

Ocak2014

# 39 HABERVİZYON



*"Mutlu Yollar"*

## EDİTÖRDEN

Yeni bir yılda yeni umutlarla, merhaba! Günler, aylar birbirini kovalarken 2013 yılını da geride bıraktık. Bu arada, 2003 Yılı Ekim Ayı'nda 1.sayı yayımlanmış olan HaberVizyon'un 10 yılı geride bıraktığını ve 40.sayıya ulaşmak üzere olduğunu da anımsatmakta yarar var... Yoğun bir iş temposu içinde özveriyle yürütülen bir ekip çalışması sonucunda, kurumsal anılarla yüklü önemli bir paylaşım alanı sağlama işlevini sürdürüyor, HaberVizyon... Dergimizin ilk sayısına yeniden dönüp baktığımızda hemen Dr. Ünsal Hekiman'ın, "...bu dergi hepimizin yazacağı, düşünce ve fikirlerimizi birbirimizle paylaşabileceğimiz bir dergi olacaktır," ve "sizleri bu sütunlardan yeni projelerimizle ilgili bilgilendirme imkanına da kavuşacağız," ifadesiyle derginin önemine dikkat çektiğini algılayabiliriz. Ve bu bağlamda, 2014 yılında da yazılarınızı ve paylaşımlarınızı dergimizde geniş oranda görmeyi ümit ettiğimizi anımsatmakta yarar var.

Dergimizde her zamanki gibi üçü sorumluluk kapsamında paylaşılması bir gereklilik olan Çevre ve İş Sağlığı Güvenliği Yönetim Sistemi konularıyla birlikte, eğitim içerikli yazı ve haberlerimizi yayımlıyoruz. Bilgi güvenliği kapsamında bir de sürpriz bulmacamız var. İlgi ve beğeninizi dikkate alarak vardiya amirleriyle röportaj dizimizi bu sayımızda da sürdürüyoruz. Genel Ambalaj Kısmı vardiya amirleriyle röportajımızda, yüklendikleri sorumluluk ve yaptıkları işin verimliliği kapsamında kendilerinin yorum ve görüşlerini ilgiyle karşılayacağınıza inanıyoruz... Ve anlıyoruz ki, hem başarı hem de mutluluğun birinci koşulu; kişinin işini sevmesidir.

Dergimizde, "Kişisel Gelişim İçin Anahtar Öneriler" sürerken, sağlık köşemizde de kış depresyonu hakkında farkındalık yaratmayı ve bazı önlemler almamızı sağlayacak bir derleme yer alıyor.

Sağlıklı, üretken ve mutlu günler dileğiyle... Hoşçakalın.

## İÇİNDEKİLER

Editörden

Yönetim Kurulu Başkanı Mesajı

**Dr.Ünsal Hekiman**

Genel Müdür Mesajı

**Fatma Taman**

GDP Kılavuzu ve Getireceği Yenilikler

**Buket Hekiman**

Üçlü Sorumluluk

**Neşe Eriş**

Ofis Çalışmalarında Ergonomi

**Volkan Aydemir**

Kişisel Gelişim İçin Anahtar Öneriler

**Fahrettin Kazak**

PharmaVision Takvimi, Bakırköy ve Turgay Tuna

**Nuray Aksamaz**

Çalışanlarla Röportaj

**Nuray Aksamaz**

Firmamızın Katıldığı Etkinlikler

**Buket Hekiman - Elgün Şendan Atik**

Firmamız Tarafından Verilen Seminerler

**Nuray Aksamaz**

Bilgi Güvenliği Çengel Bulmacası

**Merve Öktem**

Mevimsel Duygu Durum Bozukluğu ve Öneriler

**Dr.Cüneyt Göncer**

Firmamızdan Haberler

**Vedat İlki**

Kültür-Sanat Haberleri

**Melahat Orhan**



Değerli Mesai Arkadaşlarım ,

Her sene, yeni yıl vesilesiyle bu köşede sizlerle buluşuyorum . Bu sene yeni yılın, 2014 senesinin özel bir önemi var; 1954 yılında Türk Hoechst San. ve Tic. A.Ş. olarak kurulmuş olan şirketimiz, 60 yaşını tamamlamış oluyor. 60 yıl çok uzun bir süreç. Geriye dönüp baktığımızda, Türk Hoechst San. ve Tic. A.Ş.'den Hoechst Marion Roussel San. ve Tic. A.Ş.'ye geçişi, Aventis dönemini ve son dönemde de Hoechst Marion Roussel San. ve Tic. A.Ş.'den PharmaVision San. ve Tic. A.Ş.'ye geçişi yaşadığımızı görüyoruz.

Ne mutlu ki bugün tüm adı geçen şirket dönemlerini yaşamış arkadaşlarımız içimizde hâlâ mevcut. Böylesine köklü ve tüm zorlu şartlara rağmen her dönemden kendisini yenileyerek ve güçlenerek çıkmış bir firmanın çalışanı olmaktan gurur duyuyor ve sizleri de böyle bir firmanın çalışanları olmanız nedeniyle kutluyorum .

Ülkemizde ilaç sektörünün çok güç bir dönemden geçiyor olmasına rağmen; köklü geçmişimizden kaynaklanan tecrübelerimiz ve sosyal anlayışımızla, şirketimizin bu güç dönemi de başarıyla geride bırakacağına inanıyorum .

Yeni yılda ailelerinizle birlikte sağlık, mutluluk ve başarılar dilerim .

Dr.Ünsal HEKİMAN  
Yönetim Kurulu Başkanı



Değerli Mesai Arkadaşlarım,

Her yeni yılın, geçen yılları aratır olduğu bir dönemdeyiz. İş dünyasında artık geçerli olan, zor zamanlarda mücadele kabiliyeti gösterebilmek ve tehditleri fırsata çevirmek. Sektörümüzde artarak devam eden olumsuzluklara rağmen iş hacmimizi muhafaza etmek çabası içindeyiz.

Bu nedenlerle, yalınlaşan süreçlerle masraflarımızı sürekli azaltmayı amaçlayan önerileri tüm PharmaVision Ailesi'nden bekliyor ve değerlendirilerek uygulamaya alınan tasarruf tedbirlerine hızlı uyum sağlayacağımıza olan inancımı tekrar ifade etmek istiyorum.

Her zaman olduğu gibi, tüm süreçlerimizde verimliliğimizi arttırmaya ve masraflarımızı kısma yönelik çalışmalarımızla zorlukları birlikte aşacağız.

2014'ün ailenizle birlikte hepinize sağlık, mutluluk, huzur getirmesini ve enerjinizin, motivasyonunuzun yüksek olduğu başarılı bir yıl olmasını diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Fatma TAMAN  
Genel Müdür

# GDP\* KILAVUZU VE GETİRECEĞİ YENİLİKLER



Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu ile ISPE Sağlık Bilimleri Demeği'nin “GDP Kılavuzu ve Getireceği Yenilikler” konulu ortak semineri, 18-19 Kasım 2013 tarihlerinde Trabzon Novotel'de düzenlendi.

Seminerin açılış konuşmaları ISPE Sağlık Bilimleri Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Prof.Dr.Ahmet Araman, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TITCK) Başkanı Dr.Saim Kerman ve Trabzon Belediye Başkanı, Sağlık Bakanlığı Eski Müsteşarı Dr.Orhan Fevzi Gümrukçuoğlu tarafından yapıldı. İlginin yoğun olduğu seminere ilaç ve lojistik firmaları, ecza depoları, sektör kooperatif ve birlikleri de dahil olmak üzere yaklaşık 150 kişi katılım gösterdi.

GDP Kılavuzu 7 Eylül 2013 tarihi itibarıyla Avrupa'da uygulamaya geçmiş, ülkemize uyarlanmış taslak ise 14 Kasım tarihinde TITCK tarafından sektör görüşlerine sunulmuştu. Bu konudaki görüşlerin paylaşılmasına olanak sağlayan seminerde, TITCK Kalite Kontrol Daire Başkanı Uzm.Ecz.Fatma Bekar tarafından yeni kılavuza duyulan ihtiyaç ve bu konudaki çalışmalar hakkında bilgi verildi. TITCK Başkanetçisi Ecz.Gülşen Yılmaz'ın GDP denetim sisteminin getireceği yenilikleri sunmasını takiben, Ecza Depocuları Derneği Başkanı Sn.Sonay Gürgen ile Tüm Eczacı Kooperatifleri Birliği Yönetim Kurulu Başkanı Ecz.Abdullah Özyiğit tarafından kılavuz hakkındaki görüşler ifade edildi. TITCK İlaç, Biyolojik ve Tıbbi Ürünler Başkan Yardımcısı Ecz.Güven Artıran ile Prof.Dr.Ahmet Araman ve Uzm.Ecz.Fatma Bekar'ın yönetiminde düzenlenen, TITCK Başkanı Dr. Saim Kerman'ın da görüşlerini ifade ettiği öğleden sonraki panel oturumu ise tüm sektör paydaşlarının karşılıklı bilgi alışverişine olanak sağladı.

Seminerin ikinci gününde GDP kılavuzunun ecza depolarına getireceği yenilikler kapsamında, kalite yönetimi esasları konusunda PharmaVision San. ve Tic. A.Ş. Genel Müdürü Ecz.Fatma Tamen tarafından, soğuk zincir uygulamaları hakkında da Merck İlaç Ecza ve Kimya Tic. A.Ş. Kalite Güvence Müdürü Sn.Zafer Öztuncer tarafından bilgi aktarımı sağlandı. GDP açısından nakliye gerekliliklerinin Deva Holding A.Ş. Lojistik Müdürü Sn.Gürcan Coşgun tarafından sunulmasının ardından, UDG Healthcare Plc Kalite Grup Başkanı Sn.Gwynne Morley uluslararası GDP uygulamaları hakkında detaylı bilgi verdi. Konuşmacılar ile yapılan soru-cevap oturumunu takiben, Prof.Dr.Ahmet Araman, Uzm.Ecz. Fatma Bekar ve Ecz.Gülşen Yılmaz yönetiminde düzenlenen panel oturumu ise verimli tartışmalara ev sahipliği yaptı.

\*Good Distribution Practices – İyi Dağıtım Uygulamaları

Buket HEKİMAN

# ÜÇLÜ SORUMLULUK HABERLERİ

## Sistem denetimleri

Entegre Çevre, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemlerimiz kapsamında; TSE tarafından 25-26 Kasım 2013 tarihlerinde gerçekleştirilen gözetim tetkikleri başarılı geçerek, herhangi bir uygunsuzluk bulunmadan belgelerimizin geçerliliğinin devam etmesi yönünde karar alındı.

## Tatbikatlar

6 Aralık 2013 tarihinde, senaryoya uygun olarak yangın, ilkyardım, çevre kazası ve genel tahliye tatbikatları gerçekleştirilmiştir. "Yanmadan" firması ile birlikte yürütülen tatbikatların, hakemler tarafından yapılan gözlemlere dayalı olarak, ekiplerin genel davranış biçimleri açısından başarı ile yürütülüp sonuçlandırılması değerlendirildi.

Neşe ERİŞ

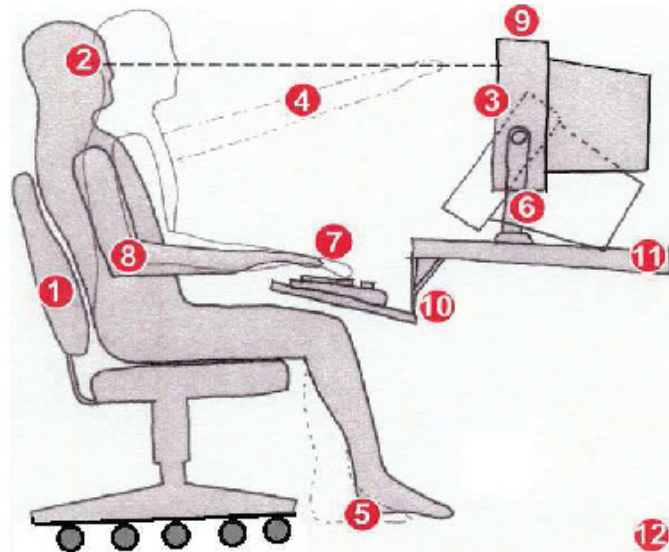


# OFİS ÇALIŞMALARINDA ERGONOMİ

## Bölüm 2

### Ergonomik Bilgisayar Oturuşu İçin Öneriler:

1. Hareketli, sırt destekli bir sandalye kullanılmalı ve arkaya yaslanılmalı.
2. Ekranın üst kısmı yüz seviyesinden 5-8 cm yukarıda olmalı.
3. Ekran da yansıma olmamalı, ihtiyaç olduğunda filtreli optik yüzlük kullanılmalı.
4. Ekrandan bir kol boyu mesafede oturulmalı.
5. Ayaklar yerde veya sabit ayak desteğinde olmalı.
6. Doküman tutucu kullanılmalı.
7. Klavye ve fare kullanırken bilekler ön kola göre düz olmalı.
8. Kol ve dirsekler vücuda yakın tutularak rahatlatılmalı.
9. Ekran ve klavye kullanıcı yönüne göre ortalanmalı.
10. Daha yüksek fare platformu veya aşağıya eğilebilen sabit klavye platformu kullanılmalı.
11. Sabit çalışma yüzeyi kullanılmalı ve klavye platformu sabitlenmeli.
12. Sıklıkla kısa molalar verilmeli.



## Bilgisayar ve Sandalye Hareketleri

Resimdeki hareketleri her iki saatte bir, mutlaka yapınız. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.



15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye  
her iki yone



15-20 saniye



3-5 saniye  
3 kez



10-12 saniye  
her iki kol



10 saniye



10 Saniye



Her iki kol  
8 - 10 saniye arası



Her iki yone  
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve  
dairesel olarak sallayin

Kaynak: Ekranlı Araçlarla Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik.

Resmi Gazete Tarihi: 16.04.2013, Resmi Gazete Sayısı: 28620.

Derleyen: Volkan AYDEMİR

# KİŞİSEL GELİŞİM İÇİN ANAHTAR ÖNERİLER

## İkinci Bölüm



**Düşünce tarzınız nasıl biri olduğunuzu gösterir.** 10 Temmuz 2010 tarihinde bir araba kazasıyla hastaneye kaldırıldım: ezilmiş bir kol, bir bacak ve bir kalça. Bir ayı hareketsiz olmak üzere, aylar süren tedavi sırasında eşimde tanımlanmamış bir hastalık ortaya çıktı ve annemi de yitirdim. Şans eseri olacak, o günlerde James Allen'ın "Düşüncenin Gücü" adlı yapıtını okudum. Kendimi değiştirmeme yol açtı. Yeniden yürüyebilene kadar elimden o kitabı hiç bırakmadım. 50'li yaşlarımda olmama rağmen, bir okula danışman olmak üzere açılan sınava girdim ve başarılı oldum. "Sorumluluğunuzu ele alın", hem kendime hem de danışmanlık yaptığım öğrencilerime sıklıkla tekrarladığım şiarımdır. (Joel Cardigan)



**Sahip olduklarınıza şükredin.** Şükretmek, bilinçaltınızı yokluktan varlığa yöneltecektir. Sabahleyin ve gece yatağa gitmeden önce şükran listemi hatırlıyorum; bu, hayatımda iyi giden ve sahip olduğum her şeyin farkına varmama yarıyor ve benim pozitif düşünmeme yol açıyor. Sonunda ne kadar da şanslı olduğunuzu göreceksiniz. (Jenny Mannion)

**Ben minnettarım.** Boş bir kâğıda her gün 'ben minnettarım' diye yazın. Daha sonra da minnettar olduğunuz şeyleri yazın. Bana inanınız, gerçekten ne kadar şanslı olduğunuzu oradan göreceksiniz.

Bu kâğıtlara tarih de verin. Sıkıntılı zamanlarınızda bu kâğıtları okuyun. Göreceksiniz moraliniz nasıl düzelecek. (Viki Slough)

**Nimetlerinizi önemseyin ve neşelenin.** Görme, duyma, düşünme ve yürüme gibi yeteneklerinizin farkına varın ve hayatınızdaki bu çok önemli şeylerin değerini bilin. Özürlü insanları düşünün bir an için. (Pearl)



**İnsancıl olun.** İnsanlar, bazen insan olduklarını unutuyor. Çok tepeden bakıyorlar ve şımarıyorlar. İnsan olmak, öncelikle kendi bedenine özen göstermek demektir. Tıkalı bir burun veya damarla mutlu olamazsınız. İnsan olmak, yaşamda bir amaca sahip olmak da demektir. Bu, işinizi olanaklar dahilinde daha iyi yapmanıza katkı sunar. Çünkü istenilenin ve sonucun ne olduğunu bilirsiniz o zaman. Son olarak, insan olmak ölümlülüğü de anlamaktır. Kendinize sorun: "Benden sonra ne mirasım kalır? (İsmail Fan)

**Kendinizi başkasının yerine koyun.** Kızdığınızda ya da kötü bir gün geçirdiğinizde, huysuzluk göstermek ve birilerini azarlamak kolaydır. Kötü sözler söylemeden ve hoş olmayan davranışlar sergilemeden önce, kendinizi karşınızdaki kişi ya da kişilerin yerine koyun. Kendinizi nasıl hissedeceksiniz, bakalım! (Anke)

**Dikkat ödül kazandırır.** Dikkat, anlatılanı samimi olarak dinlemek; ilgilenmek ve fikir ortaya koymaktır. (Kate Loving Shenk)

**Olanağı olmayanlardan bir şey ummayın.** Ne zaman hayal kırıklığına uğrasam, ne zaman iş ya da kişisel yaşamımda zorlukla karşılaşsam; bu özdeyiş gerçeği bütün çöplaklığıyla görmeme, sorumluluk olarak yoluma devam etmeme yardımcı olmuştur. (Joy)

**Kendinize önem verin.** Uçaktasınız... Tehlike anında önce oksijen maskesini takın! Başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak yerine, önceliği kendinize verin. Kendime önem vermezsem, başkasına hiç yardımcı olamam. (Stacey Hoffer Weckstein)



**Kişisel değerlerinizin farkında olun, gösterdiğiniz çabaları bir düzene koyun.** Kendinizin en iyisi olun. Asla kimseyle yarışmayın ve onlarla kendinizi kıyaslamayın. Eğer kıyaslamak çok da gerekliyse, kendinizi geçmişteki halinizle kıyaslayın. (Rosa Say)

**İç çatışma sorunları hırsı.** Hem hırsla, hem de bizi bu hırsı kurtaracak güce sahibiz. Bir şeyi halletme konusunda hırslı olduğumuz zaman bile, o işi neden öyle yaptığımıza ilişkin bile fikrimiz yoktur. (Kendim de bunlara dahil olmak üzere.) İç çatışmalar içinizde yükseldiğinde, davranışlarınızın arkasındaki gerçek ve öncelikli nedeni bilmelisiniz. Bir neden bulun ya da diğerinden emin olun. Ama, yüzde yüz emin olun. (Praveen Sherman)

**Kendinize karşı acımasız olun.** Bu, yetişkin bir kadın olduğumda bana ergenlik çağlarını geride bıraktıran faktördür. Kendime karşı son derece nazıktım, hatalarımı pek az itiraf eder ve kendi sorunlarım için çoğunlukla başkalarını suçlardım. Bugünlerde ise kendimi temelde yeniden değerlendiriyorum ve artık yanlış yaptıklarımın farkına varmaktan rahatsız oluyorum. Bilinçlenme süreci bazen ızdırap verici

olabilir. Ancak, kötü bir alışkanlığı ortadan kaldıracak bir durum: Sürekli kendi kendine gelişen ve daha sağlıklı ilişkiler örneğindeki gibi. (Karen Zara)

**Hayatta herhangi birşeyden nefret etmek için hiç bir nedeniniz yok.** Siz, duygu ve düşüncelerinizle farklısınız. Bir kere bu ayrımın farkına varırsanız, işiniz dahil olmak üzere hayatta nefret etmeniz gereken hiç birşey bulunmadığını anlarsınız. (Jarrod)

**İşe yarayan en basit şeyi yapın.** Bu, benim çok amaçlı ipucum. En kolay, en ucuz ya da en hızlı sonuç getireni değil tabii. Ancak, en basit olanı. Sürekli birşeyleri düzenli hale getirmeye çalışıyorum. Bu nedenle de kendi kendime soruyorum. Projelerin ya da yaşamın sürekliliği için ne ortaya koymak gerekiyor ki? Bu; bir toplantı, bir yemek ya da bir armağan olabilir. (Mike Brown)

**Kronometre yanımda.** Benim açımdan görevler bir meydan okumadır. En önemli motivasyonum ise, onu hep başarmak istediğim bir yarış olarak düşünmemdir. Bu yüzden, yeni bir şeyi öğrenmeye gerek duyarsam, kronometreyi kurarım. (Tiare Rivera)



**Haftanın belirli bir zamanını kendinize ayırın.** Her hafta sonu 30-45 dakikayı kendinize ayırın. Kendi kendinize sorular sorun ve cevaplarını yazın: Ben bu hafta ne yaptım? Bu hafta neyi başardım? Önümüzdeki hafta yoğunlaşmak için neye ihtiyacım var? Uzun vadeli amaçlarımda başarılı olma yolunda, olumlu bir adımım oldu mu? Hangi yeni düşüncelerim var? Bu hafta, bana ilham veren neler öğrendim acaba? (Eric Blue)

**'Zen Bölgesi'.** Bütün enerjimi bir projeye vermek istediğim zaman, onu 'zen bölgesi' dediğim şeyin içine yerleştiririm. Potansiyel olarak oyalayıcı herhangi bir şeyi yapmaktan kaçınırım. Bu, kapımı kapatmayı, masamı temizlemeyi, televizyonu ve telefonu kapatmayı ve eğer olanaklıysa internetin fişini çekmeyi bile içerir. Müziği kısarım. Oyalanmalardan uzak bir ortamda yoğunlaşma, ilham ve serbestçe akıp giden motivasyonu yakalarım. (Jim Krenz)

**Mutluluk bir seçimdir.** Mutlu insanlar, mutluluklarının akıl durumlarına dayandığını ve dışarıdan gelen olumsuzluklara karşı tepki güçlerinin olduğunu söylerler. Güçlerini anlarlar. İşlerine bağlıdırlar. Hayattan zevk alma yolları ararlar. Başkalarına karşı naziktirler. Bu durum, onları anlamlı başarıya yönlendirir. Aristoteles'in sözleriyle: 'Mutluluk kendimize bağlıdır.' (Mareliisa Fabrega)

**Bilirsiniz; sağlık hep ihmal edilir.** Daha üretken olma konusunda, zamanı nasıl daha iyi kullanabileceğiniz konusunda sayısız yazılı esere ulaşmanız olanaklı. Ancak, öncelikle aklınızda tutmanız gereken şey, sağlığınızdır. (Vincent)

Fahrettin KAZAK  
Kaynak: Newsweek

# PHARMAVISION TAKVİMİ 2014, BAKIRKÖY TURGAY TUNA VE BÜLENT ÖNER

PharmaVision'un kültür yaşamımıza bir katkı sağlamak amacıyla yayımladığı takvimlerin onuncusunda, araştırmacı-yazar Turgay Tuna'nın kalemıyla ve arşivlerden seçtiği fotoğraflarla Bakırköy'ün tanıtımına da önemli ölçüde yer verilmektedir. PharmaVision 2014 Takvimi'nin yapraklarını ilerleyen haftalarla birlikte çevirirken, geride bıraktığımız yüzyılda Bakırköy'deki yaşamın izlerini Turgay Tuna'nın akıcı biçimi ve arşivlerden seçtiği fotoğraflarla sürmenin ilginç olacağını düşünüyoruz.



Tayyareci Fazıl Meydanı,  
Fotoğraf: Bülent Öner, 1942



Bakırköy Şıklığı,  
Turgay Tuna Koleksiyonu, 1957

## Turgay Tuna ve Bakırköy

Burada, sizlere Turgay Tuna ve Bakırköy ile ilgili iki yapıtından da kısaca söz etmek istiyoruz.

1951 yılında İstanbul Bakırköy’de doğan Araştırmacı -Yazar Turgay Tuna, ilk ve orta öğrenimini Galatasaray Lisesi’nde yaptıktan sonra turizm ve otelcilik eğitimi gördü. Hacettepe Üniversitesi turizm bölümündeki öğrenimine devam ederken profesyonel tercüman-rehberlik yapmaya başladı. 1980-86 yılları arasında bir Fransız seyahat acentesinin Mısır’daki temsilciliğini yaptığı sıralarda Mısır tarihini etüd etti.

Bakırköy tarihi üzerine yaptığı araştırmalar birçok dergi ve gazetede yayımlandı. 1996 yılında İletişim yayınlarından çıkan “Bir Zamanlar Bakırköy” adlı kitabını, 2000 yılında Bakırköy Belediyesi tarafından yayımlanan “Hebdomon’dan Bakırköy’e” adlı kitap izledi.

### Bir Zamanlar Bakırköy

Turgay Tuna  
İletişim Yayınevi / İstanbul Dizisi  
İstanbul, 1996, 112 sayfa, Türkçe, ciltsiz.

Bir “doğma büyüme Bakırköylü”nün anılarından ve kaleminden, bir zamanların o çok güzel semti. Kozmopolit yapısı, renkli hayatı, hareketli çarşısı, unutulmaz “tip”leri, pırıl pırıl denizi, çeşit çeşit balıkları, sporcu gençleri, “semt ruhu”yla Bakırköy... Tuna’nın anlattıkları, kitaptaki eski fotoğraflar... Ve bilenler için, son 25-30 yılın ürünü bugünkü Bakırköy. Şaşırtıcı ve hüzünlü bir değişimin hikayesi...



### Hebdomon’dan Bakırköy’e: From Hebdomon to Bakırköy

Turgay Tuna  
Bakırköy Belediyesi;  
İstanbul, 2000, 320 sayfa, Türkçe ve İngilizce, ciltli.

Turgay Tuna, içinde derin bir tarih ve zenginlik gizlenmiş saraylar, konaklar ve kiliselerle süslü olan Hebdomon’un, diğer adıyla Makri Khora ya da Makro Khori’nin yani Bakırköy’ün Bizans-Osmanlı-Cumhuriyet dönemlerini fotoğraflarla tanıtıyor.



## Bülent Öner, Siyah Beyaz Bakırköy Fotoğrafları Arasında

Takvim hazırlık çalışmalarımız sürecinde sonsuzluğa uğurladığımız fotoğraf tutkunu merhum Bülent Öner’in 40’lı ve 50’li yıllarda çektiği bazı fotoğraflar da PharmaVision Takvim’inde yayımlandı.

### Bülent Öner Kimdir?

1929 yılında Bakırköy Yenimahalle’de Tayyareci Fethi Sokak’taki evlerinde dünyaya gelen Bülent Öner, ilkokulu Taş Okul’da, ortaokulu Bakırköy Ortaokulu’nda, liseyi İstanbul Lisesi’nde, üniversite öğrenimini de İstanbul Yüksek Ekonomi ve Ticaret Okulu’nda yaptı. Akfil, Edip İplik gibi tekstil kuruluşlarında geçen profesyonel yaşamının yanı sıra Son Saat, Spor, Profesyonel gibi gazetelerde spor foto muhabirliği görevinde bulundu. Fotoğraf tutkusu, bir hobi şeklinde ortaokul yıllarında dayısının sünnet hediyesi olarak kendisine armağan ettiği “Zeniss İkon” fotoğraf makinesiyle başladı. Ve o günlerden bugünlere fotoğraf çekti, kendi agridizörü ile fotoğraflarını tab etti. Tabii ki en çok da Bakırköy’ü fotoğrafladı. Bülent Öner’in çekmiş olduğu birbirinden değişik ve ilginç fotoğraflar Bakırköy’ün yakın tarihi konusunda ayrıntılar veren çok değerli görsel belgeler, Turgay Tuna’nın Bakırköy Belediyesi Kültür Yayınları’ndan çıkan “Hebdomon’dan Bakırköy’e” kitabında yayımlandı.



Nuray AKSAMAZ

## GENEL AMBALAJ KISMI VARDİYA AMİRLERİYLE RÖPORTAJ



HaberVizyon'un önceki sayısındaki Katı Preparatlar Kısmı vardiya amirleriyle röportajımızın ardından, bu sayımızda da Genel Ambalaj vardiya amirleri Sn.Şefik Çopur ve Sn.Onur Güner ile yaptığımız röportajı yayımlıyoruz. Bu röportaj ile onları tanıtırken, çalıştıkları kısımda üstlendikleri görev bağlamında düşünce ve önerilerini de sizlerle paylaşabilmelerini hedefledik... Ayrıca, Kısım Şefi Sn.Şerife Şirin Alaslan'ın ve Kısım Şefi Yardımcısı Sn.Cem Uçar'ın da bizlere katılımıyla toplu fotoğraf çekimi için güzel bir fırsat yakalamış olduk.

### **Kısaca kendinizden ve kısmınızdaki görevinizden söz eder misiniz?**

**ŞEFİK ÇOPUR:** 28.02.1978, Kırşehir doğumluyum. Lise yıllarında Kırıkkale'de öğrenime devam ettim. Erzurum Atatürk Üniversitesi Kimya Mühendisliği mezunuyum. Evliyim, Sena ve Ali adında iki tatlı bebeğim var... PharmaVision'da on yıldır çalışıyorum. İlk olarak, Genel Ambalaj kısmında blisterleme makinelerinde operatör yardımcısı olarak başladım. Sonra, tüm makineleri öğrenerek operatör olarak devam ettim. Ardından bağımsız kalite denetçisi olarak görevimi sürdürdüm, yaklaşık 1,5 yıl... Amirlerimizin kararıyla Genel Ambalaj'da vardiya amiri olarak çalışmaya devam ediyorum. Vardiya amiri olarak sorumluluğum daha fazla tabii. İnsanlarla daha fazla iletişim gerektiriyor ve işin her aşamasını iyi bilmek zorundasınız.

**ONUR GÜNER:** 05.01.1983 doğumluyum. Aslen Erzincan'lıyım, ama doğma büyüme İstanbul'luyum. 2005 yılında Trakya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Bölümü'nden mezun oldum. Kimyagerim. Evliyim, 2,5 yaşında İrem adında bir kızım var... Stajımı yaptığım PharmaVision'a 2008 Mart ayında girdim. Önce Solüsyonlar kısmında operatör yardımcılığı göreviyle başladım. Sonra kutulama operatörü ve 1,5 yıl kadar sonra da Solüsyonlar kısmında vardiya amiri oldum. Şimdi de Genel Ambalaj kısmında vardiya amirliği görevimi yaklaşık 2 yıldır sürdürüyorum.



**Kısmınızda verimliliği artırmaya yönelik iyileştirme çalışmaları var mı? Yeni teknolojilere uyum nasıl gerçekleşiyor?**

**ŞEFİK ÇOPUR:** Ambalaj'da sürekli bir iyileştirme çalışması var. Mevcut standart operasyon prosedürlerini tümüyle baştan aşağı gözden geçirdik ve iyileştirmelerimizi prosedürlere de yansıttık. Makineler yenilendikçe iş hızlanıyor, işin zamanı kısalıyor. Yeni teknolojiye uyum için bir çok planlar yapıyor, yürütüyor, çalışanlara eğitimlerini veriyoruz. Bunlar gereklilikler... İyileştirmelere bağlı olarak tüm faaliyetleri de takip ediyoruz. Teknolojiye ayak uydurmak zorundayız. Primer ve sekonder ambalaj süreçleri birbirine bağımlı süreçler. Önce, monitörler ve sonra teknik ekibin de desteğiyle çalışanlar yeni teknolojileri öğreniyor. Her makinenin kendine özgü özellikleri var. Bir operatör bütün hatlarda, farklı makinelerde çalışabiliyor. Operatörler makineleri kullanarak incelikleri çok iyi öğreniyor... İşin başlangıcında makineleri öğrenmek, ince ayrıntıları bilmek büyük bir avantaj; işin mutfağını bilmek demek.

**ONUR GÜNER:** Çok iyi eğitim almış olarak gelen personel var. Ancak, ilaç sektörü sürekli teknolojiyi takip etmek zorunda. Personelin alt yapısı iyi ve temel de aynı olduğu için biraz çaba göstererek yeni teknolojiye kolaylıkla uyum sağlayabiliyorlar. İlaç sektörü yeni teknolojiyi sürekli takip ettiğinden çalışanların da buna ayak uydurması gerekiyor. Otomasyon sürecinde kaliteli ürünü daha kısa sürede ortaya çıkarmak mümkün oluyor. İyileştirme sürekli ve zorunlu... Ürünün kaliteli ve beklenen zamanda alıcıya ulaşmasını sağlamada yardımcı olunuyor, sonuç olarak. Makinelerdeki donanım değişiyor, hız artıyor; bu da, verimlilik artışı olarak bize geri dönüşüyor.

**Eğitim ve deneyimin yanı sıra sahip olunan bazı kişisel özelliklerin de iş verimini artırmaya etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?**

**ŞEFİK ÇOPUR:** Genel kurallar var elbette. Bizler, genel kurallar ve görev tarifleri dahilinde hareket etmek zorundayız. Buna kişisel becerilerimizi ekleyebildiğimiz sürece ve iletişim yeteneğimiz ölçüsünde başarılı olabiliriz, bence. İletişimin önemine inanıyorum, vardiya amirliği bunu gerektiriyor. Hem insanlarla hem de makinelerle iyi iletişim sağlanmalı ki işler yürüsün. Başlangıcı eğitim tabii, personel için. İşi öğrenince de iyi bir plan yapmak ve yürürlüğe alabilmek önemli. Planın değişkenliğe uyum sağlaması, esnek olması gerekir. Çünkü, imalata bağlı çalışıyoruz. Yürütme kısmında ise en önemli role sahibiz. Burada, çalışanların kişisel özelliklerini ve becerilerini de iyi bilmek gerekli. Doğrudan makinelerle çalışan kişilerin kişisel özelliklerini bilerek onları motive etmek gerekir. İyi bir yönlendirme için de birlikte çalıştığımız kişilerin becerilerini bilmek gerekir. Bütün bunlar da iş deneyimi gerektirir.

**ONUR GÜNER:** Makinelerden, personelden ve üründen sorumlu olmak durumu söz konusu olduğundan kişinin çok dikkatli olması, işini önemsemesi, yaptığı işi benimsemesi ve sonucunda güzel bir şeyler olduğunu görmesi, motivasyonu ve dolayısıyla iş verimini artırıyor. Kişisel beceriler bir operatörün başarısında önemli; ancak, birlikte çalışan kişiler arasında saygıyı ve sevgiyi sağlamak da çok önemli... Bu nedenle kişisel özellikler, bazen bir operatörün başarısından daha çok öne çıkıyor... Kişinin iyi iletişimini kendi üstleri de belirliyor, aslında. Örneğin, üstleriyle sorunları olan kişiler, alta yansıtabilir, farklı davranabilir. Çalışanların motivasyonu düşük olduğunda ise bu durum işe yansiyabilir...

**Takım çalışması sizce gerekli mi? Takım çalışmasının zaman, işgücü ve maliyet açısından işletmeye ne gibi kazanımları var, sizce?**

**ŞEFİK ÇOPUR:** Sıfır hata gerektiren bir sektörde çalışıyoruz. İmalatı işin mutfağı olarak düşünürseniz, Genel Ambalaj biraz sofradır, işin sunum kısmıdır. Müşteri ise önce sunum ile ambalaj ile muhatap oluyor. Dolayısıyla ambalaj ne kadar kaliteli ve hatasız olursa o oranda başarılı olursunuz. Başarı ise iyi bir takım çalışmasını gerektiriyor. Takım arkadaşlarınız ne kadar kuvvetli ve nitelikli olursa ve size ne kadar destek olurlarsa o kadar başarılı olursunuz. Ve üstleriniz de desteklerse çok daha iyi motive olursunuz. Bir sonraki işi daha hevesle yaparsınız. Zaman zaman görülebilen hatalar uyarıldığı gibi, çalışanların yaptığı güzel şeyleri de takdir etmek şart.

Biz diğer çalışanların da iş üzerinde iletişim kurabileceği bir kısım da çalışıyoruz. Müthiş bir ekibimiz var, her zaman her konuyu konuşabileceğimiz. Takım çalışmasıyla sinerji yaratılabiliyor. Burada da ortaya çıkan en önemli husus, çalışanların motivasyonu. Böylece verimlilik artışı sağlıyoruz... Takım liderinin iyi yürütme özelliği ve ayrıntıları takip ederek her aşamada farklı kişileri yönlendirmesi önemli. Ayrıca, iyi iletişimle birlikte amirin vardiya amirine, vardiya amirinin operatöre güveni takım çalışmasında önemli. Operatör işiyle başbaşa kaldığında biz ona güvenmek zorundayız. Güven oranında iş verilebiliyor, öte yandan... Çalışanın kişisel gelişimi için kapasiteyi zorladığımız zamanlar da oluyor. Çünkü, işi öğrenme aşamasında bir noktada amirlerimiz tarafından denize atıyoruz, dolayısıyla biz de çalışanı denize atıyoruz... Ama yüzmeyi de öğretiyoruz, boğulmaması için! İnsan gücü en önemli üretim faktörlerinden biri. Bunun için de iyi bir eğitim, iyi bir motivasyon, iyi bir iletişim gerekli. Ve kişi gerekli çabayı gösterince her şey daha güzel oluyor.

ONUR GÜNER: Takım çalışması deyince, "bir elin nesi var, iki elin sesi var!" sözü aklımıza geliyor... Kısımımızdaki tüm roller belirli ve vasıflara göre tanımlanmış olsa da birlikte çalıştığımız zaman bazı sorunların daha kolay üstesinden gelebiliriz. Takım çalışmasıyla daha kısa zamanda daha fazla iş yapılıyor. Benim yapamadığım bir şeyi takım arkadaşım yapabilir. Zaten insan sağlığıyla ilgili bir sektörde kimse kendi başına inisiyatif alamaz. Bazı inisiyatifler alınabilse de, kimse, "bu böyle olsun" diyemez ve tek başına hareket edemez. Çünkü, sıfır hata hedefi ile çalışıyoruz ve tek başına karar veremeyiz, tek başına hareket edemeyiz, özellikle can alıcı noktalarda... İnisiyatif aldığımız bazı hususlar var, tabii.... Kişilerin çaba göstermesi de gerekli elbette, başarılı bir takım çalışması için. Ayrıca, kişilerin insani değerleri ve karşılıklı güven olayı da çok önemli takım çalışmasında, yaratılan dostluk ve birliktelik... Kazanımlar ise verimlilik artışıdır; yani, daha kısa zamanda daha çok iş yapılmasıdır.



#### **Kısımınızda yapılan iyileştirme çalışmalarının verimlilik artışına etkisi konusunda bir iki örneği de paylaşabilir misiniz?**

ŞEFİK ÇOPUR: Optik kontrol işlemiyle ilgili standart operasyon prosedürü (SOP) hazırlığını örnekleyebiliriz. Bu konuda çalışmalara Genel Ambalaj kısmı öncülük etti. Tüm kısımların optik kontrol üzerinde işlemlerini detaylandıran bir SOP hazırlığımız oldu. Kısımlarda, optik kontrol konusundaki müşterek noktaları, ürüne özgü özellikleri ve sorumlulukları da ayrıntılandırarak ve yaptığı işlemi kayıt altına alacak biçimde bir çalışma yapılıyor. Kuşkusuz, dokümantasyon bizim için en önemli verilerden biri.

ONUR GÜNER: İyileştirme sürekli, yapılan üretimin dış piyasaya daha kaliteli olarak ulaştırılması için. Makinelerdeki bazı donanımların ve parametrelerin değiştirilmesi ve kontrol sistemlerinin geliştirilmesi de örneklenebilir. Böylece verimlilik ve kalite artışı olarak bize geri dönüş olmaktadır.

#### **Firmamızdaki deneyimlerinizden yola çıkarak diğer çalışanlara birkaç öneriniz olabilir mi?**

ŞEFİK ÇOPUR: Bir işte başarılı olabilmek için ısrarcı olmak, yapılan işe inanmak, pes etmemek ve bununla beraber amirlerle iyi iletişim içinde olmak çok önemli. Öte yandan hata yapmaktan da korkmamak gerekir. Bilerek, isteyerek hata yapılmaz ama; aslında, hata yapılarak deneyim kazanılıyor. Elbette, hatayı amirlere bildirmek zorunlu, hemen düzeltilebilmesi için... Bir de olaylara varsayımlarla yaklaşmadan, sorgulayarak yaklaşmak gerektiğine inanıyorum. Varsayımları aşmak da iletişime dayanıyor, varsaydığınız şeyi sorun, sorgulayın.

ONUR GÜNER: Çalışanlar, en başta işlerini seyerek yapmalı ve kendilerine hedef belirlemeliler. Yollarına engeller çıktığında yılmamalıdır, engellerin nasıl aşılabileceğini de ancak deneyim kazanarak öğrenebilirler. Bu nedenle, her zaman öğrenmeye açık olmalı, bir şey sormaktan korkmamalıdır.

Sizlere HaberVizyon adına çok teşekkür eder, iş ve yaşam süreçlerinizde başarılar dileriz.

Röportaj: Nuray AKSAMAZ

# FİRMAMIZIN KATILDIĞI ETKİNLİKLER

## KİTEM SORU HAZIRLAMA TEKNİKLERİ EĞİTİMİ

KİPLAS ile ISPE Sağlık Bilimleri Derneği'nin birlikte sürdürdüğü mesleki yeterlilik hazırlama çalışmaları "İlaç Üretim Operatörü Yeterlilikleri" kapsamında "Soru Bankası" oluşturma çalışmalarıyla sürdürülmektedir. KİPLAS bünyesindeki KİTEM, mesleki yeterlilik hazırlık çalışmalarına destek veren ISPE bünyesindeki firma yetkililerine ve ilaç üretim teknisyenliği eğitimi veren Kadirga Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi öğretmenlerine yönelik olarak "KİTEM Soru Hazırlama Teknikleri Eğitimi" düzenlendi.

22 Kasım 2013 Cuma günü KİPLAS'ta gerçekleştirilen ve Doç.Dr.İlknur ÖZALP TÜRETGEN tarafından verilen eğitimde açılış konuşmaları KİPLAS'dan Sn.Erdem ABAKA ve Kaynak Sistem Danışmanlık'tan Sn.Sevim Çandarlı tarafından yapıldı. Çalıştaya Sn.Seçil Utku, Sn.Cansu Canveren, PharmaVision Eğitim Müdürü Nuray Aksamaz ile Kadirga Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nden 6 kimya öğretmeni (Gülser Yıldız, İlve Gür, Baki Fırat, Hülya Köse, Bahri Dırık ve Mehmet İşleyen) katıldı.

Buket HEKİMAN

## SAĞLIK SEMİNERİ

03 Ekim 2013 tarihinde Florance Nightingale Çağlayan Hastanesi'nde Gras Savoye Signature önderliğinde düzenlenen seminerde; işyeri hekimleri ve İnsan Kaynakları sorumlularına özel hastane ve laboratuvar işbirlikleriyle tedavi ve muayene olanaklarından söz edilerek, kış aylarında sık rastlanılan grip, nezle,soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklardan nasıl korunabileceğimiz hususunda bilgi aktarıldı.



## KURUMSAL SORUMLULUK PAZARYERİ, 2013

Türkiye Kurumsal Sosyal Sorumluluk Derneği (TKSSD) tarafından düzenlenen "KSS Çözümleri Pazaryeri" etkinliği, "İşletme 2023; Cumhuriyetin 100. Yılında Kurumsal Sorumluluk" başlığı ile 06 Aralık 2013 tarihinde Kadir Has Üniversitesi'nde gerçekleştirildi.

PharmaVision'un da katıldığı etkinlikte "Sosyal Sorumluluk Projeleri" kapsamında diğer katılımcı firmalarla fikir alışverişi yapılarak ortak girişimler değerlendirildi. Özellikle gıda sektöründen yakından tanıdığımız Güllüoğlu Baklavaları'nın yapmış olduğu Sosyal Sorumluluk kapsamındaki "Çölyak hastaları"na özel baklava üretimi dikkat çekici proje olarak akıllarda kaldı.

Elgün ŞENDAN ATİK



# FİRMAMIZ TARAFINDAN VERİLEN SEMİNERLER

## “CHEMLAB PROJESİ” KAPSAMINDA EĞİTİCİLERİN EĞİTİMİ ÇALIŞTAYI



LdV Yenilik Transferi Projesi “Chemlab” Kapsamında “Eğiticilerin Eğitimi” Çalıştayı, Türkiye’de 25-26.10.2013 tarihlerinde Alman-Türk Ticaret ve Sanayi Odası (AHK) ve PharmaVision San. ve Tic. A.Ş. işbirliği ile gerçekleştirildi. PharmaVision’un Eğitim Müdürü Nuray Aksamaz, kimya sektöründeki farklı firmalardan 8 katılımcıya eğitim verdi. Sn.Gülfidan Tezcan (AHK Eğitim Departmanı Müdürü) ve Marmara Üniversitesi bağlantılı olarak Prof.Dr.Adnan Aydın da çalıştayı açılış ve kapanış konuşmalarına katıldı.



## KURUMSAL GELİŞİM SEMİNERLERİMİZ

PharmaVision'da kurumsal gelişim seminerlerimiz kapsamında son dönemde:

5 Eylül 2013 tarihinde Ekip Yönetimi, 12 Eylül 2013 tarihinde Sunum Teknikleri ve 10 Ekim 2013 tarihinde Çalıştırıcılık (Koçluk) eğitimleri Kalite Güvence Eğitim Müdürü Nuray Aksamaz tarafından;

21.11.2013 ve 28.11.2013 tarihlerinde Proses Validasyonları eğitimi AR-GE Ürün Transfer Müdürlüğü'nden Sn.Pınar Varol ve Sn.Mehmet Çöl tarafından;

5.12.2013 ve 12.12.2013 tarihlerinde İSG Risk Değerlendirme eğitimleri İş Güvenliği Uzmanı Volkan Aydemir ve 19.12.2013 tarihinde Çevresel Risk Değerlendirme eğitimi Üçlü Sorumluluk Müdürü Neşe Eriş tarafından firmamız çalışanlarına verilmiştir.



## MESLEKİ EĞİTİM ÖĞRENCİSİ STAJYERLERİMİZE SEMİNERLER

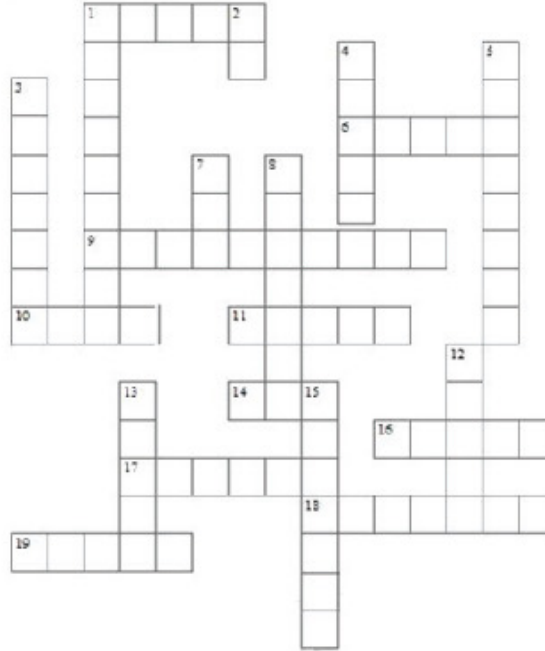


2013 yılı Ekim ayından itibaren firmamızda işletme eğitimi stajı yapmakta olan 33 öğrenciye PharmaVision Mesleki ve Kişisel Gelişime Destek Projesi kapsamında haftada bir verilen eğitim seminerlerimiz sürdürülmektedir. Öğrencilerin mesleki hedeflerini belirlemelerinde rehberlik sağlayacak analiz tekniklerinin tanıtılması ve Pusula Diyaloğu'nun uygulanmasıyla başlayan program; GMP ve kalite kontrol laboratuvarı uygulamalarımız kapsamında 6 seminer; yönetim sistemi uygulamalarımız (Çevre, İSG, Enerji Yönetimleri) kapsamında 3 seminer ve kişisel gelişim kapsamında bir seminer (İletişim) ile ilk dönemini tamamlamıştır. Seminerlerin 2014 yılında da sürdürülmesi planlanmıştır.

Nuray AKSAMAZ

# BİLGİ GÜVENLİĞİ ÇENGEL BULMACASI

Sizin için hazırladığımız çengel bulmacayı eminiz bir solukta çözeceksiniz... Bu yıl aldığınız Bilgi Güvenliği eğitimlerindeki bilgilerin size çok yardımcı olacak. İyi eğlenceler!



## Soldan Sağa

1. Güvenli ve kırılması zor şifrelere .....şifre denir.
6. Şifreler en az ..... karakterden oluşmalıdır.
9. Bilgi Güvenliği sertifikamızı ..... yılında aldık.
10. Şirket ..... ini firma dışında kullanmamalıyız.
11. Bilginin bütünlüğünü bozucu yangın, sel, deprem gibi tehditler .....tehditlerdir.
14. BGYS kapsamında her yıl .....tarafından denetimler yapılmaktadır.
16. Lisanslı yazılım bulunduran CD'lerin.....haklarına özen gösterilmeli, izinsiz çoğaltılmamalıdır.
17. Cevap verilmemesi, dağıtılmaması gereken mail türüne verilen isim.
18. Bilgi Güvenliğine zarar verebilecek durumlara ..... denir.
19. İnsan kaynaklı olup bilgilerin bozulmasına, bilgisayarın çökmesine neden olan tehdit türüne verilen isim.

## Yukarıdan Aşağıya

1. Bilgi .....politikalarına uymak tüm çalışanların sorumluluğudur.
2. Şifreler en az .....ayda bir değiştirilmelidir.
3. Teçhizatlar üzerinde çalışan programlar.....varlığıdır.
4. Bir bilgi varlığıdır.
5. Bilginin korunması gereken öğelerinden biri.
7. Bilgilerin bir yerden başka bir yere taşınmasına yarayan alet.
8. Bilgisayarlar başında bulunulmadığı zamanlarda..... +L ile kilitlenmelidir.
12. Bilgi Güvenliği ile ilgili kurallara uygun hareket edilmemesine .....denir.
13. Bilgi yazılı ve .....ortamlarda bulunabilir.
15. Yabancıların/ziyaretçilerin yanında .....çalışılan programlar kapatılmalıdır.

Merve ÖKTEM

# MEVSİMSEL DUYGUDURUM BOZUKLUĞU



Mevsimsel değişikliklerle eş zamanlı, yılın belirli dönemlerinde ortaya çıkan ve yineleyen duygudurum değişiklikleri, mevsimsel duygudurum bozukluğu (MDB) olarak adlandırılmaktadır. Duygudurum bozukluklarının bir alt tipi olarak kabul edilen MDB, sonbahar ve kış aylarında depresyon nöbetlerinin, ilkbahar ve yaz aylarında normal veya coşkulu duygudurum nöbetlerinin olması ile karakterize döngüsel bir hastalıktır. Sıklıkla kış aylarında depresif dönemler şeklinde seyrettiği için mevsimsel depresyon yerine kış depresyonu terimi de kullanılır. Tedavi edilmeyen depresyon dönemleri tipik olarak ilkbaharda biter. Genellikle MDB, 20-30'lu yaşlarda başlar, kadınlarda erkeklere oranla 4-5 kat daha fazla görülür.

## Kış Depresyonu Oluşumunda Rol Oynayan Faktörler

Bilimsel çalışmalarda hastalığın sebepleri hakkında tam bir görüş birliğine varılamamasına rağmen; kalıtım, stres ve biyokimyasal maddelerin rol oynadığı bilinmektedir. Bazı insanlarda kimyasal değişiklikler kış aylarında ortaya çıkmaktadır. MDB'nin ortaya çıkışına yönelik ana varsayım, gün ışığının biyolojik ritim üzerine etkisidir. Bu varsayımdan yola çıkılarak, gün ışığının süre ve zamanındaki değişikliklerle bozukluğun yaygınlığı arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüş ve bozukluğun bu yönünü araştırmaya yönelik, dünyanın farklı bölgelerinde, farklı enlemlerde gerçekleştirilmiş çok sayıda alan çalışması yapılmıştır. Kış tipi depresyon sonbahar ya da kış aylarında; yaklaşık olarak Kasım ayından Mart ayına kadar güneş ışığındaki azalmaya bağlı olarak yaşanır. Aralık, Ocak ve Şubat aylarında şiddetini arttırmaktadır. Tekrarlayan depresyon atakları hep aynı mevsime denk gelir. Ataklar arasındaki dönemde (yılın diğer mevsimlerinde) hastalar tamamen düzelir. Yapılan çalışmalarda kış depresyonları genellikle Ekim-Kasım aylarında başlayıp Şubat-Nisan aylarında bittiği gözlenmiştir. Ülkemizde de benzer bir durum söz konusudur.

## Depresyonda En Sık Görülen Belirtiler:

- İsteksizlik ve hayattan zevk alamama,
- Genel bir yavaşlama ve durgunluk, bazen de çok sıkıntılı ve tedirgin bir görünüm ile birlikte yerinde duramama, ileri geri yürüme,
- Etkinlik azlığı,
- Hareketlerde yavaşlama,
- Enerji kaybı, çabuk yorulma,
- Düşünce hızında yavaşlama,
- Kendini suçlama eğilimi, öz saygıda azalma,
- Çökkün durum, sık ve kolay ağlama,
- Üzüntü ile birlikte kaygı, tedirginlik kimi zaman da öfke hali,

- Unutkanlık,
- Bedensel yakınmalar,
- Uyku bozukluğu,
- İştah azalması veya artması (daha çok karbonhidratlı yiyeceklere yönelme) vb.

Depresyon tanısı koyabilmek için çökkün duygudurum ve isteksizlik ya da hayattan zevk alamamanın da içinde bulunduğu en az beş belirtinin olması, bu belirtilerin kişinin sosyal veya iş hayatında soruna yol açmaya başlaması, gündelik işlevini aksatacak şiddette olması ve en az iki hafta sürmesi gerekir. Bu belirtilere dikkat etmek ve gerek duyulduğunda psikiyatri uzmanına başvurmak gerekir



### Kış Depresyonu Nasıl Önlenir?

Işık terapisi, kış mevsimi için doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir. Ama, yapay ışığa maruz kalmak, baş ağrısı, sinirlilik, göz gerginliği, uykunun kaçması ve yorgunluğa neden olabilir. Depresyon yoğunluğunu azaltmak için iyi ışık alan bir evde oturmak gereklidir. Orta dereceli bir egzersiz, yoga gibi faaliyetler kış depresyonu için başka bir çaredir. Diğer bir çare ise baş ve vücuda doğal yağlar ile masaj yapılmasıdır. Masajın rahatlatıcı etkisi ve doğal yağların bileşimi olumlu sonuçlar doğuracaktır. Vücudun sıcak tutulması, arkadaşlarla moral verici toplantıların düzenlenmesi ya da alınacak temiz hava ve güneş ışığı moralinizi yüksek tutar. Meditasyon ile rahatlama, masaj, hafif müzik büyük ölçüde yardımcı olur. Aşağıdaki bazı önerileri yerine getirmek de kış mevsimsel bozukluğunda ortaya çıkan yoğunluğu önlemek ve azaltmaya yardımcı olur:

- Boş zamanlarınızda olabildiğince çok güneş ışığına çıkınız ve arkadaşlarınız ya da yakınlarınız ile birlikte olunuz.
- Güneş ışığı yokluğunda bir ısıtıcı yanına oturunuz. Her zaman ayaklarınızı sıcak tutunuz.
- Vücudu dengeleyen bitkisel yağlarla baş ve vücuda masaj yapınız, sonra da sıcak su banyosu ile yağı temizleyiniz.
- Sıcak çorbalar içiniz.
- Protein tüketiminiz yeterli düzeyde olmalıdır. Proteinin güçlü bir bağışıklık sistemi demek olduğunu unutmayınız.
- Öğün atlamayınız. Lifli gıdaları bolca tüketiniz.
- Su içilmesi her zaman olduğu gibi önemlidir. (1,5-2 litre)
- Balık tüketiniz. Balıkta bulunan omega-3 stresle baş etmeniz için en büyük yardımcınızdır. Diğer omega-3 kaynakları olan ceviz, keten tohumu, semizotu da menünüzde yer almalıdır.
- B ve C vitaminleri, demir, magnezyum, potasyum, selenyum ve çinko ile bedeninizi destekleyiniz.

Kaynaklar:

[http://www.baskent-ank.edu.tr/saglik\\_rehberi/mevsimsel\\_uygu.php](http://www.baskent-ank.edu.tr/saglik_rehberi/mevsimsel_uygu.php)

<http://www.saglikvakti.com/kis-depresyonu-nasil-onlenir.html>

Dr. Cüneyt GÖNCER



## STOMP

31 Ocak - 09 Şubat 2014

Değişik aletleri müzik enstrümanı olarak kullanan Stomp, sömestr tatili boyunca Türkiye'de...

Stomp, gösterilerinde müzik, dans, tiyatro ve koreografiyi bir arada kullanıyor. Müzisyenler, günlük hayatta kullanılan varil, süpürge, kibrit çöpü, şişe, tükenmez kalem gibi birbirinden farklı objeyi gösterilerinin bir parçası haline getiriyor. Bu gösteride diyalog yok, sadece ritm konuşuyor.

7'den 70'e herkesin çok ilgi gösterdiği bu muhteşem gösteri, sömestr tatilinde İstanbul ve Ankara'da gösterimde olacak.

## Garfield Live Show Komedi Festivali

29 Ocak - 02 Şubat 2014

Altınok Tiyatrosu'nun Garfield Live Show Komedi Festivali, 29 Ocak ile 2 Şubat tarihleri arasında Türkiye'de ilk kez canlı canlı TİM Show Center'da!

Bu müzikal için hazırlanmış muhteşem danslar, özel kostümler, ses, ışık efektleri, zengin oyuncu ve dansçı kadrosuyla kahramanımız Garfield ve sevimli arkadaşı Odie, sizleri gizemli bir masalın içinde eğlenceli bir yolculuğa çıkaracaklar.



## Andrea Bocelli

22 Şubat 2014 20:30

Ülker Sports Arena, İstanbul

Dünyanın en sevilen tenoru Andrea Bocelli'yi dinlemek için geri sayım başladı.

Maestro Bocelli, İstanbul konserinde en ünlü İtalyan ve uluslararası operalardan klasik aryanın yanı sıra uluslararası büyük bir başarıya ulaşan son albümü "Love in Portofino"dan da şarkılar seslendirecek. Sanatçı, ayrıca hoş sürprizler ile seyircilerine unutulmaz bir konser gecesi yaşatacak.



## Broadway In İstanbul

17 Ocak 2014 21:00

Zorlu Center PSM Drama Sahnesi, İstanbul

Grease'ten Sefiller'e, Jersey Boys'tan Batı Yakası Hikayesi'ne Broadway müzikallerinin yanı sıra, Hisseli Harikalar Kumpanyası'ndan Lüküs Hayat'a Türk müzikalleri de sahnede canlanıyor.

PhamaVision tarafından üç ayda bir yayınlanır ve ücretsiz dağıtılır.

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

Yazı işleri sorumlusu: Fahrettin Kazak

Tasarım: Evren Toraman

Editör: Nuray Aksamaz

Tarih: 01.2014

Baskı: Matsis Matbaa Hizmetleri San. ve Tic.Ltd.Şti. Tevfikbey Mah. Dr.Ali Demir Cad.No:51 34290 Sefaköy-İstanbul

Tel: 0212 624 21 11 Faks: 212 624 21 17 www.matbaasistemleri.com