

Argivit[®] AUTi

Sitikolin, Fosfotidilserin ve
Üzüm Ekstresi İçeren
Takviye Edici Gıda

1
ÖLÇEKTE 3,5 GR WHEY
PROTEİN



Çikolata tadında
Lezzetli
Protein takviyesi



Daha fazla bilgi için
QR kodu okutun.



argivit argitv
www.argivit.com

İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

HEKİM

Kalp Krizi Riskine Dikkat!

Güçlü bir kalp sağlığı için
neler yapmalıyız?

Çocuklarda Baş Ağrısı Masum Mu?

Çocuklarda son yıllarda yaygınlaşan
baş ağrısı nedenleri...

Akdeniz Diyetinin Faydaları

Akdeniz mutfağı depresyona da
iyi geliyor...



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DERMATOLOGLARIN
EN ÇOK REÇETELEDİĞİ
MARKA*

ATODERM CREAM ULTRA

Ultra nemlendirici, besleyici ve
koruyucu bakım kremi

Kuru ve Normal Ciltler

24

SAAT
NEMLENDİRİCİ
ETKİ



CİLDİN
KENDİ GÜCÜNÜ
ORTAYA ÇIKAR

N A O S ECOBIOLOGY | AT THE HEART OF DERMATOLOGY

*IQVIA tarafından Eylül 2025'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.



E ECZANELERDE
SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

[#biodermaturkiye](#) [@bioderma](#) [@bioderma_turkiye](#) [@biodermaturkiye](#)



N A O S
ECOBIOLOGY

AT THE HEART OF
DERMATOLOGY

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

Başkan - Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ
Başkan Yardımcısı - Ayşem Jale KIHİR
Genel Sekreter - Murat EFOĞLU
Sayman - Pelin Tuba FOTAN ERSOY
Üye - Melike ŞAHAN GÖZÜKÜÇÜK
Üye - Ayşe DEDEOĞLU YAZICIOĞLU
Üye - Aylin ÖZBEY

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin ÇİRİT
Ecz. Sevgi MESÇİOĞLU
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.



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

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Yeni bir yıl, yeni umutlar ve taze bir başlangıç... 2026 yılına "Merhaba" dediğimiz bu kış sayımızda, Pharmetic Sağlık Dergisi olarak sağlık, güzellik, beslenme ve teknolojinin geleceğine ışık tutuyoruz.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği olarak "Yaşamın Her Alanında Sağlık" mottosuyla 27-28-29 Ekim 2025 tarihlerinde Antalya'da gerçekleştirdiğimiz Bilimin E Hali Kongresi'nde, ülkemizin dört bir yanından gelen meslektaşlarımızla üç gün boyunca bilimin ışığında bir aradaydık. Aynı zamanda Türkiye Cumhuriyeti'nin 102. yıl dönümünü büyük bir gurur ve coşkuyla kutlayarak, Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarını minnetle anдық.

30 Ekim'de yapılan 11. Dönem Seçimli Olağan Genel Kurulumuz ile yeni yönetim kurulumuz görevini devraldı ve mesleğimizin geleceği için çalışmalarımıza kararlılıkla devam etme sorumluluğunu üstlendi. Toplum sağlığını korumak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

BU SAYIDA BİZLERİ NELER BEKLİYOR?

Kış mevsimi, sağlığımızı korumak adına daha dikkatli olmamız gereken bir dönem. Gündemdeki yerini koruyan Covid-19'un yeni "Frankenstein Varyantı" ve kış aylarında özellikle çocuklarımızı tehdit eden enfeksiyonlara karşı hazırladığımız "Grip masum mu?" dosyası, aklınızdaki tüm sorulara yanıt verecek. Sadece enfeksiyonlar değil, hayati risk taşıyan konular da merceğimiz altında. Kardiyoloji uzmanımızla kalp krizi belirtilerini ve kalp sağlığını koruma yollarını konuşurken; yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen baş dönmesi (vertigo) sorununa multidisipliner yaklaşımı ve meme kanseri hastalarında sıkça gözlemlenen depresyon sürecini de tüm yönleriyle ele aldık.

Sağlık, bedensel iyilik halinden fazlasıdır; doğru beslenmek ve yaşam alanımızı iyileştirmektir. Akdeniz diyeti ile depresyon ilişkisine ışık tutarken, diyabetin alarm zillerine ve korunma yollarına dikkat çekiyoruz. Bağışıklığınızı güçlendirecek pratik ev turşusu tarifimiz sofralarınıza lezzet katacak. Ayrıca "Çevre Dostu Evler" ve "Yeşil Aktivite" başlıklarımızla, hem evimizi hem dünyamızı nasıl daha yaşanılır kılabileceğimizi konuşuyoruz.

Teknolojinin hayatımızı etkisini de göz ardı etmedik. "Yapay Zeka Psikologların Yerini Alabilir mi?" sorusuyla zihin dünyamızda yeni bir tartışma başlatıyoruz. Ruhunuzu beslemek için "Ruhun Kadraji" ile keyifli bir seyahat rotası çizerken, kültür-sanat sayfalarımızda kitap, sergi ve etkinlik haberleriyle vizyonunuzu tazeliyoruz.

Kendinize iyi bakmanız için de dolu dolu bir içerik sizi bekliyor. "Ayna" köşemizde özellikle kış aylarında cildiniz ve saçlarınız için mükemmel dokunuşları, "Eczacı Öneriyor" bölümünde çantanızdan eksik etmemeniz gerekenleri ve sezonun ihtiyaçlarına yönelik takviye seçimlerini bulacaksınız.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği olarak; bilimden sanata, doğadan teknolojiye uzanan bu içeriği sizin sayımızla 2026'nın sizlere sağlık, huzur ve farkındalık getirmesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla

KIŞ 2025

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

14 KÜLTÜR-SANAT

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

18 SAĞLIK

Kalp Krizi Riskine Dikkat

Kardioloji uzmanlarından kalp krizi belirtilerini, güçlü bir kalp sağlığı için doğru beslenme alışkanlıklarını öğrendik.

24 SAĞLIK

Covid 19'da Yeni Tehlike: Frankenstein Varyantı

Birden fazla Covid-19 alt varyantının birleşimiyle ortaya çıkan Frankenstein Varyantı'na karşı alınacak önlemler.

26 SAĞLIK

Meme Kanseri ve Depresyon

Meme kanseri hastalarında sıklıkla görülen depresyonun önlenmesinde multidisipliner müdahalenin önemi.

30 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Kış aylarında çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

32 AİLE & ÇOCUK

Çocuklarda Baş Ağrısı Masum mu?

Çocuklarda son yıllarda sıkça görülen baş ağrısına yol açan etkenler...

34 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

38 BESLENME

Diyabetten Korunmanın Yolları

Sık acıkıyor, yemekten sonra uyku basıyor ve kilo vermekte zorlanıyorsanız bu önerileri dikkate alın!



58

44 BESLENME

Akdeniz Diyeti Depresyona Karşı Koruyor

Depresyonun toplumun sosyal ve ekonomik yapısını etkileyen önemli bir sağlık sorunu olduğunu belirten uzmanlar, Akdeniz Diyetinin ruh sağlığına önemli katkıları olduğunu söylüyor.

46 BESLENME

Turşunuzu Evde Yapın: Pratik ev turşusu tarifi

48 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

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

52 SEYAHAT

Ruhun Kadrağı:

Sağlık, ışık ve bir fotoğrafın şifası...

56 İYİ YAŞAM

Yaşlı Dostu Şehirler ve Evler

Yalnızlaşan, yaş almış bireylerin bakım, ev içi aktiviteleri ve öz yeterlilikleri için yaşlı dostu şehirler önem kazanıyor.

58 İYİ YAŞAM

Yapay Zeka Psikologların Yerini Alabilir Mi?

Son yıllarda hayatımızın her alanına hızla entegre olan yapay zekanın, psikoloji ve terapi alanındaki yeri...

66 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

Kış aylarında cildimize, saçımıza ve vücudumuza iyi gelecek bakım ürünlerinden seçtiklerimiz...

Supradyn

BAYER

YENİ SUPRADYN ENERGY BOOST'U HEMEN DENE!

MEMNUN KALMAZSAN

**PARAN
İADE!**

GUARANA

KAFEİN

9 VİTAMİN

MAGNEZYUM

ÇİNKO



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

Takviye edici gıdadır.

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler

PSİKİYATRİ HEKİMİ
UZM. DR. SERAP KAYA

Güneş Azaldıkça Depresyon Artıyor



Kış aylarında, havanın erken kararması ve güneş ışığının azalması birçok kişide ruh hali değişikliklerine yol açıyor. Uzmanlara göre bu durumun adı mevsimsel depresyon ya da mevsimsel duygudurum bozukluğu. Toplumda sanıldığından daha yaygın olan bu sorun, kişinin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Mevsimsel depresyon nedir?

Psikiyatri Hekimi Uzm. Dr. Serap Kaya, mevsimsel depresyonun en sık sonbahar ve kış aylarında görüldüğünü vurguluyor ve ekliyor, “Güneş ışığının azalması, havaların soğuması ve günlerin kısalması beyindeki serotonin ve melatonin hormonlarını etkileyerek depresyonu tetikleyebilir.”

Belirtiler uzun süre devam ederse dikkat edilmeli

İstek kaybı, keyifsizlik, hayattan zevk alamama, uyku ve iştah değişiklikleri, enerjide belirgin azalma ve odaklanma zorluğu en sık görülen belirtiler arasında. Normal yorgunluğun birkaç gün içinde geçtiğini söyleyen Uzm. Dr. Kaya, “Mevsimsel depresyonda bu belirtiler haftalarca sürebilir ve kişinin iş, okul ya da aile hayatını olumsuz etkileyebilir” diye ekliyor.

Kimler risk altında?

Kadınların, daha önce depresyon geçirmiş kişilerin, ailesinde depresyon öyküsü olanların ve kapalı ortamlarda uzun süre çalışanların risk grubunda olduğunu belirten Kaya, kuzey

bölgelerinde yaşayanlar ve güneş ışığını az görenlerin bu sorunu daha sık yaşayabildiğini ayrıca stresli yaşam, yalnızlık ve sosyal destek eksikliğinin de riski artırdığını söylüyor.

Sadece ruh halini değil bedeni de etkiliyor

Mevsimsel depresyon yalnızca psikolojik değil fiziksel belirtilerle de kendini gösterebiliyor. Uyku düzeni bozulabiliyor, aşırı uyuma ya da uykusuzluk gelişebiliyor. Tatlı ve karbonhidrat isteği artabiliyor, buna bağlı olarak kilo değişiklikleri görülebiliyor. Sürekli halsizlik, kaslarda yorgunluk, baş ağrısı ve motivasyon eksikliği de sık karşılaşılan şikâyetler. Bazı kişilerde bağışıklık sistemi zayıflayarak sık hastalanmalara yol açabiliyor.

Ne zaman doktora başvurulmalı?

Eğer belirtiler iki haftadan uzun sürüyorsa, iş ve okul hayatını aksatıyorsa ya da sosyal hayattan uzaklaşmaya neden oluyorsa uzman desteği almak büyük önem taşıyor. Umutsuzluk hissi, uyku ve iştah değişikliklerinin belirgin olması ya da kendine zarar verme düşüncelerinin ortaya çıkması halinde vakit kaybetmeden psikiyatri uzmanına başvurulması gerekiyor.

Karanlık günlerin ruh sağlığınızı gölgelemesine izin vermeyin. Profesyonel destek, doğru beslenme, düzenli egzersiz ve ışık terapisi ile bu süreci sağlıklı şekilde atlattık mümkün.



TÜRKİYE'NİN PASTİLİ*



*Türkiye'nin Lovemarkları 2025 araştırması MediaCat ve Ipsos tarafından 15-55 yaş aralığında kadın erkek oranı eşit, Türkiye temsili 2000 kişi ile online gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Strepsils, boğaz pastili kategorisinde birinci olarak kategorinin Lovemark'ı olmuştur.

* İlaç değildir, takviye edici gıdadır.



Açlık, Obezite ve İsrاف: Gezegenin Sessiz Krizi

Milyonlarca insan hâlâ yeterli ve sağlıklı besine ulaşamazken, diğer yanda aşırı ve dengesiz beslenme nedeniyle sağlık sorunları artıyor. İyi beslenme, yalnızca karnı doyurmak değil, yaşam kalitemizi artıran bir sağlık göstergesi olarak öne çıkıyor.

Uzman Diyetisyen Esra Öztürk, sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir bir gelecek için kritik öneme sahip olduğunu belirterek, "Yeterli ve dengeli beslenme, yalnızca bireyin değil toplumun da refahını artırır. Bu nedenle her birey hem kendi sağlığı hem de gezegenin geleceği için bilinçli tercihler yapmalıdır," diyor.

Hem Açlık Hem Obezite Tehlikesi Büyüyor

Dünya genelinde yaklaşık 735 milyon kişi açlıkla mücadele ederken, 2 milyardan fazla insan obezite veya fazla kilodan kaynaklı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya. Bu tablo, sağlıksız beslenmenin iki uçta da ciddi bir tehdit oluşturduğunu gösteriyor. "Bir yanda açlık, diğer yanda obezite... Bu çelişki, gıda sistemlerimizin yeniden düşünülmesi gerektiğini gösteriyor" diyen Öztürk, bireysel farkındalığın ve bilinçli tüketimin önemine dikkat çekiyor.

Gıda İsrafı, Geleceğimizden Çalışıyor

Dünyada her yıl üretilen gıdanın üçte biri çöpe gidiyor. Bu israf yalnızca yiyeceklerin değil, suyun, toprağın ve emeğin de israfı anlamına geliyor. "Bir tabak yemeği çöpe atmak, aslında geleceğimizi çöpe atmaktır" diyen Esra Öztürk, her bireyin küçük adımlarla büyük farklar yaratabileceğini belirtiyor. Yemek planlaması yapmak, fazla gıdayı paylaşmak ve mevsiminde ürün tüketmek bu konuda atılabilecek basit ama etkili adımlardan...

İthal ürünlere yönelmek yerine yerel üreticiyi desteklemek hem ekonomik hem ekolojik açıdan fayda sağlıyor. Mevsiminde tüketilen sebze ve meyveler, besin değeri açısından daha zengindir. Bu yaklaşım hem karbon ayak izini azaltıyor hem de ülke ekonomisine katkı sağlıyor.

Uzman Diyetisyen Esra Öztürk, "Daha iyi bir gelecek için sofralarımızda değişim başlatmamız gerekiyor. Sağlıklı, sürdürülebilir ve adil gıda sistemleri için herkesin sorumluluğu var" diyerek sözlerini tamamlıyor.



UZMAN DİYETİSYEN
ESRA ÖZTÜRK

**DÜNYA GENELİNDE YAKLAŞIK 735 MİLYON KİŞİ AÇIKLA MÜCADELE EDERKEN,
2 MİLYARDAN FAZLA İNSAN OBEZİTE VEYA FAZLA KİLODAN
KAYNAKLI SAĞLIK SORUNLARIYLA KARŞI KARŞIYA.**

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.



Kolonoskopi Hayat Kurtarıyor!

Kalın bağırsakta oluşan polipler, sessizce gelişerek zamanla kansere dönüşebiliyor. Türkiye’de 50 yaş üzerindeki her iki kişiden birinde polip saptanabildiğini belirten Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Ebubekir Şenates “Daha da çarpıcısı, son yıllarda 40 yaş altı bireylerde de görülme sıklığı artıyor. diyor. Poliplerin erken dönemde kolonoskopi sırasında sadece birkaç dakikada çıkarılarak kanser riskinin önlenebildiğini, ancak toplumumuzda bu konuda farkındalığın düşük olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Şenates ne yazık ki pek çok kişinin şikayeti olmadığı için kolonoskopi yaptıрма gereği duymadığını söylüyor.

Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Ebubekir Şenates polipe karşı 8 etkili önlemi anlatıyor ve uyarılarda bulunuyor.

- **Düzenli kolonoskopi yaptırın:** 45 yaşından (ailesinde risk olanlarda 40) itibaren düzenli kolonoskopi, poliplerin kansere dönüşmeden tespit edilmesini sağlar. Doktorunuzun belirlediği aralıklarla kolonoskopi yaptırmayı ihmal etmeyin. Erken alınan her polip, kanser riskini önler.
- **Lifli beslenin:** Sebze, meyve, tam tahıllar ve bakliyat yönünden zengin diyetler bağırsak florasını dengeler ve polip oluşumunu azaltır. Lifler, toksik maddelerin bağırsakta uzun süre kalmasını önler. Yüksek lifli beslendiğinizde kolon kanseri riskiniz yüzde 30’a kadar azalır.
- **Kırmızı eti azaltın:** Aşırı kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis) tüketimi, bağırsakta kanserojen bileşiklerin oluşumunu tetikler. DSÖ bu gıdaları “muhtemel kanserojen” sınıfında değerlendiriyor.
- **İdeal kilonuzu koruyun:** Obezite, özellikle erkeklerde polip gelişimi riskini 2 kat artırıyor. 5–10 kg kilo kaybı bile polip riskini anlamlı biçimde azaltabilir.
- **Sigara ve alkolü bırakın:** Tütün ürünleri ve alkol bağırsak mukozasında genetik hasarı kolaylaştırır. Uzun süreli içicilerde polip görülme riski yüzde 40 artar. Bırakıldığı andan itibaren risk eğrisi düşmeye başlar.
- **D vitamini ve kalsiyum düzeylerini koruyun:** D vitamini, bağışıklık sistemini ve hücre yenilenmesini destekleyerek polip gelişimini önler. Kalsiyum, zararlı asitlerin dışı ile atılmasını sağlar. Eksikliğiniz varsa doktor kontrolünde takviye alabilirsiniz.



GASTROENTEROLOJİ
UZMANI PROF. DR.
EBUBEKİR ŞENATES

- **Düzenli egzersiz yapın:** Fiziksel aktivite, bağırsak hareketlerini düzenler. Haftada en az 150 dakika orta tempolu yürüyüş, kolon sağlığı açısından koruyucudur. Aktif yaşam tarzı, polip riskini yüzde 25 azaltır.
- **Bağırsak floranızı koruyun:** Mikrobiyota bozulması, inflamasyonu tetikleyerek polip zeminini güçlendirebilir. Probiyotik içeren gıdalar (yoğurt, kefir, fermente sebzeler) bağırsak bakterilerinin dengesini korur.

Yeni nesil teknolojiler erken tanıyı yüzde 20 artırdı

Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Ebubekir Şenates, son yıllarda kolonoskopide yapay zeka destekli görüntü analiz sistemlerinin devrim yarattığını söylüyor. “Yüksek çözünürlüklü sistemler, polipleri çıplak gözle fark edilemeyecek kadar erken evrede saptayabiliyor. Yapay zeka algoritmaları, endoskopik görüntüde milimetrik değişiklikleri anında analiz ederek “şüpheli lezyon” uyarısı veriyor. Bu sayede hekim, gözden kaçabilecek polipleri anında çıkarabiliyor. Yeni teknolojiler; erken tanı oranlarını yüzde 20’nin üzerinde artırırken, işlem süresini kısaltıyor ve hasta güvenliğini yükseltiyor. Geçmişte kansere dönüşebilecek bir polip, artık birkaç saniyede tespit edilip ortadan kaldırılabilir.”



Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.

TALYA

Vitamin & Aromatherapy

Soğuyan Havalara Karşı Destek Almanın Tam Zamanı!

Kış aylarında boğazınızı rahatlatmaya, bağışıklıklığınıza destek olmaya ve nefesinizi ferahlatmaya yardımcı bitkisel ekstraktlar ile geliştirilen Talya Pastil Serisi; içerdiği bitkisel özler ve vitaminler ile soğuk havalarda yanınızda.

İzmir Kekigi
Ökalyptus
Afrika Sardunyasi

Ekinezya
Çinko
Vitamin C

Zencefil
Tıbbi Nane
Vitamin C



www.talyabitkisel.com

[Twitter](#) [YouTube](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) / talyabitkisel



Arkadaşlık Bağlarını Güçlendiren Oyun: Arkadaş Metre

Öğrenmeyi kolaylaştıran ve eğlenceli hale getiren oyunlar ile yenilikçi öğrenme programları arkadaşlarla geçirilen zamanı daha anlamlı ve keyifli bir deneyime dönüştürüyor. Bağ kurmayı, birlikte gülmeyi ve ilişkileri yeniden keşfetmeyi teşvik eden “Arkadaş Metre” oyununun temelinde “Sevgiyi büyüt, sevdiklerine sınırsız sarıl” mesajı yer alıyor.

“Arkadaş Metre”, 11 yaş üstü herkesin birlikte oynayabildiği, arkadaşlığın boyutunu eğlenceli bir şekilde ölçen eğlenceli bir kart oyunu. Bu oyun, insan ilişkilerinin tek tipleştiği, aile ve dostluk bağlarının zayıfladığı, herkesin bir ekrana gömüldüğü günümüzde ekranları bir kenara bırakıp gerçekten konuşmayı, bağ kurmayı ve birlikte düşünmeyi teşvik ediyor.

Arkadaşlığınızın boyutunu ölçebileceğiniz “Arkadaş Metre”de üç farklı kategori yer alıyor: “Tanıyorum!”, “Hayal Ediyorum!” ve “O mu, Bu mu?”. Arkadaşlık bağlarını keşfetmeye davet eden bu oyun, duyguları ifade etme, dinleme ve empati kurma becerilerini güçlendirirken; ayrıca zamanı etkili kullanma, hayal gücünü harekete geçirme, analitik düşünme, topluluk önünde kendini ifade etme ve birlikte düşünme gibi kazanımların edinilmesine de olanak tanıyor.

“Arkadaş Metre” nasıl oynanır?

“Arkadaş Metre”, kişilerin birbirini daha derin tanıyarak, bağ kurmayı ve keyifli bir sohbet eşliğinde unutulmaz anlar yaşamayı sağlıyor. Oyuncular, kartlardaki yönlendirmelerle, birlikte oynadıkları kişiye dair bilgileri tahmin etmeye çalışıyor ve her kartta birbirlerini daha yakından tanıyor. Bu süreç yalnızca eğlenceli olmakla kalmıyor; aynı zamanda diyalog kurma, iletişime geçme, iş birliği yapma, kendini ve başkasını tanıma, bağ kurma ve derin ilişkiler geliştirme gibi temel insani becerileri destekliyor. Her soru yeni bir pencere açarken, her cevap yaklaşmayı sağlıyor. Oyunun sonunda ölçülen arkadaşlık, aslında birlikte geçirilen zamanın, kurulan bağların ve paylaşılan duyguların bir yansıması oluyor.



nesiller Boyunca

Her Zaman
Yanınızda



ECZANELERDE!





NE İZLEMELİ?

Olten Filarmoni Orkestrası

Olten Filarmoni Orkestrası'nın 2025-2026 sezonu programında müzikseverleri yıl boyunca ünlü şef ve solistlerin konuk olacağı özel konserler bekliyor. İzmirli müzikseverler için şehrin 1912 yılından bu yana sanat hayatının önemli bir parçası olan Elhamra Sahnesi'nde gerçekleşecek konserler, klasik müziğin büyüleyici atmosferini yeniden canlandıracak. Ocak ayında klasik müziğin ölümsüz dehası W. A. Mozart'ın eserleri, Jürjen Hempel yönetiminde sahnede hayat bulacak. Müzik hayatına Olten Filarmoni Sanat Okulu'nda başlayıp halen Almanya'da Karlsruhe Konservatuvarı'nda eğitime devam eden piyano sanatçısı Nehir Özzengin solist olarak izleyicilere büyüleyici bir akşam sunacak. Şubat ayında ise Sevgililer Günü'ne özel hazırlanan konser, dünya çapında resitaller vermiş ve Baltimore Senfoni Orkestrası, Calgary Filarmoni Orkestrası, Çek Oda Filarmoni Orkestrası, Daejeon Filarmoni Orkestrası, St. Petersburg Devlet Ermitaj Orkestrası, Pannon Filarmoni Orkestrası ve Zagreb Filarmoni Orkestrası gibi ünlü orkestralarda solist olarak yer almış olan Kosovalı gitar sanatçısı Petrit Çeku eşliğinde romantik bir akşam yaşatacak. Tolga Taviş yönetimindeki orkestranın sahne performansı, izleyicilere unutulmaz bir deneyim sunacak.

oltenfilarmoni.com



1



HANGİ SERGİLERE GİTMELİ?

Yan Yana

Türkiye İş Bankası Resim Heykel Müzesi'nin "Yan Yana" başlıklı yeni süreli sergisi Melahat ve Eşref Üren ile Eren ve Bedri Rahmi Eyüboğlu'nun eserlerini bir araya getiriyor. "Yan Yana" sergisi yalnızca iki sanatçı çiftin yaşamını ve üretimini aktarmakla kalmıyor; aynı zamanda her bir sanatçının birbirinden farklı, ancak kesişen sanat yolculuklarını da izleyiciye taşıyor. Eren Eyüboğlu ile Melahat Üren'in kendilerine özgü duyarlılıkları, Bedri Rahmi Eyüboğlu ile Eşref Üren'in anlatımlarıyla bir araya geldiğinde, ortaya yalnızca bir çiftler hikâyesi değil, çok sesli bir sanat tarihi anlatısı çıkıyor. İzleyiciyi hem sanatçı çiftlerin ortak yaşamına hem de dört ayrı sanatçının iç dünyasına davet eden sergi, "yan yana" olmanın; birlikte üretmek, birbirinden beslenmek ve bazen de çeşitli nedenlerle görünmez olan emeği yeniden hatırlamak gibi farklı anlamları üzerine düşündürüyor.

issanat.com.tr



2



3



4



- 1- Melahat Üren
- 2- Bedri Rahmi Eyüboğlu
- 3- Eşref Üren
- 4- Eren Eyüboğlu

DAY2DAY

THE
COLLAGEN
GREEN UP BOOSTER
VEGAN COLLAGEN

Vegan Kolajen Kaynağı

Bezelye Proteinini ve Pirinçten Elde Edilen
Vegan Kolajen Peptitleri



ORZAX



VEGAN
KOLAJEN
PEPTİTLERİ

B₁₂ VİTAMİNİ
D₃ VİTAMİNİ

C VİTAMİNİ
ÇİNKO

orzax.com.tr

@orzaxturkiye



NE OKUMALI?



Maskeler ve Aynalar

Klinik Psikolog Yasemin Meriç Kazdal, yeni kitabı *Maskeler ve Aynalar*'da insan ruhunun en savunmasız ve en güçlü yanlarını keşfe çağırıyor. Kazdal, terapi odasında yıllarca gözlemlediği savunma mekanizmalarını "duygusal kalkanlar" olarak tanımlıyor ve bu kalkanların bizi hem koruyan hem de gelişimimizi engelleyen taraflarını hikâyelerle anlatıyor. Her bir bölümü hem psikolojik derinlik hem de edebi anlatım barındıran kitap, savunma mekanizmalarının nasıl çalıştığını, ilişkilerimizi ve seçimlerimizi nasıl yönlendirdiğini açıklıyor. Kitapta her biri gerçek yaşantılardan ilham alan öyküler aracılığıyla inkâr, bastırma, yansıtma, mizah, düş kurma gibi mekanizmalar sade bir dille örnekleniyor. Kitapta yalnızca teori değil, duygusal kalkan değerlendirme egzersizleri, kendini tanıma soruları ve farkındalık çalışmaları da yer alıyor.



nemesiskitap.com



SMA Hastası Bir Kardeşim Var

Türkiye SMA Vakfı Başkan Vekili Ece Soyer Demir, dokuz yaşındaki Buse'nin, SMA Tip 1 hastası olan kardeşi Meriç ile arasındaki özel bağı, SMA hastalarının yakınlarının dünyasından okura yansıtıyor. Kitapta Buse'nin gözünden, kardeşi Meriç ile olan kardeşlik bağı, koşulsuz sevgisi ve hayalleri duygu dolu bir dille anlatılıyor. Umut, dayanışma ve empati mesajı veren kitap sadece SMA'yı değil; sevgi, dayanışma ve hayal gücünün iyileştirici gücünü de İrma Zmiric Çetinkaya'nın çizimleriyle görünür kılıyor. SMA hastalığını bir kardeşin deneyimiyle anlatırken, hastalık hakkında doğru bilgiler vermeye ve toplumsal farkındalık yaratmaya katkı sunan kitabın tüm geliri Türkiye SMA Vakfına aktarılacak.

doganyayinlari.com.tr



Görünmez İp: Okula Başlıyorum

Mila'nın okuldaki ilk günü! İçini kıpır kıpır bir heyecan sarsa da aklında bir sürü soru var: Ya sınıfını bulamazsa? Ya kimse onu sevmezse? Ya heyecandan konuşamazsa? Neyse ki abisinin verdiği küçük ama çok önemli bir öğüt var: Görünmez Sırt Çantasını unutmamalı! Patrice Karst'ın çok sevilen Görünmez İp serisinden Görünmez İp: Okula Başlıyorum, çocukların okula başlarken yaşadığı kaygıları umut ve cesarete dönüştürüyor. Mila, görünmez sırt çantasında cesaret veren bir mikrofon, yolunu aydınlatan bir fener ve her düştüğünde onu yakalayan bir ağ taşıdığını keşfediyor. Her çocuğun kalbinde gizli olan bu görünmez destek, özgüvenlerini güçlendirirken ailelere de sevgi, bağ ve güven üzerine konuşmak için ilham veriyor.

canyayinlari.com

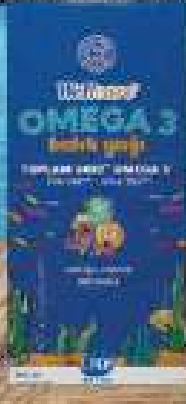
DOĞRUSUNU İSTERSENİZ

Wellcare™

OMEGA 3

YÜKSEK OMEGA 3 İÇERİR!

YENİ
AMBALAJ



wellcare
omega3.com



wellcaretr.com



wellcaretr



wellcaretr

Wellcare™

Sağlıkla yaşama sanatı



KALP KRİZİ RİSKİNE DİKKAT!

Kalp ve damar hastalıkları, artık sadece yaşlı nüfusun değil, genç bireylerin de hayatını tehdit eden önemli bir sağlık sorunu. Kardiyoloji Uzmanları'ndan kalp krizi belirtilerini, güçlü bir kalp sağlığı için doğru beslenme alışkanlıklarını öğrendik.

Kardiyoloji Uzmanı Uzm. Dr. Yusuf Altınkaynak, özellikle 20 ile 40 yaş arasındaki genç nüfusta kalp krizi vakalarındaki artışın endişe verici boyutlara ulaştığını söylüyor. Modern yaşam tarzının getirdiği hareketsizlik, stres ve kötü beslenme alışkanlıklarının, genç yaştaki kişilerin kalbinde saatli bomba etkisi yarattığını vurguluyor.

HANGİ YAŞ GRUBU RİSK ALTINDA?

Ailesinde kalp hastalığı öyküsü bulunanlar, sigara kullananlar, obezite ve diyabet sorunu yaşayan gençler daha fazla risk altında bulunuyor. Bu kişilerde çarpıntı, nefes darlığı, göğüs ağrısı gibi belirtiler daha erken yaşta ortaya çıkabiliyor. Altınkaynak, gençlerde kalp krizinin bazen göğüs ağrısı olmadan, yalnızca halsizlik, mide bulantısı ve ani çarpıntı ile de başlayabildiğini söylüyor ve ekliyor, "Bu yüzden gençlerin bu tür belirtileri göz ardı etmemesi önemli, erken tanının hayat kurtardığını hatırlatmalıyım."

YAŞAM TARZI FAKTÖRLERİNİN ETKİSİ GÖZ ARDI EDİLMEMELİ

Gençlerdeki kalp krizi artışının temelinde, kontrol altına alınamayan risk faktörleri yatıyor. Hareketsiz yaşam, uzun ekran süreleri, fast-food ağırlıklı beslenme ve uyku düzensizliği gençlerde kalp-damar sistemini olumsuz etkiliyor. Bu durum damar sertliğini hızlandırarak erken yaşta kalp krizi riskini artırabiliyor. Obezite, diyabet ve yüksek kolesterol gibi metabolik sorunların genç yaşta ortaya çıkması, damar tıkanıklığı sürecini hızlandırıyor.

KALP SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Kalp damar hastalıklarının genç yaşlarda da artış göstermesi, yaşam tarzı düzenlemelerinin ve düzenli sağlık kontrollerinin ne kadar kritik olduğunu ortaya koyuyor. Günlük rutine düzenli egzersiz eklemek, sigara ve bütün ürünlerinden uzak durmak kalp damarlarının korunmasına yardımcı oluyor. Beslenmede sebze, meyve, tam tahıl ve sağlıklı yağların ağırlıkta olduğu dengeli bir program tercih edilmeli. Fast-food ve aşırı şekerli gıdaların sık tüketilmesi, damar sertliği sürecini hızlandırarak erken yaşta risk oluşturabiliyor. Aynı zamanda yeterli uyku ve stres yönetimi de kalp ritminin korunmasında önemli bir role sahip.

Ailesinde kalp hastalığı öyküsü bulunan veya sigara, obezite, diyabet gibi risk faktörlerine sahip kişilerin 20'li yaşlardan itibaren kalp kontrollerine başlaması gerekiyor. Risk faktörü bulunmayan kişilerde ise 30 yaşından sonra düzenli kalp sağlığı taramaları yaptırmak önemli. Bu kontroller kapsamında tansiyon,

kolesterol ve kan şekeri ölçümleri yapılırken, gerektiğinde EKG ve efor testi ile kalp fonksiyonları değerlendirilebilir. Erken dönemde saptanan küçük değişiklikler, ileride yaşanabilecek ciddi kalp krizlerinin önüne geçebiliyor.

Uzm. Dr. Yusuf

Altınkaynak şöyle devam ediyor, "Genç bireyler, düzenli sağlık kontrolleri ile tansiyon, kolesterol ve kan şekeri değerlerini takip etmeli. Bu değerlerde görülen küçük değişiklikler bile gelecekteki ciddi kalp sorunlarının habercisi olabilir. Kendini sağlıklı hissetmek kontrolleri ertelemek için gerekçe olmamalı. Erken önlem almak, ileride yaşanabilecek kalp krizlerini büyük ölçüde engeller."



KARDİYOLOJİ UZMANI
UZM. DR. YUSUF
ALTINKAYNAK

'GİZLİ KALP KRİZİ' HİÇ BELİRTİ VERMEDEN GÖRÜLEBİLİYOR!

Gizli kalp krizlerinin, çok da seyrek görülmediğini belirten uzmanlar, sessiz iskemi (dokuya olan kan akışının azalması ve dokunun oksijen ihtiyacının karşılanamaması durumu) olarak adlandırılan bu durumda, göğüs ağrısı, nefes darlığı veya bayılma gibi belirtiler görülmebildiğini söylüyor. Kişilerin ayakta kalp krizi geçirdiğini ve herhangi bir sıkıntı veya şikâyet hissetmediklerini aktaran Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Baltalı, "Sessiz iskemi çoğunlukla bir EKO veya EKG çekildiğinde fark edilebilir. Sessiz iskeminin görülme sıklığı oldukça yüksektir." diyor. Sessiz iskeminin en sık görüldüğü hasta grubu, şeker hastaları. Risk faktörlerinin takibi, sağlıklı beslenme ve düzenli kontroller oldukça önemli.



PROF. DR. MEHMET BALTALI

BAZI KALP KRİZLERİ HİSSEDİLMEMEYEBİLİYOR!

Gizli kalp krizinin, sessiz iskemi olarak da değerlendirildiğini aktaran Prof. Dr. Mehmet Baltalı, "Bir kalp krizi oluştuğunda, normal şartlar altında, çoğu insanda göğüs ağrısı, nefes darlığı gibi belirtiler ortaya çıkar." diyor ve ekliyor, "Bu durum, bayılma, şuur kaybı veya ani kalp durmasına da neden olabilir, ancak bazı vakalarda bunların hiçbiri görülmez. Kişi normal ayakta kalp krizini geçirir ve herhangi bir sıkıntı veya şikâyet hissetmez."



SESSİZ İSKEMİ ÇOĞUNLUKLA EKO VEYA EKG ÇEKİLDİĞİNDE FARK EDİLEBİLİYOR

Normal kalp krizinde şiddetli göğüs ağrısı görüldüğünü hatırlatan Prof. Dr. Mehmet Baltalı, "Bu ağrı, çoğunlukla sola kola veya alt çeneye yayılır. Ancak sessiz, gizli kalp krizinde veya sessiz iske mi olarak adlandırılan durumda, bu belirtilerin hiçbiri görülmez." diyor. Kişinin tüm bu süreci fark etmeden, normal hayatını sürdürebildiğini ifade eden Prof. Dr. Baltalı, sessiz iske minin çoğunlukla bir EKO veya EKG çekildiğinde fark edilebildiğini ekliyor. "Sessiz iske minin görülme sıklığı oldukça yüksektir. Çok seyrek bir hadise değildir ve yaklaşık yüzde 20 civarında görülür. Sessiz iske mi, şikâyeti olmayan bir durumdur. Peki, iske mi nedir? İske mi, kalbin ihtiyacı olan kan veya oksijenin, damarlardaki darlık veya tıkanıklık nedeniyle yeterince ulaşamamasıdır. Bir iş yaparken, yürürken veya koşarken kalp pompalama görevini yerine getirir. Eğer kalbin ihtiyacı olan kan veya oksijen yeterince ulaşamazsa, iske mi oluşur ve bu durum daha sonra göğüs ağrısı veya diğer belirtilerle kendini gösterebilir."

EN AYIRT EDİCİ ÖZELLİĞİ GÖĞÜS AĞRISININ OLMAMASI!

Sessiz iske minin en sık görüldüğü hasta grubunun, şeker hastaları olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Mehmet Baltalı, şeker hastalarında sinirlerin zarar görebildiğini ve bu nedenle kişilerin herhangi bir belirti hissetmeyebileceğini vurguluyor. Sessiz iske mi esnasında kişinin normal yaşamına devam edebildiğini aktaran Baltalı, "Ancak kalp

pompalama fonksiyonu bozulduğunda, kalp yetmezliği ortaya çıkabilir ve bu durum nefes darlığı, çarpıntı gibi diğer bulgularla kendini gösterebilir. Sessiz iske minin en ayırt edici özelliği göğüs ağrısının olmamasıdır. Kişi üç kat merdiven çıktık t an veya birkaç basamak çıktık t an sonra nefes darlığı hissedebilir," diyor.

SESSİZ İSKEMİ, NORMAL GÖĞÜS AĞRISI OLAN VAKALARDAN ÇOK DAHA TEHLİKELİ OLABİLİR!

Sessiz iske mi veya gizli kalp krizinde asıl araştırılması gerekenin, iske minin veya kriz varlığının tespit edilmesi olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Mehmet Baltalı, bu durumda risk faktörlerine dikkat etmek gerektiğini belirtiyor. "Şeker, tansiyon, sigara ve kolesterol kontrolü, sağlıklı beslenme ve düzenli kontroller önemlidir. Bu sayede iske miye karşı uyanık olunur ve farkındalık sağlanır." diye ekliyor.

GÜÇLÜ KALBİN 3 SIRRI: BESLENME, HAREKET VE ALIŞKANLIKLAR

Kalp, insan yaşamının en hayati organı. Anne karnında çalışmaya başlayan kalp, vücudumuza oksijen ve besin taşıyarak hayatı devam ettirir. Ancak stres, hareketsiz yaşam, sigara, diyabet, obezite, hipertansiyon ve yüksek kolesterol gibi faktörler kalp hastalıklarının en önemli nedenleri arasında yer alıyor. Günümüzde dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 25'i kalp ve damar hastalıklarının etkisi altında bulunuyor. Bu tablo, sağlıklı beslenmenin kalp sağlığındaki kritik rolünü bir kez daha ortaya koyuyor.

SAĞLIKSIZ BESLENME KALBİ YIPRATIYOR

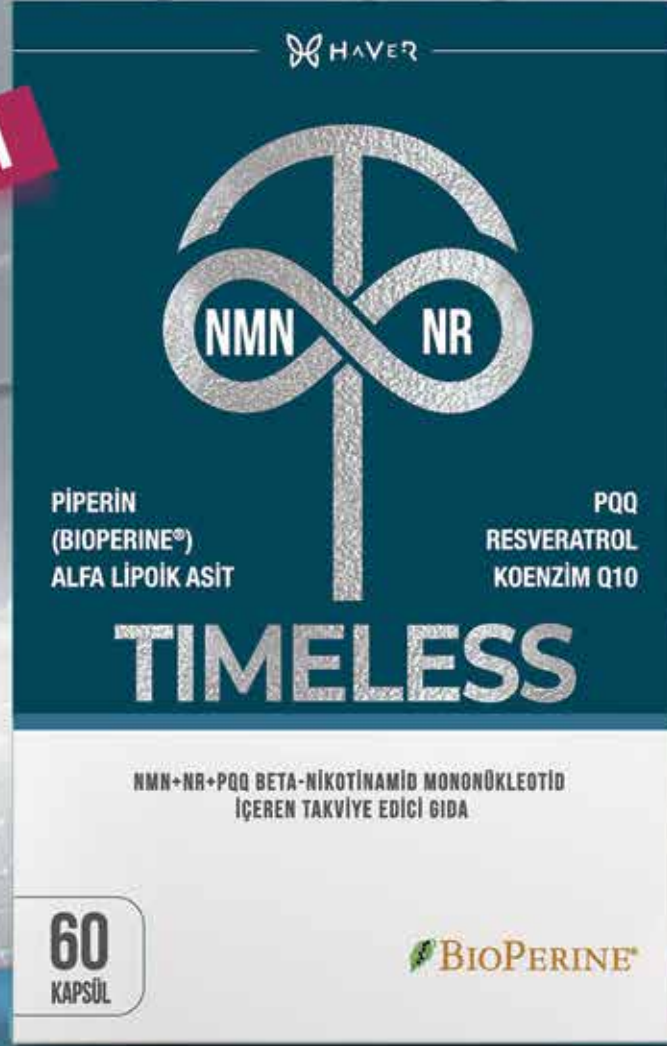
Amerikan Kalp Birliği verilerine göre, 2015 yılında sağ lıksız beslenme alışkanlıkları 400 binden fazla ölüm ile ilişkilendirildi. Kalp sağ lığını korumada en önemli konulardan biri kolesterol seviyeleri. İyi kolesterol (HDL) damarları koruyucu etkiye sahipken, kötü kolesterol (LDL) damar duvarında birikerek kalp-damar tıkanıklıklarına yol açabiliyor. Diyetisyen Deniz Ayşen Demir, doymuş yağ ve işlenmiş gıdaların sınırlandırılması gerektiğini belirtiyor.

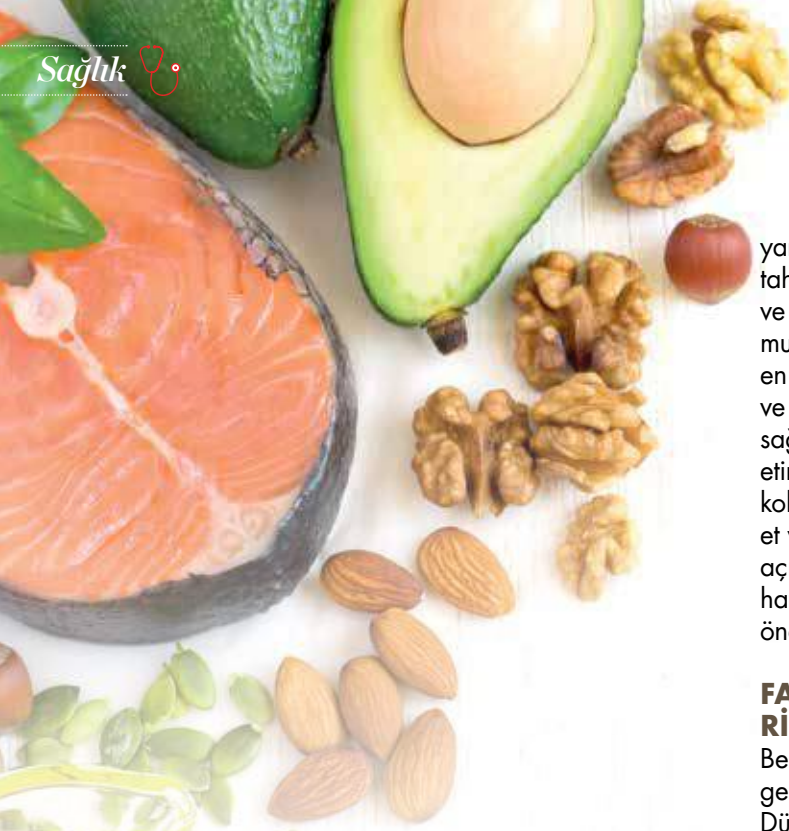
AKDENİZ TİPİ BESLENME KALBE DOST

Bilimsel çalışmalar, Akdeniz tipi beslenmenin kalp damar hastalıkları üzerinde koruyucu etkisini ortaya koyuyor. Bu beslenme modelinde tam tahıllar, sebze-meyveler, baklagiller, balık ve deniz ürünleri ön planda yer alıyor. Diyetisyen Demir, hayvansal yağların sınırlı tüketilmesi, kızartma yerine haşlama, fırın ya da ızgara yöntemlerinin tercih edilmesini öneriyor.

Hayat Uzun Bir Yolculuk ZAMAN SENDEN YANA

YENİ





DOĞRU YAĞ SEÇİMİ HAYAT KURTARIYOR

Demir, "Diyetten yağı tamamen çıkarmak doğru değil, önemli olan yağın çeşidi ve miktarıdır" diyor. Zeytinyağı, avokado, ceviz, keten tohumu ve badem gibi sağlıklı yağların tercih edilmesi gerektiğini vurgulayan Demir, margarin, tereyağı ve hayvansal yağların sınırlı tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. Ayrıca, posalı gıdalar, kolesterol seviyelerinin dengelenmesine

yardımcı oluyor. Tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller sofrada mutlaka yer almalı. Günlük en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketimi kalp sağlığı için kritik. Kırmızı etin aşırı tüketimi LDL kolesterolü artırırken, beyaz et ve özellikle omega-3 açısından zengin balıkların haftada 2-3 kez tüketilmesi öneriliyor. Böylece kalp-damar sağlığı korunabiliyor.



DİYETİSYEN DENİZ
AYŞEN DEMİR

FAZLA KİLO VE HAREKETSİZLİK RİSK YARATIR

Bel çevresi kadınlarda 88 cm, erkeklerde 102 cm'yi geçtiğinde kalp-damar hastalıkları riski artıyor. Düzenli egzersiz hem kilo kontrolünü sağlıyor hem de HDL kolesterol seviyesini yükseltiyor. Günlük 30-45 dakikalık yürüyüşler bile kalbi korumada etkili oluyor.

KALBİNİZE DOST YAŞAM MÜMKÜN

Diyetisyen Deniz Ayşen Demir, "Kalbe dost adımlar atarak sağlıklı bir yaşam sürmek mümkün. Düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmak kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar" diyor. ●





Günlük Bağışıklık ve Enerji Desteğiniz*

Ester-C™ PLUS Effervescent

YENİ ÜRÜN
YENİ FORMÜL



Doğal
Portakal
Aromalı



BAĞIŞIKLIK
DESTEĞİ



ENERJİ
DESTEĞİ



GÜNLÜK
DESTEK

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

0850 255 07 57

www.solgar.com.tr

Solgar ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

COVID-19'DA YENİ TEHLİKE: FRANKENSTEIN VARYANTI



Son dönemde dünya genelinde Covid-19'un yeni varyantı olan "Frankenstein Varyantı" gündemde. Uzmanlar bu varyantın vaka sayılarında artışa neden olabileceğini belirtiyor.

FRANKENSTEIN VARYANTI NASIL ORTAYA ÇIKTI?

Frankenstein varyantı ilk olarak Ocak 2025'te tespit edildi ve SARS-CoV-2'nin yeni bir varyantı olarak biliniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre XFG, bazı bölgelerde oransal olarak hızla artarken, dünya çapında görülme oranı da artmaya başladı. Bir virüsün yeni bir varyantı, bir kişide aynı anda aynı virüsün birden fazla alt soyunun birlikte bulunması ve bu iki genom parçasının hücre içinde yeniden birleşmesi sonucunda yeni bir genom kombinasyonunun oluşması neticesinde ortaya çıkıyor. Avrupa'da ilk kez tespit edildikten kısa süre sonra çeşitli ülkelerde izlenmeye başlanan bu varyantın Türkiye'de kesinleşmiş vaka sayıları açıklanmamış olsa da, uzmanlar küresel hareketliliğin artması nedeniyle ülkemizde de görülme olasılığının yüksek olduğunu belirtiyor.

FRANKENSTEIN VARYANTI NEDİR?

Adını ünlü roman kahramanı Frankenstein'dan alan bu varyant, birden fazla Covid-19 alt varyantının birleşimiyle ortaya çıkan hibrit bir tür olarak tanımlanıyor. Bu durum, bağışıklık sistemini daha kolay yanıltabilen ve mevcut bağışıklığı kısmen aşabilen bir özellik kazandırıyor. Uzmanlar varyantın adının farklı mutasyonları bir araya getirmesinden dolayı halk arasında "Frankenstein" olarak anıldığını söylüyor.

BELİRTİLER KLASİK COVID-19'DAN FARKLI MI?

Frankenstein Varyantı'nda en sık görülen belirtiler arasında boğaz ağrısı, burun akıntısı, baş ağrısı ve yorgunluk bulunuyor. Bazı vakalarda tat ve koku kaybı daha az görülürken, mide bulantısı ve sindirim sistemi problemleri ön plana çıkabiliyor. "Kişiler hafif grip benzeri semptomlar ya da yalnızca halsizlik yaşayabiliyor. Bu nedenle test yapılmadığında Covid-19 olduğu anlaşılmayabiliyor," diyen Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji hekimi Uzm. Dr. Deniz Dazkır, bu durumun bulaşma riskini artırdığını belirtiyor.

RİSK GRUPLARI İÇİN TEHLİKE DAHA BÜYÜK

Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler, yaşlılar ve kronik hastalıkları bulunan bireyler Frankenstein Varyantı'ndan daha fazla etkilenebiliyor. Uzm. Dr. Deniz Dazkır, "Risk gruplarında ağır seyir ihtimali daha yüksek olduğu için maske ve hijyen kurallarına dikkat edilmesi büyük önem taşıyor," diyor.

AŞININ KORUYUCULUĞU NE DURUMDA?

Frankenstein Varyantı'nın mevcut aşılardan koruyuculuğunu kısmen aşabildiği ancak yine de ciddi hastalık ve ölüm riskini belirgin şekilde azalttığı ifade ediliyor. "Aşıların tamamen etkisiz olduğu düşüncesi yanlış. Güncellenmiş aşılardan varyant üzerinde daha güçlü koruma sağladığı biliniyor," diyen Dr. Dazkır, aşılanmanın devam etmesinin önemine dikkat çekiyor. Bu varyant, farklı alt türlerin genetik özelliklerini taşıdığı için bağışıklık sisteminden kaçma ihtimali artabilir ve bulaşıcılığı da yükseltebilir.



UZM. DR. DENİZ DAZKIR

FRANKENSTEIN VARYANTI TEDAVİSİ NASILDIR?

Frankenstein varyantı için özellikle geliştirilmiş veya önerilen bir tedavi yöntemi bulunmasa da Covid için kullanılan antiviral ilaçlar, istirahat ve takviyeler hastalığın seyrine göre Frankenstein Varyantı için de kullanılabilir. Mevcut covid aşısı, covide karşı koruyuculuğunu sürdürdüğünden aşılama, antiviral kullanımı, istirahat, sıvı desteği, vitamin takviyeleri, ateş düşürücüler ve ağrı kesiciler tedavi planının bir parçası olabilir. Ağır vakalarda ise oksijen/solunum desteği gerekebilir.

FRANKENSTEIN VARYANTI KAÇ GÜNDE GEÇER?

Frankenstein varyantı için iyileşme süresi henüz net değil ve diğer covid varyantlarında olduğu gibi çoğunlukla hafif vakalarda 7 ile 14 gün arasında iyileşme başlıyor. İzolasyon süresi, diğer covid varyantları göz önüne alınarak bir hafta ile 10 gün arasında olabilir.

MASKE VE HİJYEN YİNE GÜNDEMDE

Toplu taşıma, kalabalık ortamlar ve kapalı alanlarda maske kullanımı yeniden öneriliyor. El hijyenine özen göstermek ve hastalık belirtileri olduğunda kalabalıktan uzak durmak bulaş zincirini kırmada kritik rol oynuyor. Uzmanlar özellikle kış aylarında maske ve hijyenin grip, RSV ve diğer solunum yolu hastalıklarına karşı da koruyucu olacağını vurguluyor.

BİLİNÇLİ DAVRANMAK HAYAT KURTARIYOR

Uzm. Dr. Deniz Dazkır, "Frankenstein Varyantı diğer varyantlardan farklı gibi görünse de korunma yöntemleri aynı. Maske, hijyen, sosyal mesafe ve güncel aşılardan halen etkili yöntemler arasında," diye ekliyor. ●



MEME KANSERİ VE DEPRESYON

Meme kanseri, dünya genelinde kadınlar arasında en sık görülen kötü huylu tümörlerden biri. Meme Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Leyla Zer, meme kanseri hastalarında sıklıkla görülen depresif semptomların, tedavi sonuçlarını ve yaşam kalitesini nasıl etkilediğini anlatıyor.

Epidemiyolojik veriler, meme kanseri görülme oranının (%11,7) artık akciğer kanserini geçtiğini ve bu nedenle en yaygın kanser konumuna geldiğini gösteriyor. Meme kanseri, önemli moleküler heterojenite ile karakterizedir ve öncelikle hormon reseptörü pozitif, HER2 pozitif ve üçlü negatif alt tiplere ayrılır. Meme kanserinin gelişimi genetik, hormonal ve çevresel faktörlerle karmaşık bir şekilde bağlantılı. Tedavideki son gelişmeler, moleküler tiplemeyle dayalı hassas ve kişiselleştirilmiş bir yaklaşıma doğru kayıyor. Bu yaklaşım, cerrahi, kemoterapi ve radyoterapi gibi geleneksel yöntemleri endokrin tedavi, CDK4/6 inhibitörleri ve anti-HER2 antikor-ilaç konjugatları gibi hedefli ilaçlar ve bağışıklık kontrol noktası inhibitörleri gibi yeni tedavilerle birleştirilerek hasta sağkalım oranlarını önemli ölçüde artırıyor. Bu tıbbi gelişmelere rağmen, hastalığın ve tedavilerinin getirdiği psikolojik ve sosyal yükler, klinik yönetimde kritik zorluklar olarak devam ediyor.

MEME KANSERİ HASTALARI NASIL ETKİLİYOR?

Dünya genelinde meme kanseri hastaları arasında depresif semptomların görülme oranı %32,2. Meme kanseri hastalarında en sık görülen psikolojik komplikasyon olan depresif semptomlar, hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltmakla kalmıyor, aynı zamanda nöroendokrin yolla tedaviye uyumu ve tümör karşıtı bağışıklık yanıtını etkileyerek sonuçta daha kötü prognozlara yol açıyor. Meme kanseri hastalarında depresif semptomların gelişimi ve ortaya çıkışı, birden fazla faktörün karmaşık etkileşiminin bir sonucu. Bu faktörler hastalıkla ilişkili, tedaviyle ilişkili, psikolojik, sosyal, kişisel, biyolojik, yaşam tarzı, kültürel, sosyal geçmiş ve çevresel etkilerle ilişkili olabilir. Araştırmalar, depresif semptomların erken teşhisi ve önlenmesinin hayati klinik öneme sahip olduğunu gösteriyor.

DEPRESYON KISIR DÖNGÜ YARATİYOR

Meme kanseri hastalarında depresif semptomlar tipik olarak psikolojik ve fiziksel semptomlar olarak ortaya çıkıyor. Psikolojik olarak, hastalar sıklıkla kalıcı düşük ruh hali, ilgi azalması, kendini suçlama, çaresizlik hissi ve konsantrasyon güçlüğü yaşıyor. Fiziksel olarak, bu hastalarda uyku güçlükleri sıklıkla bildiriliyor ve ağrı semptomlarıyla birleştiğinde önemli bir bulgu oluşturuyor. Buna karşılık, yaygın ağrı, yorgunluk ve kusma gibi diğer yaygın fiziksel semptomların sıklığı nispeten düşük görülüyor. Tedaviyle ilişkili faktörler depresif semptomları

önemli ölçüde etkiliyor. Örneğin kemoterapi, inflamatuvar yanıtları başlatarak nörotransmitter metabolizmasını etkiliyor, nöroplastisiteyi bozuyor, duygusal düzenlemeyi ve bilişsel işlevleri bozuyor ve bağırsak mikrobiyota topluluğunu değiştiriyor. Bu değişiklik sistemik inflamasyonu şiddetlendirerek depresif semptomları önemli ölçüde kötüleştiren bir kısır döngü yaratıyor. Aromataz inhibitörleri gibi endokrin tedaviler hormonal dengeleri bozarak hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseninin işlevini etkiliyor ve depresyon riskini artırıyor. Ayrıca, vücut imajındaki değişiklikler, yorgunluk ve sınırlı fiziksel aktivite gibi tedavinin yan etkileri de ruh sağlığını derinden etkiliyor.

SOSYAL DESTEĞİN ÖNEMİ

Psikolojik ve sosyal faktörler açısından, kanser teşhisinin travması ve olası ölüm kaygısı, meme kanseri hastaları için birincil psikolojik stres faktörleri arasında. Ek olarak, kanser tekrarlama korkusu dolaylı olarak psikolojik stresi de artırıyor. Yetersiz sosyal destek, ekonomik yük ve doktor-hasta iletişiminin kalitesi, meme kanseri hastalarında depresif semptomların ortaya çıkmasını ve ilerlemesini önemli ölçüde etkiliyor. Ekonomik sıkıntı, yalnızca depresyonun bağımsız bir öngörücüsü olarak hizmet etmekle kalmıyor, aynı zamanda hastaların ve aile bakıcılarının yaşadığı depresyonu doğrudan yoğunlaştırıyor. Yetersiz egzersiz ve kötü beslenme alışkanlıkları gibi yaşam tarzı faktörleri de yine bağırsak mikrobiyota topluluğunu ve inflamatuvar tepkileri etkileyerek depresyonu potansiyel olarak kötüleştirebiliyor. Kültürel faktörler, meme kanseri ve depresyona ilişkin farklı kültürel algıları, sosyal ayrımcılığı ve cinsiyet rolleriyle ilgili beklentileri kapsayarak potansiyel olarak psikolojik stresi artırıyor. Belirsiz yaşam koşulları, iş stresi ve tıbbi kaynakların bulunabilirliği gibi çevresel faktörler de hastaların ruhsal sağlığını etkileyebilir.

DEPRESYON TEŞHİSİ VE ERKEN TANI SÜRECİNDE LABORATUVAR ÖLÇÜTLERİ

Meme kanseri hastalarında depresif semptomların erken teşhisi, zamanında müdahale ve prognozu iyileştirmek için hayati önem taşıyor. Araştırmalar, depresif semptomların hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmekle kalmayıp aynı zamanda olumsuz olaylara da katkıda bulunduğunu ve potansiyel olarak sağkalım oranlarını ve hastalık sonuçlarını etkilediğini gösteriyor. Bu nedenle, meme kanserinin kapsamlı yönetiminde, standartlaştırılmış tarama ve depresif semptomların sistematik değerlendirmesi temel klinik stratejilerden.



Laboratuvar testleri, depresif semptomların erken tespiti için tamamlayıcı araçlar olarak hizmet ediyor. Yapılan çalışmalarda meme kanseri hastalarında depresyonun immünopatolojik mekanizmaları araştırılmış ve potansiyel biyobelirteçleri belirlenmiştir. C-reaktif protein, interlökin (IL)-6 ve tümör nekroz faktörü- α gibi inflamatuvar belirteçlerin yükselmiş seviyelerinin depresyon gelişimiyle yakından bağlantılı olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada, meme kanseri hastalarında monoamin seviyeleri incelenmiş ve yüksek kinürenin ve düşük dopamin seviyelerinin özellikle genç ve orta yaşlı kadınlar arasında depresif semptomlarla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çalışmalar, özellikle genç kadınlarda depresif semptomlar üzerinde 5-hidroksitriptamin (Serotonin) düzeylerinin düşük olmasının etken olduğunu gösteriyor. Sonuç olarak meme kanserli hastalarda depresif ve anksiyete semptomlarının erken tespiti için bazı potansiyel biyobelirteçlerin olduğu gösterilmiş ve sonuçlar gelecekteki araştırmalar ve klinik uygulamalar için bir temel oluşturmuştur.

DEPRESYONUN ÖNLENMESİNDE MULTİDİSİPLİNER MÜDAHALE

Meme kanseri hastalarında depresif semptomların önlenmesi; Batı tıbbi, geleneksel Çin tıbbi ve çeşitli disiplinlerin iş birliğini gerektiren biyopsikososyal tıp modeline dayanan kapsamlı bir yaklaşım. Bu süreç, standart tarama araçları ve klinik görüşmelerin kullanımını içeriyor ve onkologlar, psikiyatristler, hemşireler ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşan çok disiplinli bir ekibin iş birliğine dayanarak hastalardaki duygusal değişikliklerin zamanında tespit edilmesini sağlıyor.

Onkoloji bölümü, tedaviyle ilişkili faktörlerin hastaların psikolojik durumları üzerindeki etkilerine odaklanarak tıbbi müdahalelerde önemli bir rol üstleniyor. İlaç seçimini ve tedavi zamanlamasını optimize etmek için psikiyatristlerle iş birliği yapıyor.

Psikiyatri ve psikoloji bölümleri, önleme sistemi içinde temel profesyonel destek sağlıyor. Sundukları psikolojik müdahaleler, depresif semptomların önlenmesi ve hafifletilmesinde hayati önem taşıyor.

Bilişsel davranışçı terapi, hastaların bilişsel kalıplarını yeniden yapılandırmalarına, duygusal düzenleme yeteneklerini geliştirmelerine ve anksiyete ile depresif semptomları önemli ölçüde azaltmalarına etkili bir şekilde yardımcı oluyor.

Sistemik meditasyon eğitimi yoluyla, farkındalık temelli terapi, hastaların yargısız bir farkındalık geliştirmelerine yardımcı oluyor ve bu da hastalık prognozu hakkındaki aşırı endişeleri azaltıyor.

Destekleyici psikoterapi, iyi bir doktor-hasta ilişkisi kurarak, duygusal ifade için bir alan sağlayarak, hastalık bilgisi eğitimiyle birlikte psikolojik stresi önemli ölçüde azaltarak hayati bir rol oynuyor.

Hemşirelik ekibi, yüksek riskli hastaları hızla tespit etmek için standartlaştırılmış bir psikolojik değerlendirme sistemi uygulayarak kritik bir köprü görevi görüyor.

Sosyal hizmet uzmanları, aile destek ağı kurmayı, sosyal kaynakları entegre etmeyi ve sosyal uyum eğitimi sağlamayı içeren çok seviyeli bir destek sistemi oluşturarak katkıda bulunuyor.

Egzersiz, meme kanseri hastalarında depresif semptomları önemli ölçüde iyileştiriyor. Yürüme, yüzme ve yoga gibi orta düzeyde aerobik egzersizler endorfin salınımını artırarak ruh halini, fiziksel işlevi, öz yeterliliği iyileştirebiliyor ve böylece hastaların durumlarıyla ilişkili psikolojik stresi daha iyi yönetmelerine yardımcı oluyor.

Geleneksel Çin Tıbbı, kanser başlangıcında, ilerlemesinde ve prognozunda fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel iyilik halinin önemli rolünü

vurguluyor. Geleneksel bir Çin tıbbi tedavisi olan akupunktur, sinir ve endokrin sistemlerinin işlevlerini düzenlemek için belirli akupunktur noktalarını uyarıyor ve böylece depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletiyor.

Baduanjin, Qi'yi (yaşam enerjisini) yükseltmek ve kan dolaşımını artırmak, fiziksel zindeliği artırmak ve psikolojik stresi hafifletmek için yavaş ve nazik hareketleri nefes düzenlemesiyle birleştiriyor. Beden, zihin ve ruh üçlüsünü bütüncül beslemek ve güçlendirmek için en etkin yöntemlerden olan Ba Duan Jin pratiğiyle sağlık için yeterli egzersiz sağlanıyor ve böylece güçlü ve esnek bir omurga, sağlıklı nefes ve farkındalıklı zihin gelişimine yardımcı oluyor. Sekiz sade ama öz ve güçlü hareketten oluşan bu seri fiziksel egzersiz rehabilitasyon için faydalı olmakla birlikte aynı zamanda bir tür enerji çalışması ve meditasyonu.

YAPAY ZEKANIN ETKİSİ

Modern teknolojilerin entegrasyonu bu süreci desteklemede önemli bir rol oynuyor. Örneğin, yapay zekâ destekli duygu tanıma teknolojisi, hastaların seslerini, yüz ifadelerini ve metin içeriklerini analiz ederek potansiyel depresif semptomları otomatik olarak tespit edebiliyor. Yapay zekâ ve tele-tıp gibi teknolojilerdeki sürekli gelişmeler, meme kanseri hastalarının ruh sağlığı yönetiminde devrim yaratarak yeni bir çağ vaat ediyor.

Özetle, meme kanseri hastalarında depresif semptomların önlenmesi, tıp, psikoloji, hemşirelik, sosyal hizmet ve geleneksel Çin tıbbi alanlarından çeşitli müdahaleleri bir araya getiren multidisipliner bir yaklaşım gerektiriyor.

Batı tıbbi, farmakolojik ve psikolojik tedavilere, ılımlı egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi yaşam tarzı değişikliklerine odaklanırken, geleneksel Çin tıbbi, hastaların genel fiziksel ve zihinsel durumlarını ayarlamak, duygusal dalgalanmaları hafifletmek ve fiziksel işlevleri iyileştirmek için akupunktur, masaj ve diğer geleneksel Çin tıbbi yöntemleri gibi teknikleri kullanarak hem insan vücuduna hem de hastalığa bütünsel bir yaklaşımı vurguluyor.

Batı tıbbi ve geleneksel Çin tıbbının multidisipliner iş birliğiyle birleştiren kapsamlı bir müdahale, hastalara kişiselleştirilmiş ve kapsamlı destek sağlayabilir, ilaçların yan etkilerini azaltabilir ve tedavi sonuçlarını iyileştirebilir. Çok düzeyli kapsamlı müdahalelerin ve modern teknolojilerin uygulanmasıyla meme kanseri hastalarındaki depresif semptomlar daha erken ve etkili bir şekilde tespit edilebilir ve yönetilebilir, bu da hastaların ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi önemli ölçüde iyileştirilebilir. ●



Dr. Leyla Zer

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Kış aylarında D Vitamini, boğaz ağrılarına iyi gelen pastiller, C Vitamini ve bağışıklık sistemini güçlendiren gıda takviyelerinden seçtiklerimiz...

1



1 STREPSILS

HERBAL ZENCEFİL

Zencefil, kekik, ıhlamur, adaçayı gibi 7 farklı bitkisel etken madde içeren Strepsils Herbal Zencefil, aynı zamanda şekerli bir pastildir.

2 WELLCARE VİTAMİN D₃ K₂

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

3 LIGONE NATTOKINASE TRANS RESVERATROL

Pıhtı oluşumunu önleyici ve oluşmuş pıhtıyı eritici, yüksek tansiyonu düşürücü, yüksek kolesterolü düşürücü, enflamasyonu giderici ve oksidatif stresi azaltıcı özellikleriyle kalp ve damar hastalıklarının önlenmesine ve tedavisine destek olur.

4 NBT LIFE LIFE GUARD

İçeriğinde çinko, selenyum, bakır ve iyot bulunan bu ürün bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun sürdürülmesine katkıda bulunuyor. Ayrıca, selenyum ve iyot normal tiroid fonksiyonunun korunmasını sağlarken selenyum hücreleri oksidatif strese karşı da koruma sağlıyor.

5 SOLGAR ESTER-C™ PLUS VİTAMİN C 1000 MG MULTİVİTAMİN-MİNİRAL EFFERVESCENT

İçerisinde, yüksek emilime sahip, patentli Ester-C formunda C vitamini, folik asit, B1, B2, B3, B5, B6, B12 vitaminleri, çinko ve manganezin yanı sıra sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller ve elektrolitler bulunuyor. Günlük bağışıklık ve enerji desteği ve C vitamini ihtiyacını karşılamak için kolay ve kullanışlı bir çözüm arayanlar için uygun.



4



5



6

6 NATURE'S BOUNTY VİTAMİN B12 METHYLCOBALAMİN

Doğal vişne aroması ile tatlandırılmış dilaltı tabletleri şeklinde formüle edilen bu ürün sindirime uğramadan direkt kan dolaşımına geçiyor. Metilkobalamin, B12 vitamininin biyoyararlanımı yüksek ve dokulara daha fazla ulaşabilen aktif koenzim formudur.



7

7 ARGIVIT AUTİ

Sitikolin, fosfatidilserin ve üzüm ekstresi içeren bu takviye edici gıda, kas kütlelerinin artışına ve normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunuyor. Çikolata aromasıyla kolay içim sağlıyor.



8 BIOXCIN WOMEN'S SKIN

Kadın tüketicilerin kullanımına özel olarak geliştirilmiş bu tablet, glutatyon, elastin, hyalüronik asit, kolajen, C Vitamini, biotin, çinko içeriyor. Cilt, saç, tırnak sağlığını desteklemeye yardımcı oluyor. Şeker, tuz, maya, gluten, soya süt ürünleri ve tatlandırıcı içermiyor.



8

9 SOLGAR EVENING PRIMROSE OIL

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.



9

10 COLAMERİM

Colamerim®, marin kaynaklı PROMERİM® kollajen peptit grubu içeriyor. Formülünde ayrıca D vitamini, çinko, aserola, kalsiyum ve litotamniyon bulunuyor. Çinko ve D vitamini, normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunuyor.



10



ÇOCUKLARDA BAŞ AĞRISI MASUM MU?

Çocuklarda son yıllarda baş ağrısı şikayeti yaygınlaşıyor. Belirtilere dikkat ederek bir doktora başvurmakta fayda var.

Baş ağrısı sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da sık görülüyor. Genellikle ciddi bir sorun olmasa da bazen üst solunum yolu enfeksiyonları, uykusuzluk, migren ve stres gibi faktörler baş ağrısına neden olabiliyor. Tekrarlayan ve geçmeyen baş ağrıları

çocuklarda davranış problemlerine de yol açabiliyor.

Çocuklarda son yıllarda aşırı tablet kullanımı ve ekran kullanım süresinin uzaması, uyku düzensizlikleri, okul stresi, çikolata gibi aşırı kafein içerikli besinlerin fazla tüketilmesi ve sağlıksız

beslenme nedeni ile baş ağrısı sorunu yaygınlaşıyor. Çocuk Nörolojisi Uzmanı Prof. Dr. Nur Aydın, baş ağrısının masum nedenleri olduğu gibi, ciddi hastalıklara işaret eden tehlikeli nedenlerinin de olabildiğini belirterek "Ülkemizde özellikle okul çağı çocuklarında baş ağrısı yaygın bir sağlık sorunu haline gelmiştir. İlköğretim çağındaki çocukların yaklaşık yarısı, lise çağındaki çocukların ise üçte ikisinin değişen sıklıklarla baş ağrısı yaşadığı saptanmıştır. Baş ağrısının altında bazen açlık ve susuzluk gibi basit nedenler yatabilirken, bazen de ciddi sorunlardan kaynaklanabilir" diyor. Bu nedenle ailelerin özellikle bazı belirtilere çok dikkat etmeleri gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Aydın, çocuklarda baş ağrısına yol açan etkenleri anlatıyor ve önemli uyarılarda bulunuyor.



ÇOCUK NÖROLOJİSİ
UZMANI PROF. DR.
NUR AYDINLI

- **Uyku düzeni ve beslenme bozuklukları**
Yetersiz uyku, düzensiz uyku saatleri, açlık ve susuzluk çocuklarda baş ağrısı gelişimine zemin hazırlar. Düzenli uyku ve yeterli beslenme ağrıları azaltabilir.
- **Psikolojik stres ve anksiyete**
Çocuklarda okul stresi, arkadaş ilişkileri veya aile problemleri baş ağrısını tetikleyebilir. Bu durumlarda ebeveynlerin davranışları ve çocuğa yaklaşımları önemlidir, bazen psikolojik destek gerekli olabilir.
- **Migren**
Migren çocuklarda çok sık görülen bir baş ağrısı tipidir. Zonklayıcı, genellikle tek taraflıdır ve ışık, ses hassasiyeti, mide bulantısı ve kusma gibi eşlik eden semptomlar olabilir. Atağı başlatan tetikleyiciler stres, açlık, uyku düzensizliği olabilir.
- **Göz sorunları**
Yanlış numaralı gözlük kullanımı, göz yorgunluğu, ekrana uzun süre maruz kalma veya göz hastalıkları baş ağrısına neden olabilir. Özellikle okul çağındaki çocuklarda görme muayenesi ve uygun gözlük seçimi önemlidir.
- **Gerilim tipi baş ağrısı**
Çocuklarda en sık görülen baş ağrısı türlerinden biri de gerilim tipi baş ağrısıdır. Gerilim tipi baş ağrıları baş veya boyun kaslarında baskı ile kendini gösterir. Stres, okul baskısı, duruş

bozukluğu, psikolojik sıkıntılar bu baş ağrısına yol açabilir. Ağrı genellikle baş çevresinde sıkıştırıcı veya baskı hissi şeklindedir.

- **Sinüzit ve Enfeksiyonlar**

Soğuk algınlığı, sinüs enfeksiyonu gibi durumlarda sinüslerin iltihaplanması baş ağrısı oluşturabilir. Bu ağrılar genellikle yüz ve başın ön kısmında hissedilir, burun tıkanıklığı gibi belirtilerle birlikte görülür.

- **Kafa travmaları ve organik nedenler**

Kafa yaralanmaları, kafa içi basınç artışları, nadiren tümör gibi ciddi nedenler de baş ağrısının sebebi olabilir ve mutlaka ciddi değerlendirme gerektirir.

ÇOCUĞUN BAŞ AĞRISINA NE İYİ GELİR?

Soğuk kompres: Çocuğunuzun başına, boynunun arkasına ve gözlerine soğuk kompres uygulayabilirsiniz. Ilık bir kompres de faydalı olacaktır. Ayrıca ılık bir banyo da ağrıları dindirebilir.

Masaj: Boyun arkasına ve şakaklarına masaj yapmak baş ağrıları dindirmek için etkili yöntemler arasında yer alır.

Beslenme: Çocuğunuzun uzun süre aç kalmamasına özen gösterin ya da su ihtiyacını gidermek için bol su ve doğal meyve suları tüketmesini sağlayın.

Dinlenme: Özellikle migren tipi baş ağrılarında karanlık ve sessiz bir odada dinlenmek faydalı olabilir.

İlaçlar: Bazı ağrı kesiciler doktor önerisi üzerine verilebilir. Altta yatan hastalığa bağlı olarak çeşitli ilaçların kullanımı ile baş ağrılarının önüne geçmek mümkün olabilir.

BU BELİRTİLER VARSA ZAMAN KAYBETMEYİN!

Çocuklarda baş ağrısı konusunda toplumda en sık yapılan hatalar arasında; yanlış ağrı kesici kullanımı, baş ağrısını ihmal etme veya stres ve psikolojik etkenleri göz ardı etme geliyor. Prof. Dr. Nur Aydın, baş ağrısına özellikle bazı belirtiler eşlik ediyorsa zaman kaybetmeden çocuk nöroloğu veya sağlık kuruluşuna başvurmak gerektiğini belirterek, baş ağrısında ihmale gelmez durumları şöyle sıralıyor;

- Ani başlayan, şiddetli veya sürekli ilerleyici baş ağrıları varsa,
- Baş ağrısına kusma, mide bulantısı, görme bozukluğu, bilinç değişikliği eşlik ediyorsa,
- Baş ağrısı uykudan uyandırıyor veya sabahları daha şiddetliyse,
- Kafa travması sonrası baş ağrısı varsa,
- Ağrı kesiciye yanıt vermiyorsa,
- Haftada iki veya daha fazla tekrarlıyorsa. ●



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Kışa girerken tüm aileniz için uygun olan bağışıklığınızı güçlendirecek gıda takviyeleri ile ailenin minik üyeleri için etkili bakım ürünleri bu sayfalarda.



1 DALİN CARE NEMLENDİRİCİ & BESLEYİCİ BAKIM LOSYONU

%100 doğal PENTAVITIN™ sayesinde cildi derinlemesine nemlendiren ve 72 saat süren yoğun nem etkisi sunan bu bakım losyonu, SWOP™ Teknolojisi ile geliştirilen formülü ile ciltte hızla emilir, yağlı his bırakmadan derinlemesine nemlenmiş taze bir his sunar. Yenidogaandan itibaren aile boyu kullanıma uygundur.

2 KANZUK PASTİL

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

3 PROPOLSAVE IMUGUARD

Propolsave'nin İtalya patentli propolis özütü, içeriğindeki tüm polifenollerini koruyacak şekilde tescilli bir teknoloji olan Dynamic Multi Extraction (M.E.D) teknolojisi ile yüksek oranda saflaştırılarak ve standardize edilerek elde edilmiştir. 1 pastilde özel propolis içeriğine ek olarak Hint inciri ekstresi, C vitamini, çinko, biberiye yağı, zencefil ekstresi bulunur.

4 SUPRADYN ENERGY BOOST

Barbados Kirazı aromalı Supradyn Energy Boost formülünde Brezilya'nın Amazon bölgesinde yetiştirilen ve kafein açısından zengin bir meyveleri olan Guarana tohum ekstresine 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.

5 BEPANTHOL SENSIDAILY VÜCUT KREMLİ

Çok kuru veya atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bu günlük vücut kremi cildin doğal koruyucu bariyerini destekliyor. Tekrarlayan yoğun kuruluğu ve kaşıntıyı başlamadan önüyor.

6 SMILEYES RASPBERRY DİŞ MACUNU

Yüzde 99 doğal içeriğe sahip 0-3 yaş arası bebekler için uygun olan bu diş macunu, florülsüz ve SLS içermeyen formülü ve ahududu aromasıyla çocukların diş fırçalamayı sevmesine yardımcı oluyor.

Güneşi Hisset Hayatı Fark Et!

D3 VITAMINI





EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Magnezyumdan D Vitaminine, selenyumdan C Vitaminine, kışın yanınızda olması gereken takviyeler...

7



8



7 NEWDAY MAGNESIUM COMPLEX

Magnezyumun biyoyararlanımı en yüksek dört tuz formuyla magnezyum emilimine yardımcı aktif formda Vitamin B6 içeren özel bir formülasyon. Kalp – kas, beyin, bağırsak sağlığının desteklenmesinde önemli görevleri olan magnezyum desteği, aynı zamanda bir anti-stres minerali olup vücudun strese karşı dayanıklılığının artırılmasına yardımcı olur.

8 NUTRAXIN VITAMIN D3 K2 SPRAY

Nutraxon D3K2 vitamini; kolekalsiferol formunda 1000 IU D3 vitamini ve Menakinon-7 formunda 25 mcg K2 vitamini içerir. D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken, normal kas fonksiyonunun ve dişlerin korunmasına da katkı sağlar. D vitamini ve K vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.

9 BABE PEDIATRIC EMOLIENT CREAM

Çok kuru veya atopik ciltler için önerilen bu vücut kremi, kaşıntı, tahriş ve gerginlik hissinin giderilmesine yardımcı oluyor. Formülündeki Shea yağı, avokado yağı, squalen ve F vitamini sayesinde enflamasyonu azaltıyor ve cildin doğal savunma sistemini güçlendirerek anında rahatlama sağlıyor.

10 NATURE'S BOUNTY ADULT MULTIVITAMIN 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.

11 WELLCARE MAGNEZYUM + VİTAMİN 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.

12 NBT LIFE IYOTIC DUO DAMLA

Her damlasında 150 mcg iyot ve 10 mcg selenyum içeren bu ürün selenyum ile vücudun iyotu kullanmasına yardımcı olur. Tiroid bezlerinin normal işleyişini dengelemeye de katkı sağlar.

9



10



11



12





Hassas Ciltlerin Ödüllü Nem Takviyesi!



Ciltte nem
tutma özelliği

72

saat*
boyunca
devam eder

ALTIN HAVAN
YILIN DERMOKOZMETİK MARKASI



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f /dalincare

♥ Parfümsüz



Tüm aile için



Seçkin
Eczanelerde!

*Dalin Care Nemlendirici ve Besleyici Bakım Losyonu için geçerlidir.

DOĞRU BESLEN, HAREKETE GEÇ, ŞEKERİ YEN!

Sık acıkıyor, yemekten sonra uyku basıyor, kilo vermekte zorlanıyorsanız bu yazıyı okumadan geçmeyin!

Türkiye, Avrupa'da diyabetin en sık görüldüğü ülkelerin başında yer alıyor. Ülkemizde 20-80 yaş arasında diyabetli hasta sayısının 2030 yılında 10,8 milyona çıkması beklenirken, 4 milyonu aşkın kişinin de prediyabeti yani gizli şekeri mevcut.

Günümüzde hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve obezite derken görülme sıklığı hızla artan diyabet, vücudumuzdaki şekeri kontrol etmeyi sağlayan insülin hormonunun eksikliği veya etkisizliği nedeniyle ortaya çıkıyor. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Müjdat Kara, kan şekeri yüksekliği ile seyreden bu önemli hastalığın kronik ve ilerleyici olduğunu, yanlış alışkanlıklar nedeniyle son yıllarda gençlerde de karşılaşıldığını söylüyor.



ENDOKRİNOLOJİ
VE METABOLİZMA
HASTALIKLARI UZMANI
DOÇ. DR. MÜJDAT KARA

TİP 1 VE TİP 2 DİYABETİN FARKI

Diyabet, tip 1 ve tip 2 olmak üzere ikiye ayrılıyor. Tip 1 diyabet vücudumuzda bağışıklık hücrelerinin pankreas hücrelerine saldırması sonucu ortaya çıkarken, insülin eksikliği ve yükselmiş kan şekeri ile kendini belli ediyor. Tip 1 diyabetin hızla ilerlediğini ve acilen insülin tedavisine başlanılmazsa ciddi sonuçlara yol açabildiğini belirten Doç. Dr. Müjdat Kara, tüm diyabet vakalarının yüzde 5-10'unu tip 1 diyabetin oluşturduğunu söylüyor.

Tip 2 diyabette ise vücudun ürettiği insülin salgısı yetersiz olup, bunun yanında insülin direnci bulunuyor. Vücudun kendi yapısından kaynaklanan tip 1 diyabetin aksine, tip 2 diyabetin yaşam tarzı değişiklikleri ve gerekirse ağızdan hap kullanımı ile kontrol edilip önlenebilen bir hastalık olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Müjdat Kara, tüm diyabet vakalarının





Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), dünya genelinde 382 milyon yetişkinin diyabet hastası olduğunu öngörüyor ve 2035 yılına kadar bu sayının 592 milyona ulaşması bekleniyor.

yüzde 90-95'ini tip 2 diyabetin oluşturduğunu söylüyor. "Tip 1 diyabet hastalarında olduğu şekilde düzenli insülin ilacı kullanımı gereksinimi olmadan, sağlıklı ve düzenli bir yaşam tarzı ile tip 2 diyabetin kolaylıkla önüne geçilip, kişinin normal ve sağlıklı bir yaşam sürmesi sağlanabilir," diye de ekliyor.

Vücudun bütün organ ve sistemlerini bozan bir hastalık olan diyabetin, tedavi edilmediğinde kalp, damar, göz, böbrek ve sinirleri harap ettiğini belirten Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Rüştü Serter "Hipertansiyon,

damar tıkanmaları, enfarktüs, inme, kalp yetmezliği, körlük, böbrek yetmezliği en olumsuz sonuçlardır. Kapanmayan yaralara, iyileşmeyen enfeksiyonlara ve bacak amputasyonlarına yol açabilir," diyor. Hastalığın artış hızının korkutucu düzeyde olduğunu vurgulayan Serter, tedavi edilmeyen prediyabetin bir süre sonra diyabete ilerlediğini, eskiden sadece yetişkinlerde görülen Tip 2 diyabetin sağlıksız beslenme, hareketsizlik ve obezite nedeniyle artık çocukluk çağına kadar indiğini söylüyor.

BU BELİRTİLERE DİKKAT!

Kronik ve ilerleyici bir hastalık olan diyabet bazı belirtilerle kendini göstermesine rağmen toplumsal farkındalığın az olması nedeniyle



ENDOKRİNOLOJİ
VE METABOLİZMA
HASTALIKLARI UZMANI
PROF. DR. RÜŞTÜ SERTER



Karıştır, Köpürt, Rahatla!

Şimdi
Eczanelerde!



Prediyabet ve Diyabetin belirtilerine dikkat!

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Rüştü Serter "Prediyabet sinsi bir tablo olsa da bazı ipuçları bu konuda uyarıcı olabilmektedir. Gün içerisinde sık acıkmalar, tatlı yeme atakları, yemek sonrası tekrar acıkma, yemek sonrası uyku basması, kilo vermenin giderek zorlaşması

bunlardan başlıcalarıdır. Şekerin yükselmesi ile birlikte sık idrara çıkma, gece idrara çıkma, çok susama, ağız kuruluğu, el ve ayaklarda yanma uyuşma, vücut direncinde düşme, sık enfeksiyona yakalanma görülebilir. Şeker çok yükseldiğinde kilo kaybı başlar" diyor.

hekime başvurmada gecikiliyor. Doç. Dr. Müjdat Kara belirtileri şöyle sıralıyor: "Eğer ağzınızda sürekli bir kuruluk hissi varsa, çok sık susuyorsanız, gün içerisinde çok fazla idrara çıkma ihtiyacı duyuyorsanız diyabet hastası olabilirsiniz. Bunlara halsizlik, yorgunluk, ayaklarda karıncalanma, bulanık görme, hızlı ve istemsiz kilo değişimleri, ağızdan aseton benzeri koku gelmesi gibi diğer bulgular eşlik edebilir. Bu belirtiler varsa en kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna başvurmalısınız."

DİYABET RİSKİNİ ARTIRAN ETKENLER

Yapılan bilimsel çalışmalar; diyabet için bir çok risk faktörü bulunmakla birlikte obezite, sağlıksız beslenme düzeni, hareketsiz yaşam tarzı, yüksek tansiyon ve ailede diyabet hastalığı hikayesi olmasının risk faktörleri arasında başı çektiğini ortaya koyuyor. Bu tür risk faktörlerini taşıyan ya da diyabetin belirtilerini hisseden kişilerin mutlaka zaman kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurması gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Müjdat Kara, düzenli tedavi uygulanmaması ve sağlıksız yaşam tarzına devam edilmesi durumunda hastalığın ciddi sonuçlara yol açabildiği uyarısında bulunuyor.

DİYABETTEN KORUNMAK İÇİN 6 ETKİLİ ÖNLEM!

Tip 2 diyabeti yaşam tarzı değişiklikleri ve gerekirse ağızdan hap kullanımı ile yüzde 80 oranında önlemek mümkün.

- **Glisemik indeksi yüksek gıdalardan uzak durun**

Diyabetten korunmak için alınması gereken en önemli önlemlerden biri; doğru beslenme ile fazla kilo alımının ve aşırı yağlanmanın önlenmesidir. Örneğin; hızla kana karışan karbonhidratları içeren glisemik indeksi yüksek gıdalardan (beyaz ekmek, poğaç, bök, kek, beyaz pirinç vb) uzak durmak gerekir. Risk altındaki bireyler bu konuda eğitim almalıdır.

- **Yemekte karnınızı tıka basa doyurmayın**

Alınan toplam kalori önemli kriterdir. Tıka basa doymak yerine açlığın giderilmesi düzeyinde gıda alımı ile yetinmek hedeflenmelidir. En sağlıklı gıdaların bile aşırı miktarda tüketilmesi kilo alımına ve yağlanmaya yol açabilir.

- **Düzenli egzersiz yapın**

Düzenli egzersiz yaparak (örneğin; hafta içi en az 3 gün 1 saat tempolu yürüyüş) fazla kilo alımı ve aşırı yağlanmanın önlenmesi sağlanabilir. Vücut kaslarının düzenli kullanılması yağlanmayı önleyici en önemli tedbirlerden birisidir.

- **Ölçümlerinizi düzenli yaptırın**

Ülkemizde 38 yaş üzeri her 5 kişiden birinin diyabet hastası olduğunu belirten Prof. Dr. Rüştü Serter "Özellikle fazla kilolu bireyler ve ailesinde birinci derece yakınlarında diyabet olanlar yüksek risk grubundadır. Bu kişilerin doktora başvurarak insülin direnci, kan şekeri tablolarını doktorun uygun gördüğü aralıklarla kontrol ettirmeleri erken önlem almak için önemlidir. Ailesinde diyabet öyküsü bulunan kişilerin bir de fazla kiloları varsa risk daha da yüksektir" diyor.

- **Alkolden uzak durun**

Aşırı alkol tüketiminden uzak durulmalıdır. Aşırı alkol tüketimi vücutta yağlanmaya yol açarak insülin direnci-prediyabet sürecini hızlandırır.

- **Gerekirse ilaç kullanın**

Prof. Dr. Serter "Diyet ve düzenli egzersize ek olarak doktor tarafından gerekli görüldüğünde düzenlenecek ilaç tedavisinin de koruyucu etkisi çoktur ve aksatılmamalıdır. Bütün bu tedbirlerin uygulanmasının 'ömür boyu sağlıklı yaşam tarzı' olarak benimsenmesi önemlidir. Bu yaşam tarzından çıkıldığı zaman daha evvel düzeltilmiş olan risklerin hızla geri geleceği unutulmamalıdır. Ayrıca biraz düzelme olunca tedavinin bırakılması çoğu bireyde nükslere yol açmaktadır. Doktorun onayı olmadan hiçbir şekilde tedavi bırakılmamalıdır" diyor. ●

COLAmerim[®]

Hareket Özgürlüktür!



Marin Kaynaklı

Promerim Kollajen Peptit



f peptiline @peptiline_tr

www.peptiline.com.tr

Sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır.

AKDENİZ DİYETİ DEPRESYONA KARŞI KORUYOR!

Depresyonun toplumun sosyal ve ekonomik yapısını etkileyen önemli bir sağlık sorunu olduğunu belirten uzmanlar, Akdeniz Diyetinin ruh sağlığına önemli katkıları olduğunu söylüyor.

Son yıllarda tedavide beslenmenin öneminin giderek daha fazla öne çıktığını vurgulayan Psikiyatri Uzmanı Dr. Günay Hacıyeva, "Modern yaşam tarzı ve hazır gıdaların tetiklediği kronik inflamasyon, depresyon dahil pek çok hastalığın görünmez risk faktörü. Bu tabloyu dengeleyecek doğal bir yol olarak bilim dünyası 'Akdeniz Diyeti'ni işaret ediyor," diyor.

Bilimsel araştırmaların, Akdeniz Diyeti'nin depresyon riskini yüzde 30 oranında azalttığını gösterdiğini aktaran Dr. Hacıyeva, zeytinyağı, balık, kuruyemiş ve sebze-meyvelerin anti-inflamatuvar ve beyin dostu etkileri sayesinde Akdeniz mutfağının, depresyona karşı koruyucu bir kalkan oluşturduğunu söylüyor.

DEPRESYON TEDAVİSİNDE BESLENME ÖN PLANDA

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon, yaşam kalitesindeki azalma ve iş gücü kaybının önde gelen nedenlerinden biri. Dr. Hacıyeva, farmakoterpi, psikoterapi ve yaşam tarzı değişiklikleri tedavide önemli rol oynasa da, son yıllarda



PSİKİYATRİ UZMANI
DR. GÜNAY HACIYEVA

Akdeniz Diyeti Nasıl Uygulanır?

Akdeniz Diyeti, bitki temelli beslenme prensiplerine odaklanan; sebze, meyve, tam tahıllar, baklagiller, kuruyemiş ve sızma zeytinyağı gibi sağlıklı yağları ön planda tutan bir beslenme düzeni. Diyetle; haftada birden fazla balık (özellikle omega-3 bakımından zengin), süt ürünlerinden az miktarda peynir ve yoğurt, kırmızı et ve şekerli gıdalardan ise sınırlı oranda tüketilmesi öneriliyor.

- Günde 3 ana öğünün yanına 1-2 ara öğün eklenebilir.
- Ara öğünlerde kavrulmamış kuruyemişler ve meyve tüketilebilir.

- Sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme yapılmalı ve sebzeler haşlama, fırın, buhar gibi sağlıklı yöntemlerle pişirilmelidir.
- Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir.
- Tereyağ, margarin, kuyruk yağı gibi hayvansal kaynaklı yağlar tüketilmemeli, yağ tüketimi zeytinyağdan karşılanmalıdır.
- Kırmızı et tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Günde 2-3 litre su içilmelidir.
- Şeker yerine tam tahıllı, çavdarlı, tam buğday unlu ekmekler tüketilebilir.
- Protein ihtiyacının bir bölümü bitkisel kaynaklı proteinlerden karşılanmalıdır.

bilim dünyasının beslenme faktörünü öne çıkardığını vurguluyor. Modern yaşamın oluşturduğu stresin, hazır gıdalar ve hareketsiz yaşam tarzının, vücudumuzda sessiz bir düşman olan kronik inflamasyonu tetiklediğine dikkat çeken Hajiyeva, "Kronik inflamasyon; kalp-damar hastalıklarından kansere, otoimmün hastalıklardan depresyona kadar birçok hastalığın temelinde yer alan görünmez bir risk faktörü," diyor.

Bu tabloyu dengeleyecek doğal bir yol olarak bilim dünyasının 'Akdeniz Diyeti'ni işaret ettiği söyleyen Hajiyeva, yapılan geniş kapsamlı çalışmaların, bu diyeti uygulayan kişilerde depresyon riskinin yaklaşık yüzde 30 oranında azaldığını belirtiyor. "Araştırmalar, Akdeniz Diyeti uygulayan bireylerde C-reaktif protein (CRP), IL-6 gibi inflamasyon göstergelerinin belirgin şekilde daha düşük olduğu ve BDNF (Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör) düzeylerinin arttığı gösterilmiştir."

AKDENİZ MUTFAĞI DEPRESYONA KARŞI KORUYUCU BİR KALKAN OLUŞTURUYOR

Akdeniz Diyeti içeriğinin etkilerine değinen Dr. Günay Hajiyeva, zeytinyağının antioksidan ve antiinflamatuvar etkileri olduğunu söylüyor ve zeytinyağında bulunan oleokantal adlı doğal bileşiğin, vücuttaki inflamatuvar süreçlerini baskıladığını da sözlerine ekliyor.

Balıkta bulunan Omega-3 yağ asitleri bileşeni olan EPA ve DHA sayesinde, inflamatuvar sitokinlerin salınımını azaltır. Kuruyemişler, enerji kaynağı olmasının yanı sıra, beyin hücreleri arasındaki iletişimi destekler. Polifenoller ve lif açısından zengin sebze ve meyveler, bağırsak-beyin eksenini güçlendirir. Akdeniz mutfaklarının bu renkli ve doğal öğeleri, beyin kimyasal dengesini olumlu etkileyerek depresyona karşı koruyucu bir kalkan oluşturur. ●



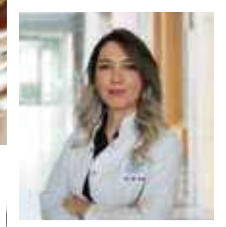
Turşunuzu Evde Yapın

Turşunun mideye iyi gelmeyeceğini düşünerek tüketmekten çekinen geniş bir kitle var. Oysa lezzetinin dışında genel sağlığa pek çok faydası bulunuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek'den ev turşusu tarifi aldık.

Sanılanın aksine turşunun mide asidini dengelediğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek, "Sebze ve meyvelerin fermente edilerek belirli bir süre saklanmasıyla elde edilen turşu, bağırsak sağlığına karşı koruyucu ve iyileştirici bir role sahip. Turşunun fermentasyon süreci sonunda oluşan faydalı bakteriler; bağırsaklarda K2 başta olmak üzere birçok vitamin ve sindirime yardımcı enzimin üretimini destekliyor," diyor. Bu sebeple belirli rahatsızlıklar ve hassasiyetler dışında sofralardan eksik edilmemesi gereken bir besin.

Neredeyse tüm sebzelerin turşusunu yapmak mümkün. Ancak içerdikleri yüksek antioksidanlar nedeniyle lahana ve pancar çeşitlerini öncelikli olarak tüketilebileceğini vurgulayan Örnek, "Burada dikkat edilmesi gereken nokta bireyde; tansiyon, böbrek, mide, kalp ya da diyabet gibi rahatsızlıklar söz konusuysa, yüksek tuz oranı sebebiyle turşu tüketiminde aşırıya kaçmamak. Bu hastaların, turşuyu doktorlarına danışarak beslenme planlarına dahil etmeleri önemli," diyor. Herhangi bir sağlık sorunu olmayanlara ise günde ortalama 2 kaşık turşu tüketmesini öneriyor.

Pratik ev turşusu tarifi



BESLENME VE DİYET
UZMANI TUBA ÖRNEK

Hazır versiyonlarındansa ev turşusunun her zaman birinci tercih olması gerektiğini söyleyen Örnek, turşu yapımında klorsuz içme suyu kullanmanın, doğal veya organik üretilmiş sebzeleri tercih etmenin, kaya tuzu kullanmanın ve hijyen kurallarına uymanın önemini vurguluyor. Ayrıca peynir altı veya ev yoğurdundaki suyun eklenmesinin turşunun probiyotik çeşitliliğini artıracığını da ekliyor.

YAPILIŞI:

Orta boy bir lahanayı yıkayıp dilimleyin ve üç yemek kaşığı kaya tuzuyla iyice ovalayın. Lahanalarınızı temiz bir cam kavanoza bastırarak doldurun, aralarına dilimlenmiş sarımsaklar ekleyin. Ardından içine bir su bardağı peynir altı ve yoğurt suyu ya da sirke ekleyerek kavanozun kapağıyla turşu suyu arasında iki parmak boşluk bırakın. Kavanozun ağzını sıkıca kapatıp karanlık bir yerde yaklaşık bir ay beklettikten sonra turşunuzu afiyetle tüketebilirsiniz.

Ev yapımı turşunun 8 faydası:

1. Bağırsaklarda bulunan zararlı bakterilerin çoğalmasını engeller.
2. Bağırsak ortamının pH seviyesini dengeler.
3. Kurşun, cıva, arsenik gibi; beslenme, solunum ya da deri temasıyla vücuda giren ve insan sağlığına zararlı ağır metalleri vücuttan uzaklaştırmaya yardımcı olur.
4. Kanserojen maddeleri etkisiz hale getirme potansiyeline sahiptir.
5. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
6. Çeşitli bağırsak hastalıklarına karşı koruyucu etki sağlar.
7. Lif açısından zengin olduğu için sindirimi kolaylaştırır ve kabızlığı / ishali önlemeye yardımcı olur.
8. Bağırsak florasını güçlendirerek vücuttaki iltihaplanmayı azaltmaya destek olur.

AlgOste K2

Kemik Sağlığına

Yeni Nesil Destek*



YENİ



**Yeni Nesil
Kemik Multivitamini**



**Kırmızı Algden Gelen
Bitkisel Kalsiyum**



**Kalsiyum & K2 Vitamini
Kombinasyonu**

Kalsiyum

**K2
Vitamini**

Magnezyum

**D
Vitamini**

**C
Vitamini**

Çinko

Bor

New Life

Kalsiyum normal kemiklerin korunmasına yardımcı olur.

*TITCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Kılavuzu. Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı bir yaşam için önemlidir.



PHARMETIC SEÇTİ

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



❶ **ARANOL ARONYA TRANS-RESVERATROL** ARONYA EKSTRESİ VE TRANS-RESVERATROLUN BİRLİKTE KULLANIMI SİNERJİK ETKİ SAĞLAYARAK DAHA GÜÇLÜ ANTİOKSİDAN, ANTİENFLAMATUVAR, KARDİYOPRÖTEKTİF, ANTİKANSER, ANTİVİRAL ANTİBAKTERİYEL ETKİ SAĞLIYOR. ❷ **OTACI BOTANICS+ %100 DOĞAL GÜL SUYU** OTACI BOTANICS+ %100 DOĞAL GÜL SUYU, CİLDİNİZİ YUMUŞATIR VE CANLANDIRIR. MAKYAJ TEMİZLİĞİNDEN SONRA TONİK OLARAK KULLANILDIĞINDA CİLDİ TAZELER VE SIKILAŞTIRIR. DÜNYACA ÜNLÜ, ROSA DAMASCENA GÜLLERİNDEN ELDE EDİLEN DOĞAL GÜÇ İLE, CİLDİNİZE FERAHLIK VE İŞİLTİ KATAR. ❸ **TALYA BİTKİSEL** ZENCEFİL, TIBBİ NANE VE C VİTAMİNİ İÇEREN PASTİL. ❹ **OCEAN MOOD** OCEAN MOOD 5-HTP, PASSİFLORA, VALERİAN, MELİSA EKSTRELERİ VE B6 VİTAMİNİ İÇEREN, KAPSÜL FORMDA BİR GIDA TAKVİYESİDİR. OCEAN MOOD, PATENTLİ VCAPS® KAPSÜL TEKNOLOJİSİ SAYESİNDE VEGAN VE VEJETARYEN BİREYLER İÇİN DE KULLANIMA UYGUNDUR. ❺ **DENTROIT COOL MINT DİŞ MACUNU** HYDROXYAPATİTE İÇEREN ÖZEL FORMÜLÜYLE DİŞ MİNESİNİ ONARIR, LEKELERİ NAZİKÇE GİDERİR VE FERAH COOL MINT AROMASIYLA UZUN SÜRELİ TAZELİK SAĞLAR. FLUORİDE İÇERMİYEN YAPISIYLA GÜVENLE KULLANILABİRSİNİZ.



Ocean Mood

Her an Mood'lu.

- 5-HTP
- Passiflora Ekstresi
- Valerian Ekstresi
- Melisa Ekstresi
- B₆ Vitamini



PHARMETIC SEÇTİ

Kas ve kemik sağlığı için önemli olan Omega 3, magnezyum, kalsiyum ve D vitamini takviyelerinden seçtiklerimiz...

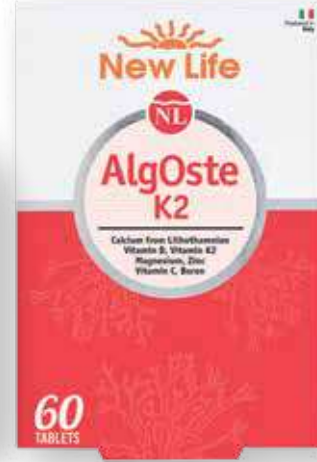
6



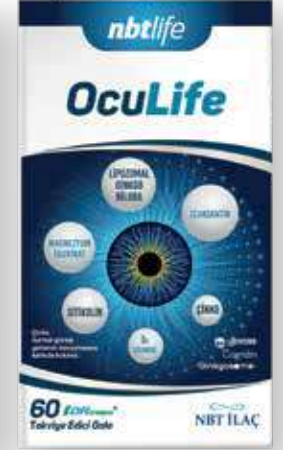
7



8



9



11



10

6 GNC PRO CREATINE MONOHYDRATE KREATİN KISA SÜRELİ, YÜKSEK YOĞUNLUKLU EGZERSİZLERİN ARDI ARDINA YAPILMASINDA FİZİKSEL PERFORMANSI ARTIRIR. GNC PRO CREATİNE MONOHYDRATE SUYA VE SPOR İÇECEKLERİNE KOLAYCA KARIŞACAK ŞEKİLDE MİKRONİZE EDİLMİŞTİR.

7 WELLCARE OMEGA 3 UNIQ DHA BALIK YAĞI TRİGLİSERİD FORMDA YÜKSEK OMEGA 3 İÇEREN SIVI TAKVİYE EDİCİ GIDA, EPA VE DHA İLE KALBİN NORMAL FONKSİYONUNA KATKIDA BULUNUYOR. DHA NORMAL BEYİN FONKSİYONLARININ VE NORMAL GÖRME YETİŞİNİN KORUNMASINA KATKIDA BULUNUR. KORUYUCU, TATLANDIRICI, ŞEKER, RENKLENDİRİCİ, GLUTEN İÇERMEZ. **8 NEW LIFE ALGOSTE K2** ALGOSTE K2 İÇERİŞİNDE 2 TABLETTE KIRMIZI ALGLERDEN ELDE EDİLEN KALSİYUM, K2 VİTAMİNİ, MAGNEZYUM, D VİTAMİNİ, C VİTAMİNİ, ÇİNKO VE BOR BULUNMAKTADIR. KALSİYUM NORMAL KEMİK VE KASLARIN KORUNMASI İÇİN GEREKLİDİR.

9 NBT LIFE OCULIFE MAGNEZYUM TAURİNAT, LİPOZOMAL GİNKGO BİLOBA PREPERATI, ZEAKSANTİN, SİTİKOLİN, B5 VİTAMİNİ VE ÇİNKO İÇEREN BU TAKVİYE NORMAL GÖRME YETİŞİNİN KORUNMASINA KATKIDA BULUNUYOR. **10 ENFİZZ** İÇERİĞİNDEKİ SODYUM BİKARBONAT VE NANE YAĞI İLE ZENGİNLEŞEN LİMON VE NANE AROMALI BU ÜRÜN, HAZIMSIZLIK VE REFLÜ SEMPTOMLARININ GİDERİLMESİNDE ANINDA DESTEK SAĞLAMASININ YANISIRA LAKSATİF DESTEĞİYLE GÜNLÜK YAŞAMDA KONFOR SUNUYOR.

11 DAY 2 DAY COLLAGEN GREEN UP BOOSTER VEGAN COLLAGEN DAY2DAY THE COLLAGEN GREEN UP BOOSTER, BEZELYE PROTEİNİ VE PİRİNÇTEN ELDE EDİLEN 1425 MG COLLAGEM®-V MARKALI VEGAN KOLAJEN PEPTİTLERİ İÇEREN, SAŞE FORMDA BİR GIDA TAKVİYESİDİR.



Yeni Botanics+ %100 Doğal Gül Suyu

Kullananların **%100**'ü
ciltlerinin canlanmış ve
tazelenmiş hissettiğini söyledi.*

*Tüketici testi, 25 kişi, tek kullanımdan sonra



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

BP-GSY-2025

RUHUN KADRAJI: SAĞLIK, IŞIK VE BİR FOTOĞRAFIN ŞIFASI

YAZI: ECZACI İLKAY POSTOĞLU

Cocukluğumdan beri elimde bir fotoğraf makinesiyle dünyayı durdurmaya çalıştım. O zamanlar filmli makineler vardı; çektiğim kareleri günlerce sonra görmek, sabırsızlıkla beklediğim küçük bir mucize gibiydi. Her baskı zarfı açıldığında, sanki zamanı geri alıyor, hisleri yeniden yaşıyordum.

Zaman değişti, teknoloji hızlandı. Artık her şey anlık. Ama o beklemenin heyecanı, o sabırla gelen mutluluk... İşte o duyguyu yeniden yakalayabilmek için, yıllar sonra fotoğrafla bağımı daha derin kurmaya başladım.

PANDEMİDE SESSİZ SOKAKLAR

Pandemi döneminde, herkes evindeyken biz sağlık çalışanları görev başındaydık. Beykoz'daki eczaneme giderken boş sokaklardan geçmek, sessizliğin içinden geçmek gibiydi. O ıssız yollarda, İstanbul'un sesini ilk kez bu kadar net duydum. O günlerde fotoğraf makinemle sokaklarda yürümek benim için bir

terapiye dönüştü. Çoğu insan için zor ve karanlık bir dönemdi ama ben o sessizlikte yaşamın en sade halini yakaladım. Eczaneye giderken yolları uzatır, hiç girmedığım sokaklara sapardım. Çünkü o kareleri yakalamak, o anları dondurmak beni hayata yeniden bağlıyordu. Fotoğraf çekmek, nefes almak gibi bir ihtiyaç olmuştu.

FOTOĞRAFIN ŞIFASI

Pandemi bana şunu gösterdi: Fotoğraf sadece bir hobi değil; ruhu iyileştiren bir denge sanatı. Vizörden bakarken düşüncelerim susar, sadece ışık, gölge ve nefes kalır. Bir eczacı olarak beden sağlığına, bir fotoğraf tutkunu olarak ruh sağlığına dokunmak aslında aynı çizgide buluşuyor. Renklerin uyumu, ışığın geliş açısı, kompozisyonun dengesi... Bunlar bana hep insanın iç dünyasını hatırlatıyor. Nasıl ki ilaçlarla bedensel dengeyi kurmaya çalışıyoruz, fotoğraf da zihinsel ve duygusal dengeyi sağlıyor.

SEYAHAT: YENİLENMENİN EN GÜZEL HALI

Pandemiden sonra kendime yeni bir fotoğraf makinesi aldım ve daha çok seyahat etmeye başladım. Her yeni şehir, her farklı ışık, bana hem yaşam enerjisi hem de derin bir farkındalık getiriyor. Seyahat ederken fotoğraf çekmek yalnızca görüntü toplamak değil, aslında duyguları arşivlemek. Bazen bir sabah ışığı, bazen deniz kıyısında yakaladığım sessizlik, insanın içinde bir şeyleri onarıyor. Gerçek sağlık; beden, zihin ve ruhun birlikte iyi olma hâli. O yüzden iyileşmek bazen bir reçeteye değil, bir manzara karşısında sessiz kalabilmekle başlıyor.

KADRAJIN ÖTESİNDE

Artık biliyorum ki fotoğraf sadece bir kare değil, bir farkındalık biçimi. Ve ben her deklanşöre bastığımda, kendimi biraz daha dengede, biraz daha iyi hissediyorum. "Bir eczacı olarak bedeni, bir fotoğraf tutkunu olarak ruhu iyileştirmeye çalışıyorum." ●





İSPANYOL DERMOKOZMETİK MARKASI LABORATORIOS BABÉ'NİN TÜRKİYE'DE 20 YILLIK GÜVEN YOLCULUĞU

BABÉ Türkiye'nin faaliyetlerini anlatır mısınız?

İspanya'nın köklü dermokozmetik markası Laboratorios BABÉ, Türkiye'deki 20 yılı aşkın yolculuğunda hekimler ve eczacıların güvenilir iş ortağı olmayı sürdürdü. Dermatolojiye bilimsel yaklaşımıyla öne çıkan BABÉ, eczane kanalı ve sağlık profesyonelleriyle olan güçlü bağını koruyarak her yaş ve cilt tipi için çözümler sunuyor. Eğitimler, ürün tanıtım toplantıları ve bilimsel iş birlikleri ile sektöre değer katmaya devam ediyor.

BABÉ Türkiye 2025 yılını nasıl geçirdi?

2025, BABÉ Türkiye için büyümenin ve bilinirliğin yükseldiği bir yıl oldu. Yeni ürün lansmanları, genişleyen dağıtım ağı ve tüketiciye dokunan iletişim stratejileri sayesinde marka, eczanelerdeki görünürlüğünü daha da artırdı. Özellikle piyasaya sunduğu DEPIGMENT+, Stop AKN ve Serum serileri büyük ilgi gördü. Ayrıca dermatolog ve eczacılarla birlikte yürütülen eğitim projeleri, yılın en önemli yatırımları arasında yer aldı.

2026 hedeflerinizden biraz bahsedermisiniz?

2026'da öncelik; portföyü stratejik ürünlerle genişletmek, dijital kanallardaki marka varlığını güçlendirmek ve Türkiye'de dermokozmetikte ilk aklı gelen eczane markalarından biri hâline gelmek. BABÉ Türkiye, 20 yıllık saha bilinirliği ile piyasadaki etkinliğini 2026 yılında artırmaya devam edecek. Özellikle pazarlama ve satış ekibimizi sistemli ve kademeli şekilde Türkiye çapına yayacağız. Eczacı ve doktor desteğini almayı sürdürerek, pazarlama faaliyetlerimiz ile 2026 yılında dermokozmetik sektöründeki yerimizi daha da güçlendireceğiz. BABÉ Türkiye olarak, bilimsel yeniliklere dayalı AR-GE yatırımları ve daha fazla profesyonelle iş birliği içeren projeler ile sürdürülebilir bir büyümeyi hedefliyoruz.

BABÉ markanız geniş ürün yelpazesine sahip. Ürün çeşitleriniz neler?

Depigment+ Yüz Serumları, HealthyAging+ Vücut Serisi, Pediatri Güneş Koruyucu, Stop AKN, Saç Serisi, Essentials serileri ile BABÉ'nin 7'den 70'e herkese hitap



Ecz. Kamber Çal: "BABÉ, 2026 yılında da daralan ekonomik piyasada eczacılarımızın yanında durarak eczacının güvenle tavsiye ettiği ve kârlılığını artırdığı bir marka olmaya devam edecektir."

eden ürün gamı; hassas ciltlere özel dermokozmetik çözümler, pediatrik bakım ürünleri, leke karşıtı DEPIGMENT+ serisi ve saç & vücut bakım kategorilerini kapsıyor. Tüm ürünler dermatolojik uzmanlıkla tasarlanıp yüksek tolerans prensibiyle geliştiriliyor.

Eczacılar neden BABÉ markasını tercih ediyor?

Eczacılar BABÉ'yi; güvenilir aktif içerikler, klinik etkinlik, sade ve anlaşılır formülasyon yaklaşımı nedeniyle tercih ediyor. Markanın odağında "her cilt tipinin sağlıklı olma hakkı" bulunuyor. BABÉ, tüketici memnuniyeti yüksek ürünleriyle eczacılar için güvenilir bir öneri markası konumunda. Eczacılık felsefesi ile tasarlanan Babe markası uzun yıllardır eczacının yanında duran ve eczacı tavsiyesi ile son tüketiciye ulaşmayı hedefleyen bir markadır. Bu çerçevede her zaman eczacının markayı sahiplenmesini önemsemiştir. 2026 yılında da daralan ekonomik piyasa da eczacılarımızın yanında durarak eczacının güvenle tavsiye ettiği ve kârlılığını artırdığı bir marka olmaya devam edecektir. ●

DENTROIT

STAIN REMOVER WHITENING TOOTHPASTE

“leke gider, beyazlık kalır”



Leke Giderici,
Beyazlatıcı Diş Macunları



YAŞLI DOSTU ŞEHİRLER VE EVLER

Yalnızlaşan, yaş almış bireylerin bakım, ev içi aktiviteleri ve öz yeterlilikleri için yaşlı dostu şehirler önem kazanıyor.



Yaşlı nüfus tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de artış eğiliminde. Yalnızlık ve tek başına olma hali sadece fiziksel değil zihinsel olarak da bir ‘izole olma algısı’ olarak tanımlanabilir. Yalnızlık yaş almış kişiler arasında sık görülen bir olgu ve neredeyse her üç kişiden birini etkiliyor.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ömer Şevgin, beş yaşlı bireyden birinin kronik olarak yalnız olarak sınıflandırıldığını söylüyor ve ekliyor: “Ülkemizde son 1 yılda toplam nüfusun yüzde 10’unu geçen yaşlı nüfus giderek yalnızlaşıyor. Bu değişimin nedenleri arasında aile

bağlarının zayıflaması, eşlerden birinin vefat etmesi, boşanmaların artması, çocuk sahibi olma isteğinin azalması, sosyoekonomik faktörler, çocukların bireyselleşme ve özgür yaşama istekleri sayılabilir. Bu ve benzeri faktörlerle yalnızlaşan yaşlılara yönelik stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir.”



FİZYOTERAPİ VE
REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
ÖĞRETİM ÜYESİ
DOÇ. DR. ÖMER ŞEVGİN

“YAŞLI DOSTU ŞEHİRLER” GEREKİLİK HALİNE GELDİ

Yalnızlaşan yaş almış bireylerin bakım, ev içi aktiviteleri ve öz yeterlilikleri için gerekli konut tasarımı ve şehir planlamalarının elzem olduğunu ifade eden Doç. Dr. Ömer Şevgin, “Yaşlı dostu şehirler inşa edilerek yaşlılarımızın yaşam kalitesini artırabiliriz. Aynı zamanda dikey yapılaşma yerine yatay mimari kullanarak üretilen doğa ile iç içe bir yaşamda hem bizim hem yaşlılarımızın yaşam standartlarını olumlu yönde etkileyecektir,” diyor. Yollarda kaldırımların geniş ve düz zemin olması, kaldırımların kaydırmaz malzemelerden yapılması, yollarda sensörlü trafik ışıklarının bulunması, kaldırım kenarlarında bariyerlerin bulundurulması, üst geçitlerde asansörlerin olması gibi şehir planlamalarının yapılması önem taşıyor.

EV KAZALARI YAŞLIYAR İÇİN EN BÜYÜK TEHDİTLERDEN BİRİ

Yaş almış bireylerde en sık rastlanan kazaların ev içinde meydana geldiğini belirten Doç. Dr. Ömer Şevgin, özellikle düşmeler, çarpmalar ve mutfakta yaşanan kesici delici malzemelerle meydana gelen kazaların en sık karşılaşılan kazalar olduğunu söylüyor. “Kazaların meydana geldiği ev bölümlerinde ilk sırada banyo, tuvalet ve merdivenler geliyor. Düşmelerin genellikle gece ve sabaha karşı olması da en sık karşılaştığımız tablo,” diyor.

EVİ YAŞLIYA UYGUN OLARAK DİZAYN ETMEK BİRÇOK KAZANIN VE YARALANMANIN ÖNÜNE GEÇİYOR

Kazaları önlemenin en etkili yolunun tedbir almak olduğuna işaret eden Doç. Dr. Ömer Şevgin, evi yaşlıya göre dizayn etmenin birçok kazanın ve yaralanmanın önüne geçeceğini altını çiziyor. “Bu önlemlere örnek olarak; kaygan zeminlere yönelik kaydırmayan paspasların kullanılması, evdeki halıların çok gerekmedikçe kaldırılması (eğer kullanılacaksa



çok ince halıların tercih edilmesi), koridorlarda duvara sabit tırabzanların yerleştirilmesi, koridorlara ve yatak odasına sensörlü ışıkların yerleştirilmesi, merdivenlerin basamaklarına kaydırmaz malzeme konulmasını sayabiliriz. Yeni bir ev alınacaksa evin güneş ışığını yeterince alması, çok yüksek bir katta bulunmaması, asansör sisteminin bulunması gibi özelliklerine de bakılmalıdır.”

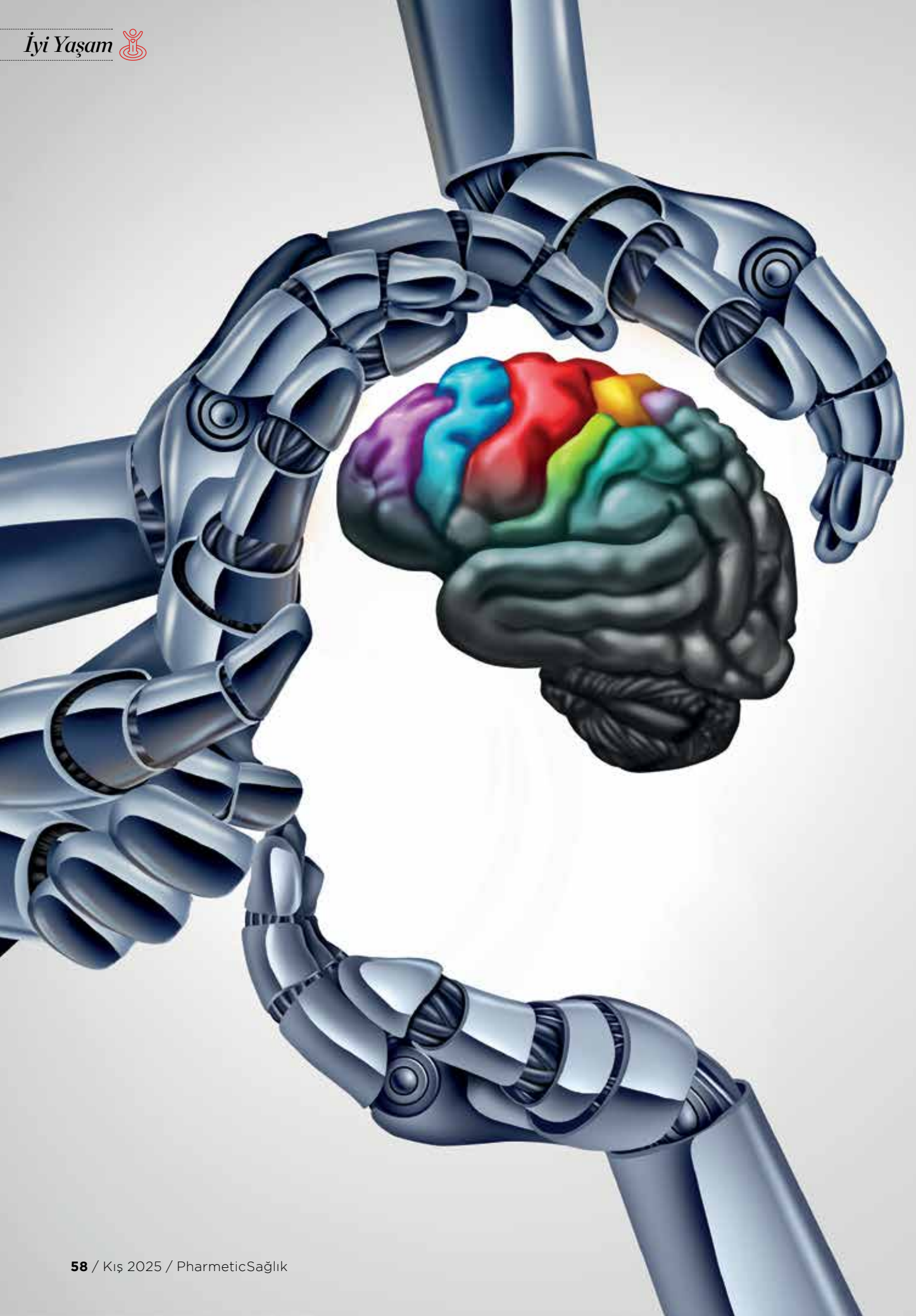
ERGONOMİK VE AKILLI EV SİSTEMLERİ YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Yaşlı dostu bir ev tasarımında ergonomik düzenlemelerin hayati önem taşıdığını dile getiren Doç. Dr. Ömer Şevgin, “Ergonomik düzenleme olarak; mutfak tezgahının kişinin boyuna uygun olması, klozet yüksekliğinin yine kişiye uygun olması, kapı eşiklerinin olmaması, aydınlatmaların göz almayan gün ışığı formunda olması güvenli ev için gereklidir,” diyor. Gelişen teknolojiyle birlikte akıllı ev sistemleri de yaşlılar için önemli avantajlar sunuyor. Akıllı ev sistemleri de bu konuda yaş almış bireyler için oldukça önemli işlevler yapıyor ve hayatları kolaylaştırıyor. Koku, duman sensörleri, akıllı kamera sistemleri, hatırlatıcı alarm sistemleri, akıllı robotik sistemler (şüpürge, fırın, TV) ve aydınlatmalar bunlara örnek verilebilir. Ruh sağlığının kişinin yaşadığı ortamla bağımsız düşünülmemeyeceğini söyleyen Doç. Dr. Ömer Şevgin, “Aydınlık ferah bir ev, açık renkli duvarlar, hatıralarını yad edebileceği duvara asılı portreler yaşlıların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacaktır,” diye de ekliyor.

BAĞIMSIZ YAŞAMA ARZUSU SAĞLIKLI OLMAKLA MÜMKÜN

Bağımsız yaşama arzusunu gerçekleştirmek için bireyin öncelikle sağlıklı olması gerektiğine vurgu yapan Doç. Dr. Ömer Şevgin, “Bu sağlık sadece fiziksel değil psikolojik, zihinsel sağlık anlamına da geliyor. Haftada en az 2 buçuk saat (150 dakika) fiziksel aktivite yapmak son derece önemli. Fiziksel aktivite yürüme, hafif egzersizler, parklardaki spor aletleriyle yapılan aktiviteler ile gerçekleştirilebilir. Toplulukla bir araya gelme, arkadaşlarla buluşma, çarşı pazarda gezinme sosyalleşme açısından, ruhsal sağlık açısından son derece önemlidir. Bulmaca çözme, torunları oynatma, bağ bahçe işleri ile ilgilenme yine yaş almış kişilerin sağlığı üzerine son derece olumlu etkiler yapmaktadır. Tüm bu aktiviteleri yapmak veya yapmaya çalışmak sağlıklı olmayı sağlıyor, sağlıklı olmak da bağımsız yaşamın yolunu açarak bakım ihtiyacını en aza indiriyor.”

Gerekli konut tasarımı ve şehir planlamalarının da elzem olduğunu ifade eden Doç. Dr. Ömer Şevgin, “Yaşlı dostu şehirler inşa edilerek yaşlılarımızın yaşam kalitesini arttırabiliriz,” diyor. ●



YAPAY ZEKA PSİKOLOGLARIN YERİNİ ALABİLİR Mİ?

Son yıllarda hayatımızın her alanına hızla entegre olan yapay zeka, psikoloji ve terapi dünyasında da “psikologların yerini alabilir mi?” sorusunu beraberinde getiriyor. Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş Anarat, yapay zekanın psikoloji ve terapi alanındaki rolünü değerlendirdi.

Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş Anarat, “Yapay zeka şu an için psikologların yerini alabilecek bir noktada değil. Çünkü terapist olmanın özü yalnızca bilgi aktarmak ya da bir protokolü takip etmek değildir. Terapide asıl belirleyici olan empati, insana özgü sezgiler ve sahici bir duygusal bağ kurabilme yeteneğidir. Yapay zeka bu yönleri belirli ölçüde taklit edebilir ama ‘sahici bir empati’ kurması mümkün değil,” diyor. Dolayısıyla yapay zekayı, psikoloğun yerine geçecek bir figürden çok, süreci destekleyen bir yardımcı araç gibi görmek daha doğru.

İNSAN TERAPİST, DANIŞANIYLA SICAKLIK, GÜVEN VE EMPATİYE DAYALI BİR BAĞ KURUYOR

İnsan psikologla yapılan terapi ile yapay zekâ destekli terapi arasındaki en büyük farkın “duygusal derinlik” olduğunu dile getiren Dr. Öğr. Üyesi Anarat, şöyle devam ediyor:

“İnsan terapist, danışanıya sıcaklık, güven ve empatiye dayalı bir bağ kurar. Bu bağın kendisi bile iyileştirici bir etki yaratır. Yapay zeka ise daha çok erişilebilirlik ve pratiklik açısından daha güçlü olabilir. Sohbet robotları günün her saati ulaşılabilir, hızlıdır ve maliyeti düşüktür. Ancak bir insan terapistin sağladığı içgörü, esneklik ve ilişki derinliğini vermesi mümkün değildir. Nitekim yapılan bazı araştırmalar, yapay zeka ile çalışan kişilerin kaygı düzeylerinde azalma yaşadığını göstermiştir; ama insan terapilerindeki iyileşme oranı çok daha yüksektir.”

YAPAY ZEKA PSİKOLOGLARIN ROLÜNÜ DÖNÜŞTÜRÜYOR

Yapay zeka destekli psikolojik uygulamaların meslekte yarattığı dönüşüme de değinen Dr. Öğr.

Üyesi Elif Kurtuluş Anarat, yapay zekanın psikolojide bazı kolaylıklar sağladığını ama insan psikologların yerini doldurmasının söz konusu olmadığını belirtiyor. “Asıl iyileştirici olan şey, danışanın karşısında gerçekten onu dinleyen, duygusunu hissedene ve ihtiyaçlarına göre esneyebilen bir terapist bulmasıdır.

Yapay zeka bu insani boyutu taklit edebilir ama sahici biçimde kuramaz. Bu dönüşüm, aslında psikologların rolünü daha da önemli hale getiriyor. Çünkü artık sadece terapi yapmak değil, aynı zamanda teknolojiyi doğru şekilde yönlendirmek, etik sınırları gözetmek ve yapay zekanın sunduğu verileri insani bir çerçeveye oturtmak da bizim sorumluluğumuzda. Yani psikoloji mesleğini geri plana itmek yerine, yapay zeka aslında bize ‘danışanın yanında insani bir bağ kuran vazgeçilmez özne’ olduğumuzu yeniden hatırlatıyor.”

KRİZ ANLARINDA YAPAY ZEKANIN TEK BAŞINA KARAR VERMESİ RİSK

Şu anda yapay zeka en çok idari süreçlerde kullanılıyor. Örneğin, randevu ayarlama ya da not tutma gibi işlerde oldukça pratik. Bunun yanı sıra, anksiyete ya da depresyon için bilişsel davranışçı terapi tekniklerini uygulayan sohbet robotları da



DR. ÖĞR. ÜYESİ ELİF
KURTULUŞ ANARAT



Yapay zeka günlük hayatımızda bize pek çok konuda yardımcı olsa da ruh sağlığımızla ilgili konularda profesyonel bir uzmanın yerini tutamayacağını unutmayalım.

mevcut. İnsanlara psiko-eğitim sağlamak, günlük ruh halini takip etmek ve kişiye özel hatırlatmalar yapmakta başarılı olabiliyorlar. Ama kriz anlarında, örneğin intihar riski olan bir danışanla karşılaşıldığında, yapay zekanın tek başına karar vermesi büyük bir risk. Bu nedenle mutlaka insan gözetimiyle kullanılmaları gerekiyor.

YAPAY ZEKA SAHİCİ DEĞİL...

Yapay zekanın, empatiyi belirli kalıplar üzerinden taklit edebildiğini belirten Anarat, "Hatta bazı

çalışmalar, kullanıcıların yapay zeka yanıtlarını insan terapistlerden daha empatik algıladığını gösteriyor. Ama burada çok kritik bir fark var: bu bir 'yansıtılmış empati', yani kullanıcının komut ve yönlendirmesi üzerinden tepkiler vermek söz konusu. Terapide ise güven ve iyileşme, karşınızdaki kişinin sizin duygularınızı gerçekten hissettiğini bilmekle mümkün oluyor. Yapay zekanın buna yaklaşabilmesi mümkün, ama aynı sahicilikte değil," diyor.

YAPAY ZEKA İLE KURULAN BAĞ TERAPİST GÖZETİMİNDE OLMALI

İnsan-makine etkileşiminde terapötik güven ve bağ kurulup kurulamayacağına da değinen Anarat, kısa vadede insanların yapay zeka ile bir bağ kurabildiğini söylüyor ve ekliyor: "Bazen bu bağ, kişiye destek olduğunu hissettirebiliyor. Ama uzun vadede sahte bir yakınlık oluşma riski var. Bu da bağımlılık, yalnızlık ya da insan ilişkilerinden kaçma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. O yüzden yapay zeka ile güven ilişkisi kurulsa bile, bunun sınırlarının net çizilmesi ve mutlaka insan terapistin gözetiminde olması gerekir."

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 ECZANELERİN
KIRIŞIKLIK KARŞITI
SERÜMU*

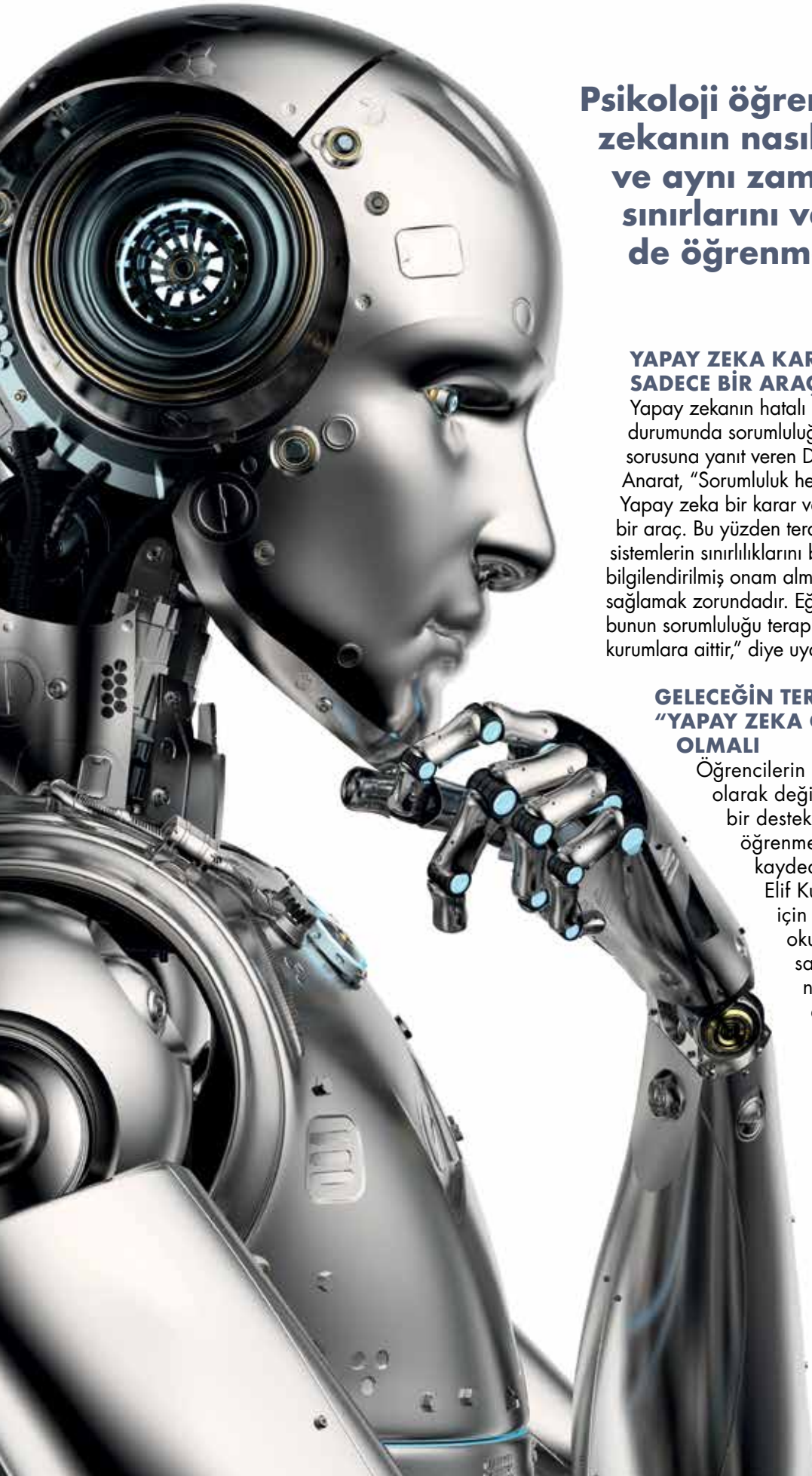
YENİ

HYALU B5

SERUM & KREM

1 HAFTADA
KIRIŞIKLIK
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA¹





Psikoloji öğrencileri yapay zekanın nasıl çalıştığını ve aynı zamanda etik sınırlarını ve risklerini de öğrenmeli.

YAPAY ZEKA KARAR VERİCİ DEĞİL, SADECE BİR ARAÇ

Yapay zekanın hatalı bir terapi önerisi vermesi durumunda sorumluluğun kimde olacağı sorusuna yanıt veren Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş Anarat, "Sorumluluk her zaman insanda olmalı. Yapay zeka bir karar verici değil, sadece bir araç. Bu yüzden terapistler kullandıkları sistemlerin sınırlılıklarını bilmek, danışandan bilgilendirilmiş onam almak ve veri güvenliğini sağlamak zorundadır. Eğer bir hata olursa, bunun sorumluluğu terapistte ve sistemi geliştiren kurumlara aittir," diye uyarıyor.

GELECEĞİN TERAPİSTLERİ "YAPAY ZEKA OKURYAZARI" OLMALI

Öğrencilerin bu teknolojiyi bir tehdit olarak değil, doğru kullanıldığında bir destek aracı olarak görmeyi öğrenmeleri gerektiğini de kaydeden Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş Anarat, "Bunun için de yapay zeka okuryazarlığı şart. Yani sadece yapay zekanın nasıl çalıştığını değil, etik sınırlarını, risklerini ve insan merkezli yaklaşımı nasıl koruyabileceklerini de öğrenmeliler. Geleceğin terapistleri, teknolojiyi meslek kodlarıyla uyumlu, etik çerçevede kullanmayı bilen kişiler olmak zorundadır." şeklinde sözlerini tamamladı. ●

  tat pur
cildine iyi gelen saflık

RESVERATROL %2

CİLDİ SIKILIK KAYBI VE DIŞ ETKENLERE
KARŞI KORUYAN ANTİOKSİDAN ETKİLİ

SAF KONSANTRE BAKIM SERUMU

40 KAT
DAHA G  CL  
YENİ FORMÜL



%90
DAHA DOLGUN VE
DAHA SIKI CİLT



Her şeyi biliyor sanmayın, duygularınızla oynayabilir!

Uzman Psikolog Meysenaz Koser, yapay zekayla dertleşirken dikkat edilmesi gereken 7 uyarısını sıralarken, 'dijital dost'unuzla duygusal dertleşmelerinizde gizli tehlikeleri anlatıyor.

1. YÜZEYSEL YANITLAR VERDİĞİNİ BİLİN

Yapay zekanın yanıtları derin psikolojik destek yerine geçmez. Terapi veya psikolojik yardım sadece insanla yapılır. Zeka modelinin tavsiyeleri yüzeysel ya da genelleştirici olabilir. Yapay zeka sorularınıza istediğiniz uzunlukta ve ayrıntılarla yanıt verse de sizin yaşadığınız deneyimin anlamını tam olarak kavrayamaz.

2. DUYGULARINIZI HİSSETTİĞİNİ SANMAYIN

Her bireyin ruhsal deneyimi eşsiz ve derinliktir, bu derinliğin tamamı algoritmalarla kapsanamaz. Yapay zeka duyguları anlayabilir ama hissetmez, gerçek empati kuramaz. Sizi destekleyici görünse de, bu bir programlanmış yanıttır, içtenlik değil. Unutmayın, duygularınız 'analiz edilecek veri' değil, sizin yaşamışlıklarınız ve ruhunuzun derinliklerinde hissettiklerinizdir.

3. GERÇEK İLİŞKİLERİN YERİNİ TUTMAZ

İnsan ruhu canlı ilişkilerle iyileşir; yüz yüze temas, jest, ses tonu, göz teması gibi. Yapay zeka ile kurulan bağlar tek taraflı ve yapaydır. Kişi, yapay zekayla geçirdiği zamanın tatmin edici olduğunu düşünerek gerçek insan ilişkilerinden uzaklaşabilir. Sosyal bağlar zayıflayıp, aile, arkadaş ya da iş çevresindeki etkileşimlerde azalma yaşanabilir.

4. ALIŞKANLIK HALİNE GETİRMEYİN

Sadece yapay zekaya dert anlatmak, alışkanlık haline gelirse sosyal kaçınmayı ve yalnızlığı artırabilir. Oysa insanlarla bağ kurmak hala ruh sağlığının temelidir. Üstelik yapay zeka ile kurulan ilişkide geri bildirimlerin her zaman olumlu ve kabul edici olması, kişiyi gerçek dünyadaki normal çatışmalara karşı savunmasız bırakabilir.

Gerçek hayattaki reddedilmeler daha ağır hissedilebilir.

5. GEÇİCİ BİR RAHATLAMA SAĞLAYABİLİR AMA...

Yapay zekaya anlattıklarınızla geçici bir rahatlama hissedebilirsiniz. Ama asıl ihtiyaç duyduğunuz şey, karşılıklı, anlayan bir bilinçtir. Unutmayalım; yapay zeka bir araçtır. İnsan olmak, duyguları hissetmek ve paylaşmakla ilgilidir.



UZMAN PSİKOLOG
MEYSENAZ KOSER

6. GİZLİLİĞE VE ZAMAN KAYBINA DAİR BİLİNÇLİ OLUN

'Dijital dost'unuzla kendi duygularınızı paylaşırken kişisel veri güvenliğine dikkat edin. Anlattığınız her şey gelecekte işlenebilecek bir veridir. Öte yandan, yapay zeka ile geçirilen aşırı süre, kişinin kariyeri, eğitimi ya da kişisel gelişimi için ayırabileceği zamanı azaltabilir.

7. BAĞIMLI HALE GELMEYİN

Kişi zamanla yapay zekaya duygusal olarak bağımlı hale gelebilir. Bu da teknolojiye kopmama ve yalnız kaldığında aşırı stres hissetme gibi sonuçlar doğurabilir. Ayrıca zamanla ortaya çıkabilen 'beni anlayan tek şey bir makine' düşüncesi, kişiyi yalnızlık ve depresyona sürükleyebilir.

VICHY LABORATOIRES DERCOS

DÜNYADA 70.000 DERMATOLOG
TARAFINDAN ÖNERİLEN MARKA^[4]



AMINEXIL CLINICAL R.E.G.E.N. BOOSTER

YENİLİKÇİ SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI BAKIM SERUMU

%1.5 AMINEXIL
ZENCEFİL ÖZÜ + NİASİNAMİD

12 HAFTADA

14.000
YENİ SAÇ TELİ⁽¹⁾

SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI
SAÇI GÜÇLENDİRMEYE YARDIMCI OLUR⁽²⁾



1. HAFTA



12. HAFTA

ÖNCESİ/SONRASI ERKEK⁽³⁾

^[1] Klinik test, 40 kadın ve 37 erkek üzerinde. 12 hafta boyunca haftada 5 uygulama ile. ^[2] Kapanık dökülme. ^[3] 12 hafta boyunca erkeklerdeki gırtlak uygulamanın en iyi sonucudur. ^[4] İllustrasyon. Sonuçlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. ^[4] Ocak-Mayıs 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen AHA bağışlatıcı araştırma şirket araştırma sonuçları esas alınmıştır.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kış aylarında soğuk hava ve rüzgar cildimizi ve saçımızı kurutuyor ve nemsiz bırakıyor. Onlara yardımcı olacak bakım ürünlerini seçtik.



1 SHINIQ AD CARE KURU, ÇOK KURU VE ATOPİYE EĞİLİMLİ CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ BALSAM

Pre-postbiyotik Calmactive Oat® ve patentli aktif bileşenleriyle kuru, çok kuru ve atopiye eğilimli ciltler için geliştirilmiştir. AD CARE Nemlendirici Balsam Omega3-6 ve Seramid içeriği ile cilt bariyerini güçlendirirken, cilt mikrobiyota tabakasının yenilenmesine ve korunmasına destek oluyor. Cilde yoğun bakım sunarak daha yumuşak, pürüzsüz ve konforlu bir cilt hissi bırakıyor.

2 LA ROCHE POSAY HYALU B5 KREM

Yeni HyaluB5 Suractivated Krem, HyaluB5 formülü sayesinde cildi 1 saatte onarıyor ve cilde dolgun bir

görünüm kazandırıyor. Ayrıca 72 saat nemlendirme ve daha sıkı bir görünüm sağlayarak cilt bariyerini güçlendiriyor. Hipodermik formülü sayesinde hassas ciltler için de uygun bir ürün.

3 ETAT PUR PURE ACTIVE RESVERATROL

Cildin yaşlanmasından sorumlu serbest radikallerden koruyarak, olgun ciltlerdeki kırışıklık görünümünün azalmasına yardımcı oluyor. Hücrelerde bol miktarda bulunan "uzun ömürlü proteinler" olarak da adlandırılan sirtuinler ile cildi nemlendiriyor.

4 NUXE HUILE PRODIGIEUSE ROLL ON

360° dönebilen roll-on başlığı sayesinde yüz, vücut ve saçta hızlı ve keyifli bir

uygulama sunan Huile Prodigieuse® Roll-On, makademya, tatlı badem, fındık, kamelya, hodan, argan ve tsbakiden oluşan içeriği ve doğal inci tanecikleri sayesinde cildinize altın yansımalar katıyor.

5 VICHY DERCOS AMINEXIL CLINICAL REGEN BOOSTER SAÇ BAKIM SERUMU

Saç dökülmesine karşı bakımda çığır açan yeni Dercos Aminexil Clinical R.E.G.E.N. Booster ile saçlara kökten uca güç ve canlılık kazandırıyor. %1,5 aminexil, zencefil özü ve niasinamid içeren formülüyle saç köklerini güçlendiren yenilikçi bakım serumu, bilimsel gücüyle saçların daha güçlü, canlı ve sağlıklı görünmesine destek oluyor.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

*Cildiniz kırışıklık görünümünü
azaltma gücüne sahip olsaydı?*

INTENSIVE HYALURONIC+

İNOVASYON



**3 Etki
Tek Ürün**

Dudak Bakım Uzmanı
Dolgunlaştırır, Onarır, Nemlendirir

Intensive Hyaluronic+'ın yeni patentli teknolojisi, 3 biyomimetik hyaluronik asidi poliglutamik asitle birleştirerek cildin kendi hyaluronik asidini uyarmaya ve korumaya yardımcı olur.

 **NAOS**
ECOBIOLOGY

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Saç ve cilt bakımınız için etkili içeriklere sahip bu ürünler kış aylarında size iyi gelecek.



6 BIODERMA ATODERM INTENSIVE BALM

Çok kuru ve atopiye eğilimli ciltler için yoğun nemlendirici bakım kremi, formülündeki LipigeniumTM Teknolojisi sayesinde cildin koruyucu bariyerinin yeniden yapılandırılmasına destek oluyor. Patentli Skin Barrier TherapyTM kompleksi sayesinde yoğun kuruluğa sebep olan dış etkenlerin ciltte tutunmasını önlemeye yardımcı olarak ciltte meydana gelen rahatsızlık hissine karşı etkili bakım sunuyor. İçeriğindeki kaşıntı karşıtı dermatolojik aktif bileşen PEA sayesinde kuruluk kaynaklı kaşıntı hissini azaltılmasına destek oluyor.

7 BIOXCIN KERATIN & ARGAN ONARICI BAKIM MASKESİ

Yıpranmış, ısıl işlem ve hasar görmüş saçlar için özel olarak geliştirilmiş bu saç maskesi, içeriğindeki BioComplex B11 ile saç dökülmesini engellenmeye yardımcı olurken, hidrolize keratin ve argan yağı ile saçınızı besler, onarır ve

nemlendirir. Düzenli kullanımda saçların daha yumuşak, parlak ve pürüzsüz bir görünüme kavuşmasına yardımcı olur. 3 dakika bekletip durulamanız yeterli.

8 CAUDALIE RESVERATROL-LIFT FIRMING CASHMERE CREAM

Patentli Caudalie x Harvard Üniversitesi kompleksi ile güçlendirilen formülüyle bu krem, üç yaşlanma karşıtı aktif içerik içeriyor: Asma sapı Resveratrolü, cilt proteinlerinin çalışmasına yardımcı olurken, doğal kökenli hyalüronik asitler cildi nemlendirip dolgunlaştırıyor. Vegan kolajen güçlendirici ise cildi tüm katmanlarda sıkılaştırmaya destek oluyor.

9 INSTITUT ESTHEDERM INTENSIVE HYALURONIC+ ANTI-WRINKLE LIP & CONTOUR CARE

Hyaluronik asit, poliglutamik asit ve peptit kompleksi ile dudak ve çevresini yoğun şekilde nemlendirir, kuruluk kaynaklı çizgilerin görünümünü azaltır. Düzenli kullanımda dudaklara daha nemli, dolgun ve sağlıklı bir görünüm kazandırır.

10 BIOXCIN GOLD ON SKIN GLOWING MOISTURIZING FACE CREAM

Cilde doğal bir ışıltı ve aydınlık bir görünüm veren bu krem hafif jel yapısıyla hızla emiliyor, yağlılık bırakmadan cildi besliyor. Makyaj bazı olarak da kullanılabilen bu ışıltı nemlendirici, ince çizgi görünümünü azaltmaya yardımcı olurken cilt bariyerini güçlendiriyor ve cilde parlaklık veriyor. Güneş kreminizin üzerine de sürebilirsiniz.

11 SHINIQ SEBUM AKNE KARŞITI MATLAŞTIRICI TEMİZLEME JELİ

Prebiyotik BB Bion™ ve patentli aktif bileşenleriyle yağlı ve akneye eğilimli ciltlerin günlük bakımında etkili çözümler sunmak üzere geliştirilmiştir. Akne Karşıtı Matlaştırıcı Temizleme Jelini kullananların %80'i derinlemesine temizlik etkisinden memnun kaldığını, %60'ı ise anında matlaştırıcı etki gözlemlendiğini belirtiyor. Düzenli kullanımın ilk ayında ise kullanıcıların %70'i cilt kusurlarında belirgin bir azalma fark ettiğini ifade ediyor.

NUXE

PARIS



YENİ FORMAT,
YENİ İKON

YENİ

ROLL-ON FORMATI

YÜZ, VÜCUT VE SAÇ İÇİN
ÇOK AMAÇLI KURU YAĞLAR



FRANSA'NIN 1 NUMARALI KURU YAĞI*

* GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'da Haziran 2024 tarihine kadar eczanelerde adet ve ciro bazında vücut nemlendiricileri kategorisinde bulunan yağ formundaki ürün satışları esas alınmıştır.

ÇOCUKLARDA BOY UZAMASINI ETKİLEYEN ETKENLER



ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI
DR. AHMET İNCİOĞLU
ahmet.incioglu@hekimilac.com

Çocuklarının boyunun ne kadar uzayacağı ebeveynlerin en merak ettiği konulardan biri. Argivit Bilim Kurulu Üyesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ahmet İncioğlu, boy uzamasını etkileyen üç büyük etkene dikkat çekerek, bu süreçte önemli bir rolü olan takviyeyi açıklıyor.

‘Günümüzde neredeyse tüm ebeveynlerin sorduğu soruların başında; ‘çocuğumun boyu uzayacak mı? Kısa kalır mı? Daha uzun boylu olması için ne yapabilirim?’ gibi sorular geliyor. Neredeyse 20-30 yıl öncesine kadar boy kısalığının bugünkü kadar önemli bir sorun olarak görülmediğini ifade eden ve bu durumun sadece kozmetik bir problem olduğunu söyleyen İncioğlu, “Son zamanlarda fiziksel görünüm sağlık hissiyatının önemli bir parçası haline geldi. Eskiden selfie çekmek narsistik bozukluk olarak görülürken şimdi günlük hayatımızın bir parçası oldu. Ya da çocuğumuz sadece kısa boylu olduğu için hayallerini gerçekleştiremeyeceğini düşünüyoruz. İkinci konu ise yüzyılın eğilimi diye tabir ettiğimiz olgu. 20 yıl önce gayet normal kabul ettiğimiz boylar 15 yıl sonra çok kısa kalacak. Bu da ebeveynlerde endişeye sebep oluyor,” diyor.

Gebelikten itibaren bebeğin ilk 2 yılında beslenme ve kronik hastalıklar boy uzamasında etkili.

GENETİK ÇOK ÖNEMLİ

Dr. Ahmet İncioğlu, çocuklarda son boyu belirleyen 3 büyük etken olduğuna dikkati çekiyor ve ekliyor. “Bunlardan en önemlisi genetikdir. Ancak doğal olarak bunu değiştiremiyoruz. Her zaman anne-baba boyu belirleyici olmaz. Çünkü anne ya da baba kendi hastalıkları yüzünden kısa kalmış olabilirler. Böyle durumlarda dayı, hala vs. gibi akrabalara da bakmak gerekir.”

İLK 1000 GÜN BESLENMESİNE DİKKAT!

Boyun uzamasını etkileyen diğer bir unsurun da ‘ilk 1000 gün beslenmesi’ diyen Dr. İncioğlu, şu ifadeleri kullandı: “Gebelikten başlayıp hayatın ilk 2 yılında beslenme ve kronik hastalık seyri. Örneğin, anne ve baba çok kısaysa ama bebek ilk 2 yılında çok iyi beslendiği ve hiç ağır hastalık yaşamadığı için ileride genetik boy beklentisinin ötesine geçer. Ya da tam tersi anne baba uzun boylu ama bebek ilk 2 yılında kronik hastalık yaşadıysa (çölyak, guatr, besinsel alerji, kötü beslenmeye bağlı vitamin eksikliği vs.) o zaman da bebek beklenen boyunu tutturamayabilir. Bu yüzden gebelik süresince, hatta gebelik planlandığı andan itibaren, annenin beslenmesine çok dikkat edilmeli özellikle folik asit, omega-3 desteği ihmal edilmemeli.

İlk 2 yılda en sık rastladığımız beslenme bozukluğu esasen yemek seçme. Bu yüzden bebekler büyümeleri için gerekli protein ve vitaminleri alamıyorlar. Bebeklerin ne yiyeceğine, nerede yiyeceğine



ve ne zaman yiyeceğine ebeveynleri karar vermeli. Bebek ne kadar yiyeceğini belirlemeli yani doyduğunu ifade ettiğinde ısrar edilmemeli. 1,5-2 yaş grubu bebeklere ne yiyecekleri sorulursa hemen her zaman karbonhidrattan zengin makarna ya da piring pilavı seçecektir. Bunun önüne geçilmeli ve bakmakla yükümlü kişi (anne, annanne ya da bakıcı) gerekiyorsa bu konuda bilinçlendirilmeli. Bu şekilde çözülmiyorsa, beslenmenin çok önemli olduğu bu dönemde, beslenme eksikliği yaşamamak için vitamin takviyesi düşünülebilir.

ERKEN ERGENLİK NASIL ETKİ EDİYOR?

Dr. Ahmet İncioğlu, ergenliğe giriş yaşının da önemli etkenler arasında olduğunu ifade ederek, "Sebepler her ne olursa olsun eğer çocuk ergenliğe erken girerse boyu beklenenden kısa kalır. Hormon bozuculardan (BPA gibi) uzak durulmalı," diyor. Çocuğun son boyunu, ergenliğin sonunda uzun kemiklerdeki boy plakları kapanmadan önce ne kadar büyüme hormonuna maruz kaldığı belirliyor. Bu yüzden ergenlik bitmeden önce büyüme hormonunu artırıcı L-Arginin gibi ürünler son boy gelişiminde destek olabiliyor.

DOKTOR TAKİBİ ÇOK ÖNEMLİ

Dr. İncioğlu, "Çocukların ilk 6 ay her ay, sonra 2 yaşına kadar 3 ayda bir, sonrasında ise en azından yılda 1 kere boy ve kilo takipleri yapılmalı. Özellikle boy yaşlarına göre 10 persentilin (yaşıtı her 100 çocuğun en kısa 10'u arasına girmişse) altına düşmüşse, konuda deneyimli bir uzman tarafından ileri tetkik ve tedavi planlanır," diye ekliyor. ●

TEKNOLOJİ ÇAĞININ EN SESSİZ TEHDİDİ: KURU GÖZ



PROF. DR.
M. KORAY GÜMÜŞ
drkoraygumus@gmail.com

Kuru göz hastalığı, göz yüzeyinin yeterince nemlenememesi veya gözyaşının kalitesinin bozulması sonucu ortaya çıkan ve modern yaşam alışkanlıklarıyla giderek daha sık görülen önemli bir göz rahatsızlığı. Bilgisayar, telefon ve tablet kullanımının uzun süreli hâle gelmesi; iklimli kapalı ortamlar; yaşlanma; bazı ilaçlar ve sistemik hastalıklar kuru gözün başlıca nedenleri arasında. Hastalık yalnızca rahatsızlık hissi oluşturmakla kalmaz, tedavi edilmediğinde konforu ve görme kalitesini belirgin şekilde düşürerek günlük yaşamı ciddi biçimde etkileyebilir.

Kuru gözün en sık bulguları yanma, batma, yabancı cisim hissi, kızarıklık, sulanma, bulanık görme ve ışığa hassasiyettir. Bu şikâyetlerin büyük bir bölümü, alt ve üst göz kapaklarımızda yer alan Meibomian bezlerinin yetersiz çalışması sonucu ortaya çıkar. Göz

kapaklarının içinde bulunan bu küçük bezler, gözyaşının en üstünde yer alan lipid (yağ) tabakasını üretir. Bu yağ tabakası, gözyaşının hızla buharlaşmasını engelleyerek göz yüzeyini korur. Günümüzde kuru göz hastalarının büyük kısmında bu bezlerde tıkanma veya fonksiyon azalması görülmekte ve bu durum lipid eksikliğine bağlı "evaporatif kuru göz" tablosuna yol açmaktadır.

Tedavide temel amaç hem gözyaşı film tabakasını güçlendirmek hem de Meibomian bezlerinin sağlığını desteklemektir. Bu nedenle her suni gözyaşı aynı değildir. Su tabakasını destekleyen damlaların yanı sıra, özellikle lipid eksikliğinde yağ içeren gözyaşı damlaları çok daha etkilidir.

Günlük bakım rutini için kolayca uygulayabileceğiniz öneriler:

- 1. Sıcak pansuman:** Göz kapaklarına 5–10 dakika uygulanan sıcaklık, Meibomian bezlerindeki yağın akışkanlığını artırarak tıkanıklıkları açar.
- 2. Kapak ve kirpik hijyeni:** Düzenli kapak temizliği, bu bezlerin sağlıklı çalışmasına yardımcı olur ve iltihabi yükü azaltır. Bu bakım, kuru göz sorunu yaşayanlar kadar özellikle uzun süre ekran karşısında çalışan herkes için önerilir.

Kuru göz hastalığı basit bir kuruluk olarak görülmemeli; görmeyi ve yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir göz yüzeyi hastalığı olarak ciddiye alınmalıdır. Düzenli göz muayenesi, doğru tanı ve kişiye özel tedaviyle şikâyetleri kontrol altına almak mümkündür. ●



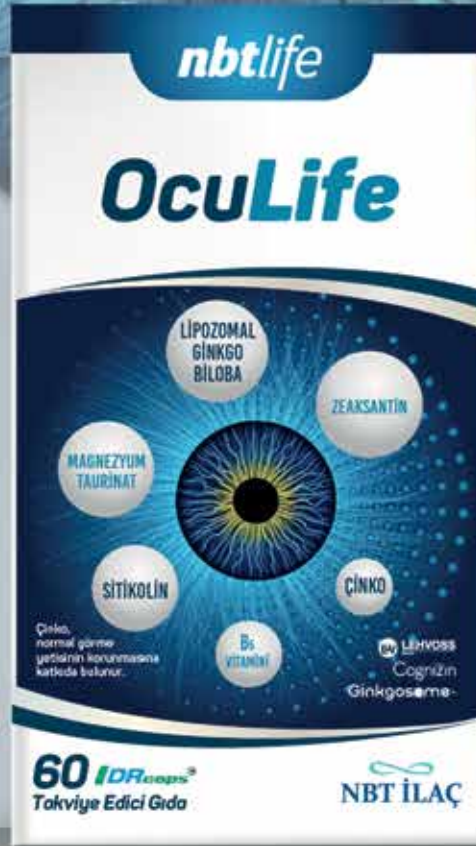
nbtlife OcuLife

LİPOZOMAL GİNGKO BİLOBA
SİTİKOLİN - FOSFOTİDİLSERİN - MAGNEZYUM TAURİNAT
ZEAKSANTİN - ÇİNKO - B5 VİTAMİNİ

Çinko, normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.*

*Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik

E
TÜM
ECZANELERDE



Etken Bileşen Adı	Miktar/2 Kapsül
Magnezyum	57 mg
Sitikolin	200 mg
Ginkgo (Ginkgo Biloba) Ekstresi	60 mg
Fosfotidilserin	48 mg
Çinko	10 mg
Zeaksantin	2 mg
B ₅ Vitamini	2 mg

Günde 1 veya 2 kapsül

60
KAPSÜL

IDRcaps®



LEHVOSS
Nutrition

Ginkgosome®

Cognizin®

©2014 NBT İLAÇ DOĞAL LTD. Tüm hakları saklıdır.

GELECEĞİN SAĞLIK ATÖLYELERİ: ECZANE LABORATUVARLARI



MAJİSTRAL ECZACILARI
DERNEĞİ YÖNETİM
KURULU BAŞKANI
UZM. ECZ. AHMET
NEZİHİ PEKCAN
pekanecz@gmail.com

Kuşkusuz yeni dönemin adı kişiselleştirilmiş tıp: yani ilacın, dozun ve formülün bireyin kendisine göre uyarlanması. Uzm. Ecz. Ahmet Nezihi Pekcan, kişiselleştirilmiş tıp çağında eczane laboratuvarlarında majistral üretimin önemine dikkat çekiyor.

Tibbin yönü değişiyor. Artık her hastaya aynı reçeteyi yazmak, aynı ilacı vermek yeterli değil. Günümüz insanı genetik yapısı, yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve kronik hastalık profili açısından birbirinden çok farklı. Bu da "herkese uyan tek tedavi" dönemini geride bırakıyor.

Bu dönüşüm, eczacılık mesleği için yepyeni bir sorumluluk ve fırsat alanı doğuruyor. Çünkü kişiye özel ilacın adresi, eczane laboratuvarlarıdır. Tam da bu noktada eczane laboratuvarları, modern tıbbın kişiselleşen yüzüne cevap verebilen en esnek üretim alanı olarak öne çıkıyor. Majistral üretim, endüstriyel kalıpların dışında, bilimsel ve etik çerçevede bireye özgü çözümler sunabilme kabiliyetiyle bu çağın sessiz kahramanı oluyor.

Majistral ilaçlar;

- Üretimden kaldırılmış veya piyasada bulunmayan etkin maddelerin yeniden formüle edilmesini,
- Çocuk, yaşlı veya özel hasta gruplarına uygun dozaj formlarının hazırlanmasını,
- Deri, mukozal veya topikal uygulamalarda hastaya özel taşıyıcı sistemlerin geliştirilmesini sağlar.

Bu yönüyle eczacı, yalnızca ilacı temin eden değil, tedavinin tasarımcısı haline gelir. Eczane laboratuvarı da bu tasarımın üretim atölyesidir.

Geleceğe baktığımızda, majistral üretimin sadece klasik anlamda formül hazırlamakla sınırlı kalmayacağı açıkça

görülmüyor. Yakın gelecekte, yapay zekâ destekli reçete sistemleri, bireysel farmakogenetik veriler, biyosensörlerden gelen gerçek zamanlı sağlık verileri, eczacıların formül tasarım süreçlerine entegre olacak. Bu gelişmelerle birlikte, majistral eczacılık "kişisel tedavinin kalbi" haline gelecektir.

Kişiselleştirilmiş tıp çağında eczacı, geçmişin birikimiyle geleceğin teknolojisini birleştiren sağlık profesyoneli. Her bir eczane laboratuvarı hem bilimsel üretimin hem de insana dokunan tedavinin merkezidir. Kişiselleştirilmiş tıbbın geleceği, laboratuvarı güçlü eczanelerde filizleniyor. Bu laboratuvarlar sadece ilaç hazırlayan değil, bilimsel üretim, veri tabanı oluşturma ve tedaviye özgünlük açısından yenilikçi merkezlere dönüşüyor. Yapay zekâ destekli reçete sistemleri, biyoyararlanım verilerine dayalı majistral tasarımlar ve dijital hasta takibi, bu dönüşümün kaçınılmaz bileşenleri oluyor.

Majistral üretim, eczacılık mesleğinin yalnızca bir geleneği değil, aynı zamanda geleceğe uzanan en güçlü köprüsüdür. Bugün eczane laboratuvarlarında hazırlanan her formül, kişiselleştirilmiş tıbbın temel taşı oluşturuyor. Bu alan, artık yalnızca reçete edilen bir ilacın hazırlanması değil; bilginin, bilimin ve insan emeğinin birleştiği bir üretim ekosistemi haline geliyor.

Eczacının laboratuvarındaki her tartışması, her pH ayarı aslında bir hastanın yaşam kalitesine dokunan bir yeniliktir. Ve bu yenilik, geleceğin sağlık modelinde eczaneleri yeniden merkez konumuna taşıyacaktır.

Kişiselleştirilmiş tıp çağında güçlü bir eczacılık vizyonu; gelişmiş laboratuvarlarla, bilgi ile donanmış eczacılarla mümkündür. ●

NATURE'S BOUNTY®

AKTİF FORMDA B12 DESTEĞİ
PRATİK DİLALTI FORMUYLA
'Vişne Tadında'





BİLİMİN E HALİ KONGRESİ ANTALYA'DA YOĞUN İLGİYLE GERÇEKLEŞTİ



Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, Bilimin E Hali Kongresi'nin "Yaşamın Her Alanında Sağlık" mottosuyla 27-28-29 Ekim 2025 tarihlerinde Cornelia Diamond Kongre Merkezi Belek-Antalya'da yoğun ilgiyle gerçekleştirildiğini ifade etti. Kongrenin sadece bir bilimsel toplantı değil, düşüncenin üretime, bilginin etkiye, sektörün geleceğe dönüştüğü güçlü bir platform olduğunu belirterek, bilimsel içerikli oturumlarla dolu dolu üç gün geçirildiğini aktardı.

Derneğin kuruluşundan bugüne kadar sektörde öncü bir rol üstlenen, ilkleri başaran ve yeniliklere imza atan bir marka haline geldiğini vurgulayan Tüysüz, bu başarıda üyelerin büyük payı olduğunu, bu güç ve başarının meslektaşlarının ortak gücü olduğunu dile getirdi.

Örgütlü olmanın ve ekip olmanın gücüne inandıklarını belirten Tüysüz, tüm çalışmalarını bu inançla ve eczacılardan aldıkları destekle gerçekleştirdiklerini, bu toplantıda bilimin ışığında hep birlikte öğrenildiğini, paylaşıldığını ve geleceğe yönelik yollar açıldığını söyledi.

Tüysüz, düzenleme ve bilimsel kurula, panel ve uydur sempozyumlarında bilgi ve deneyimlerini paylaşan konuşmacılara ve oturum başkanlarına; kongrenin gerçekleşmesinde görev alan komisyonlara, dernek üyelerine, ülkenin



dört bir yanından katılan meslektaşlara ve sektör temsilcilerine teşekkür etti.

Eczacıların toplum sağlığını korumak ve sağlıklı bireye ulaşmak için var gücüyle çalışmaya devam edeceğini vurgulayan Tüysüz, mesleki yeterliliği artırmak ve donanımı geliştirmek için eğitimlerin sürdüğünü ifade etti.

Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, bu yıl kongrede Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 102. yıl dönümünü büyük bir gurur ve coşkuyla kutladıklarını belirterek, bağımsızlık mücadelesi ve Cumhuriyet'in kuruluşunda emeği geçen, başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm kahramanları rahmet, minnet ve saygıyla andıklarını ifade etti. Geleceğe umutla bakarak ülkeyi daha ileri taşımak için çalışmaya devam edeceklerini vurgulayan Tüysüz, Cumhuriyet Bayramı'nı kutladı. ●

Newvit®

Probiyotik Prebiyotik 30 DRCaps Kapsül

RCFARMA
—Sağlıklı Yaşamı Tam Destekle—

Since 2008

Sağlık Bağırsaklardan Başlar...

14 SUŞ
10 MİLYAR
CFU



1 DRCaps Kapsül İçeriği:

Probiyotik Bileşen	10 Milyar CFU
Lactobacillus Acidophilus La-14®	1 Milyar CFU
Lactobacillus Helveticus®	1 Milyar CFU
Lactobacillus Rhamnosus Lr-32®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Longum BI-05®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium infantis BI-26®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Lactis BI-04®	1 Milyar CFU
Bacillus Subtilis	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Bifidum Bb-06®	750 Milyon CFU
Lactobacillus Plantarum Lp-115®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Bulgaricus Lb-87®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Reuteri 1ET®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Paracasei Lpc-37®	250 Milyon CFU
Lactobacillus Brevis Lbr-35®	250 Milyon CFU
Streptococcus Thermophilus St-21®	250 Milyon CFU
Inülin (Orafti GR)	300 mg
L-Glutamin	100 mg



DRCaps®

Bağırsakta çözünen patentli bitkisel DRCaps kapsül ile kapsül içeriğinde bulunan probiyotik mikroorganizmalar mide asidinden etkilenmeden mikrobiyotaya ulaşarak yüksek biyoyararlanım sağlar.

Newvit Probiyotik 30 DRCaps Kapsül; probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini dengelemeye yardımcı olur.

Yetişkinler tarafından günde 1 DRCaps kapsül aç karnına kullanılması önerilir.



Blister ambalajda kapsül içeriği ile hijyenik kullanım ve kolay yutulma sağlar.

Newday®

Magnezyum Complex 60 Kapsül

Magnezyum normal **ENERJİ** oluşum metabolizmasına, kas fonksiyonuna, psikolojik fonksiyona, sinir sistemine, kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.



Blister ambalajda kapsül içeriği ile hijyenik kullanım ve kolay yutulma sağlar.



Magnezyumun Biyoyararlanımı Yüksek

BISGLYCINATE - TAURATE - MALATE - CITRATE

Aktif Form Vitamin B6 (P-5-P)





DERMOKOZMETİĞİN DERMATOLOJİDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

Kozmetik ile dermokozmetiklerin farkı nedir?

Kozmetik ürünler cildin görünümünü iyileştirmeye yöneliktir ve genellikle yüzeysel etki sağlar, tedavi edici bir amaç taşımazlar. Dermokozmetikler ise cilt bilimi ve dermatoloji disiplinine dayanan, daha fonksiyonel ürünlerdir. İçerikleri, formülasyonları ve etkinlikleri dermatolojik prensiplere göre geliştirilir ve çoğu zaman klinik testlerden geçer. Bu nedenle kozmetiklerden farklı olarak yalnızca “görünümü iyileştirmeyi” değil, aynı zamanda cilt fonksiyonlarını desteklemeyi ve belirli cilt problemlerinin yönetimine katkıda bulunmayı hedeflerler.

Dermokozmetikler tedavi yerine geçer mi ve hangi cilt problemlerinde kullanımları kritik önem taşır?

Dermokozmetikler tedavinin yerine geçmez ancak dermatolojik tedavilerin en güçlü destekleyicileridir. Cildin düzenli temizlenip nemlendirilmemesi özellikle akne ve atopik dermatit gibi hastalıklarda tedavi başarısını düşürür; bu nedenle doğru ürünler hem tedaviye uyumu artırır hem de cildi korur. Akne, atopik dermatit, egzama ve rosaseada tedaviyi belirgin şekilde destekleyen dermokozmetikler, leke ve yaşlanma karşıtı bakımda da sonuçları güçlendirir. Kısacası doğru seçilmiş ürünler birçok cilt probleminde hem tedaviyi hem de cildin uzun vadeli sağlığını destekler.

Dermokozmetik ürün seçerken en önemli kriterler nelerdir?

Dermokozmetik seçiminde en önemli nokta, cildin ihtiyaçlarını doğru belirlemek ve buna uygun içerikleri tercih etmektir. Çünkü her cilt probleminin ihtiyacı farklıdır; akne ve rosaseada azelaik asit ile niasinamid etkiliyken, atopik dermatitte yulaf, shea ve skualen gibi bariyer destekleyiciler gerekir. Ürünlerin cilt bariyerini bozmaması ve cilt mikrobiyomunu dengeleyen prebiyotik ve/veya postbiyotik içerikli formülasyonlarda olması kritik önem taşır.

Cilt bariyerinin bozulmasına en çok sebep olan günlük alışkanlıklar neler?

Cilt bariyerini en çok zedeleyen durumlar çoğu zaman günlük rutinden kaynaklanır. Bunların başında yanlış kozmetikler ve yanlış cilt temizliği gelir. Sert

temizleyiciler, alkol içeren tonikler, aşırı peeling yapmak, yoğun parfümlü ürünler kullanmak bariyeri hızla yıpratır. Ayrıca sıcak duş alışkanlığı, çevre kirliliği ve yetersiz güneş koruması da bariyer hasarını artıran dış etkenler arasındadır. Sağlam bir cilt bariyeri hem cildin nemini hem de cildi dış etkenlere karşı korur.



UZM.DR.
NESLİHAN DOLAR

Cilt mikrobiyomu son dönemde çok popüler. Bu konu hakkında neler söylersiniz? Neden cilt sağlığı için bu kadar kritik hale geldi?

Son yıllarda bağırsak mikrobiyomu üzerine yapılan çalışmaların tıpta büyük bir etki yaratması, araştırmacıların ilgisini cilt mikrobiyomuna da yöneltti. Cildin de oldukça zengin bir ekosisteme sahip olduğu ve bu dengenin cilt sağlığı için kritik olduğu artık biliniyor. Her ne kadar yeni bir araştırma alanı olsa da, mikrobiyal dengesizliğin akne, atopik dermatit ve rosasea gibi birçok cilt hastalığıyla ilişkili olduğu gösterildi. Bu bulgular, cilt mikrobiyomunun pasif bir yapı değil, hastalıkların seyrini etkileyen aktif bir ekosistem olduğunu ortaya koyuyor. Bu nedenle mikrobiyom, günümüzde dermatolojide hem hastalıkları anlamada hem de geleceğin tedavilerini şekillendirmede önemli bir odak hâline gelmiş durumda.

Mikrobiyom dostu bir dermokozmetik ne demektir?

Mikrobiyom dostu dermokozmetikler, ciltteki mikroorganizmaların doğal dengesini bozmayan; prebiyotik ve postbiyotik içeriklerle bu dengeyi destekleyen ürünlerdir. Mikrobiyal dengenin bozulmasının akne, atopik dermatit ve rosasea gibi hastalıklarla ilişkili olduğu bilindiğinden, modern dermokozmetikler artık yalnızca bakım sağlamak değil, aynı zamanda mikrobiyomu korumayı da hedefler. Klasik aktiflerle birlikte kullanıldığında ise tedavi toleransını ve cildin iyileşme kapasitesini artırır. Kısacası mikrobiyom dostu ürünler, hem bariyeri hem mikrobiyal dengeyi koruyarak daha sağlıklı bir cilt yapısı sunar. ●



ORZAX'TAN DERMOKOZMETİĞE YENİ BİR BAKIŞ: ORZAX SHINIQ

Her hikâye bir yolculukla başlar... Orzax, 2004'ten bu yana sağlığı doğanın ilhamı ve bilimin ışığıyla buluştururken; milyonlarca insanın yaşamına dokunan bu yolculuğunu şimdi yeni bir adımla büyütüyor. 20 yıllık uzmanlığını dermokozmetiğe taşıyan Orzax, SHINIQ markasıyla kategoride güçlü bir başlangıç yapıyor ve bu yeni yolculuğunu "SHINIQ İLE IŞIL IŞIL SEN" söylemiyle taçlandırıyor.

CİLT BARIYERİNİN DOĞAL DENGESİNDEN İLHAM ALAN DERMATOLOJİK CİLT BAKIMI

Orzax SHINIQ, Orzax'ın sağlık alanındaki köklü uzmanlığını dermokozmetik kategorisine taşıyan, bilimsel temelli, yenilikçi ve bütünsel bir cilt bakım yaklaşımıyla geliştirildi. Her cildin kendine özgü bir hikayesi olduğuna inanan Orzax SHINIQ, güncel dermatoloji araştırmalarından ilham alan, patentli aktif bileşenler içeren, prebiyotik & postbiyotik

komplekslerle zenginleştirilmiş ve dermatolojik olarak test edilmiş temiz içerikli formülasyonlar sunuyor.

Orzax SHINIQ, cildin ekosistemine bütüncül bir yaklaşım getirerek cilt bariyerini güçlendirmeyi, dengesini korumayı ve doğal ıslıtsını yeniden ortaya çıkarmayı hedefliyor. Orzax'ın yenilikçi vizyonu, güçlü Ar-Ge kültürü ve bilimsel güvenilirliği ile SHINIQ, yalnızca Türkiye'de değil global pazarlarda da büyümeyi amaçlıyor.

7 KATEGORİ 45 ÜRÜN

Orzax SHINIQ, 7 kategori ve toplam 45 üründen oluşan kapsamlı dermokozmetik portföyüyle yeni yılda eczanelerde yerini almaya hazırlanıyor. Tüm cilt tiplerinin rahatlıkla kullanabileceği ürünlerin yanı sıra, spesifik cilt problemlerine yönelik geliştirilmiş hedefli çözümleriyle de dikkat çeken Orzax SHINIQ; geniş ürün yelpazesi, bilimsel formülasyonları ve bütüncül cilt yaklaşımıyla dermokozmetik kategorisine güçlü bir giriş yapıyor. ●



SOLGAR MASTERCLASS 2025:

DR. MICHAEL T. MURRAY İLE "LONGEVITY: SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAM İÇİN TAKVİYE TERCİHLERİ"

Solgar Vitamin Türkiye tarafından "Mükemmellik bilgiyle başlar" mottosundan yola çıkarak yıllardır düzenlenen Masterclass etkinliği, bu sene de Dr. Michael T. Murray'nin katılımıyla 16 Ekim'de Rixos Tersane İstanbul'da gerçekleştirildi. 2018 yılındaki son buluşmanın ardından yeniden hayata geçirilen bu özel etkinlik, sağlık profesyonellerini uzun bir aradan sonra bir araya getirerek bilgi ve deneyim dolu bir paylaşım platformu oluşturdu.

Murray'nin "Longevity! Sağlıklı ve Uzun Yaşam için Takviye Tercihleri" ve "Longevity ve NAD Destekleri" başlıklı sunumları, uzun yaşam bilimi ve sağlıklı yaşlanma kavramlarına odaklandı. Eczacı ve doktorların aralarında bulunduğu seçkin bir katılımcı grubuna ev sahipliği yapan etkinliğin amacı; sağlık profesyonellerine sağlıklı ve uzun yaşamı destekleyecek önemli bilgiler sunmaktır.

Sunum içeriğinde; "healthy longevity" kavramı ve önündeki başlıca engellerin aşılması, yaşlanma teorileri ve longevity'yi etkileyen faktörler, "healthy

longevity" için temel besin destekleri, metabolik sağlığı destekleyen ek takviyeler ve mitokondrinin yaşlanmadaki rolü gibi başlıklar ele alındı. Dr. Murray, oturumun sonunda katılımcıların merak ettiği konulara yanıt verdi.

Dr. Michael T. Murray, mezun olduğu Washington Seattle'daki Bastyr Üniversitesi'nde öğretim üyesi ve fakülte yönetim kurulu üyesi olarak görev yapmaktadır. Doğal tıp alanında en önemli kaynaklardan biri olarak kabul edilen Doğal Tıp Ansiklopedisi'nin yanı sıra, Encyclopedia of Nutraceuticals, Healing Power of Herbs ve The Longevity Matrix gibi dünya genelinde milyonlarca okura ulaşan otuzdan fazla kitabın yazarıdır.

Bilimin rehberliğinde sağlıklı ve uzun yaşamın ipuçlarını katılımcılarla paylaşan Dr. Michael T. Murray'nin sunumuyla gerçekleşen bu etkinlik, Solgar Vitamin Türkiye'nin sağlık profesyonellerine yönelik bilgi paylaşımı ve bilimsel gelişimi destekleme vizyonunun bir yansıması olarak öne çıktı. ●

BOXXCIN
BOTANICAL LABORATORIES *beauty*

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

WOMEN'S SKIN MULTİVİTAMİN MİNERAL KOMPLEKS

Glutasyon+ Elastin

Hyaluronik Asit, Kolajen, Vitamin C

Biotin, Çinko ve Selenyum Normal
Saçın, Cildin ve Tırnakların
Korunmasına Katkıda Bulunur.**

Bakır Normal

Saçın ve Cilt Pigmentasyonuna
Katkıda Bulunur.**



TAKVİYE EDİCİ GIDA / GLUTEN, TUZ VE ŞEKER İÇERMEZ.

*Marketteki en çok satılan dermatolojik ürünler arasında, dermatologların önerdiği ürünler arasında yer almıştır. **Takviye Edici Gıda Kodlu Sağlık Bakanlığı Yürürlüğü.

www.bioxcin.com.tr



[bioxcinturkiye](https://www.instagram.com/bioxcinturkiye)



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



[bioxcin](https://www.youtube.com/bioxcin)

**ZAMAN
SALINIMLI**



KIŞIN BAĞIŞIKLIĞI KORUMANIN ANAHTARI: C VİTAMİNİ

Kiş mevsiminde; soğuk hava, kapalı ortamlar ve okul döneminin başlamasıyla beraber hem yetişkinlerde hem de çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonları artıyor. Soğuk algınlığı veya grip gibi enfeksiyonların yaygınlaştığı dönemlerde C vitamininin önemi bağışıklık sistemini destekleyici etkisiyle daha da belirgin hâle geliyor.

C vitamini veya bir diğer adıyla askorbik asit, vücudumuzdaki çeşitli hastalıklara yol açan zararlı moleküllerle savaşma konusunda önemli bir antioksidan. Birçok metabolik süreçte rol oynayarak çeşitli hormon, enzim, kolajen ve beyaz kan hücreleri yapımına yardımcı olan C vitamini, bağışıklığı desteklemek konusunda hayati öneme sahip. Vücudumuzda üretilmediği için besinlerden alınması gereken bu vitamin; kırmızı biber, kuşburnu, brüksel lahanası, karnabahar, brokoli, yeşil biber, çilek, kırmızı lahana, kivi, nar ve portakal gibi turuncgiller olmak üzere birçok sebze ve meyvede bolca bulunuyor.

C vitamininden zengin besinler yeterli miktarda tüketildiğinde vücudun ihtiyaç duyduğu oranı karşılasa da, stres, çevre kirliliği, sigara kullanımı, gebelik, emziklilik, enfeksiyon ve kronik

hastalıklar gibi faktörler C vitamini gereksinimini artırabilir. Bu duruma karşı bir uzmana başvurup doğru dozda takviyeler alınarak gerekli ihtiyaç karşılanabilir ve bağışıklık sistemi desteklenebilir.

C VİTAMİNİNİN EN ÖNEMLİ 5 FAYDASI:

1. Demir, kalsiyum ve folik asit emilimini artırarak büyüme sürecini destekler, kemik sağlığını olumlu etkiler.
2. Sindirimi kolaylaştıran ve toksinlerin atılmasını sağlayan safra oluşumunu artırmaya yardımcı olur.
3. Bağışıklık sistemini güçlendirerek enfeksiyonlara karşı savaşır.
4. Kolajen üretimini artırarak cilt sağlığını destekler, yaşlanmasını geciktirir. Artan kolajen miktarı yaraların daha hızlı iyileşmesini de sağlar.
5. Eksikliği; obezite, kanser, diyabet, psikiyatrik bozukluklar, kemik, deri, göz, üreme sistemi hastalıkları ve nörodejeneratif veya kardiyovasküler sorunlar gibi birçok sağlık problemiyle ilişkilendirilir. ●



PGED Care Vitamin C, güneşin enerjisiyle büyüyen portakallardan elde edilen doğal C vitamini takviyesidir. Pged Care efervesan tablet immün sisteme destek olabilmek ve günlük ihtiyacı tam olarak karşılayabilmek için 1000 mg Vitamin C, 1000 IU Vitamin D ve 15 mg Çinko içerecek şekilde formülize edildi. Portakal tadında ve kolay içimli 20 efervesan tablet içeren ambalajında sunuluyor. İçten ve doğal beslenmeyi güçlendirerek cilt sağlığını desteklemek ve enerjinizi artırmak için vitamin C'yi günlük rutininizin bir parçası yapın.



smileyes

Sağlıklı Gülüşler, Eğlenceli Anlar!



RDA Seviyesi: 27

Yutulduğunda Güvenli Formül: ✓

Florür ve SLS İçermez: ✓

Doğal Özler İçerir: 99%

Aroma: ❤️❤️❤️

Üretim Yeri: Italy 🇮🇹



RDA Seviyesi: 20/80

Yutulduğunda Güvenli Formül: ??

Florür ve SLS İçermez: ✓

Doğal Özler İçerir: 90/99%

Aroma: ❤️

Üretim Yeri: 🌍



Baby
0-3 Yaş



Kids
3-8 Yaş



Kids
3-8 Yaş



Junior
8+ Yaş



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

Bepanthol® D E R M A

uzmanlığı ile

Cildine iyi bak



[illegible]