

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE



Amerikalı Dermatologların Önerdiği 1 Numaralı Güneş Koruyucu Markası*

ŞİMDİ TÜRKİYE'DE!

*GVA Pro-Voice anketi - ABD Non-Mineral güneş kremi kategorisinde (çeyrimci, eccanekr, marketler, büyük mağazalar ve güzellik mağazaları dahil), dermatologlar Ocak-Aralık 2025 döneminde yaptırılmıştır.

Diş Bakımı Anne Karnında Başlıyor

Çocukların ağız ve diş sağlığını korumak için pedodonti uygulamalarının önemi...

Kadınlarda D Vitamini Eksikliği

Hormonal dönemler ve yeterince güneşe maruz kalmamak D vitamini sentezini etkiliyor.

Kendine nazik olmak zayıflık değil!

Öz şefkat ruh sağlığımız için gerekli. Kendinize anlayışlı ve şefkatli olmayı unutmayın.





PHOTODERM XDEFENSE ULTRA-FLUID SPF50+

UVA/UVB IŞINLARINA VE
ÇEVRESEL ETMENLERE KARŞI
ÇOK YÜKSEK GÜNEŞ KORUMASI

TÜM CİLT TİPLERİNE UYGUN
ULTRA AKIŞKAN & HIZLI EMİLEN
SİVİLCE YAPMAYAN FORMÜL

%99
DNA KORUMASI**



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

**UVB, UVA, görünür ışık ve kızılötesi ışığa maruz bırakılan cilt DNA'sına verilen hasara karşı koruma, ex vitro çalışma, Fransa 2024.

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlioğlu

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 KIHTIR
Genel Sekreter - Murat EFEÖĞLU
Sayman - Pelin Tuba FOTAN ERSOY
Üye - Melike ŞAHAN GÖZÜKÜÇÜK
Üye - Ayşe DEDEOĞLU YAZICIOĞLU
Üye - Aylin ÖZBEY

YAPIM-YAYIN

MAG Bilgi Teknolojileri
Prodüksiyon ve Yayıncılık A.Ş.
Gayrettepe Mahallesi
Yıldız Porta Cad. Ayıldız Sitesi B Blok
No: 26 Kat: 6 D: 58
Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)
Faks: 0212 224 86 46
www.magmedia.com.tr

Yayın Koordinatörü

Nezvat Çalışkan
nevat@magmedia.com.tr

Genel Koordinatör

Gül Çital
gcital@hotmail.com

Görsel Yönetmen

Selin Uluer
hamzaogluselin@gmail.com

REKLAM

Reklam Rezervasyon
Mesut Öztürk
mesuto@magmedia.com.tr
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, yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



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

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Yeni bir sayıyla daha sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu sayımızda, modern yaşamın getirdiği hızlı tempoda bazen gözden kaçırdığımız, bazen de yanlış bildiğimiz sağlık başlıklarını derinlemesine inceledik. Bir eczacının dokunuşuyla, bilimsel veriyi günlük yaşamın pratik ihtiyaçlarıyla harmanladığımız bir içerik hazırladık.

Derginin bu sayısında öne çıkan başlıklarımızdan bazıları şunlar:

-Modern Yaşamın Görünmez Kahramanları: Günümüzün değişen beslenme alışkanlıkları ve stres faktörleri ışığında, "ikinci beynimiz" olarak adlandırılan bağırsak sağlığını ve eksikliği pek çok kronik soruna davetiye çıkaran D vitaminini mercek altına aldık.

-Yaza Merhaba: Güneşin yüzünü iyice gösterdiği bu günlerde, sadece şıklık değil bir sağlık gerekliliği olan güneş gözlüğü seçiminde dikkat edilmesi gerekenleri ve açık havada kabusumuz olabilen sinek ve böcek sokmalarına karşı en etkili koruma yöntemlerini derledik.

-Bütünsel Arınma: Vücudumuzu serbest radikallerden koruyan antioksidanların gücünü keşfederken, zihnimizi yoran teknoloji yoğunluğuna karşı bir mola vermenizi sağlayacak dijital detoks önerilerine yer ayırdık.

-Keşif ve Farkındalık: Seyahat dosyamızda komşunun masmavi sularına, Yunan Adaları'na doğru bir yolculuğa çıkarken; toplum sağlığı açısından büyük önem taşıyan kapsamlı bir Hepatit dosyasını da bilgilerinize sunuyoruz.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği olarak, sağlığın sadece hastalıkların yokluğu değil, bir iyilik hali olduğuna inanıyoruz. Bu sayının, sağlıklı yaşam yolculuğunuzda size rehberlik etmesini diler, keyifli okumalar dileriz.

Sağlıkla kalın.

YAZ 2026

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

14 KÜLTÜR-SANAT

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

18 SAĞLIK

Lipödemsiz Bir Yaşam İçin...

Özellikle kadınları etkileyen lipödemin belirtileri, tedavi yaklaşımları ve beslenme önerileri...

22 SAĞLIK

Kadınlarda D Vitamini Eksikliği Neden Daha Yaygın?

Toplumda çok sık görülen D Vitamini eksikliğinin nedenleri, sonuçları ve nasıl yerine konulabileceğine dair uzman önerileri...

26 SAĞLIK

Hepatit Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Hepatit hastalığının türleri, bulaşma yolları, belirtileri, aşı ve tedavi imkânları ile korunma yöntemleri hakkında önemli bilgiler...

28 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Yaz aylarında çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

32 AİLE & ÇOCUK

Çocuklarda Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Nasıl Kazandırılır?

Sağlıklı beslenme alışkanlığı mutfakta başlıyor, sofrada pekiyor. Çocukların beslenme düzeni oluşturması için ebeveynlere büyük görev düşüyor.

36 AİLE & ÇOCUK

Diş Bakımı Anne Karnında Başlıyor

Çocukların ağız ve diş sağlığını korumak için pedodonti uygulamaları, erken muayene, koruyucu tedbirler ve doğru alışkanlıkların kazandırılması önem taşıyor.

38 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

40 BESLENME

Tuzu Azalt, Sağlığı Artır

Tuz tüketiminin sağlık üzerindeki etkileri, fazla tuzun gizli kaynakları ve tuz alışkanlıklarını değiştirmek için pratik, sürdürülebilir yöntemler...



22

44 BESLENME

Modern Yaşam Bağırsakları Zorluyor

Yoğun iş temposu, düzensiz beslenme alışkanlıkları ve artan stres düzeyi, bağırsak sağlığını doğrudan etkiliyor. Peki ne yapmalı?

46 BESLENME

Antioksidanları Tanıyalım

Bağışıklık sistemimizi destekleyen, serbest radikallere karşı kalkan görevi gören ve yaşlanmayı yavaşlatan antioksidanları öğünlerinize ekleyin.

50 BESLENME

Bu Ekmek Genç Tutuyor!

Tahinli ekmek

52 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

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

54 SEYAHAT

Ege'nin İncileri: Yunan Adaları Rehberi

56 İYİ YAŞAM

Tükenmişliğe Karşı Dijital Detoks

Ekran kullanımının hem yetişkinler hem de çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri, dijital alışkanlıkları sınırlamanın faydaları ve dijital detoksun önemi...

60 İYİ YAŞAM

Kendine Karşı Nazik Olmak Zayıflık Değil!

Öz şefkatin ne olduğu, psikolojik sağlık ve dayanıklılık üzerindeki etkileri ve nasıl geliştirilebileceği hakkında öneriler...

62 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

Yaz mevsiminde güneşin zararlarına karşı cildinizi koruyacak güneş koruyucu ürünlerden seçtiklerimiz...

78 HABERLER

Bilimden Tuvale Uzanan Bir Yolculuk

Sanatçı ve eczacı Bilge Hepar, çocuk yaşlarda başlayan resim tutkusunu anlatıyor.

Peptide

Peptit Gücünü Hissedin!

PEPTAGE®

Kollajen Peptitler

Hedefe Yönelik Peptit Nedir?

Peptit mühendisliği ile özel enzimatik hidrolizasyon yöntemi kullanılarak hedef dokuya spesifik elde edilen peptit zincirleridir.



SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler



Parkinson Hastalığı Tedavisinde Beyin Pili Yöntemi

Beyin Pili (Derin Beyin Stimülasyonu/DBS), ilaç tedavisinden yeterli fayda görmeyen bazı nörolojik hastalıklarda uygulanan ileri bir tedavi yöntemi. Nöroloji Uzmanı Dr. Atilla Kara, beyin pili tedavisinin doğru kişiye uygulandığında, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen parkinson hastalığına karşı başarılı sonuçlar verdiğini söylüyor.

Yaşam Kalitesini Yükseltiyor

Derin beyin stimülasyonu tedavisinin parkinsonda yeni uygulanmaya başlandığını ve şu anda çok iyi neticeler veren bir yöntem olduğunu kaydeden Uzm. Dr. Kara, "Tedaviye uygunluk, ameliyat öncesinde yapılan detaylı nörolojik değerlendirmeler ve görüntüleme yöntemleriyle belirlenir. Doğru hastalarda uygulandığında beyin pili; hareket kontrolünün iyileşmesine, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığın artmasına ve genel yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlar. Kişi kendi işlerini daha rahat halletmeye başlar ve psikolojik anlamda da olumlu olarak etkilenir" diyor.

Mutlaka Uzman Hekime Danışın

Derin beyin stimülasyonu tedavisinin bu konuda deneyimli hekimlerce yapılması gerektiğinin altını çizen Nöroloji

Uzmanı Dr. Atilla Kara, şu bilgileri verdi: "Her cerrahi veya girişimsel işlemde sonuçlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Pil uygulamaları sadece parkinson hastalarında değil, farklı nedenlerle titremesi olanlarda da uygulanabilecek olan bir yöntem. İleri dönem parkinson hastası olanlarda ilaca bağlı komplikasyonlar yani istemsiz hareketler varsa, elleri kullanmakta, yürümede zorluk, freezing dediğimiz donmalar geliştirse beyin pili uygulamalarından önemli ölçüde yarar görecektir. Parkinson dışı tremoru (titreme) olan kişiler de eğer ellerini kullanmakta güçlük çekiyorlarsa ve bu durum hayat kalitelerini etkiliyorsa, bu yapılan uygulamadan çok yarar görecektir. Bu uygulama sayesinde neredeyse anında netice almaya başlanır. Hatta ameliyathanede uygulanırken pil açıldığı anda bulguların düzeldiği görülmektedir. Tedavi süreci bu konuda deneyimli hekimlerce yapılmalıdır."



NÖROLOJİ UZMANI
DR. ATILLA KARA

Anne Sütünün Mucizesi, Bizim Uzmanlığımız



50
yıldır
anne sütünü
araştırıyoruz.



NUTRICIA

ÖNEMLİ UYARI: Emzirme bebekler için en iyisidir ve emzirirken sağlıklı beslenme / annenin beslenmesi önemlidir. Formül sütünün anne ve çocuk bakımından sorumlu sağlık profesyonellerinin tavsiyesi üzerine kullanması tavsiye edilir. Uygun olmayan hazırlanma sağlık sorunlarına yol açabileceğinden tüm hazırlama ve beslenme talimatlarına dikkatli uyulmalıdır. Yalnızca sağlık personeli içindir.

Güneş Gözlüğü Seçimi Nasıl Olmalı?

Her yaz güneşin cilt üzerindeki etkilerini ve cildimizi nasıl koruyacağımızı konuşurken bu yazıda gözümüzü güneşin zararlı ışınlarından nasıl koruyacağımızı ve göz sağlığı için güneş gözlüğü seçiminde nelere dikkat etmemiz gerektiğinden bahsedelim.

Günümüzde çoğu kişi güneş gözlüğü satın alırken, ürünün göz sağlığına etkisini ihmal edip, estetik yönüne daha fazla önem veriyor. Bu nedenle güneş gözlüğü seçimi yapılırken dikkat edilmesi gereken konular hakkında bilinçli olmakta fayda var.

UV (Ultraviyole) Koruması

Bir güneş gözlüğünde dikkat edilmesi gereken en önemli özellik UV ışınlarına karşı koruma düzeyidir. Genel anlamda her gözlük camının ultraviyole ışınlarını belirli oranda bloke ettiği söylenebilir. Ancak sağlıklı bir gözlüğün hem UVA hem de UVB ışınlarını filtre etmesi ve gözü tüm UV ışınlarından %99-100 oranla koruması gerekir. Güneş gözlüklerinin üzerinde UV korumasına ilişkin sertifika bulunmalıdır. Bu sertifikalar genellikle UV200, UV400, UV600 gibi bloke etme gücünü nanometre cinsinden ifade eden etiketler şeklinde olur. Güneş gözlüğünüz en az 400 nm UV ışınına bloke etmeli ve bu açıdan sertifikalandırılmış olmalıdır.

CE (Conformité Européenne) Belgesi

Güneş gözlüğü seçimi yaparken dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da ürünün CE belgesinin bulunmasıdır. Genel anlamda bir kalite ölçütü olan CE belgesi bir ürünün güvenlik, sağlık ve çevre koruma gereksinimlerini karşılaması açısından Avrupa Birliği standartlarına göre değerlendirilmiş ve uygun bulunmuş olduğunu gösterir. Bu nedenle Avrupa Birliği standartlarına göre kaliteli gözlüklerin üzerinde 'Ce Conformité Européenne' ibaresi yer alır. Satın alacağınız güneş gözlüklerinde güvenilir tescil belgesi anlamına gelen bu ibarenin bulunup bulunmadığını mutlaka kontrol etmeniz ve yalnızca CE belgeli ürünleri almanızda fayda vardır.



Ayna Testi

Gözlük camının ışık emilim oranı açısından uygunluğunu test etmek için gözlüğü taktıktan sonra aynada kendinize bakın. Gözlerinizi aynadan çok rahat bir şekilde görebiliyorsanız muhtemelen gözlüğün camı çok açık, ışık emilim oranı da hedeflenenden daha düşüktür.

Güneş Gözlüğü Camının Kalitesi

Polarize gözlük camları, yollar, camlar, su birikintileri veya kar gibi yüzeylerden yansıyan parlamaları azaltır ve gözlerin daha rahat etmesini sağlar. Aynı şekilde aynalı kaplamalara sahip olan gözlükler de özellikle parlak güneş ışığında göze gelen ışık miktarını azaltarak gözleri korur. Kaliteli ve uzun ömürlü bir güneş gözlüğü için camların çizilmeye ve darbelere karşı dayanıklı olması da önemli.

Işık Emilim Oranı Uygunluğu

Kaliteli ve doğru güneş gözlüğü seçiminde bakılacak diğer bir parametre de gözlük camının dışardan gelen ışığın ne kadarını emdiği, ne kadarını yansıttığı ve ne kadarını içeri verdiğini kontrol etmektir. Güneş gözlüklerinin beraberinde verilen ve ürün bilgilerini içeren belgelerde ışık emilim oranı ile ilgili bilgiler genellikle yer alır. Sağlıklı ve kaliteli bir güneş gözlüğünün görünür ışığın %75-90'ını perdelemesi istenir. Çok fazla parlamasının olmadığı ve güneş ışınlarının dik açılarla gelmediği ortamlarda ise güneş gözlükleri için emilim oranı daha düşük olabilir.

Emilim oranı gözlük camının dışarıdan gelen ışığın ne kadarını emdiğini ne kadarını yansıttığını ve ne kadarını içeri verdiğini belirler. Şehirde % 40-50 gibi bir oran yeterli olabilirken, güneşin doğrudan geldiği yüksek tepelerde % 50-70, deniz kıyısında ve kayak yaparken ise % 80-85 gibi emilim oranlarına ihtiyaç duyabilirsiniz.

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ CAMININ EMİLİM ORANININ, ŞEHİR ORTAMINDA **% 40-50**,

GÜNEŞİN DOĞRUDAN GELDİĞİ YÜKSEK TEPELERDE **% 50-70**, DENİZ KIYISINDA VE

KAYAK YAPARKEN İSE **% 80-85** ŞEKLİNDE OLMASI ÖNERİLİYOR.

ORZAX
SHINIQ
UNIQUE SKIN FORMULATIONS



SUYA
DAYANIKLI



HASSAS CİTLER İÇİN
DERMATOLOJİK OLARAK
TEST EDİLMİŞTİR

**UVA VE UVB IŞINLARINA KARŞI
GÜNEŞTEN KORUMA,
CİLT BARIYERİNİ
GÜÇLENDİRME ETKİSİ***

*Du, Bin, Zhaoxiang Bian, and Baojun Xu. "Skin health promotion effects of natural beta-glucan derived from cereals and microorganisms: a review." *Phytotherapy Research* 28.2 (2014): 159-166.

Yükselen Trend: SERAMİD

Neden Son Dönemde Popüler Oldu?

Seramid cilt bariyerinin temel yapı taşları arasında yer alan bir lipid molekülüdür. Cildin en dış katmanını oluşturan epidermisteki yağ matriksinin yaklaşık %40-50'sini oluşturur. Bu sayede seramid epidermis yapısına sağladığı katkı ile cildi dış etkenlerden koruyan bariyer yapısına destek olarak bütünlük sağlar.

Mevsim geçişleri, cilt kuruluğu, hassasiyet, yaş alma vb faktörler ile cildin koruyucu tabakasının desteğe ihtiyacı artabilir. Günlük yaşamda stres, klima ve UV ışınlarına maruz kalma, çevre kirliliği gibi çevresel faktörler bu ihtiyacı arttırabilir.

Seramid desteği gıdalardan, gıda takviyelerinden ya da topikal uygulamalarla cilt yüzeyinden alınabilir. Buğday, pirinç, soya fasulyesi, tatlı patates gibi gıdalar seramidten ve fitositerollerden zengindir. Ancak gıdalarla alımın yeterli olmadığı durumlarda gıda takviyeleri iyi bir seçenek olabilir.

Seramid: Tek Başına mı?

Seramide ek olarak popülerleşen silisyum ve resveratrol, çinko, bakır, biotin ve selenyum gibi moleküllerin de içerisinde olduğu kompleks gıda takviyeleri saç, cilt, tırnak sağlığı için destekleyici olabilir.

Resveratrol, özellikle kırmızı üzüm, yer fıstığı, orman meyveleri gibi kırmızı meyvelerde yüksek oranda bulunur.

Silisyum ise yulaf, esmer pirinç, taze fasulye ve muz gibi gıdalarda bulunur.

Çinko, bakır, biotin ve selenyum ise saç, cilt, tırnak sağlığında rol oynayan vitamin ve minerallerdir.

Çinko normal tırnakların ve normal cildin korunmasına katkıda bulunur.

Biotin normal saçın, normal cildin, normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.

Bakır normal saç ve normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur.

Selenyum normal saçın, normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.

Saç, cilt, tırnak sağlığını desteklemeye yönelik yaklaşımlar, artık sadece tek bir içerik odağında şekillenmiyor. Günümüzde bu içeriklerin bir arada sunulduğu kompleks formülasyonlar ile daha bütüncül bir fayda sunmak hedefleniyor.



Uzm. Dyt.
Ece Moral Yılmaz



Tavsiye Edilen Günlük Porsiyon Miktarı:

Yetişkinler için günde 2 tablet önerilir.

Etkin Madde	Miktar / 2 Tablet
Resveratrol	250 mg
Seramid**	30 mg
Silisyum	20 mg
Çinko	15 mg
Biotin	5 mg
Bakır	2 mg
Selenyum	55 µg

SEPPIC

**Ceramides™ is a trademark of Seppic SA.

- ✓ Şekersiz.
- ✓ Gluten içermez.
- ✓ Koruyucu içermez.
- ✓ Tatlandırıcı içermez.
- ✓ Veganlar için uygundur.

Wellcare ile
"Yaşamayı
Sevdiğin"

Wellcare™
Sağlıkla yaşama sanatı

Wellcare ile
"Yaşamayı
Sevdiğim"

İHTİYACIN OLAN
WELLCARE™

SERAMİD KOMPLEKS!

Çinko, biotin ve selenyum ile saç, cilt ve tırnak sağlığına destek*



*TİTCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik

- ✓ Şekersiz.
- ✓ Gluten içermez.
- ✓ Koruyucu içermez.
- ✓ Tatlandırıcı içermez.
- ✓ Veganlar için uygundur.

Wellcare™

Sağlıkla yaşama sanatı

🌐 📱 📺 📺 | wellcaretr

SRMD-05.2026-14

Sinek ve Böcek Isırıklarına Karşı Alınacak Önlemler

Yaz mevsiminde açık hava, park ve bahçelerde vakit geçirilmeye devam edilmesi böcek ve sinek ısırıklarının da sık görülmesi ile sonuçlanabiliyor. Sıklıkla dış ortamda geçirilen zaman içerisinde veya hemen sonrasında kıyafetlerin örtmediği yüz, kol ve bacak gibi vücut bölgelerinde ani gelişen kızamık, ödemli, kaşıntılı ve ortasında ısırık deliğinin izlenebildiği döküntüler geliştiğinde akla sinek ve böcek ısırıkları geliyor. Alerjiye yatkın olan çocuklar başta olmak üzere bazı yetişkinlerde de bu tablo daha şiddetli seyrediyor, su dolu kabarcıklar gelişebiliyor ve hayat kalitesini bozabiliyor. Uzm. Dr. Didem Kazan, sinek ve böcek ısırıklarında neler yapılabileceği ve ısırıklardan nasıl korunmak gerektiği hakkında detaylı bilgi verdi.

Isırıklara ateş ve bakteriyel enfeksiyonlarda eşlik edebiliyor

Mevsime göre değişmekle birlikte özellikle sıcak havalarda sivrisinek, bit, pire, ateş böceği, tırtıl, tahtakurusu ve akar ısırıkları sık görülmektedir. Bu haşeratlar, insan bedenini soktuktan sonra belirli miktarda kan emerler, aynı zamanda kendi tükürük ve salgılarını insan bedenine bırakırlar. Bu salgılara karşı gelişen alerjik yanıt sonucu kızamık, kabarıklık, kaşıntılı lezyonlar gelişebilir. Aynı zamanda bu aktarım sıtma gibi bulaşıcı hastalıkların da yayılmasına neden olabilir. Bazı zehirli böcekler ve arı sokmalarında bu reaksiyon çok şiddetli olabilmekte, yoğun ödem, ateş, ağrı ve su toplama eşlik edebilmektedir. Özellikle atopik dermatit gibi epidermal deri bariyeri bozuk kişilerde ve çok şiddetli kaşınmaya bağlı lezyonlara ek olarak bakteriyel enfeksiyonlar eklenebilmekte ya da uzun süreli kaşıntı hastalığına (prurigo nodularis) neden olabilmektedir.

Sineklerin yanı sıra tırtıl ve tahtakurusuna da dikkat!

Isırık sonrası gelişen kaşıntılı lezyonların hangi böcek ya da sinek olduğunu belirlemek oldukça güçtür, ancak bazı bulgular ipucu verebilmektedir. Örneğin; tren rayı şeklinde koyu kırmızı noktalar şeklinde gelişen kabarıklıklar tırtıl ısırığı, birbirini takip eden kızamık kabarıklıklar tahtakurusu



UZM. DR. DİDEM KAZAN



ısırığında daha sık görülmektedir. Ayrıca kedi, köpek akarları da insan da benzer kaşıntılı lezyonlara neden olabilmektedir.

Isırıklardan korunmak için alınabilecek 5 önlem:

1. Açık alana çıkmadan fesleğen, lavanta, limonotu, okaliptus gibi organik içerikli sinek kovucular kullanılabilir.
2. Açık alan kullanımından önce çiçek esanslı başta olmak üzere parfüm ve kolonya kullanımından kaçınılmalıdır.
3. Mümkünse uzun kollu bluz ve ince pantolonlar tercih edilmelidir.
4. Park ve bahçede otururken mümkünse otların üzerine direk oturulmamalı, sandalye ve örtü kullanılmalıdır.
5. Ev, işyeri gibi kapalı ortamlardaki ısırılmalardan korunmak için cibinlik kullanımı ve pencerelere sineklik takılması oldukça etkilidir.
Tüm bu önlemlere rağmen sinek, böcek ısırığı geliştiğinde yapılabilecekler 5 adımda şu şekilde özetlenebilir;
1. Isırılan yer hemen soğuk su ve sabun ile yıkanmalıdır.
2. Lezyonların tırnak ile kaşınmasından kaçınılmalıdır.
3. Kızarıklık ve şişlik fazla ise hafif orta etkili kortizon içeren kremler 3-5 gün kullanılabilir.
4. Fazla sayıda ısırık ve şiddetli kaşıntı var ise kaşıntı azaltıcı antihistaminik haplar doktor kontrolünde alınabilir.
5. Isırık yerlerinde koyu leke kalmaması için cilt yenileyici nemlendirici kremler kullanılmalı, lezyonların güneş maruziyeti önlenmelidir.
6. Baş dönmesi, kusma, nefes darlığı ve yutma güçlüğü gibi ciddi bulgular varsa, hızla en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak önemli.



Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

SUNCARE
HIGH PROTECTION

UVB

UVA

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

BU YAZ

Aklına yazılacak



KOLAJEN, HYALURONİK ASİT,
YEŞİL ÇAY, E VİTAMİNİ

Foto Yaşlanmaya Karşı
Yoğun Nemlendirme
Antioksidan Etki

%100 BOTANİK AKTİFLER
TERMAL SU İÇERİR

DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR. / SUYA DAYANIKLI / KOMEDOJENİK DEĞİLDİR.

*Akademiğin 2020 yılı araştırmasıdır, 500'den fazla 300 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre.

www.bioxcin.com.tr



bioxcinturkiye



bioxcinofficial



bioxcin





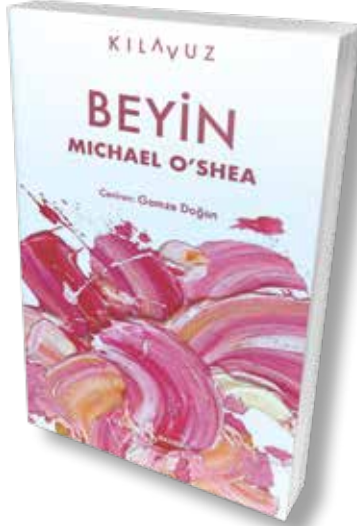
NE OKUMALI?



Bir Başka Sen

Kişisel hesaplaşmalarla örülü bu romanda, geçmiş, gelecek ve şimdi arasındaki sınırlar giderek belirsizleşiyor. Farklı zamanlara açılan geçitlerden geçen karakterler, aynı suretlerde yaşanan bambaşka hayatlarla karşılaşırken yalnızca başkalarıyla değil, kendi seçimleriyle de yüzleşmek zorunda kalıyor. Bir Başka Sen, Betül Kılıç'ın güçlü kalemi ve sürükleyici anlatımıyla zamanın doğasına, benliğin sürekliliğine ve insanın kendi varoluşunu nasıl inşa ettiğine dair düşündürücü bir edebi deneyim sunuyor. Yazar, sade ama detaylı kurgusuyla okuru düşünsel bir yolculuğa davet ederken, çağdaş Türk edebiyatında zaman ve kimlik temalarına yeni bir bakış kazandırıyor.

inkilap.com/gutenberg



Beyin

Beyin nasıl çalışır? Beynimiz hâlâ evrim geçiriyor mu? İnsan beyni diğer canlıların beyinlerinden ne kadar farklıdır? Beynimizin 100 trilyon ara bağlantı aracılığıyla birbiriyle iletişim kuran toplam 100 milyar sinir hücresi içerdiğini biliyor muydunuz? Yazar Michael O'Shea, bu kitabında hepi topu 1,2 kilogram ağırlığındaki bu büyüleyici organın işleyişine ışık tutuyor. Güncel beyin araştırmalarındaki temel konular özetleniyor ve nörobilim alanında yürütülen araştırmaların geleceğimize muhtemel etkileri tartışmaya açılıyor. Zihnin bileşenleri, beyinde bağlantıların kuruluşu, bellek mekanizması duyumsama, algılama, eyleme süreçleri gibi konular duru bir bilimsel dille aktarılıyor.

iskultur.com.tr



Uyuyamadığında Ne Yapmalısın

The Kitap Yayınları etiketiyle yayımlanan Uyuyamadığında Ne Yapmalısın, çocukların ve gençlerin uyku problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olacak, eğlenceli ve öğretici bir rehber sunuyor. Dawn Huebner'in kaleminden çıkan bu eser, Talha Aydın çevirisıyla genç okurlara ulaşıyor; hem çocuklar hem de ebeveynler için uygulanabilir, sıcak öneriler içeriyor. Uykuya dalmayı zorlaştıran korkular, endişeler ve düşüncelerle baş etmenin yollarını adım adım gösteren kitap, renkli çizimler ve eğlenceli örneklerle dolu. Sihirbazlık numaralarıyla uyku rutinini keyifli hale getiren rehber, çocuklara hem kendi korkularını yenmeyi hem de sağlıklı bir uyku alışkanlığı geliştirmeyi öğretiyor. Ayrıca anne ve babalara özel notlar, ailece daha huzurlu geceler geçirmeyi kolaylaştırıyor.

thekitapyayinlari.com

Ocean
Daily One
Energy



Günün enerjisi
sana hazır mı?

Sen zaten hazırsın!



13 Vitamin

10 Mineral

CoQ10

Panax Ginseng



ORZAX

¹Akademre Research, Aralık 2025, 12 il, 1200 kişi ile yapılan araştırmaya göre. ²Akademre Research, Eczacı Testimonial Araştırması, Türkiye Geneli, Ekim 2025 raporuna göre. ³B₁, B₂, B₆, B₁₂, B₅, B₉ vitaminleri, C vitamini, kalsiyum, magnezyum, demir, bakır, iyot ve biotin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği

YILIN
EN İTİBARLI
MARKASI¹

ORZAX
Gıda Takviyesi Kategorisi

ECZACILARIN
EN ÇOK ÖNERDİĞİ
GIDA TAKVİYESİ
MARKASI²

HANGİ SERGİLERE GİTMELİ?



Sıcak Prova

SANATORIUM Tophane, Eda Sütunç'un "Sıcak Prova" başlıklı kişisel sergisine, 27 Haziran 2026 tarihine kadar ev sahipliği yapıyor. Heykel, fotoğraf, video ve metinlerden oluşan sergi; taşıma, bağ kurma ve kırılmalık ekseninde bu dünyada var olmanın alternatif yollarını araştırıyor.

Sütunç'un pratiği, kusursuzluk ve verimlilik üzerine kurulu normatif değer sistemlerini sorgularken, spekülative akrabalık biçimleri öneriyor. Üretkenliği yalnızca sonuç üzerinden tanımlayan performatif rejimlere karşı geliştirilen bu yaklaşım; ritüel, tekrar ve salınım üzerinden ilerleyen işler aracılığıyla, taşımamanın sınırlarını ve taşıyamama anında dahi bağ kurmanın mümkün olup olmadığını düşünmeye açıyor.



Sanatçı, bedeni yalnızca bir temsil alanı olarak değil; düşünmenin, sınamanın ve dönüşümün gerçekleştiği bir zemin olarak ele alıyor. Süreç odaklı pratiği, üretimi bağımsız bir araştırma biçimi olarak konumlandırarak serginin omurgasını oluşturuyor.

Sıcak Prova, taşıma eylemini fiziksel bir hareket olmanın ötesinde etik ve duygusal bir strateji olarak yeniden ele alıyor. Yük, burada yalnızca ağırlık değil; sorumluluk, bakım ve karşılıklı bağımlılık üzerinden anlam kazanıyor. Sergi, insan ve insan-olmayan yaşam formları arasındaki ilişkileri kırılmalık ve süreksizlik üzerinden yeniden düşünerek, dünyada yer açmayı bir üretim pratiği olarak öneriyor.

Tüm Renklerin Aryası

Cumhuriyet dönemi ve Türkiye modern tarihinin en önemli kadın sanatçılarından Semiha Berksoy'un çok yönlü üretimlerini bir araya getiren 'Tüm Renklerin Aryası', sanatçının sahne sanatlarından görsel sanatlara, sinemadan edebiyata uzanan üretimini bir araya getiriyor. Erken dönem desenlerinden sahneye taşıdığı opera temalı resimlerine, otoportre ve portrelerinden çarşaf resimlerine uzanan seçki, Berksoy'un kişisel mitolojisini ve sahneyle kurduğu derin bağı tematik bir kurguyla izleyiciye sunuyor. Sanatçının başrolünde yer aldığı operalar, sahne aldığı tiyatro oyunları, yayımlanan öyküsü ve Türkiye'nin ilk sesli filmi "İstanbul Sokaklarında" gibi üretimleri de, onun sanat dünyasına yaptığı katkılarının kapsamını gözler önüne seriyor. Semiha Berksoy'un yaşamının dinamizminden beslenen bu yapıtlar, bir yandan sanatın evrenselliğine dair düşünme biçimimizi genişletirken, bir yandan da insan ruhunun yaratıcı gücünü anlamamıza aracılık ediyor. Sergiyi 6 Eylül 2026 tarihine kadar İstanbul Modern'de gezebilirsiniz.





Zamana karşı Altın destek

Patentli Nikotinamid Ribosid ile
B ve C vitaminleri karışımını içeren formül

SOLGAR CELLULAR ENERGY



LİPÖDEMSİZ BİR YAŞAM İÇİN...

Görünürde basit bir kilo problemi gibi dursa da özellikle kadınları etkileyen kronik bir rahatsızlık olan lipödem, hem fiziksel hem de duygusal açıdan yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebiliyor. Uzmanlar, vücuttaki ödem ve iltihabı azaltmaya yönelik beslenme önerilerinde bulunurken tedavi yöntemlerine de dikkat çekiyor.

CİLDİNİZDEKİ MORARMALAR LİPÖDEM BELİRTİSİ OLABİLİR

Lipödem, çoğunlukla kadınlarda deri altı yağ bağ dokusunun anormal dağılımı olarak ortaya çıkan ve genellikle morarma, ağrı ve ödemle birlikte görülen kronik bir hastalık. Toplumda yeterince bilinmeyen bu hastalık morarma, ağrı ve geçmeyen ödem gibi belirtilerle kendini gösterebilir ve genellikle obezite ya da lenfödemle karıştırılabilir. Lipödem sadece kilo artışı değildir. Aynı zamanda kronik ödem, ağrı ve iltihap durumu da vardır. Bu nedenle, lipödemde uygulanan beslenme planı klasik diyetlerden farklıdır. Lipödemde klasik diyet yöntemleri tek başına etkili olmayabilir. Vücuttaki yağ dağılımı bozukluğuna karşı lipödem diyeti oldukça destek sağlar. Diyetin amacı sadece kilo vermek değildir. Ödemi azaltan, iltihabı baskılayan ve lenf dolaşımını destekleyen gıdalarla beslenme planı oluşturulur.

MEKANİK YÜK VE EKLEM HASARI

Prof. Dr. Ahmet Karacalar, diz ağrısı, hareket kısıtlılığı ve eklem dejenerasyonunun sadece yaşlılık belirtisi olmayabileceğini belirtiyor ve "Lipödem hastalığı özellikle bacak ve daha sonra kol ve kalçaları tutan ağrılı yağlanma olarak bilinir. Ancak sorunlar yağlanma ile sınırlı değildir. Özellikle başta diz olmak üzere eklem sorunları sıklıkla görülür," diyor ve ekliyor, "Lipödem tanısı ve tedavisinde geç kalınması, bu sürecin geri dönülemez noktalara taşınmasına neden olabilir."

Lipödemde anabolik direnç vardır, yani kas güçlendirme daha zordur. Özellikle kuadriseps ve kalça abdükörlerinde kas zayıflığı sıkır. Bu sorunu daha da kötüleştirir. Eklemde yanlış hizalanma kondromalazi (diz kıkırdağında yumuşama) ilerlediğinde, eklem kapsülünde sinovit (zar iltihabı)



PROF. DR.
AHMET KARACALAR

gelişir. Prof. Dr. Ahmet Karacalar, "Hastanın diz ağrısı hem yağ dokusu iltihabı hem de eklem kapsülüne bağlıdır. Lipödem tanısı geç konulan hastalarda diz sorunları daha sık ve daha ağır seyrediyor," diyor. "Erken tanı, uygun egzersiz programları, manuel lenf drenajı, kompresyon tedavileri ve kilo yönetimi diz sağlığının korunmasında kritik öneme sahip," diyerek uyarıyor.

KISIR DÖNGÜYE DİKKAT

Diz ağrısı nedeniyle fiziksel aktiviteden kaçınan lipödemli bireylerde, hareketsizliğe bağlı kas zayıflığı ve kilo artışı sorunu daha da derinleştiriyor. Bu kısır döngü, hem lipödem ilerlemesine hem de diz problemlerinin kalıcı hale gelmesine neden olabiliyor. Lipödem erken dönemde tanınması ve diz ağrısının "normal" kabul edilmemesi gerekiyor. Toplumda farkındalığın artırılması hem hastalığın ilerlemesini yavaşlatacak hem de uzun vadeli eklem sorunlarının önüne geçecektir.

TEDAVİ YAKLAŞIMI: İNCELT, ŞEKİLLENDİR, TAMİR ET

Prof. Dr. Ahmet Karacalar, diz çevresi yağların alınmasının dizin doğru hizalanmasına büyük katkı sağladığını, diz eklem fonksiyonlarını rahatlattığını söylüyor. "Kök hücreler verildiği yerde yeni kıkırdak üretebilir ve eklem iltihabını durdurup, eklemdeki kan akışını iyileştirir. Eklem kayganlaşmasını artırıp, eklem fonksiyonlarını geliştirdiği saptanmıştır. Bu iki





tedavi üzerine doğru kasları güçlendirme diğer önemli bir basamaktır.”

YETERLİ PROTEİN ALARAK KAS KÜTLENİZİ KORUYABİLİRSİNİZ

Uzm. Dyt. Büşra Şen, “Lipödem diyeti yapmak isteyen her kişinin ihtiyaçları bir uzman kontrolünde metabolizmasına bağlı olarak belirlenmelidir,” diyor. “Dengeli bir diyet ile birlikte vücudun ihtiyaç duyduğu mikro ve makronütrientler karşılanabilir. Yeterli protein alımı sayesinde kas kütesinin korunması sağlanırken tokluk hissi de artış gösterir. Yüksek protein kaynaklarına yumurta, somon, hindi, yeşil mercimek ve maş fasulyesi örnek verilebilir.”

YEMEKLERİNİZE ZERDEÇAL KATARAK LİPÖDEM RİSKİNİ AZALTABİLİRSİNİZ

Bu süreçte, şeker ve beyaz ekmek, makarna gibi rafine karbonhidrat tüketimi iltihabı artıracığı için bunlardan uzak durmak önemli. Bunlar yerine kompleks karbonhidrat olarak adlandırılan karabuğday, kinoa, siyez unlu tahıllar ve siyah pirinç tercih edilebilir. Yaban mersini, mürdüm eriği, ahududu, zeytinyağı, avokado, mor lahana, brokoli, enginar, pancar, ceviz ve somon gibi fitokimyasallardan zengin antiinflatuvar besinler



UZM. DYT. BÜŞRA ŞEN

diyete daha sık dahil edilmeli. Ayrıca zerdeçal, zencefil, sumak, kişniş, biberiye, kekik ve nane gibi antiinflatuvar baharatlar herhangi bir mide rahatsızlığı yoksa yemeklere eklenebilir. Özellikle zerdeçalın içerdiği kurkuminden daha yüksek yararlanım sağlayabilmek için piperin içeriği ile karabiberi birlikte zeytinyağında tüketilmelidir.

SOĞUK ÇORBA, AYRAN VE KEFİR TERCİH EDİN

Uzm. Dyt. Büşra Şen, lipödeme karşı beslenme planı oluştururken en önemli kaynaklardan birinin su olduğunu vurguluyor. “Günlük yeterli su tüketimi vücudun hidrasyonunu sağlamada önemli rol oynar. Örneğin 70 kg bir birey günlük ortalama 2,5 litre su tüketmelidir. Günlük sıvı alımını destekleyebilmek için soğuk çorba, kefir ve ayran gibi besinlerden destek alınabilir. Tuz alımını sınırlamak ise vücuttaki sıvı tutulumunu azaltarak şişkinliği azaltabilir. Özellikle işlenmiş katkı maddeli salam, sosis, sucuk ve tuz içeriği yüksek salça, turşu, tuzlu peynir ve tuzlu zeytin gibi gıdaları azaltmak faydalı olacaktır.”

LİPÖDEMSİZ YAŞAM İÇİN...

1. Antiinflatuvar besinler tüketin
2. Tuz tüketimini kısıtlayın
3. Yeteri kadar su için
4. Düzenli egzersiz yapın
5. Stres yönetimini sağlayın
6. Hazır gıdalardan uzak durun
7. Bitkisel ağırlıklı beslenmeyi tercih edin ●

ARKOPHARMA

BACAKLARDA HAFİFLİK HİSSİ!

At Kestanesi (Aesculus hippocastanum)

Venöz tonusu desteklemek için kullanılan bu öz, kılcal damar geçirgenliğini azaltmaya ve su tutulmasını sınırlamaya yardımcı olur. İçerdiği doğal aescin, venöz dönüşü destekler ve şişmiş, yorgun bacakların rahatlamasına yardımcı olur.

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

Küçük damarların bütünlüğünü korumaya ve periferik dolaşımı desteklemeye yardımcı olarak bacaklarda hafiflik hissini artırır.

Asma Üzümü (Vitis vinifera)

Polifenol kaynağı olan bu bitki, kılcal damarları güçlendirmeye ve mikro dolaşımı desteklemeye yardımcı olur. Venöz stazın neden olduğu rahatsızlığı azaltmaya yardımcı olur ve dokuları oksidatif strese karşı korur.

Tavşan Memesi (Ruscus aculeatus)

Venöz dolaşım üzerindeki etkisi ve bacaklardaki ağırlık ve gerginlik hissini azaltmada rol oynar.

Vincenzo N., Enza C., Gloria R., Nobile et al. BMC Nutrition (2025) 11:207





KADINLARDA D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ NEDEN DAHA YAYGIN?

D vitamini, kemik ve kas sağlığının korunması, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ve birçok metabolik sürecin sağlıklı işlemesi açısından temel bir role sahiptir. Peki yaşam fonksiyonları için bu kadar önemli bir vitaminin toplum genelinde, özellikle kadınlarda bu kadar sık eksikliğinin görülme sebebi nedir? İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Füsün Topçugil, bu durumun tek bir sebebe bağlanamayacağını; kişilerin biyolojik yapısı, hormonal değişimleri ve yaşam tarzı gibi faktörlerin de etkili olduğunu belirtiyor.



İÇ HASTALIKLARI UZMANI
DR. FÜSÜN TOPÇUGİL

Araştırmalara göre kanda 12-10 ng/ml altındaki D vitamini seviyesi, eksiklik olarak kabul ediliyor. Türkiye’de yapılan araştırmalara göre toplumun % 63’ünde D vitamini eksikliği görülüyor. Bu oran bebeklerde % 86,6, çocuklarda % 39,8, yetişkinlerde ise yüzde 63,5 olarak izleniyor. Erkeklerde D vitamini eksikliği %39,5, kadınlarda % 64,7 iken, bu oran hamilelik döneminde % 76’lara kadar çıkabiliyor. Bu durum, kas sağlığı ve bağışıklığı olumsuz etkilemenin yanı sıra, eksiklik tamamlanmadığında osteomalazi ve raşitizm gibi ciddi kemik hastalıklarına neden olabiliyor.

EKSİKLİĞİN EN TEMEL NEDENİ: GÜNEŞE MARUZ KALMAMAK

Vücutta D vitamininin en önemli kaynağı cilttir. Güneş ışığı aracılığıyla gerçekleşen bu sentez günümüzde şehir yaşamının getirdiği alışkanlıklar ve kapalı alanlarda daha uzun süre vakit geçirilmesi sebebiyle yeterli düzeyde oluşmuyor. Özellikle kadınlarda ev içi yaşam düzeni, çalışma koşulları ve günlük bakım rutinleri nedeniyle güneş ışığından yeterli kadar faydalanamaması D vitamini eksikliğinin sık görülmesine zemin hazırlayabiliyor.

Dr. Füsün Topçugil, özellikle düzenli ve yüksek koruma faktörlü güneş kremi kullanımının, ciltte D vitamini üretimini azaltabileceğini söylüyor. “Kadınların, güneşin cildi yaşlandırma etkisini minimuma indirmek ve cilt sağlığını korumak amacıyla güneşe maruziyetten daha fazla kaçınması uzun

vadede D vitamini seviyesinin düşmesine neden olabilir. Aşırı güneşe maruz kalmak başta cilt olmak üzere farklı sağlık sorunlarına yol açsa da, güneşten tamamen uzak durmak da bağışıklık sistemi zayıflığı, kemik sağlığında bozulma gibi başka riskleri de beraberinde getirebilir.”

KADINLARDA HORMONAL YAPI, D VİTAMİNİ METABOLİZMASINI DOĞRUDAN ETKİLİYOR

D vitamini etkisini vücutta yalnızca kemikler üzerinde değil aynı zamanda reseptörler aracılığı ile hormon benzeri bir işlev göerek bir çok dokuda etkinliğini gösterir. Kadınlarda östrojen hormonunun kemik metabolizması ve D vitamini kullanımı arasında belirli bir ilişki vardır. Özellikle, hormonal dalgalanmaların yoğun yaşandığı dönemlerde, D vitamininin vücutta kullanımı ve kemik üzerindeki koruyucu etkisi değişkenlik gösterebilir. Bu durum, kadınların D vitamini eksikliğine karşı biyolojik yapılarının daha hassas olmasını açıklıyor.

VÜCUT YAĞ ORANI, D VİTAMİNİNİN DOLAŞIMDAKİ DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEBİLİR

D vitamini yağda çözünen bir vitamindir ve vücutta yağ dokusunda depolanır. Kadınlarda fizyolojik olarak vücut yağ oranı genellikle erkeklere göre daha yüksektir.

Bu durum, dışarıdan alınan veya vücutta sentezlenen D vitamininin dolaşımına daha az geçmesine ve kanda ölçülen değerlerin daha düşük

D vitamininin hangi formunu kullanmalıyız?

SIVI FORMDAKİ LİPOSOMAL D VİTAMİNİ

Oral takviyelerle D vitamini almak mümkün olsa da klasik tablet ve kapsül formlarında alınan D vitamininin büyük bölümü sindirim sırasında kayba uğrayabiliyor. Bu noktada devreye giren liposomal nanoteknoloji, vitaminlerin hücrelere doğrudan ve etkili bir şekilde ulaşmasını sağlayarak emilimi artırıyor. Sıvı formda alınan liposomal D vitamini, özellikle kemik sağlığını korumada kritik bir rol üstleniyor.

Sonuç olarak; kadın vücudu, yaşamın her evresinde büyük bir değişim ve direnç içindedir. Bu direnci korumanın en temel yollarından biri, hücrelerimizin kaynağı olan D vitaminini doğru seviyelerde tutmaktır. Bunun için, kendi başınıza takviye kullanmak yerine, yılda en az iki defa uzman kontrolünde değerlerinizin ölçülmesi daha sağlıklı bir yol izlemenizi sağlayacaktır.

Uzm. Dr. Füsün Topçuçul



saptanmasına neden olabilir. Bu nedenle bazı kadınlarda, yeterli alım olmasına rağmen eksiklik tablosu ortaya çıkabilmektedir.

GEBELİK, EMZİRME VE MENOPOZ GİBİ DÖNEMLER D VİTAMİNİ İHTİYACINI ARTIRIR

Kadınların yaşam döngüsünde yer alan gebelik ve emzirme dönemleri, D vitamini gereksiniminin arttığı özel süreçlerdir. Bu dönemlerde D vitamini hem annenin kemik sağlığı hem de bebeğin iskelet gelişimi açısından çok kıymetli. D vitamini yetersizliği daha

belirgin seviyelere ulaşırken, kemik kaybı riski de bu faktörlere paralel olarak artar ve belirgin klinik sonuçların ortaya çıkmasına neden olur. Menopoz döneminde ise östrojen seviyelerinin azalmasıyla birlikte kemik kaybı riski artar ve D vitamini yetersizliği daha belirgin klinik sonuçlara yol açabilir.

BESİN KAYNAKLARINA DİKKAT!

D vitamini içeren besinlerin sayısı sınırlıdır. Somon, uskumru, sardalya gibi yağlı balıklar, yumurta sarısı ve süt ürünleri gibi D vitamince zengin besinlerin beslenme planında yeteri kadar yer almaması, kadınlarda D vitamini eksikliği riskini artırabilir.

Özellikle, uzun süreli kısıtlayıcı diyetler ve düzensiz beslenme alışkanlıkları bu durumu daha da belirgin hale getirebilir.

D VİTAMİNİNİ ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Güneşle Doğru Temas: Haftada 2-3 kez, öğle saatlerinde, koruyucu sürmeden 15-20 dakika boyunca kol ve bacakların güneş görebileceği şekilde yapılan güneş banyosu, vücutta D vitamini sentezlenmesi için yeterlidir.

Beslenme Desteği: Yağlı balıklar, yumurta sarısı ve karaciğer doğal kaynaklardır; ancak unutulmamalıdır ki günlük ihtiyacın sadece %10-20'si gıdalarla karşılanabilir.

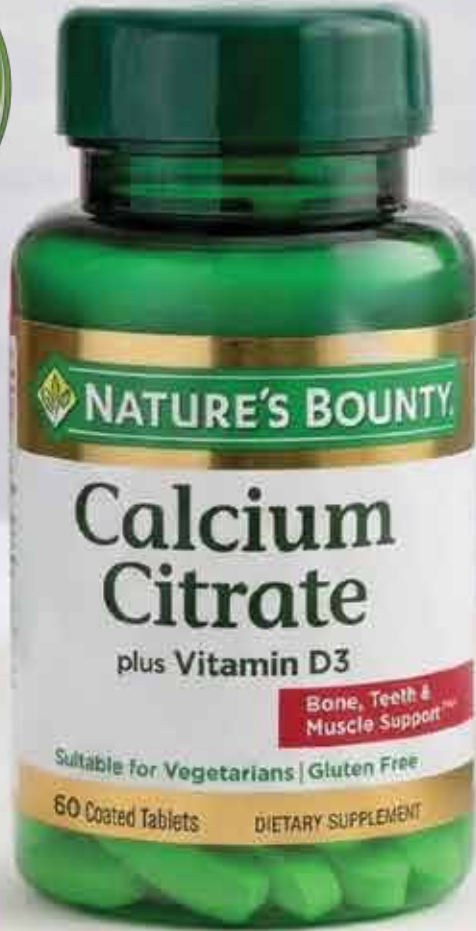
Magnezyum Takviyesi: D vitamininin vücutta aktif hale gelebilmesi için magnezyuma ihtiyacı vardır. Beslenme planınıza magnezyumca zengin badem, kabak çekirdeği gibi kuruyemişlerle, ıspanak, pazı ve roka gibi yeşil yapraklı sebzeleri ekleyebilirsiniz.

D vitamini takviyesi: Kan testlerinizde çıkan sonuçlara göre, doktorunuzun önerisi doğrultusunda size uygun formda D vitamini takviyesi kullanabilirsiniz. ●

NATURE'S BOUNTY®

KALSİYUM VE D VİTAMİNİ İÇERİĞİYLE
KEMİK* VE KAS SAĞLIĞININ*
GÜNLÜK DESTEĞİ
Calcium Citrate Plus Vitamin D3

Her 2 tablette
630 MG
KALSİYUM
SİTRAT



Her 2 tablette
500 IU
VİTAMİN D3

İçeriğindeki; kalsiyum ve D vitamini normal kas fonksiyonunun, normal kemiklerin ve normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.* D vitamini kalsiyumun normal emilimine ve normal kullanımına yardımcı olur.*
*Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 Sayılı / 20.04.2023 tarihli resmi gazete)

HEPATİT HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER: BULAŞMA, BELİRTİLER VE KORUNMA

Hepatit, karaciğer dokusunu etkileyen ve dünya genelinde milyonlarca insanda görülen bir hastalıktır. Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Dilek Leyla Mamçu, hepatit hastalığının türleri, bulaşma yolları, belirtileri, aşı ve tedavi imkânları ile korunma yöntemleri hakkında bilgi verdi.

HEPATİTİN EN SIK NEDENİ VİRÜSLER!

Dr. Dilek Leyla Mamçu, Hepatit A, B, C, D ve E virüsleri olmak üzere farklı virüs tipleri olduğunu belirtiyor. "Viral hepatitler başlıca iki yolla bulaşır. İlki dışkı-ağız yoludur. Hepatit A ve Hepatit E virüsleri, virüs taşıyan dışkı ile kirlenmiş su ve besinlerin tüketilmesiyle bulaşır. Virüsle kirlenmiş yüzeylere temas eden ellerin ağıza götürülmesi de bulaşmada önemli rol oynar. Diğer bulaş yolu ise kan ve vücut sıvılarıdır. Hepatit B, Hepatit C ve Hepatit D; korunmasız cinsel temas, ortak enjektör, jilet veya diş fırçası kullanımı, tıbbi işlemler sırasında temas ya da anneden bebeğe geçiş ile bulaşabilir." Viral etkenler dışında alkol tüketimi, bazı ilaçlar veya bağışıklık sistemi problemlerinin de hepatite neden olabildiğini aktaran Mamçu, Hepatit B ve Hepatit C virüslerinin uzun vadede kronik karaciğer hastalığı, siroz veya karaciğer kanserine yol açabildiğini de vurguluyor.

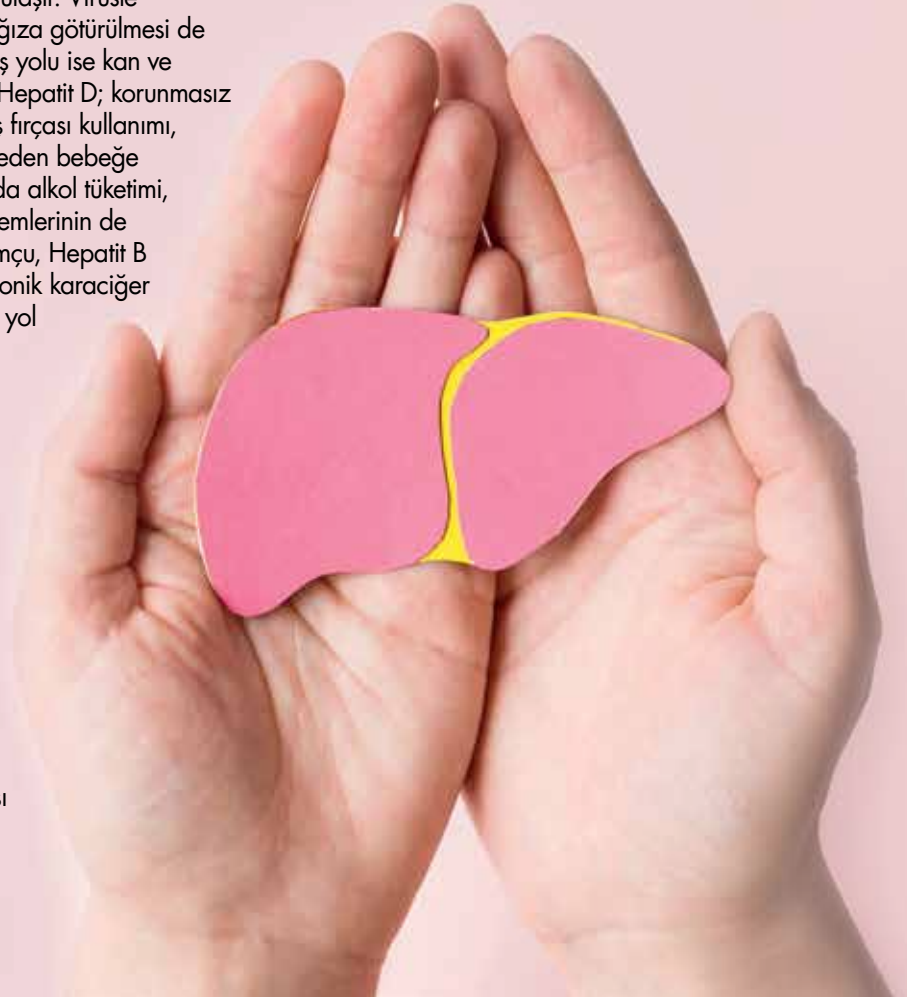
HEPATİT B, C VE D VİRÜSLERİ KRONİKLEŞEBİLİR!

Hepatit virüslerinin klinik belirtiler açısından benzerlik gösterdiğini ancak virüslerin kuluçka süreleri ve hastalık seyri açısından farklılık gösterdiğini söyleyen Dr. Dilek Leyla Mamçu, Hepatit A için kuluçka süresinin 15-45 gün, Hepatit B ve C için bu sürenin 30-180 gün arasında değiştiğini belirtiyor.

Virüslerin kuluçka süresini takiben hastalığın; halsizlik, iştahsızlık, mide bulantısı, derinin ve göz akının sararması gibi belirtilerle kendini gösterebileceğini



ENFEKSİYON HASTALIKLARI VE KLİNİK MİKROBİYOLOJİ UZMANI DR. DİLEK LEYLA MAMÇU



belirten Dr. Mamçu, hastaların büyük bir çoğunluğunda sarılığın dışardan belirti göstermeyebileceğine dikkat çekerek pek çok kişinin sarılık geçirdiğini fark etmediğini; ancak tesadüfen bir kan tahlili yapıldığında sarılığın anlaşıldığını belirtiyor. Çocuklarda ise hastalığın seyrinde belirtiler çok daha hafif ve kısa süreli olduğundan, küçük yaş gurubundaki çocuklarda hastalığın teşhis edilemeden iyileşebileceğini de ekliyor.

Dr. Mamçu, akut hepatitlerin genellikle iyi seyirli olup kendini sınırlayan, kronikleşmeyen ve hastalığın iyileşip vücutta koruyucu bağışıklık oluşturduğunu belirtirken, kronikleşen viral hepatitlerin ise tedavi edilmediği takdirde siroz ve karaciğer kanserine kadar ilerleyebileceğini vurguluyor.

Bulaşıcı sarılığın genellikle 4-6 hafta arası sürmesi; A ve E virüsü ile enfekte olanlarda kronikleşme görülmeyerek iyileşme olurken, B, C ve D virüsleri ile enfekte olan hastaların bulaşıcı sarılıklarının kronikleşebileceğini belirten Dr. Mamçu, bu oranın, hepatit B virüsü için % 5-10, hepatit C virüsü için % 80 olduğunu söylüyor ve D virüsü hepatitinde de kronikleşme oranının yadsınmaması gerektiğinin altını çiziyor. Türkiye’de nüfusun % 5-7 kadarının (4 milyona yakın insan) hepatit B virüsünü farkında olmaksızın taşıdığını ifade ediyor.

HEPATİTE KALKAN: AŞI!

Özellikle hepatit B ve C virüslerinin dikkatle takip edilmesi gerektiğini dile getiren Dr. Dilek Leyla Mamçu, aşıların önemine dikkat çekiyor: “A ve B tipi hepatitlere karşı etkili ve ücretsiz aşılar mevcut. Her iki aşı da 1998 yılından beri Türkiye Cumhuriyeti Ulusal Aşı takviminde yer alır. Hayatın ilk bir yılında aşılama tamamlanır ve ömür boyu koruyuculuğu devam eder. Aile Sağlık Merkezlerinde ve diğer sağlık kuruluşlarında yeni doğan döneminden itibaren tüm çocuklara ücretsiz olarak uygulanır. Hepatit C virüsüne karşı ise henüz aşı bulunmuyor. Ancak etkili tedaviler mevcut ve bu tedaviler Türkiye’de genel sağlık sigortası kapsamında ücretsiz olarak sunuluyor.” Mamçu ayrıca bu aşılarla ilgili yapılan çok büyük ölçekli çalışmalarda, koruyuculuklarının son derece yüksek olduğu ve herhangi bir yan etki görülmediğinin kanıtlandığına dikkat çekiyor ve risk grubundaki kişilerin aşılınmalarının hastalıktan korunmada en önemli tedbir olduğunu vurguluyor.

HİJYEN KURALLARINA UYULMALI!

Hijyenik el yıkama kurallarına uyulmaması, gıda hijyeninin iyi olmaması, tuvalet temizliğine dikkat edilmemesi durumlarında Hepatit A ve Hepatit E’nin daha kolay bulaştığına vurgu yapan Dr.

Dilek Leyla Mamçu, “Özellikle ilkokullarda, kreşlerde ve toplu yaşanan yerlerde salgınlar olabilir. Hijyen açısından sorunlu bölgelere yapılan seyahatlerde ek önlemler almak, temizliğinden emin olunmayan çiğ gıda ve su tüketiminden kaçınmak ve sık sık el yıkamak dışkı ağız yolu ile bulaşı önlemek için yeterlidir,” diyor.

HEPATİTLERİN HANGİ YOLLARLA BULAŞTIĞINI DOĞRU BİLMEK ÖNEMLİ

Viral hepatitlerin, dünya genelinde ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunun altını çizen Dr. Dilek Leyla Mamçu, “Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 28 Temmuz, ‘Dünya Hepatit Günü’ olarak belirlenmiştir. DSÖ’nün hedefi, 2030 yılına kadar tüm ülkelerde viral hepatitleri ortadan kaldırmak için birlikte çalışmaktır,” diyor.

Kronik hepatit hastalığında son yıllarda çok önemli gelişmeler kaydedildiğini ve uygun tedavi seçeneklerinin ülkemizde de genel sağlık sigortası kapsamında ücretsiz olarak uygulanmaya başlandığını hatırlatan Mamçu, sözlerini şöyle tamamlıyor.

“Özellikle risk altındaki kişilerin farkındalığının artırılması ile bulaşma önenecek, hastalığın erken tespiti ve tedavisi sağlanabilecektir. Bu nedenle hepatit virüsü taşıyıcısı olanların takip ve tedavilerinin yapılacağı merkezlere başvurusu hem kendi sağlıkları hem de toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Hepatit taşıyıcısı olan bireylerin toplumdan dışlanması konusunda eski yıllara göre oldukça mesafe katedilmiş olsa da yine de bazı ön yargılar olabiliyor. Hepatit virüslerinin nasıl bulaştığının ve nasıl bulaşmadığının doğru bir şekilde bilinmesi gerekir. Diğer tüm hastalıklarda olduğu gibi, bu konuda da farkındalığın ve bilginin artması yeterli.”

TEDAVİ HASTAYA ÖZEL PLANLANIYOR!

Hepatitten şüphelenildiğinde yapılacak kan testleri ile tanı konulduğunu belirten Dr. Mamçu, erken tanının hem hastalığın ilerlemesini kontrol altına almak hem de bulaş riskini önlemek için kritik rol oynadığını vurguluyor.

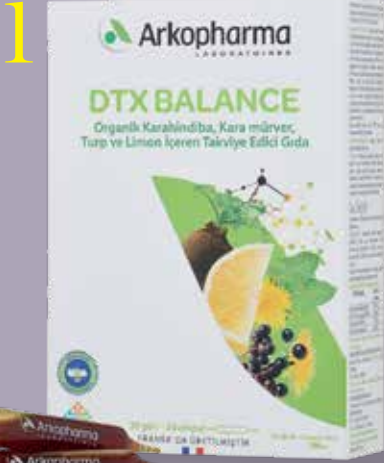
Hepatit B ve C tedavisinde virüsün çoğalmasını baskılayan ilaçların kullanıldığını ifade eden Dr. Mamçu, “Tedavi genellikle uzun sürelidir ve hastaya özel planlanır. En önemli nokta, doğru zamanda uygun tedaviye başlanması ve hastaların düzenli olarak izlenmesidir,” diyor.

HEPATİT HASTALARI BUNLARA DİKKAT ETMELİ

Hepatit B ve C ile yaşayanların bulaş riskine karşı dikkatli olması gerektiğini belirten Dr. Mamçu, kan bağışında bulunulmaması, korunmasız cinsel ilişkiden kaçınılması, 6-12 ayda bir karaciğer testlerinin yapılması, alkol kullanılmaması konusunda uyarıyor. ●

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Yaz mevsiminde sindirim sisteminizi düzenlemeye yardımcı olan, uykuya kolay dalmanızı sağlayan ve yorgunluğunuzu azaltan gıda takviyelerinden seçtiklerimiz...



1 ARKOPHARMA DTX BALANCE
Karahindiba kökü, kara mürver suyu, turp ve limon suyu içeren bu takviye edici gıda, bağışıklık sistemini düzenlemeye, sinir sisteminin iyi çalışmasını desteklemeye, yorgunluğu azaltmaya ve vücudu oksidatif strese karşı korumaya yardımcı oluyor.

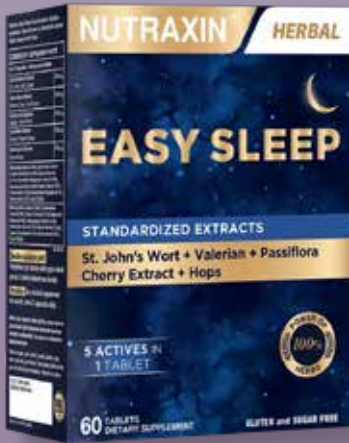
2 WELLCARE BROMELAIN TRIO
Bromelain, kuersetin ve krom içeren formülüyle dikkat çeken bu takviyenin her tabletinde yer alan 750 mg bromelain, benzer ürünlerden ayırışan bir içerik yoğunluğu sunuyor. Kuersetin ve krom ile birlikte geliştirilen bu özel kombinasyon, günlük kullanıma uygun formu ve içerik yapısıyla, modern yaşam temposuna uyum sağlayan pratik bir seçenek.

3 SOLGAR ALPHA-LIPOIC ACID
Tek kapsülde 200 mg alfa lipoik asit (tioktik asit) içeren bu takviye, serbest radikallerle savaşarak, hücre zarlarını ve iç kısımlarını korumaya yardımcı olur. Hücresel düzeyde enerji üretimini destekleyerek yorgunluk hissini azaltmasına ve diyabetik nöropati (sinir hasarı) semptomlarının (ağrı, uyuşma) azaltmasına destek olabilir.

4 NEWVIT PROBİYOTİK
Her bir kapsülünde 14 cins ve 10 milyar probiyotik bakteri, 100 mg glutamin, 300 mg inülin prebiyotigi içeren bu ürün, sindirim sisteminin düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor.

5 NUTRAXIN EASY SLEEP
Sarı kantaron, vişne, kediotu, çarkıfelek ve şerbetçiotu ekstresi içeren bu takviye, uykuya dalmayı kolaylaştırırken, uyku kalitesini artırmaya ve rahatlamaya yardımcı oluyor.

6 NBL OMEGA-3 FISH AND KRILL OIL
Bu yeni nesil bir omega-3 çözümü trigliserit formda balık yağı ile fosfolipid formdaki krill yağı, yüksek biyoyararlanımı hedefleyen bir yapı oluşturmak üzere bir araya getirilmiştir. Tek kapsülde 996 mg EPA & DHA içeriği sunar ve uluslararası IFOS kalite onayı ile saflık ve kalite standartlarını destekler. Kullanım sonrası balık tadı ve kokusu oluşturmadan konforlu bir deneyim sunar.



NUTRAXIN®

KIRMIZI ENERJİ

B12
Vitamini

B6
Vitamini

C
Vitamini

Folik Asit



*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği

TAKVİYE EDİCİ GİDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.

E Eczanelerde

www.nutraxin.com.tr

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

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

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Bu sayfada, günlük protein ihtiyacınızı karşılayan, kötü kolesterolü düşürmeye yardımcı olan, fiziksel performansınızı artıran gıda takviyelerine yer verdik...



7 NEUTROGENA OIL CONTROL FLUID SPF 50+

Helioplex SL Teknolojisi ile güçlendirilmiş formülü, UVB, UVA, uzun UVA, görünür ışık ve kirliliğe karşı çok yüksek geniş spektrumlu koruma sağlar. Formülünde, güneş ışığına maruz kalma ve çevresel etkenlerin neden olduğu erken yaşlanma belirtileriyle mücadele etmeye yardımcı olmak için niasinamid, trehaloz ve antioksidanlar C ve E vitaminleri bulunur.

8 MEDINITİ VİTA PROTEİN

Günlük protein ihtiyacınızı karşılamak için geliştirilmiş yüksek kaliteli bir protein takviyesidir. Günlük protein ihtiyacını destekler, kas gelişimine katkıda bulunur ve yüksek biyoyararlanım sağlar.

9 OCEAN EXTRA MAG FIBRA

Her iki tabletinde magnezyum malat ve sitrat kaynaklı 240 mg elementel magnezyum içerir. Ayrıca ürün içerisinde L-tryptofan, pirolokinolin kinon (PQQ), aktif formda B6(P5P) ve B12(Methyl B12) vitaminleri içeren özel formülü ile günlük yaşam ritmine destek sağlar.

10 WELLESSENE GLUCOFIT

Dut yaprağı ekstresi, tarçın ekstresi ve krom pikolatın içeren bu takviye, normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur ve kötü kolesterolü (LDL) düşürmeye yardımcı olur.

11 CREAPHARM CREATİN

Yüksek yoğunluklu antrenmanlarda fiziksel performansı artırmaya katkıda bulunmak üzere formüle edilen bu takviye edici gıda, kas hücrelerindeki enerji depolarının desteklenmesine yardımcı oluyor.

12 NEW LIFE MINERLYTE

Potasyum, magnezyum, sodyum mineralleri ile elektrolit desteği sağlarken, B6 ve B12 Vitaminleri ile yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı oluyor.

13 ARGIVITE MAGNİZİNMORE RELAX

Magnezyum, çinko ve safran ekstresini bir araya getiren ve multivitamin ve multimineraller içeren bu takviye, su ile kolayca karışan şaşe formuyla pratik bir üründür. İçeriğindeki magnezyum elektrolit dengesine ve normal enerji metabolizmasına katkıda bulunur.

GÜNEŞLE ARANIZA GİRİYORUZ!



Dermatolojik
olarak test
edilmiştir



Hızlı
Emilim



Beyaz İz
Bırakmaz



Her Gün, Her An

pgedcare.com

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI NASIL KAZANDIRILIR?

Günümüzde çocukların beslenme alışkanlıkları, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, zihinsel performansın desteklenmesi, büyüme ve gelişmenin sağlıklı ilerlemesi gibi pek çok kritik süreci doğrudan etkiliyor. Ancak modern yaşamın getirdiği hızlı tüketim alışkanlıkları, paketli gıdalar ve ekran bağımlılığı, çocukların sağlıklı beslenme düzeni oluşturmasını giderek zorlaştırıyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Fikret İşbilir'den, çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı hakkında bilgiler aldık.

ÇOCUĞUN BESLENME DAVRANIŞI BÜYÜK ÖLÇÜDE ÖĞRENİLMİŞ BİR SÜREC

Çocuklar neyi, ne zaman ve ne kadar yiyeceklerini zaman içinde öğrenir. Özellikle ilk 5 yaş, beslenme alışkanlıklarının şekillendiği en kritik dönem. Bu süreçte çocuğun yalnızca ne yediği değil; yemekle kurduğu ilişki de belirleyici oluyor. Sürekli ödül-ceza sistemiyle beslenen bir çocuk, ilerleyen yaşlarda yemeği bir ihtiyaçtan çok duygusal bir araç olarak görmeye başlayabilir. Bu da uzun vadede düzensiz yeme alışkanlıklarına ve kilo problemlerine zemin hazırlayabilir.

Uzm. Dr. Fikret İşbilir bu noktada şu değerlendirmeyi yapıyor:

"Sağlıklı beslenme, sadece doğru besinleri sunmakla değil; çocuğun yemekle sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlamakla mümkündür."

TEK TİP BESLENME, BESİN EKSİKLİKLERİNİN EN ÖNEMLİ NEDENLERİNDEN BİRİ

Birçok çocuk belirli besinlere yönelirken, bazı gıdaları tamamen reddedebilir. Özellikle sebze tüketiminin sınırlı olması, fark edilmeyen vitamin ve mineral eksikliklerine yol açabilir.

- Örneğin;
- Demir eksikliği, dikkat dağınıklığı ve öğrenme güçlüğüne
 - Kalsiyum yetersizliği, kemik gelişiminde zayıflamaya
 - Lif eksikliği, sindirim sorunlarına neden olabilir.

Bu nedenle beslenmede çeşitlilik, sağlık açısından zorunluluktur.

"Çocukların aynı besinleri tekrar tekrar tüketmesi, aile için kolay bir çözüm gibi görünse de uzun vadede ciddi beslenme dengesizliklerine yol açabilir. Farklı besinleri küçük miktarlarda ama düzenli olarak sunmak gerekir."



UZM. DR. FİKRET İŞBİLİR

İŞTAHSIZLIK ÇOĞU ZAMAN BİR HASTALIK DEĞİL, YÖNETİM SORUNUDUR

Ailelerin en sık şikayetlerinden biri çocuklarının iştahsız olmasıdır. Ancak bu durum her zaman fizyolojik bir soruna işaret etmez. Öğün aralarında kontrolsüz atıştırma, şekerli içecek tüketimi ve düzensiz yemek saatleri, çocukta gerçek açlık



hissinin oluşmasını engeller. Bu da ana öğünlerde yemek reddine yol açar.

Uzm. Dr. İşbilir'e göre burada asıl önemli olan, çocuğun açlık-tokluk mekanizmasını doğru yönetmek. "Çocuk gerçekten acıkmadan sofraya oturtulursa yemek yemeyi reddeder. Bu nedenle öğünler arasında gereksiz kalori alımının sınırlandırılması gerekir."

SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİMİ MUTFAKTA BAŞLAR, SOFRADA PEKİŞİR

Çocukların beslenme sürecine aktif olarak katılması, sağlıklı alışkanlıkların gelişmesini önemli ölçüde destekler. Alışverişe birlikte çıkmak, sebze-meyve seçimini birlikte yapmak veya basit hazırlık süreçlerine dahil etmek, çocuğun besinlerle bağ kurmasını sağlar. Bu yaklaşım, özellikle sebze tüketiminde belirgin bir fark yaratabilir. Çünkü çocuk, sürecin bir parçası olduğunda yemeğe karşı daha açık hale gelir.

"Aileyle birlikte hazırlanan ve birlikte tüketilen yemekler, çocuk için sadece bir öğün değil; aynı zamanda öğrenme alanıdır."

KESKİN YASAKLAR YERİNE KONTROLLÜ ESNEKLİK DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR SONUÇ VERİR

Tamamen yasaklanan gıdalar, çocukların zihninde daha cazip hale gelir. Bu nedenle sağlıklı beslenme yaklaşımında katı yasaklar yerine denge odaklı bir sistem kurulması öneriliyor. Örneğin; paketli gıdaları tamamen yasaklamak yerine belirli günlerle sınırlandırılabilirsiniz. Tatlı tüketimini ise doğum günü gibi özel durumlarla ilişkilendirebilirsiniz. Ayrıca, alternatif sağlıklı tariflerle çocukların tatlı ihtiyacını farklı şekilde karşılayabilirsiniz. Önemli olan çocuğun doğru seçim yapma becerisi ile büyümesidir.

EKRAN KARŞISINDA YEMEK, FARK EDİLMEDEN GELİŞEN BİR RISK FAKTÖRÜDÜR

Televizyon, tablet veya telefon karşısında yemek yiyen çocuklar, ne kadar tükettiklerini fark edemez. Bu durum, hem porsiyon kontrolünü zorlaştırır hem de doyma hissini gecikmesine neden olur. Aynı zamanda ekran eşliğinde yemek yemek, çocuğun besinle kurduğu farkındalığı azaltır ve yeme davranışını otomatik hale getirir.

HER 'YEMİYOR' ŞİKAYETİ AYNI ANLAMA GELMEZ

Bazı çocuklar gerçekten az yerken, bazıları yalnızca ebeveyn beklentisinin altında tüketim yaptığı için yemiyor olarak değerlendirilir. Burada önemli olan çocuğun büyüme eğrisi, enerji düzeyi ve genel sağlık



durumudur. Sağlıklı gelişim gösteren bir çocuk, az gibi görünse de yeterli besleniyor olabilir. Uzm. Dr. Fikret İşbilir bu konuda aileleri şu şekilde uyarıyor:

"Her çocuğun ihtiyacı farklıdır. Başka çocuklarla kıyaslama yapmak, gereksiz kaygıya ve hatalı yönlendirmelere neden olabilir."

BESLENME ALIŞKANLIĞI BİR GÜNDE DEĞİL, TUTARLI BİR SÜREÇLE OLUŞUR

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak, kısa sürede sonuç alınabilecek bir süreç değildir. Tekrarlayan denemeler, sabırlı yaklaşım ve tutarlı davranışlar bu sürecin temelini oluşturur. Ailelerin kararlı ancak baskıcı olmayan bir tutum sergilemesi, çocuğun bu alışkanlıkları içselleştirmesini kolaylaştırır.

Uzm. Dr. Fikret İşbilir, çocuklarda sağlıklı beslenmenin yalnızca bugünü değil, tüm yaşamı etkileyen bir süreç olduğunu vurgulayarak sözlerini şöyle tamamlıyor:

"Çocuğa sağlıklı beslenmeyi öğretmek, ona sadece doğru yiyecekleri sunmak değildir; aynı zamanda doğru alışkanlıkları kazandırmaktır. Sabırlı, tutarlı ve bilinçli bir yaklaşım ile çocukların beslenme davranışları kalıcı şekilde şekillendirilebilir. Unutulmamalıdır ki, çocuklukta kazanılan alışkanlıklar yetişkinlikte de devam eder." ●

Çocuklarınıza Güvenli Ağız Bakımı



DİŞ BAKIMI ANNE KARNINDA BAŞLIYOR

Çocukların ağız ve diş sağlığını korumanın önemli olduğunu belirten uzmanlar, ilk diş muayenesinin, diş çıkmaya başladığında veya en geç bir yaş civarında yapılması gerektiğini söylüyor. Çocuk Diş Hekimi Doç. Dr. Barış Karabulut, çocukların ağız ve diş sağlığını korumak için pedodonti uygulamalarının önemi, erken muayene, koruyucu tedbirler ve doğru alışkanlıkların kazanılmasının gerekliliği hakkında açıklamalarda bulundu.

KORUYUCU DİŞ HEKİMLİĞİ İLE ÇÜRÜKLER VE ANOMALİLER ÖNLENİR!

Pedodonti, yani çocuk diş hekimliğinin, bebeklikten ergenlik dönemine kadar çocukların ağız ve diş sağlığıyla ilgilenen bir uzmanlık alanı olduğunu aktaran Doç. Dr. Barış Karabulut, "Bu süreç, aslında anne karnında başlar. Hamilelik döneminde anneye verilen eğitimlerle temeller atılır ve bebeğin ilk dişinin çıkmasıyla birlikte düzenli muayene süreci başlar," diyor.



DOÇ. DR. BARIŞ KARABULUT

Pedodonti uzmanlarının temel hedeflerinden birinin, çocuklarda diş hekimi korkusu oluşmadan, güvenli ve olumlu bir deneyim sağlamak olduğuna vurgu yapan Doç. Dr. Karabulut, bu sayede çocukların diş hekimi ziyaretlerini bir alışkanlık haline getirmelerinin ve ağız-diş sağlığını yaşam boyu korumalarının sağlanabileceğini söylüyor. "Aynı zamanda koruyucu diş hekimliği uygulamalarıyla, çürükler ve olası anomaliler oluşmadan önce önlem alınır," diye de ekliyor.

SÜT DİŞLERİ, GEÇİCİ OLMALARINA RAĞMEN SON DERECE ÖNEMLİ BİR ROLE SAHİP!

Koruyucu diş hekimliği uygulamaları kapsamında fissür örtücü ve flor uygulamaları gibi işlemler yapıldığı bilgisini veren Doç. Dr. Barış Karabulut, erken çocukluk çağı çürüklerinin tespit edilerek gerekli durumlarda dolgu veya kanal tedavisiyle dişlerin restore edilebileceğini belirtiyor. Ayrıca

dişlerde oluşabilecek çapraşıklıklar erken dönemde belirlenerek ileride oluşabilecek ortodontik sorunların önüne de geçebilmek mümkün.

Çocukların ilk diş muayenesinin, ilk diş çıkar çıkmaz ya da en geç bir yaş civarında yapılmasının önerildiğine değinen Doç. Dr. Karabulut, "Bu erken tanışma, çocuğun diş hekimine alışmasını kolaylaştırırken, ailelerin de doğru beslenme ve ağız bakımı konusunda bilinçlenmesini sağlar," diyor.

"Süt dişleri, sanıldığından aksine geçici olmalarına rağmen son derece önemli bir role sahiptir. Çocukların sağlıklı beslenmesi, düzgün konuşabilmesi ve estetik açıdan kendine güven geliştirebilmesi için süt dişlerinin korunması gerekir. Ayrıca süt dişleri, kalıcı dişler için rehber görevi görür. Erken kayıplar, hem fiziksel hem de psikolojik sorunlara yol açabilir."

BESLENME SONRASI AĞIZ TEMİZLİĞİ İHMAL EDİLMEMELİ!

Erken yaşta yapılan düzenli kontroller, diş çürüklerinin başlangıç aşamasında tespit edilmesini sağlıyor. Böylece daha basit ve ağrısız yöntemlerle tedavi mümkün oluyor, ileri aşamalarda gerekebilecek kanal tedavisi veya genel anestezi gibi uygulamaların önüne geçilebiliyor.

Bebeklik döneminde ağız temizliğinin de büyük önem taşıdığına dikkat çeken Karabulut, "Dişler çıkmaya başladıktan sonra, her beslenme sonrası diş yüzeyinde kalan süt mutlaka temizlenmelidir. Bu

Çocukların ilk diş muayenesinin ilk diş çıkar çıkmaz ya da en geç 1 yaş civarında yapılması öneriliyor. Bu erken tanışma çocukların diş hekimine alışmasını kolaylaştırır.

temizlik başlangıçta nemli bir bez veya tülbentle yapılabilir, ilerleyen dönemde ise parmak fırçaları kullanılabilir. Ayrıca bebeklerin memede ya da biberonla uyutulmaması ve beslenme sonrası ağız temizliğinin ihmal edilmemesi önerilir. Parmak emme ve uzun süreli emzik kullanımı gibi alışkanlıklar, 2-3 yaşından sonra devam ettiğinde diş ve çene yapısında bozulmalara yol açabilir. Bu nedenle bu alışkanlıkların kademeli olarak ve çocuğu zorlamadan bırakılması önemlidir," açıklamasını yapıyor.

PEDODONTİ, TEDAVİDEN ÇOK KORUYUCU BİR YAKLAŞIM!

Çocuklarda diş gıcırdatmanın, özellikle diş sürme dönemlerinde geçici olarak normal kabul edilebileceğini aktaran Doç. Dr. Barış Karabulut, "Ancak bu durum uzun süreli ve yoğun şekilde devam ediyorsa, dişlere ve çene eklemine zarar verebileceğinden mutlaka değerlendirilmelidir. Gerekli durumlarda koruyucu plaklar, psikolojik destek veya medikal tedavi seçenekleri gündeme gelebilir," diyor.

Gece sütüyle uyutma alışkanlığının da diş sağlığı açısından riskli olduğunu ifade eden Doç. Dr. Karabulut, anne sütü ya da biberonla verilen sütün, diş yüzeyinde uzun süre kaldığında çürük oluşumuna zemin hazırladığını söylüyor. Özellikle uyku sırasında tükürük akışının azalması bu riski artırıyor. Bu nedenle beslenme sonrası dişlerin temizlenmesi ve biberon kullanımının mümkün olan en erken dönemde bırakılması öneriliyor.

Sonuç olarak pedodonti, sadece mevcut sorunların tedavi edildiği bir alan değil; aynı zamanda çocukların ağız ve diş sağlığını korumaya yönelik önleyici yaklaşımların merkezinde yer alan önemli bir bilim dalıdır. Erken yaşta kazanılan doğru alışkanlıklar, sağlıklı bir ağız yapısının temelini oluşturur. ●



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yaz aylarında tüm ailenin kullanabileceği, hem şehirde hem de tatilinizde yanınızda bulunması gereken takviyeler ve bakım ürünlerinden seçtiklerimiz.

1



1 LISTERINE TOTAL CARE DİŞ KORUMASI

Diş fırçalamaya ek olarak kullanıldığında, ağızın tamamında diş fırçasının ulaşamadığı bölgelerde bile derinlemesine temizlik sağlayan bu ağız bakımı, esansiyel yağ özleri, florür ve çinko klorür içeriyor. Çinko klorür tartar oluşumunu önleyip, dişlerin doğal beyazlığını korurken, florür diş minesini güçlendirir.

2



2 TRUKID SOOTHING CREAM

Hassas, kuru ve egzamaya eğilimli ciltler için uygun olan bu krem, Hindistan cevizi, aloe vera, allantoin, jojoba yağı ve kakao yağı içeriyor. Kuru ve tahriş olmuş cildi nazikçe yatıştırırken, nemlendiriyor ve koruyor.

3



3 APTAMIL PRONUTRA 4 ÇOCUK DEVAM SÜTÜ

Prebiyotikli çocuk devam sütünün içeriğindeki D vitamini bebeğin bağışıklık sisteminin normal işlevini destekliyor. Ürün, A, D, C, K, E Vitaminleri, pantetonik asit, biotin, folat ile B1, B2 ve B12 vitaminlerini içeriyor. Ayrıca formülünde potasyum, klor, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, iyot ve selenyum mineralleri bulunuyor.

6



4 BIODERMA SEBIUM KERATO+ BODY

Sırt, göğüs ve omuz bölgesindeki sivilce görünümünü azaltmaya yardımcı olan bu vücut spreyi, içeriğindeki salisilik asit sayesinde cildi pürüzsüzleştirici etki sağlıyor. Niasinamid ile akne izlerinin görünümünü azaltırken, leylak özü ve Fluidactiv™ Teknolojisi sayesinde cildin sebum dengesinin korunmasına destek oluyor ve yeni akne ve sivilce lekesi oluşumunu önlemeye yardımcı oluyor.

5



5 SUPRADYN FOCUS

İçeriğindeki B1, B2, B5, B6, B7, B12, C vitaminleri ve demir, kalsiyum, bakır, iyot magnezyum, mangan ile normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.



6 EASY FISH OIL FOCUS

DHA, kolin, B6, B12 vitamini ve folik asit içeren bu balık yağı takviyesi, doğal limon ve doğal portakal aromasıyla kolayca tüketilen çiğnenebilir jel forma sahip. Sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunuyor.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tatile çıkarken, sinek kovucu bir sprey, diş bakımı seti, deodorant ve pastil gibi ürünleri yanınıza almayı unutmayın. İşte seçtiklerimiz...

7



8



7 PGED CARE SİNEK KOVUCU VÜCUT SPREYİ

İçeriğinde bulunan limon otu yağı, sivrisinelere ve karasinelere karşı etkili bir kovucudur. Bitkilerden elde edilen 38 uçucu yağın, 3 konsantrasyonda denenerak geliştirilen sivrisinek kovucu spreyle yaz boyu kendinizi ve sevdiğinizleri koruyabilirsiniz.

8 PROSYN KIDS

Probiyotik mikroorganizma, prebiyotik, rezene ve papatya içeren bu takviye edici gıda, çocuklarda sindirim sistemi fonksiyonlarını düzenlemeye, bağırsak mikrobiyotasını dengelemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor.

9 CAUDALIE VINOFRESH DEODORANT

%100 doğal türevli organik okaliptüs esansiyel yağı ile kötü kokulara sebep olan bakterilerle mücadele eden bu ürün, 24 saat boyunca koruma ve ferahlık sağlar. Caudalie'nin yıldız içeriği olan organik üzüm suyu, prebiyotik etkisi sayesinde cildi yatıştırırken doğal dengesini korur.

10 MARVIS TRAVEL SET

İhtiyaç duyulan temel ağız bakım ürünlerini kompakt ve kullanışlı bir tasarımda bir araya getirirken, setin içinde yer alan 25 ml Classic Strong Mint diş macununun yoğun nane aromasıyla gün boyu süren ferahlık sunuyor. İki parçalı ergonomik tasarımıyla kullanım kolaylığı sağlayan kompakt diş fırçası, özel koruyucu başlığı sayesinde hijyeni en üst seviyede tutuyor. Dayanıklı çantası, çantalarınızda ve valizinizde minimum yer kaplayarak maksimum koruma sağlıyor.

11 KANZUK PASTİL

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

9



11





TUZU AZALT, SAĞLIĞI ARTIR!

Fazla tuz tüketiminin, tansiyonun yanı sıra kilo kontrolünü ve motivasyonu da etkileyebildiğini söyleyen uzmanlar, tuzlu yeme alışkanlığının genetikten çok öğrenilmiş bir damak tadı olduğunu vurguluyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit İspiroğlu, tuz tüketiminin sağlık üzerindeki etkileri, fazla tuzun gizli kaynakları ve tuz alışkanlıklarını değiştirmek için pratik, sürdürülebilir yöntemler hakkında bilgi verdi.

GÜNLÜK TUZU 1 GRAM AZALTMAK BİLE KALP VE İNME RİSKİNİ DÜŞÜRÜYOR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit İspiroğlu, tuzun, vücut için gerekli bir mineral olduğunu hatırlatırken, sinir iletimi, kas kasılması ve sıvı dengesi gibi temel süreçlerde rol oynadığını da ekliyor. "Ancak ihtiyaçtan fazlası özellikle hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve böbrek açısından risk oluşturabilir," diyor. Yapılan çalışmaların, günlük tuz tüketiminde sadece 1 gramlık azalmanın bile toplum genelinde inme ve kalp-damar hastalıkları riskinde anlamlı düşüş sağlayabildiğini gösterdiğine dikkat çeken Hülya Yiğit İspiroğlu, diyetteki tuz tüketimindeki küçük bir azalmanın sağlık üzerine büyük bir etki yaratabileceğini kaydediyor.

FAZLA TUZUN ÖNEMLİ BİR KISMI, FARKINDA OLMADAN TÜKETİLEN BESİNLERDEN GELİYOR

Yüksek sodyum alımının vücudun tuz-su dengesini etkileyerek su tutulumuna yol açabileceğine dikkat çeken Hülya Yiğit İspiroğlu, bu durumu tartıda ani kilo artışı şeklinde görülebildiğini söylüyor.

"Çocukluk döneminden itibaren tuzlu besinlere maruz kalmak, aile içi yemek alışkanlıkları ve işlenmiş gıdaların yaygın tüketimi bu tercihleri şekillendiriyor."

Tuzun doğrudan yağ artışına neden olmadığına işaret eden İspiroğlu, "Ancak zayıflamak isteyen bireylerde ödem nedeniyle kilo verme sürecini zorlaştırabilir ve motivasyonu olumsuz etkileyebilir. Dünya Sağlık Örgütü günlük tuz tüketiminin 5 gramın altında olmasını önerirken, Türkiye'de ortalama tüketim bunun yaklaşık iki katına ulaşıyor. Üstelik fazla tuzun önemli bir kısmı sofrada eklenen tuzdan değil, farkında olmadan tüketilen besinlerden geliyor. Ekmek, beyaz peynir, zeytin, turşu, salam, sucuk, sosis gibi işlenmiş et ürünleri, hazır soslar, paketli atıştırmalıklar, çipsler, bulyonlar ve hazır çorbalar günlük sodyum alımına ciddi katkı sağlıyor. Bu nedenle yalnızca 'yemeğe tuz atmamak' çoğu zaman yeterli değil," uyarısında bulunuyor.

MESELE GENETİK KADER DEĞİL, ÖĞRENİLMİŞ BİR DAMAK ALIŞKANLIĞI

'Tuzlu yeme alışkanlığı genetik midir?' sorusunun sıkça gündeme geldiğini hatırlatan Hülya Yiğit İspiroğlu, "Tat duyusuna ilişkin bireysel farklılıklar kısmen genetik olabilir; ancak belirleyici olan büyük ölçüde çevresel faktörlerdir," diyor. Çocukluk döneminden itibaren tuzlu besinlere maruz kalmanın, aile içi yemek alışkanlıkları ve işlenmiş gıdaların yaygın tüketiminin bu tercihleri şekillendirdiğini dile getiren İspiroğlu, çoğu durumda meselenin genetik kader değil, öğrenilmiş bir damak alışkanlığı olduğunu vurguluyor.



BESLENME VE DİYET UZMANI
HÜLYA YİĞİT İSPIROĞLU

Tuz yerine...

Lezzeti artırmak için tuzla bağımlı kalmak gerekmez. Limon, sirke, sarımsak, soğan, taze otlar ve baharatlar yemeğin tadını zenginleştirir. Doğru planlanmış, işlenmiş gıdalardan uzak ve dengeli bir beslenme modeliyle tuz tüketimini azaltmak mümkün. Küçük ama sürdürülebilir değişiklikler, uzun vadede hem kalp sağlığı hem de kilo kontrolü açısından anlamlı bir fark yaratır.

KÜÇÜK AMA SÜRDÜRÜLEBİLİR DEĞİŞİKLİKLER, UZUN VADEDE ANLAMLILIK BİR FARK YARATIR

Tuz tüketimini azaltmak isteyenler için en etkili stratejinin ani ve radikal kesintiler yerine kademeli azaltım olduğunu kaydeden Hülya Yiğit İspiroğlu, "Damak tadı yaklaşık 2-4 hafta içinde daha düşük tuz düzeyine uyum sağlayabilir," diyor. 'Az tuzlu yemek tatsızdır' düşüncesi çoğunlukla alışkanlıktan kaynaklanır. Tuz azaldıkça besinlerin kendi aroması daha belirgin hale gelir. Etiket okumak, sodyum içeriği yüksek ürünleri sınırlamak, yemek pişirirken tuzu en son aşamada ve ölçülü eklemek, sofraya tuzluk koymamak pratik ama etkili adımlardır."

FAZLA TUZ, MİDE KANSERİ RİSKİNİ ARTIRABİLİYOR!

Aşırı tuz tüketiminin doğrudan kansere yol açmasa da ciddi riskler oluşturabildiğini ifade eden Gastroenteroloji ve Dahiliye Uzmanı Prof. Dr. Aytaç Atamer, "Yüksek tuz alımı, mideyi koruyan mukozal tabakayı tahriş eder ve zamanla zayıflatır. Bu durum, mideyi zararlı maddelere ve enfeksiyonlara karşı daha savunmasız hale getirir," diyor. Özellikle Helikobakter pylori gibi bakterilerin çoğalmasını kolaylaştıran bu durumun, mide kanseri riskini artırdığına dikkat çeken Prof. Dr. Atamer, sigara ve alkol kullanımıyla birleştiğinde ise tehlikenin daha da büyüdüğünü vurguluyor. Atamer ayrıca günlük sodyum tüketiminin sınırlandırılması gerektiği ve gizli tuzla karşı farkındalık oluşturulması konusunda uyarılarda bulunuyor. Sürekli tahriş olan mide yüzeyinin, adeta zımpara kağıdıyla aşındırılmış gibi hassaslaşacağını ve bunun



GASTROENTEROLOJİ VE DAHİLİYE UZMANI
PROF. DR. AYTAÇ ATAMER

da iltihaplanma süreçlerini tetikleyebileceğini ifade eden Prof. Dr. Atamer, "Bilimsel çalışmalar, aşırı tuz tüketiminin mide kanseri ile ilişkili olduğunu gösteriyor. Özellikle turşu, konserve ve yüksek tuz içeren fermente gıdaların sık tüketildiği toplumlarda mide kanseri oranlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir," diyor. Bu durumun önemli nedenlerinden biri, mide kanseriyle ilişkili bir bakteri olan Helikobakter pylori'nin yüksek tuzlu ortamda daha kolay çoğalabilmesidir. Tuz, bu bakterinin mide duvarına verdiği zararı artırarak kanser gelişimi için uygun bir zemin hazırlayabilir.

SİGARA VE ALKOL KULLANIMIYLA BİRLİKTE YÜKSEK TUZ TÜKETİMİ KANSER RİSKİNİ ARTIRABİLİR!

Tuz tüketiminin diğer risk faktörleriyle birleşmesinin de tehlikeyi büyüttüğüne vurgu yapan Prof. Dr. Aytaç Atamer, sigara ve alkol kullanımının, mide zarını zayıflatarak tuzun olumsuz etkilerini artırdığını ve birlikte değerlendirildiğinde kanser riskini daha da yükseltebileceğini söylüyor.

Günlük tuz tüketimi konusunda dikkatli olunması büyük önem taşıdığı uyarısını yapan Prof. Dr. Atamer, "Genel olarak günlük sodyum alımının 2.300 miligramı aşmaması önerilir. Ancak çocuklar, hipertansiyon hastaları ve böbrek hastalığı bulunan bireyler için bu miktarın daha da düşük olması gerekir." açıklamasını yapıyor.

DENGELİ TUZ TÜKETİMİ SAĞLIĞI KORUR!

Modern beslenme alışkanlıklarında 'gizli tuz'un önemli bir sorun olduğunun altını çizen Prof. Dr. Aytaç Atamer, "Cipsler, hazır çorbalar, şarküteri ürünleri, dondurulmuş yemekler ve hatta bazı ekmek çeşitleri beklenenden çok daha fazla sodyum içerebilir. Örneğin, bir porsiyon konserve çorba 800 miligramdan fazla sodyum içerebilir; bu da günlük önerilen miktarın önemli bir kısmını tek başına karşılayabilir," diyor.

Tuz tüketimini azaltmanın, lezzetten ödün vermek anlamına gelmediği değerlendirmesini yapan Prof. Dr. Atamer, yemeklerde sarımsak, kırmızı biber, kekik gibi baharatların ve limon gibi turuncğillerin kullanılarak daha zengin ve dengeli tatlar elde edilebileceğini belirtiyor. Ayrıca alışveriş yaparken ürün etiketlerindeki sodyum oranını kontrol etmenin ve 'az tuzlu' ibaresi bulunan ürünleri tercih etmenin daha sağlıklı bir yaklaşım olacağını vurguluyor.

Özellikle kalp hastalığı, hipertansiyon ve kronik böbrek hastalığı olan bireyler için tuz tüketimi daha kritik bir konudur. Fazla tuz alımı, bu hastalıkların seyrini olumsuz etkileyebilir ve komplikasyon riskini artırabilir. Bu nedenle dengeli ve kontrollü bir tuz tüketimi, hem mide sağlığını korumak hem de genel sağlığı desteklemek açısından büyük önem taşır. ●

Argivit®

MAGNEZYUMDAN ÇOK DAHA FAZLASI

Magnezyum, Çinko ve Safran Ekstresi içeren özel formülü ile günlük yaşamın ihtiyaçlarına çok yönlü destek.



5 FARKLI MAGNEZYUM FORMU

- L-Treonat
- Bisglisinat
- Malat
- Sitrat
- Taurat



D VİTAMİNİ & ÇİNKO



SAFRAN



HEKİM

İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

MODERN YAŞAM BAĞIRSAKLARI ZORLUYOR

Günümüzde gaz, hazımsızlık, kabızlık ve ishal gibi sindirim sistemi sorunları, neredeyse toplumun büyük bir kısmının günlük yaşamını etkileyen yaygın şikayetler arasında yer alıyor. Özellikle yoğun iş temposu, düzensiz beslenme alışkanlıkları ve artan stres düzeyi, bağırsak sağlığını doğrudan etkileyerek bu sorunların daha sık görülmesine neden olabiliyor. Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Halil Genç, modern yaşamın sindirim sistemi üzerindeki etkilerine dikkat çekerek, bağırsak sağlığının yalnızca sindirimle sınırlı olmadığını vurguluyor.

BAĞIRSAKLAR VÜCUDUN DENGE MERKEZİ

Sindirim sistemi, yalnızca tüketilen besinlerin parçalanmasından sorumlu değildir. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan bağırsaklar, vücudun genel sağlığını doğrudan etkileyen bir denge merkezidir. Bağırsak florasında meydana gelen değişimler, genel sağlık durumunda da bozulmalara yol açabilir.

Modern yaşamın getirdiği hızlı tüketim alışkanlıkları, liften fakir beslenme ve stres, bu hassas dengeyi bozarak sindirim sistemi problemlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

GAZ VE ŞİŞKİNLİK: GÜNLÜK HAYATIN SESSİZ YANSIMASI

Gaz ve şişkinlik çoğu zaman basit bir rahatsızlık olarak görülsede, aslında günlük yaşam alışkanlıklarının doğrudan bir sonucudur. Yeterince çiğnemenin ve çok hızlı yemek yeme, düzensiz öğün saatleri sindirim sistemini zorlayarak bu şikayetlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Doç. Dr. Halil Genç'e göre, özellikle gün içinde farkında olmadan yapılan beslenme hataları sindirim sürecini olumsuz etkileyebilir.

"Sindirim süreci ağızda başlar. Besinlerin yeterince çiğnenmeden tüketilmesi, mide ve bağırsakların yükünü artırır. Bu durum zamanla gaz, şişkinlik ve hazımsızlık gibi şikayetleri beraberinde getirir," diyor Genç, ayrıca bazı bireylerde laktoz intoleransı gibi besin hassasiyetlerinin de gaz oluşumunu artırdığını vurguluyor. Bunun yanı sıra stres, sindirim sisteminin çalışma düzenini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.

KABIZLIK VE İSHAL AYNI ZİNCİRİN HALKALARI

Kabızlık ve ishal, birbirinden farklı gibi görünse de çoğu zaman aynı yaşam tarzı sorunlarının farklı yansımalarıdır. Gün içinde yeterli miktarda su tüketilmemesi, liften fakir beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı, bağırsak hareketlerinin yavaşlamasına neden olarak kabızlığı tetikler.

Bağırsak florasının bozulması, düzensiz beslenme ve stres gibi faktörler bağırsak hareketlerini hızlandırarak ishale yol açabilir. Özellikle masa

Yoğun stres altında bağırsak hareketlerinde kabızlık veya ishal gibi belirgin değişiklikler görülebilir.

başı çalışma düzeninin yaygınlaşması ve fiziksel aktivitenin azalması, bağırsakların doğal ritmini bozarak bu iki durumun daha sık görülmesine neden olabilir.

BAĞIRSAK VE BEYİN ARASINDAKİ GÜÇLÜ İLİŞKİ

Sindirim sistemi ile beyin arasında güçlü bir iletişim ağı bulunuyor. Bu nedenle duygusal durumlar ve stres düzeyi, bağırsak fonksiyonlarını doğrudan etkileyebilir.

Doç. Dr. Halil Genç, bu ilişkiye dikkat çekerek şunları ifade ediyor:

"Bağırsaklar ikinci beyin olarak tanımlanır. Yoğun stres altında bağırsak hareketlerinde belirgin değişiklikler görülebilir. Bu durum bazı kişilerde kabızlık, bazı kişilerde ise ishal olarak ortaya çıkabilir."

BESLENME ALIŞKANLIKLARI BELİRLEYİCİ ROL OYNUYOR

Günümüzde beslenme alışkanlıkları, sindirim sistemi sorunlarının en önemli nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. İşlenmiş ve rafine gıdaların artan tüketimi, lif açısından yetersiz beslenme ve su tüketiminin ihmal edilmesi bağırsak sağlığını olumsuz etkiler.

Özellikle lifli besinlerin yetersiz alınması, bağırsak hareketlerinin yavaşlamasına ve sindirim sürecinin zorlaşmasına neden olur. Bunun yanında düzensiz öğünler ve hızlı tüketim alışkanlığı da sindirim sisteminin doğal işleyişini bozarak çeşitli şikayetlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

Bağırsak sağlığını korumak için yaşam tarzında yapılacak küçük değişiklikler fayda sağlayabilir. Yeterli su tüketimi ve düzenli fiziksel aktivite, bağırsakların daha sağlıklı çalışmasına destek olur.

BAĞIRSAK SAĞLIĞI, YAŞAM KALİTESİNİ BELİRLER

Doç. Dr. Halil Genç, bağırsak sağlığının genel sağlık üzerindeki etkisini şu sözlerle özetliyor:

"Sindirim sistemi sorunları çoğu zaman ihmal edilir. Oysa bağırsak sağlığı, yalnızca sindirimi değil, bağışıklık sisteminin ve yaşam kalitesini de doğrudan etkiler. Bu nedenle doğru beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları önemlidir." ●



GASTROENTEROLOJİ UZMANI
DOÇ. DR. HALİL GENÇ

ANTIOKSİDANLARI TANIYALIM

Bağışıklık sistemimizi destekleyen, serbest radikallere karşı kalkan görevi gören ve yaşlanmayı yavaşlatan antioksidanlar gün içinde tükettiğimiz pek çok besinde bolca bulunuyor. Antioksidanların faydaları hakkında bilmeniz gerekenler...

ANTIOKSİDAN NEDİR?

Antioksidanlar, hücreleri kanser, kalp hastalıkları ve diğer hastalıklarda karşımıza çıkan serbest radikallere karşı korur. Serbest radikaller, vücutta besinler parçalandığında, tütün dumanına maruz kalındığında ya da vücuda radyasyon alındığında üretilen moleküllerdir. Serbest radikaller çeşitli hastalıkların oluşumuna neden olabilirken, genetik materyale ve sağlıklı hücrelere zarar verebilir. Vücut bu noktada serbest radikalleri dengelemek için antioksidanlardan yararlanır. Antioksidanlar hasarların bir kısmını tersine çevirerek bağışıklığı güçlendirmede rol oynar.

ANTIOKSİDANLARIN SAĞLIĞA FAYDALARI NELERDİR?

- **Göz sağlığı**
Antioksidan kaynağı olarak bilinen C ve E vitaminleri katarakt oluşum riskini azaltır. Ayrıca, katarakt olan kişilerde hastalığın seyrini yavaşlatarak, görme kalitesini artırmaya destek olabilir.
- **Kalp sağlığı**
Her gün tükettiğimiz meyve ve sebzeler antioksidan kaynağıdır. Bu antioksidanlar bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıkların oluşumunu azaltır. Bunun yanı sıra kalp sağlığını korumaya da yardımcı olurlar.

ANTIOKSİDAN NELERDE BULUNUR?

Antioksidanlar çeşitli besin kaynaklarından alınabilir. Bunların en başında bağışıklık sistemimiz ve sağlığımız için önemli bir rol oynayan meyve ve sebzeler gelir.

• Antosiyaninler

Bitkilerde yer alan kimyasal bileşikler içerdikleri antioksidanlarla vücudumuza çok sayıda fayda sağlar. Örneğin; patlıcan, mor patates, havuç, kuşkonmaz, mavi ya da mor renkteki meyve ve sebzelerde bulunan antosiyaninler, kan damarlarının yapısını destekleyerek, damar koruyucu etki gösterir.





• **Resveratrol**

Bir diğer antioksidan çeşidi olan resveratrol; yer fıstığı, üzüm, bitter çikolata gibi besinlerde bulunur. Vücuttaki iltihaplanmayı azaltırken, akciğer ve kalp hastalıklarına karşı vücudu korumaya yardımcı olur.

• **İzoflavonlar**

Soya fasulyesinde yer alan izoflavonlar kemik sağlığını iyileştirmeye, eklemlerde oluşabilecek iltihabi azaltmaya, menopoz sırasında oluşabilecek semptomları hafifletmeye yardımcı olur.

• **Likopen**

Domates, greyfurt, karpuz ve kırmızı biberde bulunan likopen de farklı bir antioksidan çeşididir. Bu antioksidan türü prostat ve kalp sağlığını iyileştirmede etkilidir.

• **Lutein**

Bu antioksidan kaynağı ıspanak, brokoli, lahana, enginar, karalahana, brüksel lahanası gibi besinlerde bulunur. Bazı kanser türlerinin önlenmesinde etkili olmanın yanı sıra göz ve kalp sağlığına da iyi gelir.

• **A vitamini**

Tatlı patates, bal kabağı, havuç gibi turuncu besinlerde yer alır. Aynı zamanda ıspanak, lahana gibi yeşil yapraklı sebzelerde de bulunur.

• **E vitamini**

Vücuttaki serbest radikallerin üretimini sınırlayan E vitamini, vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirmesine yardımcı olur. E vitamini açısından yüksek olan gıdalar; buğday tohumu yağı, ay çekirdeği, badem ve fındık olarak sayılabilir.

• **C vitamini**

Yüksek antioksidan özelliğe sahip C vitamini, günlük olarak tükettiğimiz çoğu besinde bulunmaktadır. C vitamini içeren besinlere örnek olarak; kırmızı dolmalık biber, portakal, mandalina, greyfurt, kivi ve çilek sayılabilir.

• **Selenyum**

Bitkisel ve hayvansal gıdalardan alınabilen selenyum, kalbi güçlendiren ve kanser türlerine karşı koruyucu etkisi olan güçlü bir antioksidan çeşididir.

• **Bakır**

Serbest radikallerin hasarına karşı koruyan bakır, önemli bir antioksidan türüdür. Patates, kaju ve ıstiridyede bulunur.

ANTIOKSİDAN TAKVİYELERİNE DİKKAT!

Antioksidanlar vücuda besinler dışında takviye yoluyla da alınabilir. Eğer antioksidanları takviye yoluyla alıyorsanız, farklı ilaçlarla etkileşime girebileceğini unutmayın. Bu nedenle takviye olarak almadan önce mutlaka uzman bir doktordan görüş almalısınız. ●

Doğanın Gücüyle Hafifle!

ARKOPHARMA ANANAS + ARKOPHARMA DTX BALANCE





Selda Özkök'ün Östrojen Bombası, Tahinli Ekmek Tarifi

Malzemeler:

- 3 yumurta
- 1 su bardağı tahin
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1/2 su bardağı kıyılmış ceviz, susam

Hazırlanışı ve Uygulanışı:

Yumurtaları derin bir kapta çırpın. Susam hariç diğer malzemeleri sırayla ekleyerek çırpıma devam edin. Kek hamuru kıvamına ulaştınca malzemeyi yağlı kâğıt serili fırın kabına boşaltın. Baton kek kalıbı bu ölçülerle denk geliyor. Üstüne bolca susam serpip 180 derece fırında yaklaşık 30-35 dakika pişirin. Kürdan ya da bıçak yardımıyla içinin pişip pişmediğini kontrol edin. Piştikten sonra bir saat dinlendirin. Afiyet olsun.



SELDA ÖZKÖK

Bu Ekmek Genç Tutuyor!

Bütünsel Güzellik Koçu ve “Köklerden Gelen Güzellik” kitabının yazarı Selda Özkök, hem besleyici hem de gençleştirici özellikleriyle öne çıkan bol tahıllı, tohumlu ve çekirdekli ekmek tarifini paylaştı. Antioksidan, protein, vitamin ve lif deposu olan bu tarifin cildi besleyip yenilediğini ve gençlik süresini uzattığını vurgulayan Özkök, ketojenik diyet veya eliminasyon diyeti yapanlar için de son derece lezzetli bir alternatif olduğunu söylüyor.

Günümüzde tahıl, tohum ve çekirdek gibi doğal içeriklerin güzellik ve cilt bakımındaki önemi giderek daha fazla konuşuluyor. Antioksidanlar, sağlıklı yağlar ve liflerle zengin bu besinler, artık yalnızca mutfağın değil; güzellik rutininin de vazgeçilmez bir parçası haline geliyor. Bütünsel Güzellik Koçu ve yazar Selda Özkök, tahıllı ve tohumlu ekmeklerin sadece tok tutan değil, aynı zamanda kilo kontrolüne yardımcı olan besinler olduğunu belirtiyor. Evdeki malzemelere ya da o günkü istek ve ihtiyaç göre tariflerinde ufak değişiklikler yaparak yepyeni lezzetler yarattığını anlatan Özkök, “Köklerden Gelen Güzellik” kitabında da paylaştığı ve takipçilerinin de yoğun ilgi gösterdiği gençleştirilen ekmek tarifini paylaşıyor.

Kekik, biberiye, kuru domates, zeytin, ceviz, lor peyniri, beyaz peynir, mavi haşhaş ve kuru üzümün ekmeklere hem lezzet hem de sağlık kattığını vurgulayan Özkök, iki dal pırasa ya da bir avuç ıspanakla börek lezzetinde ekmekler, kuru meyvelerle ise kek yerine geçen rüstik ekmekler yapılabildiğini anlatıyor. Güzel ve sağlıklı olmak isteyenlere özellikle sabah kahvaltılarında beyaz ekmek yerine ince bir dilim bu ekmeklerden yemelerini öneriyor.

Docvia 
QB COMPLEX

VÜCUDUNUZU
YENİDEN
PROGRAMLAYIN!



cnrilac.com.tr

Tavsiye Edilen Günlük Kullanım: 11 yaş üzeri ve yetişkinler için günde 2 kapsül.
*İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

 **CNR**
Tıbbi Ürünler İlaç San. Tic. A.Ş.

PHARMETIC SEÇTİ

Etkili içerikleri sayesinde cildi nemlendiren, saçları onaran ve dış etkenlerden koruyan bakım ürünlerinden seçtiklerimiz...



❶ **INSTITUT ESTHEDERM CELLULAR WATER HYDRA PLUMP CREAM** HYALURONİK ASİT VE PATENTLİ CELLULAR WATER TEKNOLOJİSİ İLE FORMÜLE EDİLEN KREM, CİLDİ YOĞUN ŞEKİLDE NEMLENDİRİRKEN NEM BARIYERİNİ DESTEKLEMeye YARDIMCI OLUYOR. CİLDİN DAHA CANLI VE ENERJİK GÖRÜNMEİNİ DESTEKLERKEN, İLK KIRIŞIKLIK GÖRÜNÜMÜNE KARŞI BAKIM SUNUYOR. ❷ **ARKOPHARMA FORCAPIL ANTI-DANDRUFF SHAMPOO** İÇERİĞİNDE YER ALAN AKTİF BİLEŞENLER, SAÇ DERİSİNİ ARINDIRIRKEN AYNI ZAMANDA NEM DENGESİNİ DESTEKLİYOR. BU SAYEDE KEPEKLE MÜCADELE EDERKEN SAÇIN MATLAŞMASININ VEYA SERTLEŞMESİNİN ÖNÜNE GEÇİLİYOR. ❸ **CAUDALIE VERY HIGH PROTECTION SUN WATER SPF 50 +** EN HASSAS CİLTLERİN, HATTA ÇOCUKLARIN VE BEBEKLERİN İHTİYAÇLARINI KARŞILAMAK ÜZERE FORMÜLE EDİLEN BU ÜRÜN, ÇİFT FAZLI FORMÜLÜYLE YAĞLI BİR HİS BIRAKMADAN YÜZÜ, VÜCUDU VE SAÇLARI KORUR. İÇERİĞİNDE DOĞAL KAYNAKLI VE ANTIOKSİDAN AÇISINDAN ZENGİN ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ YAĞI KONSANTRESİNDEN ELDE EDİLEN ANTI OKSİDAN KOMPLEKSİ COLLAGENSKINPROTECT™ BULUNUYOR. GÜNEŞİN ETKİLERİNE KARŞI CİLDİN GENÇLİĞİNİ KORUMAK AMACIYLA GELİŞTİRİLEN COLLAGENSKINPROTECT™, MAVİ IŞIK VE KIZILÖTESİ IŞINLAR DAHİL OLMAK ÜZERE KOLAJEN BOZULMASINA NEDEN OLAN FAKTÖRLERİ HEDEF ALIYOR. ❹ **AVENE CLEANANCE COMEDOMED** YAĞLI VE AKNEYE EĞİLİMLİ CİTLER İÇİN GELİŞTİRİLEN BU KONSANTRE BAKIM KREMİ, SİYAH NOKTALARIN GÖRÜNÜMÜNÜ VE YENİ CİLT KUSURLARININ OLUŞUMUNU AZALTMAYA YARDIMCI OLUYOR. PATENTLİ COMEDOCLASTİN™ İÇEREN BİTKİ BAZLI AKTİF BİLEŞEN, SÜT DEVEDİKENİ ÖZÜ, EPİTEL HÜCRELERİNE ETKİ EDEREK MİKROKOMEDON OLUŞUMUNU AZALTIR VE YENİ SIVİLCELERİN OLUŞMASINI ENGELLER. ❺ **SHINIQ ENZYM PEELING POWDER** MİKRO PEELİNG ETKİSİYLE ÖLÜ DERİLERİ CİLTEN ARINDIRMAYA YARDIMCI OLUR. İÇERİĞİNDEKİ PREBİYOTİK PREBIULIN FOS İLE MİKROBİYOTAYI YENİDEN DENGELEMEYE DESTEK OLUR. BESLEYİCİ VE ANTIOKSİDAN BİLEŞENLERİ SAYESİNDE CİLDİN YENİLENME SÜRECİNİ DESTEKLER, KORUNMASINA YARDIMCI OLUR VE DAHA CANLI BİR GÖRÜNÜM KAZANMASINA KATKIDA BULUNUR.

PHARMETIC SEÇTİ

Bu gıda takviyeleri, sinir sisteminizin normal işleyişine, cildinizin elastikiyetine, kalp-damar sağlığınızın iyileşmesine katkıda bulunuyor.



- 6 **WELLCARE NEUROGO** SİTİKOLİN, FOSFATİDİLSERİN, MAGNEZYUM L-TREONAT, GİNGKO BİLOBA EKSTRESİ, B6 VE B12 VİTAMİNLERİ İÇEREN, TABLET FORMDA SUNULAN ÜRÜN, GÜNLÜK YAŞAM RUTİNİNE KOLAYCA ADAPTE EDİLEBİLEN KULLANIM YAPISIYLA WELLCARE'İN ÖNE ÇIKAN ÜRÜNLERİ ARASINDA YER ALIYOR.
- 7 **NUTRAXİN NADH & COLLAGEN** İÇERİĞİNDE, HİDROLİZE KOLAJEN TİP I VE TİP III, NADH, HYALURONİK ASİT, ELASTİN, SERAMİD, RESVERATROL, C VİTAMİNİ, COQ-10, GLUTATYON, ÇİNKO VE BİOTİN BULUNUYOR. BİOTİN NORMAL SAÇIN KORUNMASINA DESTEK OLURKEN, ÇİNKO NORMAL CİLDİN VE TIRNAKLARIN KORUNMASINA DESTEK OLUR.
- 8 **INO BEAUTY SHOT** INO BEAUTY SHOT, GÜÇLÜ İÇERİK KOMBİNASYONU İLE CİLT, SAÇ VE TIRNAKLARIN İHTİYAÇ DUYDUĞU GÜNLÜK DESTEĞİ SUNAR. SAĞ HIDROLİZE DENİZ KOLAJENİ, ELASTİN VE HYALURONİK ASİDİN BİRLİKTE YER ALDIĞI ÇOKLU YAPI KOMPLEKSİ İLE CİLDİN TEMEL YAPI BİLEŞENLERİNİ DESTEKLER. C VE E VİTAMİNİ, ÇİNKO, SELENYUM VE BİOTİN İLE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ FORMÜLÜ; CİLDİN NEM, ELASTİKİYET VE SAĞLIKLI GÖRÜNÜMÜNÜ DESTEKLERKEN SAÇ VE TIRNAK BAKIMINA DA KATKI SAĞLAR.
- 9 **OCEAN DHA** OCEAN DHA, HER SOFTJEL KAPSÜLÜNDE 1301 MG ALG YAĞINDAN GELEN 552 MG DHA İÇERİR. DHA, BEYİN FONKSİYONLARININ KORUNMASINA, GÖZ SAĞLIĞININ DESTEKLENMESİNE VE KALP-DAMAR SİSTEMİNİN İYİLEŞTİRİLMESİNE YARDIMCI OLUR.
- 10 **DOCVIA QB COMPLEX** KUERSETİN, BROMELAİN, LAKTOFERRİN, RESVERATROL, ASEROLA, KUŞBURNU, KARABİBER, C VİTAMİNİ VE ÇİNKO İÇEREN BU TAKVİYE EDİCİ GIDA, GENEL VÜCUT SAĞLIĞINI DESTEKLEMeye, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEYE VE ANTİOKSİDAN ETKİ SAĞLAMAYA YARDIMCI OLUR.



Santorini

EGE'NİN İNCİLERİ: YUNAN ADALARI REHBERİ

Yunan Adaları, Ege ve Akdeniz'in masmavi sularına serpiştirilmiş, her biri kendine özgü karaktere sahip büyüleyici destinasyonlardır. Tarih, doğa ve kültürün iç içe geçtiği bu adalar, hem dinlenmek hem de keşfetmek isteyen gezginler için eşsiz bir deneyim sunuyor.

Adaların en dikkat çekici özelliklerinden biri, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olmalarıdır. Antik Yunan'dan Roma'ya, Bizans'tan Osmanlı'ya kadar uzanan zengin bir geçmiş, adaların her köşesinde hissedilir. Antik tiyatrolar, tapınak kalıntıları ve tarihi kaleler, ziyaretçilere adeta açık hava müzesi deneyimi sunar.

Doğal güzellikler de Yunan Adaları'nın vazgeçilmez bir parçasıdır. Turkuaz renkli koylar, altın sarısı kumsallar ve berrak deniz, özellikle yaz aylarında serinlemek isteyenler için idealdir. Bazı adalar hareketli gece hayatıyla öne çıkarken, bazıları sakinliği ve huzur dolu atmosferiyle dikkat çeker. Bu çeşitlilik, her zevke hitap eden bir seçenek sunar.

Yunan mutfağı da adaların cazibesini artıran önemli unsurlardan biridir. Kültürümüze çok yakın zeytinyağlılar, taze deniz ürünleri, mezeler ve yerel şaraplar, adalarda geçirilen zamanı daha da keyifli hale getirir. Sahil kenarında küçük bir tavernada gün batımını izlerken yenen bir akşam yemeği, unutulmaz anılar arasında yerini alır.

SAKIZ

Türkiye kıyılarına oldukça yakın olan tarihi ve doğal güzellikleriyle ünlü Sakız adası Yunanistan'ın büyük adalarından biri. İsmi adada yetişen sakız ağaçlarından alır. Sakız Adası, tarihi dokusu çok iyi korunmuş köyleri ve kaleleriyle ünlüdür. Mesta Köyü, Orta Çağ'dan kalma taş evleri, dar sokakları ve savunma amaçlı mimarisıyla adanın en etkileyici köylerinden biridir. Pyrgi Köyü ise, evlerin dış cephelerindeki siyah-beyaz geometrik desenleriyle tanınır. Bizans döneminde yapılan ve daha sonra Cenevizliler ile Osmanlılar tarafından kullanılan Sakız Kalesi de görülmeye değer. Nea Moni Manastırı, olağanüstü mozaikleri ve kendine özgü Bizans mimarisıyla bilinir ve bu özellikleri sayesinde UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınmıştır. Hem sakin atmosferi hem de zengin kültürel mirası ile Sakız Adası, yaz tatilleri için popüler bir destinasyon. Doğal güzelliklere doyacağınız plajlar, koylar ve tertemiz suları ile mutlaka görülmesi gereken bir yer.



MEİS

Meis Adası, Akdeniz'in en etkileyici ve en küçük yerleşim adalarından biri olarak bilinir. Türkiye'nin Kaş ilçesine oldukça yakın konumda bulunan ada, renkli evleri, berrak denizi ve tarihî dokusuyla ziyaretçilerini büyüler. Adanın liman bölgesi, kartpostalları andıran görüntüsüyle dikkat çeker. Deniz kenarına sıralanmış pastel renkli evler, küçük kafeler ve balık restoranları adaya sıcak bir hava katar. Özellikle gün batımında ortaya çıkan manzara, fotoğraf tutkunları için eşsiz kareler sunar. Meis Adası'nın en ünlü doğal güzelliklerinden biri Mavi Mağara'dır. Deniz yoluyla ulaşılan bu mağara, güneş ışığının suya yansmasıyla oluşan büyüleyici mavi tonlarıyla tanınır. Ada, tarih boyunca farklı medeniyetlere ev sahipliği yaptığı için kültürel açıdan da oldukça zengindir. Osmanlı döneminden kalma yapılar, kiliseler ve taş sokaklar geçmişin izlerini günümüze taşır. Küçük yüzölçümüne rağmen ada, tarih ve doğayı bir arada sunan özel bir atmosfere sahiptir. Meis Adası'nda yaşam sakin ve yavaştır. Sakin sokaklarda yürümek, liman kenarında deniz ürünleri tatmak ve turkuaz sularda yüzmek isteyenlerin gözde rotalarından biridir.



SAMOS

Yemyeşil dağları, berrak koyları ve taş sokaklı köyleriyle Samos, hem dinlenmek hem de keşfetmek isteyenler için özel bir destinasyon. Matematikçi ve filozof Pisagor'un doğduğu yer olarak bilinen Samos, kültürel açıdan da büyük bir öneme sahiptir. Antik dönemden kalan yapılar arasında Hera Tapınağı ve tarihi su tünelleri öne çıkar. Özellikle Heraion of Samos, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan etkileyici bir antik alan olarak ziyaretçilerini geçmişe götürür. Samos'un en dikkat çekici özelliklerinden biri de doğasıdır. Diğer birçok Ege adasına göre daha yeşil bir yapıya sahip olan ada; çam ormanları, üzüm bağları ve zeytinliklerle

kaplıdır. Özellikle Kokkari ve Karlovasi çevresindeki yürüyüş rotaları doğa severler için oldukça keyiflidir. Yaz aylarında denizin tadını çıkarmak isteyenler ise Psili Ammos, Lemonakia ve Tsamadou gibi plajlarda güneşin ve berrak suların keyfini çıkarabilir. Kalabalık turizm merkezlerinden uzak, daha sakin ve otantik bir tatil arayanların tercih ettiği bir ada olarak öne çıkan Samos, ziyaretçilerine hem dinlendirici hem de unutulmaz bir deneyim sunar.

KOS

Kos Adası'nın tarihi, binlerce yıl öncesine uzanır. Ada, tıp biliminin kurucusu kabul edilen Hipokrat'ın doğum yeri olarak bilinir. Bugün hâlâ ziyaret edilebilen Hipokrat Ağacı ve antik Asklepion kalıntıları, adanın kültürel mirasının en önemli simgelerindedir. Özellikle Asklepion, antik dönemde bir sağlık merkezi olarak kullanılmış ve tarih meraklıları için büyüleyici bir durak hâline gelmiştir. Kos, yarısından fazlası erişilebilir plajlara sahip 114 km'lik sahil şeridiyle deniz tatilini sevenler için ideal bir adres. Psalidi bölgesinde Ammos Plajı veya Aghios Fokas gibi güzel çakıllı plajlar görülmeye değer. 42 dereceye ulaşan bir termal su havuzu olan Therma, Tigaki ve Marmari plajları geniş, kumlu ve sığ sulardır. Bozulmamış ve her zaman sakin bir denizi olan uzun kumlu bir plaj olan Paradise Beach en popüler yerlerden birisi. Cavo Paradiso da listeye eklenmesi gereken benzersiz bir plajdır. Mavi ve yeşilin farklı tonları, beyaz - pembe arası kumu ve harika denizi ile bu plaj saklı kalmış bir cennet gibidir. Gün batımında liman çevresinde yürüyüş yapmak ise Kos'un en keyifli deneyimlerinden biridir.

SANTORİNİ

Santorini, Ege Denizi'nin en büyüleyici adalarından biri olarak bilinir. Beyaz badanalı evleri, mavi kubbeli kiliseleri ve uçurumların üzerine kurulmuş dar sokaklarıyla dünyanın dört bir yanından ziyaretçi çeker. Volkanik bir geçmişe sahip olan ada, eşsiz coğrafi yapısını da bu güçlü doğa olaylarına borçludur. Gün batımında gökyüzünün turuncu ve pembe tonlara bürünmesi, Santorini'yi romantik seyahatlerin vazgeçilmez noktalarından biri hâline getirir.

Adanın en ünlü yerleşimlerinden biri olan Oia, özellikle gün batımı manzaralarıyla tanınır. Burada insanlar dar taş sokaklarda yürürken Ege'nin huzurlu atmosferini hisseder. Başkent Fira ise hareketli kafeleri, restoranları ve gece hayatıyla daha canlı bir deneyim sunar. Santorini yalnızca doğal güzellikleriyle değil, tarihi zenginlikleriyle de dikkat çeker. Antik çağlardan kalma kalıntılar, adanın geçmişte önemli bir uygarlık merkezi olduğunu gösterir. Volkanik topraklarda yetişen üzümler sayesinde ada şarapçılığı da oldukça gelişmiştir. ●



TÜKENMİŞLİĞE KARŞI DİJİTAL DETOKS

Televizyon, telefon ve bilgisayar günümüzde hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak uzmanlar, ekran süresinin kontrolsüz şekilde artması ve ekran başında çok uzun süre kalınmasının bir çok soruna sebep olabileceğini vurguluyor.

Klinik Psikolog Çağrı Akyol Çevirir, ekran kullanımının hem yetişkinler hem de çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri, dijital alışkanlıkları sınırlamanın faydaları ve dijital detoksun önemi hakkında bilgi verdi.

Aşırı ekran kullanımı, uyku düzeni, dikkat, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabiliyor. Minimalizm ve ekran kullanım sürelerinin sınırlandırılması, hem yetişkinlerin hem de çocukların zihinsel ve fiziksel sağlığı için kritik önem taşıyor. Özellikle çocukların aşırı dijital içeriklere maruz kalması, dikkat eksikliği ve akademik performans düşüklüğüne yol açabiliyor.

İŞ, UYKU VEYA İLİŞKİLER BOZULUYORSA DİJİTAL DETOKS ZAMANI GELMİŞ DEMEKİR!

Dijital detoksun, tablet, bilgisayar, televizyon ve diğer dijital cihazlardan bilinçli olarak uzak kalınan süreyi ifade ettiğini aktaran Klinik Psikolog Çağrı Akyol Çevirir, "Sosyal işlevsellikte, mesleki yaşamda, romantik ilişkilerde, uyku düzeninde veya iştahımızda bozulmalar gözlemlediğimizde, dijital detoks zamanı gelmiş demektir. Aksi takdirde ekran bağımlılığı hayat kalitemizi ciddi şekilde düşürebilir," diyor.

İŞ SONRASI CİHAZLARDAN UZAK DURMAK TÜKENMİŞLİĞİ ÖNLER

Ekran karşısında çalışanlar için dijital detoksun, özellikle iş dışındaki zamanlarda cihazlardan uzak kalmayı içerdiğini dile getiren Çağrı Akyol Çevirir, iş bitiminde, telefon ve diğer dijital mecralardan uzak durmanın, tükenmişlik ve tahammülsüzlük gibi olumsuz durumların önüne geçeceğini vurguluyor.

Kişinin, kendini yalnızca işi üzerinden tanımlaması gerektiğine işaret eden Çevirir, "Hayatınızda dingin ve tatminkâr hissetmek, işinize de olumlu yansır. Uzun ekran kullanım süreleri, uyku döngüsünü bozabilir ve haz odaklı, tüketim temelli bir yaşam biçimine yönlendirebilir," diyor ve ekliyor: "Sosyal medyada kısa videolar ve sürekli içerik tüketimi, dikkati odaklamayı zorlaştırır ve kişiyi sürekli bir haz arayışına sokar. Bu durum, uyku, sosyal ilişkiler, romantik ilişkiler, egzersiz ve yemek alışkanlıkları gibi

temel yaşam alanlarından feragat edilmesine yol açabilir. Örneğin yemek yerken telefonu başucuna koymak, yemeğin tadını çıkarmayı engeller ve yemek deneyimi de tüketim odaklı hale gelir."

EKRAN SÜRESİ, SEROTONİN VE DOPAMİN DENGESİ İÇİN SINIRLANDIRILMALI

Minimalizmin, dijital detoksta azaltmayı veya tamamen kesmeyi ifade ettiğini kaydeden Klinik Psikolog Çağrı Akyol Çevirir, "Bağımlılık ciddi ise ani kesme zorlayıcı olabilir; bunun yerine azaltarak başlamak daha yönetilebilir bir yöntemdir," diye de uyarıyor. Kişinin, sosyal medya veya dijital mecraları belirli saatlerde kullanmayı, spor, sosyal etkileşim ve diğer aktiviteleri planlamayı tercih edebileceğini aktaran Çevirir, "Böylece, 'rebound etkisi' denilen, uzun süre yoksun kaldıktan sonra aşırı tüketme riski azalır. Sosyal medya ve ekran kullanım süresi, izin verdiğimiz ölçüde üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere sahiptir. Uzun süreli ekran kullanımı, REM uykusuna geçişi zorlaştırabilir ve geç saatlerde açılmaya yol açabilir. Beyin ve bağırsak arasındaki ilişki, serotonin ve dopamin dengesi açısından da ekran süresinin sınırlanmasını gerektirir." açıklamasını yapıyor.

DİJİTAL DETOKS, ODAKLANMA VE UYKU KALİTESİNİ ARTIRMADA ETKİLİ BİR ARAÇ

İnternet ve dijital cihazları özellikle iş için kullanmak gerekliyse, süreyi asgari düzeyde tutmanın önemli olduğuna dikkat çeken Çevirir, akşam saatlerinde,



KLİNİK PSİKOLOG
ÇAĞRI AKYOL ÇEVİRİR



gün boyunca telefonda çalıştıktan sonra tekrar cihazlara yönelmenin, odaklanma ve enerji yönetiminde problemler yaratabileceğini söylüyor. "Dijital detoks, odaklanmayı artırmak, uyku kalitesini korumak, kaygı ve stresi yönetmek ve bilişsel becerileri sürdürmek için etkili bir araçtır. Bu süreç, birebir sosyal ilişkilerle desteklendiğinde hem kişisel hem de profesyonel yaşamda verimliliği artırır."

AŞIRI DİJİTAL İÇERİK, ÇOCUKLARIN DİKKAT, SOSYAL İLİŞKİLER VE AKADEMİK PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEBİLİR!

Çocuk ve ergenlerde uzun süreli ekran kullanımının, gelişimsel açıdan bazı riskler taşıdığına dikkat çeken Klinik Psikolog Çağrı Akyol Çevirir, "Bu dönemde çocukların kendi kendilerini oyalayabilme ve boşluklara tahammül etme becerileri gelişmelidir. Aşırı dijital içerik, bu becerilerin gelişimini engelleyebilir ve dikkat eksikliği, hiperaktivite, sosyal ilişkilerde zayıflık veya akademik performansta düşüş gibi sonuçlara yol açabilir," diyor.

Sosyal medyada onaylanma ve beğenilme ihtiyacının, gerçek yaşamda elde edilemeyen tatmini telafi etmeye çalıştığını vurgulayan Çevirir, sözlerini şöyle tamamlıyor:

"Bu tatmin geçici ve yüzeyseldir. Gerçek sosyal ilişkiler, bireyin sorumluluk almasını, bazı şeylerden feragat etmesini ve kendi duygularını düzenleyebilmesini sağlar. Dijital dünyadan uzaklaşıp, gerçek yaşamın içinde olmak kişisel

gelişim ve zihinsel sağlık açısından oldukça önemlidir."

UZM. PSİKOLOG EZGİ DOKUZLU TEZEL'DEN, DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN KURTULMAYA YARDIMCI 6 ÖNERİ:

- **Duyularınızı fark edin**
Telefonu neden bu kadar sık kullandığınızı gözlemleyin. Sıkıldığınızda mı? Bir şeylerden kaçmak için mi? Telefonunuzu sürekli kontrol etmenin size nasıl hissettirdiğini anlamaya çalışın.
- **Kendinize mola zamanları belirleyin**
Örneğin, telefonunuzu her 15 ya da 30 dakikada bir kontrol etmek yerine belirli zaman dilimlerinde göz gezdirin.
- **Yemek sırasında telefonunuzu uzak tutun**
Cihazı göz önünden kaldırmak, ana odaklanmanızı kolaylaştırır.
- **Ekran sürenizi takip eden uygulamalar kullanın**
Telefon sürenizi ölçen ve sosyal medya erişimini kısıtlayan uygulamalar, farkındalık yaratabilir.
- **Gece yatmadan önce bağlantıyı kesin**
Her akşam belirlediğiniz bir saatte telefonu veya sesini kapatmak bir uyku rutini oluşturmanıza yardımcı olur. Hatta uyumadan önce telefonunuzu başka bir odaya koymak da etkili olacaktır.
- **Bildirimleri kapatın**
Sürekli uyarılar dikkatinizi dağıtır. Gereksiz bildirimleri devre dışı bırakmak, kullanım ihtiyacını azaltır. ●

WellEssence®

Yeni

SAFRAN+™

Standardize **SAFRAN EKSTRESİ**,
Magnezyum Bisglisinat, Vitamin B6 (P5P) ve Metil Folat İçeren
Takviye Edici Gıda

SAFFR'ACTIV™



SAFFR'ACTIV™ sadece İran'ın Horasan bölgesindeki yerel üreticilerden elde edilen safran ile üretilmektedir.
Magnezyum ve B6 Vitamini; sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.
İLAÇ DEĞİLDİR.



SEÇKİN ECZANELERDE



/wellesencetr



Doğanın iyi öзlerini
keşfet!

KENDİNE NAZİK OLMAK ZAYIFLIK DEĞİL!

Modern yaşamın, bireylerden güçlü, üretken ve dayanıklı olmalarını beklediğini belirten uzmanlar, bu baskılar karşısında kendimize anlayışlı ve şefkatli olmayı unutabildiğimizi söylüyor. Bu noktada, 'öz şefkat' kavramı devreye giriyor.

Klinik Psikolog İpek Erol, "Öz şefkat, bireyin zorlandığı anlarda kendisine karşı yargılayıcı değil; anlayışlı, kapsayıcı ve destekleyici bir tutum geliştirebilmesidir," diyor. Öz şefkatin doğuştan gelmediğini, geliştirilebilir bir beceri olduğunu vurgulayan Erol, öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin stresle daha etkili baş ettiğini ve psikolojik dayanıklılıklarının daha güçlü olduğunu vurguluyor.

Klinik Psikolog İpek Erol, öz şefkatin ne olduğu, bireyin psikolojik sağlığı ve dayanıklılığı üzerindeki etkileri ile nasıl geliştirilebileceği hakkında bilgi verdi.

ÖZ ŞEFKAT, ZOR ANLARDA KENDİMİZE ANLAYIŞLI VE DESTEKLEYİCİ OLMAKTIR!

Modern yaşamın bireylerden güçlü, üretken, başarılı ve dayanıklı olmalarını beklediğini aktaran Klinik Psikolog İpek Erol, "Fakat bu beklentiler artarken, insanların kendilerine



karşı daha anlayışlı olmaları gerektiği gerçeği çoğu zaman göz ardı ediliyor," diyor.

Tam da bu noktada, son yıllarda psikoloji literatüründe giderek daha fazla yer bulan 'öz şefkat' kavramının devreye girdiğini dile getiren Erol, öz şefkatin, bireyin zorlandığı anlarda kendisine karşı yargılayıcı değil; anlayışlı, kapsayıcı ve destekleyici bir tutum geliştirebilmesi olduğunu vurguluyor. "Hata yaptığında kendini sertçe eleştirmek yerine, yaşanan deneyimi insan olmanın doğal bir parçası olarak görebilmeyi içerir. Bu yaklaşım, özellikle Kristin Neff'in çalışmalarıyla psikoloji alanında kavramsallaşmış ve bilimsel olarak ölçülebilir hale gelmiştir."



KLİNİK PSİKOLOG
İPEK EROL

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK AÇISINDAN DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR İÇ DAYANAK...

Araştırmalar, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete belirtilerini daha az yaşadığını; stresle daha etkili baş edebildiğini ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Klinik Psikolog İpek Erol, öz şefkatin, bireyi hayattan ve sorumluluklardan geri çeken bir rahatlık halinden ziyade zorlayıcı deneyimlerle daha sağlıklı bir iç ilişki kurabilme kapasitesi olduğunu söylüyor.

KLİNİK PSİKOLOG İPEK EROL, TOPLUMDA SIKÇA KARİŞTİRİLEN ÖZ SAYGI VE ÖZ ŞEFKAT KAVRAMLARINI ŞÖYLE AÇIKLIYOR:

"Öz saygı, bireyin kendini değerli hissetmesinden temel alır ancak çoğu zaman başarı, performans ve başkalarıyla kıyaslama üzerinden şekillenir. Kişi kendini değerli ve başarılı hissettiğinde artar, olası bir başarısızlıkta ise daha kırılabilir hale gelir. Öz şefkat ise koşulsuzdur. Kişi başarısız olduğunda da hata

Araştırmalar, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete belirtilerini daha az yaşadığını gösteriyor.

yaptığında da kendisiyle bağını koparmaz. Öz saygı 'iyiyim çünkü başardım' derken; öz şefkat 'zorlanıyorum ama yine de değerliyim' diyebilmeyi mümkün kılar. Bu yönüyle öz şefkat, psikolojik sağlamlık açısından daha sürdürülebilir bir iç dayanak sunar."

ÖZ ŞEFKAT GELİŞTİRİLEBİLİR BİR BECERİ!

Öz şefkatin doğuştan gelen bir özellik olmadığını vurgu yapan Erol, öz şefkatin geliştirilebilir bir beceri olduğunu söylüyor. "Günlük yaşamda bunun ilk adımı, kişinin kendi iç sesiyle temas etmesidir. Zor bir anda kendimize söylediğimiz cümleleri fark etmek önemli bir başlangıçtır. Aynı durumu yaşayan bir yakınımıza söylemeyeceğimiz sözleri kendimize söylüyorsak, burada şefkat yerine eleştiri devrededir. Kişinin kendisine şefkat geliştirmesi için; duyguları bastırmadan fark etmesi, hata anlarında 'yalnız değilim' düşüncesini hatırlaması, kendine karşı kullandığı dili yumuşatması ve bedensel regülasyonu destekleyen nefes ve farkındalık egzersizlerinden yararlanması etkili adımlardır."

KİŞİNİN KENDİNE KARŞI YUMUŞAK OLMASI ZAYIFLIK GİBİ ALGILANIYOR!

Psikolojik değerlendirme araçları ve terapötik süreçlerin, bireyin öz şefkat düzeyini fark etmesine ve güçlendirmesine yardımcı olabileceğine işaret eden Klinik Psikolog İpek Erol, "Pek çok kişi için öz şefkat, düşündüğünden daha zor bir deneyimdir. Bunun temel nedenlerinden biri, 'kendine karşı yumuşak olmanın zayıflık olduğu' inancıdır. Özellikle eleştirel ebeveyn tutumlarıyla büyüyen bireylerde, sert iç ses bir motivasyon kaynağı gibi algılanabilir," diyor.

Ayrıca travmatik yaşam deneyimleri, negatif düşünce kalıpları ve mükemmeliyetçiliğin, öz şefkatin önündeki önemli engeller olduğuna dikkat çeken Erol, sözlerini şöyle tamamlıyor:

"Terapötik süreçte sıkça görülen bir durum şudur; kişi kendine şefkat göstermeye başladığında önce rahatsızlık hisseder. Bu durum yanlış bir şey yapıldığını değil, alışılmamış ama iyileştirici bir alana girildiğini gösterir. Öz şefkat, erken yaşlarda öğrenilebilen ve yaşam boyu koruyucu etkisi olan bir beceridir. Çocuklar için en güçlü öğretici, yetişkinlerin kendi hatalarına nasıl yaklaştıklarıdır. Ebeveynin 'ben de hata yaptım ama bunu telafi edebilirim' diyebilmesi, çocuğa güçlü bir iç mesaj verir."

Gençlerle çalışırken ise öz şefkat, özellikle sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularına karşı önemli bir denge unsurudur. Ergenlere, zorlanan bir arkadaşlarına nasıl yaklaştıklarını fark ettirmek ve aynı dili kendilerine yöneltmelerini sağlamak etkili bir yöntemdir. ●

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz mevsimini ister plajda ister şehirde geçirin, yüzünüzü ve vücudunuzu güneşin zararlı ışınlarından korumalısınız. Farklı form ve dokularda güneş ürünlerinden seçtiklerimiz...

1



2



3



4



5



1 SHINIQUE UV DEFENSE FLUID SPF 50+

Yağsız formülü ile UVA ve UVB ışınlarına karşı cildinizi korumaya yardımcı olur. Mikrobiyota destekleyici prebiyotik β -GLUCAN, cilt hücrelerinin desteklenmesine yardımcı olurken, dış etmenlere karşı cildin doğal bariyerini güçlendirir. Suya dayanıklı formülü ile kolay uygulanır, hızlı emilir ve yapışkan bir his bırakmaz.

2 LA ROCHE POSAY ANTHELIOS UV AIR SPF 50+

Cilt tonu eşitleme etkisiyle öne çıkan renkli versiyon, "no make-up" makyaj trendinin en güçlü tamamlayıcısı. Ultra hafif serum dokusu sayesinde ağırlık yapmadan cilde doğal bir kapatıcılık sunarken, aynı anda yüksek güneş koruması sağlıyor. Makyaj bazı olarak

da kullanılabilen formülüyle pratik ve kusursuz bir günlük görünüm yaratıyor.

3 DALİN CARE GÜNEŞ LOSYONU SPF 50+

SPF 50+ ile çok yüksek güneş koruması sağlar. UVA ve UVB ışınlarına karşı koruma sunar. İçeriğindeki 3'lü seramid, güneşin zayıflattığı cilt bariyerini desteklemeye yardımcı olur. Aloe vera özü, cildin nem dengesinin korunmasına katkı sağlarken, niacinamide, UV kaynaklı hücresel hasara karşı destek sunar. Dermatolojik işlemler sonrası hassaslaşan ciltlerin kullanımına da uygundur.

4 BIODERMA PHOTODERM XDEFENSE ULTRA-FLUID SPF 50+

Hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tiplerinin doğal savunma mekanizmalarını güçlendirirken aynı zamanda cildi

dış etkenlerden koruyor. Sun Active Defense™ Patenti ve Environmental Active Defense™ Teknolojisi ile UVA, UVB, görünür ışık türlerine karşı %99 DNA koruması sağlıyor.

5 CAUDALIE INVISIBLE HIGH PROTECTION STICK SPF 50

Stik güneş kremi, iz bırakmadan tek harekette yüz, dudak ve hassas bölgeleri (ben, iz, dövme) UVA/UVB ışınlarına karşı korur. Üzüm çekirdeği yağıyla zenginleştirilmiş formülü, yağlı bir his bırakmadan cildi beslemeye yardımcı olur. Suya dayanıklı ve parfümsüz formülüyle, bebekler ve çocuklar dâhil olmak üzere tüm ailenin kullanımına uygundur. Taşınması ve uygulaması kolay stik formu sayesinde yıl boyunca, günün istenilen her anında kullanılabilir.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kahverengi lekeler ve cilt yaşlanmasına karşı kalkan görevi gören, hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı yüksek koruma sağlayan ürünlerden faydalanın.



6 PGED CARE SUN PROTECTION CREAM SPF 50+

Güçlü UVA ve UVB koruması, nemlendirici özelliği ve her yaş grubunda rahatça kullanılabilmesi sayesinde fark yaratan ürün etkinlik ve güvenliliği kanıtlanmış organik filtreleri sayesinde çok yüksek güneş koruması (50SPF+) sağlıyor. İçerdiği panthenol ile karite (shea) yağı sayesinde nemlendirici ve onarıcı özellik gösteren ürün antioksidan gücünü formülünde bulunan E vitamininden alıyor.

7 INO BEAUTY BROAD SPECTRUM SUNSCREEN SPF 50+

Hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı geniş spektrumlu koruma sağlayan ürün, saf deniz kolajeni ve bitki özleri içeren zenginleştirilmiş formülüyle, cildin elastikiyetini destekler. Cilt dostu aktif bileşenler sayesinde cilt bariyerini

güçlendirir ve yaşlanma belirtilerinin azalmasına yardımcı olur. Hafif yapısı sayesinde gün boyu konforlu kullanım sunar.

8 AVÈNE SUNSISTICK KA SPF 50+

Aşırı hassas ciltlere özel olarak formüle edilen SunsiStick KA SPF 50+, içeriğindeki Vederine™ aktif bileşeni ile cilt bariyerini destekler. Antioksidan kompleksi sayesinde serbest radikallere karşı ek koruma sağlarken, suya dayanıklı ve görünmez yapısıyla gün boyu güçlü bir kalkan oluşturur.

9 DUCRAY MELASCREEN UV SPF 50+

İçerdiği aktif bileşenler sayesinde, güneşin zararlı etkilerini önlemeye ve azaltmaya yardımcı olurken mavi ışığa karşı da koruma sağlar. İçeriğindeki Azelaik

asit melanin üretimini düzenlemeye ve kahverengi lekeleri azaltmaya yardımcı oluyor. Hamile (3. Aydan itibaren) ve emziren kişiler için de uygun.

10 LA ROSÉE STICK SOLAIRE SPF 50+

Yüksek geniş spektrumlu UVA/UVB koruması sağlar ve okyanus dostudur. Taşınabilir ambalajı sayesinde, terasta, spor yaparken veya plajda, günün her saatinde kolay ve eşit bir şekilde uygulanabilir. Yüz ve hassas bölgeleri güneşin zararlı etkilerinden etkili bir şekilde korur ve güneşin neden olduğu cilt yaşlanmasını önlemeye yardımcı olur. Yeni nesil organik UV filtreleri ve doğal kaynaklı baz içeren stick formülü suya dayanıklıdır. Organik kayısı yağı, cildinizi besleyerek parlak ve uzun süreli bir bronzluk sağlar.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Güneşe maruz kalan cildinizi rahatlatmak için besleyici ve nemlendirici özelliklere sahip bakım ürünlerinden destek alabilirsiniz.



11 PGED CARE BODY CARE LOTION

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut losyonu, içeriğindeki panthenol, Shea yağı, karite yağı ve niyasinamid sayesinde cildi derinlemesine nemlendirip onarıyor. Bariyer destekli formülü hassas ve atopik ciltleri rahatlatıyor.

12 BEPANTHOL DERMA TEMEL NEMLENDİRİCİ

Günlük vücut losyonu, kuru ciltler için anında etkili ve 48 saate kadar etkisini koruyan nemlendirme sağlayarak kuruluğun tekrarlanmasını önler. İçeriğindeki Provitamin B5 bakım kompleksi, cilt kuruluğu semptomlarını anında hafifletirken kuruluğun kaynağına inerek, cilt üzerinde kalıcı nemlendirme sağlar.

13 BIOXCIN SUNCARE SOOTHING

İçeriğinde bulunan termal su, aloe vera ve pantenol ile güneşlendikten sonra hassaslaşan cildi yatıştırmaya, onarmaya ve nemlendirmeye destek olur. İçeriğindeki E vitamini ve allantoin ile derinin bariyer fonksiyonunu kuvvetlendirir ve bakım yapar. Soya yağı, ciltte oluşan hasarı önlemeye yardımcı olur.

14 BIODERMA ATODERM CREAM ULTRA

Cilt kuruluğu yaşayan normal ve kuru ciltler için önerilen bu nemlendirici krem, içeriğindeki niyasinamid, Omega 3, 6 ve 9 sayesinde daha güçlü bir cilt bariyeri oluşturuyor. Cildi derinlemesine nemlendiriyor,

kuruluk sebebiyle oluşan rahatsızlık ve gerginlik hissini yatıştırılmasına destek oluyor.

15 AVÈNE APRES-SOLEIL RESTORATIVE LOTION

Güneş sonrası nemlendirici losyon, güneşe maruz kalmış olan hassas cildi nemlendirir, yatıştırır ve rahatlatır. Güçlü antioksidanlarla zenginleştirilmiş formülü ile etkili bir hücresel koruma sağlar. Güneş sonrası hassaslaşan cilt için nemlendirici ve ferahlatıcı etki sunar. Hafif ve akışkan dokusu sayesinde cilt tarafından hızlıca emilir. İçeriğindeki Avène Termal Su bakımından zengin, antioksidanlar ve onarıcı jojoba yağı ile zenginleştirilmiş formülü cildi sakinleştirir. Yetişkinler ve 2 yaşından itibaren çocuklar olmak üzere tüm aile için uygundur.



Dalin Care ile Tüm Aileniz için* Yeni Nesil Güneş Koruması



yeni



3'lü Seramid + Aloe Vera

- ✓ SPF 50+
- ✓ UVA, UVB ışınlarına karşı çok yüksek koruma
- ✓ Hassas ciltler için de uygun
- ✓ Yüz & vücut
- ✓ Suya karşı dayanıklı
- ✓ Parfümsüz



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f /dalincare

Kopas
KOZMETİK

genveon



Seçkin
Eczanelerde!

*3 yaş ve üzeri tüm alle bireyleri
**2025 Altın Havan Jüri değerlendirmesine göre

GIDA KATKI MADDELERİ: NEDİR, NEREDE VE NASIL KULLANILIR?



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK
FAKÜLTESİ
TOKSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI
BAŞKANI
PROF. DR. BENSU
KARAHALİL
bensuka@gmail.com

Dünya nüfusunu beslemek için yeterli miktarda gıda üretilmesi hayati önem taşır. Gıdanın üretimi ile market raflarına ulaşması arasında ve gıdanın piyasaya sunulması ile tüketiciler tarafından satın alınması arasında da bir süre vardır. Bu süre zarfında gıda bozulmamalı, besin değerleri ve bazı özellikleri (koku, renk, tazelik vb.) kaybolmamalıdır. Daha önemlisi, gıdanın bozulması çeşitli enfeksiyonlara ve zehirlenmelere de neden olabilir. Hem tüketicilerin beklentilerini karşılamak hem de teknolojik ihtiyaçlardan dolayı da kaliteli ve besleyici gıdaların tüketiciye ulaşmasını sağlamak için gıda katkı maddeleri kullanılır.

GIDA KATKI MADDELERİ NELERDİR?

Basitçe tanımlayacak olursak; besleyici değeri olmak zorunda olmayan, tek başına gıda olarak tüketilmeyen ve üretim, işleme, saklama gibi teknolojik amaçlarla gıdaya eklenen, eklenmesi sonucunda gıdanın bir bileşeni haline gelen maddelerdir. Gıda katkı maddelerinin, gıdaların raf ömrünü uzatmak, besin değerini korumak ve iyileştirmek, mikroorganizma üremesine ve oksidasyona karşı koruma sağlamak, duyu özellikleri (tat, koku, renk, doku) muhafaza ederek ya da iyileştirerek ürün kalitesini korumak gibi birçok önemli fonksiyonları

vardır. Bunlar gıdanın normal bileşenleri değildir ve güvenlik değerlendirmesinden geçmek zorundadır. Günlük yaşamda fark etmeden birçok katkı maddesi tüketiriz. Örneğin, ekmekte kullanılan kabartıcılar, süt ürünlerinde ve salata soslarındaki kıvam artırıcılar, meyve sularındaki renklendiriciler ve gazlı içeceklerdeki tatlandırıcılar bunlara bir kaç örnektir.

GIDA KATKI MADDELERİ GÜVENLİ Mİ?

Gıda katkı maddeleri hem doğal kaynaklardan hem de laboratuvarında sentetik olarak elde edilebilir. İnsanların bazı katkı maddelerini "kimyasal ve zararlı" görmesinin nedeni, çoğunlukla sentetik üretimden kaynaklanan algıdır. Oysa, gıda katkı maddesi kullanımı katı kurallara ve yasal düzenlemelere tabidir. Her kimyasal madde gıda katkı maddesi olarak kullanılamaz.



Gıda katkı maddelerinin güvenliği, hem ulusal hem uluslararası regülasyonlarla sıkı bir şekilde denetlenmektedir. Kullanıma izin verilmeden önce katkı maddesi olarak kullanılacak maddeler hayvan ve laboratuvar testlerini kapsayan toksisite testlerinden geçerek güvenli olup olmadığı araştırılmaktadır. Katkı maddesi deney hayvanlarına verilerek herhangi bir olumsuz etkinin gözlenmediği en üst miktar tespit edilir. Ömür boyu tüketilen katkı maddeleri için, maruz kalma süresi deney hayvanlarının yaşam süresinin önemli bir bölümünü kapsayacak kadar uzundur ve en hassas hayvan türündeki en hassas kritik sağlık sonucu kullanılarak en kötü senaryoya göre deneyler gerçekleştirilir. Hayvanlardan elde edilen güvenli verilerde insanların güvenle tüketebileceği maksimum miktara (Günlük Kabul Edilebilir Alım (ADI-Acceptable Daily Intake) dönüştürülmektedir.

İnsanın güvenli tüketim miktarı (ADI) tek bir durumu değil, ömür boyu maruz kalmayı göz önünde bulundurularak belirlenmektedir. Geniş bir güvenlik marjı kullanıldığından, insanlara zarar verme riski pratik olarak yoktur. İnsanda kabul edilebilir doz 40 yılı aşkın bir süredir uygulanmaktadır. Deneyimler, bu uygulamanın insan sağlığı için yeterli koruma sağladığı görüşünü güçlendirmiştir. Bununla birlikte, savunmasız gruplar (bebekler ve 12 yaş altı çocuklar) için ek koruma önlemleri getirilmektedir. Gıda katkı maddeleriyle ilgili her türlü şüpheli görüş, ilgili uluslararası kuruluşlar (EFSA, WHO, FDA, SCF gibi) tarafından incelenmiş ve uygulamaya yansımaları düzenlenmiştir.

E-KODLARI NEDİR?

Zaman zaman medyada gündem olan ve tüketicilerin yanlış algıladıkları gıda katkı maddelerinin isimleri yanında yer alan E-kodları da sıkça tartışılan konular arasındadır. E-kodları üç rakamdan oluşan bazen yalnız bazen gıda katkı maddesinin ismiyle birlikte kullanılan kodlardır. Halk arasında bu E-kodlu katkı maddelerinin kanserojen olduğu ile ilgili yanlış bir algı vardır. Ancak bu algının tersine bir gıda katkı maddesinin E-kodunun (E harfi Europe'den gelmektedir) bulunması bu gıda katkı maddesinin uluslararası düzeyde güvenlik testlerinden sınıfı geçtiğinin ve güvenli olduğunu ifade etmektedir. Avrupa Birliği ve Türkiye'de katkıları "E kodları" ile sınıflandırılır. Sadece güvenli olanlara izin verilir. Ancak, yanlış E-kodu algısından sonra etiketlerde hem katkı maddesinin ismi hem de

E-kodu birlikte yer almaya başlamıştır. Ayrıca etiketleme zorunluğu getirilerek kullanılan katkıları gıdanın içindekiler bölümünde açıkça belirtilerek, tüketici bilgilendirilmektedir. Bu düzenlemeler, katkı maddelerinin normal bir diyetle güvenli şekilde tüketilmesini garanti eder.

MONOSODYUM GLUTAMAT (MSG) GÜVENLİ Mİ?

Bazı insanlar katkı maddelerini sağlık açısından riskli görür ve laboratuvarında üretilmiş her maddenin zararlı olduğu düşünür. Tüketicinin özellikle cips, atıştırmalıklar ve hazır çorbalarda yaygın kullanımı olan monosodyum glutamata (MSG) karşı ise özel bir endişesi vardır. MSG, (E621) gıdalara umami yani "beşinci tat" etkisi vermek için kullanılan bir katkı maddesidir. MSG hem doğal olarak bazı gıdalarda bulunur (örneğin domates, peynir, soya sosu, bazı deniz ürünleri) hem de işlenmiş gıdalara eklenmiş katkı maddesi formunda kullanılabilir. Glutamat vücutta da doğal olarak da bulunan bir amino asit türevidir ve normal metabolizmanın parçasıdır.

Halk arasında MSG hakkında baş ağrısı, çarpıntı veya "Çin restoranı sendromu", kanser veya uzun vadeli sağlık etkileri gibi endişeler yaygındır. Bu endişeleri gidermek için, şeffaf etiketleme sistemi ile tüketici hangi gıdada hangi katkıının yer aldığını bilir ve alerji veya hassasiyet durumunda seçim yapabilir. (MSG) gibi tartışmalı konularda, bilimsel araştırmalar ve güvenli doz uygulamaları hakkında bilinçlenmek, gereksiz kaygıları azaltır. Birden fazla gıdadan aynı katkı maddesinin alınmasıyla doz aşımı meydana gelme korkusu için de akademisyenler insanda güvenli kullanım ve yasal düzenlemeler hakkında halkı bilgilendirmek ve güvenlik algısını artırmak için seminerler vermektedir.

Sonuç olarak, güvenli gıda bilincinin yaygınlaştırılması için katkı maddelerinin fonksiyonu ve modern gıda üretimindeki rolünü açıklamak korkuyu azaltır. Tüketicinin onaylı ve güvenli ürünleri tercih etmesi de teşvik edilmelidir. Gıdalar ve gıdalarda kullanılan tüm güvenlik değerlendirmesi gerektiren kimyasallar sürekli takip edilir ve güvenlikleri için ADI değerleri güncellenir. Merdiven altı üretimlerde denetlenme yapılmadığı için tüketilmemelidir. Yönetmeliklerdeki limit değerlerin bilimsel kanıta dayalı veriler baz alınarak uluslararası sağlık ve gıda otoritelerinin uzmanlar komisyonu tarafından belirlendiği ve temel amacın insan sağlığının korunması olduğu unutulmamalıdır. ●

İSVİÇRE BİLİMSELLİĞİNİN MERKEZİNDE BAŞLAYAN DEVRİM...



Sağlıklı Yaşamda Yeni Paradigma: Zamana Yenilmemek Bir Ütopya Değil, Bilimsel Bir Stratejidir.

Klasik tıbbın sınırlarını aşıyor, sağlığın köklerine iniyoruz. Cellavia olarak, İsviçre'nin öncü bütüncül tıp ekolü ve uluslararası Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji (cPNI) bilimiyle yaptığımız küresel güç birliği sayesinde, **sağlıklı yaş alma alanına damga vuruyoruz.**

Bizim için mesele sadece semptomları susturmak değil; vücudunuzun unuttuğu "kendi kendini iyileştirme sanatını" (regülasyon) yeniden hatırlatmaktır. Hücreden başlayan bu kusursuz mimariyi, dünyanın en ileri tıp felsefeleriyle **yeniden inşa ediyoruz.**



Hücresel Paslanmayı Durdurun

Yaşlanma dediğimiz şey, hücresel düzeydeki oksidatif strestir. Biyolojik tıbbın en ileri protokolleriyle bu süreci yavaşlatıyor, genetik potansiyelinizi zirveye taşıyoruz.



Adaptasyon Kapasitenizi Uyandırın

Bedeniniz, doğru uyanları aldığında mükemmel bir şifa makinesine dönüşür. Modern yaşamın zararlı etkilerine karşı sizi içeriden dışarıya "zırhlandırıyoruz".



Uluslararası Tıbbi Bilgelik:

İsviçre standartlarındaki global vizyonumuzla, hücresel enerjinizi (mitokondriyal güç) onarıyor ve sizi her yaşta en iyi versiyonuza ulaştırıyoruz.

Klinikte attığınız bu devasa hücresel adım, kliniğin kapısından çıktığınızda bitmemeli. İsviçre ekolünün bilimsel disiplini ve bütüncül tıbbın bu muazzam bilgisini, **thednaclinics ile şimdi evinizin konforuna taşıyoruz...**

Cellavia Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Kliniği ve thednaclinics hakkında daha fazla bilgi için QR kodu okutabilirsiniz.



cellavia.com



thednaclinics.com

THEDNACLINICS İLE HAYATINIZIN HER ANINA TAŞINIYOR.



Hücrelerinizin Yeni Yakıtı: Bütüncül Tıp Uzmanlığının Şişelenmiş Hali

Cellavia'nın binlerce hastada kanıtlanmış "sağlıklı yaş alma" felsefesi ve global birikimi, theDNAclinics laboratuvarlarında vücut buldu.

Bu sıradan bir takviye serisi değil; İsviçre vizyonuyla şekillenmiş, klinik uzmanlığın ışığında formüle edilmiş bir "uzun yaşam ekosistemidir."

Kliniğimizdeki bütüncül teşhislerin ve bilimsel araştırmaların en rafine sonucu olarak, doğanın zekası ve bilimin gücüyle tasarlandı.



Klinik Aklın Ürünü

Cellavia hekimlerinin bütüncül tıp tecrübeleriyle geliştirilen; biyo-yararlanımı maksimize edilmiş, medikal kalitede saf bileşenler.



Genetik Korumaya Destek

Yaşam tarzı alışkanlıklarının hücrelerinizde yarattığı tahribati onarmaya yardımcı özel formülasyonlar.



Kesintisiz Yaşam Enerjisi

Mitokondrilerinizi doğrudan besleyerek, zamana yenilmeden, her yaşta dinç ve güçlü hissetmenizi sağlayan günlük hücresel yakıtınız.

Sağlıklı yaşama damga vuran bu hücresel devrimi hayatınıza katın.
Hemen inceleyin, biyolojik yaşınızı geri almaya bugünden başlayın.





GLOKOMSUZ BİR DÜNYA İÇİN BİRLEŞELİM



GÖZ HASTALIKLARI
UZMANI
PROF. DR.
EMİNE ŞEN
eminesentr@yahoo.com

GLOKOM (GÖZ TANSİYONU) NEDİR?

Glokom yani göz tansiyonu, göz içi basıncının olması gereken değerden, genellikle daha yüksek olması ile karakterize, uzun dönemde göz sinirinde hasar ve kalıcı görme kaybı ile sonuçlanan sinsi bir hastalıktır. Dünyada körlüğün ikinci en yaygın nedenidir. Ancak genellikle herhangi bir belirti vermediği için, rutin muayene sırasında göz içi basıncının ölçülmesi, göz dibi ve görme sınırı muayenesi yapılarak tanısı konulabilir.

Her yıl Mart ayında düzenlenen Dünya Glokom Haftası kapsamında tüm dünyada glokom ile ilgili farkındalığı artırmak, insanları bilgilendirmek ve glokomun erken tanısını sağlayabilmek çeşitli aktiviteler yapılmaktadır. Bu yıl Dünya Glokom Haftası 8-14 Mart 2026 tarihleri arasında düzenlendi. Biz glokom hekimleri bu hafta içinde, glokomun nedenlerini, belirtilerini, tedavisini ve risk faktörlerini vatandaşlarımızın anlamalarına yardımcı olmak için çalıştık. Bu haftada yapılan tüm

SMART'UP
"for your health"

GELECEĞE
GÜÇLÜ ADIMLAR!

OMEGA'NIN DHA+ SİTİKOLİN HALİ

Sağlıklı Büyüme İçin Günlük Destek



cnrilac.com.tr

1 Ölçekte 750 mg DHA ve 250 mg Sitikolin mevcuttur.
2 Kapsülde 700 mg DHA ve 250 mg Sitikolin mevcuttur.
*İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

 **CNR**
Tıbbi Ürünler İlaç San. Tic. A.Ş.

Glokom genellikle orta yaş ve üzerinde görülen bir hastalık olsa da çocuklarda ve bebeklerde de ortaya çıkabiliyor.

aktiviteler glokomun erken teşhisinin önemini vurgularken, insanları düzenli ve kapsamlı göz muayeneleri ile en azından yılda bir kez tarama yaptırmaya teşvik ediyor.

Dünyada 78 milyon glokom hastası olduğu tahmin ediliyor.* 2040 yılında bu sayının 111.8 milyon olacağı öngörülüyor. Gelişmiş ülkelerde glokomu olan olguların %50'sine tanı konulmamış olduğu, gelişmekte olan ülkelerde ise bu oranın ne yazık ki %90 olduğu düşünülüyor.*

İleri yaş, ailede göz tansiyonu hikayesi olması, psödoeksfolyasyon denilen kepeğimsi, pamuksu materyal birikimi, göz içi cerrahi geçirilmesi, uzun süreli steroid içeren göz damlası, burun spreyi ya da sistemik tedavi kullanılması, göz travması öyküsü glokom açısından risk oluşturmaktadır. Glokom genellikle orta yaş ve üzerinde görülen bir hastalıktır. Ancak çocuklarda ve bebeklerde de ortaya çıkabilmektedir.

GLOKOMUN ERKEN TANI VE TEDAVİSİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Glokom (göz tansiyonu) hastalığı belirti vermeden ilerleyerek, tanıda geç kalındığında ve tedavi edilmediğinde kalıcı körlükle sonuçlanabilmektedir. Bunu önleyebilmek, ancak erken tanı ve tedavi ile mümkün olabilir. Erken tanı için, düzenli göz kontrolleri ve göz içi basıncı (GİB) ölçümü önemlidir. Sağlıklı bireylerde göz içi basıncı ölçümü 40 yaşından sonra yılda bir kez yapılmalıdır.

Risk faktörleri:

- Ailede glokom hikayesi olması
- Yüksek miyopi
- Kortizon tedavisi alınması
- Göze veya başa alınan travma
- Birlikte varolan bazı göz hastalıkları, örneğin: Psödoeksfolyasyon (pamuksu veya kepekli yapı), üveit, Sturge Weber sendromu (porto şarabı lekesi), göz içi cerrahisi hikayesi gibi risk faktörlerinin varlığında düzenli göz muayenesi gerekmektedir.

40 yaşından sonra bu risk faktörlerinin varlığında daha sık kontrol gerekebilir. 40 yaşından önce ise bu risk faktörlerinin varlığında düzenli göz tansiyonu ölçümü yapılmalıdır.

GÖZ İÇİ BASINCININ NORMAL DEĞERİ NEDİR?

Popülasyondaki göz içi basıncı (GİB) normal dağılıma uygun ve sağa doğru eğimli bir eğri gösterir. Yetişkinlerde ortalama GİB'nin 15 ± 3.0 mmHg'dır. Normal GİB'nin üst sınırı, bu ortalama değer iki standart sapma üstü, yani 21 mmHg olarak tanımlanmıştır ve bu seviyenin üzerindeki GİB yüksek kabul edilir. Bununla birlikte, sadece GİB ölçümüne bakılarak normal veya glokom hastalığı tanısı konulamaz. Daha yüksek GİB, hem glokomun gelişmesi hem de ilerlemesi için önemli bir risk faktörüdür. Ancak bazı durumlarda GİB 21 mmHg üzerinde olduğunda glokom hastalığı ortaya çıkmazken bazı durumlarda 21 mmHg altında olduğunda bile görme sinirinde hasara neden olabilmektedir. Yani tek başına GİB ölçümü glokom (göz tansiyonu) hastalığı tanısı koyulması için yeterli değildir.

GLOKOMDA TANI VE TAKİP NASIL OLMALIDIR?

Glokom şüphesi ya da tanısı olan hastalarda göz tansiyonu, görme siniri muayenesi, görme alanı ve bu parametrelerin düzenli takibi çok önemlidir. Çünkü, tanı ne kadar erken konulursa o kadar daha az hasar olur ve görme daha fazla korunur.

Glokom hastalığını daha iyi anlayabilmek için instagram sayfamda yapacağım bilgilendirme sunumlarını ve <https://www.worldglaucomaweek.org> adresini takip edebilirsiniz.

Göz tansiyonu taraması için lütfen göz hekimine başvurunuz. ●

Kaynaklar:

* <https://www.worldglaucomaweek.org>
Pazos M, Traverso CE, Viswanathan A; European Glaucoma Society; Guidelines Task Force; Guidelines Writers, Authors and Contributors; Guidelines Internal Reviewers; Experts by Experience group (patients' panel); Team of Clinica oculistica of the university of Genoa for medical editing and graphics; External Reviews; EGS Executive Committee; Board of The EGS Foundation. European Glaucoma Society - Terminology and guidelines for glaucoma, 6th Edition. Br J Ophthalmol. 2025.



Karıştır, Köpürt, Rahatla!

Şimdi
Eczanelerde!





ÇOCUĞUNUZ HORLUYOR MU?



KBB VE BAŞ BOYUN
CERRAHİSİ UZMANI
PROF. DR.
ELİF AKSOY
info@profdrelifaksoy.com

Pek çok ebeveyn, çocuğunun horlamasını 'tatlı' ya da geçici bir alışkanlık olarak görür. Oysa çocuklarda horlama, çoğu zaman masum değildir. Düzenli horlama; büyümeyi, öğrenmeyi, davranış gelişimini ve hatta kalp sağlığını etkileyebilen obstrüktif uyku apnesinin (OSA) erken habercisi olabilir. Güncel çalışmalar, çocukluk çağında uykuya bağlı solunum bozukluklarının sanıldığından daha yaygın olduğunu ve çoğu vakanın tanı almadan ilerlediğini göstermektedir.

ÇOCUKLARDA HORLAMA NORMAL Mİ?

Soğuk algınlığı dönemlerinde geçici horlama görülebilir. Ancak haftada üç gecedan fazla ve en az üç ay süren horlama artık normal kabul edilmez. Okul öncesi dönemde çocukların yaklaşık %10-12'sinde düzenli horlama görülür. Bu grubun bir kısmında tablo, obstrüktif uyku apnesine ilerler. Uyku apnesinde üst hava yolu uyku sırasında kısmen ya da tamamen kapanır. Çocuk kısa süreli nefes durmaları yaşar, oksijen seviyesi düşer ve beyin mikro-uyanıklıklarla solunumu

yeniden başlatır. Bu döngü gece boyunca defalarca tekrarlanabilir. Sonuç: Çocuk aslında uyumuş görünse de, derin ve restoratif uykuya geçemez.

EN SIK NEDEN: BÜYÜMÜŞ BADEMCİKLER VE GENİZ ETİ

Çocukluk çağında obstrüktif uyku apnesinin en yaygın nedeni, bademcik (tonsil) ve geniz eti (adenoid) büyümesidir. Geniz eti, burnun arkasında yer alır ve dışarıdan görülemez. Büyüdüğünde; burun solunumunu engeller, ağızdan nefes almaya yol açar ve orta kulak havalanmasını bozabilir. Bademcikler ise boğazın iki yanında yer alır ve özellikle tekrarlayan enfeksiyonlar sonrası hacim kazanabilir. Uyku sırasında kas tonusu azaldığında bu dokular hava yolunu daha da daraltır.

BELİRTİLER NELERDİR?

Uyku apnesi olan çocuklarda gece ve gündüz belirtileri birlikte görülür.

- **Gece;** Sürekli ağızdan nefes alma, nefes duraklamaları, hırıltılı veya zorlanarak soluma, sık pozisyon değiştirme, aşırı terleme, boynu geriye atarak uyuma...
- **Gündüz;** Sabah yorgun uyanma, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite benzeri davranışlar, okul başarısında düşüş, sabah baş ağrısı...

Önemli bir nokta: Çocuklarda uyku apnesi erişkinlerden farklı olarak çoğu zaman aşırı uyku hali değil, hiperaktivite ve dikkat sorunu ile kendini gösterir. Bu nedenle bazı çocuklara yanlışlıkla DEHB tanısı konulabilir.

BÜYÜME VE GELİŞİMİ NASIL ETKİLER?

Derin uyku evresinde büyüme hormonu salgılanır. Sürekli bölünen uyku, boy uzamasını yavaşlatabilir, kilo alımını etkileyebilir, yüz ve çene gelişiminde değişikliklere yol açabilir. Uzun süreli oksijen düşüşleri kalp-damar sistemi üzerinde de ek yük oluşturabilir.

RİSK GRUBUNDAKİ ÇOCUKLAR

Özellikle ailede uyku apnesi öyküsü olan, 2-8 yaş arası ve obez çocuklar ile alerjik rinit veya astımı olanlar risk grubunda sayılır. Ayrıca; Down sendromu, kraniyofasiyal anomaliler, yarı damak gibi yapısal farklılıklar bulunan çocuklar da risk altında kabul edilebilir.

TEŞİS NASIL KONULUR?

Tanı süreci ayrıntılı bir öykü ile başlar. Muayenede bademcik boyutları değerlendirilir; geniz eti gerektiğinde endoskopi ile incelenir. Altın standart tanı yöntemi polisomnografi (uyku testi) dir. Bu testte;

solunum, oksijen seviyesi, kalp ritmi ve uyku evreleri gece boyunca kaydedilir. Ancak her çocukta uyku testi şart değildir. Klinik tablo belirginse deneyimli bir KBB uzmanı tanıyı koyabilir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedavi seçimi, apnenin şiddetine, çocuğun yaşına ve altta yatan nedene göre belirlenir.

Adenotonsillektomi (Bademcik ve Geniz Eti Ameliyatı): Çocuklarda obstrüktif uyku apnesinin birinci basamak tedavisi genellikle cerrahidir. Büyümüş bademcik ve geniz etinin birlikte alındığı bu ameliyat, hastaların büyük çoğunluğunda tablonun tam olarak düzelmesini sağlar. Ailelerin en sık sorduğu soru şudur: "Bademcikler alınınca bağışıklık sistemi zayıflar mı?" Hayır; bademcikler bağışıklık sisteminin küçük bir parçasıdır ve vücuttaki çok sayıda lenfoid doku bu işlevi kolaylıkla üstlenir.

CPAP Tedavisi: Cerrahi için uygun olmayan ya da ameliyat sonrası apnesi devam eden çocuklarda, uyku sırasında takılan maske aracılığıyla pozitif hava yolu basıncı sağlayan CPAP cihazları kullanılabilir.

Alerjinin Kontrolü: Alerjik rinit, uyku apnesini hem tetikleyen hem de kötüleştiren bir faktördür. Nazal steroid spreiler ve antihistaminikler, özellikle hafif vakalarda ya da cerrahi sonrası destekleyici tedavi olarak değerlidir.

Kilo Kontrolü: Obezitesi olan çocuklarda sağlıklı kiloya ulaşmak, uyku apnesinin düzelmesine ya da hafiflemesine önemli katkı sağlar.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuğunuzun her gece horladığını ya da ağız açık uyduğunu fark ediyorsanız bunu sıradan bir alışkanlık olarak geçiştirmeyin. Uyku sırasında nefes duraklamaları, morarmalar ya da aşırı terleme görüyorsanız vakit kaybetmeden bir KBB uzmanına başvurun. Gündüz dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ya da okulda akademik gerileme yaşayan çocuklarda uyku kalitesi mutlaka sorgulanmalıdır. Çocuğunuzda alerjik rinit ya da astım tanısı varsa, bu hastalıkların iyi kontrol altında tutulması uyku sağlığını da doğrudan olumlu etkiler.

Sağlıklı bir uyku, çocuğunuzun büyümesinin, öğrenmesinin ve mutlu olmasının temelidir. Horlamayı ciddiye almak, onun geleceğine yatırım yapmaktır. Tedavi edilmeyen çocuk uyku apnesi, yalnızca gece sorunuyla sınırlı kalmaz. Uzun süre yeterli oksijen alamayan ve kaliteli uyku uyuyamayan çocuklarda bilişsel gelişimde yavaşlama, dikkat sorunları, duygusal düzensizlik, büyüme geriliği ve kalp-damar sistemi üzerinde ek yük oluşabilir. Erken tanı ve tedavi, bu risklerin büyük bölümünü ortadan kaldırır. ●

BONDİNG: GÜLÜŞ ESTETİĞİNDE KORUYUCU BİR YAKLAŞIM



DİŞ HEKİMİ
NURCAN KOŞAR
kosarnurcan4@gmail.com

Estetik diş hekimliğinde çoğu zaman en büyük farkı yaratan şeyler, aslında en küçük dokunuşlardır. Bir dişin köşesindeki milimetrik bir kırık, iki diş arasındaki ince bir boşluk ya da sadece ışığı farklı yansıtan küçük bir renk düzensizliği... Bunlar çoğu zaman dışarıdan bakıldığında küçük detaylar gibi görünür, ancak kişinin gülüşünü algılama biçimini tamamen değiştirebilir.

Kompozit bonding, tam da bu noktada devreye giren, dişin doğal yapısını koruyarak estetik iyileşme sağlayan en konservatif ve etkili yöntemlerden biridir.

Bonding uygulaması, diş yüzeyine özel bir kompozit materyalin eklenmesiyle dişin formunun, renginin veya konturunun yeniden düzenlenmesini sağlar. Bu işlem sırasında çoğu zaman diş dokusundan hiçbir aşındırma yapılmaz ya da çok minimal bir müdahale yeterli olur. Bu yönüyle Bonding, modern diş hekimliğinin temel prensiplerinden biri olan 'koruyarak iyileştirme' yaklaşımının en güzel örneklerinden biridir.

Günlük klinik pratiğimizde Bonding uygulamalarını en sık, diş yüzeyindeki lokal renk farklılıklarının düzeltilmesinde, küçük çatlak veya kırıkların onarılmasında ve özellikle ön dişler arasındaki boşlukların kapatılmasında kullanıyoruz. Bazen sadece tek bir dişin formunu yeniden şekillendirmek bile, tüm gülüşün daha dengeli ve uyumlu görünmesini sağlayabiliyor.

Bonding'in en önemli avantajlarından biri, sonucu hemen görebilmemizdir. Çoğu zaman tek bir seansta tamamlanan bu uygulama sonrasında, hasta aynaya baktığında gülüşündeki değişimi anında fark eder. Üstelik bu değişim, dişin doğal yapısına ve ışık geçirgenliğine uyumlu olduğu için yapay değil, doğal bir estetik sunar.



Bu noktada şunu özellikle vurgulamak gerekir: İyi bir Bonding uygulaması yalnızca materyal eklemek değildir. Bu işlem, dişin anatomisini, ışık yansımalarını, yüzey karakterini ve gülüşün genel dengesini birlikte değerlendirmeyi gerektirir. Amaç, dikkat çeken bir restorasyon yapmak değil; restorasyonun fark edilmediği, doğal bir bütünlük sağlamaktır.

Elbette, Bonding uygulamalarının uzun ömürlü olması, doğru teknik uygulamanın yanı sıra düzenli bakım ve takip ile de yakından ilişkilidir. Kompozit materyaller, doğal diş gibi günlük kullanımın bir parçasıdır ve zaman içinde yüzey özelliklerinde küçük değişiklikler olabilir. Bu nedenle belirli aralıklarla yapılan kontroller ve gerekli durumlarda uygulanan yüzey polisağı, restorasyonun estetik kalitesini uzun yıllar korumaya yardımcı olur.

Bugün estetik diş hekimliğinde geldiğimiz noktada, her zaman daha fazlasını yapmak değil, gerektiği kadar ve doğru olanı yapmak en değerli yaklaşım haline gelmiştir. Kompozit Bonding de bu yaklaşımın en güçlü araçlarından biridir. Çünkü bazen sadece küçük bir dokunuş, kişinin gülüşünü ve kendini ifade etme biçimini tamamen değiştirebilir. ●

KAS KAYBETMEDEN KİLO VERMEK İÇİN DOĞRU DESTEK Pharmacy Nutrition'da!



www.pharmacynutrition.com.tr'de!

✓ YÜKSEK PROTEİN

WPC80 protein ile günlük protein ihtiyacını destekler.

✓ KREATİN DESTEĞİ

Kas performansını ve kas kütlelerini destekler.

✓ KAS KAYBINI ÖNLE

Kilo verirken kasların korunmasına yardımcı olur.

GLP SET



ECZACI
E
CÜVENCESİYLE

SPORCU BESİNLERİ ECZANEDEN ALINIR!

Eczacı danışmanlığı ile doğru destek, sağlıklı kilo verme süreci.

BİLİMDEN TUVALE UZANAN BİR YOLCULUK



Sanatçı ve eczacı kimliğiyle bilimin disiplinini sanatın duygusuyla buluşturan Bilge Heper, Monet’den ilham alan renk dünyasını güllerin zarif ama dirençli doğasında yeniden yorumluyor; her tuvalde sevgi, özlem ve umudu izleyiciyle buluşturuyor.

Resim tutkum, çocuk yaşlarda Monet’in renklerinden ilham alarak Fransa’da başladı. 1983 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi’nden mezun olduktan sonra, profesyonel yaşamımda bilimin disiplinini, ruhun şifası olan sanatla daima yana yana yürüttüm. Bugün ise bu yolculuk, tuvalimde açan güllerle en derin ifadesini buluyor.

Benim için gül; sadece doğanın bir parçası değil, sevginin ve yaşamın çarpıcı bir temsili. Onun yapısal çelişkileri, aslında insan ruhunun ve aşkın bir yansıması: ‘Dikenleriyle savunmada duran ama özünde narin, yumuşak ve kırılğan bir kalp taşıyan...’

2003’ten bu yana gerçekleştirdiğim 4 kişisel, 4 yurt dışı ve 44 karma sergimde; her bir gül yaprağı katmanında umudu, özlemi ve sevginin o yaralayan ama zarafet sunan doğasını paletimde harmanlıyorum. Tuvallerim aracılığıyla kendi iç dünyama göndermeler yaparken, izleyiciyi gülün o narin ama dirençli dünyasında duygusal bir keşfe davet ediyorum. Çünkü biliyorum ki; resimdeki asıl ilham o derinlerde yatan duygulardır. ●



beauty shot

pure marine collagen

ÇEVİR. İÇ. TÜM GÜN İŞILDA.

ino

Antioksidan Kalkanı

C Vitamini + E Vitamini + Selenyum

Güçlü bir ağ oluşturarak oksidatif stresi azaltmaya ve kolajen yıkımını yavaşlatmaya yardımcı olur.

Esneklik Desteği

Elastin + E Vitamini + Selenyum

Oksidatif hasarı sınırlayarak elastin liflerin korunmasına destek olur.



Yapısal Yenilenme

Kolajen + C Vitamini + Çinko

Kolajen sentezini ve hücre yenilenmesini destekleyerek yapısal onarım süreçlerine katkıda bulunur.

Nem ve Dolgunluk

Hyaluronik Asit

Cildin su tutma kapasitesini artırıp nem, dolgunluk ve doku kalitesine yardımcı olur.



ECZACILIKTAN GELEN BİR MARKA HİKÂYESİ: LA ROSÉE'NİN TÜRKİYE YOLCULUĞU

Başarısını sadelik, güven ve eczacı yaklaşımı üzerine kurmuş olan La Rosée markasını Türkiye'ye getiren Gamze Aksoy, markanın Fransa'daki samimi ve doğal duruşunu aynı ruhla yaşatmayı hedefliyor.

Ben eczacılığı hiçbir zaman sadece bir meslek olarak görmedim. İnsanlara iyi hissettiren, güven veren ve gerçekten dokunan bir alan olduğuna inandım.

Dermokozmetiğe olan ilgim de tam olarak buradan başladı. Çünkü bazen doğru bir ürün yalnızca cildi değil, kişinin kendine bakışını da değiştirebiliyor.

La Rosée ile tanışmam da bu bakış açısıyla oldu. Fransa'da iki eczacı tarafından kurulan marka, kısa sürede yalnızca Fransa'nın değil Avrupa'nın dikkat çeken dermokozmetik markalarından biri haline geldi. Bugün 12 ülkede yer alan La Rosée, Fransız eczanelerinde en çok tercih edilen dermokozmetik markalar arasında bulunuyor ve birçok kategoride lider konumda. Özellikle deodorant, güneş koruması ve stik ürünleri gibi kategorilerde güçlü bir kullanıcı sadakati yaratmış durumda.

Bence markayı farklı yapan en önemli nokta; başarısını karmaşık bir güzellik anlayışı üzerine değil, sadelik ve güven üzerine kurması. Doğal kaynaklı içerikler, hassas ciltlere uygun formüller, keyifli kullanım hissi ve güçlü eczane danışmanlığı bir araya geldiğinde insanlar markayla gerçek bir bağ kuruyor. La Rosée'nin yaklaşımı da tam olarak bunu yansıtıyor: cilt bakımını zorunluluk gibi hissettirmek yerine, günlük hayatın doğal ve keyifli bir parçasına dönüştürmek.

Benim için en etkileyici taraflardan biri ise markanın hâlâ eczacı ruhunu koruyor olmasıydı. Bu nedenle Türkiye yolculuğunda yalnızca ticari bir başarı değil, uzun vadeli ve güvenilir bir marka hikâyesi oluşturmayı hedefledik.

Bugün Marla Kozmetik çatısı altında La Rosée'nin Türkiye distribütörü olarak çalışıyorum. Sürecin en başından beri odağımız; markanın Fransa'daki samimi, sade ve güven veren duruşunu Türkiye'de de aynı şekilde hissettirebilmek oldu. Eğitimlerden eczacı etkinliklerine, sosyal medya projelerinden lansman



organizasyonlarına kadar her adımda eczane kültürünü merkeze koymaya çalışıyoruz.

Bence yeni nesil eczacılık artık yalnızca ürün vermek değil; doğru markaları seçmek, danışmanlık yapmak ve insanlarla gerçek bir bağ kurabilmek. La Rosée ile kurduğumuz hikâye de tam olarak bunu temsil ediyor. Bir eczacı olarak en büyük motivasyonum ise insanların yalnızca güzel görünmesini değil, kendini iyi hissetmesini sağlayan bir marka yolculuğunun parçası olmak. ●

LA ROSÉE
PARIS

Fransa'nın

EN ÇOK SATAN

Stick Güneş Koruyucusu



Fransız Eczanelerinde
N°1
Fransız Eczanelerinde

Seçili eczanelerde

CAUDALIE

Güneşten Korunun. Işıldayın.



Yeni

Yüksek Koruma Sağlayan Güneş Spreyi
Yetişkinler, çocuklar, bebekler*

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM'DA

*Güneşe maruz kalınacağı durumlarda, 6 aydan itibaren bebekler için uygundur.

150 mL - 5 FL. Oz.

Bepanthol® DERMA

EXPERT

Yüz Bakım Ailesi ile

Yaşlanma Belirtilerinin Tümünü Hedef Al!



MEMBER OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS

9780520915000

9 780520 915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000

0520915000