



eczacı

SEKTÖRÜN EN İYİ DERGİSİ • NİSAN 2025 • YIL: 21 • SAYI: 234

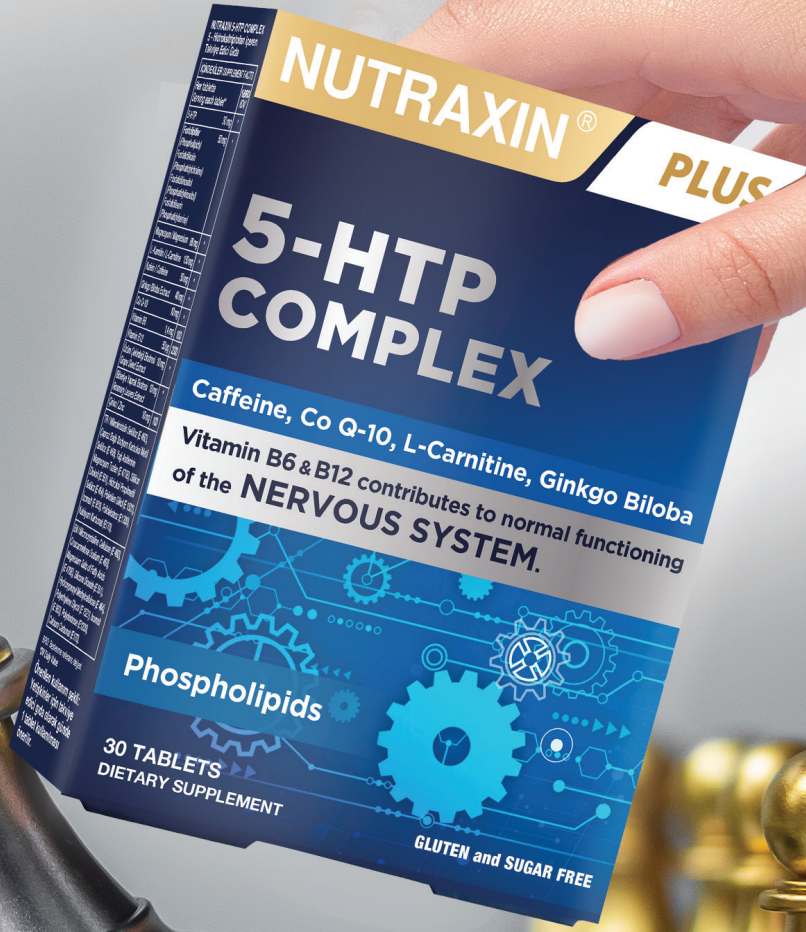
MOODLIFE®
+ ALER

**Kedi,
köpek tüyü,
toz ve polen
korkulu
rüyanız
olmasın.**



NUTRAXIN®

ENERJİNİ YAKALA HEDEFİNE ULAŞ



- 5-HTP
- KAFEİN
- L-KARNİTİN
- MAGNEZYUM
- Co Q-10
- GİNGKO BİLOBA
- VİTAMİN B6-B12
- FOSFOLİPİTLER

Vitamin B6 ve B12 SİNİR SİSTEMİNİN normal işleyişini destekler.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye



Eczacıya Özel Online Alışveriş

Alıcı ile satıcı eczacıları buluşturan, alış-satış ilanları, ortak alım ve talep toplama hizmetlerini **bir arada sunan tek platform.**



Alış-Satış İlanları



Ortak Alım



Talep Toplama



Bu işte birlikteyiz

www.coofa.com.tr

Üye olun, güvenli alışveriş yapın!

BEK
BURSA ECZA-KOOP

GEK
GÜNEŞ ECZA KOOP

Eczacı Kooperatifleri Güvencesiyle



Coofa mobil uygulamasını hemen indirin!



ECZACININ EN BÜYÜK GÜCÜ BİRLİK OLMaktan GEÇİYOR

TEKİRDAĞ ECZACI ODASI BAŞKANI ECZ. TOLGA MUMCU ÇETİNKAYA



MAGNEZYUM VE B6 VİTAMİNİ KOMBİNASYONU

PROF. DR. Ş. GÜNİZ KÜÇÜKGÜZEL

24



STRESİMİZİ YÖNETİRKEN HANGİ ADIMLARI İZLEYEBİLİRİZ?

UZM. DYT. EZGİ ÖZTÜRK

8

16



BİYOTEKNOLOJİK İLAÇ DOSYASI - ENOKSAPARİN

PROF. DR. ALİ DEMİR SEZER



eczacı

AYLIK MESLEKİ YAYIN

ISSN 1306-5734

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

Grafik Tasarım
Filiz Erdem
filiz@novimedyam.com

Editör
Songül Türe
songul@novimedyam.com

Pazarlama Yönetmeni
Kübra Yeşildirek
kubra@novimedyam.com



**SEKTÖRÜN BÜYÜYEN
DEVİ Bİ'OTA**
YENİ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI NEVZAT KAR



**TEB' DEN HABERLER
İFK' DAKİ DEĞİŞİKLİK
RESMİ GAZETE' DE
YAYIMLANDI**

30

33



GEK

GÜNEY ECZA KOOP 38 YAŞINDA

20



ÜST MERTEBE
UZM. ECZ.SİNEM GÜNGÖR BAYAR



**MEDULA' DAN
PROVİZYON ALINIRKEN
BUNLARA DİKKAT**
DR. BÜNYAMİN ESEN

Dijital Pazarlama Yönetmeni
Tuğba Taylan
tugba@novimedy.com

Muhabir
Kemal Genç
kemalgenç@novimedy.com

Adres: Eski Büyükdere Caddesi
Maslak İş Merkezi No: 37 Kat: 5
Maslak / Sarıyer / İstanbul
Telefon: (0212) 256 67 67
Faks: (0212) 256 34 33

Baskı: Şan Ofset
Hamidiye, Anadolu Cd. No: 50, 34408
Kâğıthane/İstanbul 0212 289 24 24
Yayın Türü: Yaygın Süreli Yayın
Baskı Tarihi: NİSAN 2025
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 bildiren hukuken bağlar. Hiçbir şekilde Eczacı Dergisi sorumlu tutulamaz.

20 YILIN SONUNDA İFK'DA ÇIPA SİSTEMİNE GEÇİLDİ TEB'İN BÜYÜK BAŞARISI

Eczacıların 20 yıldır kabusu olan İlaç Fiyat Kararnamesi (İFK) nihayet doğru bir şekilde çözüme kavuştu.

Bizim de Eczacı Dergisi olarak defalarca konu ettiğimiz, her yıl ilaç fiyat artışlarının belirlenmesi ile ilgili süreç, eczacıların yıl boyunca değişken karlılıkla büyük sıkıntı yaşamalarına sebep oluyordu. Her yıl Türk Eczacıları Birliği (TEB) ile kamu arasında sürekli bir müzakere, sürekli bir çatışma yaşıyordu. Her sene, her seferinde de bunun sabit bir orana bağlı olması yönünde görüş belirtiyor ve eczacıların mağduriyetinin altını çiziyorduk.

Elbette TEB de bu konuda yıllardır mücadele veriyor ve nihayet TEB'in girişimleri sayesinde artık İFK ile baremlere çıpa konularak eczacı kar oranları güvence altına alındı.

Resmi Gazete'de yayınlanan Beşeri Tıbbi Ürünlerin Fiyatlandırmasına Dair Kararda Değişiklik Yapılmasına Dair Karar ile eczacı kar oranlarını belirleyen baremlerin her fiyat artışında belirli bir referans (çıpa) noktaya bağlanarak orantılı şekilde güncellenmesini sağlayan düzenleme hayata geçirildi.

Bu düzenleme ile ilaç fiyatlarında yaşanan her artışta barem dilimleri de orantılı ve otomatik olarak güncellenecek. Böylece çıpa mekanizması



Meral Günay Öztürk

sayesinde, baremlerin güncellenmemesi nedeniyle eczacı kar oranlarında yaşanan kayıplar önlenerek güvence altına alındı.

Eczacılık mesleği açısından çok önemli bir sorun TEB, Merkez Heyeti ve Odaların çalışmaları ile nihayet son buldu. Emeği geçen herkesi kutlar, Türk eczacılık mesleği için hayırlı olmasını dileriz.

Elbette eczacılık mesleği için yapılacaklar işler bitmiyor. Eczacının birinci basamak sağlık hizmeti veriyor olması, eczacının ilaç ve hasta takibi yapabiliyor olması, eczacının KVKK ve rekabet kanununa aykırı olmayacak

şekilde hasta bilgilerine ulaşabiliyor olması, bir kamu çalışanı gibi görev yapan eczacı için meslek hakkı, önleyici sağlık hizmetleri sunabilme hakkı, sağlık danışmanlığı yapabilme hakkı, eczanelerin aktarlardan daha değerli konumda olmaları gibi konularda yapılacak daha çok işin olduğunu ve bunların da yılmadan sürekli yapılması, takip edilmesi gerektiğinin de altını çizelim.

Eczacı bu toplumun her zaman en güvenilir mesleği olmuş ve olmaya devam edecektir.

İlk olarak 2005 yılında Eczacı Dergisi tarafından logosunun üzerine yazılan sloganda da olduğu gibi; Eczacı, en yakın ilaç ve sağlık danışmadır.

Otomobilini herkes sever kasko isteyen Türk Nippon Sigorta'yı seçer!



Biliyoruz, otomobilinize sevginiz bi' başka.

Şimdi siz de Türk Nippon Sigorta'ya 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.





Uzm. Dyt. Ezgi Öztürk
e.ozturk@solgar.com.tr

STRESİMİZİ YÖNETİRKEN HANGİ ADIMLARI İZLEYEBİLİRİZ?

Merkezi sinir sistemi vücudu kontrol eder. İki bölümden oluşan parasempatik sinir sistemi ("savaş ya da kaç") ve sempatik sinir sistemi ("dinlen ve sindir") el ele çalışır ve bizim bunu düşünmemize bile gerek kalmaz. MSS, beynin ve sinirlerin otomatik pilotta olma biçimidir. Savaş ya da kaç, "mide düğümlenmesi", kalbin hızla çarpması, avuç içlerinin terlemesi hissidir. MSS'nin "dinlen ve sindir" kısmı, sakinlik veya homeostaz durumundan sorumludur.

Strese karşı kısa vadeli tepkimiz, savaş ya da kaç tepkimizi içerir. Her iki durumda da, vücudunuz nabzınızı ve solunum hızınızı artırarak, artan bir başıgıcık tepkisi vererek ve kendinizi tehlikeden uzaklaştırmak için kaslarınızı gererek sizi tepkiye hazırlayacaktır.

Ancak, sürekli kronik stres durumundaysanız, savaş ya da kaç tepkisine yardımcı olan aynı kimyasallar, sindirim ve üreme sorunlarına, ayrıca başıgıcıklığın azalmasına yol açabilir. Kronik strese maruz kalan kişilerin sindirim bozuklukları, depresyon, anksiyete, yüksek tansiyon, viral enfeksiyonlar ve hipertansiyon (yüksek

tansiyon) yaşama olasılığı daha yüksektir.

Stresli olup olmadığınızdan emin değil misiniz?

- Kalp çarpıntısı/kalbinizin yarışıyor gibi hissetmesi
- Sinirlilik
- Çene sıkma; Diş gıcırdatma
- Yorgunluk; Bitkinlik
- Baş ağrıları
- Kas gerginliği; Boyun/Bel ağrısı
- Uykusuzluk

• Depresyon, Anksiyete, Panik Ataklar

• Sindirim sorunları

• Kilo alımı veya kaybı

HPA Ekseninin Çözülmesi

Stres tepki sistemimizin önemli bir parçası olan HPA eksenini anlamak, vücudumuzun strese nasıl tepki verdiğini kavramak için çok önemlidir. Bize saldırmak üzere olan bir ayı veya bir toplantıya geç kalma stresi gibi fiziksel veya zihinsel bir stres faktörüyle karşılaştığımızda, HPA eksenini tetiklenir. Hem gerçek tehditler hem

de algılanan tehditler için aktive olan bu eksen, hormonların salgılanmasından sorumludur. Başka bir deyişle, bezlerimiz ayırt edemez ve bize saldırmak üzere olan bir ayı ile bir toplantıya geç kalmamız veya birinin bize kızdığını düşünüp bundan endişe duymamız arasında ayırmı yapamaz.

Stresin hayatımıza ne zaman gireceğini veya çıkacağını bilmemizin bir yolu yok, ancak yapabileceğimiz şey ona nasıl tepki verdiğimiz kontrol etmeye çalışmaktır. Biraz zaman ayırıp hayatımızdaki stres faktörlerini yeniden değerlendirebilir ve rahatlamak, istenmeyen stres faktörlerini ortadan kaldırmak için daha fazla zaman ayırabilirsek, genel sağlığımızı ve başıgıcıklığımızı artırabiliriz.





SOLGAR SKIN, NAILS & HAIR* WITH MSM

Cilt, tırnak ve saçlarınız* için özel formülasyon



Çinko; normal protein sentezine, normal saçın, normal tırnakların ve normal cildin korunmasına yardımcı olur.*

Bakır; normal bağ dokuların korunmasını, normal saç ve normal cilt pigmentasyonunu destekler.*

C vitamini; cildin, kemiklerin, kan damarlarının, kıkırdığın, diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen oluşumunda rol oynar.*

* Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 Sayılı / 20.04.2023 tarihli resmi gazete)

HPA EKSENİNİN DENGELİYEBİLECEK EK DESTEKLER:

Kurkumin, Ginseng, Rhodiola, Passiflora, Probiyotikler, Lion's Mane, Meyan Kökü, Ashwagandha, Melatonin gibi birçok bileşeni sıralayabiliriz. Bunların dışında D ve B vitaminleri, Magnezyum minerali gibi vitamin ve mineraller, omega-3 yağ asitleri, L-Theanin amino asidi gibi içerikler de bu sistemi dengelemede rol oynar.

Adaptojenler, stres tepkimizi iyileştirdiği, buna bağlı olarak vücudu dış stres faktörlerine karşı daha dayanıklı hale getirdiği düşünülen bir bileşik ailesidir ve genel olarak bitki özleridir.

Son yıllarda giderek daha popüler hale gelen ürünler toplumun genelinde ruh sağlığını iyileştirmede de rol oynayabileceklerinden bahsedilmektedir. Ayrıca adaptojenik bileşikler ve bunların sağlığımızın diğer yönlerine, özellikle de bağırsak sağlığına fayda sağlama potansiyeli konusunda da çalışmalar yürütülmektedir.

Bağırsak-beyin bağlantısı hakkında bildiklerimiz göz önüne alındığında, birini olumlu ve ölçülebilir şekilde etkileyen bileşiklerin diğerini de olumlu ve ölçülebilir şekilde etkileyebileceği olası görünerek değerlendirilmektedir.

PANAX GINSENG

Çin ve Güney Kore'de yaygın olarak kullanılan bir bitki kökü olan ginseng, hepsi Panax cinsine ait olan çeşitli formlarda bulunmaktadır. Panax aslında Yunancada "her şeyi iyileştiren" anlamına gelir ve bu, Ginseng'in sağlık alanındaki çeşitli tarihsel kullanımlarına bir göndermedir.

2021 yılında Avrupa Klinik Beslenme Dergisi, insan bağırsak mikrobiyomunu taklit eden bir in vitro çalışma yoluyla ginseng'in hem belirli sağlıklı bakteri türlerinin varlığını hem de bütirat gibi yararlı kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini artırma potansiyeline sahip olduğunu gösterdi.

İnsan deneyleri perspektifinden bakıldığında, Ginseng Araştırma Dergisi'nde 2022 yılında yayınlanan bir makalede, orta yaşlı yetişkinlere 6 aylık bir süre boyunca günde 3 gram kırmızı ginseng özütü verilmesinin, katılımcıların bağırsak mikrobiyomunun zenginliğini istatistiksel

olarak önemli ölçüde iyileştirdiği ve ginsengin insan sindirim sistemi üzerinde potansiyel bir prebiyotik etkiye sahip olabileceğini göstermiştir.

MEYAN KÖKÜ

Bilimsel adı Glycyrrhiza glabra olan meyan kökü, mide-bağırsak sistemiyle ilgili olanlar da dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunları için geleneksel tıpta uzun bir süredir kullanılmaktadır.

Meyan kökü, birçok flavonoid ailesine giren ve antimikrobiyal etkileri olduğu düşünülen çok çeşitli yararlı fitokimyasal bileşikler içerir.

Sindirim bozukluklarında meyan kökü kullanımına ilişkin insan deneysel çalışmalarını düşündüğümüzde, dikkat çekici bazı bulgulara rastlıyoruz.

•**H. Pylori:** Meyan kökü takviyesinin standart antibiyotik tedavisiyle birlikte uygulanmasının, özellikle peptik ülser hastalığı olan kişilerde H. Pylori'nin eradikasyonunda tek başına antibiyotik tedavisinden daha etkili olduğu gösterilmiştir.

•**Fonksiyonel Dispepsi:** Fonksiyonel dispepsisi olan bireylere 30 günlük bir süre boyunca Meyan Kökü içeren bir ürün (günde 150 mg) verildiğinde, plasebo verilenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olarak semptomlarda iyileşme bildirildi.

Meyan kökü de prebiyotik bileşik FOS içerir ve insan gastrointestinal sisteminde prebiyotik potansiyele sahip olduğu düşünülebilir.

ASHWAGANDHA

Ashwagandha'nın kökeni Ayurvedik tıbbı dayandır ve muhtemelen günümüzün listesindeki en popüler adaptojendir.

Ashwagandha (Withania somnifera), dolaşımdaki kortizol seviyelerini azaltma, algılanan stres ve kaygı seviyelerinde anlamlı değişikliklere yol açma potansiyelini gösteren çok sayıda kontrollü çalışma ile böyle bir bileşiğin belki de en iyi örneklerinden

biri olabilir. Uyku sonuçlarını iyileştirme potansiyelinden de bahsedilmektedir.

Uykunun bağırsak mikrobiyomu üzerindeki olumlu rolünü ve stres ile bağırsak sağlığı arasındaki bağlantıyı düşündüğümüzde, ashwagandhanın sindirim sistemi üzerinde dolaylı bir faydası olduğu yönündedir.

İnsan bağışıklık sisteminin %70-80'inin gastrointestinal sistemde yer aldığı göz önüne alındığında, 2021 yılında tamamlanan randomize kontrollü bir çalışmanın, ashwagandha takviyesinin ilgili bağışıklık sistemi biyobelirteçlerini artırabileceğine dair kanıtları olduğunu söyleyebiliriz.

LİON'S MANE

Aslan yelesi, bilimsel adı Hericium erinaceus olan yenilebilir bir mantardır. Genel olarak odaklanma ve bilişsel işlevleri iyileştirme gibi faydalarıyla ilişkilendirildiğini gözlemleyebileceğimiz bir takviyedir.

Aslan yelesinin bağırsak bariyerini güçlendirmeye olumlu katkı sağlamanın yanı sıra mikrobiyom üzerinde de olumlu etkileri olduğu çoğunlukla in vitro çalışmalarda öne sürülmüştür.

Nutrients, 2021 yılında bu iddiaların geçerliliğini değerlendirmeye başlamak için bir pilot insan çalışması, Aslan Yelesi'nin bağırsak mikrobiyom çeşitliliğine olumlu katkıda bulunduğunu ve yedi günlük bir süre boyunca SCFA üreten bakterilerde artış sağladığını gösterdi.

Aslan Yelesi örneğinde de klinik öncesi çalışmalarda umut vadeden bir bileşik söz konusu ancak bağırsak sağlığına olan faydaları hakkında güçlü iddialarda bulunulabilmesi için daha fazla ve daha kaliteli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sinir büyüme faktörü (NGF - Nerve Growth Factor) üretimini teşvik eden bileşikler içerir. NGF, beyin ve sinir hücrelerinin sağlıklı bir şekilde büyümesine ve onarılmasına yardımcı olan bir proteindir. Bu özellik, beyin fonksiyonlarını iyileştirmek, hafızayı desteklemek ve bilişsel gerilemeyi engellemek için önemli olabilir. İçerdiği polisakkaritler ve beta-glukanlar, bağışıklık yanıtını artırarak vücudun enfeksiyonlara karşı savunmasını güçlendirebilir.

PASSİFLORA (ÇARKİFELEK ÇİÇEĞİ)

Passiflora'nın stres, kaygı ve uykusuzluk gibi durumlar üzerinde olumlu etkileri olduğu, bazı araştırmalarla desteklenmiştir.

Çarkıfelek çiçeği genellikle kaygıyı hafifletmek, rahatlamayı sağlamak ve uyku düzenini iyileştirmek amacıyla kullanılır. Bunun başlıca nedeni, gaba (gamma-aminobütirik asit) gibi nörotransmitterlerin etkilerini artırmasıdır. GABA, sinir hücrelerinin aşırı uyarılmasını engelleyerek rahatlatma sağlar ve bu da stresin azalmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, çarkıfelek çiçeği, doğrudan adaptojenik bir bitki olarak sınıflandırılmasa da, vücuda uyum sağlamada yardımcı olabilecek etkiler gösterdiği için bazı uzmanlar tarafından "adaptojenik" özelliklere sahip bir bitki olarak kabul edilmektedir.

ZERDEÇAL/KURKUMİN

Zerdeçalda bulunan biyoaktif bileşik olan kurkumin, bazı çevrelerce bir adaptojen olarak da kabul edilir, bu bileşiğin kaygı giderici olarak sınırlı bir kapasitede kullanıldığı konusunda çalışmalar yer almaktadır.

İnflamasyon azaltıcı özelliği ve inflamasyonun hem bağırsak hem de ruh sağlığını tehlikeye atmadaki rolü göz önüne alındığında, bu durum pek de şaşırtıcı olmamaktadır.

Ancak kurkuminin genel olarak bildirilen sindirim şikayetlerini azaltabileceğini ve bağırsak mikrobiyomunun çeşitliliğini olumlu yönde etkileyebileceğini öne süren randomize kontrollü veriler bulunmaktadır.

RHODIOLA

Kortizol adı verilen stres hormonu üzerindeki etkilerini düzenleyerek, kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Yapılan bazı araştırmalar, Rhodiola'nın genel kaygı seviyelerini düşürdüğünü, psikolojik stresi azalttığını ve ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, kaygı bozukluğu olan bireylerde rahatlatma sağlayabileceği gözlemlenmiştir.

Rhodiola, zihinsel ve fiziksel yorgunlukla

savaşmaya yardımcı olabilir. Vücudun stresle başa çıkma kapasitesini artırarak, enerji seviyelerini yükseltebilir ve zihinsel performans destekleyebilir. Özellikle yoğun iş temposu veya akademik stres gibi durumlarda, zihinsel ve fiziksel tükenmişliği azaltma konusunda faydalı olabilir.

Adaptojenik bileşikler genel olarak güvenli kabul edilseler de, potansiyel yan etkilerinin veya kontrendikasyonlarının olmadığı anlamına gelmez.

Bir takviyenin sağlığınızı iyileştirilmesi için yararlı, uygun ve hatta gerekli olup olmadığını belirlerken, sağlık uzmanlarının yardımı da dahil olmak üzere, her zaman bilinçli kararlar almaya çalışmak gerekiyor. Güçlü bir beslenme tarzının kişinin ruh sağlığını ve strese dayanıklılığını iyileştirmede önemli bir potansiyele sahip olduğu yönündeki artan bilimsel gerçeklikler yer almaktadır.

PSİKOBİYOTİK DİYET ÇALIŞMASI

Bu yılın başlarında Molecular Psychiatry Dergisi, insan bağırsak mikrobiyomunu olumlu yönde etkilediği bilinen üç besin ailesini yoğun olarak kullanan psikobiyotik diyet müdahale çalışmasının sonuçlarını yayınladı.

Çalışmaya katılanlar sağlıklı yetişkinlerdi ve algılanan stres düzeylerindeki değişiklikler, geleneksel diyet rehberliğini izleyen bir kontrol grubuyla karşılaştırılarak zaman içinde ölçüldü.

Psikobiyotik diyet, üç besin ailesine ekstra vurgu yapıyor:

- Prebiyotik Açısından Zengin Besinler**: Soğan, pırasa, sarımsak, lahanası, elma, kuşkonmaz, muz, yulaf, bitter çikolata (kakao) ve arpa gibi prebiyotik lif içerdiği bilinen besinlerden günde 6-8 porsiyon
- Baklagiller**: Mercimek, nohut, barbunya, siyah

fasulye gibi. Bunlar her iki günde bir, haftada ortalama 3-4 porsiyon

- Fermente Gıdalar**: Günde 2-3 porsiyon kimchi, lahanası turşusu, kefir, kombucha. (bir porsiyon fermente gıda bir fincana eşdeğer)

SONUÇ:

- Psikobiyotik diyet algılanan stresi %32 oranında azaltırken,

kontrol grubunda stres azalması sadece %17 oldu.

- Psikobiyotik diyet ne kadar sıkı uyulursa stresin o kadar azaldığı gözlemlendi. Bu nitelikteki bir çalışmanın bilimsel sınırlamaları olsa da, bulgular kesinlikle ilgi çekici ve mikrobiyom odaklı beslenme stratejilerinin genel olarak dengeli bir beslenmeden daha fazla stres koruması sağlayabileceğine işaret ediyor.

Beslenme kadar dikkat edilmesi gereken başka stresle mücadele yolları da var:

- Derin nefes alma, meditasyon, yoga pratiği. Her öğünden önce kendinizi sakinleştirmek ve yemeğe hazırlanmak için birkaç derin nefes alın.
- Yemeği iyi çiğneyebilmek. Yemeğinizi yutmadan önce elma püresi kıvamına getirecek kadar çiğnemenin sindirimi ve besin emilimini iyileştirdiği gösterilmiştir.
- Susuz kalmayın. Güncel diyet kılavuzları günlük 1,5-3L arası su öneriyor. Özellikle su, bitki çayı ve diğer kafeinsiz içecekler.
- Günlük hareket. Bu sadece stres seviyelerini ve ruh sağlığını düşürmek için iyi olmakla kalmaz, aynı zamanda hareket, sindirime de yardımcı olur. Yürüyüşe çıkın, bir bisiklet turu yapın veya yoga yapmayı deneyin.
- Olumlu içsel konuşma. Kendinize hoşgörü gösterin ve kendiniz ve bedeniniz hakkında düşünme ve konuşma şeklinizi yeniden çerçvelendirin. "Vücudum berbat" gibi yorumlar yerine, "Vücudum iyileşiyor" demeyi deneyin. Tıpkı çocuklarımıza/değer verdiklerimize "Yapamayacağın bir şey değil. Henüz yapamazsın." dediğimiz gibi. Stres bütün kötülüklerin başı olarak karşımıza çıksa da kararında bir stres seviyesi ile ilerlemek süreçteki iyileşmeye pozitif etki sağlayacaktır.

ECZACININ EN BÜYÜK GÜCÜ BİRLİK OLMAKTAN GEÇİYOR!

*Tekirdağ Eczacı
Odası Başkanı
Ecz. Tolga Mumcu
Çetinkaya
dergimize yaptığı
özel açıklamada
eczacılığın
geleceği,
sektörün
güncel durumu,
karşılaşılan
sorunlar ve çözüm
önerilerini anlattı.*



DEMOKRASİ, ADALET VE EŞİTLİK TEMENNİSİ

Öncelikle değerli Eczacı Dergisi ve okurlarına güzel günler ve güzel yarınlar dileyerek başlamak isterim. Demokrasinin, adaletin ve eğitimin gerçek anlamda hissedildiği, her yurttaşın eşit haklara sahip olduğu bir gelecek diliyorum.

EKONOMİK SORUNLAR MESLEĞİ TEHDİT EDİYOR

Ülkemizin içinden geçtiği ekonomik sıkıntılar, diğer tüm vatandaşlar gibi biz eczacıları da fazlasıyla etkilemektedir. Aslında en önemli sorunumuzun ekonomi olduğunu görmekteyiz. Yıllardan yıla giderlerin %100'den fazla arttığı ülkemizde, yaşam şartlarına bakıldığında en önemli mesleki sorun ekonomik yük olmaya devam etmektedir. Ekonomi, sosyal ve aile hayatıyla birlikte mesleki hayatı da iç içe geçiren bir unsurdur.

1997'den beri bu mesleğin içinde olan biri olarak, eczacılığın sorunlarının çözülmemekle kalmayıp her geçen gün yenilerinin eklendiğini görüyorum. Sorunlar çözülüyor ve daha da artıyorsa, burada ciddi bir değerlendirme yapmak gerekiyor. Deneyimlerimiz bize gösterdi ki ancak birlik olduğumuzda ve dik durduğumuzda bir şeyleri değiştirebiliyoruz.

ECZACILAR BİRLİK OLMADAN GÜCÜNÜ KULLANAMAZ

Topluları ve meslek gruplarını yöneten bazı kişiler, kendi çıkarları doğrultusunda grupları ayırıştırıp farklılaştırmakta ve idari hırslarına yenik düşmektedir. Bu durumun meslek alanımıza yansımaları olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Yıllarca ötekileştirilen insanlar, zaman içinde samimi şekilde bir araya gelemez hale gelmiştir.

MESLEKİ SORUNLAR VE ÇÖZÜM BEKLEYEN KONULAR

Ekonomik sorunların yanı sıra mesleki sorunlarımız da oldukça fazladır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Mesleki değersizleştirme
- İlaç Fiyat Kararnamesi
- Kamu kurum iskontoları
- İstihdam sorunları
- Kontrolsüz artan fakülte sayısı
- Emeklilik problemleri
- Kamuda çalışan meslektaşlarımızın çalışma koşulları
- SGK protokolü
- Eczacı karlılığı
- İnternet üzerinden ilaç satışı
- Farmasötik bakım ve hasta takibi
- Sahte ilaç ve gıda takviyeleri
- Dermokozmetik ürünler



Eczacı, devlet tarafından desteklenmeyen ancak devlete destek veren bir kurum haline gelmiştir. Sağlık harcamalarının toplam yüzdesi artarken, ilaca ayrılan pay her geçen yıl azalmaktadır. Bu durum, artan eczacı sayısı ile birlikte, meslektaşlarımızın gelir payının daha da küçülmesine neden olmaktadır.

İLAÇ FİYAT KARARNAMESİ

Türkiye’de ilaç ve eczacılık sektörünün geleceği, ilacın sahibi olan eczacılarla paralellik göstermektedir. İlaç, halk sağlığı için stratejik bir ürün olup, eczacılar bu süreçte kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, 2009’dan bu yana uygulanan ilaç fiyat kararnamesi, halkın ilaca erişimini zorlaştırmakta ve sektördeki sıkıntıları artırmaktadır.

Dünyada çıkan yeni ilaçların yalnızca %5’i Türkiye’de ruhsatlanabilmektedir. Bu durumun en büyük nedeni, devletin ilaç fiyat kararnamesindeki hatalı uygulamalarda ısrar etmesidir. Ayrıca, etken maddelerin ve ambalaj ürünlerinin yurt dışından temin edilmesi, ilaç fiyatlarını daha da artırmaktadır.

İlaç fiyat kararnamesinin yılda sadece bir defa güncellenmesi gerektiği, ilaç üreticilerinin işini kolaylaştıracaktır. Mevcut durumda, ilaç yokluğu %15’in altına düşmemektedir. İlaç fiyatlarında yapılan güncellemeler, eczacıların karlılık oranlarını iyileştirmek için



yeterli değildir. Bu nedenle, ilaç fiyat kararnamesinin yeniden düzenlenmesi gerekmektedir.

ECZACILARIN SAHİP OLDUĞU GÜÇ

Eczacıların elinde aslında büyük bir güç vardır, fakat bunun farkında değiller.

Türk Eczacıları Birliği (TEB) bünyesinde yer alan TEBEM ilaç, ruhsat sayısını artırdığı ve piyasayı domine edebildiği sürece eczacıları güçlendirecektir. Ancak bölgelerde yaptığımız toplantılarda,

meslektaşlarımızın TEBEM’e ait müstahzarlarla ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığını görmekteyiz. Benzer şekilde, kooperatiflerin kendi markalarıyla piyasaya

hakim olması, mesleki birlikteliği güçlendirecektir.

E-TİCARET VE SGK PROTOKOLÜ

Pandemi süreciyle birlikte e-ticaretin, özellikle OTC pazarının %27 büyüdüğünü gördük. Ancak meslektaşlarımız, etik açıdan doğru olmadığı gerekçesiyle bu pazarda yer almadı. Eczacılar olarak kendi içimizde bu konuları tartışıp doğru kanuni altyapıyı oluşturduğumuzda, halk sağlığını koruyarak bu alanı düzenleyebiliriz.

Yeni SGK protokolü sürecine girilmiştir. Ancak bu protokol sürecinin meslektaşlarımızın beklentilerini karşılamadığını düşünüyorum.

SONUÇ: BİRLİK OLMAZSAK KAYBEDERİZ

Eczacılar olarak mesleğimizi korumak için birlik olmak zorundayız. Artık bahaneler yerine, bir araya gelip çözüm üretme zamanı gelmiştir. Eczacının sesini duyurmasının ve hak ettiği değeri kazanmasının tek yolu, birlikte hareket etmektir.



Vita Bear Omega Bear



2022

**Yılın En İnovatif
Gıda Takviyesi
Markası
Ödülü**



2023

**Yılın Çıkış Yapan
En İyi Vitamin
Markası
Ödülü**



2024

**Altın Havan
İnovatif Gıda
Takviyesi
Ödülü**



Türkiye’de bir ilk! Vita Bear Omega Bear, bitkisel omega kaynağı Ahiflower yağı, bağışıklık sistemini destekleyen D3 ve K2 vitamini, göz ve cilt sağlığı için önemli A vitamini ile formüle edilmiştir. Balık içermeyen, tamamen bitkisel bu inovatif gummy vitamin, çocuklar ve yetişkinler için sağlıklı bir alternatif sunuyor. Omega 3, 6, 9 ve SDA (Stearodionik Asit) gibi değerli yağ asitleriyle vücuda destek sağlar. Enfes tadı ve kokusu ile hem çocukların hem yetişkinlerin vazgeçilmezi olacak !



vita.bear



Prof. Dr. Ali Demir SEZER

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik
Biyoteknoloji Anabilim Dalı Başkanı
adsezer@marmara.edu.tr

Genel Özellikler: CLEXANE düşük molekül ağırlıklı heparinler (LMWH) grubuna dahil sentetik bir heparindir. Heparine benzer bir şekilde antikoagülan/antitrombotik etki göstererek toplardamarlar içinde yeni pıhtı oluşumunu önlemektedir. Trombin Zamanını (TT) ve aktive parsiyel tromboplastin zamanını (aPTT) artırarak sıklıkla derin ven trombozu, pulmoner emboli ve iskemik komplikasyonların profilaksisinde kullanır. İlk onay aldığı Ekim 1987’te Fransa’da kullanıma geçmiş, ardından Mart 1993’te FDA tarafından onay alması ile birlikte Amerika’da klinik kullanımı başlamıştır. Türkiye’de ise Nisan 2001 tarihinden beri ruhsatlıdır.

Enoksaparin sodyum etkin maddesi, domuz bağırsak mukozasından türetilerek elde edilir. Heparin ile kıyaslandığında daha yüksek oranda anti-faktör Xa/ anti-faktör IIa aktivitesi gösterir. Fraksiyonlanmamış heparine kıyasla osteoporoz insidensi ve heparine bağlı trombositopeni riski daha düşüktür. Uygulama itibarıyla hızlı etki gösterir.

Etki Mekanizması: Enoksaparin, bir serin proteaz inhibitörü olan antitrombin III’e bağlanarak, faktör Xa’yı geri dönüşümsüz olarak inaktive eden bir kompleks oluşturur. Faktör Xa inaktivasyonunu sonucu, enoksaparin serbest kalır ve diğer anti-trombin moleküllerine bağlanır. Faktör IIa (trombin) de enoksaparin tarafından doğrudan inhibe edilir, ancak bu etki fraksiyonlanmamış heparinden (UFH) daha azdır. Enoksaparin bağlanmasına bağlı olarak pıhtılaşma sırasında, trombin fibrinojeni fibrine dönüştüremez ve pıhtı oluşturmaz dolayısıyla tromboembolik olayları önlemiş olur.

Endikasyon: Enoksaparin, ortopedik cerrahi veya kanser cerrahisi dahil genel cerrahi geçirenler olmak üzere, orta ve yüksek riskli cerrahi uygulanan hastalarda venöz tromboemboli profilaksisinde (venlerde pıhtı oluşumunun önlenmesi), venöz tromboemboli

riski yüksek akut kalp yetmezliği, solunum yetmezliği, ciddi enfeksiyonlar ve romatizmal hastalıkları içeren akut medikal hastalıkları olan ve mobilitesi azalmış hastalarda venöz tromboemboli profilaksisinde, hemodiyaliz sırasında ekstrakorporeal dolaşımda tromboz oluşumunun önlenmesinde, derin ven trombozu ve trombolitik tedavi veya cerrahi gerektirme ihtimali olan pulmoner emboli hariç, pulmoner emboli tedavisinde endikedir. Ayrıca kararsız angina ve non ST-segment yükselmeli miyokard infarktüsü (NSTEMI) nün dahil olduğu akut koroner sendrom ve medikal olarak tedavi edilen ya da daha sonra perkütan koroner girişim uygulanan hastalar da dahil olmak üzere, akut ST-segment yükselmeli miyokard infarktüsünün (STEMI) tedavisinde endikedir.

SARS-COV-2 pandemisinde kullanımı: Heparin ve düşük molekül ağırlıklı heparin (LMWH), tedavi kılavuzlarına göre orta ila şiddetli COVID-19 tedavisinde en çok tercih edilen antikoagülanlardır. Ayrıca, heparin ve LMWH, inflamatuvar sitokinleri, özellikle interlökin-6’yı inhibe etmesi nedeniyle anti-inflamatuvar özelliklere sahiptir.

Heparan sülfat (HS), SARS-CoV-2 patogeneğinde çok önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Virüs spike proteini, hem hücrel HS’ye hem de insan anjiyotensin dönüştürücü enzim 2’ye (ACE2) bağlanabilir. Enoksaparinin bu noktada çalışan antiviral mekanizması SARS-CoV-2 spike proteini ve ACE2 üzerindeki HS bölgesine bağlanma yeteneğinden gelir, bu da virüs hücresi girişini ve bunun sonucunda enfeksiyonu inhibe eder.

Kontrendikasyonlar: Enoksaparin sodyum bazı durumlarda kontraendikedir. Bu durumlar: son 100 gün içinde immün sistem aracı heparin ilişkili trombositopeni (HIT) öyküsü veya dolaşımda antikor varlığı, klinik açıdan anlamlı aktif kanama ya da yakın zamanda geçirilmiş hemorajik inme, gastrointestinal ülser, yüksek kanama riski olan malign neoplazm varlığı,

yakın zamanda geçirilmiş cerrahi operasyonlar gibi yüksek hemoraji riski olan durumlar, 24 saat içinde spinal ya da epidural anestezi sayılabilir.

Hemostazı etkileyen ilaçlar ile eşzamanlı kullanım önerilmez. Eğer kesin olarak endike değilse hemostazı etkileyen ajanların enoksaparin sodyum tedavisinden önce kesilmesi önerilmektedir. Kombinasyon endikasyonu varsa, enoksaparin sodyum uygun durumlarda dikkatli klinik ve laboratuvar takip eşliğinde kullanılmalıdır.

Ayrıca sistemik salisilatlar, asetilsalisilik asit (anti-inflamatuvar dozlarda) ve ketorolak dahil NSAİ’ler, diğer trombolitikler (örn. alteplaz, reteplaz, streptokinaz, tenekteplaz, ürokinaz), antikoagülanlar, serum potasyum düzeyini değiştiren ilaçlar ve bazı bitkisel ilaçlar (sarımsak, ginkgo biloba, yaban mersini, zencefil vd.) ile birlikte kullanımda dikkatli olunmalıdır.

Enoksaparin sodyum gebelikte yalnızca hekimin açıkça gerekli gördüğü durumlarda kullanılmalıdır. Epidural anestezi planlanan kadınlarda işlem öncesinde enoksaparin sodyum tedavisinin kesilmesi önerilir. Anne sütüne geçmediğinden emzirme sırasında kullanılabilir.

Kullanım uyarıları: Enoksaparin, diğer düşük molekül ağırlıklı heparinler ile birbiri yerine kullanılmamalıdır. Diğer ilaçlar ile aynı etkiye ve kullanım talimatlarına sahip değildir. Hastada yapay kalp kapakçığı varsa, özellikle gebeler yüksek tromboemboli riski taşır.

Endokardit (kalbin iç zarının iltihabı), mide ülseri geçmişi, böbrek yetmezliği, karaciğer yetmezliği, felç geçmişi, hipertansiyon, diyabetik retinopati, yakın zamanda geçirilmiş göz veya beyin operasyonu, 65 yaş üzeri, düşük kilolu veya fazla kilo, hiperkalemi, yüksek kanama potansiyelli hemostaz, antikoagülan etkili ilaçların kullanımı enoksaparine bağlı yan etkileri arttırabileceğinden tedaviye başlamadan hastanın durumu iyi değerlendirilmelidir.

Enoksaparin kullanımı sırasında spinal veya epidural anestezi alınması gerektiğinde hematoma oluşma riski mevcuttur. Bu risk özellikle epidural katater yerleştirilmiş hastalarda, hemostazda etkili başka ilaçlar kullanan hastalarda, ve travmatik veya tekrarlayan spinal/epidural delinme geçmişi olan hastalarda daha da artmaktadır. Uzun süreli veya kalıcı felç görülen vakalar kayıtlara geçmiştir.

Yan etkiler: Enoksaparin kullanımında yaygın olarak gözlenen istenmeyen durumlar hemoraji, hemorajik anemi, trombositopeni, trombositoz, alerjik reaksiyon, baş ağrısı, karaciğer enzimlerinde artış, ürtiker, kaşıntı, eritemdir. Seyrek olarak eozinofili tromboz ile birlikte immüno-alerjik trombositopeni anafilaktik/anafilaktoid reaksiyonlar (şok dahil), spinal hematoma, kolestatik karaciğer hasarı, alopesi, kutanöz vaskülit, genellikle enjeksiyon bölgesinde cilt nekrozu ve nodül oluşumu görülür. Ayrıca yaygın olmayarak hepatoselüler karaciğer hasarı, büllöz dermatit gözlenebilir.

Dozaj ve Uygulama Yolu: Orta derecede tromboemboli riski olan hastalarda, önerilen enoksaparin sodyum dozu subkütan enjeksiyon yoluyla günde bir kez 2.000 IU'dur (20 mg). Enoksaparin sodyumun 2.000 IU'luk (20 mg) preoperatif başlangıç dozunun (cerrahiden 2 saat önce), orta derecede riskli cerrahide etkili ve güvenli olduğu kanıtlanmıştır. Tedaviye düzleme gözlenene kadar en az 7-10 gün devam edilmelidir.

Yüksek derecede tromboemboli riski olan hastalarda önerilen enoksaparin sodyum dozu, tercihen cerrahiden 12 saat önce başlatılan ve subkütan enjeksiyon ile günde bir kez verilen 4.000 IU'dur (40 mg). Majör ortopedik cerrahi uygulanan hastalar için, 5 haftaya varan genişletilmiş tromboprolaksi önerilir.

Kanser nedeniyle abdominal ya da pelvik cerrahi geçiren venöz tromboembolizm (VTE) riski yüksek hastalar için 4 haftaya varan genişletilmiş tromboprolaksi önerilir.

DVT ve PE tedavisi için; Enoksaparin sodyum SC enjeksiyon yoluyla günde bir kez 150 IU/kg (1,5 mg/kg) veya günde iki kez 100 IU/kg (1 mg/kg) dozunda ortalama 10 gün uygulanır.

Hemodiyaliz sırasında tromboz oluşumunun engellenmesi için; Önerilen doz 100 IU/kg (1 mg/kg) enoksaparin sodyumdur. Yüksek hemoraji riski taşıyan hastalar için, doz ikili vasküler

giriş için 50 IU/kg'a (0,5 mg/kg) ve tek vasküler giriş için 75 IU/kg'a (0,75 mg/kg) azaltılmalıdır. Hemodiyaliz sırasında ekstra korporal dolaşımda tromboz oluşumunu önlemek için bir diyaliz devresinin arteriyel koluna uygulanır.

Akut koroner sendrom için: Kararsız angina ve NSTEMİ tedavisi için önerilen enoksaparin sodyum dozu, antitrombotik tedavisi ile kombinasyon halinde subkütan enjeksiyon yoluyla 12 saatte bir uygulanan 100 IU/kg'dır (1 mg/kg). Bu hastalarda enoksaparin sodyum ile tedavi en az 2 gün süreyle uygulanmalı ve hastanın durumu stabilize olana kadar devam ettirilmelidir. Normal tedavi süresi 2 - 8 gündür.

Akut STEMI için tedaviye tek IV bolus enjeksiyon ile başlanır ve hemen ardından SC enjeksiyon uygulanır.

Enoksaparin sodyum kesinlikle intramüsküler yolla uygulanmamalıdır. Diğer ürünler ile karıştırılmamalıdır.

IV (Bolus) Enjeksiyon (yalnızca akut STEMI endikasyonu için) yapılacaksa Enoksaparin sodyum, sudaki %5 dekstroz ya da normal serum fizyolojik çözeltisi (%0,9) ile güvenli uygulanabilir.

Farmakokinetik: Anti-Faktör Xa aktivitesine dayalı yarılanma ömrü, tek bir SC uygulamadan 4,5 saat sonra, tekrarlanan uygulamadan sonra ise yaklaşık 7 saattir.

Enoksaparin fraksiyonlanmamış heparinden ayıran başlıca farmakokinetik özellikleri, daha yüksek biyoyararlanım ve daha uzun yarı ömürlü olmasıdır. Daha hızlı ve öngörülebilir emilim ile birlikte, genelde herhangi bir izlemeye gerek kalmadan günde bir veya iki kez dozlama yeterlidir.

Enoksaparin, deri altı uygulamadan sonra doğrusal olarak emilir ve aktivitenin tepe noktasına ulaşması 2,5 - 4 saatte meydana gelir. Anti faktör Xa aktivitesine dayalı enoksaparinin ortalama mutlak biyoyararlanımı, sağlıklı gönüllülerde deri altı dozlamayı takiben % 91'dir (heparin için ise %29'dur).

Enoksaparinin dağılımı heparine benzerdir. Heparin ile aynı anti-faktör IIa plazma yarılanma ömrüne sahipken, anti-faktör Xa plazma yarılanma ömrü üç kat daha uzundur.

Anti-faktör Xa aktivitesi, deri altına 40 mg uygulamadan sonra plazmada 12 saat boyunca devam eder. Enoksaparin esas olarak

dozdan bağımsız doymamış bir mekanizma ile böbreklerden elimine edilirken, heparin doza bağımlı olarak doymuş mekanizma ile böbreklerden atılır.

Müstahzar: Türkiye'de ve dünyada Enoksaparin içeren preparatlar çoğunlukla kullanıma hazır enjektör olmakla birlikte solüsyon olarak da bulunur. Dünyada Çin menşeli Inhixa® ve Hollanda menşeli Thorinane® biyobenzerleri olarak piyasada mevcuttur. Türkiye'ye Clexane® ismi ile giren ürün dünyada Lovenox® ile bilinmektedir.

Türkiye: 20 mg/0,2 ml – 40 mg/0,4 ml – 60 mg/0,6 ml, 80 mg/0,8 ml, 100 mg/1 ml- 120 mg/0,8 ml dozlarında CLEXANE® KULL.HAZIR ENJEKTÖR referans ürün olmak üzere, ENOX KULLANIMA HAZIR ENJEKTÖR, OKSAPAR ANTI-XA ENJEKSİYONLUK COZELTI ICEREN KULLANIMA HAZIR ENJEKTÖR, VENAPERTA ANTI-XA ENJEKSİYONLUK COZELTI ICEREN KULLANIMA HAZIR ENJEKTÖR, AXEPARIN ANTI XA ENJEKSİYONLUK COZELTI ICEREN KULLANIMA HAZIR ENJEKTÖR, adı altında biyobenzer preparatlar da mevcuttur.

Referanslar

1. Drugbank online (2025), Enoxaparin, <https://go.drugbank.com/drugs/DB01269>
2. Pubchem (2025), Enoxaparin sodium, <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Enoxaparin-Sodium>
3. European Medicines Agency (2025), Enoxaparin
4. Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, Kısa Ürün Bilgisi, Clexane
5. Fareed, J., Hoppensteadt, D., Walenga, J., Iqbal, O., Ma, Q., Jeske, W., & Sheikh, T. (2003). Pharmacodynamic and pharmacokinetic properties of enoxaparin: implications for clinical practice. Clinical Pharmacokinetics, 42, 1043-1057.
6. Afsharirad, B., & Entezari-Maleki, T. (2023). Enoxaparin's potential mechanisms against SARS-CoV-2. International Journal of Surgery, 109 (1), 48-49.
7. Iqbal, Z., & Cohen, M. (2011). Enoxaparin: a pharmacologic and clinical review. Expert opinion on pharmacotherapy, 12 (7), 1157-1170.

SEKTÖRÜN BÜYÜYEN DEVİ B'İOTA

YENİ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI NEVZAT KAR İLE

Dünden Bugüne B'iota,

Yeni görevinizle ilgili neler söylemek istersiniz? Bu görev sizin için ne ifade ediyor?

Çok teşekkür ederim, benim için çok anlamlı bir görev ve büyük bir sorumluluk. Biota benim ikinci ailem, 23 yıldır içinde büyüdüğüm, olgunlaştığım bir yuva. Bu yeni görevde amacım, kurucumuz ve CEO'muz Cihat Dünder'in oluşturduğu güçlü değerler üzerine yenilikçi vizyonumuzu daha ileri taşımak. Özellikle tüketici odaklı stratejilerimizi geliştirerek, marka aidiyetimizi daha da güçlendirecek projelere öncelik vereceğim. Biota'da geçirdiğim uzun yıllar boyunca biriktirdiğim deneyimleri ve öğrendiklerimi yeni nesillere aktarmak, şirketimizin geleceğine katkıda bulunmak benim için ayrı bir gurur kaynağı.

Türkiye'de kozmetik ve dermokozmetik sektörünün sunduğu fırsatlar ve zorluklar nelerdir?

Türkiye'de kozmetik ve dermokozmetik sektörü, sağlıklı yaşama artan ilgiyle birlikte büyük fırsatlar sunuyor. En önemli fırsatlar arasında doğal ürünlere artan talep, tüketici bilinç düzeyinin yükselmesi ve yenilikçi formüllere yönelik ilgi var. Özellikle genç tüketicilerin doğallık ve güvenilirlik içerik arayışına cevap verebilen markaların sektörde güçlü bir yer edindiğini görüyoruz. Zorluk olarak ise sektördeki rekabetin yoğunluğu ve tüketicilerin güvenini kazanmak için sürekli yenilikçilik gereksinimini söyleyebilirim. Bu rekabetçi ortamda ayakta kalabilmek için tüketicinin güvenini sağlamak ve sürekli gelişim içerisinde olmak büyük önem taşıyor.

“
Ar-Ge bizim kalbimiz ve en güçlü yanımız.
”

Biota'nın inovasyon ve Ar-Ge yaklaşımından biraz bahsedermisiniz?

Ar-Ge bizim kalbimiz ve en güçlü yanımız. Biota bünyesinde bulunan ödüllü Ar-Ge merkezimiz, ulusal ve uluslararası platformlarda birçok ödülle taçlandırıldı. Ekibimiz, ileri düzeyde dermokozmetik bilim bilgisine sahip, kendi alanlarında uzman ve lisansüstü eğitim görmüş profesyonellerden oluşuyor. Yenilikçi ham maddeler, modern formüller, lipozomlar ve patentli bitki ekstraktları kullanarak klinik olarak etkinliği kanıtlanmış ürünler geliştiriyoruz. 7 farklı bağımsız araştırma laboratuvarımızda yaptığımız çalışmalarla, yenilikçi çözümler üretip, sektörde öncü olmaya devam ediyoruz.

Tüketici eğilimlerinin Biota'nın stratejilerine etkisi nedir?

Tüketicilerin sağlıklı ve doğal ürünlere yönelmesi, Biota'nın DNA'sıyla doğrudan örtüşüyor. Bu eğilim sayesinde pazardaki konumumuz güçleniyor. Markalarımızı sürekli genişleterek tüketici ihtiyaçlarına ve beklentilerine hızlıca cevap vermeye çalışıyoruz. Tüketici geri bildirimlerini aktif şekilde değerlendiriyor ve ürün geliştirme süreçlerimize entegre ediyoruz. Bu yaklaşımımız,



tüketicilerimizle daha yakın bir bağ kurmamızı sağlıyor.

İhracat alanındaki hedefleriniz nelerdir?

İhracat bizim için büyük önem taşıyor. Özellikle Avrupa, Ortadoğu ve Asya pazarlarında Biota markalarına talep giderek artıyor. Hedefimiz, güçlü yerel marka algımızı küresel ölçekte güçlendirmek ve uluslararası pazarlarda sürdürülebilir bir büyüme sağlamak. Yurt dışındaki tüketicilerin farklı beklentilerini iyi analiz ederek, pazara uygun ürünlerle varlığımızı sürekli artırıyoruz. İhracat odaklı yeni projeler ve pazarlama stratejileri



geliştirerek global arenada kalıcı ve güçlü bir oyuncu olmayı amaçlıyoruz.

“
Avrupa, Ortadoğu ve
Asya pazarlarında Biota
markalarına talep
giderek artıyor.
”

Sürdürülebilirlik konusunda Biota olarak neler yapıyorsunuz?

Sürdürülebilirlik ve çevre dostu üretim Biota için temel bir değer. Üretim süreçlerimizde doğaya saygılı, çevre dostu ham maddeler ve ambalaj çözümleri kullanıyoruz. Gelecek nesillere daha temiz bir dünya bırakmak için çalışıyoruz. Ayrıca, sosyal sorumluluk projeleri ve farkındalık kampanyaları düzenleyerek toplumun bu konuda bilinçlenmesine destek oluyoruz.

Satış ve pazarlamada başarılı olmanın sırrı nedir?

Satış ve pazarlama alanındaki tecrübelerim, bana insanların kalbine dokunmanın ne kadar önemli olduğunu öğretti. Ekibimle birlikte tüketicileri anlamaya, onların gerçek ihtiyaçlarına odaklanmaya ve samimi iletişim kurmaya özen gösteriyoruz. Bu yaklaşım, Biota'nın sürdürülebilir başarısını pekiştirmemize yardımcı oluyor. Müşteri ilişkilerinde güven,

samimiyet ve şeffaflık bizim vazgeçilmez değerlerimizdir ve başarımızın temelini oluşturuyor. 23 yıldır Biota ailesinin bir parçası olmak, iş ortaklarımızla güçlü ve samimi ilişkiler kurmamıza imkân tanıdı. Bu uzun yolculukta geliştirdiğimiz karşılıklı güven sayesinde, müşterilerimizin ihtiyaçlarına empatiyle yaklaşarak her iki taraf için de fayda sağlayan çözümler üretiliyor ve bu değerli ilişkileri sürdürülebilir hale getiriyoruz.

Gelecek hedefleriniz arasında neler var?

Önümüzdeki beş yıl içerisinde Biota'nın küresel marka algısını daha da güçlendirecek projelerimiz var. Tüketicilerimizin ihtiyaçlarını ve beklentilerini daha derinden anlayarak, onların yaşam kalitelerini artıran, yenilikçi ve çözüm odaklı ürünler geliştirmeye devam edeceğiz. Satış kanallarımızı çeşitlendirerek ve güçlendirerek tüketicilere daha etkin ve hızlı ulaşmayı sağlayacağız. Satış ekiplerimizin sahadaki etkinliğini artırmak ve bayi ağıımızı daha da genişleterek Türkiye'nin her bölgesinde tüketicilerimizin ihtiyaçlarına hızla cevap vermek istiyoruz. Tüketici ihtiyaçlarını doğru analiz ederek satış stratejilerimizi sürekli yenileyecek, böylece Biota'nın pazardaki lider konumunu daha da ileri taşıyacağız. Kısacası tüketiciye dokunan, onlarla bağ kuran ve ihtiyaçlarını karşılayan yenilikçi adımları artırarak, Biota'nın sektördeki güçlü konumunu daha da ileriye taşımayı hedefliyoruz.



Eczacılarla iş birliğinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılar bizim en değerli iş ortaklarımız. Onlarla daha güçlü bağlar kurmak ve sürdürülebilir iş birlikleri oluşturmak için eğitim programlarımızı genişletiyor ve karşılıklı fayda sağlayan projeler üretiliyor. Böylece hem Biota'nın marka değerini hem de eczacılarımızın sektör içindeki önemini artırmayı hedefliyoruz. Bu iş birlikleri sayesinde tüketicilere doğrudan ulaşabilmenin ve doğru bilgiyi iletebilmenin avantajlarını yaşıyoruz.

“
Eczacılar bizim en
değerli iş ortaklarımız
”



hünnap®

İYİLİĞİN DEĞERLİ ÖZLERİ



DOĞADAN DOĞAL KORUMA



Sivrisinek, kene ve
bit türevlerine
karşı etkili koruma



Sıfır Toksik



Doğal Özler İçerir



8 Saate kadar
Etkili Koruma



Hayvanlara ve
Doğaya Zararsız



Tüm Cilt Tipleri
için Uygun



Profed.

TÜM AİLE İÇİN

**SİNEK
KOVUCU
SPREY**



Sivrisinek, kene ve
bit türevlerine
karşı etkili koruma

☺ Sıfır Toksik

🌿 Doğal Özler İçerir

🕒 8 Saate kadar
Etkili Koruma

🐦 Hayvanlara ve
Doğaya Zararsız

👐 Tüm Cilt Tipleri
için Uygun



75 ml e

Profed.

TÜM AİLE İÇİN

**SİNEK
KOVUCU
SPREY**



Sivrisinek, kene ve
bit türevlerine
karşı etkili koruma

☺ Sıfır Toksik

🌿 Doğal Özler İçerir

🕒 8 Saate kadar
Etkili Koruma

🐦 Hayvanlara ve
Doğaya Zararsız

👐 Tüm Cilt Tipleri
için Uygun



75 ml e



Sağlık Bilimleri Üniversitesi
ve Arge Laboratuvarları
tarafından test edilmiştir.



SBUDETUAM
Validebağ Araştırma Parkı

Detaylı Bilgi için:



NÖROFARMAKOLOJİDE STİGMALAR

Psikiyatrik ilaçlar, artan mental hastalık prevalansları ve hastalıklardan doğan ihtiyaçlarla son günlerde oldukça popülerlik kazanmıştır. Nörofarmakoloji, bu konuda bireyin zihinsel sağlığını korumaya yönelik uzman önderliğinde farmakoterapiye başlamasını, çoğunlukla ilaçlı tedavi yöntemleriyle semptomların iyileştirilmesini veya azaltılmasını amaçlayan bir bilim dalıdır. Diğer eczacılık alanlarıyla aynı motivasyona sahip olsa da nörofarmakoloji, özgün dezavantajı yüzünden hedeflediği faydaya ulaşamamaktadır.

Stigmalar "Toplumsal Etiketleme" olarak tanımlayabileceğimiz bu kavram olup günümüzde nörofarmakolojinin en kabul gören problemlerinden biridir. Her ne kadar Parkinson, Alzheimer ve diğer nörodejeneratif hastalıklar için geçerli olmasa da depresyon, kişilik bozuklukları ve anksiyete gibi düşünce ve davranışlara dayanan hastalıklarda stigmalar önem arz etmektedir. Toplamların sağlık okuryazarlığı düzeyleriyle zıt korelasyon gösteren bu olgu, kişinin psikolojik tedavi görmesi veya psikiyatrik ilaçlar kullanmasıyla delirmiş, zayıf ya da kontrolsüz gibi etiketlenmesine ve kişinin kendini diğerlerinden daha az normal hissetmesine sebep olmaktadır. Bu etiketlenme toplum içinde izolasyona, sosyal dışlanmaya ve tedavi sürecine karşı isteksizlik doğurabilir. Psikiyatrik tedaviye yönelik ciddi bir engel oluşturan etiketlenme,

hastaların tedaviye başlama ve tedaviye devam etme süreçlerini zorlaştırmaktadır. Nörofarmakolojinin etkinliğini ve gerekliliğini kabul etmek yerine toplumsal normları önceliklendiren pek çok birey, tedaviye başlarken bile zorlanmakta ve tedavi sürecinde direnç göstermektedir.

STİGMANIN KAYNAKLARI

Psikiyatrik hastalıklara yönelik önyargılar genellikle bilgi eksikliğinden, medyanın yanlış anlatımından veya kültürel inanışlardan kaynaklanır. Ruh sağlığıyla ilgili yeterince doğru bilgiye sahip olmayan insanlar, psikiyatrik hastalıklara sahip bireyleri yanlış anlayabilir ve damgalayabilir. Medya, çoğu zaman psikiyatrik hastalıkları yanlış şekilde resmederek

bu önyargıları pekiştirmektedir. Örneğin filmlerde ve dizilerde ruhsal sorunlara sahip bireyler genellikle tehlikeli ya da zayıf olarak gösterilmektedir. Kültürel, dini ve geleneksel inanışlar da psikiyatrik hastalıkları kişisel bir eksiklik olarak görüp bireyin tedaviye olan yaklaşımını olumsuz yönde etkileyebilir.

ECZACILAR NE YAPABİLİR?

Eczacılar, psikiyatrik ilaçlarla ilgili yanlış bilgileri düzeltmek ve hastaların endişelerini gidermekte kritik bir role sahiptir. Psikiyatrik ilaçların bağımlılık yaptığı ya da insanı tamamen değiştirdiği gibi yanlış inanışları yıkmak için eczacılar, öncelikli olarak hastalara açık ve anlaşılır bilgiler sunmalıdır. Ayrıca hastaların ilaçlarını alırken rahat hissetmelerini

için destekleyici tutum sergilemek ve yargılamadan uzak bir ortam sağlamak ve buna yönelik "hasta ile iletişim becerileri" konusunda yetkinlik kazanmak oldukça önemlidir.

Ek olarak eczacılar, ruh sağlığı konusunda bilgi dağarcıklarını genişletmek için eğitimlere katılabilir ve toplumda bu konuda daha fazla farkındalık yaratmak için aktif rol alabilirler. Toplumla çoğu zaman dirsek temasına sahip eczacılık mesleği, doğru bilginin yayılması ve insanların tedavi süreçlerine güven duyması konularında aktif rol oynayarak toplumun ruh sağlığıyla ilgili etiketlemelerini azaltmada büyük fark yaratabilir.



Kadir Tuğrul Çakmaktaş

İstinye Üniversitesi İngilizce
Eczacılık 4. Sınıf

PROVIMTM

PROBIOTIC SUPPLEMENT



Provim, içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar, bağırsak mikrobiyotasının dengelenmesine katkıda bulunur.*

*Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanları Kullanım Kılavuzu

WellcareTM | **PROVIMTM**



Prof. Dr. Ş. Güniz KÜÇÜKGÜZEL
Fenerbahçe Üniversitesi, Rektör Yardımcısı
guniz.kucukguzel@fbu.edu.tr

MAGNEZYUM VE B6 VİTAMİNİ KOMBİNASYONU

İnsan vücudunda hayati önem taşıyan 11 minerale biri olan magnezyum (Mg), kimyasal olarak, atom numarası 12; atom ağırlığı 24,312 olan alkali toprak metalleri sınıfından bir elementtir.

İngiltere'de Joseph Black tarafından 1755 yılında keşfedilmiştir. Humphrey Davy tarafından 1808 yılında saf olarak, magnezya ve cıva-II-oksit (HgO) karışımından izole edilmiştir. Magnezyum, vücudumuzdaki hücrelerin enerji üretiminde kritik bir rol oynar. Adenosin trifosfat (ATP) hücrelerimizin enerji kaynağıdır ve biyolojik olarak aktif olabilmek için bir magnezyum iyonuna bağlanmalıdır. Magnezyum, vücudumuzda bulunan 300'den fazla biyokimyasal reaksiyonda rol alan enzimin çalışması için kilit bir role sahiptir ve kas, sinir, kalp ve kemik sağlığında önemli bir rol oynar. Yeterli magnezyum alımı, tansiyonu düşürebilir, kalp hastalıkları riskini azaltabilir ve genel enerji seviyelerini artırabilir. Bunun yanı sıra, vücuttaki stresle başa çıkma yeteneğini de güçlendirir. Vücuttaki magnezyum seviyeleri düştüğünde, yorgunluk, baş ağrısı, kas spazmları ve anksiyete gibi birçok belirti ortaya çıkabilir. Kronik magnezyum eksikliği, ayrıca kalp hastalıkları, osteoporoz ve diyabet riskini artırabilir.

Ortalama bir yetişkinde yaklaşık 24 gram magnezyum bulunur. Magnezyumun etkinliği için D vitamininin yeterli düzeyde olması önemlidir. Magnezyum gıdalarda doğal olarak bulunmaktadır. İnsan vücudu magnezyumu doğal olarak üretilmediği için besin veya takviye yoluyla alınması gerekir. En çok magnezyum içeren besinlerin başında muz, avokado, kaju, badem, kabak çekirdeği ve bitter çikolata gelir. Besinlerden karşılanamayan magnezyum ihtiyacı için doktor tarafından magnezyum takviyeleri de önerilebilir. Magnezyum desteklerde tuz halinde bulunur. İnorganik veya organik tuzları mevcuttur.

İnorganik tuzlarda magnezyum içeriği yüksektir, ancak çözünürlüğü düşüktür ve emilimi kötüdür. Magnezyum oksit, magnezyum hidroksit, magnezyum sülfat, magnezyum fosfat gibi inorganik magnezyum tuzları mevcuttur.

Organik magnezyum tuzlarından bazıları magnezyum sitrat, magnezyum malat, magnezyum glisinat, magnezyum N-asetiltaurinat, magnezyum L-treonat, magnezyum pikolinat, magnezyum aspartat, magnezyum taurat şeklindedir.

Magnezyum sitrat: Kaslarla ilgili şikayetlerde tercih edilir. Kas ağrıları ve bacaklardaki kramplar için faydalı olabilir. Kabızlıkta da kullanılabilir.

Magnezyum malat: Özellikle enerji üretimine destek istendiğinde, ağrı ve hassasiyet, kronik yorgunluk ve kramp durumlarında, insülin direncinde etkili olmaktadır. Özellikle enerji ihtiyacının arttığı durumlarda tercih edilir.

Magnezyum glisinat: Uyku problemlerinde, anksiyeteyi azaltmada, ağrının azalmasında, adet dönemi ağrılarında, migren baş ağrılarında etkilidir.

Magnezyum taurat: Kan şekeri düzenlenmesi, kan basıncının dengelenmesi, kalple ilgili problemlerde kalbin korunmasında faydalı olabilir.

Magnezyum N-asetiltaurinat: Migren tedavisinde, kaygının azaltılmasında, hafıza problemlerinde, premenstrüel semptomların iyileştirilmesinde, tansiyonun ve kan şekerinin düzenlenmesinde etkili olabilir.

Magnezyum L-treonat: Hafıza ve bilişsel işlevlerde iyileşme sağlar. Uyku bozukluklarında faydalıdır. Depresif durum, hafıza kayıpları, stres ve anksiyete gibi bozukluklarda faydalı olabilir.

Epsom tuzu magnezyum sülfat: Vücut banyolarında kullanılabilir. Lokal etkisinden faydalanmak istendiğinde, eklem ve kas ağrılarında, cilt hastalıklarında ve yorgunlukta tercih edilir.

Yemekten iki saat sonra magnezyum emilimi için en uygun zaman olup, alınan magnezyum formuna bağlı olarak sabah veya akşam saatlerinde alınması önerilebilir. Magnezyum glisinat ve N-asetiltaurinatın akşam alınması, malat veya sitrat içeren formlarının ise sabah saatlerinde alınması tavsiye edilir. Magnezyum mide boş iken alınmalıdır. Asidite magnezyum emilimi için önemli olup, magnezyum aldıktan sonra da 1 saat yemek yememek gerekir. Kombine magnezyum formları, uykuyu etkilemiyor ise akşam alınabilir, uyku düzeni bozuluyor ise, gündüz alınması önerilir. Böbrek hastalığı olanlar, Miyastenia gravis, atriyal fibrilasyon durumlarında

doktora danışarak magnezyum almaları gerekir. İshal durumunda ishali artırabilir.

Hücre içi bir katyon olan magnezyum, stres sırasında salgılanan hormonlar tarafından hücre içinden hücre dışı boşluğuna doğru hareket eder, idrarda magnezyum atılımı artar ve sonrasında serum magnezyum düzeylerinin düşmesine yol açar. Düşük serum magnezyum seviyeleri ise, strese tepki olarak katekolaminler, adrenokortikotropik hormonlar ve kortizol gibi strese bağlı hormonların salgılamada artışa neden olarak bunların beyne erişimini engeller. Bunun sonucunda ise, düşük stres direnci ve daha fazla magnezyum kaybının olduğu kısır bir döngü ortaya çıkar.

Eczacı Dergisinin 2020 yılında çıkan 184. sayısında "Vitamin B6 ve Hayatımızdaki önemi" başlıklı yazımda B6 vitamini hakkında önemli bilgiler paylaşmışım. Vitamin B6 (piridoksin), vücudumuzdaki proteinlerin ve temel bileşiklerin sinir sistemindeki nörotransmitterlerin, eritrositlerin ve prostaglandinlerin yapısında bulunan suda çözünen bir vitamin olup, hormonal dengenin sağlanmasında ve bağışıklık sistemi işlevlerinin düzenlenmesinde de önemlidir. B6 vitamini, depresyon ve anksiyeteyi etkileyen nörotransmitterler üzerinde düzenleyici etkiler yaratır; kan basıncını düşürebilir ve kortikosteroid salgısının fizyolojik etkilerini azaltmak için periferik şekilde etki edebilir. B6 vitamini eksikliği ise, anemi, cilt döküntüleri ve sinir sisteminin bozulmasına yol açabilir.

Piridoksin, besinlerin yapısında piridoksal ve piridoksamin olarak adlandırılan farklı formlarda da bulunabilir. Aktif olarak görev yapan şekli ise piridoksin fosfattır. Piridoksinin aktif formu olan piridoksal fosfata (PLF) dönüşebilmesi için magnezyum ve riboflavin (B2 vitamini) gibi kofaktörler gereklidir. Magnezyum için de önemli bir kofaktör B6 vitamini. B6 vitamini magnezyumun vücut hücrelerine taşınmasına yardımcı olur. B6 vitamininin, hücresel magnezyum alımını kolaylaştırması, hem atılımını sınırlaması hem de magnezyumun etkinliğini artırması olası nedenlerden biridir. Günümüzde magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonu içeren formülasyonlar bu nedenle önem kazanmıştır.

MAGNEZYUM VE B6 VİTAMİNİNİN BİRLİKTE ALIMININ FAYDALARI

Magnezyum ve B6 vitamini, birlikte alındığında

sinerjik bir etki gösterir. Bu kombinasyon, aşağıdaki faydaları sağlayabilir:

- Enerji metabolizmasını artırır ve yorgunluk hissini azaltır.
- Ruh halini iyileştirir ve stres ile başa çıkmayı kolaylaştırır.
- Kasların gevşemesine yardımcı olur ve kas kramplarını azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir ve genel sağlığı iyileştirir.

MAGNEZYUM VE B6 VİTAMİNİNİN ZARARLARI

Magnezyum ve B6 vitamininin aşırı alımı bazı yan etkilere yol açabilir. Bu yan etkiler şunlardır:

- B6 vitamini yüksek dozlarda alındığında sinir hasarına yol açabilir. Uzun süreli aşırı alım, nöropati belirtilerine neden olabilir.
- Aşırı magnezyum alımı, ishal, bulantı ve karın kramplarına yol açabilir. Böbrek problemleri olan bireylerde aşırı magnezyum alımı ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Her iki bileşenin aşırı alımı, ilaç etkileşimlerine neden olabilir. Özellikle kan sulandırıcı ilaçlar ve bazı antihipertansif ilaçlarla birlikte alındığında dikkatli olunmalıdır.

Magnezyum ve B6 vitamini, bireylerin genel sağlığını destekleyen önemli besin maddeleridir. Ancak, her zaman dengeli bir diyet ve uygun dozaj ve formülasyon ile alım sağlanmalıdır. Sağlık sorunları yaşayan bireylerin, bu besin maddelerini kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışmaları önerilir. Bu iki bileşenin doğru ve dengeli alımı, vücudun ihtiyaçlarını karşılamak ve sağlığı korumak açısından büyük önem taşır.

Kaynaklar

Küçükgülzel ŞG. Vitamin B6 ve Hayatımızdaki önemi, Eczacı Dergisi, ISSN 1306-5734, Sayı:184, s.12, 2020.

Marion Eberlin, Evid Self Med 2022;2:220053 | <https://doi.org/10.52778/efsm.22.0053>

Sağlık Ürünleri Derneği Geleneksel İftar Yemeğinde Sektör Buluştu

Sağlık Ürünleri Derneği (SURDER) tarafından her yıl düzenlenen Geleneksel İftar Yemeği, bu yıl da sektörün önde gelen isimlerini bir araya getirdi. On üçüncüsü gerçekleştirilen iftar organizasyonu, Gen İlaç, Solgar Vitamin, Humanis Sağlık, Tab İlaç ve GM-Bay Sağlık'ın sponsorluğunda Holiday Inn Çukurambar Ankara'da düzenlendi.

İftar yemeğine, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, T.C. Ticaret Bakanlığı, T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, T.C. Hazine ve Maliye Bakanlığı ve Sosyal Güvenlik Kurumu yetkilileri ile sektörün önde gelen sivil toplum kuruluşları ve üyeleri katılım sağladı.

SEKTÖR TEMSİLCİLERİNDEN TEŞEKKÜR MESAJI

İftar programında, SURDER Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Ecz. M. Kazım Dinç, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Başkanı Sayın Prof. Dr. Ahmet Ayar ve SGK Başkan Yardımcısı Sayın Lütfi Aydın kısa bir konuşma yaparak misafirlere teşekkürlerini sundular.

SURDER Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Ecz. M. Kazım Dinç konuşmasında, Ramazan ayının birlik, beraberlik ve paylaşım ruhuna vurgu yaparak, sağlık alanında topluma daha fazla katkı sunma hedeflerini dile getirdi. Dinç, "Sağlık ürünleri alanındaki yenilikleri ve gelişmeleri yakından takip ederek, toplumun sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamak için çalışmalarımıza devam edeceğiz" dedi.

SEKTÖRDE İŞ BİRLİĞİ VE DAYANIŞMA ÖN PLANDA

Katılımcılar, iftar programının sektör temsilcileri arasında güçlü bir iletişim ve dayanışma ortamı oluşturduğunu ifade etti. Sağlık sektörünün öncü isimlerinin bir araya gelmesiyle, mevcut ve gelecekteki projeler hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.

Etkinlik, Ramazan ayının manevi atmosferinde, sektör paydaşlarının bir araya gelerek ortak hedefler doğrultusunda iş birliği yapmasına vesile oldu. Katılımcılar, önümüzdeki yıllarda da bu tür organizasyonların devam



SURDER Yönetim Kurulu Başkanı
Ecz. M. Kazım Dinç



etmesini temenni etti.

Sağlık Ürünleri Derneği'nin geleneksel hale getirdiği iftar programı, sektör temsilcileri arasındaki bağları güçlendirirken, sağlık alanında yapılan çalışmalara dair farkındalık oluşturma açısından da önemli bir platform sundu.

Shiffa Home



Yaza Hafif Bir Başlangıç



AKSUVİTAL



T.C. Sağlık Bakanı Sayın Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nu Ziyaret

Türk Eczacıları Birliği Başkanı
Ecz. Arman Üney, Türk Eczacıları
Birliği II. Başkanı Ecz. Cenk Kes,
Türk Eczacıları Birliği Genel
Sekreteri Ecz. Ali Erdem ve Türk

Eczacıları Birliği Saymanı Ecz.
Uğur Elik, 13 Mart 2025 tarihinde
(bugün) T.C. Sağlık Bakanı Sayın
Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nu
makamında ziyaret ettiler.

Görüşmede, Sayın Bakan ile,
İlaç Fiyat Kararnamesi, istihdam
ve mesleğimizin gündemindeki
konular değerlendirildi.



KVKK Başkanı Sayın Prof.Dr. Faruk Bilir'i Ziyaret



Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti tarafından, 12.03.2025 tarihinde KVKK Başkanı Sayın Prof.Dr. Faruk Bilir'e bir ziyaret gerçekleştirildi.

Türk Eczacıları Birliği Başkanı Ecz. Arman Üney, Türk Eczacıları Birliği II. Başkanı Ecz. Cenk Kes, Türk Eczacıları Birliği Genel Sekreteri Ecz. Ali Erdem, Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti Üyesi Uzm.Ecz. Özgün Sağır ve Hukuk Danışmanı Av. Özge Evcı Eralp'in katıldıkları görüşmede, Sayın Kurum Başkanı ile, Kişisel Verileri Koruma Kanunu kapsamındaki uygulamalar değerlendirildi.

KAMUOYUNUN DİKKATİNE

Bir internet haber sitesinde yayımlanan “yorum” haddini aşarak eczacılık mesleğimize yönelik karalamaya ve itibarsızlaştırmaya dönüşmüştür. Ülkemizin sıcak gündeminde, farklı görüş ve düşüncelere saygının savunuculuğu yapılırken kullanılan ifade ve kavramlar, mesleğimizin itibarını zedelemeye yöneliktir ve kabul edilebilir bir yanı yoktur.

Depremden pandemiye en zorlu koşullarda, her zaman, halkımızın en yakın sağlık danışmanı olan, 7/24 ülkemizin her noktasında kesintisiz ilaç eczacılık hizmeti sunan 50 bini aşkın meslektaşımızı ve eczanelerimizde istihdam edilen 120 bini aşkın eczane çalışanımızı itibarsızlaştırmaya çalışmak, siyasi yorumları bu noktaya taşımak kimsenin harcı değildir.

Eczacıların sağlık sistemindeki etkin rolünü görmezden gelerek, eczacılık mesleğini değersizleştirmeye çalışan medya organlarını kınıyor, sorumlu ve dikkatli bir dil kullanmaya davet ediyoruz. Bu yaklaşıma karşı her türlü hukuk yolunu kullanacağımızı kamuoyuna ilan ediyoruz.

TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ



İFK'DAKİ DEĞİŞİKLİK RESMİ GAZETE'DE YAYIMLANDI

YENİ DÜZENLEME İLE ECZACI KAR ORANLARINI
BELİRLEYEN BAREMLER, HER FİYAT ARTIŞINDA BELİRLİ
BİR ÇİPAYA BAĞLANARAK ECZACI KAR ORANLARINDAKİ
KAYIPLAR ÖNLENECEK

Resmi Gazete'de bugün yayımlanan İlaç Fiyat
Kararnamesi ile baremlere "çipa" konularak, eczacı kâr
oranları güvence altına alındı. Bu önemli değişikliğe
ilişkin Eczacı Dergisi'ne bir açıklama yapan Türk Eczacıları
Birliği Başkanı Ecz. Arman Üney şunları söyledi:

"Uzun süredir büyük bir kararlılıkla yürüttüğümüz
çalışmalar ve yoğun çabalarımız sonucunda, eczacı
kamuoyunda İFK olarak bilinen "Beşeri Tıbbi Ürünlerin
Fiyatlandırmasına Dair Kararda Değişiklik Yapılması
Hakkında Karar"

bugünkü Resmi
Gazete'de yayımlandı.
Buna göre, eczacı kâr
oranlarını belirleyen
baremlerin, her fiyat
artışında belirli bir
referans noktaya
(çipa) bağlanarak
orantılı şekilde
güncellenmesini
sağlayan düzenleme
hayata geçirildi.

Bu düzenleme ile
ilaç fiyatlarında
yaşanan her artışta,
barem dilimleri de
orantılı ve otomatik
olarak güncellenecek.
Çipa mekanizması
sayesinde, baremlerin
güncellenmemesi
nedeniyle eczacı kâr
oranlarında yaşanan
kayıplar önlenerek
güvence altına alındı.

Bu önemli kazanım, Merkez Heyeti, Denetleme Kurulu ve
Yüksek Haysiyet Divanı üyelerimizin, Eczacı Odalarımızın
Başkan ve Yöneticilerinin, sahadaki Meslektaşlarımızın
ortak mücadelesinin bir sonucudur. Her aşamasını birlikte
yürüttüğümüz çalışmalarla, bu süreci adım adım inşa
ettik, ilmek ilmek dokuduk.

Bizler, Merkez Heyeti ve Denetleme Kurulu üyeleri
olarak merkezde; Bölge Eczacı Odalarımızın Başkan
ve Yöneticileri ise kendi bölgelerinde yorulmadan,
usanmadan taleplerimizi Türkiye Büyük Millet
Meclisi'nde milletvekillerine, siyasilere ve bürokratlara
defalarca aktardık. Basın açıklamalarıyla kamuoyunu
bilgilendirdik.

Belirlenen program
çerçevesinde
Birliğimizin öz
kaynaklarıyla
hazırlanan "Sağlık
Kapınız Açık
Kalsın" görselleri
ve videoları sosyal
medyada geniş çapta
paylaşıldı. Sahadaki
Meslektaşlarımız da bu
sürece çok büyük destek
verdiler.

İlaç Fiyat
Kararnamesinde bu
değişikliğin hayata
geçirilmesinde emeği
geçen herkese teşekkür
ediyoruz. 20 yıla
yakın süredir talep
ettiğimiz mücadelesini
sürdürdüğümüz bu
kritik düzenleme
hepimiz için, mesleğimiz
için, hayırlı olsun!"

21 Mart 2025 CUMA

Resmî Gazete

Sayı : 32848

CUMHURBAŞKANI KARARI



Karar Sayısı: 9640

Ekli "Beşeri Tıbbi Ürünlerin Fiyatlandırılmasına Dair Kararda Değişiklik Yapılması
Hakkında Karar"ın yürürlüğe konulmasına karar verilmiştir.

20 Mart 2025

Recep Tayyip ERDOĞAN
CUMHURBAŞKANI

BEŞERİ TIBBİ ÜRÜNLERİN FİYATLANDIRILMASINA DAİR KARARDA DEĞİŞİKLİK YAPILMASI HAKKINDA KARAR

MADDE 1- 6/2/2017 tarihli ve 2017/9901 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe
konulan Beşeri Tıbbi Ürünlerin Fiyatlandırılmasına Dair Kararın 6 ncı maddesine aşağıdaki
fıkra eklenmiştir.

"(2) 2 ncı maddenin sekizinci fıkrasında yer alan ilaçlar haricindeki ürünlerin perakende
satış fiyatı belirlenirken uygulanan eczacı kâr oranlarına esas depocuya satış fiyatı barem
değerleri, Avro değerinde yapılan değişiklik oranında artırılır."

MADDE 2- Bu Karar yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

MADDE 3- Bu Karar hükümlerini Cumhurbaşkanı yürütür.



Uzm. Ecz. Sema Uysal Zeybek
eczsemauysalzeybek@gmail.com

Betaine: Gençliğin ve Sağlığın Gizli Kahramanı

Modern beslenme dünyasında pek çok vitamin ve mineralin önemi üzerine konuşuyoruz, ancak betaine genellikle göz ardı edilen bir bileşen olarak karşımıza çıkıyor. Oysa ki, vücutta doğal olarak bulunan ve birçok hayati işlevi destekleyen bu bileşik, sağlık üzerinde oldukça geniş bir etki alanına sahip. Karaciğer sağlığından kardiyovasküler sisteme, spor performansından yaşlanma karşıtı mekanizmalara kadar birçok alanda betainenin faydaları bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Betaine'in en bilinen özelliklerinden biri, homosistein seviyelerini düzenleyerek kalp hastalıkları riskini azaltmasıdır. Homosistein, yüksek seviyelerde olduğunda damar sağlığını tehdit eden bir amino asittir. Betaine, bu maddeyi metiyonine dönüştürerek dolaşım sisteminin daha sağlıklı çalışmasına katkıda bulunur. Aynı zamanda, karaciğer yağlanması önlemeye yardımcı olur. Yağlı karaciğer hastalığı giderek yaygınlaşan bir sağlık problemi haline gelirken, betaine'in yağ metabolizmasını düzenleyerek karaciğerin fonksiyonlarını iyileştirdiği gösterilmiştir. Özellikle alkolle ilişkili karaciğer hastalıklarında, betaine'in iyileştirici potansiyeli dikkat çekmektedir.

Spor dünyasında da betaine önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmalar, bu bileşiğin kas gücünü ve dayanıklılığı artırdığını, kas hücrelerinin su tutulumunu düzenleyerek hidrasyon seviyesini koruduğunu göstermektedir. Bu özellikleri sayesinde sporcuların daha uzun süre yorulmadan performans göstermelerine yardımcı olur. Aynı zamanda laktik asit birikimini azaltarak antrenman sonrası toparlanma sürecini hızlandırır.

Ancak betaine'in belki de en dikkat çekici yönlerinden biri yaşlanma karşıtı etkileridir. Oksidatif stresin yaşlanma sürecini hızlandığı bilinir ve betaine, hücreleri serbest radikallerin zararlı etkilerinden koruyarak bu süreci yavaşlatır. Ayrıca, DNA metilasyonuna katkıda bulunarak gen ekspresyonunu dengeler ve hücre yenilenmeyi teşvik eder. Cilt sağlığı açısından da oldukça değerli olan bu bileşik, cilt hücrelerinde nemin korunmasını sağlayarak kırışıklık oluşumunu önleyebilir ve cildin elastikiyetini artırabilir.

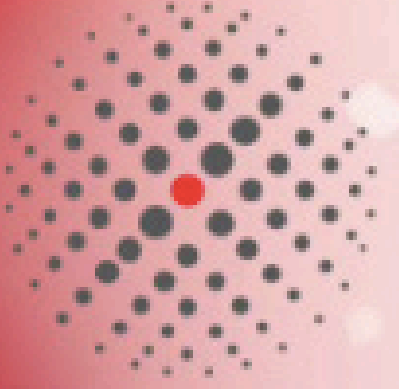
Betaine doğal olarak birçok besinde bulunur. Pancardan adını alan bu bileşik, aynı zamanda ıspanak, tam tahıllar, karides ve kabuklu deniz ürünlerinde de yüksek miktarda yer alır. Günlük beslenme rutininize bu besinleri eklemek, betaine'in sağlığa olan faydalarından daha fazla yararlanmamızı sağlayabilir. Takviye formunda da mevcut olan betaine, özellikle sporcular ve kalp-damar sağlığını korumak isteyen bireyler için önemli bir destekleyici olabilir.

Sonuç olarak, betaine sadece bir besin bileşeni değil, aynı zamanda vücudun birçok temel fonksiyonunu destekleyen güçlü bir biyokimyasal ajandır. Sağlıklı yaşlanma, karaciğer fonksiyonlarının korunması, spor performansının artırılması ve kalp sağlığının desteklenmesi gibi birçok alanda önemli roller üstlenen bu bileşiği günlük beslenme düzenimize dahil etmek, uzun vadeli sağlık yatırımlarımızdan biri olabilir.



Kaynakça:

Zawieja, E., & Chmurzynska, A. (2024). Betaine: Functions, Health Effects, and Anti-Aging Potential. Department of Human Nutrition and Dietetics, Poznań University of Life Sciences, Poland.



GEEK
GÜNEY ECZA KOOP

**Güney Ecza
Kooperatifi'nin
38. Yıl
Dönümünü Kutlarız.**





Faruk Nalbantoğlu
Artıfarma Group Yönetim Kurulu Başkanı
Eczane Yönetim Danışmanı

Eczanelerde Motivasyonu Artırmanın ve Sürdürülebilir Performans Sağlamanın Yolları

Personel Motivasyonunun Önemi

Eczanelerde, işletme başarısının temel unsuru olan personel motivasyonu, müşteri memnuniyetini ve satış performansını doğrudan etkilemektedir. Motivasyonu yüksek çalışanlar, müşterilerle daha etkili iletişim kurarak, satış hedeflerini gerçekleştirmede daha başarılı sonuçlar elde ederler, aynı zamanda motive edilmiş personel, çalışma ortamına pozitif enerji katarak, takım ruhunun güçlenmesine ve iş verimliliğinin artmasına katkı sağlar. Aslında bunu da doğrudan tüm saha çalışmalarında gözlemlemekteyim. Hatta objektif değerlendirdiğimde ekip odaklı eczacı ile kendisine odaklı eczacıların iş sonuçlarında da çok farklı sonuçlar elde ettiğini bizzat gözlemlemekteyim. Burada bir açıklama yapmam gerekir aslında ekip odaklıdan kastım taviz vermeden adil ve standartlara uygun bir yönetim tarzı benimseyen bir yönetim tarzı benimsemiş bir eczacıdan bahsediyorum. Diğer eczacı ise kendi penceresinden bakıp, sadece ekibi suçlayan kendi hatalarını ya da eksiklerini asla kabul etmeyen bir yönetim tarzı benimsemiş bir eczacı oluyor, işte tam bu noktada bir durup önce kendinize bakmalı ve ekip odaklı ve objektif misiniz yoksa ben en iyisini bilirim diyenlerden misiniz? İyi bir ekip yönetiminin başında ise öncelikle ekibinin motivasyonunu iyi analiz etmek ve buna paralel bir şekilde ekip arkadaşlarının yapabilirliklerine odaklanmak yatmaktadır.

MOTİVASYON ARTIRICI YÖNTEMLER VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Motivasyonu artırmak için çeşitli yöntemler uygulanabilir:

■ **Takdir ve Ödüllendirme:** Eczanede birçok şekilde ödüllendirme yöntemleri kullanabilirsiniz, başarıyı



ödüllendirmek ise ekibin enerjisini ve bütünlüğünü artırır. Örneğin aylık veya haftalık "ayın çalışanı" gibi ödüllerle çalışanların emekleri takdir edilebilir. Bu uygulama, çalışanların kendilerini değerli hissetmesini sağlayarak iş motivasyonlarını yükseltir.

■ **Gelişim Olanakları:** Yıllar önce bir seminerde bir eczacı konuşmamı kesip şöyle demişti; (ben yumuşatarak yazacağım oysa söylediği çok daha sertti). "Biz personeli eğitmeye kalktığımızda onların tek derdi bu patrondan daha çok ne koparabiliriz oluyor." Oysa bu alanda yapılan tüm çalışmalar aksini söylüyor, bir işletmede çalışanların kendilerini geliştirme fırsatlarını üst seviyede görmeleri onların işyerlerine daha fazla sadakat gösterdiğini söylüyor ki benimde gözlemim bu yönde. Personelin eğitim programlarına katılımı desteklenmeli, seminerler veya workshoplar ile mesleki gelişimleri sağlanmalıdır. Özellikle ürün bilgisi ve satış becerilerine yönelik eğitimlerle çalışanların öz güveni ve işe olan bağlılığı artar.

■ **Esnek Çalışma Koşulları:** Personelin özel yaşam ve iş dengesi gözetilerek, esnek çalışma saatleri veya hedef bazlı ek izin gibi teşviklerle motivasyon artırılabilir. Mesela doğum günü izinleri, hedeflerin gerçekleşmesi sonrası verilecek özel izinler gibi

yaklaşımlar ek motivasyon desteği olacaktır.

■ **Sosyal Aktiviteler:** Ekip ruhunu güçlendirmek adına düzenlenen etkinlikler (yemek, doğa yürüyüşleri, kültürel etkinlikler), çalışanlar arasında bağ kurarak ekip içi uyumu artırır.

MOTİVASYONUN EKİP PERFORMANSINA UZUN VADELİ ETKİLERİ

Yüksek motivasyon seviyesine sahip bir ekip, kısa vadede satış artışı sağlarken uzun vadede sürdürülebilir bir performans ortaya

koyar. Motivasyonu yüksek ekiplerde personel devri düşük, müşteri memnuniyeti yüksek ve iş süreçleri daha verimlidir. Çalışanlar işlerine daha fazla sahip çıkarak eczanenin uzun dönemli hedeflerini benimser ve işletmenin başarısını kişisel başarıları gibi görürler.

ÖDÜL SİSTEMLERİNİN VE GERİ BİLDİRİMLERİN DOĞRU YÖNETİMİ

Ödül sistemlerinin etkin bir şekilde yönetilmesi kritik önem taşır. Ödüller, kişisel hedeflerle birlikte ekip hedeflerine yönelik tasarlanmalıdır. Böylece bireysel başarılar ödüllendirilirken, ekip çalışması da teşvik edilir. Geri bildirimler ise düzenli, yapıcı ve samimi olmalıdır. Özellikle bireysel görüşmelerde güçlü yönler vurgu yapılmalı, gelişim alanlarında ise destekleyici bir tavır sergilenmelidir. Bu yaklaşım, çalışanların sürekli gelişime açık olmasını ve motivasyonlarının sürdürülebilir olmasını sağlar.

Sonuç olarak, eczanelerde motivasyonu yüksek tutmak, sadece günlük performans artırmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli ve sürdürülebilir bir başarı için temel oluşturur. Motivasyonu artırıcı yöntemlerin doğru yönetimi, çalışan memnuniyetini ve müşteri deneyimini olumlu yönde etkileyerek işletmenin kalıcı başarısına doğrudan katkıda bulunur.



MENARINI İLE SANAT YOLCULUĞU DEVAM EDİYOR

"HAYATA SANAT KAT" SERİSİNİN YENİ ESERİ, RÖNESANS'IN EN ÖNEMLİ DEĞERLERİNDEN BİRİ OLAN RAFFAELLO'NUN "ATİNA OKULU" FRESKİ.

"HAYATA SANAT KAT" PROJESİYLE SANAT TARİHİNE DAMGA VURMUŞ İTALYAN ESERLER, TARİHÇİ VE SEYAHAT YAZARI SAFFET EMRE TONGUÇ'UN ANLATIMI İLE MENARINI TÜRKİYE YOUTUBE KANALINDA YAYINDA.

Menarini, "Hayata Sanat Kat" projesiyle sanatseverlere unutulmaz bir deneyim yaşatmaya devam ediyor. Projenin ikinci videosunda, Rönesans döneminin ikonik eserlerinden biri olan Raffaello Sanzio da Urbino'nun "Scuola di Atene" (Atina Okulu) freski, Tarihçi ve Seyahat Yazarı Saffet Emre Tonguç'un aktarımı ile mercek altına alınıyor. Bu etkileyici eser ile sanatseverler felsefenin, bilimin ve sanatın ortak bir çatı altında bulunduğu bir yolculuğa çıkıyor.

"Atina Okulu" freski, Platon ve Aristoteles gibi antik dünyanın en önemli filozoflarını bir araya getiren, felsefenin ve bilimin ortak bir çatı altında bulunduğu bir eser. Her bir figürün taşıdığı anlam, Saffet Emre Tonguç'un keyifli anlatımıyla daha da netleşiyor. Platon'un gökyüzünü işaret ederek idealler dünyasına vurgu yapması, Aristoteles'in ise elindeki "Etik" kitabıyla somut dünyaya odaklanması gibi detaylar, felsefenin temel sorgulamalarını gözler önüne seriyor. "Atina Okulu" eseri aynı zamanda Rönesans'ın özgür düşünce ideali, bilgiye ulaşma arzusu ve insanın

sınırsız potansiyeli gibi evrensel mesajlarını da taşıyor.

Rönesans'ın doğduğu topraklardan aldığı ilhamla İtalyan sanat eserlerinin yorumlandığı videoları sanatseverlerle buluşturan Menarini, "Hayata Sanat Kat" projesiyle sanatın herkese açık ve erişilebilir olmasını sağlayarak, Türkiye ve İtalya arasında kültürel bir köprü kurmayı amaçlıyor. Projede yer alan eserler, sanatın ve felsefenin evrensel dilini konuşan herkes için ilham verici bir kaynak niteliği taşıyor.

SAFFET EMRE TONGUÇ HAKKINDA:

Gerek mesleki gerek şahsi ilgisinden dolayı 150'ye yakın ülkeye seyahat etti; 1.400'den fazla şehir gördü. 100'den fazla dünyaca ünlü ve etkili isme İstanbul'u ve Türkiye'yi tanıttı. Seyahatlerinde çektiği fotoğraflar,



MENARINI
Türkiye

1990 yılından itibaren Amerika ve Avustralya başta olmak üzere çeşitli ülkelerdeki dergi ve internet sitelerinde yayınlandı. 2004 yılından

bu yana Hürriyet Seyahat ekinde yazıyor.

NTV'de iki sezon "Paha Biçilemez İstanbul" programını hazırlayıp sundu ve program kanalın en yüksek izlenme oranlarına ulaşan yayınlarından biri oldu. 2017 yılında başladığı ve 9 sezondur devam eden "Ayrıcalıklı Rotalar" programı 15 ödül kazandı. Türkiye'nin ilk sesli online tur uygulaması Piri'nin ilk rehberi oldu. Türkiye'nin ve dünyanın dört bir yanından binlerce önerinin yer aldığı SET akıllı telefon uygulamasını 2021 yılında kullanıma sundu. 36 kitap yazdı, 40'tan fazla ödül aldı. Yazar, profesyonel konuşmacı ve TV programcısı olarak yürüttüğü çalışmaların yanı sıra profesyonel rehberliğe devam ediyor.

Brofine®

Nazal Sprey

Ksilitol İçeren Nazal Sprey

*Burun spreyi daha önce hiç bu kadar
tatlı olmamıştı...*

*Burun temizlemenin
en eğlenceli hali...*

Pamuk Şekeri Tadında!



**TEMİZLER,
NEMLENDİRİR VE
RAHATLATIR**

**HİPERTONİK
ETKİ**

Brofine®

Nazal Sprey

Ksilitol İçeren Nazal Sprey

- **Brofine® Nazal Sprey**, burun tıkanıklığı, sinüzit ve alerji gibi durumlar için özel olarak geliştirilmiş bir nazal spreydir.
- **Doğal ksilitol** içeriği ve nemlendirici özellikleri sayesinde **burnu açar, rahat nefes almayı destekler**¹.
- Ksilitol içeriğiyle bakteriyel biyofilm oluşumunu engelleyerek **enfeksiyon riskini azaltır**².
- **Burun içini nemlendirir, tahrişi azaltır ve burun mukozasının iyileşmesine katkı sağlar.**
- Sentetik koruyucu ve katkı maddesi içermez; **her yaş grubu için güvenlidir.**
- Genizde acı tada sebep olmaz, çocukların da severek kullanabileceği, **pamuk şeker tadındadır.**
- Kullanım süresi kısıtı yoktur, **alışkanlık yapmaz.**
- **Brofine® Nazal Sprey**, burun sağlığıyla ilgili günlük ihtiyaçlarınıza pratik ve güvenilir bir çözüm sunar.
- Her bir burun deliğine, günde 2-3 kez, 1-2 püskürtme şeklinde uygulanır.



*Eczacı Dergisi için hazırlanmıştır. İlaç değildir. Tıbbi cihaz yönetmeliğine uygun olarak üretilmiştir.

1- Xlear Medical Booklet 2021 v2 2- Caroline Feliz Fonseca Sepeda da Silva et al. Symptom assessment after nasal irrigation with xylitol in the postoperative period of endonasal endoscopic surgery Brazilian Journal of Otorhinolaryngology 2022; 88 (2):243-250



Ecz. Mehmet Müderrisoğlu
mehmetmuderrisoglu.com

Uzun ve Sağlıklı Yaşamın Anahtarı Longevity Sanatı

Dünyada daha uzun yaşamak isteyen tek varlık İNSAN dır.

İnsanlığın var olduğu günden bu yana hep daha uzun yaşayabilmek için bir şeyler yapılmış. Günümüzde sağlık bilimlerinin bir kolu olarak LONGEVITY bütün bu gelenek ve deneyimlerin yanı sıra yüksek teknoloji içeren özel bir bölüm olmuştur. Anlaşılabileceği gibi çok da multidisipliner bir branş olmaktadır.

Genel sağlık taraması

Kemik ve damar sağlığı

Sigara ve alkolden arınma

Kemik ve damar sağlığı

Uyku sağlığı

Stres kontrolü

Zihinsel fonksiyonlarının dinç tutulabilmesi

Beslenme ve obezite kontrolü

Sosyalleşme

Bedensel hareket yapma

Belki günler geçtikçe daha başka sistemler de devreye alınacaktır. Her şeyden önce işe sağlık taraması ile başlamak gerekir. Bu tarama ile genel kan değerleri ele alınmalı ve fazlalıklardan kurtulmanın, eksiklerinde tamamlanması için sizi takip edecek hekim önerilerine başlamak gerekir.

Tabiidir ki kemik ve damar sağlığı da ele alınmalı ve yaşa uygun olarak Maqui bitki özü, calcium, omega3, Coenzim Q10, günlük vitamin ve mineraller, probiyotik kullanımı büyük önem kazanmaktadır. Uzun ve sağlıklı yaşamak istiyorsa kişinin sigara ve alkolden uzak durması gerekmektedir.

Uyku da insanların dinlendiği dinlenirken hücrel zeminde kendini onardığı bir zaman dilimi olmalıdır. Günümüzde uykusuzluk belki de en yaygın sorunların başında gelmekte. Bir eczacı olarak gelecek olanlara beğeneceğiniz bir uyku destek ürünü

vermeniz gerekebilecektir. Stress kontrolü da biz eczacıların danışmanlığını yapabileceğimiz konulardan biridir. Bu konuda Rhodiola, l-theanin, 5 http, Passiflora ve belki daha pek çok bitki özü tavsiye edilebilir. Dikkat edilmesi gereken ise stressin hangi seviyede olduğudur.

Bu yeni gibi görünen eski saha yeni ürünlerin takdimleri ile eczacıların yapabileceği çok önemli konulardan biridir. Gelecek ay eksik kalan kısımları da yazarak eczacının longevity den nasıl kaynaklanması gerektiğini yazacağım.

Uzun ve sağlıklı yaşamın mutlaka ki en önemli konularından biri cinsel yaşamdır.

Cinsel yaşam her yaşta oldukça çok önemli olmakla birlikte ileri yaşlarda hayatı fazla zora sokmaksızın uzatılmasında büyük yarar görülmektedir. Cinsel yaşam özellikle ilerleyen yaşlarda eş ler arasında uyumun azalması nedeniyle azalmaktadır. O nedenle aşağıdaki konulara eğilmekte yarar olacaktır.

Kişilerin obez olmamaları, yani kilolarının beden kütle indeksine uygun veya yakın olması gerekmektedir. Beslenmede Akdeniz diyetine uygun yaşamaları ve egzersizlerini eksik

tutmamaları gerekmektedir.

Cinsel hayatın devamında sosyalleşme, yani eşler arasında sohbet ve sevişme öncesi geçecek zamanın değerlendirilmesi gerekir.

Vücudun birleşmeye uyum sağlayabilmesi için verimli bir uykunun eksik olmaması gerekmektedir. Bu nedenle özellikle akşamları yemek sonrası kısa süreli uykuya dalarken kıymetli süreyi kısa bir uykuda harcayıp sonrasında uykuya dalışı zorlaştırmamak gerekmektedir. Uykuya dalmak ve sabahına zinde uyanabilmek için passiflora, valerian , SHTP ve lavanda çiçeklerinden istifade edilebilir.

Stresden ve depresyonlardan uzak kalınması gerekir. Böylece sevişme öncesi çiftin konsantrasyonlarını biraz sonra olabilecek birleşmeye yoğunlaştırmaları gerekir. Günümüzde stresten ve kaygılardan uzaklaşabilecek besin destekleri de mevcuttur örnek olarak Rhodiola roseae, l.Theanin gibi bitkilerden faydalanılabilir.

Taraflardan biri bu konuma gelebilmek için zorlanmaktaysa günümüz dünyasında öncelikle doktorlardan bir destek alabilmeli

veya eczacılardan tarafların eş zamanlı birleşme için hazır olmaları sağlanmalıdır. Tabii ki cinsel yaşam doğrudan

genel sağlığın durumu ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle ellili yaşlardan itibaren en az yılda bir kere genel sağlık kontrollerinden geçerek elde edilecek bulgulara göre öncelikle eksikleri gidermek ve varsa fazlalıklar onlardan kurtulmak gerekir. Sonrasında ise l.Arginin ve l.Citrullin gibi damar cidarına etki eden ve kandaki nitrik oksid miktarını arttıran besin destekleri ilk tercih olarak ele almak gerekir.

İleriki haftalarda üzerinden hızla geçtiğimiz konuları tekrar ele alarak işlemek niyetindeyim. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam dilekleriyle.



BİR ECZANE
DÜŞLEYİN
PROFESYONELLERİN
ELLERİNDE
GERÇEĞE
DÖNÜŞSÜN

ezas.com.tr

YARIM ASIRA YAKLAŞAN
DENEYİMİYLE SEKTÖRÜN LİDERİ

EZAS[®]
MİMARİ ÇÖZÜM ORTAĞINIZ ●



Sema Özel Baydar
Kedrion Türkiye Genel Müdürü

Türkiye Sağlık Sektöründeki Büyüme ve Küresel İlaç Pazarındaki Durum

Merhabalar sevgili Eczacı dergisi okuyucuları,

Bu ay sizlere Türkiye'deki sağlık sektöründen, küresel ilaç pazarı ve Türkiye'deki ilaç pazarı rakamlarından bahsetmek istiyorum. Bu konuda, Türkiye İlaç Sektörü 2024 Raporu* önemli verileri bizlere sunuyor.

Dünya Sağlık Örgütü ve Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) gibi uluslararası kuruluşlar toplumların sağlık durumunu izlemek, sağlık politikalarını geliştirmek ve kaynakları etkin bir şekilde kullanabilmek amacıyla bu göstergelerin takibini sağlıyor.

TÜRKİYE SAĞLIK HARCAMALARINDA 1660 DOLAR HARCİYOR

OECD ülkelerinde kişi başına düşen cari sağlık harcamalarına bakıldığında, 12.742 dolar ile Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ilk sırada yer alıyor. ABD'yi sırasıyla İsviçre, Norveç, Almanya ve Avusturya takip ediyor. Türkiye, 1.660 dolar ile kişi başı cari sağlık harcaması en düşük olan ülkelerden biri olurken; bir diğer önemli gösterge olan cari sağlık harcamalarının Gayrisafi Yurt İçi Hasıla (GSYH) içindeki payına bakıldığında, ABD'nin

%16,5 ile en yüksek orana sahip olduğu görülüyor. 38 OECD ülkesinin ortalaması %9,3 olurken, sağlık harcamalarına GSYH'den en düşük payı ayıran ülke %3,7 ile Türkiye olduğu görülüyor.

Türkiye'de cari sağlık harcamalarının GSYH içerisindeki payı 2000 yılında %4,6 iken OECD ortalamasının %7,1 olduğu ve Türkiye'de 2003 yılında "Sağlıkta Dönüşüm Programı" uygulamaya alınmış ve 2007 yılına gelindiğinde bu oran %5,2 seviyesine ulaşmıştır. Küresel ekonomik krizin etkilerinin en çok hissedildiği 2009 yılında ekonomideki daralmanın etkisiyle Türkiye'de cari sağlık harcamalarının GSYH içerisindeki payı tarihteki en yüksek seviyesi olan %5,5'e ulaşmıştır. Kriz sonrası dönemde sağlık harcamalarının kısıtlamaya tabi tutulmasıyla, 2010 yılından itibaren Türkiye'de sağlık harcamalarının GSYH içerisindeki payında düşüş gözlenmiştir. Türkiye'de sağlığa ayrılan kaynakların GSYH içerisindeki payı yıllar içinde azalırken, OECD ortalaması 2019 yılına kadar %8,7 seviyelerinde sabit kalmıştır. 2020-2021 yıllarında Covid-19 pandemisi etkisiyle Türkiye'de cari sağlık harcamalarının GSYH içerisindeki oranının %4,6 düzeyine yükseldiği ancak 2022 yılına gelindiğinde %3,7'ye gerilediği görülmektedir. 2022

yılında OECD ülkelerinde bu oranın ortalama %9,2 olarak gerçekleştiği ve Türkiye ile OECD ülkeleri arasındaki farkın artmaya devam ettiği görülmektedir.

KÜRESEL İLAÇ PAZARINDA ABD EN BÜYÜK İLAÇ PAZARINA SAHİP ÜLKE

2018-2023 yılları arasında %5,8 yıllık bileşik büyüme oranı ile büyüyen küresel ilaç pazarı, 2023 yılında önceki yıla göre %8,2 büyüyerek 1.607 milyar dolar satış hacmine ulaşmıştır. Ülkelerin 2023 yılı ilaç pazarı büyüklüklerine bakıldığında 727,4 milyar dolar ile ABD en büyük ilaç pazarına sahip ülke olup küresel ilaç pazarının %45'ini oluşturuyor. ABD'yi 160,8 milyar dolar ile Çin takip ederken, Türkiye 10,3 milyar dolarlık ilaç pazarı büyüklüğü ile 19. sırada yer alıyor.

Türkiye ilaç pazarı 2023 yılında yerel para birimine göre %90,4 büyürken dolar bazında kaydedilen büyümenin %32,7 olduğu görülüyor. 2023 yılında önceki yıla göre en hızlı büyüme gösteren pazar Türkiye olurken Türkiye'yi %22,9 büyüme oranı ile Polonya ve %22,2 büyüme oranı ile Meksika takip etti. Diğer yandan 12. en büyük ilaç pazarı olan Rusya, son yıl dolar bazında %17,1 küçülme kaydetmiştir.

*IQVIA Türkiye İlaç Sektörü 2024 Raporu

TÜRKİYE'DE İLAÇ PAZARI BÜYÜKLÜĞÜ 10,3 MİLYAR DOLAR OLDU

Türkiye, ülkedeki gelişmiş sağlık altyapısı, tanı ve tedavi imkanlarındaki gelişmeler, artan sağlık bilinci, aldığı göç ve hızlı nüfus artışı gibi faktörlerin etkisiyle ilaç sektörü için gelişmekte olan pazarlar arasında yer alan önemli ülkelerden biridir.

"Türkiye İlaç Sektörü 2024 Raporu"na göre Türkiye ilaç pazarı performansını diğer ülkeler ile kıyaslamak üzere fiyatlandırma mevzuatındaki referans ülkelere ilaveten, pazar ve nüfus büyüklüğü parametreleri dikkate alınarak Almanya, Birleşik Krallık, Polonya ve Bulgaristan belirlendi. Seçilen ülkeler arasında en büyük ilaç pazarı olan Almanya'da, 2023 yılında ilaç pazarı büyüklüğü 64,7 milyar dolar olarak gerçekleşti. Türkiye'de ise 2023 yılında ilaç pazarı büyüklüğü 10,3 milyar dolar oldu. Türkiye, ilaç pazarı büyüklüğü sıralamasında Yunanistan, Portekiz gibi ülkelerin önünde yer alırken, nüfus bakımından daha benzer olduğu Almanya, Fransa gibi

ülkelerin gerisinde kaldığı görülüyor.

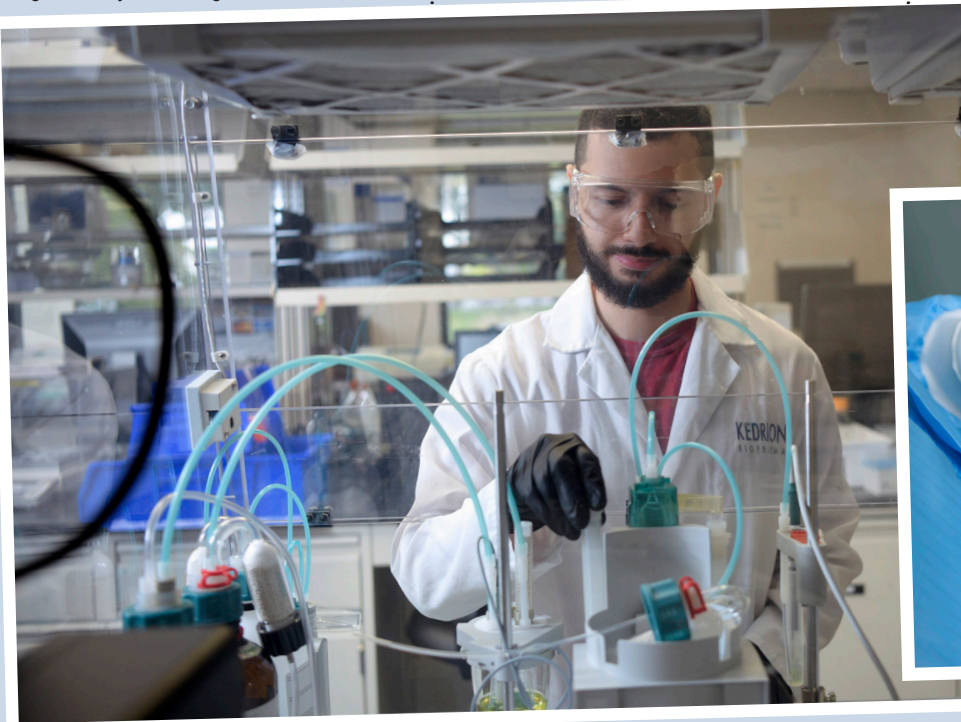
Türkiye ilaç pazarı, 2022 yılında Türk lirasının döviz kuru karşısında gösterdiği hızlı değer kaybı ve ilaç fiyatlandırılmasında kullanılan sabit ilaç kurunun gerçek kura göre çok düşük seviyede kalmasının etkisiyle dolarda %4,8 küçülme kaydetmişti. Döviz kurundaki yükseliş devam etse de 2023 yılında döviz kuru artış hızı önceki yıla göre yavaşladı. Ayrıca, Aralık 2022 ve Temmuz 2023 tarihlerinde uygulanan ilaç kuru artışlarının da etkisiyle, 2023 yılı boyunca gerçek döviz kuruyla sabit ilaç kuru arasındaki makasın, 2022 yılındaki duruma kıyasla daha az gerçekleştiği görüldü. Bu durumun sonucu olarak 2023 yılında ortalama kutu fiyatı, dolar bazında önceki yıla göre %30 artış göstermiştir. Dolar bazında %32,7 büyüyen Türkiye ilaç pazarı, önceki yıla göre en yüksek büyüme kaydeden ülke oldu. Avrupa ülkelerinin çoğunda ilaç pazarında son yıl çift haneli büyüme oranlarına ulaşıldı. 2023 yılında yüksek büyüme gösteren bir diğer ülke ise %22,9 ile Polonya oldu.

TÜRKİYE İLAÇ PAZARI TÜRK LİRASİ BAZINDA ÖNCEKİ YILA GÖRE %90 ARTIŞ KAYDETTİ

Türkiye ilaç pazarı, 2023 yılında eczane kanalında 207 milyar TL, hastane kanalında 25 milyar TL satış değerine ulaşırken, denetlenmeyen satış tahminleri de dahil edildiğinde, Türkiye'de toplam ilaç pazarı 2023 yılında lokal para biriminde önceki yıla göre %90 artış kaydederek yaklaşık 244 milyar TL büyüklüğe ulaştı. Gözlenen yüksek büyümede fiyat artışlarının önemli etkisi bulunuyor.

2023 yılında Türkiye'de eczane ve hastane kanalının dahil olduğu toplam denetimli ilaç pazarında gözlenen 110 milyar TL değerindeki büyümede etkisi olan faktörler incelendiğinde fiyat artışının büyümeye katkısı %91,4 (100,4 milyar TL) olmuştur. Diğer bir önemli faktör olan mevcut ürünlerin kutu satışlarındaki artış, pazar büyümesinin %5,8'lik (6,4 milyar TL) kısmına katkı sağlarken, pazara yeni giren ürünlerin büyümeye katkısı sınırlı kalmıştır. Buna göre, Türkiye ilaç pazarında 2023 yılında gözlenen büyümede ağırlıklı olarak fiyat artışlarının etkisi olduğu söylenebilir.

Sevgi ve sağlıkla kalın.



E

Uzm. Ecz. Sinem Güngör Bayar
telomera@hotmail.com

ÜST MERTEBE

"Başarılı ve başarısız insanlar arasındaki en büyük farklardan biri, ilkinin çözmek için sorun aramasyken, ikincinin bunlardan kaçınmak için her türlü çabayı göstermesidir." der **Grant Cardone**, **10X Kuralı** isimli kitabının arka kapağında.

Yanlış anlaşılmasın, başarıya tapan biri değilim. Aramız gerekenin başından çok, **özgürlük, özgünlük, kendi gerçeğimiz** olması gerektiğine inanıyorum. Ancak özgürlüğe ve özgünlüğe ve hatta otantikliğe geçiş kapısı, başarı olmadan da açılmıyor. Yani başarı bizim için bir amaç değil, ancak araç olabilir. Bu düzeyde bir aydınlanma için, günlük işlerde boğulup, iyi ve kötü diye tanımladığımız durumlar ardında savrulmayı bırakmamız gerekiyor. Ülkemizdeki yoğun gündem trafiği sebebiyle, ya sürekli bir şeylere sevinerek ya da üzülerek, heyecanlanarak, korkarak, panik halde yaşıyoruz. Nötr olmak nasıl bir şeydi, hayatta kalmak yerine **YAŞAMAK** nasıl bir şeydi unuttuk hayırlısıyla. Allah başka keder vermesin.

Amacımız ne olursa olsun, ister işte başarı, ister sorun çözme becerisi, ister hedeflerimize ulaşma ya da huzura kavuşmak olsun, farketmez, zihinsel düzeyde bir değişiklik olmadan sadece davranışlarımızı ya da tepkilerimizi değiştirmek bir işe yaramıyor ya da kısa bir süreliğine işe yarıyor. **Kafamızın içi net, huzurlu, güvende, kendinden emin değilse, dış koşulların insafına kalıyor.** Peki bu zihni nasıl nötrleyeceğiz? Nasıl sakin, dingin, kendinden emin, başı dik duracak bu beyin?

Son dönem silikon vadisi milyarderlerinden Naval Ravikant; şöyle diyordu bir tweetinde (hayat derslerini twitter üzerinden anlatıyordu)

"Fit bir beden, sakin bir zihin, sevgi dolu bir ev.. Bunlar satın alınamaz, kazanılmalıdır"

Fit bir beden ve sevgi dolu bir ev için herkes bir yerinden tutmuş çabalyor, dünyada bugüne değin hiç olmadığı kadar spor, sağlıklı beslenme, psikoloji ve ilişkiler üzerinden sektör patlaması var. Evet

sektör diyebiliriz, arzı ve talebi var bunlar üzerinden para kazanan ve para harcayan kitleler var. Fit bir bedeni ölçebiliyoruz, ilişkilerimizi de sonuçlarına bakarak, ölçebilecek durumdayız. Ancak sakin bir zihni hem inşa etmek hem korumak, hem de ölçmek çok zor. Sakin bir zihni ölçmek için sıklıkla kendimize dönüp, duygularımızın farkına varmak, "şu anda nasıl hissediyorum" diye sormak, kendimizin farkında olmak gerekiyor. Çok basit ve çok zor. Sakin, dingin, dünya yıkılsa ona bir şey olmazmış gibi duranları hayranlıkla izliyorum. Yanlış anlaşılmasın, modern zaman dolandırıcılarından bahsetmiyorum. Herkese ve her şeye iyi davranarak, huzurlu ve sevgi keleşbeği numarası yapan bir çok spiritüel hocanın, eğitim salonundan çıkınca nasıl bir canavara dönüştüğüne bir çok kez şahit oldum. İnsanların mutsuzluğunu ve arayışını istismar eden sahte bilimcilerden de bahsetmiyorum. Yeri gelmişken hatırlayalım, gerçek bir bilim insanı kendi tezini yanlışlayan kanıtlar ararken, sahte bilimciler sürekli olarak kendi tezini doğrulayan kanıtları arıyorlar. Hayır canım, o öyle değil.

Sahte bilimciler, sahte spiritüelciler, sahte sevgi keleşbeği değil, sosyal medya fenomenleri değil, gerçek insanlardan, gerçekten sakin, dingin ve **gücü içeriden gelen** insanlardan söz ediyorum. Başarılı ve mutlu olmak isteyen biri önce **SAKİN** olmak zorunda. Cesur ya da motive olmaktan, heyecandan ya da hevesten de önce, nötr olmak zorunda. **Dünya gezegeni ile başa çıkabilmenin yolu bu; sakin bir zihin.** Hiç bir şeyin sandığımız kadar iyi ya da kötü olmadığını, sadece öyle olduğunu bilmekte. Acele etmemekte ve geç kalmamakta. Ortalığı birbirine katıp öfke nöbeti geçirmemekte ve odalara kapanıp depresyona girmemekte. Başkasına kibar ve anlayışlı olmaktan önce, kendi içimizde sakin, başı dik, kendinden emin olmakta. Hayatta her şeyin olabileceğini, herkesin her şeyi yapabileceğini bilmekte ve **şaşırmamakta**. Olabilir deyip, yola devam etmekte.

Bu bağlamda sakin bir zihnin ve hayata karşı kendinden emin dik bir duruşun, fit bir bedeni ve sevgi dolu bir evi de bize **kazandırabileceğini** rahatlıkla ifade edebilirim. **Bu üç madde arasında ilk buraya yatırım yapmanın doğru olduğunu düşünüyorum.** Kendi deneyimlerimden yola çıkarak sakin bir zihin nasıl kazanılır, bildiklerimi yazayım.

1-Roman okumak: Zamansız diye tabir ettiğimiz kitaplar, evrensel diye tabir ettiğimiz sanatçılar, yazarlar var. İyi bir roman, iyi bir hayat dersidir. Klasikler, büyük sanatçıların eserleri, bize onlarla sohbet etme ayrıcalığı kazandırır. Geçmişten bugüne kadar, aslında yeni bir şey yazılmamış. Yazılacak her şey yazılmış, söylenecek her şey söylenmiş, tarih tekerrürden ibaret. Önceden roman okumayı, dizi izlemekten farkı yok diye küçümserdim (ah Sinem ah). Sonradan hayatta tek bir doğrunun olmadığını, hayatın kendi dinamiği olduğunu, herkesin içinde hem iyiliğin hem kötülüğün, hem korkunun hem cesaretin olduğunu romanlarla öğrendim. Roman okumak insanı daha alçakgönüllü yapıyor, dünyanın herhangi bir yerinde, herhangi bir zamanında yaşanmış, yaşanabilecek, yaşanması muhtemel bir paralel evrene götürüyor bizi ve şu hayatta asla tanışma imkanımızın olmadığı insanlarla, fikirlerle tanıştırıyor. Daha açık fikirli, daha geniş düşünen, daha az şaşırın, hayata karşı elinde daha çok malzemesi olan birine dönüşüyoruz. İşte size sakin bir zihne giden yol. Asıl güzel olan elbette kült hale gelmiş, klasik olmuş romanları okumak, ama başlangıç için hızlı akan ve bizi okumaya sevkeden romanlar da olabilir. Meditasyonu anlatan, sakin bir zihni akademik olarak anlatan bir kitaptan daha çok şey öğreniriz, iyi bir roman okuyarak. İyi bir roman, iyi bir öğretmendir ve hayatın her döneminde farklı şeyler öğretebilir. Kitap dinlemek ya da o kitabın özetini bir videodan

izlemek aynı etkiyi yaratmıyor maalesef. Bir kere kitap özeti videolarında, bize özet yapan kişinin gözünden görüyoruz o kitabı, asıl muhatabımız olan yazardan değil. Dinlemekle okumanın etkisi aynı değil, dinlerken çok çabuk dalıp gidebilir, başka hüylalara kapılabiliriz.. O nedenle okumak, okumak, okumak diyorum. Her nerede ve ne zaman uygunsanız.

2-Yürümek: Hipokratın dediği gibi, "uzun yol yürüyen uzun yaşar." İnsan yürümek için tasarlanmış gibi. Diyelim ki bir kronik hastalığınız var, doktora gittiniz. Tansiyonu, şekeri ya da kolesterolü dengelemek için, insülin direncini kırmak için size günlük yarım saat yürüyüş önerecektir. Bir arkadaşım geçen sene kaygı atağı geçirerek gittiği psikiyatrin onunla yaptığı pazarlığı anlatmıştı. Şöyle demiş psikiyatr: her gün bir saat yürür müsün yoksa sana antidepresan mı başlayayım? Yürümek sadece vücudun biyokimyasal dengesi için çare değil, beynin biyokimyasal dengesi için de çare. Yürüyünce sakinleşiyoruz, iyi hissediyoruz, elektriğimizden kurtuluyoruz. Hatta tek başına yürümek yerine arkadaşlarla yürümek, yürürken sohbet etmek, hatta yürürken toplantı yapmak, beyin fırtınası yapmak, yürürken düşünmek... Yürümenin doğru zamanı, doğru yeri yok, sizin istediğiniz saat, sizin istediğiniz yer var. Ancak şunu ifade edebilirim, haftada tek gün uzun bir yürüyüş yerine her gün yapılan kısa yürüyüşler daha etkili. İmkân varsa her gün yapılan uzun yürüyüşler ise efsane.

3-Boşluk : Hayatı kaçırma korkumuz sebebiyle hepimiz birer tam zamanlı içerik tüketicisine dönüştük. Her fırsatta, yemekten, işten, araba kullanırken, toplu taşımadayken, uyanınca ve uyumadan önce, izleyebildiğimiz kadar reels, video, podcast vs tüketme derdindeyiz. Hiçbir şey yapmadığımız zamanımız kalmadı. Uyanır uyanmaz telefonu elimize alıyoruz, uyuyana kadar onunla yapışık durumdayız, kulağımızda kulaklık, sanki dünyayı kurtarıyoruz, sürekli birileriyle konuşuyoruz, ya da içerik tüketiyoruz. Tükettiğimiz içeriğin de büyük kısmı çöp, hadi çöp olmadığını düşünelim, o durumda bile bizi meşgul ediyor, dikkatimizi dağıtıyor ve kaygı sahibi yapıyor. Bir şeyler öğrendiğimizi, zamanın boşa gitmediği yanılsamasını yaratıyor. Dikkatim dağılmışsa ve ben odaklanma yetimi kaybetmişsem, öğrendiklerim benim işime yaramaz artık, bana yük olur. O nedenle bu denli içerik üretimi yerine, boşluğa ihtiyacımız var.. Sessizliğe ve gözlerimizi kapatmaya. Dış uyaranları değil

içimizi dinlemeye. Ancak bir süre boş kalırsak gerçek bir bilginin de farkına varabiliyoruz ayrıca. Diğer türlü her şey çok önemliymiş gibi geliyor. Hiçbir zaman yakalayamayacağımız bir lazer topunun peşinden koşuyoruz, kaygı yüklü, sinirli ve tahammülsüz oluyoruz. O nedenle bu bilgi çağının dengeleyici unsuru meditasyon. Gözlerimiz kapalı bir şekilde sessizliğe tahammül etmek. Boşluğa ve hiç bir şey yapmamaya tahammül etmek. Uyanır uyanmaz telefona bakmamak, mümkünse bazı günler onu kapalı tutmak. Çalışırken elimize hiç almamak, ya da yemek yerken sadece yemek yemek, tatların ve kokuların farkına varmak. Bir arkadaşımızla buluştuğumuzda telefonları kaldırmak ve bakmamak, biliyorum çok zor. Herkesin yetiştirmesi gereken işleri, cevap vermesi gereken yazışmaları var, yine de uyku öncesi ve sonrası bize kalabilir. Sevdiklerimizle olan zaman bize kalabilir. Daha az telefona bakmak, daha az kaygı. Daha çok boşluk, daha çok odaklanma ve huzur. İnanın bu kadar basit. Meditasyon için de birinden, bir sestenden direktif almaya gerek yok. Sadece sessizliğe ve gözleri kapatmaya ihtiyaç var. Ne kadar yapabiliyorsanız, 10 dk, 15 dk ya da 5 dk. Yapabiliyorsanız yarım saat, bir saat. Yaşasın boşluk zamanları, yaşasın hiç bir şey yapmamak.

4-Kaliteli uyku : Ne yapın edin, iyi ve yeterli uyumanın bir yolunu bulun.Yüksek kalitede bir yatak ve yastık, serin ve iyi havalandırılmış bir oda, az ve öz bir akşam yemeği, mavi ışığa (ekrana) bakmadan geçirilmiş son birkaç saat. Önceleri erken kalkıp verimliliğimi arttırmak için kendimi parçalardım. Öğreneceğim ne çok şey vardı ve yapılacak ne çok işim vardı, bütün bunlar için daha az uyumayı tercih ederdim (ah Sinem ah). Zaman geçtikçe vücudumun uyku konusunda bir bildiği olduğunu ve ona dokunmamam gerektiğini anladım (nihayet). Uyku konusunda kendisiyle inatlaşmıyorum. Ayrıca yapılan araştırmalar kadınların uykuya erkeklerden daha çok ihtiyacı olduğunu gösteriyor. İyi bir uyku cildimizi ışıltılı yapıyor, saçımız daha az beyazlıyor, iştahımız azalıyor, yemeğe, tatlıya ve sağa sola saldırmıyoruz. İyi bir uyku ile öğrendiklerimizi çok daha iyi belleğimize işliyoruz, daha sakin ve huzurlu oluyoruz. Bir çocuğu düşünün, uyku saati gelip de uyumadığında nasıl huysuz oluyorsa biz yetişkinler için de aynısı geçerli, kaliteli ve sağlıklı bir uyku olmaksızın sağlıklı bir zihinden, sağlıklı bir bedenden söz edilemez.

5-Sanatla iç içe bir hayat : Benim favorim

güzel yağlı boya tabloları, güzel manzaraları izlemek, gözümün gördüğü her yerde estetiği bulmak ve çoğaltmak. Edebiyat da benim için vazgeçilmez bir sanat dalı. Müzik de öyle. Sakinleştiren ve iyi hissettiren şarkılar günlük hayatımın olmazsa olmazı. İyi bir ses sistemi lazım hepimize. Evde ve arabada farketmez, fonda iyi bir müzik varsa, resmen kulaklarımız iyiyim geliyor. Klasikler ve modernler, enstrümentaller ve şarkılar, Türk ve yabancı, yeni ve eski, farketmez. Müzik ruhun gıdası. Bizi şarj eden şeylerden biri, tabiatın güzellikleri ile beş duyumuzu beslemek. Benim güzel anlarımdan biri, güzel bir manzara eşliğinde yağmur sesi dinlemek (gerçeği olsa efsane olur ama Allah'tan online olarak ulaşabiliyoruz) o esnada en sevdiğim kahveyi yudumlamak ve kitap okumak. Bilgisayarım ve telefonumda her zaman, bana ilham veren fotoğraflar olur. Bazen gün batım, bazen deniz, bazen orman, bazen de bir şehrin kalabalık caddeleri. Bazen sanat eserleri, mimarisıyla büyüleyen binalar ve tasarım eşyalar, iyi düzenlenmiş kütüphane ve çalışma odası fotoğrafları. Küçük anlarda gözümün gördüğü her yerde tabiatın ve sanatın güzelliklerini görmek ve duymak ve hissetmek huzurumu ve her şeyin daha iyiye gideceğine olan inancımı arttırıyor. Sanat insanı sakinleştiriyor.

Sakin bir zihne ulaşınca ne olur ? Normalde sadece sorun çözerek ve panik halde yaşadığımız günlük hayatta bir üst mertebeye geçeriz. Artık çözmek için sorunlar ararız, peki bu ne demektir? İşlerini iyi yapan ve başarılı olan insanlar, kendini gerçekleştirenler ve tarihe adını yazdıranlar büyük problemler çözmüş ve bu çözümü insanlığa armağan etmiş insanlardır. Bu düzeyde bir kendini gerçekleştirme için hayatın günlük detlerini aşmış olmak ve daha büyük faydalar için daha büyük düşünmek gerek. Küçük düşünerek ancak günlük küçük sorunlar çözülür. Büyük düşünerek büyük problemler çözülür. Büyük problemler çözülünce başarı ve para ve kariyer ve saygınlık gelir. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde üstlere doğru çıkılır. Üst mertebelere ulaşmak günlük hay huy içinde olmaz, olamaz. Daha farklı bir zihin yapısı gerektirir. Sakin, dingin, kendinden emin, dünyayla kendile barışık bir zihin yapısı. Ve evet tüm bunlar satın alınmaz, emek vererek elde edilir. Her emek veren elde edebilir mi bilmiyorum, ben de daha yoldayım gidiyorum.

Ama her elde eden emek vermiştir.

Öyledir..

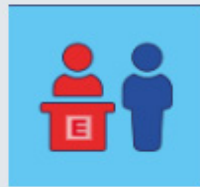
KONGRE DAVETİ

DEĞERLİ MESLEKTAŞLARIM VE SAĞLIK
EKOSİSTEMİMİZİN KIYMETLİ PAYDAŞLARI,

Türk Eczacıları Birliği olarak, Türkiye'nin en kapsamlı bilimsel eczacılık kongresi olan 17. Türkiye Eczacılık Kongresi'ni düzenlemenin gururunu yaşıyoruz. 10-11-12 Nisan 2025 tarihleri arasında gerçekleşecek kongremizde, ulusal ve uluslararası camiadan çok sayıda bilim insanını ve meslektaşımızı, Akdeniz'in incisi Antalya'nın eşsiz atmosferinde ağırlamaktan büyük mutluluk duyacağız.

Kongremizin bu yılki teması olan "Sağlıkta İyileşmenin Anahtarı: Eczacı", eczacılık mesleğinin sağlık sistemindeki kritik rolünü ve bu rolün toplum sağlığı, kamu yararı ve sağlık politikaları üzerindeki derin etkisini vurguluyor.

Sağlık politikalarının iyileştirilmesi, kamu yararının sağlanması, toplum sağlığının korunması ve yerli ilaç sanayinin gelişimine paralel olarak güçlü bir eczacılık mesleğini geleceğe taşımak hepimizin ortak hayali. Ve bu süreçte eczacılar, sağlık



sisteminin mükemmel dengesini koruyan en önemli güçlerden biri.

Eczacılar güçlendikçe, toplum sağlığı daha da güçleniyor. Çünkü doğru ilaç, doğru doz ve doğru hasta kavramlarıyla çalışan bir sistemde, halk sağlığı daha etkin korunuyor.

Eczacılar güçlendikçe, sağlık politikaları gelişiyor. Sağlık politikaları, eczacıların uzman görüşlerinin daha fazla dikkate alınmasıyla gelişiyor; bu da hem kaynakların etkin kullanılmasını sağlıyor hem de sağlık sisteminin verimliliğini artırıyor.

Eczacılar güçlendikçe, kamu sağlığı ve toplum güvenliği daha da güçleniyor. Farmakovijilans ve akılcı ilaç kullanımını teşvik eden eczacılar, yanlış ilaç kullanımını önleyerek toplumda büyük bir fark yaratıyor ve sahte ilaçlar

ile uygun olmayan sağlık destek ürünlerine karşı bir güvenlik bariyeri oluşturuyor.

Eczacılar güçlendikçe, yerli ilaç sanayimiz büyüyor. Çünkü ilaç üretiminden tedarik zincirine kadar her aşamada eczacıların aktif katılımı, sektörün ilerlemesi için itici bir güç oluşturuyor.

Eczacıların güçlenmesi, sağlık profesyonellerinin iş yükünü hafifletiyor. Hasta bakımında aktif rol üstlenen eczacılar, diğer sağlık profesyonelleriyle el ele vererek sağlık hizmetlerini daha erişilebilir ve verimli hale getiriyor.

İşte bu dengeyi daha da güçlendirmek için 17. Türkiye Eczacılık Kongresi'nde bir araya geliyoruz. Bu kongre, yalnızca bilimsel bir buluşma değil; aynı zamanda eczacılığın geleceğini şekillendireceğimiz bir yolculuğun başlangıcıdır.

Kongremiz boyunca, meslektaşlarımızın ilaç uzmanlığı, hasta güvenliği, toplum sağlığı ve sağlık hizmetlerine sürdürülebilir katkılarını tartışacak; birlikte güçlenerek bu dengeyi sağlamanın yollarını keşfedeceğiz.

Sizleri, eczacılığın gücünü hep birlikte ortaya koyacağımız 17. Türkiye Eczacılık Kongresi'nde aramızda görmekten büyük mutluluk ve onur duyacağız.

Ecz. Arman ÜNEY
Kongre Başkanı



17. TÜRKİYE ECZACILIK KONGRESİ

10-12 NİSAN 2025
ANTALYA

17. TÜRKİYE ECZACILIK KONGRESİ BİLDİRİ ÖZETLERİ

10-12 NİSAN 2025 | Kaya Palazzo Otel / ANTALYA



www.eczacilikkongresi.com

İLAC ÜRETİMİNDE ALARM ZİLLERİ ÇALIYOR

Türk ilaç sektörünün köklü temsilcisi ve öncü gücü olan İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası (İEİS) Genel Sekreteri Savaş Malkoç, 60 yıldır ilaç ekosisteminin daha da gelişmesi ve rekabet gücünün artması için çalıştıklarını, ancak günümüz koşullarında ilaç fiyatlandırma sistemindeki sorunların ilaç üretimi ve ilaç arz güvenliğini tehlikeye atmaya başladığını belirtti. Malkoç, "Geçici çözümler yerine artık fiyat sisteminin kalıcı şekilde reforme edilmesi gerekiyor. Yoksa daha da sıkıntılı günler bizi bekliyor" dedi.



TÜRKİYE’NİN önde gelen 53 ulusal ve uluslararası firmasının bünyesinde yer aldığı İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası (İEİS) Genel Sekreteri Savaş Malkoç, tüm zorluklara rağmen üretime devam etmeye çalışırken, ekonomik baskıların artması, yükselen maliyetler, ilaç kuru uygulaması ve mevcut ilaç fiyat kararlarından dolayı ilaç sektörünün ciddi bir daralma tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu açıkladı. Konuyla ilgili olarak tüm ilgili kamu kurum ve kuruluşlarıyla temasta olduğunu vurgulayan Malkoç, “Tüm kamu kurum ve kuruluşlarımızla paylaştığımız üzere, ilaç fiyatlandırma mevzuatının, sektörün görüş ve değerlendirmeleri çerçevesinde güncellenmesi için bir an önce gerekli önlemlerin alınması gerekiyor. Vatandaşlarımızın ilaç ihtiyacını eksiksiz biçimde sağlamak için tüm gücünü ortaya koyan sektörümüzde mali sorunlar nedeniyle üretim geriliyor. Bu şekilde devam ederse yakın zamanda ilaç arzında da ciddi sorunlar yaşanabilir” dedi.

İLAÇ SANAYİ ÜRETİMİNDE ENDİŞE VEREN DARALMA

Türkiye’de vatandaşlarımız tarafından kullanılan ilaçların kutu bazında %92’si yerli üretimle karşılanmasına rağmen, ilaç sanayi üretim verileri son sekiz aydır sürekli bir düşüş gösteriyor. TÜİK verilerine göre, 2024 yılı Aralık ayında ilaç sanayi üretiminde %19,6’lık bir daralma yaşandı. Yıllık bazda ise düşüş %7,3 seviyesine ulaştı. Buna karşın, imalat sanayinin genelinde bir değişim yaşanmazken, kimya sektörü %1,8 büyümeye kaydetti.

İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası (İEİS) Genel Sekreteri Savaş Malkoç, sektörün içinde bulunduğu durumla ilgili yaptığı açıklamada, “Uluslararası standartların bile ötesine geçmiş bir ilaç sanayimiz var. Ancak içinde bulunduğumuz ekonomik koşullar nedeniyle üretim her geçen gün daha da zorlaşıyor. Kredi maliyetlerindeki artış, hızla yükselen işgücü ve hammadde giderleri sektörümüzü ciddi bir mali sorunla

eczacı NİSAN 2025



(İEİS) Genel Sekreteri Savaş Malkoç

karşı karşıya bırakıyor. Bu sene yalnızca işgücü maliyetlerimiz %50 oranında artarken, sektörümüze verilen kur artışı sadece %23,5 seviyesinde kaldı. Bugün itibarıyla güncel Avro kuru 40 TL’ye yaklaşmışken ilaç fiyatlandırmasında kullanılan kur ise sadece 21,67 TL düzeyindedir. Buna ek olarak, ilaç pazarı kutu bazında küçülmeye devam ediyor. Bu tablo yerli üretimde ciddi bir arz krizinin yaklaşmakta olduğunu açık bir göstergesidir” dedi.

FİYATLANDIRMA POLİTİKASI NEDENİYLE YETERLİ KAYNAK AYRILAMIYOR

Savaş Malkoç, sektördeki yapısal sorunların geçici çözümlerle giderilemeyeceğini belirterek, ilaç fiyatlandırma sisteminin kalıcı ve kapsamlı bir reformla yeniden düzenlenmesi gerektiğini ifade etti ve sözlerini şöyle sürdürdü; “İlaç sektöründe küresel çapta hızlı ve köklü değişimler yaşanıyor. Bu

değişim süreci, biyoteknolojik ve biyobenzer ilaçlardan gen teknolojilerine, kişiye özel tedavilerden yapay zekânın molekül keşfi ve üretim süreçlerine entegrasyonuna kadar büyük çapta geliyor. İlaç endüstrisi, sürdürülebilir büyüme ve rekabet gücünü koruyabilmek için Ar-Ge yatırımlarına en fazla bütçe ayırması gereken alanlardan biri. Ancak, mevcut fiyatlandırma politikası nedeniyle Türkiye’de bu yatırımlara ayrılan kaynaklar yetersiz kalıyor. Mevcut ekonomik koşullar ve ekonomik gerçeklikten uzak ilaç kuru üretimdeki daralmayı derinleştiriyor. Acilen bir çözüm bulunamazsa ilaç tedarik zincirinde kırımlar yaşanabilir ve hastaların temel ilaçlara erişiminde ciddi sıkıntılar oluşabilir. Sektörümüzü günden güne sıkıştıran bu darboğazın aşılması için geçici çözümler yerine kalıcı bir fiyatlandırma reformunun hayata geçirilmesi gerekiyor. Yetkililerden ilaç sanayisinin sürdürülebilirliği için acil adımlar atılmasını talep ediyoruz.”



ÜRÜN TANITIM

Skin, Nails & Hair* With MSM

E

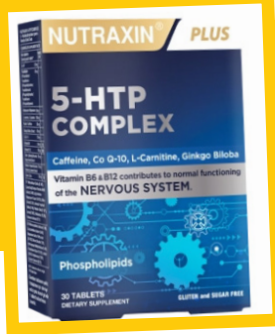


Solgar Skin, Nails & Hair with MSM ; doğal silisyum kaynağı olan kırmızı alg L. coralliodes, sülfür kaynağı olarak MSM, ayrıca çinko ve bakır mineralleri, l-lizin, l-prolin gibi amino asitler ve C vitamini içeren formülasyondur. Sülfür, bütün hücrelerde bulunan esansiyel bir maddedir. Çinko normal protein sentezine, normal saçın, normal tırnakların ve normal cildin korunmasına katkıda bulunur. Bakır normal bağ dokuların korunmasına, normal saç ve normal cilt pigmentasyonuna yardımcı olur. L-lizin ve l-prolin de bağ dokusunda bulunan amino asitlerdendir. C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen oluşumunda rol oynar. Skin, Nails & Hair with MSM, önemli besin maddelerinin karışımını içeren bir formülasyondur.

Kullanım Önerisi: Günde 2 tablet, tercihen yemek zamanı.

5 HTP COMPLEX ENERJİNİ HİSSET HEDEFİNE ULAŞ

Nutraxin 5-HTP Complex; Kafein, Ginkgo Biloba Ekstresi, 5-HTP, Magnezyum, Fosfolipitler, CoQ-10, L-Karnitin, Çinko, B6 ve B12 vitamini ayrıca Üzüm Çekirdeği ve Biberiye Yaprak Ekstresi içerir. Nutraxin 5-HTP Complex, içerisindeki etken maddeler sayesinde enerjinizi ve sinir sisteminizi destekler.



YENİ-Keratin & Argan Onarıcı Saç Maskesi-225ML

YENİ-Keratin & Argan Onarıcı Saç Maskesi-225ML

Bioxcin Keratin & Argan Onarıcı Saç Bakım Maskesi; yıpranmış, ıslıtısını ve nemini kaybetmiş saçları içerisindeki hidrolize keratin ve argan yağı ile besler, onarır ve nemlendirir. Saça derinlemesine bakım yapar, pürüzsüz bir görünüm sağlar.

İçerisindeki Patentli BioComplex B11 saç



dökülmesini engellemeye yardımcı olur.

- Dermatolojik olarak test edilmiştir.
- Hassas saçlı derinin kullanımına uygundur.
- Saç ve cilt pH'sı ile uyumludur.

Fiyat: 399,99

Validus Nattokinase, 1400 mg / 2800 FU, 60 kapsül içeren bir takviye edici gıdadır. 500 ML

Validus Nattokinase, 1400 mg / 2800 FU, 60 kapsül içeren bir takviye edici gıdadır. Nattokinase, geleneksel Japon fermente soya ürünü olan nattodan elde edilen bir enzimdir. Natto, Bacillus subtilis



adlı bakterinin fermentasyon süreciyle üretilir ve bu süreç sonucunda nattokinase enzimi ortaya çıkar. Bu ürün

ilaç değildir ve herhangi bir hastalığın önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Kullanım şekli ve süresi hakkında daha fazla bilgi almak için uzman görüşü alınması önerilir

Wellcare Magnezyum+ Vitamin B6

Wellcare Magnezyum + Vitamin B6, 30 ve 60 tabletlik formlarına ek olarak artık 90 tabletlik formuyla tüketiciyle buluşuyor.

Wellcare Magnezyum + Vitamin B6, tek tablette 200 mg elementel Magnezyum ve 10 mg B6 vitamini içermektedir. Magnezyum içeriği, magnezyum malat, magnezyum sitrat ve magnezyum bisglisinat tuzlarından oluşmaktadır.

-Magnezyum yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına normal

kas fonksiyonlarına ve normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.

-Vitamin B6 yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur.

*Renklendirici, koruyucu ve gluten içermez.

*11 yaş ve üzeri yetişkinlerde günde 1 tablet kullanılması önerilir.



Wellcare Flexible

Wellcare Flexible, içerisinde patentli undenatüre Tip-II Kolajen UC-II bulunmaktadır. Tip-II kolajene ek olarak glikozamin, kondroitin sülfat, MSM, akgünlük reçinesi, şeytan pençesi, zerdeçal ve karabiber gibi molekülleri içermektedir. İçerisindeki C vitamini ile kan damarlarının, kemiklerin, kıkırdığın ve cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen oluşumuna katkıda bulunur.

*Yetişkinler için günde 2 tablet önerilmektedir. 60 tablettir.



Vita Bear Omega Bear: Türkiye'nin İlk Gerçek Bitkisel Omega İçeren Gummy Vitamini!

Deniz kökenli omega-3 asitleri trigliserid formunda olduğu için lipaz enzimi aktivitesine ihtiyaç duyar. Ancak toplumun yarısında lipaz enzimi yeterince çalışmadığından, bu tür omega-3 takviyeleri vücutta etkili bir şekilde kullanılamaz. Ayrıca, deniz kökenli omega-3'ler kaynağına bağlı olarak ağır metaller içerebilir, bu da sağlık açısından bir risk oluşturabilir.

Ahiflower bitkisinden elde edilen omega-3 ve omega-6 yağ asitleri, balık yağının aksine, enzim aktivitesine gerek duymadan vücutta doğrudan biyoyararlanıma uğrar. Yani Omega Bear aldığınızda, adeta doğrudan kana omega-3 verilmiş gibi yağ asitlerinden maksimum düzeyde faydalanırsınız. Bu sayede en yüksek biyoyararlanıma sahip ve en kolay emilebilen omega-3 desteğini sunar.

Türkiye'de ilk kez geliştirilen bitkisel omega içeren gummy vitamini: Vita Bear Omega Bear! Geleneksel balık yağlarına bitkisel bir alternatif sunan bu inovatif ürün, vücudun ihtiyaç duyduğu esansiyel yağ asitlerini Ahiflower yağı ile sağlar.

Eczacı Dergisi artık Dergilik'te!



ECZACI DERGİSİ APP STORE



ECZACI DERGİSİ GOOGLE PLAY

Eczacı Dergisi, sektöre dair en güncel bilgileri, yenilikleri ve özel dosyaları artık parmaklarınızın ucunda sunuyor! Dergimiz, Dergilik uygulaması üzerinden App Store ve Google Play'den kolayca erişilebilir. İster tabletinizden ister telefonunuzdan, istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde okuyabilirsiniz. Üstelik tüm sayılarımız zengin içerikleri ve görselleriyle sizlere her ay daha fazlasını sunmaya devam ediyor. Sağlık sektörünün nabzını tutan Eczacı Dergisi'ni hemen indirerek keyifle okumaya başlayın.

Geleceği birlikte şekillendirelim!

Dergilik uygulamasını indirip Eczacı Dergisi'ni keşfetmek için harekete geçin!



Tuncay Taşkın

2035'TE NE YİYECEĞİZ? GELECEĞİN GIDALARI VE TAKVİYE ÇAĞI

İnsanlık tarihinin en temel ihtiyacı olan beslenme, günümüzde köklü bir dönüşüm sürecine girmiş durumda. Artan dünya nüfusu, iklim değişikliğinin tarımsal üretim üzerindeki yıkıcı etkileri ve dijital teknolojilerin hayatın her alanına entegre olması, geleceğin beslenme modellerini yeniden tanımlıyor. Bu yeni dönemde gıda; yalnızca karnımızı doyurmakla sınırlı kalmayacak, aynı zamanda sağlığı korumanın, çevreyi sürdürülebilir kılmamızın ve yaşam kalitesini artırmanın temel aracı haline gelecek.

Bu kapsamda, beslenme geleceğinde iki güçlü akımın öne çıktığı bir yol ayrımına geliyoruz:

bir yanda teknoloji odaklı, yüksek verimli, yapay zeka ve biyoteknolojiyle güçlendirilmiş bir beslenme modeli; diğer yanda ise organik, yerel ve doğaya saygılı geleneksel yaklaşımların savunulduğu bir yaşam tarzı. Peki bu iki yaklaşım bir çatışma mı yaratacak, yoksa geleceğin hibrit beslenme modelleri bu zıtlıkları birleştirerek yeni bir denge mi kuracak?

Gelişmiş gıda teknolojileri, gelecekte sadece besin üretim süreçlerini dönüştürmekle kalmayacak; aynı zamanda bireylerin beslenme alışkanlıklarını da kökten değiştirecek. Yapay zekâ destekli sağlık izleme cihazları, bireylerin günlük besin ihtiyaçlarını anlık olarak analiz

edebilecek. Genetik testlerle uyumlu takviye planları oluşturulacak ve bu planlar; yaş, cinsiyet, yaşam tarzı, sağlık durumu ve genetik yatkınlıklara göre özelleştirilecek.

Yüksek besin yoğunluğuna sahip mikrotabletler, egzersiz hapları, nanoteknoloji ile zenginleştirilmiş takviyeler ve laboratuvar ortamında üretilen protein kaynakları, özellikle büyük şehirlerde yaşayan ve zaman kısıtı yaşayan bireyler için temel besin kaynağı haline gelebilir. Bu modelin en güçlü avantajı ise gıda üretim süreçlerinin daha az kaynak kullanarak, daha az karbon ayak izi bırakarak gerçekleştirilmesidir.



Öte yandan, teknolojinin insan sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerine dair endişeler, doğaya dönüş hareketini de güçlendiriyor. Geleneksel tarım yöntemlerine, yerel üreticilere ve atalık tohumlara gösterilen ilgi, gün geçtikçe artıyor. Bu yaklaşım yalnızca bireysel sağlığa değil, aynı zamanda doğaya saygı, ekolojik denge ve sürdürülebilir yaşam döngüsüne dayanıyor.

Gelecekte yerel gıda ağları, topluluk destekli tarım projeleri ve ev tipi dikey bahçelerle bireylerin kendi gıdasını üretmesi teşvik edilecek. Bu modelde karbon salımı minimumda tutulurken, gıdanın üretildiği yer ile tüketildiği yer arasındaki mesafe azalacak. Doğal gıdaya olan talebin artmasıyla birlikte, doğadan elde edilen yeni nesil fonksiyonel süper gıdalar (örneğin spirulina, moringa, böcek bazlı proteinler) da bu sistemin bir parçası haline gelecek.

Gelecekte eczaneler yalnızca ilaçların satıldığı yerler olmaktan çıkacak, "sağlıklı yaşam merkezleri" haline gelecek. Hastalık odaklı değil, sağlık odaklı bir yaklaşım benimseyen bu yeni nesil eczaneler; kişisel sağlık verilerini analiz eden sistemlerle bireylere özel gıda takviyesi önerileri sunacak. Eczacılar artık sadece reçete düzenleyen değil, beslenme

danışmanı, takviye uzmanı ve sağlıklı yaşam rehberi olarak konumlanacak.

Yapay zekâ destekli danışmanlık sistemleri sayesinde, bireylerin biyolojik parametreleri değerlendirilecek ve buna uygun olarak takviye ve beslenme planları oluşturulacak. Takviye ürünleri yalnızca vitamin ve mineral içermekle kalmayacak; yaşlanma karşıtı (anti-aging) etki sağlayan nutrasötikler, bağıışıklığı artıran biyoaktif bileşenler ve zihinsel performansı destekleyen nootropikler gibi ileri seviye içerikler ön plana çıkacak.

Bu dönüşüm, özellikle yaşlanan nüfus ve kronik hastalıkların yaygınlaşması bağlamında daha sağlıklı bir toplum inşa edilmesini destekleyecek. Ayrıca, devlet destekli gıda takviyesi programları, dar gelirli bireylerin de bu gelişmelerden faydalanmasını sağlayacak.

İklim krizi, su kaynaklarının tükenmesi, tarım alanlarının azalması ve biyoçeşitlilik kaybı; önümüzdeki yıllarda gıda üretimini derinden sarsacak. Bu nedenle, gıda sistemlerinin sürdürülebilirliği artık bir tercih değil, zorunluluk haline gelmektedir. Dikey tarım, hidroponik sistemler, yenilenebilir enerji ile desteklenen üretim tesisleri ve gıda atıklarının geri dönüştürülmesi gibi yenilikçi yöntemler,

geleceğin beslenme altyapısını oluşturacaktır.

Gıda teknolojileri ve doğal üretim yaklaşımları birbiriyle rekabet etmek yerine, bu yeni dönemde entegre sistemler olarak birlikte var olacaktır. Örneğin, organik tarım prensipleriyle yetiştirilen hammaddeler, yüksek teknoloji tesislerde işlenerek kişiye özel fonksiyonel ürünlere dönüştürülebilir.

Tüm bu gelişmeler ışığında, geleceğin beslenme alışkanlıklarının tek bir modele dayanmayacağı açıktır. Teknoloji ve doğa, sentetik ve organik, bireysel sağlık ve toplumsal sürdürülebilirlik arasındaki denge, beslenme kültürümüzün temelini oluşturacaktır.

Gıda takviyeleri, kişiselleştirilmiş beslenme planları ve çevre dostu üretim sistemleri, sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşamın yapı taşları olacak. Eczaneler, bu yeni ekosistemde bireyin yaşam kalitesini yükselten danışmanlık merkezleri olarak yerini alacak.

Unutmamak gerekir ki; gıda yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda etik, çevresel ve sosyal bir tercihtir. Bu tercihin yönü ise geleceğin sağlığını, ekonomisini ve hatta gezegenin kaderini belirleyecektir.

Sağlıkla....

Validus
BEAUTY

“YENİLENEN BAHARIN
ENERJİSİ İLE
CİLDİN HAYAT
BULSUN!”





YENİ
GUMMY
SERİSİ



ECZANELERDE

+90 212 477 00 11

www.elitpharma.com

info@elitpharma.com



Validus'u keşfetmek için taratın.

Tüm ürünlerimizle farmazon'dayız.

E

UZMAN GÖZÜYLE



Dr. Bünyamin ESEN(*)

SGK Sosyal Güvenlik Denetmeni,
MSc in Social Policy (London School of Economics and Political Science)
PhD in Political Science Boğaziçi Üniversitesi
www.twitter.com/bunyaminesen

MEDULA'dan Provizyon Alınırken Bunlara Dikkat!

Ülkemizde sağlık hizmetleri çok geniş bir kapsamda kamu tarafından finanse ediliyor. Ne var ki, bunun için önemli bir koşul var, o da provizyon alınabilmesi. SGK ile sözleşmeli sağlık hizmeti sunucuları, müracaat eden kişinin sağlık yardımlarından yararlanma hakkının olup olmadığının tespiti için, SGK bilgi işlem sistemi (MEDULA-Hastane, MEDULA-Optik, MEDULA-Eczane provizyon sistemi) üzerinden T.C. kimlik numarası veya Yurtdışı Provizyon Aktivasyon ve Sağlık Sistemi (YUPASS) numarası ile hasta takip numarası/ provizyon almak zorunda. Hastalar özel hastanelere de gitseler, kamu hastanesine de gitseler bu süreçten geçmek zorundalar. Provizyon bir bireyin sağlık hizmetleri almaya "müstehak" olmasını ifade eden bilgisayar onayına verilen isim. Provizyon almak normal koşullarda sağlık hizmetinin sunulması için zorunlu. Ancak sağlık hizmeti sunucularınca yada serbest eczanelerde T.C. Kimlik Numarası ile SGK bilgi işlem sistemi üzerinden yapılan sorgulama sonucunda, SGK bilgi işlem sistemi tarafından hasta takip numarası/ provizyon

verilmesi halinde dahi sağlık hizmeti verilmesi ve bu hizmetin SGK'ya faturalandırılması mümkün olabiliyor.

PROVİZYON ARANMAYAN HALLER

MEDULA üzerinden hasta takip numarası/ provizyon verilmemesi halinde sağlık hizmeti sunucularınca kişinin müracaatının, sağlık hizmeti sunulması gereken istisnai hallere girip girmediğini değerlendirmek gerekiyor. Kanunda tanımlandığı şekilde bu haller şunlardan oluşuyor.

- Acil hal,
- İş kazası ile meslek hastalığı hali,
- Trafik kazası,
- Bildirimi zorunlu bulaşıcı hastalık,
- Kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmeti,
- Analık hali (Doğumdan önce ve sonra olmak üzere 16, çoğul gebelikte 18 hafta),
- Afet ve savaş ile grev ve lokavt hali,
- 18 yaş altı çocuklar,
- Tıbben başkasının bakımına muhtaç kişiler,
- Madde bağımlılığı tedavisine yönelik sağlık hizmetleri.

Bu sayılan hallerin bir çoğunda sağlık kuruluşlarının provizyon alınıp alınmadığına bakmadan sağlık hizmeti sunmaları zorunlu olduğu gibi, müracaat bu sayılan istisnai nedenlerle yapılmış ise sadece söz konusu müracaat nedeni ile ilgili sağlık hizmeti bedelleri SGK'ya faturalandırılabilir.

PROVİZYONSUZ SAĞLIK HİZMETİ SUNUMU

Şunu özel olarak belirtmek gerekiyor. Kişinin genel sağlık sigortalısı veya bakmakla yükümlü olunan kişi sayılmaması nedeniyle hasta takip numarası/provizyon alınamaması ancak kişinin müracaatının trafik kazası nedeniyle yapılmış olması halinde de sadece söz konusu müracaat nedeni ile ilgili sağlık hizmeti bedelleri faturalandırılabilmesi mümkün. Eğer kişinin acil sağlık hizmeti alması gereken durumlar söz konusu ise acil hal geçirilinceye kadarki tıbbi hizmetleri vermek hasta takip numarası/provizyon alınamaması durumunda dahi zorunlu.

Müracaat yukarıda sayılan istisnai nedenlerle yapılmış ise; bu kişiler için sağlık hizmeti sunucularınca provizyon kontrolü yapıldıktan sonra provizyon alınamaması halinde dahi sunulan hizmetle ilgili gider SGK'ya faturalandırılabilir. Şunu belirtmek gerekiyor ki acil hal kavramı, ani gelişen hastalık, kaza, yaralanma ve benzeri durumlarda olayın meydana gelmesini takip eden ilk 24 saat içinde tıbbi müdahale gerektiren durumlar ile ivedilikle tıbbi müdahale yapılmadığı veya başka bir sağlık kuruluşuna nakli halinde hayatın ve/veya sağlık bütünlüğünün kaybedilme riskinin doğacağı kabul edilen durumları ifade ediyor. Bu nedenle sağlanan sağlık hizmetleri acil sağlık hizmeti olarak kabul ediliyor. Bunlar dışında genel sağlık sigortalısı yada genel sağlık sigortalısının bakmakla yükümlü olmayan kişilere sunulan sağlık hizmetleri bedelleri ise SGK'ca ödenmiyor. Şunu belirtmek gerekiyor ki, kişilerin müstehaklığının belirlenmesi konusunda, SGK bilgi işlem sistemine eklenmemiş olmakla birlikte mevzuat düzenlemelerinde başka kontrollerin

de yapılması belirtiliyorsa, bu konuda gerekli araştırma sağlık hizmeti sunucularınca yapılması zorunlu.

ECZANELER BUNA DİKKAT ETMELİ

Yukarıda saydığımız şekilde provizyon alınamadığı hallerde dahi faturalandırma yapılabilecek bir başka durum daha var. O da, MEDULA sisteminde (MEDULA, MEDULA-optik, eczane provizyon sistemi) herhangi bir genel arıza yada server'in çalışmaması hali olmaması durumu. Ancak bu durumun ülke çapında genel bir kesinti olması hali zorunlu, sağlık hizmet sunucusunun internete bağlanamaması yada MEDULA'ya ulaşamaması gibi halleri kapsamıyor. Buna göre MEDULA sisteminden kaynaklanan arıza nedeniyle hasta takip numarasının alınamadığı süre zarfında SGK'nın sağlık yardımlarından yararlanma hakkının olduğunu yazılı olarak beyan etmek veya belgelemek suretiyle müracaat eden kişilerin sağlık hizmetleri SGK tarafından karşılanır. Buradaki belgelendirme

SGK'dan veya e-devletten alınmış güncel müstehaklık yazısı, SGK tescil ve hizmet dökümü belgelendirmeleri ifade etmektedir. Daha sonra yapılan sorgulama sonucu bu kişilerin müstahak olmadığının tespit edilmesi halinde, tedaviye ait fatura bedeli ilgili sağlık hizmeti sunucusuna ödenerek gerekli yasal işlemler SGK'ca yürütülüyor. Belirttiğimiz bu genel kesinti hallerinde daha sonra yapılan sorgulama sonucu bu kişilerin müstahak olmadığının tespit edilmesi halinde, tedaviye ait fatura bedeli ilgili sağlık kurumuna/ kuruluşuna ödeniyor. Yani sağlık hizmet sunucusu yada eczane risk altına girmez. Ancak özellikle belirtelim belirttiğimiz bu usulün geçerli olabilmesi için Türkiye genelindeki kesintinin Hizmet Sunumu Genel Müdürlüğü yetkililerince imzalanacak bir tutanak ile belgelendirilmesi zorunludur. SGK genel kesinti olduğu zaman bunu kamuoyuna da kendi resmi web sitesi aracılığı ile duyurmaktadır. Bu nedenle okurlarımızın SGK'nın resmi web sitesini ve MEDULA duyurularını takip etmelerini tavsiye ederiz.

SAĞLIK VE SOSYAL GÜVENLİK SEKTÖRÜNDE GÜNDEM

Bu yıl Kuşadası kalkışı olarak Patmos, Atina, Mikonos, Syros ve Rodos adalarının ziyaret edileceği kongre 20-24 Nisan 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilecek.

Ben de kongrede "Türkiye'nin İlaç ve Eczacılık Politikaları Bağlamında Eczane Denetimleri" üzerine bir sunum gerçekleştireceğim. Hızla yerlerinde olduğu kongre için kayıt yaptırmak konusunda elinizi çabuk tutmanızı tavsiye ederim. Gemide görüşmek üzere.

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, 9'uncu maddesinin (i) bendi ile SGK Sağlık Uygulama Tebliği'nin ilgili maddeleri gereğince düzenlenen "Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi" 26.02.2025, 05.03.2025, 08.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025, 21.03.2025 ve 26.03.2025 tarihlerinde değiştirilmiştir. Okurlarımız güncel listeye SGK'nın resmi web sitesi olan www.sgk.gov.tr adresinden ulaşabilir.

İşyeri NACE Kodları Güncellendi: Bilindiği üzere, işyerlerinin yaptıkları işlerin kodlarına NACE sistemi deniliyor. N.A.C.E Rev.2'de önceki yıllara kıyasla çok sayıda kod değişikliği gerçekleştirilmiş olup mevcut kodların büyük kısmı revize edilerek, yeni kodlar açılmış, bazı kodlar kapatılmış ve bu kapsamda N.A.C.E Rev.2.1 kullanılmaya başlanmış bulunmaktadır. Söz konusu değişiklikler

doğrultusunda hazırlanan "İş Sağlığı ve Güvenliğine İlişkin İşyeri Tehlike Sınıfları Tebliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ" 13.03.2025 tarihli ve 32840 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır.

Anılan tebliğin yayımlanmasını müteakip SGK'ca işyeri dosyası bulunan ve değişimden etkilenen işverenlerin N.A.C.E kodunun Rev.2'den Rev.2.1'e otomatik dönüşümü 15-16 Mart 2025 tarihlerinde tamamlanmıştır. İşyerlerinin 4'lü N.A.C.E kodunda değişiklik olması halinde 26 haneli işyeri sicil numarası da değişmekte olup, işverenlerimiz bu kapsamdaki kontrollerini e-SGK-İşveren-İşveren Sistemi uygulaması üzerinden yapabileceklerdir.

SGK Biyometrik Kimlik Doğrulama Geçiyor: Bilindiği üzere Ankara ilinde faaliyet gösteren özel sağlık hizmeti sunucularında "Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Kartı ile Elektronik Kimlik Doğrulama (EKDS)" yöntemiyle pilot uygulama 02.01.2025 tarihinde başlamıştı. SGK'ca alınan karar gereğince "Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Kartı ile Elektronik Kimlik Doğrulama uygulamasının ilk aşamada Türkiye genelinde faaliyet gösteren tüm vakıf ve özel sağlık hizmet sunucularında 02.04.2025 tarihi itibarıyla fiilen başlatılması planlanıyor.

Bu bağlamda ilgili sağlık hizmeti sunucuları tarafından gerekli hazırlıkların 02.04.2025 tarihine kadar yapılarak, EKDS uygulamasına entegre olunması önem arz etmekte.

SGK'ca hazırlanan "EKDS Uygulama Kılavuzu", "İstisna ve Özel Hallerin MEDULA Sisteminde Uygulaması ve Takibi" belgesi, "KDHS Taahhütnamesi" ve taahhütnamayı imzalayarak başvurusu kabul olan "Kimlik Doğrulama Hizmet Sağlayıcı Firmalar" listesi güncelleniyor. Hali hazırda bu listede Bionay, Polisan ve Türksat firmaları yer almakta. Söz konusu listeye girmek isteyen firmaların SGK'ya başvuru yapması gerekiyor. Sağlık hizmeti sunucularının da mevcut listedeki bu firmalardan gerekli donanımları ve yazılımları alıp Nisan ayına hazırlanmaları önem arz ediyor.

6. PHARMASEA GEMİDE ECZACILIK KONGRESİNDE BULUŞALIM

Bilindiği üzere Gemide Eczacılık Kongresi bir klasik haline geldi. Benim de sıkça katıldığım ve eczacıların SGK ile ilgili sorunlarına çözüm önerilerini anlattığım kongrede Türkiye'de alanının en önde gelen isimlerinden olan Prof. Dr. Ekrem SEZİK hocamızın hazırladığı bilimsel program dahilinde ilaç ve eczacılık sektörünün gündemi değerlendiriliyor.

“Love yourself!,,

secret of glowing skin

Cildinizin en iyisini hak ettiğini biliyoruz. Purewith, tamamen doğal içeriklerle formüle edilmiş, cildinize nazik ve etkili bakım sunan bir marka. Shea butter, vitaminler ve doğal özlerle zenginleştirilmiş ürünlerimizle, doğanın sunduğu bileşenleri sizlerle buluşturuyoruz.



YENİ FACE MILK SERİMİZLE TANIŞIN!

Cildinize saf bir tazelik armağan edin



*Avocado
Strawberry
Mango
Vanilla*



purewithofficial



www.purewith.com

PURE
With



İLKO İLAÇ; 2025 YILINDA DAHA GÜÇLÜ, DAHA VERİMLİ VE ÖNCÜ OLMAK İÇİN '1'LİK ZAMANI' DEDİ



50 yılı aşkın birikim ve tecrübenin izinde mutlu insan öykülerini çoğaltmak için faaliyetlerini sürdüren ve yenilikçi çalışmalarıyla fark yaratan İLKO İlaç'ın satış pazarlama ve yönetim kadrosu; 2024 yılını değerlendirmek, başarılarını kutlamak ve 2025 yılı stratejilerini netleştirmek üzere 4-6 Şubat tarihlerinde Kıbrıs Kaya Artemis Otel'de düzenlenen Yıl Sonu Toplantısında bir araya geldi.

'1'LİK ZAMANI' temasının etrafında şekillenen toplantı; İLKO İlaç Genel Müdür Yardımcısı Berk Apak'ın 2024 değerlendirmesi ve 2025 stratejilerini içeren sunumu, İLKO İlaç Pazarlama Direktörü Ecz. Özlem Işıksal'ın 2025 pazarlama planlarını aktarması, İLKO İlaç Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Öncel'in 'Birlik olduğu zaman aşılmayan engel ve elde edilemeyen başarı yoktur' temelindeki açılış konuşması ile başladı.

'Sağlıklı Bireyler, Mutlu Aileler' misyonu ile çalışmalarını sürdüren İLKO İlaç, 2024 yılını değerlendirmek, 2025 yılına dair hedeflerini belirlemek üzere '1'lik Zamanı' temalı Yıl Sonu Toplantısını Kıbrıs'ta gerçekleştirdi.



3 gün süresince 'Master of Ceremony' Ercüment Şansal'ın sunuculuğunda gerçekleşen toplantıda; satış ve pazarlama ekiplerine farklı eğitimler verildi. Yıl içerisindeki realizasyon gerçekleştirmelerine göre ilk üçe girerek karne şampiyonu olan Bölge Ticaret Müdürleri, Bölge Müdürleri ve Tıbbi Tanıtım Temsilcilerine ödülleri, İLKO İlaç Genel Müdür Yardımcısı Berk Apak tarafından verildi.

5. yıl kıdem plakette İLKO İlaç İcra Kurulu Üyeleri Mustafa Cem Öncel ve Alperen Öncel tarafından takdim edildi. 10.yıl kıdem plakette ise Genel Müdür Hatice Öncel tarafından verildi.

BİRLİKTE DÜŞÜNMEK, BİRLİKTE HAREKET ETMEK VE BİRLİKTE BÜYÜMEK İÇİN 1'LİK ZAMANI!

Birlikte düşünmek, birlikte hareket etmek ve birlikte büyümek odağında geçen toplantı İLKO İlaç Genel Müdür Yardımcısı Berk Apak ve İLKO İlaç Genel Müdürü Hatice Öncel'in kapanış konuşmalarıyla sona erdi.



İLKO İlaç Genel Müdürü Hatice Öncel konuşmasında, İLKO İlaç'ın 2024 yılındaki başarıları için tüm İLKO İlaç ailesine teşekkür ederken, 2025 yılında hem yurtiçi hem de yurt dışında gerçekleştirecekleri hedeflerden bahsetti ve "1'likle hareket edip, birlikte başaracağız ve 1 olacağız, İLK O olacağız." diyerek, sürdürülebilir

başarıya ulaşmak için bir arada olmanın önemini vurguladı.





4 NİSAN!

Hayatına Bir C kat!

C Vitamini Gününüz
Kutlu Olsun.



Sadece
Eczanelerde
Satılmaktadır.

TÜM ECZACILARIMIZIN DİKKATİNE:

HASILAT GİRİŞİ HAKKINDA DUYURU

Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmelik'in 16'ncı maddesi gereğince serbest eczanelerin 2024 yılı KDV hariç hasılat bilgileri, İlaç Takip Sistemi (İTS) üzerinde yer alan hasılat giriş ekranına 07.04.2025-06.05.2025 tarihleri arasında aşağıda yer alan hususlara dikkat edilerek girilmelidir.

◆ 6 Mayıs 2025 tarihinden sonra, hasılat bilgisi girilmemiş eczaneler

için hasılat bilgisi girilene kadar İlaç Takip Sistemine erişimleri engellenecektir.

◆ Girilen bilgilerde 6 Mayıs 2025 tarihine kadar değişiklik yapılabilir. Hasılat girişi yapılan eczaneler için girilen hasılat bilgileri 6 Mayıs 2025 tarihinden sonra değiştirilemeyecektir.

◆ 2025 yılında faaliyete geçen eczanelerin hasılat beyan etmelerine gerek yoktur.

◆ KDV hariç hasılat bilgilerini gerçeğe aykırı ya da hatalı beyan eden eczacılar hakkında gerekli adli ve idari işlemler yapılacaktır.

Gerektiğinde its@saglik.gov.tr ya da eczane.hasilat@titck.gov.tr e-posta adresinden destek alınabilir.

Önemle duyurulur.



Sağlık Bakanı Prof. Dr. Kemal Memişoğlu ziyareti



Derneğimiz Yönetim Kurulu üyeleri Sağlık Bakanı Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nu makamında ziyaret ederek sektörümüzle ilgili konularda görüşme gerçekleştirdi.

TİTCK Başkanı Prof. Dr. Ahmet Ayar ziyareti



Derneğimiz Yönetim Kurulu üyeleri TİTCK Başkanı Prof. Dr. Ahmet Ayar'ı makamında ziyaret ederek sektörümüzle ilgili konularda görüşme gerçekleştirdi.

UC-II® Doğası Değiştirilmemiş Tip-II Kolajen: Bir araştırmanın zaman çizelgesi



2002

Bu ilk insan pilot çalışması, eklem rahatsızlığı ve sertliğine destek olduğu ve önerilen etki mekanizması olan oral toleransın tanımlandığını göstermektedir.



2005 - 2007

Osteoartritik hastalığı olan köpeklerde yapılan üç çalışma eklem rahatsızlığında önemli bir katlı sağladığını göstermektedir.



2009

Çift-kör plasebo kontrollü osteoartritik atlarda yapılan çalışmada, eklem rahatsızlığında glukozamin ve kondroitinin değerleri karşılaştırıldığında önemli ölçüde olumlu sonuç göstermektedir.

Randomize ve çift kör bir çalışma diz osteoartriti olan kişilerde glukosamin ve kondroitinden daha iyi eklem sağlığı faydalarını göstermektedir.



2010

Kapsamlı güvenlik değerlendirmesi geniş bir yelpazedeki insan tüketimi güvenlik profilini doğrular.



2012

Osteoartritik köpekler üzerinde yapılan kör, objektif bir çalışma eklem rahatsızlığında önemli bir destek sağladığını göstermektedir.



UC-II® Tip-II doğası değiştirilmemiş kolajenin diz osteoartriti semptomlarını hafifletmede glukozamin ve kondroitinden daha etkili olduğu kanıtlanmıştır.



2013

Randomize, çift kör, plasebo kontrollü çalışma, aktivite ile ilişkili eklem rahatsızlığı olan sağlıklı yetişkinlerde diz ekstansiyonunda önemli bir artış olduğunu ve huzursuz egzersiz süresini uzattığını gösteriyor.



2016

Randomize, çift kör, plasebo kontrollü çalışma, diz osteoartriti olan kişilerde plasebo ve glukozamin & kondroitin ile karşılaştırıldığında eklem konforu, hareketliliği ve esnekliğine olumlu katkı sağlamaktadır.



2017

Osteoartrit modelinde yapılan kemirgen çalışması, kırıldak hasarına önlendiğini ve eklem fonksiyonunun olumlu etkilediği gösteriyor.



UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajen, eklem esnekliğini artırdığı klinik olarak kanıtlanmış tek eklem bileşenidir ve eklemlerin 10 yıl daha genç hissetmesine yardımcı olur.

UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajen, fiziksel aktivite ile eklem rahatsızlığını azaltır ve yürümeyi daha rahat hale getirerek, adım sayısını günde yarım mil (0,8 km) daha fazla artırarak insanların günlük adım hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.



2019

Osteoartritik köpekler üzerinde randomize - kontrollü çalışma kalça, dirsek ve diz eklemlerinde gelişmiş hareket kabiliyeti ve konforu gösterir.

2019 - 2020

Üç insan çalışması, diz osteoartrit semptomlarının iyileştirilmesinde etkinliği ve tolere edilebilirliği daha fazla desteklemektedir.

2021

Monoiodoasetat ile indüklenmiş artrit (MIA) modelinde yapılan kemirgen çalışması, diz eklemi hasarının azalması ve inflamatuvar belirteçlerin düşmesiyle osteoartrit semptomlarında azalma olduğunu göstermektedir.

Sağlıklı, egzersiz yapan köpeklerde yapılan ilk çalışma, inflamasyonun azaldığını ve fiziksel aktivitenin arttığını göstermektedir.

2022

Randomize, çift kör, plasebo kontrollü çalışma, aktiviteye bağlı eklem rahatsızlığı olan sağlıklı yetişkinlerde diz fleksiyonu, hareket açıklığı, eklem konforu ve eklem hareketliliğinde iyileşme olduğunu göstermektedir.

Lonza, UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajen üzerine yapılan araştırmaları sürekli olarak ilerletmeye kararlıdır. Bu nedenle, tüketicilere cazip faydalar sağlayan doğrulanmış iddiaları mümkün kılmak için çok yıllık planlarımızdan oluşan zengin bir ürün yelpazesine sahibiz.

Daha fazla bilgi edinmek veya ihtiyaçlarınıza özel bir araştırma planı oluşturma konusunda bizimle işbirliği yapmak için bizimle iletişime geçin.

Lonza

DİJİTAL SAĞLIK KONGRESİ



DOKTOR VE ECZACI ÖNDERLİĞİNDE DİJİTAL DEVRİM!

Dijital Sağlıkta Geleceği Birlikte Şekillendirelim!

Sevgili Meslektaşlarımız,

Dijital Sağlık, günümüzün en dinamik ve hızlı gelişen alanlarından biri. Bu alandaki bilgi ve becerilerimizi artırarak, sağlık hizmetleri sunumunda önemli bir rol oynamak için, sizleri ilk adımı atmaya davet ediyoruz!

Sizi, bu heyecan verici yolculukta yanımızda görmek istiyoruz. Kongremiz, hem mesleki gelişiminizi destekleyecek hem de dijital dünyanın sunduğu fırsatları daha iyi anlamamızı sağlayacak. Unutmayın, her birimiz bu dönüşümün bir parçasıyız ve katılımınız, hepimizi daha güçlü kılacak.

**Kayıt olun, Eczacılık mesleğinde fark yaratma yolculuğunuza başlayın!
Gelin, Dijital Sağlık Okuryazarlığını birlikte yükseltelim!**



KAYIT İÇİN

DİJİSAG



10 - 12 NİSAN
2025



Uzm. Dr. Nazlı CAF

Dilek ER

La Roche Posay & CeraVe
Eğitim Müdürü

Sosyal Medya Filtrelerine Karşı Hayat Değiştiren Uzman Çözümler ve Süpriz Konuşu ile LOREAL, DİJİSAG Kongresi'nde!

Günümüz dijital dünyasında, sosyal medya filtreleri kusursuz bir cilt algısı yaratarak güzellik standartlarını yeniden şekillendiriyor. Ancak, cilt sağlığını destekleyen bilimsel ve etkili çözümler olmadan, bu kusursuzluk yalnızca sanal bir illüzyon olarak kalıyor.

La Roche-Posay olarak düzenlediğimiz bu özel uydu sempozyumunda, cilt lekeleriyle mücadelede yenilikçi dermokozmetik çözümleri ele alıyoruz. **Dermatoloji uzmanları ve cilt bakım profesyonelleriyle bir araya gelerek**, leke karşıtı bakımın bilimsel temellerini, en güncel klinik yaklaşımları ve etkili ürün çözümlerini paylaşıyoruz.

Gerçek cilt sağlığını ön planda tutan ve leke görünümünü azaltmaya yardımcı olan ileri dermokozmetik formüllerle, filtrelere ihtiyaç duymadan sağlıklı ve ışıldayan bir cilt mümkün!

Avukat Feyza Altun, Eczacı Avukat Ayşe Karlıdağ'ın Moderatörlüğünü yaptığı oturumda DİJİSAG Kongresi'nde!

OTC Derneği'nin bu oturumunda; Sağlıkta Dezenformasyon, Sağlık Sosyal Medyası gibi pek çok konu, Dijital Sağlık Dünyası'nda, hukuk bakış açısıyla, ele alınacak.



Av. Feyza ALTUN

Av. Ecz. Ayşe KARLIDAĞ



Ecz. Inf. Ceren DİRİN AĞIRDİL

Atakan ÖZDEMİR

Kurtsan İlaç Genel Müdür/CEO

OTACI, DİJİSAG Kongresi'nde!

70 Yıllık Deneyimle, Takviye Edici Gıdalarda **Doğal ve Bilimsel Yaklaşımlar**, **Değişen Trendler**, Nereden geldik, nereye gidiyoruz?" konulu oturumuyla, **Kurtsan İlaç**, **OTACI** markasıyla DİJİSAG'da.

Prof. Dr. Hasan AYDIN

Prof. Dr. Ebru ZÜLFİKAROĞLU

Şeker de Sanmış Oturumu'nda, "Bilim Kurulu Safsatalara Karşı" DİJİSAG Kongresi'nde!

OTC Derneği'nin, Pharma Future Hub Youtube kanalında, Sağlık profesyoneli olmayan kişilerin verdiği sağlık tavsiyelerini bir de Bilim Kurulumuza sorduk. Bu oturumda; Doç. Dr. İlkey Alp Yıldırım'ın Moderatörlüğünde; Prof. Dr. Ebru Zülfikaroğlu, Prof. Dr. Hasan Aydın, Doç. Dr. Hilal Gökalp, Prof. Dr. Murat Aksoy DİJİSAG Sahnede....

Doç. Dr. İlkey ALP YILDIRIM

Doç. Dr. Hilal GÖKALP

Prof. Dr. Murat AKSOY



**WYNDHAM GRAND
İSTANBUL LEVENT**



LÖSEV'İN 'İYİLİKLER ÇARŞISI' PROJESİ İSTANBUL'DA BAŞLADI!

LÖSEV'in 'İyilikler Çarşısı' Projesi İstanbul'da Başladı! Kansere Mücadele Eden Çocuklar ve Aileleri İçin Umut Dolu Bir Dayanışma Hareketi

Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı LÖSEV, lösemi ve kanserle mücadele eden çocuklar ile ailelerinin yüzünü güldürecek anlamlı bir sosyal sorumluluk projesini hayata geçirdi. "İyilikler Çarşısı" adıyla başlatılan bu proje, hastalar ve aileleri için yalnızca bir alışveriş deneyimi değil, aynı zamanda büyük bir dayanışma ve moral etkinliği sundu.

İstanbul Lütfi Kırdar Kongre Merkezi'nde 8-9 Mart tarihlerinde düzenlenen etkinlikte, LÖSEV'e kayıtlı binlerce hasta ve ihtiyaç sahibi aile bir araya geldi. Çocuklar ve aileler, kendileri için hazırlanan özel alışveriş alanlarında günlük ihtiyaçlarını ücretsiz olarak karşılarken, eğlenceli etkinlikler ve sürprizlerle dolu bir şenlik atmosferi yaşadı.

ALİŞVERİŞTEN ÖTE, BÜYÜK BİR DAYANIŞMA VE MUTLULUK FESTİVALİ!

LÖSEV, Türkiye genelinde 100 bini aşkın kayıtlı hasta ve aileye 26 yıldır sağlık, eğitim ve maddi-manevi destek sağlıyor. Bu kapsamda hayata geçirilen İyilikler Çarşısı, ailelerin yükünü

hafifletmek ve onlara destek olmak için yeniden düzenlendi.

Çarşıda, LÖSEV'e kayıtlı hastalar ve aileleri, oyuncaktan gıdaya, tekstilden züccaciye kadar geniş bir yelpazede ürünleri hiçbir ücret ödmeden temin edebildi. Aileler, LÖSEV tarafından özel olarak tasarlanan sembolik para kuponlarıyla alışveriş yaparken, çeşitli çekilişlerle tatil, beyaz esya ve teknoloji ürünleri gibi büyük ödülleri kazanma şansına da yakalandı.

Bu büyük organizasyonda, bini aşkın LÖSEV gönüllüsü, üniversite öğrencileri, kurumsal sosyal sorumluluk kapsamında destek veren şirketler ve iş insanları, bağış ve lojistik süreçlerinde aktif rol aldı. Ürünlerin temininden taşınmasına, paketlenmesinden ailelere ulaştırılmasına kadar her aşama, gönüllülerin özverili çalışmalarıyla gerçekleşti.

ÇOCUKLAR VE AİLELER İÇİN UNUTULMAZ BİR GÜN

İyilikler Çarşısı, sadece bir alışveriş etkinliği değil, aynı zamanda çocuklar ve aileleri için moral

ve motivasyon dolu bir festival ortamı sundu.

Gün boyunca müzik, dans ve çeşitli etkinliklerle renklenen organizasyonda, çocuklar kukla şovları, Hacivat-Karagöz gösterileri ve yaratıcı atölyelerde keyifli vakit geçirirken, aileler de bu anlamlı günde birlik olmanın mutluluğunu yaşadı. Ramazan ayının paylaşma ve dayanışma ruhunun da hissedildiği etkinlikte, LÖSEV Gönüllü Korosu'nun sahne almasıyla birlikte, keyifli anlar yaşandı.

İYİLİKLER ÇARŞISI'NIN SIRADAKİ DURAĞI: ANTALYA!

İstanbul'da büyük ilgi gören İyilikler Çarşısı, şimdi Antalya'ya doğru yola çıktı!

Bağışlarla dolu yardım tırları, LÖSEV'in merkez ofislerinin bulunduğu Ankara, İzmir, Bursa, Samsun, Adana, Eskişehir ve Kayseri gibi toplam 8 şehirde daha lösemili çocuklar ve ailelerine destek olmak için kapılarını açacak.

TOPLUMDA POZİTİF ETKİ YARATMAK İÇİN ÇAĞRI!

LÖSEV, bu büyük dayanışma hareketine katkıda bulunmak isteyen herkesi İyilikler Çarşısı'na destek olmaya davet ediyor. Vakıf, projeye katkı sağlamak isteyen bireyler, işletmeler ve kurumlar için şu çağırıyor:

"İyilikler Çarşısı, hepimizin desteğiyle büyüyen anlamlı bir sosyal sorumluluk projesidir. Kansere mücadele eden çocuklarımızın ve ailelerinin yanında olmak, onlara umut olmak için siz de katkıda bulunabilirsiniz. Destek veren herkes, bu büyük dayanışma hareketinin bir parçası olarak iyiliği çoğaltacak."

Siz de bir çocuğun hayatına umut olmak ister misiniz?

LÖSEV'e destek olun, iyiliği büyütelim!



Düzenli Bağışla Umudu Bağışla

Her düzenli bağış bir çocuğun umudunu yeniden yeşertir.
Küçücük bir iyilik damlası, bir hayatın tüm hikayesini baştan yazabilir.
Ve o hikaye, sizin ellerinizle şekillenir.

losev.org.tr/sayenizde



Lonza

Capsules & Health
Ingredients



Her sarmalda mükemmeliyet

Orijinal



**Mükemmeliyetin özveriyle şekillendiğini biliyoruz.
Bu yüzden sağlam bir temel oluşturmaya çok önem veriyoruz.**

Lonza'da, UC-II® kolajenin yapısı, benzersiz etki mekanizmaları söz konusu olduğunda hayati öneme sahiptir. Üçlü sarmal molekül yapısı, biyoaktif bağlanma bölgelerinden oluşur. Bu hassasiyet, UC-II® kolajenin vücudun doğal kırık onarım sürecini tetiklemesini ve yeni eklem kırıkta oluşumunu desteklemesini sağlar.

Elektron mikroskobu altında incelendiğinde, Lonza'nın patentli UC-II® doğası değiştirilmemiş tip II kolajeni, önemli ölçüde sağlam ve korunmuş kolajen lifleri göstermektedir. Bu da orijinal yapısının gerçek kanıtlarından biridir.

UC-II® kolajenin her sarmalındaki bu mükemmeliyetin ürünlerinizin etkinliğine nasıl yardımcı olabileceğini keşfetmek ister misiniz?

Gerçeğini seçmeyi unutmayın: Orijinal UC-II®.

bayfar®
MEDİKAL

SAĞLIKTA PUSULANIZ

BAYFAR MEDİKAL TİCARET VE DANIŞMANLIK A.Ş.

Küçükbakkalköy Mahallesi Kocaceviz Caddesi No:11

34750 Ataşehir - İstanbul - Türkiye

Tel: +90 216 380 44 55 (Pbx) - Faks: +90 216 380 44 52

www.bayfar.com / bayfar@bayfar.com