

Saşe formuyla **Argivit®** hep yanında



GLUTEN
İÇERMEZ



Daha fazla bilgi için
QR kodu okutun.



İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Argivit®

HEKİM®

argivit argitv
www.argivit.com

Çocuklarda Tuvalet Eğitimi

Sabır, anlayış ve sevgiyle
kolayca sonuç alınabilir.

Zayıflama Trendlerine Kanmayın

Popüler diyetler ciddi sağlık
sorunlarına yol açabilir.

Meme Kanseriinde Erken Teşhis Önemli

Farkındalık ve erken tanıyla
bu hastalığı yenmek mümkün.



INSTITUT
ESTHERDERM
PARIS

Cildinizin yaşılanma sürecini iki kat yavaşlatmak
mümkün mü?⁽¹⁾

UZUN SÜRELİ ETKİ VE GÖZLE GÖRÜNÜR SONUÇLAR

GÖZ ÇEVRESİNE
YÖNELİK İNOVASYON

+%67

Lifting etkisi⁽²⁾

Gözler iki kat
daha belirgin görünür⁽³⁾



AGE PROTEOM™
HÜCRESEL YENİLENME SERUMU

KIRIŞIKLIK KARŞITI • İŞİLTİ • DOLGUNLUK • SIKILIK • CİLT TONU EŞİTSİZLİĞİ



www.esthederm.com.tr

(1) 55 gönüllü üzerinde yapılan klinik değerlendirme, yarım yüz uygulaması ile plasebo karşılaştırması, 6 ay süresince. (2) Gönüllüler tarafından otomatik puanlama, 42-65 yaş arası 47 denek, tüm cilt tipleri, tek seferlik uygulama sonrası. (3) Gönüllüler tarafından otomatik puanlama, 42-65 yaş arası 41 denek, tüm cilt tipleri, günde iki kez uygulama sonrası 1 ay boyunca.

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Yönetim Yeri

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği
İçerenköy Mah. Topçu İbrahim Sok. No: 9/11
Ataşehir İstanbul
Tel: 0216 450 12 71
www.pharmetic.org

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ



YÖNETİM KURULU

Y. K. Başkanı - Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ
Y. K. Başkan Yardımcısı - Nurdan GÜRGEN
Y. K. Genel Sekreteri - Serap NART
Y. K. Saymanı - Pelin Tuba FOTAN ERSOY
Y. K. Üyesi - Ayşem Jale KIHTIR
Y. K. Üyesi - Sevgi GÜLSOY
Y. K. Üyesi - Murat EFEOĞLU

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin ÇİRİT
Ecz. Sevgi MESCIÖĞLU
Ecz. Fulya URGANCIOĞLU
Ecz. Ayşe Banu ERASLAN
Ecz. Tuba TUĞUT

YAPIM-YAYIN

Group Medya ve Bilgi
Teknolojileri A.Ş.
Balmumcu Mahallesi
Mustafa İzzet Efendi Sok. No: 9 Kat: 3
Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)
Faks: 0212 224 86 46
www.groupmedya.com

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevezat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Gül Çital
gcital@hotmail.com

Görsel Yönetmen

Selin Uluer
hamzaogluselin@gmail.com

REKLAM

Reklam Rezervasyon
Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com
Tel: 0212 219 19 32 / 320

BASKI

Yenidevir Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş.
Muammer Aksoy Cad. Dere Sok. No:70 (34620)
(Milligazete Tesisleri)
Sefaköy - K.çekmece / İST
Tel: 471 71 50
Matbaa sertifika No: 41910

Pharmetic Sağlık Dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi olan eczacılar için onların tüketiciye tavsiyelerini kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmaktadır ve bu bağlamda tüketiciye ücretsiz olarak iletilmektedir. Pharmetic Sağlık dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



Ec. Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Yazın sıcak günlerini geride bırakıp, sonbaharın serinliğini ve yenilenen enerjisini hissettiğimiz bu günlerde, Pharmetic Sağlık Dergimizin yeni sayısı ile tekrar birlikteyiz. Bu sayımızda, mevsim geçişlerinin getirdiği değişimlere adapte olmanıza yardımcı olacak, sağlık ve iyi yaşama dair kapsamlı bir içeriği sizlere sunmaya çalıştık.

Öncelikle; Bilimin ışığında, yeni eğitim-öğretim yılının tüm öğretmenler ve öğrenciler için aydınlık bir geleceğe doğru atılacak ilk adım olmasını diliyoruz.

25 Eylül Dünya Eczacılar Günü'nü tüm meslektaşlarımız adına en içten dileklerimizle kutluyorum. İlaçtan öte danışman, sağlık sisteminin en yakın ve en ulaşılabilir noktasında olan tüm eczacılarımızın bu özel günü kutlu olsun. Halk sağlığına adanmış bu onurlu mesleğin bir parçası olmaktan gurur duyuyoruz.

Ekim ayı, meme kanseri farkındalık ayı olması sebebiyle, bu önemli konuyu gündemimize taşıdık. **"Meme Kanseri Erken Teşhis Hayat Kurtarıyor"** başlıklı yazımızla, hem kadın hem de erkekler için erken teşhisin önemini vurgulamak istedik. Erken teşhisin fark yaratabileceği diğer bir hastalık olan **"Alzheimer Hastalığına Yakından Bakış"** makalemiz de, bu sinisi hastalığın belirtilerini ve yönetimini anlamana yardımcı olacak.

Aile ve çocuk sağlığına da geniş yer ayırdık. **"Çocuklarda Tuvalet Eğitimi"** ile ilgili ipuçları ve tüm aile bireyleri için geliştirilen ve elinizin altında bulunması önerilen **"Sonbahara Özel Ürünler"** hakkında hazırladığımız yazılar, hayatınızı kolaylaştıracak pratik bilgilerle dolu.

Beslenme ve iyi yaşam konularında da güncel ve çarpıcı içerikler sunuyoruz.

"Tabağınızda Tehlike: Pestisit" başlıklı yazıda, yediğimiz gıdalardaki potansiyel risklere dikkat çekiyor ve çözüm önerileri sunuyoruz. Ayrıca, özellikle sosyal medyada fazla zaman geçirmemizin sonucu olarak **"Dijital Çağın Yorgunlarıyız!"** makalesiyle bu önemli soruna dikkat çekiyor, dijital detoksun ruh sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini inceliyoruz.

Yazın yorgunluğunu üzerimizden atmak için sadece ruhumuza değil, cildimize de iyi bakmamız gerekiyor. **"Ayna"** köşemizde yer alan **"Mükemmel Dokunuşlar"** başlıklı yazımızla, yaz sonrası yıpranan cildinize en iyi gelecek ürünleri ve bakım ritüellerini sizin için derledik.

Son olarak, seyahat tutkunlarını unutmadık. Sonbaharda doğanın en güzel halini sunan **"Kaz Dağları"**na keyifli bir yolculuğa çıkmaya hazır olun.

Sağlıklı ve huzurlu bir sonbahar geçirmeniz dileğiyle...

Hoşçakalın.

SONBAHAR 2025

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

14 KÜLTÜR-SANAT

Türkiye'den ve dünyadan merçeğimize takılan kitap, sergi ve etkinlik haberleri.

18 SAĞLIK

Meme Kanserinde Erken Teşhis Hayat Kurtarıyor

Farkındalık ve erken tanı sayesinde meme kanserini yenmek mümkün.

22 SAĞLIK

Alzheimer Hastalığına Yakından Bakış

Hafıza kaybıyla başlayan ve yaşamı derinden etkileyen Alzheimer hastalığı hakkında bilinmesi gerekenler.

26 SAĞLIK

Öğrenme Süresince Görmenin Etkisi

Çocukların okul başarısını yakından etkileyen görme bozuklukları için erken muayene önem taşıyor.

30 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Sonbahar aylarında çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

34 AİLE & ÇOCUK

Her Çocuk Kendi Zamanında Hazır Olur

Tuvalet eğitiminde anne babaların sabırlı ve anlayışlı yaklaşımı çocukların bu süreçte alışmasına yardımcı oluyor.

38 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

Sonbahar aylarına özel tüm aile bireyleri için geliştirilen ve elinizin altında bulunması gereken ürünler...

44 BESLENME

Tabağınızdaki Tehlike: Pestisit

Tarımda kullanılan pestisitler insan sağlığı için tehdit oluşturuyor. Peki ne yapmalı?



48 BESLENME

Zayıflama Trendlerine Kanmayın

Hızlı kilo verme vaadiyle popüler olan diyetler uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına davetiye çıkarıyor.

52 BESLENME

Diyet Değil Gençlik Sırrı: Longevity Yaklaşımı

54 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Bu sezon ihtiyacınız olacak en yeni bakım ürünleri ve gıda takviyelerinden seçtiklerimiz.

60 SEYAHAT

Kaz Dağları Sonbaharda Çok Güzel

Muhteşem manzarası, bol oksijeni ve mitolojik zenginlikleriyle Kaz Dağları görülmeye değer.

66 İYİ YAŞAM

Dijital Çağın Yorgunlarıyız!

Modern toplumun en yaygın sorunlarından biri olan dijital yorgunluk konusunda uyarılar.

70 İYİ YAŞAM

Oyun Arkadaşlığı Yerini Zorbalığa Bırakmasın

Uzmanlar son yıllarda artan akran zorbalığı tehlikesine karşı önemli uyarılarda bulunuyor.

72 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

Yaz sonrası yıpranan cildinizi toparlamaya yardımcı olacak temizleyiciler, serumlar ve nemlendirici bakım ürünleri bir arada.

MARVEL



YOUR ROUTINE

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler



Obezite Göz Sağlığınızı Etkiliyor!

Çağımızın hastalıklarından biri olarak kabul edilen obezitenin eklem hastalıkları, diyabet ve kalp damar tıkanıklığı gibi pek çok sağlık sorununa yol açtığı biliniyor. Türk Oftalmoloji Derneği (TOD), obezitenin göz sağlığı açısından da ciddi riskler barındırdığına dikkat çekiyor. Özellikle 20-40 yaş arası kilolu kadınlarda görülebilen kafa içi basınç artışı sendromları, uzun dönemde görme sinirine baskı yaparak kalıcı görme kaybına sebep olabiliyor.

TOD Nöro-oftalmoloji Birim Yürütme Kurulu Başkanı Prof. Dr. Feyza Önder, "Kilo artışına bağlı kafa içi basınç artışı sinsice ilerleyen bir tablo. Göz siniri bu basınçtan olumsuz etkileniyor. Genellikle hastalar baş ağrısı nedeniyle nöroloji uzmanına başvuruyor ve nörologların yönlendirmesiyle göz hekimine ulaşıyor. Bu süreçte erken tanı çok önemli olduğu için zaman kaybedilmemesi gerekiyor" diyor.

Kilo kontrolü göz sağlığı için de şart!

Prof. Dr. Feyza Önder, bu hastalıkta koruyucu sağlık yaklaşımı ile öncelikle kilo verilmesinin önemine dikkat çekiyor. "Diyetisyen ve fizik tedavi uzmanları eşliğinde

yürütülen programlarla kilo kaybı sağlanırken, göz sinirine baskının azalması için bazı ilaçlar kısa süreli olarak kullanılabilir. Ancak ilaçlar uzun vadeli çözüm değil. Temel amaç kalıcı kilo kaybıdır. Kilo verilemez ve hastalık ilerlerse cerrahi tedaviler de gündeme geliyor. Kilo ile mücadele sırasında özellikle baş ağrısı çeken hastalarımızın mutlaka göz kontrolünden de geçmesini öneriyoruz," diyor.

Kilo verdiren ilaçlara dikkat!

Son dönemde popülerleşen bazı zayıflama ilaçlarına da dikkat çeken Dr. Önder, kilo vermek için kullanılan bu tür ilaçların, göz siniri dolaşımını bozarak körlüğe kadar gidebilecek ciddi tablolar oluşturduğunu da ekliyor. Diyet ve egzersiz temelli programlar tamamlanmadan bu tür ilaçlara başvurulmaması konusunda da uyarıyor. "Baş ağrısı yakınması olan ve fazla kilosu bulunan kişilerin, yalnızca nörolojik değil, göz muayenesinden de geçmesi, olası bir görme kaybının erken fark edilmesini sağlar. Obeziteyle mücadele yalnızca kalp ve eklem sağlığı değil, göz sağlığı için de son derece önemlidir."

İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA

AL BİR STREPSİLS HERBAL



Bitkisel İçerikli
Pastil



Kan vermek size iyi gelecek

Yapılan araştırmalar, yardım etmenin beyinde mutluluk hormonu yani endorfini artırdığını ortaya koyuyor. Toplumsal yardımlaşmanın en kıymetli örneklerinden birinin kan bağıışı olduğunu belirten Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi'nden Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Melda Özdamar, "Sosyal sorumluluk bilincini artıran kan bağıışı, topluma katkı sağlama duygusuyla kişide stres ve depresyon belirtilerinin azalmasına da yardımcı olabilir. Bu faydalı alışkanlık, toplumu acil durumlara karşı hazırlıklı olmaya teşvik ederken bir yandan da düzenli bağıışçıların sağlık durumlarını daha iyi tanımlarına ve acil durumlarda daha organize hareket etmelerine olanak sağlar," diyor.

Kan vermeden önce dikkat edilmesi gerekenler:

- Kan bağıışı aç karnına yapılmamalı. İşlemden birkaç saat önce özellikle demir açısından zengin kırmızı et, ıspanak ve baklagiller gibi besinlerle hafif ve dengeli bir öğün tercih edilmeli. Kandaki yağ oranı çok yüksek olursa bağıışlanan kanın işlenmesi zorlaşabileceği için çok yağlı yiyeceklerden kaçınılmalı.
- Vücudun sıvı dengesi iyi olursa, kan alma işlemi daha rahat gerçekleşir ve baş dönmesi gibi şikayetler azalır. Bu nedenle bağıış öncesindeki 24 saat içinde bol su içilmeli.
- Uykusuzluk, tansiyon düşüklüğü ve bayılma riskini artırabileceği için kan bağıışından önceki gece en az 6-8 saat uyumaya özen gösterilmeli.

- İşlemin en az 24 saat öncesinden alkol tüketimi bırakılmalı. Vücuttan su atılımını artıracacağı ve sıvı kaybına yol açabileceğinden kafeinli içecekler de sınırlandırılmalı.
- Düzenli kullanılan ilaçlar, yeni geçirilen hastalıklar veya ameliyatlar mutlaka kan merkezi yetkilisine bildirilmeli.

Kan verdikten sonra...

Kan bağıışının ardından hafif seyreden bazı yan etkiler oluşabileceğine değinen Özdamar, "Bağıış sonrası hafif baş dönmesi veya baygınlık hissi yaşanabilir. Bu yan etki genellikle kişinin yeterince su içmemesi ya da aç karınla bağıış yapmasıyla ilişkilidir. Genellikle birkaç dakika dinlenmek ve bol sıvı tüketmek bu şikâyeti ortadan kaldırır. İğne yapılan bölgede hafif ağrı, morarma veya şişlik oluşabilir; bu durum da çoğunlukla kısa sürede kendiliğinden düzelir. Nadir vakalarda, iğne sinir uçlarına yakın bir damardan yapılmışsa kısa süreli uyuşma veya karıncalanma hissi de oluşabilir ancak uzun sürerse doktor değerlendirmesi gerekebilir. Bağıış sonrasında vücut kaybedilen kanı telafi etmeye çalışacağı için hafif yorgunluk ve halsizlik hissedilebilir. Bol sıvının yanında hafif gıdalarla beslenmek hızlı bir toparlanma sağlar. Çok nadir olarak ise stres, sıvı eksikliği ya da ani kalkma gibi nedenlerle bayılma yaşanabilir. Bu nedenle bağııştan sonra en az 10-15 dakika dinlenmek ve aniden ayağa kalkmamak önerilir," diyor.



KLİNİK MİKROBİYOLOJİ
UZMANI DOÇ. DR.
MELDA ÖZDAMAR

TÜRKİYE'DE HER **1.000** KİŞİDEN YAKLAŞIK **14-16'SI**

DÜZENLİ KAN BAĞIŞI YAPARKEN DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NE GÖRE BU ORAN

GELİŞMİŞ ÜLKELERDE 32 OLARAK ÖNE ÇIKIYOR.

CAUDALİE

Vegan
Kolajen⁽¹⁾

3 haftanın sonunda

%98
sıkılaşmış cilt⁽²⁾



ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM'DA

(1) Parçası. (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 18 gün, 44 gönüllü.





Kanser Tedavisi Gören Çocukların Çizimleri Umuda Dönüşüyor

Kurulduğu 2000 yılından bu yana kanser tedavisi gören çocuklara ve ailelerine ücretsiz konaklama, psikolojik, psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik destek hizmetleri sunan Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), "İyi Şeyler Koleksiyonu"nu hayata geçirdi. "İyi Şeyler Oluyor!" sloganıyla görsel ve duygusal olarak umut ve iyilik mesajını taşıyan, birbirinden renkli ve şık fular, çorap, matara, çanta ve hoodie gibi ürünlerden oluşan koleksiyon www.kacuvumutdukkani.org adresinde yer alan KAÇUV Umut Dükkanı'nda satışa sunuluyor. Koleksiyondan satın alınan her ürün, KAÇUV tarafından kanser tedavisi gören çocuklara ücretsiz olarak verilen hizmetlere dönüşecek. "İyi Şeyler Koleksiyonu"ndaki

ürünlerin üzerinde yer alan çizimlerin her biri, tedavi sürecindeki çocukların sanat terapilerinde ve atölyelerde yaptığı çizimlerden ilham alınarak hazırlandı. Çocukların hayal dünyasını yansıtan bu çizimler, tasarımcılar tarafından fular, çorap, matara, çanta ve hoodie gibi günlük hayatta kullanılabilecek ürünlere uyarlandı. Siz de günlük hayatınıza dahil olacak bu ürünlerden satın alarak, tedavi gören bir çocuğun umudu olabilirsiniz.



Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.



YENİ **Saç Sütlerimizle** **Tanıştınız mı?**

Tüm Saç Tiplerine Uygun
LİPOZOM TEKNOLOJİSİ

PASSİFLORA MUCİZEVİ
SAÇ SÜTÜ
200 ML

BİBERİYE MUCİZEVİ
SAÇ SÜTÜ
200 ML



- ◆ Bitkisel İçerikli Formül
- ◆ Lipozom Teknolojisi
- ◆ Kolay Tarama & Yumuşaklık
- ◆ Nemlendirici Etki
- ◆ Saç Gücünü Artırır
- ◆ Besleyici Yağ İçeriği
- ◆ Koruyucu & Onarıcı Etki
- ◆ Canlandırıcı Etki
- ◆ Vitamin Kompleksi



- ◆ Dökülme Karşıtı Etki
- ◆ Sağlıklı Uzama
- ◆ Doğal Parlaklık & Güç
- ◆ Yoğun Nemlendirme
- ◆ Koruyucu Bakım
- ◆ Saç Derisi Canlandırıcı
- ◆ Bitkisel içerikli formül
- ◆ Lipozom teknolojisi
- ◆ Vitamin kompleksi





Hipertansiyon Hastalarına Sağlıklı Yaşam Uyarısı

Tansiyon, kanın kalpten pompalanırken ve atardamar içerisinde oluşturduğu basıncı ifade ediyor. Halk arasında büyük tansiyon olarak bilinen sistolik kan basıncının 130 mmHg, küçük tansiyon olarak bilinen diyastolik kan basıncının ise 80 mmHg'nin üzerinde seyretmesi yüksek tansiyon, yani hipertansiyon olarak kabul ediliyor. Yüksek tansiyonun en sık rastlanan belirtileri, baş dönmesi, baş ağrısı, kalp ağrısı, kulak çınlaması, nefes darlığı, çift veya bulanık görme, burun kanamaları, düzensiz kalp atışı olarak sıralanıyor.

Yüksek tansiyon; genetik yatkınlık, cinsiyet, diyabet, şişmanlık, stres, yetersiz fiziksel aktivite, aşırı tuz kullanımı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yaşlılık gibi nedenlerle görülürken, sıcak havaya maruz kalmak da hipertansiyon semptomlarını artırabiliyor.

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel, sağlıklı yaşam tarzı ile hipertansiyonun kontrol edilebileceğini belirterek şu önerilerde bulunuyor:

- Günlük tuz tüketimi 5 gramın altında tutulmalı. Bu hedefe ulaşmak için yemeklerde tuz yerine baharat, limon suyu, sirke ve taze otlarla lezzet artırılmalı.

- Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlık haline getirilmeli. Bu kapsamda;
 - Her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmeli.
 - Tam tahıllar tercih edilmeli.
 - Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar düzenli tüketilmeli.
 - Doymuş ve trans yağdan zengin besinler sınırlandırılmalı.
 - Tuz içeriği yüksek salamurla besinlerin tüketimine dikkat edilmeli.
- Günde en az 2 litre su içilmeli.
- Haftada en az 150 dakika yürüyüş gibi orta tempolu fiziksel aktiviteler yapılmalı.
- Sağlıklı vücut ağırlığı korunmalı.
- Düzenli uyku rutini geliştirilmeli.
- Stres yönetimi sağlanmalı.
- Kan basıncı düzenli olarak ölçtürülmeli.
- Sıcak havalarda 10.00-16.00 saatleri arasında dışarıya çıkılmamalı.



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
BESLENME VE DİYETETİK
BÖLÜMÜ BAŞKANI
PROF. DR. ZEHRA
BÜYÜKTUNCER DEMİREL

OKULA
DÖNÜŞ



Sağlığa Hediye

orzax.com.tr

@orzaxturkiye

HANGİ SERGİLERE GİTMELİ?

Doğanın Dişil Yankısı: Kezban Arca Batıbeki'nin Sanatında Kadının ve Doğanın Direnişi

Merkur Art Gallery, 13 Eylül-1 Kasım tarihleri arasında Kezban Arca Batıbeki'nin "Sound of Silence" başlıklı yeni kişisel sergisine ev sahipliği yapıyor. Kırk yılı aşkın üretim pratiğinde pop kültür, tüketim toplumu, kadın temsilleri, toplumsal cinsiyet politikaları ve bellek gibi temaları sorgulayan Batıbeki, bu sergide doğa, kadın bedeni ve sessizlik arasındaki kırılan ilişkiler üzerinden yeni bir görsel evren kuruyor. "Sound of Silence", sessizliğin yalnızca suskunluk değil, aynı zamanda bir direniş biçimi olabileceğini hatırlatıyor. Kadın figürlerinin doğayla kurduğu simbiyotik bağ, sanatçının kültürel eko-feminist bir bakışla geliştirdiği poetikasını görünür kılıyor. Ağaçlara kök salan bedenler, susturulmuş megafonlar, hedef tahtasına dönüşen kadın imgeleri; hepsi kadınlık hâllerine dair birer görsel manifesto niteliğinde. galerimerkur.com



18. İstanbul Bienali: Üç Ayaklı Kedi

İKSV tarafından düzenlenen 18. İstanbul Bienali, Üç Ayaklı Kedi başlığıyla 20 Eylül-23 Kasım 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Bienal kapsamında 40'ın üzerinde sanatçının eserleri Beyoğlu-Karaköy hattında, 8 farklı mekânda görülebilecek. Sabit bir sergi mekânı olmayan İstanbul Bienali, her edisyonunda farklı mekân kullanımıyla İstanbul'la ilişkisini yeniden tanımlıyor. İlk ayağı 20 Eylül'de başlayacak üç yıllık 18. İstanbul Bienali'nin mekânları da yine küratör Christine Tohmé'nin oluşturduğu kavramsal çerçeveye ilişkili bir yaklaşımla belirlendi. Tamamı yürünerek ziyaret edilebilecek bienal mekânları, ulaşım sorunu yaşamadan, yol boyunca molalar verip soluklanarak gezilebilecek. Böylece bienal, şehri ve sokakları sergi dokusunun bir parçası olarak yaşamayı, eserlerle zamanın doğal akışında karşılaşma ve ilişki kurmayı mümkün kılacak. Christine Tohmé, kaleme aldığı küratoryal metinde bienalin üç yıla yayılan yapısını şöyle açıklıyor: "Üç ayağı üzerinde 2025'ten 2027'ye uzanan 18. İstanbul Bienali, her yönüyle bir kediyi andırıyor. Zaman içinde esneyerek ayaklarını yere basıyor; sohbetlerden, egzersizlerden ve aralıksız haber akışından beslenen bir ritmi benimsiyor.

iksv.org

Supradyn

BAYER

YENİ SUPRADYN ENERGY BOOST'U HEMEN DENE!

MEMNUN KALMAZSAN

**PARAN
İADE!**

GUARANA

KAFEİN

9 VİTAMİN

MAGNEZYUM

ÇİNKO



CH-20250812-13

Kampanya geçerlilik tarihi:
1 Mayıs 2025 - 31 Aralık 2025
Kampanya detayları için
www.supradyn.com

Takviye edici gıdadır.



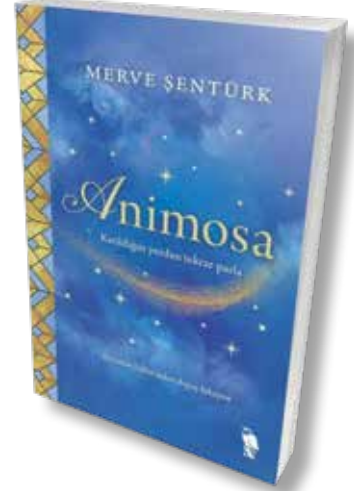
NE OKUMALI?



Tesadüf Diye Bir Şey Yok: “Animosa” ile Kırıldığın Yerden Yeniden Parla

Kendini kaybettiğini hisseden, hayatta tekrar eden döngülerle baş etmeye çalışan, yaşadığı zorlukların “nedenini” merak eden herkes için yeni bir rehber kitap raflardaki yerini aldı. Merve Şentürk’ün kaleme aldığı “Animosa”, kişisel farkındalığın, astrolojik etkilerin, kolektif enerjilerin ve yaşamın görünmeyen katmanlarının iç içe geçtiği bir bilinç pusulası niteliğinde. Yazar, kendi deneyimlerinden yola çıkarak, okuyucuyu yalnızca bilgisel değil, sezgisel bir düzlemde de beslemeyi hedefliyor.

“Animosa”, “Kırıldığın yerden yeniden parla” mottosuyla, modern dünyanın hızında yönünü arayanlara içsel bir dönüşüm yolculuğu vadediyor. nemesiskitap.com



Sağlıklı Yaşamın Yeni Rehberi: “Tabağın Değişsin, Sen Değiş”

Sağlıklı beslenme, yaşam dengesi, şekerden arınma ve uzun ömürlü alışkanlıklar üzerine kapsamlı bir başvuru eseri olarak okurların karşısına çıkan bu kitap, bütünsel sağlığa uzanan bir tarif ve farkındalık yolculuğu. Yazar Ebru Zeynep Altay, beslenmenin yalnızca tabaktaki yiyeceklerle sınırlı olmadığını vurgularken; sosyal çevre, kariyer, fiziksel aktivite ve maneviyat gibi “birincil besinler”in de sağlıklı yaşamın temel taşları olduğunu savunuyor. Kitapta hem bilimsel temelli açıklamalar hem de şifa dolu, glütensiz, rafine şekersiz ve lezzetli tarifler bir araya geliyor. Kitapta ayrıca, katılımcı deneyimleriyle şekillenen uygulamalar, alışveriş listeleri, günlük planlama rehberi ve kişisel notlar da yer alıyor. destekdukkani.com



Mindfulness ile Öğreniyorum: Sabırsızlık

Yılların bilgeliğinin bir sembolü olan Bilge Kaplumbağa, mindfulness öğretisiyle öğrencilerine zorlukların ve engellerin içinden hafifleyerek geçmeyi sabırla öğretiyor. Onun dersleri kitaplarda ve bilge sözlerde değil, ormanın renklerinde, gelip geçen mevsimlerde, gökyüzünde ve tüm evrenin birbirine olan görünmez bağlarında saklı. “Mindfulness ile Öğreniyorum: Sabırsızlık”, çocuklara sabır, anda kalma, dikkatlerini şimdiki ana odaklayabilme ve kendi enerjilerini fark etme konularında farkındalık kazandırmayı hedefleyen hem öğretici hem de eğlenceli bir hikâye sunuyor. Bilge Kaplumbağa ve öğrencilerinin mindfulness ile güçlenen yaşam becerilerine tanık olmaya ve zorlukların nasıl üstesinden geldiklerini keşfederek mindfulness’i öğrenmeye hazır olun. inkilapkitapevi.com

Yeniden Eczanelerde!

nesiller Boyunca

Her Zaman
Yanınızda



MEME KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIYOR

Meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanserlerden biri ama erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen bir hastalık. Meme Kanseri ile ilgili bilmeniz gerekenleri konunun uzmanlarına sorduk.

Prof. Dr. Can Atalay, ülkemizdeki kanser istatistik verilerine göre (tüm yaş grupları değerlendirildiğinde) kadınlarda en sık görülen kanser türünün meme kanseri olduğunu söylüyor. Meme kanseri 100.000 kadının 43'ünde görülüyor. Kadınlarda saptanan tüm kanserlerin yüzde 24,9'u meme kanseri. "Meme kanserinin erken teşhisi tarama muayeneleriyle mümkün, bu nedenle kadınların bu konuya hassasiyetle yaklaşması ve kontrollerini aksatmaması son derece önemli. Erken evrede yakalanan meme kanseri vakaları çoğu zaman daha basit tedavilerle kontrol altına alınabiliyor ve böylece hastanın yaşam kalitesi korunabiliyor," diyor.

Meme kanseri yaş ilerledikçe daha fazla saptanan bir kanser türü olmasına karşılık, ülkemizde 35-40 yaşlarında tanı konulan meme kanseri hasta sayısı artıyor. Resmi meme kanseri tarama programında mamografi çekirme yaşının 49'dan 40'a indirilmesi bu bulgunun doğruluğuna işaret ediyor. Atalay, meme kanserinde erken tanı için kişilerin 30'lu yaşlardan itibaren ayda bir kez (regl olduktan 1 hafta sonra) kendi kendilerini muayene etmeleri, yılda bir kez meme cerrahisi tarafından muayene edilmeleri ve yaşlarına uygun görüntüleme tetkiklerini yaptırmaları gerektiğini hatırlatıyor. "Ailesinde 35 yaşından önce meme kanseri tanısı almış akrabası olanların daha da dikkatli olmalarını öneriyorum. Böyle bir hikayesi olan hastaların akrabalarının tanı aldıkları yaştan 10 yıl önce muayene ile kontrollere başlamalarını tavsiye ediyoruz."

EN SIK KARŞILAŞILAN MEME KANSERİ TÜRLERİ

Toplumda meme kanseri genellikle tek bir hastalık gibi algılanıyor oysa ki meme kanserinin birçok farklı türü var. Her birinin kendine özgü özellikleri, seyri ve tedavi yöntemleri bulunuyor. Meme kanserleri iki ana gruba ayrılıyor: Yayılmış (non-invaziv) meme kanserleri ve Yayılmış (invaziv) meme kanserleri.

Yayılmış meme kanserleri genellikle "evre 0" (karsinoma in situ) olarak tanımlanır. Bu evrede kanser hücreleri sadece memedeki süt kanallarında bulunur ve çevre dokuya yayılmamıştır. Ancak tedavi edilmezlerse zamanla invaziv kanserlere dönüşebilirler.

Yayılmış meme kanserleri ise çevre dokulara, lenf düğümlerine, hatta uzak organlara yayılabilirler. Yayılmış meme kanserlerinden en yaygın görünenlerinden biri *İnvaziv Duktal Karsinoma*'dır (IDC). Her yıl kadınların yüzde 70-80'i bu türle teşhis edilir. Genellikle memede sert bir kitle olarak hissedilir. En sık görülen ikinci invaziv meme kanseri türü ise, *İnvaziv Lobüler Karsinoma* (ILC)'dir. Meme kanserlerinin yüzde 10-15'ini oluşturur. Bu kanser, memedeki süt üreten bezlerde başlar. Mamografide daha az belirgin olabilir, çünkü genellikle kitle oluşturmadan ortaya çıkar.



PROF. DR. CAN ATALAY

YENİDEN MEME OLUŞTURMA AMELİYATLARI Yaşam Kalitesini Artırıyor

Meme kanserine bağlı olarak memenin alınmasından sonra plastik cerrahlar tarafından uygulanan yeniden meme oluşturma (meme onarımı/meme rekonstrüksiyonu) ameliyatları, kadınların hem fiziksel hem de psikolojik yönden yaşam kalitesini önemli ölçüde artırıyor. Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Bilge

Kaçan Aysal, bu ameliyatların kadınların sosyal yaşamlarını sürdürmelerine büyük katkı sağladığını belirtiyor. Meme kanseri tedavisi amacıyla meme alınması ameliyatı sonrasında yeniden meme oluşturma mümkün olduğunu belirten Doç. Dr. Aysal, sözlerine şöyle devam ediyor: "Genel cerrahlar, kanseri tamamen ortadan kaldırmak

amacıyla memenin bir kısmını ya da tamamını almak zorunda kalabiliyor. Bu noktada plastik cerrahlar olarak biz devreye giriyoruz. Memenin alınmasından hemen sonra, eş zamanlı olarak yeni bir meme oluşturmak mümkün. Ya da hastalarımız ilerleyen dönemlerde yeniden meme oluşturma ameliyatı için bize başvurabilir."



Her yıl Ekim ayında düzenlenen "Meme Kanseri Farkındalık Ayı", dünya çapında 2,3 milyon kadını etkileyen hastalık konusunda toplumu bilinçlendirmeyi, sosyal-psikolojik destek vermeyi, yaşam kalitesi ve süresini uzatmayı amaçlıyor. Ekim ayında tüm dünyada yürütülen farkındalık ve bilinçlendirme etkinliklerinde "Pembe Kurdele" teması kullanılıyor. Kadınların kendi kendine meme muayenesini öğrenmeleri, mamografi taramalarını düzenli olarak yaptırmaları teşvik ediliyor.

GENETİK FAKTÖRLERİN MEME KANSERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Birinci derece akrabasında meme kanseri öyküsü olan kadınlarda aile öyküsü bulunmayanlara göre meme kanseri riski 1,5-3 kat daha yüksek. Atalay, ailesinde meme kanseri öyküsü olan hastalara BRCA testlerini öneriyor. "Bu testler bir risk belirleme testi olup, elde edilen veri o kişinin risk altında olup olmadığını gösterir, yani yatkınlığı ortaya koyar. Örneğin BRCA1 ve BRCA2 mutasyonları pozitifse, yüzde 50'nin üzerinde kanser gelişme riski var demektir," diye ekliyor.

TEŞHİS YÖNTEMLERİ

Meme kanserini erken dönemde saptamak için yapılan klasik tarama yöntemi mamografi ve genelde 40 yaşından sonra yapılması öneriliyor. Atalay, 40 yaş öncesi yapılan muayenelere meme ultrasonu da eklenmesini öneriyor. "Mamografi ve ultrasonografi ile karara varılamayan durumlarda, meme dokusu yoğun genç hastalarda ve aile öyküsü olan kişilerde Manyetik Rezonans (MR) görüntüleme de yaygın olarak kullanılıyor. Görüntüleme yöntemlerinin son teknolojiye sahip olması, meme kanserinin çok daha erken evrede ve daha hassas bir şekilde tespit edilmesine olanak sağlıyor. Özellikle küçük ve sessiz lezyonları bile ortaya çıkarması, hem tanı sürecini hızlandırıyor hem de tedavi başarısını artırıyor."

TEDAVİ SÜRECİ

Meme kanserinin her evresi tedavi yaklaşımını etkileyen özgün karakteristik özelliklere sahip, bu

yönüyle de meme kanseri tedavisi kişiye özel planlama gerektiriyor. Hastanın genel sağlık durumuna bağlı olarak da tedavi yöntemi değişiklik gösterebiliyor. Tedavi seçenekleri arasında sürece ve evreye bağlı olarak değişen cerrahi müdahaleler, kemoterapi, hedefe yönelik tedavi (akıllı ilaç), immünoterapi, radyoterapi ve hormonal tedaviler bulunuyor.

Atalay, erken evre meme kanserinde sıklıkla ilk tedavi olarak cerrahi müdahale yapıldığını söylüyor. İlerlemiş hastalıkta ise genellikle önce ilaç tedavileri veriliyor, hastalık kontrol altına alınıyor, tümör küçültülüyor ve sonra ameliyat yapılıyor. Gerekli görülürse ameliyat ve ilaç tedavileri tamamlandıktan sonra ışın tedavisi başlatılıyor. Metastatik meme kanserinde ise öncelikli tedavi ilaçla olup, sadece seçilmiş hastalarda ameliyat yapılıyor. Atalay, meme kanseri bu konuda uzman hekimlerin bir arada olduğu kanser merkezlerinde tedavi edildiğinde tedavinin başarı oranı diğer yöntemlere oranla daha yüksek olduğunu vurguluyor.

Son yıllarda meme kanserinin tanı ve tedavisindeki gelişmeler hastalar açısından yüz güldürücü sonuçlar elde edilmesini sağlıyor. Tedavideki başarının artmasının temelinde toplumdaki farkındalık ve tanının erken konulması yatıyor. Buna rağmen, meme kanserine yol açan risk faktörleri, tanı yöntemleri ve cerrahi tedavi konularında doğru olduğu sanılan yanlış bilgiler de mevcut. Toplumun meme kanseri konusunda doğrularla aydınlatılması erken tanı ve tedavi başarısının artırılması için önemli. Kontrollerinizi ihmal etmeyin! ●

nbtlife

LongLife

#ZAMANDAKAL

Bileşen Adı Miktar/1 Tablet

NADH	20 mg
Nikotinamid Adenin Dinükleotid Hidrit	
Biotin	20 µg

Günde 1 tablet

30
TABLET

Bileşen Adı Miktar/1 Kapsül Miktar/2 Kapsül

Resveratrol	300 mg	600 mg
Koenzim Q10	15 mg	30 mg
ATP/Adenozin Trifosfat	45 mg	90 mg

Günde 1 kapsül

30
KAPSÜL



TÜM ECZANELERDE



Birkmayer Laboratorien
DAS ORIGINAL NADH
VIENNA, AUSTRIA

Veri-te
RESVERATROL
ubiosome
PEAK ATP

ALZHEİMER HASTALIĞINA YAKINDAN BAKIŞ

Hafıza kaybıyla başlayan, yaşamı derinden etkileyen ilerleyici bir hastalık olan Alzheimer, erken tanı ve doğru bakım ile yavaşlatılabilir. Belirtileri, risk faktörleri ve güncel tedavi yöntemlerini Prof. Dr. Gökhan Erkol anlatıyor.

Alzheimer hastalığı en sık görülen demans çeşidi olup, bütün demansların yaklaşık yüzde 60-70'ini oluşturuyor. Genel sağlık hizmetlerinin daha iyi hale gelmesiyle, tüm dünyada yaşlı nüfus artarken beyinde hücre bozulması ve hücre kaybıyla giden hastalıklar da artıyor. Alzheimer hastalığı da bunlardan biri ve giderek daha fazla kişide görülüyor.

Prof. Dr. Gökhan Erkol, çoğunlukla ileri yaşla ilişkilendirilse de Alzheimer'ın erken yaşta da başlayabildiğini söylüyor. "Özellikle 65 yaş öncesinde görülen bu vakaların yaklaşık yüzde 13'ü genetik kökenli. Her unutkanlık genç yaşta Alzheimer anlamına gelmez. Bu yaş grubunda depresyon, anksiyete, uyku bozukluğu, kafa travmaları, vitamin eksikliği, tiroid sorunları, bazı ilaçların yan etkileri veya kemoterapi gibi faktörler de hafıza sorunlarına yol açabiliyor. Bu nedenle, genç bireylerde görülen hafıza yakınmaları mutlaka dikkatle değerlendirilmeli."



PROF. DR.
GÖKHAN ERKOL

RİSK FAKTÖRLERİ

Alzheimer'da yaş en önemli risk faktörü. 85 yaş ve üzerindeki kişilerde hastalığa yakalanma riski yüzde 30'un üzerine çıkıyor. Ancak genetik yatkınlık, düşük eğitim düzeyi, kadın olmak, aile öyküsü, damar sağlığını bozan hastalıklar (felç, diyabet, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği), sigara, alkol kullanımı ve çevresel stres faktörleri de hastalık riskini artıran diğer etkenler arasında...

ALZHEİMER BELİRTİLERİ

Erkol, hastalığın genelde sinsi başlayıp, gitgide artan ve yavaş ilerleyen bir klinik tablo sergilediğini belirtiyor. "Genelde kısa dönem konuşma ve olayları hatırlayamamak, konuşurken kelime bulma zorluğu çekmek, kişi ve nesne isimlerini unutmak, hep aynı soruları sormak ya da aynı hikayeleri anlatmak, kişisel nesneleri nereye koyduğunu bulamamak, karar verme güçlüğü, yol karıştırmak, parasal konularda güçlük çekmekle başlayıp daha sonra diğer zihinsel becerileri de etkileyen progresif bir hastalık."



TEŞHİS YÖNTEMLERİ

Prof. Dr. Gökhan Erkol, doktorun çok dikkatli nörolojik ve kognitif muayenesi dışında belirli kan testleri, manyetik rezonans görüntüleme (MRI), nöropsikolojik testlerin standart teşhis için çok sık kullanıldığını söylüyor. "Beyin omurilik sıvısı biyoişaretleyicileri, Pozitron Emisyon Tomografisi (FDG-PET, Amiloid/Tau PET) daha az sıklıkla kullanılan ve tanımı zor hastalarda tercih edilen yöntemler."

ALZHEİMER RİSKİNİ AZALTAN ALIŞKANLIKLAR

Erkol, düzenli egzersiz yapmanın ve Akdeniz tipi beslenmenin Alzheimer riskini azaltabildiğini söylüyor. "Bu sağlıklı alışkanlıklar sadece kilo kontrolüne yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda yüksek tansiyon, kolesterol, obezite ve diyabet gibi hastalıkları önleyerek beyin damarlarını koruyor. Bu da beyin sağlığı açısından çok önemli bir avantaj sağlıyor. Bununla birlikte, zihinsel ve sosyal olarak aktif kalmak da hem ruh sağlığını hem de hafızayı olumlu etkiliyor. Yeni şeyler öğrenmek, okumak, Sudoku çözmek, hobilerle ilgilenmek gibi faaliyetler beyni uyarır ve korur. Kaliteli uyku, ayrıca görme ve işitme sorunlarının giderilmesi de Alzheimer'ı önlemeye yardımcı olan faktörlerden. Ayrıca sigara, alkol, hava kirliliği ve kafa travması gibi riskleri azaltmak, kronik hastalıkları kontrol altında tutmak, Alzheimer gelişme olasılığını düşürüyor."

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Her ne kadar Alzheimer yıllardır bilinen bir hastalık olsa da, neden bazı insanların bu hastalığa yakalandığı hâlâ kesin olarak bilinmiyor. Hastalık sırasında beyinde bazı proteinler birikiyor, hücrelerde hasar oluşuyor, beyin dokusunda küçülme meydana geliyor ve sinir hücreleri zamanla ölüyor. Tüm bu değişimler aynı zamanda beyin kimyasal dengesini de bozuyor. Erkol, bugüne kadar geliştirilen ilaçların genellikle bu zararlı proteinlerin birikimini durdurmayı hedeflese de, sonuçların henüz tatmin edici olmadığını söylüyor. Alzheimer hastalığı için spesifik ilaçlar hastalığın seyrini yavaşlatmak ve bazı semptomları azaltmak için kullanılıyor. Bunun yanı sıra hastanın aldığı, zihinsel işlevi azaltacak ya da bozacak ilaçları elimine etmenin önemini de vurguluyor. "Hastalığın son evrelerinde görülen davranış bozuklukları ev tedavisinde çok zorlu olabiliyor, dolayısıyla bu kronik hastalığın tedavisinde hasta ve bakıcı eğitimi/desteği çok önem kazanıyor."

HASTA YAKINLARINA TAVSİYELER

Erkol, Alzheimer'ın sadece hastayı değil, bakım veren de derinden etkileyen bir hastalık olduğunu hatırlatıyor ve bakım verenin psikolojik desteği, eğitimi ve motivasyonunun da en az tedavi kadar önemli olduğunu altını çiziyor. "Alzheimer hastalığı bakım veren için oldukça zorlayıcıdır, bu nedenle bu süreçte bakım veren kişi ya da kişiler mutlaka kendi psikolojik sağlığını düşünmeli ve gerekirse destek almalılar."





- İlk evrede hastalar sıklıkla evde daha önce kullanabildikleri cep telefonu, kumanda ve elektrikli ev aletlerini daha zor kullanır hale gelirler ya da hiç kullanamazlar. Bu dönemde gerekmediği halde bu aletleri yenilemek (örneğin hastaya akıllı telefon almak) tavsiye edilmez.
- Hastaların bu dönemde ilaçlarını takip etmeleri zorlaşır, hatalı ilaç alımları ve almayı unutma söz konusu olabilir. İlaç alımını kontrol etmek gerekir.
- Yemek pişirme, evde basit tamirler yapma, alışveriş planlama ve yapma, ulaşımı yönetebilme sorunları başlar. Bu konularda da hastaların teşvik edilmesi, ancak çok fazla müdahil olmadan uzaktan kontrolü önemlidir.
- Hastanın yol ve yön bulma zorluğu varsa, sokağa çıkarken yanında birisi olması ve akıllı saat gibi izleme özelliği olan cihazların kullanılması önerilir.
- Hastanın unutkanlığı fark edildiğinde genellikle bir şeyleri sık sık sorup, hatırlayıp hatırlamadığını kontrol etmek sık yapılan bir hatadır. Hastalar sınav telaşına girip daha da unutkan hale ya da yanlış şeyler söyleme kaygısıyla az konuşur hale gelebilirler.
- Hastaya aileye ait resimlerle kişileri hatırlatmak ve hastanın odasını tanıdığı eşyalarla döşemek önemlidir. Evde kolay görülebilir bir yere büyük yazılı bir takvim ve saat konulabilir, çok parlak olmayan iyi bir aydınlatma yarar sağlar.
- Özellikle hasta etrafı unutmaya başladığında sık yer değişikliklerinden kaçınmak önemlidir.
- Hastanın hobileri varsa, bunların sürdürülmesi teşvik edilebilir. Ancak, daha önce hiç ilgilenmedikleri yeni şeyleri hobi olarak

benimsetmeye çalışmak bazen tepkisel davranışlara neden olabilir.

- Hastalığın sonraki evrelerinde, hastaların temel günlük yaşam aktivitesi sorunları da (yemek yemek, banyo, tuvalet, giyinme, öz bakım vb.) başlar. Burada da temel prensip, hastanın tüm bunları mümkün olduğunca kendisinin gerçekleştirmesine yardım edilmesidir.
- Davranış sorunları ve tutturmalar söz konusu olabilir. Hastalarla doğrudan çatışmaya girmek, sürekli "hayır" cevabı vermek doğru olmaz. Ancak, hastanın ilgi ve dikkatini başka bir olaya çekmek yararlı olabilir. Ayrıca, sıklıkla bir olay hakkında ikna edilseler bile tekrar unutarak aynı konuyu gündeme getirebilirler.
- Hastanın bakımında önemli rolü olan yakınlarının bedensel ve ruhsal sağlığının korunması da izlemde çok önemlidir. Eldeki tüm bakım verenleri aynı anda kullanmaktan ziyade, belirli bir planlama yapılması ve dinlenme fırsatı verilmesi, hem bakım verenlerin direncini artırır hem de hastaya bakmalarıyla ilgili motivasyonları kırılmamış olur.
- Etraftaki bilgiyi işleme gücü azalmış hastanın birden çok kişiyle (özellikle geniş aile toplantılarında) bir araya gelmesi hastanın kafasının daha da karışmasına neden olabilir.
- Bir yardımcı bakıcı edinmek gerekli hale geldiğinde, bunu mümkünse hastalık çok ilerlemeden yapmak ve sık bakıcı değiştirmemek önemlidir. ●

ÖĞRENME SÜRESİNCE GÖRMENİN ETKİSİ

Uzmanlar, öğrencilerin akademik başarılarını olumlu etkileyebilecek göz muayenelerinin zamanında yapılması konusunda ebeveynleri uyarıyor.



Türkiye’de her 3 çocuktan birinde uzak veya yakını görme

sorununa rastlanırken bu durum çocukların her alandaki başarısını olumsuz etkiliyor. Tedavisi yapılmamış veya geç kalınmış göz bozuklukları ilerleyen yıllarda tedavisi son derece güç farklı problemlere de yol açabiliyor. Yeni eğitim yılı ile birlikte uzmanlar, aileleri çocukların başarısızlığını değerlendirirken çocuklarda olabilecek görme bozukluğu ihtimaline karşı uyarıyor.

Türk Oftalmoloji Derneği Genel Başkanı Prof. Dr. Huban Atilla, çocukların göz sağlığının eğitim başarıları üzerindeki kritik rolüne dikkat çekerek göz sağlığının ihmal edilmesi durumunda, öğrencilerin akademik performansında düşüşler yaşanabileceğini belirtiyor ve hem ebeveynlere hem de öğretmenlere önerilerde bulunuyor. Atilla, görme sorunlarının çocukların dersleri takip etme, okuma ve yazma becerilerini doğrudan etkilediğini söylüyor. “Göz sağlığı, çocukların öğrenme sürecinde temel bir rol oynar. Net bir görüşe sahip olmayan çocuklar, tahtadaki yazıları göremeyebilir, kitapları okumakta zorlanabilir ve derslere odaklanmakta güçlük çekebilirler” diyor Atilla, özellikle miyop, hipermetrop ve astigmat gibi kırma kusurlarının erken teşhis edilip tedavi edilmesinin önemine vurgu yapıyor. Çocukların göz sağlığı ile ilgili olarak hem anne babaların hem de öğretmenlerin dikkatinin önemli olduğunu da ekliyor.

ERKEN TANI ÖNEMLİ

Ebeveynlerin, okula başlamadan önce çocuklarını göz muayenesine götürmelerini öneren Atilla, “Erken teşhis edilen göz problemleri, basit müdahale ve önlemlerle çözülebilir ve çocuğun öğrenim hayatı olumsuz etkilenmeden sağlıklı bir şekilde devam edebilir. Göz taramaları, çocukların gelecekteki başarıları için hayati öneme sahiptir. Çocuklarda sık görülen hastalıklar arasında, göz tembelliği, miyop, hipermetrop, şaşılık, astigmat, konjonktivit gibi birçok farklı hastalık yer alıyor. Erken tanı ve tedavi yapılmadığında ise çocuğun tahtayı iyi görememesi, okurken satır atlaması, cümleleri eliyle takip etmesi, baş ağrısı, gözlerini kırıştırmaya, gözlerde sulanma



TÜRK OFTALMOLOJİ
DERNEĞİ GENEL BAŞKANI
PROF. DR. HUBAN ATILLA



ve ödevlerini yaparken zorlanması gibi okul başarısını da olumsuz etkileyebilecek sorunlar ortaya çıkabilir.” dedi.

Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Osman Bulut Ocak da çocukların öğrenme kabiliyetlerindeki eksiklikten dolayı değil, iyi göremedikleri için derslerinden geri kalabildiğini söylüyor. Türkiye’de çocuklarda görme bozukluğu oranının yüksek olduğunu belirten Ocak,

“Ülkemizde her üç çocuktan birinde göz bozukluğu var. Bu sorunun farkında olmayan aileler çocuklarının derslerdeki başarısızlığını ‘öğrenme yeteneği düşük’ diye nitelendirebiliyor. Oysa çocuğun öğrenme kabiliyetinde bir eksiklik yok, çocuk iyi göremediği için derslerinde geri kalabiliyor. Öğrenme süresince görme etkisi yüzde 83’tür. En önemlisi de göz bozukluğunda gerekli önlemler zamanında alınmazsa çocukta ilerleyen yıllarda tedavisi daha



GÖZ HASTALIKLARI
UZMANI DOÇ. DR.
OSMAN BULUT OCAK



güç olan bir göz tembelliği tablosu oluşabilir” diyor.

Doç. Dr. Ocak, çocuklardaki göz bozuklukları için takip edilmesi gereken belirtileri şu şekilde sıralıyor:

- Göz kayması,
- Göz kapağı düşüklüğü,
- Çapaklanma, şişlik,
- Bir gözü kapayarak bakma,
- Çocuğun tahtayı yeterince iyi görememesi,
- Okurken satır atlaması,
- Cümleleri eliyle takip etmesi,
- Gözlerini kısarak bakması,
- Televizyonu yakından seyretmesi,
- Gözlerde sulanma,
- Sık sık göz kaşıma,
- Gözde ve başda ağrı,
- Aktivitelerde düşük performans göstermesi
- Ödevlerini yaparken zorlanması

DİJİTAL ÇAĞ GÖZ SAĞLIĞI SORUNLARINI ARTIRIYOR

Tablet, cep telefonu ve bilgisayarların göz yorgunluğunun ana kaynakları arasında yer aldığına dikkat çeken Doç. Dr. Ocak, “Çocuklar bu

ekranlar karşısında saatlerce vakit geçirebiliyorlar. Ayrıca gözlerinin yorulduğunu hesaba katmadıkları gibi ailelerine de şikâyet etmiyorlar. Ancak uzun süre sabit bir ekrana bakmak çocuklarda başta gizli kaymalar olmak üzere kuruluk gibi birçok göz sorununu beraberinde getirebiliyor. Bu nedenle çocuklara oyun amaçlı 5 yaşına kadar günlük 1 saati aşmayacak şekilde bir kısıtlama getirilmelidir. 7 yaş ve üzerinde ise bilgisayar, cep telefonu ve tablet kullanımı günde 1,5-2 saati geçmemelidir” şeklinde tavsiyede bulunuyor.

TÜRK OFTALMOLOJİ DERNEĞİ’NDEN ÖNERİLER

Türk Oftalmoloji Derneği Genel Başkanı Prof. Dr. Huban Atilla çocukların göz sağlığını korumak ve okul başarısını desteklemek için ebeveynlere ve öğretmenlere şu önemli tavsiyelerde bulunuyor.

Düzenli göz muayenesi: Çocukların okul öncesi dönemde ilk göz muayenesini yaptırmaları büyük önem taşır. Ayrıca, okul çağındaki çocukların her yıl düzenli olarak göz kontrollerine götürülmesi, olası görme problemlerinin erken teşhis edilmesi ve tedavi edilmesi açısından

kritik öneme sahiptir. Özellikle miyopi okul çağı çocuklarında ortaya çıkar ve gözlerini kısma, baş ağrısı gibi şikayetlere sebep olur.

Aydınlatma ve çalışma ortamı: Çalışma masalarının iyi aydınlatılmış olması, gözlerin zorlanmasını önlemek açısından önemlidir. Çocukların ders çalıştığı ortamda doğal ışık tercih edilmeli, yapay ışık kullanılıyorsa da göz yormayan, yeterli düzeyde aydınlatma sağlanmalıdır. Loş ışıkta veya karanlıkta yakın çalışma, telefon veya tablete bakmak miyopinin artması için risk teşkil etmektedir.

Dengeli beslenme: Göz sağlığı için gerekli vitamin ve minerallerin düzenli olarak alınması gerekmektedir. A, C ve E vitaminleri ile Omega-3 yağ asitleri açısından zengin besinler tüketilmelidir.

Okul ve aile iş birliği: Öğretmenlerin, öğrencilerin göz sağlığı konusundaki olası şikayetlerine karşı dikkatli olmaları ve ebeveynlerle iş birliği içinde olmaları gerekir. Okulda tahtayı görememe, yakın okuma veya gözlerini kısma, kırma kusurlarının habercisi olarak değerlendirilmelidir. ●



ECZACINIZ ÖNERİYOR

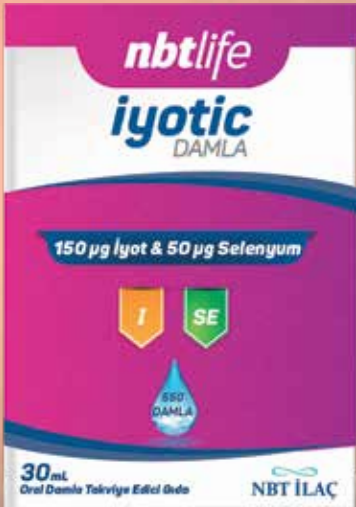
Balık yağından, boğaz pastiline, vitamin komplekslerinden selenyuma, sonbahar mevsiminde sağlığınıza destek olacak gıda takviyelerinden seçtiklerimiz.



2



3



5



4



1 KANZUK PASTİL

Okaliptüs, mentol ve nane ile ağız florasını destekliyor ve boğaz rahatlatıyor.

2 OCEAN ULTIMATE

Ocean Ultimate 1700 mg Balık Yağı Kapsül, formülündeki Omega-3, EPA ve DHA ile kalbin normal fonksiyonunun sürdürülmesine katkıda bulunurken, normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasında rol oynuyor. IFOS (International Fish Oil Standards) tarafından düzenli olarak analiz edilerek ürünlerin saflığı, ağır metallerden ve zararlı kimyasallardan arındırılmış olduğu test ediliyor.

3 NBT LIFE IYOTIC DAMLA

Her damlasında 150 mcg iyot ve 50 mcg selenyum içeren bu ürün selenyum ile vücudun iyotu kullanmasına yardımcı oluyor. Tiroid bezlerinin normal işleyişini dengelemeye de katkı sağlıyor.

4 EASY FISHOIL Q

Hem çocukların hem de yetişkinlerin kullanımına uygun bu balık yağı takviyesi, DHA, kolin, B6, B12 vitamini ve folik asit içeriyor. Doğal limon ve portakal aromasıyla kolayca çiğnenebilen jel formuyla sinir sisteminin normal işleyişine, enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunurken yorgunluğun azalmasına da etki sağlıyor.

5 SUPRADYN ENERGY BOOST

Barbados Kirazı aromalı Supradyn Energy Boost formülünde Brezilya'nın Amazon bölgesinde yetiştirilen ve kafein açısından zengin bir meyveleri olan Guarana tohum ekstreğine ek olarak 75 mg kafein içeriyor. Ayrıca, B6, B12, C Vitaminleri, magnezyum ve çinko ile normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunuyor, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına destek oluyor.

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Hem cildinize, hem saçınıza hem de bağışıklık sisteminize iyi gelecek bu ürünler mutlaka yanınızda bulunmalı.

6 DALIN CARE BODY LOTION

Atopiye eğilimli, hassas ve çok kuru ciltler için geliştirilen bu vücut losyonu, içeriğindeki %100 doğal Pentavitin™ sayesinde, 72 saate kadar etkili nemlendirme sağlıyor. Cilt kuruluğuna bağlı kaşıntı, kızarıklık ve gerginlik hissini azaltıyor.

7 TALYA BİBERİYE MUCİZEVİ SAÇ SÜTÜ

İçeriğindeki biberiye, Hint, argan, avokado gibi bitkisel yağlar sayesinde saçta parlaklık verirken saç derisini uyarak canlı ve hacimli bir görünüm katıyor. Biotin, kafein ve keratin ile mevsimsel dökülmeleri önleyerek saçın sağlıklı uzamasını sağlıyor.

8 REDOXON PRO C+10

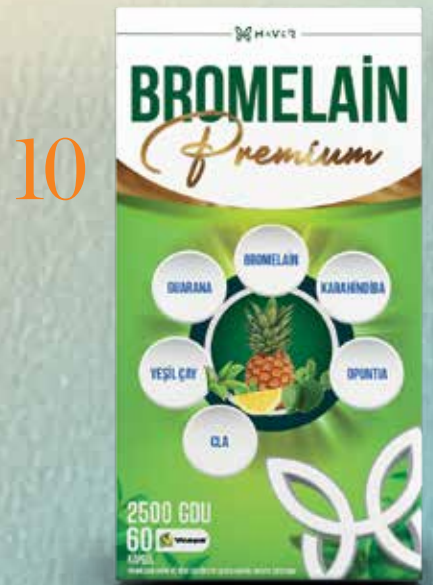
Portakal aromalı suda eriyen efervesan tablet, içeriğindeki C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken, D vitamini ile hücre bölünmesine katkı sağlıyor. Çinko ve selenyum ile bağışıklığın normal fonksiyonunu destekliyor.

9 LIGONE MULTIVİTAMİN & MULTİMINERAL

İçeriğindeki probiyotiklerle sindirim sistemini desteklerken, A, B6, B9 (Folat) B12, C, D vitaminleri sayesinde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunuyor.

10 HAVER BROMELAIN PREMIUM

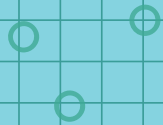
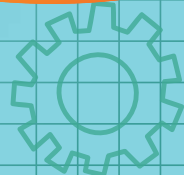
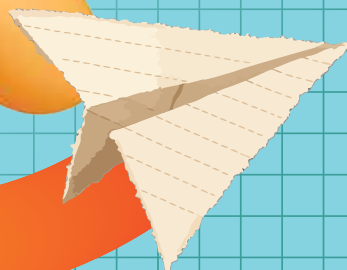
Bromelain, CLA, guarana, yeşil çay, karahindiba, dikenli incir, tarçın kabuğu ve krom içeren özel formülüyle özenle seçilmiş bileşenleri bir araya getirerek dengeli bir yaşam için yenilikçi bir destek sunuyor.



EasyFishoil



İyot çocukların normal büyümesine katkıda bulunur.





HER ÇOCUK KENDİ ZAMANINDA HAZIR OLUR!

Tuvalet eğitiminin, çocuğun gelişiminde önemli bir dönüm noktası olduğunu belirten uzmanlar, eğitimin çocuğun fiziksel ve duygusal olarak hazır oluşuna göre planlanması gerektiğini söylüyor. Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, çocuklarda tuvalet eğitiminin doğru zamanı, yöntemleri ve ebeveyn tutumlarının sürece etkisi hakkında bilgi verdi.

Her çocuğun gelişim ritmi farklı olduğu için acele edilmemesi ve kıyaslama yapılmaması gerektiğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Tuvalet eğitimi her çocuk için aynı hızda ilerlemez. Bazı çocuklar bu süreci kolaylıkla atlatırken, bazıları direnç gösterebilir, korkabilir veya geri adım atabilir. Böyle zamanlarda ebeveynlerin sabırlı, anlayışlı ve destekleyici olmaları kritik önemdedir." diyor. Eğitimin oyunlaştırılmasının, çocuğun sürece daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olabileceğini ekleyen Ülkü, gece alt ıslatmaları ve regresyon durumlarının doğal karşılanmasını ve çocuğun aşırı zorlandığı durumlarda eğitime ara verilmesini öneriyor.

ÇOCUĞUN FİZİKSEL VE DUYGUSAL OLARAK TUVALET EĞİTİMİNE HAZIR OLMASI ÖNEMLİ

Çocuk gelişiminin önemli adımlarından biri olan tuvalet eğitiminin, hem çocuk hem de aile için sabır, anlayış ve sevgi gerektiren bir süreç olduğunu dile getiren Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Her çocuğun gelişimsel ritmi farklıdır. Bu nedenle hazır oluşa saygı duymak ve çocuğu tanımak, süreci çok daha sağlıklı kılar." diyor. Genellikle 18-36 ay arası dönemin tuvalet eğitimi için uygun olduğunu aktaran Ülkü, bu yaş aralığının kesin bir kural değil, genel bir rehber olduğunun altını çiziyor. "Bazı çocuklar 18 aylıktan hazır olabilirken, bazıları 3 yaşından sonra hazır hisseder. Önemli olan, çocuğun fiziksel ve duygusal olarak bu beceriye hazır olmasıdır."

EĞİTİM SÜRECİNDE KARARSIZ DAVRANMAK, ÇOCUĞUN KAFASINI KARIŞTIRABİLİR!

Bir çocuğun tuvalet eğitime hazır olduğunu gösteren bazı işaretler olduğuna dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Bezi 2 saatten uzun süre kuru kalabiliyorsa, tuvalet yapmadan önce yüz ifadesi değişiyor, davranış farklılıkları gibi sinyaller veriyorsa, tuvaletle ilgili sözcükleri anlayıp kullanabiliyorsa, kendi basit ihtiyaçlarını ifade edebiliyorsa, kaka veya çiş yaptıktan sonra rahatsızlık hissediyorsa, alt değiştirme zamanında işbirliği yapıyorsa, bu işaretler çocuğun eğitime psikolojik olarak da hazır olabileceğini gösterir." diyor.

Bu süreçte ebeveynlerin sık yaptığı hatalar da olduğuna değinen Ülkü, "Çocuğun hazır olduğu bir dönemde başlanması oldukça önemlidir. Islatma durumunda azarlama, başkalarıyla kıyaslama yapılmamalı. Eğitim sürecinde kararsız davranmak,

bir başlatıp bir bırakmak çocuğun kafasını karıştırır," uyarısında bulunuyor.

EĞİTİMİ OYUNLAŞTIRMAK ÖĞRENMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü'nün tuvalet eğitimiinde zorlanan çocuklar için şu önerilerde bulunuyor:

- Tuvalet eğitimine hafta sonu başlamak oldukça işlevseldir. Ebeveynin çocukla geçirdiği zaman artar. Çocuk için kreş, misafir, alışveriş gibi dikkat dağıtıcı dış etkenler azalır. İdeal olarak 2-3 gün boyunca çocuğun tuvalet sürecine odaklanabileceği, evde rutin bir ortamın olduğu bir dönem tercih edilmeli.
- Tuvalet eğitimi oyunlaştırmak öğrenmeyi kolaylaştırır. Örneğin, bez kutusu oyunu ile çocuk teşvik edilebilir. Bir sepet ya da kutunun içine çocuğun son kullanacağı bezler konur. Her bezin altına gülen yüz, çıkartmalar gibi küçük sürpriz kartlar yerleştirilir ve en alta çocuğun seçeceği renkli iç çamaşırları konur. Her tuvalet deneyiminden sonra çocuk bir bezini kutudan çıkarır. Kutuda bez kalmadığında, artık iç çamaşırlarına geçme zamanı gelmiştir. Bu geçiş oyun gibi sunulduğunda çocuklarda 'zorunluluk' değil, 'başarı ve büyüme' hissi uyandırır. Ayrıca bu süreçte çocuğa 'artık büyüdün', 'bezlerini uğurlayalım mı?' gibi cümlelerle geçişin olumlu yönleri vurgulanabilir.
- Eğitime başlamadan birkaç gün önce lazımlık ya da klozet adaptörü çocukla birlikte seçilebilir. Tuvalet kitapları birlikte okunabilir. Kuklalarla, oyuncaklarla tuvalete gitme oyunu oynanabilir. Tuvalet zamanında birlikte banyoya giderek, lazımlığa oturma da yanında bulunulması önemlidir.
- Bu hazırlıklar çocuğun merakını artırarak korkularını azaltır ve zihinsel olarak kendini bu sürece alıştırmaya yardımcı olur.
- Günlük rutine uygun zamanlarda tuvalete gitmek çocukta alışkanlık oluşturur. Özellikle, uyanınca, yemeklerden sonra ve yatmadan önce. Bu zamanlar tuvalete oturmak için uygun anlardır. Burada amaç, 'çişin geldi mi?' diye sormaktan çok 'hadi birlikte tuvalete oturalım' gibi yönlendirmeler yapmaktır. Oturma süresi 3-5 dakikayı geçmemelidir.



UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
İNCİ NUR ÜLKÜ



TUVALET EĞİTİMİ BİR YARIŞ DEĞİL!

Tuvalet eğitimi her çocuk için aynı hızda ilerlemez. Bazı çocuklar bu süreci kolaylıkla atlatırken, bazıları direnç gösterebilir, korkabilir veya geri adım atabilir. Böyle zamanlarda ebeveynlerin sabırlı, anlayışlı ve destekleyici olmaları kritik önemdedir. Çocuklar ebeveynlerinin duygularını aynalar gibi yansıtır. Tuvalet kazaları karşısında ebeveynin öfkelenmesi ya da hayal kırıklığı göstermesi, çocukta kaygı artırabilir. Bunun yerine, sakin ve yapıcı bir tutum sergilemek, 'bak ben de şimdi tuvalete gidiyorum' gibi örnek olmak, 'sanırım biraz korktun, bu çok normal' gibi sözlerle duygularını anlamlandırmasına yardımcı olmak gerekir. Eğer çocuk yoğun direnç gösteriyor, kabızlık, korku, inatçılık, ağlama gibi stres belirtileri artıyorsa bir süreliğine eğitime ara verilebilir. Bu mola, hem çocuğun rahatlaması hem de ebeveynin yaklaşımını gözden geçirmesi açısından sağlıklı olabilir. Bu stratejilerin temelinde şefkatli sınırlar, çocuk merkezli bir bakış açısı ve güvene dayalı iletişim vardır. Tuvalet eğitimi bir yarış değil, çocuğun gelişimine eşlik edilen doğal bir süreçtir.

YENİ BİR KARDEŞİN GELİŞİ EĞİTİMİ GERİYE GÖTÜREBİLİR!

Tuvalet eğitiminin, çocuğun öz bakım becerisi kazanması açısından bir dönüm noktası olduğunu ifade eden Uzman Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Başarıyla tamamlanan bu süreç, özgüveni artırır, bağımsızlık duygusunu destekler ve beden farkındalığını geliştirir. Ancak baskı ve cezayla ilerleyen bir eğitim, ileride kaygı, utanç, kontrol sorunları gibi olumsuz psikolojik etkiler bırakabilir," diyor.

"Gece altını ıslatma, 5 yaşına kadar gelişimsel olarak normal kabul edilir. Bu yaşa kadar çocuğun sinir sistemi, mesane kontrolü gibi alanlarda olgunlaşma devam eder. 5 yaş sonrası devam eden durumlarda 'enürezis' olarak adlandırılır ve bir uzman değerlendirmesi önerilir. Yeni bir kardeşin gelişi de çocuğun regresyon yaşamasına sebep olabilir. Bu dönemde çocuk tekrar altına kaçırabilir veya beze dönmek isteyebilir."

DOĞRU ZAMAN, ÇOCUĞUN BİREYSEL HAZIR OLUŞUNA GÖRE BELİRLENMELİ!

Ülkü ayrıca tuvalet eğitiminin erken ya da geç başlatılmasının bazı olumsuz yönleri olabileceğinin altını çiziyor. "Çocuk henüz bedensel ya da duygusal olarak hazır değilse, inatlaşma, korku, kaçınma davranışları gelişebilir. Geç başlatıldığında ise akranlarıyla kıyaslandığında utanabilir, özgüveninde zedelenme yaşanabilir. Ayrıca sosyal ortamlarda zorlanabilir. Dolayısıyla en doğru zaman, çocuğun bireysel hazır oluşuna göre belirlenmelidir."

Kreşte çocukların tuvalete gitmeye teşvik edilmesini ama asla zorlanmamaları gerektiğini vurgulayan Ülkü, öğretmenlerle ebeveynlerin iş birliği içinde olmasının süreci iyi yönde etkileyeceğini söylüyor. "Tuvalet eğitimi alan çocuklara destekleyici, anlayışlı ve yargılamayan bir tutum sergilenmeli. Tuvalet kazaları olduğunda cezalandırmadan sakince karşılanmalı. Sonuç olarak, tuvalet eğitimi çocuğun gelişiminde doğal ama hassas bir adımdır ve her çocuğun kendi hızında öğrenmeye hakkı vardır. Bu süreçte sevgi, sabır ve anlayış çok önemlidir." ●



Ocean | Gummies



BEN BU VİTAMİNİ ÇİĞNERİM



ORZAX

Sağlığa
Hediye

orzax.com.tr

@orzaxturkiye



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Sonbahara girerken bağışıklığınızı güçlendirecek tüm aileniz için uygun olan gıda takviyeleri bu sayfada.



1



2



3



4

6



5



1 NEWDAY VİTAMİN C COMPLEX

C vitamini, çinko pikolat ve D3 vitamini içeren bu vitamin takviyesi, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken, cildin, kemiklerin, kırıkdağın, dişlerin, diş etlerinin kan damarlarının normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna da destek oluyor.

2 NATURE'S BOUNTY ADULT MULTİVİTAMİN GUMMIES

A, D3, E, B12, B6 ve C vitaminin yanı sıra, biyotin, folik asit ve niyasin içeren günlük multivitamin desteği, yumuşak çiğneme formunda portakal ve ahududuyla tatlandırılmış. C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna ve hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunurken, biotin normal enerji oluşum metabolizmasına, normal makrobesin öğeleri metabolizmasına, saçın ve cildin korunmasına destek oluyor.

3 OCEAN COGNIVEN TAKVİYE EDİCİ GIDA

Sitikolin, üridin, fosfatidilserin ve B vitaminlerinden oluşan özel formülüyle, çocuklar ve yetişkinler için geliştirilmiş bir takviye edici gıdadır. Şeker, gluten, tatlandırıcı, laktoz ve koruyucu içermez.

4 STREPSILS HERBAL KARA MÜRVER

Bağışıklık sistemini güçlendiren, antiviral ve iltihap giderici özelliklere sahip kara mürverin yanı sıra, C vitamini ve çinko içeriğiyle boğaz ağrılarını rahatlatmada etkili bir pastil.

6 HAVER SİTİKOLİN COGNİZİN

Japonya menşeli patenti Cognizin® sitikolin içeriyor. 500 mg Sitikolin Cognizin alımını tek kapsülde sağlıyor. Patentli ham maddesiyle kalite ve güvenilirliği bir arada sunuyor.

6 SOLGAR EVENING PRIMROSE OIL 500 MG

Oenothera biennis bitkisinin tohumlarından elde edilen Evening Primrose Oil, önemli esansiyel yağ asitlerinden Omega-6 kaynağı olan gamma linolenik asit (GLA) ve linoleik asidi (LA) içeriyor.

DOĞRUSUNU İSTERSENİZ

Wellcare™

OMEGA 3

YÜKSEK OMEGA 3 İÇERİR!

YENİ
AMBALAJ



wellcare
omega3.com



wellcaretr.com



wellcaretr



wellcaretr

Wellcare™

Sağlıkla yaşama sanatı





EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Kas ve kemik sağlığı her yaşta yaşam kalitesi için son derece önemli. Sağlıklı kas ve kemiklere sahip olmak için eczacıların önerdiği bu gıda takviyelerine göz atın.



7



7 NUTRAXIN MAGNESIUM COMPLEX

Malat, Taurat, Glisinat, sitrat ve B6 vitamini içeren bu ürün, yorgunluğun azalmasına yardımcı olurken, kas fonksiyonlarına ve kemiklerin korunmasına da katkıda bulunuyor.

8 OTACI LAB YENİ NESİL SAÇ TERAPİSİ TERAPİ NO:1

İçeriğindeki sandal ağacı, ylang ylang, Hindistan cevizi, B5 Vitamini, Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri ile saçlara ısıtılı parlaklık, derinlemesine bakım ve anında onarım sağlıyor.

9 ARGIVIT AUTİ

Sitikolin, Fosfotidilserin ve Üzüm Ekstresi içeren bu takviye edici gıda, protein, kas kütlelerinin artışına ve normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunuyor. Çikolata aromasıyla kolay içim sağlıyor.

10 NBT LIFE MAGNEFFER P5P

İçerisinde magnezyum malat ve magnezyum sitrat bulunan şaşede 200 mg elementel magnezyum mevcut. Ayrıca magnezyumun etkisini artıran B6 vitaminin aktif formu P5P yanı sıra, B12 vitaminin adenosilkobalamin formunu içeriyor.

11 OSTEO BI-FLEX GLUCOSAMINE CHONDROITIN MSM WITH 5-LOXIN ADVANCED™

Glukozamin hidroklorür, Kondroitin sülfat, Metilsülfonilmetan (MSM), Hidrolize kolajen, Boswellia serrata (Akgünlük) Tozu, Boswellia serrata (Akgünlük) Ekstresi, C vitamini, Bor, Mangan ve Hyaluronik asit içeren besin takviyesi. C vitamini kemiklerin ve kırıkdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen oluşumuna katkıda bulunurken, mangan kemiklerin korunmasına, bağ dokunun normal oluşumunu destekliyor.

12 WELLCARE MAGNEZYUM +VITAMIN B6

Magnezyum malat, sitrat, bisglisinat ve B6 vitamini içeren bu takviye edici gıda, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına normal kas fonksiyonlarına ve normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunuyor. B6 vitamini ise yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına katkıda bulunuyor.





Cildinize Nem Ailenize Bakım!

Ciltte nem
tutma özelliği

72 saat*
boyunca
devam eder



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f / dalincare

♥ Parfümsüz



Tüm aile için



Seçkin
Eczanelerde!

*Dalin Care Nemlendirici ve Besleyici Bakım Losyonu için geçerlidir.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Saç dökülmesi, kalıtsal, mevsimsel veya hormonal değişiklikler gibi birçok faktörden kaynaklanabilir. Doğru saç bakım ürünlerini kullanarak sağlıklı ve güçlü saçlara ulaşmak mümkün.



14

13 NUTRAXIN BIOTIN FORTE
Biotin, çinko, bakır ve selenyum içeriğiyle tırnak ve cilt sağlığını destekliyor. Daha parlak ve daha canlı saçların oluşmasını sağlıyor.



14 WELLCARE VITAMIN D₃K₂
1000 IU kolekalsiferol ve 25 mcg K₂ vitamini içeren sprey formuyla ağız içine püskürtülerek kullanılan bu ürün gluten, koruyucu, renklendirici ve şeker içermiyor.

13

16

18



15



17



15 DALİN CARE SAÇ & VÜCUT ŞAMPUNU

Atopiye eğilimli, hassas ve çok kuru ciltler için geliştirilen Dalin Care Saç & Vücut Şampunu, saç derisini ve vücudu nazikçe temizlerken, içeriğindeki %100 doğal Pentavitin™, cildin nem dengesini korumaya yardımcı oluyor.

16 MIX MELLOW EKSTRA GÜÇLENDİRİCİ DÖKÜLME KARŞITI ŞAMPUN

Saçlarınızı derinlemesine temizlerken güçlenmesine yardımcı oluyor ve saç köklerini besliyor. İçerdiği doğal yağlar ile saç dökülmesini azaltırken saç ve saç derisinin doğal bariyerini güçlendirerek nemlendiriyor ve onarıyor.

17 VICHY DERCOS ENERGİSANT DÖKÜLME KARŞITI ŞAMPUN

Saç dökülmesine karşı geliştirilmiş patentli Aminexil molekülü ile saç köklerini güçlendiriyor, saç canlılık kazandırıyor ve kökten uca gençliğini geri kazandırıyor.

18 BIOXCIN FORTE SERUM / YOĞUN SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI SAÇ SERUMU

İçeriğindeki Patentli BioComplex B11 (Alman papatyası, ısırgan otu, civanperçemi, atkuyruğu ve keçi boynuzu), prosiyanidin, bal ile zenginleştirilmiş formülü sayesinde saç dökülmesini azaltmaya yardımcı oluyor ve saçları güçlendiriyor. İncir yaprağı ekstresi yıpranmış saçları onarıırken, zeytin yaprağı ekstresi saçın sağlıklı uzamasına destek oluyor.



SOLGAR EVENING PRIMROSE OIL

Her kapsülde 500 mg soğuk sıkım çuha çiçeği yağı içerir.
Omega 6 kaynağı ile doğanın zarafetini size taşır.

TABAĞINIZDAKİ TEHLİKE: PESTİSİT

Ürünleri zararlılardan korumak amacıyla tarımda kullanılan pestisit adı verilen ilaçlar insan sağlığı için tehdit oluşturuyor. Pestisit maruziyetinin sonuçları hakkında Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit'in önemli uyarıları var.

Sağlıklı beslenme denildiğinde akla gelen ilk şeyin bol sebze ve meyve tüketmek olduğunu hepimiz biliyoruz. Ancak bu öneri, göz ardı edilmemesi gereken bir konuyu da beraberinde getiriyor; pestisitler... Tarım ürünlerini zararlılardan korumak amacıyla kullanılan bu kimyasal maddeler insan sağlığını da ciddi şekilde tehlikeye sokuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, "2025 yılının başlarında, Türkiye'den Avrupa Birliği ülkelerine gönderilen bazı tarım ürünleri, özellikle kuru incir ve asma yaprağı, pestisit ve aflatoksin kalıntıları nedeniyle gümrüklerden geri çevrildi. Bu gelişmeler, pestisit konusunun sadece ihracatı değil, sofralarımıza gelen ürünleri de ilgilendiren önemli bir mesele olduğunu gösteriyor," diyor.

HANGİ MEYVE VE SEBZELER DAHA RİSKLİ?

Pestisit kalıntılarının en çok hangi ürünlerde görüldüğünün her yıl bağımsız kuruluşlar tarafından kamuoyuyla paylaşıldığına işaret eden Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, ABD merkezli bağımsız bir çevre sağlığı kuruluşu olan Çevresel Çalışma Grubu'nun (EWG), her yıl en fazla ve en az pestisit içeren ürünleri sıraladığını söylüyor. "EWG'nin 2024 verilerine göre, en çok pestisit kalıntısı içeren ürünler arasında çilek, ıspanak, kara lahana, üzüm, şeftali, armut, elma, kiraz, biber (tatlı ve acı), yaban mersini, nektarin ve yeşil fasulye yer aldı. En temiz olarak kabul edilen ürünler ise avokado, tatlı mısır, ananas, soğan, papaya, donmuş bezelye, kuşkonmaz, kavun, kivi, lahana, karpuz, mantar, mango, tatlı patates ve havuç oldu. Bu liste, her ne kadar ABD kaynaklı olsa da, dünya genelinde tarımsal üretim ve pestisit kalıntılarına dair önemli bir referans niteliğindedir. Özellikle çocuklar ve ergenler gibi hassas gruplar için bu tür bilgiler, daha bilinçli tercihler yapılmasına katkı sağlar."





BESLENME VE DİYET
UZMANI HÜLYA YİĞİT

SEBZE VE MEYVE TÜKETİRKEN BU TEHLİKE GÖZ ARDI EDİLMEMELİ!

Pestisit maruziyetinin hormonal bozukluklar, bağışıklık sistemi sorunları ve bazı kanser türleriyle ilişkilendirildiğini hatırlatan Yiğit, araştırmaların, pestisit maruziyetinin çocuk ve

ergenlerde dikkat eksikliği ve davranışsal bozukluk riskini artırabileceğini gösterdiğini belirtiyor. Gerçekten sağlıklı beslenmenin, yalnızca tabağımıza ne koyduğumuzla değil, o yiyeceğin nasıl üretildiği ve nasıl işlendiğiyle de doğrudan ilişkili olduğunu vurgulayan Yiğit, ancak dikkatli ve bilinçli tüketimle bu riskleri azaltmanın mümkün olduğunu da ekliyor.

Peki, bu durumda sebze ve meyve tüketmemeli miyiz? Sorusuna Yiğit'in cevabı şöyle: "Tam tersine,

bu besinler sağlıklı yaşamın olmazsa olmazıdır. Ancak dikkatli ve bilinçli tüketimle bu riskleri azaltmak mümkün."

- Sebze ve meyveleri önce karbonatlı suda bekletin, ardından durulayıp sirkeli suyla ayrı ayrı yıkayın.
- Bu işlemi birleştirmeyin, çünkü bazı pestisitler asidik ortamda çözünüp gıdanın içine geçebilir.
- Mümkünse organik ürünleri veya mevsiminde ve yerel ürünleri tercih edin.
- Pazardan ya da marketten alınan ürünleri yıkamadan buzdolabına koymayın. Yüzeydeki kalıntılar temasla diğer besinlere de geçebilir.
- Alışveriş yaparken güvenilir, gıda güvenliği belgeleri olan kaynakları tercih edin. Sertifikalı üreticiler ve denetlenmiş pazarlar öncelikli olmalı.

Unutmayalım; gerçekten sağlıklı beslenme, yalnızca tabağımıza ne koyduğumuzla değil, o yiyeceğin nasıl üretildiği ve nasıl işlendiğiyle de doğrudan ilişkilidir. ●

PROPOLSAVE®

Hayatına destek ver

Yeni Dönemde Tüm Öğrencilere
Başarılar Dileriz!



Haver

Haver Propolisave Efervesan Tablet içeriğinde C vitamini, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

@ / haverfarma | in / Haver Farma | haverpharma.com.tr



ZAYIFLAMA TRENDLERİNE KANMAYIN

Hızlı kilo verme vaadiyle popüler olan diyetler uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına davetiye çıkarıyor. Uzman Diyetisyen Esra Öztürk, bilgi kirliliğinin arttığı bu dönemde sağlığımızı korumanın en etkili yolunun uzman desteği almak olduğunu vurguluyor.

Günümüzde “3 günde 5 kilo verdiren diyet” gibi başlıklarla sosyal medyada hızla yayılan beslenme önerileri, özellikle gençler başta olmak üzere pek çok kişiyi etkisi altına alıyor. Ancak uzmanlar bu diyetlerin büyük çoğunluğunun bilimsel temellere dayanmadığını ve uzun vadede ciddi sağlık problemlerine yol açabildiğini söylüyor.

POPÜLER DİYETLERİN ARDINDA YATAN RİSKLER

Uzman Diyetisyen Esra Öztürk, “3 günde 5 kilo verin” gibi sloganlarla yaygınlaşan diyetlerin genellikle çok düşük kalorili programlar olduğunu belirtiyor ve şunları ekliyor: “Bu tür programlar hızlı kilo kaybı vaadiyle pazarlanıyor ama aslında vücutta kas ve sıvı kaybına neden olabiliyor. Özellikle kronik hastalığı olanlar ya da hamile-emziren kadınlar için ciddi riskler taşıyor. Bu nedenle bu tarz programların beslenme uzmanı onayı olmadan uygulanması kesinlikle önerilmez. Kısa süreli olarak uygulanan bazı düşük kalorili programlar bir beslenme uzmanı tarafından doğru şekilde planlandığında metabolizmayı destekleyici etkiler sağlayabilir. Bu programlarda kilo kaybı hedefi gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır ve yalnızca uzmanın gerekli gördüğü durumlarda uygulanmalıdır.”

TEK TİP BESLENME FİZİKSEL SAĞLIĞI TEHDİT EDİYOR

Yumurta diyeti, lahana çorbası diyeti gibi “tek tip” diyetlerin uzun süreli uygulanmasının sakıncalı olduğunu söyleyen Öztürk, bu tür beslenme şekillerinin vitamin, mineral ve lif eksikliklerine, saç dökülmesi, cilt problemleri ve kabızlık gibi sorunlara yol açtığını belirtiyor. “Metabolizma yavaşlar, bağışıklık sistemi zayıflar. Verilen kilolar da kısa sürede geri alınır. Özetle, tek tip diyetler genellikle tek bir besin grubuna odaklandığı için diğer besin gruplarının sağladığı temel vitamin, mineral, protein,

yağ ve karbonhidrat gibi besin öğeleri yetersiz alınır. Geçici kilo kaybı sağlasa da sürdürülebilir olmamasının yanı sıra bir süre sonra beslenme eksiklikleri nedeniyle sağlık açısından olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir” diyor.

DETOKS İÇECEKLERİ GERÇEKTEN İŞE YARIYOR MU?

Son yıllarda sıkça karşılaşılan “yağ yakan kürler” ve “detoks içecekleri” konusuna da açıklık getiren Öztürk, bu uygulamaların uzun vadede etkili ve güvenilir bir yöntem olmadığını belirtiyor: “Vücudumuzun doğal detoks mekanizmaları zaten var. Bilinçsizce yapılan kürler vitamin-mineral kaybına ve sindirim sorunlarına yol açabilir.”

ERGENLERDE KISITLAYICI DİYETLER GELİŞİMİ OLUMSUZ ETKİLİYOR

Özellikle gençler üzerinde sosyal medyadaki diyet baskısının psikolojik etkilerine değinen Öztürk, “Bu yaş grubunda beden imajı sorunları ve yeme bozuklukları yaygınlaşıyor. Gelişim çağındaki bireylerin besin ihtiyacı göz ardı edilmemeli. Ergenlik çağındaki gençler hâlen büyüme ve gelişme sürecindedir, bu dönemde aşırı kısıtlayıcı diyetler uygun değildir” uyarısında bulunuyor.

BİLİMSEL OLMAYAN TARİFLERE TEMKİNLİ YAKLAŞIN

“Sosyal medyada bir tarif popüler olabilir ama bu onu sağlıklı yapmaz” diyen Öztürk, tariflerin arkasındaki kaynağın sorgulanması gerektiğini söylüyor. Kalorisi yüksek ya da bireyin ihtiyacına



UZMAN DİYETİSYEN
ESRA ÖZTÜRK

uygun olmayan tariflerin gelişigüzel uygulanmasının zararlı olabileceğini de ekliyor.

STANDART DİYETLER BİREYLERİ YANILTIYOR

Yaş, cinsiyet, sağlık durumu gibi kriterler göz ardı edilerek verilen standart diyetlerin hem fiziksel hem psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu vurgulayan Öztürk, kişiye özel planlamanın şart olduğunu söylüyor. "Standart diyetler vitamin ve mineral eksikliklerine, bağışıklık sisteminde zayıflamaya ve sindirim problemlerine de yol açabilir. Bu nedenle sağlıklı kilo verme ya da genel sağlık hedefleri için mutlaka diyetisyenler tarafından kişisel ihtiyaçlara uygun, dengeli ve sürdürülebilir beslenme planları oluşturulmalıdır. Böylece hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı ve kalıcı sonuçlar elde etmek mümkün olur."



HIZLI KİLO KAYBI YERİNE SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZI

Başlangıçta cazip gelse de uzun vadede sürdürülememesinin en büyük nedeni, bu diyetlerin genellikle çok kısıtlayıcı olması ve vücudun dengeli çalışması için gereken besinleri yeterince sağlamamasıdır. Hızlı kilo vermeyi vaat eden diyetler kısa sürede tartıda gözle görülür düşüşler yaşatsa da sürdürülebilirlik açısından ciddi zayıflıklara sahip. Diyetisyen Öztürk, bu diyetlerin kas kaybı, bağışıklık zayıflığı gibi olumsuzluklara yol açabileceğine dikkat çekiyor ve gerçekçi hedefler ve sağlıklı alışkanlıklarla ilerlemenin daha faydalı olduğunu vurguluyor.

DİYETİSYENLER PLANLAMA YAPARKEN NEYE DİKKAT EDER?

Diyetisyenler, bireylere özgü beslenme planı oluştururken birçok faktörü bir arada değerlendirir. Yaş, sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam tarzı ve yeme davranışlarını dikkate alarak bireye özel planlama yapıldığını belirten Diyetisyen Esra Öztürk, "Amacımız sadece kilo vermek değil; sağlığı koruyan, sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmak" diyor.

KİLO VERME SÜRECİNDE EGZERSİZ VE PSİKOLOJİ DE ÖNEMLİ

"Sağlıklı kilo kaybı yalnızca diyetle değil, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluşla desteklenmeli" diyen Öztürk, bu sürecin sabır ve tutarlılıkla yürütülmesi gerektiğinin altını çiziyor. Haftanın belirli günlerinde düzenli yürüyüş, koşu gibi kardiyo egzersizleriyle birlikte kasları güçlendiren ağırlık çalışmaları yapmak metabolizmayı hızlandırır ve yağ yakımını destekler. Zihinsel sağlık ve yaşam tarzı faktörleri bu sürecin başarısını doğrudan etkiler. Yeterli ve kaliteli uyku almak, stresle başa çıkma yollarını öğrenmek ve küçük adımlarla gerçekçi hedefler belirlemek

motivasyonu yüksek tutar. Sağlıklı diyet, tek bir mucize yiyecek yerine doğru besin kombinasyonları ve sürdürülebilir davranış değişiklikleri ile oluşur.

SOSYAL MEDYADA BİLGİ ARARKEN DİKKAT!

Uzman Diyetisyen Esra Öztürk, internetten veya sosyal medyadan beslenme-diyet ile ilgili bilgi arayan kişilerin kaynağın güvenilirliğine çok dikkat etmesi gerektiğinin altını çiziyor. Öztürk, bu konuda sadece Dünya Sağlık Örgütü ve resmi sağlık kurumlarından gelen bilgilerin tercih edilmesi gerektiğini söylüyor.

Resmi sağlık kuruluşlarının (WHO, NIH, CDC, Sağlık Bakanlığı vb.) sosyal medya hesapları ve web siteleri güvenilir bilgi kaynakları arasında yer alıyor. Sosyal medyadaki her başlık veya şaşırtıcı iddia doğru olmayabilir. Dikkatli olmak ve gerekli kontrolleri sağlamak sizi yanıltıcı bilgilerden korur.

TAKVİYE ÜRÜNLER BİLİNÇSİZCE KULLANILMAMALI

Günümüzde birçok ürün, uzmanlık alanı beslenme veya sağlık olmayan kişiler tarafından sosyal medya üzerinden "mucize" etiketiyle tanıtılıyor. Bu tür içeriklere temkinli yaklaşmak son derece önemli. Çünkü sağlığımız, bilimsel bilgiye ve uzman desteğine dayanmalı, reklam ve popülerlik uğruna riske atılmamalı.

Vitamin-mineral takviyelerinin gerekli olduğu durumlar olduğunu belirten Diyetisyen Öztürk, bu ürünlerin ancak bir sağlık profesyonelinin önerisiyle kullanılmasının önemine dikkat çekiyor. "Bir ürün ne kadar popüler olursa olsun etkili ve güvenli olup olmadığı ancak uzman değerlendirmesiyle anlaşılır. Herhangi bir takviye ya da ürün kullanmadan önce mutlaka bir sağlık profesyoneline danışılmalı, kişisel ihtiyaçlara göre hareket edilmelidir" diyor. ●

NATURE'S BOUNTY®

**ENERJİ* HİÇ BU KADAR
LEZZETLİ OLMAMIŞTI**

**Adult Multivitamin Gummies
with Vitamins C & D3**



*C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna ve hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.

*Biotin normal enerji oluşum metabolizmasına, normal makrobesin öğeleri metabolizmasına, normal saçın ve normal cildin korunmasına katkıda bulunur.

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

0850 255 20 57



www.naturesbounty.com.tr

Nature's Bounty ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

Diyet Değil, Gençlik Sırri: Longevity Yaklaşımı

Sağlıklı yaş almanın ve hücresel düzeyde genç kalmanın formülü artık daha net: Longevity diyeti. Uzman Diyetisyen Ezgi Akdağ, "biyolojik gençlik stratejisi" olarak da adlandırılan bu beslenme yaklaşımının bilimsel dayanaklarını ve uygulanabilirliğini anlatıyor.



Longevity Salatası

MALZEMELER

- 2 su bardağı roka veya marul • 1su bardağı kiraz domates
- Tadet salatalık • su bardağı haşlanmış kinoa • su bardağı haşlanmış nohut • kırmızı soğan • 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu • Taze nane, maydanoz, ceviz, kekik, sumak

Hazırlık:

Tüm malzemeleri geniş bir kâsede karıştırın, sosu dökün ve üzerini cevizle süsleyerek servis edin. Bu tarif; lif, sağlıklı yağ ve antioksidan açısından zengin yapısıyla hücresel gençlik sunuyor.



UZMAN DİYETİSYEN
EZGİ AKDAĞ

LONGEVITY BESLENMESİNİ NEDEN İŞE YARIYOR?

"Longevity diyeti sadece ömrü uzatmayı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artırmayı hedefliyor," diyen Akdağ, bu yaklaşımın kalıcı ve sürdürülebilir olmasıyla diğer popüler diyet modellerinden ayrıldığını belirtiyor. Longevity diyetinin işe yaramasının temelinde şu üç biyolojik mekanizma yer alıyor:

- **İnflamasyonun baskılanması:** Kronik hastalıkların ve yaşlanmanın başlıca tetikleyicisi olan sistemik inflamasyon, bu diyet sayesinde büyük ölçüde azaltılıyor.
- **Mitokondri fonksiyonlarının güçlenmesi:** Vücudun enerji santrali olan mitokondrilerin desteklenmesiyle hücresel enerji artıyor, yorgunluk ve yaşlanma belirtileri azalıyor.
- **Otofajinin aktive edilmesi:** Vücudun kendi hasarlı hücre yapılarını temizleyip yenilemesi anlamına gelen otofaji, bu diyetin en güçlü etkilerinden biri olarak öne çıkıyor.

Ayrıca insülin duyarlılığı artarken, bilişsel fonksiyonlar ve metabolik esneklik de iyileşiyor.

FONKSİYONEL BESİNLERDEN GELEN GENÇLİK

Longevity diyetinde öne çıkan besinler arasında: Polifenol içeriği yüksek yaban mersini, yeşil çay, zerdeçal; Omega-3 kaynağı olan somon, sardalya, uskumru; lif yönünden zengin baklagiller, sebzeler, tam tahıllar; kaliteli yağ içeren zeytinyağı, avokado, ceviz ve antioksidan baharatlar ve yeşil yapraklı otlar yer alıyor. Bu besinler yalnızca bağışıklık sistemini değil, aynı zamanda mitokondri sağlığı ve hücre yenilenmesini de destekliyor.

YAŞA VE İHTİYACA GÖRE KİŞİSELLEŞİYOR

Longevity yaklaşımı sadece yaşlanma döneminde değil her yaş grubuna uyarlanabilir, çünkü kronik hastalıkların temeli genellikle genç yaşta atılır. Ancak yaşa ve sağlık durumuna göre özelleştirilmesi önemlidir. Genç bireylerde longevity beslenmesi, özellikle beyin sağlığı, cilt yaşlanması, insülin duyarlılığı gibi konularda koruyucu bir kalkan görevi görür. 40 yaş sonrası ise, hormonal değişimlerle birlikte yaşlanma belirtileri hız kazandığı için bu dönemde daha stratejik uygulanması önerilir. 65 yaş üstü kişilerde ise kas kütesini korumak için protein alımı artırılabilir (balık, yumurta, beyaz et gibi kaynaklarla). Çocuklar ve hamile kadınlar gibi özel gruplarda ise kalori kısıtlaması önerilmez; bu gruplar için besin yoğunluğu yüksek, dengeli bir diyet tercih edilmelidir. Kısacası, diyet metabolik durum, kronik hastalıklar gibi bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmalıdır.

CeraVe

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

TÜRK DERMATOLOGLARIN ÖNERİSİ*

AIRFOAM TEMİZLEYİCİ KÖPÜK

CİLT BARIYERİNİ KORURKEN
YAĞ VE NEM DENGESİ SAĞLAYAN

GLYCOLYSINE™ TEKNOLOJİSİ

YENİ

KARMA &
HASSAS
CİTLER İÇİN



8 SAAT
PARLAMA KARSITI**

24 SAAT
NEMLENDİRME***

SAĞLIKLI CİLDİN SIRRI GÜÇLÜ CİLT BARIYERİ

*Ocak 2025 tarihli, Türkiye teminli 426 Dermatoloğa gerçekleştirilen ipsoz araştırma paneli soruları esas alınmıştır. **Instrumental test, 30 gün. ***Instrumental test, 27 gün.

PHARMETIC SEÇTİ

Sonbaharda ihtiyacınız olacak en yeni bakım ürünleri ve gıda takviyelerinden seçtiklerimiz bu sayfada.



1



2



3



4

5



❶ **EASYFISH OIL BETA GLUKAN** İÇERİSİNDEKİ A,C,D VİTAMİNLERİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN NORMAL FONKSİYONUNA KATKIDA BULUNUYOR. 3-10 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR TARAFINDAN TERCİHEN SABAHLARI GÜNDE BİR KEZ ÇİĞNENEBİLİR JEL FORM ŞEKLİNDE TÜKETİLMESİ ÖNERİLİYOR. ❷ **BAY BAY NIGHT** ÜRÜNÜN İÇERİĞİNDEKİ DOĞAL MELİSA, İHLAMUR VE PAPATYA BİTKİ ÖZLERİ, SİNERJİK ETKİ GÖSTEREREK ÇOCUKLARIN UYKU DÜZENİNİN SAĞLANMASINA YARDIMCI OLUYOR. ❸ **SOLGAR FEMALE MULTIPLE** ÖZELLİKLE KADIN SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİ OLAN KALSİYUM, MAGNEZYUM, DEMİR VE ÇİNKO MİNERALLERİ, FOLİK ASİT, D VİTAMİNİ GİBİ VİTAMİNLER İLE TURUNÇGİL BİYOFİAVONOİDLERİNİ İÇEREN FORMÜLASYONDUR.

❹ **MARVIS WHITENING MINT** AĞIZDA FERAHLATICI BİR NANE HİSSİ BIRAKAN BU AĞIZ BAKIM SUYU, FORMÜLÜNDEKİ ÖZEL POLİMER SAYESİNDE NAZİK BİR LEKE KARŞITI ETKİ SAĞLIYOR.

❺ **DAY2DAY THE COLLAGEN BEAUTY INTENSE** 10.000 MG SIĞIR KAYNAKLI TİP 1/3 KOLAJEN PEPTİTLERİ İÇEREN, ŞASE FORMDA BU TAKVİYE EDİCİ GIDA, CERAMOSİDES® MARKA PATENTLİ SERAMİD, RESVERATROL, GLUTATYON, C VİTAMİNİ, HYALURONİK ASİT, ÇİNKO, BİOTİN, SELENYUM, B3, B5, B6 VE B12 VİTAMİNLERİ İÇERİYOR. ÇİLEK AROMASI SAYESİNDE KEYİFLİ BİR İÇİM SUNUYOR.

NUTRAXIN®

SİZ BİZ VİTAMİN C BAĞIŞIKLIK*

MANDALİNA TADINDA
ÇİĞNEME TABLETİ

 Bağıışıklık*

 Enerji*

 Cilt*



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

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.

 Eczanelerde

 www.nutraxin.com.tr

 /NutraxinOfficial

 /nutraxin_turkiye

PHARMETIC SEÇTİ

Sonbaharda sizi zinde tutacak vitaminler ve gıda takviyelerinden seçtiklerimiz bu sayfada.



6



7

8



9



● **NBT LIFE LIFE GUARD** İÇERİĞİNDEKİ ÇİNKO, BAKIR, İYOT VE SELENYUM İLE BAĞIŞIKLIĞI KORUMAYA YARDIMCI OLAN BU GIDA TAKVİYESİ AYRICA TİROİD HORMON ÜRETİMİNDE VEYA TİROİD İLACI KULLANANLARDA T4,T3 DÖNÜŞÜMÜNE DESTEK OLUYOR. ● **MARVIS SENSITIVE GUMS GENTLE MINT DİŞ MACUNU** HASSAS DİŞ ETLERİNE BAKIM YAPAN BU DİŞ MACUNU DİŞ PLAKLARINI GİDERMEYE VE DİŞ ETİ HASSASİYETİNİ AZALTMAYA YARDIMCI OLURKEN KALICI TAZELİK SAĞLIYOR. ● **SMILEYES RASPBERRY DİŞ MACUNU** YÜZDE 99 DOĞAL İÇERİĞE SAHİP 0-3 YAŞ ARASI BEBEKLER İÇİN UYGUN BU DİŞ MACUNU, FLORÜRSÜZ VE SLS İÇERMİYEN FORMÜLÜ VE AHUDUDU AROMASIYLA ÇOCUKLARIN DİŞ FİRÇALAMAYI SEVMESİNE YARDIMCI OLUYOR.

● **HAVER SİTİKOLİN COGNİZİN & OMEGA 3 ALL DAY** SABAH VE AKŞAM İÇİN ÖZEL GELİŞTİRİLMİŞ FORMÜLÜYLE TEK KUTUDA 7/24 BÜTÜNSSEL DESTEK SUNAN BU TAKVİYE, SABAH KAPSÜLÜ, SİTİKOLİN COGNİZİN®, MAGNEZYUM L-TREONAT VE MCG AKTİF B12 İLE ZİHİNSEL BERRAKLIK VE ODAKLANMAYA KATKI SAĞLARKEN; AKŞAM KAPSÜLÜ, FLUTEX™ VE CLEANTEX™ TEKNOLOJİLERİYLE KOKUSUZ HALE GETİRİLMİŞ BALIK YAĞI İLE GECE BOYUNCA BEYİN VE SİNİR SİSTEMİNİ DESTEKLEYOR.



1 Kapsül İçeriği

Beta Glukan (Maya)	100 mg
Probiyotik Mikroorganizma Karışımı	2 Milyar CFU
R-Alfa Lipoik Asit	30 mg
Koenzim Q-10	15 mg
Lutein	250 µg
Vitamin	13
Mineral	9



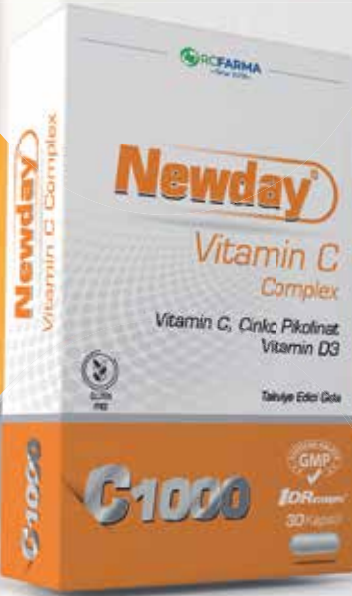
Dengeli ve Güçlü Bağışıklık

2 Milyar Probiyotik içeren tek multivitamindir. İçeriğinde bulunan; vitaminler, mineraller aktif ve biyoyararlanımı yüksek formdadır.

11 yaş ve üzeri yetişkinler tarafından günde 1 kapsül tok kullanımı önerilir.

Newday®

Vitamin C Complex 30 DRCaps Kapsül



1 DRCaps Kapsül İçeriği

Vitamin C (L-Askorbik Asit)	1.000 mg
Çinko (Çinko Pikolinat)	15 mg
Vitamin D3 (Kolekalsiferol)	1.000 IU



Etkinliği Kanıtlanmış 3 Aktif Bileşen

Bağırsaklarda çözünen bitkisel patentli DRCaps Kapsül ile C vitamini mideyi tahriş etmeden yüksek biyoyararlanım sağlar.

11 yaş ve üzeri yetişkinler tarafından günde 1 kapsül tok kullanımı önerilir.

Turmenigra®

Zerdeçal, Kara Mürver Boğaz Sprey 30 ml



3 Puf İçeriği

Curcuma longa (Zerdeçal) Ekstraktı	48 mg
Sambucus Nigra (Kara mürver) Ekstraktı	42 mg
Salvia Officinalis (Adaçayı) Ekstraktı	60 mg
Thymus sp. (Kekik) Ekstraktı	60 mg
Althea Officinalis (Hatmi) Ekstraktı	60 mg
Glycyrrhiza Glabra (Meyan kökü) Ekstraktı	60 mg
Zingiber Officinale (Zencefil) Ekstraktı	24 mg
Mentha Piperita (Tıbbi Nane) Ekstraktı	15 mg
Eugenia caryophyllata (Karanfil) Yağı	9 mg



Antiviral Etkili Boğaz Spreyi

Kara Mürver'in doğal tadı ile beğenilerek kullanılır. İlk günden başlayarak boğazı yumuşatmaya, ödemi gidermeye, ağrıyı azaltmaya yardımcı olur. Solunum yolu hastalıkları ve ses kısıklığında tedaviyi destekler.

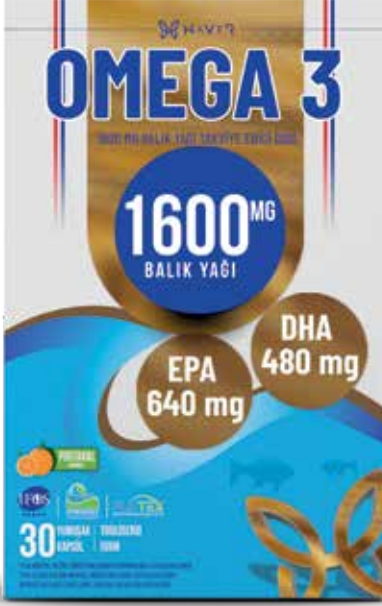
11 yaş ve üzerinde günde 3 defa 6 puf ağırlı bölgeye püskürtülerek kullanımı önerilir.

Şeker, Alkol, Gluten içermez.



PHARMETIC SEÇTİ

Sonbaharda sizi zinde tutacak vitaminler ve gıda takviyelerinden seçtiklerimiz bu sayfada.



10



11



12



13



14

10 **HAYER OMEGA 3** HAYER OMEGA3 1600 MG , KÜÇÜK BALIKLARDAN ELDE EDİLEN, PATENTLİ FLUTEX® TEKNOLOJİSİYLE SAFLAŞTIRILMIŞ PORTAKAL AROMALI BİR GIDA TAKVİYESİ.

İÇERDİĞİ EPA VE DHA SAYESİNDE KALP, DAMAR VE BEYİN SAĞLIĞININ KORUNMASINA KATKIDA BULUNUYOR.

11 **OCEAN GUMMIES OMEGA-3** DHA, EPA, D VİTAMİNİ VE C VİTAMİNİ İÇEREN BU ÇİĞNENEBİLİR JEL FORMDA GIDA TAKVİYESİ, 4-10 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLİYOR. KARIŞIK MEYVE AROMASIYLA LEZZETLİ BİR DENEYİM SUNUYOR. 12 **RCFARMA TURMENIGRA AĞIZ SPREYİ** KARA MÜRVER, ZERDEÇAL, ADAÇAYI, KEKİK, HATMİ, MEYANKÖKÜ, ZENCEFİL, TIBBİ NANE EKSTRATI VE KARANFİL YAĞI İÇEREN BU SPREY BOĞAZ AĞRILARINI HAFİFLETMEDE ETKİLİ. 13 **ARGİVİT OSTOSE 3 PLUS** OMEGA 3, VİTAMİN D3 VE VİTAMİN K2 İÇEREN SIVI TAKVİYE EDİCİ GIDA, KEMİK VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE DESTEK OLUYOR. 14 **EASYFISHOIL GROW** HEM ÇOCUKLARIN

HEM DE YETİŞKİNLERİN KULLANIMINA UYGUN BU BALIK YAĞI TAKVİYESİ, D VİTAMİNİ, MULTİ VİTAMİNLER VE MİNERAL İÇERİYOR. MİSKET LİMONU VE ÇİLEK AROMASIYLA AROMASIYLA KOLAYCA ÇİĞNENEBİLEN JEL FORMUYLA ÇOCUKLARDA NORMAL BÜYÜME VE KEMİK GELİŞİMİNE KATKI SAĞLIYOR.

Günün Her Saatinde BayBay® Seninle



*İşin Sihri,
Güçlü Bağışıklık
Sistemi...*



*Huzurlu bir gece,
zinde bir gün için...*



KAZ DAĞLARI SONBAHARDA ÇOK GÜZEL

Kaz Dağları, Edremit Körfezi'nin kuzeyinde, Balıkesir ve Çanakkale arasında uzanan muhteşem doğasıyla ünlü bir dağ silsilesi. Antik çağlarda İda Dağı olarak bilinen bu bölge, yalnızca doğal güzellikleriyle değil, aynı zamanda mitolojik ve kültürel zenginlikleriyle de dikkat çekiyor.

Homeros'un İlyada Destanı'nda Tanrıların Truva Savaşı'nı izlediği yer olarak anılan Kaz Dağları, Türkiye'nin en zengin flora ve fauna çeşitliliğine sahip bölgelerinden biri. Bölgede 800'den fazla bitki türü bulunuyor; bunlardan yaklaşık 70'i endemik, yani yalnızca bu bölgede yetişiyor. Örneğin, ender bir ağaç türü olan Kaz Dağı Göknarı dünyada sadece burada yetişiyor.

Ayrıca Kaz Dağları, sahip olduğu oksijen yoğunluğu ile dünyanın en yüksek ikinci oksijen oranına sahip bölgesi olarak da biliniyor (İlki Alpler'dir). Bu özelliğiyle sağlık turizmi açısından da önemli bir bölge.

YEŞİLYURT KÖYÜ

Taş evler, ahşap kapılar, begonvillerin sardığı dar sokaklar... Oksijen dolu havasıyla hem doğayla hem de geçmişle bağ kurmak isteyenler için ideal bir nokta burası. Zeytinlikler ve kestane ormanlarıyla çevrili bu köyde dağ yürüyüşleri yapabilir, bisikletle çevreyi gezebilir, yerel ürünlerle hazırlanmış Ege kahvaltılarının tadına bakabilirsiniz. Yeşilyurt Köyü, badem ağaçları ve şifalı bitkilerle bezenmiş yamaçları, baş döndürücü kokular saçan çiçek ve otlarıyla astım ve kalp hastaları için de doğal bir şifa kaynağı. Yoga, nefes terapisi ve doğa inzivaları için özel programlar düzenleyen otelleri tercih edebilirsiniz. Köye geldiğinizde özellikle manlama ve çetmi tatlısı tatmadan ayrılmayın!



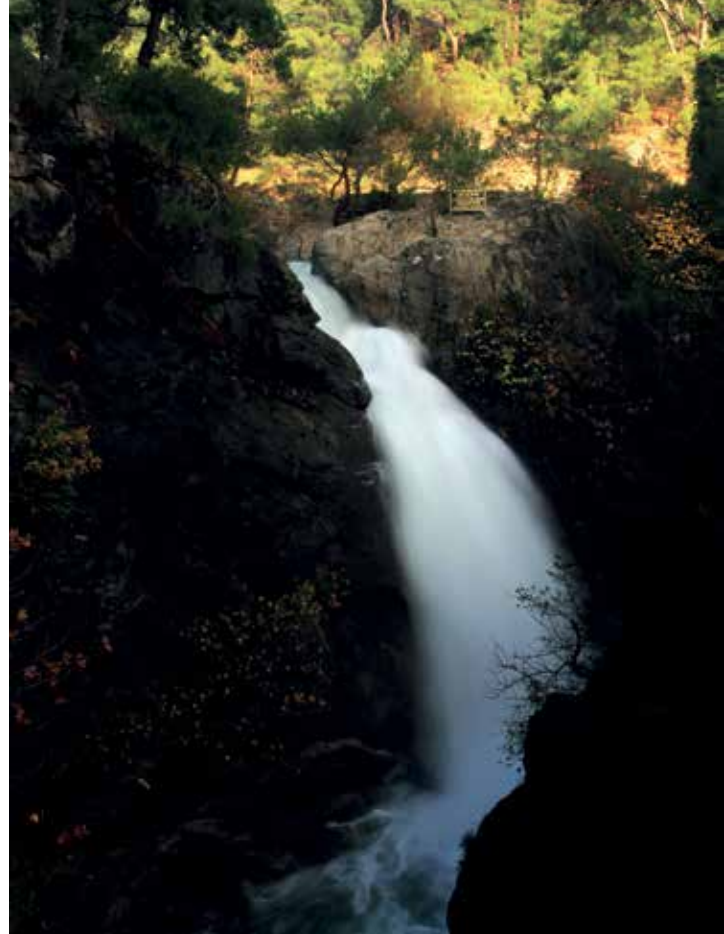


KÜÇÜKKUYU

Kaz Dağları'nın eteklerinde, Ege Denizi kıyısında yer alan bu şirin sahil kasabası, hem doğal güzellikleri hem de tarihî dokusuyla bölgenin turizm açısından önemli merkezlerinden biri. Küçükkuyu, Kaz Dağları'na çıkış noktası olarak biliniyor. Bölgedeki birçok doğa yürüyüşü, şelale ve köy gezisi buradan başlıyor. Küçükkuyu'ya gittiğinizde Adatepe Zeytinyağı Müzesi'ne uğramadan geçmeyin. Türkiye'de zeytinyağı üzerine kurulmuş ilk özel müze olma özelliğini taşıyan mekan, zeytinin tarihine, üretim sürecine ve yaşam kültüründeki yerine ışık tutuyor. Eski bir sabunhane binasının restore edilmesiyle oluşturulan bu müze, zeytincilikle ilgili hem bir üretim alanı, hem bir sergi hem de kültürel bir deneyim sunuyor. Müze içerisinde, yerel üreticilere ait natürel sızma zeytinyağları, zeytin sabunları, zeytin reçelleri, zeytinyağlı kozmetik ürünler gibi doğal ve organik ürünler de satılıyor. İsterseniz tadım yapabilir, damak zevkinize uygun zeytinyağını doğrudan üreticisinden satın alabilirsiniz.

HASANBOĞULDU & SUTÜVEN ŞELELESİ

Hasanboğuldu, Kaz Dağları'nın en sevilen ve en etkileyici doğal güzelliklerinden biri. Yemyeşil ormanlarla çevrili, serin ve huzurlu bir kaçamak düşünüyorsanız burası sizin yeriniz olabilir. Dağlardan gelen temiz suların döküldüğü alan, doğal bir göl



NUXE

P A R I S



SİYAH NOKTA VE LEKE KARŞITI İNOVASYON

DENEYENLERİN

%86⁽¹⁾
SINDA

LEKELERİN
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA
GÖRÜLMÜŞTÜR



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI⁽²⁾

(1) Lekeler, siyah noktalar. 29 gönüllü ile yapılan kullanım testi. Rutinin 56 günlük kullanımından sonraki memnuniyet yüzdesi (Arındırıcı Temizleme Jeli, Arındırıcı ve Siyah Nokta Karşıtı Tonik, Leke ve Siyah Nokta Karşıtı Serum, Matlaştırıcı ve Gözenek Sıkılaştırıcı Nemlendirici). (2) GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'daki eczanelerde Haziran 2024 tarihine kadar olan dermokozmetik satışları esas alınmıştır.



görünümünde. Şelalenin adı, yöre halkı arasında anlatılan eski bir hikayeye dayanıyor. Efsaneye göre, Hasan adlı bir genç, sevdiği kızın ailesine kendini ispat etmek için 40 okka tuzu sırtına yükleyerek yola çıkar fakat Hasanboğuldu denilen yerde boğulur. Bu hüznü aşk hikayesi, şelalenin ismine ilham kaynağı olmuş.

Kazdağları'ndaki bir başka sakın ve huzurlu köşe ise Sutüven Şelalesi. Adını "su" ve "tüven" kelimelerinden alan bölge, suyun kayalar üzerindeki dökülüş şekline işaret ediyor. Sutüven, tükleyen su, sıçrayan, kaçan su anlamında yerel bir sözcük. Şelale, dağlardan gelen temiz ve serin suların bir kaya setinden aşağıya doğru akmasıyla oluşuyor. Şelalenin etrafındaki doğa, huzur ve dinginlik arayanlar için ideal bir ortam sunuyor.

ZEUS ALTARI

Antik dönemden kalma Zeus Altarı, şahane manzarası ve ilginç öyküsüyle görülmeye değer yerlerden başka bir tanesi. Adatepe Köyü'nden yaklaşık 15-

20 dakikalık bir yürüyüşle ulaşabileceğiniz tepeden önünüze serilen manzara nefes kesici. Edremit Körfezi, Midilli Adası, Altınoluk ve çevredeki diğer köyler tüm ihtişamıyla görünüyor. Antik mitolojiye göre, Troya Savaşı sırasında Tanrı Zeus, savaşın seyrini bu noktadan izlemiş. Zeus'un burada "tanrıların kralı" olarak kurbanlar aldığı ve gökyüzünden dünyayı izlediği düşünülmüş. Bugün görülen taş sunak kalıntıları, antik çağda burada dini törenler yapıldığını düşündürüyor.

Kaz Dağları, sadece bir dağ değil; binlerce yıllık mitolojinin, zengin ekosistemlerin ve kültürel mirasın iç içe geçtiği eşsiz bir doğa hazinesi. Son yıllarda madencilik faaliyetleri nedeniyle Kaz Dağları'ndaki doğal denge tehdit altına girdi. Altın arama projeleri, hem ormanların tahribatına hem de su kaynaklarının kirlenmesine yol açıyor. Halkın ve çevrecilerin gösterdiği büyük duyarlılık, bölgenin korunması adına büyük önem taşıyor. Kaz Dağları'nın korunması, sadece geçmişimize değil, hem doğaya hem geleceğe sahip çıkmak anlamına geliyor. ●

"Yazın yıpranan saçlar için"

EKSTRA GÜÇLENDİRİCİ
DÖKÜLME KARŞITI

ŞAMPUAN

- ✓ Saç dökülmesini azaltmaya destek olur
- ✓ Saçın güçlenmesine yardımcı olur
- ✓ Saç köklerini besler



SAÇ AÇICI TARAMA

SÜTÜ

- ✓ Saçların kolay taranmasını sağlar
- ✓ Isıl işlemlere karşı koruma sunar
- ✓ Boya ömrünü uzatır

**mix
mellow**
PROFESSIONAL HAIR CARE

DİJİTAL ÇAĞIN YORGUNLARIYIZ!

Prof. Dr. Gül Esra Atalay, modern toplumun en yaygın sorunlarından biri olan “Dijital Yorgunluk” konusuyla ilgili uyarılarda bulunuyor.

Türkiye’de sosyal medya kullanımı artık hayatın vazgeçilmez bir parçası. Her yaş grubundan milyonlarca insan, günün ciddi bir bölümünü dijital ekranlara bakarak geçiriyor. Her sabah gözümüzü açar açmaz yüzümüzü yıkamadan, sevdiklerimize günaydın demeden parmaklarımız otomatik pilota bağlı gibi telefona uzanıyor. Bildirim var mı, mesaj gelmiş mi, ‘beğeni’ almış mıyım? Bir bakıp çıkacağız sanıyoruz, olmuyor. Prof. Dr. Gül Esra Atalay, “Sosyal medya kullanıcılarının oranı nüfusun yaklaşık yüzde 70’ine yaklaşmış durumda. Günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi 3 saate yakın, internet kullanım süresi ise 7 saatten fazla ve her iki rakam da dünya ortalamasının üzerinde,” diyor.

Yoğun bir şekilde internet ve sosyal medya kullandığını dile getiren Atalay, “Üstelik yalnızca içerik tüketmekle kalmıyor, sürekli bir şeyler üretme, paylaşma ve sosyal bağlantılar kurma çabası içerisindeyiz. En yakın ilişkilerde dahi sosyal medyanın etkisi günden güne artıyor. Aile üyelerimizi sosyal medyadan gözetliyor, dostla muhabbeti düşmana nispeti sosyal medyadan yapıyoruz. İş için sosyal medya, aşk için sosyal medya, görülmek için sosyal medya, gizlenmek için sosyal medya, eğlenmek ve de öğrenmek için de yine sosyal medyadayız.” diye ekliyor.

DİKKATİMİZ SÜREKLİ GELEN BİLDİRİMLERLE BÖLÜNÜYOR

Dijital dünyanın görünmeyen yüklerinden birinin “dijital yorgunluk” olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Gül Esra Atalay, şöyle devam ediyor. “Dikkatimiz sürekli gelen bildirimlerle bölünüyor, sosyal medya ve mobil mesajlaşma uygulamaları yakamızı bırakmıyor ve her kaydırmada güncellenen içeriklerle fark etmeden yavaş yavaş tükeniyoruz. Yalnızca zihinsel bir yorgunluk değil bu; duygusal olarak da yıpranıyor, çevremizde olan biteni algılayamamaya başlıyoruz.”

Psikoloji terminolojisinde bu durum için ‘Dijital tükenmişlik’ ifadesi kullanılıyor. Dijital tükenmişliğin başlıca belirtileri, kayıtsızlık, ilgisizlik ya da zihinsel tükenmişlik olarak belirtiliyor. Dijital çağda aşırı bilgiye maruz kalıyoruz. Bilgi toplumu, bilgi çağı gibi ifadeler genellikle bu gerçeği yüceltmek için kullanılsa da zihnin işleyebileceğinden fazla bilgiyle sürekli olarak karşılaşması sanıldığı gibi olumlu etkilere neden olmuyor.



PROF. DR.
GÜL ESRA ATALAY

YOĞUN BİLGİ YÜKÜ HASTA EDİYOR

Prof. Dr. Atalay, yoğun bilgi yükünü sindirmeye çalışmanın yarattığı stresin, uykumuzu bozarak, konsantrasyonumuzu sabote ederek ve bağırsıklık sistemimizi zayıflatarak bizi hasta edebildiğini söylüyor. Sonuçta Bilgi Yorgunluğu Sendromundan mustarip toplumlara dönüşüyoruz. Bu durumun nasıl ortaya çıktığını ortaya koymak için ‘Bilişsel Yük Kuramı’nı hatırlatan Atalay, “Bilişsel yük kuramı çok fazla bilgiyle karşılaştığımızda zorlanmaya başladığımızı ve problem yaşadığımızı, çünkü çalışma belleğimizin bu bilgiyi işlemek için yeterli kapasiteye sahip olmadığını anlatıyor. Bilgi fazlalığı, yorgunluk ve bireyin bulunduğu durumdan kaçma isteğine yol açıyor,” diyor.

EKRAN BAŞINDA SAATLER GEÇİRMEK TÜKENMİŞLİĞE İTİYOR

Durduk yere mesaj gelmiş gibi hissedildiğini ifade eden Prof. Dr. Atalay, “Sürekli telefondan ses geliyormuş gibi kulak kabartıyoruz. Dijital teknolojilerle kesintisiz şekilde ve aşırı uyarılmak, ekran başında saatler geçirmek bizi tükenmişliğe itiyor. Bu sorun yalnızca bireyi değil, ailesini, sosyal çevresini de ilgilendiren, insani ilişkileri sekteye uğratan bir boyuta taşındı,” diye uyarıyor.





“Günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi 3 saate yakın!”

AİLE VE ÇİFTLER ARASINDA SORUNLARA NEDEN OLUYOR

Sosyotelizmin (phubbing), sosyal ortamlarda yanındaki kişiyle ilgilenmek yerine sürekli olarak akıllı telefona bakmak, sosyal medyada gezinmek uğruna yanı başımızdaki kişileri ihmal etmek anlamında kullanıldığını ve aile, arkadaşlık ilişkilerinde, çiftler arasında sorunlara neden olduğunu da dile getiren Prof. Dr. Atalay, gözlerimizi ekrana her çevirdiğimizde sosyal ilişkilerimizden, çevremizden hatta kendimizden biraz daha soyutlandığımıza dikkat çekiyor ve ekliyor. “Aile içi sohbetlerin yerini sessizlik alıyor; çünkü aynı odada olsak, hatta aynı masa etrafında toplanmış olsak da herkes kendi dijital evreninde geziniyor. Dijital yorgunluk bu soyutlanmayı artırıyor, soyutlandıkça ise daha çok yoruluyor, tükeniyoruz. İşin bir de fiziksel yanı var. Dijital teknolojilerin bizi sürüklediği hareketsizlik, hatalı beden duruşları ve uykusuzluk sağlığımızı ciddi şekilde tehdit ediyor.”

SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞU KAÇINILMAZ

Bu durumun sadece bireysel bir irade eksikliği olmadığını, sistemin kendisinin buna göre tasarlandığını vurgulayan Prof. Dr. Atalay, algoritmaların rolünü şöyle anlatıyor:

“Sosyal medya mecralarının çok fazla zamanımızı alması elbette yalnızca biz kullanıcıların tercih ve alışkanlıklarıyla açıklanamaz. Hepsinin tabanında kullanıcıyı mümkün olduğunca uzun şekilde platformda tutmaya programlanmış algoritmalar var. Bu algoritmalar bizim tüm dijital davranışlarımızı gözlemliyor, işliyor ve bizi her gün biraz daha iyi tanıyor. Böylece önümüze ne çıkarırsa gözümüzü ayıramayacağımızı kestirebilmeye başlıyor. Sonunda sosyal medya yorgunluğu kaçınılmaz oluyor.

İşin ironik yanı, bu konuda yapılan araştırmalar sosyal medya yorgunluğunun zaman içerisinde kullanıcıların sosyal medya aktivitelerinden bunaltmasına ve kullanımdan geri çekilmelerine de neden olmaya başladığını gösteriyor. Yani sosyal medya platformlarının hep toplumun iyilik durumu hem de kendi süreklilikleri için algoritma politikalarını gözden geçirmeleri gerekiyor.”

DİJİTAL MİNİMALİZM AKIMI YAYGINLAŞIYOR

Kullanıcıların bu konudaki hassasiyetleri arttıkça dijital minimalizm akımının da yaygınlaştığını dile getiren Prof. Dr. Gül Esra Atalay, dijital minimalizme başlama adımlarını da şöyle sıralıyor:

- Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlardaki kullanmadığınız uygulamaları silin.
- Telefonu elinize aldığınızda Ne yapmak için kullanacağım? sorusunu sorun ve gereksiz dolaşmaları azaltın.
- Sosyal medya ve eğlence amaçlı uygulamaların bildirimlerini kapatın.
- Kendinize bir ekran süresi belirleyin. Haftada bir gün ya da günde belirli saatleri sosyal medyadan uzak geçirin.
- Dijital ekranların yerine kitap okumak, arkadaşlarla buluşmak, yürüyüş yapmak gibi aktivitelere yönelin. ●

 tat pur
cildine iyi gelen saflık

BAKUCHIOL %0.5

YÜZ VE G Z ÇEVRESİNDEKİ KIRI IKLIKLARA
KARŞI ETKİLİ SAF MOLEKÜL

HASSAS CİLTLER DAHİL
TÜM CİLTLER İÇİN
RETİNOL ETKİSİ

Bitkisel Kaynaklı



YENİ



%90

DERİN KIRI IKLIK
GÖRÜNÜMÜNDE AZALMA*

YA LANMA BELİRTİLERİNİ TERSİNE ÇEVİR



*Dermatolojik kontrol altında 28 gün boyunca 30 gönüllü üzerinde yapılan memnuniyet anketine göre

E ECZANELERDE
SATILIR.



OYUN ARKADAŞLIĞI YERİNİ ZORBALIĞA BIRAKMASIN

Masum görünen şakalar, kırıcı davranışlar ya da şiddete varan eylemler... Uzmanlar son yıllarda artan akran zorbalığı tehlikesine karşı önemli uyarılarda bulunuyor.

Okul öncesi dönemde akran zorbalığı, ailelerin sıklıkla gözden kaçırdığı ancak çocukların sosyal ve duygusal gelişimini derinden etkileyebilen önemli bir konu. Kreş ve anaokulu gibi sosyal ortamlarda çocuklar, arkadaşlık ilişkilerini yeni yeni kurarken bazen bilinçli, bazen de farkında olmadan birbirlerine zarar verici davranışlar sergileyebiliyor. Uzm. Dr. Sema Bayçın, "Küçük yaşta yaşanan zorbalık, çocuğun kişilik gelişimi üzerinde uzun süreli etkiler bırakabilir" diyerek aileleri dikkatli olmaya çağırıyor.

BASİT GÖRÜLEN DAVRANIŞLAR AKRAN ZORBALIĞI OLABİLİR

Uzm. Dr. Sema Bayçın, okul öncesi dönemde zorbalığın yalnızca fiziksel şiddetle sınırlı olmadığını vurguluyor. Bu yaş grubunda zorbalık; oyuncak zorla almak, arkadaşını oyuna dahil etmemek, isim takmak, alay etmek veya fiziksel itme-çekme şeklinde görülebilir.

Çocukların henüz empati ve duygularını yönetme becerilerinin tam gelişmemiş olması, bu davranışların bilinçsizce yapılmasına yol açabilir. Ancak tekrarlayıcı ve zarar verici hale gelen durumlarda basit bir anlaşmazlıktan değil, zorbalıktan söz etmek gerekir.

Uzman Psikolog Sena Sivri de, özellikle sosyal medya ve dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, zorbalığın çeşitlerinin okul koridorlarından cep telefonu ekranlarına kadar taşındığını belirterek "Bireyler arası empati eksikliği, aile içi iletişim sorunları, sosyal beceri gelişimindeki yetersizlikler ve medya aracılığıyla şiddetin normalleştirilmesi akran zorbalığının artışında büyük rol oynuyor. Akran zorbalığı; fiziksel şiddet, sözel zorbalık, sosyal dışlama ve siber zorbalığın (aşağılayıcı mesajlar, fotoğraf paylaşma) yanı sıra bazen de "Sen bizimle oynayamazsın çünkü sen farklısın" ya da "Senin kıyafetlerin çok ucuz" gibi ifadelerle gerçekleştiriliyor" diyor.

Zorbalığa maruz kalan çocukların derin duygusal yaralar olarak kısa vadede özgüven kaybı, okul başarısında düşüş, uyku bozukluğu, baş ya da mide



UZM. DR.
SEMA BAYÇIN



UZMAN PSİKOLOG
SENA SIVRİ

ağrısı gibi sorunlar yaşayabildiğini belirten Sivri, uzun vadede ise depresyon, kaygı bozukluğu ve sosyal fobi gibi kalıcı etkiler ortaya çıkabildiğine dikkat çekiyor.

ÇOCUKLAR NEDEN ZORBALIK YAPAR?

Çocuğun duygularını sözle ifade edememesi, öfke ya da kıskançlık duygusunu davranış yoluyla göstermesine neden olabilir. Evde veya çevrede gözlemlediği olumsuz iletişim biçimlerini model alabilir. Bazı çocuklar ise grup içinde dikkat çekmek ya da yer aldığı ortamda güçlü görünmek amacıyla bu yolu seçebilir. Empati becerisinin yeterince gelişmemiş olması da bu davranışları tetikleyen önemli bir faktör. Ebeveynler, nedenleri anlamadan yalnızca sonucu düzeltmeye çalıştıklarında, kalıcı bir değişim sağlamakta zorlanabilir.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA UĞRADIĞINI NASIL FARK EDEBİLİRSİNİZ?

Zorbaliğa maruz kalan çocuklar, yaşadıkları olumsuz deneyimi her zaman kelimelere dökemez. Bunun yerine, davranışlarında ve günlük rutinlerinde fark edilir değişiklikler ortaya çıkar. Eğer çocuğunuz okula gitmek istemiyor, arkadaşlarından bahsetmekten kaçınıyor, sevdiği oyuncakları ya da eşyaları sık sık kayboluyor veya zarar görüyorsa dikkatli olmanızda fayda var. Nedensiz baş ağrısı ya da karın ağrısının yaşanması, geceleri kabus görmesi ya da oyunlara ilgisini yitirmesi de zorbalık sinyalleri olabilir. Bu tür değişiklikleri fark ettiğinizde, çocuğunuza sakin ve güvenli bir ortam sunarak "Seni üzen bir şey mi oldu?" gibi yargılamayan, konuşmaya teşvik eden sorular yöneltin. Ardından mutlaka öğretmeni ve okul yönetimiyle iletişime geçerek durumu değerlendirin.

AKRAN ZORBALIĞINI SONLANDIRMADA EBEVEYNLERİN ROLÜ

Aileler, çocuklarına küçük yaşta empatiyi öğretmeli, paylaşma ve sorun çözme becerilerini geliştirmeye odaklanmalı. Evde kullanılan iletişim dili, çocuğun sosyal ilişkilerinde de doğrudan etkili olur. Pozitif, saygılı ve sakin bir dil, çocuğun duygularını sağlıklı ifade etmesini kolaylaştırır. Hem zorbalığa uğrayan hem de zorbalık yapan çocuğun, aile ve okulun ortak desteği ile yönlendirilmesi, ilerleyen dönemlerde sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

AKRAN ZORBALIĞINI ÖNLEMENİN PÜF NOKTALARI

Çocuğunuza bağırip aşağılamayın: Araştırmalar, ebeveynlerin kendi sosyal ilişkilerindeki tutumlarının çocuklar tarafından doğrudan model alındığını ortaya koyuyor. Uzman Psikolog Sena Sivri "Evde bağırma,

aşağılama gibi davranışların olmaması, çocuğun benzer tutumları benimsemesini engeller. Ebeveynler ve öğretmenler, saygılı ve şiddetten uzak iletişim biçimleriyle çocuğa örnek olmalıdır" diyor.

Yargılamadan konuşun ve açık iletişim kurun:

Çocukla düzenli ve yargılamayan bir şekilde konuşmak, yaşadığı olumsuz deneyimleri anlatabileceği güvenli bir ortam sağlamak çok önemli. Araştırmalar, ebeveynleriyle düzenli iletişim kuran çocukların zorbalığa maruz kaldığında durumu daha çabuk paylaştığını gösteriyor. "Bugün okulda seni üzen bir şey oldu mu?" gibi açık uçlu sorular, kapalı sorulardan daha etkili olurken, çocuğun konuşmasını, yaşadığı bir zorluk varsa daha rahat anlatmasını sağlıyor.

Öğretmeni ve okul yönetimiyle temasta olun:

Sivri "Okul yönetimi, öğretmenler ve veliler aynı dili konuştuğunda zorbalıkla mücadelede başarı artar. Yapılan bilimsel çalışmalar, zorbalık karşıtı okul politikalarının (örneğin; Sıfır Tolerans Programı) zorbalık oranını yüzde 20'ye kadar azaltabildiğini ortaya koyuyor. Veliler düzenli olarak öğretmeni ve okul yönetimiyle iletişimde olmalı, çocuğun sınıf içi ve sosyal ilişkileri takip edilmelidir" diyor.

Güvenli alanlar oluşturun: Okulda çocukların kendilerini güvende hissedebileceği alanlar (rehberlik odası, güvenli oyun alanları) zorbalık riskini azaltır. Ayrıca teneffüslerde yeterli sayıda öğretmen gözetimi sağlanması da önemlidir. Araştırmalar, gözetimin yüksek olduğu alanlarda zorbalık vakalarının yüzde 30 oranında düştüğünü gösteriyor.

Empati kazandırın: Zorbaliğı önlemenin en etkili yollarından biri de çocuklara empati kazandırmak. Çocuklar, başkalarının duygularını anlamayı öğrendiklerinde zorbalığa yönelme olasılıkları azalıyor.

İnternette karşılaşabilecekleri tehlikeleri anlatın:

Teknoloji ile büyüyen nesil için siber zorbalık ciddi bir risk. Çocuklara, internet ortamında karşılaşabilecekleri riskler ve bu durumda nasıl hareket etmeleri gerektiği öğretilmeli. Çocuklara "görsel veya mesaj paylaşmadan önce iki kez düşün" alışkanlığı kazandırmak, siber zorbalığı önlemede kritik bir adım.

Belli etmeden gözlemleyin: Akran zorbalığının yalnızca bireysel değil toplumsal bir sorun olduğunu vurgulayan Sivri "Çocuğu ona belli etmeden gözlemleyerek zorbalığa uğradığını ya da arkadaşına zorbalık yaptığını erken fark etmek son derece önemlidir. Zorbaliğa maruz kalan ya da zorbalık uygulayan çocukların her ikisi de psikolojik destek almalıdır. Rehberlik servisi, okul psikoloğu veya çocuk psikiyatristi, yaşanan travmanın etkilerini azaltmada kritik rol oynar. Erken destek, ileride oluşabilecek ciddi ruhsal sorunları önleyebilir" diyor. ●

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz sonrası yıpranan cildinizi toparlamaya yardımcı olacak temizleyiciler, serumlar ve nemlendirici bakım ürünleri bir arada.



1 CAUDALIE VINOPURE PURIFYING GEL CLEANSER

Doğal Salisilik Asit, Organik üzüm suyu, 6 arındırıcı esansiyel yağ içeren formülüyle bu ürün cildi kurutmadan temizliyor, gözenekleri sıkılaştırıyor ve sebum fazlasını gideriyor. Akneli ve yağlı ciltler için uygun.

2 CERA VE AIRFOAM KÖPÜK TEMİZLEYİCİ

Karma ve hassas cilt tipleri için dermatologlar tarafından geliştirilen ve yeni nesil Glycolysin Teknolojisi ile formüle edilen bu köpük temizleyici cildi nazikçe arındırırken cilt bariyerini de koruyor. Formülündeki 3 temel

seramid sayesinde ciltte temizlik sonrası oluşabilecek kuruluk hissini önüne geçiriyor.

3 OTACI GÜL SUYU BAZLI DOĞAL MICELLAR MAKYAJ TEMİZLEME SUYU

Yüzde 50 oranında saf Isparta gül suyu içeren bu ürün, cildi doğal misel su ile makyaj ve kirden arındırırken, canlandırıyor ve sıkılaştırıyor. Gül suyunun ferahlatıcı etkisiyle ciltte yumuşak ve canlı bir his bırakıyor.

4 BIODERMA SENSIBIO H₂O

Dünyanın ilk misel suyu olan cilt bakımında devrim yaratan Bioderma

Sensibio H₂O, 30. yılını kutluyor. Yalnızca 10 bileşenden oluşan minimalist ve parfümsüz içeriğiyle en hassas ciltlerde bile yüksek tolerans sunan ürün cildi derinlemesine temizlerken yatıştırıyor, ferahlatıyor ve nemlendiriyor.

5 BEPANTHOL DERMA ARINDIRICI VE CANLANDIRICI YÜZ TEMİZLEME JELİ

Hassas ciltler için önerilen bu temizleme jeli, sabun ve parfüm içermeyen formülü sayesinde cildi kurutmadan nazikçe temizliyor. Formülündeki Provitamin B5, cildin derin tabakalarına nüfuz ederek cildi nemlendirip rahatlatıyor.

BIOXCIN
LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA**

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI

**GERÇEKTEN
İŞE YARIYOR
MU?**

evet*

Pavia Üniversitesi
Saç Dökülmesine Karşı
Etkisini Kanıtladı*



#gerçektenişeyarıyor

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

*Pavia Üniversitesi tıbbi çalışması, 2011. **Akademiklerin 2015'teki araştırmalarında, görüşülen toplam 100 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre.

***KİSA TUNYE'YE ANTI-PAIR LOSS PRODUCTS pazarında bulunan ürünleri 18 farklı tıbbi verilerine göre, 2024.

No1
ECZANELERDE
PAZAR LİDERİ

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz sonrası yıpranan cildinizi toparlamaya yardımcı olacak temizleyiciler, serumlar ve nemlendirici bakım ürünleri bir arada.



6 SKIN CEUTICALS A.G.E. INTERRUPTER ULTRA SERUM

%30 Proxylane™ Kompleksi içeren bu yeni serum, lifting etkisi ile glikasyon ve kolajen kaybından kaynaklanan yaşlanma belirtilerine karşı cildin sıkılığını artırarak yüz hatlarını belirginleştirmeye yardımcı oluyor. Formülündeki yabani meyve flavonoidleri de glikasyonu önüyor.

7 INSTITUT ESTHEDERM INTENSIVE SPIRULINE SERUM

Canlılığını kaybetmiş ve yorgun görünen ciltler için önerilen bu ürün, yorgunluk belirtilerinin azalmasına,

cildin yenilenmesine ve beslenmesine destek oluyor.

8 LA ROCHE-POSAY MELA B3 SERUM

Güneş lekeleri, akne sonrası izler ve yaşlanma lekeleri üzerinde etkili bu serum, formülündeki Melasyl molekülü sayesinde ciltteki renk eşitsizliklerini düzeltiyor ve eşit bir cilt tonu sağlıyor.

9 VICHY LIFTACTIV RETINOL SPECIALIST SERUM

Yüzde 0.2 oranında saf retinol içeren serum, derin kırışıklıklar

dahil tüm çizgileri hedef alıyor. Hücre yenilenmesini hızlandırarak cildi sıkılaştırıyor ve aydınlık bir cilt görünümü sunuyor.

10 BIODERMA PIGMENTBIO C-CONCENTRATE

LumiReveal teknolojisi sayesinde cildin doğal ışıltısını geri kazandırmayı ve aynı zamanda ciltte lekeye neden olan etkilerin azaltılmasını amaçlayan serum, yüksek AHA / BHA konsantrasyonunu aktif C vitamini ile birleştiriyor. Antioksidan etki gösteren E vitamini ile de cildi koruyor.

SEBIUM KERATO+

AKNE KARŞITI
NEMLENDİRİCİ JEL KREM

48 saatte

SIVILCE, SIYAH NOKTA VE
AKNE LEKESİ KARŞITI ETKİ**



CİLDİN
KENDİ GÜCÜNÜ
ORTAYA ÇIKAR

NAOS
ECOBIOLOGY | AT THE HEART OF
DERMATOLOGY

*IOVIA tarafından Ağustos 2024'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.
**Kerato+, 56 gün boyunca günde 2 uygulama ile dermatolojik kontrol altında 248 gönüllü ile gerçekleştirilen klinik çalışma

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz sonrası yıpranan cildinizi toparlamaya yardımcı olacak temizleyiciler, serumlar ve nemlendirici bakım ürünleri bir arada.

11



12



14



13



15



11 ETAT PUR THE BALM NEMLENDİRİCİ

Çok kuru ciltler için önerilen bu yoğun krem, lipit yenileyici özelliği olan soya fasülyesi özü, cildi yumuşatıp rahatlatan jojoba özü ve kahverengi deniz yosunu özü içeriyor. Cildin doğal koruyucu tabakasını güçlendirirken yoğun nem veriyor.

12 CAUDALIE VINOPERFECT DARK SPOT CORRECTING GLYCOLIC NIGHT CREAM

Viniferine, papaya enzimi ve glikolik asit içeren bu gece serumu, cilt lekelerini hedef alıyor ve hassas bir peeling etkisi görerek sabahları

tazelenmiş ve parlak bir ciltle uyanmanızı sağlıyor.

13 VICHY LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

Formülündeki pro-kolajen peptid ile cildin kolajen üretimini 3 kat artırarak cilt tonunu eşitliyor ve daha elastik bir görünüm sunuyor. Hızlı emilen, yağlı ve yapışkan bir his bırakmayan dokusu ciltte rahat bir his bırakıyor.

14 CERA VE FACIAL MOISTURISING LOTION

Normal ve kuruya dönük ciltler için dermatologlarla birlikte geliştirilen bu yüz kremi, cildinizin ihtiyaç duyduğu

nem bakımını sağlıyor. Niasinamid, Hyalüronik Asit ve 3 temel seramid içeren özel formülüyle cildi derinlemesine nemlendirirken, doğal cilt bariyerini onarmaya yardımcı oluyor.

15 NUXE NUXURANCE ULTRA ALFA THE EXCEPTIONAL DAY&NIGHT CREAM

Retinolden daha etkili Alfa [3Y] teknolojisini Niasinamid'in gücüyle birleştiren bu yeni krem, gündüzleri cildi koruma, pürüzsüzleştirme, cilt tonunu eşitleme ve parlaklığı artırma işlevlerini yerine getirirken; geceleri ise onarım, yenilenme ve nemin korunması için çalışıyor.



Doğadan gelen ilham bilimle buluştu:

Etkinliği Kanıtlanmış Formülleriyle **YENİ BOTANICS+** **SAÇ BAKIM SERİSİ İLE TANIŞIN!**



Daha fazla bilgi için otaci.com'u ziyaret edin.

BPS-2025

SERVİKS KANSERİNDEN KORUNMANIN ANAHTARI: HPV AŞISI



OP. DR. AYLİN KERİŞ
aylinkeris@hotmail.com

Serviks kanseri, 15 - 45 yaş arası kadınlarda meme kanserinden sonra görülen ikinci kanser türüdür. Kanser ölümlerinde ise birinci sıradadır. Serviks kanseri sosyoekonomik seviyesi düşük olan kadınlarda daha sık görülür. Erken yaşlarda başlayan cinsel ilişki ve çok sayıda cinsel eşlilik ile görülebilir.

1980'li yılların başında serviks kanserine 'Human Papillomavirus' (HPV) olarak adlandırılan ve cinsel yolla bulaşan bir virüsün sebep olduğu keşfedilmiştir. Bu virüs serviks kanserin yanı sıra başta genital bölge olmak üzere tüm vücuttaki siğillere, ayrıca vulva/vagina, anüs, penis kanserlerine ve daha az oranda ağız ve orafarenks kanserlerine sebep olmaktadır.

HPV NASIL BULAŞIR?

HPV sadece insanları enfekte eder ve HPV'nin bulaşması için cinsel ilişkide penetrasyon şart değildir. Genital bölgeye cilt teması yeterlidir. Enfekte anneden genital bölge ile temas eden yeni doğana da bulaşabilir. Smear taraması kanser gelişimi öncesi oluşan servikal değişikliklerin yakalanmasında faydalıdır.

AŞI ÇEŞİTLERİ

Virüsü laboratuvar şartlarında kültür ile üretmek çok zor olduğu için tanı HPV

DNA'sının gösterilmesi ile konur. 1993 yılında aşı çalışmaları başlatılmıştır. Önce iki aşı geliştirilmiştir. Bu aşılarından birincisi HPV tip 6,11,16 ve 18'e etkili GARDASIL, diğeri HPV tip 16 ve 18'e etkili CERVARİX'dir. 2014 yılında geliştirilen GARDASIL 9 ise HPV 6,11,16,18'e ek olarak HPV 31, 33, 45, 52 ve 58'de içermektedir. Aşılar yüksek saflıkta antiijenler (VLP'ler) ile güçlü ve uzun süreli immun yanıt sağlayan bir adjuvan sistemi içerir. VLP (virüs like particles) HPV'ye benzer ancak genetik materyal içermezler. Dolayısıyla enfekte etme olasılıkları yoktur. Kadın ve erkeklerde yapılan aşı etkinliği çalışmaları, HPV ile enfekte olmamış kişilerde en etkin yol olduğunu göstermektedir.

NE ZAMAN AŞI OLMALI?

İdeal aşılanma zamanı cinsel yaşam başlamadan öncedir. Diğer aşılarla olduğu gibi HPV aşısı ile olan immun yanıt yaş ilerledikçe azalmaktadır. Dolayısıyla cinsel olarak aktif olmadan önce aşı ile korunmanın halk sağlığı açısından belirgin bir yarar olacağı açıktır. Aşı en erken 9 yaşında yapılabilir. 15 yaşından küçük bireylerde HPV aşıları 6 ay ara ile 2 doz, 15 yaş üzerinde ise 0, 2 ve 6. ayda olmak üzere 3 doz olarak yapılır.



İdeal aşılama zamanı cinsel yaşam başlamadan önce olmalıdır.

Aşılama önceden edinilen HPV enfeksiyonunu tedavi etmez. Anormal smear test sonucu, genital siğillerin veya HPV enfeksiyonunun varlığı aşılama için kontrendike değildir. Bununla birlikte daha önce HPV ile karşılaşmış bireylerde aşılamanın etkinliği daha az olmaktadır. Gebelerde güvenlik verileri az olduğu için HPV aşıları önerilmez. Tüm organ nakil hastalarında ise güvenli uygulanabilir. 9 valanlı aşının kapsamı diğerlerine göre daha fazla olduğu için daha çok önerilmektedir. Buna karşın daha önce diğer aşılarla aşılansmış bireylere 9 valanlı aşı önerilmemektedir. Aşılar +2 ile +8 derece arasında saklanmalı ve kesinlikle dondurulmamalıdır.

Kadınların düzenli jinekolojik kontrolleri ihmal etmemesi, HPV aşısı yaptırması ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi, jinekolojik kanserlerin önlenmesinde en önemli adımdır. Şikayetiniz olmasa da yılda bir kez jinekolojik muayene yaptırmayı unutmayın. ●

KIŞA BİRLİKTE HAZIRLANALIM



ECZA. ÖZLEM BALCI TOKEL
ozlemtokel@gmail.com

Sevgili meslektaşlarım, her yıl sonbaharın ilk günleriyle birlikte danışanlarımızdan gelen “bu yıl hastalıklarla daha az uğraşmak istiyorum” cümlesi kulağımda çınlamaya başlıyor. Raflarımız bağışıklık destek ürünleriyle dolarken, kendimizi de bu yeni döneme hazırlamamız gerektiğini hatırlatıyorum.

Çünkü yalnızca danışanlarımız için değil, biz eczacılar için de kışa hazırlık süreci bilinçli bir planlamayı gerektiriyor.

Bağışıklık sisteminin desteklenmesi artık sadece grip sezonuyla özdeşleşen bir kavram değil; pandemi sonrası bağışıklığın bütüncül bir sağlık göstergesi olduğunu hepimiz çok daha iyi biliyoruz. Bu nedenle ben kışa girmeden önce D vitamini seviyemi ölçtürerek işe başlıyorum. D vitamini düşükse güncel kılavuzlara göre uygun bir takviye protokolü başlatmak mümkün. Aynı zamanda çinko, C vitamini ve beta-glukan gibi immünomodülatör bileşenlerin kısa süreli desteklerle kullanılması hem koruyucu hem de semptom süresini kısaltıcı etki sağlayabiliyor.

Kış aylarında artış gösteren viral enfeksiyonlara karşı danışanlarımızın önleyici yaklaşımını teşvik etmek bize

düşüyor. Özellikle çocuklarda ve yaşlı bireylerde sık karşılaşılan üst solunum yolu enfeksiyonlarında, ekinezya özütleri bağışıklık aktivitesini düzenlemeye yardımcı olabilir. Yine propolis içeren sprey ya da damlaların, boğaz mukozasında doğal bir savunma hattı oluşturduğu da biliniyor.

Soğuk havalarla birlikte cilt sağlığı da ciddi anlamda etkileniyor. Danışanlarımızda atopik dermatit alevlenmeleri, dudak çatlakları, el egzaması ve soğuk ürtikeri gibi tabloları daha sık görmeye başlıyoruz. Bu nedenle eczanemde her yıl kış öncesi dermo kozmetik ürün grubumu gözden geçiriyorum. Seramid içeren nemlendiriciler, cildin pH değerine uygun temizleyiciler ve cilt mikrobiyotasını koruyan prebiyotik bazlı ürünler bu dönemde en çok önerdiklerim arasında. Ayrıca, düzenli nemlendirici kullanımının atopiye yatkın bireylerde bariyer fonksiyonunu koruyarak dermatolojik sorunları azalttığına dair güncel çalışmalar da mevcut.

Hastalıklardan korunmak kadar, doğru yönlendirme yapmak da biz eczacıların rolünü güçlendiriyor. Özellikle antibiyotiklerin akılcı kullanımı, asemptomatik bireylerde gereksiz multivitamin tüketiminin önlenmesi ve etkileşimli ürünlerin danışmanlık eşliğinde verilmesi bu dönemde daha da büyük önem taşıyor.

Sevgili meslektaşlarım, bu kış da birlikte çok sayıda danışanımıza rehberlik edeceğiz. Ama önce bilgilerimizi tazeleyip kendimizi hazırlamalıyız. Bilimsel temelli, etik çerçevede, hastaya özgü çözümler sunabildiğimiz sürece, yalnızca ilaç değil; güven, bilgi ve şefkat de sunmuş oluruz.

Hepimize sağlıklı, güçlü ve bilinçli bir kış sezonu diliyorum. ●



KENDİNE YARDIM PEKİ NASIL?

“Kendini sev, içindeki çocuğa sarıl, affet, özgürleş!” Bunlar çağımızın en çok paylaşılan cümleleri. Kısa, kolay, umut verici. Bazen gerçekten işe de yarıyorlar. Ama insanın boğazı düğüm düğümken, kalbi kırıkken, aynaya bile bakmak istemezken o cümleler, yalnızca bir şeylerin üstünü örtmeye yarar. Çünkü o anlarda bu cümleler ruhun derinliklerine değil, yüzeyine temas eder.

“Kendine yardım” çağrıları, modern zamanların en cazip vaadi. Bize hep şunu fısıldıyorlar: “İyileşmek senin elinde.” Güzel bir düşünce. Ama bazen fazla yalnızlaştırıcı. Kendi başına yetebilen, duygularını düzenleyebilen, ihtiyaçlarını fark eden ve bunu kimseyi rahatsız etmeden yapabilen bir insan profili çiziliyor. Peki ya edemiyorsan? Ya düzenleyemiyorsan? Ya iyileşmek için bir başkasının tanıklığına ihtiyacın varsa?

Bize dayatılan iyileşme biçimi çoğu zaman sessiz, steril ve çabuk olmalı. Çünkü kimse kimsenin acısını uzun süre dinlemek istemiyor artık. “Hala atlatabadın mı?” bakışları, “Zaten bu kadar büyütülecek bir şey değil” cümleleri... Böyle olunca insan, iyileşmeyi bile sessizce yapmak zorunda kalıyor. Üstelik bir de hızlı olmak gerekiyor. Hızlı toparlananlar makbul. Hemen ayağa kalkabilenler güçlü sayılıyor. Ama bazı yaralar zamanla değil, tanıklıkla geçiyor. Ve bazı dönüşümler önce dağınıklıkla başlıyor.

Bu tür zamanlarda “kendini sev” demek, yara bandı gibi geliyor. Kapatıyor ama iyileştirmiyor. Dahası, insan kendisini neden sevedemediğini sorgulamaya başlayınca daha da içe kapanıyor. Sanki bir eksiklik varmış gibi. Sanki herkes başarabiliyormuş da o başaramıyormuş gibi.

“KENDİMİ KAYBETTİM” DİYENLER, DAHA ÖNCE KİMDİ?

Bu cümle çok tanıdık. “Kendimi kaybettim.” Ama belki de daha başından

beri, kendimiz sandığımız kişi hiç biz değildik. Belki ailemizin uygun gördüğü, toplumun onayladığı, bir ilişki içinde sevilen halimizdik sadece. Ve şimdi bulmaya çalıştığımız şey, asla gerçekten var olmamış bir benlik olabilir.

Kendini bulmak, bazen bir keşif değil, başka bir maskeye geçiştir. Üstelik bu yeni maske çoğu zaman daha “farkında”, daha “aydınlanmış” görünür. Ama kökleri aynı yerdeyse (eksik hissedilen yerde) o da bir yanılsamaya dönüşür. Üstelik bu yanılsama artık daha rafine. Yoga pratiğiyle, farkındalıkla, sağlıklı beslenmeyle sarılmış bir yalnızlık biçimi. Eski maskeler süslüydü, bu yenileri sade ama aynı ölçüde sert. Ve insan bazen kendini bulduğunu sanırken, sadece yeni bir versiyonuna tutulmuş oluyor.

İÇİNDEKİ ÇOCUĞA SARILMAK AMA NE ZAMAN?

“İçindeki çocuğa sarıl” cümlesi de peynir ekmek gibi duyduğumuz cümlelerden biri. Peki ya o çocuk o kadar kırgınsa, hemen sarılmak istemiyorsa? Ya önce biraz anlaşılacak, hatta belki bir süre sessizce durmak istiyorsa? Sarılmak da zaman ister. Bazen önce biraz uzaktan bakmak gerekir. Yüzleşmeden kucaklaşmaya çalışmak, duyguların hızına yetişemeyen bir barış teklifidir. Ve bazen de sarılmak, ancak insan kendisinden önceki versiyonlarıyla vedalaşabildiğinde mümkün olur. Kendine yardım edebilmek değerli. Ama her zaman yeterli değil. Bazı yaralar, başkasının şefkatiyle kabuk bağlar. Bazı benlikler, ancak anlatabildiğinde şekil bulur. Ve belki de kendimizi ararken kaybolmamızın nedeni, en başta kimin yolunu yürüdüğümüzü hiç sormamış olmamızdır. O soruyu bugün sormak bile, gecikmiş bir iyilik sayılabilir. ●



UZMAN PSİKOLOG
ALİ RIZA TUNUR
alirizatur@gmail.com

FONKSİYONEL TIP: GELECEĞİN KİŞİYE ÖZEL SAĞLIK YAKLAŞIMI



DR. BERNA ÖZÇINAR
berna.ozcinar@icloud.com

Bugün tıbbın ulaştığı noktada, akut yani ani gelişen hastalıkların tedavisinde oldukça başarılıyız. Ancak söz konusu kronik rahatsızlıklar olduğunda, işler biraz daha zorlaşıyor. Yıllarca süren mide-bağırsak problemleri, tiroid bozuklukları, romatizmal ağrılar, alerjiler, cilt sorunları ya da sürekli yorgunluk gibi şikâyetler birçok kişinin yaşam kalitesini düşürüyor. Bu hastalıkların şikâyetlerini bastırıcı tedaviler ve rakipler düzenleniyor. İşte fonksiyonel tıp, tam da bu noktada devreye giriyor.

Fonksiyonel tıp, yalnızca görünen semptomlara odaklanmak yerine, "bu sorun neden ortaya çıktı?" sorusunun peşine düşüyor. Yani baş ağrısını sadece ağrı kesiciyle bastırmıyor; bağırsıklık sisteminden sindirim düzenine kadar tüm bedenin işleyişini bir bütün olarak değerlendiriyor. Baş ağrısının sebebi hormonal bozukluk ise hormon düzenleyici tedavi sonucu sebebi ortadan kaldırıp ağrının tekrarını engelliyor.

Neden Farklı?

Standart tıpta genellikle hastalığa isim konur ve tedavi bu doğrultuda ilerler. Fonksiyonel tıp ise daha derine iner: Kişinin yaşam biçimi, beslenme alışkanlıkları, çevresel faktörleri ve vücudundaki dengesizlikleri dikkate alır. Çünkü çoğu zaman kronik hastalıkların temelinde, görünmeyen ama yıllar içinde biriken sorunlar vardır.

Kronik Hastalıklarda Başarı

Araştırmalar, kronik hastalıkların çoğunda sessiz enflamasyonun (iltihap)

önemli rol oynadığını gösteriyor. Fonksiyonel tıp yaklaşımı, bu enflamasyonu azaltmaya yönelik adımlar atarak kişinin iyileşme sürecine katkı sağlıyor. Kalp-damar rahatsızlıklarından otoimmün hastalıklara, alerjilerden sindirim sistemi bozukluklarına kadar, pek çok durumda fonksiyonel tıbbın sunduğu tedavi hastalıkların ana sebeplerini ortadan kaldırması nedeni ile iyileşme ile sonuçlanıyor.

Nasıl Bir Yol İzleniyor?

Fonksiyonel tıpta, hastanın ayrıntılı öyküsü alınır; yaşam tarzı, beslenme düzeni ve çevresel etkiler değerlendirilir. Buna göre;

- Kişiyi özel beslenme planları,
- Uygun egzersiz önerileri,
- Doğal destekler ve hastalıkların kök sebebine yönelik tedaviler
- Gerektiğinde detoks yöntemleri uygulanır.

Amaç, yalnızca hastalığı kontrol altına almak değil, kişiyi sağlıklı ve güçlü bir yaşama taşımaktır.

Geleceğin Tıbbı

Bugün giderek daha fazla insan, kronik şikâyetlerinde fonksiyonel tıbbın sunduğu çözümlerden faydalananıyor. Çünkü bu yaklaşım, semptomları baskılamakla kalmıyor; sorunun köküne inerek kalıcı bir iyileşme hedefliyor.

Fonksiyonel tıp, bu yönüyle sadece bir tedavi yöntemi değil, aynı zamanda geleceğin kişiyi özel sağlık anlayışını temsil ediyor. ●

smileyes

Çocuk Diş Macunu



Sağlıklı Gülüşler, Eğlenceli Anlar

happy teeth

%99
DOĞAL
İÇERİKLİ
FORMÜL

+

FLORÜR
İÇERMEZ
SLS
İÇERMEZ

+

YUTULDUĞUNDA
GÜVENLİ
FORMÜL*

+

DOĞAL
ÖZLER
İÇERİR

Junior
6+ Yaş



Kids
3-6 Yaş



Kids
3-6 Yaş



Baby
0-3 Yaş



*Yutulduğunda Güvenli Formül onayı SGS Bağımsız Akredite Laboratuvarı tarafından yapılan testler sonucunda verilmiştir. "2024 SGS North America Test Report"

REDOXONLARIN EN ZENGİN İÇERİKLİSİ*



CH-20241106-46

*Redoxon C ve Redoxon Üçlü Etki ile karşılaştırılmıştır. C, D vitaminleri ve Çinko'ya ek olarak Selenyum, Folik Asit, Bakır, Demir, E, A, B6, B12 vitaminleri içermektedir. Takviye edici gıdadır.

