, %100 Türk sermayeli, global bir ilaç şirketi olan POLİFARMA, Türk ilaç sektörünün parlayan yıldızı olma hikayesini belgesel bir filme dönüştürerek nesillere aktarılacak, arşiv niteliğinde bir yapım gerçekleştirdi.

POLİFARMA'nın ilham veren başarı hikayesi, bu yolda önce Kurucusu ve Onursal Başkanı Merhum Eczacı Sn. Necdet Nuri Kumrulu ile birlikte yürüyen ve 2009 yılında Hakk'ın rahmetine kavuştuktan sonra POLİFARMA'yı çok farklı noktalara götüren, ülkemiz için bir 'fedakarlık ve adanmışlık hikayesi yazan' Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Kimya Yüksek Mühendisi Sn. Vildan Kumrulu ve Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Ufuk Kumrulu'nun "nesilden nesile kalacak ve yalnızca sağlığa emeği geçen vatandaşlarımız için değil aynı zamanda bu topraklarda yaşasın-yaşamamasın hayattaki amacını faydalı olmaya adanmış herkesin feyz alacağı bir değer" bırakma vizyonları ile belgesel filme dönüştürüldü.

POLİFARMA'nın hikayesi, Kurucusu ve Onursal Başkanı Merhum Eczacı Sn. Necdet Nuri Kumrulu'nun 1975 yılında eski adı İstanbul İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi olan Marmara



Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olması ile başlıyor.

Ülkesine hizmet için yanıp tutuşan genç ve idealist Eczacı Sn. Necdet Nuri Kumrulu, memleketi Ordu-Kumru'ya dönerek bulunduğu ilçenin 'ilk' eczanesi olacak Memleket Eczanesi'ni açıyor. O yıllarda Türkiye'de özellikle serum başta olmak üzere ilaç yokluğu, sağlık hizmetlerine kısıtlı erişim söz konusu. Tüm bu zorluklara rağmen bulunduğu bölgede halkın her türlü sağlık ihtiyacına çözüm bulmaya çalışırken bir yandan da Belediye Başkanlığı teklifini geri çeviremiyor. Sağlık alanında hizmetin yanı sıra ilçedeki pek çok cadde, sokak ve

yolun da açılmasına, köylere su götürülmesine ön ayak oluyor. Bir yandan da özellikle halk sağlığına daha fazla hizmet edebilmenin yollarını düşünürken planlarını üretici olmaya çeviriyor ve 1983 yılında İstanbul'a gelerek Sebat İttriyat'ı kuruyor. O dönemde kendi deyimi ile "bir bakkalın ekmeği, gazetesi ne ise hastaneler için o denli önemli olan" serumda "neden yerli bir üretici var olmuyor; pazar lideri olmuyor?" sorusunu sürekli kendisine sorması üzerine Aroma İlaç ve POLİFARMA İlaç'ı satın alıyor.

Başlangıçta sadece 5 ruhsatı olan POLİFARMA İlaç, bugün serumun



yanında hastane ürünlerinin lider üreticisi ve reçeteli pazarlarda da genişleyen ürün portföyü ile 650'den fazla ruhsatlı ürünü üreten dev bir ilaç şirketi konumunda.

Bugün, İSO 500 listesinde yer alan Türkiye'nin en büyük sanayi kuruluşlarından olan POLİFARMA, 1.750'yi aşkın çalışana istihdam sağlayan, 75.000 m² kapalı alana kurulu EU-GMP sertifikalı üretim tesisinde ürettiği ürünleri 70'den fazla ülkeye ihraç ediyor. Ar-Ge

başarıları ile de adından söz ettiren POLİFARMA, tasarım ve verimlilik açısından ülkemizin en fonksiyonel Ar-Ge merkezlerinden biri olacak olan, 11.000 m² alana kurulu yeni Ar-Ge Merkezi Binası tesisimizi 2024 yılı içinde faaliyete geçirmeyi planlıyor. POLİFARMA'nın dünyada ilk jenerik olacak şekilde geliştirme süreçlerine devam ettiği ve sona yaklaştığı yetim ilacı ve diğer biyoteknolojik ilaçlarının üretileceği bu yeni tesiste üretim bölümü, Ar-Ge laboratuvarları, teknik

bölmeler, yönetim ofisleri, eğitim/seminer ofisleri yer alacak.

Bu yolculuğu anlatan filmin çekimleri İstanbul, Tekirdağ, Ankara ve Ordu-Kumru'da gerçekleştirilirken o günlere tanıklık etmiş aile, çalışanlar ve yakın çevresinin rol alması filmin gerçeği yaşatma algısını güçlendirdi.

Filmi Polifarma Youtube hesabından veya QR kodu okutarak izleyebilirsiniz.

MEMLEKETİMİN
HİKAYESİ

POLİFARMA BELGESEL FİLMİ

KURUCUMUZ VE ONURSAL BAŞKANIMIZ ECZ. NECDET NURİ KUMRULU

Anısına

Her Şey
Genç Bir Eczacının
Hayali ile Başladı!

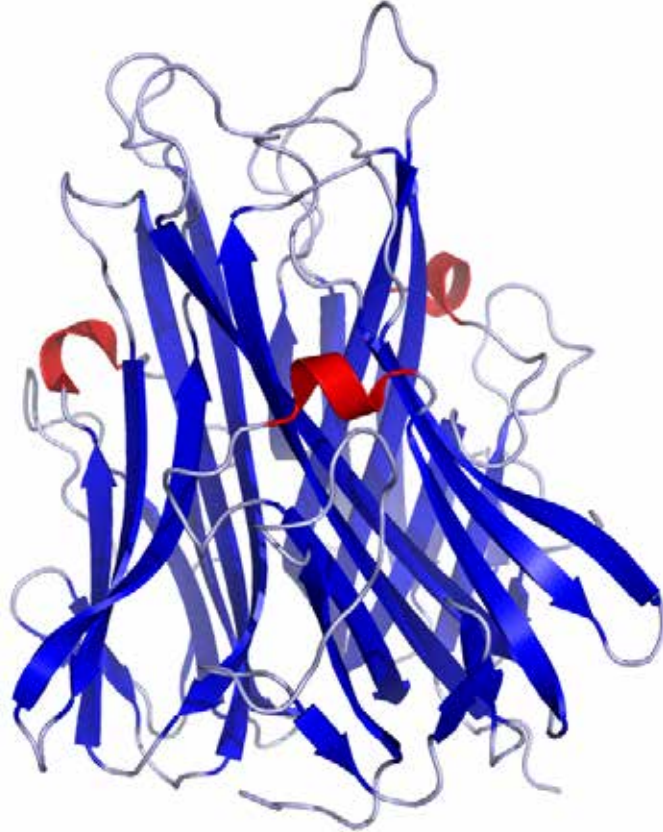
Polifarma Belgesel Filmimizi
İzlemek İçin QR Kodu Okutun.



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, vaskular endotelyumun "deaktivasyonu" dır, ki bu da lökositlerin ve sinovyal dokunun

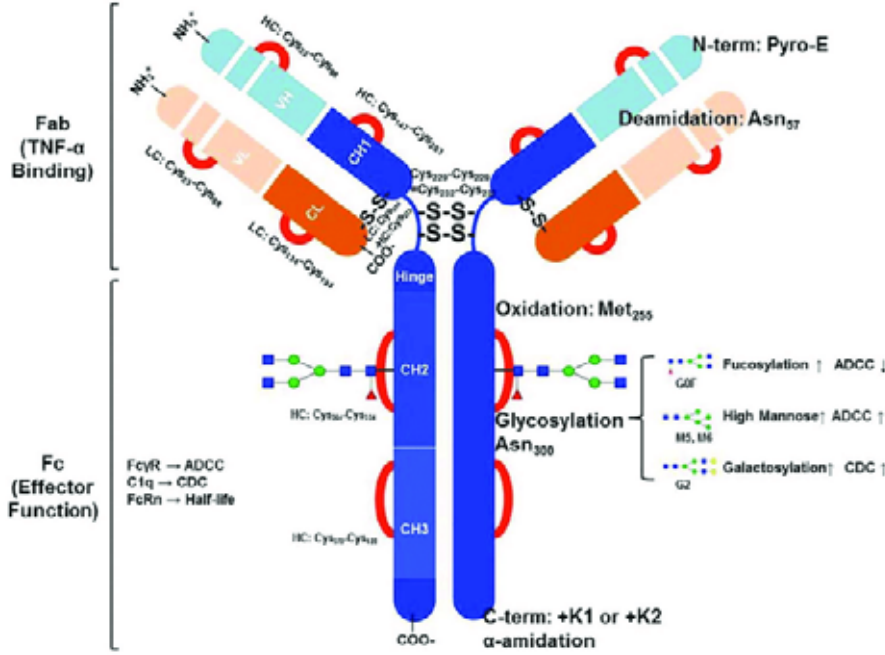


Şekil 1. Tümör nekroz Faktörün (TNF) üç boyutlu yapısı.

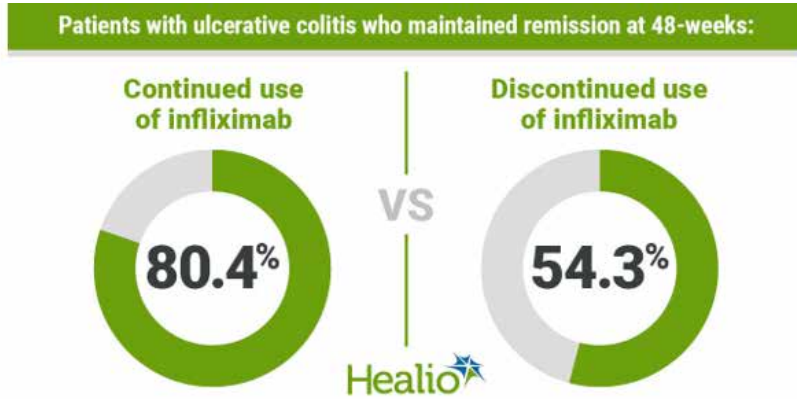
birikmesinde bir azalmaya yol açar. Bu, tedavinin klinik etkinliği ile ilişkili olan, yapışma moleküllerinin (ICAM-1 ve E-selektin) çözünebilir formlarının seviyesinde bir azalma ile kanıtlanmıştır. Romatoid artritte infliximabın etkisinin en önemli mekanizmalarından biri, CD4, CD25 T düzenleyici hücrelerin miktarının ve fonksiyonel aktivitesinin normalleştirilmesidir. Hastanın tedavisi bağışıklık 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.

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.



Şekil 2. İnfliximab'ı şematik yapısı.



İnfliksimab 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. İnfliksimab 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.

İnfliksimabın 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. İnfliksimabın düşük doz metotreksat ile kombinasyonu uzun dönem etkinliğini korumak için önerilir. Ancak bu durumda güvenlik profili tek başına infliksimab 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.

PFİZER TÜRKİYE VE AHBAP DERNEĞİ'NDEN ANLAMLI İŞ BİRLİĞİ: DEPREM BÖLGESİ ADIYAMAN'DA VEFA İLK VE ORTA OKULU AÇILDI

Ahbap Derneği'nin öncülüğünde, Pfizer Türkiye'nin katkılarıyla inşa edilen Vefa İlk ve Ortaokulu açıldı. 12 sınıflık prefabrik bina, modern eğitim imkanları sunarak bölgedeki çocukların eğitim hayatlarına kesintisiz olarak devam etmesini sağlıyor. Açılış törenine Ahbap Derneği yetkilileri, Pfizer Türkiye Ülke Başkanı Metin Hullu ve yönetim ekibi ile bölge temsilcileri katıldı.

6 Şubat 2023 depremlerinin ardından Ahbap Derneği'nin 16. okul projesi olan Vefa İlk ve Ortaokulu, Pfizer Türkiye desteğiyle Adıyaman Merkez AFAD K12 Yaşam Kent'te açıldı. Eğitim ve öğretime 2023 yılının ikinci yarısında başlayan 12 derslikli prefabrik okulda, sabah ortaokul, öğleden sonra ilkokul ve tüm gün 3 anasınıfı öğrencileri eğitim ve öğrenimlerine devam ediyor. Okulda ayrıca bir kütüphane ve öğretmenler odası bulunuyor.

Vefa İlk ve Ortaokulu'nda toplam 230 ilkokul, 100 anaokulu ve 200 ortaokulu öğrencisi eğitim görüyor. Okulda ayrıca 33 öğretmen eğitim veriyor ve 4 idareci bulunuyor.

Vefa İlkokulu ve Ortaokulu 6 Şubat 2023 depremlerinden bu yana Adıyaman, Gaziantep ve Hatay'da 15 adet okul yapımını tamamlayan Ahbap Derneği'nin 16. okul projesi oldu.

Ahbap Derneği Kurucusu ve Genel Başkanı Haluk Levent bu anlamlı proje ile ilgili şu değerlendirmelerde bulundu: "Ahbap Derneği olarak Adıyaman, Gaziantep ve Hatay'da 16 adet okulun yapımını tamamladık.



Hatay'da şu an 2 adet okul yapımı devam ediyor ve 21 adet daha okul yapımı için protokolümüzü imzaladık. Ahbap Derneği olarak depremin ilk günlerinde yaptığımız açıklamalarda belirttiğimiz gibi okulların yeniden inşasını ön plana aldık. Bu okullar hem eğitimde fırsat eşitliği hem de genç nesillere daha iyi bir gelecek sunmaya olanak sağlayacağına inanıyoruz. Pfizer Türkiye'ye, iş birliğimizin başlangıcından bu yana desteğini esirgemediği ve halen okulun spor malzemeleri gibi güncel ihtiyaçlarını karşılamaya devam ettiği için teşekkür ediyoruz."

Pfizer Türkiye Ülke Başkanı Metin Hullu açılış ve ziyaretle ilgili şu ifadeleri kullandı: 6 Şubat 2023'te

yaşadığımız yıkıcı ve ülkemizi derinden sarsan deprem felaketinin ardından Pfizer Türkiye olarak, bölgedeki ihtiyaçlara yanıt vermeye resmi otoriteler ve sivil toplum kuruluşlarıyla koordineli bir şekilde ilk günden itibaren devam ettik. Bu kapsamda son olarak Ahbap Derneği'nin Adıyaman'da başlattığı prefabrik okul inşaatı projesine, geleceğimiz olan çocuklarımızın eğitimlerinin yarım kalmaması için bir katkı da biz yaptık. Vefa İlk ve Ortaokulu'nun tamamlanması ve depremden etkilenen öğrencilere eğitim imkânı sunmak bizler için büyük bir mutluluk. Bu değerli projede Ahbap Derneği'yle birlikte çalışmak ve ortak bir amaca doğru ilerlemek bizim için çok değerli."

BİR ECZANE DÜŞLEYİN PROFESYONELLERİN ELLERİNDE GERÇEĞE DÖNÜŞSÜN

ezas.com.tr

YARIM ASIRA YAKLAŞAN
DENEYİMİYLE SEKTÖRÜN LİDERİ

EZAS®
MİMARİ ÇÖZÜM ORTAĞINIZ ●



PRO-XYLANE

PRO-XYLANE Pro-Xylane, bu adıyla ticarileştirilmiş bir tür ksiloz olan C-ksilosit'tir. Yeni nesil doğal biyolojik olarak parçalanabilen yaşlanma karşıtı moleküllerdir. Yeterince hafif olması ve moleküler boyutunun 200 Dalton kadar küçük olmasıyla ciltte emilimi oldukça kolaydır ve deri altında hiyalüronik asit ve kolajen sentezini uyarır.

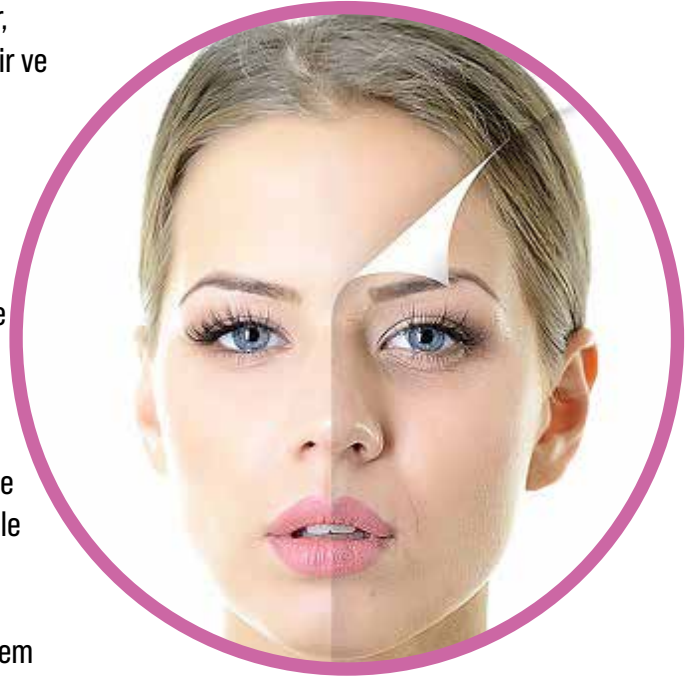
Pro-Xylane, Xylose'dan türetilen bir glikoprotein karışımıdır. Kayın ağaçlarında ksiloz bol olduğu için, glikozaminoglukanların(GAG'ler) üretimini teşvik etme kabiliyetine sahiptir. Kayın ağacından elde edilen Pro-Xylane, etkisi ksilozunkine benzer. 1. Pro-Xylane, mukopolisakkarit GAG'ların üretimini uyararak hücre dışı matrisin nem içeriğini artırabilir. 2. Pro-Xylane, Kollajen VII ve Kollajen IV'ün sentezini destekleyerek epidermis ve dermisi daha sıkı bir şekilde birbirine bağlar, böylece tüm cilt yeniden dolgunluk, sıkılık ve elastikiyet kazanır. 3. Pro-Xylane hücre göçünü teşvik edebilir ve cildi onarabilir. Genel olarak, Pro-Xylane'in cilde uygulanması, cildi nemlendirebilir, cilt elastikiyetini,

sıkılığını iyileştirebilir, kırışıklıkları azaltabilir ve onarabilir.

Yapılan bir klinik çalışma : Yalnızca nemlendirici krem uygulayan deneklerle karşılaştırıldığında Pro-Xylane içerikli kombinasyon ürünü uygulayan deneklerde menopozal cildin gözle görülür belirtilerinde önemli bir iyileşme olduğunu gösterdi. Hem değerlendiriciler hem de denekler tarafından yenileyici ve besleyici bir etki rapor edilirken cilt sıkılığı, yoğunluğu ve parlaklığının geliştiği belirlendi.

Kaynak

Bouloc, A., Roo, E., Moga, A., Chadoutaud, B., & Zouboulis, C. C. (2017). A compensating skin care complex containing pro-xylane in menopausal women: results from a multicentre, evaluator-blinded, randomized study. *Acta dermatovenereologica*, 97(4), 541-542.



Otomobilini herkes sever kasko isteyen Türk Nippon'u seçer!



Biliyoruz, otomobilinize sevginiz bi' başka.

Şimdi siz de Türk Nippon'a gelin, kazalara, hırsızlıklara ve olası her türlü riske karşı kaskomuzla onu güvence altına alın.

Detaylı bilgi için 444 88 67'yi arayın, acentelerimizi veya turknippon.com'u ziyaret edin, poliçe kapsamında bulunan fırsatlardan faydalanın.



Bactoblis®

ORAL PROBİYOTİK

**Ağız ve boğaz floranı
oral probiyotik ile destekle!**



Çilek Tadında!

**Oral Solunum Yolu Probiyotiği :
Streptococcus Salivarius K12**



www.enafarma.com.tr

BayBay®
Damla

night

Huzurlu bir gece için



*Uykudan
40 dk önce*



Melisa, Mayıs Papatyası, Ihlamur içerir.

ENAFARMA
Sağlığını Doğal Yollardan Koruyoruz...

Sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır.

www.enafarma.com.tr



BELİRGİN

Belirsizliğe ısrarla belirginsizlik diyen bir arkadaşım vardı, altı yaşından beri tanıyorum. Onunlayken birkaç kez, doğrusunun “belirsizlik” olduğunu anlasın diye, cümle içinde kullandım, gururunu incitmeden düzeltmeye çalıştım. Ancak kendisi belirginsizlikte ısrar ediyordu. Tamam dedim ben de bundan sonra onun yanında belirginsizlik diyeceğim, zaten kaç kere kullanacağımız bir kelime olabilir ki? Sonra, belirginsizlik demenin çok eğlenceli olduğunu farkettim. Tıpkı -Anadolunun bağrında doğup büyüdüyseniz- köyünüzün ya da kasabanızın şivesi ile konuşmanın çok eğlenceli olması gibi.

Eşimle bazen, bazı kelimeleri özellikle eksik, fazla haliyle kullanırız. Yeğenlerim ve kızım, çoğu kelimeyi eksik, fazla ya da yanlış söylüyor, biz de onlar gibi söylüyoruz. Kelimeleri böyle telaffuz etmek, işlerin yolunda olduğunun, hayatımızda ve aramızda bir gerginlik olmadığını da kanıtı çünkü. Ciddi ve öfkeli konuşmalarda kelimeler bebeksi haliyle çıkmıyor bünyeden. Sonra şöyle şeyler oldu, ben de artık belirginsizlik demeye başladım. Eczacılar toplantısında değil tabi -gerçi orada da demek isterdim, belki sonra- yakınlarımla konuşurken falan ben de belirginsiz aşağı, belirginsiz yukarı. Sonra bu kardeşime de sıçradı o da artık -en azından aramızda- belirginsizlik diyor. Bununla da bitmedi, bir süre sonra belirginsizlik diyen arkadaşşıma şefkatle dolduğumu hissettim, farkettim; onun yanında öyle diyebildiğim için, onu daha çok seviyordum. Onu daha çok sevdiğimi farkettiler, sevgi saklanamıyor, o da beni daha çok sevmeye başladı. Onun yanına giderim ve derim ki

mesela benim canım fellah köfte istiyor, üşenmeden hemen bana fellah köfte yapar, öyle bir şefkat.

İnsan, kusursuz olmaya programlı değil, kusursuzluk insana ait değil.

Bir de şu var, bir yerde kusura izin veren ve kendini böyle kabul eden insan, başka yerlerde kusursuz olmaya başlıyor. Çünkü hayatın tüm derdi denge. Yakın ilişkilerde bazen derdimi anlatamıyorum; kelimelerde bile. Kusurlu olmaya izin verince, ilişkilerim düzeldi. Ayrıca size belirginsizlik demenin bir faydasını daha söyleyeyim, o kelimeyi bulan arkadaşım gibi düşünebildiğimi farkettiler, empati gücüm arttı. (Empati eğer bir güçse, artabilen bir şey). Kelimeleri kızım gibi söyleyince, onu daha iyi anlıyorum. Anne ben biraz uyku biraz çizgi film. Yeni nesil kişisel gelişimciler duygusal zekaya çok önem veriyor. Liderlik falan hep duygusal zekayla ilgiliymiş. Baş teknisyenim mesela, “Zanaks” demez, “Sanaks” der, başlarda değiştirmeye çalışmışım, sonra kabul ettim. Bir dönem çalışan kızlardan biri de “iksanaks” diyordu, ona hiç dokunmadım. Eczanemde herkes ilaçları istediği gibi telaffuz etme hakkına sahiptir, bir karışıklığa sebep olmadığı sürece. Artık birinin bir kelimeyi benden farklı kullandığını gördüğümde, zinhar düzeltmiyorum. Ben de hemen onun gibi kullanıyorum, süpertansiyon. Çocuklarla konuşurken de hemen onlar gibi oluyorum. Bir çocukla konuşurken çömelmeyi de öğrendim, gözlerimiz aynı hizaya gelince, ellerini açarak konuşuyor çocuklar.

Tüm kelimeler İstanbul Türkçesi olmak zorunda değil.

Bizler kusursuz olmak zorunda değiliz. Yakın ilişkilerde düzeltme olmaz.

Düzeltilme en basit haliyle, “ben seni olduğun halinle beğenmiyorum” demek. Bir de biz istemeden öneride bulunanlar var, koşarak uzaklaşın. **Öneride bulunmak gizli eleştiri çünkü, “seni beğenmiyorum, benim fikirlerimle daha iyi olabilirsin”** demek. Ama kusursuz olmanın nasıl bir kapıdan açıldığını da anlayabiliyorum, olsa olsa kusurlu olmaya izin vermekle açılabilir. “Bana güvenme” diyen birine daha çok güvenmek gibi mesela; tamam kardeşim sana kendimi bağlamayacağım **eminim** artık. Ne diyordum? Belirginsizlik. Kelimelerde eğlenceli bir konu olsa da gerçeği hiç de eğlenceli değil. “Belirginsizlik” insanı yoruyor, bıktırıyor, yıldııyor. Hepimiz hayata net, berrak gözlüklerle bakmak istiyoruz. Hayatı kontrol edemeyiz ama kendimizi yönetebiliriz, yönetelim de. Kendimizi en azından, yönetebildiğimiz kısmı “belirgin” hale getirelim. Hedeflerimizi, korkularımızı, hayallerimizi, isteklerimizi, bizi durduran engelleri görünür hale getirelim. Bir arkadaşınıza anlatabilir, terapistle gidebilirsiniz ya da oturup yazarsınız. Yazmak da çok çok etkili bir yöntemdir, yazmak okumaktan önce öğrenilir. Çizmek ondan da önce. Size önerim; kafanızda uçuşan ne varsa önce onu “belirgin” hale getirin. Yazın. Tarif edin. O zaman içsel olarak ne istediğinizi biliyor olacaksınız, o zaman da gerçekleşme ihtimali oluşacak. İsteddiğiniz eczaneyi tarif edin, istediğiniz personeli tarif edin, hayatta olmak istediğiniz yeri ve insanı tarif edin. Yapacağınız tek

şey tarif etmektir . Tarif etmek deyince aklıma, ülkemizde herhangi birine yol sorunca bilmese de tarif etmesi geliyor. Bizim güzel ülkemizde “bilmiyorum” demek büyük bir tabu çünkü. O zaman biz de kendimize tarif ederken, bilmiyorsak bilmediğimizi itiraf edelim önce. **Her zaman bir konu ile ilgili, ne hissetmemiz ve ne yapmamız gerektiğine dair bir fikrimiz var çünkü.** Herkes dermokozmetik satıyor ben de satayım, hiç sevmiyorum ama satayım, satmam lazım. Hayır satman lazım değil. Zayıf ve isteksiz olduğun bir konuda başarılı olmak zorunda değilsin, istesen de olamazsın zaten. Sen önce güçlü yanların neyse onu bul, oraya odaklan, onu bi belirgin hale getir. Güçlü yanlarını bilmiyorsan öğren, kendini tanı. Kendini bil. Apollon tapınağında bile bu yazıyor girişte;

“kendini bil..”

Yazmak zor geliyorsa birine anlat, kimse seni dinlemek istemiyorsa tak kulaklığı, biriyle konuşuyormuş gibi anlat, mesela yürüyüş yaparken. Ama benim favorim yazmaktır. Yazınca bedenimden çıktığını hissederim çünkü. Fikir bulutları yazı karakterinde cisimleşir çünkü. Ne diyordum? Tarif etmek.

Hiç düşündünüz mü?

Bir şey deşifre olduğunda gücü azalıyor, o güç size geçiyor . Diyelim arkadaşınızla aranızda bir gerginlik var ama bu konuyu konuşmuyorsunuz. Konuşmadığınız sürece o konu arka planda sizi yönetir, konuşabildiğinizde artık siz onu yönetirsiniz. Gizli kalmış ne varsa içinizde açığa çıkarın, yazın, çizin, anlatın. Özel hayatını göz önünde yaşayan ünlüler mi daha mutlu, huzurlu

sürdürüyor ilişkisini yoksa kendi halinde yaşayıp gösterme gereği duymayanlar mı? **Deşifre olanın gücü azalır, gizli olan güçlüdür.** Kullanalım bu bilgiyi. Bizi yoran, zorlayan, gücümüzü emen ne varsa yazarak deşifre edelim. Belirgin hale getirelim. O yüzden koçlar, danışmanlar, terapistler önce derdini anlatırıyor, sonra hedef buldurup hedef yazdırıyor. Bazıları altına imza da attırıyor, taahhüt istiyor. Bu kadar zorlamaya gerek yok, siz yazın yeter. Yazdığınızda kendiniz de daha iyi biliyor olacaksınız. Daha iyi bilmek kendini tanımaya bir adım daha yaklaşmak demek.

Net ve yazı ile ifade edilmiş bir korkunun sizin üzerinizdeki gücü azalırken, net ve ifade edilmiş bir hedefin gücü artar.

Prensipeleriniz, kendi içsel kurallarınız, dengeniz, bütünlüğünüz ne kadar tanımlı ve belli ise, o kadar iyi hissedersiniz. Haruki Murakami'nin “Koşmasaydım Yazamazdım” kitabında dediği gibi, gerçek bir karar verince, önce sesiniz değişir. Duruşunuz değişir. Evet ben böyle biriyim. Evet benim işyerim böyle, benim kurallarımla yönetiliyor çünkü ve çok şükür. Benim personelim böyle, çünkü ben öyle istedim. Kendimle artık bütünümlü ve bu bütünlükte yürümek daha kolay. Para kazanmak daha kolay. İlişkiler daha kolay. Hedeflerime ulaşmak daha kolay, içimde savaş yok çünkü. Tek yaptığım, **belirginliğe** zemin hazırlamak ve izin vermek. Kimliğim belirgin, işe yaklaşımım belirgin, sınırlarım belirgin, hedeflerim belirgin. Çiçek gibi. İnsan bir şeyi nasıl yapıyorsa her şeyi öyle yapıyor. Günümü geçirdiğim gibi yıllarımı geçiriyorum. Kendimle nasıl konuşuyorsam başkalarıyla öyle

konuşuyorum. Bir ilişkide, bir satın almada net olmak bana nasıl güvende hissettiriyorsa, kendimle olan ilişkimde de net olmak güvende hissettiriyor. Gerçekten ne istediğimi bulmak için biraz kazı yapmam gerekebilir, sorun değil, yaparım. Başlarda kazma kürek gerekir, sonra çekiç, sonra toz fırçası. Sonra izin veririm belirginliğe. Kimseyi değiştirmekle uğraşmam, kendime bakarım, kendi yolumla ilgilenirim. Belirginse benimdir çünkü, benimse sahip çıkarım. Sahip çıktıkça o yol açılır ve güzelleşir. Yol arkadaşları bulurum belki, yol hem açık hem eğlenceli olmaya başlar. Hayat akmaya başlar. Akışa izin veririm . Yolumda yürümeye izin veririm.

Kelimelerle düşünüyorsam onların tüm versiyonlarıyla düşünebilirim, konuşabilirim. Kelimeler yakınlık inşa edebiliyor. Kendimle olan ilişkimde de inşa etsin, işimle olan ilişkimde de etsin. Kelimelerle aramız iyi olsun. [Rakamlarla da aramız iyi olsun] Bizler, sayısal puanlarla eczacılık fakültesine girmiş insanlarız, rakamlarla aramız iyiydi, zaten hayatımız hesap-kitap, kelimeler üzerine çalışalım şimdi. **Kelimeler yoluyla kendimiz üzerine.** Gerçekler tanımlı değilse gerçek olmayan bizi oyuyor . Eczane için konuşursak, gerçek hedefimiz tanımlı değilse, günlük mesaide boğulup gidiyoruz, önemsiz işler önemliymiş gibi olmaya başlıyor, gerçekten önemli olanı ıskalıyoruz. “Önemli İşlere Öncelik” kitabında anlatıldığı üzere,

“önemli olana bilinçli olarak bağlanmazsak, önemsiz olana bilinçsiz olarak bağlanıyoruz...”

Bağlanıyoruz dostum.

derinex

Dermatologic&Intensive&Extra

**KEPEĞİ
KAFANIZDAN
ATIN!**

Saçtaki
**KEPEK
KAŞINTI
KIZARIKLIK**
Problemlerin
SON!



derinex

Dermatologic&Intensive&Extra

Enkapsülasyon Teknolojisi İle Etkin Koruma*

6 FARKLI FORMÜLASYON

- ✓ Anti-Aging Sun Cream 50 ml
- ✓ For Oily Skin Sun Cream 50 ml
- ✓ Sensitive Sun Cream 50 ml
- ✓ For Dark Spot Sun Cream 50 ml
- ✓ Sun Cream For (Classic Sunblock) 50 ml
- ✓ Body Sun Sprey (Family Protection) 200 ml



50⁺ SPF

PA++++

UVA + UVB

Very High Protection
Water Resistant

- ✓ Foto-Yaşlanmaya karşı etkili
- ✓ Uzun süreli etki
- ✓ Suya dayanıklı
- ✓ Nemlendirme etkili
- ✓ Kullanım kolaylığı
- ✓ Kalıntı bırakmaz



TEİS: 2025 YILINDA İHTİYAÇ FAZLASI 10 BİN ECZACI OLACAĞI ÖNGÖRÜLÜYOR

Tüm Eczacı İşverenler Sendikası (TEİS) Genel Başkanı Ecz. Nurten Saydan “Plansız bir şekilde her geçen gün artan sayıda açılan eczacılık fakülteleri gençlere bir gelecek sunan kurumlar olmak yerine, işsizliği öteleyen bir yapı halini almış durumda. Bugünkü koşullarda 2025 yılında ihtiyaç fazlası 10 bin eczacı olacağı öngörülüyor.” dedi.

Eczacılığın, her şeyden önce insan sağlığını ve dolayısıyla toplum sağlığını merkeze alan bir meslek olduğunun altını çizen Saydan, “İlaç Fiyat Kararnamesi’nde günümüz koşullarına göre güncelleme yapılmaması, eğitim görevlisi bile olmayan çok sayıda fakülte açılması gibi birçok faktör eczacılık mesleğini yapılamaz hale getiriyor” dedi.

Mesleğin en önemli sorunlarından birinin eczacılık fakülte ve kontenjan sayılarının fazla olduğunun altını çizen Saydan, açıklamasına şöyle devam etti: “Plansız bir şekilde her geçen gün artan sayıda açılan eczacılık fakülteleri gençlere bir gelecek sunan kurumlar olmak yerine, işsizliği öteleyen bir yapı halini almış durumda. Bugünkü koşullarda 2025 yılında ihtiyaç fazlası 10 bin eczacı olacağı öngörülüyor. 1997 yılına kadar 7 tane eczacılık fakültesi bulunurken, yıllar içinde bu sayı dokuz kat artarak bugün eczacılık fakülte sayısı 60’a ulaşmış durumda. Eğitim veren Eczacılık fakültesinden ise sadece 14’ü tam akredite eczacılık eğitimi veriyor. Ayrıca, bu fakültelerde yetişmiş eczacılık

eğitimi verecek hocalarımız da bulunmuyor. Yeterli öğretim kadrosunun, laboratuvarın olmadığı apartman katı tarzı eczacılık fakülteleri ile eczacılık eğitimi verilemez. Tam donanımlı bir eczacılık fakültesinde 100’ü aşkın akademik kadro varken, akredite olmayan eczacılık fakültelerinde bu sayı 10’u geçmiyor. Bu kadroların da hepsi eczacılık fakültesi çıkışlı değil. Hatta bir devlet üniversitesinin eczacılık fakültesi 6 akademisyenden kurulmuş ve bunların içinde hiç eczacılık lisans çıkışlı akademisyen yok. 57 eczacılık fakültesinin sadece 29’unun dekanı eczacılık fakültesi mezunu”

Eczacılık eğitimi laboratuvarsız olmaz

Eczacılık eğitiminde olması gereken önemli noktalara değinen Saydan, “Eczacılık Fakültesi’nde okuyan öğrenciler eğitimleri boyunca: Temel bilgi teknolojisi, analitik kimya, organik kimya, eczacılık tarihi ve terminolojisi, temel eczacılık bilimleri, eczacılık mevzuatı, eczacılık ve temel tıp bilimleri, farmasötik hammaddeler, farmasötik kimya, farmasötik teknoloji, biyokimya, tıbbi

ilkyardım, farmakoloji, eczacılık deontolojisi ve etik, farmakoloji uygulama gibi birçok alan dersinin yanı sıra; botanik, besin güvenliği ve analizi, parazitoloji, vitamin ve koenzimler ve antioksidanlar gibi birçok dersi alırlar. Ama fakülte yeterli fiziki şartlara uygun değilse, yeterli öğretim kadrosu yoksa eczacılık öğrencileri yeterli eğitimi alamayacak ve mesleğinde başarılı olamayacaktır.

Uluslararası standartlarda kaliteli eczacılık eğitiminin sağlanması ve toplum sağlığının etkin şekilde korunması ve geliştirilmesi adına bu kontrolsüz gidişata dur denilmesi gerekmekte olup, alt yapıdan ve akademik kadrodan yoksun eczacılık fakültelerinin öğrenci alımına izin verilmemeli ve eczacılık fakültelerine giriş için başarı sıralaması 50 bin ile sınırlı tutulmalıdır.

Mesleğimizin geleceği ve işsiz eczacı ordusu oluşmaması için daha fazla eczacılık fakültesi açılmaması, kontenjanlardaki sayıların azaltılması, akademik kadrodan yoksun fakültelerin kapatılması öncelikli hedef olmalıdır.” şeklinde konuştu.

Hareketli dizlerin sırrı; GLUNEM-CC



ÇİNKO EKSİKLİĞİ ve ÖNEMİ

Çinko esansiyel bir mineral olup optimal sağlık için her gün belirli bir miktarda alınması gereken bir eser elementtir. İnsan vücudunda 1-2.5 gr çinko bulunur. Birçok enzim sisteminde görev alan vücut için çok önemli bir elementtir.

Çinko eksikliği tüm dünyada gözlemlenen ve global nüfusun yaklaşık %31'ini etkileyen bir mikrobeyin eksikliğidir. Özellikle az gelişmiş ülkelerde bu oran çok daha fazla olmaktadır. Türkiye, çeşitli nedenlerle çinko yetersizliği riski altında olan bir ülkedir.

Çinko yönünden en zengin besin gruplarının tüketilmemesi başta olmak üzere çinko eksikliğine neden olan sebepler şunlardır: Hızlı büyüme ve gelişme dönemleri, Vegan beslenme gibi dengesiz ve yetersiz beslenme, Bebeklerin 6 aydan fazla sadece anne sütü emmesi, Zayıf emilim problemleri gibi bağırsak sorunları, Aşırı alkol kullanımı, Çölyak ve Crohn hastalığı, Diyabet, pankreas, karaciğer ve ülseratif kolit gibi kronik rahatsızlıklar gelir.

Çinko eksikliği şüphesi olan hastalar için bazı laboratuvar testlerine başvurulur çinko düzeyleri ölçülebilir. Çinko düzeyi, kan testleri veya saç örneği üzerinde yapılan testlerle ölçülebilir.

Yetişkin ve sağlıklı bireyin günlük olarak yaklaşık 15-20 mg çinko mineraline ihtiyacı vardır. Hamilelik, emzirme, çeşitli hastalıklar, büyüme ve gelişme, cinsiyet gibi faktörlere göre bu miktar değişebilir. Herhangi bir nedenle belirli bir süre boyunca günlük çinko gereksiniminin karşılanamaması sonucunda çinko eksikliği ortaya çıkar. Günlük gereksinim miktarı diğer bazı minerallere oranla az olmasına karşın vücutta depolanamaması nedeniyle çinko eksikliği, çabuk belirti gösteren ve dolayısıyla yaygın görülen bir sağlık sorunudur.

Çinko mineralinin vücuttaki en önemli görevleri arasında;

- Vücut savunma sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını desteklemek,
- Yara ve travmaların iyileşmesini sağlamak,
- Tat ve koku alma gibi duyuşal işlevlerin yerine getirilmesinde rol oynamak,
- Üreme yeteneğinin korunması ve cinsel fonksiyonların sağlıklı şekilde devam etmesine katkıda bulunmak,
- Tırnak ve saçların sağlıklı bir şekilde uzaması ve sağlam bir yapıya sahip olmasını sağlamak,
- Büyüme ve gelişmeyi devam ettirmek gibi önemli görevler yer alır.

Düşük çinko minerali düzeyleri, insanlarda çeşitli belirtiler ile kendini gösterebilir.

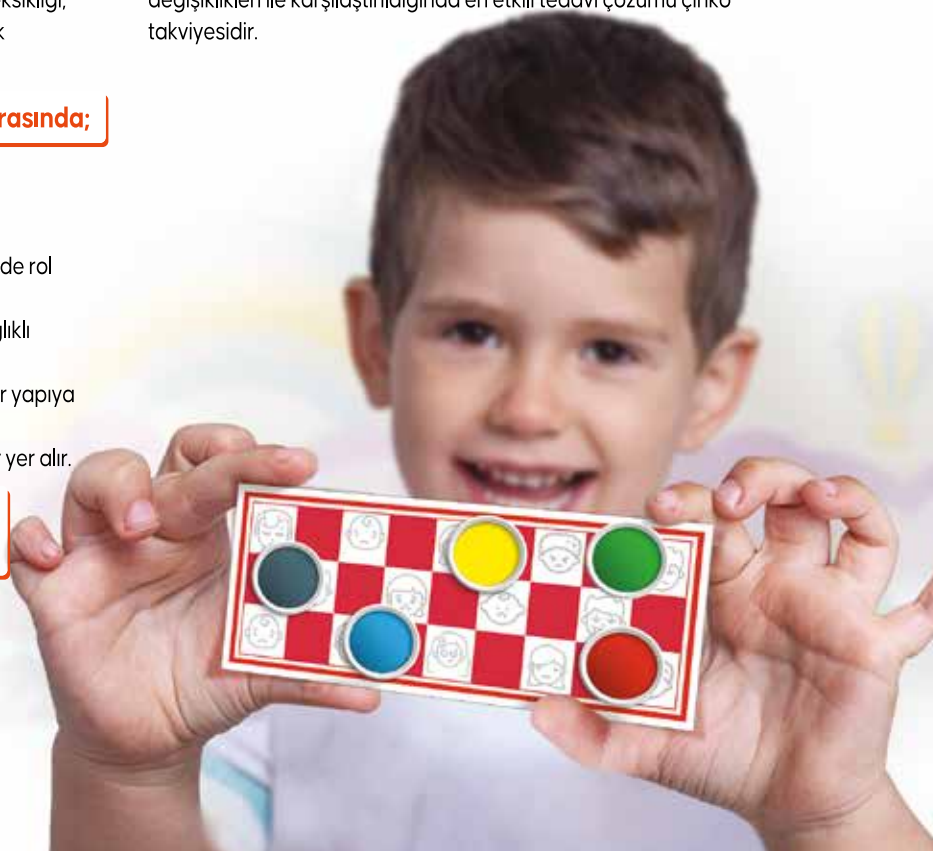
- Saç dökülmesi

- Bağışıklık sisteminin güçsüzlüğüne bağlı olarak sık geçirilen soğuk algınlıkları ve enfeksiyonlar
- İshal
- Ağız çevresi başta olmak üzere vücudun çeşitli kısımlarında deri dökülmeleri
- Yara iyileşmesinin gecikmesi
- Tırnak uzamasının yavaşlaması, tırnakların kırılma ve çatlamaya eğilimli bir yapıda olması
- Cildin çeşitli bölgelerinde oluşan yaralar
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Tat ve koku hislerinin azalması veya bu duylara ilişkin anormallikler
- Odaklanma güçlüğü
- Sürekli uyku hali
- Çocuklarda büyüme ve gelişmenin yavaşlaması, büyüme geriliği
- Cinsel işlevlere ilişkin sorunlar ve infertilite (kısırlık)

Yaygın görülen bu semptomların yanı sıra bazı durumlarda çinko eksikliği herhangi bir belirtiye yol açmayabilir. Özellikle erken evredeki çinko eksikliğinde belirtiler fark edilecek düzeyde olmayabilir. Fakat yetersizliğin düzeyi arttıkça belirtilerin sayısında ve şiddetinde artış görülür.

Çinko eksikliğinin güçlendirilmiş, zenginleştirilmiş gıdalarla veya diyet değişiklikleri ile karşılaştırıldığında en etkili tedavi çözümü çinko takviyesidir.

Humanis





B·SYNC ON

UYANMANIN KOLAY YOLU ON'DA



İlaç değildir,
takviye edici gıdadır.



GÜNE DİNÇ BAŞLA

Dinç uyanmanıza yardımcı olur.



RUH HALİ

Günlük ruh halinizi iyileştirir.



PERFORMANS

Farkındalık, konsantrasyon ve performansınızı geliştirir.



SENKRONİZE OL

Uyku döngünüzü yaşam tarzınıza göre düzenler.



ENERJİ

Yorgunluk hissini azaltır, daha enerjik hissettirir.

BSYNC-23-14



VEGAN



ŞEKER
İÇERMEZ



GDO
İÇERMEZ



GLÜTEN
İÇERMEZ



LAKTOZ
İÇERMEZ

Gen

bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync



DÜNYADAKİ EN DEMOKRATİK VE EN UCUZ SAĞLIK YATIRIMI: UYKU

Amerika'lı bir profesör, uykuyu böyle tanımlıyor. Çok doğru değil mi düşündüğümüzde? Ama bir önceki yazımızda da belirttiğimiz gibi bunun için KALİTELİ UYKU gereklidir. Uyku gerçekten insan sağlığı açısından çok önemli; gerek zihinsel gerek de fiziksel sağlığımıza doğrudan etki eden bir eylemdir. Bir çok hastalığı tetiklediği bilimsel olarak kanıtlanmış uykusuzluğu önlemenin önemi de tam da bundan kaynaklıdır.

Bağışıklık sisteminin güçlenmesi, zihinsel ve fiziksel detoks, hücrelerin yenilenmesi, uyku sırasında salgılanan hormonların vücuda olan olumlu etkileri, gün içinde yaşanan pozitif motivasyon ve enerji gibi yaşam kalitesini arttıran pek çok parametre, gerçekten kaliteli bir uyku ile mümkün oluyor. Ayrıca uyku esnasında; karaciğer, pankreas, bağırsaklar, safra kesesi, mide gibi organlar da dinlenir ve bu da sağlık açısından önemlidir.

Uykunun vücuda verdiği faydalar ancak kaliteli uyku ile sağlanabilir. Kaliteli uyku için hastalarımıza şunları önerebiliriz.

- Her gün düzenli olarak aynı saatte yatağa girmek. Uyku düzeni açısından önemlidir.
- Yatak odamızın karanlık, sessiz olması gerekir ve aynı zamanda cep telefonu, tablet veya televizyona bakarak uyumamalıdır.
- Gündüz daha çok hareketli ve fiziksel olarak aktif olursak, yattığımızda uyumamızda kolaylaşır. Gün içinde yapılacak egzersiz önemlidir.
- Uyunacak ortam, aşırı soğuk veya aşırı sıcak olmamalıdır. 20-22 derece arası idealdir.
- Yatmadan önce ılık bir duş ile uykuya dalmak kolaylaşır daha kaliteli bir uyku sağlanabilir.
- Uyku öncesi aşırı yemek yemek ya da ağızdan kaçınılmalıdır. Her iki durumda metabolizmayı hızlandırır. Açlık hissi durumunda ise hafif ve kalorisiz, şekeri az şeyler tüketilmelidir,
- Kafein, sigara ve alkol gibi uyarıcı maddeler içeren ürünlerin kullanımı uykuyu olumsuz

yönde etkiler, dolayısıyla uyku saatinden 4 saat öncesinden itibaren bu ürünler tüketilmemelidir.

- Uykudan önceki aşırı sıvı tüketimi ile uyurken sık idrara çıkılır ve uyku kesik olur, dolayısıyla uyku kalitesi de düşer.
- Gündüz uykularını kesmek de gece uykusuna dalmayı kolaylaştırır.
- Yüksek doz değil ama 3 mg melatonini yatmadan 1 saat önce kullanmak, hem uykuya dalmayı kolaylaştırır hem de uyku kalitesini artırır.
- Uyku saatimizi tatilde olsa bile mümkün olduğunca bozmamalıyız ve her gün aynı saatte yatıp kalkmalıyız.
- Uyuduğumuz yatağı sadece uyumak için kullanın, söz gelimi yatakta TV izlemeyin.
- Uyku için yatağa yatmadan önce diş fırçalamak veya tuvalet ihtiyacı, pijamaları giymek gibi rutinleri tamamlamış olmamız gerekir.
- Uykuya dalarken farklı farklı konuları veya sorunları düşünmemeye çalışmalı, tek bir olumlu konu üzerine düşünmeliyiz ki beyin yorulsun ve daha çabuk uykuya dalabilelim.
- Düzenli bir cinsel yaşamın, uyku kalitesini arttırdığı bilimsel bir gerçektir.
- Sağlık örgütlerinin tavsiyesi; yetişkinler için günlük 7-8 saat uyku uyumasıdır. Bunu sağlamak, ilk günlerde zor gelse de en geç 1 hafta 10 güne kadar uyarılarımız dikkate alınırsa, uykumuzu düzene sokabiliriz.

Tüm bunlara rağmen kronik uykusuzluk problemi devam ederse, mutlaka bir psikiyatriste danışmak gerekir.

Uyku-uykusuzluk ; zihinsel ve ruhsal bir eylem olduğu için, elle tutulan-gözle görülen bir



problem olmadığı için çözümünde de Ruh ve Sinir Hastalıkları Bilim Dalı, konunun çözümünün aranacağı alandır.

Türkülerimiz hayata dairdir, sözlerini yaşarız, yeri gelir ders çıkarırız.

Ne diyor Ayva Çiçek Açmış Türkü'sünde;
Sevda acısını nasıl anlatıyor;
"Yandım Allah yandım, yandırma beni
Seviyorum diyerek, kandırma beni
Derin UYKULARDAN , kaldırma beni"

Bakın türkünün sözlerinde aşkından yandığını ve yalandan aşkının sevdiğini söylemesini de derin uykulardan uyandırma ile eş tutuyor. Uykunun ne kadar değerli olduğunu anlatıyor aslında türküde.

Bir çok bilimsel araştırmaların sonucunda, bilim insanlarının sorduğu genel sorular da değişti artık.

"Uyku nelere faydalıdır?" değil, "Uykunun bize sağlayamadığı herhangi bir şey var mı?" oldu artık sorular.

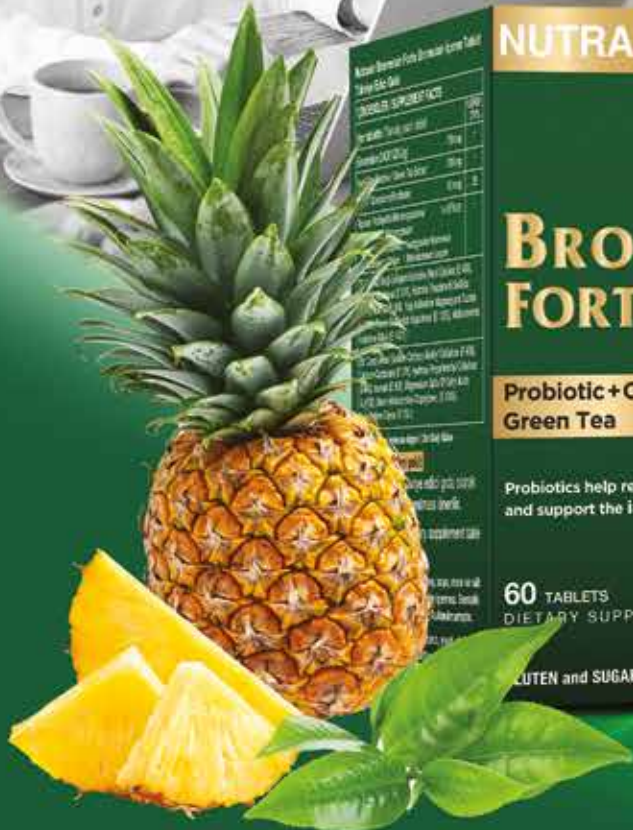
Şu zamana kadar uykunun yarar sağlamadığı bir şey bulunamadı diyebiliriz o nedenle.

Sevgi ve umutla.

NUTRAXIN®

1 TABLETTE 750mg

BROMELAIN



Yeni
Güçlü içeriğiyle

Bromelain
2400 GDU*/g
Yeşilçay
Probiyotik
Krom

*Sindirim aktivitesini gösteren GDU (Gelatin Digestion Unit) değeridir.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye

BİLGİ GÜÇTÜR BU GÜCÜ KULLANMALIYIZ

Veni Vita Health Genel Müdürü Beril Koparal Ergün, dergimizin sorularını yanıtladı. Ergün, doğru besin takviyeleri kullanımı konusunda eczacılara önemli bir rol düştüğünü ve bu bilginin her platformda paylaşılması gerektiğini vurguladı.

Son zamanlarda sağlıklı yaşam mottosu önem kazandı böyle olunca gıda takviyelerine olan ilgi de arttı bu konuda Türkiye pazarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye pazarı pandemi ile birlikte hızla büyüdü. Daha da önemlisi bilinç oluştu. Bunun yanı sıra son dönemde kalitesi yüksek ürün üretimi yapan fabrika sayısı da arttı. Bunlar güzel gelişmeler.... Bununla birlikte pazarın büyümesi, fırsatı gören pek çok firmanın ortaya çıkmasına yol açtı. Bunların içinde de ne yazık ki doğru olmayan oyuncular da var.

Besin takviyesi pazarı her ne kadar pandemi sonrası bir miktar küçülse de pandemi öncesine göre oldukça büyüdü. Büyümeye de devam edecek. Ancak büyürken doğru ürünlerle büyümesi önemli. Bu konuda da Tarım Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı istişare halinde diye biliyoruz. Yasal düzenlemelerin yakında gelmesini bekliyoruz.

İnsanların sağlıklı yaşam bilinci arttıkça gıda takviyesi kullanımı artacak şüphesiz. Ancak ekonomik zorluklar önemli bir bariyer oluşturuyor. Ekonomideki düzelmeler bu alanda da büyümeyi getirecektir.



Gıda takviyelerinde en büyük sorunlardan biri de bilinçsiz kullanım ve internetten sahte ürün satışı bu konuda ne gibi çalışmalar yapılmalı?

Biraz önce de söylediğim gibi pandemi önemli etki yarattı. Pazar hızla büyüdü. Ancak hızla büyümeler her zaman bazı sorunlar getirir. Burada karşımıza doğru olmayan ürünler, doğru olmayan kullanımlar ve sahte ürüne kadar giden yanlışlar karşımıza çıkıyor.

Bu konuda yine ifade ettiğim gibi iki bakanlık çalışmalarına devam ediyor. Diğer

tarafтан bu konu meslek örgütlerinin de radarında. Eczane ve eczacı buradaki en önemli faktörlerden bir tanesi. Söz konusu ürünlerin güvenilirliğini değerlendirme konusunda en yetkin kişi eczacı. Bu konuda danışanlarla irtibatta olan ve bilgilendirme yapan da eczacı. Besin takviyesi kullanacakların eczacılara danışması aslında pek çok sorunun önüne geçecektir.

Diğer bir konu da kontrol. Bu konu da ilgili bakanlıkların ve gerektiğinde de meslek örgütlerinin iş birliği ile çözümlenecektir.

Özellikle internetteki sahte ürünler konusunda kontrol çok önemli.

Gıda takviyelerini tercih ederken nelere dikkat edilmeli?

Gıda takviyelerini tercih ederken öncelikle kendimize neyin gerekli olduğunu bilmeliyiz. Bu konuda da bizi takip eden hekimimize danışmalı ve gerekirse tahliller yaptırmalıyız. Bu nedenle de arkadaşım kullanmış iyi gelmiş mantığıyla kullanılmamalı. Ayrıca kullanılan başka ilaç

/ ürün varsa bu konuda sağlık profesyonelleri ile konuşulmalı. Diğer taraftan güvenilir ürünler tercih edilmeli. Özellikle bitkisel içerikli ürünler kullanırken doğru formülasyon ve temiz içerik konusu çok önemli. Tıbbın en önemli konusu “önce zarar verme” besin desteklerinde ana nokta olmalı.

Gıda takviyesi ürünlerinde etken madde oranı ve kalitesi de çok önemli siz bu konuda nasıl bir politika izliyorsunuz?

Kanıtı dayalı tıp ve geleneksel kullanım bizim formülasyonlardaki dayanaklarımız. Özellikle etken madde oranlarını literatüre göre belirliyoruz. Tabii ki literatürde çoğu zaman kombinasyonlar olmuyor. O nedenle özellikle bitkisel ürünlerde ikiden fazla bitki kullanmamaya ve tekli dozları buna göre düzenlemeye özen gösteriyoruz. Vitamin ve mineral eklediğimizde de yine dozları yayınlara göre ayarlıyoruz. Günlük dozu doğru verebilmek için de kapsül sayısını düzenliyoruz.

Ham madde noktasında da yine literatürü olan hammaddeleri bulmaya özen gösteriyoruz. Hammaddelerin gerekli analizlere sahip olmasını kontrol ediyoruz. Diğer taraftan farmasötik dozaj formunu da kullanım alanına ve kullanıcı gereksinimlerine göre belirliyoruz.

Gıda takviyelerinin bilinçli kullanımında eczacılara çok önemli bir rol düşüyor. Bu konuda ne gibi çalışmalar yapılabilir. Firmanızın bu anlamda çalışmaları var mı?

Bu konu çok önemli bir konu. Bir taraftan meslek örgütleri bu konuda sistematik

“Doğru Bilgi Eczanededir”

çalışmalar yapmalı, diğer taraftan da eczacılar sosyal medyada doğru bilgileri anlatmalı diye inanıyorum. Halk ne kadar eczacıdan bilgileri sosyal medyada görürse o kadar kafasına doğru bilgi eczanededir yerleşecektir. Bunun yanı sıra meslek örgütleri tarafından zaman zaman kampanyalar yapılarak bu konu desteklenmelidir.

Ben gerek firmam gerekse de kendim olarak her konuşmamda ve yazımda besin desteği kullanmanın ciddi bir konu olduğunu ve sağlık profesyonellerine danışılması gerektiğini vurguluyorum. Diğer taraftan bu konu ile ilgili hem firmam hem de çalıştığım STK (sivil toplum kuruluşu) ile koordine bir proje planımız var. Yakında duyuracağız.

Son olarak dergimiz aracılığıyla neler söylemek istersiniz?

Değerli eczacılarımız doğru besin desteği kullanımı konusunda daha fazla sosyal medyada konuşma yapsınlar, dergilerde yazı yazsınlar ve televizyonlarda görünsünler. Besin desteklerinin önemini anlatsınlar. Bununla birlikte doğru kullanmanın getireceği sıkıntıları da vurgulasınlar. Bilgi güçtür. Bu gücü kullanmalıyız.





TÜRKİYE'NİN KÜRESEL OTC PAZARINDAKİ REKABET GÜCÜ

Gıda takviyeleri, günlük beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan eksiklikleri gidermek, sağlığı desteklemek ve belirli sağlık koşullarına yönelik destek sağlamak amacıyla kullanılan ürünlerdir. Son yıllarda, sağlık hizmetlerinin maliyetlerindeki artış ve tüketicilerin reçetesiz satılan ürünlere olan ilgisindeki artış, OTC (reçetesiz satılan) ürünlere olan talebi artırmıştır. Bu talep, mevzuattaki değişiklikler ve reçeteli ilaçların OTC formatına geçişiyle birlikte daha da güçlenmiştir.

Küresel gıda takviyesi pazarı, koruyucu sağlık hizmetlerine olan artan tüketici farkındalığı ve yaşlanan nüfus gibi demografik değişiklikler nedeniyle önemli bir büyüme yaşamaktadır. Ayrıca, tüketicilerin bilinçlenme kampanyalarıyla birlikte kendilerini yönlendirmesi, pazarı daha da hareketlendirmiştir. Bu kampanyalar, tüketicilerin gıda takviyelerinin besinsel faydalarını daha iyi anlamalarını sağlamıştır. Ayrıca, son teknolojik gelişmeler de nanokapsülleme ve mikrokapsülleme gibi yöntemlerin popülerliğini artırmıştır.

Verilere göre, OTC ürünlerinin benimsenme oranı dünya genelinde artmaktadır. Özellikle ABD'de yetişkinlerin %44'ü, AB'de ise 25-34 yaş arası kişilerin %35'i ihtiyaç duyduklarında OTC ürünlerini tercih etmektedir. Bu eğilim, OTC



ürünlerinin giderek daha fazla tüketici tarafından benimsendiğini göstermektedir.

Küresel Gıda Takviyesi pazarının 2022 ile 2030 arasında önemli bir büyüme yaşaması beklenmektedir. Besin takviyeleri, sağlık bilincinin artması ve teknolojik ilerlemelerin etkisiyle bu büyümeye katkı sağlamaktadır.

OTC pazarında özellikle öksürük, soğuk algınlığı, alerji, vitaminler, stres, uyku, saç, cilt, tırnak, bağışıklık sistemini destekleyen ürünler gibi segmentlerde büyük bir talep bulunmaktadır. Tüketicilerin sağlık odaklı tercihleri arttıkça, bu segmentlerdeki ürünlere olan ilginin daha da artması beklenmektedir.

ABD'deki tüketicilerin %70'i, reçeteli ve OTC ürünlerini fiziksel eczanelerden satın almaktadır. Ancak, online satışların OTC ürün pazarındaki toplam gelirin %31,3'ünü oluşturması beklenmektedir. Bu

durum, OTC ürün pazarlaması için dijital platformların öneminin arttığını göstermektedir.

Dünya genelinde yaklaşık 175 milyar dolarlık bir hacme sahip olan OTC pazarının, 2028 yılında yaklaşık 240 milyar dolar büyüklüğe ulaşması öngörülmektedir. En büyük 5 OTC pazarı ABD, Çin, Japonya, Almanya ve Rusya iken, büyüme getiren ülkeler arasında Brezilya ve Hindistan öne çıkmaktadır.

Türkiye'de OTC pazarı her yıl yaklaşık %25 büyüyerek toplam 10 milyar TL seviyesine ulaşmıştır. Gıda takviyeleri, bu pazarın cirosunun yaklaşık %30'unu oluşturmaktadır.

Özellikle pandemi etkisiyle tüketicinin sağlık konusundaki bilincinde önemli değişimler yaşanmıştır. Güçlü bir bağışıklık sisteminin Covid-19'a karşı koruyucu etkisi nedeniyle birçok tüketici gıda takviyelerine yönelmektedir.

Son dönemde OTC sektöründe gözlemlenen önemli trendler arasında saç ve cilt ürünleri, probiyotikler, uyku ve stres ürünleri, bağışıklık ürünleri ve zayıflama ürünleri gibi çeşitli alanlarda talebin arttığı görülmektedir. Bu trendlere uyum sağlayan şirketler, rekabet avantajı elde edebilirler. Ayrıca, doğal ve etkili çözümlere olan talebin artmasıyla birlikte karmaşık içerikli ürünler yerine daha basit ve etkili çözümler tercih edilmektedir.

Klinik çalışmalı ürünlerin ve çiğnenebilir gummy ürünlerinin talebinin artması da dikkat çekmektedir. Modern tüketiciler, sağlık sorunlarına yönelik çözümleri daha kolay ve keyifli bir şekilde tüketmeyi tercih etmektedirler.

OTC pazarı, tüketicilerin taleplerine ve pazar dinamiklerine uyum sağlayarak büyümeye devam etmektedir. Ancak, değişen tüketici davranışlarını anlamak ve doğru stratejiler geliştirmek, OTC markalarının başarısı için kritik öneme sahiptir. Tüketici ihtiyaçlarına cevap veren, sağlıklı yaşam odaklı ürünlerle OTC pazarı büyümeye devam edecektir.

Türkiye'nin küresel OTC pazarında güçlü bir oyuncu olması için aşağıdaki stratejilere odaklanılabilir:

Ham madde Tedariki ve Üretimi:

Yerel ham madde üretiminin artırılması ve tarımsal üretimin desteklenmesiyle Türkiye'nin dışa bağımlılığı azaltılabilir. Bu, ülkenin OTC ürünlerinin üretiminde maliyetleri düşürebilir ve sürdürülebilir bir tedarik zinciri oluşturabilir.

İnovasyon ve Ar-Ge: Ar-Ge faaliyetlerine ve yenilikçi ürün

geliştirmeye yatırım yapılması, sektörde rekabet avantajı sağlar. Üniversiteler ve özel sektör iş birliği teşvik edilerek, yeni ürünlerin ve teknolojilerin geliştirilmesi desteklenmelidir.

Markalaşma ve Pazarlama: Türk OTC şirketlerinin uluslararası arenada tanınması için güçlü markalar oluşturulmalıdır. Etkili pazarlama stratejileriyle, ürünlerin ve markaların bilinirliği artırılabilir ve ihracat potansiyeli güçlendirilebilir.

Yurtdışı Pazarlara Açılma:

Türkiye'nin OTC ürünlerini dünya çapında pazarlaması için uluslararası pazarlara açılması gerekmektedir. Bu, ihracatı artırarak ekonomik büyümeye katkı sağlar ve ülkenin OTC pazarında daha etkin bir konuma gelmesini sağlar.

Eğitim ve Bilinçlendirme:

Tüketicilerin sağlık bilincini artırmak için eğitim ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Doğru bilgilendirme sağlanarak, tüketicilerin OTC ürünlerine olan güveni artırılabilir ve doğru kullanım teşvik edilebilir.

Sektörel İş Birliği ve Politika

Geliştirme: Tüm paydaşlar arasında iş birliği ve ortak hareket etme önemlidir. Dernekler, vakıflar, firmalar ve üniversiteler arasında daha fazla iş birliği sağlanarak, sektördeki gelişim ve büyüme desteklenebilir. Ayrıca, sektöre yönelik uygun politikaların oluşturulması, sektörün sürdürülebilir büyümesini sağlar.

Yatırım ve Teşvikler: OTC sektöründeki şirketlere sağlanacak teşvikler ve yatırım olanakları, sektördeki büyümeyi destekleyebilir. Özellikle Ar-Ge ve yerel üretimi teşvik

edecek politikaların oluşturulması önemlidir. Bu, yenilikçi çözümlerin ve kaliteli üretimin teşvik edilmesine yardımcı olur.

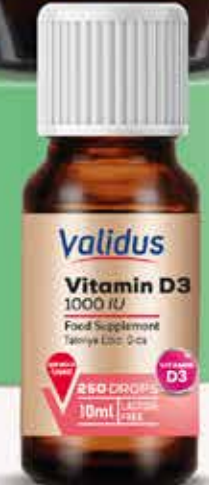
Tüm bu adımların atılması, Türkiye'nin OTC pazarında güçlü bir konum elde etmesine ve küresel pazarda rekabet edebilirliğini artırmasına yardımcı olabilir. Türkiye'nin OTC pazarında güçlü bir oyuncu olması için kaliteli ve dünya standartlarında üretim de önemli bir faktördür. Bu, tüketicilerin güvenini kazanmak ve uluslararası alanda rekabet edebilirliği artırmak için gereklidir. Kaliteli üretim standartlarına uygunluğun sağlanması, ürünlerin güvenilirliğini ve etkinliğini artırırken, marka imajını da güçlendirir. Bu da Türkiye'nin OTC pazarında daha etkin bir şekilde var olmasını sağlar.

OTC pazarındaki dinamikler, tüketicilerin sağlık bilincindeki artış ve yaşanan demografik değişimlerle şekillenmektedir. Özellikle güçlü bir büyüme beklenen küresel gıda takviyesi pazarı, OTC ürünlerinin giderek daha fazla talep görmesine yol açmaktadır. Bu trend, Türkiye'nin OTC pazarında güçlü bir oyuncu olma potansiyelini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, Türkiye'nin OTC pazarındaki başarısı için ham madde tedariki, inovasyon, markalaşma, uluslararası pazarlara açılma, eğitim ve bilinçlendirme, sektörel iş birliği ve politika geliştirme gibi stratejik adımların atılması gerekmektedir. Bu adımların başarılı bir şekilde uygulanması, Türkiye'nin OTC sektöründe güçlü bir konum elde etmesine ve küresel pazarda rekabet edebilirliğini artırmasına yardımcı olacaktır.



Validus Çocuk serisiyle
çocuklarımızın geleceğini güçlendiriyor,
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk
Bayramını kutluyoruz.



23 NİSAN

ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI

Kutlu Olsun



ECZANELERDE

+90 212 477 00 11

www.elitpharma.com

info@elitpharma.com



Tüm ürünlerimiz farmasöz'dedir.

“FARMAFİKİR 7 İNOVASYON VE FİKİR YARIŞMASI” ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği’nin 2016 yılında Türkiye ve KKTC Eczacılık Fakülteleri’nde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı FarmaFikir Yarışması’nın yedincisinin ödül töreni, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliği, Selçuk Ecza Deposu’nun destekleriyle Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Konferans Salonu’nda gerçekleştirildi.

Müzik dinletisi ile başlayan FarmaFikir Ödül Töreni programı, Ege Üniversitesi Türk Halk Dansları Topluluğu Zeybek Ekibi tarafından yapılan muhteşem gösteri ile başladı. Program, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hande Gürer Orhan’ın ve Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörü ve Teknopark Genel Müdürü Doç. Dr. İskender İnce’nin yaptığı açılış konuşmalarıyla devam etti.

PGED Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, “PGED Akademi Yürütme Kurulu tarafından düzenlenen FarmaFikir Projesi “Geleceğin Eczacılığına” genç beyinlerin fikir, düşünce ve projelerini iletebilmeyi hedeflemektedir. Eczacılık fakültesi bulunan tüm üniversitelerin katılımına açık bir şekilde 2016, 2017, 2018, 2019, 2022 ve 2023 yıllarında yapılan yarışmalar başarıyla sonuçlandırıldı. 2022 yılında, yapılan çalışmaların bir ödülü olarak Eczacılık Mesleğine Hizmet kategorisinde Altın Havan Ödülü’ne layık görülen FarmaFikir, gelecek yıllar için artan motivasyonu ve



gücü ile yoluna devam ediyor. Mikrofonu eczacılık öğrencilerine uzatmak amacıyla yola çıkan bir inovasyon ve fikir yarışması olan FarmaFikir’in 2016’da 12 başvuru ile başlayan hikayesi, 2024’de 83 başvuru ile devam etti. Gençlerimizi, geleceğimizi, mesleğimizi konuşmaya ve üretmeye sevk ettiğimiz için çok gururluyuz. Proje paydaşımız Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi’ne, bu projeye katkıda bulunan Eczacılık Fakülteleri’ndeki değerli yöneticilere, akademisyenlere, öğrencilerimize ve değerlendirme komisyonu üyelerimize

şükranlarımı sunuyorum. Sevgili Beşir Sefa Mumay ve Sevgili Ömrüm Ergüven’e başvuran projelerin tüm değerlendirme süreçlerindeki emekleri için ayrıca teşekkür ediyorum. FarmaFikir 8’de görüşmek umuduyla sağlık ve esenlikler diliyorum.” diye konuştu. Ödül Töreni programı daha sonra Ecz. Beşir Sefa Mumay ve Ecz. Ömrüm Ergüven’in “Verilerle Geleceğin Eczacılığı” sunumu ile devam etti. Ergüven ve Mumay, FarmaFikir’deki projelerin genel olarak halk sağlığı ile sağlık teknolojilerine odaklandığını ve eczacılık mesleği için büyük umut

Saçta Güç, Doğada Zarafet



SUGAR FREE



Vita Bear Hair Plus Gummy Vitamini, tamamen vegan içeriğiyle saçlarınıza sevgi dolu bir bakım sunar. Anagain-Nu, Biotin, Folik Asit, Keratin, Vitamin A, D3, E, Çinko, Selenyum, L-lizin, L-Metiyonin ve L-Sistein gibi doğadan gelen en iyi bileşenleri içerir.



 vita.bear

BEAUTIFUL BEAR

STRONG HAIR®

SLEEPY BEAR



RELAX BEAR



oluşturduklarını söyledi.

**FARMAFİKİR YARIŞMASINDA
ÖDÜLLER TAKDİM EDİLDİ**
Yapılan değerlendirme toplantısında finale kalan projeler ödül töreninde sunumlarını gerçekleştirdiler. Sunumlar sonunda;

- Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Mustafa Kaan Kalaycı ve Beyza Nur

Özdamar “FonRx” isimli projesiyle birinciliği,

- Süleyman Demirel Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Can Tunca, Dilber Korhan, Hasan Değirmenci ve Irmak İris “PHARM TIME” isimli projeleriyle ikinciliği,

- Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Bengisu Ünlü, Emre Karaağaç ve Serdar

Karaca “DoseHub” projeleriyle üçüncülüğü,

- Altınbaş Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Çağrı Budak ve Şeyma Nur Akbulut “PharmAccess” isimli projeleriyle jüri özel ödülünü,

- Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Kyamran Bedel, Melike Koca, Selda Abdulmecit ve Sude İleri “BoBee” isimli projeleriyle mansiyon ödülünü kazandı.

**En İnovatif Öğrenci
Topluluğu ve Eczacılık
Fakültelerine Plaket Verildi**
FarmaFikir 7’de en çok proje hazırlayan öğrenci toplulukları ve üniversiteler de ödüllendirildi. FarmaFikir 7 yarışmasında 27 öğrencisi ile başvuru yaparak “En İnovatif Eczacılık Fakültesi” ödülünü Ege Üniversitesi; 20,5 puan ile “En İnovatif Öğrenci Topluluğu” ödülünü İstanbul Üniversitesi Eczacılık Girişimcilik Topluluğu aldı.



organicum®

Organicum Doğal Koruyucu
Vücut Losyonu İle

Doğada Özgür Ol!



İNOVATİF TEDAVİLERLE NADİR HASTALIKLARI OLAN HASTALARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYI HEDEFLİYORUZ

Kedron Türkiye Genel Müdürü Sema Özel Baydar'ı dergimizde konuk ettik. Baydar ile Kedron'un çalışmalarını ve nadir hastalıkları konuştuk.

Sizi tanıyabilir miyiz, bize kendinizden kısaca bahsedebilir misiniz?

Elbette. Bu yıl itibarıyla ilaç sektöründeki tam 25. yılımı dolduruyorum. Kedron Türkiye Genel Müdürü olmadan önce Eczacıbaşı, Abbott ve BPL gibi sektörün önemli firmalarında çalıştım. Uzun yıllar yurt dışında çalıştıktan sonra ülkemeye geri dönmekten çok mutluyum. İngiltere'den sonra Türkiye seçeneğini değerlendirmek ve kendi ülkemde fark yaratmak beni çok heyecanlandırıyor. 25 senelik tecrübem ve Kedron Türkiye çalışanlarının azmi, nitelikli bakış açıları, sorumluluk sahibi olmaları ile Kedron Türkiye'de güzel işler başaracağımıza inanıyorum.

Güven, şeffaflık, iş sahiplenmek, sonuç ve çözüm odaklı olmak ekibimle birlikte en önem verdiğimiz değerler. Kedron Türkiye olarak hastaların yaşam kalitesini artırmak, insandan insana, hayattan hayata köprü olmak için bu değerleri de fazlasıyla önemsiyoruz ve tüm iş yapış şeklimizi bu değerlere göre şekillendiriyoruz.

Kedron hangi terapötik alanlarda bulunuyor? Kedron'un küresel yapısı ve hacmi hakkında bilgi alabilir miyiz?

Koagülasyon ve Nörolojik Bozukluklar ile Primer ve Sekonder İmmün Yetmezlikler gibi nadir ve ciddi hastalıkları tedavi etmek ve önlemek için insan plazmasından türetilmiş tıbbi ürünler üretiyoruz.

Kedron olarak, plazma türevleri ve nadir hastalık ilaçları alanında öncü markalardan

biri olarak, dünya çapında 5.300'den fazla kişiye istihdam sağlıyoruz. Ürünlerimizi dünya çapında 100'den fazla ülkeye dağıtıyoruz. Kedron'un tüm dünyada toplam 7 üretim tesisi bulunuyor ve İngiltere'deki BPL tesisimiz, üretim ağımıza en son eklenen tesisimizdir. Bunun yanı sıra, ABD'de 73 plazma toplama merkezi ve Avrupa'da da 5 plazma merkezimiz bulunuyor.

Nadir hastalıklardan bize kısaca bahsedebilir misiniz ve Kedron olarak hangi nadir hastalıklar üzerinde çalışıyorsunuz?

Nadir hastalıklar, genel nüfusun yaklaşık yüzde 6-8'ini etkileyen kronik, ilerleyici bozukluklardır. Bu hastalıkların yüzde 80'i genetik orijinli oluyor. Küresel olarak 6.000 ile 8.000 arasında nadir hastalığın tanımlandığını söylemek mümkün. Bunlara her yıl 3 ile 4 yeni hastalık ekleniyor ve nadir hastalıkların birçoğu yaşamın ilk yıllarında ya da çocukluk yaşlarında ortaya çıkıyor. Hastalar ve aileleri çoğunlukla tanıda gecikme, hastalığın yetersiz yönetilmesi, bilgi ve kaynak eksikliği vb. gibi sorunlarla karşı karşıya kalıyor. Nadir hastalık tanımı dünyanın çeşitli bölgelerinde, hatta ülkeden ülkeye değişiklik gösteriyor. ABD'de 200.000'den, Japonya'da ise 50.000'den az sayıda hastayı etkileyen hastalıklar nadir olarak nitelendirilirken buna karşılık Avrupa Birliği'nde ve Türkiye'de 2.000 kişide 1



kişiyi etkileyen hastalıklar 'nadir hastalık' olarak kabul ediliyor. Bunun yanı sıra, Behçet Hastalığı, Akdeniz Anemisi, Ailevi Akdeniz Ateşi gibi hastalıklar dünyanın çeşitli bölgelerinde nadir hastalık olarak kabul görürken ülkemizin de dahil olduğu Doğu Akdeniz Bölgesi ve çevresinde bu hastalıkların görülme sıklığı daha fazla oluyor.

Kedron olarak bizler de Koagülasyon ve Nöromusküler Hastalıklar gibi nadir ve ciddi hastalıkları tedavi etmek ve önlemek için insan plazmasından türetilmiş tıbbi ürünler üretiliyoruz. Ayrıca Primer ve Sekonder İmmün Yetmezliklerin tedavisinde de rol oynuyoruz. İnsanlara yardımcı olmak için rol aldığımız bu köprü görevini insandan insana, hayattan hayata taşımak için çaba gösteriyoruz.

Türkiye'de nadir hastalıkların görülme sıklığı nedir? Araştırmalar hangi yönde devam ediyor?

Nadir hastalıklar, güncel tanıma göre 2000'de 1'den daha az sayıda görülen hastalıkları ifade ediyor. Literatürde yaklaşık 8000 nadir hastalık tanımlanmıştır. Hastaların yaklaşık %50'sini çocuklar oluştururken Türkiye'de 5 milyon, dünyada ise yaklaşık 300 milyon kişi nadir bir hastalığa sahiptir. Ülkemizde etkilenen çocuk sayısı 3.5 milyondur. Çocuklarda ilk yaşta ölüm nedenlerinin %35'i, 5 yaştan önce ölümlerin ise %30'u nadir hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Çoğu genetik kökenli olan bu hastalıklarda akraba evlilikleri hastalık sıklığını ikiye katlamaktadır. Nadir hastalıklara gereken önemin verilebilmesi, hastaların hak ettikleri erken tanı, optimum tedavi ve desteğe kavuşabilmeleri için en önemli adımlardan biri farkındalıktır. Bir halk sağlığı sorunu olan nadir hastalıklar konusunda, hastaların ve ailelerinin tanı ve tedavi sürecinde yaşamakta oldukları sorunları dile getirebilmeleri, toplumda farkındalık artırılması büyük bir öneme sahiptir. Ne yazık ki nadir hastalıklardan etkilenen insanlar teşhis



konusunda gecikmelerle karşılaşabiliyorlar. Bu gecikmelerin temelinde, yetersiz sosyo-sağlık kaynakları, gerekli tedavilere ulaşamama, sınırlı bilgi veya referans merkezleri ve uzmanlara erişim gibi zorluklar yatıyor.

Kedron'un, nadir hastalıkların tanı ve tedavi süreçleri konusunda ülkemizde kısa ve orta vadede ne gibi planları bulunuyor?

Kedron olarak, ürünlerimizden faydalanan kişilerin sağlığı kadar, faaliyet gösterdiğimiz ülkelerdeki toplumları ve bireyleri de önemsiyoruz. Nadir hastalıklarla mücadele eden insanlara daha sağlıklı bir yaşam sunmak için ülkemize sürekli yatırım yapmaya devam ediyor. Kedron, inovatif tedavilerle nadir hastalıkları olan hastaların yaşam kalitesini artırmayı hedefliyor. Kedron Türkiye olarak da nadir hastalıkların tanı ve tedavi süreçlerine katkı sağlamak için çeşitli planlarımız bulunuyor. Bu planlar arasında sağlık profesyonellerine eğitim ve bilgilendirme programları düzenlemek, hastaların ilaca erişimini artırmak ve toplumsal farkındalığı artırmak yer almaktadır. Ayrıca, yerel sağlık otoriteleriyle iş birliği yaparak nadir hastalıkların tanı ve tedavi standartlarını iyileştirmeyi ve hastalara daha iyi hizmet

sunmayı hedefliyoruz.

Son olarak; Kedron olarak yakın zamanda Great Place to Work sertifikasıyla birlikte Wellbeing Özel Ödülü'nü de kazandınız. Bu konuyla ilgili ne söylemek istersiniz?

Aldığımız sertifika ve kazandığımız özel ödül, nadir hastalıkları tedavi etme konusunda öncü olan markamızda çalışanların sağlığı ve mutluluğunu destekleme konusundaki bağlılığımızın bir ifadesi olarak büyük bir değer taşıyor. Çalışan haklarını ürün kalitemiz kadar ciddiye alıyoruz. Bu doğrultuda çalışanlarımızın güne iyiliklerle başlaması için üstün çaba gösteriyoruz. Bu çabalarımızın da karşılık gördüğünü görmek bizi çok sevindiriyor. Büyüdükçe çalışanlarımızı her açıdan geliştirmeyi hedefleyen bir şirket olmayı sürdürüyoruz. İlk olarak Great Place to Work "Türkiye'nin En İyi İşverenleri 2024" listesine girmemizin ardından "Wellbeing Özel Ödülü"nü alarak taçlandırıldık. Bu, başarıları sürdürmek için gelecekteki çalışmalarımıza enerji ve motivasyon sağlıyor. Her çalışmamızın katkısını kutluyor ve teşekkür ediyoruz. Daha fazla başarı elde etme konusundaki kararlılığımızla, çalışanlarımızın refahını artırma çabalarımıza ara vermeden devam edeceğiz.



EŞDEĞER İLAÇTA DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

Bilindiği üzere ülkemizde kamu sağlık sisteminin finansmanı sosyal sigortacılık ilkelerine göre Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) tarafından sağlanıyor. SGK, kamu sağlık hizmet sunucuları yanında sözleşmeli özel sağlık kuruluşlarında vatandaşlara sunulan teşhis ve tedavi hizmetlerini de Sağlık Uygulama Tebliği (SUT) kurallarına göre karşılıyor. İlaçlar, protez ve ortezler, görüntüleme ve laboratuvar hizmetleri, muayene ve operasyon bedelleri, yatak bedelleri, refakatçi ve yolluk bedelleri SGK'ca karşılanan sağlık hizmetlerinin en önemlilerini oluşturuyor.

Sağlık Uygulama Tebliği kapsamında hastalar için karşılanan ilaç türlerinden birini de eşdeğer ilaçlar oluşturuyor. Kamuoyunda yanlış bilindiğinin aksine eşdeğer ilaç (muadil ilaç) zararlı bir şey değil aksine, eşdeğer (muadil) ilaçlar, orijinal (referans) ilaçlarla aynı özelliklere sahip, dolayısıyla hasta üzerinde aynı tedaviyi sağladığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanan ilaçları ifade ediyor. Bu makalemizi vatandaşların çoğunlukla yanlış bildiği bir husus olarak eşdeğer ilacı ne olup ne olmadığına ayırdık.

Eşdeğer İlaç Nedir?

Normal koşullarda bir ilaç patent yasaları gereğince kim tarafından üretilmiş veya patent haklarına kim sahipse o kişi ya da firmaya ait oluyor, sadece o üretilip satılıyor. Bu ilave referans ilaç diyoruz. Referans ilaç, Ar-Ge yaparak ilacı üreten inovatör firma tarafından geliştirilerek patent koruması altında pazara verilen ilk üründür. Ne var ki, patent koruma süresi bittikten sonra ilacın içerisindeki etken maddelerin aynısını bir başkası üretilip, kendi markası olarak satılıyor. Koruma süreleri bittikten sonra bu referans ürün muadil olan bu ilaçlara da eşdeğer ilaç adını veriyoruz.



Eşdeğer ilaçlar, referans ilaçlarla aynı özelliklere sahip olduğu, dolayısıyla, hasta üzerinde aynı tedaviyi sağladığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanan ve referans ilaçların koruma süreleri bittikten sonra satışa sunulan ürünlerdir.

Eşdeğer İlaç Kalitesiz İlaç mıdır?

Bir eşdeğer ilaç, referansıyla aynı etkinlik, kalite ve güvenilirliktedir, vatandaşlarca yanlış düşünüldüğünün aksine kalitesiz ilaç değildir. Orijinal ilaç ile eşdeğer ilaç arasında etkinlik ve kalite farkı bulunmamaktadır. Bir eşdeğer ilaç, üretiminden hastaya sunulmasına kadar, orijinal ilaç ile aynı aşamalardan geçer. Eşdeğer ilacın orijinal ilaçla aynı tedavi etkinliğine sahip olduğu, bilimsel çalışmalarla ortaya konulmaktadır. Bu nedenle eşdeğer ilaç; kaliteli, güvenilir ve etkin bir ilaçtır.

Bu nedenle eşdeğer ilaçların orijinal ilaçlarla aynı etkiyi sağlamadığı, aksine olumsuz sonuçlara neden olduğu yönündeki

değerlendirmeler bilimsel olmadığı gibi hukuki bir dayanaktan da yoksundur. Bu tür yanlış yorumlar nedeniyle hastalarımızın eşdeğer ilaçlara ilişkin yaşayacağı tereddütler, tedavilerinin başlamamasına veya yarım kalmasına sebep olarak telafisi mümkün olmayan sonuçlar yaratabilir.

Eczaneler Eşdeğer İlaç Verebilir

İlacın uzmanı olan eczacılar, aynı etken maddeyi, aynı miktarda içeren ilaçlar arasında eşdeğerini verme yetkinliğindedir. 2009 yılında Sağlık Bakanlığının yayımladığı "Eşdeğer İlaç Kullanımı" konulu genelgede eşdeğer ilaç kullanımının yaygınlaştırılmasının altı çizilmiş, eczacının eşdeğer ilaç verme yetkisine sahip olduğu da önemle vurgulanmıştır.

Eşdeğer ilaç, referans ilaçla aynı etkinlik, kalite ve güvenilirliktedir. Dolayısıyla eşdeğer ilaç konusunda eczacıya güvenilmesi gerekmektedir.

SGK ile sözleşmeli eczaneler, eşdeğer ilaçların azami fiyatı ile kişinin talep ettiği eşdeğer ilacın fiyatı arasında oluşacak fark ücretini SUT kapsamında kişilerden talep edebilme hakkına sahiptir. Bu fark ücreti ilave ücret olarak değerlendirilmemektedir.

Eşdeğer ilaç ve referans ilaç arasında fark var mıdır?

Bir eşdeğer ürünün üretiminden satışa sunulmasına kadar geçen tüm evreler referans ürünlerle aynı aşamaları sergilemekte, sadece daha önce referans ilaç üreticileri tarafından canlılar üzerinde gerçekleştirilen klinik çalışmalar yapılmamaktadır.

Günümüzde, referans ilaç üreticisi tarafından canlı deneklerde kullanılarak başarılı olduğu kanıtlanan ilaçlarla ilgili klinik çalışmaların eşdeğer ilaç üreticilerince tekrarlanması, etik açıdan ve halk sağlığı bakımından uygun bulunmamaktadır.

Eşdeğer ilaçlarda, sağlık otoritelerinin gerekli gördüğü tüm inceleme ve araştırmalar yapılmakta, hasta üzerinde referans ürünle aynı tedaviyi sağladığı biyoeşdeğerlik çalışmalarıyla kanıtlanmaktadır. Eşdeğer ürünün referans ürünle aynı tedaviyi sağladığı yani terapötik eşdeğer olduğunun kanıtı biyoeşdeğerlik çalışmalarıdır.

Şunu belirtmek gerekir ki eşdeğer ilaç da asıl referans ilaç gibi ruhsat, prospektüs, uygun paketleme, uzman raporu, iyi üretim uygulaması, başlangıç malzemelerin kontrolü, bitmiş ürün kontrolü, stabilite testleri gibi süreçlerden geçmektedir. Öte yandan eşdeğer ilaçların orijinal ilaçlar gibi pre-klinik çalışmalardan, klinik çalışmalardan geçmesine gerek bulunmaz. Eşdeğer ilaçların biyoeşdeğerlik ve referans ürünle karşılaştırılma aşamalarından geçerek ruhsatlandırılması söz konusudur.

Biyoeşdeğerlik nedir?

Biyoeşdeğerlik, eşdeğer ürün ile referans ürünün aynı tedaviyi sağladığının yani

terapötik eşdeğerliğin garantisi olarak kabul edilmektedir.

Aynı etkin maddeyi, aynı miktarda, aynı ya da benzer farmasötik formda içeren, uygulandığı vücut bölgesinden kana geçiş hızı ve miktarı belli sınırlar içinde aynı olan iki ilaç, birbiriyle biyoeşdeğerdir.

Ülkemizde, "Farmasötik Müstahzarların Biyoyararlanım ve Biyoeşdeğerliliğinin Değerlendirilmesi Hakkında Yönetmelik" 1994 yılında yayımlanmıştır. Biyoeşdeğerlik çalışması yaptırmaya zorunluluğu, ülkemizde halk sağlığı da dikkate alınarak geriye dönük olarak uygulamaya konmuştur. Söz konusu ürünlerin biyoeşdeğerlik çalışmaları için Sağlık Bakanlığı'nın incelemeleri sürekli devam etmektedir, bu değerlendirmelerde biyoeşdeğer olmadığı belirlenerek piyasadan çekilen ürün olmamıştır. Bu nedenle Türkiye piyasasında bulunan eşdeğer ilaçlar asıl ilaç ile aynı etkileri gösteren ilaçlardır, hastaların bu konuda tereddüt etmelerine gerek bulunmamaktadır.

İç Referans Fiyatlandırma Uygulaması

SGK eşdeğer ilaçların fiyatlandırılması için özel bir yöntem uyguluyor, buna "iç referans fiyatlandırma uygulaması" adı veriyoruz. İç referans fiyatlandırma uygulaması; aynı endikasyonlar için kullanılabilecek etken maddeleri içeren ürünlerin benzer dozaj formları arasında birim fiyat karşılaştırması esasına dayanır. SGK, iç referans fiyatlandırma uygulaması kapsamında gruplar oluşturabilir.

Bu kapsamda SGK'nın uyguladığı "Eşdeğer Grup Uygulaması", kapsamında aynı etken maddeyi aynı dozda içeren benzer dozaj formundaki ilaçlar aynı eşdeğer grupta değerlendirilir, bu ilaçlar eczanede ikame edilebilmektedir.

Eşdeğer grup uygulaması dışında yapılan diğer iç referans fiyatlandırma uygulamaları arasında; aynı etken maddeyi içermekle birlikte Sağlık Bakanlığınca ruhsatlı endikasyonlarında farklılık olan ilaçlardan

oluşan gruplar, aynı etken maddeyi içermekle birlikte Sağlık Bakanlığınca cihaz-direnç farklılıkları belirtilen ilaçlardan oluşan gruplar, aynı etken maddeyi içermekle birlikte hasta sağlığının korunması ve Sağlık Bakanlığınca eczane ikamesinin emniyetli olmadığı belirtilen ilaçlardan oluşan gruplar ile akılcı ilaç kullanımı çerçevesinde değerlendirilen ve hastaların tedaviye erişiminde zorluk oluşturmayacağı komisyonlar tarafından belirlenen ilaçlardan oluşan gruplar yer alır. Ancak bu gruplarda yer almakla birlikte farklı eşdeğer gruplarda bulunan ilaçlar eczanede ikame edilemez.

İç referans fiyatlandırma uygulaması kapsamında yer alan ilaçlara ait ödemelerde, grubun en ucuz ilaç bedelinin %5 fazlasına kadar dikkate alınmaktadır.

Bu esaslara göre belirlenen gruplarda; SUT'un 4.4.1 maddesinde belirtilen kamu kurum iskontoları ile belirlenen kamu fiyatı üzerinden gruptaki ilaçların ortak en küçük birimi başına düşen "indirimli birim bedeller" karşılaştırılarak en ucuz birim bedel bulunur. Bulunan en ucuz birim bedele %5 ilave edilerek o gruptaki ilaçlar için ödenebilecek azami birim bedel bulunur. Bu şekilde bulunan ödenebilecek azami birim bedel esas alınarak, gruptaki her bir ilacın ambalaj formuna göre o ilaca özgü kutu bedeli hesaplanır ve ortaya çıkan bu kutu fiyatı, aynı ilacın kamu fiyatı ile karşılaştırılır. Kamu fiyatının, azami birim bedelden yola çıkılarak hesaplanan kutu fiyatını aşan kısmı ödenmez.

Hastalar ve eczaneler tarafından ulaşılabilir olması amacıyla azami birim bedelin hesaplanmasına esas olan en ucuz ilacın belirlenmesinde SGK tarafından tespit edilebilen son 5 aylık verinin en az 1 ayında grup içinde %1 pazar payına sahip olması hususu gözetilir. Söz konusu süre ve pazar payının her bir ilaç grubundaki ilaç sayısı dikkate alınarak yeniden belirlenmesinde ve bunlara ilişkin tereddütlerin giderilmesinde "Sağlık Hizmetleri Fiyatlandırma Komisyonu" yetkili kılınmıştır.

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 ilgili maddeleri gereğince düzenlenen "Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi" 05.04.2024, 19.04.2024 ve 26.4.2024 tarihlerinde değiştirilmiştir. Okurlarımız güncel listeye SGK'nın resmî web sitesi olan www.sgk.gov.tr adresinden ulaşabilir.

Ayaktan Tedavilerde Katılım Payı Miktarı Değişti:

21.04.2024 tarihli Resmî Gazete'de yayımlanan değişiklik ile ayaktan tedavilerde muayene katılım payı miktarları değişmiş bulunmaktadır. Buna göre birinci basamak sağlık hizmeti sunucularında yapılan hekim ve diş hekimi muayenesinden katılım payı alınmayacaktır. Diğer sağlık hizmeti sunucularında yapılan hekim ve diş hekimi muayenesi nedeniyle uygulanacak katılım payı tutarları ise şu şekilde olacak: İkinci basamak resmî sağlık hizmeti sunucularında 6 Lira, Sağlık Bakanlığına bağlı eğitim ve araştırma hastaneleri ile bu hastanelere bağlı semt polikliniklerinde 7 Lira, Sağlık Bakanlığınca üçüncü basamak hastane olarak basamaklandırılan Sağlık Bakanlığınca bağlı hastanelerde 7 Lira olacaktır. Aynı doğrultuda, yeni belirlenen rakamlara göre diş hekimliği

fakülteleri bulunan Devlet/vakıf üniversite hastanelerinde 8 Lira, tıp fakülteleri bulunan Devlet üniversiteleri sağlık uygulama ve araştırma merkezlerinde 8 Lira, tıp fakülteleri bulunan vakıf üniversiteleri sağlık uygulama ve araştırma merkezlerinde 8 Lira ve son olarak da ikinci ve üçüncü basamak özel sağlık hizmeti sunucularında 15 Lira muayene katılım payı alınacaktır. Katılım payları eskiden olduğu gibi eczanelerden ilaç alma aşamasından hasta veya yakınlarından tahsil edilecektir.

Uzaktan Hasta Değerlendirme Geri Ödeme Usulleri Değişti:

21.04.2024 tarihli Resmî Gazete'de yayımlanan değişiklik ile uzaktan hasta değerlendirme geri ödeme usulleri değiştirilmiş bulunmaktadır. Bu kapsamda, uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetlerinde tüm branşlarca sunulan sağlık hizmetleri bedelleri SUT eki EK-2/B Listesinde yer alan "520032 Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetleri" işlem kodundan faturalandırılacaktır. Sağlık Bakanlığına bağlı üçüncü basamak sağlık hizmeti sunucuları tarafından yapıldığında "520032" işlem puanı bedelinin iki katı olarak faturalandırılacaktır. Aynı sağlık hizmeti sunucusunda aynı hasta için günde en fazla bir adet "Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmeti" bedeli SGK'ca karşılanabilecektir. Reçete edilmesi halinde ilaçlar sözleşmeli

eczanelerden temin edilebilecektir.

SGK'ya fatura edilen "Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetlerinde" başvuru sayısı sağlık hizmeti sunucusuna gün içindeki acil servis başvuruları hariç olmak üzere tüm branşlarda ayaktan başvuru sayısı toplamının %15'ini geçemeyecektir. Hastanın aynı sağlık hizmeti sunucusuna, acil servise başvuruları hariç olmak üzere daha önce aynı uzmanlık dalı için ayaktan başvurusunda SUT eki EK-2/A Listesinde yer alan tutarların faturalandırılması durumunda ayaktan başvurduğu gün dâhil, 10 (on) gün içinde aynı uzmanlık dalı için "520032 Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetleri" işlemi faturalandırılmayacaktır.

Hastanın aynı sağlık hizmeti sunucusuna, acil servise başvuruları hariç olmak üzere daha önce aynı uzmanlık dalı için ayaktan başvurusunda "520032 Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetleri" işleminin faturalandırılması halinde ayaktan başvurduğu gün dâhil, 10 (on) gün içinde aynı uzmanlık dalı için "520032 Uzaktan hasta değerlendirmeye yönelik sağlık hizmetleri" işlemi ve SUT Eki EK-2/A Listesinde yer alan tutar faturalandırılmayacaktır. Sadece SUT eki "Ayaktan Başvurularda İlave Olarak Faturalandırılacak İşlemler Listesi (EK-2/A-2)"nde yer alan işlemlerin bedelleri faturalandırılacaktır.

Suda Vitamin Livaxine

Suda Vitamin Livaxine, karaciğer sağlığını desteklemek için özel olarak formüle edilmiştir. Her bir kapsülde 400 mg Milk Thistle bulunmakta olup, bu miktarın %80'i silimarin içermektedir. Ayrıca içeriğinde karahindiba, enginar, zencefil ve zerdeçal gibi doğal ekstratlar yer almaktadır. Bu bileşenler karaciğerinizi temizlerken detoks etkisi sağlar ve antioksidan özellikleriyle vücudunuzu destekler. Ek olarak, fosfotidilkolin ile B1, B5, B6 ve B12 vitaminleri içeriği, enerji seviyelerinizi dengelemeye ve genel sağlığınızı desteklemeye yardımcı olur.



Brofine Nazal Sprey

Xylitol içeren doğal formülasyonu ile burun tıkanıklığını açarak rahat nefes almamızı sağlar. Doğal içeriği sayesinde kullanım süresinde bir kısıtlama yoktur. Alışkanlık yapmaz.

Brofine burun içini kurutmaz aksine nemlendirir ve genizde pamuk şekeri tadı bırakır. Günde 2-3 kez her bir burun deliğine; Baş dik tutularak, 1-2 kez püskürtme şeklinde uygulanır.

Temizler, nemlendirir, korur ve rahatlatır. Pamuk şekeri tadıyla burnumuzu temizlemenin en eğlenceli hali. Brofine!



HangoverShot Zero

HangoverShot Zero ise içeriğinde daha yüksek oranda Taurin, Kafein içerir ve şekersiz bir formülasyona sahiptir (*tatlandırıcı içerir). HangoverShot'ı daha etkili bir hale getiren en önemli özelliklerden bir tanesi de likit bir formda olmasıdır. HangoverShot likit yapısı sayesinde kana hızlı bir şekilde karışır ve böylece daha hızlı bir etki gözlemlenmesine destek sağlar. Alkol kullanımınız bittikten sonra, gece yatmadan 1 adet HangoverShot kullanın. Ertesi sabah hala kötü hissediyorsanız 1 shot daha içebilirsiniz. En iyi etki için yanında 1 bardak su ile içmeyi unutmayın. İçmeden önce mutlaka çalkalayınız.



Haver Vitamin D3K2 Sprey/Damla Formu

1 pufunda 1000 IU D3 vitamini ve 25 mcg K2 vitamini içerir. Hindistan cevizi yağı içeriğinden dolayı tadı uyumludur. İçeriğindeki D3 vitamini bitkisel, organik alglerden üretilmiş olup %100 doğaldır. K2 vitamini trans MK-7 formunda olup doğal fermentasyon yöntemi ile üretilmiştir. D3 vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur, K2 vitamini ile birlikte normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. K2 vitamini D3 vitamini ile birlikte alındığında kemiklerde kalsiyum/fosfor emilimine katkıda bulunur. Veganların kullanımına uygun olup, kutu içerisinde damla ve sprej başlıkları ile kolay kullanım imkânı sunar.



Derinex Güneş Serisi Yenilenen Yüzüyle Raflarda Yerini Almaya Hazır

Başarılı ürünleri ile dikkat çeken PRP ilaç sezona derinex güneş serisi ürünlerinin tasarımlarını yenileyerek giriyor. Çok yönlü etki düşünülerek hazırlanmış derinex güneş koruyucu ürünler, kişisel ihtiyaçlara göre hazırlanmış 6 farklı ürün olarak kullanıcıya sunuluyor. Yüksek SPF değerine sahip derinex güneş koruyucular suya dayanıklı özellikleriyle şehir hayatında ve spor yaparken tere karşı koruma sağlamakta. Derinex güneş serisi allantoin içerikli formülasyonları ile hücre yenilenmesini destekleyerek cilt bariyerinin korunmasına destek oluyor. Tüm ürünlerde yer alan aloe vera'nın yatıştırıcı ve antioksidan etkisi ile ürünlerin cilt enfeksiyonlarına karşı savaşması hedeflenirken aloe vera ile güneş filtrelerinin gücünü artırıcı özellik sağlanıyor.

Derinex Güneş Koruyucu Ürünlerin Özellikleri

- 50 + SPF
- PA++++
- UVA + UVB
- Very High Protection
- Water Resistant
- Enkapsülasyon teknolojisi
- Yüksek performans
- Tutarlı SPF değerleri
- Foto-Yaşlanmaya karşı etkili
- Uzun süreli etki
- Suya dayanıklı
- Nemlendirme etkili
- Kullanım kolaylığı





EĞİTİMDE HİKÂYENİN GÜCÜ

İnsanoğlu ilk başta daha kendi kendine öğrenme dönemlerinden itibaren hikâyeyi bir yöntem olarak kullandığı halde daha sonradan bu yöntemi bir kenara bırakıp salt bilim argümanları; formüller, tarihler, maddeler gibi akılda tutulması zor ve unutulması kolay ve de başkalarına aktarımı daha da zor olan yönetime saplanıp kalıyor. Eczacılık eğitimde neler ezberlemediniz ki? Şimdi hangilerini hatırlıyorsunuz? Bir de şunu sorsam ilk çocukluk çağlarınızda annenizin anlattığı uydurma uyku hikâyelerini! Hemen herkes hatırlıyordur ve hatta kendi çocuklarına bile anlatmıştır.

O halde bir ömür akılda tutulup başka nesillere dahi aktarılan bir yöntem neden eğitimin tamamında kullanılamasın. Bu farkındalığı ve teşviki bu yıl üçüncüsü düzenlenen sempozyumda bulabilirsiniz.

İnönü Üniversitesi'nin kıymetli öğretim üyelerinin düzenlendiği "3. Eğitimde Hikâyenin Gücü Sempozyumu" Malatya'da Turgut Özal Kongre ve Kültür Merkezi'nde 22 Nisan 2024 tarihinde gerçekleştirildi.

Bu yıl üçüncüsü düzenlenen sempozyumun başkanlığını Prof. Dr. Müge Karadağ yaparken, koordinatörlüğünü de Prof. Dr. Cengiz Yakıncı yapmıştır. Sempozyumun Onursal Başkanlığını İnönü Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ahmet Kızılay yaparken, Karadağ ve Yakıncı'nın açılış konuşmalarından sonra Mevlana'nın 22. kuşak torunu Esin Çelebi Bayru Hanım "Hz. Mevlana'nın Torunu Olmak" adlı konuşmasını yapmıştır. Daha sonra Rektör Kızılay üçüncüsü düzenlenen sempozyumun kısa tarihçesinden bahsetmiştir. Programa müzik resitali için ara verildikten sonra gün boyunca



PROGRAM

8.30 Açılış
8.31 İlyaz Özlüer Kızılay Özal ve Zeynep'in anısına bir dakikalık Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı
8.35 Açılış Konuşmaları
Sempozyum Başkanı Sn. Prof. Dr. Müge Karadağ
8.40 Sempozyum Hakkında
Koordine eden Prof. Dr. Cengiz Yakıncı
8.45 Hz. Mevlana'nın Torunu Olmak
Sn. Esin Çelebi Bayru
8.50 Eğitimde Hikâyenin Gücü Sempozyumları
İnönü Üniversitesi Rektörü Sn. Prof. Dr. Ahmet Kızılay

9.00 RESİTAL
Dr. Öğr. Üyesi Ölkay Korkmaz Dr. Öğr. Üyesi Tuna Taşkın

9.30 Çay-Kahve Molası

10.00 Sempozyum Başlangıcı
10.00-10.15 Prof. Dr. Cengiz Akdemir
10.15-10.25 Prof. Dr. Saka Gökkuş
10.30-10.40 Prof. Dr. Naci Şenel
10.40-10.55 Prof. Dr. Mustafa Kaya
10.55-11.10 Prof. Dr. Deniz Sengün
11.10-11.25 Prof. Dr. Sema Özgenç
11.25-11.40 Prof. Dr. Gülşen Şahin
11.40-11.55 Prof. Dr. Mustafa Kaya

12.00-13.00 Öğle Teneği
12.00-12.15 Dr. Öğr. Üyesi Özcan Akman (konuşma)
12.15-12.30 Dr. Öğr. Üyesi İsmail Akman (konuşma)
12.30-12.45 Prof. Dr. Hilal Tünel Akman (konuşma)
12.45-13.00 Prof. Dr. Müge Karadağ (konuşma)
13.00-13.15 Dr. Öğr. Üyesi Naci Şenel (konuşma)
13.15-13.30 Dr. Öğr. Üyesi Akman (konuşma)
13.30-13.45 Prof. Dr. Saka Gökkuş (konuşma)
13.45-14.00 Prof. Dr. Deniz Sengün (konuşma)
14.00-14.15 Prof. Dr. Hilal Tünel Akman (konuşma)

15.00-15.15 Çay-Kahve Molası
15.15-15.30 Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Akman (konuşma)
15.30-15.45 Prof. Dr. Cengiz Akdemir (konuşma)
15.45-16.00 Prof. Dr. Cengiz Akdemir (konuşma)
16.00-16.15 Prof. Dr. Akman (konuşma)
16.15-16.30 Prof. Dr. Mustafa Kaya (konuşma)
16.30-16.45 Dr. Öğr. Üyesi Naci Şenel (konuşma)
16.45-16.55 Prof. Dr. Deniz Sengün (konuşma)
16.55-17.10 Prof. Dr. Sema Özgenç (konuşma)
17.10-17.25 Prof. Dr. Gülşen Şahin (konuşma)
17.25-17.40 Prof. Dr. Hilal Tünel Akman (konuşma)

17.45 Kapanış

Sempozyum Programı

yüz yüze ve çevrim içi olarak davetli konuşmacılar sunumlarını gerçekleştirmiştir. Sempozyumda sağlık bilimlerinden 12, sosyal bilimlerden 13, doğa bilimlerinden 2 ve mühendislik bilimlerinden 1 olmak üzere toplam 28 konuşmacı kendi alanlarında hikâyeleri nasıl kullandıklarını anlatmıştır. Sempozyumda yapılan sunulara

ait tam metinler de Mayıs ayı içerisinde İnönü Üniversitesi Yayınları'ndan kitaplaşmış halde



Esin Çelebi Bayru ve Ahmet Kızılay



Müzik Resitali

basılmış olacaktır. Konuşmacıların kendi alanlarıyla ilgili yapıtlarını sunumları anlattıkları kısa videolar da kitabın YouTube kanalına eklenmiştir.

Sempozyumun ve basılan kitabın esas amacı hikâye metodunun tüm bilim disiplinlerinde kullanılmasının teşvikini ve farkındalığını sağlamasıdır.

Hikâyenin temele konulduğu bu sempozyumun kısa bilgilendirmesi böyleydi. Bende bu sempozyumda eczacılık eğitimde hikâye metodunun nasıl kullanılabileceği hakkında bir sunum gerçekleştirdim. Sunumda farmasötik botanikten, analitik kimyaya ve farmasötik kimyaya, eczacılık

tarihinden fitofarmasi derslerinden hikâye metoduyla daha akılda kalıcı ve öğrenmeyi kolaylaştırıcı örnekler verdim.

Sempozyum kitabında benim yazdığım bölümde eczacılıklar ilgili kısımları okuyabileceğiniz gibi, tıptan ilahiyata, müzikten felsefeye kadar birçok bilim dalından örnekler bulabileceksiniz.

Böylesine keyifli ve farkındalık yaratan sempozyum için düzenleyici kurula bir kez daha teşekkürlerimi sunarım. Siz değeri okuyuculara da sempozyum kitabından edinmenizi salık veririm.



Eğitimde Hikâyenin Gücü 2024 (Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları No: 173, Mayıs 2024), 240 s.



Sempozyum Kapanış Fotoğrafı

HAFİFLİĞİN SIRRI ANANAS'IN İÇİNDE SAKLI

Türkiye'nin ünlü diyetisyenleri Arkopharma Türkiye & Diyetisyen Dünyası ev sahipliğinde adeta zayıflama müttefiği olan Ananas takviyesinin lansmanında buluştu. Lifli içeriğiyle kilo vermeye yardımcı ve ödeme karşı bilinen en ciddi doğal savaşıclardan biri Ananas, ünlü diyetisyen Taylan Kümeli'nin uzman bakış açısıyla diyetisyenlere tanıtıldı.

Dünyanın fitoterapi devi Arkopharma'nın dünyada özellikle kadınlar arasında çok ilgi gören hafifleme yardımcı ürünü Ananas, "fit" olmaya giden yolda en önemli adım olabilir. Ananas, lifli yapısı sayesinde tokluk hissine, sapında bulunan bir enzim karışımı olan bromelain içeriğiyle ödeme ve "portakal kabuğu"ndan sorumlu lokalize fazla yağların azaltılmasına da yardımcı olur.

Diyetisyenlerin hazır bulunduğu toplantıda; Arkopharma Türkiye Kurucu Ortağı Pınar Akçam, markanın vizyonunu, Diyetisyen Dünyası kurucusu Seren Aksüs, Ananas'ın sağlık üzerindeki pozitif etkilerini, Arkopharma Türkiye Satış & Pazarlama Direktörü Ceylan Tamcan ise patentli Kriyobroyaj teknolojisini ve markanın "Green Formulation" olarak geçen tohumdan kapsüle yaklaşımı bakış açısını anlattı.

Taylan Kümeli, Ananas sunumunda Arkopharma Ananas'ın, bromelain açısından zengin bir gıda takviyesi olduğunu ve kapsüllerin günde 975 mg Ananas ekstresi ve 6,3 mg bromelain sağlayacağını anlattı. Sindirimi keyifli hale getiren ödem atmaya yardımcı Ananas'ın ayrıca lifli yapısı sayesinde tokluk hissini artırıcı etki gösterebileceğini de belirtti.



Arkopharma Satış Pazarlama Direktörü
Ceylan Tamcan



Arkopharma Türkiye Kurucu Ortak
Pınar Akçam

hafifliğin sırrı
ANANAS'IN
içinde saklı!



hemen
KESFET!



Arkopharma
LABORATOIRES



1
AVRUPA'NIN
NUMARALI
FİTOTERAPİ
UZMANI



1
FRANSA'DA
TAKVİYE EDİCİ
GIDALARDA
NUMARA

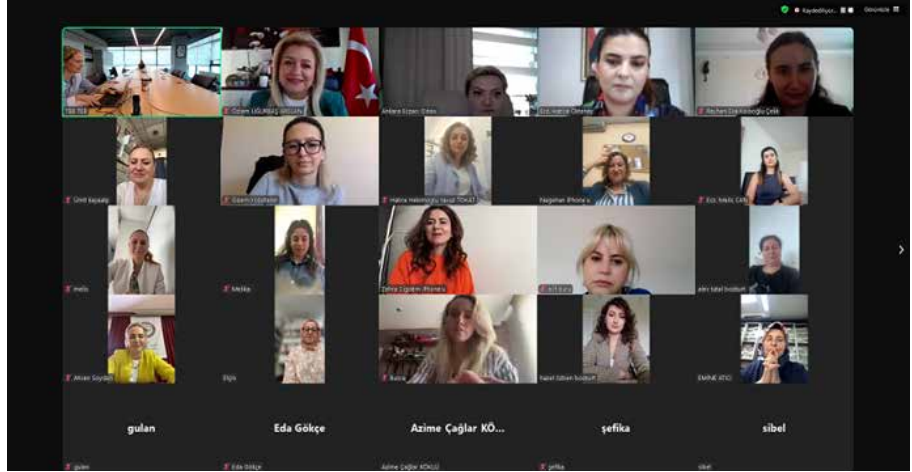


1
FRANSA'DA
FİTOTERAPİDE
NUMARA

TEB TOPLUMSAL FIRSAT EŞİTLİĞİ VE KADIN HAKLARI ÇALIŞMA GRUBU TOPLANTISI YAPILDI

Türk Eczacıları Birliği 44. Dönem Merkez Heyeti bünyesinde çalışmalarını sürdüren Toplumsal Fırsat Eşitliği ve Kadın Hakları Çalışma Grubu, Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti Üyesi Ecz. Sibel Zorlu, Denetleme Kurulu Üyesi Ecz. Ümit Kayaalp, Merkez Heyeti Yüksek Haysiyet Divanı Üyesi Ecz. Melek Karaman ve T Merkez Heyeti Yüksek Haysiyet Divanı Üyesi Ecz. Rojda Yılmaz'ın başkanlığında, 9 Mayıs 2024 tarihinde video konferans yöntemi ile toplantısını gerçekleştirdi.

Toplantıda; geçmiş dönem çalışmaları ile T.C. Aile ve Sosyal



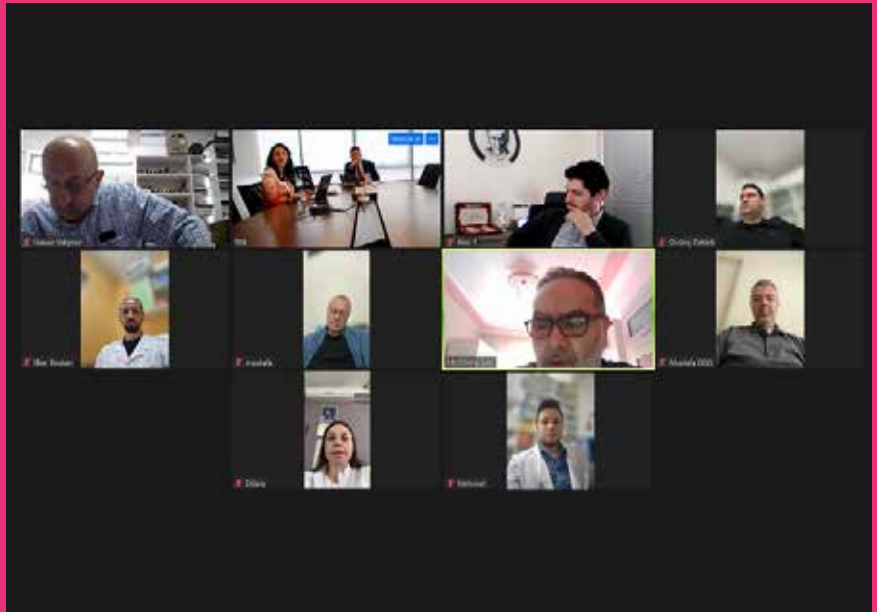
Hizmetler Bakanlığı Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı kapsamında TEB'e gerçekleştirilen ziyaret

ile ilgili yapılacak çalışmalar değerlendirildi ve dönem boyunca yapılacak çalışmaların planlaması görüldü.

TEB VETERİNER TIBBİ ÜRÜNLER KOMİSYONU TOPLANTISI GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Türk Eczacıları Birliği 44. Dönem Merkez Heyeti bünyesinde çalışmalarını sürdüren Veteriner Tıbbi Ürünler Komisyonu, Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti Üyesi Uzm. Ecz. Taner Ercanlı'nın başkanlığında, 9 Mayıs 2024 tarihinde video konferans yöntemi ile ilk toplantısını gerçekleştirdi.

Toplantıda; Önceki dönem komisyon çalışmaları değerlendirilerek; eczanelere T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı birimleri tarafından gerçekleştirilen denetimlere yönelik yapılabilecek çalışmalar, ilaçların her koşulda eczacı danışmanlığı ile kullanılması gerektiğine vurgu yapılarak veteriner tıbbi ürünlerin eczanelerden satışı ve veteriner tıbbi ürünlerin tebrp bilgi kaynağına eklenmesine yönelik yapılabilecek çalışmalar görüldü.





ECZANEMDE DEĞİŞİME NEREDEN BAŞLAMALIYIM?

Sevgili dostlar yeniden merhaba,

Bildiğiniz gibi yaklaşık on iki senedir eczane işletme yönetim süreçlerinde eczacılarımıza bir sistem kurulumu ve elbette bu sistemi sürdürülebilirliğini sağlamak noktasında yol gösterici olmaya çalışıyorum.

Bu yazımda çalışmalarında gözlemlediğim birkaç konuya yer vermek istedim. Eczacılarımız beni aradıklarında onlara bir soru sorarak başlıyorum konuyu detaylandırmaya; “Bizi arama nedeniniz nedir ve danışmanlık hakkında neden bilgi almak istediniz?” aslında benim için önemli olan bu soruya verilen cevaptan daha çok eczacının gerçekten ne noktada sorunlar yaşadığının farkında olup olmadığı.

Bizim eczanelerde yaptığımız şey tam olarak bir sistem mühendisliği, yani işletmenin yönetim faktörlerini sorunsuz çalışır ve süreklilik arz eden noktaya taşımak. Eğer bunu bir sonuç olarak düşünürsek o zaman oraya giderken atacağımız her adım sistemin bir basamağı olarak çalışmaya başlar, eczanenin yöneticisi olan eczacı ise bu basamakların her bir noktasına hâkim olmak ve mekanizmanın çalışmasını sağlamak zorundadır.

Yani söylemek istediğim şu elbette günün sonunda beklenti para kazanmak ama bunu amaç haline getirmek iş sürekliliği için doğru olmayabiliyor bu nedenle

amaç mevcut düzende iş yapmaktan daha üst seviyede iş yapmak olduğu sürece kazançta o boyutta artmakta. Bu yüzden profesyonel işletmelerin tamamı işlerini sisteme bağlanmış bir şekilde çalıştırmaya odaklanmıştır, eğer her işi ince ince planlar ve yola çıkarsanız zaten bu iş size mutlaka tatmin edici bir kazanç sağlayacaktır.

Hangi işleri nasıl yapalım peki?

Öncelikle bunun bir süreç olduğunu ve değişim için adım atmaya başladığınızda hemen ertesi gün bir şeylerin değişmeye başlamayacağını kabullenerek başlamanız gerekiyor hemen peşinden de işlerinizi bölümlenmeye başlamalısınız. Yönetim fonksiyonlarınızı analiz etmelisiniz, bir kurum kültürünüz var mı? Varsa tanımlayabiliyor musunuz?

Kurum kültürünüzü tanımlayabiliyorsanız bunun ekibiniz tarafından da benimsenip benimsenmediğine odaklanmaya başlayabilirsiniz. Hemen peşinden personel özlük süreçleriniz, ekibinizin günlük, haftalık ve aylık işler üzerindeki çalışma yaklaşımları gerek mesleki ve gerek kişisel gelişimlerine olan bakışlarını değerlendirmeniz gerekiyor. Bu iki değerlendirme ardından bir de işin finans kısmı var, o aşamada da eczane karlılığınıza odaklanacaksınız.



Tüm bu değerlendirmeler ve değerlendirmeler sonrasında elde edeceğiniz veriler sizin değişim sürecinde hangi adımları atmanız gerektiğini belirleyecek.

Sonrası kolay, bu aşamadan sonra yapmanız gereken her başlığa odaklanarak özel aksiyon planları ile yol almak olmalı.

Eczanelerde çalışmalarında ben de sistemi kurgularken süreci beş başlıkta inceliyorum, yapısal yönetim, personel yönetimi, sürekli öğrenme ve gelişim, satış pazarlama ve finans yönetimi.

Yukarıdaki bu başlıklar ile ilgili bundan sonra her yazıda sizlere olabildiğince detaylı aktarımda bulunmaya çalışacağım.

O halde bir cümle ile şimdilik vedalaşalım;

“Değişim doğanın dansıdır, her yenilikte bilinmeyen bir güzelliğini fısıldar.”

Özenç Aktaş Finans'tan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Olarak Atandı
Finansal yönetimdeki uzmanlığı ve deneyimiyle TK İlaç'ta görev alan Özenç Aktaş, 22 Şubat 2024 tarihinde TK İlaç Finans'tan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı olarak atandı. Aktaş, 2006 yılından bu yana ilaç endüstrisi başta olmak üzere denetim ve inşaat gibi çeşitli sektörlerde finansal operasyonlar, risk yönetimi ve bütçeleme konularında geniş bir deneyime sahip. TK İlaç'ın tüm finansal süreçlerinden sorumlu olacak olan Aktaş, şirketin büyüme ve başarı hedeflerine finansal açıdan sağlam bir zemin sağlamak için çalışacak.



Özlem Önal Üzel, Menarini "Global Kategori Müdürü" Olarak Atandı

Menarini Türkiye'de Satınalma Müdürü olarak, farmasötik ve parafarmasötik formlarda kullanılan direkt malzemelerin kalite, maliyet ve tedarik standartlarını sağlayarak satın alma faaliyetlerine liderlik eden Özlem Önal Üzel, başarılı kariyerine, Menarini Global Satınalma Departmanında Ambalaj Malzemelerinden sorumlu "Global Kategori Müdürü" olarak devam edecek. Üzel, yeni görevinin yanı sıra Türkiye Direkt Materyaller Satınalma Müdürü görevine de vekaleten devam edecek.



MSD Türkiye Bölgesi Genel Müdürü Sandra Khoury Oldu
Ürün yönetimi, ticari operasyonlar, marka ve müşteri deneyimi ve pazarlama alanlarında farklı ülkelerde çeşitli üst düzey pozisyonlarda 23 yıllık deneyime sahip olan Sandra Khoury, MSD Türkiye Bölgesi Genel Müdürü olarak atandı.

Sandra Khoury, MSD'nin yeniliklerini, sorumlu olduğu bölgede yer alan pazarlara ulaştırmak için stratejiler geliştirilmesine ve uygulanmasına liderlik edecek.



Umut Gül, AstraZeneca Türkiye Solunum, Aşı & İmmün Terapiler Grup Medikal Müdürü Görevine Terfi Etti

2017 yılından bu yana AstraZeneca'da çalışan ve son olarak medikal departmanda solunum hastalıkları tedavi alanında Kıdemli Medikal Yönetici görevini yürüten Umut Gül, Nisan 2024 tarihi itibarıyla şirketin medikal departmanına bağlı solunum, aşı & immün terapilerden sorumlu Grup Medikal Müdürü görevine terfi etti. Gül yeni görevinde; sorumluluğundaki ürünlerin medikal iletişimlerinin yürütülmesi liderliğini yapacak.



Geçmişten günümüze
özveriyle çalışan
tüm eczacılarımızın
14 Mayıs Eczacılık Günü
kutlu olsun.

Daha fazla sağlık,
daha fazla mutluluk,
daha fazla hayat...

www.menarini.com.tr

   @menarinitr  @menariniturkiye



MENARINI
Türkiye

UC-II® doğası değiştirilmemiş tip-II kollajen ile EŞSİZ ETKİ!



Mobilitenin geleceği burada

Her yaştan birey sağlığına ve esnekliğine her zamankinden daha çok dikkat etmektedir.

Bu yüksek yoğunluklu egzersizlere katılan aktif yetişkinlerden yaşlandıkça hareketliliği korumaya çalışanlara kadar eklem sağlığının öneminin daha iyi anlaşıldığını göstermektedir.

Bu materyallerde yapılan açıklamalar, ABD Gıda ve İlaç İdaresi veya diğer herhangi bir düzenleyici otorite tarafından değerlendirilmemiştir. Lanza'nın ürünleri, herhangi bir hastalığı teşhis etmek, tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek için kullanılmaz. Tüm ticari markalar Lanza'ya veya bağlı kuruluşlarına veya ilgili üçüncü taraflarına aittir ve burada yalnızca bilgi amaçlı kullanılmaktadır. Telif hakkıyla korunan materyal, izinlerle veya lisans altında üretilmiştir, diğer tüm materyaller © 2022 Lanza. Tüm hakları Saklıdır.

(1) Bagchi et al. (2002). Effects of orally administered undenatured type II collagen against arthritic inflammatory diseases: a mechanistic exploration. Int J Clin Pharmacol Res, 22 (3-4), 101-10. PMID: 12837047.

(2) Crowley et al. (2009). Safety and efficacy of undenatured type II collagen in the treatment of osteoarthritis of the knee: a clinical trial. Int J Med Sci, 6 (6), 312-321. doi: 10.7150/ijms.6.312.

(3) Marone et al. (2010). Safety and toxicological evaluation of undenatured type II collagen. Toxicol Mech Methods, 20 (4), 175-189. doi: 10.3109/15376511003646440.

(4) American College of Rheumatology, Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) is a clinically validated questionnaire that is used to assess arthritis symptoms in terms of physical function, stiffness, and knee pain.

(5) Lugo et al. (2016). Efficacy and tolerability of an undenatured type II collagen supplement in modulating knee osteoarthritis symptoms: a multicenter randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutr J, 15, 14. doi: 10.1186/s12937-016-0130-8.

(6) Lugo et al. (2013). Undenatured type II collagen (UC-II®) for joint support: A randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers. J Int Soc Sports Nutr, 10 (1), 48. doi: 10.1186/1550-2783-10-48.

(7) Mehra et al. (2019). A non-interventional, prospective,

multicentric life Indian study to assess safety and effectiveness of un-denatured type 2 collagen in management of osteoarthritis. Int J Res Orthop, 5 (2), 315-320. doi: 10.18203/ issn.2455-4510.IntJResOrthop20190798.

(8) Azeem M & Patil R. (2019). The study of undenatured type II collagen in the knee osteoarthritis. International Journal of Orthopaedics Traumatology & Surgical Sciences, 5 (1), 172-175. doi: 10.47618/IJOTSS/v5i1.39.

(9) Yatish et al. (2020). Evaluation of clinical efficacy of undenatured type II collagen in the treatment of osteoarthritis of knee. A randomized controlled study. J Orthop Sci, 6 (2), 497-500. doi: org/10.22271/ortho.2020.v6.i2h.2089.

(10) Schön et al. (2022). UC-II® undenatured type II collagen for knee joint flexibility: a multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study. J Integr Complement Med. Online ahead of print. doi: 10.1089/jicm.2021.0365.

(11) Knaub et al. (2022). UC-II® undenatured type II collagen reduces knee joint discomfort and improves mobility in healthy subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study. J Clin Trials. In press.

(12) Soucie et al. (2010, November 11). Range of motion measurements: reference values and a database for comparison studies. Haemophilia, e-pub. Republished by Centers for Disease Control (CDC). Normal Joint Range of Motion Study. Retrieved July 20, 2021

