



eczacı

SEKTÖRÜN EN İYİ DERGİSİ • EYLÜL 2025 • YIL: 21 • SAYI: 239

Ena Farma ile

okula sağlıklı başla

Türkiye'nin
ağızda kolonize
olan tek
probiyotiği



YENİ

Saç Sütlerimizle

Tüm Saç Tiplerine Uygun

**PASSİFLORA
MUCİZEVİ SAÇ SÜTÜ
200 ml**

- Bitkisel içerikli formülüyle doğal bakım sağlar.
- Lipozom teknolojisiyle derinlemesine etki gösterir.
- Saçların kolay taranmasını ve yumuşamasını sağlar.
- Nemlendirici etkisiyle saçın nem dengesini korur.
- Saç gücünü artırır.
- Besleyici yağlarla saçı destekler.
- Koruyucu ve onarıcı etki sunar.
- Saçı canlandırır ve parlaklık verir.
- Vitamin kompleksiyle saç sağlığını güçlendirir.



Tanıştınız mı?

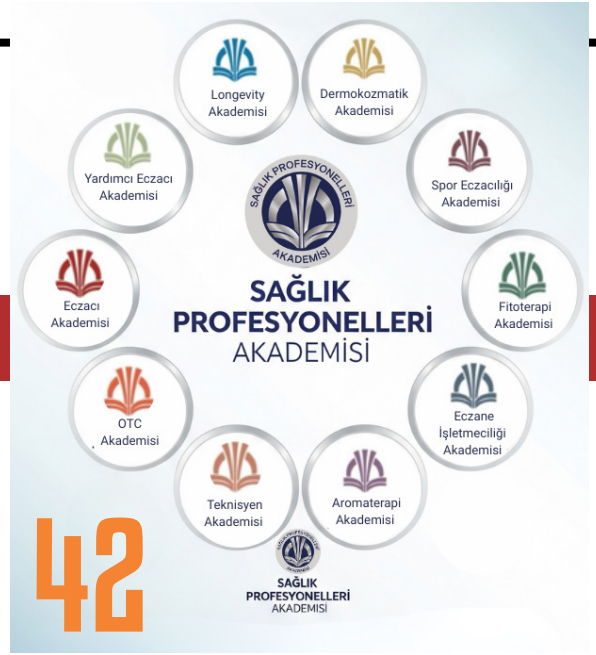
Lipozom Teknolojisi

**BİBERİYE
MUCİZEVİ SAÇ SÜTÜ
200 ml**



- Dökülme karşıtı etkisiyle saç kaybını azaltır.
- Saçların sağlıklı uzamasını destekler.
- Doğal parlaklık ve güç kazandırır.
- Yoğun nemlendirici etkisiyle saçı besler.
- Koruyucu bakım ile saçı dış etkenlere karşı korur.
- Saç derisini canlandırır.
- Bitkisel içerikli formülüyle doğal bakım sunar.
- Lipozom teknolojisiyle etkili sonuçlar sağlar.
- Vitamin kompleksiyle saç sağlığını güçlendirir.

YENİ



ÖZEL RÖPORTAJ

SAĞLIK PROFESYONELLERİ AKADEMİSİ DİREKTÖRÜ UZM. ECZ. SEMA UYSAL ZEYBEK



MESLEKİ PUSULAMIZ

ECZ. VECİHİ ÖZERDEMLİ

8



YAZIN GÜNEŞTEN ZARAR GÖREN CİLDİMİZİ İÇTEN DESTEKLEYECEK ÖNERİLER

UZM. DYT. EZGİ ÖZTÜRK

26



AMBROKSOL

PROF. DR. Ş. GÜNİZ KÜÇÜKGÜZEL

14



BİYOTEKNOLOJİK İLAÇ DOSYASI: ABSIKSIMAB

PROF. DR. ALİ DEMİR SEZER

36



24

TEB' DEN HABERLER

54



OYUNUN KURALI

UZM. ECZ.SİNEM GÜNGÖR BAYAR

SGK KARŞILIYOR,
GRİP AŞISI
OLMAYI
UNUTMAYIN

DR. BÜNYAMİN ESEN

18



10

PERİ MASALLARINDAKİ MANTAR:
AMITA MUSCARIA

PROF. DR. AFİFE MAT



16

ECZACILIK
REGÜLASYONLARI
YENİDEN
DÜZENLENMELİDİR

UZM. ECZ. AHMET NEZİHİ PEKCAN

Dijital Pazarlama Yönetmeni
Tuğba Taylan
tugba@novimedy.com

Muhabir
Kemal Genç
kemalgenc@novimedy.com

Adres: Eski Büyükdere Caddesi
Maslak İş Merkezi No: 37 Kat: 5
Maslak / Sarıyer / İstanbul
Telefon: (0212) 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: EYLÜL 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. Eczacı Dergisi Eczacılar içindir.

E

DÜNYADA ECZACILIK

Dünya Eczacılık Günü sebebiyle klavyeme ;-) aldığım bu yazımda, eczacılıktaki global sorunlara değinmek istiyorum.

Elbette her ülkede eczacılık uygulamaları değişkenlik göstermektedir.

Bazı ülkelerde, bizde olduğu gibi serbest eczacılar hizmet verirken, bazılarında da zincir eczane grupları mesleğe ve sektöre hâkim hale gelmişlerdir. Klinik eczacılık hizmetleri verenler olduğu gibi, nadir de olsa aşı yapan, reçete yazan eczacıların da olduğu ülkeler bulunmaktadır. Bunların yanında Afrika, Hindistan gibi yerlerde bazen hijyen ve saklama şartları göz ardı edilmiş çalışma ortamları da gözlemlemektediriz.

Bunlar ülkelerin, genel ekonomik, siyasi, kültürel, etik gelişmişlik düzeylerine göre değişkenlik arz etmektedir.

Elbette her meslekte olduğu gibi eczacılık mesleğinde de bir değişim dönüşüm yaşanmaktadır. Bu 100 sene evvel ilaç sanayi gelişmiş değil iken, majistral ilaç eczacıların yaptığı işin önemli bir kısmını tutuyordu.

Daha geriye gittiğimiz yani eczacılık okulunun olmadığı dönemlerde ise şifacılar bir nevi eczacılık yapıyorlardı. Konu eczacılığın atası Dioscorides veya İbni Sina'ya kadar gider.

Son dönemlerde ise majistral ilaç neredeyse kalmadıysa da eczacılık mesleğinin klinik eczacılık, ilaç ve sağlık danışmanlığı ve koruyucu sağlık hizmetleri vermeye doğru yönlendiğini görüyoruz. Ülkemizde Türk Eczacıları Birliği ve Sağlık Bakanlığı ciddi ve olumlu çalışmalar yapıyorlar ancak ilaç ve sağlık konusunda mutlaka global bir çalışma yapılması muhakkaktır. Dünya Eczacılık Gününde verilmesi gereken en önemli mesaj tüm dünyanın ortak sorunu olan internet üzerinden satılan sahte ilaçların önüne geçmek olmalıdır.



Meral Günay Öztürk

İnternet kullanımının yaygınlaşması ve sosyal medya yapıları insanların iletişimini ve etkileşimini inanılmaz şekilde hızlandırmıştır. Sosyal medya hayatımızın günlük rutini haline gelmiş, konuştuklarımızla ve hatta neredeyse düşündüklerimizle çalışan bir sistem haline gelerek bizleri, bir arkadaş hatta bir arkadaşın daha ileri omuzumuzdaki bir peri gibi bizleri yönlendirmektedir. Bu iyi peri mi, kötü peri mi ona siz karar verin. ;-) Hatta öyle ki, özellikle sağlıkla ilgili konularda uzman olmayan hatta konuyla alakalı hiçbir yetkinliği olmayan kişiler bile kocakarı ilaçları diye tabir edeceğimiz hiçbir bilimsel yanı olmayan ürünler ve karışımlar önermektedirler.

Bu ürünlerin de bu sosyal medyalar üzerinden satışları bile mümkün haldedir. Bu ürünleri yüzde 95'i de sahte hiçbir etkisi olmayan ürünlerdir.

Hangi sağlık sorunu ile ilgili biriyle sohbet etseniz hemen kullandığınız sosyal medyada konuyla ilgili yerli yabancı, dünyanın her yerinden ürünler, tanıtımlar ekranınıza düşmekte. Hatta bu tanıtımlar yapay zekayla hazırlanarak bir uzmana gerek kalmadan her türlü sanal gerçeklik ortamı da yaratılmaktadır.

Dünya Eczacılık örgütü FIP'in en önemli mücadele konusu bu olmalıdır. Artık her türlü gıda takviyesi ve tedavi için gerekli her türlü ürün, ilaç veya bilimsel kaynağı olmayan karışımlar sosyal medya platformları tarafından tüm dünyaya ulaştırılmaktadır. Bu gittikçe tsunami gibi yaygınlaşmaktadır.

Bu eczacılık gününü milat alarak, sosyal medya veya internet üzerinden ilaç veya gıda takviyesi olarak yapılan satışların ve kandırmaya yönelik sahte tanıtımların sadece Türkiye'de değil globalde de önüne geçilmesi için gereken kararlar alınmalı ve top yekün mücadele FIP tarafından başlatılmalıdır.



25 EYLÜL DÜNYA ECZACILIK GÜNÜ

ECZACI DERGİSİ OLARAK, İLAÇ VE SAĞLIKTA HER ZAMAN CEPHEDE MÜCADELE EDEN
ECZACILARIMIZIN 25 EYLÜL DÜNYA ECZACILIK GÜNÜ'NÜ KUTLARIZ...

Mesleki Pusulamız

Değerli Meslektaşlarım,

Eczacılık camiası olarak yine bir seçim dönemine girdik. Meslek odalarımızın genel kurulları başladı. Sosyal medyada aday tanıtım kampanyaları art arda yayınlanıyor. Ancak yıllardır tekrar edilen ve alışıldık hale gelmiş bir dil hâlâ baskın: “Eczacılık zor bir dönemden geçiyor...”

Bu ifade, gerçeğin yalnızca bir kısmını yansıtıyor. Benim yıllardır savunduğum görüş şudur: **Eczacılık, zor bir süreçten geçmiyor; aksine biyoteknoloji çağında, sağlık sistemlerinin yeniden yapılandığı bu dönemde, potansiyeli her zamankinden daha güçlü bir meslek olarak yükseliyor. Zor durumda olan, eczacılık değil, yalnızca eczane işletmeciliğidir.**

Ülkemizde ne yazık ki “eczacılık” denince akla neredeyse sadece “eczane işletmeciliği” geliyor. Bu dar bakış açısı, mesleğin yalnızca ekonomik yönüyle değerlendirilmesine neden oluyor. Oysa bizim hedefimiz, eczaneleri birer sağlık hizmeti merkezi hâline getirmek olmalıdır. Ancak bu dönüşümle söylemlerimiz, hedeflerimiz ve vizyonumuz da değişecektir.

İki Sayfa: Biri Devlet, Biri Bizim

Bu durumu daha iyi açıklayabilmek için basit bir zihinsel egzersiz öneriyorum: Önünüzde iki boş sayfa olduğunu hayal edin. Birinin başlığı “Devlet Kurumları”, diğeri ise “Eczacılık” olsun.

Devlet Kurumları sayfası; Sağlık Bakanlığı, Sosyal Güvenlik Kurumu, Tarım Bakanlığı, Maliye Bakanlığı, belediyeler gibi kurumların aldığı kararları içerir. Bu kararlar, eczanelerin iç düzenini belirler, fakat eczacıların bu kararlara doğrudan etkisi sınırlıdır.

Eczacılık sayfası ise bizlere, yani eczacılara ait bir alandır. Bu sayfa, bizim mesleğimiz adına neleri geliştirebileceğimizi, hangi alanlarda inisiyatif alabileceğimizi belirlediğimiz alandır. Ne yazık ki bugün mesleki söylemlerimizin büyük kısmı hâlâ ilk sayfada sıkışmış durumdadır. Oysa bizim esas ilerlememiz gereken yer, ikinci sayfadır: kendi yapabileceklerimiz, kendi yol haritamız.

Dünyada Eczacılık Nereye Evriliyor?

Uluslararası gelişmelere baktığımızda, eczacılığın yönü nettir. Gelişmiş ülkelerde eczacılar, sadece ilaç sunan değil, aynı zamanda klinik karar süreçlerinde yer alan, sağlık hizmetlerinin ayrılmaz bir parçası olan sağlık profesyonelleridir. Bu bağlamda bizim pusulamız da şu iki temel eksene oturmalıdır:



Ec. Vecihi Özerdemli
veci398@gmail.com

1. Klinik Eczacılık Yetkinliği

- Eczacı, tedavi sürecinde aktif rol almalı, hasta bireyin tüm ilaç kullanımını yönetebilmeli, ilaç etkileşimlerini izleyebilmeli, kronik hastalıkların kontrolünde etkin olmalıdır.

- Bu bağlamda eczacılık fakültelerimizin müfredatı, klinik becerileri geliştirmeye odaklanmalı, toplum sağlığına katkı sunacak mezunlar yetiştirmelidir.

2. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Eczacı

- Toplum eczaneleri artık yalnızca “ilaç temin noktası” değil; sağlık danışmanlığı, temel sağlık taramaları, hastalık farkındalığı ve önleyici sağlık uygulamalarının sunulduğu merkezler olmalıdır.

- Kan basıncı ve kan şekeri ölçümleri, aşılama, sigara bırakma danışmanlığı, ilaç etkileşimi analizi gibi birçok hizmet eczanelerimizde

düzenli olarak verilmelidir.

Peki Nereden Başlamalıyız?

Bu dönüşümün merkezinde meslek hakkına erişim vardır. Ama bu hak talep edilerek değil, hazırlanarak, yetkinleşerek kazanılır. Bunun için:

- Eczacılık fakülteleri; dijital sağlık, farmakovijilans, farmakogenetik, biyoteknolojik ilaçlar gibi çağdaş alanlara odaklanmalıdır.

- Meslek örgütleri; yalnızca güncel mevzuatlarla uğraşmak yerine, geleceği inşa edecek yapısal stratejiler üretmelidir.

- Fakülteler, odalar, kamu kurumları ve endüstri arasında entegratif iş birlikleri kurulmalıdır.

- Eczacı, kendisini yalnızca eczane sahibinden ibaret görmemeli; bilim insanı, sağlık hizmeti sunucusu ve toplum lideri olarak konumlandırılmalıdır.

Son Söz

Bugün eczacılığın önünde tarihi bir fırsat vardır. Eğer bu fırsatı sadece “eczane işletmeciliği krizi” üzerinden okursak, yönümüzü şaşırırız. Ama eğer mesleğimizi yeniden tanımlar, toplumun öncelikli sağlık ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde dönüştürsek; o zaman meslek hakkı yalnızca bir hedef değil, bir gerçeklik olur.

Bu sürecin temeli, yeni nesil bir meslek vizyonu ve bu vizyona uygun bir eğitim, mevzuat ve örgütlenme yaklaşımıdır. Aksi takdirde tüm çabalar, ne yazık ki yalnızca günü kurtarmaya hizmet edecektir.

SideFER®

Sukrozomiyal® Demir

Sukrozomiyal® Demir Dünya Sağlık Örgütü Kılavuzunda*

*WHO, Guidance on Patient Blood Management, 2024

SideFER® ile Güçlü Nesiller, Sağlıklı Aileler.



www.sidefer.com



Tüketici İletişim Hattı
0 541 616 46 72

 genveon



Prof. Dr. Afife Mat

Biruni Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Farmakognozi Ana Bilim Dalı Başkanı

Amanita muscaria

Peri Masallarındaki Mantar:

Amanita muscaria mantarını peri masallarından tanıyoruz, özellikle İngiliz çocuk edebiyatı yazarı Lewis Carroll'un (1832-1898) "Alice Harikalar Diyarında" isimli eserinden. Yazarın bu hikayeyi Amanita muscaria'nun halüsinogen etkilerinden esinlenerek yazdığı söylenir.

Amanita muscaria bilinen en eski halüsinogenlerdendir ve 3000 yıldır nöropsişik etkileri nedeniyle Sibiry'a da dini törenlerde kullanılmıştır. İsveçli bir subay olan Philippe von Strahlenberg Sibiry'a da esir olarak 12 yıl geçirmiş ve ülkesine döndükten sonra anılarını 1730 yılında bir kitap halinde yayınlamıştır. Bu kitapta Amanita muscaria mantarının Sibiry'a yerlileri tarafından keyif verici olarak kullanıldığı anlatılmaktadır. Avrupalılar bu mantarın halüsinogen etkisini böylece öğrenmiştir.

Amanita muscaria mantarının sadece Sibiry'a da değil, İskandinav ülkelerinde de kullanıldığına ilişkin kayıtlar bulunmaktadır. 19. yüzyıl başında İsveç ve Norveç arasındaki savaşta İsveçli askerlerin Amanita muscaria yiyerek cesaret aldıkları



kaynaklarda yer almaktadır.

Kuzey Amerika'da Michigan eyaletinde Ojibway kızılderilileri tarafından da aynı amaçla kullanıldığı 1978'de bir şaman tarafından yayınlanmıştır.

Sibiryalı Ruslar tarafından alkol ile tanıştırlmadan önce Amanita muscaria'dan başka keyif verici bilmiyorlardı. Güneşte veya hafif ateş üzerinde kuruttukları mantarı ağızda bir süre tutarak tükürük ile ıslattıktan sonra yiyorlardı. Bu mantarı sadece zenginler alabiliyordu, yoksullar ise mantar ile sarhoş olan zenginlerin idrarını bir kapta toplayıp içiyorlar ve aynı halüsinogen etkiyi elde ediyorlardı. Yapılan araştırmalar mantardaki halüsinogen bileşiklerin değişikliğe uğramadan, yani etkisini kaybetmeden idrarla atıldığını

göstermiştir. Estonyalı etnomikolog M. Saar 1991 yılında yayınladığı makalede bu mantarın Sibiry'a da hala çeşitli amaçlarla kullanıldığını bildirmiştir.

Amanita muscaria mantarının sinek öldürücü etkisinin olduğu çok eskiden beri bilinmektedir. Zaten muscaria kelimesi latince sinek anlamına gelir. İngilizce "fly agaric", fransızca "amanite tue-mouche" ve almanca "fliegenpilz" denmesi de bu kullanışlı doğrulamaktadır.

Asya'da Amanita muscaria

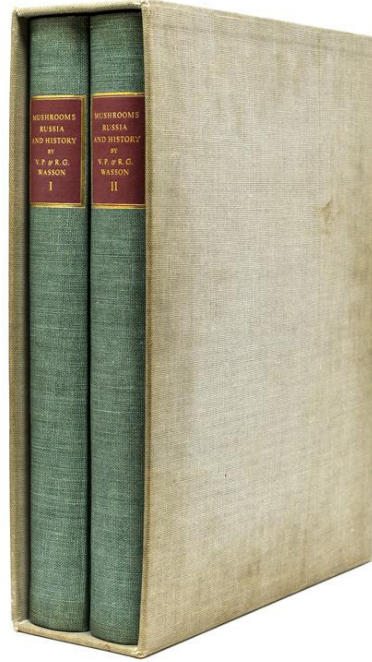
Amerikalı etnomikolog Gordon Wasson ve hekim olan rus asıllı eşi Valentina Pavlovna Wasson yıllar süren etnolojik araştırmalar sonucunda Hindistan'da Ariler'in kullandığı ve Rig Veda'da bahsedilen kutsal içki "Soma"nın Amanita muscaria'dan yapıldığını kanıtlamıştır. Ariler'in kuzeyden geldikleri düşünülürse bu hiç de şaşırtıcı değildir. Ayrıca Rig Veda'da ayinlerde idrar içildiğinden bahsedilmektedir. Etkisini yitirmeden idrarla atılan tek halüsinojen maddenin Amanita muscaria'nın etken bileşiği olduğu bugün artık kesin olarak biliniyor.

Gordon Wasson ve eşinin 1957 yılında bu konuda yayınladığı iki ciltlik kitap "Mushroom, Russia and History" bugün uluslararası kitap sitelerinde 15.000

USD fiyatla satılmaktadır.

Amanita Muscaria'nın halüsinojen bileşikler

A.muscaria'dan 1869 yılında muskarin izole edilmiş ve uzun yıllar mantarın zehirli bileşiği olarak kabul edilmiştir. Ancak yapılan fizyolojik araştırmalarda saf muskarin ile mantarın aynı etkilere sahip olmadığı gözlenmiştir. A.muscaria'nın içerdiği muskarin miktarı çok düşük olduğundan muskarinin etkileri görülmez.



MUSHROOMS RUSSIA AND HISTORY

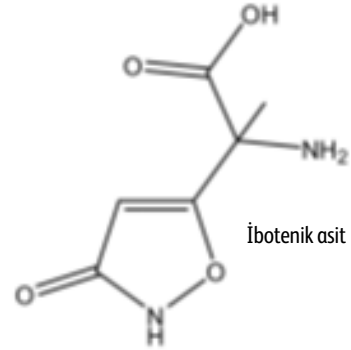
BY
VALENTINA PAVLOVNA WASSON AND
R. GORDON WASSON

VOLUME I



PANTHEON BOOKS • NEW YORK

This material is presented solely for non-commercial educational/research purposes.



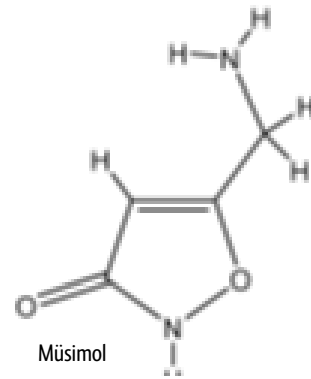
Halüsinojen etkiden sorumlu olan izoksazol türevleri ibotenik asit ve müsimol 1960-65 yılları arasında Japonya, İngiltere ve İsviçre'de birbirinden

bağımsız çalışan üç ayrı ekip tarafından A.muscaria türünden elde edilmiş ve yapısı aydınlatılmıştır. Mantarda yalnızca ibotenik asit bulunur, kurutma sırasında bu bileşiğin dekarboksilasyonu veya fotokimyasal reaksiyon ile müsimol ve muskazon oluşur.

Her iki bileşik de santral sinir sistemi üzerine etkilidir.

Latent faz 30 dakika ile 4 saat arasında değişir. İlk belirtiler alkol benzeri sarhoşluk, sonra görme bozukluğu, renkli halüsinasyonlar, eşyaların çok büyük veya küçük görülmesi, ajitasyon, zihin bulanıklığı şeklindedir, bazen hafif de olsa karın ağrısı, kusma ve diyare görülebilir.

Klinik belirtiler 6-12 saat devam eder bunu bir yorgunluk ve 12-15 saatlik bir uyku takibeder ve uyandığında hasta zehirlendiğini hatırlamaz.



Kaynaklar:

• Mat A, Halüsinojen Mantarlar, TÜBİTAK Bilim ve Teknik 360, 64-67, 1997.

• Mat A., Barutçıyan J., Makro Mantar Zehirlenmeleri, Erik Yayınları, İstanbul 2025.

Eczacı Dergisi artık App Store ve Google Play' de



ECZACI DERGİSİ APP STORE

Eczacı Dergisi, sektöre dair en güncel bilgileri, yenilikleri ve özel dosyaları artık parmaklarınızın ucunda sunuyor! Dergimize App Store ve Google Play üzerinden kolayca erişebilirsiniz. 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.



ECZACI DERGİSİ GOOGLE PLAY

Geleceği birlikte şekillendirelim!



Cildinize Nem Ailenize Bakım!

Ciltte nem
tutma özelliği

72 saat*
boyunca
devam eder



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f /dalincare

♥ Parfümsüz



Tüm aile için



Seçkin
Eczanelerde!

*Dalin Care Nemlendirici ve Besleyici Bakım Losyonu için geçerlidir.

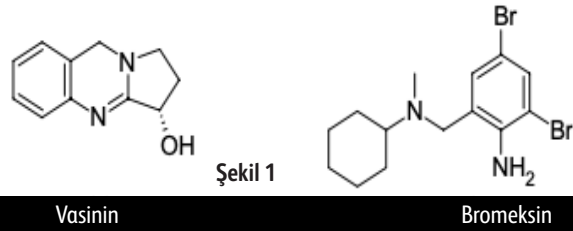


Prof. Dr. Ş. Güniz KÜÇÜKGÜZEL
Fenerbahçe Üniversitesi Rektör Yardımcısı
guniz.kucukguzel@fbu.edu.tr

AMBROKSOL

Adhatoda vasica bitkisinin birincil bileşeni olan vasinin sentetik bir versiyonu ambroksol olarak bilinir. Bu bitki ve alkaloidi olan Vasinin (Şekil 1), Bengladeş, Pakistan ve Hindistan'da geleneksel halk ilacı olarak solunum rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Ambroksol, yapışkan veya aşırı mukusla ilişkili solunum yolu hastalıklarının tedavisinde kullanılan bir sekretolitik ajan olup bromeksinin (Şekil 1) aktif bir metabolitidir.

Ambroksol, vücudun doğal savunma mekanizmalarında önemli bir rol oynayan solunum yollarının fizyolojik temizleme mekanizmalarını eski haline getiren sekretolitik ve sekretomotorik etkiler de dahil olmak üzere çeşitli özelliklere sahip mukoaktif bir ilaçtır. Tip II pnömositler tarafından yüzey aktif madde sentezini ve salınımını uyarır. Yüzey aktif maddeler, mukusun bronş duvarına yapışmasını azaltarak, taşınmasını iyileştirerek ve enfeksiyon ve tahriş edici maddelere karşı koruma sağlayarak bir anti-tutkal faktörü görevi görür.



Şekil 1. Vasinin ve Bromeksin'in kimyasal yapıları. Bromeksin: 2,4-dibromo-6-[[[sikloheksil(metil) amino]-metil]anilin. Vasinin: (3 S)-1,2,3,9-tetrahidropirol[2,1- b] kinazolin-3-ol.

Ambroksol (Şekil 2), anormal mukus salgılanması ve taşınması olan bronkopulmoner hastalıklarda sekretolitik tedavi için endikedir. Mukusun daha kolay temizlenmesini ve hastanın nefes almasını kolaylaştırır. Ambroksol mukolitik bir ajandır. Aşırı nitrik oksit (NO), enflamatuvar ve diğer bazı solunum yolu fonksiyon bozukluklarıyla ilişkilidir. NO, çözünür guanilat siklazın aktivasyonunu ve cGMP birikimini artırır. Ambroksolün, çözünür guanilat siklazın NO'ya bağlı aktivasyonunu inhibe ettiği gösterilmiştir.

Ayrıca, çözünür guanilat siklazın NO'ya bağlı aktivasyonunun inhibisyonunun aşırı mukus salgısını baskılayarak balgam viskozitesini düşürmesi ve bronşiyal salgıların mukosilyer taşınmasını iyileştirmesi de mümkündür.

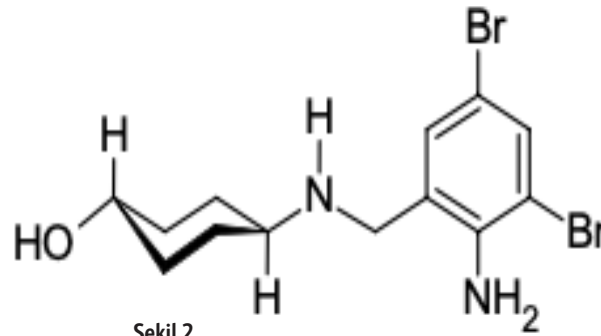
Mukosilyer Klerens (MSK) solunum sisteminin en önemli savunma mekanizmasıdır. Mukosilyer transporttaki değişiklikler mukus retansiyonuna, bakterinin koloni oluşturmaya ve enfeksiyonlara neden olabilmektedir. Ambroksol kronik bronşit olgularında sürfaktan sentezinde artışa, mukusun bronş duvarına yapışkanlığında azalmaya ve bakteri adezyonunda azalmaya, MSK'da artışa, bronş hiperreaktivitesinde azalmaya neden olur. Özellikle MSK'da düzleşme ve bakteri adezyonundaki azalmaya bağlı olarak ambroksolün kronik bronşitte akut ataklara karşı koruyucu etkisinin olduğu gösterilmiştir. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığında (KOAH) gelişen fizyopatolojik değişikliklere bağlı olarak MSK bozulur. Araştırmacılar KOAH'ın şiddetli semptomları olan olgularda ambroksol tedavisinin atakları önlediğini bildirmişlerdir.

Ambroksol, nöronal sodyum kanallarının güçlü bir inhibitörüdür ve anestezi etkisi olup, 20 mg ambroksol içeren bir pastil geliştirilmesine yol açmıştır. Yakın zamanda yapılan birçok klinik çalışma ambroksolün akut boğaz ağrısında ağrıyı hafifletmede, hızlı bir etki başlangıcı ile etkisini en az üç saat sürdürdüğünü göstermiştir.

Ambroksol ayrıca anti-enflamatuvar etkilidir ve boğaz ağrısında kızamıklığı azaltır. Hücre kültürlerinde enflamatuvar sitokinlerin ve histaminlerin salınımını azaltır. Aynı zamanda bir antioksidan görevi görür, serbest radikalleri ve nötrofiller tarafından üretilen hipoklorik asidi temizler.

Hem ambroksol hem de ana ilacı bromheksinin çeşitli hücre tiplerinde otofajiyi indüklediği gösterilmiştir ve ambroksolün, konakçıya yönelik etkiler yoluyla bir tüberküloz modelinde rifampisin

tedavisini güçlendirdiği gösterilmiştir. Ambroksol ayrıca çok çeşitli antibiyotiklerin akciğer seviyelerini de artırır.



Şekil 2

Şekil 2: Ambroksol'ün kimyasal yapısı. Ambroksol: 4-[(2-amino-3,5-dibromofenil) metilamino]-sikloheksan-1-ol.

Biyoyararlanımı %70-80'dir. Kan-beyin bariyerini (KBB) geçebilir ve beyne etkili bir şekilde nüfuz edebilir. 2-Amino-3,5-dibromobenzaldehit ve 4-aminosikloheksanol metabolitlerine sahiptir.

Plasenta ve anne sütüne geçer. Ambroksol, özellikle ilk üç aylık dönemdeki hamile kadınlara verilmemelidir. Ayrıca, anne sütüne geçtiği için emziren annelerde kullanılması önerilmez. Mide ülseri olan hastalar için dikkatli olunması önerilir.

Lizozomal enzim glukoserebrosidazın (GCase) düzgün çalışmaması durumunda, beyin hücrelerinde atık birikir ve bu da hasara yol açabilir. Ambroksolün son zamanlarda Lizozomal enzim glukoserebrosidazın (GCase) aktivitesini arttırdığı gösterilmiştir. Bu nedenle, GCase eksikliğinden kaynaklanan nadir genetik bozukluk Gaucher hastalığı ve Parkinson hastalığı için yararlı bir terapötik ajan olabilir.

Ambroksol, istirahat titremesi, sertlik, postüral instabilite, bradikinezi ve yorgunluk belirtileri ile tanımlanan Parkinson hastalığı (PD) modifiye edici terapötik hale getirir. İlacın Parkinson hastalığını tedavi etme potansiyelini incelemek için ambroksol ile ilgili Faz II klinik çalışmalar devam etmektedir.

PD'nin hayvan modellerinde GCaz aktivitesini arttırdığı ve alfa-sinüklein birikimini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca, Ambroksol Parkinson hastalığı demansı için bir tedavi seçeneği olarak klinik deneylere alınmıştır.

Ambroksol, Cure Parkinson's ve Van Andel Enstitüsü tarafından oluşturulan ve işletilen Uluslararası Bağlantılı Klinik Araştırmalar (iLCT) programı tarafından önceliklendirilen ilaçlardan biri olup, faz 3 aşamasında çalışmalar yapılmaktadır. iLCT'nin misyonu, Parkinson hastalığının ilerlemesini yavaşlatmak, durdurmak ve tersine

çevirmektir; kapsamlı güvenlik verilerine sahip ve bazı durumlarda düzenleyiciler tarafından diğer tıbbi durumlar için onaylanmış, umut vadeden ilaçları test ederek, Parkinson topluluğu için hastalığı değiştiren tedavilerin kliniklere ulaştırılma süresini önemli ölçüde azaltmayı amaçlamaktadır.

Ambroksol, kan beyin bariyerini kolayca geçtiği için, protein yanlış katlanması ile ilişkili çeşitli nörodejeneratif bozukluklara karşı gelecekte tedavi seçenekleri arasına girebilir.

Kaynaklar

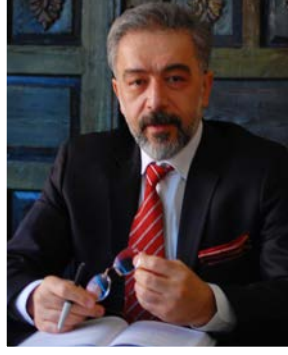
Ambroxol | C13H18Br2N2O | CID 2132 – PubChem.

Ambroksol: Kullanımlar, Etkileşimler, Etki Mekanizması | Drug Data Bank.

Akkoca Yıldız O. Tüberküloz ve toraks, cilt.54 Suppl 1, ss.3-14, 2006.

Prajwal Dhanve a,b , Punita Aggarwal a,b , Sourabh Choure a,b , Devendra K. Dhakeda,b , Sugato Banerjee, Ambroxol: A potential therapeutics against neurodegeneration, Health Sciences Review, 7, Haziran 2023, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.hsr.2023.100096>.

<https://cureparkinsons.org.uk/2023/01/phase-3-trial-ambroxol-in-parkinsons>.



Uzm. Ecz. Ahmet Nezih Pekcan
Majistral Eczacıları Derneği
Yönetim Kurulu Başkanı

ECZACILIK REGÜLASYONLARI YENİDEN DÜZENLENMELİDİR

Eczacılık mesleği asırlardır halk sağlığının vazgeçilmezidir. Günümüzde ülkenin her tarafına dağılmış 30 bin civarında toplum eczaneleri yapısı ile tüm halkımıza aralıksız özveri ile hizmet vermektedir. Buna rağmen halk sağlığı adına eczacılar ve eczanelerden sağlık sisteminin içerisinde ne yazık ki gerektiği gibi faydalanılamamaktadır.

Sağlıklı bir toplum oluşturmak ve sağlıklı durumun sürdürülebilmesi açısından, kamu, hastane ve serbest eczane eczacılığının geleneksel istihdam alanlarının dışında eczacılar için yeni ortaya çıkan yeni roller vardır. Bu rolleri geliştirmeli genişletmeliyiz.

Dünyada Eczacılığın sağlık hizmetlerindeki genişletilmiş rol modellerine bakacak olur isek;

İngiltere'de; eczacıların yaklaşık %70'i eczane eczacısı, %20'si hastanelerde, %8'i birinci basamakta ve %4'ü ilaç endüstrisinde çalışmaktadır.

İngiltere Kraliyet Farmasötik Eczacılar Birliği (RPSGB) konseyi, 'Yeni Çağda Eczane' danışmanlığı için Ekim 1995'te tüm üyelerin konseye katkıda bulunmaları yönünde bir davette bulundu. Eylül

1996'da, konsey tarafından Yeni Çağda Eczane ve Yeni Ufukta Eczane adlı belgelerle bir manifesto yayınladı.

Eczacılığın toplum sağlığına katkı yapması gereken dört ana alan belirlendi:

Reçeteli ilaçların yönetimi;
Eczanelerde hastaların ilaçlarını en kısa sürede ve güvenle alabilmelerini sağlayacağı ortamları oluşturmak, eczacıların hastalara ilaçların kullanımı ile ilgili gerekli bilgileri vererek hastaların ilaçlarından maksimum faydalanmalarını sağlamak.

EYLÜL 2025 **eczacı**





Kronik hastalıkların yönetimi; Burada amaç, kronik hastaların yaşam kalitesini artırmak ve tedavilerinde başarılı sonuçları alabilmektir. Eczacılar, hastalara farmasötik bakım protokolleri geliştirerek, hastaların ilaçlarını uygun şekilde almalarını sağlayabilirler.

Yaygın hastalıkların yönetimi; Hastalar, reçeteli veya reçetesiz satılan ilaçların kullanımıyla ilgili tavsiyelerle yaygın hastalıklardan korunabilir.

Sağlıklı yaşam tarzlarının oluşturulması ve desteklenmesi; Eczacılar, sağlık taraması yaparak, sağlıklı yaşam konusunda tavsiyeler vererek ve eğitim materyalleri sağlayarak insanların kendi sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir...

Yine İngilterede;

Eczacılar, sağlıklı beslenme hakkında hasta bilgilendirme broşürleri vermekte; böylelikle, ortaya çıkabilecek hastalıkların gelişimini ve pahalı ilaç tedavilerini azaltmaktadır. Sigara, önlenabilir hastalıkların en büyük tek nedeni olarak kabul edilmektedir. Eczacılar, kişiye özel yüz yüze tavsiye ve sigara bırakma yöntemlerini örneğin nikotin replasman tedavileri yoluyla sigarayı bırakmayı destekleme konusunda başarılı bir

geçmişe sahiptir ve eczanelerin büyük çoğunluğu yerel sigara bırakma programına katılmaktadır. İskoçya'da, tüm sigarayı bırakma girişimlerinin %70'i serbest eczacılarla gerçekleştirilmekte ve tüm bırakmaların %60'ı serbest eczanelerce yapılmaktadır.

Serbest eczacılarca insanların fazla kilolarından kurtulma, egzersiz ve alkolü bırakma katkılarını ölçmek için çalışmalar devam etmektedir.

Belirli hasta gruplarına yönelik uygulamalar; örneğin, uyuşturucu kullanımının hepatit ve AIDS gibi kan kaynaklı hastalıkların yayılmasıyla bağlantısı nedeniyle uyuşturucu bağımlılığı günümüzde toplumda artan bir sorundur. Uyuşturucu bağımlılarının hem bağımlılıklarını aşmalarına yardımcı olmak hem de kendilerine veya topluma verebilecekleri zararları en aza indirmek amacıyla eczacılara birtakım roller verilmektedir.

İngiltere örneğinde olduğu gibi artık ülkemizde de yeni eczacılık regülasyonlarına ihtiyaç vardır. Bu çerçevede ülkemizde sürekli mesleki eğitim ve gelişime önem verilmelidir.

Eczacılık eğitimi, ülkemizde geleneksel olarak

dört başlık altında ağırlıklı olarak verilmektedir; bu dersler, farmasötik kimya, farmakoloji ve farmakognozi, farmasötik teknoloji ağırlıklı olarak gerçekleştirilmektedir.

Artık yeni öğretim fikirlerinin geliştirilmesi bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkıyor.

Elbette okulda edinilen bilgiyi temel alan sağlam bir bilim temeli olmalı, ancak pratiğe ayrıca önem verilmeli. Örnek verecek olur isek;

Klinik eczacılık, patoloji, hukuk ve etik, eczane eczacılığı pratiğinin öğretimi, ayrıca sosyal ve davranış bilimi- hastalığın ve hastaların birçok sosyolojik ve psikolojik yönlerini kapsayan geniş bir konu alanı olan iletişim becerileridir. İlaçların bireyler ve toplum tarafından kullanımında eczacılığın sağlık hizmetlerine katkısının rolünün tam olarak anlaşılması için sağlık sosyolojisi ve psikolojisinin anlaşılması gerekmektedir.

Sağlıklı bir toplum oluşturmak ve sağlıklı durumun sürdürülebilmesi açısından, kamu, hastane ve serbest eczane eczacılığının geleneksel istihdam alanlarının dışında eczacılar için yeni ortaya çıkan yeni roller vardır. Bu rolleri geliştirmeli genişletmeliyiz...



SGK KARŞILIYOR, GRİP AŞISI OLMAYI UNUTMAYIN!

Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) ülkemizde kamusal sağlık hizmetlerinin finansmanını yapan kurum. Genel sağlık sigortalısı kişiler, çalışanlar ve emekliler hastaneye başvurdıklarında muayene, teşhis, tedavi, ameliyat, ilaç, protez, ortez masrafları Sağlık Uygulama Tebliği (SUT) hükümlerine göre SGK tarafından karşılanıyor. Hangi sağlık hizmetlerinin karşılanacağına veya ne kadar ödeme yapılacağına da en önemli kriter SUT'taki hükümler.

SGK tarafından karşılanan hizmetler kapsamında koruyucu sağlık hizmetleri de bulunuyor. Koruyucu sağlık hizmetleri bireyler henüz hasta olmadan önce hastalığın oluşmasını önlemek üzere verilen tarama, aşı gibi hizmetler.

Buna göre, genel kural olarak Sağlık Bakanlığı "Genişletilmiş Bağışıklama Programı" kapsamına dahil olmayan aşı bedelleri; kronik böbrek yetmezliği, kistik fibrozis, KOAH, kanser, HIV/AIDS enfeksiyonu, splenektomi olanlar ve immünsupresif tedaviye bağlı olarak bağışıklık durumu olumsuz etkilendiği için enfeksiyon hastalıklarının daha ağır seyrettiği yüksek riskli kişilerin bu durumlarını belgeleyen sağlık raporuna istinaden karşılanmakta.

UZMAN GÖZÜYLE



Dr. Bünyamin ESEN

İstanbul Topkapı Üniversitesi Öğretim Üyesi
e. SGK Sosyal Güvenlik Denetmeni,
Sosyal Politika Bilim Uzmanı (London School
of Economics and Political Science)
Siyaset Bilimi Doktoru, Boğaziçi Üniversitesi
www.twitter.com/bunyaminesen

SGK GRİP AŞISI BEDELLERİNİ ÖDÜYOR

SGK tarafından karşılanan aşılarından birini de grip aşısı oluşturuyor.

Grip her yıl grip sezonunda ülkemizde

milyonlarca saat çalışma gününün kaybına neden olan ve gereksiz antibiyotik kullanımını tetikleyen viral bir hastalık. Grip olanların genelde bağışıklık sistemi zayıf veya baskılanmış kişiler olduğu görülüyor. Grip genelde larenjit, farenjit, sinüzit, orta kulak iltihabı, zatürre, menenjit, beyin ve kas iltihabı gibi başkaca yıpratıcı hastalıklara da neden olabiliyor veya onlarla birlikte görülüyor.

Esasen önlenilebilir bir hastalık olmasına karşın grip ülkemizde en sık görülen ve kış aylarında salgın oluşturabilen bir hastalık. Bünyesi güçlü bir kişi gripi hafif atlatsa da hasta olduğu dönemde dikkat etmezse bir salgına neden olabiliyor, bu salgın nedeniyle de bünyesi zayıf, kronik hastalığı olan veya yaşlı bir kişinin ölmesine neden olabiliyor. Ülkemizde grip olan kişilerin hırsırma, öksürme gibi bulaş doğurabilecek hallerde maske takma alışkanlığının olmaması da salgınları tetikliyor. Hiç bilmeden birilerinin ölümüne neden olabiliyorsunuz.

Keza grip ülkemizin sağlık bütçesine her yıl milyarlarca lira maliyet yükliyor. İlaç, muayene, işgücü kaybı, yaşam kalitesi düşüşü derken grip önemli bir risk oluşturan hastalık haline geliyor.

Bu nedenlerle griple mücadele çok önemli bir husus.

KİMLERİN GRİP AŞISI KARŞILANIYOR?

İşte bu nedenle griple mücadele SGK'nın da gündeminde. Sağlık açısından yüksek risk grubunda olan belirli sigortalı ve hasta gruplarında grip aşısı bedelleri SGK'ca yılda bir kez olmak üzere karşılanmakta.

SGK tarafından ücretsiz grip aşısı bedeli karşılanan kişiler şu sayılanlardan oluşmakta:

- 65 yaş ve üzerindeki kişiler,
- Yaşlı bakımevi ve huzurevlerinde barınan kişiler.
- Belirli kronik hastalıkları olan erişkin ve çocuklar.
- Gebeliğin 2. veya 3.

Trimesterinde (yani 13 hafta ve sonrasında) olan gebeler doğuma kadar geçen sürede, salgın ve kronik hastalıklar açısından özel risk grubunda olan bu sayılan hastalıklara sahip olan veya durumda olan kişilere daha çok bulaştığı dikkate alındığında, İnfluenza (Mevsimlik Grip) virüslerine maruz kalarak bağışıklık sistemini zayıflatmamaları gereken kişilerin SGK tarafından karşılanan ücretsiz grip aşısı hakkında da yararlanmalarını özellikle tavsiye ederiz.

RAPOR ALINMASI GEREKİYOR MU?

65 yaş ve üzerindeki kişiler ile yaşlı bakımevi ve huzurevinde kalan kişilerin bu durumlarını belgelendirmeleri halinde başkaca bir şart olmaksızın grip aşıları karşılanıyor, sağlık raporu aranmıyor.

Ancak bazı kronik hastalıklara sahip olanların bu durumlarını sağlık raporu ile belgelendirmeleri gerekiyor ki, SGK tarafından grip aşısı bedelleri karşılansın.

Buna göre astım dâhil kronik pulmoner ve kardiyovasküler sistem hastalığı olanlar, diyabet dâhil herhangi bir kronik metabolik hastalığı, kronik renal disfonksiyonu, hemoglobinopatisi veya immün yetmezliği olan veya immünsupresif tedavi alanlar ile 6 ay - 18 yaş arasında olan ve uzun süreli asetil salisilik asit tedavisi alan çocuk ve adolesanların hastalıklarını veya gebelik durumunu belirten sağlık raporuna dayanarak grip aşıları SGK'ca ücretsiz yaptırılıyor.

Bu sayılan tüm hastalar için pratisyen olsun uzman olsun tüm hekimlerce grip aşısı reçetesi yazılabilmesi mümkün. Hastalar bu reçete ile grip aşısını eczaneden temin edilebiliyor.

Bazı eczanelerde enjeksiyon da yapılarak, grip aşısının hastaya uygulanabildiğini belirtelim.

1 EYLÜL'DE AŞI SÜRECİ BAŞLIYOR

Grip aşısının SGK'ca karşılanması için bir şart daha var, o da dönem şartı. Buna göre her yıl 1 Eylül ile 31 Mart arasındaki dönemde reçetelendirmenin yapılması lazım.

Söz konusu dönemler dışında grip aşısını SGK karşılamıyor, hastaların ceplerinden ödemesi gerekiyor.

Kış ayı yaklaşırken grip aşısı yazdırma dönemi de gelmiş bulunuyor. Tüm okurlarımıza gecikmeksizin grip aşısını doktorlarına yazdırmalarını tavsiye edelim.

Son olarak, şunu da belirtelim: Yukarıda saydığımız hasta gruplarından olmayan kişiler de grip aşısı yaptırabiliyor ancak bunun bedeli SGK tarafından karşılanmıyor, hastalar kendi ceplerinden ödemeli. Bunun için reçetelendirmeye de gerek yok, doğrudan eczacınıza başvurarak 2025 yılı şuşlarına göre hazırlanmış, son sürüm grip aşınızı yaptırabilirsiniz. Piyasada farklı marka grip aşıları var. Ancak grip aşısını alırken mutlaka üzerinde 2024-2025 şuşlarından üretilmiştir ibaresini ve aşının güncel olmasını aramanız gerekiyor.

Her grip ciddi maliyetler oluşturan ve özellikle kronik hastalığı olan veya bağışıklık sistemi zayıf olanlarda uzun süreli ve ağır geçebildiği için tüm okurlarımıza grip aşısını gecikmeksizin yaptırmasını tavsiye ederim. Grip aşısı sayesinde ya o yıl hiç grip olmayacaklar yahut da hastalığı çok hafif şekilde atlatacaklardır.

SAĞLIK VE SOSYAL GÜVENLİK SEKTÖRÜNDE GÜNDEM

SGK Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi Değişti:

5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu gereğince uygulanan Sosyal Güvenlik Kurumu İlaç Geri Ödeme Yönetmeliği'nin 12 nci maddesi ile SGK Sağlık Uygulama Tebliği'nin ilgili maddeleri gereğince düzenlenen "Bedeli Ödenecek İlaçlar Listesi" 25.07.2025, 01.08.2025, 08.08.2025, 15.08.2025 ve 20.08.2025 tarihlerinde değiştirilmiş bulunuyor. Okurlarımız güncel listelere SGK'nın resmî web sitesi olan www.sgk.gov.tr adresinden ulaşabilir.

SGK Sözleşmelerinin Feshinde Yetkili

Mahkeme Adli Makamlar: Uyuşmazlık Mahkemesi'nin 03.08.2025 tarihli Resmî Gazete'de yayımlanan 2024/624 Esas ve 2025/210 Karar sayılı ilamı ile "davacının sahibi ve mesul müdürü olduğu eczanenin, MEDULA sisteminin kapatılması ve SGK sözleşmesinin feshedilmesine dair işlemin iptali ile sözleşmenin yenilenmesi istemiyle, davalı SGK'ya yapmış olduğu başvurunun reddine dair işlemin iptali istemiyle açılan davanın 5510 sayılı Kanun'un 73'üncü ve 101'inci maddeleri uyarında adli yargı yerinde (adli mahkemelerde) görülmesi gerektiğine karar vermiştir. Keza, Uyuşmazlık Mahkemesi'nin 03.08.2025 tarihli Resmî Gazete'de yayımlanan 2025/173 Esas ve 2025/357 Karar sayılı İlâmı ile de ilaç kullanım ve hastane tedavilerine ilişkin MEDULA sistemindeki kişisel verilerine erişimin gizlenmesi istemiyle yapılan başvurunun reddine ilişkin Sosyal Güvenlik Kurumu işleminin iptali istemiyle açılan davanın idari yargı yerinde (idari mahkemelerde) görülmesi gerektiğine karar verilmiştir.

XV. ALTIN HAVAN İLAÇ VE ECZACILIK SEKTÖRÜ BAŞARI ÖDÜLLERİ 2025

• **BAŞVURULARI BAŞLADI** •

www.altinhavan.com.tr



Yeniden Eczanelerde!

nesiller Boyunca

Her Zaman
Yanınızda



VeNatura'daki Eczacılarımız



VeNatura®

Sayın Eczacılar,

Öncelikle 25 Eylül Dünya Eczacılık Günü'nü en içten dileklerle kutluyor, sağlık alanında gösterdiğiniz özveri, fedakarlık ve bilime olan bağlılığınız için sizlere yürekten teşekkür ediyorum. Her yeni gün, insan sağlığına dokunma fırsatı yaratırken, bu yolda sizlerin ne kadar değerli olduğunu bir kez daha anlıyoruz. Vefa İlaç - VeNatura Yönetim Kurulu Başkanı olarak, yıllardır bu topraklardan aldığımız ilhamla, yerli sermaye ve yerli üretimin gücünü arkamıza alarak insan sağlığına katkı sağlamak için durmaksızın çalıştık. Bugün de, VeNatura markamızla sunduğumuz yüksek kaliteli takviye edici gıdalarla, koruyucu hekimliğe ve sağlıklı yaşama verdiğiniz önemi hep birlikte destekliyoruz. Sizler, sağlığın en önemli elçilerisiniz. Hastaları dinler, doğru bilgiyi paylaşıyor ve her zaman en iyisini sunmak için çabalarsınız. Bu ortak değerlerle, sizlere destek olmaktan büyük bir gurur duyduğumuzu belirtmek isterim. Amacımız sadece ürün sunmak değil, aynı zamanda sizlerin bilgi birikimini ve çabalarını destekleyen güçlü bir iş ortağı olmaktır. Bu özel günde, mesleğinizin ne kadar kutsal olduğunu bir kez daha hatırlatmak isterim; çünkü sizler sayesinde daha sağlıklı bir toplum inşa ediliyor.

Sağlık, huzur ve başarı dolu nice güzel günlere hep birlikte ulaşmayı diliyorum.

Ecz. Haleddin Guliyev
Yönetim Kurulu Başkanı

25 Eylül Dünya Eczacılık Günü'nü büyük bir gururla kutluyoruz.

Bu özel günde bir eczacı olarak, sağlık sistemimizin vazgeçilmez bir parçası olduğumuzu ve her bir kişiye kattığımız değerlerin önemini bir kez daha anlıyorum ve gurur duyuyorum. Bilginin, güvenin ve şefkatin birleşiminden oluşan meslek sevgimi her gün daha derinden hissediyorum. Mesleğimize değer katarak çıktığımız bu yolculukta, sahip olduğumuz bilimsel bilgiyi, liderlik ve stratejik karar alma becerileriyle birleştirerek, sektörde yön verici bir rol üstlenebileceğimizi de birlikte görüyoruz. Bu anlamlı günde, mesleğimize duyduğumuz tutkuyla her gün binlerce insanın sağlığına dokunan ve değer katan tüm meslektaşlarımızın **Dünya Eczacılık Günü'nü** en içten dileklerle kutluyorum.

Ecz. Esra Engür

25 Eylül Dünya Eczacılık günümüz kutlu olsun!

Eczacılık mesleği, geçmişten günümüze toplum sağlığının korunması ve desteklenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Bu kıymetli rolü üstlenme isteğiyle çıktığım yolda, bugün VeNatura'da Medikal Pazarlama Uzmanı görevini yürütüyor olmanın sorumluluğu ve gururunu taşıyorum. **25 Eylül Dünya Eczacılık Günü**, benim için yalnızca özel bir gün olmakla kalmayıp mesleğimin gerekliliklerini kendime hatırlattığım, aldığım eğitimin değerini tekrar tekrar anacağım bir gün olacaktır. Dünya Eczacılık Günü vesilesiyle, mesleğimize duyulan güvenin güçlenmesini ve eczacılığın sağlık sistemine olan katkılarının daha görünür hale gelmesini temenni ediyorum. Eczacılar olarak en yakın sağlık danışmanınız olmaktan gurur ve mutluluk duyuyoruz.

Ecz. Derya Geldi

İlaç sanayisinin gelişmesinde katkısı olan, kaliteli, güvenilir ve etkili ilaçların geliştirilip hastaya ulaştırılmasına kadar her süreçte emeği olan tüm Eczacıların bu özel gününü kutlarım.

Ecz. Özlem Yazıcı

Eczacılar, sağlık sistemimizin ayrılmaz bir parçasıdır ve toplumumuzun sağlık ihtiyaçlarını bilgileri ve emekleriyle birçok farklı şekilde karşılarlar. Ben de medikal departmanda çalışan bir eczacı olarak, sağlığı desteklemenin gururunu yaşıyorum ve çok yönlülüğü ve özverisiyle toplum sağlığı için çalışan bütün meslektaşlarımızın **25 Eylül Dünya Eczacılar Günü'nü** kutluyorum.

Ecz. Seren Tüfekçi

Şifayı sadece ülkemize değil, dünyaya taşımak için çalışan bir eczacı olarak; sağlığı küresel ölçekte sahipleniyoruz, her gün sağlık için değer üretmeye devam ediyoruz, emeğini, bilgisini ve sevgisini insanlık için sunan tüm meslektaşlarımızın **25 Eylül Dünya Eczacılar Günü'nü** kutlarım.

Ecz. Ahmet Mehmetoğlu

İlaçla şifayı buluşturan, bilgi ve tecrübeleriyle toplum sağlığının her alanında yanımızda olan eczacılarımızın **Eczacılık Günü'nü** kutlarım.

Ecz. Berfin Kıvanç Kendirli

**Yaşam
Enerjiniz**

Yaşam Enerjiniz



VeNatura®

VeNatura X TEV İş Birliği



Aldığınız her VeNatura ürünü ile tıp, eczacılık, diş hekimliği, hemşirelik, beslenme ve diyetetik gibi sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerimize burs sağlanmaktadır. VeNatura'ya destek olan, öneren hekimlere, eczacılara, diyetisyenlere ve ve ürünlerimize güvenerek kullanan herkese teşekkür ederiz.



www.venatura.com.tr



[venatura.tr](https://www.instagram.com/venatura.tr)



[venatura](https://www.linkedin.com/company/venatura)



[venaturaturkiye](https://www.facebook.com/venaturaturkiye)



TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

59. BÖLGE SİİRT ECZACI ODAMIZIN KURULUŞU HAKKINDA

Türk Eczacıları Birliği 44. Bölge Batman Eczacı Odamıza bağlı Siirt ilinde, Odamızın ve meslektaşlarımızın Eczacı Odası kurulması talepleri üzerine, Siirt ilimize ziyaret gerçekleştirilerek bölgedeki meslektaşlarımızla görüşmeler yapılmıştır.

Türk Eczacıları Birliği Kanununun 5. Maddesi uyarınca, Eczacı Bilgi Sistemi kayıtlarımızda yeterli üye sayısına sahip olduğu görülen Siirt ilimizde 59. Bölge Eczacı Odasının kurulmasına Merkez Heyetimizin 20.08.2025 tarihli toplantısında karar verilmiştir.

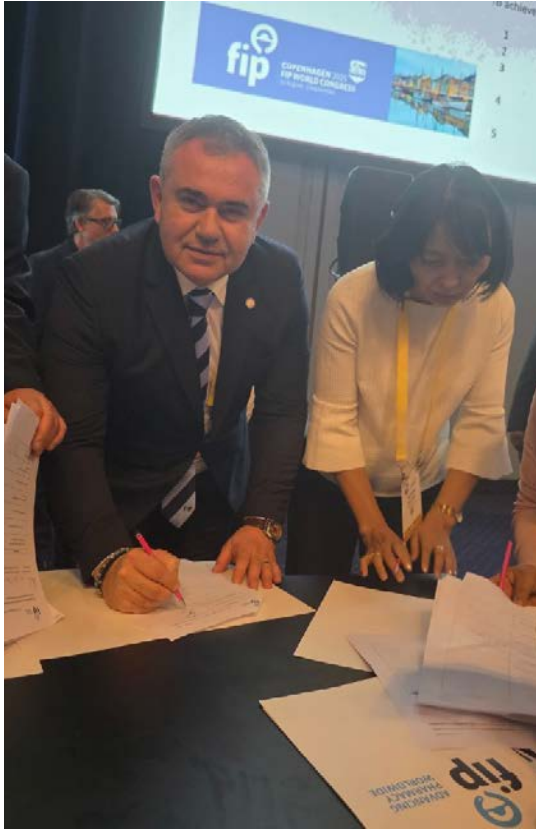
Meslek birliğimizin gücü olan Bölge Eczacı Odalarımıza, Siirt Eczacı Odamızın da katılmasının, Meslektaşlarımızın iletişimi, birlik ve dayanışmanın güçlendirilmesi ve mesleki ihtiyaçların en hızlı ve en etkin şekilde çözülmesine çok önemli katkı sağlayacağına duyduğumuz inançla yeni kurulan eczacı odamıza çalışmalarında başarılar diliyoruz.

Tüm camiamıza hayırlı olsun.

TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ



83. ULUSLARARASI ECZACILIK FEDERASYONU DÜNYA ECZACILIK VE ECZACILIK BİLİMLERİ KONGRESİNDE Antimikrobiyal Direnç Kopenhag Deklarasyonu İmzalandı



Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti ve Denetleme Kurulu, Türk Eczacıları Birliği'nin üyesi bulunduğu Uluslararası Eczacılık Federasyonu (FIP) tarafından Kopenhag'da gerçekleştirilmekte olan 83. Dünya Eczacılık ve Eczacılık Bilimleri Kongresine katılım sağlayarak, Uluslararası Eczacılık Federasyonu'nun faaliyetleri hakkında

Birliğimizin görüşleri ve önerilerini aktarmaktadır.

83. FIP Dünya Eczacılık ve Eczacılık Bilimleri Kongresi'nde, 01 Eylül 2025 tarihinde, Uluslararası Eczacılık Federasyonu Antimikrobiyal Direnç Kopenhag Deklarasyonu, (The FIP Copenhagen Declaration on AMR) Türk Eczacıları Birliği adına imzalandı.

Bu küresel girişim, eczacıların, antimikrobiyal dirence karşı mücadeleyi kararlıkla sürdüreceklerinin ve ilaçların akıllı kullanımı, halk sağlığının korunması ve geleceğin güvence altına alınması amacıyla sahip oldukları kritik sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getireceklerinin uluslararası ölçekte ifadesidir.



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

YAZIN GÜNEŞTEN ZARAR GÖREN CİLDİMİZİ İÇTEN DESTEKLEYECEK ÖNERİLER

Cilt yaşlanması, dünya çapında en yaygın dermatolojik ve kozmetik endişelerden biri olarak hüküm sürmeye devam ediyor.

Olgunlaşan cilt yapısı, hem UV radyasyonu ve çevre kirliliği gibi dışsal faktörlere hem de kronolojik yaşlanma ve genetik yatkınlıklar gibi içsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan karmaşık bir süreçtir.

Yaşlandıkça, kırışıklıklar, kuruluk, renk değişikliği, pigment kaybı ve tahrişe yatkınlık gibi cilt yaşlanmasının bazı belirtilerini yaşamamız muhtemeldir.

Bu durum, birçok insanı, yaşlanan belirti ve semptomlarıyla mücadele etmek için kozmetiklere ve tedavi planlarına önemli miktarda para dökmeye teşvik edebilmektedir.

Peki ya aradığınız yaşlanma karşıtı sırlar yerel bakkalınızın koridorlarında bulunabilirse?

Cilt sağlığında yakın zamanda meydana gelen bir bilimsel devrim, yeme alışkanlıklarımızın, diyet bileşenlerimizin ve besin seviyelerimizin biyolojik "cilt saatimiz" üzerindeki önemini vurguladı. Böylece cilt yaşlanmasında saati geri döndürmeye yardımcı olmak için yiyecekleri nasıl kullanacağımızı bile bileceğimizden bahsediliyor.

26

Besinlerin kombinasyonu, cilt sağlığımızı içten dışı desteklemeye yardımcı olabilir ve güneşli günlerde ekstra koruma sağlayabilir. Antioksidan ve antienflamatuvar özellikler, serbest radikallere karşı hücrel korumaya katkıda bulunur ve sadece cilt sağlığını değil, aynı zamanda genel sağlığı da destekler.

The Journal Of Investigative Dermatology'den 15 yıllık bir çalışmanın yakın zamanda yayınlanan sonuçlarında, 45+ yaş grubundaki erkek ve kadınlarda, antioksidanlardan daha yüksek bir beslenmenin, toplam antioksidan içeriği düşük olan beslenme içeriğine sahip bu demografideki bireylere kıyasla cilt foto-yaşlanmasını ~% 10 oranında azalttığı bulunmuştur.

-Daha fazla antioksidan açısından zengin gıdalar yemek, cilt yaşlanma sürecini önemli ölçüde yavaşlatma potansiyeline sahiptir.

Cilt, Foto-Yaşlanma ve UV Maruz Kalma Güneşin sağlığa ne gibi faydaları var?

Güneş yaşam için gereklidir. Çıplak tenimize günlük olarak sağlıklı bir şekilde maruz kalmanın genellikle bizim için iyi olduğu kabul edilir.

- D vitamini sentezi. Vücudumuzun D vitamini

yapmak için yeterli ve sağlıklı güneşe maruz kalması gerekir D vitamini hem bir vitamin hem de bir hormondur. Bağışıklık ve sinir sistemleri, güçlü kemiklerin korunması ve beyin sağlığı gibi birçok vücut süreci için gereklidir.

- Sirkadiyen ritimimizi düzenlemek. Sirkadiyen ritmimiz vücudumuzun ana saatidir ve bunun ana düzenleyicisi güneş ışığıdır. Güneş ışığını günün doğru saatlerinde gözlerimize ve vücudumuza almak, optimal sirkadiyen ritim için çok önemlidir. Daha spesifik olarak belirtecek olursak uyandıktan hemen sonra, öğlen vakti ve güneş batarken önemli anlardır. Sağlıklı bir sirkadiyen ritim, metabolizma, bağışıklık sağlığı ve strese dayanıklılık ile ilişkili bir hormon olan kortizol dengesi için önemlidir.

- Ruh halimizi iyileştirmek. Güneş ışığı, mutluluk hormonumuz olan serotonin üretimini desteklemeye yardımcı olur. Serotonin sadece ruh halimize değil, aynı zamanda uyku, iştah ve bağırsak hareketlerine de yardımcı olur.

Güneşe maruz kalmanın bizim için iyi mi yoksa kötü mü olduğu tartışması yüzyıllardır sürmektedir. Ne yazık ki, cevap o kadar açık değil. Güneş ışığının sağlık üzerine bazı yararları vardır, ancak maruz

kaldığımız durumda da dikkatli olmamız gerekir. Cildi güneşin zararlı UV ışınlarından korumak, cilt sağlığını korumak, güneş yanığı, erken yaşlanma ve cilt kanseri gibi hasarları önlemek için çok önemlidir. Temiz, doğal bir güneş kremi güneşten korunma rutininizin bir parçası olsa da, beslenmemize belirli besinleri dahil etmek, UV hasarına karşı savunmada ve cilt sağlığını geliştirmede ek destek sağlayabilir. Likopen, beta-karoten, lutein, astaksantin, greylift ve biberiye özlerinin yanı sıra A, B2, B3, E vitaminleri, biotin, çinko, selenyum, bakır ve L-tirozin dahil olmak üzere çeşitli besinlerin faydalarından bahsedebiliriz.

UV maruziyeti, cilt yaşlanmasının önemli bir dış itici gücüdür, çünkü reaktif oksijen türleri (ROS) olarak bilinenlerin oluşumunu uyarır.

Bu ROS bileşikleri cilde çeşitli şekillerde zarar verebilir:

- Artan inflamasyon
- Bağışıklık tepkisini azaltmak
- DNA ve hücre hasarı
- Kollajen ve cilt liflerinin bozulması

Genellikle "foto-yaşlanma" olarak adlandırılan bu süreç, kırışıklıkların artması ve ciltte potansiyel olarak hafif renk değişikliği (resmi olarak "atipik pigmentasyon" olarak adlandırılır) ile karakterizedir.

Antioksidanlar bu süreçlere karşı savaşmaya yardımcı olur, bu nedenle mevcut en iyi kanıtlar, diyet antioksidanlarının varlığının artmasının UV kaynaklı cilt yaşlanmasını azaltmak için etkili bir strateji olduğunu göstermektedir.

Cildimi içten dışa korumaya nasıl yardımcı olabilirim?

Cilt için güneşten korunmanın nihai şekli giysi ve şapkadır. Güneş kremleri, giderek daha tartışılabilir hale gelse de, hem UV-A hem de UV-B koruması sunarak yaşlanmayı ve güneş hasarına bağlı cilt sorunlarını yavaşlatmaya yardımcı olur. Doğal içerikli mineral güneş kremi tercih etmek, sentetik içerikli geleneksel güneş kremlerine göre daha iyi bir seçenektir. Güneş ışığından en güçlü olduğu zaman, genellikle 12:00 ile 16:00 saatleri arasında kaçınmak da olası cilt hasarını sınırlandırmaya yardımcı olabilir.

Araştırmalar, tüm bu püf noktalarının yanı sıra, cildi içten dışa doğru desteklemenin ekstra koruma sağlayabileceğini göstermiştir. Nerede olduklarına bakalım:

Karotenoidler:

Karotenoid ailesi, en güçlü cilt koruyucularından biri olarak kabul edilmektedir. Çünkü epidermisimizin (cildin dış tabakası) katmanlarında bulunurlar ve bu katmanlardaki artan karotenoid içerik seviyelerinin yaşlanmayı önlediği, cilt bütünlüğünü ve hidrasyonunu iyileştirdiği, kırışıklıkları azalttığı ve hatta kollajen üretimini artırdığı gösterilmiştir.

Renkli bitkisel gıdalarda bulunan çeşitli doğal pigmentlerden oluşur. Beta-karoten, likopen, lutein, zeaksantin ve astaksantin, cilt söz konusu olduğunda ailenin süper yıldızlarıdır. Hepsisi güçlü antioksidanlar olarak çalışır, serbest radikalleri nötralize eder, inflamasyonu azaltır ve böylece cildi güneşe maruz

kalmaya bağlı UV hasarından korumaya yardımcı olur.

Beta karoten, A vitamininin öncüsüdür ve havuç, tatlı patates ve balkabağı gibi turuncu ve sarı meyve ve sebzelerde bulunur. Doğal bir güneş kremi görevi görür ve serbest radikalleri temizleyerek cildi UV kaynaklı hasarlardan korumaya yardımcı olur. Ayrıca hücre yenilenmesini ve onarımını teşvik ederek, daha sağlıklı bir cilde katkıda bulunur ve güneş hassasiyetinin azalmasına yardım olarak cilt sağlığını destekler.

Likopen, UV radyasyonu tarafından üretilen serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olarak ciltteki oksidatif stresi ve iltihabı azaltır. Cilt elastikiyetini artırmaya, güneş yanığı ve cilt yaşlanması riskini azaltmaya yardımcı olabilir. 2021 Nutrients dergisinde cilt sağlığı üzerine yapılan bir inceleme, altı hafta boyunca likopen gibi diyetle alınan karotenoidlerle takviye edilmesinin, güneş hasarına karşı korumada bir artışa, güneş yanığı hücrelerinde bir azalmaya ve cilt pigmentinde bir artışa neden olduğunu buldu ve bunların tümü cilt yaşlanma süreci üzerinde kalıcı etkilere sahiptir.

2012 Gıda Kimyası dergisinde yapılan bir araştırma, likopenin kendi başına insan kanındaki anti-enflamatuar sitokinlerin salınımını uyarak iltihabı etkili bir şekilde azalttığını ve inflamasyonun cilt yaşlanmasının başlıca nedenlerinden biri olduğunu buldu, bu sonuçlar likopenin yaşlanma karşıtı etkileri açısından umut vericidir.

Diyetinize domates ürünleri, özellikle güneşte kurutulmuş domates ve domates püresinin yanı sıra taze ve konserve domatesleri ekleyerek günlük likopen dozunuza alabilirsiniz. Domates sizin reçeliniz değilse, likopen karpuz, mango ve greylift gibi diğer kırmızı meyvelerde de bulunabilir.

*Bununla birlikte, likopen üzerine yapılan araştırmaların çoğunda domates ürünlerinin kullanıldığını belirtmek önemlidir.

Lutein ve zeaksantin genellikle ıspanak, lahanaya ve brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerde ve yumurta sarısında bulunur. Koruyucu ve antioksidan olarak çalışarak cildin nemini ve elastikiyetini de destekleyerek daha pürüzsüz ve genç bir görünüme yardımcı olur.

Astaksantin, somon, karides ve kril gibi deniz ürünlerinde bulunan kırmızı bir pigmenttir. Bilinen en güçlü antioksidanlardan biridir ve serbest radikalleri nötralize ederek ve iltihabı azaltarak UV kaynaklı cilt hasarına karşı önemli koruma sağlar. Cilt elastikiyetini artırmaya, ince çizgileri ve kırışıklıkları azaltmaya ve cildin nem seviyesini artırmaya yardımcı olur.

Resveratrol

Resveratrol, çeşitli meyvelerde görülen ve bilim camiasında potansiyel olarak güçlü bir "yaşlanma karşıtı" bileşik olarak kabul edilen bir polifenolik antioksidandır.

Bir adım geri atıp genel olarak bitki polifenollerine ve cilt fonksiyonu üzerindeki etkilerine baktığımızda, araştırmalar bunların cilt hidrasyonu, kızarıklık, elastikiyet üzerinde yararlı bir etkiye sahip

olduğunu ve hatta dış cilt tabakamızın (epidermis) doğal yenilenmesini ilerletebildiğini gösteriyor.

Ayrıca, resveratrol de dahil olmak üzere polifenoller, ciltte kollajen bozulmasını ve oksidatif hasarı önleyen antioksidan ve anti-enflamatuar etkilere sahiptir, bu da her ikisi de erken ve/veya daha şiddetli cilt yaşlanmasının doğrudan nedenleridir.

2020 dergisi Antioxidants'tan kapsamlı bir inceleme, son bulguların, üzüm resveratrolünün, serbest radikal bir temizleyici ve şelatlama maddesi (ağır metal iyonlarını bağlayan ve uzaklaştıran bir bileşik) olarak çalışması yoluyla yaşlanma karşıtı üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini kaydetti.

Peki bu "olağanüstü" yaşlanma karşıtı bileşiği diyetinize nasıl ekleyebilirsiniz?

En sık ve incelenen resveratrol kaynağı üzümdür, ancak kıvılcık, yaban mersini ve erik meyvesinde de bulunabilir.

Tüketilecek olanlar için, kırmızı şarapta da önemli miktarda resveratrol vardır, bu da polifenoller ve yaşlanma karşıtı alanda merak konusu olmaya devam etmektedir.

Curcumin

Kurkumin, zerdeçal kökünden izole edilen biyoaktif bir bileşiktir ve hem yaşlanma karşıtı hem de cilt rahatsızlıkları üzerine yapılan araştırmalar dünyasında büyük ilgi görmüştür ve Amazon'da en çok satan takviyeler arasındadır.

Güçlü anti-enflamatuar kapasitesi ile ünlüdür, bu da cilt sağlığı için faydalı olduğu düşünüldüğünde başlıca nedenlerinden biridir. Bu anti-enflamatuar potansiyele ek olarak, kurkumin ayrıca güçlü antioksidatif ve antibakteriyel özelliklere sahiptir ve bu da onu besinsel bir yaşlanma karşıtı rejim için tescilli bir bileşen olarak kabul edilmesine yol açmıştır.

2019 randomize bir denemede, araştırmacılar 47 sağlıklı katılımcıya zerdeçal özü verdiler ve yüz suyu içeriğinde ve hyaluronik asit üretiminde önemli bir artış gördüler, zerdeçalı "etkili bir nemlendirici ajan" olarak kabul ettiler ve ayrıca kurkuminin yaşlanan cildin neden olduğu kuruluğu azaltma potansiyeline sahip olduğunu öne sürdüler. Aynı çalışma, zerdeçal müdahalesi yapılan deneklerin, plasebo grubuna kıyasla inflamasyon belirtilerinde ve UVB'nin neden olduğu güneş yanığı hücrelerinde önemli bir inhibisyon gördüğünü de gözlemledi.

Kurkumin zerdeçal kökünde bulunduğundan, onu tüketmenin en yaygın yolları toz, kapsül ya da likit olarak emilimini artıran patentli formda supplementler şeklinde alınabilir. (smoothie'lere veya "altın süt" lattelerine de toz zerdeçalı ekleyebiliriz)

Yeşil Çay Polifenoller

Polifenol trenine devam edersek, cilt yaşlanmasını etkileyebilecek bir sonraki polifenol sınıfı, olarak da bilinen yeşil çayda bulunan bileşiklerdir.

Yeşil çayın yapraklarında bulunur ve dört ana polifenol içerir: epikateşin (EC), epikateşin gallat (EKG), epigallokateşin (EGC) ve epigallokateşin gallat (EGCG).

2021 Nutrients dergisinde gözden geçirilen umut verici bir çalışma, Polifenollerin, UVB radyasyonunun neden olduğu cilt yaşlanması semptomlarını hafifletme yeteneğine sahip olduğu sonucuna varmıştır. Aynı dergi tarafından vurgulanan bir başka çalışma, randomize bir çalışmada 40 kadına yeşil çay polifenol oral takviyeleri verdi ve almayanlara (plasebo grubu) kıyasla cilt elastikiyetinde önemli bir artış buldu.

Polifenollerin cilt yaşlanması üzerindeki etkilerini gerçekten tanımlamak için insanlarda daha uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç duyulurken, mevcut araştırmalar beni diyetinize yeşil çayın dahil edilmesinin yaşlanma karşıtı ve cilt sağlığı üzerinde olumlu etkileri olacağı konusunda umutlu bırakıyor.

Açıkça belirtmek gerekirse, yeşil çay polifenollerini yeşil çay içerek tüketebilirsiniz ancak matcha tozunun daha az çalışmış olmasına rağmen, geleneksel yeşil çaydan daha yüksek miktarda polifenollere sahip olduğunu da belirtmekte fayda var.

Bu diyet bileşenleri, oksidatif stresi azaltarak ve iltihabı azaltarak ve dolayısıyla cildinizin yapısını ve bütünlüğünü koruyarak cilt yaşlanmasını geciktirme potansiyeline sahip gibi görünmektedir. Cilt bakımı rutininizin bir parçası olarak beslenmeden yararlanmak istiyorsanız, artık bunu yapacak araçlara sahip olduğumuzu da söylemek isterim.

Greyfurt ve Biberiye özleri

Akdeniz çevresindeki bitki örtüsü, kendilerini ultraviyole ışınlarına karşı korumak için binlerce yıl boyunca karmaşık bir dizi savunma mekanizması geliştirmiştir. Araştırmalar, turuncuiller ve biberiye'nin güçlü güneş ışığının etkilerine en iyi şekilde dayanabildiğini göstermiştir. Greyfurt ve biberiye özleri, antioksidan ve antienflamatuvar özelliklere sahip olduğu gösterilen flavonoidler ve polifenoller içerir. Birleştirildiğinde, çalışmalar potansiyel foto-koruyucu etkiler sergilediklerini göstermiştir. UV hasarından cildin korunmasını desteklemeye, güneşe maruz kaldıktan sonra kızarıklık ve inflamasyonu azaltmaya ve cilt elastikiyetini, onarımını ve yenilenmesini desteklemeye yardımcı olabilirler.

Diğer cilt sağlığı besin destekleri:

- **Çinko, cilt onarımını, kolajen sentezini** destekler, antioksidan ve antienflamatuvar özelliklere sahiptir ve UV ışınlarına karşı koruma sağlar.
- Biotin, sağlıklı cilt ve saç korumak için gerekli bir vitamindir.
- A vitamini cilt hücreleri yenilenmesini ve onarımını destekler, kollajeni uyarır ve normal pigmentasyon için gereklidir.
- B2 ve B3 vitaminleri cilt sağlığını ve esnekliğini destekler, kızarıklık ve inflamasyonu azaltır.
- Selenyum, cildi oksidatif hasardan koruyan bir antioksidan görevi görür.
- E vitamini, serbest radikalleri nötralize etmeye ve hücre zarlarını UV hasarından korumaya yardımcı olan güçlü bir antioksidandır.
- Bakır, kollajen üretimini ve normal cilt pigmentasyonunun korunmasını destekler.
- Melanin sentezinde yer alan bir amino asit olan

L-Tirozin ayrıca normal pigmentasyonu destekler ve UV hasarına karşı korur.

Gökkuşaygını Tam anlamıyla Yiyelim: Antioksidan Açısından En Zengin Yiyecekler

Ortalama bir beslenme içeriğinde antioksidanlara en çok katkıda bulunanlar çay, diyet takviyeleri, meyve ve meyve suları olma eğilimindedir - sebzeler sınırlı tüketimlerinin bir sonucu olarak çok sınırlı miktarda katkıda bulunur.

Genel olarak konuşursak, daha yüksek meyve ve sebze alımı, yüksek antioksidan alımı için birincil belirteçtir, bu özellikle mor, kırmızı veya mavi renkli tüm meyveler / sebzeler için geçerlidir.

BMC Nutrition Journal 2019'dan porsiyon başına en fazla antioksidan sunan öğelere bazı örnekler:

Otlar / Baharatlar- Tarçın, karanfil, yenibahar, kekik, fesleğen

Meyve- Her türlü berry meyvesi (özellikle siyah/ mavi), nar, erik

Sebze- Pancar, lahana, kırmızı biber, enginar, dolmalık biber, ıspanak, kuşkonmaz

İçecekler- Kahve, Yeşil Çay, %100 portakal, havuç suyu

Yağlı tohumlar- Ceviz, fındık, antep fıstığı, keten tohumu, çörek otu

Bakliyat- Kırmızı barbunya, siyah fasulye

Ve diğer olarak- Bitter Çikolata, zeytinyağı

Bulgular, günlük oral avokado tüketiminin sağlıklı kadınlarda yüz derisinin elastikiyetini ve sıkılığını artırabileceğini düşündürmektedir.

Daha iyi bir cilt sağlığı için beslenme radaranızdaysa, yukarıdaki listedeki yiyeceklerin dahil edilmesini düşünmenizi şiddetle tavsiye edebilirim.

Daha uzun yaşamak için daha fazla Flavonoid zengin yiyecekler yiyin diye de bahsedebiliriz. Nedenine gelecek olursak...

Flavonoidler, Diyet İnflamatuvar İndeksi [DII] tarafından derecelendirildiği gibi, var olan en güçlü anti-enflamatuvar bileşikler arasında kabul edilen antioksidan ailesidir.

Bunlar onları anında ilgi çekici hale getiriyor, ancak yakın zamanda yayınlanan Journal Of Translational Medicine'den çıkan çalışma, 30 + kan biyobelirteçleri kullanılarak hesaplanan biyolojik yaşlanmanın, en çok flavonoid zengin yiyecekleri yiyen insanlarda en düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu üzerinde durulabilecek değerli bir bilgi.

Daha İyi Yaşamak İçin Daha Fazla Flavonoid Açısından Zengin Yiyecekler Yiyin

Flavonoid açısından zengin gıdaların dahil edilmesinin zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini gösteren kanıtlar var. Toplam 2788 katılımcıyı içeren 36 klinik çalışmanın meta-analizi, flavonoidlerin depresif belirtiler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi gösterdi.

Çok sayıda gözlemsel çalışma, daha fazla flavonoid açısından zengin gıdalar tüketen bireylerin, özellikle kardiyovasküler hastalık ve kanser olmak üzere ölüm / hastalık riskinin daha düşük olduğunu göstermiştir.

"Bu bulgular, özellikle sigara içenlerde ve yüksek alkol tüketimlerinde flavonoid açısından zengin gıdaların alımını artırmaya yönelik öneriler yoluyla

ölüm oranını azaltma potansiyelini vurgulamaktadır."

Bilişsel Gerilemeyi Yavaşlatmak İçin Daha Fazla Flavonoid Zengin Gıdalar Yiyin

Bu ayın başlarında yayınlanan bir çalışmada, daha yüksek flavonoid alımına sahip yaşlı yetişkinlerin (60+), 7 yıllık bir çalışma süresi boyunca yaşlandıkça daha iyi bilişsel işlev ve hafızayı korudukları gösterildi.

Toplam flavonoidlerin ve çeşitli flavonol bileşenlerinin etnik alımları, küresel bilişte daha yavaş düşüş ve yaşlılıkta birlikte çoklu bilişsel yeteneklerle ilişkili olabilir.

Cilt Yaşlanmasını Yavaşlatmak İçin Daha Fazla Flavonoid Zengin Gıdalar Yiyin

Cilt yaşlanması, görünümü ve kırışıklık oluşumu, zaman içinde kişinin diyet seçimleriyle önemli ölçüde ilişkilidir ve flavonoidler cildin gençliğini ve canlılığını korumak için önemli adaylar olarak ortaya çıkmaktadır.

"Flavonoidlerin, belirli hücresel yolları hedefleyerek cilt görünümünün ve işlevinin yaşlanmaya bağlı bozulmasını yavaşlatabileceğini veya hatta önleyebileceğini gösteren artan kanıtlar var"

Her gün flavonoidlerin her bir alt grubundan en az bir yiyecek yiyebilir misiniz?

Dermisimizdeki kollajen lifleri cilt elastikiyeti veya cildimizin gerilmesi ve yerine "geri dönmesi" yeteneği ile ilgilidir.

Cilt elastikiyetinin kaybı, kırışıklıklar, kuruluk, tahriş etkenlik ve doku dahil olmak üzere cesaret kırıcı erken yaşlanma belirtileri ile ilişkilidir. 2019 ve 2020'de yapılan çok sayıda kontrollü çalışma, hidrolize kolajen takviyesinin, 4-12 hafta sonra kadın örneklerinde cilt elastikiyetini önemli ölçüde iyileştirdiği sonucuna varmıştır. Ek olarak, 2018 dergisi Nutrition Research'te yayınlanan bir araştırma, 30, 60 ve 90 günlük kolajen takviyesi ile cilt elastikiyetinde %40'lık bir iyileşme gözlemlendi ve bu da özellikle daha uzun kullanım sürelerinin elastikiyet parametrelerini katlanarak iyileştirebileceğini düşündürdü.

Kırışıklıklarda Azalma

Hem cilt hidrasyon eksikliği hem de cilt elastikiyetindeki azalma, cilt sağlığı alanında popüler bir düşman olduğunu bildiğimiz ince çizgilerin ve kırışıklıkların oluşumuna katkıda bulunur.

Kollajenin oral takviyesi, kırışıklıkların görünümünü azaltmada ve cilt dokusunu iyileştirmede, ağırlıklı olarak kan dolaşımındaki kollajen dolaşımına bağlı olarak, normal topikal ilaçlarınızdan daha etkili olabilir. 2020 Journal of Cosmetic Dermatology'de yayınlanan randomize kontrollü bir çalışma, 12 hafta boyunca hidrolize kolajen takviyesi yapıldığında kırışıklıklarda %35'lik bir azalma gördü. Ek olarak, kolajen takviyesi ile ilgili diğer birçok çalışma, kolajen takviyesi yapmayan gruba kıyasla cildin görsel görünümünde önemli bir fark dahil olmak üzere cilt kırışıklıklarında bir azalma olduğu sonucuna varmıştır. Minimum risk veya olumsuz yan etki ile günlük rutininize bir kolajen takviyesi eklemek, cilt sağlığını, yapısını ve işlevini iyileştirmek için etkili bir strateji olabilir.

Cildinize iyi bakarak yaz sezonunu kapattığınızı harika bir ay dilerim.



ZAMANIN KONTROLÜ ELİNİZDE

SOLGAR COENZYME Q-10 AİLESİ



"Kaygını Yönet, Potansiyelini Keşfet" Projesi Basın Lansmanı Gerçekleşti

Gençler, Sınav Kaygısıyla Baş Etmeyi Öğreniyor

Bu sürecin öğrenciler üzerindeki psikolojik etkilerini azaltmak amacıyla, Menarini Türkiye ve Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) iş birliğiyle hayata geçirilen "Kaygını Yönet, Potansiyelini Keşfet" projesinin basın lansmanı 18 Haziran'da İstanbul'da gerçekleşti. Proje; 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sınav ve gelecek kaygısıyla baş etme becerilerini geliştirmeyi, öz güvenlerini artırmayı ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeyi amaçlıyor.

Projenin basın lansmanı, Menarini Türkiye Genel Müdürü Cenk Balcı, Toplum Gönüllüleri Vakfı Genel Müdürü Seçkin Karataş ve Psikolog Tolga Erdoğan'ın konuşmacı olarak katılımlarıyla gerçekleşti.

Gençler, Gençler İçin Sahada

Proje kapsamında, Psikolog Tolga Erdoğan ve uzman ekibinin danışmanlığında eğitim alan 25 Toplum Gönüllüsü Genç, farklı liselerde öğrencilerle uygulama gerçekleştirdi.

"Buradayım, Bu Andayım", "Nefes ile

Üniversite sınavlarının yaklaştığı bu dönemde, milyonlarca lise öğrencisi hem akademik başarı hedefleri hem de gelecek kaygısıyla mücadele ediyor.

Sakinlik", "Postür Kullanımı", "İçsel Kaynakları Kullanmak" gibi çalışmalarla öğrencilerin sınav kaygısını tanımları ve yönetebilmeleri hedeflendi. Öncesi-sonrası değerlendirme anketleri ise uygulamaların öğrenciler üzerindeki olumlu etkisini net biçimde ortaya koydu.

"Bu projeye sadece zamanlarını değil, kalplerini koydular."

Menarini Türkiye Genel Müdürü Cenk Balcı basına yaptığı konuşmasında şu açıklamalarda bulundu: "Bugün burada, Toplum Gönüllüleri Vakfı ile hayata geçirdiğimiz 'Kaygını Yönet,

Potansiyelini Keşfet' projemizin lansmanında sizlerle bir araya gelmekten büyük bir memnuniyet duyuyorum.

Menarini, 'Hayata Sağlık Katmak' vizyonu ile hareket eden, köklü bir İtalyan ilaç şirketi. Dünya genelinde 140 ülkede 17.000'den fazla çalışanımızla faaliyet gösterirken, Türkiye'de yaklaşık 1000 kişilik bir ekibiz.





Biz, yalnızca sağlık çözümleri sunmakla kalmıyor, aynı zamanda yaşadığımız topluma fayda sağlayarak çevremizdeki dünyayı iyileştirmeye katkıda bulunmak istiyoruz. Menarini’de sorumlu olmak, iyi niyetleri somut çabalara dönüştürmek anlamına gelir. ‘Daha fazla sağlık, daha fazla mutluluk, daha fazla hayat’ misyonumuz doğrultusunda, farklı alanlarda sosyal sorumluluk projeleri yürütüyoruz. Topluma fayda sağlamanın tüm kurumların asli görevlerinden biri olduğuna inanıyoruz. Eğitim ve sanat gibi öncelikli alanlarda yürüttüğümüz projelerle, bireylerin yaşamlarına farklı noktalardan katkı sunuyoruz.

‘Kaygıyı Yönet, Potansiyelini Keşfet’ projesiyle yalnızca öğrencilerin sınav kaygılarına değil, toplumsal dayanışmaya da dokunuyoruz. Projenin en anlamlı yönlerinden biri gençlerin yine gençler tarafından destekleniyor olması. Genç yaşlarında, başka gençler için sorumluluk olarak bu sürece katkı sunan tüm gönüllü gençlerimizi yürekten kutluyorum. Onlar bu projeye sadece zamanlarını değil, kalplerini koydular. Bizim için bu projenin en kıymetli kazanımlarından biri de işte bu dayanışma ruhu. Eğitim ve sosyal faydayı buluşturan bu değerli iş birliğini Toplum Gönüllüleri Vakfı ve değerli uzmanlarla yürütmekten büyük mutluluk duyuyoruz.”

“Gençlerin gönüllülüğü ile güçlü bir dönüşüm”

Toplum Gönüllüleri Vakfı Genel Müdürü Seçkin Karataş iş birliğine dair görüşlerini şu şekilde ifade etti: “Toplum Gönüllüleri Vakfı, gençlerin ve onların değişim hayallerine destek

olmak için büyük bir gönüllülük hareketiyle 2002 yılında kuruldu. 23 yıldır gençlerin öncülüğünde, yetişkinlerin rehberliğinde yürüttüğümüz sosyal sorumluluk projeleriyle gençlere alan açıyor, onların toplumsal sorunlara çözüm üretmesini destekliyoruz. ‘Kaygıyı Yönet, Potansiyelini Keşfet’ projesi de bu anlayışımızın en güzel örneklerinden biri olduğu için çok mutluyum. Proje kapsamında 5 farklı üniversiteden seçilen 25 Toplum Gönüllüsü genç, uzmanlarımız eşliğinde aldıkları eğitimlerle sahaya çıkarak 813 lise öğrencisine ulaştı.

Toplum Gönüllüsü gençlerin okullarda gerçekleştirdikleri uygulamalardan sonra yapılan son değerlendirme anketlerinde; öğrencilerin %82’si uygulamalardan sonra kaygıyı tanımlamada farkındalıklarının arttığını ve %71’inde kaygının yönetilebileceğine dair olumlu bir tutum oluştuğunu ifade etti. Gençlerin sosyal sorumluluk bilinciyle sahada gösterdikleri emek ve öğrencilerde yarattıkları pozitif değişim hepimiz için umut verici. Bu proje sayesinde gençler yalnız olmadıklarını fark ediyor, kaygılarını yönetmeyi öğreniyor ve potansiyellerini keşfediyorlar. Menarini Türkiye ile gerçekleştirdiğimiz bu değerli iş birliğiyle, daha fazla gencin yaşamına dokunmaktan ve gençlerin yolculuğuna eşlik etmekten büyük heyecan duyuyoruz.

“Kaygıyla başa çıkmak mümkün”

Proje Danışmanı Psikolog Tolga Erdoğan basın toplantısında şunları söyledi: “Kaygıyı Yönet, Potansiyelini Keşfet; 10. ve 11. sınıf

öğrencilerinin sınav ve gelecek kaygısıyla başa çıkmalarına destek olmak, özgüvenlerini artırmak ve potansiyellerini keşfetmelerine katkı sunmak amacıyla hayata geçirilen kapsamlı bir projedir. Kaygı, kaçınılmaz olabilir ama yönetilebilir. Proje, gençlere hem zihinsel hem bedensel düzeyde başa çıkma becerileri kazandırıyor. Anket sonuçları da gösteriyor ki, gençler artık kaygıyı tanıyor, yönetmeyi öğreniyor ve potansiyellerini daha net görüyor.

Sınav kaygısı yalnızca bir duygu hali değil; zihinsel, duygusal ve fiziksel süreçlerin bir arada çalıştığı karmaşık bir yapıdır. Bu projede, gençlere bu yapıyı tanıma ve yönetme becerisi kazandırmayı hedefledik. Kaygıyla başa çıkmanın ilk adımı, bedeni sakinleştirmekten geçer. Fiziksel rahatlama, beraberinde zihinsel berraklık ve duygusal dengeyi getirir. Bu sayede öğrenciler, sınav anında odaklanma, stratejik düşünme ve kendini ifade etme gibi becerileri yeniden kazanabiliyor.

Proje kapsamında uyguladığımız tekniklerle gençler, yalnız olmadıklarını fark etti; kendi kaynaklarını nasıl kullanabileceklerini öğrendi. Bu çalışmalar sadece sınavlara değil, hayata hazırlanmanın da bir parçası.

Gençlerin sadece ders çalışmaya değil; spor yapmaya, sanata, iyi vakit geçirmeye ve kendilerini özgürce ifade etmeye de ihtiyacı var. Bu proje, onları kıyaslamadan, yargılamadan desteklemeyi amaçlıyor. Çünkü mesele sorun yaşamamak değil, sorunlarla başa çıkmayı birlikte öğrenebilmek. Kaygıyı Yönet, Potansiyelini Keşfet tam da bu nedenle çok kıymetli.”



Hedefte Çözünmesi İçin Tasarlandı

Mide asidine dayanıklı,
bağırsakta çözündüğü
bilimsel çalışmalarla
kanıtlanan bitkisel kapsül

- Likit ya da toz dolum için uygundur.
- Bağırsakta çözünmesi için geliştirilmiştir.
- Mide asidine hassas içeriklerin doğrudan bağırsakta salınması sağlar.
- Hoş olmayan tat, koku ve sindirim etkilerini maskeler.
- Ek kaplama veya kimyasal işlem gerektirmeyen sade üretim süreci sağlar.
- Temiz etiket gibi tüketici taleplerine uygun bitkisel çözüm.

Renk ve ebat bilgileri için lütfen bizimle iletişime geçin

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

BİR ECZANE DÜŞLEYİN PROFESYONELLERİN ELLERİNDE GERÇEĞE DÖNÜŞSÜN

ezas.com.tr



YARIM ASIRA YAKLAŞAN
DENEYİMİYLE SEKTÖRÜN LİDERİ

#45 YIL

EZAS®
MİMARİ ÇÖZÜM ORTAĞINIZ ●

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



PARANIT

15 DAKİKADA SAÇ BİTİ VE SİRKELERE %100 ETKİ!*



*Paranit çift etkili spreyn baş bitleri ve sirkeleri tek uygulamada (iyice tarama aşamasıyla birlikte) %100 yok ettiği klinik olarak kanıtlanmıştır. İlaç değildir. Paranit sprej tıbbi cihazdır.

E

BİYOTEKNOLOJİK İLAÇ DOSYASI:

ABSIKSIMAB

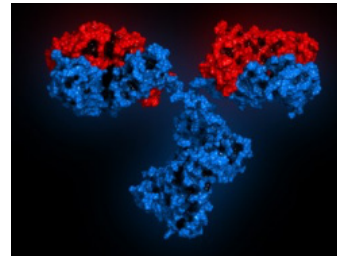
Absiksimab, kimerik insan-mürin monoklonal antikor 7E3'ün Fab fragmentidir. İnsan platelet glikoprotein (GP) IIb/IIIa reseptörüne bağlanarak platelet agregasyonunu inhibe eder. Aynı zamanda platelet ve endotelial ve düz kas hücrelerinin damar duvarlarında bulunan vitronektin ($\alpha v\beta 3$) reseptörüne de bağlanmaktadır [1, 2, 4, 6].

Kimerik 7E3 antikor, memeli hücre kültüründe sürekli perfüzyon ile üretilmiştir. 47,615 dalton molekül ağırlığındaki Fab fragmenti, saflaştırılmış hücre kültürü süpernatantından spesifik viral inaktivasyon ve ı-uzaklaştırma prosedürleri, papain ile parçalama ve kolon kromatografisini içeren seri basamaklar ile elde edilmiştir [1, 5].



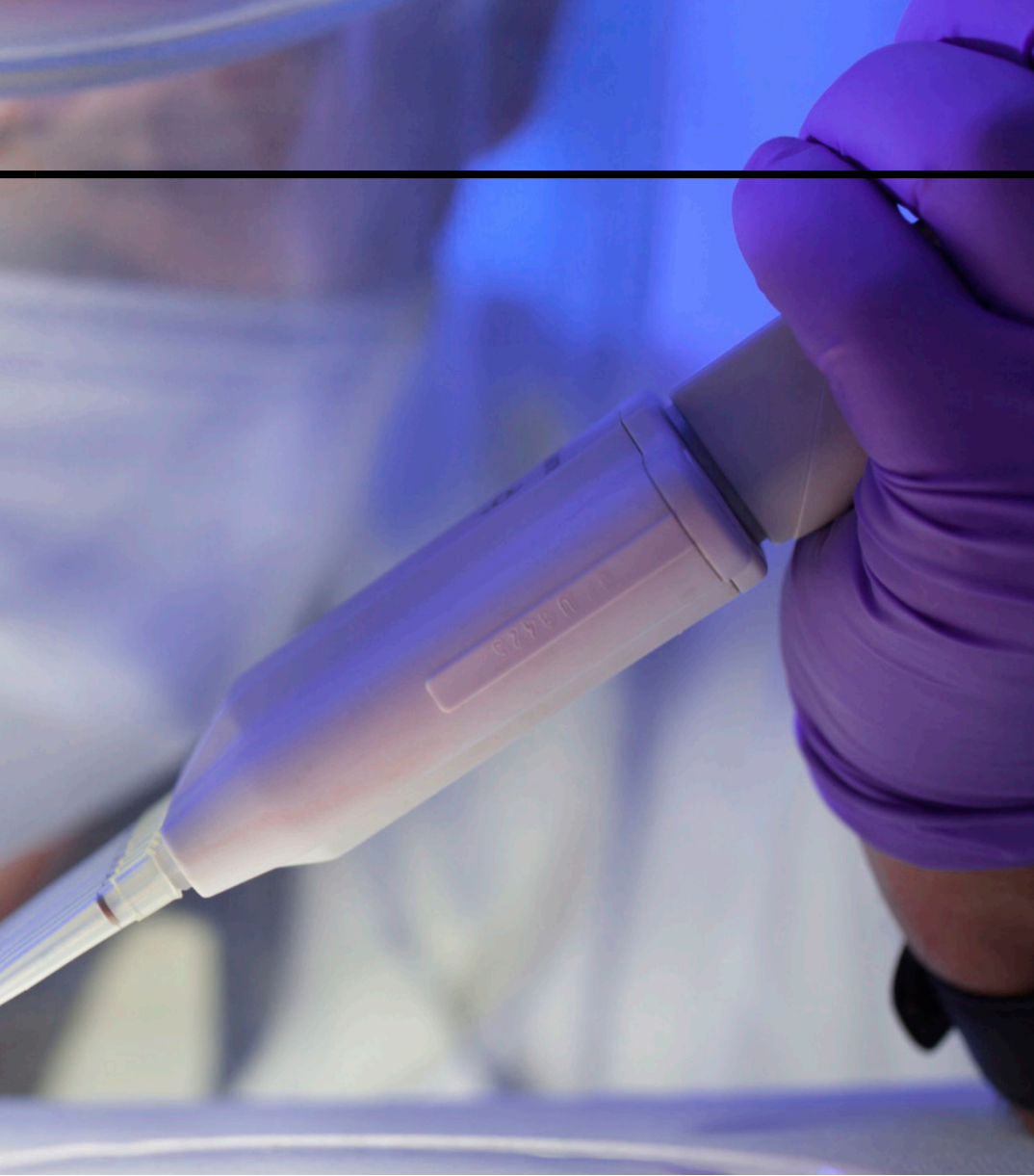
Prof. Dr. Ali Demir SEZER

Marmara Üniversitesi Eczacılık
Fakültesi Farmasötik Biyoteknoloji
Anabilim Dalı Başkanı
e-mail: adsezer@marmara.edu.tr



Şekil 1: Absiksimab.

Absiksimab'ın bağlandığı GPIIb/IIIa reseptörü, adezyon reseptörleri grubundan integrin ailesinin üyesidir ve platelet agregasyonunda görev alan temel platelet yüzey reseptörlerindendir. Absiksimab, fibrinojen, von Willebrand factor, ve diğer adeziv moleküllerin aktive plateletlerin GPIIb/IIIa reseptör bölgelerine bağlanmasını



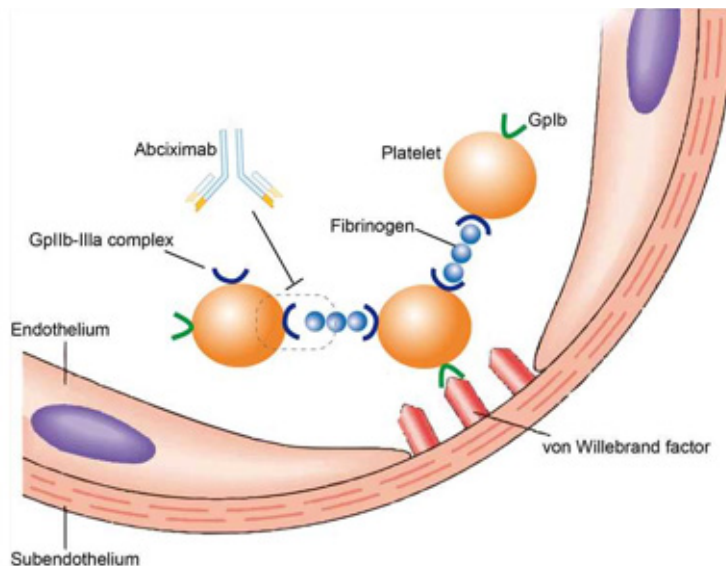
önleyerek platelet agregasyonunu inhibe eder. Etki mekanizması, GPIIb/IIIa'nın RGD bağlanma bölgeleri ile direct etkileşimden daha çok büyük moleküllerin reseptöre ulaşımı engelleyen sterik engel ve /veya konformasyonel etkiler üzerinden gerçekleşmektedir [1, 2].

Absiksimab, $\alpha\beta 3$ integrin olarak da bilinen vitronektin reseptörlerine de benzer afinite ile bağlanmaktadır. Vitronektin reseptörü, plateletlerin prokoagulan özellikleri ve vasküler endotelial ve düz kas hücrelerinin proliferative özelliklerine aracılık etmektedir. Absiksimab ile bloke edilen $\alpha\beta 3$ ilişkili hücre adezyonu üzerine etkiler gösterilmiştir [1, 2].

Absiksimab aynı zamanda, monosit ve nötrofillerde bulunan

aktif Mac-1 reseptörlerine de bağlanmaktadır. Absiksimab and 7E3 IgG ile bloke edilen Mac-1 reseptörü monosit adezyonunu inhibe etmektedir [1, 2].

İntravenöz bolus uygulamadan sonra serbest plazma konsantrasyonu hızla düşmektedir. Birincil yarı ömrü 10 dakikadan az ikinci faz yarı ömrü ise 30 dakikadan azdır. Platelet fonksiyonu 48 saatte yenilenirken Absiksimab platelet-bağlı fazda 15 gün dolaşımında kalmaktadır [1].



Absiksimab, perkütan koroner girişime ek olarak kardiyak iskemik komplikasyonların önlenmesinde, perkütan koroner girişim geçiren hastalarda ve konvansiyonel tedaviye cevap vermeyen stabil olmayan anjinası bulunan ve 24 saat içinde perkütan koroner girişim geçirecek hastalarda endikedir. Absiksimab, aspirin ve heparin ile kullanılmak üzere geliştirilmiş ve klinik çalışmalar sadece bu kombinasyon ile gerçekleştirilmiştir [1, 3].

Bunun dışında Absiksimab'ın akut miyokard enfarktüsünde, koroner damar anevrizmaları (Kawasaki hastalığı gibi), akut arteriyel tromboz ve miyokard enfarktüsünde etiket dışı kullanımları da mevcuttur [2].

Absiksimab kullanımının ciddi kanama ve trombositopeni riskleri bulunmaktadır [4].

Kaynak

[1] FDA. https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2019/103575s5318lbl.pdf

[2] Stoffer K, Bistas KG, Reddy V, et al. Absiksimab. [Updated 2022 Sep 5]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482195/>

[3] TITCK. <https://titck.gov.tr/storage/kubKtAttachments/49bfff40052300.pdf>

[4] Valgimigli M, Campo G, Tebaldi M, Carletti R, Arcoszi C, Ferrari R, Percoco G. Absiksimab: a reappraisal of its use in coronary care. *Biologics*. 2008 Mar;2(1):29-39. doi: 10.2147/btt.s1374. PMID: 19707425; PMCID: PMC2727773.

[5] Coşkun Usta, Nur Tükel Turgut, Aslı Bedel, How abciximab might be clinically useful, *International Journal of Cardiology*, Volume 222, 2016, Pages 1074-1078, ISSN 0167-5273, <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.07.213>.

[6] Mengdie Yin, Chao Li, Jiali jiang, Jingqing Le, Bangyue Luo, Fang Yang, Yifan Fang, ingyue Yang, Zhenhua Deng, Wenxin Ni, Jingwei Shao, Cell adhesion molecule-mediated therapeutic strategies in atherosclerosis: From a biological basis and molecular mechanism to drug delivery nanosystems, *Biochemical Pharmacology*, Volume 186, 2021, 114471, ISSN 0006-2952, <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2021.114471>.

BayBay® İmmun

Aileden Biri Bağışıklık Perisi
İşin Sihri Güçlü Bağışıklık Sistemi...

Antienflamatuar
Etki

İmmünomodülatör
Etki

Antiviral
Etki

Antibakteriyel
Etki

Öksürük Giderici
Etki

5'li
etki



Eczacı Dergisi için hazırlanmıştır.



Dr.Cihan AVAROĞLU

Çocuk Bağışıklığında Doğal Güç

Sambucus nigra, kekik, meyan kökü, aserola ve çinko ile koruma

Çocukluk döneminde bağışıklık sistemi henüz tam olarak gelişmediğinden, bu dönemde enfeksiyonlara karşı hassasiyet daha yüksektir. Özellikle okul öncesi çağda ve kalabalık ortamlarda bulunan çocuklar, yıl boyunca sık sık hastalanabilir. Soğuk algınlığı, grip ve diğer solunum yolu hastalıkları bu dönemde neredeyse kaçınılmaz hale gelir. Ebeveynler için bu durum hem çocuklarının sağlığını koruma kaygısını artırır hem de doğal ve güvenilir destek arayışlarını gündeme getirir. Sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve hijyen alışkanlıkları kadar önemli olan bir başka unsur da doğadan gelen bitkisel bileşenlerdir. Fitoterapötik destekler, çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olurken aynı zamanda enfeksiyonlara karşı koruyucu bir bariyer oluşturur. Bu noktada öne çıkan beş değerli bileşen vardır: Sambucus nigra yani kara mürver, Thymus vulgaris yani kekik, Glycyrrhiza glabra yani meyan kökü, doğal C vitamini kaynağı aserola ve bağışıklık için vazgeçilmez bir mineral olan çinko. Hepsi farklı etki mekanizmalarına sahip olsa da ortak hedefleri çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmek, onları hastalıklara karşı daha dirençli hale getirmektir.

Kara Mürver: Doğal Bir Kalkan

Kara mürver, içerdiği flavonoidler, antosiyaninler ve C vitamini sayesinde bağışıklık sistemini destekleyen güçlü bir bitki olarak öne çıkar. Virüslerin hücrelere girişini engelleyebilmesi, çocukların sık yaşadığı enfeksiyonlara karşı doğal bir koruma sağlamasına yardımcı olur. Soğuk algınlığı ve grip gibi yaygın viral hastalıklarda semptomların şiddetini ve süresini azaltabilmesiyle dikkat çeker. Ayrıca sahip olduğu antioksidan etkiler sayesinde bağışıklık hücrelerini serbest radikallerin zararlarından korur ve bağışıklık sisteminin daha sağlıklı çalışmasına katkıda bulunur. Bu özellikleriyle kara mürver, kış aylarında çocukların yanında güçlü bir doğal kalkan olarak değerlendirilebilir.

Kekik: Antimikrobiyal Koruma

Kekik, timol ve karvakrol bileşenleri sayesinde doğanın en güçlü antimikrobiyal bitkilerinden biridir. Bu etki özellikle solunum yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde ve tedavisinde önemlidir. Kekik ekstresi, solunum yollarındaki mukusu incelterek öksürüğün hafiflemesine katkı sağlar ve çocuklarda sık görülen boğaz ağrısı gibi rahatsızlıklarda destekleyici rol oynar. Aynı zamanda içerdiği antioksidan bileşenler sayesinde hücreleri korur, oksidatif stresi azaltır ve bağışıklık sisteminin dengeli çalışmasına yardımcı olur. Çocukların bağışıklığını modüle eden bu özellik, özellikle kış aylarında sık enfeksiyon geçiren çocuklarda kekik ekstresini değerli kılar.

Meyan Kökü: Bağışıklığı Dengeleyen Bitki

Meyan kökü, glisirizin ve türevleri sayesinde anti-inflamatuar, antiviral ve immünomodülatör özelliklere sahiptir. Çocukların bağışıklık sistemini yalnızca uyarmakla kalmaz, aşırı aktif olduğu durumlarda baskılayıcı rol üstlenerek denge sağlar. Bu yönüyle bağışıklık sistemini ihtiyaç duyulduğu şekilde düzenler. Viral enfeksiyonlara karşı destekleyici etkisi ve antioksidan özelliği ile hücreleri koruması, çocukların bağışıklığında değerli bir yer edinmesine neden olur. Dengeleyici özelliği sayesinde meyan kökü, bağışıklık sisteminin sağlıklı şekilde çalışmasına katkıda bulunur ve fitoterapötik destekler arasında özel bir yere sahiptir.

Aserola: Doğal C Vitamini Kaynağı

Aserola, doğal C vitamini açısından zengin olmasıyla bilinir ve bağışıklık sistemi üzerinde çok yönlü etkiler gösterir. Çocuklarda bağışıklık hücrelerini aktive ederek enfeksiyonlara karşı savunmayı güçlendirir, inflamasyonu azaltarak bağışıklık sisteminin aşırı tepkilerini dengeler. Hastalıkların daha hafif atlatılmasına katkı sağlaması, ebeveynler için güven veren bir özelliktir. Antiviral ve antibakteriyel etkileri sayesinde özellikle soğuk algınlığı ve üst solunum yolu enfeksiyonlarında öne çıkar. Doğal yapısıyla aserola, bağışıklık desteğinde güvenilir bir kaynaktır ve çocukların sağlıklı büyümesinde destekleyici rol oynar.

Çinko: Bağışıklığın Temel Taşı

Çinko, çocukların bağışıklık sisteminde kritik rol oynayan temel minerallerden biridir. T ve B lenfositlerin aktivitesini destekleyerek vücudun enfeksiyonlara karşı korunmasına yardımcı olur. Antikor üretimini artırır, inflamasyonu dengeler ve epitel bariyerlerini güçlendirerek patojenlerin vücuda girişini engeller. Çinko eksikliği olduğunda çocuklarda sık enfeksiyon, büyüme geriliği ve iştah kaybı görülebilir. Bu nedenle çinko, bağışıklık sisteminin düzgün işleyişi için vazgeçilmezdir. Çocukların günlük yaşamda daha enerjik, dirençli ve sağlıklı olmaları için çinko desteği kritik öneme sahiptir.

Sonuç: Doğadan Gelen Güçlü Bir Kombinasyon

Sambucus nigra, kekik, meyan kökü, aserola ve çinko birlikte değerlendirildiğinde çocukların bağışıklık sistemini destekleyen güçlü bir kombinasyon oluşturur. Bu doğal içerikler, çocukların sık karşılaştıkları enfeksiyonlara karşı koruma sağlarken ebeveynlerin de içini rahatlatır. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla birleştiğinde, bu bitkisel ve mineral destekler çocukların daha dirençli, enerjik ve sağlıklı büyümelerine katkıda bulunur. Doğanın sunduğu bu beşli güç, çocukların bağışıklığını korumanın doğal bir yolunu sunarken aileler için de güven verici bir seçenek haline gelir.

Bu içerikleri ihtiva eden BayBay® Immun şurup ile Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Doç.Dr. Ayşe Esra Karadağ'ın yapmış olduğu enzim inhibisyon çalışmalarının sonuçlarına göre hem anti-enflamatuvar hem de antiviral açıdan dikkate değer bir potansiyele sahiptir. Bu sonuçlar, ürünün iddia edilen fitokimyasal bileşimini teyit etmekte ve biyolojik etkilerinin farmakolojik olarak anlamlı olabileceğine işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlara göre BayBay Immun Şurup, bağışıklık sistemi üzerindeki düzenleyici etkilere sahiptir ve ürünün çocuk sağlığında destekleyici potansiyeli olduğu bilimsel verilerle ortaya konmuştur.

Cold-Mix®

Burnun tıkanığında
burnuna dokunma.

Yakana, yastığına
Cold-Mix® damla!



Bactoblis®
AĞIZ PROBİYOTİĞİ

Türkiye'nin ağızda
kolonize olan
tek probiyotiği



Çilek Tadında!



*Eczacı Dergisi için hazırlanmıştır.

Sağlıkta Geleceği Şekillendiren Bir Eğitim Hareketi

Sağlık Profesyonelleri Akademisi, yalnızca bir eğitim platformu değil; sağlık sektörünün geleceğini şekillendirmeyi hedefleyen bir gelişim hareketi. Alanında uzman eğitmenleri, yenilikçi eğitim modelleri ve multidisipliner yaklaşımıyla kısa sürede dikkat çeken akademi, eczacıdan hekime, hemşireden diyetisyene kadar geniş bir meslek grubuna hitap ediyor. Akademinin Akademik Direktörü Uzm. Ecz. Sema Uysal Zeybek, 30 yılı aşkın mesleki deneyimini ve eğitim alanındaki girişimciliğini bu oluşuma aktarıyor. Kendisinden hem kişisel yolculuğunu hem de Sağlık Profesyonelleri Akademisi'nin vizyonunu dinledik.

■ Sağlık Profesyonelleri Akademisi'nin kuruluş hikâyesini bize anlatır mısınız?

Sağlık profesyonelleri toplumun en kritik sorumluluklarından birini üstleniyor. Ancak bu sorumluluğu yerine getirmek için sürekli güncel kalmak, yeni bilgileri öğrenmek ve uygulamak gerekiyor. Ben de meslek hayatım boyunca sahada edindiğim tecrübelerden gördüm ki; bilgiyi paylaşmak ve meslektaşlarımızı geleceğe hazırlamak çok önemli bir ihtiyaç. Bu düşünceden hareketle, daha önce kurduğum Dermokozmetik Okulu, OTC Okulu, Aromaterapi Okulu gibi girişimlerin deneyimi üzerine Sağlık Profesyonelleri Akademisi'ni hayata geçirdik. Amacımız; sağlık alanında güvenilir, erişilebilir ve sürdürülebilir bir eğitim ekosistemi kurmak.

■ Akademinin eğitim modeli ve sunduğu içerikler hakkında bilgi verir misiniz?

Sağlık Profesyonelleri Akademisi, yoğun tempoda çalışan sağlık profesyonellerine hem canlı hem de kayıttan izlenebilir eğitimler sunuyor. Böylece katılımcılar, mekân ve zaman sınırlaması olmadan kendilerini geliştirme fırsatı buluyorlar. İçeriklerimiz güncel bilimsel veriler ışığında hazırlanıyor. Teorik bilginin yanı sıra workshop'lar, vaka analizleri ve interaktif oturumlarla katılımcılar edindikleri bilgileri

pratiğe dökabiliyorlar. Eğitimlerin sonunda verilen sertifikalar ise mesleki gelişimlerini belgeleyen önemli bir katkı sağlıyor.

■ Peki, akademiye diğer eğitim platformlarından ayıran özellikler neler?

En büyük farkımız, multidisipliner bir



yaklaşımı benimsememiz. Yalnızca eczacı veya hekimlere değil; sağlık alanının tüm bileşenlerine hitap eden içerikler sunuyoruz. Bu sayede farklı disiplinlerden profesyoneller bir araya geliyor, ortak bir sağlık dili oluşuyor.

Ayrıca akademimiz, yalnızca bilgi aktarımı yapan bir platform değil; meslektaşlar arası iletişimi ve iş birliğini güçlendiren bir topluluk. Katılımcılarımız ortak projeler geliştirebiliyor, deneyim paylaşımında bulunabiliyor. Bunun yanı sıra, markaların ihtiyaçlarına özel eğitim programları tasarlayarak sektöre değer katıyoruz. Böylece hem sağlık profesyonelleri hem de markalar için karşılıklı fayda sağlayan, sürdürülebilir bir öğrenme ekosistemi oluşturuyoruz. Bu yapı, eğitimlerimizin kalıcılığını ve etkisini artırıyor.

■ Akademiye hangi başlıklar altında eğitimler veriliyor?

Şu anda 10 ayrı akademimiz var. Bunlar Longevity Akademisi, Yardımcı Eczacı Akademisi, Eczacı Akademisi, Eczane İşletmeciliği Akademisi, OTC Akademisi, Aromaterapi Akademisi, Dermokozmetik Akademisi, Fitoterapi Akademisi, Spor Eczacılığı Akademisi, Tekniker Akademisi. Her biri, sağlık profesyonellerinin mesleki ihtiyaçlarına yönelik özel olarak tasarlandı. Bu yapı, sektörümüzde bir ilk olma özelliği taşıyor. Çünkü Türkiye'de sağlık profesyonellerine bu denli geniş kapsamlı ve modüler bir eğitim sistemi sunan başka bir örnek yok.



■ Sizi biraz daha yakından tanımak isteriz. Eğitim alanındaki yolculuğunuz nasıl başladı?

Ben 1993 yılında Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldum. Ardından hem işletme hem de klinik eczacılık alanlarında yüksek lisans yaparak akademik yolculuğumu sürdürdüm. 30 yıl boyunca farklı bölgelerde eczane eczacılığı yaptım. Mesleki deneyimim sırasında gördüm ki, meslektaşlarımızın çoğu güncel bilgilere ulaşmakta zorluk çekiyor. Bu beni eğitim alanına yönlendirdi. İlk olarak Dermokozmetik Okulu'nu kurdum, ardından OTC ve Aromaterapi Okulları geldi. Bu girişimler binlerce sağlık profesyoneline dokundu. Şimdi ise tüm bu birikimi Sağlık Profesyonelleri Akademisi çatısı altında topladım.

■ Sağlık Profesyonelleri Akademisi yalnızca bir eğitim platformu değil; sağlık profesyonelleri için güçlü bir gelecek inşa etme projesi.

■ Sağlık Profesyonelleri Akademisi'nin gelecekteki hedefleri neler?

Öncelikli hedefimiz, Türkiye'de sağlık profesyonelleri için referans bir eğitim platformu haline gelmek. Aynı zamanda uluslararası iş birlikleriyle bu vizyonu global ölçekte

yaygınlaştırmak istiyoruz. Sürekli gelişim anlayışıyla hareket ediyoruz. Önümüzdeki dönemde dijital sağlık, yapay zekâ uygulamaları, kişiselleştirilmiş tıp gibi geleceğin sağlık alanlarını kapsayan eğitim programlarını da hayata geçireceğiz.

■ Son olarak, sağlık profesyonellerine ne söylemek istersiniz?

Sağlık, sürekli değişen ve gelişen bir alan. Bu değişime ayak uydurmak, yalnızca kişisel bir tercih değil, aynı zamanda mesleki bir sorumluluk. Sağlık Profesyonelleri Akademisi olarak biz, bu yolculukta meslektaşlarımızın yanında olmayı bir görev biliyoruz. Mesleğini geliştirmek isteyen, bilgisini paylaşmayı önemseyen ve geleceğin sağlık dünyasına katkı sunmak isteyen herkesi bu yapının parçası olmaya davet ediyorum.



Faruk Nalbantoğlu
Artıfarma Group Yönetim Kurulu Başkanı
Eczane Yönetim Danışmanı

ECZANEDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ VE EKİP İÇİNDE UYUM SAĞLAMAK

Eczaneler, hem sağlık hizmeti sunulan hem de yoğun müşteri trafiği olan işletmelerdir. Bu nedenle ekip üyeleri arasında zaman zaman anlaşmazlıkların yaşanması kaçınılmaz hale gelmektedir. Çatışmalar doğru yönetilmediğinde iş verimliliğini düşürmekte, müşteri memnuniyetini olumsuz etkilemekte ve ekip uyumunu zedelemektedir. Bu sorunların yaşandığı pek çok eczanede eczanenin işleri ne kadar iyi görünse de ekipteki sorunların eczaneyi ciddi şekilde aşağıya çektiğini gözlemleme imkanı yakaladım. Bununla birlikte doğru yöntemlerle ele alındığında çatışmalar, gelişim ve yenilik için fırsata da dönüşmektedir.

Eczane çalışanları arasında çatışmalar genellikle aşağıdaki nedenlerle ortaya çıkar:

■ **Görev Tanımlarının Belirsizliği:**

Kimin hangi işi yapacağı net olmadığında sorumluluk karmaşası doğar.



■ **İletişim Eksikliği:** Yanlış anlaşılmalara veya eksik bilgi paylaşımı, küçük sorunları büyük çatışmalara dönüştürebilir.

■ **Satış ve Prim Sistemleri:** Özellikle dermokozmetik veya OTC ürünlerde prim uygulamaları, çalışanlar arasında rekabeti artırarak gerginlik yaratabilir.

■ **Farklı Çalışma Tarzları:** Bazı çalışanlar hızlı sonuç odaklı iken, bazıları detaycı ve titiz olabilir. Bu farklılıklar uyumsuzluğa yol açabilir.

■ **Kişisel Faktörler:** Motivasyon düşüklüğü, özel hayatındaki sorunlar ya da kişilik çatışmaları da ekip içindeki ilişkileri etkileyebilir.

Eczacı, sadece işletmenin yöneticisi değil, aynı zamanda ekibin lideridir, çatışmaların çözümünde ise eczacının yaklaşımı belirleyici rol oynar.



Eczacı şu dört davranış modeli ile etkili bir çatışma yöneticisi olmalıdır.

■ **Tarafsızlık:** Eczacı, çatışmada taraf tutmadan, tüm çalışanların görüşlerini objektif bir şekilde dinlemelidir.

■ **Açık İletişim:** Sorunların görmezden gelinmesi yerine, uygun bir ortamda doğrudan konuşulması sağlanmalıdır.

■ **Ara Bulucu Rolü:** Eczacı, çatışmaya taraf olan çalışanların birbirini anlamasına ve ortak çözümler bulmasına yardımcı olmalıdır.

■ **Örnek Olma:** Lider olarak sakin, yapıcı ve çözüm odaklı bir tavır sergilemek, ekibin de benzer şekilde davranmasına zemin hazırlar.

Çatışmaların kalıcı ve yapıcı şekilde çözülebilmesi için uygulanabilecek adımlar ise şunlardır:

■ **Sorunun Kaynağını Belirleme:** Çatışmanın görünen nedeninin ötesine geçerek asıl kaynağı

bulmak gerekir.

■ **Birebir Görüşmeler:** Taraflarla ayrı ayrı görüşülerek duygularını ve beklentilerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.

■ **Ortak Toplantı:** Taraflar bir araya getirilip çözüm arayışı yapılmalıdır. Burada saygılı bir iletişim ortamı şarttır.

■ **Çözüm Üretme:** Her iki tarafın da kabul edebileceği kazan-kazan çözümleri bulunmalıdır. Örneğin, satış hedeflerinde bireysel yerine ortak hedefler koymak.

■ **Takip ve Değerlendirme:** Çözümün uygulanıp uygulanmadığı ve sonuçlarının nasıl olduğu düzenli olarak takip edilmelidir.

Tüm bunların yanında çatışmalar, doğru yönetildiğinde ekip içi gelişim için değerli fırsatlar sunar:

■ **Yenilikçi Çözümler:** Farklı bakış açıları, yeni

uygulamalar ve yöntemlerin doğmasına katkı sağlayabilir.

■ **İletişim Gelişimi:** Çatışma sonrası yapılan açık görüşmeler, ekip içinde güveni ve şeffaflığı artırır.

■ **Ekip Bağlarının Güçlenmesi:** Birlikte çözüm arayan çalışanlar, ortak amaçlar doğrultusunda daha sıkı kenetlenir.

■ **Performans Artışı:** Çözülen sorunlar sonrasında çalışanların motivasyonu yükselir, müşteri hizmet kalitesi artar.

Sonuç olarak, eczanelerde çatışmalar, kaçınılmaz bir gerçekliktir. Önemli olan, bu çatışmaları görmezden gelmek yerine doğru yöntemlerle yönetmektir. Eczacının liderlik rolü, ekibin uyum içinde çalışmasını sağlamak açısından hayati önem taşır. Doğru yönetilen çatışmalar, eczanenin hem ekip içi huzurunu hem de müşteri memnuniyetini artırarak uzun vadeli başarıya katkı sağlayacaktır.

Yeni hizmet binamızın açılışını hepimiz için büyük önem taşıyan 9 Eylül'de yoğun bir katılım ve büyük coşku ile gerçekleştirdik

Açılışımıza katılarak bizi mutlu eden Konak Belediye Başkanımız sayın Nilüfer Çınarlı Mutlu'ya,TEB Başkanı Ecz. Arman Üney'e,Merkez Heyeti üyelerimize,TEKB Başkanı Ecz. Sait Yücel'e, SGK İl Müdürümüz sayın Hidayet Baydilli'ye, Kordon SSGM Müdürümüz Ecz. Pınar Arıkan'a,Eczacı Odası Başkanlarımıza,Eczacılık Fakültelerimizin değerli Dekanları ve yardımcılarına, Kooperatiflerimizin kıymetli yöneticilerine, Dağıtım Kuruluşlarının değerli temsilcilerine,bizleri yalnız bırakmayan sevgili meslektaşlarımıza ve odamızın özverili emekçilerine sonsuz teşekkürler.

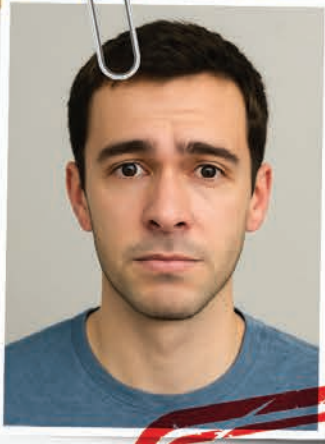
Yeni hizmet binamız hayırlı ve de uğurlu olsun.Emegi geçenlere teşekkürler.

Bu güzel binada halk sağlığı ve mesleğimizin adına çok değerli çalışmalar yapılması en büyük dileğimizdir.

Ulaşım ve park yeri sorunlarını en aza indirecek olan bu modern bina güzel İzmir'e ve meslektaşlarımıza armağan olsun...

Ecz.Tuncay Sayılkan



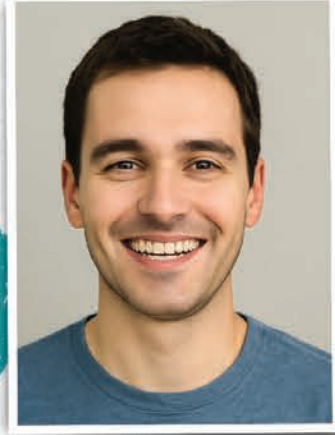


VİZEN

REDDEDİLSE DE

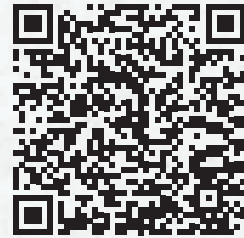
VİZE BEDELİN

GÜVENDE!



%100 FAİZSİZ

**Katılım Sağlık Yurt Dışı Seyahat
Sağlık Sigortası vize reddi durumunda
vize bedeliniz kadar teminat sunar.**
Karekodu okutun, sigortanızı yaptırın,
bütçenizi güvence altına alın.



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



Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş. markasıdır.

0850 226 0 123

www.katilimsaglik.com.tr

f /Katılım Sağlık

@tambanagoretr

/katilimsaglik

/Katılım Sağlık



Katılım Sağlık
uygulamasını indirmek
için karekodu okutun.

Google play

Download on the
App Store

Bilimin hali

27-28-29 Ekim 2025

Cornelia Diamond Kongre Merkezi - Antalya



NUTRAXIN®

SİZ BİZ C VİTAMİN BAĞIŞIKLIK*

MANDALİNA TADINDA

ÇİĞNEME TABLETİ

 Bağıışıklık*

 Enerji*

 Cilt*



*C vitamini; bağıışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, normal enerji oluşum metabolizmasına ve cildin normal fonksiyonu için gerekli olan kolajen oluşumuna katkıda bulunur.

TAKVİYE EDİCİ GİDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.

 Eczanelerde

 www.nutraxin.com.tr

 /NutraxinOfficial

 /nutraxin_turkiye

GELECEĞİN İLAÇ TEKNOLOJİLERİNE YATIRIM YAPAN ATABAY

“AR-GE 500”DE 91’İNCİ SIRADA

Atabay, Turkish Time dergisinin “2024 Yılı En Çok Ar-Ge Harcaması Yapan İlk 500 Firma” listesinde 91’inci sırada yer aldı. Acıbadem ve Gebze AR-GE Merkezi’nde küçük molekül, biyoteknoloji ve Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün (GBTÜ) alanlarında 37 aktif proje yürüten Atabay, 86 yıllık tecrübesinden doğan yerli üretim gücünü AR-GE vizyonu ile geleceğe taşıyor.

Türkiye’nin köklü ilaç üreticilerinden Atabay, 2024 yılında yaptığı Ar-Ge harcamalarıyla Turkish Time dergisinin “2024 Yılı En Çok Ar-Ge Harcaması Yapan İlk 500 Firma” listesinde 91’inci sırada yer aldı. Acıbadem ve Gebze AR-GE Merkezi’nde 61 kişilik uzman personeliyle 37 aktif Ar-Ge projesi yürüten Atabay; küçük molekül, biyolojik, bitkisel kaynaklı etkin maddeler ve müstahzar ilaçlarda öncü konumunu güçlendirmeye devam ediyor.



Zeynep Atabay Taşkent
Atabay Yönetim Kurulu Başkanı

“AR-GE yatırımlarımızı artırıyor, nitelikli insan kaynağı yetiştirmeye odaklanıyoruz”

Atabay Yönetim Kurulu Başkanı Zeynep Atabay Taşkent, Türkiye’de halk sağlığına 86 yıldır kesintisiz hizmet sunan Atabay’ın, geleceğin ilaç teknolojilerine yön veremeyi

hedeflediğini söyledi. Zeynep Atabay Taşkent, “Yerli ilaç üretiminde süreklilik sağlamak, ülkemizin dışa bağımlılığını azaltmak ve üretim gücünü artırmak en temel hedefimiz. Tüm üretim tesislerimiz T.C. Sağlık Bakanlığı’nın GMP ve Avrupa Birliği’nin EU GMP standartlarına sahip. Parasetamol, oseltamivir ve asetilsistein gibi kritik ham maddelerde Avrupa ve çevresindeki tek üreticiyiz. AR-GE yatırımlarımızı artırıyor, nitelikli insan kaynağı yetiştirmeye odaklanıyoruz. 86 yıllık bilgi ve üretim gücümüzü ileriye taşıyoruz” diye konuştu.

40 ülkeye ham madde ihraç eden Atabay, biyoteknolojik ilaç geliştirmede Türkiye’nin öncü firmalarından biri. Üniversiteler ile AR-GE çalışmaları yürüten, yenilikçi Start-up’larla ortaklıklarını sürekli geliştiren Atabay, TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi (MAM) ve İzmir Biyotıp ve Genom Merkezi (İBG) ile stratejik projeler yürütüyor, teknoloji transfer ofisleri ve teknoparklarla olan iş birliklerini güçlendiriyor.

BIOXCIN
LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA**

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

**GERÇEKTEN
İŞE YARIYOR
MU?**

evet*

Pavia Üniversitesi
Saç Dökülmesine Karşı
Etkisini Kanıtladı*



#gerçektenişeyarıyor

DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR. / HİPOALERJENİKTİR. / PARABEN İÇERMEZ.

*Pavia Üniversitesi klinik çalışması, 2011. **Akademetre'nin 2025'teki araştırmasında, görüşülen toplam 100 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre.

***IQVIA Türkiye'de ANTI-HAIR LOSS PRODUCTS pazarında belirtilen ürünlere ait kutu satış verilerine göre, 2024.



ABCD



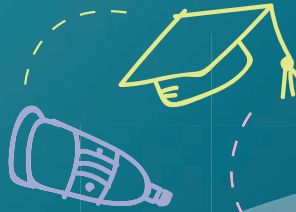
Ders zili Çaldı



ELIT PHARMA
Kozmetik ve İlaç Sanayii

Validus KIDS

serisiyle güne zinde başla,
okulda fark yarat.



ECZANELERDE

+90 212 477 00 11

www.elitpharma.com

info@elitpharma.com



Validus'u keşfetmek için taratın.

Tüm ürünlerimizle farmazon'dayız.



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

OYUNUN KURALI

EN İYİ ECZANE HANGİSİ? EN İYİ ECZACI KİM?

En çok para kazanan mı? En çok personeli olan mı? En şık ve zarif olan mı? Sosyal medyada en çok takipçisi olan mı? Hastalarıyla daha çok ilgilenen mi? Her gelene satış yapan mı? Her geleni sonuna kadar bilgilendiren mi? Yüksek ciro olurlar mı? Düşük ciro bile olsa karlı olanlar mı? Dükkan kendisinin olan mı? Kirada olup her şeyi gider gösteren mi? Aileden zengin olup en iyi yerlerde dükkan açabilen mi yoksa sıfırdan başlayıp ilerleyen mi? Taşra mı büyük şehir mi? Reçete mi, dermokozmetik mi, OTC mi? En iyi bilgi hizmeti mi, ne çok satış mı, eşrafla en iyi ilişkiyi kuran mı? En güzel misafir ağırlayan mı? En çok tanıdığı olan mı? En çok vergi veren mi? En çok nöbet tutan mı, en az nöbet tutan mı? En çok eczanede kalan mı? Eczanesinden ne olursa olsun ayrılmayan mı? Çalışanlarıyla aile gibi olan mı? Çalışanlarını kurumsal yöneten mi? Para ve ticaret ehli olanlar mı? Sağlık danışmanlığı uzmanları mı? Tatlı dilli güler yüzlü olup herkesi pışpışlayan mı? Otoriter ve uzak olan mı? Tüm kurallara uyan mı? Kurallara çok takılmayıp piyasanın ve insanların istediğini veren mi? Her işi kendisi yapan mı? İşleri delege eden mi? Laboratuvarında ilaç hazırlayan mı? İlaç detaylarıyla anlatıp sunan mı? Beyaz önlük mü? Para sayma makinesi mi? İki bir de oluyorsa, ikisi birden mi?

Sahi, eczacı kimdir?

Bir sağlık çalışanı mı?

Esnaf mı?

Tüccar mı?

Cevap veriyorum; E: hepsi. Yani kendinizi yetersiz, başarısız hissediyorsanız yapmayın, zaten olmayacak bir şeyi oldurmaya çalışıyoruz. Her şeyi aynı anda yapıp, başarmaya çalışıyoruz. Birine yetişsek öbürüne yetişemiyoruz ve suçlu

hissediyoruz Standart bir şirkette departmanlara bölünmüş işlerin tamamını eczanemizde kendimiz yaparız. Yöneticim, liderim, muhasebecim, stok sorumlusuyum, satın alma müdürüyüm, alırken pazarlık yaparım, satarken indirim yaparım, tane tane bilgi veririm, tane tane iş öğretirim, her an ve her an karar veririm. Kararlarımın arkasında durmak zorunda olanım. Sağlık müdürlüğüne, sosyal güvenlik kurumuna, maliyeye, tarım bakanlığı kontrolörlerine hesap verip açıklama yaparım. Kalbi kırılmış, bir şeylere kızıp gelmiş, ilaçlarını takip edememiş, gününü şaşırması olana, sağlığını iyileştirmeye çalışana rehberlik ederim. Çalışanları eğitirim, motive ederim, tüm hatalarının sorumlusuyum. Gece nöbet tutup bir de ardından sabah tekrar yeni günde çalışması gerekirim. Çatır çatır vergi ödeyemim. Her kim olursa olsun her gelene saygı, hürmet gösteririm. Bir İsviçre çıkışıyım ben, her işten anlıyorum. Yazıcı bozulursa da yaparım, bilgisayar çökerse de hallederim, müşteriye kötü haberleri de veririm, ağlayan personelin gazını da alırım. Anlamadığım iş yoktur, anlamak ve yapmak zorundayım. Ha bir de, vermek zorundayım.

Hastalar borç ve emanet ister veririm, (ben vermezsem başkası verir) küsüp gitmesinler diye gönüllerini alırım. Bir keresinde hiç borç, emanet, veresiye ilaç vermediğim bir dönem oldu, onda da insanlar bir daha gelmiyor, o yüzden vermeyince olmuyor). Borç verince de bir kısmı geri gelmiyor, yani ben borç versem de zarardayım vermesem de. Her koşulda bir miktar bağış, zarar, hibe - artık ne diyorsak - bunu çekmek zorundayım; bir eczane sahibi olarak. Eczaneler insanların girip nefes aldığı, dertlerini anlattığı, kendini iyi hissettiği, çoğu zaman da her türlü sorunlarına

çözüm buldukları yerler. Kısacık bir sohbet, basit bir öneri, basit bir yönlendirme, bir telefon açma, biraz da "seni anlıyorum, haklısın" minvalinde söylemler insanımıza iyi geliyor. Çalışmalarına da vermek zorundayım. İzin isterler veririm, zam isterler veririm, hatalarının hoş görülmesini isterler veririm. Genel olarak eczanede "vermek" ile ilgili bir sınavımız olduğunu düşünüyorum. İkrâm, yeme, içme, onları saymıyorum bile, onlar zaten başımızın tacı. Ben manevi olarak da vermekten söz ediyorum. İlginin vermek, bilgini vermek, desteğini vermek, sohbetini ve güler yüzünü vermek. Bir de hesap vermek var unutmadan. Bizi denetleyen kurumlara hesap vermek. Sorumluluklarımızı yerine getirdiğimize dair bilgi vermek.

Toparlayayım.

Birinci kural: Her şeyden ve her işten anlayacağız.

İkinci kural: Vereceğiz, hem de helal ederek.

Şimdi gelelim üçüncü kurala.

Kimse hakkında kötü konuşamaz, şikâyet edemez, kimseye kıyamaz, sert çıkamayız. Her şeyi ama her şeyi güzellikle, tatlı dille çözmemiz, söylememiz beklenir. Personele çok tatlı bir dille söylesek ciddiye almaz, dediğimizi yapmazlar. Çok sert söylesek bırakıp giderler, ya da pasif direnişe geçerler, surat asarlar. Tatlı sert bir ilkokul öğretmeni gibi; ayarında olacağız, politik olacağız yani, nabza göre şerbet vereceğiz. Hastaların istediği olmayacak bir şeyse, onun olmayacağını olabildiğince tatlı söyleyeceğiz ki, reddedilmiş hissetmesin, lütfen gitmesin. Kurallar net ve keskinse, kuralları uygulama ve anlatma biçimi yumuşak olacak. Üslubumuz konunun önündedir her zaman. Usul, esastan önce gelir. Hekim,



hasta, mümessil, çalışan, meslektaş, farketmiyor, her ne söylüyorsak, her kimle konuşuyorsak, o konuşmanın en kibar, en usturuplu, en kalp kırmayan versiyonunu bulacağız. (Dünya dönüyor ve hayat çok kısa) Güzel konuşma ve ikna etmede ustalaşacağız, sosyal beceriler en üst seviyede olacak. Öyle içine kapanık biriysen olmaz, biri gelir senin yerine üstlenirler patronluğu. Patron olmak istiyorsan en sert şeyleri bile güzellikle ve netlikle anlatabilmen lazım. Eczanede hiç bir çalışanın suratı asık olamaz, ne derdi varsa gitsin çözün, hastaya surat asamaz, tersleyemez, sorularına sessiz kalamaz, başından savamaz, kimse öyle kafasına göre kimseye saygısız davranamaz, ben de davranmam, en çok ben davranmam. En çok benim yüzüm glmelidir, en çok ben yardımsever olmalıyım, her şeyi tane tane ve tek tek, güzellikle açıklamalıyım. Sakin olacağız yani, sakin olacağız dostum. Ve dingin. O sakinlik ve dinginlik içeride yoksa dışarı yansıyamaz, bir yerde patlak verir.Ya birine patlarım, ya hasta olurum. Buralar böyle deyip kabul etmem, ielleştirmem gerekir.Bu deveyi gtmem gerekir. Elbette böyle olmazsam da gider bu iş. Ama bytemem, yerimde sayarım ya da klrm. O da olur aslında, yorulduysam, artık gücüm yetmiyorsa o da olur. Ama bu piyasa koşullarında, küçülmeye giderek hayatta kalmak kolay değildir. O zaman da başka dertlerle uğraşırım. Kafam rahat olur ama daha az para kazanırım. O da sorun değil, daha az para kazanarak da yaşanır. Ya da başka işler yaparak da para kazanılır, başka işlerden kazanılan para ile, kira geliri ile, faiz geliri ile de eczane çekip eviren var; çok gördüm, çok normalleşti bu..

O zaman da eczane amayı bekleyen bir sürü insana haksızlık olur. Bir eczane zarar etse de, gizli iflasta da olsa orada yer kaplıyorsa, başka bir

eczananın / eczacının (belki çok daha layığı ile o iş yapabilecek bir başkasının) hakkını yiyordur. Öyle de olabilir, öyle şeyler de oluyor hayatta, serbest piyasa çok da adaletli bir yer değil. Her sektörde var. Kira geliriyle yaşayıp bir işyerini orada tutan, karda mı zararda mı bilmeyen, adresimiz belli olsun diye günü orada geçiren, orada bekleyip ömür tüketen çok işyeri var, sadece eczaneler değil yani.

Eczaneler, her türlü değişime, ödeme koşuluna, olumlu ya da olumsuz iniş çıkışa duyarlı sistemler. DUYARLILIğI da kalitesinden, prestijinden geliyor aslında. Sağlığı ve ticareti aynı anda temsil etmesinden. Devlete hesap vermesinden . Halka hizmet vermesinden . İştihad sağlamanasından. Olduğu caddeye, semte, sokağa, kalite ve güven katmasından. Havasını değiştirmesinden , çoğu zaman bir cazibe merkezi olmasından. Çünkü eczaneler en yakın sağlık merkezi, çünkü eczacılar en yakın sağlık danışmanı. Toplum sağlığının ilk durağı, her gün atan bir kalp, her gün işleyen bir sistem, elbette ki duyarlı olacak değişime.

O zaman dördüncü kural gelsin: Değişen koşullara uyum sağlayabilecek esneklikte olacağız. Çeviklik de diyebilirim, adaptasyon da. Değişim yönetimi, başlı başına bir konu. Değişmeyi çoğu zaman istemeyiz, kurumlar da istemez, birinin bize gelip "değişeceksin" dediğini düşünün, değişeceğimiz varsa bile direniriz. Kimse durduk yere değişmek istemez. Hadi değişmeyi kendisi istedi diyelim, bunu öyle kolay kolay, bir dirençle karşılaşmadan yapamayız. Değişim kolay bir şey değildir. Çok istesek çok hevesli olsak bile, kendi içsel engellerimiz bizi durdurabilir, farkında bile olmadığımız i seslerimiz izin vermeyebilir. Değişimi yönetmek ayrı bir beceri, ayrı bir uzmanlık. Bülent Eczabaşı son kitabı "Biraz Daha Düşününce"de der ki, bir şirkette değişim istiyorsanız, önce lideri

değiştirin , o yeterli olacaktır. Lider gerçekten ikna olursa, kurum onun peşinden gelir. Değişim eczanelere bazen dıştan bir istek gibi gelir, bir kural değişir, örneğin bütçe uygulama talimatında ya da eczanelerle ilgili yönetmelikte. Ya da biz, bir yerde tıkanırız ve değişimi artık kendimiz isteriz. Her iki durumda da değişmek kolay değildir. Kendi ritmi vardır değişimin ve her şeyin bir zamanı vardır, bir ömrü olduğu gibi. Değişim yönetiminin ve her türlü yönetimin belki de en önemli bileşeni, duygusal olarak dayanıklı olmaktır. Yılmazlıktır. İçsel olarak verdiğimiz bir karardır bu. Ne olursa olsun ayakta kalabileceğimize dair bir inançtır ve bir miktar hayata güvenmeyi de gerektirir. Akışa güvenmeyi. Olur, yaparız, hallederiz, bir yolu bulunur, bir kolayı bulunur demeyi gerektirir. İki bir olunca güzel olur; **hem içsel olarak gcl olmak (ne olursa olsun yaparım) hem de dünyaya ve akışa güvenmek (bir yolu vardır elbet)..**

Hem aklımızla hem kalbimizle yol almak.

Hem içeriye hem dışarıya güvenmek.

Hem kendimizi hem dünyayı kabullenmek.

Değişim o zaman kolay geçer.

Her şeyden anlayacağız, anlamıyorsak, anlayan birini bulacağız.

Biraz cömert olacağız.

slubumuz nazik ve yumuşak olacak.

Esnek olacağız.

Bu işi layığı ile yapmak isteyenler, bir değişimin arefesinde olanlar; size sesleniyorum.

Kolay olmayacak, kolaylık beklemeyin.

Zor olacağını baştan kabul edince, kolay geçer.

yledir.

BLOOMY BY NATURE ARTIK SATIŞ NOKTALARINDA:

Doğanın Gücü, Bilimin Işığıyla Buluşuyor

Türkiye dermokozmetik pazarına taze bir soluk getiren Bloomy by Nature, artık rahatlıkla ulaşabileceğiniz satış noktalarında yerini aldı. Doğallık ve bilimsel etkinliği aynı potada eriten marka, ETKO sertifikalı organik ve doğal içerikleri, alanında uzman danışma kurulu ve minimalist bakım anlayışıyla kısa sürede dikkatleri üzerine çekti.

Yalnızca bir cilt bakım markası değil, doğayla uyumlu bir yaşam felsefesini temsil eden Bloomy by Nature; İstanbul, Kayseri, Şanlıurfa, Kocaeli ve Antalya gibi birçok bölgede düzenlediği lansman etkinlikleri ve bilgilendirme toplantılarıyla sektörde güçlü bir başlangıç yaptı.

"Doğal ve Bilimsel Bakımı Herkes İçin Erişilebilir Kılıyoruz"
Bloomy by Nature olarak sektöre girişiniz oldukça dikkat çekti. Bu sürecin başlangıcından ve vizyonunuzdan bahsedermisiniz?

Bloomy by Nature:

Markamızın hikâyesi, doğanın sunduğu en saf ve doğal içerikleri, bilimin kanıtladığı etkinlik ile buluşturma hayaliyle başladı. Biz sadece "doğal" ya da "organik" demekle yetinmek istemedik; bu iddiamızı bağımsız ve uluslararası standartlarda onaylatmak için ETKO organik sertifikasını aldık.

Vizyonumuz net: doğal ve bilimsel bakım çözümlerini herkes için erişilebilir kılmak.

Formüllerimizi, kullanıcıların karmaşık ve uzun bakım rutinlerine mahkûm olmadan, cilt ihtiyaçlarına özel etkili çözümler bulabileceği şekilde tasarlıyoruz. Baz kremlerimiz ve serumlarımız, birbiriyle uyumlu kombinasyonlar

yapmaya imkân tanıyor. Böylece kullanıcılar, ciltlerinin o anki ihtiyacına göre bakım rutinlerini kişiselleştirebiliyor.

Rakiplerden Farkımız: Sertifikalı Doğallık + Bilimsel Güvence

Bloomy by Nature'ı diğer markalardan ayıran en önemli özellikler neler?

Bloomy by Nature:

Bizi farklı kılan üç temel unsur var:

- ETKO sertifikalı organik ve doğal içerikler – Doğallığımız sadece söylemde değil, resmi olarak

güvence altında.

- Bilimsel danışma kurulu – Ürün geliştirme sürecimizde alanında uzman akademisyenler ve dermatoloji alanında deneyimli uzmanlar aktif olarak görev alıyor.

- Etkili dozaj prensibi – Trend bileşenleri yalnızca "etikette güzel dursun" diye değil, klinik etki sağlayacak miktarlarda kullanıyoruz.

Ayrıca bakım anlayışımız, piyasadaki uzun ve karmaşık rutinlerin aksine minimalist ve sonuç odaklı. Tek bir serum ya da krem, birkaç adımda güçlü etki sağlayacak şekilde formüle ediliyor.

Tüketiciler Bloomy by Nature'dan hangi deneyimi beklemeli?

Bloomy by Nature :

Bizim için ürün sadece cilde uygulanan bir bakım ürünü değil; doğayla, bilimle ve güvenle kurulan bir bağın parçası. Bloomy by Nature'ı tercih eden herkes, formüllerinin arkasında titiz bir Ar-Ge süreci, doğadan gelen saf ve yüksek üretim standartları olduğunu bilerek kullanır. Amacımız, her temas noktasında bu güveni hissettirmek ve tüketicilerimizin günlük bakım rutinini keyifli, sağlıklı ve sürdürülebilir bir deneyime dönüştürmektir."

Ürün Geliştirme: Doğadan İlham, Laboratuvarından Güvence

Ürün gamınızı oluştururken hangi kriterleri göz önünde bulunduruyorsunuz?

Bloomy by Nature:

Ana ilkemiz, doğanın en etkili bileşenlerini modern dermatolojik çalışmalarla harmanlamak. Aloe





vera, centella asiatica (Cica), cadı fındığı, meyan kökü ve calendula gibi bitkisel özleri yüksek saflıkta ve etkin dozda kullanıyoruz.

Formüllerimizde paraben, alkol, sentetik koku, renklendirici ve agresif koruyucular bulunmuyor. Her ürün serimiz, spesifik bir cilt ihtiyacına yanıt veriyor: günlük nemlendirme, yaşlanma karşıtı bakım, hassas cilt onarımı veya problemlili ciltler için özel çözümler gibi.

Türkiye'den Dünyaya Açılma Yolunda

Pazar konumunuz ve gelecek hedeflerinizden bahsedermisiniz?

Bloomy by Nature:

İlk hedefimiz, ürünlerimizi Türkiye genelinde son kullanıcıyla buluşturmak. Bugün, rahatlıkla ulaşabileceğiniz satış noktaları ve farklı platformlar üzerinden tüketicilerimize ulaşıyor, Bloomy by Nature'ı her geçen gün daha fazla kişiye tanıtıyoruz.

2026 itibarıyla ise uluslararası pazarlara açılmayı planlıyoruz. Öncelikle farklı ülkelerdeki tüketicilere online kanallar üzerinden ulaşarak markamızı tanıtacağız. Orta vadede hedefimiz, hem Türkiye'nin

ECZACI EYLÜL 2025

önde gelen doğal & bilimsel dermokozmetik markalarından biri olmak hem de global ölçekte kalıcı bir yer edinmek.

Sürdürülebilirlik ve Toplumsal Fayda

Sürdürülebilirlik yaklaşımınız nedir?



Bloomy by Nature:

Bizim için sürdürülebilirlik, yalnızca bir trend değil; markamızın DNA'sında var. Bilinçli üretim anlayışımızla, ham madde tedarikinden üretim süreçlerine kadar doğaya olan etkilerimizi titizlikle değerlendiriyoruz.

Ambalaj tercihlerimizde çevre dostu malzemeler kullanıyor, atık yönetiminde minimize edilmiş sistemler uyguluyoruz. Fiyat politikamızda ise yüksek kaliteli doğal bakımı herkesin erişebileceği seviyede tutmaya özen gösteriyoruz. Böylece hem sağlıklı cilt bakımını teşvik ediyor hem de toplumsal faydayı ön planda tutuyoruz.

Kullanıcılarımıza Mesajımız: "Cildiniz İçin Doğanın Canlılığı"

Bloomy by Nature:

Doğanın iyileştirici gücünü, bilimin sunduğu güvenceyle birleştirdik. Artık bakım ürünlerimize, kolayca ulaşabileceğiniz satış noktalarında erişebilirsiniz. Bloomy by Nature, bakım rutininizi hem kolay hem de etkili hale getirecek; yalnızca bir kozmetik değil, güvenilir bir bakım deneyimi sunuyor.

Sloganımızda söylediğimiz gibi: "Güzelliğinizi Doğanın Gücüyle Yeniden Tanımlayın."

AstraZeneca Türkiye ve Türk Tıbbi Onkoloji Derneği'nin akciğer kanseriyle ilgili yeni raporu yayımlandı

TÜRK TIBBİ ONKOLOJİ DERNEĞİ

AstraZeneca

TÜRKİYE'DE AKCİĞER KANSERİ: Güncel Veriler Işığında Politika Önerileri

Akciğer Sağlığı
İnisiyatifi

TÜRK TIBBİ ONKOLOJİ DERNEĞİ

AstraZeneca



AstraZeneca Türkiye'nin Türk Tıbbi Onkoloji Derneği (TTOD) iş birliğiyle hazırladığı "Türkiye'de Akciğer Kanseri: Güncel Veriler Işığında Politika Önerileri" raporunda, akciğer kanserinin Türkiye'de her yıl yaklaşık 41 bin kişiyi etkilediği, hastalığın ekonomik yükünün 129 milyar TL'ye ulaştığı belirtiliyor. Raporda, akciğer kanseri kontrolünün etkinleştirilmesi için erken tanı, multidisipliner tedavi yaklaşımları, yapay zekâ uygulamaları ve tarama programlarına odaklanan politika önerileri de sunuluyor.

Türkiye'de her yıl yaklaşık 41 bin kişiyi ve ailelerini doğrudan etkileyen akciğer kanseri, kansere bağlı ölümlerde ilk sırada yer alması ve sağlık sistemi üzerindeki ciddi ekonomik yükü ile önemli bir halk sağlığı sorunu. Hastaların büyük bir kısmı ileri evrede tanı almakta ve bu durum, erken tanının artırılmasına yönelik etkin müdahalelerin hayata geçirilmesi gerekliliğini ortaya koyuyor. Bu doğrultuda, sağlık sorunlarının çözümüne katkı sağlayan

AstraZeneca Türkiye'nin Türk Tıbbi Onkoloji Derneği (TTOD) iş birliğiyle hazırladığı "Türkiye'de Akciğer Kanseri: Güncel Veriler Işığında Politika Önerileri" raporunda, akciğer kanserinin Türkiye'de her yıl yaklaşık 41 bin kişiyi etkilediği, hastalığın ekonomik yükünün 129 milyar TL'ye ulaştığı belirtiliyor. Raporda, akciğer kanseri kontrolünün etkinleştirilmesi için erken tanı, multidisipliner tedavi yaklaşımları, yapay zekâ uygulamaları ve tarama programlarına odaklanan politika önerileri de sunuluyor.

AstraZeneca Türkiye, akciğer sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla hayata geçirdiği Akciğer Sağlığı İnisiyatifi kapsamında TTOD ile birlikte önemli bir çalışmaya daha imza attı. İnisiyatifin güncel bilimsel gelişmeler ışığında sağlık politikalarının geliştirilmesine katkıda bulunma hedefi doğrultusunda, AstraZeneca Türkiye ve TTOD iş birliği ile "Türkiye'de Akciğer Kanseri: Güncel Veriler Işığında Politika Önerileri" isimli bir rapor hazırlandı.

Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve Önceki Dönem Başkanı Prof. Dr. Murat Dinçer liderliğinde yürütülen rapor; Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Simten Malhan, Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Nuri Karadurmuş, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Deniz Köksal, Türk Radyasyon Onkolojisi Derneği Önceki Dönem Başkanı Koç Üniversitesi Radyasyon Onkolojisi Ana Bilim Dalı Öğretim

TÜRKİYE'DE AKCİĞER KANSERİ:

Güncel Veriler Işığında Politika Önerileri

Akciğer Sağlığı
İnisiyatifi



Üyesi Prof. Dr. Uğur Selek, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Cerrahisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ali Çelik ve AstraZeneca Türkiye Kurumsal İlişkiler Direktörü Erdal Kiraz'ın katıldığı toplantıda kamuoyu ile paylaşıldı.

Rapora göre dünyada en yüksek ölüm oranlarına sahip kanser türü olan akciğer kanserinde tanı süreci, toplumda belirtilere ilişkin farkındalığın henüz beklenen düzeyde olmaması, tanı süreçleri ve sevk zincirlerindeki gecikmeler gibi hususlardan etkileniyor. Oysa hastalığın erken evrelerinde tanı konulması ve etkin bir tedavi yaklaşımı ile beş yıllık sağ kalım oranlarının yüzde 80'lere çıkabileceği öngörülmüyor.

Raporda akciğer kanserinin erken tanısını geliştirmek için pek çok ülkede tarama programlarının hayata geçirildiği belirtiliyor. Ülkemizde meme, serviks ve kolon kanserlerinde olduğu gibi akciğer kanserinde de tarama programına ihtiyaç olduğunu belirten rapor, bu konuda yapılan bir maliyet etkililik çalışmasına da değiniyor. Bu çalışmaya göre Nelson protokolünü temel alan bir tarama programı Türkiye'de uygulandığında 7 binin üzerinde erken ölümün önenebileceği öngörülmüyor.

Ayrıca raporun hazırlanmasına katkı sunan bilimsel kurulun gerçekleştirdiği analizler, Türkiye'de akciğer kanserinin ekonomik yükünün 129 milyar TL'ye ulaştığını ortaya koyuyor. Hastalık, yalnızca tedavi harcamalarıyla değil, aynı zamanda iş gücü kayıpları ve bakım giderleriyle de toplum ve ekonomi üzerinde ağır bir yük yaratıyor.

"Akciğer kanseri sağlık ekonomisinde acil önlem gerektiriyor"

Konuyla ilgili açıklama yapan Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Simten Malhan, "Bu çalışmamızda akciğer kanserinin hem doğrudan hem de dolaylı maliyetlerini inceleyerek, ülke ekonomisi üzerindeki geniş çaplı etkisini ortaya çıkarmayı hedefledik. Doğrudan maliyetler arasında hastane yatışları, ayakta tedavi hizmetleri, ilaç ve tıbbi malzeme giderleri, tanı ve tedavi prosedürleri yer alırken dolaylı maliyetler iş gücü kaybı, erken ölümler nedeniyle oluşan üretkenlik kaybı ve bakım verenlerin harcadığı zamanın ekonomik değerini kapsıyor. Akciğer kanserinin sağlık ekonomisinde acil önlem gerektirdiğini ortaya koyan çalışmamız, bu hastalığın erken

tanısı ve önlenmesine yönelik stratejilerin hastalığın ekonomik yükünü yönetme açısından önemine de işaret ediyor. Tarama programlarının yaygınlaştırılması, risk faktörlerine yönelik önleyici politikaların geliştirilmesi ve tedaviye erişimin hızlandırılması gibi önlemler, uzun vadede hem sağlık sisteminin maliyetlerini düşürebilir hem de toplumsal üretkenliği artırabilir." dedi.

"Akciğer kanserinde tanının erken evrede konulabilmesi oldukça kritik"

Akciğer kanserinin yönetiminde erken tanının önemine dikkat çeken Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Nuri Karadurmuş ise "Akciğer kanseri belirtileri, öksürük gibi diğer hastalıkların belirtileri ile karıştırılabilen belirtileri içerdiğinden, hastalar çoğunlukla ileri evrede hekime başvuruyor ve tanı alıyor. Oysa, hastalığın erken evrelerinde tanı konulması ve etkin bir tedavi yaklaşımı ile beş yıllık sağ kalım oranları yüzde 80'lere çıkabiliyor. Bu sebeple akciğer kanserinde tanının erken evrede konulabilmesi oldukça kritik. Türk Tıbbi Onkoloji Derneği olarak yıllardır bu alanda farkındalığın artması, risk altındaki bireylerin korunması ve bilimsel dayanaklı politikaların şekillenmesi adına çalışıyoruz. Bu raporun da kanıta dayalı çözüm önerileri ve uluslararası iyi uygulamalardan alınan derslerle, akciğer kanseriyle mücadelede yol haritası sunması çok değerli. Derneğimiz, ülkemizin bu konuda daha kararlı ve bütüncül adımlar atmasına liderlik etmeye devam edecek." şeklinde konuştu.

"Yapay zekâ kanserle mücadele stratejisinde önemli bir bileşen haline geliyor"

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Deniz Köksal ise gelişen teknolojinin, yapay zekânın ve dijital sağlık çözümlerinin karar vericilere önemli fırsatlar sunduğunu vurgulayarak şunları söyledi: "Yapay zekâ, tıpta veri odaklı karar almayı güçlendiren, mevcut tanı ve tedavi süreçlerine hız ve verimlilik kazandıran bir paradigma değişikliği sunuyor. Yapay zekânın kanserle mücadele stratejisinde önemli bir bileşen haline geldiğini gözlemliyoruz. Bu kapsamda yapay zekâ çözümlerinin entegre edildiği klinik süreçler ve pilot tarama çalışmaları ülkemizde daha da yaygınlaştırılmalı. Teknolojiyi

sadece bir destek aracı olarak değil, erken tanıda yardımcı bir güç olarak da değerlendirmeliyiz."

"Multidisipliner yaklaşımın güçlendirilmesi, akciğer hastalarının bakımının kalitesini artırarak tedavi süreçlerini de optimize edebilir"

Çalışmaya TTOD adına liderlik eden Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve Önceki Dönem Başkanı Prof. Dr. Murat Dinçer ise rapor hakkında yaptığı değerlendirmede akciğer kanserinin tanısı ve tedavisinde multidisipliner yaklaşımın uygulanmasının hasta sonuçlarını iyileştirmede kritik bir rol oynadığını söyleyerek, "Multidisipliner yaklaşım; göğüs hastalıkları uzmanları, medikal onkologlar, radyasyon onkologları, göğüs cerrahları, radyologlar, patoloji ve genetik uzmanları, nükleer tıp uzmanları, psikologlar ve beslenme uzmanları gibi farklı disiplinlerden uzmanların bir araya gelerek iş birliği yapmasını sağlıyor. Multidisipliner yaklaşımın güçlendirilmesi, hasta bakımının kalitesini artırarak tedavi süreçlerini de optimize edebilir. Hazırlanan bu rapor da farklı uzmanlık alanlarının bilgi ve deneyimlerini bir araya getiren multidisipliner bir ekip çalışmasının ürünü. Bu yönüyle raporun, Türkiye'de akciğer kanseriyle mücadelenin kurumsal niteliğini güçlendireceğine inanıyorum." dedi.

"Akciğer Sağlığı İnisiyatifi ile erken tanının önemine dikkat çekiyoruz."

AstraZeneca Türkiye Kurumsal İlişkiler Direktörü Erdal Kiraz da açıklamasında, "Akciğer kanseri, günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri olarak yalnızca bireyleri değil, toplumları ve sağlık sistemlerini de derinden etkiliyor. Bu nedenle erken teşhis ve farkındalık çalışmaları artan bir öncelik taşıyor. Biz de bu amaçla Akciğer Sağlığı İnisiyatifi'ni hayata geçirdik. Bu inisiyatif, akciğer kanserinin erken tanısı, yönetimi ve önlenmesi için farkındalık yaratmayı, bilimsel araştırmaları desteklemeyi ve yenilikçi çözümler geliştirmeyi hedefliyor. Akciğer sağlığında en iyi sonuçlara ulaşmanın ancak etkin paydaş iş birliği ile mümkün olacağına inanıyoruz, bu nedenle Türk Tıbbi Onkoloji Derneği'ne raporun hazırlanmasındaki değerli katkıları için teşekkür ediyoruz. Herkes için daha adil, erişilebilir ve sürdürülebilir bir sağlık sistemi için iş birliğine dayalı bu tür çalışmalar yapmaya devam edeceğiz." dedi.

PURE
With

BEAUTY SOFTNESS

TANNING OIL, SUN MILK, FACE MILK, LIP SCRUB,
BODY MILK, SHOWER GEL, BODY SCRUB

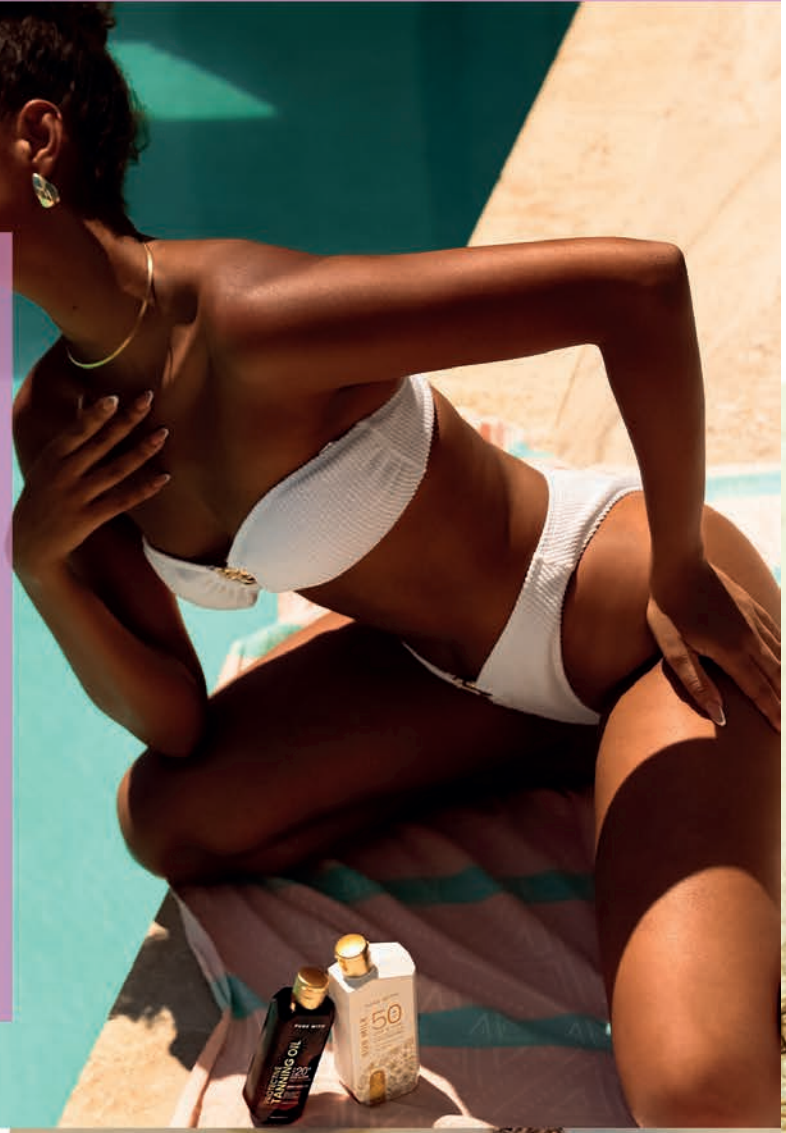
Sun Milk+Tanning Oil

Pure With olarak, doğayı seven ve sağlıklı yaşamı benimseyen kullanıcılarımız için güvenli ve etkili güneş bakımı sunmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Cildinizle bütünleşen bu hafif dokunuşla tanışmaya hazır olun.

Güneş altında her cilt, kendine özgü bir iz bırakır. Biz Pure With olarak, bu izi koruma ve güzelleştirme görevini üstleniyoruz.

Face Milk

Hafif yapısı ve besleyici içeriğiyle cildini anında nemlendirir, yumuşatır ve doğal bir ışıltı kazandırır. Her kullanımda cildin daha parlak, dengeli ve sağlıklı görünür. Doğadan gelen sütü bakım, artık günlük rutininin vazgeçilmezi!



PURE WITH

“loved
IT!”

secret of glowing skin ”

**Lip Scrub ile dudaklarınıza
hak ettiği özeni gösterin!**

Nazik formülüyle ölü derileri arındırır,
pürüzsüz ve yumuşacık dudaklar sunar.
Daha sağlıklı, dolgun ve canlı dudaklar
için ideal bakım!

**Body Milk ile her dokunuşta
nem, her gün yumuşaklık**

Shea yağının cildinizle buluştuğu
yumuşacık bir sarılma. Nemlendirirken
ruhunuza da dokunur.

*Unleash Your
Sparkle.*

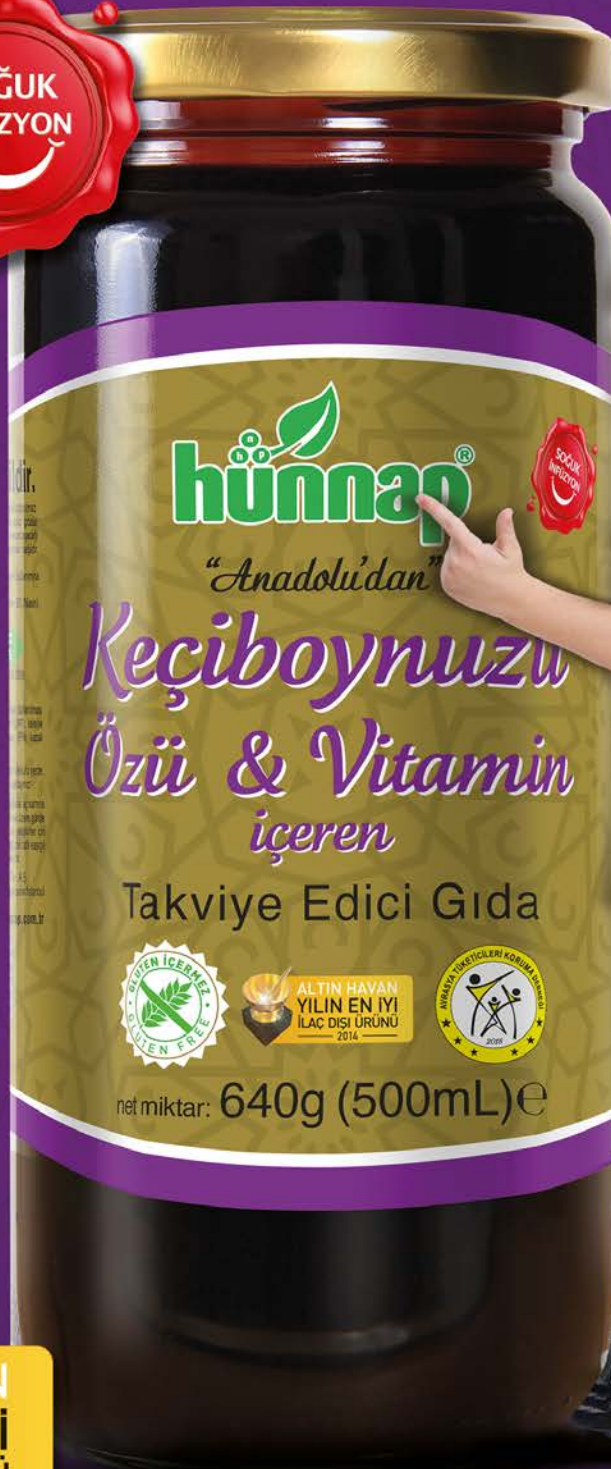
PURE
With



QR'i okut, güzelliği keşfet.
Kampanyalar ve özel içerikler için hemen taratın!

hünnap®

MEVSİM GEÇİŞLERİNDE SARSILMAK YOK



**İlave Seker
KORUYUCU VE
KATKI MADDESİ
İÇERMEZ**



net miktar: 640g (500mL)e



**ALTIN HAVAN
YILIN EN İYİ
İLAÇ DIŞI ÜRÜNÜ
2014**

Alliance: 124719 / BEK: 2031013
GEK: 2031013 / İskoop: 2031013
Selçuk: 56968 / Sancak: 10567

Profed[®]
özünde sevgi var



OKULDA ÖZGÜR, EVDE HUZURLU!



8 Saate Kadar Bit ve Yumurtalarına Karşı Etkili.



Aile boyu güvenli kullanım.



Cilde dost, sıfır toksik içerik.



Alliance: 165439 / BEK: 2069912 / GEK: 2069912
İskoop: 2069912 / Selçuk: 85879 / Sancak: 28169



Ecz. Mehmet Müderrisoğlu
mehmetmuderrisoglu@hotmail.com

YAŞ ALIN AMA YAŞLANMAYIN DEMEK KOLAY AMA GERÇEKTEN DE BUNUN YOLU VAR MI?

Bugün için yapabileceklerimizi, bugünkü teknolojiye uygun olarak anlatmak isterim.

- **MUTLAKA HAYAT TARZINIZI BELİRLEYİN.** Bu işler lafla olmuyor, taşıdığınız vücut dünyada benzeri olmayan bir kimya ve saat fabrikasıdır. Dakikada altı yüz elli reaksiyonun olduğu ve bunun reaktiflerini kendi üretilip atığını kendi yok eden bir fabrikadan söz etmekteyim. Bu işin kimya fabrikasıyken bir de bu gün CİRKADİYEN düzen denilen saat düzeninde işleyen çarkları mevcut. Her ikisinin de bağlı olduğu bir yönetim kurulu olan ruh halimiz ve yönetime başkanlık eden beynimiz var. Hepsini tek tek ele alacak olursak;
- Vücut hareket ister sedantif yaşam erken yaşlanmanın nedenidir. O nedenle mutlaka spora önem veriniz. Bunu yazarken spor diyorsam kalbe yük getirecek olanlarını kast etmiyorum pilates, tai chi gibi spoların da çok faydalı olduklarını bilmenizi istiyorum.
- Kilolarınızı ideal sayılabilecek olan Beden Kütle İndeksine uygun hale getirmeye bakınız. Kilo her zaman vücudumuza zarar veren bir yüküdür.
- Sigara, sürekli alkol alımı, zararlı madde tüketmeyi hemen bırakmalısınız.





- Beslenmenizde Akdeniz diyetini tercih etmenizi hemen her tıp otoritesi tavsiye etmektedir.
- Günlük beslenmenizde almanız gereken vitamin, mineral, protein ve carbonhidratı dengeli olarak almalı veya bunları içeren besin desteklerini kullanmalısınız. İlaç yan etkilerini yok edecek veya azaltacak çözümler varsa mutlaka kullanmanız öneririm.
- İnsan yaşamında sirkadyen düzen çok önemlidir. Her gün yemek saatlerinizi uyku saatlerinizi elinizden geldiği kadar sabit tutmanızı tavsiye ederim.
- Uyku düzeniniz ise bütün bu düzeni siz kendinizden geçmişken onaran ve düzene oturtan olgudur. Uykunuzu dolu dolu alın ve sabah kalktığınızda uyandığınıza mutlu olarak güne başlayın.
- Hücresel yaşınızı gerçek yaşınıza indirmek için gerekli olan besin desteklerinden faydalanın. Cycloastragenol 2009 yılında üç Amerikalı bilim adamına Nobel ödülünü getirmişti. NADH hücresel enerjinizi tamamlayacak olup Dragosephalum Moldovica

eczacı EYLÜL 2025

- gibi collagen ve elastin üretimini teşvik eden bir besin desteğini kullanmanızı tavsiye ederim. Uzun kullanımda bu sizin hücresel yaşınızı gerçek yaşınıza eşitlemeye yardımcı olacaktır. Hücresel gençleşmenin yanı sıra cildinizin de sizi genç göstermesine özen gösteriniz. Bu yalnız sizin güzelliğiniz için değil daha güçlü ve moralli olmanız içinde gereklidir.
- Günümüzde CERAMID'ler kozmetik sahasında önemli bir yenilik olarak gelmiştir. Stratum Corneum'un altına yerleşmiş ve görevi cildin nemini koruması ve kaybetmesini önlemek olmaktadır. Piyasamızda birkaç farklı marka altında Ceramid içeren formül mevcut olmakla birlikte çok yakında çıkacak olan bir üründe pek çok özellik bir kapsüle toplanmış bulunmakta. Cilde, saç ve tırnaklara güç verirken çok güçlü antioksidanlar ve vitaminlerle donatılmış bir formül olacaktır. Sabahları iki kapsül birden kullanmakla sadece daha güzel bir cilde değil saç tırnak ve gözlere güç vermesi planlanmıştır.
- Cildinize çok önem verin. Yukarıda sözünü ettiğim önlemlerin size faydasını en hızlı

cildinizde fark edeceksinizdir. Sırasıyla neyi nasıl yapacağınızı anlatmak isterim.

- Mutlaka sabah ve akşam cildinizi çok yumuşak bir temizleyici ile temizleyin ve bol suyla duruladıktan sonra yumuşak bir havlu veya kağıt peçete ile kurulayınız.
- Haftada bir temiz olan cildinize kalın bir tabaka maske uygulayınız. İdeal olan on beş yirmi dakika sırt üstü loş bir yerde hafif müzik eşliğinde dinlenin sonra da tekrar cildinizi önce bol suyla sonrada cilt temizleyicinizle temizleyip tekrar bol suyla durulayınız. Bu cildinizin istediği tüm vitamin ve doping etkisi taşıyan maddeleri yoğunlukla almanızı sağlayacaktır.
- Serumunuzu kullanın. Serumu seçerken pek çok özelliği bir arada tutan serumu tutarak birden fazla faydayı yüzünüzde hissedin.
- Serumunuzu kullandıktan sonra gece, gündüz veya her ikisi yerine geçen bir kremi kullanın. Her gün kendinize kısa bir zaman ayırmakla kimlik kartınızdaki yaş artsa da hücresel ve dış görünümünüzle fark yaratabilirsiniz. Son olarak YAŞ ALIN, YAŞLANMAYIN derken ne demek istediğimi belki anlatabilmişimdir.

UZMAN GÖZÜYLE

**Bihter MEREY**

Uzman Klinik Psikolog & Psikoterapist

KENDİNE NAZİK BİR DOST OLMAK, ÖZŞEFKAT

Hayatın temel gerçeklerinden biri, zorlukların kaçınılmaz oluşudur. Hepimiz kayıplar yaşar, hatalar yapar, başarısızlıklar ve hayal kırıklıklarıyla karşılaşırız. Zihnimiz çoğu kez bu anlarda bize yardımcı olmak yerine, işleri daha da zorlaştırır. Bitmek bilmeyen bir iç ses devreye girer. Başkalarına karşı anlayışlı, destekleyici, yumuşak bir yaklaşımda olabilirken; çoğu zaman sıra kendimize geldiğinde aynı sıcaklığı kendimize göstermeyiz. Kendimize acımasız davranır hatta yalnız bırakırız. İçimizde sürekli hata arayan, kusur bulan, doymayan, evhamlanan hatta olayları daha da olumsuz değerlendiren bir eleştirmen bulunur. Zorlandığımız anlarda, hayat sırtımıza yükler koyduğunda, bir de o devreye girer. Yüksek sesle olanı biteni büyütür, başarılarımızı küçümser, eksiklerimizi görür bizi yargılar, yorar. Durumun yüküne, bir de kendi payımızla yük ekleriz.

Oysa insanın en çok ihtiyacı olan şey tam da bu anlarda kendi yanında olabilmektir. Özşefkat, insanın kendine bir dost gibi

davranabilme becerisidir. Kırılgan anlarında o sert sesin yıpratıcı etkisine karşı, bir dost sesi yerleştirmektir. Kendi içinden kendine bir el uzatabilmek, zor zamanlarda kendimizin yanında olmak, halimizden anlayabilmektir. Bir zorluk yaşadığımızda, 'bu olmamalıydı' diye isyan etmek yerine 'zorlanıyorum ama bu insan olmanın bir parçası' diyebilmektir. Başarısızlıkla karşılaştığımızda, 'yetersizim' demek yerine 'şu an istediğim gibi olmadı ama deniyorum, öğreniyorum' diye yaklaşabilmektir. Hayat haksızlıklar yaşattığında, 'bu haksızlık' deyip isyan etmek yerine; 'bu olanlar kolay değil ama kendime iyi davranarak bununla başa çıkabilirim' şeklinde tutum alabilmektir.

Kendine şefkat göstermek için ilk adım fark etmektir. Ne hissettiğini bastırmadan ya da küçümsemekten durup görmek, 'şu anda üzgünüm, kırdım, zorlanıyorum' diyerek duyguyu yakalayabilmektir. Bu cümleler bir zaafın değil, insan olma halinin ifadeleridir.

İkinci adım ise, yaşadıklarımızda yalnız olmadığımızı kendimize hatırlatmaktır. Dünyada milyonlarca insanın benzer duygulardan ve deneyimlerden geçiyor olduğunu fark etmek; yaşadığımız acı ya da haksızlığın sadece bize özgü değil, ortak insani deneyimlerin bir parçası olduğunu görebilmektir. Üçüncü adım ise kendimize nasıl seslendiğimizdir. Nazik, şefkatli, sıcak, net ve sorumlu bir ses ile kendimizle konuşmaktır. Yargılamayan, anlayışlı bir ton geliştirmektir. 'bunu neden beceremedin' yerine, 'elinden geleni yaptın herkes hata yapabilir'; 'bu nasıl adaletsizlik' yerine, 'bu sana ağır geldi, kendine nazik olmayı hak ediyorsun' gibi küçük cümlelerle iç dünyamızda büyük farklar yaratabilmektir.

Peki neden çoğumuzda eleştirel ses ya da tam tersi sessizlik daha baskındır? Çocuklukta koşullu kabul varsa, takdir dili azsa, ihmal yaşandıysa, görülmek, sevmek için başarılı olmak, güçlü görünmek zorunda olduğumuza inandıysak, evde ya da okulda aşırı eleştirel dil normalleştirildiyse; zihnimiz dışardaki sesi zamanla içeriye, kendine taşır. Beraberinde bazı kültürlerde kendine nazik davranmak zayıflık

olarak etiketlenir. Travmatik deneyimler, reddedilme anıları, kıyas kültürü ve hatta sosyal medyanın sürekli performans çağırısı; bütün bunlar içimizde 'hata yaparsam dışlanırım' korkusunu büyütür. Zihin dışlanmaktan korunmak için, 'önce ben eleştireyim' stratejisine yönelir. Kısa vadede kontrollü hissettirse de, uzun vadede bizi tüketir. Şefkatli sesin bu sebeple zayıf olmasının nedeni, aslında çoğu zaman onun hiç öğrenilmemiş, model olmamış hatta duyulmamış olmasından kaynaklanır. Ve güzel haber, özşefkat öğrenilebilir bir dildir.

Özşefkat zorluğun ortasında, kendimize sessiz ama güçlü bir alan açar. 'olanları görüyorum, duygumun farkındayım, kendimin yanındayım ve neye ihtiyacım olduğuna bakıyorum' diyebilme becerisini sunar. Araştırmalar, özşefkat düzeyi yüksek kişilerin daha az kaygı ve depresyon yaşadığını; daha fazla mutluluk ve yaşam doyumunu hissettiğini ortaya koyuyor; bununla beraber yine bu kişilerin olumsuz deneyimler karşısında daha hızlı toparlandığını, başarısızlık sonrası yeniden denemeye daha açık olduğunu ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir denge kurduğunu

gösteriyor. Özşefkatın gücü bu sebeple dayanıklılığımızı artırır. Kendimize acımasız olduğumuzda tekrar denemek, risk almak ve yola devam etmek zorlaşır; ama şefkatli bir yaklaşım bizi yeniden denemeye, öğrenmeye, gelişmeye davet eder.

Özşefkat insan olmanın en doğal gereksinimidir. Nasıl ki bedenimizin ilgiye, besine, dinlenmeye ihtiyacı varsa ruhumuzun da anlayışa, şefkate, nezakete ihtiyacı vardır. Özşefkat yaşamdaki zorlukları yok etmez ama onlarla olan ilişkimizi değiştirir. Acıyı acı olmaktan çıkarmaz, hayatın ağırlığını hafifletmez ama onunla boğuşurken kendimizi kaybetmememizi, altında ezilmememizi sağlar. Kendini şefkatle karşılayan bir insan, kendi içinde güvenli bir liman oluşturur. Dışarıda ne olursa olsun o limana sığınabileceğini bilir. Kişiye en temel güveni verir, ne olursa olsun kendimin yanındayım inancının yerleşmesini sağlar. Hayat zor olabilir, insanlar haksızlık yapabilir, biz de hata yapabiliriz; ama bütün bunların ortasında en değerlisi kendi içimizde kendimize merhametle yaklaşıp, kendimize düşman değil, dost olmayı seçebilmektir.



Tuncay Taşkın
tuncaytaskin@gmail.com

TAKVİYE 5.0:

Yapay Zekâ ve Hücresel Tarımın Kesişimi

Küresel nüfus artışı, iklim değişikliği ve doğal kaynakların sınırlılığı, mevcut gıda üretim sistemlerinin sürdürülebilirliğini sorgulamaktadır. Bu bağlamda, hücresel tarım ve laboratuvar çiftlikleri, gıda güvenliği, çevresel sürdürülebilirlik ve etik kaygılar açısından geleceğin en stratejik üretim modelleri arasında gösterilmektedir. Yapay zekâ (YZ) destekli kişiselleştirme ile laboratuvar kökenli biyolojik üretimin kesişimi, "Takviye 5.0" olarak adlandırılabilir yeni bir beslenme paradigmasını gündeme taşımaktadır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre dünya nüfusunun 2050 yılında 9,7 milyara ulaşması beklenmektedir (FAO, 2022). Bu artış, gıda üretiminde %60'ın üzerinde bir kapasite artışı ihtiyacını doğurmaktadır. Ancak geleneksel



hayvancılık ve tarım yöntemleri, su ve toprak kullanımı, sera gazı emisyonları ve hayvan refahı gibi sorunlar nedeniyle sürdürülebilir değildir.

Hücresel tarım, hayvan veya bitki hücrelerinin in vitro koşullarda kültüre edilerek et, süt, yumurta, balık, kolajen veya bitkisel dokular gibi ürünlere dönüştürülmesi yaklaşımıdır (Post, 2012). Süreç üç aşamadan oluşur:

- Öncül hücrelerin alınması,
- Hücrelerin biyoreaktörlerde çoğaltılması,
- Dokuların gıda formuna dönüştürülmesi.

Hayvan kesimine gerek bırakmadan protein üretimine imkân tanıyabileceği düşünülen bu yöntem, etik ve ekolojik yönleriyle öne çıkmaktadır.



Örnekler:

- 2013'te Maastricht Üniversitesi tarafından ilk kültürlenmiş hamburger üretilmiştir (Post, 2014).

- Perfect Day ve Clara Foods, hayvansal üretime gerek duymadan süt proteini ve yumurta beyazı üretmektedir.

- CollPlant ve Geltor, kozmetik ve takviye sektöründe kullanılmak üzere laboratuvar ortamında kolajen üretmektedir.

Laboratuvar ortamında üretilen et, geleneksel et üretimine göre:

- %45-96 daha az sera gazı emisyonu,
- %78-96 daha az su kullanımı,
- %99 daha az arazi ihtiyacı sağlamaktadır (Tuomisto & Teixeira de Mattos, 2011; Lynch & Pierrehumbert, 2019).

Bu yönüyle hücresel tarım, Paris İklim Anlaşması'nın hedefleri ve küresel sürdürülebilirlik vizyonu ile örtüşebilecek bir üretim modeli olarak değerlendirilmektedir.

Yapay zekâ, genetik veriler, mikrobiom analizleri, biyobelirteçler ve giyilebilir cihazlardan elde edilen sağlık verilerini işleyerek bireye özgü takviye çözümleri geliştirebilir.

- Bugün: DNA testleri ve kişiselleştirilmiş beslenme önerileri.

- Yarın: Yapay zekâ, yalnızca hangi bileşene ihtiyaç olduğunu değil, hangi doz ve hangi üretim formunun uygun olduğunu da belirleyecek.

eczacı EYLÜL 2025

Bu yaklaşım, "herkese aynı reçete" dönemini geride bırakacak ve bireyin günlük yaşam verileriyle uyumlu dinamik takviye sistemlerini mümkün kılacaktır.

Takviye 5.0, bireyin sağlık verilerini yapay zekâ ile analiz eden sistemlerin, hücresel tarım laboratuvarlarına üretim talimatı göndermesiyle şekillenecektir.

Bir gelecek senaryosu:

- Akıllı saat, kan şekeri, uyku düzeni ve stres seviyesini sürekli ölçer.

- YZ algoritması, genetik profilinizle birlikte bu verileri analiz eder.

- Sistem şu sonucu verir: "Bugün sana 200 mg laboratuvar kökenli omega-3 + 150 mg kültürlenmiş bitki hücresinden üretilmiş resveratrol + 100 mg kişiye özel sentezlenmiş NAD+ gerekiyor."

- Sipariş biyoreaktöre iletilir ve 24 saat içinde kişiye özel formül üretilir.

Bu model, beslenmeyi yalnızca sağlık destekleyici değil, gerçek zamanlı koruyucu tıp aracına dönüştürecektir.

Önümüzdeki 10-20 yıl içinde üç temel dönüşüm öngörülmektedir:

Endüstriyel Ölçeklenme: Maliyetlerin düşmesiyle kültürlenmiş gıdaların market raflarına girmesi mümkün hale gelecektir. Bu durum, geleneksel üretim yöntemlerine bağımlılığı azaltırken, tüketicilerin laboratuvar üretimi et, süt ve diğer proteinleri daha kolay ve

erişilebilir şekilde tüketmesini sağlayacaktır.

Fonksiyonel Beslenme: Hücresel teknolojiler sayesinde vitamin, mineral ve biyoaktif bileşenler doğrudan gıda ürünlerine entegre edilebilecektir. Böylece besinler, yalnızca enerji veya temel besin sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda kişiye özel sağlık destekleri ve kronik hastalık önleyici fonksiyonlar sunabilecektir.

Etik ve Sürdürülebilir Üretim: Hücresel tarım, hayvan refahını gözetirken çevresel sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmayı da mümkün kılacaktır. Daha az su ve arazi kullanımı, düşük karbon salımı ve karbon nötr üretim stratejileri, gıda üretiminin etik ve çevresel boyutunu yeniden tanımlayacaktır.

Takviye 5.0, beslenme tarihinde bir dönüm noktasıdır. Yapay zekâ ve hücresel tarımın birleşimi, yalnızca soframızdaki ürünleri değil, tarım, sağlık ve ekonomi modellerini de dönüştürecektir.

Bu paradigma değişimi, bireyleri yalnızca hazır tüketen konumdan çıkarak kendi beslenme alışkanlıklarını daha bilinçli biçimde yönlendiren aktörlere dönüştürmektedir. Dünyanın geldiği noktada, hücresel tarım ve benzeri yenilikçi üretim modelleri hem sürdürülebilirlik hem de gıda güvenliği açısından yeni ufuklar açmaktadır. Ülkemizde ise bu alandaki gelişmeleri yakından izlemek ve doğru stratejilerle değerlendirmek, gelecekteki rekabet gücümüz açısından önem taşımaktadır.



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

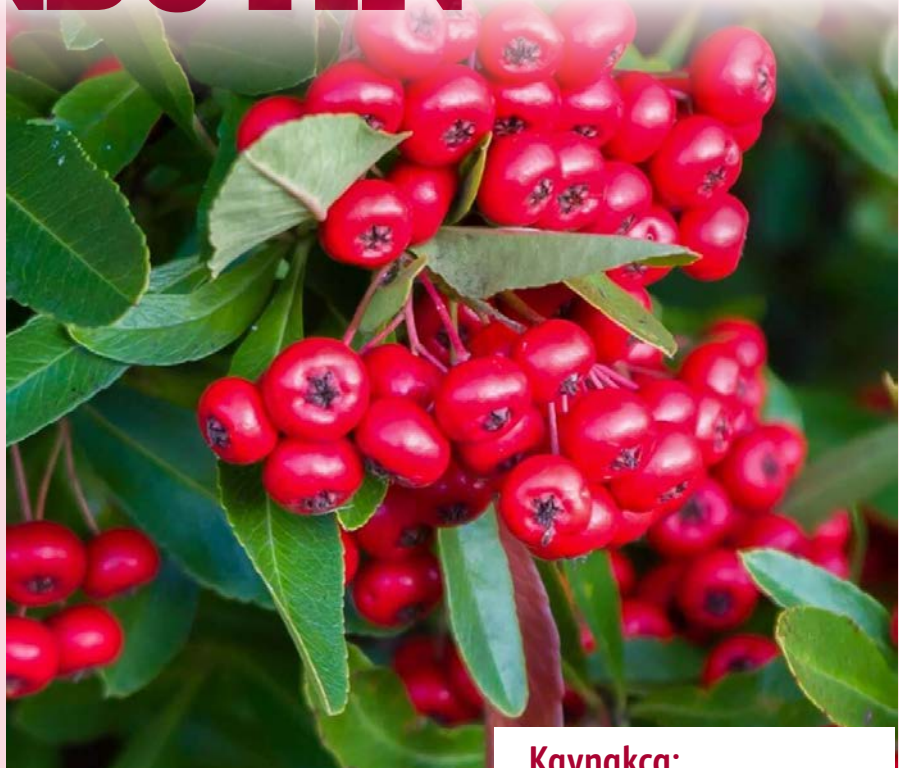
ARBUTİN

ARBUTİN *Arctostaphylos* cinsindeki bearberry bitkisinden, özellikle *Ericaceae* familyasındaki diğer birçok tıbbi bitki arasında ekstrakte edilen glikosile edilmiş bir hidrokinondur. Arbutin, hidrokinonun doğal olarak oluşan bir türevidir. Arbutin, melanin (pigment) üretiminde rol oynayan anahtar bir enzim olan tirozinaz enziminin bir inhibitörü olarak hareket etmesine izin verir. Bu inhibe edici aktivite, tirozinaz için doğal substrat olan tirozin enzimine yapısal benzerliğinden kaynaklanır. Topikal olarak uygulandığında, tirozinazı inhibe eder ve böylece melanin oluşumunu önler. Arbutin cilt aydınlatma maddesi olarak kullanılır. Alfa-Arbutin, hidrokinona karşı daha güvenli bir alternatif olarak kozmetik sektörde sıklıkla kullanılmaktadır. Cildin aydınlatılması ve parlatılmasında iyi sonuçlar verir. Ayrıca güneşten gelen UV ışığının pigmentasyona neden olduğu süreci de yavaşlatır. Hiperpigmentasyon, lentijinler, melazma ve kloazma, çiller ve ciltteki koyu lekeler gibi deri rahatsızlıkları için kullanılmaktadır. Cilt tonunu eşitleyen özel bir formüldür ve cildi temiz, parlak hale getirir. Tüm cilt tiplerine doğal görünümlü, genç bir ışıltı sağlayan arbutin yabancısını, armut ve nar gibi bitkilerden elde edilen doğal bir botanik özüttür. Aynı zamanda erken yaşlanma belirtilerini, akne işaretlerini ve foto-hasanı gözle görülür şekilde azaltır.

ARAŞTIRMALAR DİYOR Kİ;

Bir insan çalışmasında aloesin ve arbutinin pigment giderici etkinliği değerlendirilmiştir. Ön koldaki cilt bölgesinin UVR ile ışınlanmasından sonra, her maddenin %10'luk solüsyonu tek başına veya birlikte 15 gün boyunca günde 4 kez tedavi edildi. Sonuç olarak, aloesin, arbutin ve bunların birlikte uygulanması, UVR'nin neden olduğu hiperpigmentasyonu, sırasıyla %34, %43,5 ve %63,3 oranında azalttığı kanıtlanmıştır.

Epidermal veya karışık melazmalı 26-50 yaş arası kadın hastalarda yapılan randomize, prospektif, açık etiketli bir çalışma, arbutinin cilt rengini açıcı etkilerini değerlendirdi. Arbutin (%1)



içeren jel formülasyonu 6 ay boyunca günde iki kez yüze uygulandı ve öncesinde ve sonrasında cilt melanin indeksi ölçüldü. Arbutinin melanin indeksini %71 seviyesine düşürdüğü kanıtlanmış oldu.

Melazma ve solar lentijin kullanan, yaşları 26-55 olan 102 kadını kapsayan randomize, plasebo kontrollü, çift kör bir çalışma, *Serratulae quinquefoliae*'den türetilen arbutinin depigmentasyon etkinliğini değerlendirdi. Çalışma grubu, bitki ekstraktı içeren kremi (arbutinin son konsantrasyonu %2,51) 8 hafta boyunca rengi bozulan tarafa günde iki kez uyguladı. Sonuçlar, bitki özü içeren kremin, aktif madde içermeyen plasebo krem uygulanan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, cilt pigmentasyon noktasındaki melanin düzeyini azalttığını gösterdi. Melazmalı kadın hastaların %75,86'sında, solar lentijinli kadın hastaların ise %56,00'unda klinik iyileşme gözlemlendi.

Kaynakça:

ASHOK K. CHAKRABORTY, YOKO FUNASAKA, MARI KOMOTO, MASAMITSU ICHIHASHI, *Effect of Arbutin on Melanogenic Proteins in Human Melanocytes, First published: 28 July 2006* <https://doi.org/10.1111/j.1600-0749.1998.tb00731>. Saeedi, M., Khezri, K., Seyed Zakaryaei, A., & Mohammadamini, H. (2021). A comprehensive review of the therapeutic potential of arbutin. *Phytotherapy Research*, 35(8), 4136–4154. doi:10.1002/ptr.7076. Boo YC. Arbutin as a Skin Depigmenting Agent with Antimelanogenic and Antioxidant Properties. *Antioxidants*. 2021; 10(7):1129. <https://doi.org/10.3390/antiox10071129>.

**BU SAYFADA
BAYER İLANI
BULUNMAKTADIR**

ÜRÜN TANITIM

E

Validus Kids Citicoline 250 mg + FOS 500 mg + Phosphatidylserine 150 mg + Vitamin Complex 150 ml Syrup

Günlük Alım Dozu: 4-10 yaş grubu çocuklar ve 11 yaş ve üzeri yetişkinler tarafından günde 1 ölçek (10 ml) yemeklerden sonra alınması tavsiye edilir.

İçindekiler: Deiyonize Su, Fruktooligosakkarit (FOS), Gliserol, Sitikolin, Fosfatidilserin, L-Askorbik Asit (C Vitamini), DL-alfa-tokoferil asetat (E Vitamini), Ksantan Gam, Nikotinamid (B3 Vitamini), Böğürtlen Aroma Verici, Koruyucu: Potasyum Sorbat, Sodyum

Benzoat, Karboksi Metil Selüloz, Piridoksin Hidroklorür (B6 Vitamini), Riboflavin (B2 Vitamini), Kolekalsiferol (D3 Vitamini), Tiamin Mononitrat (B1 Vitamini), Retinil Asetat (A Vitamini), Metilkobalamin (B12 Vitamini), Tatlandırıcı: Sükraloz, Pteroilmonoglutamik Asit (Folat). Uyarılar: Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Hamilelik ve emzirme dönemi ile



hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışın. Kesilmiş veya açılmış ambalajları satın

almayın. Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayın. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. Çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın.



Bioxcin Forte Şampuan / Yoğun Saç Dökülmesine Karşı Şampuan - 300 ML

Bioxcin Forte Şampuan, yoğun saç dökülmesine karşı geliştirilmiş bir şampandır.

İçeriğindeki Patentli BioComplex B11 (Alman papatyası, ısırgan otu, civanperçemi, atkuyruğu ve keçiboynuzu), prosiyanidin, bal ile zenginleştirilmiş formülü sayesinde saç dökülmesini azaltmaya yardımcı olur

ve saçları güçlendirir. İncir yaprağı ekstresi yıpranmış saçları onarken, zeytin yaprağı ekstresi saçın sağlıklı uzamasına destek olur. Mentol ise dengeleyici etkisiyle saç derisindeki yağ üretimini düzenler ve deriyi arındırır. Güçlendirilmiş formülü ve lipozom teknolojisi ile Bioxcin Forte, saç dökülmesine karşı daha etkili ve hızlı bir çözüm sunar.

Solgar Coenzyme Q-10 100 mg 30 Kapsül

Coenzyme Q-10 100 mg, enerji üretiminde rol oynayan güçlü antioksidan özellik gösteren bir maddedir. Coenzyme Q-10 antioksidan koruma sağlamak, yaşlanma etkilerine karşı koruma sağlamak, enerji üretiminin desteklenmesi, yorgunluğun azaltılması, kalp-damar sağlığının desteklenmesi gibi birçok alanda kullanılabilir. Vücudumuzda bulunan bu madde kas hücrelerinde enerji üretimine destek olur ve vücudun ürettiği

serbest radikallerin (serbest radikaller vücuda zarar veren yabancı maddelerdir) nötralize edilmesinde yardımcı olur. Ek olarak hücrelerde enerji üretiminde rol oynadığından dolayı, gün içerisindeki enerji seviyelerinin artırılmasına da destek olacaktır.

Solgar Coenzyme Q-10 100mg adlı takviye herhangi bir öğünüzdün sonra, günde 1 yumuşak jelatin kapsül olacak şekilde kullanabilirsiniz.



Magnesium All Day

Magnezyum All Day, günde 250 mg magnezyum desteği sunan, 4 farklı magnezyum formu (Bisglisinat, Malat, L-Treonat, Sitrat) içeren zengin içerikli bir takviyedir. Yoğun yaşam temposunda vücudun temel mineral ihtiyacını karşılamaya yardımcı olmak üzere özel olarak geliştirilmiştir. Yetişkinler için sabah ve akşam,

yemeklerden 2 saat sonra 1'er tabletin bol su ile alınması tavsiye edilir. Magnezyum, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına, normal enerji oluşum metabolizmasına, kas fonksiyonuna ve protein sentezine katkıda bulunur. B6 Vitamini, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

Sevgidir yuvayı yuva yapan, Türk Nippon'dur onu sıcak tutan!



Hayalini kurduğunuz eve sahip oldunuz ve yuvanızı kurdunuz.

Türk Nippon Sigorta'ya gelin, evinizi ve eşyalarınızı, doğal afetlerden yangına, hırsızlıktan su basmasına kadar tüm risklere karşı koruyalım. Detaylı bilgi için 444 88 67'yi arayabilir, acentelerimizi veya turknippon.com'u ziyaret edebilirsiniz.

ONLINE PSİKOLOG HİZMETİ
8 Seans psikoterapi paketi ücretsiz.

ONLINE DİYETİSYEN HİZMETİ
8 Seans diyetisyen kontrolü ücretsiz.





SURDER
SAĞLIK ÜRÜNLERİ DERNEĞİ

— 2025 —

4.KOZMETİK ZİRVESİ

09 – 10 EKİM
SELECTUM CITY – ATAŞEHİR

Bilinçli Güzellik, Güvenli Kozmetik

www.kozmetikzirvesi.com



SURDER
SAĞLIK ÜRÜNLERİ DERNEĞİ



**BU SAYFADA
NOBEL İLANI
BULUNMAKTADIR**

**BU SAYFADA
MENARİNİ İLANI
BULUNMAKTADIR**