

Ocak2019

# 58 HABERVİZYON



*"Mutlu Yıllar"*

## EDİTÖRDEN

2019 yılına girdiğimiz şu yoğun günlerde, HABERVİZYON Dergimizin 58. sayısının sayfalarını heyecanla aralıyoruz.

Yeni yılın bize yeni başlangıçlar, güzel ve sağlıklı günler getireceğini ümit ederek yılın bu ilk sayısında sizleri Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman'ın "Yeni Yıl Yazısı"yla selamlıyor; ardından firmamızın katılım sağladığı uluslararası seminer, sempozyum ve toplantılardan haberler aynı zamanda hayatın içinde her zaman ihtiyaç duyduğumuz bilgi ve püf noktalarıyla dopdolu içeriğimizle beğenerek okuyacağınız dergimizi yayınlıyoruz.

İlerleyen sayfalarda her zamanki gibi üçlü sorumluluk kapsamında paylaşılması bir gereklilik olan "Kış Döneminde Hava Kirliliği İle Mücadele ve Enerji Tasarrufu" başlıklı yazımızla birlikte, "Ofis Egzersizleri", "Veri Bütünlüğü", "Tek Kullanımlık Eldivenler" konulu yazılar ve eğitim haberlerimizi sizler için derledik.

Bahar sayısında görüşmek dileğiyle, sağlıklı, mutlu ve başarılı yıllar dileriz.

Hoşçakalın.

## İÇİNDEKİLER

Editörden

Yönetim Kurulu Başkanı Mesajı

**Dr. Ünsal Hekiman**

ISPE Semineri "Kalite Odaklı Yaklaşımla Veri Bütünlüğü, Biyobenzerler ve Dijital Gelecek"

**S.Buket Hekiman Bayraktar**

Biomerieux İlaç Sempozyumu

**Banu Erdoğan Uzunalan**

Dell Technologies Forum 2018 Etkinliği

**Yavuz Cengiz**

III. Uluslararası Proses Güvenliği Sempozyumu

**Kübra Ağcıoğlu**

Romanya Ülke Günü Semineri

**Ayşen Güven**

Excellence United Türkiye Semineri

**Ergin Akdoğan/Erkan Korkmaz**

Yıldız Teknik Üniversitesi Kimya Teknolojileri Kulübü  
Tea Talk

**Sinem Zorbozan Vural**

Kişisel Koruyucu Donanımların Tanıtılması ve Sanal Gerçeklik Uygulaması

**Volkan Aydemir**

Kimyasal Değerlendirme Uzmanlığı Sertifikasyonu

**Kübra Ağcıoğlu**

Endüstri 4.0 Fuarı

**Alper Bigeçarslan**

Termoform Ambalaj Çözümleri ve Avantajları Semineri

**Artun Bal**

Ambalaj Fuarı

**Ergin Akdoğan**

Avrupa ve Rusya İlaç Takip Sistemi Uyumluluk Workshop'u

**Yavuz Cengiz/Ufuk Agun**

TURKCHEM Kimya Fuarı

**Selami Akpınar**

Ürün Takip Sistemi Semineri

**Erol Bayraktar**

İTO / Takdir Berati

PharmaVision Takvimi 2019 - Prof. Dr. Münir Ekonomi  
Koleksiyonundan Örnekler

Kış Döneminde Hava Kirliliği ile Mücadele ve Enerji Tasarrufu

**Elif Uzun Duru**

Ofis Egzersizleri

**Volkan Aydemir**

Veri Bütünlüğü Nedir?

**Ufuk Agun**

Tek Kullanımlık Eldiven Nedir?

**Selami Akpınar**

Gerçek Yaşınız Kaç

**Nermin Yücel**

Firmamızdan Eğitim Haberleri

Çevre Yönetim Sistemi Eğitimleri

Bilgi Güvenliği Sözcük Avı Bulmacası

**Merve Öktem**

Firmamızdan Haberler

**Vedat İlki**

Kültür-Sanat Haberleri

**Melahat Orhan**



Değerli Mesai Arkadaşlarım,

Ekim 2003 tarihinden beri, 3 ayda bir yayınlamakta olduğumuz HaberVizyon'un basılı bu son sayısı ile yeni yılınızı içtenlikle kutlar, tüm sevdiklerinizle birlikte sağlık, mutluluk ve başarılar dilerim.

HaberVizyon'u bundan böyle daha ekonomik ve uygun olacağı düşüncesiyle 4 aylık periyotlarda elektronik ortamda yayınlamayı düşünüyoruz.

Seneler acısıyla, tatlısıyla hızlı bir şekilde geçiyor. Her şeyin gönlümüzce olmasını dilememize rağmen, bazı acı olayları da yaşamak mecburiyetinde kalıyoruz.

2018 yılında Değerli Büyüğümüz, Firmamızın Temel Taşı 'Büyük Ustamız' Dr. Kemal Kamuran ATAKAN'ı kaybetmenin acısı dinmeden, Sendikamız Lastik-İş'in Değerli Başkanı Abdullah KARACAN'ın beklenmedik kaybıyla sarsıldık. Umarız, 2019 hafızalarımızda güzel anılar bırakarak geçer.

Dr. Ünsal Hekiman  
Yönetim Kurulu Başkanı

# ISPE Semineri “Kalite Odaklı Yaklaşımla Veri Bütünlüğü, Biyobenzerler ve Dijital Gelecek”



ISPE Sağlık Bilimleri Derneği'nin “Kalite Odaklı Yaklaşımla Veri Bütünlüğü, Biyobenzerler ve Dijital Gelecek” temalı Sonbahar Semineri 30 Kasım 2018 tarihinde İstanbul – Barbaros Point Hotel’de düzenlenmiştir.

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) Sağlık Denetçisi Uzm. Ecz. Sn. Hasan Demir tarafından TİTCK perspektifinden güncel gelişmelerin ve Veri Bütünlüğü konusundaki beklentilerin aktarıldığı seminerde, GSK Global Üretim ve Tedarik Departmanı Başkan Yardımcısı ve Uyumluluk Sorumlusu Sn. Dr. Guy Wingate tarafından verimlilik artışına giden yolda kalite kültürü ve tedarik zincirinde bütünsel uyumu esas alan yönetim konuları iki farklı oturumda ele alınmış; dünya standartlarında biyobenzer geliştirme çalışmaları ise Turgut İlaç Biyoteknoloji Grup Başkanı Sn. Prof. Dr. Serdar Alpan tarafından aktarılmıştır.

Supply Chain Wizard Başkan Yardımcısı ve EMEA Bölge Direktörü Sn. Dr. Aytaç Ataç ise Nesnelerin İnterneti (IoT) kavramına dikkat çekerek, uyumluluğun ötesine geçecek dijital dönüşümün tedarik zincirlerinde ve fabrika operasyonlarında kullanımlarıyla sağlanabilecek katma değer imkânlarını sunarken, ilaç takip sistemlerinin bilgi işleme ayağındaki çalışmaları ortak bir platformda yürütmeyi hedefleyen Open-SCS girişiminin Kurucu Eşbaşkanı Sn. Dr. Olgun Yenersoy (Advanco CEO) da bu konudaki güncel gelişmeleri aktarmıştır.

Buket Hekiman Bayraktar

## Biomerieux İlaç Sempozyumu



03.10.2018 tarihinde gerçekleştirilen Biomerieux İlaç Sempozyumu'na firmamızdan Sn. Banu Uzunalan ve Sn. Halil Çolak katılmışlardır.

Steril ilaç sektöründeki son gelişmeler ve yeniliklerin anlatıldığı, açılış konuşmasını Aydın Üniversitesi Direktörü Sn. Prof. Dr. Zeynep Dilek Heperkan'ın yaptığı seminerde, Industry Business Director Sn. Mehmet Baysal yönetiminde, konuşmacı olarak Almanya'dan İlaç & Kozmetik Avrupa Pazarlama Müdürü Sn. Oya Akçelik Durmuş ve Fransa'dan İlaç & Kozmetik EMEA Pazarlama Müdürü Sn. Charles Rio sunumlarını gerçekleştirdiler. Seminerin içeriği farklı ve önemli başlıklardan oluşmuş olup; steril üretimde kullanılan besiyerlerin kullanım kolaylığı, yenilikleri; validasyon ve etkinlik testlerinde kullanılan belirli sayıda hazırlanmış m.organizmalardaki güncel çalışmalar; sterilite testinde kısa sürede cevap almaya yarayabilecek yeni cihazların tanıtımı ve entodoksin testinde sınırsız kaynak kullanılarak geliştirilen hayvan dostu yeni metodlardan bahsedilmiştir. Firmamız adına önemli bilgileri barındıran bir seminer olmuştur.

Banu Erdoğan Uzunalan

## Dell Technologies Forum 2018 Etkinliği



Dell Technologies tarafından geleneksel hale getirilen ve 27 Eylöl'de İstanbul'da gerçekleştirilen, "Make it Real" konseptli "Dell Technologies Forum 2018" etkinliğine firmamızdan Sn.Yavuz Cengiz katılmıştır. Bu yıl düzenlenen etkinlikte, iş dünyasında ve teknolojide yaşanan dönüşüm gerçeği masaya yatırılmış, Intel ve Microsoft tarafından da desteklenen etkinlikte, Dijital Dönüşüm, BT Dönüşümü, Güvenlik Dönüşümü ve İş Gücü Dönüşümü başlıkları altında çeşitli sunumlar yapılmıştır.

Yavuz Cengiz



## III. Uluslararası Proses Güvenliği Sempozyumu



18-19 Eylül 2018 tarihleri arasında WOW Hotel, İstanbul Convention Center'da düzenlenen III. Uluslararası Proses Güvenliği Sempozyumu'na firmamızı temsilen Kübra Ağcıoğlu katılmıştır.

Sempozyum ile eş zamanlı olarak düzenlenen III. Proses Otomasyonu Zirve ve Sergisi'nde ise 48 farklı firma proses güvenliği ile ilgili ekipman ve çözüm önerilerinin tanıtımını yapmışlardır.

Sempozyumda Büyük Endüstriyel Kazaların Önlenmesi ve Etkilerinin Azaltılması Hakkındaki Yönetmeliğin süreçleri tartışılmış, Patlamadan Korunma Dokümanı hazırlıkları kapsamında yapılan hesaplama çalışmaları ile ilgili modelleme yazılımları, çevresel risk ve sağlık risklerinin değerlendirilmesinin proses güvenliği konusuna katkıları anlatılmıştır.

Kübra Ağcıoğlu

## Romanya Ülke Günü Semineri



İstanbul Sanayi Odası tarafından 06.09.2018 tarihinde yapılan Romanya Ülke Günü seminerine firmamızdan Sn. Ayşen Güven katılmış olup, Romanya ile ticari ilişkilerin güncel durumu hakkında ve ticaret yapılması durumundaki temas kişileri konusunda bilgi sahibi olunmuştur.

Ayşen Güven

## Excellence United Türkiye Semineri



09.11.2018 tarihinde Polat Renaissance Otelde gerçekleşen Excellence United Türkiye Semineri'ne firmamızdan Sn. Barış Boz, Sn. Erkan Korkmaz ve Sn. Ergin Akdoğan katılmıştır.

Uhlmann, Fette, Harro Höfliger, Glatt ve Bausch Ströbel firmalarından katılımcılar ilaç endüstrisinde dijitalleşme, ömür boyu verimlilik konsepti, mikro dozaj uygulamaları ve biyofarmasötik ürünlerin üretilmesi konusunda sunumlar gerçekleştirmişlerdir. Daha çok ilaç sanayine yönelik olarak tanıtımı yapılan makineler, sektör için çok büyük avantajlar ve yenilikler getirecek niteliktedir.

Ergin Akdoğan / Erkan Korkmaz

## Yıldız Teknik Üniversitesi Kimya Teknolojileri Kulübü - Tea Talk

Yıldız Teknik Üniversitesi, Kimya Teknolojileri Kulübü tarafından organize edilen ve farklı sektörlerde iş hayatını sürdüren profesyonelleri ağırladıkları "Tea Talk" etkinliğine firmamız Kalite Kontrol Müdürü Sn. Sinem Zorbozan Vural davet edilmiştir. 31.10.2018 tarihinde gerçekleşen etkinliğe, Kimya, Kimya Mühendisliği, Biyomühendislik, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Çevre Mühendisliği, Gıda Mühendisliği ve Metalurji Malzeme Mühendisliği bölümlerinden toplam 50 öğrenci katılmıştır. Sn. Vural önce eğitim ve iş hayatına dair bilgiler verdikten sonra ilaç sektörüne yönelik deneyimlerini öğrencilerle paylaşmıştır. Etkinliğin konseptine bağlı olarak, karşılıklı sohbet ve soru-cevap şeklinde devam eden oturumda katılımcılar "kimya sektöründe iş fırsatları, ilaç firmasında görev ve pozisyonlar, jenerik ürün geliştirilmesi, stajın önemi" gibi konularda sorularını iletmışlerdir. İki saat süren etkinliğin tüm katılımcılar için verimli ve eğlenceli geçtiğini umut ediyor, öğrencilere öğrenim ve gelecekteki iş yaşamlarında başarılar diliyoruz.

Sinem Zorbozan Vural

# Kişisel Koruyucu Donanımların Tanıtılması ve Sanal Gerçeklik Uygulaması

Kişisel koruyucu donanım tedarik firması 3M tarafından, 01.11.2018 tarihinde fabrikamızda tanıtım ve bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

- Kişisel koruyucu donanımlar ve uygulama örnekleri
- Yüksekte çalışma ve kapalı alanda çalışma
- Sanal gerçeklik deneyimi (Yüksekte çalışma)
- Kaynak ve taşlama makinası uygulamaları
- İletişimli kulaklık uygulamaları
- Motorlu solunum sistemleri uygulamaları
- Kişisel uyum testi uygulamaları

Tanıtım aracında bulunan ve fabrikamızda kullanmakta olduğumuz maske, eldiven, gözlük gibi kişisel koruyucu donanımlar hakkında detaylı bilgiler 3M yetkilileri tarafından ilgili çalışanlarla paylaşılmıştır.

Çalışanlarımızın etkin katılımı ile sanal gerçeklik uygulaması yapılarak, inşaat sahasında emniyet kemeri kullanımının ne kadar faydalı olduğu gözlemlenmiştir.

Volkan Aydemir



# Kimyasal Değerlendirme Uzmanlığı Sertifikasyonu



Kimyasalların kullanımı, çevre ve insana etkilerini kontrol ve takip amacıyla 23.06.2017 tarihinde bu konular ile ilgili yönetmelikler; "Kimyasalların Kaydı, Değerlendirilmesi, İzni ve Kısıtlanması Hakkında Yönetmelik" adı altında tek bir yönetmelikte toplanmıştır.

Bu yönetmelik kapsamında bulunan kimyasallar için kullanım alanı, kullanım miktarı, kullanan firmanın tedarik zinciri içerisindeki rolü gibi bir takım özelliklerine göre Kimyasal Değerlendirme Raporları, Kimyasal Güvenlik Raporları hazırlanması ve Çevre ve Şehircilik Bakanlığı veri tabanına "Kayıt"larının yapılması gerekmektedir.

Yönetmeliğin EK-18'i kapsamında ise yukarıda belirtilen rapor hazırlığı ve kayıt gibi işlemleri uygun eğitim programı sonrası yapılan sınav sonucunda başarılı olan Kimyasal Değerlendirme Uzmanlarının takip etmesi gerekmektedir.

Bu kapsamda firmamızdan Sn. Neşe Eriş ve Sn. Kübra Ağcıoğlu Haziran ayında katıldıkları 9 günlük eğitim sonrasında sertifika sınavını geçerek Kimyasal Değerlendirme Uzmanı olmaya hak kazanmışlardır. Bu kapsamda sertifika sürecini tamamlayan ilk grupta yer almış bulunmaktadır.

Kübra Ağcıoğlu



## Endüstri 4.0 Fuarı

Gerçekleşmiş proje örnekleri ile

# Endüstri 4.0

UYGULAMALARI

## Zirvesi ve Sergisi

16-17-18 Ekim 2018  
Salı - Çarşamba - Perşembe  
WOW Convention Center  
Atatürk Havalimanı Karşısı Yeşilköy - İstanbul

- Teori değil, uygulama örnekleri
- Sektör sektör Endüstri 4.0 uygulamaları
- Yurtiçi ve yurtdışından proje örnekleri



17-18 Ekim 2018 tarihleri arasında düzenlenen Endüstri 4.0 Fuarı'na katılım sağlanmış olup, fuarda ağırlıklı olarak imalat makinelerinin dijital ortamda verim (OEE) takibinin yapılmasına yönelik sistem tanıtımları incelenmiş, firma görüşmeleri yapılmıştır.

Alper Bigeçarslan

## Termoform Ambalaj Çözümleri ve Avantajları Semineri



Pharmaceutical films capabilities  
Pentapharm® films Klöckner Pentaplast

Advantages of Thermoforming Packaging Solutions



15.11.2018 tarihinde gerçekleşen Klöckner Pentaplast ve Honeywell'in termoform Ambalaj Çözümleri ve Avantajları Semineri'ne firmamızdan Sn. Artun Bal, Sn. Oğuzhan Dereli ve Sn.Hakan Çat katılmışlardır.

Seminer kapsamında Klöckner Pentaplast ve Honeywell firmaları ilaç sektöründe sıklıkla kullanılan pvc, pvdc ve aclar gibi yarı mamullerin geliştirdikleri yeni versiyonlarının tanıtımını yapmışlardır. Bu ürünlerin muadili olan film folyolara karşı avantajlarından bahsedilmiştir.

Artun Bal

## Ambalaj Fuarı



02.11.2018 tarihinde Ambalaj Fuarı'na firmamızdan Sn. Ergin Akdoğan ve Sn. Cem Uçar katılmıştır. Fuar; genel olarak plastik ambalaj , ambalaj makineleri ve malzemelerine yönelik düzenlenmiş olup, firma yetkilileri ile bilgi alışverişinde bulunulmuştur.

Ergin Akdoğan

# Avrupa ve Rusya İlaç Takip Sistemi Uyumluluk Workshop'u



Tracelink ve ESP firmalarının 25 Ekim 2018 tarihinde İstanbul'da Swissotel Bosphorus'ta ortaklaşa düzenlediği "Avrupa ve Rusya İlaç Takip Sistemi Uyumluluk Workshop" etkinliğine firmamızdan Sn. Yavuz Cengiz ve Sn. Ufuk Agun katılmışlardır.

Workshop'ta Türkiye'de uzun yıllardır hayatta olan İlaç Takip Sistemi'nin diğer ülkelerde başlatılması planlanan uygulamalarına nasıl uyumlu olunabileceğine dair bilgi paylaşımı yapılmıştır.

Yavuz Cengiz / Ufuk Agun

## TURKCHEM Kimya Fuarı

08 – 10 Kasım 2018 tarihleri arasında İstanbul Fuar Merkezi'nde gerçekleştirilen TURKCHEM Kimya Fuarı'na firmamızdan Sn. Necmettin Ayan, Sn. Kurtuluş Kazak, Sn. Volkan Türkyılmaz ve Sn. Selami Akpınar katılmışlardır.

Selami Akpınar

## Ürün Takip Sistemi Semineri



Sağlık Ürünleri Derneği (SURDER) tarafından 29 Kasım 2018 tarihinde Maslak Office Bulding toplantı salonlarında "Ürün Takip Sistemi (ÜTS)" konulu seminer düzenlenmiştir.

Firmamızdan Sn. Erol Bayraktar'ın katıldığı seminerde ülkemizde üretilen veya ithal edilen tüm tıbbi cihazların ve kozmetik ürünlerin, üretim bandından satılıp kullanıldığı yere kadar takibini sağlayabilmek, son kullanıcıya kadar ürünü izleyebilmek için geliştirilen bir proje olan Ürün Takip Sistemi (ÜTS) hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Erol Bayraktar

# İstanbul Ticaret Odası Tarafından Verilen Takdir Beratı



Şirketimiz; İstanbul Ticaret Odası tarafından 2016 Yılı Yüksek Düzeyde Kurumlar Vergisi Ödeyenler kategorisinde "Gümüş Madalya" Takdir Beratı ile ödüllendirilmiştir.

## PharmaVision Masa Takvimi 2019 Prof. Dr. Münir Ekonomi Koleksiyonundan Örnekler



Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman'ın tanıtım yazısı:

İş Hukuku konusunda duayen Prof. Dr. Münir Ekonomi'nin hukuk eğitimine ilaveten sanat tarihi de okumuş olması, tüm sanat dallarına ve arkeolojiye olan yakın ilgisi, beni her zaman çok etkilemiştir.

İstanbul Arkeoloji Müzesi'ne kayıtlı özel koleksiyonunu gördüğümde, bu nadide objelerin her sene çıkardığımız PharmaVision masa takvimi ile sizlere ulaştırılması fikri doğdu. Bu eşsiz eserlerin takvim sayfaları ile sınırlı olarak sadece küçük bir bölümünün sunumunu yapabiliyoruz. Koleksiyonun tamamını ise çok yakında bir kurumun müzesi içinde "Prof. Dr. Münir Ekonomi Özel Koleksiyonu" başlığı altında sergilenirken görebilme şansına sahip olacağız.

Sayın Hocamız Prof. Dr. Münir Ekonomi'nin bizlere her alanda aşıladığı enerji ile kendisine ve sizlere sağlıklı, mutlu, huzurlu, başarılı, sanat ve kültür faaliyetleri ile dolu yeni bir yıl dilerim.

Dr. Ünsal Hekiman  
Yönetim Kurulu Başkanı



# ÜÇLÜ SORUMLULUK

## Kış Döneminde Hava Kirliliği ile Mücadele ve Enerji Tasarrufu

Atmosferde toz, duman, gaz gibi kirleticilerin, insanlar ve canlıların sağlığını olumsuz yönde etkileyecek veya maddi zararlar meydana getirecek miktarlara yükselmesi, "Hava Kirliliği" olarak nitelenmektedir.

Kirlilik kaynağına göre -sanayi, enerji üretimi, ısınma/konutlar, trafik - hava kirliliğinin insanlar ve doğa üzerinde etkisi de farklı olabilmektedir.

Hava, canlı organizmanın yaşam sürecindeki en önemli öğelerden biridir. Bir insanın günde yaklaşık olarak 2.5 lt. su, 1.5 kg. besin, 10 – 20 m<sup>3</sup> hava gereksinimi olduğu kabulü ile açlığa 60 gün, susuzluğa 6 gün dayanabilen insan, havasızlığa ancak 6 dakika dayanabilmektedir.

Isınmadan kaynaklanan hava kirliliği özellikle kış döneminin başlaması ile birlikte artış göstermektedir. Kış aylarında ısınmadan kaynaklanan hava kirliliğinin temel sebepleri; ısınmada kalitesiz yakıtların (kükürt, kül ve nem oranı yüksek kalori değeri düşük kömürler) iyileştirilme işlemine tabi tutulmadan kullanılması, yanlış yakma tekniklerinin uygulanması ve kullanılan kazanların bakımlarının düzenli olarak yapılmaması olarak sıralanabilir. Bunların yanı sıra hızlı nüfus artışı ve şehirlerde nüfusun yoğunlaşması, şehirlerin büyürken meteorolojik şartlara göre konumlandırılmaması hava kirliliğini artırmaktadır.

Hava kirliliğinde trafik de önemli bir unsurdur. Şehir trafiğindeki araçların teknik bakımlarının yeterince yapılmaması, bilinçsiz kullanımı, eski araçların yaydığı emisyonlar, önemli kirleticilerdir.

Dünyanın ortak sorunu haline gelen bu duruma küresel bir önlem alınması gerektiği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan bir araştırma ile ilgili veriler;

Hava kirliliğine bağlı hastalıklar nedeniyle yaşamını yitirenlerin trafik kazasında yaşamını yitirenlerden kat kat fazla olduğu, verilere göre her yıl 4,2 milyon insanın hava kirliliğinin neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatını kaybettiği de belirtilmektedir.



Hava kirliliğinin en önemli diğer bir göstergesi ise karbon salımıdır. Ulaşım sistemlerinin ve küresel enerjinin atmosfere yaydıkları gazlar gezegenin ısınmasına neden olurken; hepimizin ihtiyacı olan elektrik enerjisinin üretimi, hava, su ve toprağı dolaylı veya doğrudan etkilemektedir.

Türkiye çevre ve hava kirliliğı oranlarına göre dünyada 108. sırada yer almaktadır.

Araştırılan 180 ülke içinde çevre karnesi iyi olan ilk 16'da bulunanların hepsinin Avrupa ülkeleri olduğu görülmektedir. İsviçre, Fransa ve Danimarka en iyi üçlüyü oluştururken, fosil yakıt üretim ve tüketiminde önde olan hiçbir ülke ise ilk sıralarda yer alamamıştır. Çin ise, 120. sırada yer almaktadır.

Hava kirliliğine hem ev, hem ofis hem de soluduğumuz mekânın ortak değerlendirilmesi şartını koyan araştırma; çevre bilinci anlamında cesur adımlar atan ülkelerin hava kalitesi, su, ağır metallerin durumu, ormanlar, balıkçılık, su kaynakları, tarım ve hava kirliliğı verilerinin tekrar gözden geçirilmesi gerektiğı sonucuna varmaktadır.

İnsan sağlığına en fazla tehdit oluşturan çevre ve hava kirliliğine karşı, tüm dünyanın ortak sorunu olduğu bilinerek küresel önlem alınması gerekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün ortaya koyduğu bu sonuçlar doğrultusunda sağlıklı bir yaşam için sağlıklı nefes almanın şart olduğu vurgulanmaktadır.

Hava ve çevre kirliliğı; başta akciğer sorunlarına, kardiyovasküler sistem (dolaşım sistemi) rahatsızlıklarına ve nörolojik problemlere kadar ilerleyen sorunlara neden olmaktadır. Özellikle uzun süreli hava kirliliğine maruz kalındığında örneğin otoyol çevresindeki yerleşim merkezlerinde konaklayan kişilerde bu şikâyetlere daha fazla rastlanmaktadır.

Sadece evsel yakıttan dolayı dumandan zehirlenerek yaşamını yitiren kişi sayısı bile yaklaşık 4 milyonu geçmektedir. Bu sebeple insan vücudunda daha da ağır hasarlara yol açmadan çözümü bulunması gereken konular arasında yer alan çevre ve hava kirliliğı oldukça önem arz etmektedir.

Tüm dünyada yüzde 91'lik kısmın kirlilik limitinin üzerindeki ortamlarda yaşamlarını sürdürdüğü sonucundan sonra; hava kirliliğine karşı önlem alınması zorunluluğı önemlidir.

Elif Uzun Duru

Kaynak: [www.cevreonline.com](http://www.cevreonline.com)

LabMedya Eylül-Ekim 2018 sayısı

# Ofis Egzersizleri



Ofiste bütün gün hareketsiz kalmak kas ve iskelet sisteminizi etkiler ve önemli hastalıklara neden olabilir. Bunları engellemek için vücudunuzu doğru postürde (duruşta) tutmanız gerektiğini ve günlük egzersizlere zaman ayırmayı asla unutmayın.

Duruş bozukluklarının nedeni genellikle ofiste, masa ve bilgisayar başında geçirilen uzun saatlerdir. Çalışma alanındaki masa ve sandalyenin ergonomik ve kişinin vücut yapısına uygun olması şarttır. Vücut dik, omurga doğal pozisyonunda, sırt ve bel destekli olmalıdır. Kollar da rahatça masanın üstüne konulabilmelidir. Eğer koltuk kolçaklı olursa, kişinin duruşu daha rahat olur. En önemli etken ise kişinin aynı pozisyonda çok uzun süre kalmamasıdır.

Ofis Çalışanlarının Sağlık Sorunları ve Çözüm Önerileri

1. Boyun sorunları
2. Bel sorunları
3. Yumuşak doku bozuklukları (sinir sıkışmaları, kas gerginlikleri ve kısılmaları, dolaşım bozuklukları, aşırı kullanım bozuklukları)

Fizik kondisyonunun kötü olması, bel ve boyun ağrılarının gelişimi ve dirençli olmasında rol oynayan en önemli faktörlerdendir. Ofis işlerinde çalışanların bu sorunları yaşamaması için eğitimden geçmesi gerekmektedir. Uygun çalışma programı, aralıklı yapılan egzersizler ve iş rotasyonu yararlı sonuçlar verecektir. Belimizin sağlıklı olabilmesi için, omurganın dört fizyolojik eğriliğinin -boyunda lordoz, sırtta kifoz, belde lordoz, kuyruk sokumunda kifoz- dengeli bir diziliş göstermesi gerekmektedir. Düzgün bir duruş, bu

eğrilikleri dengede tutmak demektir. Belimizi otururken, ayakta dururken, uzanırken, bir cismi kaldırırken veya yürürken dengede tutmamızda asıl hedef, güçlü ve esnek kas-eklem yapısına sahip olmaktır. Sonuç olarak ofis çalışanlarında, özellikle bilgisayar kullananlarda boyun ve bel sorunlarının yaşanmaması için iç ve dış risk faktörlerinin iyi belirlenerek giderilmesi gerekmektedir. İş dışında spor aktivitelerinin önerilmesi ve uygulanmasının sağlanması, beden sağlığı ve iş verimi açısından yararlı sonuçlar ortaya koyacaktır.

Bel bölgesi, hareket sisteminin mesleki ve sportif travmalardan en fazla etkilenen bölgesidir. Bel ağrısına neden olan hastalıklar zaman içinde kronik ağrı sendromları ve günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayacak boyutlarda sakatlıklara neden olabilir.

Boyun ağrıları da son derece sık görülmekte olup, özellikle büro çalışanlarında yaşam kalitesinin azalmasına ve fonksiyonların bozulmasına neden olmaktadır. Egzersiz yapmak bu rahatsızlıkları engellemeye yardımcı olur ve en iyi tedavi yöntemi olarak kullanılır.

Ofiste masa ve bilgisayar başında yapılan uzun süreli çalışmalarda mutlaka küçük molalar verilip, bu molalara bir takım egzersizler eklenmelidir. Bu egzersizler herkesin rahatça uygulayabileceği basit açma-germe hareketlerinden oluşur.

Volkan Aydemir

Kaynak : <http://volkan.com.tr/volmagazine/ofis-egzersizleri/>

## Veri Bütünlüğü Nedir?

İçinde bulunduğumuz sektör, insan sağlığını doğrudan etkileyen, toplumsal önem taşıyan bir sektör. Hastalık geçirmekte olan biri tarafından kullanılacak olan ürünlerin, olması gerektiği gibi üretilmesi ve analiz sonuçlarının uygun çıktıktan sonra serbest verilmesi kritik öneme sahiptir. Aksi halde iyileşmesinin gecikmesi, iyileşmemesi ve hatta daha kötü sonuçların doğması söz konusu olabilir. Bu nedenle üretim ve serbest verme aşamasında oluşturulan veya kullanılan her türlü veri büyük öneme sahiptir.

“Veri”, kullanılacak olan hammaddenin SAP’deki şarj numarası olabilir, tartıldıktan sonra AZO tarafından bastırılan etikette yer alan tartım miktarı olabilir, bir odanın temiz/kirli statüsü olabilir, bir personelin eğitim kayıtları, bir analizin sonuçları olabilir. Yani okuduğunuz veya yazdığınız her sayı ve metin, o ürüne ait verilerdir. Bir ürünün hastaya ulaşmasına kadar geçen süreçte birçok kararın alınması gerekir ve bu kararlar verilere dayanılarak verilir. Kararların doğru alınması için bu verilerin “doğru” olması şarttır. Hatta sadece doğru olmasının yeterli olmadığı, bunun yanında başka gerekliliklerin de olduğu ve kısaca ALCOA+ olarak isimlendirilen bazı prensiplerin uygulanması gerektiği görülmüştür. Bu prensipler aşağıdaki gibidir;



**Atfedilebilir (Attributable):** Veriyi üreten sistem veya kişiye refere edilebiliyor, atfedilebiliyor olmalıdır.

**Okunaklı (Legible):** Okunabilir ve kalıcı olmalıdır.

**Eşzamanlı (Contemporaneous):** Veri üretildiği anda eşzamanlı olarak kaydedilmeli veya incelenmelidir.

**Orijinal (Original):** İlk üretildiği anda kaydedilen hali veya onun gerçek kopyası olmalıdır.

**Doğru (Accurate):** Hatasız, gerçeğe ve standartlara uygun olmalıdır.

Şimdiye kadar yazılanların İngilizcilerinin baş harfleri ALCOA kısaltmasını oluştururken bunlara ilaveten “Eksiksiz”, “Tutarlı”, “Kalıcı” ve “Erişilebilir” olmasıyla ALCOA+ prensipleri tamamlanmış olur. Bu prensiplerin uygulanması sonucunda veri bütünlüğü gerçekleştirilir. Yani verinin doğruluğunun ötesinde, bütünlüğünün olması söz konusudur.

Yaptığımız iş, ürettiğimiz/kullandığımız veriler bilgisayar veya kâğıt dokümanlarla olsa da veri bütünlüğünün prensipleri aynı şekildedir. Siz de yaptığınız hangi işlerde veri bütünlüğünü uyguladığınızı düşünün ve bu prensiplere birer örnek bulmaya çalışın.

Ufuk Agun



## Tek kullanımlık eldiven nedir?

Tek kullanımlık eldiven, tüm eli kaplayan, yaygın olarak doğal veya sentetik kauçuktan üretilen koruyucu malzemedir. Zararlı çevresel etkenlere karşı korur. Aynı zamanda kişiyi ve/veya hastayı korumak için sağlık hizmetlerinde çalışanlar tarafından kullanımı zorunludur. Adından da anlaşılacağı gibi tek kullanımlık eldivenler sadece bir defa kullanmak için tasarlanmıştır ve kullanıldıktan sonra derhal bertaraf edilmelidirler.

## Tek Kullanımlık eldiven kullanımları:

Eldiven seçerken, yapılan işlemin yanı sıra, maruz kalınacak maddelerin potansiyel tehlikesi ve doğası dikkate alınmalıdır. Potansiyel zararlı maddeler ile çalışılırken, her kullanımdan önce eldivende, herhangi bir delik veya yırtık olup olmadığı mutlaka kontrol edilmelidir. Prensip olarak, testler ve sertifikalar sadece genel belirtiler olarak kabul edilir ve kullanımdan önce eldivenin amacına uygun koruma gereksinimleri karşıladığından emin olunmalıdır.

## Tek Kullanımlık eldiven çeşitleri, avantaj ve dezavantajları:

Tek kullanımlık eldivenler LATEKS, NİTRİL ve VİNİL olmak üzere üç çeşittir.

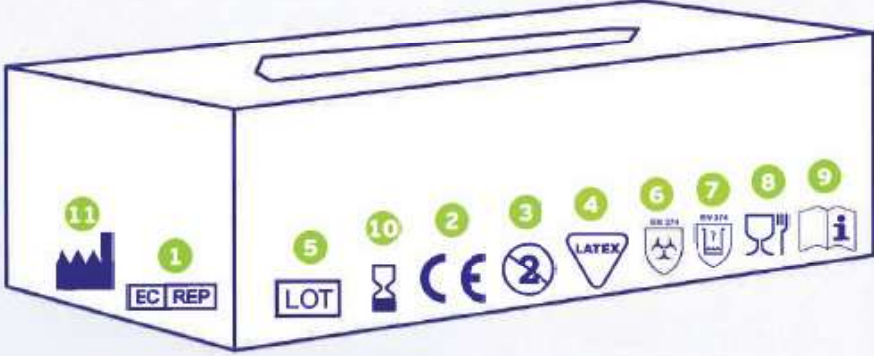
Doğal lateks eldivenleri giymek çok daha kolay ve rahattır. Karakteristik olarak en iyi konfor ve uyumluluk hissini verir. Dezavantajı, doğal lateks proteinlerinin, sürekli kullanımlarda alerjilere neden olmasıdır.

Nitril eldivenler, natürel latekse alerjik olan insanlar veya bir alerjinin gelişmesini önlemek isteyenler için alternatif olarak kullanılabilirler. Alerji geliştirme riskleri nispeten daha düşüktür.

Vinil eldivenler, mekanik basıncın ve bariyer korumasının daha önemsiz olduğu uygulamalarda ekonomik bir alternatiftir. Vinil eldiven lateks ve kimyasal alerjiden etkilenen kullanıcılar için daha uygundur. Vinil eldivenlerin üretiminde ana bileşen plastik olması dezavantajdır. Yağlar veya yağlı yiyecek maddeleri işlerken kullanımdan kaçınılmalıdır.

Genel olarak lateks hammaddesi çoğu asit ve alkaliye karşı iyi direnç göstermektedir. Ancak nitriller, özellikle yağlar ve çok sayıda kimyasala karşı yüksek dirençlidir fakat birçok solvante karşı geçirgendir. Bu nedenle eldiven kullanım öncesi, çalışılacak ilgili kimyasallara karşı dirençleri kontrol edilmelidir.

Eldiven kutuları üzerindeki simge ve semboller ne anlama gelir?



|   |               |                                                                                                                                                                    |    |               |                                                                                                                            |
|---|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>EC REP</b> | Üreticinin yetkili Avrupa temsilcisini tanımlar.                                                                                                                   | 6  | <b>EN 374</b> | Bir eldivenin EN 374 uyarınca etkili bir mikrobiyolojik bariyer olarak görev yaptığını gösterir                            |
| 2 | <b>CE</b>     | Ürünün CE direktiflerine uygun olduğunu onaylar; uygunluk değerlendirme prosedürüne dahil onaylanmış kuruluşu tanımlayan dört haneli bir sayı ile takip edilebilir | 7  | <b>EN 374</b> | EN 374'e göre düşük kimyasal risk için su geçirmez bir eldiveni nitelendirir                                               |
| 3 | <b>2</b>      | Ürünün sadece tek kullanım için olduğunu gösterir                                                                                                                  | 8  |               | Ürünün Avrupa Yönetmeliği 1935/2004 ve uygulanabilir hükümlerine uyum sağladığını ve gıda temasına uygun olduğunu belirtir |
| 4 | <b>LATEX</b>  | Eldivenlerin natürel lateksten olduğunu işaret eder                                                                                                                | 9  | <b>i</b>      | Kullanıcı talimatlarının okunması gerektiğini belirtir                                                                     |
| 5 | <b>LOT</b>    | İmalatçı parti numarasını belirtir. (MyGlove PPE CAT III eldivenleri için lütfen analiz sertifikası isteyiniz)                                                     | 10 |               | Son Kullanma tarihini gösterir                                                                                             |
|   |               |                                                                                                                                                                    | 11 |               | Üretim tarihini belirtir                                                                                                   |

Selami Akpınar  
Kaynak: [www.labmarker.com](http://www.labmarker.com)



## Gerçek Yaşınız Kaç?

**K**endine iyi bakan herkes, yaşla gelen değişimleri de dikkatle izler. Yaş deyip geçmemeli, onun da farklı ölçümleri, bir değil birkaç tipi var. Birincisi "takvim yaşı"; bu kimliğimizde yazan ve doğum tarihimizi esas alan yaşıdır. İkincisi "psikolojik yaş"; bunu sadece biz biliyoruz. Çünkü o "kendimizi nasıl hissettiğimiz" ile ilişkili bir tür "yaş algısı"nın ifadesi. Kendini kırkken ellisinde hissedenler de, yetmişken kırklı yaşların keyfini sürenler de olabiliyor bu yüzden. Üçüncüsüyse "biyolojik yaş". "Gerçek yaş" da aslında o. Başlıktaki soruya yanıt aranırken bu yaş dikkate alınmalıdır.

### Gerçek Yaş Testi

Tıpkı psikolojik yaş gibi biyolojik yaş için şaşırtıcı durumlar olabiliyor. Meselâ takvim yaşı elli olup da yetmişli yaşların yorgunluğunu sürenler var. Seksenli yaşlarda bile altmışlı yaşların dinçliği ve dinginliğini hissedenler de az değil.

### Peki, Sizin Biyolojik Yaşınız Kaç?

Bunun için faydalanabileceğiniz bazı testler var. Biri, ünlü "sağlıklı ve iyi hayat" uzmanı Amerikalı hekim Dr. Michael Roisen'in hazırladığı "Real Age/Gerçek yaş testi". Diğerleri daha kolay bir test. Sally Brown tarafından geliştirilmiş "statik denge testi". İki testi de aşağıda bulabilirsiniz.

### Statik Denge Testi: Çıkarın Çorapları

Ofiste, evde ya da bir kafede oturuyor olmanız fark etmez. Eğer hazırsanız bu kolay testin sonucunu hemen alabilirsiniz. Ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkarın. Saatinizin kronometre ayarını hazır hale getirin. Çıplak ayakla düz bir zeminde ayaklarınızı birleştirip gözlerinizi kapatın (test sonuna kadar da açmayın). Önce sağ ayağınızı 15 cm kadar yukarı kaldırın (eğer solaksanız sol ayağınızı kaldırmanız lazım). Gözlerinizi açmadan ve diğer ayağınızı yere koymadan dengeyi ne süre ile koruyabildiğinizi kronometre ile kaydedin. Farklı biyolojik yaşlar için tahmin edilen ortalama değerler şunlar:

- 04 saniye: 70 yaş
- 05 saniye: 65 yaş
- 07 saniye: 60 yaş
- 08 saniye: 55 yaş
- 09 saniye: 50 yaş
- 12 saniye: 45 yaş

## Hareket Her Yerde

Sağlık Bakanlığı'nın yeni uygulamaya soktuğu mükemmel bir proje var: HAREKET HER YERDE!

Biliyorsunuz 10 Mayıs "Dünya Aktivite Günü" olarak kutlandı. Sağlık Bakanlığının böyle bir projeyi aynı gün faaliyete geçirmesi sağlıklı yaşam tutkunları için son derece olumlu bir gelişmedir.

Hareket etmek sadece spor ayakkabıları, eşofmanları giyip yürümek anlamına gelmiyor. Attığınız her bir fazla adım daha çok sağlık, daha güçlü akciğer, kalp, böbrek, daha sağlam yaşlılık, daha güçlü bellek anlamına geliyor.

## Yaş 50'yi Geçince

Kıscası "bir adım bir nefes" demek. Hareket etmek sağlıklı yaşamın vazgeçilmez belirleyicilerinden biri. Hatta yaş elliye geçince beslenmenin de önüne geçip ilk sıraya o yerleşiyor. Bunun için de hayatın her anını her fırsatı kullanmamız lazım. Durakta otobüs beklerken kısa git geller yapın, adım atın. Fırsat buldukça asansörü bırakıp merdiven kullanın. Kısa mesafelere yürüyerek gitmeye çalışın. AVM'lerde dolaşın, havaalanlarını bile yürüme parkuru olarak kullanın. Özeti şu: Hareket her yerde. Her zaman, her yaşta ve herkese!

## Samimiyetle Yanıtlayın

Bu testi önemli bir "iyi yaşlanma" ustası, güvenilir bir "wellness" yani "iyi hayat" gurusu Dr. Michael Roisen geliştirdi. Dr. Roisen şimdilerde ABD'de Cleveland Kliniği'nin wellness merkezini yönetiyor. Test için yanıtlamanız istenen 20 soru var. Soruları lütfen "samimiyetle" yanıtlayın. Eğer "asla" yanıtını veriyorsanız 0, "ender" yanıtı veriyorsanız 1, "seyrek" yanıtı veriyorsanız 2, "sık" yanıtını veriyorsanız 3, "alışkanlık" yanıtı veriyorsanız 4 puan verin. İşte sorular...

- Günde 5-8 bardak su içiyor musunuz?
- Gece 22.30'dan önce uykuya geçip iyi uyuyor musunuz?
- Her gün egzersiz yapıyor musunuz? (yürüme)
- Sınırsız yemek yeme alışkanlığınızı önleyebildiniz mi?
- Duygularınızı özgürce dışa vurabiliyor musunuz?
- Stres ile mücadeleniz iyi ve hızlı mı?
- Kendinizi değerli bulup, kendinize iyi bakıyor musunuz?
- Diyetiniz dengeli mi? (Balık, meyve, sebze, tam tahıl)
- Hayvansal yağlar yerine zeytinyağı tercih ediyor musunuz?
- Bitkisel ağırlıklı beslenip sık sık balık yiyor musunuz? (kırmızı et yerine)
- Antioksidan destekler kullanıyor musunuz?
- Solunum egzersiz teknikleri kullanıyor musunuz?
- Kendinizi beğendiğinizi ifade etmekten korkmuyorsunuz değil mi?
- Kendinize de gülebiliyor musunuz?
- Pozitif düşüncede biri misiniz?
- Düzenli beslenip zaman zaman temizleme programı (detox kürleri) uyguluyor musunuz?
- Sağlıklı sosyal ilişkileriniz var mı?
- İşinizden keyif alıp, yaratıcı faaliyetler gösteriyor musunuz?
- 80 yaşın üzerinde sağlıklı yaşayan aile bireyleri var mı?
- Huzurlu musunuz?

### Biyolojik yaşıınız için skorları toplayın:

- 0 – 10: Kronolojik yaşıınıza 10 yıl ekleyiniz.
- 11 – 20: Kronolojik yaşıınıza 5 yıl ekleyiniz.
- 21 – 40: Kronolojik yaşıınız = Biyolojik yaşıınız.
- 41 – 60: Kronolojik yaşıınızdan 5 yıl çıkarınız.
- 61 – 80: Kronolojik yaşıınızdan 10 yıl çıkarınız.

Nermin Yücel

Kaynak: Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

# Firmamızdan Eğitim Haberleri

## 2018 Yılı İçerisindeki Eğitimlerimiz

Farmakovijilans eğitimleri yeni işe başlayan personellerin FAZ-1 oryantasyon eğitimleri kapsamına alınmıştır. Ayrıca halihazırda çalışmakta olan tüm personele planlı eğitim statüsünde verilmesi sağlanmıştır.

Gerek yeni işbaşı gerekse periyodik olarak yıl içerisinde verilmesi gereken planlı eğitimleri kapsayacak şekilde mevcut unvanlara göre alınması gereken prosedürel eğitimleri içeren eğitim matrisinin revizyon çalışmaları finalize edilmiştir. Tüm bölüm ve birimler tarafından bu matris referans alınarak yıllık bölüm içi eğitim planları oluşturulmuştur. 2018 yılı bölüm içi planlı eğitimleri bu kapsamda verilmeye devam etmektedir. Eğitimlerin takip edilebilirliği için de 2018 itibarıyla 3 aylık periyodlar yerine 6 aylık periyodlar belirlenmiştir.

Yönetim sistemi eğitimleri kapsamında değerlendirilen ve her yıl tüm çalışanlarımıza verilmekte olan "İlaç Üretiminde Kalite cGMP ve Risk Yönetimi" eğitimlerine devam edilmekte olup, toplamda Ekim ayının ilk çeyreğine kadar 4 oturum düzenlenmiştir.

TS EN ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi/Üçlü Sorumluluk, TS 18001 İSG-OHSAS İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi, TS ISO/IEC 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi, TS EN ISO/IEC 17025 Deney ve Kalibrasyon Laboratuvarları Kalite Sistemi, TS EN ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi gibi diğer yönetim sistemlerinin eğitimlerine de planlı eğitimler kapsamında devam edilmektedir.

## Bina ve Tesislerin Tahliyesi Tatbikatı



Olası acil durumlarda bina ve tesislerde çalışanların ve ziyaretçilerin hızlı ve güvenli bir şekilde bulundukları alanı tahliye edip, en yakın toplanma noktalarına ulaşmaları ve güvenli tahliye konusunda bilinç geliştirilmesi amacıyla genel tahliye tatbikatı yapılmıştır.

Tatbikat İş Güvenliği Uzmanı Sn. Volkan Aydemir tarafından yönetilmiştir. Acil durum anonsu verildikten sonra çalışanlar acil çıkış yollarını kullanarak toplanma noktalarına ulaşmışlardır.

Toplanma yerlerinde yoklama yapılarak herkesin binaları terk edip etmediği kontrol edilmiştir.

# BİLGİ GÜVENLİĞİ SÖZCÜK AVI BULMACASI

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | S | A | Y | N | I | C | P | D | İ | K | İ | Ş | İ | S | E | L | Ş | A | Y | İ |
| I | K | A | V | E | P | E | M | K | B | E | M | O | V | A | R | G | O | Y | A | L | S |
| K | Ü | S | D | T | M | E | S | O | Y | B | E | S | C | E | Z | S | O | S | Y | E | İ |
| E | Ç | P | C | E | V | E | M | L | D | Ş | H | A | P | E | U | L | T | İ | V | H | M |
| T | Ü | M | O | R | A | Ş | Y | A | Ö | L | B | İ | T | İ | Ş | İ | K | E | T | Ç | İ |
| D | K | S | Ö | S | İ | V | Ö | Y | T | Ö | P | E | L | I | Z | M | L | T | Ö | E | D |
| C | Y | A | H | T | E | M | I | H | L | Z | I | C | E | L | Ş | A | İ | E | S | U | S |
| T | Ö | P | Y | E | V | B | A | M | Ö | B | Z | I | L | A | M | Z | U | K | E | M | C |
| B | E | Ş | İ | N | İ | B | E | M | U | T | A | H | M | İ | N | D | Ö | N | E | O | P |
| Ü | D | H | I | Z | U | C | L | U | T | O | P | I | Z | C | L | I | M | İ | Ş | İ | D |
| Y | C | P | A | M | O | Y | A | C | E | M | O | D | A | Ş | V | A | T | K | Y | A | H |
| Ü | Ş | E | D | İ | L | M | E | M | E | L | İ | D | İ | R | E | Z | S | İ | T | O | S |
| K | İ | C | A | P | S | D | S | Ö | Y | L | E | N | M | E | M | E | L | İ | D | İ | R |

Cümlelerde ki büyük harfle yazılmış olan kelimeler, bulmacanın içine gizlenmiştir. Aranacak kelimeler, yukarıdan aşağıya veya soldan sağa dizilmişlerdir.

1. Şifreler, KOLAY hatırlanabilir ancak kolay TAHMİN edilemez olmalıdır.
2. Şifreler, herhangi bir yere not EDİLMEMELİDİR.
3. Şifreler, KÜÇÜK ve BÜYÜK harflerin karışımı olmalıdır.
4. Şifreler, herhangi bir dildeki ARGO, LEHÇE, TEKNİK kelimelerden oluşmamalıdır.
5. SIK periyotlarla değiştirilmelidir.
6. KİŞİSEL bilgilerden (Doğum tarihi, İSİM vb.) oluşmamalıdır.
7. AYNI şifre her yerde kullanılmamalıdır.
8. Şifreler kimseye SÖYLENMEMELİDİR.
9. Şifreler, TERSTEN yazılan kelimeler ve kısaltmalardan oluşmamalıdır.
10. Şifreler, klavyedeki BİTİŞİK harflerden veya rakamlardan (12345678, 222222 vb.) oluşmamalıdır.

Merve ÖKTEM



### **Birsen Tezer**

01 Mart 2019 22:00

Kadıköy Sahne

Büyülü sesiyle Birsen Tezer, 1 Mart'ta Kadıköy Sahne'de sizlerle...

İlk albümü Cihan'ı 2009 yılının Temmuz ayında yayımlayan Birsen Tezer, uzun süredir sahnede de birlikte çalıştığı müzisyen arkadaşları Derin Bayhan (davul), Emre Tankal (elektrik gitar), Gürol Ağırbaş (bas gitar), Tunç Öndemir (akustik gitar) ile yola ikinci albümleri "İkinci Cihan" ile devam ediyor.

### **Jülide Özçelik**

05 Şubat 2019 20:30

Zorlu PSM Studio

Caz konusunda ön yargılara sahip olanları dahi ürettiği müziğin hafif ve rahatlatıcı tınısıyla kendine doğru çeken Jülide Özçelik, kendine dert olarak yalnızca iyi bir caz sanatçısı olmayı seçmiyor. Aynı zamanda 'iyi bir müzik üreticisi' olma tutkusuna sahip olan sanatçı, aldığı eğitimi yaptığı Türkçe sözlü caz denemeleri ile bir araya getirerek caz dünyasına adeta kendi imzasını attı.



### **Mercan Selçuk Dans Topluluğu**

10 Mart 2019 19:00

Uniq Hall

Sanatçı bir ailede doğmuş olan Koreograf dansçı Mercan Selçuk'un dedesi Klasik Türk Müziğinin Üstadı Münir Nurettin Selçuk, babası ise ünlü müzisyen Timur Selçuk'tur... İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuari bale bölümünden mezun olduktan sonra, Londra'da modern dans eğitimi almış ve pek çok projede dans etmiştir. Klasik Bale ve Modern dans sanatını birleştirdiği koreografilerini, hem batı hem türk bestecileriyle buluşturduğu MSDT'nin ikinci eseri UYANIŞ'ın ilk gösterimi 10 Mart Uniq Hall'da gerçekleşecek.



### **Şeker Portakalı**

09 Şubat 2019

Sahne Maslak

Filiz Bozok'un yönettiği Şeker Portakalı oyunu, izleyicisiyle buluşmaya hazırlanıyor.

Çok fakir bir ailenin çocuklarından biri olan Zeze, 5 yaşında olmasına rağmen hayal gücü ve zekası çok gelişmiş, oldukça yaramaz bir çocuktur. Çok meraklı olan ve çevresindeki her şeyi keşfetmeye çalışan bu çocuk okumayı da erken yaşta öğrenmiştir, öğretmenin gözdesi olmuştur. Yeni taşındıkları evde bahçedeki ağaçlardan biri olan şeker portakalı fidanı Zeze ile konuşmaya başlar ve çok iyi iki arkadaş olurlar.



PharmaVision tarafından üç ayda bir yayınlanır ve ücretsiz dağıtılır.

PharmaVision San. ve Tic. A.Ş. adına sahibi: Abdullah Ünsal Hekiman

Yazı işleri sorumlusu: Fahrettin Kazak

Tasarım: Evren Toraman

Editör: Elgün Şendan Atik

Tarih: 01.2019

Baskı: ARYAN BASIM Tanıtım ve Matbaa Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti - Yüzyıl Mah. Mas-Sit Matbaacılar Sitesi 5. Cadde No: 57

34550 Bağcılar İstanbul / Türkiye Tel: +90 212 544 99 06 (pbx) Fax: +90 212 432 06 22 <http://www.aryanbasim.com.tr>