

Mayıs2022

68 HABERVİZYON



EDİTÖRDEN

Karlı ve soğuk bir kış sonrası özlemle beklediğimiz bahara ve sizlere altmış sekizinci sayımızla “merhaba” diyerek, Mayıs 2022 sayımızın sayfalarını aralıyoruz. Pandemi ile geçen iki senenin ardından özlediğimiz günlere yaklaşmanın heyecanını yaşıyoruz.

Firmamızın katıldığı eğitim, seminer ve denetimlerden haberlerin, hayatın içinde her zaman ihtiyaç duyduğumuz bilgi ve püf noktalarıyla dolu bilgilendirmeler ile Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği Slogan Yarışmamızdan haberlerin yer aldığı dergimizi yayımlıyoruz.

Sağlık içinde, sevgiyle ve sevdiklerinizle kalın.



İÇİNDEKİLER

Editörden

Tedarik Zinciri Yönetimi & Pandemi Sürecinin Etkileri

[Nesibe Dilruba Numanoglu & Hüseyin Tahsin Kaya](#)

ISPE TÜRKİYE Geleceğin Liderleri Etkinliği: "Kalite Kültürü" Eğitimi

[Ayşe Ünal Özdal](#)

Farmaekonomik Bakış Açısıyla COVID-19 Pandemisi

[Ayşen Güven](#)

PharmaVision Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği Slogan Yarışması

[İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü](#)

Empower Sign Off Eğitimi

[Gamze Özşen](#)

FDA'nın Yeni Taslak Klavuzuna Göre Steril Olmayan İlaç Üretiminde Mikrobiyolojik Kalite Değerlendirmeleri

[Hilal Eroğlu & Ogün Aygün](#)

Genel Metroloji ve Kalibrasyon ile Ölçüm Belirsizliği

[Halil Karasu](#)

PharmaVision RC Global Charter İmzalayıcılar Listesi

[Kübra Ağcioğlu](#)

PharmaVision Kadınlar Günü Kutlaması

[İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü](#)

İş Kazalarında Kaza İnceleme

[Volkan Aydemir](#)

European Pharmacopoeia Chapter 2.1.7

[Halil Karasu](#)

Düzce Çevrem İlköğretim Okulu'nda 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Kutlaması

[İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü](#)

Emekliye Ayrılan Çalışanlarımız

[İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü](#)

Biyoekonomi Nedir?

[Elif Uzun Duru](#)

Bir Bitkiyi Görmek Neyi Değiştirir?

[Elif Uzun Duru](#)

Evinizi ve Ailenizi Yıldırımdan Korumak Güvenlik İpuçları

[Volkan Aydemir](#)

Mobil İmza Nedir?

[Merve Öktem](#)

Çalışma Hayatındaki Riskler

[Dr. Cüneyt Göncer](#)

Kişisel Veri Çengel Bulmacası

[Merve Öktem](#)

Firmamızdan Haberler

[Vildan Ilgaz](#)

Kültür ve Sanat Haberleri

[Vildan Ilgaz](#)



Tedarik Zinciri Yönetimi & Pandemi Sürecinin Etkileri

23.12.2021 tarihinde ISPE tarafından online olarak verilen “Tedarik Zinciri Yönetimi & Pandemi Sürecinin Etkileri” Eğitimine, Malzeme Yönetimi ve Üretim Planlama Bölümü’nden Sn. Hüseyin Tahsin Kaya, İmalat Müdürlüğü’nden Sn. Nesibe Dilruba Numanoğlu katılmıştır.

İlgili eğitimde; ISPE Türkiye Geleceğin Liderleri Grubu tarafından tanıtım sunumu ve ardından konu uzmanı Sn. Ercan Andık tarafından “Tedarik Zinciri Yönetimi & Pandemi Sürecinin Etkileri” Sunumu aktarılmıştır.

“Tedarik Zinciri Yönetimi” konusunun; yıllık üretim bütçe adetlerini baz alarak ham madde, ambalaj malzemesi ve diğer tüm sarf malzemelerinin tedariklerinden, ürünlerin müşterilere ulaştırılmasına kadar olan bütün süreçleri kapsadığı belirtilmiştir. Bu süreçler; yıllık üretim bütçesinin hazırlanması, tedarikçilerin bulunması ve sertifikalandırılması, malzeme tedariki, malzeme kalite kontrolü, üretimin yapılması, bitmiş ürün kalite kontrolü, depolama ve dağıtım başlıkları altında incelenmiştir.

Bu süreçlere ek olarak tedarik zinciri yönetimindeki zorluklar üzerinde de görüşülmüştür.

Tedarik Zinciri Yönetimindeki Zorluklar aşağıdaki başlıklar altında tartışılmıştır;

- Karmaşıklık
- Stok
- Otonomi ve güç
- Uzmanlık ve risk
- Bilgi teknolojileri eksikliği
- Şirket kültürü yerine zincir kültürü (işbirliği) oluşturamama

Bir diğer konu olan “Covid-19’un Tedarik Zinciri Üzerine Etkileri” hakkında bilgiler aktarılmış olup, pandemi sürecinde oluşan etkiler genel olarak aşağıdaki konu başlıkları altında toplanmıştır.

- Kısa vadede oluşturulan evden çalışma ortamının orta ve uzun vadede kullanılmaya devam edileceği gerçeği, çalışanların evde geçici olarak oluşturdukları ortamı daha kalıcı hale getirmeye yönlendirilmesi
- Türkiye’nin ilaç ham maddesi gibi bazı spesifik malzemelerinin üretimine başlaması gerektiği ve dışa bağımlılığın bu kapsamda azalabileceğinin belirtilmesi



- Pandemi sürecinin tedarik zinciri üzerine etkisi aşağıdaki başlıklar altında özetlenmiştir;

- Online olarak sunulan “Tedarik Zinciri Yönetimi & Pandemi Sürecinin Etkileri” Sunumu’nun sonunda izlenecek stratejik aksiyonlar 5 farklı başlık altında toplanmıştır;

- Sektör bazında etkili bir oturum gerçekleştirilmiş ve PharmaVision'un fason üretici olması sebebiyle oturumda paylaşılan uygulamalar kısmi olarak uygulanmaya başlanmıştır.

Nesibe Dilruba Numanoglu & Hüseyin Tahsin Kaya

ISPE TÜRKİYE Geleceğin Liderleri Etkinliği: “Kalite Kültürü” Eğitimi

ISPE Sağlık Bilimleri Derneği bünyesinde, 10.03.2022 tarihinde Bayer Türkiye ve İsrail Ülkeleri Kalite Direktörü Ecz. Sn. İlknur Gümüşeli Hırçın tarafından verilen eğitime Kalite Güvence, Kalite Kontrol ve İmalat Müdürlüklerinden; Sn. Hilal Eroğlu, Sn. Ogün Aygün, Sn. Yasal Çelik, Sn. Ozan Şafak, Sn. Ecem Durgun, Sn. Çağrı Gerçek Sezen, Sn. Sezai Gedik, Sn. Meliha Köse, Sn. Şevval Maçe, Sn. Büşra Çölkesenoğlu, Sn. Eda Kılıçlar, Sn. Beyza Nur Kinsiz, Sn. Savaş Demir, Sn. Süleyman Çakmaktaş, Sn. Alev Bülent Ay, Sn. Duygu Topaloğlu Boz, Sn. Lora Çimen, Sn. Ayşe Ünal Özdal, Sn. Nesibe Dilruba Numanoğlu, Sn. Sercan Demir, Sn. Şerife Şirin Alan katılmıştır.

Eğitimde; kalite kültürünün öneminin firma yöneticileri ve tüm çalışanlar tarafından benimsenmesi ve sahiplenilmesi gerektiği vurgulanmış, kalite kültürünün bir kavram halinden çıkarılıp firma kültürüne dönüştürülmesinin öneminden bahsedilmiştir. Firmaların bu kapsamda vizyon, misyon ve stratejilerini hastayı düşünerek oluşturması gerektiği, firma içinde kültürel mükemmellik sağlanmasının oldukça önemli olduğu da belirtilmiştir.

Bunun sağlanması için göz önüne alınması gereken maddeler;

1- Liderlik ve Vizyon: Her firma kalite vizyonu yaratmalı ve bu vizyonu tüm organizasyona yaymalıdır. En üst düzey yöneticiden itibaren her düzeydeki tüm personel, kalite kültürünü benimsemelidir. Liderler diğer çalışanlara örnek olacağı için tutum ve davranışları çok önemlidir.

2- Düşünce ve Tutum: Düşünce ve tutum, performansı doğrudan etkileyen bir unsurdur. Doğru tutum ve düşünce performansı artırır. Yine bu kavramda liderler örnek alınır. Personele ve diğer konulara ait eksiklikler tamamlanabilir.

3-Gemba Yürüyüşü: Sorunun doğduğu yerde çözüm bulmaya çalıştığımız yöntemdir. Kimin yaptığına değil, gerçekten neden olduğuna odaklanılır. Olay yerinde inceleme olarak ifade edilir. Çalışan kişiler ve yöneticiler şeffaf olarak saha değerlendirmesi yapmalıdır. Kâğıt üzerindeki teorik analizler saha çalışması kadar etkili olamamaktadır. Bu sebeple saha çalışması yapılırken ilgili işi yapan personele danışılmalıdır. Genellikle sorunlar direk olarak o iş ile ilgilenen kişilerin fikirleri ile çözülür. Bir problem değerlendirilirken “Kim” diye değil “Neden ya da Nasıl” diye sorulmalıdır. Kişiler hedef gösterilmeden çözüm bulunmalıdır. Akabinde bir daha olmaması için ne yapılabileceği düşünülmelidir.

4-Kalite İndikatörleri: Mevcut Durum (GAP) Analizi yapılmalıdır. Kaliteyi geliştirmek için neler yapılabilir sorusuna cevap aranmalıdır. Bilgi transferi bu konuda çok önemlidir, organizasyon içerisine yayılmalı ve bilgiler paylaşılmalıdır.

5- Gözden Geçirme-Raporlama: Kalite kurallarına herkes uyum sağlamalıdır. Özellikle liderler kritik roledir.

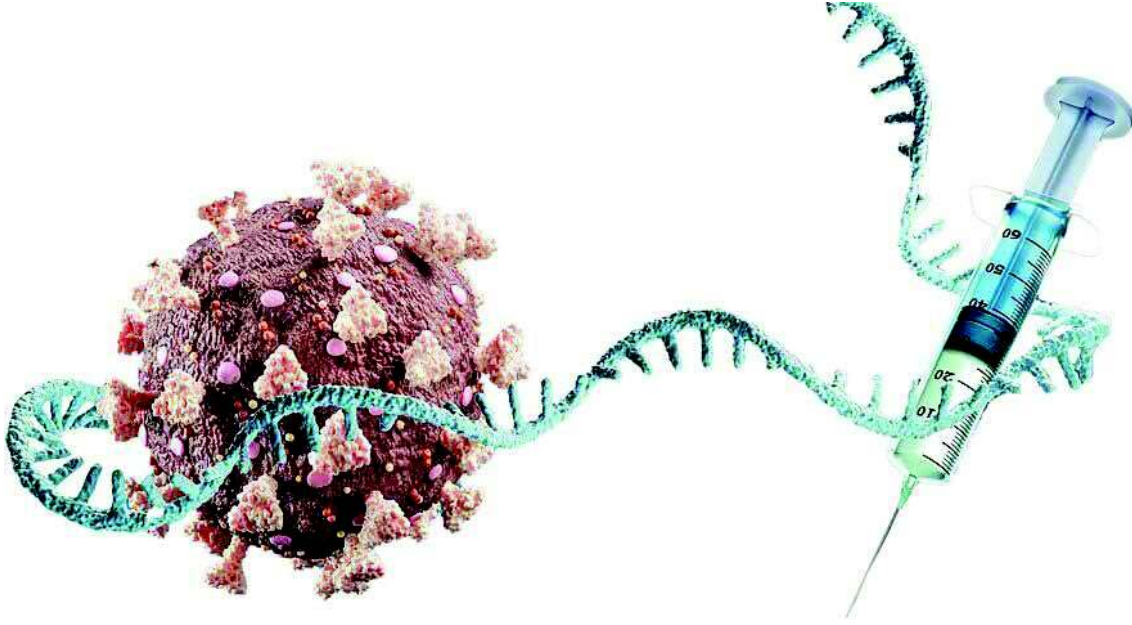
6- Kültürel Gelişmeler: İyileştirme çalışmaları yapılmalı, öğrenmeye ve gelişime açık bir organizasyon ile ekip oluşturulmalıdır. Gelişen sistemlerin en önemli konusu; problem çıktıktan sonra değil, çıkmadan çözüm bulmaktır. Kök neden doğru tespit edilmelidir.

Bir kültürün oluşması yıllarca sürebileceği ancak aidiyet duygusunun en tepeden en aşağı inmesi halinde kalite kültürünün daha sağlam temeller üzerine oluşturulmuş olacağı belirtilmiştir. İlacı kullanan kişi ile ilgili empati yapılabiliyor ise kalite kültürü edinilmiş demek olduğu ve kalite kültürünün kalite sisteminin çok önemli bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Kalite sisteminin yüreği, kalite kültürüdür.

İlgili eğitim sayesinde kalite sistemleri için kalite kültürünün büyük bir önem taşıdığı ve bu kavrama dikkat edilmesi gerektiği tekrar hatırlatılmıştır.

Ayşe Ünal Özdal

Farmakoeconomik Bakış Açısıyla COVID-19 Pandemisi



Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) tarafından, 28.01.2022 tarihinde webinar olarak gerçekleştirilen “Farmakoeconomik Bakış Açısıyla Covid-19 Pandemisi” Eğitimi’ne, İş Geliştirme Müdürümüz Sn. Ayşen Güven katılmıştır. İlgili eğitim; Sn. Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal Vural, Sn. Dr. İbrahim Muaz Yaradılmış, Sn. Dr. Tuncay Alkan’ın katılımı ile Sn. Prof. Dr. Bülent Gümüşel moderatörlüğünde gerçekleştirilmiştir.

Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıbbi Farmakoloji ABD Öğretim Üyesi Sn. Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal Vural, pandeminin üçüncü yılında dünyada sağlık ekonomisi hakkında bilgiler vermiştir.

Pandeminin dünyadaki hayat hikâyesinden bahsedilmiş ve Covid-19’un, Wuhan’da Aralık 2019’da ilk kez ortaya çıkmış olduğundan, 11.03.2020’de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edildiğinden ve ilaç erişim sürecinde ortaya çıkan bazı sorunlardan bahsedilmiştir.

Bu sorunlar;

1. Ham madde kısıtları (Hindistan, Çin),
2. Tedarik zincirindeki kırılmalar, sınırların kapatılması, depolamanın getirdiği maliyetler ve miat sorunu,
3. Satın almalar, şirket birleşmeleri nedeniyle jenerik üreticilerle ilgili sıkıntılardır.

Covid-19 ile ilgili aşı ve ilaç çalışmaları tüm hızıyla devam etmektedir.

Aşı hakkında mevcut durumda rakamsal veriler:

- 33 onaylı aşı,
- 197 onaylı aşı kullanan ülke,
- 170 aşı adayı,
- 557 aşı klinik çalışmaları,
- 62 aşı çalışması yapan ülke.

İlaç hakkında 31.12.2021 itibariyle rakamsal veriler:

- 670+ den fazla planlama aşamasında olan ürün geliştirme çalışmaları,
- 470+ den fazla FDA tarafından gözden geçirilen çalışmalar,
- 14 adet şu anda acil kullanım için yetkilendirilmiş Covid-19 tedavisi,
- 1 adet şu anda FDA tarafından Covid-19’da kullanım için onaylanan tedavi.

TİTCK, Ekonomik Değerlendirmeler ve İlaç Tedarik Yönetimi Dairesi Başkanı Sn. Dr. İbrahim Muaz Yaradılmış, Pandemi ve İlaça Erişim konularında değerli paylaşımlarda bulunmuştur.

- Pandeminin başlangıcı ile birlikte pazarda yer alan ruhsatlı ürünlerin arzının devamı için proaktif önlemler alınmıştır.
- İlaç firmaları ile görüşülerek üretim planları gözden geçirilmiş, gerekli taahhütler alınarak Covid-19 tedavisinde kullanılan ilaçların ithalatları ve ihracatları tedarik zincirini aksatmayacak şekilde planlanmıştır.
- Bölgesel değerlendirmeler yapılarak ham madde ve yardımcı madde konusunda alternatif tedarik noktaları belirlenmiştir. Ayrıca, mevcut stokların etkin kullanılabilmesi için, ilaç tedarik zinciri ilave önlemlerle sürekli yakından takip edilmiştir. Sağlık hizmetlerine erişimin aksamaması ve olası bulaş riskinin azaltılması amacıyla endikasyon dışı ve yurt dışı ilaç kullanım onay süreleri uzatılmıştır. Bu husus, SGK'nın duyurusu ile koordineli şekilde yapılmıştır.
- Covid-19 tedavisinde kullanılan ilaçların suistimalini önleme ve tedarik sıkıntısı yaşamamak amacıyla eczane satışlarının kısıtlanması ve sadece pandemi hastanesi eczanelerinden hastalara ulaştırılması sağlanmıştır.
- Tüm dünya için geçerli bir sorun olarak pandemi ile ilgili uluslararası otoritelerle yakın temaslı çalışarak Covid-19 tedavisinde kullanılan ilaçlara yönelik gerekli iletişim kurulmuştur. Ayrıca, ülke otoritelerine gerekli durumlarda resmi yazı yazılarak tedavi aşamasında kullanılan ilaçların temini konusunda bilgi alınmıştır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'ne (FDA) "Remdesivir" etkin maddeli ürün için 09.04.2020 tarihinde ürünün tedariki için firma ile iletişime geçilmesi gerektiği bildirilmiştir. Firma ile iletişim kurulmuş olup, ilacın temini sağlanabilmiştir. Bu kapsamda, firma tarafından bağış kabul edilmiş ve merkezler belirlenerek klinik kriterleri sağlanan hastalar için ilaç kullanılmıştır.
- Ülkemizde Covid-19 tedavisinde kullanılacak olan ilaçlar, Bilim Kurulu tavsiyeleri doğrultusunda Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanmakta ve buna uygun şekilde hastalara ilaç temini sağlanmaktadır.
- Kurum Ek Onayı Alınmadan Kullanılabilecek Endikasyon Dışı İlaç Listesi'nde; (Tosilizumab, Lopinavir, +Ritonavir etkin maddeli ilaçlar ve kullanım şartları) Covid-19 enfeksiyonu tanısı doğrulanmış hastaların tedavisinde kullanılmak üzere yayımlanmıştır.
- Yurt dışından temin edilip kullanılan ilaçların (Anakinra ve Remdesivir etkin maddeli ilaçlar) kullanım şartları ise 04.11.2021 tarihinde Kurum tarafından yayımlanan "Yurt Dışı İlaç Listesi"nde tanımlanmıştır.
- Bu iki listede tanımlanan kullanım şartına uygun olan hastaların tedavileri için Kurum'a başvuru yapılmasına gerek bulunmamaktadır.
- Ayrıca Covid-19 tedavisinde kullanılan diğer ilaçlarla ilgili hasta bazında Endikasyon Dışı ve Yurt Dışı İlaç Kullanım Başvuruları değerlendirilmektedir.
- Tedavide kullanılan ilaçların çoğu yerli üretim ile sağlandığı için pandemi döneminde ilaç arzında (vitaminler dahil) sıkıntı yaşanmamıştır.
- Covid-19 tedavisinde kullanılan ülkemizde ruhsatlı bulunan ilaçların stok ve tüketim sayıları (Antibiyotik, Antimalaryel, Antiviral, İnterlökin, C-vitamini, Vazoaktif ilaçlar, İnterferonlar, Heparin, genel Anestezikler, Benzodiazepin grubu ilaçlar) günlük takip edilmiştir.
- Pandemi döneminde Covid-19 hastalarında spesifik en çok kullanılan ilaçlara ait kullanım miktarları ve pandemi ile birlikte artış oranları aşağıdaki gibidir. İlaçların arz miktarlarının artırılması ve tedarik sorununun oluşmaması için yoğun takip ve destek verilmiştir.
- Pandemi sürecine ihtiyaç duyulan ilaçlara erişimin sağlanması ve artırılması amacıyla; Bakanlığın yayımladığı Covid-19 tedavi rehberinde yer alan ilaçlar ve bu ilaçlardaki etkin maddeleri içeren aynı veya farklı farmasötik formdaki ilaçlar için, pandemi sürecinin hemen başında 03.04.2020 tarihinde Öncelik Değerlendirme Kurulu tarafından tüm bu başvurulara yüksek öncelik statüsü verilmesi kararı alınmıştır.
- Bu karar sonrası "Favipiravir" etkin maddesini içeren ilaçlar Kurum tarafından yüksek öncelikli olarak değerlendirilmiş ve ruhsatlandırılmıştır. Molnupiravir etkin maddeli ilaca 2021 Aralık ayında ruhsatlandırma işlemleri için yüksek öncelik verilmiştir. Ayrıca, Covid-19 aşılı için Kurum Acil Kullanım onayı verilmiştir.
- Pandemiye kullanılan ve kullanılması için çalışmalar başlatılan, başlatılması planlanan veya doğrudan Covid-19 tedavisinde kullanılsa dahi yoğun bakımda ihtiyaç duyulacak ilaçlar belirlenmiş ve tüm çalışmaların takibi günlük olarak yapılmış ve paydaşlar ile sürekli diyalog kurulmuştur.

- Pandemi sürecinin başlangıcından günümüze kadar (2020-2021-2022) 9 tanesi olağan ve 1 tanesi de olağanüstü olmak üzere toplamda 10 adet Fiyat Değerlendirme Komisyonu (FDK) toplantısı gerçekleştirilmiştir. Bu başvuruların 2 tanesinde dönemsel Avro değeri belirlenmiştir. Toplantılarda detaylı ilaç fiyat listesinde yer alan 1732 adet ürün değerlendirilmiştir. Bunlardan 568 ürüne artış verilmiştir. Detaylı ilaç fiyat listesinde yer almayan, ilk fiyatlarını FDK'dan talep eden 41 ürün değerlendirilmiş ve bunlardan 15 ürünün ilk fiyatı FDK tarafından belirlenmiştir.

SGK, Genel Sağlık Sigortası Genel Müdürlüğü, İlaç Daire Başkanı Sn. Dr. Tuncay Alkan, Pandemi ve Geri Ödeme Kurumu Uygulamaları hakkında bilgi paylaşımları yapmıştır.

Genel Sağlık Sigortası, Türkiye nüfusunun %99,5'ünü finanse etmektedir. Genel olarak, prime esas uygulaması olmakla birlikte, 18 yaş altı nüfusta prim ödeme zorunluluğu yoktur.

- Pandemi döneminde kronik reçetelerin Sağlık Kurumu'na giderek reçete ettirilmeden ilaçların reçete edilmesi
- Pandeminin semptomatik tedavisindeki ilaçların ücretsiz verilmesi

imkânları sağlanmıştır.

Reçetesiz ilaçların alımı, doktorlara yönlendirilerek kademeli olarak sona erdirilecektir. Aralık 2021'de hastaların bir bölümünün reçetesiz ilaç alımları sonlandırılmış olup, bir bölümü Şubat 2022'de, bir bölümü de Nisan 2022'den sonra sonlandırılacaktır.

Acil kullanım onayları sadece Covid-19 ilaçlarına verilmeye devam edilecektir. Molnupiravir, DMO üzerinden Halk Sağlığı Merkezlerine gidecek ve dağıtımı oradan yapılacaktır.

Aşılar, varyant özelliği gösteren hastalıklarda öne çıkmaktadırlar.

670'den fazla aday molekül mevcuttur. Orta ve ileri seviyedeki hastalıklarda değil, bulaşın ilk günlerinde uygulanmaya yönelik olacaktır.

Aşı çalışmaları, ilaç araştırmalarına evrilecek gibi gözükmekte olup; bundan sonraki süreçte hastalığın yayılım ve ölüm riskini azaltan ilaçlar araştırılacaktır.

Ayşen Güven



PharmaVision Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği Slogan Yarışması



Türk ilaç sektöründe ilk olarak ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi ve Türkiye’de ilk olarak ISO 27701 Kişisel Veri Güvenliği Yönetim Sistem Sertifikasyonlarını alan şirketimizde, Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği Slogan Yarışması düzenlenmiştir. Yüksek katılımın olduğu slogan yarışmasında ilk üçe girenlere ödüller verilirken, sloganlardan afişler yaptırılıp, işyerinde sergilenerek çalışanlarımızın bilgi ve kişisel veri güvenliği konusunda farkındalığını artırması amaçlanmıştır.

Yarışmaya katılan tüm çalışanlarımızı kutluyor, değerli katkıları için teşekkür ediyoruz.

Yarışma sonucunda ilk on sırada yer alan sloganlar:

1. Kişisel verini koru, dolandırıcılık olmasın sonu. – Sn. Tahsin Onar
2. Kişisel verilerin değerlidir, güvence altına almak senin elindedir. – Sn. Ahmet Akboynuz
3. Şifreni yalnızca sen hatırla, tehditler hep yanı başında. – Sn. Lora Çimen
4. Hayatınız dilediği gibi aksın, kişisel verileriniz saklı kalsın. – Sn. Levent Erdoğan
5. Sanma ki her bilgi dijitale girince güvende; unutma her şeyi korumanın anahtarı sadece sende! – Sn. Nizamettin Üzümcü
6. Kişisel verilerini paylaşarak değil, kişisel verilerini koruyarak yaşa. – Sn. Evrim Öztürk
7. Sanal ortam deyip geçme, gerçekliğin fişini çekme. – Sn. İsmail Çevik
8. Görünmez tuzaklarla dolu sanal ortam, orada da mutlaka olmalı kişisel koruman. – Sn. Sezai Gedik
9. Tehdidin büyüklüğü ihmalin küçüklüğü ile başlar. Güvenliğini koruma altına al. – Sn. Mehmet Akif Dalcı
10. Sosyal mühendisliğin farkında, şüpheli bildirimlerin karşısında olalım. – Sn. Kübra Ağcıoğlu

İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü



Kişisel verilerini koru,
dolandırıcılık olmasın sonu.

Tahsin ONAR



PharmaVision Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği
Slogan Yarışması 2022

YARIŞMA BİRİNCİSİ



Kişisel verilerin değerlidir,
güvence altına almak senin elindedir.

Ahmet AKBOYNUZ

PharmaVision Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği
Slogan Yarışması 2022

YARIŞMA İKİNCİSİ



Şifre ni yalnızca sen hatırla,
tehditler hep yanı başında.

Lora ÇİMEN



PharmaVision Bilgi ve Kişisel Veri Güvenliği
Slogan Yarışması 2022

YARIŞMA ÜÇÜNCÜSÜ



Empower Sign Off Eğitimi

Likrom Analitik Çözümler Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş. tarafından gerçekleştirilen “Empower Sign Off Eğitimi”; 01.02.2022 tarihinde konunun uzmanı Sn. Sarper Özcan tarafından verilmiştir. Eğitime; Kalite Kontrol Laboratuvarı’ndan Sn. Berat Yılmaz, Sn. Behiye Aslı Çoruhli, Sn. Gamze Özşen, Sn. Gamze Erdenöz, Sn. Ahmet Hamdi Keleşoğlu, Sn. Sezai Gedik, Sn. Kadriye Onacak, Sn. İsmail Erdoğan, Sn. Ahmet Katırcı, Sn. Murat Karaköz ve Sn. Hazal Su Toklu katılmıştır.

İlgili eğitimde; HPLC ve GC cihazlarında kullanılan ve Empower yazılımında yer alan “Sign off (Elektronik İmza)” modülünün kullanıma alınabilmesi için detaylar belirtilmiş ve uygulanabilirliği incelenmiştir. Eğitim iki aşamada gerçekleşmiş olup, birinci aşaması seminer salonunda, ikinci aşaması ise cihaz başında yapılmıştır.



Sign Off (Elektronik İmza) Modülü

Elektronik kayıtlar üzerinden daha güvenilir, açıklanabilir, takip edilebilir bir şekilde verilerin incelenmesi ve yine güvenilir bir şekilde saklanması sağlanmaktadır. Analizlerin ve elde edilen sonuçların kontrolünün tamamlanması sonrasında; iki aşamada elektronik imza verilmekte olup, elde edilen bu veriler, ilgili personel tarafından kilitlenmektedir.

Elektronik imzanın ilk aşamasında; (Sign off-1) analizi gerçekleştiren analist, kendi kullanıcı adı ve şifresi ile onay verir ve ikinci aşamada (Sign off-2) ise ilgili grup sorumlusu/uzman, birinci elektronik imza sonrası elde edilen “Sign off ID” numarası ile verilerin incelenmesini ve kontrolünü sağlar. Elde edilen tüm veriler ve çalışma prosedürü uygun ise; kendine ait kullanıcı adı ve şifresi ile ikinci onayı verir, eğer herhangi bir uygunsuzluk tespit edilirse de red verir.

Elektronik imza; elde edilen verilerin uygun bir rapor formatına aktarılması sonrası verilir ve elde edilen bu raporda da ilk olarak “Sign off” modülü inaktif haldedir. Tüm sayfaların incelenmesi sonrası modül aktifleşir. Bu kapsamda, analistin ya da grup sorumlusu/uzmanın elde ettiği tüm verileri incelemeyen elektronik imza vermesi sistemsel olarak engellenmiş olur.

Ayrıca; sistem üzerinde yapılan ayarlar ile birinci elektronik onayı veren personelin, ikinci elektronik onayı vermesine izin verilmesi de engellenmektedir. Bu sayede sistem üzerinde (Sign off-1) ve (Sign off-2) yetkisi bulunan personelin aynı analiz için, her iki onayı vermesine de izin verilmemektedir. Tüm onayların tamamlanması sonrası; ilgili grup sorumlusu/uzman tarafından analize ait kanallar kilitlenir ve bu veriler üzerinde değişiklik yapılması engellenir.

Empower Sign Off Eğitimi ile modülün kullanımı hakkında detaylı bilgiler edinilmiş olup, analiz sonrası elde edilen bu verilerin, nasıl daha güvenilir bir şekilde kontrol edileceği ve saklanacağı hususunda ayrıca bilgi sahibi olunmuştur. Bu uygulamanın kullanıma geçişi sonrası raporlama aşamasında; daha az iş gücü kullanımı, veri-çıkıtlı sayısında bir azalma ve elde edilecek veri bütünlüğüne tam uyum sağlanmış olacaktır. Ayrıca; “Sign off” modülünün uygulamaya alınma süreci, “Tasarruf Projesi” kapsamında değerlendirilmektedir.

Gamze Özşen

FDA'nın Yeni Taslak Klavuzuna Göre Steril Olmayan İlaç Üretiminde Mikrobiyolojik Kalite Değerlendirmeleri

10.03.2022 tarihinde Pharma Best Practices tarafından gerçekleştirilen "FDA'nın Yeni Taslak Klavuzuna Göre Steril Olmayan İlaç Üretiminde Mikrobiyolojik Kalite Değerlendirmeleri Eğitimi"ne Kalite Kontrol Laboratuvarı'ndan Sn. Hilal Eroğlu ve Sn. Ogün Aygün katılmıştır.

İlgili eğitimde; katı, yarı katı ve sıvı dozaj formlardaki (tabletler, kremler, oral solüsyonlar ve süspansiyonlar) non-steril bitmiş ürünler ve etkin maddeler (API) için mikrobiyolojik kontrollerin sağlanması, kontaminasyon risk değerlendirmelerinin yapılabilmesi ve mevcut iyi üretim uygulamaları (cGMP) gereksinimlerine uyulması hakkında bilgiler verilmiştir.

Ürün kalitesini arttırmak ve hasta güvenliğini sağlamak için, üretim sırasında ve ürün raf ömrü boyunca non-steril ilaçlardaki olası mikroorganizmaların miktarını ve türünü belirlemek önemlidir. Non-steril ürünlerin steril olması gerekmez de, ürünün güvenliğinin ve etkinliğinin olumsuz etkilenebileceği bir mikrobiyolojik limit mevcuttur. Bu kapsamda cGMP yönetmelikleri, üretici firmanın kalite kontrol birimi tarafından piyasaya sürülmeden önce numune alınmasını ve test edilmesini gerektirir. Doğal olarak türetilen bileşenler (örneğin, bitki veya hayvan türevli bileşenler ve su gibi doğal olarak oluşan bileşenler) ürünün toplam biyolojik yüküne önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır ve mikroorganizma üremelerine imkân sağladığı için mikrobiyolojik testlere tabi tutulmalıdır. Örneğin su, non-steril ilaç üretiminde kullanılan yaygın bir bileşendir. Ancak numune alma noktalarındaki sınırlamalar ve uzun hatlara sahip olması nedeniyle su sistemindeki mikroorganizmaları tespit etmek zor olabilir. Bu zorluk biyofilm oluşumuna yol açabilir ve su bazlı bir ilacın mikrobiyal kalitesini etkileyebilmektedir. Bu sebeple uygun su sistemi tasarımı ve kontrolü, uygun mikrobiyal test limitleri ve rutin su kalitesi testi yapılması üretim için kritik öneme sahiptir. Tabletler ve kapsüller gibi non-steril katı ilaç ürünleri, ürünün raf ömrü boyunca genellikle mikrobiyal büyümeye izin vermeyen düşük su aktivitesine sahip olsa bile mikrobiyolojik kontrollerin sağlanması gereklidir.

Non-steril ilaç ürünleri üretim sırasında kontaminasyon sebebi ile mikrobiyal çoğalma riski altında olabilir. Örneğin, bir ürünün üretim prosesinin çeşitli noktalarında sulu solüsyonların kullanılması veya proses içi uzatılmış bekletme süreleri mikrobiyal çoğalmaya neden olabilir. Mikroorganizma kontaminasyonunu ve çoğalmalarını önlemek için hem sıvı hem de katı non-steril ilaç üretiminde kullanılan her işlem adımında mikrobiyolojik kontrolün sağlanması önemlidir.

Amerikan Farmakopesi (USP) ve Avrupa Farmakopesi (EP), non-steril ilaç ürünleri için genel olarak kabul edilen mikrobiyolojik test yöntemleri sunar. Ancak patojen mikroorganizmaların kapsamlı bir listesini sunmamaktadır; bu nedenle, firmalar gerekli olan ek kontrolleri ve kabul kriterlerini belirlemelidir. Bir mikrobiyal spesifikasyon oluşturulurken amaçlanan hasta popülasyonu, ilaç ürünü endikasyonu ve uygulama yolu dikkate alınmalıdır. Non-steril ürünlerin üretim süreci; üretim ortamının iyi tasarlanmış ve uygun şekilde kontrol ediliyor olması, patojen mikroorganizmaların kontaminasyonuna ve bunların çoğalmasına daha az fırsat sunar.

Riski en aza indirmek için; non-steril ürünler ve üretimde kullanılan diğer bileşenlerdeki mikrobiyolojik kontaminasyonun önlenmesi, kontrolü, imalat alanlarının çevre izlemelerinin yapılması gereklidir. Riske dayalı bir değerlendirme yapılabilmesi için, ürüne özgü özellikleri ve üretim süreci öğeleri temel olarak belirlenmelidir. Bu hedef ile tasarlanan sistemlerin mikroorganizmaların kontaminasyonunu ve çoğalmasını önleme olasılığı daha yüksektir. Bu öğeler; dozaj formu, su aktivitesi, ambalajlama, ürün ve bileşenleri, mikrobiyolojik limitler, üretim süreci adımları, su sistemi, çevre, temizlik ve sanitize edici maddeler ve personel olarak sıralanabilir.

Dozaj Formu: Sıvı ürünler diğer türlerden daha yüksek bir mikrobiyal büyüme potansiyeline sahiptir. Mikrobiyal büyüme potansiyeli sıralı olarak; sıvı, yarı katı ve katı olarak sıralanabilir.

Su Aktivitesi: Non-steril ürünlerin su aktivitesi, mikrobiyal büyümeyi engelleyecek kadar düşük olmalıdır. Yüksek bir su aktivitesine sahip olduğunda, mikrobiyal büyüme için daha yüksek potansiyel vardır ve ek üretim kontrollerine ihtiyaç duyulabilir.

Ambalajlama: Kap/kapak gibi primer ambalajların mikrobiyal kontaminasyona yol açabileceği öngörülmektedir. Bu sebep ile mikrobiyal kontaminasyon testlerinin yapılması gereklidir.

Ürün Bileşenleri: Gelen tüm hammadde partilerinin mikrobiyolojik olarak kullanıma uygun olduğundan emin olunması gerekmektedir.

Mikrobiyolojik Limitler: Bileşenler, proses içi malzemeler ve bitmiş ürünler için uygun mikrobiyal limitler belirlenmesi gerekmektedir.

Üretim Süreci Adımları: Özellikle üretim sürecinde; su bazı adımlar, depolama adımları ve proses bekletme periyotları sırasında mikroorganizmaların çoğalabileceği koşullar oluşabilir. Bu nedenle, ürün kalitesini korumak için bekletme süresi sınırları oluşturulmalıdır. Ürün veya ürün temas yüzeyleri kontrolsüz veya yetersiz kontrol edilen bir ortama maruz kaldığında çevresel faktörler mikrobiyolojik kontaminasyona sebebiyet verebilir.

Su Sistemi: Üretimde kullanılan su, diğer herhangi bir bileşende olduğu gibi, işlemede ve formülasyonda kullanım amacına uygun kalitede olmalıdır. Bileşen olarak kullanılan su, üretim alanı içinde işlendiğinde, arıtma sistemi iyi tasarlanmalı ve sıkı bir şekilde kontrol edilmeli, bununla birlikte bakımı yapılmalıdır. Su arıtma sistemlerinin bakım ve kontrolü, bozulmayı önlemek için parçaların proaktif olarak değiştirilmesini, sistemin sürekli olarak önceden belirlenmiş kalite özelliklerini karşılayan su üretebilmesini sağlamak için rutin izlemeyi içermelidir. İzleme prosedürü, uygun eylem ve uyarı limitlerini içermelidir.

Çevre: Hava kalitesinin kontrolünü sağlamak için tesislerin, ekipmanın ve çevre koşullarının yeterli olması sağlanmalıdır. Üretim tesisinde bulunan ve non-steril ilaç üretiminin kontaminasyonuna yol açabilecek mikroorganizmaları periyodik olarak tanımlamalıdır.

Temizlik ve Sanitize Edici Maddeler: Tesislerin temiz bir şekilde muhafaza edilmesini sağlamak için uygun temizlik/dezenfektan maddeleri kullanılmalıdır.

Personel: Personele iyi hijyen uygulamaları eğitimi verilmeli ve personelin bu kurallara uyması sağlanmalıdır.

Özetle; her ilaç üreticisi, non-steril ürün kalitesinin sakıncalı mikroorganizmalar tarafından etkilenmesini önlemek adına, üretim sürecini izleyip kontrol edebilen bir program oluşturmalı ve yetkili personellerin yeterli mikrobiyolojik uzmanlığa sahip olması sağlanmalıdır. Üretim sırasında bitmiş üründe ve ayrıca ürün raf ömrü boyunca (kremler ve merhemler gibi çok kullanımlı ürünler için özellikle önemlidir) mikroorganizma seviyesinin sınırlandırılması gereklidir.

Farklı ilaçlar risk potansiyellerine göre değişiklik gösterebilir, bu nedenle mikroorganizma türleri ve mikrobiyal sayılar açısından farklılıklar oluşabilir. Belirli sayıda mikroorganizmanın risk oluşturup, oluşturmadığını veya belirli bir izolatin varlığının sakıncalı olup, olmadığını belirlemek için aşağıdaki maddeleri dikkate almak faydalıdır.

1. **Ürünün kullanımı:** Ürün kullanımı sırasında oluşabilecek potansiyel risk uygulama yoluna (göz, burun, solunum yolu) göre değişiklik gösterebilir.
2. **Ürünün Doğası:** "Ürün mikrobiyal büyümeyi destekliyor mu?" "Yeterli antimikrobiyal korumaya sahip mi?"
3. **Hedef Kitle:** Oluşabilecek risk, yenidoğanlar, bebekler ve bağışıklığı zayıf bireyler için farklılık gösterebilir.

Her non-steril ürün imalatı yapan üretici, yukarıda verilen maddeleri dikkate almalı, ara ve bitmiş ürün mikrobiyolojik yük verilerini değerlendirebilecek bir program ile veri tabanına sahip olmalıdır.

Alınan bu eğitim ile edinilen bilgilerin PharmaVision uygulamaları ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Firma olarak; steril ürün tecrübesine sahip olmanın, non-steril ürünlerde de mikrobiyolojik olarak hassasiyet seviyesine büyük katkı sağladığı, bu eğitim ile de doğrulanmıştır. Bu tip eğitimlerle yenilikler takip edilmekte ve var olan bilgiler pekiştirilmektedir. Bununla birlikte; farkındalık her daim yüksek seviyede tutulmaktadır.

Hilal Eroğlu & Ogün Aygün

Genel Metroloji ve Kalibrasyon ile Ölçüm Belirsizliği

8-9-10.03.2022 tarihlerinde TSE'den Sn. Dr. Can Ekici tarafından online olarak verilen Genel Metroloji ve Kalibrasyon ile Ölçüm Belirsizliği Eğitimi'ne Mühendislik Bölümü'nden Sn. Alper Bigeçarslan, Sn. Halil Karasu, Sn. Bülent Aksoy ve Sn. Mustafa Yılmaz katılmıştır.

Üç gün süren bu eğitimde; ilk gün metroloji kavramı, ölçümlerin izlenebilirliği, temel ölçüm birimleri ve ölçme ile ilgili kavramlar, kalibrasyon tanımı, kalibrasyon periyotlarının belirlenmesindeki önemli noktalar, akreditasyon kavramı, kalibrasyon sertifikalarının hazırlanması sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilmiştir. İkinci ve üçüncü günlerde ise ölçüm belirsizliği ile ilgili konulara değinilerek örnek ölçüm belirsizliği hesaplamaları üzerinden konu irdelenmiştir.

Halil Karasu

PharmaVision RC Global Charter İmzalayıcılar Listesi

1993 yılında Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği koordinasyonu ile CEFIC Responsible Care (Üçlü Sorumluluk) taahhüdünü ülkemizde ilk imzalayan kuruluşlar arasında yer alan PharmaVision, 17.01.2022 tarihinde Responsible Care Global Charter'ı da imzalamış ve taahhüdümüz ICCA seviyesinde de tanınmıştır.

ICCA (International Council of Chemical Associations-Uluslararası Kimya Birlikleri Konseyi), dünya çapındaki kimyasal üreticileri temsil etmektedir. Avrupa Kimya Sanayi Konseyi (CEFIC) ve Amerikan Kimya Konseyi'nin (ACC) yöneticileri iki yılda bir sekreteryaya sorumluluklarını paylaşmaktadır. ICCA üyeleri, küresel kimyasal satışlarının yüzde 90'ından fazlasını oluşturmakta ve dünya genelinde 120 milyondan fazla kişiyi doğrudan veya dolaylı olarak istihdam etmektedir. Üyesi olduğumuz Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği, Avrupa Kimya Endüstrisi Konseyi'ne (CEFIC) bağlı bir organizasyondur. Bu kapsamda firma ismimiz, ICCA tarafından Mart 2022'de revize edilerek yayınlanan Responsible Care Taahhüdü'nü İmzalayan Firmalar Listesi'ne girmiş bulunmaktadır. Bu liste International Council of Chemical Associations (ICCA) Responsible Care® Global Charter'ı imzalamış olan 580'den fazla uluslararası şirketi içermektedir.

1993 yılında Üçlü Sorumluluk Taahhüdü imzalayan kuruluşumuz; çevre, sağlık ve iş güvenliği uygulamaları ile 1995, 2001, 2005 yıllarında Üçlü Sorumluluk Ödülleri almıştır. 2005 yılında yaptığı proje başvurusu ile CEFIC Avrupa Kimya Sanayi Konseyi'nden Mansiyon almıştır. Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemleri ile entegre olarak yürütülen Üçlü Sorumluluk programı kapsamında, Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği tarafından periyodik olarak gerçekleştirilen saha ziyaretleri/denetimleri başarı ile tamamlanmıştır. Çalışmalarımız uluslararası ölçekte de değerlendirilmektedir.

Avrupa Kimya Sanayi Konseyi (European Chemical Industry Council-CEFIC)'nin Başkanı Mr. Giorgio Squinzi ile yardımcıları Mr. Marcello Accorsi, Mr. Francesco Fiori ve CEFIC Genel Müdürü Mr. Hubert Mandery, Eylül 2012'de ülkemize gelerek Üçlü Sorumluluk Uygulamalarımız kapsamında, Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği Yönetim Kurulu Üyeleri ve dernek yönetimi ile birlikte Fabrikamızı ziyaret etmişler, çalışmalarımız kendileri ile paylaşılmıştır.

Kübra Ağcıoğlu

THE INTERNATIONAL COUNCIL OF CHEMICAL ASSOCIATIONS

Responsible Care[®] Global Charter

Responsible Care is the global chemical industry's unifying commitment to the safe management of chemicals throughout their life cycle, while promoting their role in improving quality of life and contributing to sustainable development.

As a signatory to the Responsible Care Global Charter my company will actively strengthen the Responsible Care initiative worldwide and is committed to:

- 1 A Corporate Leadership Culture** that proactively supports safe chemicals management through the global Responsible Care initiative
- 2 Safeguarding People and the Environment** by continuously improving our environmental, health and safety performance; the security of our facilities, processes and technologies; and by driving continuous improvement in chemical product safety and stewardship throughout the supply chain
- 3 Strengthening Chemicals Management Systems** by participating in the development and implementation of lifecycle-oriented, sound-science and risk-based chemical safety legislation and best practices
- 4 Influencing Business Partners** to promote the safe management of chemicals within their own operations
- 5 Engaging Stakeholders**, understanding and responding to their concerns and expectations for safer operations and products and communicating openly on our performance and products
- 6 Contributing to Sustainability** through improved performance, expanded economic opportunities and the development of innovative technologies and other solutions to societal challenges

PharmaVision

Company



CEO Signature

17.01.2022

Date



Approved by the ICCA Board of Directors, May 29, 2014



PharmaVision Kadınlar Günü Kutlaması



PharmaVision, 8 Mart Kadınlar Günü'nü tüm kadın çalışanlarıyla birlikte çiçeklerle kutladı. Biz biliyoruz ki kadın aydınlanmadıkça, her yer karanlıktır.

Bir gün değil her gün kutlanması dileğiyle.

İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü

İş Kazalarında Kaza İnceleme

06.01.2022 tarihinde İstanbul Sanayi Odası tarafından online olarak gerçekleştirilen İş Kazalarında Kaza İnceleme Eğitimi'ne Üçlü Sorumluluk Bölümü'nden Sn. Volkan Aydemir katılmıştır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü yetkilisi Sn. Şehmus Ünverdi ve İstanbul Kent Üniversitesi'nden Sn. Öğr. Gör. Yılmaz Karatepe'nin konuşmacı olarak sunumlarını gerçekleştirdiği eğitime, yoğun bir katılım olmuştur. Eğitimde; iş kazalarının sebepleri, korunma prensipleri, kök neden analizleri hakkında bilgiler paylaşılmış olup, meydana gelen iş kazalarına ait istatistiki bilgiler değerlendirilmiştir. Ayrıca iş kazalarının analizlerinin yapılması sürecinde kullanılan metotlar üzerinde de durulmuştur.

Volkan Aydemir

European Pharmacopoeia Chapter 2.1.7



24.02.2022 tarihinde Baykon Endüstriyel Kontrol Sistemleri Şirketi'nden konunun uzmanı Sn. Samih Yelekçi tarafından verilen European Pharmacopoeia Chapter 2.1.7 Eğitimi'ne; Mühendislik Bölümü'nden Sn. Halil Karasu, Sn. Bülent Aksoy, Sn. Mustafa Yılmaz, Kalite Kontrol Laboratuvarı'ndan Sn. Ali Emre Üntürk, Sn. Sena Sürer, Sn. Kadriye Onacak, Mikrobiyoloji Laboratuvarı'ndan Sn. Buse Özakaltun ve IPK Laboratuvarı'ndan Sn. Akın Aytaç katılmıştır.

Eğitimde; kalibrasyonla ilgili temel bilgiler (ölçüm birimleri, kütle tanımı, akreditasyon kavramı ile tarihçesi) ve European Pharmacopoeia madde 2.1.7'de geçen analitik amaçlı terazilerle ilgili revizyona ait, alt maddeler hakkında bilgiler verilmiştir.

Eğitimle birlikte; analitik terazilerin kullanımı sırasında dikkat edilmesi gereken yerleşim, günlük kontrol, çalışma limitleri gibi konularda bilgilerin tazelenmesi sağlanmış olup, özellikle micro terazilerde (10-5, 10-6, 10-7 hassasiyette) tartım yapılırken dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında bilgi edinilmiştir. Eğitim sayesinde katılımcıların yapılan revizyon ile ilgili olarak, firma içi uygulamaları gözden geçirme fırsatları olmuştur.

Halil Karasu



Düzce Çevrem İlköğretim Okulu'nda 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Kutlaması



PharmaVision olarak eğitime büyük önem veriyor ve öğrencilerin her bakımdan donanımlı olmasını önceliğimiz olarak görüyoruz. Düzce Çevrem İlköğretim Okulu ile artan projelerimiz ve iş birliklerimiz doğrultusunda, her zaman daha iyisini yapmak için çalışıyoruz. 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda da, çocuklara yönelik Atatürk kitapları hediye ederek desteğimizi sürdürmenin mutluluğunu yaşıyoruz.

İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü



Emekliye Ayrılan Çalışanlarımız



48 sene boyunca başarı ve özveriyle çalışan Sn. Oğuz Çolakoğlu, Şubat ayı itibariyle emekliye ayrılmış olup, kendisine aşağıdaki ifadelerin yazılı olduğu gümüş tabak Genel Müdürümüz ve Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Dr. Ünsal Hekiman tarafından takdim edilmiştir.

Sayın Oğuz Çolakoğlu,

Aynı adreste tarihi gelişim içinde şirket unvanları Türk-Hoechst, Hoechst Marion Roussel ve PharmaVision olarak değişse de, siz 48 sene boyunca üstün yeteneğiniz ve tecrübelerinizle bütün bu firmaların değişmez "Saygın Direği" oldunuz.

Sizi sakın, güleç ve yardımsever kişiliğiniz ile daima hatırlayacağız. Emeklilik hayatınızda, sağlık ve mutluluklar dileriz.

26.01.2022

PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş.



Emekliye Ayrılan Çalışanlarımız



Uzun yıllardır birlikte çalıştığımız Sn. Bedri Uzun, Ocak ayı itibariyle emekliye ayrılmış olup, kendisine aşağıdaki ifadelerin yazılı olduğu emeklilik plaketi Genel Sekreterimiz Sn. Av. Fahrettin Kazak tarafından takdim edilmiştir.

Sayın Bedri Uzun,

PharmaVision'daki çalışma hayatınız boyunca, çalışkan ve beyefendi kişiliğinizle gençlere ve arkadaşlarınıza daima örnek oldunuz. Değerli katkılarınız için teşekkür eder, emeklilik günlerinde size ve ailenize sağlık ve mutluluklar dileriz.

PharmaVision Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Sevgili mesai arkadaşlarımıza, emeklilik hayatında sağlık ve mutluluklar dileriz.

İnsan Kaynakları ve Hukuk Müdürlüğü





ÜÇLÜ SORUMLULUK

Biyoekonomi Nedir?

Biyoekonomi; sürdürülebilir bir ekonomik sistem çerçevesinde tüm ekonomik sektörlerde ürün, süreç ve hizmet sağlamak için biyolojik kaynakların bilgiye dayalı üretimi ve kullanılmasıdır.

Biyoekonomi; ekonomik mal ve hizmetlerin çevreye duyarlı bir şekilde sağlanmasına olanak sağlayan biyolojik süreçler ve yasalarla birlikte, doğal/biyolojik kaynakların bilgiye dayalı üretimi ve kullanımı olarak da görülebilir. Biyoçeşitliliği ve çevreyi korurken; daha yeşil, daha uygun maliyetli endüstriyel süreçler yaratır. Ek olarak, ekonomik kalkınma ve istihdam için fırsatlar yaratılmasına izin verir.

Biyoekonomi terimi, 2000'lerin ortalarından itibaren Avrupa Birliği ile OECD-Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü tarafından yeni ürünler, pazarlar ve kullanımları geliştirmek için kullanılmaktadır. Biyoteknolojinin kullanımına teşvik etmek için bir politika gündemi olarak kabul edilmesiyle de popüler hale gelmiştir.

Biyoekonominin Faydaları Nelerdir?

- Farklı paydaşların iş birliğini içeren, küresel ölçekte işbirliğine teşvik eden, açık ve yenilikçi bir yaklaşımdır.
- Sera gazı emisyonlarının azaltılmasına yardımcı olabilir.
- Enerji ve gıda üretimini yeniden yapılandırmaya yardımcı olarak fosil kaynaklara olan bağımlılığı azaltır.
- Doğal kaynakların daha akıllıca yönetilmesini sağlar.
- Disiplinler ve sınırlar arasında araştırmayı teşvik eder.
- Hem kentsel hem de kırsal alanlarda istihdam yaratma potansiyeline sahiptir.

Biyoekonomiye Neden İhtiyacımız Var?

Hızlı büyüme ve gelişme sebebiyle yenilenemeyen kaynaklara bağımlılık artmıştır. Dahası yenilenemeyen kaynaklar endişe verici bir hızla tükenmektedir. Çevreye zarar vermeden hızla yenilenebilir kaynaklara odaklanmak gerekmektedir. Bu dünyanın yaşanılabilirliğinin devamı için normal ekonomiden biyoekonomiye geçiş çok önemlidir.

Biyoekonomi Uygulamaları

Şu anda birçok ülkede, plastik poşet kullanımının yasaklanması gibi biyoekonomiyi destekleyen çeşitli stratejiler uygulanmaktadır. Örneğin; kömürden elektrik üretiminde önde gelen ülkelerden biri olarak kabul edilen Çin'de, artık güneş enerjisi ve rüzgâr gibi daha güvenli, yenilenebilir kaynaklar kullanılmaktadır. Benzer şekilde, yakın zamanda Pakistan'daki bir grup araştırmacı, plastiği bozabilen bir mantar türünü başarı ile izole etmiştir.

Yaşanabilir bir dünyanın sürdürülebilirliğini sağlamak için ülke politikalarının biyoekonomiyi dikkate alarak oluşturulması gerekmektedir.

Elif Uzun Duru

Kaynak: LabMedya Dergisi, internet



Bir Bitkiyi Görmek Neyi Değiştirir?

İnsanlar binlerce yıldır bitkiler ile besin, ilaç, estetik, sanayi ve diğer amaçlar doğrultusunda bağ kurmuşlardır.

İnsanoğlu, ilk çağlardan itibaren bitkileri yaşamlarının her alanına dahil etmiştir. Özellikle estetik anlamda bitkiler, insanların günlük yaşamının bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar yaşam alanları olan şehirlerin, sokakların, yol kenarlarının, orta kaldırımların (refüjlerin), evlerin, parkların ve buna benzer tüm alanların içine bitkileri yerleştirmiş durumdadır.

Bitkilerin insanlara binlerce yıldır iyi geldiği bilindiğinden, günümüze dek biyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde bitkiler kullanılmıştır. Bitkiler yalnızca dâhilen ve haricen kullanmakla değil; aynı zamanda koklama, dokunma ve hatta görme ile tedavi parçası olmaktadır. Günümüz bilimsel verileri de bunu destekler niteliktedir. Bir bitkiyi görmenin fizyolojik parametrelerin ölçülmesi ile gösterilebilecek düzeyde sakinleşmeyi ve rahatlamayı sağladığı bilinmektedir.

Bilimsel veriler ve istatistikler, hastanelerde bitkilere bakan pencerelere sahip hastaların, binalara ya da boş alanlara bakan pencerelere sahip hastalara oranla daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duyduğu ve daha hızlı taburcu olduklarını göstermektedir. Bu sebeple Kuzey Avrupa'da inşa edilen pek çok yeni hastanede hastaların vakit geçirebileceği bitkilere ayrılmış bölümler, hatta bazı yerlerde bitkilere ayrılmış bütün bir kat bulunmaktadır.

Yapılan bir araştırmada, öğrencilerin kendi odalarında yapmaları istenen testlerle, öğrencilerin performansı değerlendirilmiş ve neticede yukarıdaki örneklere benzer sonuçlar elde edilmiştir. Biraz dikkat toplamayı gerektiren bu testlerde; pencereleri yeşil alanlara bakan öğrencilerin, bina manzarası olan öğrencilere göre daha iyi sonuçlara sahip olduğu görülmüştür.

Günümüze dek yapılan onlarca bilimsel çalışma ile bitkilerin varlığının stresi azalttığı, dikkati artırdığı ve hastalıklardan daha hızlı iyileşme sağladığı bildirilmiştir. Dahası bitkiler insanların canlarını dahi korumaya aracı olmaktadır. Yapılan çalışmalar ile sıralı ağaçları olan caddelerde daha az kaza olduğu ve bol miktarda yeşil alanı olan mahallelerde daha az intihar ve daha az şiddet içerikli suçların görüldüğü gözlemlenmektedir.

Sonuç itibari ile bitkilerin varlığı hatta bitkileri görmenin insan sağlığını olumlu yönde etkilediği, dikkat ve öğrenme açısından da yine olumlu yönde etkileri olduğu anlaşılmaktadır.

Elif Uzun Duru

Kaynak: LabMedya Dergisi, İnternet



Evinizi ve Ailenizi Yıldırımdan Koruyacak Güvenlik İpuçları

Çoğu insan, gök gürültülü fırtınada dışarıya çıkılmaması gerektiğini bilir ancak kapalı bir yer bulmak kötü hava koşullarından korunmak için yeterli değildir. Yıldırımın evinizde ne tür etkiler yaratacağını bilerseniz daha hazırlıklı olabilirsiniz.

Bulut ile yer arasında meydana gelen yüksek gerilimli bir elektrik boşalması olan yıldırım, 1 milyar volta yakın elektrik yükü taşır. Evinizi ciddi şekilde etkileyebilecek yıldırım çarpması, aşağıdakiler için risk yaratır:

- **Elektronik Eşyalar:** Prize takılı olan eşyalar yıldırımdan etkilenebilir. Gök gürültülü fırtına esnasında veya hemen sonrasında elektronik cihazlarınızı prizde bırakmayın; oluşan ekstra elektrik akımı, sizi de çarpabilir.
- **Tesisat:** Metal borular yıldırımı iletebilir; bu yüzden gök gürültülü fırtına esnasında açıktaki borulara dokunmayın, duş almaktan veya banyo yapmaktan ya da musluğu kullanmaktan kaçının.
- **Metal Nesneler:** Evinizdeki metal pencere ve kapı çerçeveleri ile diğer metal eşyalar, yıldırım çarpması sırasında elektriği iletebilir. Pencere ve kapıları kapatıp, güneşlik ve perdeleri çekin. Gök gürültülü fırtına esnasında veya sonrasında bir süreliğine bu nesnelerden uzak durmaya dikkat edin.
- **Ağaçlar:** Yıldırımlar, ağaçlara düşer diye bilinir ancak ağaçlardan evinize de sıçrayabilir.

Evinizi ve ailenizi yıldırımdan korumak için, evinize bir yıldırımdan korunma sistemi kurabilirsiniz. Bu sistem, düşen yıldırımın akımını oluşturan minimum dirençli bir hat aracılığıyla toprağa ileten bileşenlerden oluşur. Bu hat olmadığında; yıldırım, toprağa ulaşmak için telefon hattı, elektrik hattı ve doğalgaz ya da su boruları gibi evinizdeki herhangi bir iletkeni kullanarak büyük zarara sebebiyet verebilir. Yıldırımdan korunma sistemi, evinize yıldırım çarpmasını önleyemese de yıldırımın neden olduğu hasar ve yaralanmaları azaltabilir.

Eve kurulan yıldırımdan korunma sistemleri, genellikle aşağıdaki malzemelerden oluşur:

- **Paratonerler:** Yıldırım çarpmasını kesecek şekilde tasarlanan ve belirli aralıklarla çatınıza monte edilen bakır veya alüminyum çubuklar.
- **Ana İletkenler:** Paratonerleri sistemin diğer parçalarına bağlayan metal kablolar.
- **Topraklama Çubukları:** Akımı yapıdan uzaklaştırmak için toprağın en az 10 fit altına yerleştirilen ikiden fazla çubuk.
- **Bağlar:** Yıldırımın nesneler arasında sıçramasını önlemek için yıldırım ve topraklama çubuklarını ana iletkenlere bağlar.



- **Aşırı Gerilim Koruyucular:** Elektrik akımındaki artışların, yangına neden olmasını önlemek üzere ana elektrik panosuna monte edilir. Maliyeti, döşenen çubuk ve kabloların sayısına bağlı olarak değişen yıldırımdan koruma sistemleri, yaptığınız yatırıma değecektir.

Aşağıdaki durumlardan biri sizin için geçerliyse bu sistemlerden almayı düşünebilirsiniz!

- **Evinize daha önce yıldırım düştü.** Yıldırım aynı yere iki kere düşmez sözünün aksine, aynı noktaya birden fazla yıldırım düşebilir. Empire State Binası'na yılda ortalama 100 kez yıldırım düşüyor.
- **Bulunduğunuz bölgede sık sık gök gürültülü fırtına meydana geliyor.** Yakınındaki bir elektrik hattına düşen yıldırım, tesisat veya elektrik kabloları aracılığıyla evinize taşınabilir.
- **Komşularınızın koruma sistemleri var.** Yıldırım bazen bir yapıdan diğerine sıçrayabilir. Komşularınızın evi korunuyorsa sizinki de korunmalıdır.
- **Evinizin en fazla 10 metre uzağında evinizin boyundan daha uzun ağaçlar bulunuyor.** Yıldırım çarpmalarına maruz kaldıkları için uzun ağaçlara koruma sistemleri kurulması önerilmektedir. Unutmayın ki ev sahibi olarak evinize sığınmak gök gürültülü fırtınadan korunmanın sadece bir adımını oluşturuyor. Burada kısaca açıkladığımız, gerekli güvenlik önlemlerinin alınması ise ailenizin ve evinizin genel güvenliğinin sağlanmasına büyük bir katkıda bulunabilir. Nadir de olsa gerçekleşen yıldırım düşme olayı gibi hayatın beklenmeyen tüm durumlarına karşı kendinizi ve sevdiklerinizi güvence altına almayı göz ardı etmeyin.

Volkan Aydemir

Kaynak: <https://www.metlife.com.tr/blog/guvenlik/ailenizi-ve-evinizi-yildirimdan-koruyacak-guvenlik-ipuclari/>



Mobil İmza Nedir?

Mobil imza, dijital ortamda hazırlanan dokümanların imzalanması için kullanılan bir sistemdir. Mobil imzanın, 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre ıslak imza ile aynı hukuki geçerliliğe sahiptir. Bir grup sayısal veriden oluşan mobil imza; hem kişinin belgeyi imzaladığını gösterir hem de belge üzerinde herhangi bir değişim yapılmadığını taahhüt eder.

Mobil imza hizmeti; GSM operatörleri tarafından sağlanır ve bu nedenle de mobil imza hizmetini kullanabilmek için mobil imza ile uyumlu bir SIM kart sahibi olmalısınız. Böyle bir SIM kart aldıktan sonra operatöre göre değişen aylık servis ücretini ödeyerek, mobil imza kullanmaya başlayabilirsiniz.

Mobil imza hizmeti; şu an için internet sitesinden alınamıyor, bunun için mutlaka nüfus cüzdanınızla beraber GSM operatörünüzün şubesine gitmelisiniz. Böyle olması çok daha iyi çünkü mobil imzanın hukuki geçerliliği, ıslak imza ile aynı olduğu için yüz yüze görüşme yapmak çok daha güvenli olacaktır.

Mobil İmza Nerelerde Kullanılır?

- e-Devlet Kapısı üzerinden ulaşabileceğiniz tüm uygulamalar
- Elektronik Kamu Alımları Platformu
- Kamu İhale Kurumu
- Bakanlık uygulamaları
- UYAP
- e-Çevre izni
- Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihazlar Kurumu
- Tüm özel ve kamu bankalarının internet bankacılığı hizmetleri

Kimler Mobil İmza Kullanmalı?

Mobil imza herkes tarafından kullanılabilir. Özellikle; resmi kurumlar ile sık sık görüşmeler yapan ve dijital dokümanlar üzerinden işlem yapan kişilerin mutlaka mobil imza kullanması öneriliyor. Yalnızca e-Devlet Kapısı'na ve internet bankacılığına kolay giriş yapmak için de mobil imza kullanabilirsiniz.

Merve Öktem

Kaynak: <https://www.webtekno.com/mobil-imza-nedir-nasil-alinir-h116567.html>



Çalışma Hayatındaki Riskler

Modern yaşam, çalışanları hareketsizliğin olumsuz sonuçları ile karşı karşıya bırakırken, bunun sonucunda ise boyun, omur, sırt ve bel bölgesindeki ağrılarla karşı karşıya kalmaktayız. Ağrı, akut ve kronik ağrı olmak üzere ikiye ayrılır.

Akut Ağrı; bir doku hasarının sonucu uyarıya yanıt olarak ortaya çıkan, duygusal bir tepkidir.

Kronik Ağrı ise; akut olarak onu başlatan hasar veya hastalık ortadan kalktığına da devam eder, sebepten çok algılama sistemindeki değişikliklere bağlıdır. İş yaşamında en çok karşılaşılan ağrılar arasında; boyun ağrıları, omuz ağrıları, sırt ve bel ağrıları ile ellerde uyuşma öne çıkmaktadır.

Boyun Ağrısı: Boyun ağrısının genel belirtileri arasında; ağrı ile birlikte kollarda uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük gibi belirtiler görülmektedir. Meslek grupları içerisinde; bilgisayar kullanıcıları, sekreterler, ofis çalışanları ve teknisyenler bu durumdan en çok şikayetçi olan gruplar arasında yer almaktadır. Meslekleri gereği uzun süreli sabit pozisyonda çalışanların, kas gruplarında zorlanma meydana gelmekte olup, bu duruma önem verilmezse de devamlı gerilen kaslar vücut duruşunda bozulmaya ve zamanla ilişkili vücut kısımlarında yukarıda da bahsedildiği gibi; ağrı, uyuşma, karıncalanma ve güçsüzlüğe neden olmaktadır. Çalışma sırasında en çok yapılan hatalar arasında, telefon ahizesinin boyuna sıkıştırılması gelmektedir. Ağrı için ergonomi önemlidir, bu nedenle de iş sırasında beş dakikalık aralar vermek, boyun izometrik kasılmaları olarak tanımlanan hareketleri 5-10 kez yapmak, uyurken boyun kavisini destekleyen yastık kullanmak da ağrının azalmasına fayda sağlamaktadır.

Omuz Ağrıları: Günlük hayatta ağır çantalar taşımakla birlikte, kolları sürekli yazma pozisyonunda tutmak, omuz ile ilişkili sırt ve kürek kemiği bölgelerinde oluşan kas ağrılarına, kas kısıklıklarına neden olmaktadır. Bu şikâyetleri önlemek için; omuz kuşağını maksimum hareket açıklığında kullanmak, egzersizleri günde en az 3-5 kez tekrarlamak gerekmektedir. Bunlarla birlikte; ofiste ellerimizi birleştirip, başımızın üzerine ve sonrasında sırtımıza getirmeye çalışarak, bu hareketi birkaç kez tekrarlamak da faydalıdır. Ayakta dururken ise, birkaç defa öne eğilmek tavsiye edilen egzersizler arasında yer almaktadır.

Sırt ve Bel Ağrıları: Çalışanların en sık rastlanan sorunlarının başında sırt ve bel ağrıları gelmektedir. Mesleki risk faktörleri arasında; vibrasyona maruz kalma, ağır kaldırma ve monoton meslekler yer almaktadır. Sürücüler, ağır kaldıran işçiler, ofis çalışanları, sağlık çalışanları ve temizlik görevlileri en çok sorun yaşayan meslek grupları arasında yer almaktadır. Sırt ve bel ağrılarında, bel hareketlerinde azalma ve bel kaslarında güçsüzlük önemli risk faktörüdür. Kişisel bir faktör olarak sigara içmemek de önemlidir. Çalışanlar, ergonomik çalışma konusunda eğitilmelidir. Ergonomik değişiklikler çalışanın moral ve motivasyonunu artırırken, sakatlanmalar da azalmaktadır. Sırt ve bel ağrılarını önlemek veya en aza indirmek için alınabilecek önlemler arasında; diz seviyesinden aşağıya ya da ayağın yere temas etmeyeceği oranda yüksek bir yere oturmamak, otururken de belin arkasını ufak yastık ile desteklemek gerekmektedir. Yerden bir ağırlık kaldırmamız gerekirse; belden eğilmemeli, bunun yerine dizleri maksimal büküp, gövdeyi cisme yaklaştırılmalı ve yine aynı şekilde doğrulmalıdır. Bir eşyayı kuvvetle itmekten veya çekmekten kaçınılmalı, mutlaka yapmak gerekiyor ise, dikkatli bir şekilde ve vücudumuza eşit oranda yüklenerek itilmelidir.

Ellerde Uyuşma: Güçsüzlük ve kramp, ofis çalışanlarının şikâyetleri arasındadır. Boyun fıtığına bağlı olabileceği gibi el bilekte kullanımın ortaya çıkardığı sinir sıkışmaları da etkindir. Karpal Tünel Sendromu; el bilek kanalında median sinirin tekrarlı hareketlerde mekanik baskı sonucu oluşur. Bilgisayar kullanıcıları yarım saatte bir dakika ve her saatte beş dakika dinlenmelidir. Tedavi olarak ağrı kesiciler ve fizik tedavi uygulanmakta, sonuç alınmazsa operasyon önerilmektedir.

Dr. Cüneyt Göncer

KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



- 1. Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
- 2. Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözlerinizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
- 3. Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına elin kolayca kayabildiğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmaktan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
- 4. Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
- 5. Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
- 6. Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

Gevşeme, Düzgünlük ve Germe Egzersizleri



Gevşeme Egzersizi

Yaptığınız bu masaj rahatlamanızı sağlayacaktır.



- Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için; şakaklarınızdaki ve yanaklarınızdaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz; ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



- Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu artırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Ön omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı egzersizi diğer kolunuz için de yapın.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



Alt omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.

(Dikkat* Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Bel ve Sırt Düzgünlüğü

Omurları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



Uyluk Germe Egzersizi



- Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizle diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.

VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayakta iken karın kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

Vücudumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ

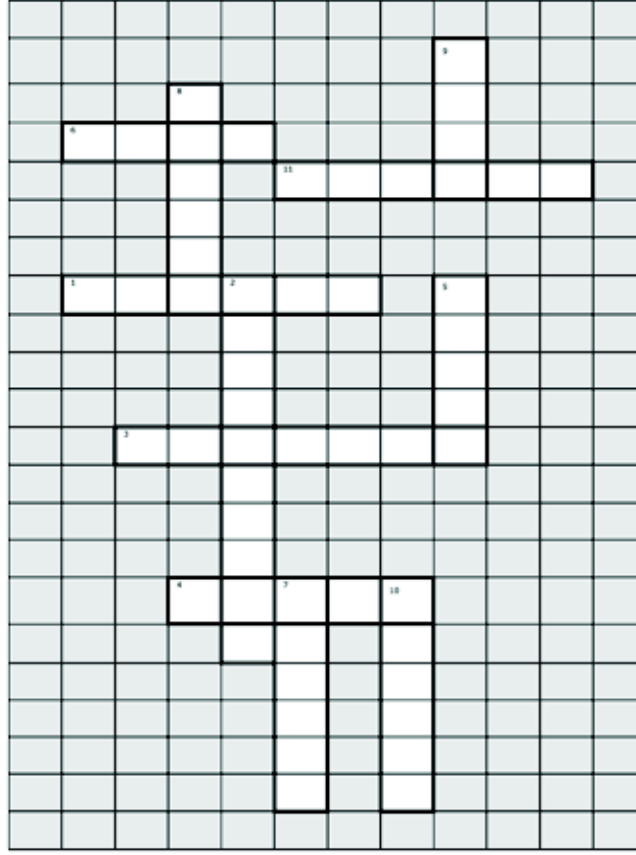


DOĞRU

Daha fazla bilgi için,
T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
internet sayfasını ziyaret edebilirsiniz.
www.beslenme.gov.tr

Model: Stj. Fzt. Emel ARSLAN

Kişisel Veri Çengel Bulmacası



Soldan Sağa

1. Kişisel veri, herhangi bir şekilde bir kişiyle ilişkilendirilmesi suretiyle kişiyi tanımlanabilir hale getiren her türlü veriyi ifade eder.
3. Avrupa Birliğine uyum kapsamında hazırlanan 6698 sayılı Verilerin Korunması Kanunu 7 Nisan 2016 tarih ve 29677 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.
4. isimler tek başına veya başka kaynaklarla birleştirildiğinde kişiyi tanımlamayı sağlayabilecek nitelikte ise bu tarz veriler de kişisel veri olarak kabul edilir.
6. nitelikli kişisel verileri işleme kuralları kişisel verilere göre daha fazla titizlik gerektirir.
11. Veri, veride tanımlanan kişisel verisi işlenen gerçek kişidir.

Yukardan Aşağıya

2. Veri sahibi; müşteriler,, tüccarlar ve ortaklar gibi bilgilerin tanımladığı yaşayan herhangi birisi olabilir.
5. Veri sorumlusunun verdiği yetkiye dayanarak onun adına kişisel verileri işleyen, veri sorumlusunun organizasyonu dışındaki gerçek veya kişiler olarak tanımlanmaktadır.
7. Veri sorumlusu tarafından atanan, veri sorumlusu ile ilgili kişi veya Kişisel Verileri Kurumu arasındaki iletişimi sağlayan gerçek kişidir.
8. Kişisel verilerin silinmesi, kişisel verilerin ilgili kullanıcılar için hiçbir şekilde erişilemez ve kullanılamaz hale getirilmesi işlemidir.
9. Tüzel kişiliğin içerisinde veri işleme faaliyetlerinden sorumlu olan gerçek kişiler kanunun uygulanması bakımından sorumlusu sayılmazlar.
10. hale getirme kişisel verilerin başka verilerle eşleştirilse dahi kimliği belirli veya belirlenebilir bir gerçek kişiyle ilişkilendirilemeyecek hale getirilmesidir.

Kültür ve Sanat Haberleri

Peter Pan ve Var Olmayan Ülke/Müzikal

23 Nisan-22 Mayıs 2022 Saat 15.00 - Zorlu PSM Turkcell Sahnesi



Akbank Çocuk Tiyatrosu'nun 50. Yılı için özel olarak yazılan bu müzikal; ilk gösterimi 23 Nisan tarihinde, Zorlu PSM'de yapıldı. J.M. Barrie'nin ölümsüz romanı Peter & Wendy'den uyarlanan bu özgün eser, pek çok tiyatro oyununa ve filme ilham veren karakterleri ile yepyeni bir yorumla sahneye geldi. "Peter Pan ve Var Olmayan Ülke" Müzikali'nin başrollerini Yağız Can Konyalı, Elif Gülalp, Sami Levi ve Su Sonia Herring paylaşıyor.

Ben-Sen-Onlar: Sanatçı Kadınların Yüzyılı/Resim, Heykel, Yerleştirme, Diğer

09 Ekim 2021-29 Mayıs 2022 Saat 11.00-18.00 - Meşher Sanat Galerisi



Sanatçı Kadınların Yüzyılı Sergisi yaklaşık 1850-1950 yılları arasında Türkiye'de yaşamış ve yaratmış sanatçı kadınların eserlerinden bir seçkiden oluşuyor. Çiğdem Simavi'nin hâmilliğinde düzenlenen ve küratörlüğünü Deniz Artun'un üstlendiği sergi, ismini Şükran Aziz'in bir eserinden alıyor. Sergi, çoğunluğu "ben"leşememiş ve dolayısıyla sanat tarihi tarafından kaydedilememiş kadınları tek tek fark etmenin yanı sıra, kolektif bir "biz" in oluşabilme koşullarını da araştırıyor. Ben-Sen-Onlar, 117 sanatçıdan 232 eserle Meşher binasında ziyaretçileri ile buluşuyor.

Fındıkkıran ve Ben: Çocuklar için Masalsı Bir Konser

11 Haziran 2022 Saat 11.00 - Atatürk Kültür Merkezi Tiyatro Salonu +4 Yaş



50. İstanbul Müzik Festivali, piyanist Alexandra Dariescu'yu Fındıkkıran ve Ben Projesi ile ağırlıyor. Çığır açan multimedya, dans ve dijital animasyon içeren piyano solistliğindeki bu özel proje, çocuklara eğlenceli ve müzikle dolu bir deneyim sunacak.

Dünyanın İlk Orman Sesleri Haritası: Sounds of the Forest



Dünyanın ilk Orman Ses Haritası, gezegendeki birçok ormanlık alanın derinliklerindeki sesleri bizlere ulaştırıyor. İngiltere'de gerçekleşen ve Timber Festivali'nde geliştirilen Orman Sesleri (Sounds of the Forest) projesinin kapsamı dâhilinde kaydedilen sesler, haritaya aktarıldı. Gittikçe büyüyen haritada, şimdiye kadar 50'den fazla ülkeden 550'den fazla ses kaydı toplandı. Kayıtların çoğunluğu Avrupa'da bulunan yerlerden gelmektedir fakat daha fazla insanın kendi bölgesinde bulunan ormanlık alanın seslerini kaydettikçe haftalık periyodlarda güncellenip, haritaya eklenmekte ve herkes tarafından kullanılabilen açık kaynaklı bir kütüphanedir. Haritada, Antarktika haricinde her kıtadan orman sesleri bulunuyor. Türkiye'den de Balıkesir-Çanakkale illeri arasında bulunan Kaz Dağları, İzmir Bozdağ, Ormanköy ve Bayındır, İstanbul Belgrad ve Atatürk Arboretumu'nun orman sesleri yer almaktadır. Harita üzerinden istediğiniz ülkeye gidip, kayıtları dinleyebilirsiniz.

Haritaya aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/>

Kültür ve Sanat Haberleri

Pergamon Museum-Berlin



Almanya'nın en büyük müzelerinden biri olan Pergamon Museum (Bergama Müzesi); Klasik Antik Çağ Koleksiyonu, Antik Yakın Doğu Müzesi ve İslam Sanatı Müzesi olmak üzere üç farklı bölümden oluşmaktadır. Bulundukları bölgelerden toplanıp buraya getirilen, burada birleştirilen tarihi yapılar ile bu yapılara ait eserler tüm dünya tarafından bilinmekle birlikte, oldukça ilgi görmektedir. Dünyanın en çok ziyaret edilen müzelerinden biri haline gelen müzedeki Bergama Zeus Tapınağı, Milet Agora Kapısı, Babil Kapısı ve Pergamon Altarı gibi pek çok antik eseri müzenin sitesinden ziyaret edebilirsiniz.

Sanal sergiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=en>

Project Gutenberg



1971 yılında başlayan Project Gutenberg dünyanın ilk dijital kütüphanesidir. Project Gutenberg'in kurucusu Michael S. Hart e-kitap'ın mucitlerinden biridir. İnternet ortaya çıkmadan yıllar önce e-kitap ve dijital kütüphane alanında öncü çalışmalar yapmıştır. İnternet'in doğması sonrasında web ortamına taşınan Project Gutenberg e-kitap arşivi, telif hakkı sona eren kitapların sınırsız ve ücretsiz olarak insanlara ulaştırılmasını hedeflemekte olup, günümüzde toplam 60 bine yakın e-kitap içermektedir.

Dünyanın ilk dijital kütüphanesine aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.gutenberg.org/>

50. İstanbul Müzik Festivali

06-24 Haziran 2022



Geçtiğimiz 50 yıl süresince şehrin kültürel hafızasında büyük yer edinen İstanbul Müzik Festivali, bu önemli kutlama yılında başlığını İstanbul'a, zengin tarihi boyunca farklı kültürlerle ev sahipliği yapmış ve nice sanatçıya ilham vermiş bu güzel ve özel şehre adıyor. İstanbul'un seçkin konser salonlarından yarım yüzyıldır festivale sahne olmuş tarihi ve kültürel alanlarına kadar birçok farklı mekânda Türkiye'den ve dünyadan saygın orkestraları, yıldız solistleri ve toplulukları izleyicisiyle buluşturacak. Festival, şehre nefes aldırان noktalarda düzenlenecek ücretsiz etkinlikleriyle tüm İstanbulluları bir kez daha kucaklayacak.

Hafıza-i Beşer: Osmanlı Yazmalarından Hikâyeler



İstanbul Araştırma Enstitüsü tarafından erişime açılan, Suna ve İnan Kiraç Vakfı Elyazması Koleksiyonu'nda yer alan metinler, objeler ve zamanlar arasında bir yolculuğa çıkaran sergi, elyazmaları üzerinden Osmanlı toplumunda çok dillilik, gündelik hayat, tıp, evren ve zamanın bilgisi, toplumsal cinsiyet ve cinselliğin izlerini sürüyor. İstanbul'un tarihsel coğrafyasının yazmalar aracılığıyla nasıl yeniden yaratılabileceğini bizlere gösteriyor. Zaman içinde dönüşen Osmanlı el yazması kültürünü yeniden gündeme taşıyan sergi 25 Temmuz'a kadar ücretsiz ziyaret edilebilir.

Sanal sergiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.iae.org.tr/3b-tur/hafizai-beser/>

Kültür ve Sanat Haberleri

29. İstanbul Caz Festivali 25 Haziran-7 Temmuz 2022



İstanbul Kültür Sanat Vakfı'nın Garanti BBVA'nın sponsorluğunda gerçekleştirdiği 29. İstanbul Caz Festivali; köklü festival mekânlarının yanında, şehrin dört bir yanına yayılmış parklarda ve "Gece Gezmesi"yle Kadıköy'ün sevilen mekânlarında 40'a yakın konserle şehre yazı yaşatmaya hazırlanıyor.

Zürih Balesi: Anna Karenina/Bale 27-28 Haziran 2022 Saat 20.30 - Zorlu PSM Turkcell Sahnesi



İKSV'nin 50. yıl kutlamaları kapsamında, günümüzün önde gelen bale topluluklarından Zürih Balesi'nin Anna Karenina gösterisi İstanbul'a geliyor. Tolstoy'un aynı adlı eserinden sahneye uyarlanan Anna Karenina; koreograf Christian Spuck imzalı ve çoğunlukla Neoklasik dansa dayalı koreografisi, gösterişli kostümleri, çağdaş sahne tasarımı, Rachmaninov'dan Lutoslawski'ye uzanan müzikleri ve Zürih Balesi dansçılarının muhteşem performanslarıyla Anna Karenina izleyicileri ile buluşacak.

Uçurtma Müzesi - Türkiye'nin İlk Uçurtma Müzesi



Ülkemizin ilk ve tek, dünyanın ise 18 uçurtma müzesinden birisi olan Üsküdar Belediyesi Mehmet Naci Aköz Uçurtma Müzesi üç ayrı bölümden oluşmaktadır. Bunlar; iki ayrı uçurtma müzesi salonu, aynı anda 200 kişinin kendi uçurtmasını yapabileceği uçurtma okulu, büyük çoğunluğu yabancı kaynaklardan oluşan 850'ye yakın eseri ile uçurtma kütüphanesidir.

Tüm yıl boyu (Pazar günleri hariç) 09.30 - 17.30 saatleri arası açık olan müzeye giriş ücretsiz olup, Cumartesi günleri için ise randevu alınması özellikle tavsiye edilmektedir.

PharmaVision tarafından dört 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: Av. Nüket Hekiman Çörekçioğlu Tarih: 05.2022