

LISTERINE®

Deneyimini Seçtiğin
Yoğunlukta Yaşa



6 Etki Bir Arada
Listerine ile Çalkala

TR-LİS-2026-348051

Meme Kanserine Karşı Farkındalık Zamanı

Tüm kanser türlerinde olduğu gibi meme kanserinde de erken teşhis hayat kurtarıyor. Kontrollerinizi aksatmayın!

Lektin Diyeti

Kilo verme, şişkinlik, sindirim sorunları ve kronik enflamasyon gibi konularla ilişkilendirilen Lektin diyeti hakkında bilinmeyenler...

Gençlik Yaşta Değil Ruhta!

İnsanın gerçek yaşının takvim yaşından ibaret olmadığını belirten uzmanlar, ruhsal yaşın daha önemli olduğunu söylüyor.



SEBIUM

KARMA, YAĞLI VE
AKNE EĞİLİMLİ CİLTLER

CİLDİN
KENDİ GÜCÜNÜ
ORTAYA ÇIKAR

NAOS
ECOBIOLOGY | AT THE HEART OF
DERMATOLOGY

YENİ SEBIUM KERATO+ BODY

SİVİLCE, KIZARIKLIK
VE AKNE LEKESİ KARŞITI
VÜCUT SPREYİ



SEBIUM KERATO+

SİVİLCE, SİYAH NOKTA
VE AKNE LEKESİ KARŞITI
BAKIM KREMI

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

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. Ayyıldız 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

Nevzat Çalışkan
nevezat@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 MAG Bilgi Teknolojileri Prodüksiyon ve Yayıncılık 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 alınıp yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



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

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Eylül ayı, takvimde yeni bir sayfa açarken beraberinde taze başlangıçların heyecanını ve hayatın ritmine yeniden uyum sağlama arzusunu getiriyor. Yazın yavaşlayan temposunun ardından, sonbahara girerken hem zihnimizi hem bedenimizi yeni döneme hazırlamak için harika bir fırsata sahibiz. Pharmetic Dergisi'nin bu sayısında, yediden yetmişe her yaş grubuna dokunan, hayat kalitemizi artırmaya yönelik kıymetli konuları sizler için bir araya getirdik.

Bu sayımızda ele aldığımız başlıca konular:

- Okula Dönüş ve Genç Başlangıçlar: Çocuklarımız ve gençlerimiz yeni bir eğitim dönemine adım atarken; onların zihinsel odaklanmalarını, enerjilerini ve bağışıklık sistemlerini destekleyecek pratik önerileri inceliyoruz.
- Bilişsel Sağlık ve Demans: Yaş alırken hafızamızı ve zihinsel berraklığımızı korumanın yollarını, demanstan korunmada erken farkındalığın ve güncel koruyucu yaklaşımın önemini ele alıyoruz.
- Lektin Diyeti ve Sindirim Dengesi: Beslenmede son dönemin öne çıkan başlıklarından lektin diyetini, sindirim sağlığı ve genel enflamasyon üzerindeki etkileriyle detaylandırıyoruz.
- Görme Problemleri ve Göz Sağlığı: Dijital ekranların hayatımızı kapladığı bu çağda, her yaşta göz sağlığını korumanın ve görme kalitesini yükseltmenin püf noktalarını aktarıyoruz.

Sağlık; doğru bilgi, düzenli bakım ve küçücük de olsa istikrarlı adımlarla büyüyen bir bütündür. Eczacınız olarak, yaşamınızın her evresinde daha sağlıklı, enerjik ve umut dolu bir geleceğe ulaşmanız için en yakın rehberiniz olmaya devam ediyoruz.

Yeni sezonun size ve sevdiklerinize sağlık, mutluluk ve zindelik getirmesi dileğiyle...

Keyifli okumalar dileriz.

Sağlıkla kalın.

SONBAHAR 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

Meme Kanserine Karşı Farkındalık Zamanı

Tüm kanser türlerinde olduğu gibi meme kanserinde de erken teşhis hayat kurtarıyor. Kontrollerinizi aksatmayın!

22 SAĞLIK

Kemiklerinizin Yaşı Kaç?

İlerleyen yaş, hareketsiz yaşam tarzı ve dengesiz beslenme gibi faktörler kemik yapısında fark edilmeden gelişebilen değişikliklere yol açabiliyor. Güçlü kemikler için öneriler...

24 SAĞLIK

Gözlerde Sarı Nokta Hastalığına Dikkat!

Sarı nokta hastalığı, erken teşhis ve doğru tedavilerle kontrol altına alınarak görme fonksiyonlarının korunması sağlanabiliyor.

28 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Sonbahar aylarında çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

30 AİLE & ÇOCUK

Okul Zili Çalmadan Çocuğunuzun Gelişim Karnesine Bakın

Çocukların yeni eğitim dönemine fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlanması büyük önem taşıyor.

32 AİLE & ÇOCUK

Ebeveyn Tutumları Çocuğun Geleceğini Şekillendiriyor

Ebeveynlerin sevgi, ilgi, sınır ve disiplin konusundaki yaklaşımları, çocukların hem bugünü hem de gelecekteki sosyal ve duygusal yaşamını etkileyebiliyor.

34 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

40 BESLENME

Lektin Diyeti

Kilo verme, şişkinlik, sindirim sorunları ve kronik enflamasyon gibi konularla ilişkilendirilen Lektin diyeti hakkında bilinmeyenler...



32

44 BESLENME

Beslenme Biliminde Yağlara Bakış Değişiyor

Bitkisel yağların nasıl tüketildiği, hangi koşullarda ve hangi pişirme yöntemleriyle kullanıldığı sağlıklı beslenme açısından önem taşıyor.

46 BESLENME

Sonbaharda Çocukların Bağışıklığını Güçlü Tutmanın Yolları

Okulların açılmasıyla birlikte çocuklarda enfeksiyon ve alerjik hastalıkların sıklığında artış görülüyor. Basit önlemlerle buna dur demek mümkün.

48 BESLENME

Tatlı Krizine Sağlıklı ve Lezzetli Bir Alternatif

Fit Tiramisu

50 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

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

54 SEYAHAT

Bağ Bozumu

Bereketin, emeğin ve kültürün meyvesi üzüm, bağlardan toplanarak sofralarımıza geliyor.

58 İYİ YAŞAM

Gün İçerisinde Değişen Ruh Halinize Yön Verebilirsiniz

Hızlı yaşam temposu, yorgun, stresli ve mutsuz hissetmenize neden olabilir. Ancak; bakış açınızı değiştirerek tüm bunlarla başa çıkmanız mümkün.

60 İYİ YAŞAM

Gençlik Yaşta Değil Ruhta!

İnsanın gerçek yaşının takvim yaşından ibaret olmadığını belirten uzmanlar, ruhsal yaşın daha önemli olduğunu söylüyor.

62 AYNA

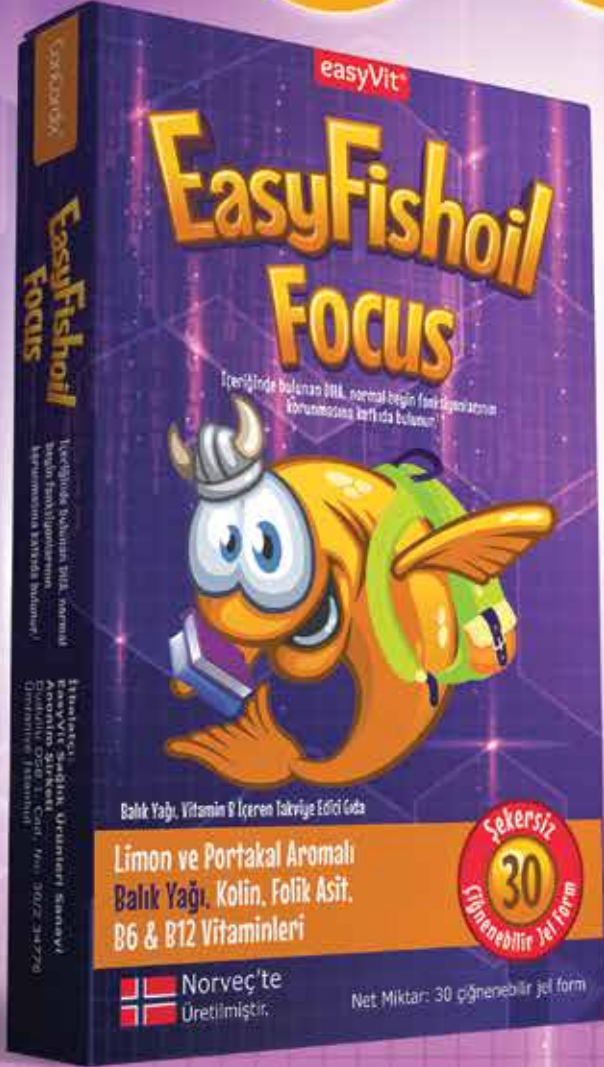
Mükemmel Dokunuşlar

Yaz sonrası cildimiz, saçımız ve vücudumuz detaylı bir bakıma ihtiyaç duyar. Yıpranan cildi onarmaya yardımcı olan ürünlerden seçtiklerimiz...

68 UZMAN GÖRÜŞÜ

Farklı sağlık alanlarında uzmanlardan, sizin ve ailenizin sağlığı için değerli öneriler aldık.

Kolin

Folik
AsitB₆ ve B₁₂
VitaminleriBalık
Yağı

*İçeriğinde bulunan

DHA,normal beyin fonksiyonlarının
korunmasına katkıda
bulunur.⁽¹⁾

(1) Faydalı etkinin sağlanabilmesi için günde 250 mg DHA alınmalıdır. Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir. İlaç değildir, takviye edici gıdadır. Aşırı tüketim laksatif etki yaratabilir.



VitaCholine®

easyvitailesi

easyfishoil.com

EasyVit

Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayın. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. VitaCholine® Balchem Corporation veya bağlı kuruluşların tescilli ticari markasıdır.



SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler



Demansa Karşı Beyninizi Bugünden Koruyun

Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen demans, yaşlanan nüfusla birlikte giderek daha önemli bir halk sağlığı sorunu haline geliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün güncellediği "Demans Riskinin Azaltılması Rehberi", hastalığın ortaya çıkma riskini azaltabilecek yaşam tarzı değişikliklerine ilişkin güncel bilimsel kanıtları bir araya getiriyor.

Demans görülme sıklığının artması bekleniyor

Dünya genelinde 2021 yılı itibarıyla yaklaşık 57 milyon kişinin demansla yaşadığını, bu kişilerin büyük bölümünün düşük ve orta gelirli ülkelerde bulunduğunu hatırlatan Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl, demansı tamamen durduran ya da geriye çeviren kesin bir tedavinin henüz bulunmadığını söylüyor. Bu nedenle yaşam boyu uygulanabilecek koruyucu stratejiler, gelecekte demans görülme sıklığını azaltmada en etkili yaklaşım olarak kabul ediliyor. Risk faktörlerinin önemli bir bölümü değiştirilebilir özellik taşıyor ve bunların erken dönemde kontrol altına alınması büyük önem taşıyor.

Fiziksel aktivite ve sosyal yaşam koruyucu rol oynuyor

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) rehberinde özellikle düzenli fiziksel aktivite, bilişsel egzersizler ve sosyal yaşamın sürdürülmesinin öne çıktığını belirten Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl, şu bilgileri paylaştı: "Normal bilişsel işlevlere veya hafif bilişsel bozukluğa sahip yetişkinlerde bilişsel eğitim programları ve sosyal etkinliklere katılım öneriliyor.

Düzenli fiziksel aktivite de demans riskini azaltmada en güçlü bilimsel kanıtlarla desteklenen uygulamalar arasında yer alıyor." Kronik hastalıkların kontrolünün de demans riskini azaltmada önemli rol oynadığına dikkat çeken Prof. Dr. Canan Aykut Bingöl; hipertansiyon, diyabet, obezite, kolesterol yüksekliği, işitme kaybı, uyku bozuklukları ve depresyon gibi sağlık sorunlarının uygun şekilde yönetilmesinin koruyucu etkisine işaret edildiğini aktarıyor. Yeni rehberde ilk kez çevresel risk faktörlerine daha geniş yer verildiğini belirten Bingöl, özellikle hava kirliliğine uzun süre maruz kalmanın risk faktörlerinden biri olarak değerlendirildiğini de ekliyor.

PROF. DR. CANAN
AYKUT BİNGÖL

Demans riskini azaltacak 7 öneri:

- Düzenli fiziksel aktivite yapın.
- Sosyal yaşamın içinde kalın, sosyal ilişkilerinizi sürdürün.
- Tansiyon, diyabet ve kolesterol gibi kronik hastalıklarınızı kontrol altında tutun.
- Sigara kullanmayın, alkol tüketimini sınırlandırın.
- Akdeniz tipi dengeli ve sağlıklı beslenin.
- İşitme ve görme kayıplarını ihmal etmeyin, gerektiğinde tedavi olun.
- Düzenli ve kaliteli uyuyun, beyin sağlığını destekleyen yaşam alışkanlıkları edinin.

Bağıışıklık sisteminin normal işlevini destekler*

50
YILLIK
ANNE SÜTÜ
ARAŞTIRMALARI



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Bebeğiniz için en iyisi anne sütüdür, eksikliğinde doktorunuza danışınız. *D vitamini, çocuklarda bağışıklık sisteminin normal işlevine katkıda bulunur. Sağlıklı yaşam için dengeli, çeşitli beslenilmelidir.

Bilinçsiz Vitamin ve Takviye Kullanımı Hasta Ediyor



Günümüzde vitamin ve takviye ürünlerine ilgi hızla artıyor. Ancak bilinçsiz vitamin ve takviye kullanımı sağlık açısından risk oluşturabiliyor. Takviyelerin gerekli durumlarda ve hekim kontrolünde kullanılması gerekiyor. Yoğun yaşam temposu, stres ve daha sağlıklı olma isteği, vitamin ve takviye ürünlerine yönelimi artırıyor. Sağlıklı yaşam için öncelikle sağlıklı beslenme, düzenli yaşam ve temel koruyucu sağlık önlemlerinin alınması önem taşıyor. Prof. Dr. Ali Akçay, doğru vitamin ve takviye kullanımı hakkında bilgi verdi.

Takviye ihtiyacı duyulan gruplar;

Sağlıklı yemek seçimi yapamayacak yaşta olan gelişim çağındaki çocuklar ve ileri yaştaki bireyler daha çok vitamin eksiliğine maruz kalırlar. Bunların dışında;

- Gebeler ve emziren anneler
- Düzenli ilaç kullananlar
- Veganlar ya da özel diyet uygulayanlar
- Önceden var olan eksikliklerle gelen yeni göçmenler
- Önemli yoksulluk yaşayanlar
- Alkol kullanım bozukluğu olanlar
- Bağırsak emilim bozukluğu olanlar
- Sınırlı güneş ışığına maruz kalanlar
- Mide ve bağırsak cerrahisi öyküsü olanlar
- Zayıflama iğneleri kullananlar
- Doğuştan metabolizma bozuklukları olan hastalar
- Hemodiyalize giren hastalar gibi çeşitli özel hasta gruplarında vitamin eksikliği görülebilir.

Fazla vitamin sağlığı tehdit edebilir

Özel mağazalardan, internette ve hatta eczanelerden temin edilebilen çok yüksek etkili vitaminleri alan kişilerde, vitaminlerin zararlı seviyelerine kolayca ulaşılabilir. Hap başına doz yüksek olmasa bile, çok sayıda hap alınarak da yüksek dozlara ulaşılabilir. Suda çözünen vitaminler (B ve C vitaminleri) vücutta birikmediği için genellikle yüksek dozlarda zararsızdır ve yan etkiler yalnızca önerilen günlük alım miktarının binlerce katı dozlarda ortaya çıkar. Ancak önerilen dozun 10-25 katı dozda C vitamini alındıktan sonra böbrek taşı riski artmaktadır.

Yağda çözünen vitaminler (A, D, E, K vitaminleri) vücutta birikme yapabildikleri için suda çözünen vitaminlerden daha fazla zararlı etkilere sahiptir. D vitamini, bazı kişilerde günlük

4000 ünite (önerilen üst sınır) kadar düşük dozlarda bile kanda kalsiyum seviyelerinin artmasına ve böbrek taşı gelişimine neden olabilir. Gebelikte A vitamini, önerilen günlük alım miktarının birkaç katı kadar düşük dozlarda bile teratojeniktir. A vitamini sigara içme veya asbest maruziyeti nedeniyle yüksek risk altında olan yetişkinlerde akciğer kanseri riskini artırdığı görülmektedir. Günlük 400 ünitenin üzerindeki E vitamini takviyesinin tüm nedenlere bağlı ölüm oranında artışla ilişkili olabileceğine dair endişeler vardır.

Takviyeler mucize değil

Bitkisel veya doğal olarak pazarlanan ürünlerin tamamı güvenli olmayabilir. Birçok takviyenin etkinlik ve güvenilirliğine ilişkin bilimsel verilerin sınırlı olduğu unutulmamalı. Vitamin ve mineral takviyelerinin kilo verme, enerji artırma veya genç kalma konusunda sağlıklı bireylerde belirgin bir fayda sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmış değil. Dengeli beslenen kişilerde rutin takviye kullanımı genellikle önerilmemektedir. Mevsim değişikliklerinde de herkesin vitamin kullanması gerekmez. Takviye ihtiyacının kişiye özel değerlendirilmesi gerekmektedir.

Test yaptırmadan takviye kullanmayın

Vitaminlerin de birer kimyasal madde olduğu unutulmamalıdır. Gelişigüzel kullanım fayda sağlamayabileceği gibi yan etkilere de yol açabilmektedir. Vitamin eksikliklerini önlemede en etkili yöntem dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli güneş ışığı ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmaktır. Takviye kullanımı ise yalnızca gerekli görülen durumlarda doktor kontrolünde planlanmalıdır.



PROF. DR. ALI AKÇAY

ORZAX
SHINIQ
UNIQUE SKIN FORMULATIONS



SLES VE SLS
İÇERMEZ



HASSAS CİLTLER İÇİN
DERMATOLOJİK OLARAK
TEST EDİLMİŞTİR



MİKROBİYOTA
DESTEKLEYİCİ



AKNE KARŞITI MATLAŞTIRICI TEMİZLEME JELİ

İLK KULLANIMINDAN İTİBAREN

SEBUMDA AZALMA*

*Patentli BB Biont ile yapılan kullanıca değerlendirme, 18-39 yaş arası 30 kişi ile yapılan 1 aylık uygulamadan sonra. p<0,05

Tiroit Nodülleri Ülkemizde Giderek Artıyor!

Tiroit bezi içerisinde gelişen ve çevre dokudan farklı bir yapıda olan tiroit nodülleri dünya genelinde ve ülkemizde yaygın görülen bir sağlık sorunudur. Yetişkin nüfusun yüzde 30 ila 50'sinde saptanan tiroit nodülleri çoğu zaman uzun yıllar hiçbir belirti vermedikleri için hastaların büyük bir bölümü nodülleri tesadüfen öğreniyor. Çoğunlukla iyi huylu olan ve ciddi bir problem oluşturmayanların dışında, bazı nodüller büyüyerek nefes darlığı, yutma güçlüğü ve ses kısıklığı gibi yaşam kalitesini düşüren sorunlara neden olabiliyor, boyun bölgesinde belirgin bir çıkıntı oluşturarak estetik kaygı yaratıyor.

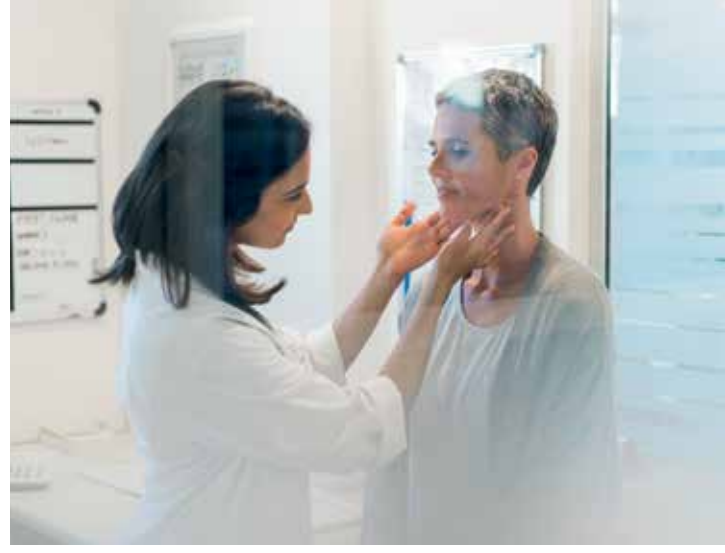
Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Melih Kara, aşırı hormon üreten bazı nodüllerde; çarpıntı, kilo kaybı, terleme ve sinirlilik gibi hipertiroidi belirtilerinin de ortaya çıkabildiğini söylüyor. "Hastaların çok az bir kısmında ise hızlı büyüme, sertlik, lenf bezlerinde büyüme veya kalıcı ses kısıklığı gibi kanser açısından dikkat gerektiren bulgular görülebilir."

İyot eksikliğine dikkat!

Aynaya baktığımızda fark etmediğimiz, hatta yıllarca hiçbir şikâyetle yol açmadan sessizce büyüyen tiroit nodülleri, günümüzde artık sadece ileri yaş gruplarında değil, 20'li ve 30'lu yaşlardaki genç erişkinlerde de sıkça rastlanan bir sorundur. Tiroit nodüllerinin oluşumunda pek çok etken rol oynuyor. En yaygın nedenlerinden birinin iyot eksikliği olduğunu belirten Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Melih Kara, "Özellikle yıllarca süren iyot eksikliği tiroit bezinin büyümesine ve nodül oluşumuna yol açabilmektedir. Ayrıca genetik yatkınlık, ilerleyen yaş, kadın olmak, boyun bölgesine radyasyon maruziyeti, sigara kullanımı ve Hashimoto gibi otoimmün tiroit hastalıkları önemli risk etkenleri arasında yer almaktadır" diye konuşuyor.

Kadınlarda yaklaşık 4 kat fazla görülüyor

Tiroit nodüllerinin kadınlarda daha sık görüldüğünü belirten Prof. Dr. Melih Kara, "Çalışmalarda, yaklaşık her



3 kadından 1'inde, hatta bazı serilerde yaklaşık her 2 kadından 1'inde, ultrason taramasında nodül saptandığı belirtilmektedir. Erkeklerle göre kadınlarda yaklaşık 4 kat daha fazla görülmektedir. Bunun başlıca sebebi hormonal etkilere bağlıdır. Özellikle östrojen tiroit dokusu üzerindeki uyarıcı etkisi ve otoimmün tiroit hastalıklarının kadınlarda daha sık olması nodül oluşumunu tetikleyebiliyor. Gebelikler de tiroit dokusunu etkileyebilir," diyor.



GENEL CERRAHİ UZMANI
PROF. DR. MELİH KARA

Hiçbir şikâyetiniz olmasa bile 35 yaşından sonra...

Tiroit nodüllerinde başarılı bir tedavi süreci için erken tanı ve doğru risk analizi kritik bir öneme sahip. Çünkü erken dönemde saptanan riskli nodüller tedavi edildiğinde oldukça başarılı sonuçlar elde ediliyor. Özellikle ailede tiroit hastalığının olması, kadın olmak, iyot eksikliği bulunan bölgelerde yaşamak ve boyun bölgesine radyasyon öyküsünün daha dikkatli takip gerektirdiğine vurgu yapan Prof. Dr. Melih Kara, "Şikâyeti olmayan bireylerde bile özellikle 35 yaş sonrası en az bir kez tiroit muayenesi ve ultrason değerlendirmesi faydalı olabilmektedir. Sonrasında takip sıklığı; kişinin risk durumuna, nodül varlığına ve ultrason bulgularına göre belirlenmektedir. Boyunda şişlik, yutma güçlüğü, ses kısıklığı, hızlı büyüyen kitle veya ele gelen sertlik durumunda ise mutlaka hekime başvurulmalıdır" uyarısında bulunuyor.

ULTRASON TARAMALARINDA YAKLAŞIK **HER 3 KADINDAN 1'İNDE**,
NODÜL SAPTANDIĞI BELİRTİLİYOR. NODÜLLER ERKEKLERE GÖRE KADINLARDA
YAKLAŞIK **4 KAT DAHA FAZLA** GÖRÜLÜYOR.

Wellcare ile
"Yaşamayı
Sevdiğin"

WELLCARE™ SERAMİD KOMPLEKS!

Normal saçın ve tırnakların korunmasına katkıda bulunan **Selenyum içerir.***

Normal saçın, cildin ve tırnakların korunmasına katkıda bulunan **Çinko içerir.***

Normal saçın ve cildin korunmasına katkıda bulunan **Biotin içerir.***



*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

Gençlerde Kolorektal Kanser Alarmı

Kolon ve rektum kanserleri, yani kolorektal kanserler, uzun yıllar daha çok ileri yaş hastalığı olarak biliniyordu. Ancak son yıllarda bu kanserlerin genç yetişkinlerde daha sık görülmesi dikkat çekiyor. Güncel araştırmalar, bazı bağırsak bakterilerinin ürettiği “kolibaktin” adlı toksinin, özellikle genç yaşta görülen kolorektal kanserlerde DNA hasarıyla ilişkili izler bırakabileceğini gösteriyor. Doç. Dr. Süleyman Günay, kolorektal kanserlerde erken tanının önemine dikkat çekerek endoskopik tedavi yöntemlerinden biri olan ESD ile ilgili bilgi verdi.

Bu belirtileri göz ardı etmeyin!

Özellikle genç yetişkinlerde makattan kanama çoğu zaman hemoroid olarak değerlendirilmekte, dışkılama düzenindeki değişiklikler ise stres ya da beslenme düzensizliğiyle ilişkilendirilebilmektedir. Oysa genç yaşta olmak, kolorektal kanser riskinin tamamen ortadan kalktığı anlamına gelmez. Son yıllarda 45 yaş altındaki yetişkinlerde özellikle rektal kanserle ilgili artışlar dikkat çekmektedir. Bu nedenle makattan kanama ya da dışkılama alışkanlığındaki değişiklikler “basit bir sorun” olarak görülmemeli; dışkıda kan, açıklanamayan kansızlık, kilo kaybı, yeni başlayan kabızlık veya ishal gibi bulgular da ciddiye alınmalıdır.

Risk faktörleri yalnızca genetik değil

Kolorektal kanserlerde genetik yatkınlık önemli bir faktör olsa da hastalık yalnızca genetik nedenlere bağlı değil. Aşırı kilo, hareketsiz yaşam, sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme, işlenmiş gıdaların sık tüketilmesi, gereksiz antibiyotik kullanımı ve bağırsak florasını etkileyen çevresel faktörler de risk oluşturabiliyor.

Belirti beklemeden tarama yaptırın

Kolorektal kanserde erken tanı, tedavi başarısını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle hiçbir şikayet olmasa bile özellikle 45 yaşından sonra kolonoskopi taraması yapılması önerilmektedir. Ailesinde kolon ya da rektum kanseri öyküsü olanlar veya alarm belirtileri yaşayan kişilerde ise tarama yaşı hekim tarafından daha erken planlanabilir. Kolonoskopi yalnızca kanseri erken yakalamak için değil, kanser gelişmeden önce riskli polipleri saptayıp çıkarmak için de önemli bir



DOÇ. DR.
SÜLEYMAN GÜNAY

yöntemdir. Böylece bazı vakalarda kanser gelişimi başlamadan önenebilir.

Erken evrede kesi olmadan tedavi mümkün

Kolorektal kanser ya da sindirim sistemindeki bazı riskli lezyonlar erken

evrede yakalandığında, her zaman büyük bir ameliyat gerekmektedir. Endoskopik Submukozal Diseksiyon yani ESD, uygun hastalarda tümörlü ya da kanserleşme riski taşıyan dokunun herhangi bir kesi yapılmadan endoskopik olarak çıkarılmasını sağlar.

ESD işleminde ağızdan ya da makattan girilen ince bir endoskop kullanılır. Karında kesi açılmaz. Yalnızca hastalıklı alan hedeflenir, sağlıklı organ dokusu mümkün olduğunca korunur. Hastalıklı doku milimetrik hassasiyetle çevresinden ayrılır ve tek parça halinde çıkarılır.

Hasta konforu ve organ koruyucu tedavi ön planda

ESD işlemi sonrası süreç hastalar açısından genellikle daha konforludur. Çoğu hasta aynı gün ya da kısa süreli takip sonrasında taburcu edilebilir. Günlük yaşama ve işe dönüş süresi klasik cerrahiye göre daha kısadır. Özellikle kalın bağırsak ve rektum lezyonlarında organ koruyucu yaklaşımlar yaşam kalitesi açısından büyük önem taşır. Ancak ESD her hastaya uygulanabilen bir yöntem değildir. Bu tedavinin başarısı doğru hasta seçimine, lezyonun erken evrede saptanmasına ve işlemi gerçekleştiren ekibin deneyimine bağlıdır.



Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.



PARLIYORSUNUZ KIZLAAAAAR!



SOLGAR VİTAMİN
VOLEYBOL
MİLLİ TAKIMLAR
ANA SPONSORU

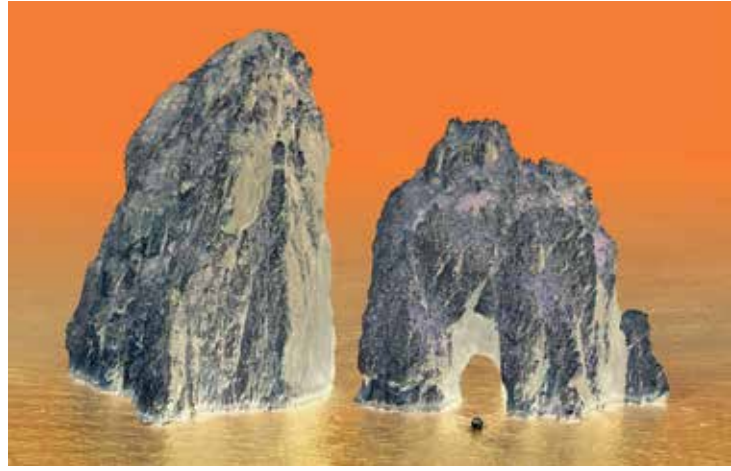


İçerisindeki C vitamini, cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. İlaç değildir. Hastalıkları önlemesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçmez. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenin.

HANGİ SERGİLERE GİTMELİ?

Olivo Barbieri: Zaman Mekân Geometri

Fotoğraf sanatında ölçek, perspektif ve mekân algısını sorgulayan özgün yaklaşımıyla tanınan Olivo Barbieri'nin Türkiye'deki ilk kişisel sergisi, sanatçının kırk yılı aşkın sanat pratiğinden beş tematik seriyi bir araya getiriyor. Küratörlüğünü Fırat Arapoğlu'nun üstlendiği "Zaman Mekân Geometri", sanatçının üretiminden kapsamlı bir seçkiyle birlikte Borusan Çağdaş Sanat Koleksiyonu'nun siparişi üzerine Anadolu'nun antik kentlerine odaklanan eserlerini de ilk kez izleyiciyle buluşturuyor. Sergi, farklı coğrafya ve zaman katmanları arasında ilişkiler kurarak fotoğrafın temsil gücüne ve görme biçimlerine dair yeni bir bakış sunuyor. Olivo Barbieri antik kentlerden metropollere, şelalelerden Alp zirvelerine ve Capri kıyılarına uzanan fotoğraflarında ölçek ve perspektifle oynayarak tanıdık manzaraları beklenmedik ve neredeyse gerçeküstü görüntülere dönüştürüyor. Kuşbakışı çekimleriyle mimariyi, doğayı ve kent dokusunu alışılmışın dışında bir bakışla ele alan sanatçı, gerçek ile kurgu arasındaki sınırları belirsizleştiriyor. Büyük ölçekli fotoğraflarıyla izleyicileri, gördüklerini yeniden değerlendirmeye ve çevresine farklı bir gözle bakmaya davet ediyor. Zaman Mekân Geometri, Ağustos 2027'ye kadar Borusan Contemporary'de gezilebilir.



NE İZLEMELİ?

Fındıkkıran: Bu Bir Masal Değil

The Nutcracker. Not a Fairytale, Çaykovski'nin dünyaca ünlü eserine alışılmışın dışında bir perspektiften yaklaşıyor. Pavel Glukhov ve Tatyana Belova tarafından kaleme alınan libretto, I. Dünya Savaşı'na giden ve savaştan sağ dönmeye rağmen yaşadıklarının izlerini taşıyan genç asker Nataniel'in hikâyesini merkezine alıyor. Eserin müziği herhangi bir kesinti ya da tempo değişikliği yapılmadan canlı olarak seslendirilirken, topluluk aynı zamanda dans ekibi ile aynı sahneyi paylaşıyor ve sahne tasarımında meydana gelen gerçek bir orkestra olarak konumlanıyor. Geçmişin anıları arasında yaşayan Nataniel'in hafızasını takip eden izleyici; bir oyuncak bebek ustasının atölyesinden Noel için süslenmiş bir Fransız kasabasının meydanına, oradan da savaş meydanına uzanan bir yolculuğa çıkıyor. Savaşın gölgesinde yaşama sevincini ve ilk aşkın heyecanını kaybeden Nataniel'in yeniden hayata bağlanmasında ise sevgilisi Clara'nın sevgisi belirleyici oluyor. Geçmiş ile bugünün, anılar ile düşlerin iç içe geçtiği yapım, Fındıkkıran'ın bilinen masal dünyasını bu kez insanın yaşadığı travmayla, hafızayla ve aşkın iyileştirici gücüyle ilişkilendiriyor.



NUTRAXIN®

TÜRKİYE'NİN EN ÇOK TERCİH EDİLEN BROMELAIN MARKASI*

3600 GDU/gün

750 mg BROMELAIN

YEŞİL ÇAY

KROM

PROBİYOTİK

NUTRAXIN® HERBAL

BROMELAIN FORTE 750 mg

Probiotic + Chromium Picolinate
Green Tea

60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

GLUTEN and SUGAR FREE

*Mayıs 2026'da yayınlanan Nisan 2026 YTD "BROMELAINS" etken maddeli ürünlere ait IQVIA satış verilerine göre.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye



NE OKUMALI?

Yaşasın Yaş Almak

"Yaş almak, ihtiyarlamak anlamına gelmek zorunda değil." İnsan ömrü tarihte hiç olmadığı kadar uzadı. Ancak asıl soru şu: Bu yılları sağlıklı, dinç ve üretken geçirebilecek miyiz? Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, Yaşasın Yaş Almak kitabında sizi yaşlanmanın biyolojik sırlarını keşfetmeye ve kendi sağlığınızın CEO'su olmaya davet ediyor.

Kitap, aşağıdaki konulara ışık tutuyor:

- Longevity 1.0: Beslenme, egzersiz, uyku ve stres yönetimi ile güçlü bir temel kurmanın yolları.
- Longevity 2.0: Epigenetik, telomerler, mitokondri sağlığı, zombi hücreler ve yaşlanmanın biyolojik mekanizmalarını hedefleyen yeni stratejiler.
- Geleceğin Ufukları: Yapay zekâ destekli sağlık koçluğu, senolitik tedaviler, gen düzenleme ve uzun yaşam teknolojileri.
- Pratik Yol Haritası: Sağlıklı yaş almanın gündelik hayata uygulanabilir adımları.

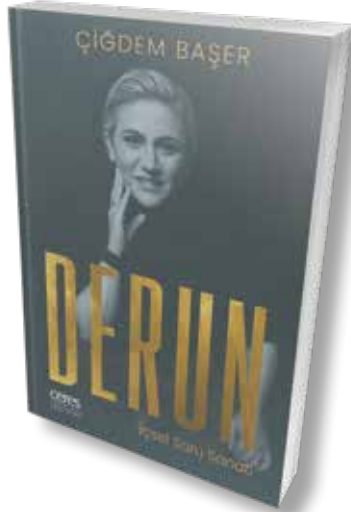
- Sağlığınızın CEO'su Olun: Kendi biyolojinizi daha iyi anlamak ve doktorunuzla aynı dili konuşabilmek için rehberlik.
 - 30 Günlük Dönüşüm Protokolü: Kalıcı alışkanlıklar inşa etmeye yönelik adım adım plan.
 - Refah Manifestosu: Bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal dengeyi birlikte ele alan bütüncül yaklaşım.
 - Yanlış Yaşlanma Tuzağı: Modern yaşamın getirdiği "hastalıklı yaşlanma" risklerini tanıyıp önceden önlemeyi öğrenme.
- Yaşasın Yaş Almak, ömrünüze yıllar; yıllarınıza sağlık, enerji ve anlam katmak için hazırlanmış bilimsel bir rehber.
- bkmkitap.com



Derun

Hayatın koşuşturmacası içinde birçok insan, başkalarının beklentilerine cevap ararken kendi iç sesini duymayı ihmal ediyor. Oysa insanın kendini tanımamasının doğru cevaplardan önce doğru soruları sormasıyla mümkün olduğunu hatırlatan Yazar Çiğdem Başer, "Derun: İçsel Soru Sanatı"yla okuru iç dünyasına doğru derin bir yolculuğa çıkarıyor. Derun, insanın kendisiyle kurduğu bağı, hayatın anlamına dair arayışını ve içsel yolculuğunu farklı yönleriyle ele alıyor. Kitap; "Gerçekten kimim?", "Beni yönlendiren değerler bana mı ait?", "Hayatımı kendi seçimlerimle mi yaşıyorum?" gibi sorular üzerinden okuru derin bir içsel sorgulamaya davet ediyor. İnançlar, değerler, korkular ve seçimler üzerinden şekillenen yaşamı farklı bir bakış açısıyla ele alan eser, tasavvufi düşünceden ilham alan yaklaşımıyla bireyin kendisiyle kurduğu bağı yeniden keşfetmesine ve yaşamına daha bilinçli bir gözle bakmasına rehberlik ediyor.

ceresdukkkan.com



Hachi ve Maruru

Japonya'da milyonlarca okurun kalbini kazanan "Kedi Dostlar" serisinin ikinci cildi Hachi ve Maruru, dostluk, dayanışma ve umudun iç ısıtan hikâyesini bu kez kış mevsiminin zorlu koşulları eşliğinde anlatıyor. Günlük yaşamın küçük anlarını büyük duygulara dönüştüren manga, bu kez kışın sert yüzüyle mücadele eden sokak kedilerinin yaşamına odaklanıyor. Serinin ikinci cildinde Hachi ve Maruru yalnızca kendi hayatta kalma mücadelelerini değil, karşılaştıkları diğer sokak kedileriyle kurdukları dayanışmayı da keşfediyor. Soğuk hava, açlık ve barınma sorunları gibi gerçek yaşamdan izler taşıyan hikâye, mizahı ve sıcak anlatımıyla hem çocuklara hem de yetişkinlere dokunan evrensel bir anlatıya dönüşüyor.

destekdukkkan.com



MAGveon

MAGNEZYUM'DA
KIRMIZI
ÇİZGİMİZ !

5X
COMPLEX

Bisglisinat

Taurat

Malat

Sitrat

Hidroksit



İlaç Değildir. Takviye edici gıdadır.



MEME KANSERİNE KARŞI FARKINDALIK ZAMANI

Meme kanseri, dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser türü olarak öne çıkıyor. Tüm kanser türlerinde olduğu gibi meme kanserinde de erken teşhis hayat kurtarıyor. Uzmanlar, özellikle Ekim ayının “Meme Kanseri Farkındalık Ayı” olarak belirlenmesinin toplum sağlığı açısından kritik bir fırsat olduğuna dikkat çekiyor.

Ülkemizde her 8 kadından biri, yaşamı boyunca meme kanseri ile tanışıyor. Erken teşhis tedavinin yönünü belirlerken, tıp ve teknolojideki hızlı ilerlemelerin de sayesinde hayat kurtarıyor. Meme kanseri erken evrede saptandığında başarıyla tedavi edilebilen bir hastalık. Tarama programları, mamografi ve düzenli doktor kontrolleri tedavi başarısını belirleyen en önemli unsurlar.

FARKINDALIĞIN ÖNEMİ OLDUKÇA BÜYÜK

Meme kanseri erken teşhis edildiğinde tedavi ile tam iyileşme oranı yaklaşık %95 düzeyindedir. Bunun en önemli ayağı Sağlık Bakanlığı'nın da yürüttüğü kanser tarama programlarıdır. Bu program doğrultusunda 20 yaşın üzerindeki her kadına düzenli olarak kendi kendine meme muayenesi yapılması, 40 yaşın üzerinde ise yıllık klinik taramaları ve mamografi tetkiki çok önemli. Meme Kanseri Farkındalık Ayı, bireyleri düzenli tarama yapmaya teşvik etmeyi ve toplumu bilinçlendirmeyi amaçlıyor.

MEME KANSERİ NEDİR?

Meme kanseri, meme dokusundaki hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan, genellikle memede ele gelen kitle, meme cildinde çekinti veya koltuk altında şişlik şikayetleri oluşturan bir kanser türüdür.

RİSK FAKTÖRLERİ NELER?

Meme kanseri riskini artıran faktörlerin başında genetik yatkınlık geliyor. BRCA1 gen mutasyonu taşıyan kadınlarda yaşam boyu meme kanseri riski yüzde 72'ye, BRCA2 taşıyanlarda ise yüzde 69'a kadar çıkabiliyor. Erkeklerde ise BRCA2 mutasyonu olan bireylerde yaşam boyu risk yüzde 6,8 civarında seyrediyor.

Fazla kilolar, sağlıksız ve yağlı beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol tüketimi de riski ciddi oranda artırıyor. Ayrıca ileri yaş, aile öyküsü ve hormon maruziyeti de risk faktörleri arasında yer alıyor.

Uzmanlar, genetik yatkınlığı bulunan kişilerin düzenli kontrollerini ihmal etmemesi gerektiğini vurgulayarak, annesinde, teyzesinde veya kız kardeşinde meme kanseri tanısı bulunan kişilerin kendi risk durumlarını mutlaka öğrenmeleri gerektiğini söylüyor.

MEME KANSERİNİN 6 SINYALI

Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Cihan Uras, meme kanserinin basit bulgularla kendini belli edebildiğini vurguluyor. "20 yaşından itibaren her kadının ayda bir kez ayna karşısında kendi kendine meme muayenesi yapması, 40 yaşından itibaren ise doktorun önerdiği aralıklarla düzenli klinik muayene, mamografi ve

ultrason yaptırması hayat kurtaran bir alışkanlıktır." Prof. Dr. Cihan Uras, Ekim ayı-Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında meme kanserinin öncü belirtilerini anlatıyor.

• Ele gelen kitle

Memenin herhangi bir yerinde veya koltuk altına yakın kısmında hissedilen sert, genellikle ağrısız kitleler, meme kanserinin en sık görülen ilk bulgusudur. Her kitle kanser değildir ancak her kitle ciddiye alınmalıdır.

• Meme başında çekilme

Meme ucunda içe doğru çekilme, düzleşme veya normal görünümün bozulması, dokuların derinliğinde bir değişikliğe işaret edebilir. Meme ucundaki şekil değişiklikleri hızlıca değerlendirilmelidir. Basit bir muayene bile erken tanıya giden yolun kapısını aralar.

• Deride çukurlaşma

Meme derisinde portakal kabuğu görünümü, çukurlaşma, kalınlaşma ve meme başında pullanma gibi değişiklikler, önemli belirtilerdir. Bu tür görsel değişiklikler genellikle hastalar tarafından kozmetik bir cilt problemi gibi algılanıyor oysa altta yatan neden daha ciddi olabilir.

• Akıntı ve kanama

Meme başından kendiliğinden, özellikle kanlı veya berrak akıntı gelmesi normal değildir. Bu bulgu, erken evre dahil birçok meme hastalığının belirtisi olabilir. Bu tür akıntılar enfeksiyon ya da iyi huylu bir lezyon kaynaklı olsa bile mutlaka hekim değerlendirmesi gerekir.

• Koltuk altında şişlik

Koltuk altında ele gelen lenf bezi büyümeleri, enfeksiyon dışı durumlarda meme kanserinin yansıması olabilir. Bu bölgedeki şişlikler çoğu zaman önemsenmiyor ama lenf bezleri aslında vücudun alarm verdiğini gösteriyor.

• Şekil veya boyut değişimi

Prof. Dr. Cihan Uras, memenin birinde, diğerine göre ani büyüme, asimetri ya da şekil değişikliği fark edildiğinde mutlaka doktora başvurulması gerektiğini söylüyor. "Kadınlar çoğu kez yavaş değişimleri fark etmediklerinden, düzenli şekilde ayna karşısında elle muayene çok önemlidir," diyor.



GENEL CERRAHİ UZMANI
PROF. DR. CİHAN URAS

KENDİ KENDİNE DOĞRU MUAYENE NASIL YAPILIR?

Prof. Dr. Işıl Günhan Bilgen, kendi kendine muayenenin gözle inceleme ve elle dokunarak, iki

adımda yapılması gerektiğinin altını çiziyor. Gözle incelemeyi ayna karşısında önden ve her iki yana dönerek memelerin büyüklüğüne, simetrisine, derinin rengine, şekline, meme başlarına, meme altı bölgelere ve koltuk altlarına bakılması olarak açıklayan Prof. Dr. Bilgen, bu incelemenin önce kollar iki yanda sarkık ve gevşek, daha sonra kollar belde, daha sonra kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış ve son olarak da gövde öne doğru eğik, kollar her iki yanda iken olmak üzere dört farklı pozisyonda yapılmasının şart olduğunu da hatırlatıyor.

- Muayene her meme için çapraz elle yapılır; yani sağ meme için sol el, sol meme için sağ el kullanılır.
- Muayene sırasında memeye elle uyguladığınız basınç, olası kitlelerin farklı derinliklerde olabilmesi nedeniyle önce hafif, sonra orta, daha sonra da yüksek şiddette olmalıdır.
- Köprücük kemiğinin altından başlayarak, sütyen alt sınırına kadar tüm meme bölgesi muayene edilir. Elinizi kaldırmadan kaydırarak birbirine paralel dikey çizgiler çizerek veya köprücük kemiğinin altından başlayarak saat ibresi yönünde giderek iç içe geçen daireler çizerek, veya meme başında sonlanan oklar şeklinde tüm meme muayene edilmelidir.

MEME KANSERİ KİŞİYE ÖZEL AKILLI YAKLAŞIMLARLA TEDAVİ EDİLEBİLİYOR

Dünya genelinde kadınlar arasında en sık görülen kanser türü olan meme kanseriyle mücadelede, tıp dünyası önemli bir dönüşüm yaşıyor. Artık tedavi başarısını belirleyen en önemli unsur hastalığın evresi değil, tümörün genetik ve biyolojik özellikleri oluyor. Bu sayede hastalara kişiye özel, hedefe yönelik akıllı tedavi stratejileri uygulanıyor. Bu yeni yaklaşım, hem tedavi başarısını artırıyor hem de hastaların gereksiz yan etkilere maruz kalmasını engelliyor. Prof. Dr. Ayşegül Kargı, meme kanseri tedavisinde gelinen son noktayı değerlendirdi.



PROF. DR. AYŞEGÜL KARGI

“AKILLI İLAÇLAR” KANSER HÜCRESİNİ NOKTA ATIŞIYLA HEDEF ALIYOR

Son yıllarda onkolojide en dikkat çeken gelişmelerden biri, halk arasında “akıllı bombalar” olarak da adlandırılan hedefe yönelik ilaç tedavileri olarak gösterilmektedir. Bu sistem, kanser hücrelerini tanıyan özel bir molekül ile hücreyi yok eden kemoterapi

ajanının birleştirilmesini sağlar. Damardan uygulanan bu tedaviler, sağlıklı hücrelere zarar vermeden yalnızca kanserli hücreleri hedef alır. Böylece ilaç, adeta “adresini bularak” yalnızca hastalıklı hücreye etki eder. Özellikle agresif seyirli meme kanseri türlerinde yaşam süresini uzatırken, erken evre hastalarda da tedavi standartlarını yeniden şekillendirir.

SIVI BİYOPSİ İLE KANSERİN GERİ DÖNÜŞ RİSKİNİ ERKEN YAKALAMAK MÜMKÜN

Tedavi sonrası en önemli kaygılardan biri, hastalığın tekrar etme riskidir. Geleneksel yöntemlerde nüksü tespit etmek için görüntüleme yöntemlerinin sonuçları beklenirken, günümüzde “sıvı biyopsi” sayesinde çok daha erken müdahale imkanı doğmaktadır. Bu yöntemle kanda dolaşan tümöre ait genetik parçacıklar basit bir kan testiyle tespit edilebilir. Görüntüleme yöntemlerinde herhangi bir bulgu ortaya çıkmadan önce hastalık yeniden aktif hale gelirse erken dönemde müdahale edilmesi mümkün olmaktadır. Bu da tedavi planının daha stratejik şekilde yeniden düzenlenmesine olanak sağlar.

GENETİK TESTLER SAYESİNDE GEREKSİZ KEMOTERAPİ UYGULAMALARI AZALIYOR

Geçmişte tümör boyutu veya lenf nodu tutulumu nedeniyle birçok hastaya koruyucu amaçla kemoterapi uygulanırdı. Ancak günümüzde tümörün genetik özelliklerini analiz eden testler sayesinde bu yaklaşım büyük ölçüde değişti. Bazı yüksek riskli görünen hastalarda bile genetik analiz “düşük risk” sonucunu gösterebilir. Bu durumda kemoterapiye gerek kalmadan hastalar sadece hormon tedavileriyle takip edilebilir. Böylece saç dökülmesi, bulantı ve yorgunluk gibi kemoterapi yan etkilerinden kaçınılırken tedavi başarısı da korunabilir.

CERRAHİDE AMAÇ ARTIK DAHA AZ MÜDAHALE İLE DAHA YÜKSEK YAŞAM KALİTESİ

Modern meme kanseri cerrahisinde temel hedef, hastalığı tamamen ortadan kaldırırken hastanın yaşam kalitesini korumaktır. Geçmişte koltuk altından tüm lenf bezlerinin alınması, hastalarda kalıcı kol şişliği (lenfödem) ve hareket kısıtlılığı gibi sorunlara yol açabiliyordu. Güncel yaklaşımlar ise “bekçi lenf nodu” değerlendirmesi ile sınırlı cerrahiye mümkün kılıyor. Az sayıda tutulum olsa bile tüm lenf bezlerinin alınması yerine daha koruyucu cerrahi yöntemler tercih edilebiliyor. Bu sayede hastalar, ömür boyu sürebilecek komplikasyon riskinden büyük ölçüde korunur. ●

Cildinizin

Doğal Dengesini Korur



Her An Yanında

PGED CARE



ORTOPEDİ VE
TRAVMATOLOJİ UZMANI
OP. DR. HAKAN ÖZER

KEMİKLERİNİZİN YAŞI KAÇ?

Çoğu kişi kemik sağlığını ancak bir kırık, ağrı ya da hareket kısıtlılığı yaşadığında düşünmeye başlıyor. Oysa ki, kemikler, yıllar boyunca sessizce değişim gösteren canlı dokular. Özellikle ilerleyen yaş, hareketsiz yaşam tarzı ve dengesiz beslenme gibi faktörler kemik yapısında fark edilmeden gelişebilen değişikliklere yol açabiliyor.

KEMİK KAYBI ÇOĞU ZAMAN BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEBİLİR

Kemik yoğunluğu, kemik dokusunun içerdiği mineral miktarını ve dayanıklılık seviyesini ifade eder. İnsan vücudu yaşam boyunca eski kemik dokusunu yenileriyle değiştirirken, belirli dönemlerden sonra bu denge yavaş yavaş değişebiliyor. Yeni kemik oluşumu azaldığında veya yıkım arttığında kemik yapısında güç kaybı meydana gelebiliyor. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Hakan Özer, bu sürecin çoğu zaman sessiz ilerlediğine dikkat çekerek şu bilgileri veriyor:

“Kemik yoğunluğu yalnızca ileri yaş grubunu ilgilendiren bir konu değil. Kemik sağlığı, çocukluk döneminden itibaren korunması gereken önemli bir yaşam alışkanlığıdır.”

OSTEOPOROZ İNANILANIN AKSİNE İLERİ YAŞ HASTALIĞI DEĞİL

Toplumda kemik erimesinin yalnızca ileri yaşlardaki kadınlarda görüldüğüne dair yaygın bir inanış bulunuyor. Ancak uzmanlar, kemik yoğunluğunu etkileyen faktörlerin yaş ve cinsiyetle sınırlı olmadığını vurguluyor.

Menopoz sonrası dönemde kadınlarda kemik kaybı hızlanabilse de erkeklerde de kemik yoğunluğu azalabilir. Hareketsizlik, sigara kullanımı, yetersiz beslenme, bazı kronik hastalıklar ve yaşam tarzı faktörleri kemik sağlığını etkileyebilir. Bu nedenle kemik sağlığına ilişkin farkındalık yalnızca belirli bir yaş grubuyla sınırlandırılmamalıdır.

GÜÇLÜ KEMİKLER YAŞAM KALİTESİ İÇİN DE ÖNEMLİ

Kemikler yalnızca vücudu ayakta tutan yapılar değildir. Kasların çalışmasını destekler, iç organları korur ve günlük yaşam aktivitelerinin sürdürülebilmesinde önemli rol oynar.

Kemik yoğunluğunun korunması; ilerleyen yaşlarda hareket kabiliyetinin devam etmesine, düşme sonrası oluşabilecek yaralanmaların azaltılmasına ve bağımsız yaşamın sürdürülmesine katkı sağlayabilir.

Özellikle ileri yaşlarda görülebilen kalça kırıkları, bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilen sağlık sorunları arasında yer alıyor. Ancak uzmanlar, kalça kırıklarının yaşlanmanın kaçınılmaz bir sonucu olmadığına dikkat çekiyor.

MENOPOZDAN ÖNCE KEMİK SAĞLIĞINI TANIMAK AVANTAJ SAĞLAYABİLİR

Kemik yoğunluğundaki değişimler uzun yıllar boyunca belirti vermeden ilerleyebiliyor. Bu nedenle

risk faktörleri bulunan bireylerde kemik sağlığının değerlendirilmesi önem taşıyor.

DEXA olarak bilinen kemik mineral yoğunluğu ölçümü, kemik yapısının değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerden biri olarak öne çıkıyor.

Op. Dr. Hakan Özer, “Özellikle menopoz dönemine yaklaşan kadınların ve risk faktörleri bulunan bireylerin kemik sağlığı konusunda bilinçli olması gerekmektedir. Kemik sağlığı hakkında bilgi sahibi olmak, geleceğe yönelik koruyucu yaklaşımların planlanmasına katkı sağlayabilir.” diyor.

KEMİKLERİN EN BÜYÜK DÜŞMANI HAREKETSİZLİK

Modern yaşamın getirdiği uzun süre oturma alışkanlığı, ekran başında geçirilen zamanın artması ve fiziksel aktivitenin azalması kemik sağlığını da etkileyebiliyor. Özellikle masa başında çalışan bireylerde hareket eksikliğinin önemli bir risk faktörü oluşturduğunu biliniyor.

HIZLI KİLO KAYBI DÖNEMLERİNDE KEMİK SAĞLIĞI DA GÜNDEMDE OLMALI

Son dönemde kilo yönetimine yönelik uygulamalar ve GLP-1 grubu ilaçların kullanımındaki artış, hızlı kilo kaybının vücut üzerindeki etkilerini yeniden gündeme taşıdı.

Op. Dr. Hakan Özer, kilo verme sürecinde yalnızca tartıdaki değişime odaklanılmaması gerektiğini belirtiyor. “Vücut ağırlığında kısa sürede meydana gelen değişimler yalnızca yağ dokusunu değil, kas ve kemik sağlığını da etkileyebilir. Bu nedenle kilo verme sürecinde yeterli protein alımı, düzenli fiziksel aktivite ve kas kütlesinin korunması önem taşır. Sağlıklı kilo yönetimi, genel vücut sağlığıyla birlikte değerlendirilmelidir.”

Kemik sağlığını destekleyen alışkanlıklar:

- Düzenli fiziksel aktivite yapmak
- Günlük yaşamda hareketliliği artırmak
- Dengeli ve çeşitli beslenmek
- Kalsiyum ve D vitamini içeren besinler tüketmek
- Yeterli protein almak
- Sigara kullanımından uzak durmak
- Aşırı alkol tüketiminden kaçınmak
- Güneş ışığından uygun şekilde yararlanmak

Kemik yoğunluğundaki değişimler çoğu zaman ağrı veya belirgin şikayet oluşturmadan ilerleyebiliyor. Bu nedenle kemik sağlığını yalnızca bir sorun ortaya çıktığında değil, yaşamın her döneminde korumaya yönelik adımlar atmak önemlidir. ●

GÖZLERDE SARI NOKTA HASTALIĞINA DİKKAT!

Özellikle ileri yaştaki kişilerde görme kaybının en önemli nedenleri arasında gösterilen sarı nokta hastalığı, erken teşhis ve doğru tedavilerle kontrol altına alınarak görme fonksiyonlarının korunması sağlanabiliyor. Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özlem Şahin, hastalığın belirtileri, sebepleri ve korunma yöntemleriyle ilgili bilgi verdi.



Tıp literatüründe “Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu” olarak adlandırılan sarı nokta hastalığı, gözün retina tabakasında bulunan ve merkezi görmeyi sağlayan makula bölgesinin zamanla hasar görmesi sonucu gelişiyor. Hastalık ilerledikçe okuma, araç kullanma, yüz tanıma ve ayrıntıları seçme gibi durumlarda ciddi zorluklar ortaya çıkabiliyor. Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özlem Şahin, son yıllarda geliştirilen yeni tedavi yöntemleri sayesinde birçok hastada görme düzeyinin korunabildiğini, hatta bazı tablolarda görme kalitesinde belirli ölçüde iyileşme sağlanabildiğini belirterek, “Erken teşhis, sarı nokta hastalığının ilerlemesini yavaşlatmak ve görmeyi korumak için çok önemlidir. Başlangıç evrelerinde hastalık genellikle belirti vermediği için rutin göz muayeneleriyle erken teşhis edilirse yaşam tarzı değişiklikleri ve gerekli tedavilerle önlemler alınabilmektedir. Bu nedenle özellikle 50 yaş üzerinde olan ve ailesinde sarı nokta hastalığı bulunan kişilerin, herhangi bir şikâyetleri olmasa bile düzenli göz kontrollerini ihmal etmemeleri son derece önemlidir” diyor.

GÜNLÜK YAŞAMI ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ETKİLİYOR

Sarı nokta hastalığı, gözün arka kısmında bulunan retina tabakasının merkezindeki makula bölgesini etkileyen ve özellikle 50 yaş üzerindeki kişilerde görülen ilerleyici bir hastalık. Sarı nokta denmesinin sebebi ise bu bölgede yüksek ışık maruziyetine karşı korunma sağlanması amacıyla bolca lutein ve zeaksantin adlı sarı renkli pigmentler oluşması. Makula; okuma, yazma, araç kullanma, yüzleri tanıma ve ince ayrıntıları seçme gibi merkezi görme işlevlerinden sorumlu. Bu bölgenin zarar görmesi sonucunda merkezi görmede bulanıklık, şekillerde bozulma veya görme kaybı ortaya çıkabiliyor. Belirtiler önce tek gözde oluşabilirken hastalık ilerleyip her iki gözü de tuttuğunda günlük yaşam önemli şekilde etkileniyor. Hastalık ilerledikçe merkezi görme kaybının belirginleşmesi nedeniyle hastalarda önemli sorunlar yaşandığına vurgu yapan Prof. Dr. Özlem Şahin, “Bu tabloda hastalar okuma, yazma, araç kullanma, yüzleri tanıma ve düz çizgileri görme gibi durumlarda güçlük çekmektedir. Hastalık ileri evrede körlüğe varmasa da güvenli yürüyüşü zorlaştırmakta ve düşme riskini artırmaktadır. Ayrıca görme kaybının yarattığı sosyal izolasyon, depresyon ve bağımsız aktivitelerde azalma (yemek yapma, televizyon izleme vb.) yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilmektedir” diye konuşuyor.

GÖRME YETİSİNDE HIZLA AZALMA YAŞANABİLİYOR

Sarı nokta hastalığı temel olarak kuru tip ve yaş tip olmak üzere iki ana gruba ayrılıyor. Hastaların büyük çoğunluğunda kuru tip geliştiğini anlatan Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özlem Şahin, “Kuru tipte retina altında zamanla biriken ve drusen adı verilen birikintiler ile buna eşlik eden hücre kaybı sonucunda görme yetisi yavaşça azalır. İleri evrelerinde de coğrafik atrofi olarak adlandırılan ve retina hücrelerinde belirgin kayıp ve bunun sonucunda görme kalitesinde azalmayla seyreden tablo gelişir” bilgisini veriyor. Yaş tip ise daha az görülmesine rağmen görme kaybından en sık sorumlu olan formudur. Bu tipte retina altında anormal ve kırılğan yeni damarlar gelişir. Bu damarlar sıvı veya kan sızdırarak makulanın yapısını bozabilmekte ve görmede haftalar, hatta günler içinde belirgin azalmaya neden olabilmektedir. Erken tanı ve zamanında tedavi, yaş tip sarı nokta hastalığında görmenin korunması açısından büyük önem taşıyor.



GÖZ HASTALIKLARI
UZMANI PROF. DR.
ÖZLEM ŞAHİN

SİGARA KULLANIMI RİSKİ ARTIRIYOR!

İlerleyen yaş sarı nokta hastalığının en önemli risk faktörlerinden. Görülme sıklığı özellikle 55 yaşından sonra belirgin olarak artıyor. Bunun yanı sıra sigara kullanımı, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar sarı nokta hastalığına neden olabilen diğer risk faktörleri arasında yer alıyor. Güncel çalışmalar sigara kullanımının riski yaklaşık iki kat artırdığını gösteriyor. Ayrıca aile öyküsü ve bazı genetik varyasyonların da önemli risk faktörleri olarak kabul edildiğini aktaran Prof. Dr. Özlem Şahin, obezite, fiziksel hareketsizlik, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve düşük antioksidan alımı gibi faktörlerin de katkıda bulunabileceğinin altını çiziyor.

BU SORUNLARI GÖZ ARDI ETMEYİN!

Sarı nokta hastalığı erken evrede genellikle belirti vermiyor veya belirtiler çok hafif seyrediyor. Bu nedenle hastalar sorunlarının yaşlılığa bağlı olduğunu düşünüyor. Hastalık ilerledikçe merkezi görmede bozulma başladığına işaret eden Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özlem Şahin, aşağıda yer alan belirtilerden birinin ortaya çıkması halinde zaman kaybetmeden göz hastalıkları uzmanına başvurulması gerektiğine dikkat çekiyor.



yıllarda ileri evre kuru tip hastaları için göz içi iğne tedavisinin de geliştirildiğini belirten Prof. Dr. Özlem Şahin, belirli aralıklarla göze uygulanan bu yöntemin hastalığın retina üzerindeki hasarının ilerleme hızını yavaşlatmaya yardımcı olabildiğini söylüyor.

- Düz çizgilerin eğri veya dalgalı görünmesi
- Okuma sırasında harflerin bulanıklaşması
- Karşıya bakarken silik noktaların oluşması
- Gölgelerin veya birbirine yakın renklerin ayırt edilmesinde güçlük
- Karanlıkta görmenin belirgin şekilde zorlaşması
- Işığa karşı hassasiyet artışı
- Görüntülerdeki detayların kaybolma hissi

TEDAVİDEN BAŞARILI SONUÇLAR ELDE EDİLİYOR

Sarı nokta hastalığının tanı sürecinde detaylı göz muayenesinin yanı sıra retina görüntüleme yöntemleri ve optik koherens tomografi gibi gelişmiş teknolojilerden faydalanılıyor. Bu sayede retina tabakasındaki değişiklikler ayrıntılı şekilde incelenebiliyor. Tedavinin temel hedefi ise mevcut görmeyi korumak ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak. Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özlem Şahin, hastalığın tipi ve evresinin uygulanacak tedaviyi belirlediğini anlatarak, "Kuru tip sarı nokta hastalığında vitamin ve mineral takviyeleri uygun hastalarda hastalığın ilerleme riskini yaklaşık yüzde 25 oranında azaltmaktadır. Ayrıca yeşil yapraklı sebzelerden zengin beslenme, omega-3 yağ asitlerinin tüketimi, düzenli egzersiz, tansiyon ve kolesterol kontrolü ile sigaranın bırakılması gibi yaşam tarzı değişiklikleri de önem taşımaktadır" diyor. Son

GÖRME DÜZEYLERİ KORUNABİLİYOR, HATTA...

Yaş tip sarı nokta hastalığının tedavisinde ise göz içine enjeksiyonla uygulanan ilaçlar önemli bir yer tutuyor. Bu tedaviyle, retina altındaki anormal damar oluşumunun ve sıvı sızıntısının kontrol altına alınması hedefleniyor. Enjeksiyon tedavisi sayesinde hastaların görme düzeyleri korunabiliyor, hatta bazı hastalarda görme yeteneğinde iyileşme sağlanabiliyor. Son zamanlarda bu iğne tedavilerinin sıklığının azalmasında önemli gelişmeler yaşanmakla beraber, yılda 10-12'ye varan iğne sayıları görme keskinliğinin korunmasında önemli rol oynuyor.

SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI KORUYUCU ROL OYNUYOR

Genetik kökeni ağır bastığından sarı nokta hastalığını önlemek her zaman mümkün olmasa da riski azaltmaya ve ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olabilecek bazı önlemler bulunuyor. Prof. Dr. Özlem Şahin, bu önlemleri şöyle sıralıyor: "Özellikle sigara kullanmamak, düzenli fiziksel aktivite yapmak, dengeli beslenmek (özellikle yeşil yapraklı sebzeler, balıkta bulunan omega-3 yağları) sağlıklı vücut ağırlığını korumak ve kardiyovasküler risk faktörlerini kontrol altında tutmak önem taşıyor. Güneş ışığına maruziyeti azaltmak için güneş gözlüğü kullanmak da retina sağlığını korumaya yardımcı olur." ●

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

FORTE

ECZANELERDE
SAÇ DÖKÜLMESİ
KATEGORİSİDE

15 YILDIR
PAZAR
LİDERİ*



[Dermatologların ve Eczacıların
Saç Dökülmesine Karşı
En Çok Önerdiği Marka**]

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

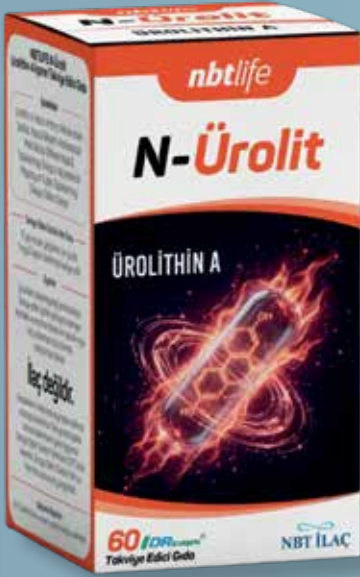
*QVA 2025 yılı itibarıyla RHE-2 ANTI-HAIR LOSS PRODUCTS pazarı **Mediadata'nın 2024'deki araştırmasında, günde bir toplam 100 dermatologun Bioxcin'i saç dökülmesi için beyanlarına göre



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Sonbaharda ihtiyacınız olabilecek vitaminlerden, cildinize ve saçınıza iyi gelecek gıda takviyelerine kadar eczacıların önerdiği farklı seçenekler...

1



2



3



4



1 NBT LIFE N-ÜROLİT

Ürolitin A, nar, ahududu ve çilek gibi meyvelerde bulunan ellagitanin bileşiklerinin bağırsak bakterilerimiz tarafından dönüştürülmesiyle oluşan doğal bir bileşiktir. Ürolitin A, kas dayanıklılığını ve gücünü artırmaya destek olur, inflamasyonu azaltır, insülin duyarlılığını destekler ve kardiyovasküler sağlığa katkı sağlar.

2 PGED CARE VİTAMİN C

Pged Care efervesan tablet immün sisteme destek olabilmek ve günlük ihtiyacı tam olarak karşılayabilmek için 1000 mg C vitamini, 1000 IU D vitamini ve 15 mg çinko içeriyor. Portakal aromalı suda eriyen tablet kolay bir içim sunuyor.

3 NBT LIFE GUMMY MAG

İçeriğinde kaslar ve kemikler üzerinde görevli magnezyum sitrat ve beyne geçişi yüksek olan odaklanma, dikkat ve anksiyete üzerinde etkili magnezyum pidolat formuyla çocukların hem beden hem beyin performansını desteklemeye yardımcı olur. Ayrıca kemik ve kas gelişimine katkı sağlayan çinko ve D3K2 vitaminleriyle magnezyum emilimini artıran B6 vitamini de içerir.

4 WELLCARE BROMELAIN TRIO

Bromelain, kuersetin ve krom içeren formülüyle dikkat çeken bu takviyenin her tabletinde yer alan 750 mg bromelain, benzer ürünlerden ayrılan 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.



5

6



8



10



9



5 ARGIVIT ATI PLUS

Yüksek protein, zengin vitamin ve mineral kombinasyonunu pratik içecek tozu formunda sunan bu takviye edici gıda, içeriğindeki kalsiyum, D vitamini, magnezyum, manganez ve çinko ile normal kemiklerin korunmasını desteklerken; protein kas kütlelerinin korunmasına ve artışına katkıda bulunur. B vitaminleri ve C vitamini ile yorgunluk ve bitkinliğin azalmasını destekler, sıvı ile kolayca karıştırılan yapısıyla tüketim pratikliği sağlar.

6 MAGVEON MAGNESIUM 5X COMPLEX

Magnezyum sitrat, malat, bisglisinat, taurat ve hidroksitten oluşan 5 farklı magnezyum formunu tek tablette toplam 204 mg magnezyum sağlayacak şekilde bir araya getiriyor. D vitamini ve B6 vitamini ile tamamlanan formülü, Alman Magnesia® kaynaklı hammaddesi ve günde tek tablet kullanım kolaylığıyla günlük magnezyum desteğine kapsamlı bir yaklaşım sunuyor.

7 PGED CARE CICAHYDRA

Centella Asiatica, %50 Aloe Vera, 4x Hyaluronic Acid ve Ceramide 3 içeren formülüyle hassas ciltleri rahatlatan bu ürün, yoğun nem desteğiyle cilt bariyerini koruyor.

8 WELLESENCE GLUCOFIT

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

9 ORZAX DAY 2 DAY THE COLLAGEN BEAUTY CORE

Her bir tablette 1.000 mg Tip 1 ve 3 kolajen peptitleri, C vitamini, biotin, hyarulonik asit, çinko, resveratrol ve hidrolize keratin içeren bir gıda takviyesidir. C vitamini cildin, kemiklerin, kırıkdağın normal fonksiyonu için gerekli olan kolajen oluşumuna destek olurken, çinko saçın, tırnakların ve cildin korunmasına katkıda bulunur.

10 NUTRAXIN EASY SLEEP

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



OKUL ZİLİ ÇALMADAN ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİM KARNESİNE BAKIN!

Yaz tatilinin sonuna yaklaşırken ailelerin gündeminde yeniden okul hazırlıkları, uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları ve akademik hedefler var. Ancak uzmanlara göre okula dönüş hazırlığı yalnızca kırtasiye alışverişi ve ders programından ibaret değil. Çocukların yeni eğitim dönemine fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlanması da büyük önem taşıyor.

Hekim ilaç
CEO'su
ve Çocuk
Sağlığı

ve Hastalıkları
Uzmanı Dr. Murat
Doğan, okul
öncesinde ailelerin
çocukları için bir
"gelişim karnesi"
çıkarmasını öneriyor.
Bu karnenin içinde
yalnızca akademik
becerilerin değil;
uyku düzeni, dengeli beslenme, fiziksel aktivite,
ekran kullanımı, dikkat süresi, sosyal ilişkiler
ve duygusal durumun da değerlendirilmesi
gerektiğine dikkat çekiyor.



ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI
DR. MURAT DOĞAN

KARNEDE SADECE NOTLAR DEĞİL, YAŞAM ALIŞKANLIKLARI DA OLMALI

"Çocuğum bu yıl derslerinde başarılı olacak mı?" sorusunun okul öncesinde ailelerin en fazla odaklandığı konulardan biri olduğunu belirten Dr. Murat Doğan, başarının yalnızca akademik performans üzerinden değerlendirilmemesi gerektiğini söyleyerek, "Bir çocuğun okula hazır olması, yalnızca okuma-yazma ya da matematik becerileriyle ölçülemez. Düzenli uyuyabilmesi, güne enerjik başlayabilmesi, yeterli ve dengeli beslenmesi, hareket etmesi, dikkatini sürdürebilmesi ve



duygularını ifade edebilmesi de öğrenme sürecinin önemli parçalarıdır,” diyor.

Dr. Murat Doğan’a göre aileler okul başlamadan önce çocuklarının son birkaç aylık rutinini gözden geçirerek küçük bir “gelişim karnesi” oluşturabilir. Bu değerlendirme, çocuğun eksiklerini ortaya çıkarmaktan çok, yeni eğitim dönemine hangi alanlarda desteklenmesi gerektiğini fark etmeyi amaçlıyor.

1. Uyku: Okul başarısının görünmeyen temeli

Yaz aylarında geç yatıp geç kalkmaya alışan çocukların okul dönemine geçişte zorlanabileceğini belirten Dr. Murat Doğan, uyku saatlerinin okul açılmadan bir süre önce kademeli olarak düzenlenmesini öneriyor. Kaliteli ve yeterli uykunun çocukların dikkat, öğrenme, hafıza ve gün içindeki enerjileri açısından önemli olduğunu vurgulayan Doğan, “Okulun ilk günü uyku düzenini değiştirmek yerine, dönüşü aşamalı gerçekleştirmek daha doğru bir yaklaşım,” diye ekliyor.

2. Beslenme: Çantaya konan kadar evde kurulan düzen de önemli

Okul döneminde çocukların gün içerisindeki beslenme düzeninin de gözden geçirilmesi gerektiğini ifade eden Dr. Murat Doğan, kahvaltının atlanmaması, yeterli sıvı tüketimi ve çeşitli besinlerden oluşan dengeli bir beslenme düzeninin önemine dikkat çekiyor. “Çocukların büyüme ve gelişme döneminde ihtiyaç duyduğu besin öğelerini dengeli biçimde alması, genel sağlıklarının yanı sıra günlük yaşam performansları açısından da önemlidir,” diyen Dr. Murat Doğan, ailelerin tek bir besine veya ürüne odaklanmak yerine çeşitliliği ve dengeli beslenmeyi esas alması gerektiğini belirtiyor.

3. Ekran süresi: Yasaklamak yerine denge kurmak

Yaz döneminde artan ekran süresinin okul dönemine geçişte yeniden düzenlenmesi gerektiğini belirten Doğan, çocukların ekranla ilişkisini yalnızca “yasak” üzerinden değerlendirmek yerine, sağlıklı bir günlük

rutin oluşturma daha işlevsel olduğunu söylüyor. Ekran kullanımının uyku, fiziksel aktivite, yüz yüze sosyal etkileşim ve ders çalışma zamanının önüne geçmemesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Murat Doğan, ailelerin çocuklarıyla birlikte günlük kullanım sınırlarını belirlemesini öneriyor.

4. Hareket: Öğrenmenin de destekçisi

Çocukların okul dışında hareket etmeye ve oyun oynamaya zaman ayırmasının önemine değinen Dr. Murat Doğan, fiziksel aktivitenin çocukların genel sağlığının yanı sıra günlük yaşam rutinlerinin önemli bir parçası olduğunu belirterek, “Çocukların yalnızca masa başında geçirdiği zamanı artırmak, başarıyı artırmanın tek yolu değildir. Oyun, hareket, dinlenme ve öğrenme arasında sağlıklı bir denge kurulmalıdır,” diyor.

5. Duygusal hazırlık unutulmamalı

Okula dönüşün çocuklar açısından yalnızca fiziksel değil, duygusal bir geçiş olduğunu da belirten Dr. Murat Doğan, özellikle yeni bir okula başlayacak veya sınıf değiştirecek çocukların kaygılarının dikkate alınması gerektiğini belirtiyor. Ailelerin çocuklarına sürekli “Bu yıl başarılı olmalısın” mesajı vermek yerine, “Okulda seni neler heyecanlandırıyor?”, “Neler konusunda endişelisin?” gibi açık uçlu sorular yöneltilmesinin çocuğun duygularını ifade etmesine yardımcı olabileceğini belirten Doğan, başarı baskısı yerine güven duygusunun desteklenmesinin önemine dikkat çekiyor.

ÇOCUĞUN GELİŞİM KARNESİNDE EN ÖNEMLİ BAŞLIK: BÜTÜNLÜK

Dr. Murat Doğan, okul öncesi dönemde ailelerin kendilerine şu soruları yöneltebileceğini söylüyor:

- Uyku düzenimiz nasıl?
- Beslenme alışkanlıklarımız dengeli mi?
- Çocuğum yeterince hareket ediyor mu?
- Ekran kullanımı günlük yaşamını etkiliyor mu?
- Dikkatini sürdürebiliyor mu?
- Arkadaşlarıyla ve ailesiyle iletişimi nasıl?
- Okula dönmek konusunda ne hissediyor?

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Doğan, bu soruların bir “sınav” gibi değil, çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya yönelik bir rehber olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurguluyor ve sözlerini şöyle tamamlıyor: “Çocukların gelişimini tek bir ölçüt üzerinden değerlendiremeyiz. Akademik başarı elbette önemli; ancak sağlıklı gelişim fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal boyutları olan bütüncül bir süreçtir. Okula dönüş öncesinde ailelerin çocuklarına yeni hedefler koymadan önce onların mevcut ihtiyaçlarını fark etmesi çok daha değerlidir.” ●

Masa başında geçirilen zamanı artırmak, başarıyı artırmanın tek yolu değil. Oyun, dinlenme ve öğrenme arasında sağlıklı bir denge kurulmalı.

EBEVEYN TUTUMLARI ÇOCUĞUN GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİRİYOR

Çocukların kişilik gelişimi, öz güveni ve yaşamla baş etme becerileri yalnızca bireysel özellikleriyle değil, aile içinde karşılaştıkları tutum ve davranışlarla da şekilleniyor. Ebeveynlerin sevgi, ilgi, sınır ve disiplin konusundaki yaklaşımları, çocukların hem bugününü hem de gelecekteki sosyal ve duygusal yaşamını etkileyebiliyor. Çocuk Gelişimi Programı Öğr. Gör. Nebahat Şen, sağlıklı ebeveynliğin temelinde sevgi ile sınır koyma arasındaki dengenin bulunduğuna dikkat çekerek, farklı ebeveyn tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini değerlendirdi.



SEVGİ KADAR SINIR DA ÇOCUK GELİŞİMİ İÇİN GEREKLİ

Çocuk Gelişimi Programı Öğr. Gör. Nebahat Şen, çocukların kişilik gelişimi ve duygusal dayanıklılığının büyük ölçüde aile içindeki ilişki biçimiyle şekillendiğini belirterek, ebeveyn tutumlarının çocukların öz güveninden sosyal becerilerine kadar birçok gelişim alanını doğrudan etkilediğini söylüyor.

ÇOCUĞUN GELİŞİMİNİN TEMELİ AİLE İÇİNDE ATILIR

Çocukların kişilik yapısı, duygusal dünyası ve sosyal becerilerinin aile içinde kurulan ilişkilerle biçimlendiğini vurgulayan Şen, ebeveyn yaklaşımının çocuğun uzun vadeli gelişim sürecinde belirleyici olduğunu ifade ediyor. "Ebeveynlerin çocuklarına yaklaşım biçimi; öz güven gelişimi, sorumluluk alma, problem çözme becerileri ve duygularla başa çıkma yolları üzerinde doğrudan etkilidir. Bu nedenle ebeveynlik tutumlarını yalnızca günlük davranışlar olarak değil, çocuğun geleceğini şekillendiren bir süreç olarak değerlendirmek gerekir."

DEMOKRATİK TUTUM ÇOCUKLARI GÜÇLENDİRİR

Ebeveyn yaklaşımlarının genel olarak demokratik, otoriter ve aşırı koruyucu tutumlar çerçevesinde ele alındığını belirten Şen, sevgi ile sınırların dengeli biçimde sunulduğu demokratik tutumun çocuk gelişimini desteklediğini söylüyor. Şen, "Demokratik tutumda çocuk kendini değerli hissederken aynı zamanda sınırlarla yaşamayı öğrenir. Çocuğun görüşlerine değer verilmesi ve karar süreçlerine dahil edilmesi, sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlar. Bu ortamda büyüyen çocuklarda genellikle daha yüksek öz güven, sağlıklı sosyal ilişkiler ve güçlü problem çözme becerileri görülür," diyor.

OTORİTER YAKLAŞIM DUYGUSAL BASKI OLUŞTURABİLİR

Otoriter ebeveynlikte kuralların katı olduğunu ve itaatin ön planda tutulduğunu belirten Şen, bu yaklaşımın çocukların duygusal gelişimini olumsuz

etkileyebileceğine dikkat çekiyor. Şen, çocuğun bireysel ihtiyaçlarının geri planda kaldığı ortamlarda hata yapma korkusu, kendini ifade etmekte güçlük ve yoğun onay ihtiyacının ortaya çıkabileceğini de ekliyor. "Disiplin sağlanıyor gibi görünse de içsel denetim çoğu zaman gelişmez," diyor.



ÇOCUK GELİŞİMİ
PROGRAMI ÖĞR. GÖR.
NEBAHAT ŞEN

AŞIRI KORUMA BAĞIMSIZLIĞI GECİKTİRİR

Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumu kısa vadede güvenli bir ortam sunsa da, uzun vadede çocukların bağımsızlık kazanmasını zorlaştırabilir. Çocuk adına sürekli karar verilmesi ve sorunların ebeveyn tarafından çözülmesi, çocuğun kendi başına deneyim kazanmasını engeller. Bu durum kaygıyı artırabilir ve çocukların yeni deneyimlerden kaçınmasına neden olabilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE ANLAYIŞLI YAKLAŞIM ÖNEMLİ

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişiminin şekillendiği en hassas süreçlerden biri olarak kabul ediliyor. Bu dönemde fiziksel değişimlerin yanı sıra yoğun duygusal dalgalanmalar da yaşanabilmektedir. Uzmanlar, baskıcı ve aşırı kontrolcü tutumlar yerine anlayışlı, destekleyici ve iletişime açık bir yaklaşım benimsenmesini öneriyor. Sorunlarını ailesiyle paylaşabilen çocukların ilerleyen yaşamlarında daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabildiği ve topluma daha güçlü bireyler olarak kazandırıldığı biliniyor.

SAĞLIKLI EBEVEYNLİK İÇİN ÖNERİLER

- Çocukların duyguları dikkate alınmalı
- Sınırsız özgürlük sunulmamalı
- Kurallar net ve tutarlı olmalı
- Çocuğun yaşına uygun sorumluluk verilmeli
- Hatalar öğrenme fırsatı olarak görülmeli
- Açık iletişim ortamı oluşturulmalı

Öğr. Gör. Nebahat Şen, ebeveynliğin amacının çocukları tüm zorluklardan korumak değil, yaşayarak baş edebilecek beceriler kazandırmak olduğunu belirterek sözlerini şöyle tamamlıyor: "Çocukların sağlıklı gelişimi için hem güvende hissetmeleri hem de kendi deneyimlerini yaşayarak öğrenmeleri gerekir." ●

Çocuğun görüşlerine değer verilmesi ve karar süreçlerine dahil edilmesi, sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlar.



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için geliştirilen ve sonbahar mevsiminde elinizin altında bulunması gereken ürünleri seçtik.

1



2



● LISTERINE TOTAL CARE DİŞ KORUMASI

Diş fırçalamaya ek olarak kullanıldığında, ağzın 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 ve dişlerin doğal beyazlığını korurken, florür diş minesini güçlendirir.

● DEMİRON KIDS

Demiron Kids, mikroenkapsülasyon teknolojisi ile üretilmiş demir kaynağı içeren günlük beslenme referans değerini karşılamak amacıyla geliştirilmiş, Laktoferrin ve C Vitamini içeriği ile zenginleştirilmiş karadut aromalı takviye edici gıdadır. Demir, normal enerji oluşum metabolizmasına, kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur ve yorgunluğun azaltılmasına destek olur. C vitamini ise demir emilimini artırır ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

3



4



● 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.

● NATURALNEST FUNNY MULTI GUMMIES

C vitamini, çinko, B vitaminleri, A vitamini, E vitamini ve D3 vitamini içeren çiğnenebilir jel formda bir gıda takviyesidir. Portakal ve limon aroması ile lezzetli bir deneyim sunar.

5



6



● SOLGAR HYALURONIC ACID COLLAGEN COMPLEX

Hyaluronik asit insan vücudunda ciltte ve eklem sıvısında doğal olarak bulunur. Kendi hacminden bin kat daha yüksek su tutma özelliğine sahiptir. Ürün içerisinde patentli bir madde olan Biocell Collagen II®, hyaluronik asit, kondroitin sülfat ve C vitamini bulunmaktadır. Kolajenin tipi hidrolize edilmiştir. Tip 2 kolajendir.

● KANZUK PASTİL

Pratik pastil formu ve zencefil-limon aromasıyla keyifli bir kullanım deneyimi sunan ürün, modern ambalaj tasarımıyla da eczane raflarında yerini alıyor.

TÜRKİYE'DE
Dondurulabilir
Likit Saşe Formda
İLK ve TEK

LİKİT SAŞE

COOL
STICK

BUZ GİBİ
DESTEK

DONDUR
KULLAN



NATURALNEST
FUNNY

Multi / Defence

YENİ NESİL
ÇOCUKLARA
YENİ NESİL
DESTEK





EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Balık yağı, folik asit ve sitikolin içeren gıda takviyelerinden, güneş koruyucu ve diş macununa kadar, yeni sezonda ihtiyacınız olacak bu ürünlere bir göz atın.



7



8

7 EASY FISHOIL 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.

8 NATURE'S BOUNTY SAW PALMETTO

Saw Palmetto, Serenoa repens adıyla da bilinen, Kuzey Amerika'nın güneyinde yetişen bir cüce palmiye türüdür. Ürün her kapsülde 450 mg cüce palmiye (Serenoa repens) meyve tozunu içermektedir.

9 SALTRAN DİŞ MACUNU

Kore'nin birinci sınıf gri tuzundan elde edilen özel formülüyle geliştirilen bu diş macunu, diş minesini asitlerin yıpratıcı etkilerine karşı daha dirençli hale getirirken, hassas diş etlerine nazik bir bakım yapar. Ağız içi dengesi korur, plak oluşumunu kontrol altında tutar ve gün boyu süren doğal bir ferahlık sağlar.

10 DALİN CARE STICK GÜNEŞ KREMİ SPF 50+

Yüksek UVA ve UVB korumasını; 3'lü Seramid, Aloe Vera, Niasinamid, Panthenol ve Allantoin içeren formülüyle bir araya getirir. Suya dayanıklı, parfümsüz ve hipoalerjenik yapısıyla yüz ve vücut kullanımına uygundur. Yılın her mevsiminde güneş koruması sağlar. Yenidoğandan itibaren tüm aile için uygundur.

11 DHA+ SİTİKOLİN PS

Gelişim dönemlerine yönelik olarak formüle edilmiş; yüksek saflıkta Omega-3 (DHA ve EPA), Sitikolin, Fosfatidilserin (soya kaynaklı), B grubu vitaminleri (B1, B2, B5, B6 ve B12), Folik Asit ile Vitamin D3 içeren takviye edici gıdadır. Üründe kullanılan balık yağı; temiz ve soğuk sularla yaşayan küçük balıklardan elde edilen, trigliserid formunda yüksek saflıkta balık yağıdır.



9



10



11

WellEssence®

Keşfettiğin sen,
senin
en iyi halin.

Doğanın gücünü bilimle yeniden tanımlıyor,
günlük yaşamın ritmine eşlik ediyoruz.

SAFFR'ACTIV™

Albion
Minerals

TRAACS™



Patentli SAFRAN EKSTRESİ,
Magnezyum Bisglisinat,
P5P ve Metil Folat

Reducose®



Patentli DUT YAPRAĞI EKSTRESİ,
Tarçın Ekstresi ve
Krom Pikolinat



WellEssence®



www.wellessence.com.tr

@wellessence

Reducose® is a trademark of Phynova.
Saffractiv™ is a trademark of Commercial Química Masso SA
Albion™ Minerals and TRAACS™ are trademarks of
Biolchem Corporation or its subsidiaries.

İlaç Değildir
Takviye Edici Gıdadır.



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yorgunluğun azalmasına, sindirim sisteminin ve uyku rutininin düzelmesine destek olan gıda takviyelerinden seçtiklerimiz.

12



13



12 SUPRADYN EXPERT

Yeni Supradyn Expert Magnezyum 5in1 Kapsül, içeriğinde tam 5 farklı magnezyum tuzu içerir ve günlük 250 mg magnezyum sunar. Magnezyum; yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına, normal kas fonksiyonlarına ve sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

13 NUTRAXIN BROMELAIN FORTE

Nutraxin Bromelain Forte; ananastan elde edilen ve proteinleri sindiren enzim olan bromelain (2400 GDU/g), Yeşil çay ekstresi, Krom ve Probiyotik içerir. Krom normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Bu ürün probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

14



15



14 WELLESENCE SAFRAN+

Patentli ve standardize safran ekstresi (Saffr'Activ™), magnezyum bisglisinat, P5P ve metil folat içeren formülüyle modern yaşamın yoğun temposunda duygusal dengeyi desteklemeye ve dengeli bir uyku rutinine katkı sağlamayı amaçlıyor. Magnezyum ve B6 vitamini, sinir sisteminin normal işleyişine ve yorgunluk ile bitkinliğin azalmasına katkıda bulunuyor.

15 WELLCARE SERAMİD KOMPLEKS

Formülünde, buğdaydan elde edilen patentli Ceramides™ fitoseramid bulunan bu ürün seramid, silisyum, resveratrol, biotin, çinko, bakır ve selenyum içeriğiyle cilt, saç ve tırnak ihtiyaçlarını birlikte ele alan bütünsel bir destek sunuyor. Ayrıca, doğal, vegan ve glutensiz özellikleriyle dikkat çekiyor.

KANZUK PASTİL

Ailesinin Yeni Üyesi İle

Tanışın!

Zencefil, Limon ve C Vitamini ile
Yeni Tat, Aynı Köklü Miras.





BİTKİ PARADOKSU MU, SOSYAL MEDYA BALONU MU? DÜNYAYI İKİYE BÖLEN LEKTİN DİYETİ

Son yıllarda sosyal medyada ve çeşitli beslenme platformlarında sıkça gündeme gelen Lektin Diyeti, özellikle kilo verme, şişkinlik, sindirim sorunları ve kronik inflamasyon gibi konularla ilişkilendirilerek dikkat çekiyor. Bir dönem yalnızca belirli çevrelerde konuşulan bu yaklaşım, bugün milyonlarca kişinin merak ettiği beslenme trendlerinden biri haline gelmiş durumda. Peki yıllardır sağlıklı beslenmenin önemli parçaları arasında gösterilen domates, biber, patlıcan, kuru fasulye ve mercimek gibi besinler gerçekten zararlı olabilir mi? Beslenme ve Diyet Uzmanı Uzm. Dyt. Gamze Akbaş İşbilir, lektin diyeti etrafında oluşan tartışmaları bilimsel açıdan değerlendirerek önemli bilgiler paylaştı.



BESLENME VE DİYET UZMANI
UZM. DYT. GAMZE AKBAŞ İŞBİLİR



LEKTİN NEDİR?

Lektinler, birçok bitkisel besinde doğal olarak bulunan protein yapısındaki bileşiklerdir. Bitkilerin kendilerini dış etkenlere karşı koruma mekanizmalarının bir parçası olarak kabul edilirler. Baklagiller, tam tahıllar, domates, biber, patlıcan ve bazı kuruyemişlerde farklı oranlarda bulunabilirler.

Son yıllarda bazı beslenme yaklaşımları, lektinlerin sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini öne sürerken, bilim dünyasında bu görüşlerin ne ölçüde geçerli olduğu tartışılıyor.

TOPLUMUN MERAK ETTİĞİ SORULAR VE KLİNİK YAKLAŞIM

Sosyal mecralarda ve dijital platformlarda sıklıkla karşılaşılan ve hastaların hekimlere en çok yönelttiği sorular, popüler iddialarla biyolojik gerçekler arasındaki makasın ne kadar açıldığını gözler önüne seriyor.

• “Domates, biber, patlıcan ve fasulye gerçekten bizi zehirliyor mu?”

Uzm. Dyt. Gamze Akbaş İşbilir: “Yaz aylarında sofralarımızın vazgeçilmezi olan domates, biber, patlıcan gibi patlıcangiller ailesiyle kuru fasulye, mercimek gibi geleneksel baklagiller son dönemde bir ithamla karşı karşıya

Lektin içeren besinleri tamamen hayatımızdan çıkarmak yerine, doğru pişirme yöntemlerine dikkat edelim.

kaldı. Bitkilerin kendilerini dış zararlılardan korumak için ürettiği bir savunma proteini olan lektin, çiğ veya yetersiz pişmiş olarak tüketildiğinde sindirim sisteminde geçici rahatsızlıklara yol açabilir. Ancak bu durum, söz konusu besinlerin doğrudan ‘zehir’ veya ‘düşman’ ilan edilmesini gerektirmez. Doğru hazırlama yöntemleriyle bu risk tamamen ortadan kalkar.”

• “Kilo veremememin veya sürekli şişkinlik yaşamamın tek sebebi lektin olabilir mi?”

Uzm. Dyt. Gamze Akbaş İşbilir: “Klasik beslenme programlarıyla hedeflediği ağırlık kaybına ulaşamayan ya da kronik gaz, ödem ve hazımsızlık yakınmaları olan bireyler, popüler akımların etkisiyle suçluyu lektin proteininde aramaktadır. Kilo yönetimi; hormonal denge,

metabolik hız, günlük aktivite, uyku düzeni ve genel makro-mikro besin öğelerinin dağılımı gibi çok fonksiyonlu bir denklemdir. Şişkinliğin sebebi lektinden ziyade lif hassasiyeti, yanlış pişirme tekniği veya altta yatan fonksiyonel bir bağırsak problemi olabilir. Tek bir protein grubunu suçlamak bilimsel temelden uzaktır.”

• **“Lektinleri besinlerden tamamen arındırmak mutfakta mümkün müdür?”**

Uzm. Dyt. Gamze Akbaş İşbilir: “Bu besinleri beslenme örüntüsünden tamamen çıkarmak yerine, geleneksel mutfak kültürümüzde zaten var olan yöntemleri uygulamak yeterlidir. Doğru tekniklerle besinlerdeki aktif lektin seviyesini sıfıra yakın düzeylere indirmek ve güvenle tüketmek kesinlikle mümkündür.”

BİLİM DÜNYASI NE SÖYLÜYOR?

Lektin diyeti üzerine yapılan tartışmaların önemli bir kısmı laboratuvar ve hayvan çalışmaları üzerinden şekilleniyor. Ancak insanlarda gerçekleştirilen geniş kapsamlı araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşılıyor.

Baklagiller, tam tahıllar ve kuruyemişler gibi lektin içeren besinlerin düzenli tüketildiği toplumlarda kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet ve obezite oranlarının daha düşük olabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Aynı zamanda bu besinlerin yüksek lif içerikleri sayesinde bağırsak mikrobiyotasını destekleyebildiği ve sindirim sistemi sağlığı açısından önemli katkılar sağlayabildiği de bildirilmektedir.

Bu nedenle günümüzde birçok beslenme uzmanı, lektin içeren besinlerin tamamen yasaklanmasından ziyade, doğru hazırlanma ve pişirme yöntemlerinin önemine dikkat çekiyor.

SAĞLIKLI BESLENME İÇİN GELENEKSEL YÖNTEMLER

Sağlıklı besinleri yaşam tarzından tamamen uzaklaştırmak yerine, biyokimyasal olarak lektini inaktif hale getiren geleneksel tekniklerin mutfaka entegre edilmesi en rasyonel yaklaşımdır:

• **Doğru Islatma ve Su Değişimi:**

Kuru baklagillerin pişirilmeden önce en az 8 ila 12 saat boyunca oda sıcaklığında suda bekletilmesi, suda çözünebilen lektinlerin büyük bir kısmının suya geçmesini sağlar. Islatma suyunun dökülmesi ve besinin temiz suyla pişirilmesi, serbest lektin miktarını önemli ölçüde azaltır.

• **Yüksek Isıda ve Basıncıta Pişirme:**

Lektinler, yapısal olarak ısıya karşı dayanıksız proteinlerdir. Örneğin, özellikle çiğ kırmızı fasulyede

Baklagiller, tam tahıllar ve kuruyemişler gibi lektin içeren besinler tüketildiğinde kalp-damar hastalıkları ve tip-2 diyabet oranları düşüyor.

yüksek oranda bulunan ve akut gastrointestinal toksisiteye neden olabilen phytohemagglutinin maddesi, 100°C sıcaklıkta en az 30 dakika kaynatıldığında veya düdüklü tencere gibi yüksek basınçlı pişirme cihazlarında işleme tabi tutulduğunda tamamen denatüre olarak etkisiz hale gelebilir.

• **Fermantasyon ve Filizlendirme:**

Geleneksel ekşi maya fermantasyonu süreçleri veya baklagillerin/tahılların filizlendirilerek tüketilmesi, bitkideki enzimatik aktiviteleri başlatır. Bu biyolojik süreç, lektinleri ve diğer anti-besinleri parçalayarak besinin sindirilebilirliğini maksimum seviyeye çıkarırken aktif lektin içeriğini azaltır.

HERKES LEKTİN DİYETİ YAPMALI MI?

Uzmanlar, sağlıklı bireylerin yalnızca popüler olduğu için herhangi bir besin grubunu tamamen hayatından çıkarmasını önermiyor. Beslenme planları; yaş, sağlık durumu, mevcut hastalıklar, sindirim sistemi şikayetleri ve bireysel gereksinimler dikkate alınarak kişiye özel oluşturulmalıdır. Özellikle kronik hastalığı bulunan veya özel diyet uygulaması gereken bireylerin beslenme değişiklikleri uzman değerlendirmesiyle planlanmalıdır.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Uzm. Dyt. Gamze Akbaş İşbilir, konuyla ilgili değerlendirmesini şu sözlerle tamamlıyor:

“Günümüzde beslenme alanında çok sayıda trend ortaya çıkıyor. Ancak bilimsel veriler değerlendirildiğinde, domates, biber, baklagiller ve tam tahıllar gibi besinlerin sağlıklı bireylerin beslenme düzeninde önemli bir yere sahip olduğu görülüyor. Herkes için bu grup besinleri tamamen beslenmeden çıkartmak yerine, herhangi bir eliminasyona girilecekse bile, kişiye özgü değerlendirme yapılması, doğru hazırlama yöntemlerinin öğrenilmesi ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi daha sürdürülebilir bir yaklaşım olacaktır.” ●

NATURE'S BOUNTY®

**450 MG CÜCE PALMIYE
MEYVE TOZU
SAW PALMETTO**



**şimdi
ECZANELERDE!**

BESLENME BİLİMİNDE YAĞLARA BAKIŞ DEĞİŞİYOR: ÇALIŞMALARIN ODAĞINDA ARTIK YAĞ ASİTLERİ VAR

Beslenme dünyasında uzun yıllar boyunca yağlar “iyi” ve “kötü” olarak sınıflandırıldı. Ancak son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar, yağların sağlık üzerindeki etkilerinin yalnızca kaynağına göre değerlendirilemeyeceğini ortaya koyuyor. Uzmanlara göre bugün artık önemli olan yalnızca bir yağın bitkisel ya da hayvansal olması değil, içerdiği yağ asidi profili, kullanım şekli ve yüksek sıcaklık karşısındaki yapısal dayanıklılığı.

Türkiye’de zeytinyağı, ayçiçek yağı, fındık yağı, keten tohumu yağı, Hindistan cevizi yağı ve palm yağı gibi yağlar hem günlük beslenmede hem de gıda üretiminde önemli bir yere sahip. Bu nedenle yağlara ilişkin tartışmalar da giderek daha çok boyutlu hale geliyor. Her yağın kendine özgü doğal bileşimi bulunuyor ve hem vücutta hem de pişirme süreçlerinde farklı davranışlar gösteriyor. Yağlar; doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerini farklı oranlarda içeriyor ve bu farklılık yalnızca besin değerini değil, aynı zamanda oksidatif stabiliteyi ve metabolik etkileri de doğrudan etkiliyor.

Biyomedikal Mühendisliği Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ceren Türkcan, sosyal medyada hızla yayılan yanlış bilgilerin tüketiciler açısından kafa karışıklığı yarattığını belirterek, bilimsel verilerle desteklenen dengeli ve sürdürülebilir beslenme yaklaşımlarının önemine dikkat çekiyor.

Türkcan, özellikle çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağların yüksek sıcaklıklara karşı daha hassas olabileceğini vurguluyor. Isı, ışık ve oksijene maruz kalan bazı yağlarda oksidatif bozulma meydana gelebileceği; bunun da inflamasyon ve kardiyovasküler sağlıkla ilişkili süreçlerle bağlantılı olabileceği belirtiliyor. Bu nedenle günümüzde yalnızca “hangi yağın tüketildiği” değil, yağın hangi koşullarda kullanıldığı da önemli bir değerlendirme kriteri haline geliyor.

Türkcan, yağların değerlendirilmesinde artık daha bütüncül bir yaklaşım gerektiğini belirterek şunları söylüyor: “Beslenme biliminde artık tek bir yağı yalnızca ‘sağlıklı’ ya da ‘sağlıksız’ olarak sınıflandırmak yeterli değil. Her yağın farklı bir yağ asidi profili,

oksidatif stabilitesi ve kullanım özelliği bulunuyor.

Örneğin çoklu doymamış yağ asitleri açısından zengin yağlar beslenme açısından önemli faydalar sunabiliyor. Ancak bu yağlar yüksek sıcaklıklarda daha hızlı yapısal değişime uğrayabiliyor. Buna karşılık, farklı yağ asidi profiline sahip bazı yağlar ise yüksek ısıya maruz kaldığında yapısını daha iyi koruyabiliyor.”

Palm yağı ise yağ asidi bileşiminin neden önemli olduğunu gösteren faydalı örneklerden biri. Ağırıklı olarak çoklu doymamış yağ içeren yağların aksine palm yağı, doymuş ve doymamış yağ asitlerini daha dengeli oranlarda içeriyor. Palm yağındaki temel doymuş yağ asidi palmitik asit olurken, başlıca tekli doymamış yağ asidi oleik asit olarak öne çıkıyor. Çoklu doymamış linoleik asit oranı ise görece daha düşük seviyelerde bulunuyor. Bu yapı, palm yağının özellikle yüksek sıcaklık dayanıklılığı ve gıda üretimindeki fonksiyonel özellikleri açısından diğer bazı yağlardan farklı davranmasını açıklıyor.

Uzmanlar, günlük yaşamda daha sağlıklı tercihler yapılabilmesi için tüketicilerin yalnızca hangi yağı kullandıklarına değil; ne kadar kullandıklarına ve genel beslenme düzenleri içerisindeki yerine de dikkat etmeleri gerektiğini belirtiyor. Denge, çeşitlilik ve bilimsel verilere dayalı yaklaşım sayesinde tüketicilerin, çevrimiçi platformlarda yayılan yanıltıcı bilgilerden uzak durarak daha bilinçli kararlar verebileceği ifade ediliyor. ●



BIYOMEDİKAL
MÜHENDİSLİĞİ
ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR.
CEREN TÜRKCAN

**Günümüzde, yalnızca
hangi yağın tüketildiği
değil, yağın hangi
koşullarda, ne
miktar da ve hangi
pişirme yöntemleriyle
kullanıldığı da sağlıklı
beslenme açısından
önemli.**



SONBAHARDA ÇOCUKLARIN BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLÜ TUTMANIN YOLLARI

Sonbaharla birlikte okulların açılması, havaların bir soğuyup bir ısınması ve kapalı alanlarda geçirilen sürenin artması derken, çocuklarda enfeksiyonların ve alerjik hastalıkların sıklığında artış yaşanıyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Manolya Hüma Şanlı, çocuklarda bağışıklık sistemini güçlendirmenin etkili yollarını anlatıyor.



ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI UZMANI
DR. MANOLYA HÜMA ŞANLI



Zayıflayan bağışıklık sistemi ateş, öksürük, hapsirik, burun akıntısı, bulantı, kusma ve ishal gibi viral ve bakteriyel enfeksiyonlara kolaylıkla davetiye çıkarıyor. Ancak bağışıklık sistemini; günlük yaşantıda alınacak bazı basit önlemlerle güçlendirmek mümkün.

• **Maske takmak**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Manolya Hüma Şanlı, son dönemde influenza ve covid gibi kış enfeksiyonlarının bulaşma ihtimalinin fazla olduğu toplu taşıma koşullarında öncelikli olacak şekilde düzgün maske kullanımının önemini hatırlatıyor: "Hiijyenik maske kullanımının, üst solunum yolu enfeksiyonlarının bulaş riskini ciddi oranda azalttığı su götürmez bir gerçektir."

• **Yeterli ve kaliteli uyumak**

Yapılan çalışmalar; saat 22.00-02.00 arasında derin uykuda olmanın, çocuklarda büyüme, gelişme ve bağışıklık sistemi için büyük önem taşıdığını ortaya koyuyor. Yaşa göre değişmekle birlikte çocukların 9-12 saat uyuması önerilir. Özellikle karanlıkta, gece uykularında oluşan melatonin, antioksidan özelliğı ile vücuttaki bakteri ve toksinlerle savaşıır, vücutta doku iyileşme hızını artırır.

• **Bol su içmek**

Yeterli su tüketimi; zararlı toksinleri vücuttan atarken, cilt, solunum sistemi, mide, bağırsaklar, böbrekler ve kalp-damar sağlığı başta olmak üzere vücudumuzun tüm fonksiyonları için büyük önem taşır. Yetersiz su tüketimi; eklem ağrıları, öksürük, kabızlık, idrar yolu enfeksiyonu, tansiyon düşüklüğü, baş ağrısı ve halsizlik gibi bir çok soruna yol açabilir.

• **Hiijyene dikkat etmek**

El ve yüz yıkamak, dış fırçalamak, duş almak, ayak hiijyenine dikkat etmek çok önemlidir. Özellikle yemek öncesi ve tuvalet sonrası elleri iyice yıkamak enfeksiyonlardan korunmada temel kuraldır. Temiz hava almak ve özellikle sigara dumanından kaçınmak da çocukların bağışıklık sistemi için büyük önem taşımaktadır.

• **Stresi yönetmeyi öğrenmek**

Dr. Şanlı, günümüzde çocuklarda yaygınlaşan aşırı stresin, bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyonlara kolay yakalanmaya ve iyileşmenin gecikmesine neden olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Stres, aynı zamanda alerjik hastalıkları artırır, mide ve bağırsak sistemini bozar, uyku bozukluğına neden olarak büyüme hormonu ile tiroid hormonunun çalışma dengesini

bozar. Kalp hızını artırarak hipertansiyona zemin hazırlar. Çocuklarla yapılan etkinlikler, aile içi pozitif iletişim, arkadaş ilişkilerinin iyileştirilmesi, stresi yönetmeyi öğrenmesi bağışıklık sistemini güçlendirir."

• **Düzenli egzersiz yapmak**

Düzenli egzersiz, kan dolaşımını artırarak solunum ve dolaşım sisteminin daha etkin çalışmasını, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar. Çocuklar için günlük 1 saat fiziksel aktivite önerilir. Yürüyüş, koşu, bisiklete binme, yüzme veya açık havada oyun gibi aktiviteler çok faydalıdır. Egzersiz alışkanlığı kazanmak, çocukların zihinsel sağlığını da destekler.

• **Aşılarını düzenli yaptırmak**

Dr. Şanlı, çocukları sadece hastalandığında değil, sağlıklı oldukları dönemde de çocuk doktoru kontrollerine götürmek gerektiğinin altını çiziyor. "Rutin aşılar ihmal edilmemeli, doktorunun önerdiği özel aşı dediğimiz diğer aşılarla beraber; özellikle her yıl yenilenen grip aşısını geciktirmeden yaptıırıp sağlıklı bir bağışıklık sisteminin oluşması için ilk adım atılmalı. Aşılar, bağışıklık sistemini mikropkara karşı önceden hazırlayarak en güçlü korumayı sağlar."

• **Gereksiz antibiyotikten kaçınmak**

Gereksiz antibiyotik kullanımı düzgün bağışıklık sistemini çöktirir, yararlı hücre rezervini yok edip zararlı bakterilerin çoğalmasına, vücut direncinin düşmesine neden olur ve ek hastalıklara davetiye çıkarır. Grip ve nezle gibi virüs enfeksiyonlarının tedavisinde antibiyotik fayda sağlamaz. Bu nedenle doktorunuz gerekli görmedikçe antibiyotik kullanmayın.

• **Dengeli ve sağlıklı beslenmesini sağlamak**

Dengeli ve sağlıklı beslenme bağışıklık hücrelerinin gelişimini destekler; besinlerden sağlanabilecek protein, demir, çinko, A, C, D ve E vitaminleri ve mineraller bağışıklık hücrelerinin üretimi ve işlevi için gereklidir. Büyüme ve bağışıklık için son derece kıymetli olan Omega-3 zengini gıdalar ve fermente ürünler de sofrada mutlaka yerini almalıdır. Şekerli ve işlenmiş gıdalar bağışıklığı baskılar, aşırı şeker ve trans yağ içeren besinler iltihaplanmayı artırır, normal bağışıklık yanıtını bozar, bu da hastalıklara yatkınlığı artırır. Tek tip beslenen (örneğin sadece makarna, fast food yiyen) çocuklarda vitamin eksiklikleri görülür ve bu da soğuk algınlığı, grip, zatürre gibi enfeksiyonlara karşı direnci azaltır. ●



Tatlı sevenler için sağlıklı ve doyurucu bir öneri

Malzemeler: (Bir porsiyon için)

- 4 yemek kaşığı ince yulaf ezmesi
- Yaklaşık 50 ml espresso veya şekerli filtre kahve
- 4 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı labne
- 1 tatlı kaşığı bal
- Birkaç damla vanilya özütü
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1-2 kare bitter çikolata
- Üzeri için birkaç adet frambuaz veya çilek



**DİYETİSYEN VE ŞEF
NUR SENA ERGÜN**

Tatlı Krizine Sağlıklı ve Lezzetli Bir Alternatif: Fit Tiramisu

Siz de gün içinde 'acaba nasıl bir tatlı yesem' diye düşünenlerden misiniz? Diyetisyen ve şef Nur Sena Ergün tam size göre harika bir tarif hazırladı.

"Bütün gün çok güzel besleniyorum ama akşam olunca kendimi tatlı yerken buluyorum."

Bu cümleyi danışanlarımdan oldukça sık duyuyorum. Tatlı isteği çoğu zaman bir anda ortaya çıkmış gibi görünse de bedenimiz aslında gün boyunca yaşadığımız açlığa, yorgunluğa ve strese cevap veriyor olabilir.

Güne yetersiz bir kahvaltıyla başlamak, öğün atlamak, uzun saatler aç kalmak veya gün içinde yeterli protein ve lif tüketmemek, özellikle akşam saatlerinde tatlı isteğini artırabilir. Bu nedenle tatlıyı tamamen hayatımızdan çıkarmak yerine, sevdiğimiz lezzetleri daha dengeli ve sağlıklı içeriklerle yeniden yorumlamayı tercih ediyorum.

Hazırlanışı ve Uygulanışı:

İlk olarak kahveyi hazırlayın ve soğumaya bırakın. İnce yulaf ezmesini bir kâseye alın, üzerine soğuyan kahveyi ekleyin ve kahveyi çekmesi için birkaç dakika bekletin. Başka bir kâsede süzme yoğurt, labne, bal ve vanilyayı pürüzsüz, kremi bir kıvam alıncaya kadar karıştırın. Servis bardağının tabanına kahveli yulaf karışımının yarısını yerleştirin. Üzerine yoğurtlu kremanın yarısını yayın. Kalan yulaf ve kremayla aynı işlemi tekrarlayarak iki kat oluşturun. Son olarak üzerine kakao eleyin ve bitter çikolata rendeleyin. Dilerseniz frambuaz veya çilekle süsleyebilirsiniz. Hemen tüketebileceğiniz gibi, daha yoğun bir tiramisu kıvamı elde etmek için buzdolabında 15-20 dakika dinlendirebilirsiniz.

Argivit® ATİ_{plus}

**YÜKSEK PROTEİN
VİTAMİN VE MİNERALLİ
İÇECEK TOZU**



Good Life Protein

Hayatına **1** Değer Kat



25 GR | WHEY PROTEİN

COGNIGRAPE™

SİTİKOLİN

KREATİN

VİTAMİN VE MİNERALLER

Protein kas kütlesinin artışına ve korunmasına katkıda bulunur.

Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

**Cognigrape™, üzüm ekstresi içeren tescilli bir hammaddedir.*



PHARMETIC SEÇTİ

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



- ❶ **M FORMULATIONS ANTI-PUFFINESS EYE SERUM** GÖZ ÇEVRESİ İÇİN ÖZEL OLARAK FORMÜLE EDİLMİŞ BU SERUM, İÇERİĞİNDEKİ B-SHAPE (KIRMIZI ALG) VE SEDİR ÖZÜ SAYESİNDE GÖZ ALTINDAKİ ŞİŞLİK VE KOYU HALKA GÖRÜNÜMÜNÜ HAFİFLETMEYE YARDIMCI OLUYOR. MAKRO VE MİKRO HYALURONİK ASİT NEM DESTEĞİ SUNARAK İNCE ÇİZGİLERİN GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTIYOR.
- ❷ **BIODERMA SEBIUM KERATO+COVER** AHA, BHA VE SALİSİLİK ASİT İÇEREN BU RENKLİ NEMLENDİRİCİ BAKIM KREMİ, CİLDİN SEBUM DENGESİNİN DÜZENLENMESİNİ YARDIMCI OLURKEN MATLAŞTIRICI ETKİ GÖSTERİR VE CİLDİ PÜRÜZSÜZLEŞTİRİR. FLUIDACTIV™ TEKNOLOJİSİ SAYESİNDE CİLDİN SEBUM DENGESİNİN KORUNMASINA DESTEK OLURKEN AKNE, SİVLCE LEKESİ VE SİYAH NOKTA OLUŞUMUNU VE TEKRARINI ÖNLEMeye YARDIMCI OLUR. ❸ **LA ROCHE POSAY EFFACLAR SUPRAMOLECULAR** GÖZENEK VE YAĞLANMA KARŞITI BU YÜZ TEMİZLEME JELİ, İÇERDİĞİ ÇİNKO İLE CİLTTEKİ FAZLA SEBUMU TEMİZLEMeye YARDIMCI OLURKEN PARLAMAYI DA AZALTIYOR. SALİSİLİK ASİT SAYESİNDE GÖZENEKLERİ ARINDIRIYOR. ❹ **AVENE ANTIROUGEURS ROSAMED SPF 50+** KIZARIKLığA EĞİLİMLİ HASSAS CİLTLER İÇİN GELİŞTİRİLEN BU KREM, İÇERDİĞİ ANGIOPAISINETM PATENTİ SAYESİNDE KIZARIKLİK GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTIYOR. TRIASORB™ PATENTİ İLE UVB, UVA VE MAVİ IŞIK KARŞITI ETKİ SUNUYOR, CİLDİ ANINDA YATIŞTIRIYOR VE 24 SAAT BOYUNCA NEMLENDİRİYOR. ❺ **MEDIK8 TOTAL MOISTURE DAILY CLEANSING GEL** CİLDİ TAHRİŞ ETMEDEN, NEMİNİ KORUYARAK, MAKYAJI, GÜNEŞ KORUYUCUYU VE GÜNLÜK KİRLERİ ETKİLİ BİR ŞEKİLDE TEMİZLEYEN BU ÜRÜN, İPEKSİ JEL DOKUYA SAHİP.

Demiron® LF

DEMİR AİLEMİZ

Her Formunda Aynı Özen

*Demirin Laktoferrin ve
C Vitamini ile yolculuğu*



cnrilac.com.tr

Demir kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur.*

*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği
İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

CNR
Tıbbi Ürünler İlaç San. Tic. A.Ş.

PHARMETIC SEÇTİ

Bu sayfada hem saç sağlığınıza iyi gelecek bakım ürünlerine hem de cildinizin daha genç görünmesine destek olacak ürünlere yer verdik.



❶ **TAB VITAMINS SHINE RESVERATROL SHOTS** LİKİT SAŞE FORMUNDAKİ BU ÜRÜN, İÇERDİĞİ RESVERATROL, ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ EKSTRESİ, HYALURONİK ASİT, KUERSETİN VE NİASİN (B3 VİTAMİNİ) İLE HÜCRE SAĞLIĞINI DESTEKLİYOR VE YAŞLANMA KARŞITI ETKİ SAĞLIYOR. KUERSETİN, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİRKEN ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ EKSTRESİ ANTIOKSİDAN ÖZELLİĞİYLE CİLT SAĞLIĞINI KORUYOR. ❷ **CAUDALIE ANTI-HAIR LOSS SERUM** PATENTLİ VINEOXYL MOLEKÜLÜ İÇEREN BU SERUM SAÇ DÖKÜLMESİNİN AZALMASINA DESTEK OLUYOR. ANTIOKSİDAN ÖZELLİKLERİYLE SAÇ DERİSİNİN BÜTÜNLÜĞÜNÜ KORURKEN SAÇIN İNCELMESİNİ DE ÖNLÜYOR. ❸ **NUXE HAIR & SKIN SENSUAL ERA GOLD** PORTAKAL ÇİÇEĞİ, MANOLYA VE VANİLYA NOTALARINDAN OLUŞAN BU SAÇ VE VÜCUT MİSTİ, CİLDE VE SAÇLARA HAFİF BİR İŞİLTİ KATARKEN GÜNEŞTEN İLHAM ALAN HOŞ BİR KOKU BIRAKIYOR. ❹ **TRUBABY DIAPER BALM** HASSAS VE TAHRİŞ OLMUŞ BEBEK CİLDİ İÇİN ÖZEL OLARAK GELİŞTİRİLEN BU KREM, AYÇİÇEĞİ VE ZEYTİN YAĞI İLE CİLDİ BESLEMeye VE DOĞAL NEM BARIYERİNİ DESTEKLEMeye YARDIMCI OLURKEN SHEA YAĞI VE BALMUMU İLE CİLT YÜZEYİNDE NEFES ALABİLEN KORUYUCU BİR TABAKA OLUŞTURARAK SÜRTÜNMEYE KARŞI CİLDİ KORUR. ÇAY AĞACI VE LAVANTA YAĞI DA KIZARIKLIK GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTMAYA VE CİLDİ RAHATLATMAYA YARDIMCI OLUR. ❺ **NBT LIFE BROMELAIN PLUS CR** BROMELAIN, HİDROKSİPROPİL METİL SELÜLOZ, KROM VE SİLİKON DİOKSİT İÇEREN BU ÜRÜN ÖDEM SÖKTÜRÜCÜ ÖZELLİĞİYLE ÖNE ÇIKIYOR. KİLO KONTROLÜ, SELÜLİT VE LİPOÖDEM PROBLEMLERİNE ÇÖZÜM SAĞLAMAYA YARDIMCI OLUYOR.

SMARTUP DHA+ ARTIK CNR DHA+ SİTİKOLİN PS



Balık Yağı

Sitikolin

Fosfatidilserin

B Vitaminleri

D Vitamini

Folik Asit



cnrilac.com.tr



CNR DHA + Sitikolin PS Balık Yağı, Sitikolin, Fosfatidilserin, B Vitaminleri, D Vitamini ve Folik Asit İçeren Takviye Edici Gıda

*İlaç değildir Takviye edici gıdadır.



BAĞ BOZUMU: BEREKETİN, EMEĞİN VE KÜLTÜRÜN MEVSİMİ

Bağ bozumu, üzümün olgunlaşarak bağlardan toplanmaya başladığı hasat dönemidir. Ancak Türkiye’de bağ bozumu yalnızca tarımsal bir faaliyet değildir. Yüzyıllar boyunca Anadolu’nun farklı bölgelerinde üzüm; sofranın, pekmezin, pestilin, kuru üzümün, şıranın ve şarabın temel hammaddelerinden biri olmuş, bağcılık da köklü bir kültür oluşturmuştur. Bu nedenle bağ bozumu, doğayla insan emeğinin buluştuğu önemli mevsimsel geleneklerden biri olarak kabul edilir.



Türkiye, iklim ve toprak çeşitliliği sayesinde çok farklı üzüm çeşitlerinin yetiştirilebildiği ülkelerden biridir. Tarım ve Orman Bakanlığı'nın bağcılık kaynaklarında Ege Bölgesi bağ alanı ve üzüm üretimi bakımından öne çıkarken, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu da önemli bağcılık merkezleri arasında yer alır.

BAĞ BOZUMU NE ZAMAN YAPILIR?

Hasat dönemi, yaz sonu ile sonbahar aylarına denk gelir. Üzümün çeşidi, yetiştirildiği bölgenin rakımı, sıcaklıkları, yağış durumu, toprağın özellikleri ve üzümün kullanım amacı hasat zamanını değiştirebilir. Bazı üzüm çeşitleri daha erken toplanırken, geç olgunlaşan üzümler sonbaharın ilerleyen dönemlerine kadar bağda kalabilir.

BAĞ BOZUMU NASIL YAPILIR?

Bağ bozumu öncesinde üretici, üzümlerin yeterli olgunluğa erişip erişmediğini kontrol eder. Üzümün rengi, tadı, aroması ve kullanım amacı değerlendirilir. Özellikle şaraplık üzümlerde şeker-asit dengesi gibi teknik ölçümler de hasat zamanının belirlenmesinde önem taşır. Sabahın erken saatlerinde toplanan üzümler kullanım amaçlarına göre farklı şekillerde değerlendirilir.

- **Sofralık üzüm:** Taze olarak tüketilir ve pazarlara gönderilir.
- **Kuru üzüm:** Özellikle Ege Bölgesi'nde önemli bir üretim alanıdır. Üzümler kurutularak uzun süre saklanabilir.
- **Pekmez:** Üzüm suyunun çeşitli işlemlerden geçirilip yoğunlaştırılmasıyla elde edilir. Anadolu mutfağında çok eski bir yere sahiptir.
- **Üzüm suyu ve şıra:** Taze üzümden elde edilen geleneksel içecekler arasında yer alır.
- **Pestil ve benzeri ürünler:** Özellikle üzümün bol yetiştiği Anadolu bölgelerinde geleneksel yöntemlerle hazırlanır.
- **Şarap:** Şaraplık üzümler bağ bozumu sonrasında ezme ve fermentasyon gibi işlemlerden geçirilerek değerlendirilir.

TÜRKİYE'NİN ÖNEMLİ BAĞCILIK BÖLGELERİ

Ege Bölgesi

Ege, Türkiye'nin en önemli üzüm üretim merkezidir. Özellikle, Manisa, Denizli ve İzmir çevresindeki bağlar büyük önem taşır. Manisa, özellikle sofralık ve kurutmalık üzüm üretimiyle öne çıkar. Sultani çekirdeksiz üzüm, bölgenin en tanınmış ürünlerinden biridir. Denizli'nin çeşitli ilçelerinde de hem sofralık hem de şıralık ve şaraplık üzüm yetiştirilir. İzmir çevresinde, özellikle Urla'da ise şaraplık üzüm yetiştiriciliği önemli bir yere sahiptir. Ege'deki bağ bozumu, sıcak yazların ardından bağların hareketlendiği ve köylerde hasat telaşının başladığı bir dönemdir.

Akdeniz Bölgesi

Akdeniz Bölgesi, özellikle "erkenci üzüm çeşitleri" ile bilinir. İklimin elverişli olması sayesinde bazı çeşitlerde Türkiye'nin diğer bölgelerine göre daha erken ürün alınabilir. Bu durum bağ bozumu döneminin bölgeden bölgeye ne kadar değiştiğini gösterir.

Güneydoğu Anadolu

Güneydoğu Anadolu, Türkiye'nin çok eski bağcılık geleneklerine sahip bölgelerinden biridir.



Diyarbakır, Gaziantep, Mardin, Kilis ve Adıyaman çevresinde bağcılık önemli bir ekonomik ve kültürel faaliyettir. Bu bölgede yetiştirilen üzümler sofralık tüketimin yanı sıra kurutmalık, pekmezlik ve şaraplık olarak da değerlendirilebilir. Özellikle Diyarbakır'ın Boğazkere üzümü bölgenin karakteristik çeşitlerinden biridir.

Marmara ve Trakya

Marmara Bölgesi'nin özellikle Trakya kesiminde şaraplık üzüm yetiştiriciliği önemlidir. Tekirdağ ve Edirne çevresinde bağcılık, hem tarımsal üretim hem de bölgenin gastronomi ve şarap kültürü açısından dikkat çeker. Trakya'daki bağ bozumu, yalnızca üzüm hasadını değil, bölgesel şarap kültürünün de önemli bir aşamasını oluşturur.

BAĞ BOZUMU BİR KÜLTÜR GELENEĞİDİR

Bağ bozumu, Anadolu'da yalnızca "üzüm toplama zamanı" anlamına gelmez. Hasat, aynı zamanda emeğin karşılığını alma ve bereketi paylaşma düşüncesiyle ilişkilendirilir. Bağlarda aile bireylerinin ve komşuların bir araya gelmesi, birlikte çalışması ve hasat sonrasında elde edilen ürünün değerlendirilmesi, bağ bozumu etrafında sosyal bir kültür oluşmasını sağlar.

Günümüzde de bazı bölgelerde bağ bozumu şenlikleri düzenlenir. Bu etkinliklerde ziyaretçiler bağlara götürülerek üzüm hasadına katılır; üzüm ürünleri, yöresel yemekler ve bölgesel kültür tanıtılır.

ADA BULUŞMALARI: BAĞ, CAZ, BALIK

Ağustos ortasında başlayıp Eylül ortasına kadar devam eden bağ bozumu festivali, ardından düzenlenen caz festivaliyle birleşerek Bozcaada'da benzersiz bir atmosfer yaratıyor. Şarap ve gün batımı denince akla ilk gelen duraklardan biri olan Bozcaada'da, ikonik taş otellerde konaklayabilir; yöresel bir kahvaltının ardından Ayazma Plajı'nda denizin tadını çıkarabilirsiniz.

Avşa adasında bağcılık, balıkçılık, kültür ve gastronomiyi sürdürülebilir bir turizm modeli olarak hayata geçirmeyi hedefleyen "Bir Başkadır Avşa" etkinliği, Türkiye'nin ilk coğrafi işaretli ada üzümü olan ada karasının onuruna düzenleniyor.

EGE RİTÜELLERİ: İZMİR VE DENİZLİ

Ege Bölgesi'nde üzüm hasat festivallerine İzmir ve Denizli ev sahipliği yapıyor. Eylül'ün ilk haftasında başlayıp ay ortasına kadar süren etkinlikler, doğa ve kültür meraklılarına keyifli bir deneyim fırsatı sunuyor. Doğa, tarih, kültür ve turizminin iç içe

geçtiği Denizli, aynı zamanda üzüm bağlarıyla öne çıkıyor. Pamukkale Travertenleri'nde şifalı sulara dinlendikten sonra yakınlardaki antik kent Laodikeia'yı keşfe çıkabilirsiniz. Dilerseniz deniz keyfi, dilerseniz kültürel keşifler yapabilirsiniz.

ORTA ANADOLU'DA BAĞ ROTASI: ÜRGÜP

Dünyanın en popüler turistik cazibe merkezlerinden olan Ürgüp doğal güzelliklerinin yanı sıra üzüm bağları ile dikkat çekiyor. Şarap tadım rotalarında yer alan Ürgüp'te, bağ bozumu festivali Eylül ayının ilk hafta sonunda düzenleniyor. Masalsı şehirde yerel şarap üreticilerinin düzenlediği şarap tadımlarına katılabilir, gün doğumunu sıcak hava balonlarıyla gökyüzünden izleyerek unutulmaz bir deneyim yaşayabilirsiniz.

BAĞ BOZUMU VE ANADOLU'NUN TARİHî MİRASI

Asma, Anadolu coğrafyasının farklı iklimlerine uyum sağlayabilmesi nedeniyle yüzyıllar boyunca tarımsal hayatın önemli bir parçası olmuştur. Üzümün kolay taşınabilmesi, kurutulabilmesi ve farklı ürünlere dönüştürülebilmesi de onu değerli bir tarım ürünü hâline getirmiştir.

Bu tarihsel birikim, günümüzde yalnızca geleneksel yöntemlerle değil, bilimsel araştırmalarla da sürdürülmektedir. Ekim ayında düzenlenecek olan 11. Türkiye Bağcılık ve Teknolojileri Sempozyumu'nun ana teması "Sürdürülebilir Bağcılık" olarak belirlenmiş; iklim değişikliği, yerel üzüm çeşitleri ve genetik kaynakların korunması gibi konular öne çıkarılmıştır.

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ BAĞ BOZUMU İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

Bağcılık doğrudan iklim koşullarına bağlıdır. Sıcaklık, yağış, kuraklık, don ve aşırı hava olayları üzümün verimini ve kalitesini etkileyebilir.

Son yıllarda tarımsal kuraklık ve aşırı hava olaylarının üzüm üretiminde verim ve kalite sorunlarına yol açabildiği resmi tarım raporlarında da belirtilmektedir. Örneğin 2024-2025 üretim dönemine ilişkin değerlendirmelerde bazı bölgelerde üzümün kuraklık ve don olaylarından olumsuz etkilendiği bildirilmiştir.

Bu nedenle geleceğin bağcılığında yalnızca daha fazla üretim yapmak değil, su kaynaklarını korumak, uygun üzüm çeşitlerini seçmek, yerel genetik kaynakları muhafaza etmek ve sürdürülebilir yetiştirme tekniklerini geliştirmek önem kazanıyor. ●



Hassas Ciltler için Yeni Nesil Güneş Koruması

- ✓ Hızlı emilir
- ✓ Beyaz iz bırakmaz
- ✓ Göz yakmaz*
- ✓ Parfümsüz



Seçkin Eczanelerde!

*Dalin Care güneş losyonu oftalmolojik olarak test edilmiştir.



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f /dalincare

GÜN İÇERİSİNDE DEĞİŞEN RUH HALİNİZE YÖN VEREBİLİRSİNİZ

Günümüzün hızlı yaşam temposu, ekonomik belirsizlikler, yoğun iş yükü ve sürekli bilgi akışı birçok kişinin zaman zaman kendisini yorgun, stresli ve mutsuz hissetmesine neden olabiliyor. Ancak uzmanlar, pozitif bir ruh halinin yalnızca yaşanan olaylara değil, bu olayları yorumlama biçimine de bağlı olduğuna dikkat çekiyor.



Psikiyatri Uzmanı Dr. Sema Bayçın, olumlu düşünmenin gerçekleri görmezden gelmek anlamına gelmediğini belirterek, kişinin yaşadığı olaylar karşısındaki bakış açısını geliştirmesinin ruh sağlığını destekleyebileceğini ifade ediyor.

MUTLULUK HER ZAMAN İYİ HİSSETMEK DEĞİLDİR

Toplumda yaygın olarak mutluluğun sürekli neşeli olmakla eş tutulduğunu belirten Uzm. Dr. Sema Bayçın, ruh sağlığının aslında tüm duyguları sağlıklı şekilde yaşayabilmek ile ilgili olduğunu vurguluyor: "Üzüntü, kaygı, öfke ve hayal kırıklığı gibi duygular yaşamın doğal parçalarıdır. Amaç bu duyguları yok etmek değil, onları fark ederek yönetebilmektir. Pozitif ruh hali, zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılığı koruyabilme becerisiyle ilişkilidir."

ANDA KALABİLMEK ZİHİNSEL YÜKÜ AZALTABİLİYOR

Uzmanlara göre günün büyük kısmını geçmişte yaşanan olayları düşünerek ya da geleceğe ilişkin kaygılarla geçirebiliyoruz. Bu durum ise zihinsel yorgunluğu artırıyor. Farkındalık yaklaşımının temelinde ise kişinin dikkatini içinde bulunduğu ana yönlendirmesi yer alıyor.

Kişi zihninin sürekli geçmişteki pişmanlıklar veya gelecekteki belirsizliklerle meşgul olduğunu fark ettiğinde, bulunduğu ana dönmeye çalışabilir. Nefese odaklanmak, çevredeki sesleri fark etmek veya yapılan işe bilinçli şekilde yönelmek bu konuda yardımcı olabilecek yöntemler arasında yer alıyor.

OLUMSUZLUKLARA DEĞİL, SAHİP OLUNANLARA ODAKLANMAK ÖNEMLİ

İnsan beyni evrimsel olarak tehditleri fark etmeye eğilimlidir. Bu nedenle birçok kişi gün içerisinde yaşadığı olumlu olaylardan çok olumsuz deneyimleri hatırlama eğilimi gösterebilir.

Uzm. Dr. Sema Bayçın, minnettarlık pratiğinin bu noktada önemli bir araç olabileceğini belirterek şunları söylüyor:

"Günün sonunda kişiyi mutlu eden veya kendisini iyi hissettiren üç küçük olayı düşünmek bile bakış açısının değişmesine katkı sağlayabilir. Bir dostla yapılan sohbet, güzel bir kahve molası ya da sağlıklı geçirilen bir gün gibi basit görünen ayrıntılar psikolojik iyilik halini destekleyebilir."

OLAYLARI DEĞİL, YORUMLAMA BİÇİMİMİZİ DEĞİŞTİRMEK GEREKEBİLİR

Psikolojide 'bilişsel yeniden yapılandırma' olarak adlandırılan yaklaşımın, kişinin olayları değerlendirme biçimini gözden geçirmesine yardımcı olabileceğini

belirten Uzm. Dr. Bayçın, yaşanan her olumsuzluğu bir felaket olarak yorumlamanın ruhsal yükü artırılabileceğine dikkat çekiyor.

"Karşılaşılan güçlükler karşısında 'Neden hep benim başıma geliyor?' sorusu yerine, 'Bu deneyim bana ne öğretebilir?' sorusunu sormak daha yapıcı bir bakış açısı geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Her olumsuz olayın olumlu bir tarafı olmayabilir ancak olaylara verilen anlam değiştirilebilir."

PSİKİYATRİ UZMANI
DR. SEMA BAYÇIN

SÜREKLİ OLUMSUZ HABER AKIŞI RUH SAĞLIĞINI ETKİLEYEBİLİYOR

Teknolojinin hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra bazı riskleri de beraberinde getirdiğini belirten uzmanlar, özellikle sosyal medya ve haber platformlarında uzun süre olumsuz içeriklere maruz kalmanın ruh halini etkileyebileceğini ifade ediyor. Son yıllarda "doomscrolling" olarak tanımlanan, sürekli kötü haberleri takip etme davranışı kaygı düzeyini artırabiliyor. Bu nedenle dijital sınırlar oluşturmak da oldukça önemli.

"Gün içerisinde belirli zaman dilimlerinde haber takibi yapmak, ekran süresini sınırlandırmak ve kişiyi sürekli olumsuz etkileyen sosyal çevrelerden uzaklaşmak psikolojik yükün azalmasına yardımcı olabilir."

BEDEN VE RUH BİRBİRİNDEN AYRI DEĞİL

Ruh halinin yalnızca düşüncelerle değil, fiziksel sağlıkla da yakından ilişkili olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Sema Bayçın, uyku düzeni, hareket ve beslenme alışkanlıklarının psikolojik iyilik hali üzerinde önemli etkileri bulunduğunu belirtiyor.

Düzenli uyku saatlerine sahip olmak, gün içinde hareket etmek, hafif yürüyüşler yapmak ve dengeli beslenmek gibi temel yaşam alışkanlıklarının ruhsal dayanıklılığı destekleyebileceğini ifade eden Bayçın, özellikle kronik uykusuzluğun stres ve duygu durum değişiklikleri ile ilişkili olabileceğini hatırlatıyor.

"Psikolojik iyilik hali günlük yaşamda yapılan küçük ama sürdürülebilir alışkanlıklarla desteklenebilir. Anda kalmaya çalışmak, olumlu deneyimleri fark etmek, olaylara farklı açılardan bakabilmek, dijital sınırlar oluşturmak ve fiziksel sağlığa özen göstermek zaman içerisinde kişinin ruhsal dayanıklılığını güçlendirebilir. Önemli olan mükemmel hissetmeye çalışmak değil, yaşamın iniş çıkışları karşısında dengede kalabilmeyi öğrenmektir." ●

GENÇLİK YAŞTA DEĞİL, RUHTA!

İnsanın gerçek yaşının takvim yaşından ibaret olmadığını belirten uzmanlar, ruhsal yaşın daha önemli olduğunu söylüyor. Psikiyatri Uzmanı Dr. Günay Hacıyeva, ruhsal yaş ile kronolojik yaşın farkı; sosyal ilişkiler, yeni deneyimler ve yaşamla kurulan bağın gençlik hissi üzerindeki etkisi hakkında açıklamalarda bulundu.

Zihin, merak ve öğrenme isteği sürdükçe genç kalınacağını aktaran Psikiyatri Uzmanı Dr. Günay Hacıyeva, "Zihin yaş aldığı için değil; durağanlaştığı için yaşlanır. Her günün bir öncekinin tekrarı hâline gelmesi, zihni 'otomatik pilot' sistemine geçirir. Otomatik pilot kısa vadede güven hissi verse de uzun vadede yaşam sevincini azaltabilir," diyor. Yeni deneyimlere açık olmanın, sosyal ilişkileri güçlendirmenin ve fiziksel hareketin, yaşam enerjisini artıran temel unsurlar arasında yer aldığını dikkat çeken Dr. Hacıyeva, olumsuz iç sesler yerine umut ve öğrenme odaklı düşünceler ile geleceğe dair planlar yapmanın ruhsal gençliğin korunmasında önemli rol oynadığını vurguluyor.

İNSAN RUHU, HİSSETTİĞİ YAŞTADIR!

Günümüzde yaş almanın çoğu zaman yalnızca takvim yaşı üzerinden değerlendirildiğini aktaran Dr. Günay Hacıyeva, "Oysa bazı insanlar 30 yaşında hayattan kopmuş gibi görünürken, bazıları 70 yaşında bile yaşam enerjisiyle çevresine ilham verebiliyor. Bunun nedeni yalnızca biyolojik faktörler değil; kişinin ruhsal yaşı, yaşamla kurduğu bağ ve zihinsel esnekliğidir. Çünkü insan ruhu, hissettiği yaşıdır," diyor.

Kronolojik yaş, takvim üzerindeki yaşımızı ifade ederken; biyolojik yaş bedenimizin fiziksel durumunu gösterir. Bir de ruhsal yaş vardır. Ruhsal yaş, kişinin kendisini duygusal ve zihinsel olarak nasıl hissettiğiyle ilgilidir. İnsan zihni, kendisine sürekli anlatılan hikâyelere inanma eğilimindedir. 'Artık çok yaşlandım', 'benden geçti', 'geç kaldım' gibi düşünceler zihni geri çekerken; 'hâlâ öğrenebilirim', 'hayatımda yeni başlangıçlar olabilir', 'önümde güzel yıllar var' düşünceleri zihinsel canlılığı destekler.

ZİHİN YAŞ ALDIĞI İÇİN DEĞİL, DURAĞANLAŞTIĞI İÇİN YAŞLANIR!

Dr. Günay Hacıyeva, öğrenme isteğinin kaybolmasının, merak duygusunun azalmasının, heyecan hissinin yok olmasının zihinsel yaşlanmayı hızlandıran önemli etkenler olduğunu söylüyor.

Tekdüze yaşam biçiminin de bu süreci desteklediğini ifade eden Dr. Hajjiyeva, "Her günün bir öncekinin tekrarı hâline gelmesi, zihni 'otomatik pilot' sistemine geçirir. Otomatik pilot kısa vadede güven hissi verse de uzun vadede yaşam sevincini azaltabilir. Çünkü zihin yenilik ister; yeni deneyimler karşısında uyarılır, öğrenir ve canlı kalır," diyor.

Birçok insanın 'yılların nasıl geçtiğini anlamadım' demesinin nedeni de budur. Beyin, yeni olmayan bilgileri kaydetme ihtiyacı duymaz. Günler birbirinin aynı hâline geldiğinde zaman algısı silikleşir. Bu durum zamanla kronik stres, tükenmişlik ve duygusal donukluk hissine yol açabilir.

İNSANIN HER YAŞTA YENİ BAŞLANGIÇLAR YAPABİLMESİ MÜMKÜN!

Toplumda yaşla ilgili kalıplaşmış birçok mesajın da ruhsal yaşlanmayı hızlandırabildiğine işaret eden Dr. Günay Hajjiyeva, "Artık bu yaştan sonra olmaz", 'senin yaşın geçti' gibi söylemler insanların yaşamla bağına zayıflatıyor," diyor. Oysa insanın her yaşta yeni başlangıçlar yapabileceğini kaydeden Dr. Hajjiyeva, "40 yaşında yeni bir meslek öğrenmek, 50 yaşında yeniden âşık olmak, 60 yaşında üniversite okumak ya da 70 yaşında yeni bir projeye başlamak mümkündür. Ruhsal yaşamızı takvim yaşamızdan biraz daha genç tutabilmek, yaşam enerjimizi korumamıza yardımcı olur," diye de ekliyor.

HANGİ YAŞTA OLURSAK OLALIM, MERAK ETTİĞİMİZ ŞEYLERİ DENEMekten VAZGEÇMEYELİM!

Ruhsal olarak genç kalmanın en önemli yollarından biri yeni deneyimlere açık olmak. Bu deneyimlerin büyük ve hayat değiştirici olması gerekmez. Daha önce gidilmemiş bir yerde kahvaltı yapmak, farklı bir yoldan yürümek, yeni insanlarla tanışmak ya da yeni bir hobi edinmek bile zihni canlandırır. Çünkü beyin her yeni deneyimde dopamin salgılar. Dopamin yalnızca mutlulukla ilişkili değildir; aynı zamanda yaşam enerjisini ve motivasyonu destekleyen önemli bir nörotransmitterdir.

İLK KEZ YAŞANAN DUYGULAR DA İNSANI CANLI TUTAR

"Gençlik dönemindeki heyecanların unutulmamasının nedeni de budur. İlk kez yapılan şeyler zihinde daha güçlü iz bırakır. Bu nedenle hangi yaşta olursak olalım, merak ettiğimiz şeyleri denemekten vazgeçmemek gerekir. İç konuşmalarımız da ruhsal yaşamız üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Zihin en çok kendi iç sesimizi dinler. Sürekli yorgunluk, tükenmişlik ve umutsuzluk mesajları veren bir iç ses zamanla zihni buna inandırır. Buna karşılık 'henüz bitmedi', 'hâlâ öğrenebilirim', 'yeni bir dönem başlayabilir' gibi düşünceler zihinsel dayanıklılığı artırır. Yapılan bazı araştırmalar da kendisini kronolojik yaşından daha genç hisseden kişilerin uzun vadede

hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olabileceğini gösteriyor.

İNSANLARI HAYATIMIZDAN ÇIKARMAK YERİNE İLİŞKİLERİ KORUMAYA ÇALIŞMAK DAHA SAĞLIKLI

İnsan zihninin yalnız yaşamak için tasarlanmadığını hatırlatan Dr. Günay Hajjiyeva, "Sosyal ilişkiler, aidiyet hissini güçlendirir ve kişinin yaşamla bağına canlı tutar. Günümüzde bireyselleşme ve yalnızlaşma giderek artıyor olsa da kaliteli ilişkiler ruh sağlığı açısından büyük önem taşır. Bir kahkaha, bir sohbet, bir anı paylaşımı ya da bir göz teması bile kişinin kendisini canlı hissetmesine katkı sağlar. Bu nedenle insanları hayatımızdan hızlıca çıkarmak yerine ilişkileri onarmaya ve bağları korumaya çalışmak daha sağlıklı olabilir," diyor.

Dr. Hajjiyeva, fiziksel hareketin ruhsal gençliğin önemli bir parçası olduğunu söylüyor: "Spor yapmak, dans etmek, yürümek ya da bedeni hareket ettiren herhangi bir aktivite hem zihinsel hem de duygusal sağlığı destekler. Hareket sayesinde kaygı düzeyi azalır, depresif belirtiler hafifler ve zihinsel esneklik artar. İnsan hareket ettikçe yaşadığını daha güçlü hisseder."

GEÇMİŞE DEĞİL GELECEĞE ODAKLANIN

Bir diğer önemli noktanın ise gelecekle bağ kurabilmek olduğuna vurgu yapan Dr. Günay Hajjiyeva, "İnsan, geleceğe dair planları olduğu sürece yaşam enerjisini korur. Bu planların büyük olması gerekmez. Bir arkadaş buluşması, torunla yapılacak bir gezi, başlanacak bir kurs ya da izlenecek bir film bile zihni canlı tutabilir. Gelecek duygusunu kaybetmemek, ruhsal olarak genç kalmanın temel unsurlarından biridir," diyor.

Genç hissetmenin, yaşın gerçekliğini inkâr etmek anlamına gelmediğinin altını çizen Dr. Hajjiyeva, sözlerini şöyle tamamlıyor:

"Herkesin bir biyolojik ve kronolojik yaşı vardır. Yaş almak aynı zamanda deneyim, olgunluk ve tecrübe kazandırır. Ancak ruhsal yaşlanma farklı bir kavramdır. Ruhsal yaşlanma; hayata karşı merakın, heyecanın ve umudun kaybolmasıdır. Beden zamanla yaş alır; bunu durdurmak mümkün değildir. Ancak ruh, merak ettiği, öğrendiği, heyecan duyduğu ve insanlarla bağ kurmaya devam ettiği sürece genç kalabilir. Bu nedenle ruhsal yaşamızı genç tutmak için yaşamın içinde kalmaya, yeni deneyimlere açık olmaya, sosyal bağlarımızı güçlendirmeye ve zihnimize umut veren mesajlar göndermeye devam etmeliyiz. Çünkü insanın gerçek yaşı, ruhunun hissettiği yaşıdır." ●



PSİKİYATRİ UZMANI
DR. GÜNAY HAJJİYEVA

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz sonrası cildimiz, saçımız ve vücudumuz detaylı bir bakıma ihtiyaç duyar. Ölü derilerden arınma, bolca nemlendirme ve yıpranan cilde bakım yapan ürünler öne çıkıyor



1



2



3



4

1 BEPANTHOL DERMA TEMEL NEMLENDİRİCİ

Yaşlanma belirtileriyle savaşmada etkili olan bu gece kremi, cilt yüzeyinin hücre yenilenmesini destekliyor. Ton eşitsizliğine de azaltan ürün cildin doğal kolajen üretimini sürdürmesine yardımcı oluyor. Ayrıca cildi sağlıklı ve aydınlık bir görünüm verir.

2 NEUTROGENA BRIGHT BOOST YAŞLANMA KARŞITI GECE KREMİ

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.

3 INO BEAUTY CATCH BALM SOFT GLOW LIP TREATMENT

Hem gece hem gündüz kullanımda anında yumuşacık ve sağlıklı görünen dudaklar için tasarlanmış, derinlemesine nemlendiren ve ışıltı veren dudak bakım kremidir. Dudağa dokunduğu an eriyen yapısıyla

dudaklarınızı neme boğarken, cam gibi parlak ve pürüzsüz bir bitiş sağlar.

4 BIOXCIN FORTE ŞAMPUAN

Bioxcin Forte Şampuan, yoğun saç dökülmesi yaşayan kişiler için özel olarak geliştirilmiştir. Patentli BioComplex B11®, prosiyanidin ve bal ile zenginleştirilmiş formülü, saç dökülmesini engellemeye yardımcı olurken saçların güçlenmesini destekler. Güçlendirilmiş formülü ve lipozom teknolojisi sayesinde saç dökülmesine karşı daha hızlı etki sağlar. Bioxcin Forte şampuan, saç ekimi sonrası da kullanıma uygundur.

Dallixa®

Kaş ve Kirpik Serumları

Her gece tek uygulama.

Daha dolgun kirpikler.
Daha belirgin kaşlar



Göz çevresine
uygun formül



Kaş onarımı için
formüle edilmiştir.



Su bazlı ve yağsız



QUANTUM
BY KANTON COSMETICS

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kuru, alerjik, yağlı, hassas ciltler, sıkılığını kaybetmiş yüz hatları için çözüm üreten birbirinden etkili bakım ürünleri...



5 CAUDALIE RESVERATROL LIFT

Anında sıkılaştırıcı etkili bu serum kırışıklık görünümünü düzeltmeye ve yüz ovalini şekillendirmeye yardımcı olur. Ultra konsantre formülüyle anında etki göstererek cildi gözle görülür şekilde sıkılaştırmaya yardımcıdır. İnovasyonun kalbinde Vegan Tip 1 Kolajen yer alır. Bitkisel türevli bu kolajen, yaşlanma karşıtı ve patentli özel bir bileşenle (asma sapı resveratrolü, hiyalüronik asit ve vegan kolajen güçlendirici) birlikte 3 farklı tip kolajenin üretimini hızlandırır.

6 ETAT PUR THE LIGHT CREAM

İçeriğindeki zeytin, soya fasulyesi ve ayçiçeği bitkisel

yağları cildin doğal koruyucu tabakasını korumaya yardımcı olur. İçeriği, normal ve yağlı ciltlere (komedojenik olmayan) mükemmel nemlendirme ve besleme dengesini sağlamak için seçilmiştir.

7 SHINIQ ENZYM PEELING POWDER

Mikro peeling etkisiyle ölü derileri ciltten arındırmaya yardımcı olur. İçeriğindeki prebiyotik preBIULIN FOS ile mikrobiyotayı yeniden dengelemeye destek olur. Besleyici ve antioksidan bileşenleri sayesinde cildin yenilenme sürecini destekler, korunmasına yardımcı olur ve daha

canlı bir görünüm kazanmasına katkıda bulunur.

8 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.

SALTRAIN

DİŞ FIRÇASI

25 mm, Ultra İnce Micro Filament



STRONG MINT

Peppermint Nanesi, Silika

Salty ●○○○○
Minty ●●●●●



ROSE CITRON

Propolis, Limon Meyve Yağı

Salty ○●○○○
Minty ○●○○○

GRAY SALT

Kalsiyum Karbonat, Dikalsiyum Fosfat

Salty ●●●○○
Minty ●●○○○

FLUORIDE

Florid, Ksilitol

Salty ●●●●●
Minty ●●●○○

TIGER LEAF

CICA (Kaplan Otu), Probiyotik

Salty ●○○○○
Minty ●●●○○

WHITENING

Hidrojen Peroksit, Hidroksiapatit

Salty ●○○○○
Minty ●○○○○

SENSITIVE

MSM (Diyet Kükürt), Trikalsiyum Fosfat

Salty ●●○○○
Minty ●●○○○



MADE IN KOREA
한국산

THINKMARKT.
KOLEKTİF COMPANY

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kaşları güçlendiren, vücudunuzu nazikçe arındıran ve yoğun nem veren bu ürünleri eczacınıza danışarak bakım rutininize ekleyin.



9 PGED CARE BODY CARE LOTION

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut losyonu, içeriğindeki panthenol, Shea yağı, karite yağı ve niasinamid sayesinde cildi derinlemesine nemlendirip onarır. Bariyer destekli formülü hassas ve atomik ciltleri rahatlatır.

10 DALLIXA KAŞ GÜÇLENDİRİCİ SERUM

Dallixa® Kaş Güçlendirici Serumu, kaşların doğal yapısını desteklemek üzere geliştirilmiş, Kanada menşeli su bazlı özel bir formüle sahiptir. Zamanla incelen veya fazla alınmış

kaşlarınız için bakım sunarak, kaşlarınızın daha dolgun ve belirgin görünmesine yardımcı olur. Özel fırçası sayesinde kolay ve kontrollü uygulama sunar.

11 LA ROSEÉ NOURISHING BODY SCRUB

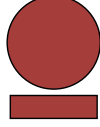
Beyaz şeker taneleri içeren bu vücut peelingi, ölü deri hücrelerini etkili bir şekilde temizler, kirleri giderir ve cilt dokusunu pürüzsüzleştirir. Organik Hindistan cevizi yağı, ayçiçeği, susam ve Hint yağı, epidermisi derinlemesine besler ve ciltte hafif bir lipit koruyucu film bırakır. Durulandıktan sonra, harika bir yumuşaklık hissi bırakır.

12 BIOXCIN HYDRA KARMA & YAĞLI NEMLENDİRİCİ YÜZ KREMİ

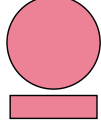
Bioxcin Hydra serisinin yeni üyesi Karma & Yağlı Nemlendirici Yüz Kremi, hassas, karma ve yağlı cilt tipleri için özel olarak geliştirilmiştir. Çay ağacı yağı içeren formülü, sebum dengesinin sağlanmasına desteklerken, siyah nokta ve sivilce oluşumunun azalmasına da yardımcı olur. Allantoin cildi yatıştırırken nem dengesini korur. İpek proteini ise cilde yumuşaklık kazandırırken, pantenol (B5 vitamini) cilt yenilenmesini destekleyerek cilt bariyerinin güçlenmesine katkı sağlar.

Ürün

Catch Balm Soft Glow Lip Treatment

Ton

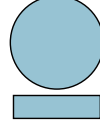
bare



bubble



haze



ice

İçindekiler

Saf Hidrolize Deniz Kolajeni, Volufiline™, Multi-Peptide Lip Plump Complex, Murumuru Yağı, Cupuaçu Yağı, Shea Yağı, Bakuchiol, Skualen, E Vitamini

Notlar

Catch Balm; dudakları gün boyu nemlendirmeye, bariyerini desteklemeye yardımcı olur. İçeriğindeki Volufiline sayesinde dudakların daha dolgun ve pürüzsüz görünmesine yardımcı olur. Multi-Peptide Lip Plump Complex ile yoğun nem sağlarken kolajen sentezini destekleyerek daha dolgun görünen dudakları destekler.



ANNE OLMA FİKRİ ŞİMDİLİK UZAK OLABİLİR... AMA ZAMAN SİZİ BEKLEMEZ



TÜP BEBEK
DİREKTÖRÜ
KADIN DOĞUM
UZMANI
DR. ÇAĞLAR
YAZICIOĞLU
drcaaglaryazicioglu@gmail.com

Birçok kadın için annelik planı eğitim, kariyer veya kişisel tercihler nedeniyle ertelenebiliyor. Ancak doğurganlık söz konusu olduğunda en önemli belirleyicilerden biri zamandır.

Kadınlar yaşamları boyunca kullanacakları sabit ve sınırlı sayıda yumurta ile doğarlar. Bu yumurtalar zaman içinde doğal olarak azalır ve kaybedilen yumurtaların yerine yenileri üretilmez. Yıllar ilerledikçe yalnızca yumurta sayısı değil, yumurtaların sağlıklı embriyo oluşturma potansiyeli de azalır.

Kadın doğurganlığı genç yaşlarda yüksektir ancak 30'lu yaşlardan itibaren yumurtalık rezervinde azalma başlar. 35 yaşından itibaren ise bu düşüş çok daha belirgin hale gelir. Bu dönemde hem yumurta sayısı azalır hem de yumurtaların hücresel özelliklerinde değişiklikler ortaya

çıkarak. Yumurta hücrelerinde kromozomal bozukluklar artar ve hücrelerin enerji üretiminden sorumlu olan mitokondrilerin fonksiyonunda azalma meydana gelir.

Kadın doğurganlığında biyolojik saat çoğu zaman sessiz çalışır; fark edildiğinde ise seçenekler çoktan azalmış olabilir.

Yumurtalık kapasitesi hakkında fikir edinmek için bazı yumurtalık rezerv testleri yapılabilir. Kanda ölçülen AMH düzeyi ve ultrasonla değerlendirilen antral folikül sayısı, yumurtalık rezervi hakkında önemli bilgiler sağlar. Bu değerlendirmeler özellikle gebelik planını ileri yaşlara ertelemeyi düşünen kadınlar için yol gösterici olabilir. Ancak yumurtalık rezervi iyi olsa da yumurta kalitesi azaldığı için gebelik planını 35 yaş sonrasına erteleyen kadınların yumurta dondurmaları önerilir. Yumurta dondurma



işleminin ertelendiği her yıl gebelik şansı düşer ve bu şans 40 yaş sonrası dramatik şekilde azalır. Bu bağlamda 35-38 yaş arası yumurta dondurmak için ideal yaş aralığı olarak kabul edilebilir.

GEBELİK OLASILIĞI KAÇ YUMURTA İLE MÜMKÜN?

Dikkat edilmesi gereken bir diğer konu oositlerin yani yumurta hücrelerinin sayısıdır. Çalışmalar, 35 yaş altı kadınlarda 20-22 yumurta hücresi dondurulduğunda bunun % 90 olasılıkla canlı doğum şansı vereceğine işaret etmektedir. Önerilmesi gereken bir diğer önemli konu ise çok sayıda yumurta hücresinin bir arada dondurulmasından çok birkaç gruba ayrılarak dondurulmasıdır. Bu yöntemle dondurma veya çözme sırasında yaşanabilecek herhangi bir teknik sorun tüm yumurtaların süreçten etkilenmesini engelleyecektir.

GELECEKTE ANNE OLMAYI PLANLAYANLAR İÇİN BİR SEÇENEK: YUMURTA DONDURMA

Gebeliği kariyer, eğitim veya kişisel nedenlerle erteleyen kadınlar için yumurta dondurma önemli bir seçenek haline gelmiştir. Bu yöntemde yumurtalar daha genç yaşta toplanarak dondurulur ve ileride gebelik planlandığında kullanılabilir. Çünkü yaş ilerledikçe yalnızca yumurta sayısı değil, o yumurtaların sağlıklı embriyo oluşturma potansiyeli de azalır. Bu nedenle daha genç yaşta dondurulan yumurtalarla elde edilen gebelik şansı genellikle daha yüksek olur. Ayrıca genç yaşta dondurulan yumurtalarla elde edilecek gebelik; yumurtaların dondurulduğu yaşa ait olarak saklanmış olacağından düşük yapma riski azalır, canlı ve sağlıklı doğum ihtimali yükselir. Gebelik planı erteleniyorsa, 35 yaş civarında doğurganlığın değerlendirilmesi ve yumurta dondurma seçeneğinin gündeme alınması önemlidir. Çünkü 35 yaş sonrasında yumurta rezervi iyi olsa bile o yumurtalarla sağlıklı gebelik elde edilmesi ihtimali her geçen yıl azalır.

KİMLER DOĞURGANLIK DEĞERLENDİRMESİ YAPTIRMALI?

- 35 yaş üzeri olup annelik planını erteleyen kadınlar
- Şiddetli adet ağrısı ve çikolata kisti olanlar
- Ailede erken menopoz öyküsü bulunanlar
- Hashimoto Tiroiditi veya herhangi bir otoimmün hastalığı olan kadınlar

Bu durumlarda erken dönemde yapılacak bir değerlendirme, doğurganlığı koruma seçeneklerinin planlanmasına yardımcı olabilir.

ŞİDDETLİ ADET AĞRISI HER ZAMAN NORMAL DEĞİLDİR

Yumurtalık rezervini ve yumurta kalitesini etkileyebilen hastalıklardan biri endometriozis, yaygın bilinen adıyla çikolata kistidir. Bu hastalıkta rahim iç tabakasına benzeyen dokular yumurtalıklarda birikerek kist oluşturabilir.

Endometrioma hem yumurtalık dokusu üzerinde oluşturduğu mekanik hasar hem de yarattığı kronik inflamasyon nedeniyle doğurganlığı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle ağrı kesicilerle zor kontrol edilen adet sancıları, kronik kasık ağrısı veya ağrılı cinsel ilişki gibi belirtiler varsa bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurmak önemlidir.

Çikolata kistlerinde cerrahi bazı durumlarda gerekli olabilir. Ancak kanser riski veya yaşam kalitesini ciddi şekilde bozan şiddetli ağrılar dışında ameliyat kararı dikkatle değerlendirilmelidir. Çünkü cerrahi de yumurtalık rezervini belirgin olarak azaltabilir. Bu nedenle ameliyat kararı verilmeden önce uygun hastalarda yumurta dondurma seçeneği mutlaka düşünülmelidir.

YAŞAM TARZI DOĞURGANLIĞI ETKİLEYEBİLİR

Yaş en önemli faktördür, ancak tek faktör değildir. Sigara, yumurtalıklarda oksidatif stres oluşturarak yumurta kalitesini olumsuz etkileyebilir. Obezite, kronik inflamasyon ve insülin direnci yoluyla hormonal dengeyi bozabilir. Hashimoto tiroiditi gibi otoimmün tiroid hastalıklarının uygun şekilde takip edilmesi önemlidir.

Ayrıca uyku düzeni ve metabolik sağlık üreme sistemiyle yakından ilişkilidir. Hormonal denge ve inflamasyon yalnızca genel sağlık açısından değil, üreme sağlığı açısından da önemlidir.

Beslenme açısından antioksidanlardan zengin bir diyet önerilebilir. Sebze, meyve, zeytinyağı ve balık ağırlıklı Akdeniz tipi beslenme üreme sağlığını destekleyebilir. Bunun yanında bazı besin destekleri de araştırılmaktadır. Koenzim Q10, hücrelerde enerji üretimiyle ilişkilidir. Omega-3 yağ asitleri antiinflamatuvar özellik gösterebilir. D vitamini, hormonal denge ve hücrel fonksiyonlar açısından önemlidir. C ve E vitaminleri ile resveratrol gibi antioksidanların da hücrel oksidatif stres mekanizmaları üzerinde etkili olabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır. Bu tür desteklerin kullanılmasında bireysel ihtiyaçların değerlendirilmesi ve sağlık profesyonellerine danışılması önemlidir.

Doğurganlığı korumanın en etkili yolu, zamanın etkisini erken fark etmek ve buna göre planlama yapmaktır. ●

GÖZ İÇİ MERCEK TEKNOLOJİLERİNDE YENİ UFUKLAR: MULTİFOKAL VE EDOF İOL'LER KİMLERE, NASIL UYGULANIR?



GÖZ HASTALIKLARI
UZMANI
OP. DR. ERCAN
PAŞAOĞLU
ercan.pasaoglu@acibadem.com

Günümüz katarakt ve refraktif cerrahisinde temel hedef, yalnızca hastanın matlaşmış doğal merceğini değiştirmek değil; aynı zamanda kırma kusurlarını ortadan kaldırarak hastaya gözlükten bağımsız bir yaşam kalitesi sunmaktır. Halk arasında "akıllı mercek" olarak bilinen Premium Göz İçi Mercekleri (IOL), optik tasarımlarındaki teknolojik sıçramalar sayesinde bugün birinci basamak sağlık hizmetlerinde ve eczane danışmanlığında da sıkça gündeme gelen bir konu haline gelmiştir.

PREMIUM MERCEK SINIFLANDIRMASI VE OPTİK ÇALIŞMA PRENSİPLERİ

Halk arasındaki genel "akıllı mercek" tanımı, tıbbi olarak optik ışığı farklı odak noktalarına bölen veya odak derinliğini uzatan ileri teknoloji intraoküler mercekleri kapsar. Temelde iki ana grupta incelenirler:

- **Trifokal (Çok Odaklı) Mercekler:** Işığı kırınım (difraksiyon) ve kırılma (refraksiyon) ilkeleriyle üç ana odağa böler: Yakın (35-40 cm), orta (60-80 cm) ve uzak.



OPTİK PERFORMANS VE YAN ETKİ PROFİL KARŞILAŞTIRMASI

Özellik	Monofokal (Standart)	Trifokal (Akıllı)	EDOF (Uzatılmış Odak)
Uzak Görüş	Mükemmel	Mükemmel	Mükemmel
Orta Mesafe (Ekran/Masa)	Zayıf	Çok İyi	Mükemmel
Yakın Görüş (Okuma)	Gözlük Gerekir	Mükemmel	Destek Gerektirebilir
Fotik Fenomenler (Halo/Glare)	Yok/Minimum	Belirgin (Gece)	Minimum/İhmal Edilebilir
Kontrast Hassasiyeti	Maksimum	Hafif Düşüş	Yüksek

• EDOF (Extended Depth of Focus / Uzatılmış Odak Derinliği) Mercekler:

Işığı belirli odak noktalarına bölmek yerine, ışık dalga cephesini manipüle ederek (wavefront shaping) kesintisiz bir odak derinliği yaratır. Özellikle uzak ve orta mesafede (bilgisayar, araç göstergesi) çok yüksek kontrast hassasiyeti sağlarlar.

HASTA SEÇİMİ VE KLİNİK ADAYLIK KRİTERLERİ

Akıllı mercek cerrahisinde başarının %80'i doğru hasta seçimidir. Her göz bu merceklerle uygun değildir:

- **İdeal Adaylar:** Korneal astigmatizması kontrol altına alınabilen, glom ve makula deformasyonu bulunmayan, gece araç kullanım yoğunluğu makul seviyede olan ve gözlüksüzlük beklentisi yüksek bireylerdir.
- **Aday Olmayan Durumlar:** İleri seviye kuru göz sendromu, yaşa bağlı makula dejenerasyonu (Sarı Nokta), diyabetik retinopati ve aç kapanması glomu olan hastalarda trifokal mercekler kontrast kaybını artıracağı için tercih edilmez.

Eczacı Kılavuz Notu: Eczanenize akıllı mercek ameliyatı sonrası reçeteye başvuran hastalarda; damla kullanım sürelerinin aksatılmaması, göz yaşının optik kaliteye olan etkisi ve gece oluşan ışık harelennmelerinin nöroadaptasyon sürecinin doğal bir parçası olduğu bilgisi verilmelidir.

ECZACILIK PERSPEKTİFİ VE CERRAHİ SONRASI BİYOLOJİK ETKİLEŞİMLER

Bir cerrah olarak, ameliyat sonrası başarının en önemli ayağını hastanın medikal tedaviye uyumu oluşturur. Eczacılarımızın bu süreçteki danışmanlığı klinik sonuçlarımızı doğrudan etkilemektedir:

- **Postop Antiinflatuar ve Antibiyotik Rejimi:** Ameliyat sonrası ilk 4 haftalık dönemde damlatılan topikal steroidler (örn. prednizolon asetat, florometolon) ve NSAİİ'ler (örn. nepafenak, ketorolak), psödotakik kistik makula ödemi (Irvine-Gass sendromu) önlemek için hayati önem taşır.
- **Oküler Yüzey Sağlığı ve Suni Gözyaşı:** Trifokal ve EDOF merceklerin optik başarısı, ışığın ilk kırıldığı yer olan göz yaşı tabakasına bağlıdır. Kuru gözü olan bir hastada en pahalı mercek dahi bulanık görüntü üretecektir. Koruyucu madde (BAK) içermeyen hiyaluronik asit bazlı göz yaşlarının hasta uyumunda önemi büyüktür.
- **Nöroadaptasyon Süreci:** Hastaların yeni optik sisteme alışması 3 ila 6 ay sürebilir. Bu süreçte hastalara ışık etrafındaki halkaların (halo) zamanla beynin görsel korteksi tarafından filtre edileceğini anlatmak hasta anksiyetesini düşürür.

SONUÇ

Göz içi mercek teknolojisindeki gelişmeler, katarakt cerrahisini bir organ değişiminden öte refraktif bir yaşam kalitesi ameliyatına dönüştürmüştür. Hekim, hasta ve eczacı arasındaki doğru bilgilendirme köprüsü sayesinde hastaların postoperatif konforu ve memnuniyeti en üst seviyeye çıkarılmaktadır. ●

GOOGLE'DAN SONRA ŞİMDİ DE YAPAY ZEKÂ... PEKİ SAĞLIKTA KİME GÜVENECEĞİZ?



UZM. DR.
ERKUT COŞKUN
erkut.coskun@uskudar.edu.tr

Geçenlerde polikliniğimde bir hastam, laboratuvar sonuçlarını uzatırken gülümseyerek şöyle dedi: "Hocam, ben bunları önce yapay zekâyâ yorumlattım. Bakalım siz de aynı şeyi söyleyecek misiniz?"

Açıkcısı artık bu tarz cümlelere kızsam da hiç şaşırmıyorum. Birkaç yıl öncesine kadar hastalar "İnternette okudum," diyerek gelirdi. Şimdi, önce yapay zekâyâ soruyor, sonra eczacısına danışıyor, en sonunda da

hekiminin kapısını çalıyor. Sağlıkta yeni bir alışkanlık doğuyor ve kabul etmek gerekir ki bu alışkanlık artık hayatımızın bir parçası. Peki bu durum bizi endişelendirmeli mi? Bence hayır ama üzerine mutlaka düşünmeliyiz.

BİLGİYE ULAŞMAK HİÇ BU KADAR KOLAY OLMAMIŞTI

Eskiden bir sağlık bilgisine ulaşmak için kitap karıştırır, doktora sorar ya



da güvenilir bir internet sitesi arardık. Şimdi ise telefonumuzdaki birkaç satırlık bir soruyla saniyeler içinde uzun uzun cevaplar alabiliyoruz. Bu gerçekten etkileyici. Ancak burada küçük ama önemli bir ayrıntı var: Bilgi ile doğru karar aynı şey değildir.

Yapay zekâ çok hızlı cevap verebilir. Çok sayıda kaynağı bir araya getirebilir. Karmaşık konuları anlaşılır hâle getirebilir. Bunların hepsi büyük avantaj. Ama sağlık yalnızca bilgi değildir. Sağlık; insanı tanımadır. Onun korkularını, yaşamını, alışkanlıklarını ve bazen de söylemediği şeyleri fark edebilmektir. Bunu hâlâ hiçbir teknoloji tam anlamıyla yapamıyor.

ECZANELER DEĞİŞEN DÜNYANIN TAM MERKEZİNDE

Bir eczaneye gün içinde kaç kişi sadece ilaç almak için giriyor? Aslında çok az. Çoğu kişi önce bir şey danışıyor. "Bu ilacı aç mı tok mu kullanayım?" "Bu vitamin gerçekten gerekli mi?" "Komşum da bunu kullanmış, bana da iyi gelir mi?"

Şimdi bunlara bir soru daha eklendi: "Yapay zekâ bunu önerdi. Siz ne düşünüyorsunuz?" Bence bu soru, eczacının mesleki değerini azaltmıyor. Tam tersine artırıyor. Çünkü insanlar artık bilgi

aramıyor. **Bilgiyi yorumlayacak güvenilir birini arıyor.**

YAPAY ZEKÂ HER ŞEYİ BİLİR Mİ?

Hayır. Aslında böyle bir beklenti de doğru değil. Yapay zekâ çok iyi bir yardımcı olabilir. Unuttuğumuz bilgileri hatırlatabilir, hasta eğitimini destekleyebilir, sağlık okuryazarlığını artırabilir. Ama bazen çok emin bir dille yanlış da konuşabilir. Daha önemlisi, ekrandaki satırlar hastayı görmez. Yüzündeki kaygıyı fark etmez. Sesindeki endişeyi duymaz ve muayene edemez ve hiçbir zaman sorumluluğu üstlenmez.

İşte sağlık mesleklerinin değeri tam da burada başlıyor.

BELKİ DE MESLEĞİMİZ DEĞİŞMİYOR, DÖNÜŞÜYOR

Eskiden bilgiye ulaşmak zordu. Bugün doğru bilgiyi seçmek zor. Bu yüzden hekimlerin de eczacıların da görevi biraz değişiyor. Artık yalnızca bilgi veren kişi değiliz. Bilgiyi süzen, yorumlayan ve hastaya uygun hâle getiren kişileriz. Belki de geleceğin en önemli sağlık becerisi, en çok bilgiye sahip olmak değil; doğru bilgiyi doğru zamanda doğru kişiye aktarabilmek olacak.

EN GÜÇLÜ TEDAVİ HÂLÂ GÜVEN

Bir hekim olarak şuna inanıyorum: Hastalar yalnızca reçete almak için gelmiyor. Dinlenmek ve anlaşılacak istiyorlar. Kafalarındaki onlarca bilgi arasında hangisinin doğru olduğunu bilmek istiyorlar. Eczaneler için de durum farklı değil. Bazen birkaç dakikalık samimi bir konuşma, uzun uzun okunan internet sayfalarından çok daha değerli olabiliyor. Çünkü güven, teknolojiyle üretilen bir şey değil. Emekle kazanılıyor.

Yapay zekâ hayatımızda kalacak. Hatta bugünkünden çok daha güçlü olacak. Bunu durdurmaya çalışmak yerine onunla birlikte çalışmayı öğrenmemiz gerekiyor. Ama ne kadar gelişirse gelişsin, hastanın omzuna güven veren bir el, göz teması kuran bir sağlık profesyoneli ve "Merak etmeyin, birlikte değerlendirelim." diyen bir sesin yerini alması kolay görünmüyor.

Belki de geleceğin sağlık sistemi tam da bunun üzerine kurulacak. Teknolojiyi kullanan ama insanı merkeze koyan bir sistem... Ve ben inanıyorum ki bu sistemde eczacılarla hekimler, her zamanki gibi aynı tarafta olmaya devam edecekler. Çünkü değişen teknoloji olabilir; güvenin adresi ise hâlâ insandır. ●



BEDEN KONUŞUR... AMA BİZ ONU DİNLİYOR MUYUZ?



PSİKODRAMATİST
EĞİTMEN |
PSİKONÖROİMMÜNÖLOJİ
(PNI), QI GONG VE
ÇİN TIBBİ YAKLAŞIMLARI
UYGULAYICISI
YARENLİK YOLU
KURUCUSU
PSİKOTERAPİST
REFİKA YAZGAÇ
refikayazgac@gmail.com

Psikonöroimmünoloji bakışıyla beden, zihin ve duygu bütünlüğünü yeniden düşünmek...

Hayat boyunca birçok insan hayatımıza girer ve çıkar. Bazıları bize iyi gelir, bazıları iz bırakır, bazıları ise sessizce uzaklaşır. Ama bir yol arkadaşımız yarenimiz vardır ki, doğduğumuz ilk andan son nefesimize kadar hiç yanımızdan ayrılmaz: Bedenimiz...

O, yalnızca bizi taşıyan biyolojik bir yapı değildir. Yaşadığımız her deneyimin, her sevincin, her kaybın, her korkunun ve her umudun sessiz tanığıdır. Biz bazen unutsak da o unutmaz. Bazen sustuğumuzu o konuşur; bazen görmezden geldiğimiz duyguları küçük

sinyallerle bize hatırlatır. Ne var ki çoğumuz bedenimizi ancak ağrıdığına fark ederiz. Başımız ağrıdığına, midemiz yandığına, uykularımız kaçtığına ya da artık dayanamayacak kadar yorulduğumuzda... Oysa beden, kronik bir hastalık ortaya çıkmadan çok önce bizimle iletişim kurmaya başlar. Önce fısıldar; örneğin uyku düzenimiz değişir, nefesimiz yüzeyselleşir, omuzlarımız gerilir, sindirimimiz bozulur, cildimiz kaşınır, enerjimiz azalır. Bu işaretler çoğu zaman bir hastalıktan önce gelen; 'Beni fark et', çağırısıdır.

Belki de bedenimizin en büyük hayal kırıklığı, onu ancak hastalıkla bağırıma başladığında duymamızdır. Oysa beden bize karşı değil, bizim için



HER ORGANIN BİR DUYGU SESİ VARDIR

Beş Element yaklaşımına göre beden yalnızca fizyolojik değil, duygusal yaşantılarımızın da yansıdığı bir bütündür. Bu yaklaşım modern tıbbın yerine geçmez; beden ve duygular arasındaki ilişkiye farkındalık kazandıran tamamlayıcı bir bakış açısı sunar.

Karaciğer	→	Öfke
Kalp	→	Heyecan
Mide	→	Kaygı
Akciğer	→	Üzüntü /Yas
Böbrek	→	Korku

konuşur. Yalnızca hastalıklar üzerinden değil; beden, zihin, duygular ve bağışıklık sistemi arasındaki sürekli etkileşim üzerinden anlayış geliştirmeliyiz. Çünkü sağlığımız yalnızca genetik mirasımızın ya da kullandığımız ilaçların sonucu değildir; nasıl düşündüğümüz, nasıl hissettiğimiz, nasıl yaşadığımız ve bedenimizle nasıl bir ilişki kurduğumuz da bu bütünün ayrılmaz parçalarıdır.

BEDENİMİZİ GERÇEKTEN NASIL DUYABİLİRİZ?

Bu, gün içinde bedenimizi sürekli dinleyip her belirtiyi hastalık belirtisi olarak yorumlamak değildir. Tam tersine, bedenimizle korkuya değil, meraka dayalı bir ilişki kurabilmektir. Sabah uyandığımızda kendimize sadece 'Bugün ne yapacağım?' diye sormak yerine, 'Bugün bedenim nasıl?' diye de sorabilmektir. Bazen omuzlarımızdaki gerginlik uzun süredir taşıdığımız yükleri anlatır. Bazen sıkışan çenemiz dile getiremediğimiz öfkeyi...Bazen yüzeysel nefes alışımız bitmek bilmeyen telaşı...Bazen de sürekli yorgunluk, bedenimizin dinlenmeye duyduğu ihtiyacı fısıldar.

Elbette her bedensel belirti tek başına bir duygunun karşılığı değildir. Ağrı, yorgunluk ya da sindirim sorunlarının pek çok tıbbi nedeni olabilir ve gerektiğinde mutlaka bir sağlık profesyoneli tarafından değerlendirilmelidir. Ancak bedenimizin verdiği sinyalleri yalnızca susturulması gereken rahatsızlıklar olarak görmek yerine, yaşam biçimimize dair bize ne anlatıyor olabileceğini de merak etmek, sağlığımıza bütüncül bir pencereden bakmamızı sağlar. Düşüncelerimiz, duygularımız, sinir sistemimiz, hormonlarımız ve bağışıklık sistemimiz birbirinden bağımsız değildir. Birindeki değişim diğerlerini de etkiler. Bu nedenle bedenimizi dinlemek, yalnızca ağrının yerini tespit etmek değildir. Nasıl yaşadığımızı

fark etmektir. Yeterince uyuyor muyuz? Bedenimizi hareket ettiriyor muyuz? Nefesimizin farkında mıyız? Kendimize dinlenmek için izin verebiliyor muyuz? Bizi besleyen ilişkilerin içinde miyiz? Yoksa sürekli tüketen bir yaşam temposunun içinde mi savruluyoruz? Bazen bu soruların cevabı, kullandığımız ilaç kadar iyileşme sürecine katkı sağlayabilir.

DENGEYİ HATIRLAMAK: ORTA YOLUN BİLGELİĞİ

Doğunun kadim sağlık anlayışında denge, sağlığın temel taşı olarak görülür. Yin–Yang yaklaşımı bize yaşamın karşıtlıklar arasında değil, denge içinde aktığını hatırlatır. Dinlenmek ile hareket etmek, üretmek ile durabilmek, konuşmak ile sessiz kalabilmek, vermek ile alabilmek...Aslında bu yaklaşım, yaşamın pek çok alanında karşımıza çıkan orta yol anlayışını da hatırlatır. Sağlık; her şeyi mükemmel yapmak ya da kendimizi sürekli zorlamak değildir. Aynı şekilde hiçbir şey yapmadan beklemek de değildir. Bazen en iyileştirici seçim, iki uç arasında bedenimizin ihtiyacına kulak verebildiğimiz o dengeli noktayı bulabilmektir. Modern yaşam bizi çoğu zaman ya sürekli üretmeye ya da tamamen tükenene kadar devam etmeye yönlendiriyor. Oysa bedenimiz uçlarda yaşamayı değil, ritmi ve dengeyi seviyor. Yorulduğunda dinlenmeyi, güçlendiğinde hareket etmeyi, gerektiğinde durabilmeyi ve yeniden başlayabilmeyi...Düzenli yürüyüş, bilinçli nefes, kaliteli uyku ve Qi Gong gibi yavaş, akışkan ve farkındalık temelli hareket uygulamaları yalnızca kaslarımızı değil; sinir sistemimizi de sakinleştirmeye, beden farkındalığımızı artırmaya ve bu dengeyi yeniden kurmaya yardımcı olabilir.

Belki de sağlıklı yaşamın ilk adımı, bedenimizi değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışmak değil; onu yeniden duymayı öğrenmektir. Bugün kendinize sadece birkaç dakika ayırın. Nefesinizi fark edin, bedeninizdeki gerginliği ya da rahatlığı gözlemleyin, gerçekten acıkınca yemeyi, doyunca durmayı, biraz hareket etmeyi, yeterince dinlenmeyi ve size iyi gelen, sizi besleyen insanlarla bir arada olmayı hatırlayın. Gün içinde kendinize şu soruyu sorun : Bugün bedenim bana ne anlatıyor? Cevabı hemen bulmak zorunda değilsiniz; çünkü beden, onu sabırla dinleyen insana zamanla konuşmaya devam eder. Unutmayın, bedenimiz bize karşı değil, bizim için çalışır. Onu ancak bağırdığında değil, fısıldarken de duyabilmek; sağlığımıza verebileceğimiz en değerli armağanlardan biridir. ●

İKİNCİ BEYİNİMİZDEN BAĞIŞIKLIĞA BİR KÖPRÜ:

ECZACI DANIŞMANLIĞINDA MİKROBİYOTA YÖNETİMİ



DR. İLKAY KESKİNEL
info@ilkaykeskinel.com

BİR HEKİMİN "BAĞIRSAK" YOLCULUĞU

Tıp fakültesinde eğitim aldığım yıllarda, ne yazık ki beslenme ve bağırsak sağlığına bugün olduğu kadar önem verilmiyordu. Yıllar içinde göğüs hastalıkları uzmanı ve immünoloji doktoru olarak çalışırken, ardından fitoterapi yüksek lisansı ve fonksiyonel tıp eğitimleri aldıkça birçok bilginin birbirini tamamladığını gördüm. Hipokrat'ın yaklaşık 2.500 yıl önce söylediği kabul edilen "Bütün hastalıklar bağırsakta başlar" sözü benim için zamanla çok daha anlamlı hâle geldi.

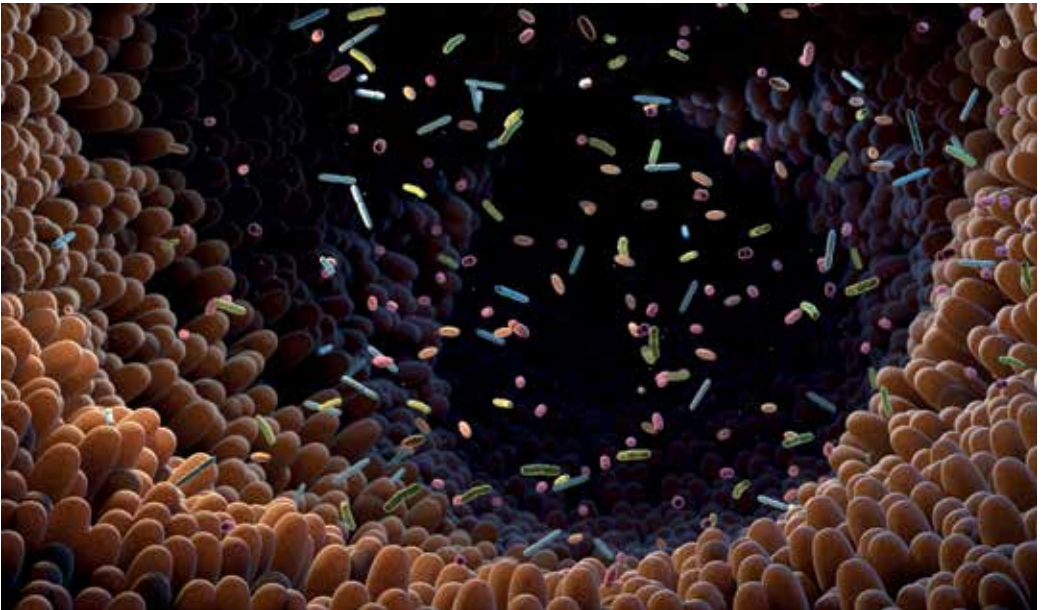
Meslek hayatım boyunca önemli bir gerçeği fark ettim: En doğru ilacı yazsanız, en güncel tedaviyi uygulasanız bile, hastanın beslenmesini, yaşam alışkanlıklarını ve bağırsak sağlığını göz ardı ederseniz tedavinin bir parçası eksik kalabiliyor. İşte bu nedenle günümüzde mikrobiyota, sadece hekimlerin değil,

eczacıların da yakından ilgilenmesi gereken önemli bir sağlık konusu hâline geldi.

GÖRÜNMEZ YOL ARKADAŞLARIMIZ

Vücudumuz yalnızca bize ait hücrelerden oluşmuyor. Bağırsaklarımız başta olmak üzere vücudumuzun farklı bölgelerinde yaşayan trilyonlarca bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalarla birlikte bir ekosistem oluşturuyoruz. Bu topluluğa mikrobiyota adı veriliyor.

Daha da ilginç olanı, bu mikroorganizmaların genetik kapasitesi bizimkinden kat kat fazla. Yani aslında vücudumuzda yaşayan bu görünmez canlılar yalnızca misafir değil; sağlığımızın sürdürülmesinde aktif rol oynayan ortaklarımız. Eskiden bağırsakların yalnızca besinlerin sindirildiği bir organ olduğu düşünülürdü. Bugün ise bağırsakların bağıışıklık



Antibiyotikler bilinçsiz kullanıldıklarında, yalnızca hastalık yapan bakterileri değil, bağırsaklarımızdaki yararlı bakterileri de etkileyebilirler.

sisteminin düzenlenmesinde, vitamin sentezinde, metabolizmada ve hatta beyinle kurduğu çift yönlü iletişim sayesinde ruh hâlimizde bile etkili olduğu biliniyor. Bu nedenle bilim insanları bağırsaklardan zaman zaman "ikinci beyin" olarak da söz ediyor.

BAĞIŞIKLIĞIN SESSİZ MERKEZİ

Bağırsıklık sistemimizin önemli bir bölümü bağırsaklarla yakın ilişki içinde çalışır. Bağırsak yüzeyini örten bariyer, yalnızca besinlerin emilmesini sağlamaz; aynı zamanda zararlı mikroorganizmaların ve istenmeyen maddelerin vücuda geçmesini de sınırlar. Bu hassas dengenin bozulması, mikrobiyotanın çeşitliliğinin azalması veya bağırsak bariyerinin sağlığının olumsuz etkilenmesi kronik inflamasyonla ilişkili bazı hastalıklara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle bağırsak sağlığını korumak, yalnızca sindirim sistemi için değil, genel sağlık açısından da önem taşır.

ANTİBİYOTİKLER: HAYAT KURTARIR, AMA DİKKATLİ KULLANILMALI!

Eczanelerde en sık karşılaşılan reçetelerden biri antibiyotik reçeteleridir. Antibiyotikler doğru kullanıldığında sayısız hayat kurtaran ilaçlardır. Ancak gereksiz veya bilinçsiz kullanıldıklarında yalnızca hastalık yapan bakterileri değil, bağırsaklarımızdaki yararlı bakterilerin bir kısmını da etkileyebilirler. Araştırmalar, tek bir antibiyotik tedavisinin bile bağırsak mikrobiyotasının dengesini değiştirebildiğini ve bazı kişilerde bu dengenin yeniden oluşmasının aylar sürebildiğini göstermektedir. Bu nedenle antibiyotikler yalnızca gerçekten gerekli olduğunda ve hekimin önerdiği şekilde kullanılmalıdır. Tedaviyi erken bırakmak ya da "evde vardı" diyerek rastgele antibiyotik kullanmak hem direnç gelişimine hem de bağırsak sağlığının bozulmasına neden olabilir.

PROBİYOTİK Mİ, PREBİYOTİK Mİ?

Hastalarımızın en çok karıştırdığı kavramlardan biri de probiyotik ve prebiyotiktir. Probiyotikler, yeterli

miktarda alındığında sağlık üzerinde olumlu etkileri gösterilmiş canlı bakterilerdir. Prebiyotikler ise bu yararlı bakterilerin besin kaynağını oluşturan sindirilemeyen liflerdir. Soğan, sarımsak, pırasa, yer elması, yulaf, baklagiller ve liften zengin birçok sebze prebiyotik açısından zengindir. Yoğurt, kefir gibi bazı fermente gıdalar ise uygun koşullarda hazırlanmışsa probiyotik mikroorganizmalar içerebilir.

Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta vardır: Her probiyotik ürün aynı değildir. İçerdiği bakteri suşu, dozu, üretim teknolojisi ve hangi amaçla kullanılacağı önem taşır. Bu nedenle probiyotik seçerken hekiminize veya eczacınıza danışmanız önemli.

MİKROBİYOTAYI KORUMAK İÇİN GÜNLÜK HAYATTA NELER YAPABİLİRİZ?

Bağırsak sağlığını korumak düşündüğümüz kadar karmaşık değildir. Küçük ama düzenli alışkanlıklar büyük fark yaratabilir.

- Gereksiz antibiyotik kullanmayın.
- Günlük beslenmenizde sebze, meyve ve liften zengin gıdalara daha fazla yer verin.
- Fermente besinleri dengeli bir şekilde tüketmeye çalışın.
- Düzenli uyumaya özen gösterin.
- Hareket edin; düzenli fiziksel aktivite bağırsak sağlığını da destekler.
- Stresinizi yönetmeye çalışın. Çünkü kronik stres yalnızca ruh hâlimizi değil, bağırsaklarımızı da etkiler.

ECZACILAR BU YOLCULUĞUN EN ÖNEMLİ REHBERLERİNDEN BİRİ

Sağlık yalnızca hastalıkların olmaması değildir; bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlidir. Günümüzde eczaneler yalnızca ilaç temin edilen yerler değil, toplumun en kolay ulaşabildiği sağlık danışmanlığı merkezlerinden biridir.

Bir eczacı, doğru ilaç kullanımının yanı sıra beslenme, probiyotik seçimi, vitamin-mineral desteği ve yaşam tarzı konusunda da önemli rehberlik sağlayabilir. Özellikle kronik hastalığı olan, düzenli ilaç kullanan veya antibiyotik tedavisi gören bireyler için bu danışmanlık büyük değer taşır.

Unutmamak gerekir ki bağırsaklarımız ile beynimiz arasında yaşam boyu süren sessiz bir iletişim vardır. Bu iletişimi sağlıklı tutmak ise yalnızca sindirim sistemimizi değil, bağırsıklığımızı, enerjimizi ve yaşam kalitemizi de olumlu yönde etkileyebilir.

Bağırsaklarınıza iyi bakın. Çünkü sağlıklı bir yaşamın yolu çoğu zaman sandığınızdan daha yakında, tam da içinizden geçiyor. ●

ERKEN ÇOCUKLUKTA İLETİŞİM KAZALARI: 0-6 YAŞ EBEVEYNLIĞİNDEKİ GÖRÜNMEZ HATALAR



PSK. BUKET BEYDA
SEZER
pd.buketbeydaceran@
outlook.com

İnsanın ruhsal mimarisi, yaşamın ilk altı yılında, adeta bir binanın taşıyıcı kolonları gibi inşa ediliyor. Bu kritik dönemde çocukların dünyayı ve kendilerini anlamlandırma biçimi, ebeveynleriyle kurdukları bağın kalitesiyle şekilleniyor. Ancak günümüz ebeveynlik rollerinde, tamamen iyi niyetle yapılan bazı kronik hatalar, çocukların dünyasında maalesef derin ve kalıcı izler bırakabiliyor.

Bu hataların başında, çocuğun öfke, korku ya da ağlama gibi olumsuz duygularının hızla bastırılmaya veya yok sayılmaya çalışılması geliyor. Sıkça duyduğumuz "Bunda ağlayacak ne var?" yaklaşımı, çocuğa kendi hislerinin geçersiz ve güvenilmez olduğu mesajını veriyor. Oysa sağlıklı bir benlik gelişimi, çocuğun her duygusunun yetişkin tarafından sakinlikle kabul edilmesi ve yansıtılmasıyla mümkün.

Bir diğer sık rastladığım yanlış ise aşırı koruyucu ebeveynlik tutumu. Çocuğun tek başına yapabileceği küçük sorumlulukları bile onun adına üstlenmek, çocuğun özerklik duygusunu zedelerken dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına yol açıyor. Benzer şekilde, son yılların popüler trendi olan "aşırı övgü" ve çocuğu sürekli bir mükemmellik kalıbına sokma çabası, sanılanın aksine özgüveni değil, başarısızlık kaygısını besliyor.

Dijital çağın getirdiği en büyük risklerden biri de ebeveynlerin çocukla fiziksel olarak aynı odada bulunup, zihinsel olarak ekrana gömüldüğü o "görünmez duvar"



durumu. Çocuklar kelimelerden ziyade göz temasından, ten temasından ve ebeveynin anlık tepkilerinden beslenirler. Bu duygusal yakıt eksik kaldığında, çocuk dikkat çekmek için hırçınlık veya içe kapanma gibi davranışsal sinyaller vermeye başlıyor.

Son olarak, disiplin sağlamak adına başvurulmuş kıyaslamalar, gizli tehditler veya "Böyle yaparsan seni sevmem" gibi koşullu sevgi gösterileri, çocuğun temel güven duygusunu sarsan en büyük hatalardan. 0-6 yaş döneminde ebeveynlerin görevi hatasız olmak değil; hatalarını fark edebilen, onarabilen ve çocuk için güvenli bir liman kalabilmektir. Unutmayalım ki, bu dönemde ekilen doğru iletişim tohumları, geleceğin sağlıklı yetişkinlerinin en büyük güvencesidir. ●

WE'LL NEVER
STOP LOOKING
FOR ANSWERS
FOR PATIENTS
WHO NEED THEM.

Lilly

A MEDICINE COMPANY

WE'LL NEVER
STOP LOOKING
FOR ANSWERS
FOR PATIENTS
WHO NEED THEM.





EN BÜYÜK ECZACILIK BULUŞMASI “GELECEĞİN E HALİ 2026” İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) tarafından düzenlenen ‘En Büyük Eczacılık Buluşması’ Geleceğin E Hali 2026, ‘Havanın Yeni Kodları: Koru, Geliştir, Üret’ temasıyla 22-23-24 Ekim 2026 tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi’nde (ICC) gerçekleşecek.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, “Geleceğe atılacak ilk adımın cesaretini, eczacılığı her zaman bir adım ileriye taşıyacak olmanın kararlılığını ve dokunduğumuz tüm yaşamlara daima daha iyi gelebilmenin inancını içlerinde taşıdıklarını” belirterek, tüm eczacıları ve sektör temsilcilerini bu büyük buluşmaya davet ediyor.

DÜN İLE YARIN ARASINDA, ZAMANIN KİYMETİNİ BİLEREK İLERLİYORUZ

Geleceğin E Hali 2026’ya ilişkin değerlendirmelerde bulunan Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, şunları söyledi:

“Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) olarak; eczacılıkta çağın ötesine uzanan yolculuğun anahtarını elinde tutanları ve eczaneden geleceğe açılan kapıdan adım atanları bir kez daha buluşturacağımız Günümüzün En Büyük Eczacılık Buluşması Geleceğin E Hali 2026’yı, daha büyük bir enerji ve daha güçlü bir katılımı gerçekleştirmeyi hedefliyoruz. Birlikte daha iyi bir gelecek kurabilmek için gereken tüm gücün bizde olduğunu biliyor; kendi gücümüze yön verebildiğimiz sürece geleceği de şekillendireceğimizin bilinciyle geleceğe yürüyoruz.

Güçlü yönlerimizle ayrışıyor, farklılıklarımızla birleşiyor. Tüm paydaşlarımızla birlikte örgütlenerek atacağımız ortak adımların büyük yankılar yaratacağını biliyor, bu birlikteliğin gücüne güveniyoruz. Gerçek ortaklıklar kurarak güçleniyor, ortaya koyduğumuz bu sinerjiyle her zaman daha iyisini başarmak için yol alıyoruz. Dün ile yarın arasında, zamanın değerini en çok hissettiğimiz andayız. Zamanın kıymetini bilerek, daha iyi bir yaşam ve hayal ettiğimiz gelecek için adımlarımızı ertelemekten ilerliyoruz.”

DEĞİŞİME HAZIRIZ, SİZİ DE DÖNÜŞÜMÜN BİR PARÇASI OLMAYA DAVET EDİYORUZ

“Formüller, yöntemler ve teknolojiler ne kadar başkalaşırsa başkalaşsın, mesleğimizin değişmeyen bir merkezi var: İnsan sağlığına duyulan derin sorumluluk. Amacımız, eczacılığın bildiğimiz geleneksel bağını bugünün dijital dünyasında da yaşatabilmek.

Bu yıl, eczacılığın köklü bilgisini, dönüşen teknolojilerle birlikte yeniden düşünmeye davet eden çok özel bir temayla yola çıkıyoruz: ‘Havanın Yeni Kodları.’ Geleceği birlikte şekillendirmek ve ‘Havanın Yeni Kodları’nı birlikte yazmak için Ekim’de İstanbul’da buluşalım!

ZENGİN BİLİMSSEL PROGRAM VE GELECEK VİZYONU

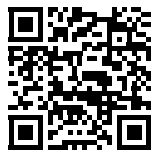
Kongrenin programı, alanında uzman akademisyenlerden oluşan güçlü bir kurul tarafından hazırlanıyor. **Geleceğin E Hali 2026’nın Bilimsel Kurulu; Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu başkanlığında, Prof. Dr. Saadetin Eskiçorapçı, Prof. Dr. M. Reşat Dabak, Prof. Dr. Mesut Sancar ve Prof. Dr. Barkın Berk’ten oluşuyor.**

Kongre boyunca ele alınacak bilimsel oturum konu başlıkları arasında; ‘Uyku & Giyilebilir Teknoloji, Onkoloji Nereye Gidiyor, Yara Bakımı, Sağlıklı Yaş Alan Erkek, Beynim Yaşlanıyor Mu?, Onkolojide Diyet, Telemedicine, Gastrointestinal Sistemde Doğru Bilinen Yanlışlar, Alzheimer, Sosyal Medya Bağımlılığı, Oral GLP – 1, Çikolata Kisti Hastalığı, Diş Sağlığı ve Epigenetik’ gibi tıp ve eczacılık dünyasının en güncel konuları yer alıyor.

Etkinlikle ilgili tüm detaylara ve bilimsel programa www.geleceginnehali.org adresinden ulaşılabilir. ●

The map displays the following data points for COVID-19 cases by province:

- Red (1-4 cases):** Adana (3), Afyon (1), Ağrı (1), Amasya (1), Artvin (1), Balıkesir (1), Bartın (1), Bitlis (1), Bingöl (1), Bolu (1), Bursa (1), Çankırı (1), Çorum (1), Çanakkale (1), Denizli (1), Diyarbakır (1), Erzurum (1), Gaziantep (1), Hakkari (1), Iğdır (1), Kars (1), Kırşehir (1), Konya (1), Kütahya (1), Mardin (1), Muğla (1), Niğde (1), Ordu (1), Şanlıurfa (1), Şırnak (1), Tunceli (1), Van (1), Yozgat (1).
- Orange (5-9 cases):** Antalya (6), Balıkesir (2), Bursa (2), Çanakkale (2), Çorum (2), Diyarbakır (2), Erzurum (2), Gaziantep (2), Kırşehir (2), Konya (2), Kütahya (2), Mardin (2), Muğla (2), Niğde (2), Ordu (2), Şanlıurfa (2), Şırnak (2), Tunceli (2), Van (2), Yozgat (2).
- Yellow (10-19 cases):** Adana (4), Afyon (4), Ağrı (4), Amasya (4), Artvin (4), Balıkesir (4), Bartın (4), Bitlis (4), Bingöl (4), Bolu (4), Bursa (4), Çankırı (4), Çorum (4), Çanakkale (4), Denizli (4), Diyarbakır (4), Erzurum (4), Gaziantep (4), Hakkari (4), Iğdır (4), Kars (4), Kırşehir (4), Konya (4), Kütahya (4), Mardin (4), Muğla (4), Niğde (4), Ordu (4), Şanlıurfa (4), Şırnak (4), Tunceli (4), Van (4), Yozgat (4).
- Green (20-29 cases):** Adana (7), Afyon (7), Ağrı (7), Amasya (7), Artvin (7), Balıkesir (7), Bartın (7), Bitlis (7), Bingöl (7), Bolu (7), Bursa (7), Çankırı (7), Çorum (7), Çanakkale (7), Denizli (7), Diyarbakır (7), Erzurum (7), Gaziantep (7), Hakkari (7), Iğdır (7), Kars (7), Kırşehir (7), Konya (7), Kütahya (7), Mardin (7), Muğla (7), Niğde (7), Ordu (7), Şanlıurfa (7), Şırnak (7), Tunceli (7), Van (7), Yozgat (7).
- Blue (30-42 cases):** Adana (42), Afyon (42), Ağrı (42), Amasya (42), Artvin (42), Balıkesir (42), Bartın (42), Bitlis (42), Bingöl (42), Bolu (42), Bursa (42), Çankırı (42), Çorum (42), Çanakkale (42), Denizli (42), Diyarbakır (42), Erzurum (42), Gaziantep (42), Hakkari (42), Iğdır (42), Kars (42), Kırşehir (42), Konya (42), Kütahya (42), Mardin (42), Muğla (42), Niğde (42), Ordu (42), Şanlıurfa (42), Şırnak (42), Tunceli (42), Van (42), Yozgat (42).



CAUDALİE

RETİNOLDEN

3X DAHA
SIKILAŞTIRICI ETKİ⁽¹⁾

YENİ SERUM

Resveratrol
+ Pro-Kolajen Üzüm
Peptitleri



Hannah O'Neill. Baş balerin.

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM'DA

(1) İçerikler üzerinde ex vivo test: cilt sıkılığıyla ilişkili bir belirteç olan Tip I kolajen üretiminin uyarılması.

SUPRADYN UZMANLIĞINA GÜVENİN

YENİ



OPTİMUM DOZ,
YÜKSEK EMİLİM



KALİTELİ,
GÜVENLİ
İÇERİK



BİLİMSEL OLARAK
KANITLANMIŞ
İÇERİKLER

#1

TÜRKİYE'NİN **İÇERİĞİNE VE UZMANLIĞINA**
EN ÇOK GÜVENDİĞİ VİTAMİN VE MİNERAL MARKASI*

Supradyn®

