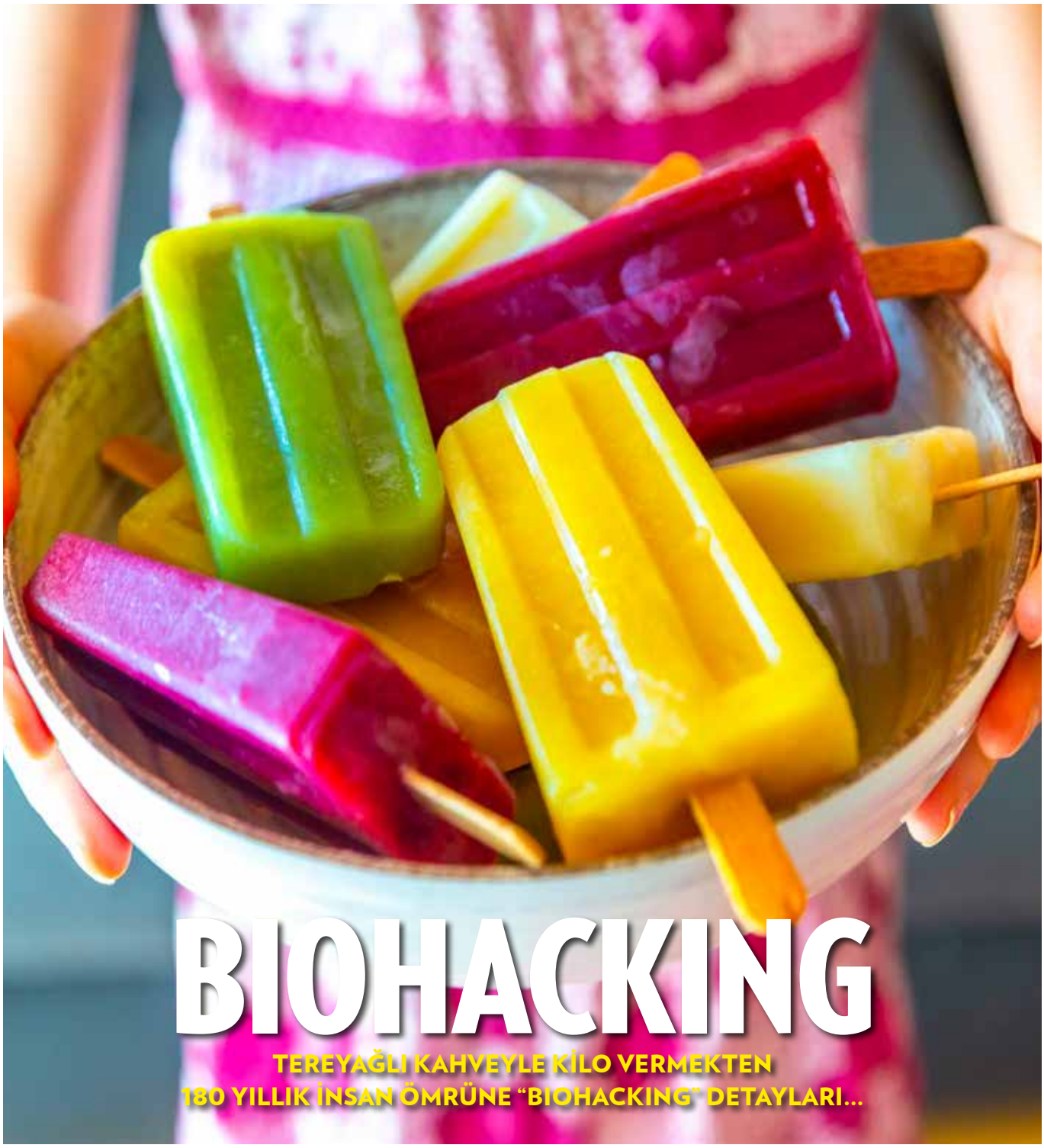
PharmeticSağlık

YIL 13 / SAYI 53
YAZ 2022
www.pharmetic.org



BIOHACKING

TEREYAĞLI KAHVEYLE KİLO VERMEKTEN
180 YILLIK İNSAN ÖMRÜNE "BIOHACKING" DETAYLARI...

Long Covid

Sıkça duyduğumuz "Long Covid" namıdiğer "Uzamış Covid" ve semptomları

Ayurvedik Beslenme

Şok kilo alıp vermeler yerine beslenme düzeninizi yaşam tarzınız haline getirmeye hazır mısınız?

Yaza Özel Su Sporları

D vitamininden maksimum faydalanma; ulaşımı kolay, faydası büyük spor aktiviteleri...

pharmetic
GİRİŞİMCİ ECZACILAR DERNEĞİ

PharmeticSağlık

YÖNETİM
İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

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

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ

YÖNETİM KURULU
Y. K. Başkanı Ecz. Kazım Aykanat
Y. K. Başkan Yardımcısı Ecz. Nurdan Gürgen
Genel Sekreter Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz
Sayman Ecz. Ümit Ferzan Özgörür
Üye Ecz. Erdal Balık
Üye Ecz. Serap Nart
Üye Ecz. Ayşem Jale Kıhtır

YAYIN KURULU
Ecz. Selen Teker
Ecz . Banu Deniz Bayburtlu
Ecz. Burcu Topçuoğlu Sertaç
Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy
Ecz. Sevgi Mescioğlu
Ecz. Tuba Tuğut

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

Yayın Koordinatörü
Nevzat Çalışkan
nevzat@groupmedya.com

Genel Koordinatör
Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen
Selin Hamzaoğlu
selinh@groupmedya.com

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

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Haziran 2022
Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın
Yayın Periyodu: 3 Aylık

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

Ecz. Kazım Aykanat
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Derneğimizin 2016 yılında Türkiye ve KKTC eczacılık fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı Farmafikir Yarışması'nın beşincisinin ödül törenini, 10 Mayıs'ta Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliği ile Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi konferans salonunda gerçekleştirdik. Mikrofonu eczacılık öğrencilerine uzatmak amacıyla yola çıkan bir inovasyon ve fikir yarışması olan Farmafikir'in 2016'da 12 başvuru ile başlayan hikâyesi, 2022'de 55 başvuruyla devam ediyor. Gençlerimizi, geleceğimizi, mesleğimizi konuşmaya ve üretmeye sevk ettiğimiz için gururluyuz.

2022'de yapılan 55 başvurunun 52'si dijital sağlık alanıyla ilgiliydi. Mesleğimizin gidişatı zorunlu olarak bu alana kayıyor. Teknoloji ve inovasyon çağındayız. Dijitalleşen dünya ve ekonomik parametreler, serbest eczacıları sürecin dışına doğru büyük bir hızla sürüklüyor. Biz de Farmafikir Yarışması'nda hayatın hızlı değiştiği bu dönemde "mesleğimiz nasıl etkilenecek?" sorusuna farklı bakış açıları oluşturup eczacılık fakültesi öğrencilerinin "eczacılık" mesleğine dair yaratıcılıklarının önünü açmayı hedefledik. Eczacılık fakültesi öğrencilerini bu doğrultuda teşvik etmek istiyor, genç beyinlerin yaratıcı fikirleriyle ortaya çıkardığı projelerinin hem eczacılık mesleğine hem de geleceğin eczacılarına katkı sağlayacağına inanıyoruz.

Bilimsel eczacılığın 183. yılında, 14 Mayıs "Eczacılık Günü" kutlamaları kapsamında tüm meslektaşlarımız, eczacılık fakültesi öğrencilerimiz ve mesleğimizi yapmamıza katkı sağlayan önde gelen sektör temsilcileriyle birlikte, değişik organizasyonlara katılarak eczacı olmamızın gururunu ve onurunu yaşadık. Ülkemizin üreten kadınları ve erkekleri olarak Cumhuriyet ruhundan aldığımız feyzle 26 Mayıs'ta İstanbul'da Geleneksel Pharmetic Balosu'nda bir araya geldik. Büyük emeklerle ve titizlikle hazırlanan balomuz katılımcıların hafızasında unutulmaz anlar bıraktı.

Gülmek İyileştirir Derneği ve Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği olarak, "Oyun tüm çocukların hakkı" sloganıyla yola çıkarak Türkiye'de eczaneler aracılığıyla yürütülmüş en kapsamlı sosyal sorumluluk projesini sürdürüyoruz. Kanser tedavisi gören ve bağışıklığı baskı altında olup sosyalleşemeyen, okula gidemeyen çocukların tamamen ücretsiz faydalanabildiği "Hijyenik Oyun Merkezleri"nin dördüncüsünü "Pharmetic" ismiyle 19 Mayıs'ta üyelerimizin de katılımıyla Samsun'da açmanın onurunu yaşadık. Bu topraklarda büyüyen biz eczacıların bu topraklarda kazandıklarını paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bir diğer projemizse derneğimizin İstanbul Üniversitesi ve Novo Nordisk iş birliğiyle gerçekleştirdiği "PharmObesity". Meslektaşlarımıza sunduğumuz bu önemli farkındalık projesinde, çağımızın en yaygın hastalıklarından biri olan obeziteye karşı toplum farkındalığını artırmak, hastaların doğru bilgi ve tedaviye ulaşabilmesi için her birimiz özveriyle çalışıyoruz. Şimdi ise bu çabayı bir adım daha ileri taşımak hedefiyle harekete geçtik. Bu inançla start verdiğimiz, obezite alanında bilgi ve deneyim kazanmak isteyen tüm meslektaşlarımızı en güncel ve yararlı bilgilerle buluşturan yeni online eğitim platformumuz "PharmObesity" ile tanıştırmaktan gurur duyuyoruz. Eğitim modüllerini tamamlayarak obezite hastalığı ve tedavisi konusunda bilgi ve deneyim sahibi olmak isteyen meslektaşlarımızı, İstanbul Üniversitesi Sertifikalı Online Eczacı Eğitim Programı pharmobesity.com'da buluşturuyoruz.

Son olarak; Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü saygı ve minnetle anıyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Ecz. Kazım Aykanat
PGED Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

YAZ 2022

6 YAKIN PLAN
Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

12 GÜNCEL
Haziran, Temmuz ve Ağustos Aylarının Önemli Günler Takvimi:
21 Haziran Dünya ALS Günü,
28 Temmuz Dünya Hepatit Günü,
1-7 Ağustos Dünya Emzirme Haftası.

16 HABERLER
Geleneksel Pharmetic Balosu gerçekleştirildi/Farmafikir 5 İnovasyon ve Fikir Yarışması Ödülleri sahiplerini buldu/ Türkiye'de eczaneler tarafından yürütülmüş en büyük sosyal sorumluluk kampanyasına davetlisiniz.

22 YARIŞMA
23 Nisan Resim Yarışması ile çocuklarımızın hayallerine ortak olduk!

24 SAĞLIK
"Long Covid" Namıdiğer "Uzamış Covid"
Koronavirüse maruz kalan pek çok kimsede hastalık sonrası haftalar hatta aylar süren etkilere verilen COVID-19 sonrası sendromunu inceliyoruz.

26 AİLE & ÇOCUK
Evde, İşte, Her Yerde!
Yaz aylarına özel tüm aile bireyleri için geliştirilen ve elinizin altında bulunması gereken ürünler…

36 BESLENME
Ayurvedik Beslenme Nedir?
Günlük haftalık diyetlerden bıktıysanız, şok kilo alıp vermelere değil yaşam tarzı olarak beslenme düzeninizi değiştirmeye hazırsanız sizleri ayurvedik beslenmeye davet ediyoruz.

42 BESLENME
Sağlıklı Yaşam Tarifleri
Son yıllarda daha iyi anladık ki sağlıklı olmanın birinci kuralı sağlıklı beslenmek. Bu yüzden Eczacımız Sevgi Mescioğlu'ndan sizlere özel sağlıklı atıştırmalık tarifleri aldık.

46 REÇETE
Eczacınız Öneriyor
Eczacımız Selen Teker'in önerdiği takviye ürünlerle bağışıklığınızın normal fonksiyonuna katkıda bulunabilirsiniz.

48 MEVSİM
Yazın Sıcak Enerjisini Serin Sularda Karşılayın
Açık havada rahatlama hissini ve suyun meditatif etkisini maksimumda değerlendirmeniz, güneş ışığıyla elde edilen D vitamininden faydalanabilmeniz için ulaşımı kolay, faydası büyük sporlar…

58 SEYAHAT
Kaş-Meis
Özellikle tarih meraklıları ve su altı dalış sporlarıyla ilgilenenler için kayıp hazine niteliğinde olan Kaş ve çevresi bu Yaz için keşfedilmeye hazır.

68 AİLE & ÇOCUK
Çocuğunuza Kitap Oku(t)manın Gücü
Merceğimize takılan birkaç önemli isim ve yeni çıkan çocuk-ebeveyn kitaplarıyla sizleri tanıştırmak isteriz.

74 KONUMUZ GÜNEŞ
Güneşin kemiklerimizi ısıttığı kumsallarda, hevesle başladığımız sabah koşularında cildimizi güneşten nasıl koruyacağımızı Eczacımız Burcu Topçuoğlu'ndan dinledik ve ürün önerilerini aldık.

İyilikten Gelen Destek

Profesyonel Destek Ürünleri

Vegan ve Vejetaryen* Dostu

Bilime Dayalı İçerikler

30 Yıllık Araştırmanın Gücü

Gluten İçermez

Güvenilir Üretim Süreci

Pure Encapsulations® bilimsel olarak kanıtlanmış içeriklere sahip takviye edici gıdadır.

*Ürün bilgisinde belirtildiği durumlar haricinde

PureEncapsulations.com.tr

pure encapsulations®

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler

Hipertansiyonu Olanlar Kahve ve Çay Tüketimine Dikkat Etmeli!

Kahve ve çay olmazsa olmaz içeceklerimizin başında geliyor. Bir bardak çay ile başladığımız gün, dostlarımızla içtiğimiz bir fincan kahveyle daha da keyif kazanıyor. Özellikle yaz aylarında dışarıda, arkadaşları, komşularıyla daha fazla vakit geçirmeye başlayanlar kahve-çay tüketimini artırabiliyor. Ancak bu durum tansiyon problemi olanların daha fazla sorun yaşamasına neden olabiliyor. Kahve ve çay içerdikleri kafein nedeniyle kan basıncını etkiliyor. Bu nedenle özellikle hipertansiyonu bulunan kişilerin gün içinde çay ve kahve tüketimini sınırlaması, düzenli olarak tansiyon ölçümü yaparak tedbirli davranması gerekiyor.

Türkiye'de erişkin her üç kişiden birinin yüksek tansiyon hastası olduğuna dikkat çeken Türk Kardiyoloji Derneği (TKD) Başkanı Prof. Dr. Vedat Aytekin, "Hipertansiyon; görülme sıklığı son derece yüksek olan, çok yaygın bir hastalık. Hipertansiyondan muzdarip birçok insan, semptomları olmadığından, hipertansiyona sahip olduğunun bile farkında değil. Maalesef çoğu zaman, insanlar kalp krizi veya felç geçirdikten sonra bu acı gerçeği öğreniyor. 140/90 mmHg eşik değer alındığında ülkemizde erişkin nüfusun %31,2'sinde hipertansiyon mevcut. Yani her üç erişkinden biri hipertansif. Yaşla görülme oranıysa giderek daha da artıyor, 70'li yaşlarda her üç kişiden ikisi hipertansif hale geliyor" diye konuştu.

"Kan Basıncını Ölç: Değerini Bil"

Hastalığın teşhisindeki en önemli adımın kan basıncının ölçülmesi (tansiyon ölçümü) olduğunun altını çizen Prof. Dr. Vedat Aytekin, "Hipertansiyon tanısının konabilmesi içinde ilk adım olarak kan basıncını ölçmek, bunun değerini bilmek gerekiyor. Biz de Türk Kardiyoloji Derneği olarak üç yıl önce 'Değerini Bil Kampanyası'nı başlattık. Halkımıza 'kan basıncını ölç veya ölçtür, değerini bil, hipertansiyonun varsa erken tanın konsun, önlemleri erken al tedavine erken başla ki kalp krizi, beyin kanaması, böbrek yetersizliği, felç geçirme ve görme kaybı riskin azalsın' diyoruz.

Sağlıklı Dişler İçin Doğru Besleniyor Musunuz?

Beslenme şekliniz, dişleriniz ve diş etlerinizin sağlığında büyük fark yaratır. Tükettiğiniz gıdalar diş çürümesine ve diş eti hastalığına neden olabilir. Diş Hekimi Pertev Kökdemir, dişleriniz ve diş etleriniz için beslenme tavsiyelerinde bulundu:

Yapışkan Gıdalar: Kuru kayısı, incir, mango ve diğer yapışkan meyveler diyetiniz için bir torba cipsten daha iyi olsa da dişleriniz için ciddi sorunlara neden olabilir. Çiğnenen şekerler ve kuru meyve gibi yapışkan yiyecekler dişlerinizin arkasındaki çatlaklara ve oyuklara yapışır ve çürük oluşumuna sebep olabilirler.

Turunçgiller: Çoğu insan turunçgilleri sever, özellikle kış aylarında oldukça fazla tüketilir. Portakal, limon, kivi, misket limonu ve domates asidiktir ve dişlerinizdeki mineyi yumuşatır. Narenciyeyle kendinizi şımartmanız gerekiyorsa yedikten sonra dişlerinizi fırçalayın ya da ağzınızı su ile çalkalayın.

Nişastalı Gıdalar: Çoğu insan diyet yapıyorsa nişastalı gıdalardan kaçınır, ancak her türlü nişastalı gıdanın dişlerinize yapışacağı unutulmamalıdır. Yapışkan yiyecekler gibi, nişastalı yiyecekler de dişlerinizin arasında ve dişlerinizin yüzeyindeki çatlaklarda kalma eğilimindedir. Bu durumda dişlerinizde çürük başlangıcına sebep olabilir.

Enerji ve Spor İçecekleri: Enerji içecekleri yerine su için. Enerji ve spor içecekleri, bir kutu soda kadar karbonat içerir. Spor ve enerji içeceklerini içmekte ısrar ediyorsanız tükettikten sonra bol su içiniz.

2021 IPSOS HANE PENETRASYONU ARAŞTIRMASI SONUÇLARINA GÖRE,
BİR YILDA KİŞİ BAŞINA
4 TÜP DİŞ MACUNU TÜKETİLİYOR.

DİŞ FIRÇASI SATIN ALIMIYSA ÇOK DÜŞÜK; NÜFUSUN
sadece **%59'u** HER YIL DİŞ FIRÇASI SATIN ALIYOR.

Günde Ne Kadar Su Tüketmeliyiz?

Sıvı tüketimi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımızı söyleyen Tıbbi Beslenme Uzmanı Dr. Eyyüb Yılmaz, "Bir insan ne kadar su içmeli sorusunu bana sorduklarında, 'Ne yediğini söyle bana ne kadar su içmen gerektiğini söyleyeyim sana. Ayrıca nasıl bir su içtiğiniz de önem arz ediyor' cevabını veririm. Yediğiniz yemeğin ne olduğu çok önemlidir. Yenilen yemeğin miktarına uygun oranda su içmeniz gerekir. Metabolizmamızda çok su harcayan yemekleri mi tercih ediyorsunuz? O zaman çok su içmeniz gerekiyor. Bu konuda en dikkat çekici besinler örneğin; et, peynir, yumurta gibi hayvansal proteinler daha çok su ister. Bunları yiyenlerin yemekten 2-3 saat sonra olmak şartıyla bol bol su içmeleri gerekir" dedi.

Dr. Eyyüb Yılmaz ayrıca su tüketimiyle ilgili şu yorumlarda da bulundu: "Sıvı, kişinin bedeninde iyi bir taşıyıcıdır. İyi bir temizleyicidir. Sıvı, kandaki akışkanlığı sağlar. Daha yoğun olan kan, yorgunluk ve halsizlik yapar. Bu durum, kan dolaşımının mikro düzeydeki yavaşlığında kaynaklanır. Ancak sıvıdan sıvıya da fark var. Mesela kahve içiyorsanız, kahvenin diüretik dediğimiz idrar söktürücü etkisinden dolayı kanı yoğunlaştıran etkisi vardır. Çay da benzer diüretik etkiye sahiptir. Kalp krizlerinin oluşumunu engelleyen, pıhtılaşmayı azaltan içeceklerin de günlük yaşama eklenmesini öneririm; mesela hibiskus, reyhan, orijinal limonata ve zencefilli içecekler hem serinletir hem de kanı sıvılaştırarak sürpriz kalp krizlerine engel olur."

Uzmanlar uyarıyor!

- Pet şişelerde yüksek alkali veya yüksek asidik içecekler meme ve kolon kanserinden sorumlu olan BPA maddesini de 500 yüz kat çözeceğinden kanser riski yüksek sulardır. Bu yüzden sadece cam tercih ediniz.
- Mikronize sular dediğimiz hareketli ve enerjisi yükseltilmiş ORP değeri -500 civarında olan sular çok güçlü antioksidan sulardır.
- Her gün 10 bardak nar suyu kadar güçlü bir antioksidan almanın en zararsız yoluysa iyonize su içmektir.

Bilimsel kanıtlarla ispatlanmış alkali iyonize suların en belirgin faydaları:

- Kilo sorununuzu çözmenizi kolaylaştırır,
- Kabızlığınızı giderir,
- Kansere karşı korur,
- Yorgunluk sorununuz azalır,
- Yaşlanma sürecinizi yavaşlatır.

"ERKEKLERİN **%59'u** KADINLARIN İSE **%33'ü** HİPERTANSİYON HASTASI OLDUĞUNU BİLMİYOR."

NEOSTRATA®
CİLT YENİLEME UZMANI

Sadece 3 günde cildin üst katmanlarını yeniler.*

Işıltılı, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü sağlar.

40 YILLIK CİLT YENİLEME BİLİMİ ÖNCÜSÜ

AHA ve PHA teknolojilerinin kurulmasında öncü

SEÇKİN ECZANE VE KLİNİKLERDE

*Stephens & Associates, CO/TX, Study # C17 C070/C18 D105, May 2017 October 2018, Cell Turnover Properties of Topical Exfoliant Ingredien ts at Low Levels

Rahim Ağzı Kanserinden Korunmanın Yolları

Rahim ağzı kanseri, "serviks" adı verilen rahim ağzında gelişen bir kanser türüdür. Rahim ağzının yüzeyini oluşturan hücre tabakasının anormal hücrelere dönüşmesiyle "kanser öncülleri" (CIN) denilebilecek hücreler ortaya çıkıyor. Kanser öncülleri erken saptanıp tedavi edilmediklerinde rahim ağzı kanserine dönüşebiliyorlar. Bu değişimden sorumlu olan temel etken, HPV olarak bilinen "Human Papilloma Virüsü". HPV genital siğillere neden olan bir virüs olarak da biliniyor. Bu virüs cinsel yolla bulaşıyor.

- **Aşınızı yaptırın:** HPV virüsü riski aşı ile en aza indirilebiliyor. HPV aşısı, virüsün yol açtığı kanserlerden korunmada güvenli ve etkili bir yol. Ulusal ve uluslararası sağlık kuruluşları HPV kaynaklı kanserlerden korunmak için 11-12 yaş arasındaki tüm erkek ve kızlara iki veya üç doz HPV aşısı yaptırmalarını öneriyor. Eğer daha önce aşı yapılmadıysa, erkekler için 21 yaşına kadar, kadınlar için ise her yaşta HPV aşısı yapılabiliyor.
- **Yıllık jinekolojik muayenizi atlamayın:** 21-65 yaş arası kadınlara yapılan smear ve HPV gibi rutin tarama testleriyle rahim ağzı kanseri erken teşhis edilebilir.
- **Cinsel ilişki sırasında korunmaya dikkat edin:** Rahim ağzı kanserinden korunmak için cinsel yönden aktifseniz her cinsel temasta kondom kullanmanız gerekiyor. Bu, virüs riskini düşürse de, HPV prezervatifin kapsamadığı bölgelere bulaşabiliyor; bu nedenle prezervatifler HPV'ye karşı tamamen koruma sağlamayabiliyor. Karşılıklı bir şekilde tek eşlilik virüsün bulaşma ihtimalini düşürüyor.

Selülite Karşı "Bromelain" Deposu Ananas

Ananas, "bromelain" adında proteinleri sindirici etkiye sahip bir enzim içerir, dolayısıyla ananas tüketimi vücutta meydana gelebilecek olan inflamasyon ve ödemi de etkili bir biçimde azaltıyor. Zedelenmiş dokuların iyileşme süresini kısaltabilir. Bromelain dokularda meydana gelen ödem ve inflamasyon sonucu ortaya çıkan artrit, sinüzit, gut hastalığı, bademcik iltihabı ya da yaralanma ve burkulmaların iyileşmesine yardımcı olur. Son yapılan çalışmalar gösteriyor ki Bromelainin anti-inflamatuvar özelliği kanın pıhtılaşmasını önleyerek kalp krizi geçirme ve inme riskini de azaltıyor. Doğru beslenme ve düzenli egzersizle birleştiğindeyse selülitlerle savaşabiliyor. Ayrıca ananas manganezden ve antioksidan etki gösteren C vitamininden zengin oluşuyla cildi güzelleştirmeye de yardımcı olur. C vitamini dokularda kollajen sentezini hızlandırır ve cildi yenilenmesini sağlar.

Bromelain'in faydaları:

- Sindirimi daha kolay hale getirir, kabızlığı ve düzensiz bağırsak hareketini iyileştirmeyi destekler,
- Mide ağrısı, ekşimesi ve yanması başta olmak üzere mide rahatsızlıklarının destek olur,
- Egzersiz sonrası kas ağrılarının azalmasını destekler,
- Cerrahi müdahalelerden sonra gelişen ağrıların giderilmesini destekler,
- Kolon florasını dengeler, hemoroidin gerilemesine yardımcı olur.
- İdrar yoluyla toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

RAHİM AĞZI KANSERİ,
YILDA YAKLAŞIK 500 BİN KİŞİYİ ETKİLEYEN,
KADINLARDA EN SIK GÖRÜLEN
5 kanser TÜRÜNDEN
BİRİDİR.

Dünya ALS Günü
(21 Haziran)

Amiyotrofik Lateral Skleroz (ALS/MND) Motor nöronların bir rahatsızlığıdır. Kasları kontrol eden beynin içindeki sinir hücrelerinin ve istemli kas hareketini kontrol eden omuriliğin hastalığıdır. Her ne kadar sebep olarak genetik faktörler düşünülse de vakaların sadece yüzde on civarı genetiktir ve aile geçmişinde vardır. Başlangıcı genellikle yetişkin yaşlardadır. İlerleyişi ilk olarak bacakları, kolları ve/veya boğaz ve ağız kaslarını etkiler, sonrasında bütün istemli kasları etkiler, ve felçle son bulur. İngiltere'de ve tüm dünyada, ALS, bu düzensizlikle kaybolan hücrelere işaret ettiği için genellikle "motor nöron hastalığı" olarak bilinir.

Büyük fizikçi Stephen Hawking'e 21 yaşındayken motor nöron hastalığı tanısı konduğunda, ancak birkaç yıl daha yaşayabileceği sanılıyordu. Ne var ki büyük bir azimle yaşama tutunan Hawking 2013 tarihinde 71. doğum gününü kutladı. 21 yaşında ALS hastalığına yakalandı. Bu hastalık motor nöronların %80'ini öldürerek sinir sistemini felç ediyordu ancak beynin zihinsel faaliyetlerine dokunmuyordu.

Dünya Hepatit Günü
(28 Temmuz)

Hepatit'in ABC'si...
Bulaşıcı sarılık veya tıp dilinde viral hepatit, virüslerin oluşturduğu, karaciğerin yaygın iltihabi hastalığına verilen isimdir. Virüslerin dışında, ilaçlar, toksik maddeler ve alkol de hepatite neden olur.

Hepatit A: Hepatit A virüsünün neden olduğu hepatittir. Yaklaşık %99'u kendiliğinden ve tam olarak iyileşir, kalıcı karaciğer hasarı oluşturmaz. Bir kez geçirildiği zaman tekrar etme şansı çok düşüktür.

Hepatit B: %15-25 oranında karaciğerde kalıcı hasara neden olan virüs; bunun bir sonucu olarak taşıyıcılık, karaciğer sirozu, karaciğer kanseri, karaciğer yetmezliği ve ölümü de beraberinde getirebilir.

Hepatit C: Yaklaşık %80 oranında ilerleyerek kalıcı karaciğer hasarı, karaciğer sirozu ve karaciğer kanseri oluşturma riski taşır.

Dünya Emzirme Haftası
(1-7 Ağustos)

Tüm dünyada 77 milyon yeni doğan çocuk ilk bir saat içinde anne sütü alamıyor. UNICEF tarafından yapılan açıklamaya göre dünyaya yeni gelen 77 milyon bebeğe (her iki bebekten biri) doğumu izleyen bir saat içinde anne sütü verilmiyor ve bu durum onları hastalık ve ölüm riskinden koruyacak temel besinlerden, antikorlardan ve anneyle yakın temastan yoksun bırakıyor.

Anne sütünün geciktirilmesi yeni doğan çocuklar arasında ölüm riskini yüzde 80'e kadar artırabiliyor. Bu bağlamda 1992 yılından beri emzirme konusunda farkındalık yaratmak için her yıl 1-7 Ağustos tarihleri arasında Emzirme Haftası olarak kutlanmaktadır.

Dünya Emzirme Haftası, anne sütüyle beslemenin tüm dünyada yaygınlaşması ve bebeklerin beslenmesinde gelişim sağlanması için 170 ülkede kutlanmakta; hatalı anne sütü uygulamalarının önlenmesi, emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır.

2022 Haziran	
1	**1 HAZİRAN** *Dünya Süt Günü, Ulusal Fenilketonüri Günü*
2	
3	
4	
5	**5 HAZİRAN** *Dünya Çevre Günü*
6	**6 HAZİRAN** *Diyetisyenler Günü*
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	**14 HAZİRAN** *Dünya Kan Bağışçıları Günü*
15	
16	
17	
18	
19	**19 HAZİRAN** *Babalar Günü*
20	
21	**21 HAZİRAN** *Dünya ALS Günü*
22	
23	
24	
25	
26	**26 HAZİRAN** *Dünya Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü*
27	
28	
29	
30	

2022 Temmuz	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	**7 TEMMUZ** *Çikolata Günü*
8	
9	
10	**10 TEMMUZ** *Dünya Hukuk Günü*
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	**28 TEMMUZ** *Dünya Hepatit Günü*
29	
30	
31	

2022 Ağustos	
1	**1-7 AĞUSTOS** *Dünya Emzirme Haftası*
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	**19 AĞUSTOS** *Dünya İnsani Yardım Günü*
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	**30 AĞUSTOS** *Zafer Bayramı*
31	

Gece Gündüz, Sağlık Nöbetinde
Özveri ile Emek Veren Tüm Eczacılarımızın

14 MAYIS ECZACILIK GÜNÜ

Kutlu Olsun!

REC/D/20220203

RECORDATI | BİLİMİN IŞIĞINDA YAŞAMA SAĞLIK KATAR

/ recordatitr / recordati turkiye / recordatiturkiye www.recordati.com.tr

ÖZLEMLE BEKLENEN GELENEKSEL PHARMETİC BALOSU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED), geleneksel hale gelen Pharmetic Mayıs Balosu İstanbul Moda Deniz Kulübü'nde gerçekleşti. 14 Mayıs Eczacılık Bayramı'nı kutladığımız bu özel geceye 270'den fazla davetli katıldı. Aramıza yeni katılan 35 yeni üyemizin rozet takma töreni gerçekleştirildi.

PGED Başkanı Ecz. Kazım AYKANAT, "Büyük emeklerle ve titizlikle hazırlanan balomuzda bizlerle bir arada olarak onurlandıran İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa Eczacı Odası başkanlarımız, saygıdeğer hocalarımız, mesleğimizi icra etmemizde her zaman yanımızda olan ve katkı veren dağıtım kanallarımızın saygıdeğer yöneticileri, iş ortaklarımızın değerli yöneticileri, mesleki basın yayın kuruluşlarımızın değerli temsilcileri, üyelerimiz ve sevgili meslektaşlarımızın katıldığı özel bir gece oldu. Atamız ve Cumhuriyetimizin kuruluş ilkelerinden feyz alarak ülkemizin üreten kadınları ve erkekleri olarak mesleğimizde bir ve birlikte olmanın özel anlarını yaşadık. Bu özel gecede bizleri yalnız bırakmayan katılan ve katkı veren herkese derneğim ve yönetim kurulumuz adına gönülden teşekkür ediyorum. Bu gecenin organize edilmesinde emekleri olan tüm balo komisyon üyelerimize ayrıca çok teşekkür ederiz." dedi. ●

FARMAFİKİR 5 İNOVASYON VE FİKİR YARIŞMASI ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'nin 2016 yılında Türkiye ve KKTC eczacılık fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı Farmafikir Yarışması'nın beşincisinin ödül töreni, Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliği ile Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

"2016'DA 12 BAŞVURU İLE BAŞLAYAN HİKÂYE, 2022'DE 55 BAŞVURU İLE DEVAM EDİYOR"

Müzik dinletisiyle başlayan Farmafikir Ödül Töreni programı, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Kazım Aykanat ve Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. İlkay Erdoğan Orhan'ın yaptığı açılış konuşmalarıyla devam etti. Gazi Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Musa Yıldız'ın da katılımıyla gerçekleşen törende, PGED Başkanı Ecz. Kazım Aykanat, "Farmafikir projesiyle Türkiye ve KKTC eczacılık fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında geleceğin eczacılığına genç beyinlerin fikir, düşünce ve projelerini oluşturmayı hedefledik. Mikrofonu eczacılık öğrencilerine uzatmak amacıyla yola çıkan bir inovasyon ve fikir yarışması olan Farmafikir'in 2016'da 12 başvuruyla başlayan hikâyesi, 2022'de 55 başvuru ile devam ediyor. Gençlerimizi, geleceğimizi, mesleğimizi konuşmaya ve üretmeye sevk ettiğimiz için gururluyuz" diye konuştu.

PGED Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Kazım Aykanat

"ECZACILIK MESLEĞİNE KATKI SAĞLAYACAĞINA İNANIYORUZ"

Aykanat, "Bu seneki yarışmaya 21 fakülteden 33 farklı öğrenci topluluğu, 133 öğrenci ve 55 farklı proje katıldı. Bu sene, toplulukları ve ekip çalışmasını elimizden geldiğince teşvik etmeye çalıştık. Teknoloji ve inovasyon çağındayız. Farmafikir Yarışması'nda 'hayatın hızlı değiştiği bu dönemde mesleğimiz ve bizler nasıl etkileneceğiz?' sorularına farklı bakış açıları oluşturup Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin eczacılık mesleğine dair yaratıcılığının önünü açmayı hedefledik. Eczacılık fakültesi öğrencilerini bu doğrultuda teşvik etmek istiyor, genç beyinlerin yaratıcı fikirlerle ortaya çıkardıkları projelerin hem eczacılık mesleğine hem de geleceğin eczacılarına katkı sağlayacağına inanıyoruz. PGED olarak Farmafikir projeleri arasından en az iki projenin önümüzdeki bir yıllık süreçte hayata geçirilmesini hedefliyoruz. Dernek olarak tüm üyelerimizle birlikte bizler, tüm deneyimimizi öğrenci arkadaşlarımıza aktarmak için hazırız. Üretim ve gelişim asla tek taraflı olamaz. Sizler bizlerle, bizler de sizlerle gelişeceğiz" dedi.

Prof. Dr. İlkay Erdoğan Orhan

Bu sene 55 başvurunun 52'sinin "dijital sağlık" alanıyla ilgili olduğunu, eczacılık mesleğinin gidişatının zorunlu olarak bu alana kaydığını ifade eden Aykanat, şöyle devam etti: "Proje paydaşımız Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ne, bu projeye katkıda bulunan eczacılık fakültelerindeki değerli yöneticilere, akademisyenlere, öğrencilerimize ve değerlendirme komisyonu üyelerimize şükranlarımı sunuyorum. Sevgili Sefa Mumay ve Ömrüm Ergüven'e başvuran projelerin tüm değerlendirme süreçlerindeki emekleri için ayrıca teşekkür ediyorum. Farmafikir 6'da görüşmek umuduyla sağlık ve esenlikler diliyorum."

FARMAFİKİR YARIŞMASI'NDA ÖDÜLLER TAKDİM EDİLDİ

Yapılan değerlendirme toplantısında finale kalan projeler ödül töreninde sunumlarını gerçekleştirdiler. Sunumlar sonunda;

- Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Renas Ayata, Merve Nur Binzet ve Gülşah Gümrükcü "FARMATEPE" isimli projesiyle birinciliği,
- Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Rahmancan Yurduseven, Benay Mahmutoğlu, Serdar Dağaşan ve Elif Mansuroğlu "PICOSMETIC" isimli projeleriyle ikinciliği,

Prof. Dr. Musa Yıldız

- Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Semah Aydemir ve Ezgi Aydın "FACE-CRIPTION" projeleriyle üçüncülüğü,
- Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Gülşah Gümrükcü, Nilay Çağal, M. Ali Eren, Emine Manav ve Fatma Tophan "FARMAKIDS" isimli projeleriyle dördüncülüğü,
- Biruni Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Betül Demir, Eray Çetin ve Nur İşcan "KADE" isimli projeleriyle beşinciliği kazandı.

EN İNOVATİF ÖĞRENCİ TOPLULUĞU VE ECZACILIK FAKÜLTELERİNE PLAKET VERİLDİ

Farmafikir 5'de en çok proje hazırlayan öğrenci toplulukları ve üniversiteler de ödüllendirildi. Farmafikir 5 Yarışması'nda üç ve daha fazla proje hazırlayarak "En İnovatif Eczacılık Fakültesi Öğrenci Topluluğu Ödülü"nü; 17 puanla Gazi Üniversitesi'nden Pharmainovatif Topluluğu ve yine 17 puanla Trakya Üniversitesi'nden Akılcı İlaç ve Eczacılık Topluluğu almaya hak kazandılar. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ise 35 puanla "En İnovatif Eczacılık Fakültesi Ödülü"nü aldı. ●

TÜRKİYE'DE ECZANELER TARAFINDAN YÜRÜTÜLMÜŞ EN BÜYÜK SOSYAL SORUMLULUK KAMPANYASINA DAVETLİSİNİZ!

Gülmek İyileştirir Derneği'nin Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği iştirakıyla gerçekleştirdiği Avrupa Birliği destekli Birlikte Gelişelim Birlikte Gülelim Projesi ile amacımız, Türkiye çapında minimum 100 üye eczanemizde, Gülmek İyileştirir Derneği materyallerini satarak, elde edilen gelirle Samsun'da kanser tedavisi gören çocuklar için Derneğin 4. Hijyenik Oyun Merkezi'ni açmak.

HİJYENİK OYUN MERKEZİ NEDİR?

Kanser tedavisi gören ve bu sebeple bağışıklığı baskı altında olan çocuklarımızın tamamen ücretsiz olarak, hijyen koşulları sağlanmış bir merkezde, tam zamanlı öğretmen eşliğinde, oyun ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayabildikleri, psikolog desteği alabildikleri merkezlerdir. Bu çocuklarımızın Gülmek İyileştirir Derneği'nin Hijyenik Oyun Merkezleri dışında güvenle sosyal hayata karışabilecekleri okul veya oyun alanları ülkemizde bulunmamaktadır.

NASIL KATILACAĞIM?

Bu projede ben de varım diyen tüm eczanelerimiz, katılım formu doldurarak PGED'e gönderebilirler. Katılım sağlamak isteyen eczane bilgisi, PGED tarafından Gülmek İyileştirir Derneği'ne iletildikten sonra, nazar boncuklu bileklik veya hijyen setleri seçilen adette eczaneye iletilir.

Eczaneler bu ürünleri, Gülmek İyileştirir Derneği'nden aldıktan sonra, dilerlerse müşterilerine hediye olarak verebilir veya satabilirler. Ürünler, eczane tarafından Gülmek İyileştirir Derneği'nden eczaneye kesilecek fatura veya bağış makbuzu karşılığında toplu olarak alınır.

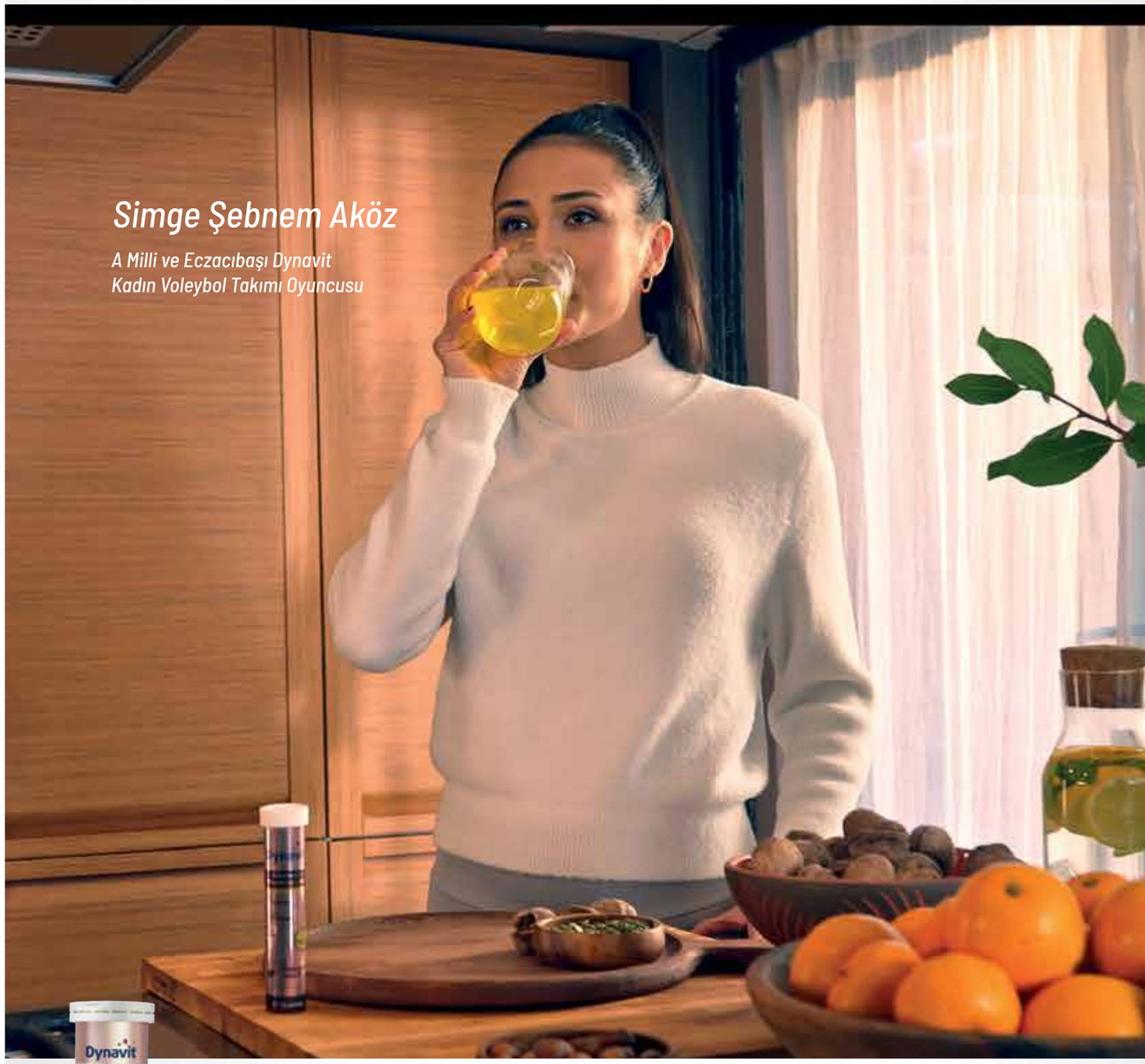
HEDEFİMİZ

PGED sponsorluğunda Samsun'da bir Hijyenik Oyun Merkezi açabilmemiz için en az 100 eczanemizin 10 ay içinde belirlenen ürünlerden en az 200 adet satarak destekte bulunması gerekmektedir.

İçinden geçtiğimiz bu zor günlerde, gülmenin iyileştirici gücünü birlikte yaymak ve kanser hastası çocuklarımızın gülüşlerinin bir parçası olmak için tüm üyelerimizi projeye dahil olmaya ve 2022'de Samsun'da hep birlikte Hijyenik Oyun Merkezimizin açılışını yapmaya davet ediyoruz.

Ürün alımı dışında Gülmek İyileştirir Derneği'ne destekte bulunmak için hesap numaraları:
Hesap Alıcı İsmi: Gülmek İyileştirir Derneği
Garanti Bankası IBAN: TR47 0006 2001 3960 0006 2988 65
İş Bankası IBAN: TR17 0006 4000 0011 1880 6427 84
Yapı Kredi IBAN: TR52 0006 7010 0000 0075 3901 81

Dynavit® Aradığın Destek!



Hayatın Hızına Yetişeceksek
Sonuna Kadar
Aradığın Destek!

Eczacıbaşı

"23 Nisan Resim Yarışması" ile çocuklarımızın hayallerine ortak olduk!

Cumhuriyet tarihimizin önemli dönüm noktalarından olan ve Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nın 102. yılı şerefine, Pharmetic Sağlık Dergisi olarak "Ödüllü Resim Yarışması" düzenledik.

Çocuklarımızla el ele sağlıklı ve güzel yarınlara koşmak dileğiyle düzenlediğimiz ve günün anlam ve önemine uygun her çocuğun kendini özgürce ifade etmesini arzuladığımız yarışmanın kazananları şöyle:

5-8 yaş kategorisinde

Birinci
Barış YILDAN

İkinci
Beyza ERTOK

Üçüncü
Zeynep AylinBALÇIK

9-12 yaş kategorisinde

Birinci
Sevilay AYDIN

İkinci
Esila Nur TORĞUT

Üçüncü
Eylül ÇELİKKIRAN

Bir sonraki yarışma haberimiz için Pharmetic Sağlık Sonbahar 2022 sayımızı takipte kalın.

gsk

Centrum®

Uzmanından
multi destek

HER BİR TABLETİN ARKASINDA
1 MİLYON SAATLİK
ARAŞTIRMA*

PM-TR-CNT-22-00015

*Şirket çalışan sayısı ve çalışma saatleri baz alınarak hesaplanmıştır.
İlaç değildir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçmez.

"LONG COVID" NAMIDIĞER "UZAMIŞ COVID"

Long play terimini bilirsiniz... Türkçe karşılığı "uzunçalar" olan "long play", 33'lük müzik plaklarına denir. Diğer plak çeşitlerine göre daha büyüktür ve tüm bir albümü içine alabilir; uzun uzun çalar. İşte "Long Covid" de yine adı üstünde uzun süren Covid-19 durumlarında kullanılan ve şu dönemde sıkça duyduğumuz bir hastalık. Koronavirüs hastalığı pek çok kimsede 12 hafta gibi bir sürede tam iyileşme gösterirken bazı hastalarda bu sürecin 12 haftayı aştığı ve yeni semptomların ortaya çıktığı oluyor. Tıp camiası, 12 haftayı geçen ve semptomları halen devam eden kişilerin rahatsızlığını "Post/Long Covid" olarak adlandırıyor.

"LONG COVID" NEDİR?

Belki biraz kanıksadığımızdan biraz da bıkkınlığımızdan çoğumuz maskeleri hayatımızdan çıkardık. Özellikle de gençlerin eski hayat standartlarına bir an önce kavuşma isteğiyle tüm önlemler göz ardı edildi. Etrafımızda "ben sadece nezleyim" ya da "alerjim yine azdı" gibi bahanelerle Covid-19 olmadığını vurgulayan, hatta önemsemeyen pek çok kişi var. Oysa yapılan araştırmalar gösteriyor ki koronavirüse maruz kalan pek çok kimsede hastalık sonrası haftalar hatta aylar süren etkiler görülebiliyor. Bu duruma "Long Covid" ya da "Covid-19 sonrası sendromu" adı veriliyor.

"LONG COVID SEMPTOMLARI NELERDİR?

Covid-19'un hastalık süresi kişiden kişiye çok değişkenlik gösterirken iyileşme süreci de birkaç günden birkaç haftaya kadar farklılık gösterebiliyor, belirtiler kiminde çok uzun sürelere yayılabiliyor. Hastalığı hafif geçirmiş olsanız dahi belirtilerin uzun süre devam etmesi mümkün. Yaygın Long Covid semptomları arasında şunlar bulunuyor:

- Aşırı yorgunluk,
- Nefes darlığı,
- Göğüste ağrı,
- Konsantrasyon bozukluğu,
- Unutkanlık,
- Uykuda düzensizlik,
- Eklemlerde ağrı,
- Uyuşukluk ve karıncalanma,
- Çarpıntı,
- Uyku hali, halsizlik,
- Depresyon ve anksiyete halleri,
- Kulak çınlaması,
- İştahsızlık,
- Kalıcı öksürük,
- Tat ve koku hislerinde kalite değişimi,
- Ateş yükselmesi,
- İsilik,
- Baş ve göğüs ve karın ağrısı…

Bu saydığımız belirtilere Covid-19 geçirenlerde sıkça rastlıyoruz. Ancak koronavirüse maruz kaldıktan dört ya da daha fazla hafta sonra dahi yukarıdaki belirtiler devam ediyorsa doktorunuza başvurmanızı ve belirtilere bağlı olarak ilk aşamada kan tahlili, akciğer filmi ve tansiyon muayenesinden geçmenizi öneririz.

"POST COVID" SEMPTOMLARI KİMLERDE GÖRÜLÜYOR?

Daha çok koronavirüse maruz kalan aşısız kimselerde "Post Covid" semptomları görülüyor. Ancak "Long Covid" geçirip geçirmediğinizi kanıtlayacak bir test henüz keşfedilmedi. İşte bu noktada, diğer sağlık problemlerinizden ötürü meydana gelen semptomları "Post Covid" semptomlarıyla da karıştırmamak gerekiyor.

> Koronavirüse maruz kalan pek çok kimsede hastalık sonrası haftalar hatta aylar süren etkiler görülebiliyor. Bu duruma "Long Covid" ya da "COVID-19 sonrası sendromu" adı veriliyor.

Covid-19'u ağır geçiren kimselerde organlarda ve bağışıklık sistemlerinde aylar sonra dahi bozukluklar çıkabiliyor. Dolaşım sistemi bozuklukları, kalp, akciğer, böbrekler, cilt ve beyinde hasarlar meydana gelebiliyor. Buna bağlı olarak Covid-19 geçirmeyenlere oranla şeker, kalp ve nörolojik hastalıklar daha fazla izlenmektedir. Yapılan araştırmalara göre; Covid-19'u ağır geçiren, hastane yatışı olan ya da yoğun bakım gören, Covid-19 öncesi başka rahatsızlıkları olanlar, aşısız kişiler, "Multisistem Inflammatory Syndrome" (MIS)li hastalar, "Long Covid" belirtilerine daha çok maruz kalıyor. Yine araştırmalara göre aşılanmış nüfusta hastalığı geçirmiş olsalar dahi "Long Covid" belirtileri daha az görülüyor. Ayrıca çocuklarda ve genç grupta, yetişkinlere oranla etkileri daha az izleniyor.

CHECK-UP ÖNERİLİYOR

Covid-19 sonrası şikâyeti devam eden hastaların yakından takip edilmesi gerekiyor. Özellikle, hastalığı geçirdikten sonra beyinde hatırlama güçlüğü, konuşma güçlüğü, algı zorluğu gibi şikâyetler varsa, kalpte çarpıntının eşlik ettiği nefes darlığı, çabuk yorulma, kızarıklık gibi klinik tablolar gözüküyorsa, solunum sisteminde devam eden öksürük, öksürük nöbetleri ve nöbetlerden sonra davam eden akciğerde hasar oluştuysa, kas-iskelet sisteminde geçmeyen yorgunluk, ağrı, kas krampları gibi tablolar ile karşı karşıya kalınıyorsa, hastaların mutlaka bir check-up kontrolünden geçmesi öneriliyor. ●

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yoğun iş temposu, uzun saatler süren toplantılar, spor aktiviteleri derken evimizdeki vitamin ve besin takviyesi her zaman büyük bir ihtiyaç! İşte bunu göz önünde bulundurarak tavsiye edebileceğimiz yardımcı ürünlerden birkaçı...

1

2

3

4

5

❶ OSTEOZINC PLUS
İçerdiği multivitamin, mineraller ve Omega-3 ile kemik sağlığının normal fonksiyonuna katkıda bulunuyor. 11 yaş ve üzeri yetişkinlerin kullanımına yönelik olup günde iki tablet ve bir yumuşak kapsül tüketilmesi tavsiye ediliyor.

❷ PGED CARE SİNEK KOVUCU VÜCUT SPREYİ
İçeriğinde bulunan limon otu yağı, sivrisineklere ve karasineklere karşı etkili bir kovucudur. Bitkilerden elde edilen 38 uçucu yağın, 3 konsantrasyonda denenerek geliştirilen sivrisinek kovucu spreyle yaz boyu kendinizi ve sevdiklerinizi sinek ısırıklarından koruyabilirsiniz.

❸ REDOXON PRO
Redoxon ailesinin en gelişmiş formülü olan Redoxon Pro, tam 11 ve vitamin ve mineral içeriyor. İçeriğinde yer alan vitamin ve minerallerden bazıları; C, D vitaminleri, çinko ve selenyum olarak sıralanabilir. Bu vitamin ve mineraller bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekliyor.

❹ WELLCARE VİTAMİN D3+K2
Wellcare Vitamin D3+K2 sprey formuyla dikkat çekiyor ve tek fısta 1000IU D vitamini ve 25 mcg K2 vitamini içeren ürün, kemik sağlığını korumak isteyen yetişkinlere ihtiyaç duyulan desteği sağlıyor. Vitamin D3 + K2 kombinasyonu, özellikle ilerleyen yaşlarda oluşan osteoporoza yönelik tedavilerde güvenli destek olarak öneriliyor.

❺ SUPRADYN ENERGY GINSENG FOCUS
Stresli geçen yoğun iş temposunda ve çalışma dönemlerinde size destek sağlayan bu ürün, içeriğindeki B1, B2, B5, B6, B7, B12, C vitaminleri, demir, kalsiyum, bakır, iyot, magnezyum, mangan ile normal enerji oluşum metabolizmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunuyor.

BİR VİTAMİNDEN
FAZLASI
Kara mürver özütü içeren benzersiz formülü, C vitamini ve çinko takviyesiyle Sambucol, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını destekliyor.
Sambucol ile bir adım önde.
ÇİNKO
Sambucol
iHealth www.ihealth.com.tr
www.mordefans.com.tr sambucoltr
Sambucol

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Diş macunundan burun spreyine, vitaminden pastile en yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.

6

7

8

9

10

11

12

6 SENSODYNE NOURISH
İçeriğindeki biyoaktif minerallerle ağızdaki mineral yoğunluğunu artırarak diş minesinin güçlenmesine ve dişin mineral kaybının azalmasına yardımcı oluyor. Biyoaktif mekanizma sayesinde dişleri besleyerek güçlendiriyor.

7 OCEAN RESVERATROL
Vegan ve vejetaryen kullanımına uygun bitkisel kapsüllerden oluşuyor. Her kapsülünde 205 mg Japon poligonumu ekstresinden gelen 200 mg trans resveratrol içeren ürün, şeker, koruyucu ve glüten içermeyen formu ile kullanım kolaylığı sağlıyor.

8 OSENDE COLLAGEN 10.000 PLUS
İçeriğinde tip1 ve 3 formda hidrolize kolajen peptitleri, hyaluronik asit ve vitamin kompleksi bulunan ürün, yapay tatlandırıcı ve şeker içermiyor.

9 PURESSENTIEL DEKONJESTAN BURUN SPREYİ
Soğuk algınlığı, saman nezlesi, sinüzit veya rino-farenjit gibi rahatsızlıklar ve alerjilerde burun tıkanıklığını gidermek için kullanılabilir. Yüzde 100 doğal kaynaklı formülü burun mukozası üzerinde yumuşak, tahriş edici olmayan ve kurutmayan bir etki bırakıyor.

10 SOLGAR LIQUID VITAMIN D3
Yağda çözünen vitaminlerden biri olan D vitamininin vücutta gün ışığıyla sentezlenebilmesine rağmen, çeşitli sebeplerden, eksikliği sıklıkla görülür. D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekler.

11 PURE ENCAPSULATIONS MINERAL 650A
Pure Encapsulations Mineral 650A, organik formda dokuz farklı mineral içeren yenilikçi bir kombinasyon. Kalsiyum, magnezyum, çinko, manganez, bakır, iyot, demir, krom, selenyum içeriyor.

12 PHYTORELIEF KIDS
Yüzde 100 bitkilerden standardize edilmiş içeriğinde zencefil, zerdeçal ve nar kabuğu bulunan çocukların kullanımına uygun doğal bir gıda takviyesidir. Alchemlife patentli Phytoadvance teknolojisiyle İsviçre'de lisanslanmış bir üründür.

ŞEKER İÇERMEZ

KORUYUCU İÇERMEZ

KATKI MADDESİ İÇERMEZ

SEN D İYİ YAŞA!

Her gün bir fıs
Wellcare Vitamin D_3+K_2
kas ve kemik fonksiyonlarının
korunmasına katkıda bulunur

Wellcare™
Sağlıkla yaşama sanatı

wellcaretr.com wellcaretr wellcaretr

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

En yakın sağlık danışmanınızın eczacılar, en yakın sağlık alanının eczaneler olduğunu hatırlatmak isteriz. Özellikle "merdiven altı üretilen" kozmetik ve bakım ürünlerinin zararları konusunda sizleri uyarmak ister; faydası olacağını düşündüğümüz takviye ürünleri beğeninize sunarız.

13

14

15

16

17

⓭ **CERAVE KÖPÜREN TEMİZLEYİCİ**
Köpüren jel kıvamındaki formülü sayesinde cildi fazla yağdan ve kirden arındıran ürün, cildi derinlemesine temizlerken cildin nem dengesinin korunmasına da yardımcı oluyor. İçeriğindeki cilt için en gerekli seramid, niasinamid (Vitamin B3) ve hyalüronik asitle cildin koruyucu bariyerine zarar vermiyor.

⓮ **BIONORICA CANEPHRON KAPLI TABLET**
İçeriğindeki üç farklı tıbbi bitki kombinasyonunun analjezik, spazmolitik, antiinflamatuar, antiadhezif etkileriyle üriner sistem enfeksiyonları semptomlarını kapsamlı şekilde tedavi ediyor. Enfeksiyon esnasında yaşanan ağrı ve yanmayı dindirirken mesane kramplarını hafifletiyor. Bakterilerin üriner epitelyuma yapışmasını önleyerek atılmasını kolaylaştırıp enfeksiyonun tekrarlama sıklığını azaltıyor.

⓯ **EFA DAILY OMEGA 3**
Omega 3 kullanımına emzirme döneminde devam edilmesi, doğum sonrasında da bebeğin beyin, göz ve sinir sistemi gelişimi için önemlidir. Ançüez ve sardalye gibi küçük balıkların gövdelerinden elde edildiğinden, saf Omega-3 içeren New Life Efa Daily 402 mg Omega 3, 221 mg DHA ve 147 mg EPA içerir.

⓰ **NBL PROBIOTIC DROP**
Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Günde bir kez altı damla, sabah veya akşam yemekle birlikte ya da yemeklerden sonra alınan NBL Probiotic, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor.

⓱ **SUDA COLLAGEN FXONE SHOT**
Eklem, tendon ve bağ dokuları için özel olarak formüle edilmiş bir üründür. Formülünde fortigel ve tendoforte olmak üzere Alman Gelita firmasının patentli iki kolajeni bulunmaktadır. Ayrıca MSM, glukozamin, kondroitin, hyarulonik asit, boswellia ekstresi, C vitamini, K2 vitamini, D3 vitamini ve çinko içerir.

MUSTELA 3 ETKİLİ
AVOCADO BALSAM

BESLER
ONARIR
KORUR

TÜM AİLE İÇİN

Çok amaçlı kullanım

Yüz ve vücuttaki
tüm kuru bölgeler için

Yüz ve boyun
Dudaklar
Dirsekler
Eller
Diz kapakları
Ayaklar

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yine eczanelerden ihtiyacınıza göre eczacınıza danışarak güvenle satın alıp aile boyu kullanabileceğiniz merceğimize takılan ürünlerden birkaçıyla devam ediyoruz...

18

19

20

21

18 GRINTUSS KURU VE BALGAMLI ÖKSÜRÜK ŞURUBU
Yüzde 100 doğal ve organik Grintuss Öksürük Şurubu'nu 1 yaşından itibaren çocuklar, gebeler ve emziren anneler dahil herkeste güvenle kullanılabiliyor. Grintuss'u özellikle uyku kalitesini düşüren gece öksürüğünde ve tüm öksürük tiplerinde tercih edebilirsiniz.

19 WEE BABY NAZAR BONCUĞU SERİSİ AKITMAZ KULPLU BARDAK
Bebeklerin gelişiminde vitamin ve minerallerin yanında su ihtiyacı da anne sütüyle karşılanır. Annenin sütünün gelmemesi veya annenin çalışması nedeniyle ek gıdaya geçiş hızlanabilir. Bu dönemde kullanacağınız bebek sulukları, bebeğinizin su içerken rahat etmesini sağlayacaktır. Wee Baby antikolik akıtmaz kulplu bardakların özel tasarım silikon su oluğu bebeğin suyu içerken damlatmasını engelliyor.

20 LIPOZONE RESVERATROL KAPSÜL
Lipozone Resveratrol, şimdi de kapsül formuyla karşımızda. Bir kapsülde 240 mg resveratrol bulunuyor. Vegan ve vejetaryen kullanıma uygun kapsüller, glüten, süt ürünü, şeker ve alkol içermiyor.

21 NUTRAXIN MULTİVİTAMİN & MİNERAL AİLESİ
Nutraxin Markası'nın Multivitamin & Mineral Ailesi hem kadınların hem erkeklerin hem de çocukların ihtiyaçlarına özel olarak geliştirilmiş. Men's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 7 mineral ve antioksidanlar bulunuyor. Women's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 8 mineral ve antioksidanlar yer alıyor. Vitamin Mix For Kids'deyse C vitamini, D3 vitamini ve çinkoya ek olarak beta glukan, çörek otu, Afrika sardunyası ve keçiboynuzu bulunuyor.

duobalance® bv ailesiyle
Tatilden geriye
mutlu anılarınız kalsın!
Kadında dengenin kodları
Lactobacillus rhamnosus GR-1™
Lactobacillus reuteri RC-14™
11 YAŞ VE ÜZERİ KULLANIMI İÇİN UYGUNDUR
KADINLARA ÖZEL PROBİYOTİK
duobalance bv
duobalance bv cran
Probiyotik + Cranberry
CHR. HANSEN
NBT İLAÇ
"Sağlık doğamızda var"
www.nbtilac.com.tr | @ nbtilac | +90 850 885 2 628
NBT
İlaç değildir, takviye edici gıdadır

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Her evin ihtiyacı başka... Son olarak antikolik biberondan tutun da cilt lekelerine karşı kullanabileceğiniz avokadolu balzama kadar, eczanelerde bulabileceğiniz pek çok yaratıcı ve faydalı ürünü bu sayfamızda bir araya getirdik.

22

23

24

25

26

22 İYOTIC DUO DAMLA
İyotic DUO, potasyum iyodür ve iyot içeriyor, bu ikiliye ek, son olarak selenyum eklenmiş formülasyonuyla güçlendirilmiş. İyotic DUO içerisinde 910 damla bulunuyor. Her damlada 150 mcg iyot ve 10 mcg selenyum yer alıyor. Hemen hatırlatalım; iyot ve selenyum, normal bağışıklık fonksiyonlarına katkıda bulunuyor.

23 DYNAVİT BALIK YAĞI
Omega-3 yağ asidi EPA ve DHA içeren bu ürünün, 4-10 yaş arası çocuklarla 11 yaş ve üzeri yetişkinlerin günde bir defa 1 ölçek (5 ml) yemeklerle birlikte alınması öneriliyor. DHA, çocukların normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunuyor.

24 TOMMEE TIPPEE ANTİKOLİK BİBERON
Tommee Tippee gelişmiş antikolik biberonlar sıradan biberonlardan farklı çalışan bir antikolik sisteme sahip. Çark, tüp ve yıldız valften oluşan bu üçlü sistem havayı sütten uzaklaştırmaya ve havanın sütle karışmasını önlemeye yardımcı oluyor. Beslenme sırasında oluşan hava kabarcıkları tüpün üstünde bulunan çarktaki deliklerden geçerek tüpe doluyor ve oradan yıldız valf aracılığıyla şişenin tabanındaki hava boşluğuna çekiliyor.

25 MUSTELA BAUME UNIVERSEL
Yüzde 99,7 oranında doğal olarak elde edilen bileşenlerden üretilen üç etkili Avokado Balsam; yüzden boyuna, ellerden ayaklara kadar vücudunuzdaki tüm kuru bölgelerde kullanılabiliyor. Yeni doğandan itibaren tüm ailenin kullanımına uygun. Cildin yaşlanmasına ya da lekelenmesine neden olan oksidasyona karşı koruma sağlayan avokado polifenolleri içeriyor.

26 VELAVİT VİVA VİTAL COLLAGEN
İçerdiği hidrolize kolajen, glisin, C vitamini ve bakır desteğiyle vücudunuza destek olan takviye edici bir gıdadır. Bakır minerali ve C vitamini ile zenginleştirilmiş özel formüllü Velavit Viva Vital Collagen su, kahve, soğuk kahve, meyve suyu, sütlü mamüller ve smoothie gibi içeceklere rahatlıkla karıştırılan tortu bırakmayan yapıda olup, toz kavanoz ve saşe olarak sunuluyor.

Wee® baby
annelerin bi' tanesi

Tekli Elektrikli Göğüs Pompası

Silikon kalkan her göğüs ölçüsüne mükemmel uyum sağlar, tahriş etmez.

Kolay monte edilir, temizlenir. Kolay taşınır.

BPA içermez

+1 Biberon HEDİYE

2 Yıl Garanti

Wee Baby dar ağızlı biberonlar ile uyumludur.

Emzik ve kapak ile pompadan biberona kolay geçiş.

Uyarım modları ile kolay süt salınımı sağlanır.

AYURVEDİK BESLENME NEDİR?

Günlük haftalık diyetlerden bıktıysanız, şok kilo alıp vermelere değil yaşam tarzı olarak beslenme düzeninizi değiştirmeye hazırsanız ve temiz yeme alışkanlığı kazanmayı aklınıza koyduysanız. Ayurvedik beslenme tam size göre!

Hindistan yarımadasında eskiden beri uygulanan beslenme programı "Ayurveda" aslında "wellbeing" ve sağlık üzerine kurulmuş bir sistem. Ayurveda terimi iki kelimeden meydana geliyor: "Ayu" hayat demek, "veda" ise bilgi. Mutlu, kaliteli ve uzun yaşam bilgisi gibi de adlandırabiliriz. Ayurveda'ya göre üç temel varoluş hali bulunuyor, bunlar: fiziksel, mental ve ruhsal haller. Sağlığımız bu üç hal arasındaki denge ve dış dünyayla bağlantılarına ilintili olarak değişiklik gösteriyor.

Klasik Ayurveda yazıları doğal kaynaklardan elde edilen besinleri, mevsiminde sebze ve meyveyi, bu besinlerin üzerimizdeki fiziksel ve ruhsal etkileşimini konu alıyor. Çağdaş Ayurveda öğretisiyse klasik öğretiyle biyolojiden tutun da kişiselleştirilmiş tıp tedavisine kadar, yeni bilimsel buluşları harmanlayarak bu beslenme şeklinin yeniden gündeme gelmesini sağladı. Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Julia Roberts gibi pek çok ünlünün de şu sıralarda dilinden düşmeyen ve takip ettikleri bir diyet türü haline geldi... Eğer "wellbeing" konuları ilginizi çekiyorsa (ki bu yazıyı okumaya başladıysanız, tahmin ediyoruz ki bu konuyla ilgilisiniz...) son zamanlarda özellikle Amerika'da trend haline gelen ancak menşei Hindistan'a ve çok eski çağlara dayanan "Ayüverdik Beslenme" de mutlaka kulağınıza çalınmıştır. Ayurveda'nın en belirgin özelliği harfi harfine uymanız gereken bir rejim listesi ve belirli kuralları olmaması çünkü "Ayurveda" kendiniz ve doğa arasında uyum yaratmakla ilgili bir yaşam tarzı.

REJİM PARADOKSU

Ayurveda'nın bu kadar popüler olmasının ardında tam da bu özellik yatıyor: Şimdiye kadar alışık olduğunuz ve sizi sıkıntıya sokan sınırlayan rejim listelerinin yerine beslenmenin ötesinde bir yaşam tarzı ve felsefeyle geliyor. Alışkanlığınız haline gelip hayat rutininizi oluşturuyor. Şimdiye kadar diyet yapmış bütün kadınlar bunu açıkça söylüyor: "Zayıfladım ama..." Paradoks, işte tam da burada başlıyor. Onlara göre kısa vadede etkili olan diyet, konunun uzmanlarına göre beş sene sonra etkisini kaybediyor. Bu üzücü deneyimi bizzat kendisi yaşayan filozof Michela Marzano, diyetlerin bir yanılsama olduğunun üzerinde duruyor: "Vücudunun gerçekliğini kabul etmeme ve buna bağlı olarak birbiri ardına takip edilen rejimler, ulaşılmaya çalışılan idealden patolojik bir uzaklaşmaya sebep oluyor ve bunu devam ettirerek gerçeklik algısına zarar veriyorlar."

"NE YERSENİZ O'SUNUZ"

Bu laf adeta Ayurveda için söylenmiş gibi. Ayurvedik beslenmede gerçek, taze, besin bakımından zengin yiyecekler tüketilmesi öneriliyor. Amerika'daki UCLA (University of California)'nın raporuna göre, omega-3 özellikle de egzersizle birlikte alındığında, akıl sağlığımızı korumamızda ve beyinle ilgili hastalıkları önlemede başarılı oluyor. Diyetlerle şok kilo alıp vermeler yerine beslenme düzenimizi değiştirmek, bunu bir yaşam tarzı haline getirmek en sağlıklı çözüm. Peki ama nasıl? Temiz yemek yeme alışkanlığı edinmek; sadece kalori saymak ve bazı yiyeceklerden uzak durmak anlamına gelmiyor. Ayüverdik diyette akıl sağlığınızla fiziksel sağlığınız arasında bir denge kurmaya çalışıyorsunuz.

Ne kadar yediğinin ya da ne kadar hızlı yediğinin bilincinde olmak kilo vermenize yardımcı olabilir. International Journal of Obesity (Uluslararası Obezite Gazetesi)'de yayımlanan bir araştırma, yapılan klinik deneyler sonucunda, ayurvedik beslenme önerilerinin kilo vermekte plasebo etkisi yarattığı sonucuna vardı. University of New Mexico (Yeni Meksika Üniversitesi) ve University of Arizona (Arizona Üniversitesi) tarafından yapılan araştırma sonucundaysa ayurvedik diyetler ve yoganın bir arada yaşam tarzı olarak benimsendiği takdirde kilo kontrolü üzerinde etkili olduğu gözlemlendi.

> "Ne yerseniz o'sunuz" sözü adeta Ayurveda için söylenmiş gibi. Ayurvedik beslenmede; gerçek, taze, besin bakımından zengin yiyecekler tüketilmesi öneriliyor.

Ayurvedik baharatlar

Ayurveda, kaliteli, taze ve organik besinleri tüketmenin yanı sıra otlar ve baharatlardan da faydalanmayı öneriyor. Baharat ve otların iyileştirici ve şifalı etkileri üzerine yoğunlaşıyor.

Zerdeçal: Etken maddesi kurkumin olan zerdeçalın özellikle kanserden korunma, eklem iltihaplanmalarını iyileştirme, beyinde yaşlanmayı yavaşlatma, fazla yağ depolanmasını engelleme gibi potansiyel sağlık faydaları öne çıkıyor. Zerdeçalda bulunan kurkuminden en fazla faydayı sağlamak içinse zerdeçalı karabiber ve yağ ile hafif ısıya maruz bırakmak gerekiyor.

Tarçın: Tarçın özellikle şeker metabolizmasında besin öğelerinin emilimine yardımcı oluyor. Tarçının en güçlü potansiyel faydası kan şekerini dengelemesi ve yemeklerden sonra ani kan şekeri yükselmelerini engellemesi. Tarçın aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve kalp damar hastalıklardan korunmaya yardımcı oluyor. Toz tarçının aşırı tüketimi yan etki gösterebileceğinden çubuk tarçının çay olarak tüketimi daha uygun olabilir.

Zencefil: Zencefilin, sindirim ve bağışıklık sistemi üzerinde potansiyel sağlık faydaları bulunuyor. Özellikle bağırsak rahatsızlıklarını, karın ağrısı, gaz, şişkinlik gibi mide ve sindirim sorunlarını tedavi etmek için kullanılıyor. Öksürüğü ve hamilelikte bulantıyı azaltmaya da yardımcı oluyor.

Sarımsak: Sarımsak içerisinde bulunan alisin etken maddesi sayesinde güçlü bir antienflamatuar ve antioksidandır. Düzenli olarak sarımsak tüketimi yüksek kolesterolü ve tansiyonu düşürmeye yardımcı oluyor. Kalp hastalıklarını önleme ve kanser hücrelerinin büyümesini engelleme gibi faydaları olabilir. Etken madde alisinden faydalanmak için ise sarımsağı bütün halde değil ezerek tüketmek gerekiyor.

Kimyon: Kimyon sindirimi kolaylaştırmaya, mide ve bağırsakta gaz oluşumunu, şişkinliği, ishal ve karın ağrısını azaltmaya yardımcı oluyor. Ayrıca anti-mikrobik özelliklere sahip olan kimyon emziren anneler için süt artırıcı olarak da kullanılabilir. Kimyon toz halde yemeklerle veya yoğurtla beraber tüketilebilir.

Kişniş: Güçlü bir antioksidan olan kişniş, deri döküntülerini iyileştirmeye ve vücuttan ağır metal atılmasına yardımcı oluyor. Kişniş tohumununsa idrar yolları ve sindirim sistemi üzerinde faydaları olduğu biliniyor. Bunun yanında yüksek kan şekeri ve kan kolesterollerini baskılayarak kalp damar hastalıklarından korunmaya yardımcı oluyor.

AYURVEDİK BESLENMEYE GÖRE VÜCUT TİPLERİ

Çağdaş ayurvedik beslenmenin ilk prensibi; vücut şeklinize "dosha"nıza uygun beslenme şekli seçmeniz. Bu diyet anlayışında vücut tipleri beslenmenizde önemli rol oynuyor ve her vücut tipinin kendine özgü bir ismi bulunuyor. Size ait vücut tipinizi bulduktan sonra,

sağlığınız için kazanmanız gereken yemek alışkanlığını öğreniyorsunuz. Bu vücut tiplerini bulmak artık çok basit. İsterseniz diyetisyeninizle isterseniz online Internet üzerinden cevaplayacağınız mini testlerle "dosha"nıza ulaşabilirsiniz. Kısaca üç tip "dosha" bulunuyor.

Vata: (hava + uzay) "Vata"lar genelde zayıf tipler, hatta kilo almakta zorlananlar. Çoğunlukla soğukturlar, kafaları yoğundur ve kolayca endişeli bir hal alabilirler. Yaratıcı ve oldukça canlı tiplerdir. Doğru diyeti uygulamadıklarında şişkinlik hissedebilirler.

Kapha: (toprak + su) Geniş omuz ve basenlere sahip "kapha"lar vücut tiplerinin içinde en geniş olanlardır. Sakin tiplerdir. Dolaşım sistemleri zayıftır ve hazımsızlık şikayetleri olabilir. Astım, diyabet ve depresyon sorunlarına sahip olabilirler.

Pitta: (ateş + su) "Pitta"lar orta büyüklüktedirler. Çok fazla enerjileri vardır, iyi bir sindirim sistemine sahiptirler bazen hazımsızlık çekebilir ve kolayca sinirlenebilirler. Kalp hastalığı ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara sahip olabilirler.

> Ayurvedik beslenme, vücut tipinize yani "dosha"nıza göre iç dengenizi bulmanız için hangi yiyecekleri yemeniz gerektiğini sizlere söylüyor.

> "Ayurveda" şimdiye kadar alışık olduğunuz ve sizi sıkıntıya sokan sınırlayan rejim listelerinin yerine beslenmenin ötesinde bir yaşam tarzı ve felsefe sunuyor.

Vücut tipinizi seçtikten sonra iç dengenizi bulmanız için hangi yiyecekleri yemeniz gerektiği de "dosha"nıza göre belirlenmiş oluyor. Örneğin "pitta"lar enerji veren besinlere odaklanmalılar; baharat, kuruyemiş ve tohumları sınırlandırmalılar. "Vata"lar, kurutulmuş meyve, acı otlar ve çiğ sebzeleri kısıtlarken sıcak ve öğütülmüş yiyecekleri tercih edebilirler. Kaphalarsa meyve, sebze ve baklagillere odaklanmalı, fındık, yağ ve tohumları sınırlandırmalıdırlar.

AYURVEDİK DİYETLE İLGİLİ DAHA FAZLA BİLGİYE NEREDEN ULAŞABİLİRİM?

Dr. Scott Gerson'un "Ayurveda" adlı kitabı, Laura Plumb'ın "Ayurveda Cooking for Beginners" (Yeni Başlayanlar için Ayurveda Yemekleri) adlı kitabı, Sahara Rose Ketabi'nin "Eat Feel Fresh" (Taze Ye Hisset) adlı kitabı, Susan Weis-Bohlen'in "Ayurveda Beginner's Guide" (Ayurveda Başlangıç Rehberi) adlı kitabı ve Instagram üzerinden Ayurvedic Institute hesabı incelenebilir.

Bionorica®

Üstün Alman Bitki Mühendisliği Teknolojisi ile Üretilmiştir

Menopozal problemlere son!

- Sıcak basması ve terleme ataklarını azaltır,
- Psikolojik problemleri ve uyku bozukluğunu iyileştirir,
- Hormon içermeyen doğal içeriğiyle menopozal şikayetleri giderir.

Kadın Sağlığı & Üroloji Portföyü

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

Referans: 1. Klimadynon® film tablet KÜB.

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

Eczacınızdan Öneriler

ECZ. SEVGİ MESCİOĞLU

Sağlıklı Yaşam Tarifleri

Son yıllarda anladık ki sağlıklı olmanın birinci kuralı sağlıklı beslenmek. Beslenmeyle birlikte tabii ki düzenli egzersiz yapmak ve stresten uzak bir hayat tarzı oluşturmak kaliteli bir yaşam için çok önemli.

Bizi hastalıklardan koruyan bağışıklık sistemimizin iyi çalışmasının temelinde de sağlıklı beslenmek var. Bağırsaklarımızda yaşayan dost bakterileri de unutmadan onların çoğalması için iyi besinleri tüketerek onlara destek olabiliriz.

Sofralarımızdan mevsim sebzelerini, işlenmemiş tahılları, antioksidan özellikli kavrulmamış kuru yemişleri, iyi koşullarda saklanan baharatları, mayalama yoluyla yapılan prebiyotik özellikli gıdaları eksik etmemeliyiz.

Şimdi dünü geride bırakıp bugünden başlayarak sağlıklı bir yaşama adım atmak bizim elimizde. Sizlere bu yolda örnek oluşturacak birkaç sağlıklı yemek tarifi vermek istedim. Tarifleri geliştirebilir damak tadınıza göre çeşitlendirebilirsiniz.

NOHUT UNLU PİZZA

ÖZELLİKLER
2-3
Ocak
Orta

MALZEMELER

Hamur: 1 bardak yoğurt, 2 tane yumurta, 1,5 bardak nohut unu
Sos: 2 tatlı kaşığı salça, 2 yemek kaşığı su, biraz kekik, biraz susam
Üzerine: Kaşar peyniri, zeytin

HAZIRLANIŞI

Yumurta, yoğurt ve nohut ununu karıştırıp tavaya alalım, tavayı biraz yağlayalım, pişirip ters çevirip sosu sürdükten sonra malzemeleri de ekleyip tavanın ağzını kapatıp tekrar pişirelim. Pizzamız hazır. Afiyet olsun!

YULAFLI TUZLU KEK

ÖZELLİKLER
3-4
Fırın
Kolay

MALZEMELER

2 tane yumurta, 1 su bardağı süt, 10 yemek kaşığı yulaf, 1/2 su bardağı beyaz peynir, 8-10 tane zeytin, biraz maydanoz, 1 tatlı kaşığı karbonat, tuz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıştırıp yağlanmış kek kalıbına alalım. 160 derece fırında pişirelim. Kekimiz hazır. Afiyet olsun!

Lipovia®

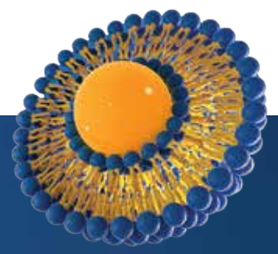
Lipozom Küreleri ile Hedef Dokuya Teslim!

30 Bitkisel Kapsül

LİPOZOMAL KURKUMİN

İçerik	1 Kapsülde
Lipozomal Kurkumin	128,57 mg
Zerdeçal Kökü Ekstresi	90 mg
Kurkuminoid	82,3 mg
Kurkumin	70 mg
Fosfatidilkolin	38,57 mg

Günde 1 bitkisel kapsül tüketilmesi tavsiye edilir.

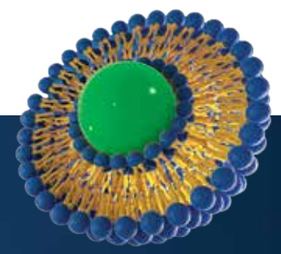


30 Bitkisel Kapsül

LİPOZOMAL GLUTATYON

İçerik	1 Kapsülde
Lipozomal Glutatyon	250 mg
Fosfatidilkolin	375 mg

Günde 1 veya 2 bitkisel kapsül tüketilmesi tavsiye edilir.

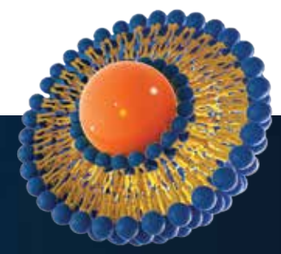


30 ve 60 Bitkisel Kapsül

LİPOZOMAL C VİTAMİNİ

İçerik	1 Kapsülde
Vitamin C	500 mg
Fosfatidilkolin	215 mg

Günde 1 veya 2 kapsül tüketilmesi tavsiye edilir.



GDO İÇERMEZ
TİTANYUM DİOKSİT İÇERMEZ
SÜT ÜRÜNÜ İÇERMEZ
GLUTEN İÇERMEZ
SOYA İÇERMEZ

TABİLAÇ

@drelifpahsa @tab.ilac /Tabilac drelifpahsa tabilac.com

Lezzetli ve Sağlıklı Atıştırmalıklar

DÜŞÜK KALORİLİ MÜCVER

MALZEMELER
2 adet yumurta, 4 adet orta boy kabak, 1 adet büyük boy patates, 2 adet orta boy havuç, Lor peyniri, Maydanoz, dereotu, 1 paket kabartma tozu, tuz, karabiber, pul biber, kekik

HAZIRLANIŞI
Kabak, patates ve havuçları rendeleyip suyunu sıkalım. Üzerine diğer malzemeleri ekleyip karıştıralım. Yapışmayan tavada çok az zeytinyağı ilave edip tavayı ısıtalım. Bir parmak kalınlığında tavaya yayalım. Önce yüksek ateşte ardından düşük ateşte her iki tarafını kapağı kapalı olarak pişirelim. Afiyet olsun!

ÖZELLİKLER
- 2-3
- Fırın
- Orta

ŞEKERSİZ HAVUÇLU KEK

MALZEMELER
3 adet yumurta, 1,5 bardak hurma suyu, 1 bardak zeytinyağı, 2,5 bardak rendelenmiş havuç, 1 su bardağı ceviz içi, 1 tatlı kaşığı karbonat, 1 tatlı kaşığı zencefil, 1 tatlı kaşığı tarçın, siyez unu (aldığı kadar)

HAZIRLANIŞI
Çırpma kabına yumurta ve hurma suyunu alıp mikserde çırpalım. Üzerine zeytinyağı ve rendelenmiş havuç ilave edelim. Un, tarçın, zencefil, karbonat ve cevizi bir kapta karıştıralım ve diğer karışıma ilave edelim. Önceden 160 dereceye ısıtılmış fırında pişirelim. Afiyet olsun!

ÖZELLİKLER
- 3-4
- Fırın
- Kolay

SOLGAR® Since 1947 | 75 YIL

B12 VİTAMİNİNDE
ALTIN KAPAK
ALTIN STANDART

SOLGAR® Since 1947
METHYLCOBALAMIN
SUBLINGUAL - CHEWABLE
(VITAMIN B12)
1000 µg
SUITABLE FOR VEGANS
30 NUGGETS
FOOD SUPPLEMENT

"Yetişkinler için, tercihen yemek zamanı, günde bir (1) dilaltı tableti. Dilinizin altına koyarak ya da çiğneyerek kullanınız. İlaç değil, takviye edici gıdadır.
Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenin. Yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinden yetkili satış noktamız yoktur."

0850 255 07 57 www.solgar.com.tr

Eczacınız Öneriyor

ECZ. SELEN TEKER

Yaz aylarında ihtiyacınız olabilecek acil durum ürünlerini sizler için ayıkladık. Rahatlatıcı hava spreyinden, pişik kremine, hatta cildinizin nem kapasitesini artıracak takviye ürünlere kadar bu yaza damgasını vuracak ilk beş ürün seçimimiz.

Symbiosys Crystalia
Mikrobiyota dengenizi desteklemek için tasarlanmış, yetişkinlere yönelik bir gıda takviyesidir. Seçili lactobacillus rhamnosus R06 ve lactobacillus plantarum LP02 bakteri suşları ve cranberry ile formüle edilmiştir. Günde bir defa, sabahları bir adet Symbiosys Crystalia Adult çubuğu kullanabilirsiniz.

Ocean ExtraMag P-5-P Saşe
Ocean ExtraMag; magnezyum sitrat kaynaklı 250 mg elementel magnezyum ve 10 mg aktif form B6 vitamini ile güçlendirilmiş. Hızlı çözünürlüğü ve lezzetiyle kullanım kolaylığı sunan ve doğal stevia glikozitleriyle tatlandırılan Ocean ExtraMag P-5-P saşe, ilave şeker içermiyor.

Puressentiel Rest and Relax Hava Spreyi
Aromatik yağ bazlı bu ürün, doğal kaynaklı formülüyle sağlığınızı korumanıza yardımcı oluyor. Boya, koruyucu madde ve sentetik parfüm içermiyor. Gün boyu; sakinlik, dinlenme, günlük stresi yatıştırma sağlarken, geceleri uykuya hazırlanmanıza, sakinleyip derin ve dinlendirici bir uyku uyumanıza yardımcı oluyor.

Hametol Cilt Bakım Kremi
Hamamelis özü ile cildinizin yenilenmesini ve iyileşme sürecini destekleyen bu bakım kremi, provitamin B5 ile cildinizi nemlendirip korunmasına yardımcı oluyor. İçeriğindeki hyalüronik asit, cildin su tutma kapasitesini artırarak nemli kalmasını sağlıyor. E vitaminiyse cildin yumuşaklık kazanmasına yardımcı oluyor.

BEPANTHOL DERMA BODY
Uzman görüşleriyle hazırlanan Bepanthol bakım kompleksi, kuruluğun temel kaynağına iniyor. İçeriğindeki Provitamin B5 ve Niasinamid, cildi içeriden dışarıya besleyerek kalıcı nemlendirme sağlıyor.

LIPOZONE
Quercetin
MEVSİM GEÇİŞLERİ KABUSUNUZ OLMASIN
LIPOZONE İLE MAKSİMUM EMİLİM
Hücre duvarı ile aynı yapıda olan lipozom, etken maddenin direkt hücreye ulaşmasını sağlar.*1
ETKİN MADDE
LIPOZOM
LIPOZONE
Quercetin
Lipozomal Quercetin
30 Kapsül
Glüten, Süt Ürünü, Şeker ve Alkol içermez
*1: Guimaraes D. et al. Design of liposomes as drug delivery system for therapeutic applications. International Journal of Pharmaceutics 601 (2021) 120571.
www.lipozone.com.tr
lipozone
lipozone
Sağlık Profesyonelleri İçin Hazırlanmıştır

YAZIN SICAK ENERJİSİNİ SERİN SULARDA KARŞILAYIN!

Suyun altında, üstünde, içinde yapabileceğiniz sporlarla yazın keyfini çıkarmaya hazır mısınız? Açık havada rahatlama hissini ve suyun meditatif etkisini maksimumda değerlendirmeniz, su yüzeyinden güneşe doğru uçup, güneş ışığıyla elde edilen D vitamininden faydalanabilmeniz için ulaşımı kolay, faydası büyük sporlar, bu bölümde sizleri bekliyor...

Gönül ister ki tüm yaz, yan gelip şezlongta kitabınızı okuyun, bir yandan da buzlu kahvenizi yudumlayın ancak kum, güneş ve deniz üçlemesinin tadını çıkarabileceğiniz pek çok su sporu alternatifi de var. Mutlaka biliyorsunuz ancak harekete geçmek için belki de ilhama ihtiyacınız vardır dedik ve üşenmedik su sporlarını tek tek sizlere hatırlatalım istedik. İhtiyacınız olan ilhamı bulmanız dileğiyle, hepimize sağlıklı bir Yaz olsun!
Su sporları oldukça geniş bir skalayı kapsıyor. Suyun üstünde, altında veya içinde gerçekleştirilen her türlü spor, su sporlarına giriyor. Bireysel veya takım olarak yapılabildiği gibi, bazıları yüzme gibi bebeklerin dahi iç güdüyle yapabilecekleri bir sporken kimi wakeboard gibi 15 metre yüksekliğe uçabileceğiniz adrenalin yüklü ekstrem sporlar arasında sayılıyor.

YÜZME

Tüm kas gruplarını çalıştıran sporların başında gelir. Yüzmenin en cazip faydasıysa kalori yaktırmasıdır. Şüphesiz sıcak yaz aylarında terlemeden suyun içinde yapabileceğiniz en zahmetsiz ve keyifli spordur. Postürünüzü düzeltip esnekliğinizi artırırken kalp sağlığınızı da korur. Yüzme esnasında su, vücudumuzun tüm yüzeyiyle temas eder. Suyun yoğunluğunun fazlalığı vücudumuza hafif bir basınç uygulanmasını sağlar. Var olan bu basınç, kan dolaşımının artmasını destekler. Kan dolaşımının etkin olmasıyla da kalp sağlığı korunur. Yüzme aynı zamanda kalp ritmini düzenlemeye yardımcı olur ve akciğerin solunum kapasitesini artırarak kalbe temiz kanın ulaşmasını destekler. Bu yüzden yüzme sporu kalp sağlığı için birçok yönden destekleyici bir spordur.

YÜZME KURSLARI

Yüzme bilmiyor musunuz? Ya da çocuğunuz büyüdü ama halen kolluk ve simitle mi yüzebiliyor? Günümüz şehir hayatında, artan yüzme havuzlarıyla birlikte artık bu bir sorun değil. Internet başında yapacağınız detaylı bir araştırma sonucunda size en yakın yüzme kursuna ulaşabilirsiniz. İSMEK'in ücretsiz yüzme kurslarından tutun da çocuktan yetişkine özel dersten yaz okullarına kadar pek çok yüzme kursu ve eğitim dersi veren seçenekler bulunuyor.

RÜZGÂR SÖRFÜ

Rüzgar sörfü, stres ve gerginliği azaltabileceğinden kişinin ruh sağlığı için de çok faydalıdır. Çok keyifli bir spor olmasının yanı sıra öncelikle teorik derslerle başlar; rüzgârın yönü, şiddeti hesaplanarak nasıl rüzgâr sörfü yapacağınızı öğrendikten sonra sağlığınız için beraberinde getirdiği avantajları yaşayabilirsiniz. Rüzgar sörfü, kalp atış hızınızı önemli ölçüde artırır ve kardiyovasküler sağlığınızı iyileştirir, koşu gibi yüksek ritimli kardiyo egzersizlere harika bir alternatiftir. Yüksek hızda bir tahtada kendinizi dengelemek için bolca ihtiyaç duyduğunuz bacak ve core kaslarınızın kuvvetinizi de geliştirir.

KITE BOARD

Adrenalin tutkunlarının aklının kaldığı bir spor; kite board. Kite board, yüksek basınçlı su sayesinde kişinin havada 15 metreye kadar çıkabilmesini sağlar. Denge kurmak, vücut ve bacak kaslarınızı güçlendirir. Kalori yakmak ve formda kalmak için çok eğlenceli ve yenilikçi bir yöntem olduğunu hatırlatalım. Kite board, kalp atış hızınızı artırır, bu da kardiyovasküler kapasiteniz için faydalıdır.

KÜREK ÇEKME

Üç tarafı denizle çevrili ve yüzlerce göle sahip olan Türkiye kürek çekme sporu için çok elverişli. Bu spor vücut yapısını güçlendiriyor ve kol bölgesindeki sarkmaları önlüyor. Bel ve omuz kaslarını güçlendirip, karın ve sırt kaslarını geliştiriyor. Üstelik basenlerin erimesine yardım ediyor. Bu sporu bir saat yaptığınızda ortalama 500 kalori yakıyorsunuz. Eğer akıntılı suda kanoya biniyorsanız; adrenalin seviyeniz artar bu durum kalp atım hızınızı artırabilir. Sakin, yavaş ve sabit sularda da çok keyifli ve meditatif olabilir.

Türkiye'de Hangi Su Sporu Nerede Yapılır?

Akyaka-Gökova Körfezi
Kitesurf yapmak için en iyi adreslerden bir tanesidir. Daha önce bu sporu yapmamış kişiler için başlangıç eğitimi veren tesisler de vardır.

Alaçatı
İklimi ve rüzgârlı koyları sayesinde rüzgâr sörfü rahatlıkla yapılabilir. Gerekli ekipman ve eğitimler yine burada da tesislerden sağlanabilir.

Muğla Dalaman Çayı
Raft adı verilen botlarla, yüksek nehirlerde yapılan raftingin en çok yapıldığı yerlerden bir tanesidir.

Marmaris
Jet ski, deniz paraşütü, deniz bisikleti, kano, deniz muzu, windsurf, kayak, ringo ve scuba diving gibi pek çok su sporu yapmak için son derecek elverişli bir bölgedir.

Kaş
En yaygın su sporları içerisinde yer alan dalış için en ideal yer olarak söylenebilir.

Bodrum
Bazı bölgeleri rüzgâr alan, bazı bölgeleri dingin olan Bodrum'da yapılabilecek sayısız su sporu bulunur. Yaz tatillerinin vazgeçilmez adreslerden biri olan Bodrum'un iklimi ve yapısı su sporları için gayet idealdir.

Rize Fırtına Deresi
Kano ve rafting gibi adrenalin eşiği yüksek sporlar için tercih edilebilecek güzel lokasyonlardan bir tanesidir.

Antalya
Birbirinden güzel ve değerli plaj ve koylarıyla birçok su sporunun yapılabildiği ve doğal güzelliğiyle büyüleyici bir yer olan Antalya ,su sporlarını yapmak için tercih edilebilecek en iyi seçeneklerden bir tanesidir.

Sapanca
İstanbul'a yakınlığı ve doğal tarihi güzellikleriyle her mevsim ziyaret edilen bu bölgede hava durumuna bağlık olarak su kayağı, yelken ve kürek, wakeboard, kneeboard, katamaran, kano, rüzgar sörfü gibi pek çok su sporu yapılabilmektedir.

Çanakkale-Gökçeada
Türkiye'nin yüz ölçümü bakımından en büyük adası olan Gökçeada, doğal güzellikleri ve muhteşem sahil şeridiyle rüzgâr sörfü tutkunlarının aklına gelen en önemli spotlardan biridir. Burada kitesurf de öğrenebileceğiniz kurs ve okullar bulunur. Rüzgârın hafif ve orta şiddette seyrettiği bölge, kıyı şeridinin sığ olması sebebiyle eğitim alan amatörler için de idealdir.

İstanbul ve çevresinde

Büyükçekmece
Büyükçekmece'nin Mimarsinan mevkinde bulunan yelken kulüpleri ve rüzgâr sörfü okullarında eğitim alabilirsiniz.

Kilyos
İstanbul'un en iyi rüzgâr sörfü noktası olarak bilinen Kilyos, ekipman kiralayabileceğiniz, eğitim alabileceğiniz ve rüzgârın tadını çıkarabileceğiniz bir noktadır.

Caddebostan
Şehrin önemli alışveriş merkezlerinden sayılan Bağdat Caddesi'ne yürüyüş mesafesinde bulunan Caddebostan'da ekipman kiralayabileceğiniz firmalar olduğu gibi eğitim alabileceğiniz kurslar da bulabilirsiniz.

Dünyada En İyi Rüzgâr Sörfü Noktaları:

Tarifa - İspanya
İspanya'nın güneybatısında yer alan Tarifa, Endülüs özerk bölgesinin eyaletlerinden biri olan Cadiz'a bağlıdır. Oldukça popüler bir tatil noktası olan Tarifa'yı özel kılan Cebelitarık Boğazı'ndan esen termik etkisine sahip rüzgârıdır. Rüzgâr sörfü ve rüzgâr gücü kullanılarak yapılan tüm su sporları için en ideal yerlerden biridir.

Lefkada – Yunanistan
Yunanistan'da bir ada olan İyonya'nın en büyük şehri olan Lefkada, su sporu severlerin tatillerini planlarken ilk akıllarına gelen noktalardan biridir. Oldukça popüler bir tatil noktası olan Lefkada'da rüzgâr sörfü eğitimi alabilir ya da ekipman kiralayarak denize açılabilirsiniz. Lefkada'da su sporları severlerin en çok ziyaret ettiği plaj olan Vasiliki, rüzgâr sörfü deneyimlemek ve öğrenmek için oldukça ideal bir atmosfer sunar.

Porto Pollo – İtalya
İtalya'da bulunan Sardunya Adası su sporlarına elverişli atmosferiyle öne çıkar ve pek çok turist bu bölgeye su sporu fırsatları için de akın eder. Kuzey Sardunya kıyısında yer alan Porto Pollo ise "Akdeniz'de rüzgâr sörfü" denildiğinde ilk akla gelen bölgelerden biridir. Doğayla iç içe muhteşem bir tatilin yanında rüzgâr sörfü öğrenmek isteyenler için de harika bir lokasyondur.

Wissant - Fransa
Fransa'da bulunan ve Avrupa'da çok iyi bilinen bir dalga bölgesi olan Wissant açıklarında rüzgar sörfü yapmak için elverişli noktalar bulunur. Kite ve rüzgar sörfüyle ilgilenen adrenalin tutkunlarının uğrak noktalarından biridir.

Rüzgar sörfü, kalp atış hızınızı önemli ölçüde artırır ve kardiyovasküler sağlığınızı iyileştirir, koşu gibi yüksek ritimli kardiyo egzersizlere harika bir alternatiftir.

RAFTING VE KANO

Rafting, son yıllarda ülkemizde giderek yaygınlaşan bir spor aktivitesi. Kanoysa rafting'e oranla daha kontrollü bir spor. Hem de bunun için macera sporlarına yatkınlığınız çok da önemli değil. İyi bir vücut antrenmanı yapıp hem kollarınızı omuzlarınızı hem de sırtınızı ve pazılarınızı çalıştırabilirsiniz.

DALIŞ SPORLARI

Su altının büyüleyici dünyasıyla buluşmanın yanı sıra, dalış sporları sağlığınız için çok faydalıdır. Bu eğlenceli su sporları tüm vücudunuzu çalıştırır ve omuz, kalça fleksörleri, karın, hamstring kaslarınızın kuvvetini büyük ölçüde arttırır. Ağır dişli giyerek ve ağır bir oksijen deposu taşıyarak etrafta yüzmek zorunda olduğunuz için kas gücünüzü artırır. Dalış sporlarında ayrıca oksijen alımınız da arttığı için nefes alıp verişleriniz de iyileşebilir. Dalış, eklem ağrısı olan kişiler için harika bir egzersiz olabilir; çünkü suda hareket etmek, eklemlerinizin düzenli egzersiz sırasında hissettiği ağrıyı azaltır. ●

Blue Cap®

Yenilenen Formülü ve Primum İlaç Güvencesiyle **Tekrar Türkiye'de!**

Şampuan
150 ml
KEPEĞE ve YAĞLANMAYA KARŞI ETKİ

Haftada 2-3 kez baş derisine nazikçe masaj yaparak uygulanır.

Krem
50 ml
YÜKSEK DÜZEYDE NEMLENDİRİCİ

İhtiyaç duyulan bölgelere günde 2 kez uygulanır.

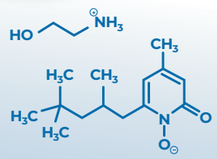
Köpük
100 ml
HIZLI ETKİ VE KOLAY EMİLİM

İhtiyaç duyulan bölgelere günde 2 kez uygulanır.

Yeni Formül **Aktif Pirokton Olamin** içerir.

Topikal kullanımı çok güvenli bir moleküldür.

Hassas cilt bakımı için uygundur.



Yeni Aktif Bileşen: Pirokton Olamin;

- Topikal kullanımı çok güvenli bir moleküldür.
- Pirokton olamin suda çözünürdür, emilimi ve biyoyararlanımı çinko piritiondan daha yüksektir.
- Kepek oluşumuna neden olan kuruluğu kontrol altında tutmaya ve cildi nemlendirmeye yardımcı olur.
- Cilt bütünlüğünü korumaya yardımcı olur.

Whatsapp Sipariş Hattı 0539 411 25 22

@bluecap_tr

Maslak Mah. Taşyoncası Sk. Maslak 1453 Sitesi,
T4B Blok, No:1U/B232, Sarıyer / İstanbul
www.primumpharma.com
info@primumpharma.com

NE GÖRMELİ?

HAFIZAYI ONARMAK, HAKİKATE YENİDEN ULAŞMAK

Sanatçı Esra Carus "Hafızayı Onarmak" başlıklı kişisel sergisinde kâğıt ve porselen malzemeyi bir araya getirerek yeni illüzyonlar yaratıyor. Sanatçı, geçmişle bugünün aynasında, artık muğlak olanın arasında, gerçeği sorguluyor. Carus, Maçka Sanat Galerisi için düzenlediği yapıtlarla bir anlamda, kendine ve izleyiciye birtakım sorular soruyor: "Hafızayı onarmak mümkün mü, eldeki parçalarla en baştaki hakikate ulaşılabilir mi, gerçeklik dediğimiz tam olarak ne?" Esra Carus: "Bu sergide, geçmişte yapmış olduğum işlerden arta kalan veya kullanmadığım kâğıt ve porselen malzemeyi yeni bir bütünlük içinde bir araya getirdim. Bugün onlara baktığımda sanki düzgün bir cümleyi bölüp parçalayarak bir şiir dizesi haline dönüştürmeye çalıştığımı görüyorum" diyor.

"YÜZEYİN ÖTESİNDE: SU" SERGİSİ

Görünenin ötesindeki kaynakları keşfe çıkan sanatçı Silvia Bener'in Türkiye'de ilk kişisel sergisi olan "Yüzeyin Ötesinde: Su" Kale Tasarım ve Sanat Merkezi'nde kapılarını açtı. Sanatçı Silvia Bener'in her şeyin özü ve varoluşun kendini görünür kıldığı bir kavram olarak suyu araştırdığı çalışmalarından bir seçki sunan sergi, izleyiciyi suya duyusal, deneyimsel ve zihinsel bir dalışa davet ediyor. On yılı aşkın süredir suyu temel mecrası olarak benimseyen sanatçı Silvia Bener, suyun yüzeyinden öteye yönelttiği bakışla kişinin evrende tuttuğu konuma dair sorulara kapı aralıyor. Geleneksel Ebru sanatından ilham alan fakat ondan çeşitli biçimlerde farklılaşan, su üzerine boyalarla çalıştığı bir teknik uygulayan Bener, eserlerinin performatif ve meditatif süreçlerini içsel bir yolculuğun aracı olarak yorumluyor. Kendisinin Aqua Materia Sanat olarak adlandırdığı teknikte sanatçı, geleneksel Ebru sanatına kıyasla, bedensel hareketlere imkân sağlayan büyük teknelerde çalışıyor. Bu kapsamda, boyalarını ve malzemelerini farklı konsantrasyonlarda kullanan sanatçı, önceden belirlenmiş bir form oluşturmak yerine sanatçı olarak iradesini geri çekerek o anı oluşturan tüm koşulların su üzerinde biçim almasına izin veriyor.

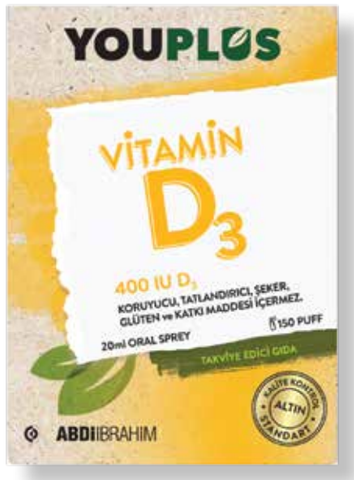
NE DİNLEMELİ?

PARKORMAN'DA MÜZİKLİ YAZ GECELERİ

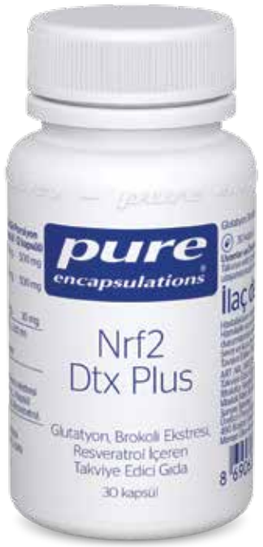
Bu yazın kaçırılmayacak etkinliği "+1 Sunar: Gezgin Salon Festivali", 25-26 Haziran'da Parkorman'a konuk oluyor. İlk açıklanan programıyla büyük ses getiren iki günlük müzik maratonunun yıldızları, Berlin minimal teknosuyla Moderat, funk'ın Paris baş temsilcisi olma yolunda hızlı adımlarla ilerleyen L'Impératrice, en tatlı kederlerin grubu Cigarettes After Sex ve bizi Ortadoğu'ya doğru kolektif bir yolculuğa çıkaracak Tamino'ya, baştan çıkarıcı R&B ritimleri ile Rhye, karanlık ama dansa müsait, goth kültürü içeren müzikleri ile Molchat Doma, 70'ler popundan beslenen ve bu güne kadar 150 milyondan fazla dinlenmeye ulaşan saykedelik pop ve soul ikilisi Feng Sauve ve Londra'nın kozmopolit kültüründen doğan grup Kit Sebastian da eklendi.

2022 YAZ

Mevsimin en taze ürünlerini silzer için araştırdık. Deniz ve güneşin keyfini çıkardığınız yaz aylarında çantanızda bulunması gereken, özellikle açık havada işinize yarayacağını düşündüğümüz yeni sağlık ürünlerini sizler için bir araya getirdik. İncelemenize bırakıyoruz...



1



2

3

4

5

6

❶ YOUPLUS VİTAMİN D3 ❷ PURE ENCAPSULATIONS NRF2 DTX PLUS ❸ BARBARIS AYDINLATICI SERUM ❹ MAUI HIBISCUS WATER ŞAMPUANI VE SAÇ KREMİ ❺ BRONCHIPRET ŞURUP ❻ LIPOZONE ÇİNKO

2022 YAZ

Yaz aylarında beslenmenize dikkat ederken bir yandan da önerdiğimiz takviye ürünlerle bağışıklığınızın normal fonksiyonuna katkıda bulunabilir, sonbahara sağlıkla girebilirsiniz.

7 HAVER KROM PİKOLİNAT KAN GLUKOZ DEĞERİNİ DENGELEYİCİ TAKVİYE GIDA 8 CAUDALIE VINOPERFECT LEKE KARŞITI IŞILTI VERİCİ SERUM 9 VELAVIT VIVA VITAL COLLAGEN SAŞE 10 PHYTORELIEF PASTİL 11 OCEAN L-ARJININ GIDA TAKVİYESİ 12 TEAMCT YEŞİL ÇAY İÇEREN TAKVİYE GIDA

DERMATOLOGLARIN
1 NUMARALI TAVSİYESİ*
KEPEĞİ
%100 'E KADAR
GİDERİR**
ÖNCE
0.GÜN
SONRA***
31.GÜN

DERCOS
TECHNIQUE

KEPEK KARŞITI DS ŞAMPUAN

SELENYUM DS TEKNOLOJİSİ****
SALİSİLİK ASİT

VICHY
LABORATOIRES

BİR YAZ ROTASI
KAŞ–MEİS

Özellikle tarih meraklıları ve su altı dalış sporlarıyla ilgilenenler için kayıp hazine niteliğinde olan Kaş ve çevresi bu Yaz için keşfedilmeye hazır. Dahası; her yere yürüme mesafesinde gezip dolaşabileceğiniz bir diğer büyüleyici coğrafya Meis Adası da tam karşısında deniz yoluyla sadece 20 dakika mesafede sizleri bekliyor.

Kaş'a Özgü Akdeniz Plajları

Kaş'ın merkezinde denize girebileceğiniz yerlerin başında Büyük Çakıl ve Küçük Çakıl plajları geliyor. Bir diğer seçenek ise Limanağzı Koyu. Merkezden kalkan teknelerle ulaşılan koyda irili ufaklı birkaç mütevazı tesis de bulunuyor. Berrak suları için Bilal'in Yeri'ni, kısa bir yürüyüşle ulaşılan Likya kaya mezarlarını görmek için de Nuri's Beach'i tercih edebilirsiniz. Kaş'ın eski sakinliğini ve sadeliğini bulabileceğiniz bu mütevazı işletmelerde, kumsalda güneşlenmekten sıkıldığınızda gölgedeki kafeterya bölümüne geçip kahvenizi yudumlayabilir ya da birkaç farklı, ev yapımı lezzetin tadına bakabilirsiniz. Türkiye'nin en güzel plajları arasında gösterilen Kaputaş ise Kaş ile Kalkan arasında, büyüleyici manzaralara sahip olan yolun üzerinde yer alıyor. Kaş'a gidenlerin uğramadan geçmeyeceği, altın sarısı kumuyla ziyaretçilerini kendine hayran bırakan bu plaj, renkli şemsiyeleri ve kumsala vuran köpük dalgalarıyla adeta yaza aşık bir ressamın elinden çıkmış gibi.

Binyıllara Tanıklık Eden Lahit

Kaş, denizci bir medeniyet olan Likyalıların antik kentlerine ev sahipliği yapması nedeniyle tarih meraklıları için de bir hazine niteliğinde. Dükkânların ve begonvillerle sarılmış eski taş evlerin sıralandığı Uzun Çarşı'da gezerken, aniden karşınıza binyıllara tanıklık eden aslan başlarıyla süslü, üç metre yüksekliğindeki görkemli lahit çıkabilir. Likyalılara özgü bir alfabenin kullanıldığı yazıtta yazan şu yazıysa günümüze kadar ulaşmış: "Hla'nın oğlu Ixtta, bu mezarı karısı ve çocukları için inşa ettirmiştir ve her kim ona zarar verirse bu yörenin anası ve Phellos'un perileri burada onu öldürsün" (Nevzat Çelik, Lykia Kitabı). Çarşının yakınındaki Antiphellos Antik Kenti ise Anadolu'da cephesi deniz gören nadir antik tiyatrolardan biri. Eğer buraya gün batımına yakın bir saatte gelirseniz, gördüğünüz manzara çok daha etkileyici oluyor. Günü, harika bir gün batımı ile sonlandırmak için gelinecek bir diğer nokta da Deja Vu Bar. Hemen karşıdaki Meis Adası'nı, teknelerin yanaştığı limanı ve dağların arkasında yavaşça gözden kaybolan güneşin hareketini izlemek, Kaş'ın en sevilen rutinlerinden.

Su Altında Bambaşka Bir Dünya

Kaş'ın ziyaretçilerine sundukları sadece toprak üstündekiler ya da deniz kıyısındakilerle sınırlı değil. Burada suyun altında da bambaşka bir dünya var. Zengin deniz yaşamı, resifleri, sualtı kanyonları ve çeşit çeşit deniz canlılarıyla dalış meraklılarının tutkunu olduğu Kaş'ta pek çok farklı seviyede dalış eğitimi veriliyor ve dalış turları düzenleniyor. Eğer dalış tecrübeniz yoksa keşif turlarını tercih edebilirsiniz. Denizin altını keşfetmek isteyenlerin en sık uğradığı rotalarsa Kanyon, Güvercin ve Besmi Adası.

M.Ö. 14. yüzyıla tarihlenen Uluburun Batığı, Kaş'ın sualtındaki en önemli zenginliklerinden biri. 1982 yılında sünger dalgıcı Mehmet Çakır tarafından kentin 8,5 km güneydoğusunda keşfedilen ve sualtı arkeologları Cemal Pulak ile George Bass liderliğinde çıkarılan bu batık gemi, Geç Tunç Çağı deniz ticaretine dair çok önemli ipuçları taşıyor. Geminin buluntuları günümüzde Bodrum Su Altı Arkeoloji Müzesi'nde sergileniyor. 2006'da aslının tespit edildiği noktada batırılan ve denizin dibine indirilen replikayı ise bir dalışla keşfetmek mümkün.

Kaş Çevresinde Görülmesi Gerekenler

Akdeniz'in pek çok farklı güzelliğini tek seferde size sunan Kaş'ın çevresinde de keyifli keşif gezilerine çıkabilirsiniz. Mavi bayraklı plajları, begonvil bezeli evleri ve zeytin ağaçlarıyla Kalkan, Kaş'a 29 km uzaklıkta bulunuyor. Caretta-caretta kaplumbağalarının üreme alanı olan, dünyanın en uzun kumsalıyla Patara Plajı ise yaklaşık 45 km uzaklıkta. Bölge, Likya mirasını yansıtan antik kentlerden yana da oldukça zengin. Eşen Çayı'nın doğu kıyısında kurulmuş olan Likya Birliği'nin başkenti Ksantos (Xanthos) Antik Kenti'ne yaklaşık 45 dakikalık bir araç yolculuğuyla ulaşabilirsiniz. Likya'nın dini merkezi olan Letoon kenti ise Ksantos'un 4 kilometre uzağında bulunuyor. Özellikle mezar sanatı konusunda Likya geleneklerini Helen kültürüyle harmanlayan bu bölge, 1988'den beri UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan kültür değerlerimizden biri.

Mavi turların en güzel duraklarından Kekova, bir doğa harikası olan Saklıkent Kanyonu ve Üçağız'dan teknelerle ulaşabileceğiniz Batıkşehir'i de Kaş yolculuğunuzda görülmesi gerekenler listenize ekleyebilirsiniz. Asas Dağı'na çıkıp yamaç paraşütü ile gökyüzünde süzülmek ya da dünyanın en güzel yürüyüş yollarından biri olarak gösterilen Likya Yolu'nda bir maceraya atılmak da yine size kalmış...

Kaş'ın yakın çevresine yapacağınız her gezide, bölgenin doğasının ve tarihinin kendine özgü güzellikler taşıdığını görebilirsiniz. Kekova'ya yapılan tekne turları büyüleyici rotaları kapsıyor. Üçağız köyünden başlayarak uğranılan yerler arasında Dolkisthe Antik Kenti'ne ait, büyük depremler sonucunda yıkılarak sular atında kalan Batık Şehir, antik Likya kenti Kaleköy (Simena) ve yüzme molaları için de Tersane ile Akvaryum Koyları bulunuyor.

Maui
MOISTURE
hair care

Sülfatsız
Temizleyiciler

Silikon
İçermez

Şentetik Boya
İçermez

VEGAN
hair care

NEMDEN
DAHA FAZLASI

%100
ALOE VERA
SUYU İÇERİR

mauimoisture.com | mauimoisturetr

MEİS ADASI

Kaş aynı zamanda onun bir parçası gibi olan, kıyısının 1800 metre açığındaki Yunanistan'a bağlı bir ada olan Meis'e de oldukça yakın. Adaya 20 dakikalık bir feribot yolculuğu ile ulaşmak mümkün. Rivayet o ki, Kaş'ı bu isimle anan ilk kişi, Evliya Çelebi'ymiş. Orhan Duru'nun Mavi Gezi'de anlattığı üzere denizin arkasını bir yay gibi çevreleyen tüm bölge için Kaş ismini kullanmış Evliya Çelebi. Kıyının iki kilometre açığındaki Meis Adası ise sanki bu Kaş için bir göz olmuş.

Meis, 11 kilometrekare yüzölçümü ile etrafındaki irili ufaklı adaların en büyüğü. Resmi ismi Megisti (büyük) de buradan geliyor. Ada halkı daha çok Kastelorizo ismini kullanıyor. Bu ismin de iki dünya savaşı arasında adaya hakim olan İtalyanların etkisiyle, İtalyanca Castello Rosso (kırmızı kale)'dan geldiği düşünülüyor. Meis ise sadece Türklerin kullandığı bir isim.

Adanın büyük kısmı kayalık olduğu için yerleşim çanak şeklindeki limanın etrafına toplanmış. Rum mimarisine özgü pastel renkli, bakımlı evleri ile etkileyici bir giriş yapılıyor adaya tekneyle... 1991 yılı En İyi Yabancı Film Oscar Ödülü'nü alan "Mediterrenio" adlı film Meis Adası'nda çekildikten sonra, adada turizmin canlandığı görülmüş.

Kaş'tan Meis'e Nasıl Gidilir?

Meis'e Yunanistan'dan ulaşım Rodos Adası'ndan yazın her gün kalkan iki feribotla sağlanıyor ve yolculuk 3 saat sürüyor. Ayrıca yaz döneminde Rodos'tan düzenli uçak seferleri de düzenleniyor. Türkiye'den Kaş'tan Meis'e ulaşım sağlayan sadece iki acente bulunuyor. Bunlar kışın haftada bir kez ve talebe göre, yazın her gün olmak üzere, Kaş Limanı'ndan Meis'e ulaşım sağlıyorlar. Sadece yayalar için olan tekneler sabah 10.00'da kalkıp 16.00'da Kaş Limanı'na geri dönüyorlar.

Adanın turizmi yaz boyunca özellikle Kaş'tan gelen turistlerle canlanıyor. Meis'de cep telefonlarınızı operatörünüz değiştirmeden kullanabiliyorsunuz. Restoran, kafe ve tüm dükkanlarda Türk lirası ile ödeme yapabiliyorsunuz. Çünkü Meisliler'de birçok ihtiyaçlarını Kaş'ta giderdikleri için lira kullanıyorlar. Bazı restoranların menüsünde artık Türkçe açıklamalar da bulunuyor.

Meis'te Gezilecek Yerler

Zamanında 15 bin kişinin yaşadığı adada günümüzde sadece 400 küsur kişi ikamet ediyor. Tabi yazın evlerine ziyarete gelen Rumlar ve Kaş'tan gelen turistlerle nüfus canlanıyor. Yerleşim yeri yürüyerek 1-2 saatte gezilecek kadar küçük. Kendinizi dar, rengarenk çiçeklerle dolu, bakımlı sokaklarına bırakıp kaybolmak en güzeli. Hiçbir yeri özellikle aramanız gerekmiyor, iki müze şapeller, manastırlar zaten karşınıza çıkacak. Arada durup beğendiğiniz bir kafede ya da restoranda mola vermeyi ihmal etmeyin...

Kaş, günümüzün en önemli dalış, yamaç paraşütü ve trekking noktalarından da biri. Günler sürecek uzun bir yürüyüş içinse meşhur Likya Yolu'nu tercih edebilirsiniz.

Limana yanaşırken soldaki tepenin üzerine kurulu şövalye kalesi 14. yy'da yapılmış. Aslında daha da eski zamanlardan kalma bir kalenin üzerine kurulmuş. Dik bir yürüyüşle kaleye ulaşıyor. Kale duvarına monte edilmiş dik demir merdiven sizi zirveye çıkarıyor. Zirvede kalenin taş kalıntılarından başka bir şey yok ama manzara oldukça etkileyici.

Adada iki Likya kaya mezarı bulunuyor. Bu yüzden Avrupa'ya ait tek kaya mezarlarına sahip olma unvanını taşıyor Meis. Limanın sol tarafında fark edeceğiniz, 1753'de inşa edilen Osmanlı camisi 2007 yılında restore edilerek Etnoğrafya Müzesi haline getirilmiş. 20. yüzyıldan kalma ada hayatına ait eşyalar, eserler sergileniyor. Ayrıca adada bir arkeoloji müzesi de bulunuyor. St. George of the Mountain Manastırı'na ulaşmak için ada merkezinin arkasındaki tepede göreceğiniz taş merdivenleri tırmanmanız gerekiyor. 400 basamaklı merdiveni tamamlamak özellikle yaz sıcağında çok iyi bir kondisyon gerektiriyor. Tırmandıkça limanı, tüm evleri ve denizi kuş bakışı seyretme şansınız oluyor.

Kaş, Likyalıların antik kentlerine ev sahipliği yapması nedeniyle tarih meraklıları için adeta bir hazine. Dükkânların ve begonvillerle sarılmış eski taş evlerin sıralandığı Uzun Çarşı'da gezerken, aniden karşınıza binyıllara tanıklık eden aslan başlarıyla süslü, üç metre yüksekliğindeki görkemli lahit çıkıyor.

Çanak şeklindeki limanın diğer ucuna kadar yürüdüğünüzdeyse tek başına duran beyaz kilise dikkatinizi çekecek. Kilise ibadete kapalı ama uzun yıllardır yaz aylarını burada geçiren Heykeltraş Alexandros sayesinde başka bir anlam kazanmış. Alexandros hem kilisenin etrafındaki kaya parçalarını hem de kilisenin kayadan duvarlarını yontarak heykel haline getirmiş. İçeride ayrıca farklı heykel çalışmaları da bulunuyor. Kilise hem sergi alanı hem de onun yaşam alanı, o yüzden sessiz ve saygılı bir şekilde hareket etmeli. Bu arada kilisenin önünden denize girmek de çok keyifli...

Meis'de Denize Girilecek Yerler

Adada denize girebileceğiniz düz ayak bir kumsal bulunmuyor. Limandaki bazı kafelerin ve otellerin önündeki merdivenlerden denize girmek mümkün. Limanın iki ucunda deniz oldukça temiz ve berrak. Ama ortalarında denizin daha kirli ve bulanık olduğu görülüyor. Limanın sol ucundaki eski caminin hemen önünde, şezlongu şemsiyesi olan bir kafe, plaj olarak kullanılıyor. Önündeki merdivenlerden havuza girer gibi denize girebiliyorsunuz. Limanın sağ ucundaki Megisti Otel de denize girebileceğiniz bir nokta. Buradaki şemsiye şezlonglardan ücret ödeyerek yararlanabilirsiniz. Meis'in hemen önündeki küçük bir adacığın üzerine kurulu Saint George Plajı da denize girilecek en temiz nokta. Buraya deniz taksi ile ulaşmanız gerekiyor.

Büyüleyici Doğasıyla Mavi Mağara

Meis Adası'na adım atıp da Mavi Mağara'ya uğramamak yazık olur. Adanın güneyinde yer alan bu mağara tam bir doğa harikası. Birden fazla koşulun bir araya gelmesi ile oluşan parlak mavi renk insanı doğaya bir kere daha hayran bıraktırıyor. Güneş ışınlarının mağaranın dar girişinden doğru açıda suya yansıması ile oluşan mavi renk sanki fosforlu bir tona bürünerek büyüleyici bir görüntü yaratıyor. Meis limanından kalkan küçük motorlu tekneler sizi 15 dakikada mağaraya ulaştırıyor. Mağaranın girişinin güneş ışığını aldığı vakitler sadece sabahtan öğlene kadar. Dolayısıyla sadece bu saatlerde ziyaret ediliyor mağara.

Mağaranın bir metreyi bile bulmayan girişinden geçebilmek için kaptanın uyarısı ile tam zamanında kayıkta yere oturuyorsunuz. Bu geçiş, heyecanı arttırıyor ve sanki gözlerinizi kapatıp açtığınızda kendinizi başka bir gezegende buluyorsunuz. İçeriye girdiğinizde çok geniş ve yüksek bir mağara çıkıyor karşınıza. Tekne mağarada 15 dakika kalıyor. Bu sırada isteyenler masmavi suya atlayıp yüzebiliyorlar. Kaptanın dediğine göre nisan-mayıs aylarında giderseniz mağaranın içinde yavru fok balıkları görme şansınız da olabiliyor.

NUXE
PARIS
GÜZELLİĞİNİZİ BESLEYİN
YÜZ, VÜCUT VE SAÇ BAKIMINIZ İÇİN ÇOK AMAÇLI KURU YAĞLAR
VEGAN(1) FORMÜL
DOĞAL KAYNAKLI İÇERİK %98
FRANSA'DA ÜRETİLDİ
NUXE Huile Prodigieuse®
HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS VISAGE, CORPS, CHEVEUX
Nourrit, répare, sublime
MULTI-PURPOSE DRY OIL FACE, BODY, HAIR
Nourishes, replenishes, beautifies
NUXE Huile Prodigieuse® Or
HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS VISAGE, CORPS, CHEVEUX
Nourrit, satine, illumine
MULTI-PURPOSE DRY OIL FACE, BODY, HAIR
Nourishes, leaves a satin finish, illuminates
(1) Formülünde hayvansal kaynaklı madde içermez.

1. AKILCI VE BİLİMSEL TAKVİYE ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Türkiye'de ilk defa düzenlenen "1. Akılcı ve Bilimsel Takviye Zirvesi" 25-27 Mart tarihlerinde Antalya'da gerçekleştirildi. NBT İlaç'ın koşulsuz ev sahipliğinde gerçekleştirilen "hibrid zirve"; 200'e yakın doktor, eczacı ve diyetisyenin katılımının yanı sıra yaklaşık bin kişi tarafından da online olarak takip edildi.

"Gıda takviyelerinin kullanımında doğru zaman, form, miktar ve yöntem nedir? Akılcı ve bilimsel temelde, güncel gelişmeler bize ne anlatıyor?" sorularına cevap arayan ve yeni düzenleme fikirleri ortaya koyan zirvede 30 konuşmacı takviye kullanımında "akılcı ve bilimsel" son gelişmeleri katılımcılara aktardılar. Ayrıca "eczacı gözüyle akılcı takviye kullanımı" konulu panel, eczanede takviye konusunda karşılaşılan sorular ve sorunlara ışık tuttu.

NBT İlaç Genel Müdürü İrfan Kaya

NBT İlaç Genel Müdürü Sn. İrfan Kaya yaptığı açılış konuşmasında; amaçlarının, akılcı ve bilimsel temelde gıda takviyelerinin konuşulacağı serbest bir kürsü yaratmak ve tüm paydaşları bir araya getirmek olduğunu belirtti. Her yıl değerli bir bilim insanının zirve onursal başkanı seçileceğini belirterek, ilk zirvenin onursal başkanı Dr. Murat Baş'a sözü devretti. Dr. Murat Baş, zirvenin ismine dikkat çekerek, "Birincisi akılcı yani 'rasyonel' ve 'makul'. Bilimselliğin önüne konmuş. İkincisi 'bilimsel', olmazsa olmaz! Üçüncüsüyse 'takviye'. Destek olarak yazılmamış, takviye olarak yazılmış. Yani 'kavi, güçlendirici' anlamına geliyor" dedi ve bu kelimelerin her birinin özenle seçilerek, etkinliğe ince düşünülmüş bir isim bulunduğunun altını çizdi.

GETAT ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Bşk. Sn. Dr. M. Zafer Kalaycı, yaptığı konuşmasında "Sağlık Bakanlığı GETAT ve Fonksiyonel Tıp Uygulamarı" hakkında bilgi vererek "Anadolu Tıbbı" kavramı ve yakında çıkacak "Anadolu Tıbbı Dergisi" hakkında paylaşımlarda bulundu. İVEK Vakfı Başkanı Dr. Mahmut Tokaç, "Gıda Takviyelerinin Kötüye Kullanımının Etik ve Hukuki Boyutları" konulu sunumunu gerçekleştirdi.

Üç gün süren yoğun bir bilimsel programın ardından, 2. Akılcı ve Bilimsel Takviye Zirvesi'nde buluşma temennileriyle zirve noktalandı.

dermoskin®
Dermatological Solutions

GÜNEŞE KARŞI TAKIM OYUNU!

Tüm coğrafyalar için **5 yıldızlı** maksimum güneş koruması
UVA UVA UVB
PA++++

Be Bright **Pigmentyl SPF 50+**
Sun Protection Cream

» Tranexamic Acid » Vitamin C
» Niacinamide » Vitamin E

www.dermoskin.com.tr

ÇOCUĞUNUZA KİTAP OKU(T)MANIN GÜCÜ

Kitaplarla erken yaşta kurulan bağın, bir çocuğun tüm hayatına yön verebileceğini, beslenme, egzersiz, uyku, hijyen, stres ve ekran başında geçirilen sürenin çocuğunuzun sağlığıyla birebir bağlantılı olduğunu, çocuklarınıza soru sormanın ne kadar önemli olduğunu, onları birazcık düşünmeye teşvik ederek felsefi temaları şimdiden yerleştirebileceğinizi hatırlatmak istedik. Merceğimize takılan birkaç önemli isim ve yeni çıkan çocuk-ebeveyn kitaplarıyla sizleri tanıştırmak isteriz.

Her ebeveynin çocuğuna yüksek sesle kitap okumasının, çocuk gelişimi ve öğrenme kabiliyetinin artması için önemli olduğunu söyleyen ve yaklaşık 30 yıldır ilkokul öğretmenliği yapan yazar Kim Jocelyn Dickson, her çocuğun okula giderken bir elinde beslenme çantası diğer elindeyse görünmez bir takım çantası olduğuna inanıyor. Dickson, çocuklarının gelecekteki öğrenme potansiyelini geliştirmek ve çocuğun öğrenme motivasyonunun temeli olan ebeveyn-çocuk bağını beslemek için yapabilecek en önemli şeyin "çocuklara kitap okumak" olduğunu söylüyor. Bebeklerin doğumdan hemen sonra öğrenmeye başladığını hatırlatan Dickson, ailelerin çocuklarına nasıl, ne zaman ve ne tür kitaplar okumaları gerektiği konusunda yol gösteriyor.

HAYAL GÜCÜ VE İLHAM VEREN TAKIM ÇANTASI: KİTAPLAR

Çocuğunuzun ilk öğretmeni sizsiniz, peki ama onun görünmez takım çantasını nasıl dolduracağınızı biliyor musunuz? Okulun ilk günü her çocuk okula beslenme çantasının yanında görünmez bir takım çantasıyla gelir. Küçük yaşlardan itibaren büyüklerin kendilerine kitap okumasını dinleyen çocukların bu çantaları, hayatlarında

sebamed®
SUN CARE
GÜNEŞ KREMİNDEN ÇOK DAHA FAZLASI!
CİLDİNİZ SEBAMED UZMANLIĞINA EMANET
UVA ve UVB ışınlarına karşı korur.
pH 5.5 ile cildin doğal bariyerini destekler.
E vitamini ile yaşlanma belirtileriyle savaşır.
Yüksek SPF güneş lekelerine karşı korur.
Dermatolog onaylı hassas formül.
SUYA DAYANIKLI
UVA
Klinik olarak pH 5.5 test edilmiştir
sebamed®
SUN CARE
50+ ÇOK YÜKSEK
ÇOK YÖNLÜ KORUYUCU GÜNEŞ KREMİ
Güneşe karşı hassas ciltler için
UVA + UVB filtresi ve E Vitamini ile güneşin zararlı etkilerine karşı 3 etkili koruma
İnülin ve Lesitin yoğun nemlendirme sağlar
SCIENCE FOR HEALTHY SKIN
Baby sebamed SUN CARE 50 ÇOK YÖNLÜ KORUYUCU GÜNEŞ SPREYİ
ÇOK YÖNLÜ KORUYUCU GÜNEŞ LOSYONU
Perrigo

başarılı olmaları için gereken araç gereçlerle dolup taşarken bazılarınınki ise bomboştur. Çocukların geleceğini tabletlerle değil, kitaplarla şekillendirmek isteyen ebeveynler için hazırladığı "Çocuğunuza Kitap Okumanın Gücü" adlı kitapta Kim Jocelyn Dickson, çocuklarımıza sesli olarak kitap okumanın, onlara verebileceğimiz en değerli hediye olduğundan bahsediyor. Şu anda Güney California'daki bağımsız bir okulda edebiyat ve yazma dersleri veren Dickson'a göre: "Kitapların büyülü dünyasıyla erken yaşta tanıştırılan çocukların görünmez takım çantaları; dille, hikâyelerle, kelimelerle, okulu anlamalarını sağlayacak sanal deneyimlerle doludur. Okumak, yepyeni dünyaların kapılarını açan olağanüstü bir deneyimdir."

SÜPER SAĞLIKLI ÇOCUKLAR

Harvard Tıp Okulu'ndan mezun ve uzmanlığı pediatri olan Dr. Nina Shapiro, sağlıklı kalmanın sırrını, "Ne, neden ve nasıl?" sorularının cevaplarını anne, baba ve çocuklar için tüm "Yetişkinlerin Dikkatine: Süper Sağlıklı Çocuk El Kitabı" adlı kitabında yanıtlıyor. Çocukların "Ama neden?" diyerek sorduğu tüm sağlık sorularına cevap arayan kitap hem ebeveynlerin hem çocukların anlayabileceği günlük, sade, mizah dolu ve eğlenceli bir dille uygulanabilir tavsiyeler veriyor, çocukları sağlıklı ve enerjik olmayı istemeye teşvik ediyor.

ÇOCUKLARIN SORULARINA KULAK VERİN!

Her yaştaki çocuk, vücudunun nasıl çalıştığını ve yetişkinlerin sağlıklı olmak için yapılması gerekenler hakkındaki ısrarlı fikirlerinin nedenlerini bilmek ister. Yetişkinler çocuklara sürekli aşağıdaki gibi şeyler söylerler:
"Kalk artık ekranın karşısından!"
"Sebzelerini bitir!"
"Akşam yemeği yerine kurabiye yiyemezsin!"
"İlaçlarını almalısın!"
"Ellerini sabunla yıka!"
"Geç oluyor! Yatmaya hazırlan!"

Peki ama neden? Çocuklara bunların aslında bir yetişkinin huysuzlukları değil, kendi vücudunun muhteşem işleyişini bozmamak için gerekenler olduğunu anlatmalıyız.

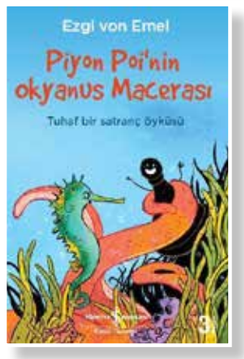
İşte bu kitapta Nina Shapiro okuyucularını; beslenirken, ilaç alırken, egzersiz yaparken, temizlenirken ve dinlenirken vücutta meydana gelenleri basit bir dille anlattığı bir yolculuğa çıkarıyor. Her bölümde çocukların bedenleri ve sağlıkları hakkında kafalarını kurcalayanları hem bilime dayalı hem de yaşlarına uygun açıklamalar ve çizimlerle anlatmaya çalışıyor.

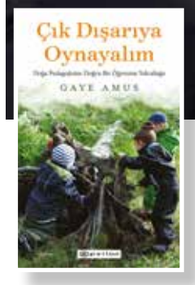
Vücudumuzun gerçekten de muhteşem bir çalışma sistemi var. Onun nasıl çalıştığını, etrafımızda olup bitenlerin bedenlerimizi; bedenlerimizin de dış dünyayı nasıl etkilediğini gösteren bilim de bir o kadar havalı. Haydi büyükler ve çocuklar, eğlenerek öğreneceğiz.

OKUMAYI SEVEN KÜÇÜK FİLOZOFLAR

University of Manchester'da felsefe bölümünden mezun olan ve 2013'te İstanbul'a dönüp ilkokullarda Çocuklarla Felsefe(P4C) adında bir atölye yürütmeye başlayan Ezgi Emel, şu sıralar ilkokullarda oldukça popüler bir ders haline gelen P4C'yi Türkiye'de uygulayan ilk kişilerden. 2018'den beri mezunu olduğum Robert Koleji'de felsefe ve psikoloji hocası olarak görev alıyor. Çocuklarla yaptığı felsefe sohbetlerinden ilham alan Emel, bu sohbetlerden yola çıkarak hikayeler yazmaya başladı. İlk kitabı 2015'te İş Bankası Kültür Yayınları tarafından yayımlandı, o günden beri de aynı yayınevinden sekiz kitabı daha çıktı. Yazdığı her hikayeye çocukları sıkmadan onları birazcık düşünmeye teşvik edecek çeşitli sorular ya da felsefi temalar yerleştirmeye çalışan Ezgi Emel, bunu yaparken de didaktik olmayan, mizahi bir dil kullanmaya özen gösteriyor.

İlk kitabı "Piyon Poi'nin Okyanus Macerası"nda portatif bir satranç takımından bir piyonun denizde kayboluşuna ve takımına geri dönüş macerasına tanık oluyoruz. Bir diğer hikaye kitabı "Kirli Çamaşırlar Çamaşır Makinesine Karşı"daysa yıkanmaktan sıkılan üç çamaşır parçasının organize olup çamaşır makinesini bozmaya çalıştığı eğlenceli bir maceraya tanık oluyoruz. Bu iki hikaye kitabı dışında İş Bankası Kültür Yayınları'nın değerler eğitimi serisini oluşturan beş kitabı daha mevcut. Basılı yayınlar haricinde kidly adlı mobil





uygulama için kaleme aldığı "Bir Filozof Bir Soru" serisi de ebook ve sesli kitap formatında altı farklı ülkede yayınlanıyor. Bu seride "Beni Ben Yapan Nedir?", "Özgür Olmayı Gerçekten İstiyor muyum?", "Neden Kötülük Yapılır?", "Kızlar ve Oğlanlar Birbirinden Farklı Mıdır?" "İyi Bir Hayat Nasıl Yaşanır" gibi büyük felsefi sorulara filozofların fikirlerinden de yararlanarak cevaplar arıyoruz.

ÇIK DIŞARIYA, OYNAYALIM!

Ülkemizde Doğada Öğreniyorum'un kurucusu olarak tanınan çevre eğitmeni, sınıf dışı eğitim uzmanı ve eğitim danışmanı Gaye Amus, "Çık Dışarıya Oynayalım: Doğa Pedagojisine Doğru Bir Öğrenme Yolculuğu" adlı kitabında, sınıf dışı eğitim ve doğa pedagojisine dair Avrupa'da birinci elden edindiği bilgileri ve tecrübelerini aktarıyor. 2007 yılında orman anaokulları ile ilgili deneyim kazanmak amacıyla Finlandiya'ya giden Gaye Amus, burada çocuk gelişimi üzerine eğitimini tamamlayarak 2013'te Environmental School of Finland (Finlandiya Çevre Okulu)'ın ilk çevre eğitmenlerinden biri olarak mezun oldu. "Çocuklar, onlara rehber olan yetişkinler ve çevremiz, hepimiz birbirinden beslenen ve yenilenen doğanın kendisiyiz" diyen Amus, yıllara yayılan deneyimini kendi hikâyesinin dönüm noktalarıyla birleştirerek okulöncesi sınıf dışı eğitim macerasını anlatıyor. Hava şartlarından dolayı iç mekânları tercih eden yetişkinlerin, eğitimcilerin, ebeveynlerin "kötü hava" algısını değiştirmek ve çocukların yeniden doğayla bağ kurabilmeleri amacıyla yola çıkan Doğada Öğreniyorum oluşumunun kurucusu olan Amus, açık havada olmanın çocuklara ve hatta yetişkinlere getirdiği bakış açılarını anlatırken kuzey ülkelerinde öğrendiklerini de kitap aracılığıyla paylaşıyor. ●

CAUDALİE
PARIS

Vinoperfect

Leke karşıtı serum,
Fransız eczanelerinde 1 numara (1)

%98 doğal türevli formüle sahip Vinoperfect Leke Karşıtı ve Işıltı Verici Serum, sebebi ne olursa olsun tüm leke türleri üzerinde etkilidir:

✓ Güneş
✓ Akne
✓ Hormonal
✓ Koyu lekeler

Fotosensitif değildir. Hamile ve emziren kadınların kullanımına uygundur.

YENİ Leke Karşıtı Yaz İkilisi
Cildinizi güneş lekelerinden günlük olarak korumak için yeni parfümsüz, şeffaf bitişli Vinosun Yüksek Koruma Sağlayan Fluid Krem SPF50+ 20 ml seyahat boyu sınırlı sayıdaki yaz setimizde hediye!

Barkod okutma uygulamalarında yüksek puanlara sahip formüller. (3)

%98 DOĞAL TÜREVLİ İÇERİKLER · vegan · 0% Paraben, fenoksietanol, fitalat, mineral yağ, PEG, silikon, hayvansal içerik. · 1% FOR THE PLANET MEMBER · 100% PLASTIC COLLECT

İlk şişeden itibaren
leke karşıtı etki (5)

Koyu lekelerin görünümünde azalma

-%63 (6)

Tüm cilt tiplerinde etkili (6)

Fotoğraflar rötuşsuzdur.

YETKİLİ ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE.

(1) IQVIA — Pharmatrend International — Eczanelerde depigmentasyon ürünleri pazarı — Fransa — YTD 2021 Ekim — değer. (2) Kampanya caudalie.com ve eczanelerde geçerli olup stoklarla sınırlıdır. Başka kampanya ile birleştirilemez. Fotoğrafın bağlayıcılığı yoktur. (3) Şubat 2022. (4) 2021 satışlarına dayalı dahili kaynak. (5) Klinik çalışma, self değerlendirme, 65 kadın, 56 gün. (6) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, 65 kadın, gönüllülerin %911, 56 gün.

BU YAZ, GÜNEŞİN TADINI ÇIKARIRKEN CİLDİNİZE HAK ETTİĞİ KORUMAYI SAĞLAYIN!

Karla, yağmurla uzadıkça uzayan bir kışın ardından havaların ısınmasına yeni alıştığımız yazın ilk aylarında, maskelerin altında sakladığımız belki de açık havayla ilk kez temas eden cildimizin bu aralar biraz şaşkına dönmesi normal. Güneşin kemiklerimizi ısıttığı kumsallarda, hevesle başladığımız sabah koşularında veya ailemizi kapıp götürdüğümüz kahvaltı pikniklerinde cildimizi güneşten nasıl koruyacağımızı biliyor muyuz? Şapka takmak veya sabah evden çıkmadan güneş kremi sürmek yeterli mi?

YAZI: **ECZ. BURCU TOPÇUOĞLU SERTAÇ**

Ozon tabakasının incelmesiyle birlikte sadece yazın değil, cildimiz artık dört mevsim güneşten etkilenmeye başladı. Güneş kremi kullanımının sadece yazın önemli olmadığını bilmek çok önemli. Cildimizi güneşin zararlı etkilerinden korumada en etkili yöntem elbette önce güneşle teması kesmek olsa da çoğu zaman yoğun iş hayatımız, trafik, koşturmaca bizi uzun saatler dışarda kalmaya mecbur bırakabiliyor. Güneşin cildimize en hırçın yaklaştığı saatler 11.00-16.00 arası.

Bu saatler arasında gerekirse dışarı çıkmamak, çıkılması zorunluysa da mutlaka cildimize uygun bir güneş koruyucu sürmek şart.

CİLDİME UYGUN GÜNEŞ KREMİNİ NASIL SEÇEBİLİRİM?

En iyi yöntem eczacınıza danışmak olsa da kendi araştırmalarınızı yapmanızda size yardımcı olabilecek tüyolar verebilirim:

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 DERMATOLOGLARIN EN ÇOK TAVSİYE ETTİĞİ MARKA*

GÜNEŞ KORUMASINDA YENİ DÖNEM

EN UZUN UVA IŞINLARINA KARŞI BİLE
EN ETKİLİ UV FİLTRESİ

ANTHELIOS
UVMUNE 400
spf50+

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
INNOVATION
ANTHELIOS
UVMUNE 400
50+ spf
UVB + UVA ANTIOXIDANT
Very high protection
INVISIBLE FLUID
ULTIMATE PROTECTION
ULTRA LONG-UVA
UVB SHORT UVA LONG UVA 400nm

*Ipsos tarafından Ekim 2021 – Kasım 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.

Güneş ışınlarının direkt ve anlık etkileri olduğu gibi dolaylı ve uzun süreli etkileri de bulunuyor. Özellikle 11.00-16.00 saatleri arasında güneşten kaçınmak gerekiyor.

Öncelikle, cilt kusurunuzu belirlemekle başlayın. Bölge bölge hassasiyetleriniz mi oluyor? Sürdüğünüz güneş kremlerinin sizde akneye mi sebep olduğunu düşünüyosunuz? Cilt kusuru belirlendikten sonra cildin nem ölçüsünün değerlendirilmesi çok iyi olur. Nemsiz ciltler için yeteri kadar nem barındırmayan güneş kremleriyle bir tam gün geçirmek nasıl bir eziyetse, yağlı ciltler için de damla damla terleten ve sabaha akneyle günaydın dedirten güneş kremleri de bir o kadar eziyet olmalı. Buna göre bol nem veren veya sebum dengesini koruyarak gün boyu mat bir görünüm veren güneş kremlerini seçebilirsiniz.

FİLTRELEME YÖNTEMLERİ

Güneş kremleri filtreleme yöntemlerine göre ikiye ayrılır, fiziksel ve kimyasal. Kimyasal filtreler, avobenzon, oktisalat gibi kimyasal maddeleri içerip güneş ışınlarını emerek cilde penetre etmesini engelleyerek çalışır. Öte yandan fiziksel filtreler cildin üst yüzeyini kaplayarak güneş ışınlarına karşı fiziksel bir bariyer oluştururlar. Bunlara mineral filtreler de denir ve genellikle titanyum oksit ve çinko oksit içerirler. Kulağa bazı yanlış kaynakların çarpıtmalarından tehlikeli gibi gelse de her iki içerik de FDA tarafından kullanımı güvenli ve etkili bulunmuş maddelerdir. Kimyasal filtreler ciltte beyaz leke bırakmazken fiziksel filtreler bu güçlü bariyeri oluştururken cilde hafif bir beyazlık verebilir.

NE KADAR GÜNEŞ KREMİ KULLANMALI?

Amerikan Dermatoloji Derneği'nin son verileri değerlendirildiğinde, güneş koruyucu kullanma klavuzunda tam iki parmak dolusu güneş kremini yüze uygulamak gerektiğini söylüyor! Ellere ve boyuna, her noktaya güneş kremi değecek şekilde bir uygulama yapmak yeterli.

Güneş kremleriyle ilgili muhtemelen bilmedikleriniz:

- SPF, yani "sun protection factor" kelimesinin Türkçesi güneş koruma faktörüdür. SPF değeri örneğin SPF30, güneş koruyucunun koruma gücünü değil, sizi ne kadar uzun süre güneşten koruyacağını gösterir. Örneğin SPF15 bir güneş koruyucunun saat başı tekrarlanması gerekirken, SPF30'u iki saatte bir yenilemek yeterli olacaktır.
- Güneş koruyucuları en az SPF30 UVA ve UVB filtresi içermeli. Eczacılar olarak biz SPF50 öneriyoruz! UVA (aging) yani yaşlanmaya sebep olan ışınları işaret ederken, UVB (burning) yani güneş yanığına işaret ediyor. Bir dönemin çok popüler olan bronz tenlerinin sonucu olarak yaygınlaşan solaryum cihazları cilde sadece UVA ışınları vererek, kırmızı güneş yanıklarına sebep olmadan bronzlaşma sağlar. Ancak cilde büyük bir hasar verrir, yaşlandırırlar.
- Geçen yaz aldığınız maalesef bitiremediğiniz ve bu sene tatile götürmeyi planladığınız o güneş kremini hemen çantanızdan çıkarın. Maalesef, güneş kremleri açıldıktan 12 ay sonra etkisini kaybetmeye başlıyor!

CONCEPT
BEAUTY
PROFESSIONAL HAIR CARE

Profesyonel saç bakım ürünleri ile
sadece size özel şampuanınızı tasarlayabilir,
kişiselleştirilebilir setler ile
istediğiniz sonuca ulaşabilirsiniz

#KENDİŞAMPUANINITASARLA

conceptbeauty.com.tr
conceptbeauty_tr
conceptbeautyTR
0 212 230 95 00

Korunuz Güneş

ECZ. BURCU TOPÇUOĞLU SERTAÇ

İKİ SAATTE BİR GÜNEŞ KREMİNİZİ TAZELEYİN!

Yağlı cilde sahip kişiler, akışkan formda su bazlı güneş ürünlerini tercih ederken, hassas ve kuru cildi olanlar, daha yoğun krem kıvamındaki güneş ürünlerini kullanabilir. Doğru bir güneş kremi seçimi için; SPF'sinin 15-30 aralığında olması önerilir. Güneş koruyucular dışarı çıkılmadan 15 dakika önce uygulanmalı, terleme ya da suyla temas sonrası tekrar sürülmelidir.

Darphin Soleil Plaisir Yüz Kremi
E vitamini içeriğiyle çevresel faktörlere karşı koruma sağlarken içeriğindeki hyaluronik asit ve karanja yağıyla cildi nemlendirip besliyor.

Etat Pur Pureskincare Protective Mineral Fluid SPF30
Cildin doğal lipidleriyle mükemmel bir uyum içinde olan bitkisel yağlar (shea ve ayçiçeği yağı) sayesinde cilt bariyerini yumuşatıp besliyor ve koruyor.

Cosmed Sun Essential Dry Touch Gel SPF50
Yağlı, karma ve akne eğilimli ciltler için sebum dengelenmesine yardımcı olurken, içerdiği ZINC PCA ile de antibakteriyel etki gösteriyor ve mat bitişi ile ciltteki parlamaları engelliyor.

Esthederm Photo Reverse Leke Karşıtı Güneş Koruyucu Stick
Yüz, göz çevresi, dudaklar, dekolte, eller gibi güneşten korumak istediğiniz birçok bölgeye sürülebilen bu pratik formdaki ürün, makyaj üzerine de uygulanabiliyor.

Neostrata Defend Güneş Kremi
Serinin geniş spektrumlu UVA/UVB ve etkin mineral filtre koruyucu özelliği sayesinde güneş ışınlarından, güçlü antioksidanlarıyla da çevresel stres faktörlerinden korunabilirsiniz.

PGED Care Koruyucu Güneş Kremi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'nin geliştirdiği güneş kremi, SPF50+ koruma sağlıyor, aynı zamanda hafif bir dokuya sahip bu ürün, ciltte yağlanma yapmıyor.

Sebamed Sun Çok Yönlü Koruyucu Güneş Spreyi
Güneş hassasiyeti olan, yağ içermediği için yağlı ve akneye eğilimli ciltler için uygun olan Sebamed Sun Çok Yönlü Koruyucu Güneş Spreyi'nin SPF 30 ve 50+ çeşitleri bulunuyor.

Nuxe Sun Brume Capillaire
Nemlendirici koruyucu çift fazlı saç bakım sütü, suya dayanıklı çift fazlı yapısı ile saçı UVA ve UVB ışınlarına karşı saçınızı koruyor. Hindistancevizi ve panthenol içeren formülüyle saçı onarıp nemlendiriyor.

Bioderma Photoderm Aquafluide
UVA ve UVB ışınlarına karşı çok yüksek koruma sağlayan bu ürün, transparan ve ultra akışkan kuru yağ dokusuna sahip, üstelik ıslak cilde de uygulanabiliyor.

Mustela Very High Protection Sun Lotion
Kızılötesi ışınların sebep olabileceği ciltteki su kaybını önleyerek içeriğindeki "avokado perseose" bileşeni ile zararlı ultraviyole ışınlara karşı cilt bariyerini güçlendirmeye yardımcı oluyor.

La Roche Posay Anthelios UVMUNE Fluid
Tüm cilt tipleri için çok yüksek güneş koruması sunan bu krem, renksiz, hafif ve akışkan dokuya sahip. SPF 50+ içeren formülüyle göz çevresinde de kullanılabiliyor.

Vichy Capital Soleil Uv Age Photo Digital Pack
Hipoalerjenik özelliğiyle dikkat çeken bu krem, Vichy volkanik suyu içeren güçlü formülüyle de yaşlanma karşıtı cilt bakımını desteklemeye yardımcı oluyor.

Dermoskin Yüz Koruma Kremi
Şeffaf görüntüsü ve su bazlı filtrelerin çoğunlukta olması nedeniyle yağlı ciltlerin kullanımına uygun bu krem, kimyasal peeling, lazer sonrası güneş koruyucu ve nemlendirici olarak kullanılabilir.

YENİ MODA "BIOHACKING"

180 yıl yaşamak ister miydiniz? Ya da kahvenize tereyağı katarak 45 kilo vermek? Evde biohacking kitinizle kendi DNA'nızı düzenlemeye ne dersiniz? Tüm bunların cevabı ve daha fazlasıyla tartışmalı bir bilim gelişmesi olan biohacking'i mercek altına alıyoruz.

YAZI: **YAĞMUR POYRAZ**

Kendisi de bir biohacker olan Tony Robbins'e göre "biohacking" vücudunuzu biyolojik olarak "hack" etmek; enerji ve canlılığı artırmak için bilim ve kendi kendine deney yoluyla kimyanızı ve fizyolojinizi değiştirmek anlamına geliyor. Biohacking, "kendin yap biyolojisi" ile evde kendinizin en iyi versiyonunu üretmenizi sağlayacak çeşitli formüller ortaya koyuyor. "Kendin yap biyolojisi de ne?" derseniz; bireylerin geleneksel araştırma yöntemlerini kullanarak biyolojilerini dönüştürmeyi amaçladıkları her geçen gün büyüyen bir biyoteknolojik sosyal bir hareket. Dürüst olmak gerekirse biohacking sınırları çok da belli olmayan bir kavram. Kahvenize terayağı ekleyip soğuk duş almaktan bedeninize çip yerleştirip kendinize HIV tedavisi uygulamaya kadar geniş bir skaladaki bütün eylemlerini niteliyor. Öte yandan bu eylemlerin ne kadar işe yaradığı ve olası riskleri hâlâ bir tartışma konusu.

Biohacking uygulamaları aslında basitçe bedene girdileri kontrol ederek çıktıları yönetmeyi amaçlıyor. Bu konudaki reçetelerse genellikle bilim ve teknoloji temeline kurulu. Dolayısıyla amaç bir tür insan-robot yaratmakmış gibi duruyor.

KİM BU BIOHACKERLAR?

Biohackerlar, bir diğer ismiyle öğütücüler, insan geliştirme fikrine takıntılı her geçen gün büyüyen bir grup. Dünya çapında birçok tanınmış biohacker var. Bunların başından SpaceX girişimcisi Elon Musk geliyor. Elon Musk'a göre insanlığın ekonomiye değer katmaya devam etmek istiyorsa, yeterliliklerini artırmak için biyolojik zekâ ve makine zekâsını birleştirmesi gerekiyor. Dahası Musk, insanların kaçınılmaz robot ayaklanmasından kurtulmak için siborg olmaları gerektiğini defalarca savundu ve yeni beyin-bilgisayar arayüzü şirketi Neuralink ile bir transhümanizm çağını başlatmayı umuyor. Musk'ın ekonomik ve teknolojik gücü göz önünde bulundurulduğunda bunun çok uzak bir ihtimal olmadığını düşünebiliriz.

İsmi bu insan evrimi sanatıyla birlikte anılan bir diğer ünlü biohacker ise Josiah Zayner. Zayner Chicago Üniversitesi'nden biyofizik alanında doktora derecesine sahip NASA'da bir süre çalışmış ve yaptığı bu çalışmaları yeterli bulmadığı için NASA'dan ayrılan bir bilim insanı. Pek çok girişimcinin biohacking konusuna yatırım yapmasıyla birlikte oldukça büyük bir pazar oluştu. Josiah Zayner de bu pazarın en önemli temsilcilerinden biri. Zayner, The Odin isimli bir biyoteknoloji şirketinin sahibi ve evde biohacking yapmak isteyenlere çeşitli kitler sunuyor. Araştırmacının şirketi kurmasındaki amaç, insanları kendi bakteriyel DNA'sını düzenlemelerini sağlayacak DIY (Do It Yourself) CRISPR kitlerini temin etmelerini sağlamak ve bilimi insanların mutfağına taşıyarak onları değişimin aktif birer faktörü haline getirmek. Şu anda indirimli fiyatıyla 1.440 Dolar'a satılmakta olan Genetik Mühendisliği Evde Yapım Kit'i oldukça ilgi görüyor. Kitin içinde elektrik şoklu ısı pedlerinden küçük boyutlarda bir santrifüje ve bakterilere kadar pek çok akıl almaz detay bulunuyor.

Kendisini "dünyanın ilk profesyonel biohackerı" olarak tanımlayan Dave Asprey, önde gelen bir diğer biohacker. 1973'te New Mexico'da doğan ve Silikon Vadisi'nde başarılı bir IT yöneticisi olan Asprey yıllar içinde kilo almış ve bir ara 136 kiloya kadar çıkmış. Dolayısıyla sağlığı kötüleşen biohacker Tibet'e meditasyon öğrenmek için gittiği sırada denediği tereyağlı kahve ile hayatının değiştiğini belirtiyor. Sonrasında bu kahve sayesinde 45 kilo veren Asprey, bu kahveyi yaygınlaştırmak için Bulletfproof markasını kuruyor. Kahvenin başarısından sonra 68 milyon dolarlık yatırım alan şirket, beslenme kitaplarından protein takviyelerine kadar pek çok ürün satan bir gıda ve yaşam tarzı markasına dönüşmüş durumda.

BIOHACKING 101

Biohacker olmak için illa ki iddialı deneyler yapmanıza gerek yok. Yaşam tarzınızda küçük değişiklikler yaparak da bu akımın bir parçası olabilirsiniz. Gelin biohackerlar gibi zihni ve bedeni optimize etmenin gündelik yöntemlerine göz atalım.

KAHVENİZİ TEREYAĞLI DENEYİN!

Dave Asprey başta olmak üzere pek çok biohacker sabah kahvaltısından önce kahvesine bir miktar tereyağı ya da hindistan cevizi yağı katıyor. Kahveye sadece bir kaşık yağ eklenmesinin beyin fonksiyonlarının çalışmasından, sindirim sisteminin düzenlenmesine, bağırsak problemlerinin giderilmesinden, hafızanın güçlendirilmesine kadar birçok konuda insan sağlığına olumlu yönde etkileri olduğundan söz ediliyor.

SOĞUK DUŞ ALIN

Soğuk duş en yaygın olarak bilinen ve uygulanan biohacking yöntemlerinden biri. Ünlü biohacker Dave Asprey bir çeşit kriyoterapi yöntemi olan soğuk duşun belli aralıklarla düzenli olarak uygulandığında bedensel ve zihinsel olarak rahatlatıcı etkisi olduğunu savunuyor. Kriyoterapide likit hidrojenle soğutulan odada iki ila dört dakika arasında eksi 100 dereceyi aşan soğukta kalınıyor. Ancak evde soğuk suyla alacağınız kısa süreli bir duşun da bedeninizin direncini yükseltmeye ve zihni berraklaştırmaya olumlu etkileri olacağı sıkça savunulan varsayımlardan.

NOOTROPİK İLAÇLAR VEYA TAKVİYE GIDALARLA ZİHNİ GÜÇLENDİRİN

Nootropik ilaçlar kısaca beynin çalışmasını destekleyen ve beyinde olumlu değişim meydana getiren kimyasallar olarak tanımlanıyor. Akıllı ilaçlar olarak da bilinen nootropik ilaçların zihinsel kapasiteyi artırdığı yaygın olarak ileri sürülüyor. Yeşil çayın içinde bulunan L-theanine gibi maddeler bunlara örnek gösterilebilir. Beyin dopingi ve zekâ güçlendirici olarak pazarlanan gıda takviyeleri için kullanılan bir ortak isim olsa da Nootropiklerin etkilerinin tartışmaya halen açık olduğunu da aklınızda bulundurun.

NUTRİGENOMİK İLE BESLENMENİZİ YÖNETİN

Besinlerin gen ifadelerindeki rolünü araştıran bir beslenme dalı olarak tanımlanabilen nutrigenomik bilimi biohackerların sıkça üzerinde durdukları bir alan. Bu kategorinin temelinde tüketilen besinler yoluyla bedenin manipüle edilerek ondan daha fazla verim alınabileceği düşüncesi yatıyor. Ayrıca bu bilim besinlerin hislerimizi, düşüncelerimizi, davranışlarımızı etkileyebileceğini savunuyor. Nutrigenomik biliminden faydalanarak beslenmenizi yeniden düzenlemek ve bu şekilde depresyondan genetik hastalıklara kadar pek çok riskten korunmak mümkün. Ancak diyetlerin ve beslenme alışkanlıklarında yapılacak değişiklikleri farklı bedenlerde aynı sonuçları vermesini beklememek gerekiyor.

EV YAPIMI BİLİM İNSANI

Biohacking insanlara evde internetten edindikleri bilgiler ve kolayca sipariş edebilecekleri kitlerle bilim insanı olmayı ve çeşitli deneyler yapabilmeyi vadediyor. Bu sözde bilim modasının yanında getirdiği birçok olası sonucu var. Olumlu yanından bakmaya çalışırsak biohacking uygulamalarının bilimi beklenmedik şekilde ileriye götürebilme veya mucizevi bir şekilde genetik hastalıklardan birinin tedavisini bulabilme ihtimallerinin olduğunu söyleyebiliriz. Bu şekilde bilim, insanlarla buluşarak kürsülerin ötesine geçerek yeni imkânlar yakalayabiliyor. Ayrıca en küçük yöntemden en güçlüye kadar bioharckerlar içerisinde söz konusu uygulamaların faydalarını gördüklerini belirten pek çok insan bulunuyor. Bu insanlar bedenlerini daha verimli kullanabildikleri ve üzerine çalıştıkları konularda geri dönüş alabildikleri için oldukça memnunlar.

> Nutrigenomik biliminin temelinde tüketilen besinler yoluyla bedenin manipüle edilerek ondan daha fazla verim alınabileceği düşüncesi yatıyor.

Diğer yandan biohacking olası birçok tehlikeyi de beraberinde getiriyor. Her şeyden önce, bu kitler ve garaj bilim insanı deneyleri kalıcı, acı veren sonuçları beraberinde getirebilir. İnsanlığın gelişmesi için bile olsa göze alması zor bir fedakârlık gibi duruyor. Biohacking'in evrimsel olarak doğurabileceği sonuçlar konusunda konuşmak için henüz çok erken. Ancak bu uygulamaların oluşturabileceği olası sonuçların sonraki nesillerde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarması işten bile değil.

Fiziksel olarak daha çok verim alınsa dahi takıntılı bir şekilde bedenin sınırlarını zorlayan uygulamaların psikolojik hali olumsuz etkileyeceği bir diğer tehlike. Vücuda çip yerleştirmekse yaygın biohacking fantezilerinden biri. Ancak bu uygulama pek çok tehlikeyi de beraberinde getiriyor. Bedene çip takılması, kronik enfeksiyonlara neden olabilecek inflamatuar reaksiyonlara yol açabilir hatta kanser riskini artırıyor. Biohackerların çoğu tıp ya da beslenme eğitimi görmeden insanlara tavsiyelerde bulundukları için sıkça eleştiriliyorlar. Hikâyenin bir girişimcilik modeline dönüşmesi ve üzerinden hatırı sayılır kârlar elde ediliyor olması bu biohackerların tekno-dolandırıcı olup olmadıkları sorusunu da beraberinde getiriyor.

Biohackerlar bedenlerimizi uygun gördüğümüz şekilde geliştirmenin elimizde olduğunu belitiyorlar. Canlılar üzerinde deney yapmak kendiniz üzerinizde bile olsa ne derece doğru? İşte tüm bu soru işaretleriyle birlikte, biohacking hem etik çıkmazları hem uygulanabilirliği hem de ortaya çıkarabileceği muhtemel sonuçlarla son yıllarda olduğu gibi bilim dünyasını sarsmaya devam ediyor.

ÜTOPYA MI DİSTOPYA MI?

Biohacking en basit anlamıyla bedeni ve zihni geliştirmek için yapılacak eylemlerden maksimum faydayı elde etmek gibi gözüküyor. Ancak diğer yandan dünyayı değiştirmeyi ve mucizeler yaratmayı hedefliyor. Asprey, BBC'ye verdiği röportajda "Bilimkurgudan bahsetmiyoruz. Birilerinin bunu yapması gerekiyor ve bu yolda ölmeye hazırım" diyor. Şu ana kadar faydaları ve zararları eş gibi gözükse de bu hikâyenin bir distopyanın mı yoksa bir ütopyanın mı parçası olacağını ilerleyen günler gösterecek gibi gözüküyor.

DARPHIN
PARIS
HASSAS CİLT GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTIN,
GENÇLİK IŞILTISINA YER AÇIN
%222
ANINDA NEMLENDİRME,
İNCE ÇİZGİ GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA**
DARPHIN
INTRAL
INNER YOUTH
SÉRUM ESSENTIEL
RESCUE SERUM
1 SAATTE
KIZARIKLIK GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA
DENEYENLERİN
%100'ü
DAHA GÜÇLÜ CİLT GÖRÜNÜMÜ
GÖZLEMLEDİ***
YENİ INTRAL
INNER YOUTH RESCUE SERUM
*Ürün uygulamasından sonraki 60 dakika içinde 26 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma
**Ürün uygulamasından hemen sonra 20 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma. Nemsizlik kaynaklı ince çizgileri hedefler.
***Ürün uygulamasından 4 saat sonra 20 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma

EYVAH MAYO ZAMANI!

İster tek başınıza deneme kabininde olun, isterseniz deniz kenarında herkesin gözleri önünde, mayo ya da bikiniyle görünmek kaygı dolu anlara neden oluyor. Peki her yaz çoğu kadının korkulu rüyası olan bu hikâyenin altında ne yatıyor?

İnanması güç ama 1970'lerde bikini giymek kadının özgürleşmesini simgeleyen bir hareketti. "Neydi o zaman özgürlük?" derseniz... Özgürlük; kendine yabancılaşmadan, git gide daha zor tatmin edilen sosyal normlar ve başkalarının düşündüklerinin önemi olmadan bikini giyebilmek anlamına geliyordu. Göğüs dekoltesinin nasıl göründüğünün, karnın bir maraton koşucusu gibi baklavalara sahip olmasına veya kalçaların Brezilyalılara benzeyip benzemediğine aldırış edilmezdi. Ne yazık ki zaman ve moda değişti. Kıyafetler çıktı, egolar düştü. Artık neredeyse bikini giymeyi hak etmek gerekiyor. Bu da genellikle katı diyetlerle, yüksek tempo sporla, inceltici masajlarla oluyor.

SOYUNMA KABİNLERİNDE YÜZLEŞME

Performansa değer veren ve aşırı narsist günümüz toplumunda zayıf görünümün beğenildiğini söylemeye gerek yok. Nisandan haziran ayına kadar kadın dergilerinin bikini ve mayo giyme konusunu sürekli tekrarlamalarına bakacak olursak, konunun kadınlar için bir çileye dönüştüğünü söyleyebiliriz. Ancak medyanın tek yaptığı egomuzu sarsmak. Yine de kimse deneme kabindeki o yüzleşmeden kaçınamaz. Bu konuda katı görüşlere sahip, kusursuz vücudu destekleyen kişiler de herkes gibi kabinin içindeki o 15 dakikayı yaşıyor. Bu zaman aralığı, onlarla eşit olduğumuz yegâne anlar. Psikanalist Catherine Blanc, spot kabin ışıklarının altında yaşanan şokun her zaman çok sert olduğunu söylüyor: "Silueti kamufle eden, kapatan kıyafetler üzerimizden çıktığında bedenin doğal haliyle karşı karşıya kalırız. O an kendimize bakışımız elbette objektif olamaz. Her zaman bizim aleyhimize çalışan medyadaki kadın imajının etkisi, farkında olarak veya olmayarak başkalarıyla kendimizi kıyaslayarak ve sahip olmayı hayal ettiğimiz beden imgesiyle kendimize bakıyoruz." Bu bakışın aslında neden bu kadar sert ve yargılayıcı olduğu aşikâr. Gerçek bir spor tutkunu dahi olsanız aynada sadece kusurlarınızı gördüğünüzü itiraf edebilirsiniz.

NBL
GLUCOSAMINE CHONDROITIN
ADVANCED
NBL
COLLAGEN
PLUS
HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜNÜ SEÇ!
YENİ
SAĞLIK İÇİN DEĞER
NOBEL

Vücudunuzla Barışmak İçin Dört Egzersiz:

Kendinize mutlulukla ve iyilikle bakmak, yargılamak yerine iyi hissetmek. Tam da istediğimiz bu! Dilerseniz Psikoterapist Michele Freud'un önerdiği bedenimizle barışma egzersizlerine kulak verebilirsiniz.

- "Evde mümkün olduğu kadar sık mayoyla dolaşarak görüntünüzü kucaklayın. Bunun birden fazla amacı var: Devinim halindeki bedenine alışmak, kıyafetlerden kurtulmak, aynalara ve yansımalara bakarak görünüşünü yeniden kucaklamak. Düzenli olarak bu şekilde poz vermek, insanın deneme kabinindeki yansımasıyla yüzleşmesi esnasında yaşanabilecek negatif sürprizlerin etkilerini ciddi şekilde azaltacak ve mayoyla ya da bikiniyle kalakaldığımız yarı çıplaklığı daha doğal bir şekilde yaşamamızı sağlayacaktır."
- "Aşırı eleştiren gözlerle bir denge kurabilmek için sitem etmektense gün içinde kendinize üç farklı iltifatta bulunarak özsaygınızı yükseltebilirsiniz. Son zamanlarda aldığınız bütün iltifatları düşünün. Küçük kartlara aklınızda kalan cümleleri yazın ve onları bir kâsenin içine koyun. Her sabah evden çıkarken birini alın, iltifatı yüksek sesle okuyun ve son olarak da getirdiği enerjiyi üzerinizde taşıyın."
- "Ajandanıza, çantanıza, ofisinize ve aynanıza cesaretlendirici kelimeler, gülen yüzler ve iltifatlar yapıştırarak kendinizi cesaretlendirebilirsiniz. Bunlar komplekslere ve eleştiri dolu bakışlara karşı verilen savaşın sabırla kazanıldığını hatırlatan küçük tesellilerdir. Beden, duyguları tecrübe etmeyi sağlar. Bunu daha sık hatırlamak iyi olabilir. Çünkü ne kadar hissedersek, bize vermeyi ve almayı sağladığı şeyler için bedenimize o kadar müteşekkir oluruz ve onu sürekli mükemmelleştirilmesi gereken şekil verebileceğimiz bir kil parçası olarak görmeyi bırakırız."
- "Yavaşlayın, bilinçli duyumsal aralar verin, zevkle kişisel bakım yapın. Yıkanmak, krem sürmek, makyaj yapmak ve yumuşaklık hissi, sahip olduğumuz bedeni yavaş yavaş olduğumuz şeye çevirir ve ona karşı minnet hissi geliştirmeye olanak sağlar."

> Yeme bozukluğu sadece bir beslenme sorunu değil, yiyecekleri ele alış biçimi ve kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisinin bozulması, bedeninden utanma halidir.

PLAJLARDA BOY GÖSTERME

Gerçek veya varsayılan kusurlar, sevgi dolu bakışlar altında mucizevi bir şekilde gözden kayboluyorsa da birbirine tamamen yabancı kişilerin bakışları çok acı verici olabilir. Sartre, "Cehennem başkalarıdır" demiş ama bu daha ziyade onların bakışlarını hayal etmemizle ilgili olabilir. Catherine Blanc " Bu tamamen kişinin özgüvenine bağlı. Ayrıca daha da önemlisi, başkalarının bakışlarını ne kadar az önemsersek, yargılayan, onaylamayan veya dalga geçen gözleri de daha az kafamıza takarız. Mükemmel fiziklerine rağmen bir cehennemde yaşayan muhteşem genç kadınlara danışmanlık yapıyorum! Kendine yönelik olumsuz düşünceler, kişinin geçmişine bağlı olsa da içinde yaşadığımız kültürün estetik kriterlerinin kesinlikle kendimize bakışımızı deforme ettiğini fark etmemiz gerekiyor" diyor.

Modern zamanda bedenin görünümü üzerine uzman olan Filozof Isabelle Queval, zayıf, sıkı, genç siluetlerin idealize edilmiş görüntülerden başka bir şey olmadığını söylüyor. "Kıyafet alınabilir ama beden kazanılır, hem de zor yoldan. Lipofobik bir kültürümüz var, yağa duyulan nefret her yerde: Ya sağlıkla ilgili konuşmaların altına saklanıyor ya da reklamlarda resmediliyor, atletik ve cılız denebilecek zayıflıktaki figürlerle moda sektöründe karşımıza çıkıyor. Kendini o tip bir kadın figürüne dönüştürmekle karşı karşıya kalan her kadının daha kuma adım atmadan kendini yetersiz hissedeceği gerçeğinde şaşılacak bir durum yok."

BEDENDEN UTANMA

Son zamanların favori konusu "bedenden utanma"yı toplumun belirlediği güzellik anlayışının sonucunda ortaya çıkan estetik standartlarına uymayan insanları aşağı görme olarak özetleyebiliriz. Ve bunun temelinde yatan nedenlerden biri de yeme bozukluğudur. Yeme bozukluğu sadece bir beslenme sorunu değildir, daha çok yiyecekleri ele alış biçimi ve kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisinin bozulmasıdır. Etkilenen insanlar; yeme davranışlarını aşırı derecede kısıtlar, güçlü bir şekilde kontrol eder veya davranışlarının kontrolünü tamamen kaybeder. Yeme bozuklukları çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozukluklarının ortak noktası, duygusal problemler ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olmasıdır. Birçok hasta bilinçsizce yeme davranışıyla iç çatışmalarını çözmeye çalışır. Davranış değişikliklerinin gizlenmesi ve ihmal edilmesi tüm yeme bozukluklarının özelliğidir. Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü'ye göre "Yeme bozukluğu diyet yapmaktan çok farklı bir durum. Diyet, kişinin sağlıklı bir bedene ulaşabilmek için uyguladığı dengeli beslenme düzeniyken yeme bozukluğu kişinin hayatını fizyolojik, psikolojik, ve sosyolojik olarak etkisi altına alan psikolojik temelli bir hastalıktır. Yeme bozukluğunun oluşmasında temel sebeplerden bir tanesinin özgüven eksikliği olduğu düşünülmektedir. Temelde beslenme ve yeme bozukluğu olan kişi yiyerek ya da yemeyerek hayatını ve duygularını kontrol etmeye çalışır. Bu durum çoğu zaman kişinin hayatı ve çevresinde olup bitenlerle ilgili ne kadar güvensiz hissettiğiyle de ilgilidir."

BEDENİN MUTLULUĞU

Bedenimizin görünümüyle ilgili endişemizi doğrudan psikolojimizle ilişkilendirir, algılarımızla oynandığını kabul ederek kendimizi doğru tanımlarsak beden mutluluğuna kavuşabiliriz. Plajı podyum gibi değil de keyifli bir yer olarak kafamızda canlandırmak ve oradayken kafamızı boşaltarak bu şekilde hareket etmek bizi özgür bırakacaktır. Bacak veya karın bölgesindeki yağlardan şikâyet etmek yerine kendi kendimize "bir daha geri gelmeyecek bu eşsiz anın tadını çıkarıyorum" diyebilirsek, işte o zaman tüm bu tabuları yıkıp bedenimize hak ettikleri özgürlüğü saplamış olacağız.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yazın olmazsa olmazlarıyla cildinizi güneşe hazırlayın! Pürüzsüz, lekesiz, sağlıklı bir cilt ve parlak saçlar için özel olarak seçtiğimiz ürünlere göz atabilirsiniz.

1 MAUI AGAVE SAÇ ŞAMPUANI

Kırılma karşıtı güçlendirici şampuan ve krem, kadifemsi dokusu, agave, ebegümeci ve ananas özüyle zenginleştirilmiş içeriğiyle esnekliği artırmaya yardımcı olurken en kırılgan teller için dahi yumuşaklık sunuyor, tellerin kırılmaya karşı direncinin arttırılmasına yardımcı oluyor. Saçlarınıza dolaşmayan, parlak bir yapı kazandırıyor.

2 MAUI AGAVE SAÇ KREMİ

Agave bitkisinden alınan bu nektar saçı nemlendirir ve yatıştırır. Saçların daha uzun, güçlü ve sağlıklı görünmesine yardımcıdır. İçeriğindeki Hibiscus yağı saçın etrafında bir bariyer oluşturarak saçın nemini kaybetmesini önlediği bilinir. Ananas yağıysa saçın beslenmesine ve nemlenmesine yardımcı olur.

3 NUXE HUILE PRODIGIEUSE

1991 yılında yaratılan çok amaçlı kuru yağ, Huile Prodigieuse içeriğindeki altı değerli bitkisel yağ, hodan, fındık, tatlı badem, macadamia, argan, kamelya ve Tsubaki yağı) sayesinde tek bir dokunuşla yüz, vücut ve saçları besliyor, onarıyor ve yumuşatıyor. %98,1 doğal içerikten oluşan bu yağın üst notalarında portakal çiçeği ve bergamot, orta notalarında gül, gardenya ve manolya çiçekleri, alt notalarında ise vanilya ve hindistan cevizi bulunuyor.

4 BIODERMA SEBIUM LOTION

Biyolojiden ilham alarak cildin doğal biyolojik mekanizmasına uygun içerikte ürünler geliştiren Bioderma, tıraş sonrası kullanıma uygun, karma ve yağlı ciltler için gözenekleri sıkılaştırmaya yardımcı tonik Sébium Lotion'ı bakımlı erkeklerin hizmetine sunuyor.

5 NUTRAXIN COLLAGEN TABLET

Resveratrol, Hyalüronik Asit ve Bromelain'i bir arada sunan özel formülüyle kolay emilim sağlayan hidrolize kolajendir. Cildin korunmasına katkı sağlayan Biotin ve Çinko ile desteklenmiştir. Biotin ve çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunurken C vitamini, cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen üretimine katkıda bulunur.

6 COSMED CLEANSING OIL

Tüm cilt tiplerinin çift aşamalı temizliğin ilk aşamasında, kuru-çok kuru ve atopi eğilimli ciltlerinse günlük temizliği için kullanabileceği besleyici ve durulanabilir temizleme yağı. Cildi çevresel faktörlerin oluşturduğu kirden arındırırken nem kapasitesini artırır. Syricalm patentli içeriği, tahriş olmuş cildin yatıştırılmasına, gerginlik hissi kaynaklı rahatsızlık hissinin azaltılmasına ve kaşıntı hissine neden olan faktörleri gidermeye yardımcı olur. Zinc PCA; antibakteriyel özelliği ile de cilt florasının dengesini korur, cildin doğal nem faktörü olarak nem kapasitesini artırır.

7 DARPHIN INTRAL INNER YOUTH RESCUE SERUM

Güçlendirilmiş formülüyle cildin hassas ve kızarık görünümünü azaltmaya yardımcı olan bu serum, nemsizlik kaynaklı ince çizgi görünümünü azaltır. Cilde 24 saat boyunca süren aydınlık görünüm kazandırmaya ve cilt dokusuna pürüzsüz görünüm kazandırmaya yardımcı olur.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kuru bir cildiniz mi var, dudaklarınızın kenarındaki çizgiler her aynaya baktığınızda sizi rahatsız etmeye mi başladı? Birbirinden etkili serum seçenekleriyle anında taze, canlanmış ve neme doymuş bir cilt artık hayal değil. Aynı şekilde saçları da unutmadık. Her saç tipine uygun ayrı formüle edilebilen kişiye özel şampuan önerilerimiz de bu sayfada sizleri bekliyor...

8 CONCEPT BEAUTY

Doğal ve zengin içeriklere sahip Concept Beauty saç bakım ürünleriyle, kendi saç tipinize ve saç sorununuza özel bakım setini belirleyip kendi şampuanınızı tasarlayabilirsiniz. Size özel saç bakım setini belirledikten sonra setin içinde bulunan shot'ları, Concept Beauty şampuanının içine koyup çalkalayıp kullanmaya başlayabilirsiniz.

9 VICHY LIFTACTIV SERUM B3

Vichy'nin yaşlanma karşıtı serisi Liftactiv'in en yeni ürünü Liftactiv Leke Karşıtı Serum, koyu leke görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Glikolik asit ve peeling kompleksi içeren formülü cilde daha eşit ve aydınlık bir görünüm verir. Niasinamid içeren formülü koyu lekelerin görünümünü gözle görülür şekilde azaltmaya yardımcı olur. Kırışıklık görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Ciltte hızla emilen hafif ve yağsız bir dokuya sahiptir.

10 DAY2DAY BEAUTY STABILISED VITAMIN C %10 SERUM

Yorgun, donuk ve lekeli ciltlerde etkili antioksidan bir konsantredir. İçerisinde Ascorbyl tetraisoplamitate kullanılmıştır. Yapılan klinik çalışma sonucunda Day2Day Beauty Stabilised Vitamin C %10; cilt tonunu eşitler, cildi aydınlatır, cilde ışıltı katar, cildi nemlendirir, renk bozulmasını azaltır, cildi pürüzsüzleştirir, cildin görünümünü iyileştirir, iyi emilir, iyi yayılır, kullanımı kolay ve keyiflidir. Cilt lekelerinin görünümünü %15'e kadar azaltır.

HYALURONIC ACID+POSTBIOTIC SERUM

Cildi nemlendiren, cildin savunmasını artıran ve güçlendiren konsantre bakım ürünüdür. İçeriğinde bulunan beş farklı formdaki hyaluronik asit ile epidermisin tüm katmanlarına nemlilik sağlamaya yardımcı olur. Cildi 24 saate kadar nemlendirir. Cilt nemini 24 saatte %32'ye kadar artırır. En önemli özelliklerinden biri de içeriğindeki mavi ışık karşıtı özel bileşeniyle spot, telefon, bilgisayar gibi günlük maruz kalınan mavi ışığın zararlı etkilerine karşı cildi korumayı desteklemesidir.

COLLAGEN+RETINOL SERUM

Yeni nesil retinoid, kolajen amino asitleri ve cildi yeniden yapılandırmaya yardımcı peptitlerle formüle edilmiştir. Bu serumun kırışıkları azaltmaya yardımcı olduğu ve elastikiyeti arttırdığı klinik olarak test edilmiştir. Bir aylık kullanımda %14.05'e kadar elastikiyette artış ve %8,16'ya kadar kırışıklıklarda azalma görülür.korumayı desteklemesidir.

OVIO

LIPOSOME TECHNOLOGY

9750 mg. TİP I VE TİP III %100 COLLAGEN
250 mg. LIPOZOMAL L-GLUTATHIONE

Şekersiz, Glutensiz, Koruyucusuz, Laktozsuz

SADECE ECZANELERDE

FEMAY GRUP
www.femaygrup.com.tr
/femaylife Ovio Türkiye

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Hassas cilt kızarıklıkları olanlar, lekelerle mücadele edenler, gözenekleri sıkılaştıracak peeling maske arayanlar, son grupta daha spesifik ürünlerle nokta atışı yapmak isteyenlere yönelik önerilerimiz bulunuyor.

11 12 13 14

11 ETAT PUR PURE ACTIVE ENOXOLONE

Tıbbi bitki olarak kullanımı binlerce yıl öncesine dayanan glisirizinik asit, yani meyan kökü ekstresi türevi olan enoxolone, kızarıklık ve hassasiyet karşıtı konsantre bakım sunuyor. Isı, güneş, stres, baharatlı yiyecekler gibi nedenlerden oluşan kızarıklıklar için, kızarmaya eğilimli hassas ve hiper reaktif ciltler için ideal bir ürün. Cildin %70 yatışmasına yardımcı olur, daha eşit bir cilt görünümü sağlar, daha az hassas, daha az gergin bir cilt hissi sağlar.

12 CAUDALIE VINOPERFECT GLIKOLIK PEEL MASKE

Caudalie Laboratuvarları tarafından geliştirilmiş patentli bir aktif bileşen olan viniferindir(5) içeren bu maske, asma özünde bulunan doğal polifenolik antioksidan sayesinde pigmentasyon sürecini düzenler ve aşırı melanin üretimini sınırlar. Caudalie'nin leke karşıtı ürünleri, renk tonu eşitliğine sahip olmayan ciltlerin ihtiyaçlarını karşılamak için her seviyeden cilt lekesi görünümünü azaltmada oldukça etkili.

13 BEPANTHOL DERMA NEMLENDİRİCİ VE BESLEYİCİ

UVA/UVB güneş ışınlarına karşı koruyarak ve optimum cilt bariyer bütünlüğünü destekleyerek cilt kuruluğuyla mücadele etmek üzere geliştirilen bu SPF25 güneş koruyuculu yüz bakım kremi, kuruluğun kaynağına kadar iniyor. İçeriğindeki provitamin B5 ve niasinamid, cildi içeriden dışarıya besleyerek kalıcı nemlendirme sağlıyor.

14 INSTITUT ESTHEDERM OSMOCLEAN LIGHTENING BUFFING MASKE

En hassas cilt tipleri dahil tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun, granülsüz peeling etkili Lightening Buffing Mask, cildi ölü hücrelerden arındırır ve cilt dokusunun pürüzsüzleşmesine yardımcı olur. Ciltteki fazla sebumun emilmesine destek olur, cildi matlaştırır ve gözenekleri sıkılaştırır. Hipopigmentaline teknolojisi sayesinde cildi aydınlatır ve renk tonunu eşitler.

EST.2009
COSMED
COSMECEUTICALS
ANATOLIA

atopia

Cildinizde çift aşamalı temizlik etkisi

COSMED ATOPIA CLEANSING OIL

www.cosmedkurumsal.com

@cosmedcosmeceuticals

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Bu Yaz, kendini yenilemek isteyenlere alternatif ürünleri son grubumuzda bir araya getirdik. Pürüzsüz ve sıkı bir cildi hedef alan ve ona göre formüle edilmiş içerikleriyle büyük farklılıklar vadeden kompleks kremler, serum ve kolajenlerle sezona taze bir başlangıç yapabilirsiniz.

15 BARBARIS LİKİT KOLAJEN
Sağlığınız için günlük içime hazır olarak sunulan Barbaris Likit Kolajen, hidrolize peptit formunda balıktan üretilmiş sentetik molekül içermeyen kolajen ve elastinle formülize edilmiş. Cildin yenilenmesine yardımcı olurken esnekliğini koruyarak kırışıklıkların giderilmesine yardımcı oluyor.

16 LA ROCHE POSAY EFFACLAR ULTRA KONSANTRE SERUM
Siyah noktaların, cilt kusurlarının, lekelerin görünümünü hedef alan niacinamide ile zenginleştirilmiş üçlü asit kompleksi ve termal su da içeren günlük peeling etkili serum. Durulama gerektirmeyen bu formül, cilt görünümünü yeniliyor.

17 DYNAVIT DIAMOND COLLAGEN
Morina balığının derisinden elde edilen hidrolize balık kollajeni içeren bu ürün, cildin korunmasına katkıda bulunuyor. 11 yaş ve üzeri yetişkinler tarafından, iyice çalkalandıktan sonra günde bir şişe (50 ml) tüketilmesi öneriliyor.

18 DERMOSKIN BE BRIGHT ARBUTIN KOMPLEKS KREM
Be Bright serisinin en güçlü leke açıcısı Arbutin Kompleks Krem, ciltte leke oluşumunu önlemeye, oluşmuş lekelerin rengini açmaya, cilt tonunun düzenlenmesine yardımcı oluyor. Ayı üzümü yapraklarından doğal olarak elde edilen ve tüm cilt tiplerine uygun bu kremi, lekeleriniz gidermek ve kırışıklık oluşumunu önlemek için deneyebilirsiniz.

DAY2DAY
NUTRITIONAL SUPPLEMENT
THE COLLAGEN
ALL BODY
GLÜTEN İÇERMEZ
KORUYUCU İÇERMEZ
ŞEKER İÇERMEZ
LAKTOZ İÇERMEZ
RENKLENDİRİCİ İÇERMEZ
DAY2DAY
NUTRITIONAL SUPPLEMENT
9.336 mg
KOLAJEN PEPTİTLERİ
THE COLLAGEN
ALL BODY
Kolajen Peptitleri ve Vitamin Kompleks İçeren Takviye Edici Gıda
Kollajen Peptitleri
Hyaluronik Asit
Glutatyon
Çinko
L-Arjinin
Taurin
Vitamin C-D3-K2
TİP 1 | TİP 2 | TİP 3
Toz Formda
30 Doz x10 g
ORZAX
SAĞLIĞA HEDİYE

ÇOCUKLARDA PANDEMİNİN BİRİKİMİYLE OLUŞAN DUYGUSAL PATLAMALAR

Pandemi yüzünden "kaçırdıklarına" üzülme, yeni yaşam tarzına uymada güçlük, hastalığa yakalanma kaygısı, çocuklarda sosyal reaksiyonların aşırılık kazanmasına neden oldu. Peki bu durum, ruhsal olarak ne kadar zorlandıklarının, gelecekte kalıcı olabilecek bir hasarın habercisi mi? M. Yankı Yazgan bizim için kaleme aldı.

M. YANKI YAZGAN

Hayatta bu denli bir belirsizliğin hâkim olduğu pandemi gibi dönemlerde, hayat üzerindeki kontrol hissimiz zayıflar. Bu özellikle çocuklarda ve gençlerde kaygı, korku, öfke, üzüntü gibi duyguları doğurabilir. Çocuk zihninin ve çocukların dünyasının önemli bir parçası olan korku, yaşam karşısında çaresizlik hissiyle beraber artar ve azalır. Heyecan yaratır, ürkütücüdür. Anne-babanın çocuğun yaşadığı korkuya karşı yaklaşımları pekiştiren veya sığınak sağlayan olarak kategorize edilebilir. Çaresizlik ve kimsesizlik duygusu sığınakların varlığı ölçüsünde azalır. Pandemi döneminde anne-babanın kendisinin çeşitli nedenlerle korku içinde geçirdiği zaman dilimleri çocuğu koruma görevindeki formlarını düşürmüş, karşılıklı ilgi ve ilişkide aksaklıklar yaşatmış olabilir. Korkunun yoğunluğu aile üyelerinde birbirini besler, hele dış dünyayla gerçek ilişkinin sınırlı kaldığı ilk bir buçuk yılı düşündüğünüzde bu kapalı devre sistemin kaygı üreticiliğini daha iyi görebiliriz. Kaygının bir kısmı, yoğun korkuya bağlıysae bir kısmı da korkunun yadsınmasıyla paralel giden umursamazlık ile ilişkili olarak da artış göstermiştir.

Kaygılı ve Korkulu Olmak Doğal ve İşlevsel Hisler

Pandemi gibi bireysel ve toplumsal sağlığı sarsan dönemlerde kaygılı ve korkulu olmanın doğal ve işlevsel olduğunu belirtmek gerek. Duygunun farkında olmak, adını koyabilmek beraberinde ortaya çıkabilecek davranışları gözlemlemeyi, olan biteni pasif bir kurban gibi değil en azından yaşananları öngörerek uygun pozisyon almayı sağlar. Bu farkında oluş dahi ruh sağlığının bozulmasının önüne geçebilir.

Pandeminin ruh sağlığımız üzerindeki etkisinin değişkenliğini göz önüne alarak çocuklara pandeminin yatışma eğilimine girdiği bu dönem (2022 Yaz başı) ve sonrasında nasıl destek olacağımızı belirleyebiliriz. Çocuk ve gençlerin özellikle ilk yıl içinde sosyal reaksiyonlarının aşırılık kazanması, anlamsızlık ya da umutsuzluk gibi duygularının yoğunlaşması şaşırtıcı olmadı. Yeni yaşam tarzına uymada güçlük, pandemi yüzünden "kaçırdıklarımıza" üzülme, hastalığa yakalanma kaygısı… Peki bu durum, ruhsal olarak ne kadar zorlandıklarının, geleceğe kalıcı olabilecek bir hasarın habercisi mi? Pandeminin yarattığı tehlikenin, ruhsal ve fiziksel olarak bindirdiği yükle doğru orantılı olarak gelişen strese bağlı tepkilerin ne kadar aşırıya kaçtığı ve çok sayıda aşırılığın bir arada aynı zaman diliminde var olup olmadığı, problemlerin psikiyatrik tanı konulabilirliğini belirledi. Nitekim hastanelere başvuran çocuk ve ergenlerin yaşadıklarının yoğunluğunda daha önce rastladığımızdan daha çok sayıda kendine zarar vermeyi düşünenlerin çokluğu pandemiye bağlanabilecek stres düzeyindeki görülmedik artışın kırılganlık katsayısını aşağıya çekerek çok sayıda gencin ruh sağlığını bozduğunu düşündürdü.

Yayımlanmış araştırmaların ortaklaşa gösterdiği şu: Gençlerde ruh sağlığında bozulmalar artıyor. Bunlar büyük ölçüde geleceğe ilişkin belirsizliklerin yarattığı kaygı duygusu zemininde gelişiyor. Çocuk ve ergenlerde ruhsal bozukluk prevalansı yüzde 11-12 civarından yüzde 15'lere tırmanıyor. Ülkemizde de benzer trendleri acil servis verileri ve genel izlenimler doğruluyor. Bu bulgular hemen her ülkede benzer düzeyde gözlemleniyor. Pandeminin ilk aylarında en çok sarsılan ülkelerden İtalya'dan Giovanella ve arkadaşlarının 2020'de yayımladıkları bulguları

karantina ve sosyal mesafenin çocuklarda duygusal rahatsızlık, depresyon, düşük ruh hali, dikkat eksikliği gibi sonuçlarını vurguluyordu. Bu durum varlığını sürdürdüğü gibi bir evrim de gösteriyor. Herkeste patolojik bir nitelik kazanmasa bile, çok kişide tanılanabilir sorunlar yaratan pandeminin tetiklediği bu durum, tanı almamış ama zorlanan çok sayıda çocuğun özellikle sosyal ve okul hayatını etkiledi diyebiliriz.

Bir yandan ekran kullanımının "mecburi" artması ve dışarıda oynama, yeni arkadaşlıklar kurma gibi gelişim fırsatlarının kısıtlanması küçükten büyüğe bir gelişim engeli oluşturdu. Bu ve benzeri engelleyici nedenlerle gençlerin ve çocukların nefes alma araçları, kendilerini dünyaya duyurma araçları sınırlandı.

Çocuklarda Duygusal Patlamalar

Ruh sağlığı sorunlarının ve bunun içinde en ağır sorunlardan olan kendine zarar verme ve yaşama isteğini kaybetme durumlarının, pandemi döneminde iki hatta üç katına çıktığını gördük. Çünkü salgının getirdiği stresin bir diğer sonucu, halihazırda var olan yatkınlıkları, kırgınlıkları tetiklemesi.

Duygular bir tür düdüklü tencere gibidir öyle sıkıştırdığımız yerde kalmazlar, bastırmakla bir yere gitmezler, başka bir yol bulup kendilerini ortaya koyarlar, patlama dahil. Bu durum, daha önce hiçbir problem yaşamamış bazı çocukları da kapsayacak şekilde içe dönüklük, durgunluk, öfke, hırçınlık gibi davranış bozuklukları ortaya çıkarttı. Bu problemlerin varlığı, anne-babanın ev içinde nasıl ortam oluşturabildiği, çocuklara ne kadar zaman ayırabildiği ile de ilişkili. Aile içinde uzlaşmacı kültürün ve duygusal güvenliğin sağlandığı ortamlar, yaşadığımız duygulardan sorumlu tutulmadığınız, cezalandırılmadığınız ve ciddiye alındığınız, desteklendiğiniz bir ortam demek; böyle durumlarda, ruhsal zorlanma belirtilerinin sayısının ve şiddetinin azaldığını gördük. Daha önceden tanı almış, nöro-gelişimsel bozuklukları olan ya da özel bakım ihtiyacı olan çocukların durumunun pandemide kötüleşmesi ihtimali daha fazla, yapılan çalışmalar da bu çocuklardaki semptomlarda artış gösteriyor. Bu sebeple yoksul ve birtakım gelişimsel problemleri olan çocuklar, pandemiden daha çok etkilendi demek yanlış olmaz.

En İyi Çıkış Yolu: Eğitim Merkezleri

Pandemi döneminde sosyal kaygıları olan çocuklar okula gitme biçiminin değişmesiyle daha az kaygı yaşadılar. Bazı çocukların başarısı arttı. Aileyle daha çok vakit geçirebilme, yeni beceriler edinebilme gibi avantajları olan çocuklar oldu. Bu çocuklar hem az sayıdaydılar hem de toplumsal eşitsizliğin avantajlı tarafındaydılar. Sınırlı bir ayrıcalık yaşayanlar dışında pandemi ile ruh sağlığımızın bozulduğunu ya da sarsıldığını gördük. Önceden var olan sorunlarda artış ve yeni vakalar eklenmesi yanı sıra değişik engelleri olan çocukların bu dönemde gelişme hızları düştü, sağlıkları bozuldu, davranış sorunları arttı.

Pandemi hepimize hayatın sonluluğunu hatırlattı. Çoğumuzu hayatta kalma vitesine yönlendiren bu sarsıcı etki altında gelecekle ilgili düşünmeyi geleceğe erteledik, daha çok günümüzü kurtarmaya odaklandık. Başka çaremiz var mıydı? Toplumsal dayanışmanın sınırlı kaldığı durumlarda kaçınılmaz olan bu kendi başınalık ve kendi başının çaresine bakma eğilimi pandemiden sonra sebat etme eğiliminde.

Pandemi yavaşlayıp listedeki yerini savaşlara, şiddeti artan ekolojik krize ve ülkemiz başta olmak üzere birçok ülkede siyasal ve ekonomik krizlere bırakıyorken hayatta kalma vitesi bizim ruh sağlığımızı bozduğu gibi ülke ve dünya düzeyindeki toplumsal birlikteliği de tehdit edecek. Bu karmaşık dönemde çocuklar ve gençler için eğitim ortamlarının bir tür çıkış yolu ve sığınak olduğunu, en sıradan sayılan okulun bile ruh sağlığını bu şartlarda koruyucu etkisi olduğunu görmek tanımladığımız tehditle başa çıkmak için bir yol gösteriyor.

İhtiyaç Duyulan Yardımcılar: Anne-Baba ve Öğretmenler

Çocukların ve gençlerin salgını ve olası sonuçlarını değerlendirmeleri, bilişsel gelişim düzeyleri çerçevesinde olur. Sosyal ve duygusal becerileri geliştikçe çocuklar, başkalarının haklarını tanımak, onlara zarar vermemek gibi insani özellikleri geliştirir. Sosyal-duygusal gelişimi (bundan kastımız duygu yönetimi, öz denetim, empati, kaygı ve stres yönetimi, odaklanma gibi beceriler) iyi ve yolunda seyreden çocukların psikolojik ve akademik gelişimi de paralel olarak ilerliyor diyebiliriz çünkü bu beceriler öğrenmenin temelini oluşturan yürütücü işlevleri de destekler. Pandeminin yarattığı belirsizliğin ve geleceğin öngörülemezliğin yarattığı strese karşı koyabilmeyi kolaylaştıran, bize esneklik tanıyan yine bu becerilerdir.

Bunların gelişmesi için çocuk, sınırlara ve güvende hissettiği ortamlara ihtiyaç duyar. Çocukların ve gençlerin bu becerileri geliştirmesinde en büyük yardımcıları dolayısıyla anne-babalar ve öğretmenlerdir. Ancak çocuğun yaşı büyüdükçe, evin ve ailenin etkisi azalır, okul, arkadaşlar ve öğretmenler daha etkili olmaya başlar. Bu denklemde öğretmenlerin rolü çok büyük diyebiliriz. Duyguların konuşulabileceği bir sınıf ortamı yaratmak, iş birliği ve iletişim kurmayı kolaylaştırmak, felaket ve kriz durumlarında çocukların baş etme süreçlerini kolaylaştırabilen ve hızlandırabilen unsurlardır.

Son Söz

Bu sebeple pandemi döneminin sonrasında akademik önceliklendirmeden çok, sosyal-duygusal beceriye odaklanmakta fayda var. Sosyal-duygusal gelişimi okul ikliminin temeline oturtan ruh sağlığı programlarının, özellikle pandemi koşullarında koruyucu işlevinin kritik olacağını hep vurguluyoruz. Öğrencilere dönük tasarlanmış, ebeveynleri ve okul çalışanlarını, başta öğretmenler olmak üzere, idareciler ve diğer hizmet verenler dahil, içeren bir okul iklimi, sağlık hizmetlerini destekleyici bir rolle çocuğun sosyal-duygusal gelişimini besleyecek, ruh sağlığını koruyacak, ruhsal bozuklukların vakitlice saptanmasına ve müdahale edilmesine fırsat yaratacaktır. ●

Bionorica®

Üstün Alman Bitki Mühendisliği Teknolojisi ile Üretilmiştir

Üriner sistem enfeksiyonu?

- Ağrı ve yanmayı dindirir, mesane kramplarını hafifletir,[1-3]
- Antibiyotik kullanımını azaltır,[4]
- Enfeksiyonun tekrarlama sıklığını azaltır.[5]

Kadın Sağlığı Portföyü

Menstrüel ve premenstrüel problemlerde

Menopozal problemlerde

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

Referanslar: 1. İdrar yaparken yanma hissi, tipik olarak idrar yolu enfeksiyonlarına bağlı olarak ortaya çıkan karın ağrısı ve kramp gibi hafif semptomları ifade eder. 2. Canephron®'un antiinflamatuar özellikleri in vitro ve in vivo, antinosiseptif özellikleri in vivo olarak gösterilmiştir. 3. Canephron®'un spazmolitik özellikleri insan mesane kas şeritlerinde ex vivo olarak kanıtlanmıştır. 4. Canephron®'un antiadhezif özellikleri in vitro olarak anıtlanmıştır. Üriner epitelyuma bakterilerin yapışmasını azaltır ve bakterilerin atılmasını destekler. 5. Wagenlehner FM et al. Non-antibiotic herbal therapy (BNO 1045) versus antibiotic therapy (fosfomycin trometamol) for the treatment of acute lower uncomplicated urinary tract infections in women: a double-blind, parallel-group, randomized, multicentre, non-inferiority phase III trial. Urol Int. 2018; 101 (3): 327-336.

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

YENİ Bepanthol®

DERMA

Kalıcı Etkisiyle Cildinize Hayat Verin!

LMR-CH-20210518-37

www.bepanthol.com.tr

BAYER