



**SWISS
MADE**

aşk güzeldir !

**SOVITAL
MAKE
LOVE**

LIBIDO VEGAN GUMMY

KADIN & ERKEK / FOR HER & HIM TOGETHER

Açlığın Psikolojik Hali

Duygularımızı nasıl kilo
almadan doyurabiliriz?

Güneş Kremlerinin İçerikleri

SPF, kimyasal ve mineral filtreler
hakkında bilmeniz gereken her şey

Sosyal Jet-lag

Sosyal ve biyolojik saatimiz
arasındaki dengesizlik



AKNEYE KARŞI GÜÇLÜ GÜNEŞ KORUMASI

YENİ 150 ML

Photoderm AKN Mat



%90

SİVİLCE KARŞITI
ETKİ**

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 Uzm. 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 Kılıtr

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan Zırhlıoğlu
Ecz. Fulya Urgancıoğlu
Ecz. Banu Deniz Bayburtlu
Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy
Ecz. Tuba Tuğut
Ecz. Sevgi Mescioğlu

YAPIM-YAYIN

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

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevezat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Emine Konuk Önbaş
eminek@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, Mart 2023
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.



Uzm. Ecz. Kazım AYKANAT
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Atamızın "Bütün ümidim gençliktedir" sözünden feyz alarak Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) olarak "Geleceğin eczacılığı ve eczacısı nasıl olmalı?", "Mesleğimizi bugünden geleceğe nasıl taşımalıyız?" sorularına farklı bakış açıları oluşturmayı ve Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin eczacılık mesleğine dair yaratıcılığının önünü açmayı hedefleyerek Eczacılık Fakültesi öğrencilerini bu doğrultuda teşvik etmeyi hedefliyor, genç beyinlerin yaratıcı fikirleriyle ortaya çıkan projelerinin hem eczacılık mesleğine hem de geleceğin eczacılarına katkı sağlayacağına inanıyoruz. Dernek olarak tüm üyelerimizle birlikte bizler, tüm deneyimimizi öğrenci arkadaşlarımıza açmayı ana misyonlarımızdan biri olarak görüyoruz.

Bu bağlamda ilk olarak Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin katılımına açık olan Ankara Eczacı Odası Gençlik Komisyonu tarafından düzenlenen 19. Ulusal Hasta Bilgilendirme Yarışması'na jüri üyesi olarak katkıda bulunmanın mutluluğunu yaşadık.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği, Etkin Eczacılık Derneği, Pharmaino iş birliği ve Bayer Türk'ün koşulsuz desteğiyle gerçekleştirdiğimiz Genç Eczacı Fellow Programı kapsamında başvuran 2065 eczacılık öğrencisinden finale kalan 60 adayı değerlendirilerek aralarından 30 Eczacılık Fakültesi öğrencisi seçildi. Mesleğimizin geleceğinde fikir lideri olabilecek öğrencilere, bu fırsatları sağlayacak eğitim ve mentörlükleri almalarına katkıda bulunmanın mutluluğunu yaşadık.

Derneğimizin en önemli projelerinin başında gelen 2022 yılında, yaptığımız çalışmaların bir ödülü olarak Eczacılık Mesleğine Hizmet kategorisinde Altın Havan Ödülü kazandığımız "Geleceğin Eczacılığı ile ilgili İnovatif Uygulamalar" konulu inovasyon ve fikir yarışması Farmafikir'in altıncısını gerçekleştirdik. Bu yıl, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliğiyle yapılan yarışmamızın ödül töreni, İstanbul Üniversitesi Prof. Dr. Fuat Sezgin Kongre ve Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Farmafikir 6'da 34 üniversiteden, 56 öğrenci topluluğu, 275 öğrenci tarafından hazırlanan 126 proje değerlendirildi. Yapılan değerlendirme sonrasında finale kalan projeler, ödül töreninde sunumlarını gerçekleştirdiler. Tüm süreç paydaşlarımıza, yarışmacı öğrencilerimize, kazananlara, jüri üyelerimize ve mesleğimizin geleceği için çalışan herkese yürekten teşekkür ediyorum.

Değerli Pharmetic Sağlık okuyucuları, yaz aylarının başlangıcında olduğumuz bu günlerde en yakın sağlık danışmanınız olan eczacınızın önerilerine ve talimatlarına dikkat etmek, güneş ürünlerini doğru şekilde kullanmak ve güneşe maruz kaldığınızda gerekli önlemleri almak cildinizi güneşin zararlı etkilerinden korumak için önemli. Derneğimizin güvencesiyle üretilen PGED CARE Güneş Koruyucu ürünlerimiz, geçen sene üretimine başladığımız ve sizler tarafından çok beğenilen PGED CARE SPF 50 krem forumumuzla beraber, PGED CARE SPF 50 yüz kremi, PGED CARE SPF 50 çocuk spreyi ve PGED CARE SPF 10 vücut yağı ürünlerimiz Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi eczanelerimizin raflarında yer alarak, avantajlı satış fiyatlarıyla sizlerin sağlıklı bir yaz geçirmenize katkı vermeye devam edecektir.

Hepimiz için keyifli, sağlıklı, sevdiklerimizle mutlu anlar paylaşacağımız bir yaz dönemi diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Uzm. Ecz. Kazım AYKANAT
PGED Yönetim Kurulu Başkanı

YAZ 2023

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

10 KÜLTÜR-SANAT

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

16 YARIŞMA

23 Nisan Şiir Yarışması'yla çocuklarımızın hayallerine ortak olduk.

18 SAĞLIK

İlk Yardımda Kritik Süre: İlk 5 Dakika

Uzmanlar deprem ülkesi olan Türkiye'de yaşayan her vatandaşın ilk yardım eğitimi almasının önemine değiniyor.

22 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

30 BESLENME

Açlığın Psikolojik Hali

Gerçekten aç mıyız? Yoksa açlığımızın esas nedeni duygularımız mı? Duygularımızı nasıl kilo almadan doyurabiliriz? İşte tüm bu sorulara cevabı gelin birlikte bulmaya çalışalım.



36 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Yaz sıcaklarında, güneşten depolayacağınız D vitamininin yanı sıra ihtiyaç duyabileceğiniz vitamin ve takviye gıdaları arasından sezon yenilerini sizler için bir araya getirdik.

40 SEYAHAT

Fransız Rivierası

Marsilya'dan yola çıkıp St. Tropez, Cannes ve Nice'i aşip kendine has Akdeniz kasabalarından geçerek Monako'ya dek uzanan eşsiz Fransız Rivierası'nı keşfe çıkıyoruz.

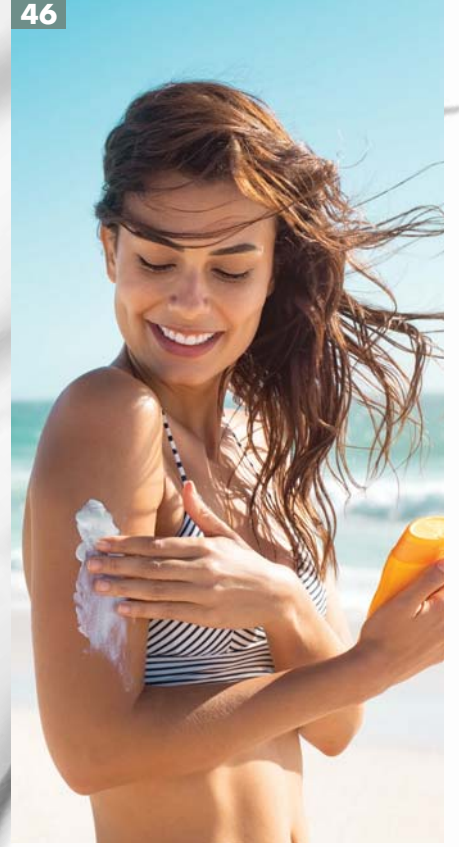
46 KONUMUZ: GÜNEŞ

Güneş Banyosu

Güneş Gözlüğü Seçerken Nelere Dikkat Etmeli?

Senin Güneş Kremin Kaç SPF?

46



56 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

En etkili güneş kremlerini eczacılarımıza sorduk.

60 İYİ YAŞAM

Neden Sürekli Aynı Şeyleri Yaşarız?

Yoksa Siz Sosyal Jet-Lag'ten mi Muzdaripsiniz?

Bize dayatılan zaman uyumsuzlukları ve vardiyalı çalışma şartlarıyla ortaya çıkan sosyal jet-lag, sosyal ve biyolojik saatimiz arasında dengesizlik yaratıyor.

66 AİLE & ÇOCUK

Yazın Çocuklarda Kilo Alımına Dikkat

Yapılan araştırmalar özellikle çocukların yaz tatilinde yılın diğer zamanlarına göre daha fazla kilo aldığını ortaya koyuyor.

70 KONUMUZ: ZAYIFLAMA

Yaz Aylarında Zayıflama Yöntemleri

İstenmeyen bölgesel yağlardan nasıl kurtuluruz, pratik zayıflama yöntemleri hakkında merak ettiklerimizi konunun uzmanlarına sorduk.

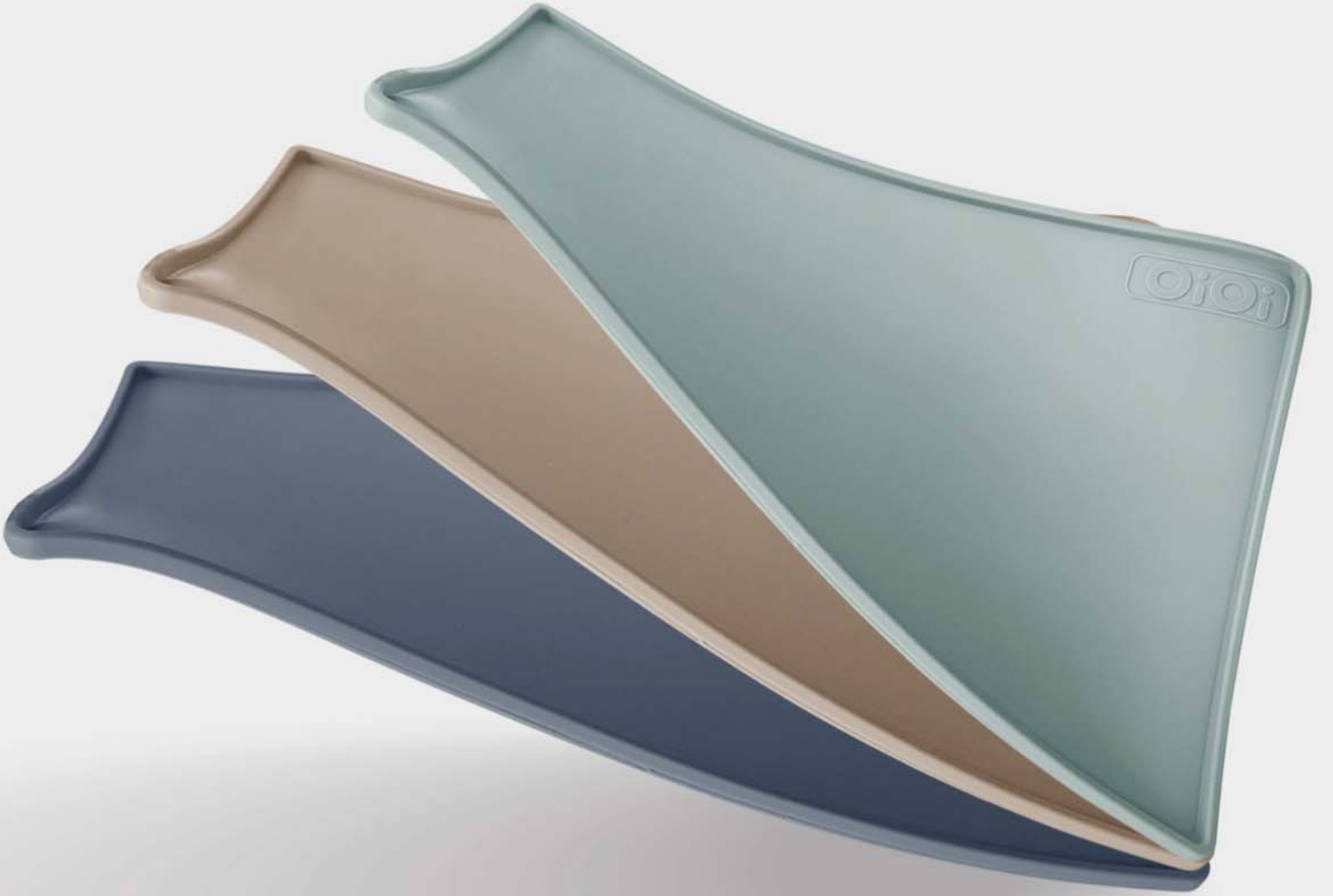
72 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

Yaz ayları için özel olarak tasarlanan yenilikçi ürünler arasından radarımıza takılanları sıralıyoruz.

oioi

M A T



- **Silikon servis matı**

- Yapışmaz yüzeyiyle hamur açma matı olarak kullanılabilir.
- **200 dereceye kadar fırına ve mikrodalgaya girebildiği için pişirme matı olarak da kullanılabilir.**
- 36,7 x 25 cm



@oioibebekleri | www.oioiturkiye.com

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler

Günde 40 Dakika Topraklama



Bilimsel araştırmalar günde 40 dakika topraklama yapmanın kalbi koruduğu, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve inflamasyonu azalttığını gösteriyor. Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Muhammed Keskin, Hayy Kitap'tan çıkan kitabı "Toprak Kalbi İyileştirir"de topraklamayla ilgili çok önemli bilimsel araştırmalara yer veriyor. Pek çok doğal formülün bilimsel kanıtlarla faydalarının anlatıldığı

kitapta Dr. Muhammed Keskin şu açıklamalarda bulunuyor: "Topraklamayla, inflamasyonda azalma, kalp hastalığı da dahil olmak üzere inflamasyonla ilgili birçok bozuklukla ilişkili semptomların iyileşmesi veya ortadan kaldırılması konusunda olumlu etkileri tespit edilmiştir. Ayrıca topraklama kalp atış hızını dengeler. Sinir sistemi aktivitesini ve stres hormonu salgısını düzenleyerek vücuttaki stresi azaltır ve sakinliği artırır. Kardiyovasküler hastalıklara karşı olumlu etkileri vardır. Ancak topraklamanın belki de en güçlü faydalarından biri, kan basıncını düşürmeye yardımcı etkisidir. Çoğunuzun bildiği gibi, yüksek tansiyona 'hiperviskozite'ye neden olur; bu, kanınızın kalın ve yapışkan olduğu ve dolaşım sisteminizde yavaş hareket ettiği anlamına gelir. Başka bir deyişle, kanınız ketçap gibi kalındır ve bu, atardamarlara zarar veren, kan basıncını artıran ve kanın pıhtılaşma riskini artıran iltihaplanma sürecini besler. Ketçap gibi olmak yerine, kanımızın vişne suyu gibi sorunsuz ve kolay bir şekilde akmasını isteriz. Topraklama burada devreye girer. Topraklama, kanımızın elektriksel yükünü değiştirerek akışını ve viskozitesini iyileştirmeye yardımcı olarak kan basıncını düşürür. Ayrıca, kan basıncını artırabilen başka bir faktör olan stresi azaltır."

Topraklama Nasıl Yapılır?

Topraklama işleminin nasıl yapılabilceği konusunda da bilgi veren Doç. Dr. Muhammed Keskin, "Koşullar izin veriyorsa, her gün 40 dakika çıplak ayakla çim, kum, kil ve betonda dolaşmak ya da oturmak topraklama için idealdir. Ahşap ve vinil iletken değildir. Kum ve çimeni her zaman bulamasak da beton bir zeminde de bunu gerçekleştirebiliriz. Kitap okuyun ayaklarınızı çıplak vaziyette zemine temas ettirin ve o anın tadını çıkarın. Topraklama kan viskozitesini önemli ölçüde azaltmaktadır. Hastalar kan viskozitesi ile ilgili herhangi bir ilaç alıyorsa, dikkatli olmakta fayda var. Güçlü kan sulandırıcılar, kan pıhtılaşması riskini artıran kardiyovasküler rahatsızlıkları olan hastalara yaygın olarak reçete edilmektedir" dedi.

Hyaluronik Asit Nedir?

Hyaluronik asit, şeker ve proteinden oluşan biyolojik olarak gerekli ve önemli bir moleküldür. Su tutma özelliğiyle işlev görür ve insan vücudunda; kaslarda, eklemlerde, göz sıvısında ve ciltte doğal olarak bulunur.

Gıda takviyesi olarak hyaluronik asit; eklem ve cilt hastalıkları tedavilerine destek ve dermatolojik olarak kozmetik faydalarına yönelik en çok kullanılan ürünlerden birisi haline gelmiştir. Yapısal olarak kendinin yaklaşık bin katı kadar su tutma özelliğine sahip olmasıyla bilinir. Bu özelliği sayesinde kas ve kemiklerin sağlıklı bir şekilde hareket etmesinde önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda vücudumuzun en büyük organı olan cildin yapısındaki hyaluronik asidin azalması cilt kuruluğuna ve kırışıklıklara sebep olabilir. Cilt için hyaluronik asit uygulaması yaşlanma geciktirici olarak sıklıkla kullanılan ürünler arasındadır. Hyaluronik asit, vücut içerisinde doğal olarak bulunmakla birlikte hayvansal kaynaklardan veya bakterilerden üretilir. Hyaluronik asit oral alımda toz, tablet ve sıvı gibi çeşitli formlarda bulunabilir. Hyaluronik asit açısından zengin yiyecekler şu şekilde sıralanabilir; kemik suyu, badem, turuncgiller, tofu, lahana, brokoli, baklagiller, greyfurt, limon...



YENİ HYDRA GENIST

Doğal Hyaluronik Asit
+ **Ekstremofil Ferment**

**CİLDİNİZ YENİDEN
DERİNLEMESİNE NEMLENİR.***



LIERAC

THE LANGUAGE OF THE SKIN

Yetkili eczaneler ve tr.lierac.com'da.

*epiderminin üst katmanları

Gözün Doğal Görünümünü Bozan Hastalık: Pterjium



Gözde şiddetli kızarıklık ve batma hissine yol açan bir hastalık olan pterjium, dikkate alınmadığı ya da önemsenmediği durumlarda kornea tabakasında ciddi zararlara yol açabiliyor. Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Nur Acar Göçgil, "Açık havada güneşin ultraviyole ışınlarına ve tozlu-kuru ortamlara maruz kalan kişilerde pterjium hastalığı daha sık görülmektedir. Pterjium, gözün doğal görünümünü de

bozabilir. Gözümüzün beyaz kısmı, ince bir zar tabakasıyla kaplıdır. "Konjonktiva" adı verilen bu doku, gözün saydam kısmını örter. Bu tabakaya ait damar ve bağ dokusunun anormal bir şekilde kalınlaşarak kornea üzerine ilerlemesiyle hastalık oluşmaktadır. Bu hastalık, kornea tabakasına zarar vererek kalıcı görme bozukluklarına neden olabilir. Kızarıklık ve iltihaplanma, özellikle pterjiumun büyüdüğü durumlarda görülür. Bulanık görme ve kuruluk hissi, kaşıntı, yanma ve batma hissi, gözde yabancı cisim hissi, göz yaşarması gibi problemler hastalığın belirtileri arasında sayılabilir. Birçok vakada tedavi gerekemeyebilir. Ancak hastalıklı bölge kızarıyorsa, yanma veya batma hissi mevcutsa, göz damlaları ve merhemlerle rahatlama sağlanabilir. Erken evrelerde güneş gözlüğü kullanımı ve suni gözyaşı damlaları gibi yöntemlerle de gözlerde rahatlama sağlanabilir" şeklinde bilgi verdi.

Pterjium'u mevsimsel göz alerjisiyle karıştırmayın.

- » Eğer mevsimsel göz alerjiniz varsa;
- » Gözlerinizi kaşırmaktan mümkün olabildiğinde kaçının.
- » Kaşıntıyı azaltmak için gözlerinize günde 2-3 kez ve 3-4 dakika süreyle soğuk kompres uygulayın.
- » Alerjenlerin ortaya çıktığı dönemde, koruyucu madde içermeyen gözyaşı damlaları kullanarak alerjeni gözden uzaklaştırın.
- » Kontakt lens kullanımına ara verin.
- » Şikayetler artmadan doktorunuzun önereceği alerji damlalarını kullanın.



Sağlıklı Yaşamın Sırrı: Fonksiyonel Beslenme

Sağlıklı bir yaşam sürmek ve yaşam kalitemizi artırmak hepimizin ortak beklentisi ancak günümüz koşullarında bunu başarmak ekstra bir çalışma gerektiriyor. Halbuki elimizdeki en büyük güçlerden biri doğanın bizlere armağanı besinler. Sofralarımızı sağlık yönünden faydaları bilimsel olarak da kanıtlanan gıdalarla zenginleştirerek, sağlığımızı koruyabilir ve hastalıklarla daha kolay savaşabiliriz. Vücudumuz için olumlu etkileri olan bileşenleri içeren, hastalıkların önlenmesi ve risklerin azaltılmasında önemli bir rol oynayan sağlıklı faydalı gıdalar olarak tanımlanan fonksiyonel gıdaların tüketimi bu açıdan giderek daha önemli hale geliyor. Fonksiyonel beslenme düzeninde tüketilmesi gereken besinler arasında, glutensiz ürünlerden kuruyemişler, meyveler, glutensiz tahıllar başta olmak üzere sarımsak, soğan, domates, soya, çay, ceviz, turuncgiller, zeytinyağı, keten tohumu, karabuğday sıralanabilir.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, İç Hastalıkları Anabilim Dalı Fizyopatoloji Bilim Dalı ve Disiplinlerarası Gıda Metabolizma Klinik Beslenme Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray Yazıhan, bağışıklığımızı ve sağlığımızı destekleyecek gıdalarla ilgili ipuçları veriyor: "İnsanların sağlıklarını korumaları, doğru şekilde kullanıldığında hastalıkların tedavisini destekleyebilmeleri nedeniyle fonksiyonel gıdaların kullanımı hızla artıyor. Fonksiyonel gıdaların sağlığımıza olumlu etkileriyle halen ciddi hastalık ve ölümlere neden olan kalp damar hastalıkları, nörolojik hastalıklar, obezite, diyabet, kanser, enfeksiyonlar gibi pek çok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde destekleyici olarak yer alabilirler. Fonksiyonel gıdaların olumlu etkileri nedeniyle insan ve toplum sağlığına, iş gücüne ve ekonomimize olumlu katkıları bulunuyor. Bu nedenle herhangi bir gıdayı değil, sağlığımızı destekleyen doğru besinleri tüketmemiz önemli."

2022'DE TÜRKİYE'DE FONKSİYONEL GIDA PAZARI, **%23,8** LİK ARTIŞLA **7,7 milyar liraya** ULAŞTI. YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE, İNSANLARIN %50'DEN FAZLASI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN DAHA FAZLA TAKVİYE ALIYOR.

Orthomol Immun.

Hayata Hazırsınız.

Vitaminler, mineraller ve eser elementler ile kombinasyon halinde 25 önemli mikrobesein!



- 25 yılı aşkın başarı öyküsü
- Yıl boyu devam eden destek sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Pratik günlük kullanıma uygun formdadır.
- Yaygın soğuk algınlığı sıklığının azaltılmasında ve semptomların şiddetinin azaltılmasında etkilidir.

📱 /orthomoltr
📱 /7clubtr

www.7club.com.tr

Seçkin
Eczanelerde



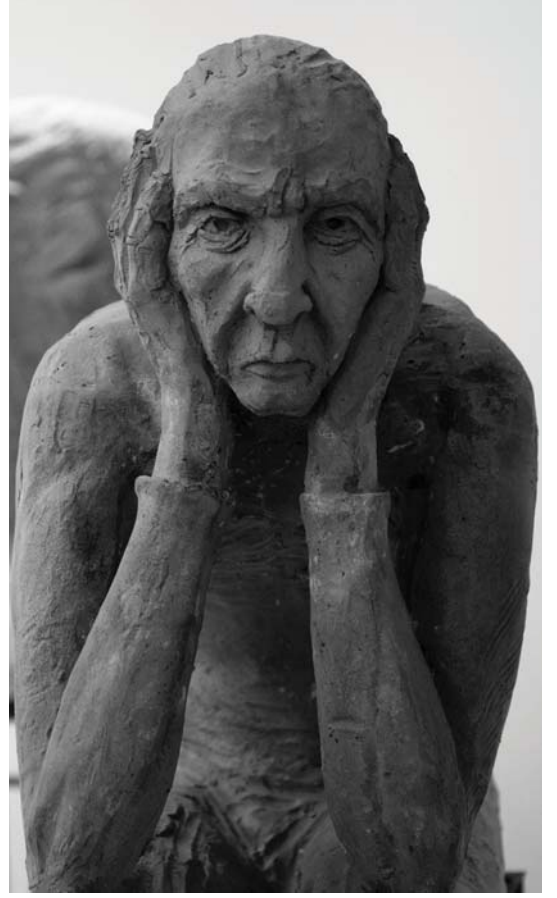
B I 7 T E C H

HANGİ SERGİLERİ GÖRMELİ?

HEYKELLERLE AŞILAN EŞİK VE ULAŞILAN MERTEBE

Küratör olarak Türkiye’de ve uluslararası platformlarda birçok sergi tasarlayan ve sanat yönetmenliği yapan multidisipliner sanatçı Oylum Öktem İşözen’in fotoğraf ve yazı dilini kullanarak üç bölüm halinde kurguladığı “Eşik ve Mertebe” adlı heykel sergisi G-art Galerisi’de Haziran ayı boyunca ziyaret edilebilir. İşözen, bu sergisinde 2010’lu yıllardan bu yana memlekete dair değişmeyen konulara, toplumsal sorunlara ve bu süreçte deprem felaketinin de eklenmesiyle güncelliğini koruyan, insanlara, kentlere, kültüre ve doğaya ait kaygılara değiniyor. Serginin ilk bölümü, 2016 yılında İstanbul Mimarlar Odası’nda açtığı “Derin Deliler, Bir Kent Meselesi” adlı sergisinde yer alan eserlerinin bir bölümünü kapsıyor. Serginin ikinci ve üçüncü bölümleri ise

10 yıl önce sanatçının derin bir yaralanma hissederek yüzünü doğaya çevirdiği ve bu süreçte yarattığı eserleriyle yine toplumla paylaşarak diyalog kurma arzusuna dayanıyor. g-artgaleri.com



NE İZLEMELİ?

ZAMAN ALTI VE MEKÂN ÜSTÜ

Emin Mete Erdoğan’ın zamansız ve mekânsız kadrâjlardan oluşturduğu çarpıcı ve çok katmanlı eserlerini kapsayan “Over the Under”, 18 Haziran’a kadar ev sahipliğini ZAI Yaşam’ın yaptığı Anna Laudel Bodrum’da görülebilir. İsmi zaman altı ve mekân üstü terimlerinden alan sergi “Over the Under”, teknik resimle klasik resim tekniğini bir araya getiriyor. Sergide, sanatçının 2021 yılından bu yana ürettiği resim, rölyef, heykel ve video üretimleri yer alıyor. İlhamını mitolojik hikayelerden ve diyalektik düşünceden alan Emin Mete Erdoğan ziyaretçilerini kavramlar üzerine düşünüp derinleşmeye davet ediyor. annalaudel.gallery



HANGOVERSHOT

Save your next day



Sabah nasıl kalkacağını düşünmeden özgürce partile.

Hafta içi konserlerinin tadını çıkar.

Uzayan arkadaş yemekleri artık daha keyifli.

Artık sabah uyanmaları çok daha kolay.



PARTİLE, EĞLEN



HANGOVERSHOT AL



KULLAN

**SAVE YOUR
NEXT DAY**

⌚ Eğlencenin sonraki gününde daha iyi hissetmenizi destekler.

⌚ Güçlü kombinasyon.

⌚ Pratik ve günlük kullanılan likit form.

⌚ Enerjinizi tazelemenizi destekler.

0 542 426 46 30

@hangoshot

Sipariş için;
www.hangoshot.com

Seçkin
Eczanelerde





NE İZLEMELİ?

İBB ŞEHİR TİYATROLARI AÇIK HAVA YAZ OYUNLARI

İBB Şehir Tiyatroları'nın, her yaştan seyirciyi Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde buluşturmayı planlıyor. Açık Hava Yaz Oyunları, Haziran ayında sanatseverleri en beğenilen oyunlarından "Tartuffe" ve "Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi"yle buluşturuyor. Molière'in yazdığı, Orhan Veli Kanık'ın çevirdiği, Yiğit Sertdemir'in yönettiği, Benu Yıldırımlar, Emre Şen, Gürkan Başbuğ, Mehmet Soner Dinç, Murat Garipağaoğlu, Naci Taşdoğan, Nilay Bağ, Özge Kırdı, Semah Tuğsel, Tolga Yeter, Yeşim Koçak ve Zeynep Göktay Dilbaz'ın rol aldığı "Tartuffe"; 9, 10 Haziran tarihlerinde, Cengiz Toraman'ın yazıp yönettiği, Esen Koçer ve Levent Üzümcü'nün rol aldığı "Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi"; 11 Haziran tarihinde izlenebilir. sehirtiyatrolari.ibb.istanbul/

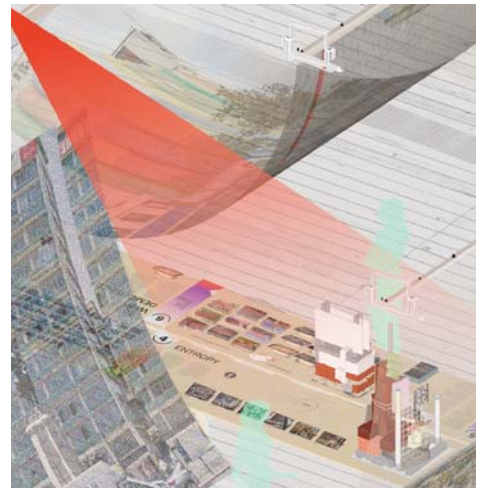


NEREYE YOLUNU DÜŞÜRMELİ?

VENEDİK BİENALİ'NDE TÜRKİYE PAVYONU

Dünyanın en önemli mimarlık etkinliklerinden Venedik Bienali 18. Uluslararası Mimarlık Sergisi kapılarını açtı. 26 Kasım'a kadar açık olacak Türkiye Pavyonu'nu yolunuz Venedik'e düşerse kaçırmamanızı öneririz. Sevince Bayrak ve Oral Göktaş'ın küratörlüğünde bir araya getirilen "Hayalet Hikâyeleri: Mimarlığın Çuval Teorisi" adlı proje ilhamını Elizabeth Fisher'ın "Evrimin Çuval Teorisi" ile bu kuramı edebiyata uyarlayan Ursula K. Le Guin'in "Kurgunun Çuval Teorisi" metinlerinden alıyor. Terk edilmiş binaları yıkmak ya da kaderine terk etmek yerine, onların hikâyelerini dinlemeyi ve anlamayı öneren proje işleri, mevcut olanı dönüştürmeyi amaçlıyor. Türkiye Pavyonu'nda mimarlık dünyasındaki köklü değişimler, yapay zekâ, robotlar gibi yeni teknolojilerin yardımıyla nasıl dönüştürebileceğimize dair araştırmalar sergileniyor ve umut dolu öneriler ortaya atılıyor.

turkiyepavyonu23.iksv.org/



ÜÇLÜ DESTEK Formunu Yakala!

Ocean Bromelain Ocean Krom Pikolinat Ocean Çörek Otu Yağı



ÇOCUKLARLA NE OKUMALI?



Derin Orman

İllüstratör Merve Atılgan, ilk kez yazıp resimlediği kitabı "Derin Orman"la okurlarını hayal gücünün renkli koridorlarında keşiflerle dolu bir yolculuğa çıkarıyor. Hiçbir şey yapmadığımız anlar, aslında sanıldığı kadar da boş anlar değildir diyen yazar, bu zamanların belki de en dolu, en keyifli anlar olduğuna ve hayal gücünün çıkabileceği sonsuz sayıda yolculuk olduğuna dikkat çekiyor. canyayinlari.com/can-cocuk

EN SON NE ZAMAN ŞİİR OKUDUNUZ?



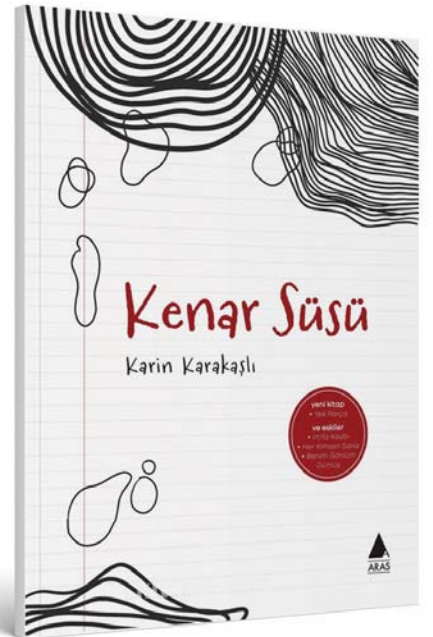
Koruda Söylenen

Ödüllü şair ve yazar Soner Demirbaş'ın son yıllarda yazdığı şiirlerden oluşan ve farklı iklimlerden, coğrafyalardan, kültürlerden geniş bir seçkiyi bir araya getirdiği yeni kitabı "Koruda Söylenen", Ayrıntı Yayınları tarafından yayımlandı. Demirbaş, 2007 Homeros Şiir Ödülleri kapsamında verilen "Nâzım Hikmet'in Bir Şiirini İnceleme" dalında "Işığın Gölge ile Buluştuğu Yerde: Salkımsöğüt" başlıklı incelemesiyle İkincilik Ödülü'nü; 2020 Homeros Edebiyat Ödülleri Şiir İnceleme dalında Turgut Uyar'ın "Su Yorumcuları'na Şiirinde Korkulu Uсталık" başlıklı incelemesiyle Birincilik Ödülü'nü kazanmıştı. ayrintiyayinlari.com



Kenar Süsü

Karin Karakaşlı, iç evrenini, dünyayla, memleketle ve insanlıkla meselelerini, sevdası, dostluğu, yoldaşlığı, hayranlığı, hayal kırıklığını, gönül kırılganlığını harfler, kelimeler ve yazı aracılığıyla önümüze getiriyor. Aras Yayıncılık tarafından basılan yeni kitabı "Kenar Süsü", Karakaşlı'nın daha önceki "Benim Gönüm Gümüş", "Her Kimsen Sana" ve "İrtifa Kaybı" başlıklı üç şiir kitabının yanı sıra, son dönemde yazdığı ve "Yek Parça" başlığı altında topladığı şiirlerini bir araya getiriyor. arasyayincilik.com



Defne'nin Geyiği

Ceren Akman'ın çizimleri eşliğinde Gazeteci-yazar Nuriye Akman'ın kaleme aldığı bu romanı okurken bir yandan da yaratıcı yazmanın inceliklerini keşfedeceksiniz. Hayvan haklarını merkezine alan romanda Defne adındaki bir kız çocuğunun, bir gün, sınıf gezisinde hayvanat bahçesine gitmesi anlatılıyor. Hayvanların pek de mutlu görünmediğini gözlemleyen Defne, bir geyik yavrusuyla arasında sihirli bir bağ kurar ve ardından olaylar gelişir. dogancocuk.com.tr

YENİ

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

GOLD ON SKIN ALTIN IŞILTISI ile CİLDİNİ ŞIMART

MUCİZEVI ÇİÇEKLER

*Nemlendirir,
Besler ve Işıltı Verir*



DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR

*Akademetre'nin 2022'deki araştırmasında, görüşülen toplam 100 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre.

www.bioxcin.com.tr



bioxcinturkiye



bioxcinofficial



bioxcin

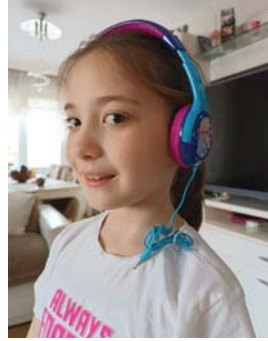
23 Nisan Şiir Yarışması ile Çocuklarımızın Hayallerine Ortak Olduk!

Cumhuriyet tarihimizin önemli dönüm noktalarından olan ve Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nın 103. yılı şerefine düzenlediğimiz "Ödüllü Şiir Yarışması" sonuçlandı.

5-8 YAŞ KATEGORİSİNİN KAZANANLARI:



1. Ekin Özdi



2. Azra Yılmaz

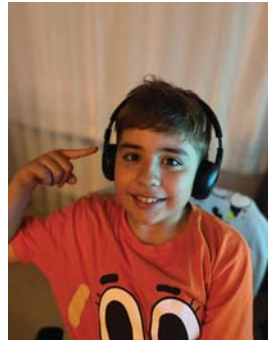


3. Murathan
Aydoğan

9-12 YAŞ KATEGORİSİNİN KAZANANLARI:



1. Ramiz
Ünal



2. Talha Emir
Taştan



3. Betül
Nimet Kangırlı



5-8 YAŞ

1. Scooter
2. Kulaklık
3. Boya Seti

9-12 YAŞ

1. Bisiklet
2. Kulaklık
3. Sırt Çantası

Mustela®



**Organik
mineral filtre**



**Tüm aileniz için güneşe karşı
tam koruma!**





İLK YARDIMDA KRİTİK SÜRE: İLK 5 DAKİKA

Ard arda yaşanan deprem felaketleri, ülkemizde ilk yardım eğitimi almanın gerekliliğinin bir kez daha farkına varmamızı sağladı. 1999 depremi sonrasında Avrupa Birliği Uyum Yasaları çerçevesinde yapılan yasal düzenlemeler de ilk yardım eğitimi konusunda yasal zorunluluklar getirmişti ancak toplumsal ilgi ve duyarlılık zaman içinde maalesef zayıfladı. Oysa uzmanlar deprem ülkesi olan Türkiye’de yaşayan her vatandaşın ilk yardım eğitimi almasının önemine değiniyor.



İLK YARDIM MERKEZİ
MÜDÜRÜ ZEHRA
YILDIZ ÇEVİRGEN

“İlk yardım uygulanan yaralının hayatta kalma şansı artıyor”

Hayat kurtarmak bir zincirdir ve olay yerinde her zaman bir sağlık profesyoneli veya bir hastane ya da bir teknik ekipmanı bulunmayabilir. İşte bu tip durumlarda evdeki ebeveyn, ofisteki bir arkadaş, durakta bekleyen her vatandaş doğru uygulamalarla bu ilk adımı atabilir, hayat kurtarabilir. Herhangi bir kaza durumunda veya hayati tehlikenin olduğu bir durumda, bu eğitimleri alan herkesi, kişinin durumunun kötüye gitmesini engelleyebilir, iyileşmesini sağlayabilir.

“Herkes ilk yardım eğitimi alabilir, hayat kurtarabilir”

Sağlık Bakanlığı’nın 2002 hazırladığı ve 2004 yılında revize edilen yönetmelikle toplumsal farkındalığın ivme kazandığını birçok kurum ve kuruluşun yasal zorunluluk dışında da çalışanlarına ilk yardım eğitimi aldirmaya başladığı görülüyor. Toplumda bilinçli, ilk yardım eğitimi almış kişilerin bulunması, hem sağlık hizmeti veren sağlık profesyonellerinin işini kolaylaştırıyor, hem de hasta ve yaralının hayatta

Bepanthol®

DERMA

Kalıcı Etkisiyle Cildinize Hayat Verin!



CH-20220701-60



kalma şansını artırıyor. İlkokul mezunu olan herkes, Sağlık Bakanlığı onaylı ilk yardım Eğitim Merkezleri'nden, 16 saatlik temel ilk yardım eğitimi alıp İl Sağlık Müdürlükleri'nin yaptığı sınava girerek ilk yardımcı olabiliyor. Sınavda başarılı olanlar, üç yıl geçerli olan ilk yardımcısı sertifikası ve kimlik kartı sahibi olabiliyor. Üç yıl sonunda sekiz saatlik tekrar eğitimine katılarak sertifika ve kimlik kartlarının geçerliliğini üç yıl daha uzatılabilir.

İlk adım neden önemli?

İlk yardım merkezi müdürü Zehra Yıldız Çevirgen, ilk yardımda kritik sürenin ilk beş dakika olduğuna dikkat çekerek, bu süre içinde ilk yardım uygulanan yaralıların hayatta kalma şansının arttığını belirtiyor ve ekliyor, "Solunum ve dolaşım durduğunda, beş dakika içinde müdahale edilmezse kişi geri dönüşümsüz sürece girebiliyor. Yani oksijenlenemeyen dokular ve hücreler yavaş yavaş ölmeye başlıyor. Olay yerine ambulansın teknik olarak beş dakikada gelmesi mümkün olamayacağına göre, ambulans gelene kadarki sürede ilk yardımcıları, hasta veya yaralının hayata tutunmasını sağlayabiliyorlar. İlk yardımcı olmadığında ciddi hayati tehlikeler oluşuyor ya da hasta veya yaralı hayatta kalmayı başarsa bile, geri kalan hayatına hiç istenmeyen sekellerle devam etmek zorunda kalabiliyor."

"Elimden ne gelirdi?" dememek için ilk yardım eğitimi almalı

Çevirgen eğitimler sırasında olay yerlerinde yakınlarını kaybeden kişilerin sürekli kendilerini "Şunu yapsam kurtulur muydu? Bunu yapsam kurtulur muydu?" diyerek kendilerini sorguladıklarına dikkat çekerek, "O, şunu mu yapsam, bunu mu yapsam deyip vicdanımızı rahatsız eden şey, tam olarak ilk yardımdır. Bunu dememek için vatandaşlarımız, her ilimizde bulunan Sağlık Bakanlığı onaylı ilk yardım eğitim merkezlerinden gerekli eğitimleri almalı" önerisinde bulunuyor.

"Hayat kurtarmak bir an meselesi"

Bir insanın sevdiği birini kurtarması ya da kurtaramaması, bir andan ibaret. Bir insana, hayatta kalması için ikinci bir şans sunmak şüphesiz ki paha biçilemez bir olgu. İlk yardım konusunda bilgili eğitimli birey, en sevdiği kişiyi kalp krizi geçirdiğinde doğru müdahaleyle onu hayatta tutabilir, bir anne çocuğunun boğazına yabancı bir cisim kaçtığına doğru manevrayla onu çıkarabilir. İlk yardım eğitimi aldıysanız, arkadaşınız zehirlendiğinde ne yapmanız ya da ne yapmamanız gerektiğini bilirsiniz.

Arı soktu, sıcak çarptı ne yapmalı?

Arı soktu, ne yapmalı? Sıcak çarptı, ne yapmalı? Birinin kolu kırıldı, ona zarar vermeden nasıl sabitlemeli? biri bayıldı ne yapılmalı? Bu gibi durumlarda, ilk yardım eğitimi insana gerekli yetileri kazandırabilir. Olay yerinde kulaktan dolma bilgilerle yapılan yanlış müdahaleler, kişiye yarardan çok zarar verir. Oysa ilk yardım eğitimleri sırasında temel insan anatomisinden, vücut sistemlerinden tutun da 112 ile nasıl doğru iletişim kuracağınıza dair yöntemlere kadar pek



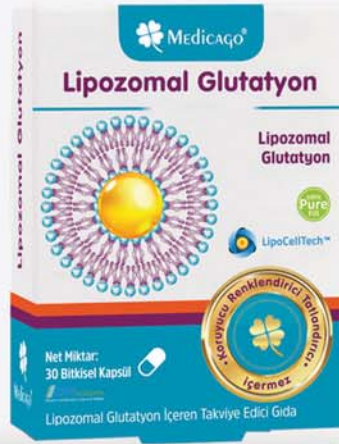
çok bilgi hakkında fikir sahibi oluyorsunuz. Bunun dışında, aldığınız eğitimler arasında; temel yaşam desteği, havayolu tıkanmaları ve boğulmalarda müdahale, kanamalara ve yaralanmalara müdahale, yanıkta, donukta, sıcak çarpmalarında müdahale, kırık, çıkık ve burkulmalara müdahale, bilinç bozukluklarında müdahale, zehirlemeler, hayvan ısırıkları, göz, kulak ve burna yabancı cisim kaçmalarında müdahale ve doğru taşıma yöntemleri gibi konular mevcut. Ayrıca eğitimler sırasında, kriz anını yönetebilme ve psikolojik ilk yardım gibi pek çok yeti de edinebilirsiniz.

"İlk Yardım eğitimi sayesinde kendimi güvende hissediyorum"

Deprem sonrasında ilk yardım eğitimi almaya karar veren Kozat Avanus, olay yeri canlandırmalarıyla kendisini ilk yardım müdahalelerinde artık yetkin hissettiğini belirtiyor. Bilinçsiz yapılan acil durum müdahalelerinin hasta veya kazazede için büyük bir risk oluşturduğunu anlatan Kozat Avanus, "Şimdi evde veya işyerinde kendimi ve etrafımdaki insanları daha güvende hissediyorum. Bir evde, işyerinde veya okulda ilk yardım eğitimli bir kişinin bulunması bir gün sizin veya yakınınızın şansı olabilir. Siz de başkasının şansı olun" dedi. Bir anaokulunda öğretmen olarak çalışan Nalan Usta'ysa, "Çocuklarla ufak tefek kazalar yaşarsam nasıl müdahale edeceğim konusunda tereddütlerim vardı. Çok sayıda pratikle işin doğrusunu öğrenmek kendime olan güvenimi yükseltti" diyerek ilk yardım eğitiminin önemini vurguluyor. ●



MUTLULUK İÇİN Sağlık



☎0212 596 90 34
🌐www.medicago.com.tr



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yoğun iş temposu, uzun saatler süren toplantılar, spor aktiviteleri derken vitamin ve besin takviyelerinin yanı sıra günlük ve yatıştırıcı kremler de her zaman büyük bir ihtiyaç! İşte bunu göz önünde bulundurarak bu Yaz, elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri sizler için bir araya getirdik.



1



2



3



4



5



6



7

● BEPANTHOL SENSIDAILY

Bepanthol SensiDaily vücut kremi, çok kuru veya atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremi. İçerisinde bulunan sheabutter, seabuckthorn yağı, zeytinyağı, B3 vitamini, Seramid 3, Provitamin B5 ve gliserin sayesinde cilt bariyerini destekliyor.

● MEDICAGO CISTOCARE

İdrar yolu enfeksiyonlarıyla mücadelede kullanılan Medicago Cistocare, cranberry meyvesi ve C vitamini içeren bir gıda takviyesi. Cranberry güçlü bir antioksidandır ve idrar yolu enfeksiyonlarının giderilmesine destek sağlaması amacıyla kullanılır.

● OCEAN BROMELAIN

Ananas ağacından elde edilen enzimler karışımı bromelain, sindirimi kolaylaştırıyor, vücuttaki fazla ödemin atılmasına yardımcı oluyor. Vegan ve vejetaryen kullanıma uygun olan Ocean Bromelain'in 11 yaş ve üstü yetişkinler için günde 1 veya 2 kapsül olarak kullanılması öneriliyor.

● LA ROCHE-POSAY CICAPLAST ONARICI VE YATİSTIRICI KREM

Cicaplast Baume B5+ cildi yatıştırır, cilt bariyerini onaran ve koruyan çok amaçlı bir ürün olarak karşımıza çıkıyor. Hassas ciltler için özel olarak formüle edilen ve mikrobiyom bilimiyle güçlendirilen bu yatıştırıcı krem, cilt bariyer onarımı konusunda da oldukça başarılı.

● COSMED SUN ESSENTIAL

Cosmed'in 30 kapsüllük Sun Essential serisinde yer alan gıda takviyesi, cildi güneşin zararlı etkilerine karşı korumaya destek veriyor. 11 Yaş ve üstü yetişkinler için günde 1 kapsül, yemeklerden sonra alınması öneriliyor.

● DR.THOMSON PECTOPAN KIDS

İçerdiği sinirliotu, zencefil, fesleğen, meyan kökü, tıbbi nane, zerdeçal, üzüm çekirdeği, kara mürver, hatmi, kekik ekstraktları, C vitamini, çinkoyla öksürüğün şiddetinin ve sıklığının azalmasına etki ediyor.

● CAUDALIE VINOSUN PROTECT GÜNEŞ SONRASI SÜTÜ

Vinosun Protect serisi, yüzünüzü ve vücudunuzu UVA/UVB ışınlarına karşı korurken antioksidan etki de sunuyor. Vinosun Protect güneş sonrası sütü, yaşlanma karşıtı etki sağlayan Fransız üzüm çekirdeği polifenollerini, cilt bariyerini güçlendiren Norveç ladini özleri ve E vitamini içeriyor.

SUDA VİTAMİN SUNAR

AĞIZ TADIYLA VİTAMİN!

SUDA VİTAMİN İLE YEPYENİ BİR VİTAMİN DENEYİMİ.
ÇİĞNENEBİLİR “GUMMY” VİTAMİN TAKVİYESİ.



GREAT TASTE OF VITAMINS

Gummy Lab®

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Sıvı saç kreminden, plastik içermeyen diş kaşıyıcısına en yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.



8



9



10



11



14

8 BIOXCIN KERATİN&ARGAN ONARICI SIVI SAÇ KREMİ

Bioxcin Keratin&Argan onarıcı sıvı saç kremi, içeriğindeki hidrolize keratin ve argan yağı ile yıpranmış ve hasar görmüş saçlara yoğun onarıcı bakım sağlıyor. Yaz günlerinde deniz suyu ve güneş ışınlarına ve yoğun ısı işlemlerine karşı saçları koruyor.

9 AVEENO GÜNLÜK BAKIM BARIYER KREMİ

Kolloidal yulaf ve çinko oksitinin bir araya geldiği formülüyle hassas, kuru ve atopiye yatkın bebek cildini hızla yatıştırırken ciltte uzun süreli rahatlatma sağlıyor ve pişik oluşumunu engelliyor. Yeni doğandan itibaren hassas bebek cildi için cilt bariyerini güçlendirirken iki hafta düzenli kullanımla cilt kuruluğunda gözle görülür azalma sağlıyor.

10 FASTUM EMA ZERO

Güçlü bitkisel formülüyle çarpma veya düşme gibi durumlar nedeniyle oluşabilecek şişlik, morluk ve ağrılara iyi gelen bu kremi hareketin bol olduğu evlerde bulundurmanızda fayda var. Anında soğutup ferahlatıcı etkiye sahip kremi spor yaparken de çantanızda bulundurabilirsiniz.

11 GUMY

OiOi koleksiyonu ürünlerinden biri olan Gumy diş kaşıyıcı, emzik şeklindeki özel tasarımıyla kolay tutuşu desteklerken, özel dokusuyla ağırlı damakları sakınleştiriyor. Halka kısmındaki yumuşak pütürler, diş etlerine masaj yaparak diş çıkarma döneminin kolay geçmesine yardımcı oluyor.

12 MUSTELA STELATOPIA+ KAŞINTI KARŞITI LİPİT YENİLEYİCİ KREM

Doğumdan itibaren bebeklerin ve tüm ailenin aşırı kuru ve atopiye eğilimli cildini yatıştırmak için özel olarak tasarlanan bu ürün, organik sertifikalı Ayçiçeği Oleodistilatı ve Bioécolia prebiyotiklerinden oluşan patentli aktif bileşenler içeriyor.

13 WELLCARE VİTAMİN D3+K2

Sprey formuyla oral yolla alınan bu vitamin, ağız içine püskürtülerek kullanılıyor. İçeriğindeki D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, kemiklerin korunmasına, kalsiyumun ve fosforun normal emilimine ve kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunuyor.

14 B-GOOD B-BABY PİŞİK KREMİ

Bebeginizin hassas cildine özel formüle edilen ve kara mürver ekstresine sahip doğal içeriğiyle bu krem, pişik oluşumun önlenmesine yardımcı olur. İçeriğindeki çinko oksit, Centella Asiatica ekstresi, e vitamini ve amino asit kompleksi ile cildin yatıştırılmasına ve cilt bariyerinin korunmasına yardımcı olurken, kakao ve shea yağları gibi doğal yağlar sayesinde cildi besler ve pürüzsüzleştirir.



12



13

THERANATUR

BOĞAZA İYİ GELİR.

PASTİL

C VİTAMİNLİ

Eşsiz
Formül*

ŞURUP

+1 YAŞTAN
İTİBAREN*

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Gelişen teknoloji ve ilaç sanayi, her ihtiyaca uygun takviye ürünler konusunda oldukça çeşitli alternatifler sunuyor. Eczacınıza danışarak size ve aile bireylerinize en uygun ürünü güvenle satın alabilir, sağlıklı günlerde kullanabilirsiniz.



15



16

15 SEBAMED BEBE KOMPAKTI

Yüzde 100 sabunsuz, yumuşak vücut temizliği barı, narin bebek cildini pürüzsüz ve yumuşak bir hale getirerek kuruluk veya tahriş riskini en aza indiriyor, bebeklerin narin cildinin direncini pekiştiriyor. 5.5'lik pH değeriyle Baby Sebamed, cildin doğal koruyucu tabakasının gelişimini destekliyor.

16 GUMMY HAIR

Suda Vitamin, Gummy Lab serisi, ağızda eriyen vitamin formuyla hem yetişkinlere hem de çocuklara vitamini tüketmenin pratik ve lezzetli bir alternatifini sunuyor. Saçların uzamasını desteklemek için Hair Vitamins'i deneyebilirsiniz.

17 NEW LIFE C1000 PLUS

Bağışıklık için gerekli olan beş içeriği tek tablette optimum dozlarda bir arada sunan C 1000 Plus, 1000 mg lipit metabolit form C vitamini, 46mg turuncuğil bioflavonoidleri, 15mg çinko pikolat, 100mcg selenyum ve 1000 IU D vitamini içermektedir.

18 DUOBALANCE ADULTS

İçerisinde Saccaromyces Cerevisiae fermentatı bulunan bu takviye edici gıda, bağırsaklarımızdaki dost bakterilerin son ürünleri olan postbiyotik bileşenleri ve bağırsak mikrobiyotasının sağlığını destekliyor.

19 ARIS LIFE VİTAMİN B12 METILACTIVE

500 ve 1000 mcg'lık formlarıyla hem çocukların hem de yetişkinlerin B12 vitamini ihtiyacını karşılayan bu destek gıda, normal enerji oluşum metabolizmasına, kırmızı kan hücresi oluşumuna, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı oluyor.

20 CERA VE NEMLENDİRİCİ KREM

Dermatologlar tarafından geliştirilen, üç temel seramid ve hyalüronik asit içeren formülüyle koruyucu cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı olan CeraVe Nemlendirici Krem, kuruyan ciltlerin ihtiyaç duyduğu nemlendirmeyi sağlıyor. Yoğun kıvamlı krem dokusu, ciltte yağlı bir his bırakmadan kolayca emiliyor. Kuru ve çok kuru cilt tiplerinin kullanımına uygun olan kremin cildi nemlendirme etkisi, böylece 24 saat boyunca devam ediyor.



17



18



19



20

HERBasist
doğanın desteği

**slim&fit
series**



**yaza hazır
mısınız?**

Herbasist Broccoli

Magnezyum Taurat, Brokoli, Tarçın, Krom, Alfa Lipoik asit

Herbasist Bromelain

Bromelain, Karahindiba

Herbasist Guarana

Mate, Guarana, Bromelain, L-karnitin

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.



21 DAY2DAY THE COLLAGEN MAG PLUS
Peptit formda kolajen içeren bu saşe formdaki gıda takviyesi; magnezyum, D3K2 vitamini, hyaluronik asit, vitamin ve mineraller içeriyor.

22 LIPOZONE GLUTATYON
Yeni nesil gıda takviyesi Lipozone, etken maddenin sindirim enzimleri ve mide asidinden etkilenmeden direkt hedefe ulaşmasını sağlıyor, yepyeni bir cilde kavuşuyorsunuz.

23 QUIXX SOFT BURUN SPREYİ
Quixx Soft okyanus suyu, Atlas Okyanusu içeriğiyle burun tıkanıklıklarına yönelik doğal çözüm sağlıyor ve nemlendirme sağlayan aleo vera özütü içeriyor.

24 SOLGAR HYALURONIC ACID COLLAGEN COMPLEX
Yaşlanma ve dış etkenlere bağlı olarak cilt dokusu elastikiyetini kaybeder. Solgar Hyaluronic Acid&Collagen Complex içerisinde bulunan kolajenle cildin nem tutma kabiliyetini artırıyor.

25 BIONORICA CANEPHRON
İçeriğindeki üç farklı tıbbi bitki kombinasyonu ile üriner sistem enfeksiyonları semptomlarını kapsamlı şekilde tedavi eder. Enfeksiyon esnasında yaşanan ağrı ve yanmayı dindirir.

26 REDOXON PRO
Kalabalık mekanlar, toplu taşıma ortamları ve hava değişimleri gibi günlük yaşamda bizi zorlayan şartlar için formüle edilen Redoxon Pro, içerdiği 11 vitamin ve minerale profesyonel destek sağlıyor.

27 VELAVİT VİVA CLR X
Keçi sedefotu ekstresi, krom, kitosan ve 5-HTP içeren Velavit Viva ClrX, 11 yaş ve üzeri yetişkinler için önerilen bir gıda takviyesi. İçeriğinde, deniz kabuklarından elde edilen kitosan bulunuyor.

28 NBL GYNOBIOTIC
İçeriğindeki cranberry ekstresi ve probiyotik mikroorganizmalar sayesinde sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan NBL Gynobiotic özellikle kadınlar düşünülerek formüle edilmiştir.

29 B-SYNC ON
İçeriğinde kafein, çinko, B5 ve B12 vitamin ve mineralleri bulunan gıda takviyesi B-Sync On, sabahları uyanamama ihtimalini ortadan kaldırıyor, güne enerji ve zinde başlamanızı sağlıyor.

30 SOVITAL SLEEP
Huzurlu bir uyku için İsviçre’de gelen çok özel bir reçete. İçeriğinde, derin bir uyku için gereken doğal bitkisel ekstreler, mineral ve amino asitler bulunuyor.

kl nik olarak
pH 5.5
test edilmiştir
sebamed®

g nneřin keyfini s r



pH 5.5 ile
g    bir cilt
bariyeri



E vitamini ile
yaşlanma
belirtilerine
g le g le



Dermatolojik
testlerle
cildin
güvende!



Yüksek SPF
ile güneş
lekelerini  nle



UVA ve UVB
işınlarına karşı
cildini koru

AÇLIĞIN PSİKOLOJİK HALİ

Gerçekten aç mıyız? Yoksa açlığımızın esas nedeni duygularımız mı? Duygularımızı nasıl kilo almadan doyurabiliriz? İşte tüm bu sorulara cevabı gelin birlikte bulmaya çalışalım...



İÇ HASTALIKLARI
ANABİLİM DALI
FİZYOLOGİ
BİLİM DALI VE
DİSİPLİNLERARASI
GIDA METABOLİZMA
KLİNİK BESLENME
ANABİLİM DALI
ÖĞRETİM ÜYESİ
PROF. DR. NURAY
YAZIHAN

Pek çok insan, gerçekten aç olmasa bile zaman geçirmek için veya can sıkıntısıyla yemek yer. Bu tip zamansız ve sık yemekler aşırı kilo alımına sebep olabilir. Peki gerçek açlık nedir? Vücudunuzun hayatta kalmak için yemek yeme dürtüsüyle yediğiniz yemek fiziksel açlığınızı doyurur. Bazen de bizi sevdiğimiz besinlere götüren şey aslında midemiz değil, duygularımızdır. Bu durumda psikolojik açlık çekeriz. Bir başka deyişle; olumlu, özellikle de kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk gibi olumsuz duygularımız bizi buzdolabına götürür. Örneğin; işimizden memnun olmamak, arkadaşımızla veya partnerimizle yaşadığımız problemler, yeni bir hayat kurma veya başarı kaygısı, ekonomik sıkıntılar gibi olumsuz durumlar duygusal açlığı tetikleyen süreçleri oluşturabilir.

FİZİKSEL AÇLIK

Vücudunuzun enerji üretebilmesi için yiyeceğe ihtiyaç duyarsınız. Bu tür bir açlıkla mideniz boş hisseder ve gürleyebilir. Ayrıca açlık sancılarınız da olabilir. Yemek yemiyorsanız, düşük kan şekeri seviyeleri yaşayabilir ve kendinizi zayıf,

odaklanmamış ve yorgun hissedebilirsiniz. İşte bu durumda fiziksel olarak açsınız emektir.

PSİKOLOJİK AÇLIK

Vücudunuzun gerçekten yemeğe ihtiyacı olmadığı anlarda yani hiçbir fiziksel işaret hissetmemenize rağmen yemek yeme isteğiniz olduğunda ortaya çıkan açlık psikolojiktir. Bu hissi, herhangi bir yiyecek tatmin etmeye çalışsınız ve aslında ihtiyacınız olmayan besinlere yönelebilirsiniz.

DİKKAT! KARNİMİZ TOK AMA BEYNİMİZ AÇ OLABİLİR

Beslenme şeklimiz ve yaşam tarzımız, sağlığımız üzerinde sandığımızdan çok daha etkili. Yemek yemekle, doğru beslenmek çoğu zaman aynı noktada buluşamayabiliyor. Karnimiz doyuyor ama ya beynimiz? Hastalıklardan korunmak kadar hastalıkların tedavisinde de sağlıklı gıdaların şifasından yararlanmak mümkün. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Fizyopatoloji Bilim Dalı ve Disiplinlerarası Gıda Metabolizma Klinik Beslenme Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr.



NATURE'S BOUNTY CoQ-10 100 MG

**YAŞ FAKTÖRÜNÜ
GÖZ ARDI ETMEYİN,
VÜCUDUNUZU DESTEKLEYİN!**



Nuray Yazıhan, sağlıklı bir yaşamı bütünsel bir yaklaşımla değerlendirmek gerektiğini belirterek, beyin sağlığımızın ihmal edilmemesi gerektiği konusunda uyarıyor: "Sağlıklı yaşam için fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık bir bütün olarak değerlendirilmeli ve desteklenmelidir. Akdeniz diyeti gibi daha sağlıklı diyetlerin yaygın uygulandığı toplumlar daha uzun bir yaşam ömrüne sahiptirler. Egzersiz ve aktif bir yaşam tarzı kadar insan ilişkilerinin daha yakın ve sıcak olduğu, aile ve arkadaşlarla beraber keyifli zaman geçirmenin de önemini vurgulayan bir yaşam tarzını benimsediklerini görüyoruz."

YAYGIN OLARAK GÖRÜLEN PSİKOLOJİK AÇLIK BELİRTİLERİ:

Çevrenizdekiler yemek yerken aç olmasanız da onlara katılıp siz de yiyorsanız,
Bazen sırf yapacak bir iş olsun diye yemek yiyorsanız,
En sevdiğiniz yemeği yiyemediğinizde çok üzülyorsanız,
Sık sık televizyon karşısında yemek yeme ihtiyacı duyuyorsanız,
Kendinizi avutmak için yemek yiyorsanız,
Gece kalkıp abur cubur canınız çekiyorsa,
Eve geldiğinizde ilk iş buzdolabına yöneliyor ve mutlaka ağızınıza bir şeyler atıyorsanız, psikolojik açlık çekiyorsunuz demektir.

GERÇEKTEN AÇ OLUP OLMADIĞINIZI NASIL ANLARSINIZ?

Gerçek açlık ve susuzluk, can sıkıntısından farklıdır. Sağlığınıza korumak için vücudunuzu düzenli olarak beslemeniz ve enerji sağlamanız gerektiğini unutmayın. Bazı insanlar kilo vermeye çalışırken öğün atlarlar ki bu genellikle ters etki yapar çünkü öğünler arasında çok uzun süre beklemek aşırı yemeye neden olabilir. Bu nedenle, acıktığınızda yemek yemek önemlidir. Yakın zamanda dengeli bir yemek yediyse ve daha fazla yemek istiyorsanız, bu istek muhtemelen psikolojiktir. Bununla birlikte, metabolizmanın düzgün çalışmasını sağlamak ve kişinin günlük rutinini bozmamak için üç saatte bir kendini gösteren açlık belirtileri yaşıyorsanız, muhtemelen açsınızdır ve bir yemek veya atıştırma yemeniz gerekir.

BEYNİMİZİN SEVDİĞİ YİYECEKLER...

Fast food tüketimi ve asitli içecekleri çok fazla tüketim sağlığınıza zarar veriyor. Araştırmalar, beyin koruyucu beslenme modellerini uzun süre uygulayan kişilerde bilişsel bozukluğun ve nöronlarda hasarlanmanın daha az olduğunu gösteriyor. Prof. Dr. Nuray Yazıhan, beynimize dost yiyecekler konusunda önerilerini şöyle sıralıyor: "Antioksidan etkisi güçlü olan mor kırmızı meyveler, sumak, karanfil gibi baharatların tüketilmesi önemli. Özellikle polifenollerin, karotenoidlerin, resveratrol, glutatyonun, karnosinin, omega 3 yağ asitlerinin, D vitamini, B grubu vitaminlerin, sfingolipidlerin, serin ve kolin içeren yiyeceklerin destekleyici olarak kullanılması gerekiyor. Nöron yapısını desteklemek amacıyla zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, balık yağı, krill yağı gibi sağlıklı yağların tüketiminin alzheimer, demans gibi

pek çok nörodejeneratif hastalıktan koruduğu görülmüştür. Yağlı tohumlar; ceviz ve badem gibi çiğ kuruyemişler de beyin gelişimini destekleyen yağ ve magnezyum, çinko gibi mineraller bakımından zengindir." Prof. Dr. Nuray Yazıhan, özellikle çocukların hem beyin gelişimi hem de fiziksel sağlıkları açısından dikkat edilmesi gerekenler hakkında da önemli bilgiler verdi. Meyve suları yerine antioksidan meyvelerin tüketilmesini öneren Yazıhan; rafine şekerlerden, işlenmiş etlerden, asitli gazlı içeceklerden ve fast food türü yiyeceklerden kaçınılması gerektiği konusunda uyardı. ●

Duygularımızı nasıl doyurabiliriz?

Serotonin açlığı bizi şeker ve karbohidratların peşine sürüklerken; dopamin yoksunluğu da aynı şekilde yağlı besinler ve kafeine yönlendirebilir. Aşağıdaki önerileri uyguladığınızda yeme bağımlılığı ve duygusal açlığınızın üstesinden gelebilirsiniz. Açlığa karşı alınabilecek tedbirler:

- Pilates ve yoga gibi sakinleştirici egzersizlerle esneme hareketlerini sıklıkla tekrar edin.
- Günlük olarak 20 dakikalık periyotlarla güneşten yararlanın ve D vitamini üretimine destekte bulunun. Bu sayede depresyonun da önüne geçebilirsiniz.
- Karbohidrat grubundan esmer ürünlere yer verin. Beyaz ekmek yerine, tam buğday ya da tam tahıl ekmeği, pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tercih etmeye başlayın.
- Kendinizi gergin hissettiğiniz dönemlerde papatya ve melisa çayı tüketin.
- Dopamin yoksunluğunda proteine olan ihtiyaç artar. Bu nedenle öğünlerinizin her birine az yağlı peynir, yumurta veya yoğurt gibi sağlıklı protein kaynakları yerleştirmeye çalışın.
- Bir bardak su için. Bazen susuzluk hissi fiziksel açlık gibi hissedilebilir. Su içtikten sonra hâlâ aç hissedip hissetmediğinizi sorgulayın.
- Cips, dondurma ve şeker gibi yenmesi kolay yiyeceklerin ara sıra tadını çıkarmakta yanlış bir şey olmasa da, onları mutfağınızdan uzak tutmak, sıkıldığınızda atıştırmayı azaltmanıza yardımcı olabilir. Bunun yerine can sıkıntısından meyve veya sebze yiyerek vazgeçmeye çalışın.
- Yapılan araştırmalara göre insanlar açken veya mutsuzken daha fazla alışveriş yapıyor. Bu yüzden yiyecek alışverişine çıktığınızda aç olmamaya özen gösterin. Ayrıca alışveriş motivasyonunuzu da kendinize sormalısınız. Bilinçli bir şekilde, duygularınızın farkında olarak adım atın ve hayatınızdaki sorunları alışveriş yaparak, geçici sahip olma hazzıyla çözmeyle çalışmadığınızdan emin olun.
- Beslenme alışkanlıklarınızla yüzleşmek adına günlük tutmaya başlayın ve gerekirse bir uzmandan yardım alın.

Satyliia®

DENGESİZ BESLENMEYE NOKTA FAZLASINA ELVEDA!



1. 2019 Winners. <https://nutraingredientsawards.com/live/en/page/previous-winners>. Erişim tarihi: Haziran 2022.

2. En İyi Gıda Takviyesi Ödülü 2019. <https://www.microbiometimes.com/targedys-a-french-microbiome-start-up-collects-the-award-for-best-nutraceutical-product-of-the-year/>. Erişim tarihi: Ağustos 2021.

Kısa ürün bilgisi ve detaylı bilgi için lütfen standımıza başvurunuz.



ABDIİBRAHİM

INOLIVA

Sağlıklı Yaşam Tarifleri

Yaz mevsiminde hem serinletecek hem de formunuzu korumanıza yardımcı olacak enfes bir tarif önerimiz var. Etili yapısı, tatlı-ekşi tadı ve mavi-mor arası rengiyle içeceklerle ve tatlılara renk katan bu eşsiz meyve, sağlıklı beslenmek isteyenler için ideal.

Özellikle antioksidan bakımından güçlü olan yapısıyla öne çıkan, eşsiz bir vitamin ve lif kaynağı olan yaban mersini meyvesinin şekeri dengelemekten kalp sağlığına, antidepresan özelliğinden ağız ve diş sağlığına kadar saymakla bitmeyen faydası bulunuyor. Süzme yoğurt, bal, çilek ve chia tohumuyla birleşerek günün her saatinde tüketilebilecek enfes bir atıştırmalık, not etmenizdeki fayda var.

Yaban Mersininin Faydaları:

- Kötü kolesterol (LDL) seviyelerini düşürmeye yardımcı olur ve kalp sağlığını korur.
- Lif açısından zengin olması sayesinde sindirim sistemini düzenler ve kabızlık problemlerini önler.
- Kan şekerini dengede tutmaya yardımcı olur ve diyabet riskini azaltır.
- Anti-inflamatuar özellikleri nedeniyle iltihaplanma süreçlerini azaltır ve artrit gibi iltihaplı hastalıkların yönetimine katkıda bulunur.
- Kilo kontrolüne yardımcı olur, çünkü düşük kalorili ve yüksek lif içeriğine sahiptir.
- Yaban mersininin tatlı lezzeti, tatlı krizleri için sağlıklı bir alternatif sunar.
- Göz sağlığını destekler, çünkü



Yabanmersinli Smoothie Bowl Tarifi

MALZEMELER

Hamur: 5 yemek kaşığı süzme yoğurt, 10-12 adet yaban mersini, 6 adet çilek, 1 tatlı kaşığı bal, 1 yemek kaşığı chia tohumu

Süsleme için: 15 adet yaban mersini, 1 adet küçük boy muz, 1 tatlı kaşığı chia tohumu, 5-6 adet çiğ badem

HAZIRLANIŞI

Süzme yoğurdu blenderin içine aktarıp üzerine sap kısımlarını çıkardığınız çilekleri ekleyin. Ardından taze yaban mersinlerini, bal ve chia tohumuyla birlikte ilave edip güzelce karıştırın. Serin bir lezzet arıyorsanız çilek ve yaban mersinini dondurulmuş olarak ekleyebilirsiniz. Kıvam alan karışımınızı sunum yapacağınız kâsenin içerisine alın. Muzları dilimleyin. Ardından karışımın üzerine sırasıyla dilimlediğiniz muz, badem, chia tohumu ve yaban mersinleriyle süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.



antosiyeninler ve A vitamini gibi bileşikler, göz sağlığı için önemlidir. Yaban mersini, göz yorgunluğunu azaltmaya ve makula dejenerasyonu ve katarakt gibi göz hastalıklarının riskini düşürmeye yardımcı olur.

- Bağışıklık sistemini güçlendirir, çünkü C vitamini ve antioksidanlar, bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Yaban mersininin düzenli tüketimi, enfeksiyonlara karşı koruma sağlar ve hastalıklara karşı direnci artırır.

GERÇEK BİR UYANIŞ

B·SYNC

ON



İlaç değildir,
takviye edici gıdadır.

bsync.com.tr

[f/bsynctr](https://facebook.com/bsynctr)

[i/bsynctr](https://instagram.com/bsynctr)

[in/b-sync](https://linkedin.com/company/b-sync)

 Gen

BSYNC-23-01



PHARMETIC SEÇTİ

Yaz sıcaklarında, güneşten depolayacağınız D vitamininin yanı sıra ihtiyaç duyabileceğiniz vitamin ve takviye gıdaları arasından sezon yenilerini sizler için bir araya getirdik. İhtiyacınıza en uygun ürünü seçmeniz için önerilerimizi incelemenize bırakıyoruz.



1



2



3



4



❶ HERBASIST GUARANA, HERBASIST BROCCOLI VE HERBASIST BROMELAIN ❷ SKINCEUTICALS C E FERULIC VİTAMİNLİ SERUM
❸ FORCAPIL SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI SPREY ❹ VELAVİT VİVA BRNX VE VELAVİT VİVA APTX



HYALURONIC ACID COLLAGEN COMPLEX

Cildinize Çok İyi Bakar*



*C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.

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

Hergün
1adet



PHARMETIC SEÇTİ

Hızlı bir yaşam tarzına sahipseniz, uykusuzluktan müzdaripseniz ya da problemlili ve yağlı bir cilde sahipseniz, bu sezon, baş ucunuzda veya çantanızda bulunması gereken, özellikle düzenli kullanımda işinize yarayacağını düşündüğümüz sağlık ürünlerini incelemenize sunuyoruz.

1



2



3



4



5



6



7



❶ PGED CARE MELATONİN TABLET ❷ HANGOVERSHOT ❸ ORZAX OCEAN TWO D'DROP ❹ BEE'O UP BEAUTY SIVİLCE VE YAĞLANMA KARŞITI SERUM ❺ LAVANSER ❻ WELLCARE COLLAGEN BEAUTY BOOST ❼ MOSQUITAN BANT VE ROLL-ON

1
Avrupa'nın
numaralı
tercihi

Fransız Saç Uzmanı

FORCAPIL®

Şimdi Türkiye'de



FRANSIZ RİVİERASI

Taş evler, dar sokaklar, göz kamaştıran kumsallar, leziz yemekler ve eşsiz Akdeniz manzarasıyla Fransız Rivierası, kendisine yakıştırılan Côte d'Azur, yani "gök mavisi kıyı" isminin hakkını veriyor. Marsilya'dan yola çıkıp St. Tropez, Cannes ve Nice'i aşıp kendine has Akdeniz kasabalarından geçerek Monako'ya dek uzanan bu eşsiz rotayı keşfedebilirsiniz.



EST. 2009

COSMED

COSMECEUTICALS

ANATOLIA

Güneş Hasarına Karşı Ectoin ile Güçlendirilmiş

YENİ *sun essential* SERİSİ



cosmedkurumsal.com

cosmedcosmeceuticals

inspired
by
Harem
beauty
rituals



St. Tropez

HAREKETLİ LİMAN KENTİ

Fransa'nın ünlü liman kenti Marsilya'nın kalbi, enerjik Vieux Port bölgesinde atıyor. Güzel plajları kadar mimari harikaları ve tarihi mahalleleriyle de göz alıyor. Mağazaların, kafelerin ve Neo-klasik binaların sıralandığı République Caddesi, Le Corbusier imzalı La Cité Rasiouse, finans bölgesi Joliette ve ikonik Notre Dame de la Garde Bazilikası da kentin popüler noktaları arasında.

YILDIZLAR GEÇİDİ

Balıkçı kasabası St. Tropez "Ve Tanrı Kadını Yarattı" (1956) filmiyle üne kavuştu. Brigitte Bardot'yu yıldızlaştıran film, kasabayı da bir anda jet sosyetenin favorisi haline getirdi. Dünyaca ünlü yıldızların müdavimi olduğu kasaba, lüks yatların demirlediği limanı ve hoş mimarisiyle dikkat çekiyor.

KIRMIZI HALI

Adını bir zamanlar kıyıları dolduran sazlıklardan (Fr: canne) alan kent, Akdeniz'in en önemli eğlence ve dinlenme destinasyonlarından biri. Her yıl prestijli Cannes Film Festivali de dahil pek çok büyük organizasyona ev sahipliği yapan Cannes'a gitmeden önce, etkinlik takvimini incelemenizde yarar var.



Cannes

KADINLARA
ÖZEL
PROBİYOTİK

11 Yaş ve
üstü
kullanımı için
uygundur.

duobalance® bv cran ile tatilde tadınız kaçmasın!



Bileşen Adı

Miktar/1 Kapsül

Lactobacillus rhamnosus GR-1™	3,95 x 10 ⁹ kob*
Lactobacillus reuteri RC-14™	3,95 x 10 ⁹ kob*
Turna yemişi ekstresi	15 mg

*kob(cfu): koloni oluşturan birim

Akut dönemde 2x1
Profilaksi olarak 1x1

14
Kapsül



Probiyotik + CRANBERRY

CHR HANSEN



NutriPhy
Concentrated Cranberry



TÜM ECZANELERDE!

Nice



BOHEM VE SANATSAL

II. Dünya Savaşı'ndan sonra Antibes'deki Grimaldi Şatosu'nda kendisine bir atölye tahsis edilen Pablo Picasso, bazı eserlerinde bu kasabayı da tasvir etmişti. Günümüzde Picasso Müzesi'ne dönüştürülmüş olan bu şato ve hoş yürüyüş yollarıyla bezeli ağaçlık Cap d'Antibes, keşfedilmeyi bekliyor.

ZEYTİN AĞAÇLARININ GÖLGESİNDE

Yaşamının 20 yılını Cagnes-Sur-Mer'de geçiren Auguste Renoir, kasabanın ılıman iklimine olduğu kadar zeytin ağaçlarına da vurulmuş. Cagnes-Sur-Mer, sanatçının resimlerini ve heykellerini görebileceğiniz Musée Renoir, 14. yüzyıl yapısı Grimaldi Şatosu, Orta Çağ'dan kalma dar sokaklar ve çakıl taşlı plajlarla unutulmaz bir kasaba.

İTALYAN ESİNTİSİ

Fransız Rivierası'nın en önemli tatil beldesi Nice, İtalyan kültüründen de pek çok iz taşıyor. Kıyı boyunca ilerleyen ünlü gezinti yolu Promenade des Anglais, günbatımı manzaraları, Matisse ya da Chagall gibi ustaların eserlerine adanan müzeleri, ahşap panjurlu ve renkli boyalı evleriyle benzersiz.

Monako



LÜKS VE İHTİŞAM

Yat limanları, plajları ve eğlence merkezleriyle Monako, Avrupa'nın ısıltısını üzerinde topluyor. 13. yüzyıldan beri Grimaldi ailesinin yönettiği bu küçük prensliğin en ilgi çekici mekânlarından biri de Prens I. Albert'in kurduğu ve direktörleri arasında ünlü okyanus uzmanı ve kâşif Jacques-Yves Cousteau da olduğu Oşinografi Müzesi.●

Aveeno®

DOĞANIN İYİLİĞİ. BİLİMİN GÜCÜ.

**KURU VE ATOPİYE YATKIN CİLDE,
İLK GÜNDEN SAĞLIKLI GÖRÜNÜM SAĞLAR
VE ANINDA RAHATLATIR
DOĞAL CİLT MİKROBİYOM DENGESİNİ SAĞLAR**



**3'lü Prebiyotik
Yulaf Kompleksi
+
Seraamid**



GÜNEŞ BANYOSU

Güneşin yaşam kaynağımız olduğunu biliyor muydunuz? Sağlığımız için önemli olan güneş, bizi hastalıklardan korurken vücudumuz için gerekli olan vitaminleri sağlıyor. Ancak faydaları olduğu kadar zararları da bulunan güneşten yaz ayları boyunca sakınarak maksimum faydayı sağlamak ip üstünde cambazlık yapmaya benziyor.

D vitamini anne sütü gibi eşsiz ama aynı zamanda anne sütünde yetersiz olan tek vitamin. Bebeklikten itibaren hayatımızın her döneminde önem taşıyan D vitamini kemik gelişiminden bağışıklık sisteminin güçlenmesine, dış gelişiminden kanserden korunmaya dek çok büyük rol oynar. Hatta yapılan son araştırmalar faydalarının sanılandan çok daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Uzmanların "mucizevi" diye nitelendirdiği D vitamininden maksimum faydayı sağlayabilmek için her gün en az 15 dakika güneş ışığından faydalanmak şart. Böylelikle besinler yoluyla aldığınız D vitamini güneş sayesinde daha aktif hale geliyor.

D VİTAMİNİ İÇİN BESİNLER YETERLİ DEĞİL

D vitamininin yüzde 20'si yiyeceklerle sağlanırken bu mucizevi vitamin özellikle yağlı balıklar başta olmak üzere karaciğer, yumurta sarısı, peynir, tereyağı, süt ve mantarda bulunur. Ancak besinler tek başına yeterli olmaz. Besinler yoluyla alınan D vitamini güneş sayesinde daha aktif hale gelir.

KEMİK SAĞLIĞINIZ İÇİN GÜNEŞLENİN

Almamız gereken D vitaminin başlıca kaynağı güneş ışınlarıdır. Güneş, bizi hastalıklardan korurken vücudumuz için gerekli olan vitaminleri de sağlıyor. D vitamini yeterli kadar alındığında kemik sağlığına faydası var. Uzmanlar, her gün 10-15 dakika boyunca dirseklerden ve dizlerden aşağısı güneş görecektir şekilde kalırsa vücudun ihtiyacı olan D vitamininin karşılandığını söylüyor.



INSTITUT ESTHEDERM PARIS

TÜM CİLT TİPLERİNE ÖZEL,
GÜNEŞ KORUYUCU BAKIMI.

KİŞİYE ÖZEL PROFESYONEL BAKIM

Leke oluşumunu, ince çizgi ve kırışıklıkları, güneş hassasiyetini önleyerek, nemlendirir ve sağlıklı bronzlaşma için güneşten korur.



Hücrel Koruma,
Güneşten Kaynaklanan
Yaşlanma Belirtilerini Önleyici,
Kalıcı Bronzluk



YENİ

@esthederm_tr • esthederm.com.tr • naosstars.com

E YETKİLİ ECZANELERDE VE PROFESYONEL KLİNİKLERDE

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.



D VİTAMİNİNİN FAYDALARI

Kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenleyen D vitamini, dişleri güçlendiriyor, hücrelerin büyümesinde ve kas ile sinir sistemlerinin düzenli işlevinde önemli rol oynuyor. Kan basıncının düzenlenmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde de önemli görevleri bulunan D vitamininin; kalın bağırsak, kemik, deri, kolon ve meme kanserinde de koruyucu etkisi bulunuyor. D vitamini ölçümü de hassas testlerle kolaylıkla yapılabilir. D vitamini eksikliğinde kemik ve kas güçsüzlüğü, diş gelişiminde gerilik gibi sorunlar yaşamamak için uzmanlar her yıl 1 kere D vitamini ölçümü yaptırmayı öneriyor.

ESMER TENLİYSENİZ DİKKAT!

Besinlerden alınan D vitamininin güneş ışınları sayesinde ciltte sentezlenmesini sağlamak gerekiyor. Esmer tenli kişilerin D vitamini sentezi sarışınlarla göre daha yavaş olduğundan, esmerlerin sarışınlardan üç kat fazla güneşte kalması gerekiyor.

NASIL GÜNEŞLENMELİ?

D vitamini açısından en etkin dönem olan mart ve ekim ayları arasında koruma kremi kullanmadan her gün 10-15 dakika güneşlenmek gerekiyor. Özellikle güneş ışınlarının dik geldiği 11.00 ile 15.00 saatleri arası D vitaminin dönüşümü için en etkili saatler olarak biliniyor. Ancak bu saatler cilt kanseri için de risk oluşturuyor. Bu sebeple sadece 10-15 dakika boyunca koruma kremi kullanmadan,

diz ve dirseklerden aşağısını D vitaminsiz kalmamak için güneşlendirmek yeterli oluyor. UVA ışınlarıysa uzun süreli, hemen görünmeyen etkilere neden olabilir. UVA ışınları, cilt yüzeyinin altında oksidatif strese neden olur ve bu, cilt hücresi DNA'sında lezyonlar üretebilir. Lezyonlar erken yaşlanmaya ve cilt kanseri riskine yol açabilir.

GÜNEŞ YANIKLARINA DİKKAT!

Gerekli önlemler alınmazsa güneş yanıkları ve sıcak çarpmalarıyla neşeli anlar, kabaşa dönüşebilir. Kısa zamanda güneş yanıkları, sıcak çarpması; uzun zamanda ise ciltte erken yaşta oluşan kırışıklar, gözde katarak oluşumu, en önemlisi de cilt kanserine çıkarılan davetiye. Özellikle hayatın ilk 20 yılında güneş ışınlarına maruz kalmanın cilt kanseri riskini oldukça artırdığını düşündüğümüzde, çocuklarınızı güneşin zararlı ışınlarından korumanız çok önemli. Uzun süre güneşin altında kalmanızın ardından görülen genel vücut ağrısı, kas krampları, baş ağrısı, bulantı, baş dönmesi, karın ağrısı, bilinç bulanıklığı, halüsinasyon, bayılma ve kalpte ritim bozukluğu güneş çarpmasının yol açtığı problemlerdir. Güneş çarpmasından korunmanız için almanız gereken önlemler:

- ◆ Su içmeyi ihmal etmeyin.
- ◆ 10.00–15.00 saatleri arasında güneşe çıkmayın.
- ◆ Alkol, çay ve kahveden uzak durun.
- ◆ Gözlük ve şapkasız dışarı çıkmayın, güneşlik kullanın.
- ◆ Gün içinde iki-üç kez ılık duş alın. ●

 tat pur

cildine iyi gelen saflık

Yeni Pure Active Saf Niacinamide %5

İşıltılı ve Pürüzsüz Cilt Etkisi



Deneyenlerin

%94' 

hassas ciltlerinin daha
ı ıltılı ve pürüzsüz
göründüğünü belirtti.*



*Sonuçlar 28 gün boyunca %100 hassas cilde sahip 31-64 ya larında 33 gönüllü ile gerçekleştirilen kullanım testi ardından elde edilmiştir. Fransa, 2022 Şubat.



GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ SEÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Göz Hastalıkları ve Sağlığı Uzmanı Opr. Dr. Şehvar Nefesoğlu güneş gözlükleri hakkında önemli uyarılarda bulundu. “Pahalı gözlük kaliteli demek değildir” diyen Nefesoğlu, aksesuar konusunda fazla alternatif olması amacıyla rastgele satın alınan güneş gözlüklerinin göz sağlığını alt üst ettiğini vurguluyor.



GÖZ HASTALIKLARI
VE SAĞLIĞI UZMANI
OPR. DR. ŞEHVAR
NEFESOĞLU

Yaz aylarının yaklaşmasıyla beraber güneş ışınları da her geçen gün etkisini artırıyor. Güneşten korunma ihtiyacının yükseldiği bu dönemde güneş gözlüğü seçimi de önem kazanıyor.

GÖZLÜK SEÇERKEN BLOKAJ DERECESİNE DİKKAT

Güneşin yaydığı UV radyasyonu insan gözleri tarafından algılanamayacak kadar yüksek seviyelerde olabilir. Bu radyasyonların küçük dozlarda ciltte D vitamini oluşumuna yardımcı

olduğu bilinmektedir. Ancak, yüksek dozlar halinde UV radyasyonu gözlere ciddi zararlar verebilir. Güneş gözlükleri, UV radyasyonunu engelleyerek gözlerinizi bu zararlı etkilerden koruyabilir. Ancak, doğru bir güneş gözlüğü seçmek için gözlüğün yüzde 100 UVA ve UVB blokaj özelliğine sahip olup olmadığına dikkat edilmelidir. Bu özellikleri kontrol etmeden alacağınız güneş gözlükleri, UV radyasyonuna karşı yeterli koruma sağlamayabilir.

DOĞRU SEÇİM ÖNEMLİ

Güneş gözlükleri, sadece stil sahibi olmak için

b-sun™

Organik + mineral filtreli, UVA ve UVB ışınlarını önleyici geniş spektrumlu maksimum koruma sağlayan **vegan** ve fotostabil formüller!



Yaza adım adım b-good bir bakım!



b-good® care

@bgoodcare

www.bgoodcare.com



kullanılan bir aksesuar değildir. Yüksek doz UV ışığına maruz kalmak, gözlerde basit kızarıklıklardan kornea üzerinde damarsal tümörlere, katarakta, retinada hasara hatta tümör oluşumuna kadar birçok rahatsızlığa neden olabilir. Gözleri güneşin zararlı etkilerinden korumak için uygun özellikteki gözlüklerle dışarı çıkmak önemlidir. Plajda ve çeşitli sporlar yapılan yüksek rakımlı yerlerde ve ışık hassasiyetini artıran ilaçların kullanıldığı durumlarda güneş gözlüğü kullanımı daha da önem kazanır.

ÇOK IŞIKLI HER YERDE KULLANIN

Güneş gözlüğü, sadece güneşli havalarda değil, yüksek ışık seviyeleri bulunan her ortamda kullanılmalıdır. Elektrik kaynakları, solaryum, karlı araziler ve güneş tutulması durumlarında doğrudan ışığa bakmak, gözlerde ciddi ağrı ve kornea hasarlarına neden olabilir. Ayrıca, bu ışıklar, retina özellikle sarı nokta üzerinde etki sağlayarak kalıcı görme hasarına da yol açabilir.

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ KULLANMAK ÇOCUKLAR İÇİN DE ÖNEMLİ

Güneş ışığı, özellikle erken yaşta ortaya çıkan alerjilerin en önemli faktörlerinden biridir. Bu nedenle güneş gözlüğü kullanımı, çocuklar için de büyük önem taşır. Eğer çevrede güneşe karşı alerji mevcutsa güneş gözlüğünün yanı sıra şapka kullanımı da önerilir.

UCUZ GÖZLÜKLER ZARAR VEREBİLİR

Ucuz güneş gözlükleri kullanmak yerine hiç gözlük takmamak daha iyidir. Çünkü UV koruması zayıf olan

gözlükler, gözde hasar riskini artırabilir. Özellikle katarakt ameliyatı geçirmiş kişilerde, düşük kaliteli gözlüklerin kullanımı ciddi hasarlara yol açabilir. Ayrıca, kalitesiz camlar görme kalitesini de olumsuz etkiler. Dolayısıyla, gözlük camı ne kadar kaliteliyse görme kalitesi de o kadar yüksek olur.

FİYAT KALİTEYİ GARANTİ ETMEZ

Gözlüklerin kalitesi, imal edildiği ülke veya fiyatı ile tespit edilemez. Gözlüklerin UV koruma derecesi, camın koyuluğu ve UV için yapılan kaplaması gibi faktörler kaliteyi belirler. Kaplamalı plastik gözlükler yüzde 88, polikarbonat camları olan gözlüklerse yüzde 100 oranında UV blokajı yapar. Ucuz gözlük camları genellikle triasetat maddesinden yapılmıştır ve UV blokajı yüzde 40 civarındadır. Ayrıca, gözlüklerin kalitesi, camlarının blokaj derecesi ve gözünüzdeki konforu ve görme kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

CAM RENGİ ETKİLİ DEĞİLDİR

Gözlük camının rengi, tamamen kişisel tercihe göre belirlenir. Ancak bazı renkler, ışık algısı ve kontrastında değişiklik yapabilir. Nötral yoğunluktaki gri lensler biraz daha koyu gösterse de renk algısını değiştirmezler. En ideal lens rengi gri ve yeşilin kombinasyonu olan G15 olarak adlandırılan renktir. Amber-yeşil-gri gibi cam renkleri ışığı daha fazla bloke etmez fakat kontrastı artırabilir. Bu nedenle tenis, golf, beyzbol gibi spor dallarıyla ilgilenen kişiler bu renkleri tercih edebilir. Koyu yeşil veya kahverengi lenslerle polarize olursa en ideal görüntüyü sağlayacaktır. ●

GÜNEŞ KORUMASINDA YENİ DÖNEM

EN UZUN UVA IŞINLARINA KARŞI
EN ETKİLİ UV FİLTRESİ

ANTHELIOS UVMUNE 400
FLUID spf 50+

YENİ
YAĞLI CİLTLER İÇİN



SENİN GÜNEŞ KREMİN KAÇ SPF?

Güneşin faydaları ve zararlarından bahsedip UV filtrelerinden bahsetmemek olmaz. Peki güneş kremlerinin üzerinde yazan koruma değerleri ne ifade ediyor? En iyisi en yüksek rakama sahip olanı mı? Tüm bunların cevabını, güneş kremlerinin içeriklerini, SPF, kimyasal ve mineral filtreler hakkında bilmeniz gereken her şeyi ilerleyen satırlarda bulabilirsiniz.

Cildinizde hissettiğiniz sıcak bir güneş ışını gibisi yoktur. Güneşe maruz kalmanın D vitamini sentezini artırmak, bağışıklık sistemini desteklemek ve iyi hissetmemize neden olan melatonin üretimini artırmak gibi sağlığa birçok faydası vardır. Ancak bu faydalar, UVB (yanma için B) ve UVA (yaşlanma için A) ışınları nedeniyle güneşin cilt üzerindeki olası olumsuz etkilerinin unutulmasına sebep olur. Güneş kremlerinin devreye girdiği yer de burasıdır.

SPF NEDİR?

SPF, yani "Sun Protection Factor", "Güneş Koruma Faktörü" anlamına gelir ve yanıklara neden olan UVB ışınlarına karşı koruma seviyesini gösterir. SPF ne kadar yüksek olursa, fotokoruyucu etki o kadar büyük olur. SPF 30 yüksek koruma sağlar. SPF 50+ ise çok daha yüksek koruma olarak kabul edilir. Ancak en yüksek SPF bile cildinizi yüzde 100 korumaz!

CİLDİM İÇİN DOĞRU SPF'Yİ NASIL SEÇERİM?

İdeal SPF; yaş, cilt tonu, yanma eğilimi gibi birçok faktöre bağlıdır. Solgun ve hassas bir cildiniz varsa, cildiniz kızarıklığa meyilli ve yanmalar oluyorsa ve henüz güneşe çok maruz kalmadıysanız: SPF50+ tercih edebilirsiniz. Çocuklar için güneş kremi seçiyorsanız, SPF 50+ seçmenizi öneririz. Ancak doğal cilt tonunuz koyu, hızlı bronzlaşıyor ve yanma eğiliminiz düşükse ya da bu sezon zaten güneşte vakit geçirdiyseniz SPF30'u tercih edebilirsiniz.

YÜKSEK FAKTÖRLÜ GÜNEŞ KREMİYLE BRONZLAŞILIR MI?

Pek çok kişinin aklında beliren sorulardan biri de "50 faktör güneş kremi bronzlaştırır mı?" Önceki açıklamalarda da belirttiğimiz üzere güneş kremi her ne kadar UV ışınlarını belirli oranda bloke ediyor olsa da bu, temasın yüzde 100 oranında kesildiği anlamına gelmiyor. Dolayısıyla 50 faktör güneş kremiyle dahi bronzlaşmak mümkün!

ETİKET NASIL OKUNUR?

Ürün kutularında ve krem tüplerinin arkasında birçok madde yazar. Bir kısmı aktif madde diğerleri taşıyıcı maddelerdir. Aktif olmayan veya taşıyıcı madde önemsiz demek değildir. Bir güneş koruyucu ararken paraben içermeyen, yağsız ve kokusuz ürünler seçmeye dikkat etmelisiniz. Böcek ısırıklarını

uzaklaştıran maddeler içeren koruyuculardan da kaçınmanızı öneririz. Güneş koruyucu sık sık, birkaç saatte bir uygulanırken böcek kovucu çok daha seyrek uygulanmalıdır. Bütün cilt bakım ürünlerinde olduğu gibi; alerjisi olanlar alerjen maddelerden, akne eğilimi olanlar da egzama şiddetine neden olabilecek bileşenlerden kaçınmalıdır.

KİMYASAL VE MİNERAL FİLTRELER

Güneş korumaları, maksimum koruma sağlamak için genellikle birden fazla filtre içerir. Her filtrenin kısa veya uzun UVA ışınlarını, UVB ışınlarını veya her ikisini birden engellemek için belirli bir amacı vardır. UV ışınlarını engellemek için üretilen filtreler kimyasal ve mineral olmak üzere iki türe ayrılır. Kimyasal filtreler, cildin UV ışınlarını emen kimyasal moleküllerdir. UV ışınlarına karşı çok etkili koruma sağlar. Mineral filtreler, güneş ışınlarını ayna gibi yansıtmak için cildin yüzeyine oturur. Bu nedenle fiziksel güneş kremi olarak da bilinirler. Mineral filtrelerin tozlu bir dokusu vardır ve sebümü azaltmaya yardımcı olduklarından dolayı, bu filtreler, yağlı veya akneye meyilli ciltler için idealdir. Ayrıca çok hassas veya alerjiye meyilli ciltler tarafından diğer filtrelerle göre daha iyi tolere edildikleri için alerji dostu oldukları keşfedilmiştir.

GÜNEŞ KREMİNİ NE ZAMAN UYGULAMALI?

Yüz için, günlük cilt bakım rutininizin son adımı olarak güneş koruyucu kremi uygulayabilirsiniz. Cildinizi kaplayacak ve ürünün etkinliğini garanti edecek kadar uyguladığınızdan emin olarak her iki saatte bir yenileyebilirsiniz. Makyajınızı güneş kremi sürdükten sonra yapabilirsiniz. Vücut güneş kremiye güneşe çıkmadan 20 dakika önce uygulamalı ve her zaman yüzdükten, terledikten sonra veya her iki saatte bir tekrarlamalısınız. ●

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.

NUXE

PARIS



NO.1 GÜNEŞ YAĞI

YÜKSEK KORUMA⁽¹⁾

TEMİZ İÇERİK⁽²⁾

- ✓ FOTO YAŞLANMA KARŞITI
UVA/UVB FİLTRELERİ
- ✓ DENİZ EKOSİSTEMİNE SAYGILI⁽³⁾
SUYA DAYANIKLI FORMÜL
- ✓ EŞSİZ KOKU



HUILE SOLAIRE BRONZANTE

Protection cellulaire anti-âge,
sublime le bronzage

TANNING SUN OIL

Anti-aging cellular protection,
beautifies the tan

NUXE Sun PLAYLIST



Scan with Spotify

VISAGE ET CORPS – RÉSISTANT À L'EAU
FACE AND BODY – WATER-RESISTANT

e 150 ml 5.0 FL.OZ.



GÜNEŞE UZUN SÜRE MARUZ KALMAK TEHLİKELİDİR. GÜNEŞ KORUYUCU ÜRÜNLER
%100 KORUMA SAĞLAMAZ. ÖĞLE SAATLERİNDE GÜNEŞE ÇIKMAKTAN KAÇININ.
UYGUN KORUMA FAKTÖRÜ OLAN ÜRÜNLERİ KULLANIN.



FRANSA'NIN 1 NUMARALI GÜNEŞ YAĞI⁽⁵⁾

(1) Yalnızca SPF 30 ve SPF 50 koruma faktörleri. (2) Nuxe Sun koruması için NUXE standartlarına göre temiz içerik; Güverikten ötür vermeden doğal, bilimsel etkililik, duyuşal ve genetik ayık içi konularında en iyi düzeyi sağlayan sürekli bir iyileştirme yaklaşım. Daha fazla bilgi için www.nuxe.com/webistesini ziyaret edebilirsiniz. (3) Deniz ekosistemine saygı gösterilmesine katkıda bulunur. Güneş koruma formüllerimiz su yaşamı temal eden algler, bakteriler ve mercanlar üzerinde test edilmiştir. (4) Nuxe Sun güneş koruyucuları deniz ekosistemine saygı göstermeye yardımcı olmak için formüle edilmiştir. Daha fazla bilgi için www.nuxe.com/webistesini ziyaret edebilirsiniz. (5) Kaynak: GÜNEŞGATA – SCIENCEART – Dermatolojik testler – Fransa'da Nuxe'nin 2022 testleri kadar seçkinlerde adal ve cici bularda güneş yağ satışı esasa alınmıştır.



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Güneşin kavurucu sıcaklarını hissettiğimiz yaz ayları boyunca, en etkili güneş kremlerini eczacılarımıza sorduk. Doğru bir güneş kremi seçimi için; SPF'sinin 15-30 aralığında olmasını vurgulayan eczacılarımız, bakın hangi kremleri önerdiler.



1



2



3



4



5



6



7



8

1 INSTITUT ESTHEDERM PHOTO REVERSE LEKE KARŞITI GÜNEŞ KORUYUCU KREM

Leke eğilimli ciltler için maksimum koruma sağlar ve leke bakımı yapıyor.

2 ETAT PUR PROTECTIVE MINERAL FLUID

Yüzde 100 mineral filtreli ve ultra akışkan dokuya sahip bu güneş kremi, aynı zamanda içeriğindeki bitkisel yağlar sayesinde cilt bariyerini yumuşatıp koruyor.

3 LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS UVMUNE FLUID

En uzun UVA ışınlarına karşı bile etkili filtres sunan renksiz ve akışkan dokuya sahip bu krem, SPF 50+ içeren formülüyle göz çevresinde de kullanılabilir.

4 VICHY CAPITAL SOLEIL UV CLEAR

Niasinamid ve salisilik asit içeren formülüyle yağlanma ve cilt kusurlarının görünümünü azaltıp aynı zamanda gelişmiş UVA, UVB ve SPF50 güneş koruması sunuyor.

5 NUXE SUN GÜNEŞ KREMİ

Beyaz iz bırakmadan hızla emilen bu krem, cildi erken yaşlanmaya karşı korumak için doğal kaynaklı bir anti-oksidan kompleksi ve keçiyoynuzu tozu ile zenginleştirilmiş.

6 CAUDALIE VINOSUN PROTECT GÜNEŞ KREMİ

Vinosun Protect serisi, yaşlanma karşıtı etki sağlayan stabilize edilmiş Fransız üzüm çekirdeği polifenolleri, cilt bariyerini güçlendiren Norveç ladini özlü ve E vitamini içeriyor.

7 COSMED INVISIBLE SUN STICK

Güneşin zararlı etkilerini en aza indiren bu ürün, yüksek SPF korumasıyla; göz çevresi, kulak ucu gibi hassas bölgelerde de rahatlıkla kullanılabilir.

8 MUSTELA GÜNEŞ SÜTÜ

Yenidoğandan itibaren tüm aile için özel olarak üretilen güneş koruyucu süt, yüksek koruma faktörlü ve cildi UV ışınlarına karşı etkili bir şekilde koruyor.

Ocean | TwoD[®]drop

ALG YAĞI DHA D VİTAMİNİ

Miniklere 2Değerli Hediye!

Türkiye'de
Alg yağı DHA ve
D vitamini
içeren
ilk ürün

TwoD[®] Drop DHA ve
D₃ Vitamini İçeren Damla
Takviye Edici Gıda
Uyarılar: Çocukların
saklayın, Bala
alınmaz.

Oran, mnenin
çocukların

astalkların
edilmesi amacıyla
kullanılmaz.

Takviye Edici Gıda Onay Numarası:
015225-21.11.2022

Menşe Ülke: Türkiye
(Gıdanın ana bileşeninin menşe ülkesi,
gıdanın menşe ülkesinden farklıdır.)

Gıda İşletmecisi:

ORZAX

Orzaks İlaç ve Kimya San. Tic. A.Ş.
Akçaburgaz Mah. 153. Sok. No:27/A
Esenyurt - İstanbul / Türkiye
Tel: 0212 447 47 37

Üretici İşletme Kayıt No: TR-34-K-063184

HELAL SERTİFİKALIDIR

Nuorta İlaç ve Kimya San. Tic. A.Ş. tarafından
Üretilebilir Ürünlerimiz Helaldir onayı ile
Artıbel Belgelendirme tarafından
belgelendirilmiştir. Sertifika No: 522012329

ISO 9001:2015 ISO 22000:2018

ORZAX

Ocean

TwoD[®]drop

- SEKERSİZ
- TATLANDIRICI İÇERMEZ
- GLÜTEN İÇERMEZ
- LAKTOZ İÇERMEZ
- RENKLENDİRİCİ İÇERMEZ
- KORUYUCU İÇERMEZ

✓ ALG YAĞI DHA 200 mg
✓ D₃ VİTAMİNİ 400 IU

30ml

Oral Damla
Takviye Edici Gıda



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Özellikle açık havada çalışmak zorunda olanlar veya güneşe maruz kalanlar için güneşten koruyucu krem seçeneklerimiz devam ediyor. Unutmayın ki uzmanlar, 10.00-15.00 saatleri arasında güneşe çıkmamanızı öneriyor!

9



11



10



12



13



14



15

9 PGED CARE KORUYUCU GÜNEŞ KREMI

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından özel olarak formüle edilen bu ürün, yüksek SPF değeriyle en hassas ciltleri dahi güneşin zararlı etkilerinden korumak üzere tasarlandı.

10 SKINCEUTICALS ULTRA FACIAL DEFENSE

İçeriğinde bulunan mexoryl ve titanium dioxide sayesinde, yüz bölgesi için UVA ve UVB ışınlarına karşı nemlendirerek SPF50+ güneş koruma sağlıyor.

11 BEE'O APICARE YÜZ VE VÜCUT GÜNEŞ KREMI

Saf Anadolu propolisi ve doğal mineral filtresiyle cildinizi güneşin zararlı ışınlarına karşı korurken, eşsiz formülüyle cildinize nem ve bakım sağlıyor, güneş lekelerinin oluşumunu engellemeye yardımcı oluyor.

12 SEBAMED SUN CARE KORUYUCU GÜNEŞ LOSYONU

PH 5.5 değeri sayesinde cildinizin doğal dengesini korumaya yardımcı olan bu güneş koruyucu losyon, suya dayanıklı ve yağsız kolay uygulanabilen yapısıyla gün içerisinde makyaj bazı olarak veya deniz kenarında rahat kullanım olanağı sağlıyor.

13 BIODERMA PHOTODERM SU BAZLI GÜNEŞ KORUYUCU

Ultra hafif ve su bazlı dokusuyla Photoderm Aquafluide SPF 50+, renksiz ve "light" seçenekleriyle cilt tonunu eşitlemek isteyenlere alternatif sunuyor.

14 B-GOOD GÜNEŞ KORUMA YÜZ KREMI

Doğal içerikli, vegan formüllere sahip anne, bebek ve tüm ailenin bakımı için geliştirilen b-good care'in güneş koruma serisi b-sun, organik mineral filtreli, geniş spektrumlu maksimum koruma sağlayan fotostabil formüller içeriyor.

15 BIOXCIN ÇOK YÜKSEK KORUMALI GÜNEŞ LOSYONU

Bioxcin Sun Care Kids ile bu yaz çocuklarınız güvende. İçeriğindeki termal su panthenol çinko oksit ve E vitamini ile çocuklarınıza doğal koruma sağlar.

Bu konfor işinize gelecek



www.velavit.com.tr

[f](#) [in](#) [t](#) / VelavitTurkey [@](#) / Velavit

VELAVIT®

**V-St. John's Wort &
Rhodiola**

NEDEN SÜREKLİ AYNI ŞEYLERİ YAŞARIZ?

Sürekli aynı şeyleri yaşamak, aynı tip insanlarla karşılaşmak ya da aynı olayları tekrar tekrar yaşamak bir yetişkin hayatında derin anlamlara geliyor olabilir. Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist Dilara Tahincioğlu:

“Tekrarlayıcı duyguları bulmak ve bu duygularla ilk nerede tanıştık, bunların kaynağı nedir bunu bulmak gerekir” diyor.



PSİKOLOG DR.
GİZEM SÜRENKÖK

“Sürekli aynı olayları yaşadığınızı, sürekli aynı tip insanları hayatınıza çektiğinizi mi düşünüyorsunuz?” diye soran ve konuya psikolojik açıdan yaklaşan Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist Dilara Tahincioğlu: “Tekrarlayıcı duyguları bulmak ve bu duygularla ilk nerede tanıştık, bunların kaynağı nedir bunu bulmak gerekir” diyor. Bu sayfada kalıp bu yazıyı okumaya karar verdiğinizde göre şu isyan cümlelerinden birini geçmişinizde en az bir kere kurmuşsunuzdur: “Neden tüm bunlar hep beni buluyor? Neden hep aynı tip insanları buluyorum? Neden her muhatap olduğum kişi bana aynısını yaşıyor?”

GEÇMİŞTEKİ HER ŞEY GELECEĞE TEZAHÜR EDER

“Sürekli aynı tarz partnerleri bulmak, sürekli aynı olayların başınıza gelmesi bir yetişkin için daha derin şeyler ifade ediyor olabilir. Bizler halledemediğimiz hatta henüz farkında bile olmadığımız travmalarımızı, olumsuz hissettiren duygularımızı, tekrarlayıcı aynı döngülerle yaşayabiliriz çünkü geçmişteki her şey geleceğe tezahür eder. Burada bakmamız gereken şey bu günümüzde tekrarlayıcı olan olayların ortak duygusu ve bu duygunun

geçmişimizdeki karşılığıdır. Bir örnekle açıklamak gerekirse, bize değersiz hissettiren bir partnerimizin olması hatta geçmişten günümüze tüm partnerlerimizin bize bu duyguyu vermiş olması bizim önce çocukluğumuzda sonra diğer yaş dönemlerimizde değersizlik duygusunu çoğunlukla hissetmiş fakat halledemediğimiz için bunu halletmek için yeni kişiler seçiyor oluşumuzdan kaynaklanıyor olabilir.”

BİLDİĞİMİZ CEHENNEM BİLMEĞİĞİMİZ CENNETTEN İYİDİR

“Bazen de kişiler yaşadığı olumsuz duruma o kadar alışmışlardır ki olumlu duyguları ve olayları hissetmeye yabancıdır. Çoğunlukla kendi ailelerindeki döngüler de böyledir. Bilmedikleri şey, onlarda korku ve belirsizlik yaratacağından bildikleri olumsuz duyguda kalmak güvenli gelebilir. Özetle bildiğimiz cehennem bilmediğimiz cennetten iyidir. Bir diğer nedense, kolektif bilinç olabilir. Yaşadığınız olayları sizin üst neslinizdeki kişiler de yaşayıp halledememiş ve size bu olayların travmasını aktarmış olabilirler.

Çünkü çoğu kişi olumsuz duygularını, anılarını çalışmak ve halletmek yerine bir başkasına yükleyerek rahatlamayı tercih eder. Tekrarlayıcı duyguları bulmak ve bu duygularla ilk nerede tanıştık, bunların kaynağı nedir bunu bulmak gerekir. Duygunuzu geçmişinizde bir olay, bir kişi veya bir mekân temsil ediyor olabilir. Bu konularda kafa yormak, tıkanıp kaldığınız veya çözüme bir türlü ulaşamayıp kısır döngüde kaldığınızı hissettiğiniz an, bir terapist desteği almak doğru bir karar olabilir.”



G Ü V



N

M

E

K

Gece gündüz demeden
sağlığımız için yanımızda
olan tüm eczacılarımızın
14 Mayıs Eczacılık Günü
kutlu olsun.

Daha fazla sağlık,
daha fazla mutluluk,
daha fazla hayat...



MENARINI

Türkiye

YOKSA SOSYAL JET-LAG'TEN Mİ MÜZDARİPSİNİZ?

Bize dayatılan zaman uyumsuzlukları ve vardiyalı çalışma faktörleri sonucunda ortaya çıkan sosyal jet-lag, sosyal ve biyolojik saatimiz arasında dengesizlik yaratıyor. Günümüzde pek çok insan sosyal jet-lag'ten şikayetçi ama farkında değil. Yaşam kalitemizi tehdit eden bu olguyla nasıl baş edeceğimizi Uzman Klinik Psikoloğu Hazal Kerimoğlu'ndan dinledik.



UZMAN KLİNİK
PSİKOLOG HAZAL
KERİMOĞLU

Sosyal jet-lag, çeşitli zaman uyumsuzlukları nedeniyle sosyal ve biyolojik saatimiz arasında meydana gelen dengesizliğe verilen ad. Özellikle zorunlu şekilde karşımıza çıkan zaman uyumsuzlukları ve vardiyalı çalışma gibi faktörler sonucunda ortaya çıkıyor. Günümüz toplumunda yaygın şekilde görülen sosyal jet-lag, yaşam kalitemizi pek çok açıdan etkiliyor. Uzman Klinik Psikoloğu Hazal Kerimoğlu, uyku düzeninde meydana gelen sorunların da sosyal jet-lag olarak dönüşünü görmenin mümkün olduğunu söylüyor ve pek çok rahatsızlığa kapı araladığına dikkat çekiyor.

Toplumsal yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmak amacıyla yola çıkan psikologlar, son dönemde yaygın şekilde görülen ve yaşam kalitemizi pek çok açıdan etkileyen sosyal jet-lag'le ilgili uyarılarda bulunuyor. Uzman Klinik Psikoloğu Hazal Kerimoğlu: "Günümüzde uykuyla ilgili yapılan sayısız araştırma gösteriyor ki uykunun sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki etkileri oldukça fazla. Buna bağlı olarak uyku düzeninde meydana gelen sorunların da sosyal jet-lag olarak dönüşünü görmek mümkün" dedi. İşte sosyal jet-lag'ın sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri ve çözüm önerileri.

B E E O
A P I B E A U T Y

“HAYATTA İZİNİZ
KALSIN AMA,
YÜZÜNÜZDE İZ
KALMASIN”

Sivilcelerinizden Kurtulun!



YENİ
ÜRÜN

BEE'O APIBEAUTY Sivilce ve Yağlanma Karşıtı Serum,
sivilce ve akne ile etkili bir şekilde mücadele etmek ve cilt yağlanmasını kontrol etmek için özel olarak formülize edildi...





SOSYAL JET-LAG NEDİR?

Günlük hayatımızda devamlı olarak yoğunluk ve koşuşturma içindeyiz. Gerek sosyal sorumluluklarımız gerek aile hayatındaki yükümlülüklerimiz bizleri devamlı etkin olmaya çağırıyor. Bu sorumlulukların dışında kalan zamanlardaysa kendimize ait değerlere, hobilere ve sevdiğimiz insanlara vakit ayırmaya gayret ediyoruz. Ancak tüm bu kargaşa içinde bazen istemeden kendimizden çalışıyor ve sosyal saatimizle biyolojik saatimizi uyumlandıramıyoruz. Bu durumda yaşanan sorunlar kendisini bize sosyal jet-lag olarak hissettiriyor.

SOSYAL JET-LAG'İN ÜZERİMİZDEKİ ETKİLERİ

Bu durum, aslında pek çoğumuzun yaşadığı fakat haberdar olmadığımız önemli konulardan birisi. Güneşin doğuşu ve batışıyla dünyanın oluşturduğu gece gündüz döngüsü bizlere uyku düzenimizle ilgili mesaj veriyor olsa da genellikle bu düzene ayak uyduramıyoruz. Bu uyumsuzluk neticesinde ortaya çıkan sosyal jet-lag pek çok rahatsızlığa kapı aralıyor.

AŞAĞIDAKİ BELİRTİLERE DİKKAT!

Tip-2 diyabet,
Obezite,
Kalp hastalıkları,
Depresyon,
Uykusuzluğa bağlı hafıza ve muhakeme sorunları,
El göz koordinasyonunda ortaya çıkan rahatsızlıklar,
Biyolojik saatin takip edilmemesi nedeniyle bağışıklık sistemi, hormon salgıları ve vücut ısı gibi hayati unsurlarda yaşanan sorunlar,
Yorgunluk ve olumsuz ruh hali...

SOSYAL JET-LAG NASIL ATILIR?

Sosyal Jet-Lag, bireyin kendi çabalarıyla da büyük yol

kat edebileceği bir süreçtir. Bu rahatsızlığın aşılması noktasında insanların gün ışığından yararlanma zamanına dair farkındalık geliştirmesi önemlidir. Till Roenneberg bu sorunun çözümü noktasında gün ışığının yanı sıra insanların uyku sisteminin düzenli şekilde devam ettirilmesinin önemli olduğuna vurgu yapıyor. Özellikle iş yaşamının getirdiği saat zorunluluklarının ortadan kaldırılması ve esnek çalışma saatlerine başvurulması önerisinde bulunuyor. Bu sayede işverenlerin de kazançlı çıkacağını ve bireylerin iş hayatına daha verimli katılacağını belirtiyor.

NE GİBİ ÖNLEMLER ALINABİLİR?

Sosyal Jet-Lag, tedavisi gerekli olan durumlarda uzman tarafından sunulan bir destek sürecidir. Bunun yanı sıra bu sorunu yaşamamak için alınabilecek önlemler mevcuttur. İnsan olarak canlı yaşamının bir parçası olduğumuzu hatırlamak ve dünyanın bize uymasını beklemek yerine bu sisteme ayak uydurmak önemlidir. Yani güneşin doğuşu ve batışı bize uyku düzenimiz hakkında bilgi veren birer mesajdır. Mümkün olduğu kadar bu düzene uygun dinlenme saatleri belirlemek ve biyolojik saatimizle sosyal saatimiz arasında uçurumlar açmamak faydalı olacaktır. Uyku düzensizliğinin bir sonucu olarak meydana gelen bu rahatsızlığın önlenmesi için uyku süresi gibi kalitesinin de ön planda tutulması tavsiye edilebilir. Yani biyolojik saate uygun bir istirahat süresi belirledikten sonra uyku kalitesi için neler yapabileceğinizi değerlendirebilirsiniz.

UYKU DÜZENİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Uyku düzeni hakkında bugüne dek sayısız araştırma gerçekleştirilmiş olsa da herhangi bir incelemeye gerek kalmadan uykunun önemini kendi bünyemizden de rahatlıkla anlamak mümkündür. Uykusuz kaldığınız bir günü düşünün; ne kadar verimli ve kaliteli zaman geçirdiniz? Gün içinde aktif olmayı, olumlu bir psikolojiye sahip olmayı ve daha pek çok avantajı içeren yeterli uyku, uzun vadede sağlığımızı koruyor. Bu nedenle uyku düzeninin istisnalar haricinde belli bir rutine oturtulması önemlidir. Uyku düzensizliği başta sosyal jet-lag olmak üzere sayısız rahatsızlıklara kapı araladığı gibi bizim de hayat kalitemizden çalışıyor. Biyolojik saatimize uygun bir dinlenme sürecinin tüm organlarımız ve bağışıklık sistemimizin yenilenmesi üzerinde ne kadar önemli olduğunu söylemek gerekir.

Bahsettiğimiz gibi, çağımızın dikkate değer sorunlarından birisi olarak sıklıkla gözlemlediğimiz sosyal jet-lag vardiyalı çalışma ve zorunlu zaman uyumsuzlukları gibi durumlar neticesinde ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Bizim sosyal olarak kurduğumuz hayatın biyolojik yapıyla uyumlu olmamasından kaynaklanır. Sosyal jet-lag'ın önüne geçmek için düzenli ve sağlıklı bir uyku biçimi belirlemek, biyolojik yapıya yani dünyanın döngüsüne uygun uyku saatleri düzenlemek gerekir. Bazı durumlarda bu tip rahatsızlıkların önüne geçmek için uyku saatlerini düzenlemek yeterli olurken; bazen bireyin destek alarak hareket etmesi gerekli olur. Bu aşamada uzman desteğine başvurmak oldukça önemlidir. ●

CAUDALİE

PARIS

Vinoperfect

1 Numaralı Leke Karşıtı Çözüm⁽¹⁾



Dünyada her 30 saniyede, bir şişe serum satılıyor⁽²⁾.

-%63⁽³⁾
koyu lekelerde
azalma

-%63⁽³⁾ İlk şişeden itibaren
koyu lekelerde azalma

Tüm cilt tiplerinde ve sebebi
ne olursa olsun, tüm leke türleri
üzerinde etkili :



- GÜNEŞ
- AKNE
- YAŞLANMA
- HAMİLELİK

%98 doğal türevli içeriğiyle

Vinoperfect Leke Karşıtı Işıltı Verici Serum,
hassas ciltlerin kullanımına uygundur ve
fotosensitif değildir.

Leke Karşıtı Yaz İkilişi



Lekesiz, ışıltılı ve kalıcı
bir bronzluk için yeni
Vinosun Protect
Yüksek Koruma
Sağlayan Güneş Kremi
SPF50 uygulamadan
önce Vinoperfect Serum'u
uygulayın.

Leke Karşıtı Yaz İkilişi
setinin içerisinde 25 ml
versiyonu hediye⁽⁴⁾.



DOĞAL
TÜREVİ İÇERİLEN
%98

vegan

0% Paraben,
fenoksietanol,
mineral yağ, PEG, silikon,
hayvansal içerik.

1%
FOR THE
PLANET
MEMBER

100%
PLASTIC
COLLECT

ECZANELERDE VE CAUDALİE.COM ADRESİNDE

1) GERSDATA - SOG EARLY - yüz bakım ürünlerinde - satılan leke karşıtı ürünler kategorisinde - eczanelerde satış bazında - Fransa - Haziran 2022 cirosuna göre. (2) 2021 satış datalarına dayalı uluslararası kaynak.
(3) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, 56 gün, 65 kadın, katılımcıların %91'i, Vinoperfect Leke Karşıtı Işıltı Verici Serum. (4) Teklif caudalie.com adresinde ve yetkili eczanelerde geçerlidir.
Başka kampanyalarla birleştirilemez. Kampanya stoklarla sınırlıdır. Fotoğraftaki görseller temsildir.



YAZIN ÇOCUKLARDA KİLO ALİMİNA DİKKAT!

Okullar kapandı, havalar ısındı, herkes tatil heyecanına kapıldı... Ancak son dönemde yapılan araştırmalar özellikle çocukların yaz tatilinde yılın diğer zamanlarına göre daha fazla kilo aldığını ortaya koyuyor.



Calışmalar; çocuklarda yaz döneminde kilo artışının ilk nedenini diğer zamanlara göre 5 kat artan şekerli besin tüketimi olarak gösterirken ikinci nedenini uyku saatlerindeki düzensizlik nedeniyle değişen sirkadiyen ritme bağlıyor. Çocuklarda büyüme ve gelişmenin sürdürülebilir olması için yeterli uyku ve dengeli beslenme çok önemli.

PROTEİN TÜKETİMİ GELİŞİMİN ANAHTARI

Uzmanlar çocukların bedensel ve zihinsel gelişimleri için gerekli olan önemli temel besin öğelerinden birisinin de hayvansal protein tüketimi olduğunu belirtiyor. Onların sağlıklı büyümesi ve aktif yaşamda etkin olabilmeleri için kısacası çocukların gelişmesi söz konusu olduğunda, hayvansal proteinin öneminin tartışmaya açık olmadığı konusunda hem fikirler.

Çocukların büyüme ve gelişmesinde en önemli temel besin öğelerinden birisinin hayvansal protein olduğunu söyleyen uzmanlar; çocuk büyümesinin sadece genetik faktörler

tarafından belirlenemeyeceğini mutlaka yeterli miktarda kaliteli protein tüketilmesinin başarının anahtarı olduğunu belirtiyor.

Çocuklarda yeterli miktarda kaliteli protein alımı, sadece vücudun büyümesi ve gelişmesi için gerekli değil ayrıca dokuların tamiri ve yeniden yapılanması için önemli bir gıda olduğunu belirten uzmanlar; biyolojik değeri yüksek olan tavuk, hindi, yumurta, balık, süt ve peynir gibi gıdaların yeteri kadar tüketilmesinin çocuk sağlığı için elzem olduğunu söylüyor.

Yeterince protein, vitamin, mineral ve Omega yağ asitleri tüketen çocuklarda görülen etkiler şu şekilde sıralanabilir:

- Zihinsel gelişimi hızlanan çocuğun akademik performansı artar,
- Çocuklar daha az hastalanır, daha çabuk iyileşir,
- Sağlıklı çocuğun morali yüksek olur,
- Enerjisi yüksek çocuklar aktif yaşamda daha etkin olur,
- Hayata daha çok katılan çocuklarda ayrımcılık azalır, sosyalleşme etkinleşir.

BEBEK ÜRÜNLERİNDE YILIN LİDER MARKASI

“Farkında Kalın” sloganıyla organize ettiği sosyal sorumluluk temalı projelerle adından söz ettiren Crazy Production’un düzenlediği Crazy Life Başarı Ödülleri Töreni’nde OiOi, Bebek Ürünleri kategorisinde “Yılın Lider Markası” seçildi.

Camın ham maddesi olan gıda sınıfı yüzde 100 premium silikondan üretilen OiOi ürünleri, özellikle sağlığı ve kaliteyi ön planda tutan annelerin en sevdiği ve güvendiği markaların başında geliyor. Koleksiyonunun büyük bir bölümü, bebeklerin ek gıdaya geçmesiyle altıncı aydan itibaren kullanmaya başladıkları beslenme grubu ürünlerinden oluşuyor. OiOi’nin ürün gamında; emzik, diş kaşıyıcı gibi erken dönem ürünleriyle birlikte gıdayla temas eden ve yetişkin beslenmesinde de kullanılan kek-muffin kalıbı gibi mutfak ürünleri de yer alıyor. Ayrıca, emzik saklama kabı, mendil kılıfı gibi tamamlayıcı ürünler de bulunuyor.

“Anne Özeni” mottosuyla 2014 yılından bu yana anneleri, hayatlarını kolaylaştıran yenilikçi ve fonksiyonel ürünlerle buluşturan OiOi, 70 kategoride kendi alanında başarılı iş insanlarının, hekimlerin, üretici firmaların ve markalar ödüllendirildiği Crazy Life Başarı Ödülleri Töreni’nde hem bebek ürünleri markası hem de sağlık sektörünün bir temsilcisi olarak yerini aldı. Sunuculuğunu Özlem Yıldız ve Şenol İpek’in yaptığı ve bu yıl üçüncüsü düzenlenen ödül töreni 8 Mayıs’ta İstanbul Crowne Plaza Hotel’de gerçekleştirildi. “Kimsesiz Çocuklara Eğitim Katkısı” sloganıyla yola çıkan törenin tüm sponsorluk gelirleri, sosyal

sorumluluk projesi olarak ilgili kuruma bağışlandı.

Bebek Ürünleri kategorisinde yılın lider markası olmaya layık görülen OiOi’nin ödülünü, markanın Kurumsal İletişim ve Pazarlama Direktörü Seda Güneysu Çelik aldı. Seda Hanım konuşmasında “Marka olarak bizim çatımız sağlık. Özellikle plastik ürünlere alternatif olabilecek ürünlerimizle petrol kaynaklarının kullanımını azaltmayı hedefliyoruz. Kendi bebeklerimiz için kullanmayacağımız hiçbir ürün üretmiyor ve satmıyoruz. En büyük misyonumuz, tamamen “bio” kaynaklı ve “bio” uyumlu bir hammadde olan gıda sınıfı silikon ürünlerimizle ve sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde yürüttüğümüz projelerimizle geleceğimiz olan çocuklara daha yaşanılabilir bir dünya bırakmak” dedi.

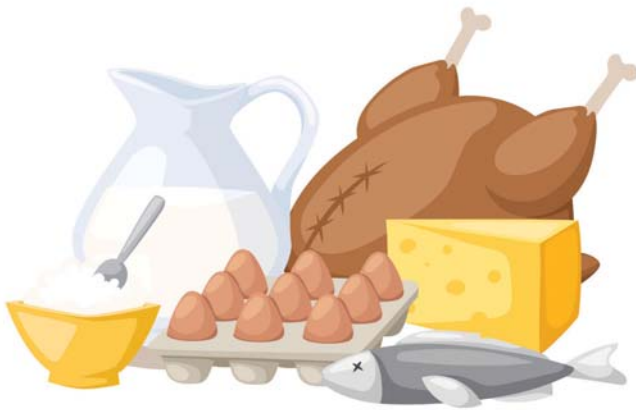


DOĞRU BESLENELİM, SAĞLIKLI BÜYÜYELİM!

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayça Kaya doğru beslenme ve sağlıklı büyüme sırlarını çocuklarla paylaşıyor. Sağlık, diyabet, aile, arkadaşlık ve dayanışma temalarını işleyen yeni kitabı "Sürpriz Kutlama" Elif Sakallı'nın eğlenceli resimleri eşlik ediyor.

Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde öğrencilerine iç hastalıkları, metabolizma ve obezite üzerine dersler veren İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayça Kaya, şişmanlık tedavisi üzerine çok sayıda klinik araştırma yaptı. Halen sağlıklı beslenme, kalıcı zayıflama ve metabolizma üzerine çalışmalarına devam ediyor. Çocuklar için kaleme aldığı ilk kitabı "Karnım Zil Çalıyor"un ardından şimdi de "Sürpriz Kutlama"yla miniklere beslenme konusunda yol gösteriyor.

Ayça Teyze'nin doğum gününde sürpriz bir kutlama yapmaya karar veren çocuklar kendi aralarında konuşurlar, ardından Ayça Teyze'yle aralarında konuşmalar geçer: "Alican, 'Sabaha göre daha iyiyim' dedi halsizce. Ayça Teyze bunun üzerine 'Güçlü çocukların sağlıklı beslenmeyle ilgili bilmeleri gereken bazı püf noktalar daha var' dedi. 'Özellikle porsiyon kontrolü ve şekerli yiyeceklere karşı dikkatli olmamız gerekiyor.' Orhan, 'Ama ben şekere bayılırım' diye atılınca Ayça Teyze 'Şekere vücudumuz da bayılır' dedi ciddiyetle. 'Ama gereğinden fazlası onun için zararlıdır. Alican vücuduna çok fazla şeker ve lif aldığı için rahatsız oldu, hastalandı.' ●



Çocukların günlük protein gereksinim miktarları

YAŞ	PROTEİN MİKTARI
1-3	15 - 18,8 gr
4-6	20 - 25,5 gr
7-9	26 - 38,7 gr
KIZ ÇOCUK	
10-13	39 - 59,8 gr
14-18	54 - 71,5 gr
ERKEK ÇOCUK	
10-13	39 - 45,5 gr
14-18	43 - 66 gr



SILICIUM
ORIGINAL
FORMULA

ZAMANA HÜKMEDİN

Aktif Element Silisyum Farkıyla
WELLCARE COLLAGEN



Wellcare™
COLLAGEN
BEAUTY BOOST



YAZ AYLARINDA ZAYIFLAMA YÖNTEMLERİ

Kışın daha kolay gizlediğimiz basenlerimiz, belimiz ve karnımız yaz aylarının kendini hissettirmesi ve havaların güzel yüzünü göstermesiyle birlikte hepimizde telaş yaratmaya başladı. İstenmeyen bölgesel yağlardan nasıl kurtuluruz, pratik zayıflama yöntemleri hakkında merak ettiklerimizi konunun uzmanlarına sorduk.



MEDİKAL ESTETİK
HEKİMİ DR.
YASEMİN SAVAŞ

Düzensiz ve sağlıksız beslenme, genetik faktörler, uzun saatler masa başı hareketsiz çalışma sonucunda kilo problemleri baş gösteriyor. Kimimiz diyet ve spor programlarında başarılı olabilirken kimimiz yoğun tempo ve strese çok zorlanıyoruz. Bölgesel yağlanmadan ve şekil bozukluğundan kurtulamayanlarımız çoğunlukta. Kimi durumlarda kişinin sosyal hayatını etkileyebilecek bölgesel yağlanmalar, kadınlarda basen, göbek, bel, diz içi ve üst kol gibi bölgelerde; erkekler de ise genelde göbek ve bel çevresinde toplanır. Spor, egzersiz, yapılan diyetler bile bazen bölgesel yağlanmaya çözüm olmaz. Peki konforlu bir şekilde bu istenmeyen yağlardan kurtulmanın yolu nedir?

Dondurarak Zayıflama ve Şekillendirme

Yaz aylarının gelmesiyle bu tip dar zamanlarda alternatif yöntemlere başvurulduğunu belirten Dr. Yasemin Savaş, soğuk lipoliz yöntemini anlattı: "Ameliyatsız vücut şekillendirme yöntemlerine alternatif olarak karşımıza çıkan ve kişinin hayatını etkilemeyen, acısız, anestezi gerektirmeyen rahat ve de konforlu yöntemlerden biri de soğuk lipolizdir. Uygulanan bölgedeki tüm yağ hücreleri belli derecedeki soğuğa aynı tepkiyi vererek kristalize olurlar. Böylece uygulama yapılan bölgedeki tüm yağ hücreleri yok olacağı için vücut görünümünde düzenli ve orantılı bir inceltme görülür. Bu sayede vücudun belli bölgelerinde çökmeler olmaz. Soğuk lipoliz yöntemi, vücut kitle indeksi normal veya normalin biraz üstünde, normal kilosunda ya da 10 kiloya kadar fazlası olan veya genel olarak kilosunu olmayıp belirli bölgelerindeki (sırt, karın, basen, yan simitler, kollar, bacak içleri, sırtta sütyen altları, göğüs altındaki kıvrımlar gibi) diyet ve sporla giderilemeyen inatçı yağlanmaları olan her yaştan erkek ve kadın için uygun bir tedavidir. Cihaz vakum masajı kullanılarak ve aynı anda kontrollü soğutma sağlayarak yağ hücrelerinin özel bir el aparatıyla emilmesini sağlar. Bir ya da iki seans

içerisinde yerleşmiş yağ dokusunda yüzde 20 ile 40 oranında kalıcı bir azalma sağlanır. Seanslar, uygulama yapılabilecek bölgeye bağlı olarak 30-60 dakika arasında sürer."

Bölgesel İnceleme ve Vücut Hatlarını Düzeltme

Bir diğer rağbet gören uygulamaysa liposuction. Estetik Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ömer Mutlu özellikle yaz öncesinde liposuction uygulamasına olan talebin arttığına dikkat çekiyor: "Yaklaşan yaz mevsimi öncesi diyet ve spor yapmalarına rağmen vücudun bazı bölgelerindeki yağlardan kurtulamayanların imdadına liposuction uygulaması yetişiyor. Liposuction, yalnızca bölgesel incelmeyi ve vücut hatlarının daha düzgün hale gelmesini sağlayan bir yöntemdir. Eğer bölgesel dirençli yağlanmalar dışında bir kilo probleminiz varsa öncelikle kontrollü bir diyet ve spor programı uygulayarak kilo fazlanızdan kurtulmanız, bunun ardından diyetle uzaklaşmayan yağ fazlalıkları için bu yöneme başvurmanız daha uygun olacaktır. Operasyon sonrasında özel üretilmiş korseler kullanılır ve liposuction yaptırmaya karar verdiğinizde 1 aylık iyileşme süresini göz önünde bulundurmalısınız. İşlemden bir hafta sonra dikişler alınır ve bir ila üç hafta sonrasında hastanın genel durumunda bir problem yoksa iş ve günlük hayata dönebilir."



ESTETİK PLASTİK
CERRAHİ UZMANI
OP. DR. ÖMER
MUTLU





Lavanser®

Bioritmin Dengesi

► VEGAN

- Lavanta u. y. ve ekstresi, Çarkıfelek ekstresi B Vitaminleri içeren takviye edici gıda.
- Rahatlatma, Yatıştırma ve Uykuya hazırlamaya yardımcı olur.



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Dermo-kozmetik alanında gelinen son noktada, aydınlatıcı vitaminli serumlar ve bitki özlü cilt bakım ürünleri sayesinde pek çok kusur yok edilebiliyor. Yaz ayları için özel olarak tasarlanan uçuşan parfüm tasarımından cildinizde mucizeler yaratan pek çok yenilikçi ürüne kadar radarımıza takılanları sıralıyoruz.



❶ BEE'O C APIBEAUTY VİTAMİNLİ AYDINLATICI SERUM

Saf Anadolu propolisi, arı sütü, ferulik asit, hyaluronik asit, grefurt yağı, C ve E vitaminlerini bir arada içeren Bee'o Apibeauty C vitaminli aydınlatıcı serum, cildinize ihtiyacı olan nemi ve kolajen desteğini sağlayarak yaşlanma karşıtı etki yaratıyor. İstanbul Teknik Üniversitesi'nden uzmanlar tarafından özel olarak formüle edilen bu ürünle cildinizin ölü hücrelerden arındırılmasını ve daha aydınlık bir görünüm kazanmasını sağlayabilirsiniz.

❷ COSMED AYDINLATICI C VİTAMİNLİ SERUM

Soyucu asit içermeyen, leke karşıtı

Cosmed Aydınlatıcı C Vitaminli serumu yoğun bakım sağlıyor. Serum aynı zamanda cilt tonunu eşitleyici etkiye sahip. İçeriğindeki beyaz dut, leke ve ton eşitsizliğine neden olan mekanizmalar üzerine etki ederek cildin daha aydınlık ve parlak görünmesini sağlıyor. Hafif masaj eşliğinde cilde uygulanıyor ve durulanmıyor. Minimum altı ay boyu sabah-akşam kullanılması tavsiye ediliyor.

❸ CAUDALİE ANGE DES VIGNES PARFÜM

Usta parfümör Anne Flipo iş birliğiyle yeni jenerasyon göz önünde bulundurularak tasarlanan Ange des Vignes Parfümü, ahududu üzümü,

neroli ve paçuli notalarıyla odunsu notaların bir karışımı. Ferah, neşeli ve romantik bir kokuya sahip bu parfüm, yaz ayları için özel olarak tasarlanmış.

❹ SENSATIA BOTANICALS JASMINE SAMBAC FACIAL C-SERUM

Bali'den gelen yüzde 100 doğal içerikli Sensatia Botanicals'ın farklı cilt tipleri için altı çeşit C vitaminli serumu bulunuyor. İnce çizgileri azaltan ve cilt tonunu iyileştirme potansiyeli olan serum çeşitlerinden Jasmine Sambac Facial C-Serum yüz nemlendiricisi aloe vera, kakadu eriği, kuşburnu, yıldız meyvesi ve yaseminin aktif botanik maddelerinden oluşuyor.

Avrupa Üroloji Derneği (EAU) 2023 Tedavi Kılavuzunda, **Canephron®**,

**Ağrı?
Yanma?
İdrar yolu
Enfeksiyonu?**



İdrar yolu enfeksiyonunun (İYE) semptomatik tedavisinde eczanede tek çözüm!¹

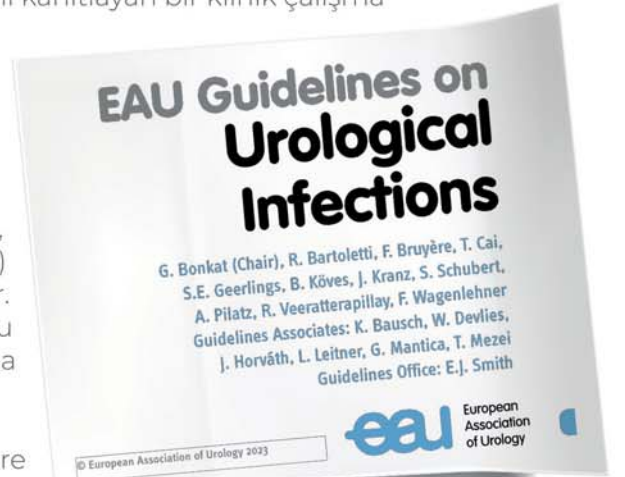
**50 yılı aşkın süredir dünyada
İYE semptomatik tedavisinde sağlık
profesyonelleri ve hastaların tercihi olan
Canephron®, 2021 yılından beri
Türkiye'de de dünyada olduğu gibi
birinci basamak tedavide kullanılmaktadır.**

Avrupa Üroloji Derneği tarafından 2023 yılında yayımlanan Güncel Tedavi Kılavuzu'nda, Canephron®'un idrar yolu enfeksiyonundaki (İYE) etkinliğini kanıtlayan bir klinik çalışma referans gösterilmiş ve Canephron® bir tedavi seçeneği olarak yerini almıştır.

Canephron® tablet, içeriğindeki Centaurii herba (kırmızı kantaron), Levistici radix (yaban kerevizi, selam otu) ve Rosmarini folia (biberiye) ekstraktlarının sinerjistik etkisi ile analjezik (ağrı kesici), spazmolitik (spazm çözücü), antiadhezif (mikoplara idrar yollarına yapışmasını önleyen) ve antiinflamatuvar (enfeksiyonla savaşan) etkiler gösteriyor. Böylece ağrı, yanma ve kramp gibi idrar yolu enfeksiyonu semptomlarında iyileşme sağlıyor, enfeksiyonun tekrarlama sıklığını azaltıyor.

Asırlar boyunca hastalıkların tedavisinde kullanılan bitkilere ait kadim bilgiyi, 21. yüzyıl teknolojisiyle harmanlayarak geliştirdiği "Bitki Mühendisliği" kavramıyla tanınan Bionorica®, standardize edilmiş, etkililiği ve güvenliliği klinik çalışmalarla kanıtlanmış bitkisel tıbbi ürünleriyle fark yaratıyor.

Bionorica® birçok ülkede doktorlar, eczacılar ve hastaların yoğun ilgi gösterdiği Canephron® ile idrar yolu enfeksiyonlarının tedavisinde yeni bir pencere açıyor. İdrar yolu enfeksiyonlarının tedavisindeki etkinliği ve güvenliği klinik çalışmalarla kanıtlanan Canephron®, antibiyotik kullanımını da azaltıyor.



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Ergenlik, hamilelik ve kilo değişikliklerinin neden olduğu çatlaklar, kuru, canlılığını kaybetmiş alerjik, hassas ciltler, sıkılığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil! İşte, eczanelerde bulabileceğimiz birbirinden etkili çözüm ortakları.



5 VICHY MINERAL 89

Nemlendirici serum; cildi nemlendirip, canlandırıp, cilt bariyerini güçlendiriyor. Saf hyalüronik asit ve milyonlarca mineral açısından zengin ve yüzde 89 Vichy volkanik suyu içeren formülü sayesinde 24 saat nemlendirme sağlıyor. Hafif jel dokusuyla ciltte hızla emilip ve cildi arındırırken nemlendiriyor.

6 BEPANTHOL DERMA YOĞUN NEMLENDİRİCİ GÜNLÜK VÜCUT LOSYONU

Uzmanların onayladığı özel bir kombinasyona sahip bu provitamin B5

bakım kompleksine sahip vücut losyonu, cilt kuruluğu semptomlarını anında hafifletirken kuruluğun kaynağına inerek, cilt üzerinde uzun süreli kalıcı nemlendirme sağlıyor. Kuru cildin yenilenmesine yardımcı olan besleyici bileşenler içeren özel kakım kompleksi sayesinde hassas ciltlerde günlük kullanıma uygundur.

7 LIERAC PHYTOLASTIL

Bitkisel içeriğe sahip yağsız jel dokusuyla göğüs, karın, kalça ve basen bölgelerindeki çatlak görünümünün oluşmasını önlemeye yardımcı olan Lierac Phytolastil jel, ergenlik, hamilelik

ve kilo değişikliklerinin neden olduğu çatlaklar için birebir.

8 INSTITUT ESTHEDERM INTENSIVE HYALURONIC SERUM

Yoğun nemsizlik, ince çizgiler ve kırışıklık görünümüne karşı hyalüronik asit içeren serum, içeriğindeki hyalüronik asitle cildi yoğun şekilde nemlendirmeye, çizgilerinin azalmasına ve cildin gençlik ışıltısına kavuşmasına yardımcı olur. Nemsiz ve kuru ciltlerin rahatlamasına ve nem depolamasına destek olur.

ONA İYİ BAK



Bize her zaman en iyisini veren sevdiklerimize,
iyi bakma sırası bizde.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz aylarında kendini yenilemek isteyenlere alternatif bir kaç ürün önerimiz daha bulunuyor. Pürüzsüz ve sıkı bir cildi hedef alan ve ona göre formüle edilmiş içerikleriyle büyük farklılıklar vadeden retinol serumlar, sıkılaştırıcı krem ve parfümlerle sezona taze bir başlangıç yapabilirsiniz.



9 ETAT PUR ACTIVE RETINOL

Vücut için gerekli olan, yağda çözünen A vitamininin üç formundan biri olan retinol, kırışıklıkların görünümünü azaltır. Cildin sıkı görünmesine yardımcı olurken foto yaşlanma belirtilerini de azaltır. Ciltteki pürüzlerin görünümünün azalmasına ve cildin doğal ışıltısına kavuşmasına yardımcı olur.

10 NEOSTRATA SKIN ACTIVE FIRMING BOYUN KREMİ

Onarıcı meyve kök hücre özülü zenginleştirilen sıkılaştırıcı boyun kremi, boyun ve dekolte bölgesindeki

kırışıklıkları açarak sıkılaştırıyor ve cildin doğal kolajenini destekliyor. Derin çizgiler, sıklık kaybı ve düzensiz cilt tonu endişelerine içerdiği retinol, aminofil ve neoglukozamin içerikleri ile cildin tüm katmanlarına nüfuz ederek dört haftada gözle görülür sonuç vadediyor.

11 NUXE SUN EAU DELICIEUSE PARFÜM SUYU

Taze narenciye, tatlı çiçekler ve vanilyanın birleşiminden oluşan "Nuxe Eau Délicieuse Parfümante", Nuxe markasının yaz ayları için özel olarak

tasarladığı hafif ve taze bir parfüm suyu. İçeriğindeki tatlı portakal aroması ve narenciye notaları sıcak yaz günlerinde tazelik hissi yaratmak için özenle seçilmiş.

12 CERAVE RESURFACING RETINOL SERUM

CeraVe yenileyici retinol serum, hiperpigmentasyon sonucu oluşan lekelerin ve gözeneklerin görünümünü azaltıyor. Kapsüllenmiş retinol içeren bu serum, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı oluyor, gözeneklerin görünümünü azaltıyor ve cildi pürüzsüzleştiriyor.



DİNÇ VE ENERJİK SABAHLAR

21. yüzyılın yoğun iş temposunda sabah dinç ve enerjik uyanamamak sorun olmaktan çıkıyor. GEN'in ilk OTC markası B-SYNC ON'un hikâyesini, GEN Türkiye Eşdeğer Ürünler Satış&Pazarlama Direktörü Şakir Gülmüş'ten dinledik.

GEN ne zaman kuruldu?

1998 yılında ilk olarak MS alanında ilaç sektöründe faaliyet göstermeye başladık. 2017 yılına kadar nadir hastalıklar alanında dünyanın önde gelen ilaç firmalarının Türkiye ve başka ülkede distribütörlüğünü alarak ve kendi geliştirdiği ürünleri, üreticiler vasıtasıyla hastaların kullanımına sunduk. 2017 yılında kendi üretim tesisimizi kurarak ürettiğimiz ürünlerle portföyümüzü güçlendirdik. Ardından Türkiye GMP onayını, 2019 yılında ise Azerbaycan, Rusya ve Kazakistan GMP onaylarını aldık. Ayrıca yine aynı yıl, Ar-Ge merkezimiz T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından akredite edildi. 2020 yılındaysa Azerbaycan ve Kazakistan ofislerimize ek olarak Rusya, Özbekistan ve Almanya ofislerimiz kuruldu. 2021'de şirketimiz Borsa İstanbul'da işlem görmeye başlayarak halka açık bir statü kazandı. Devlet destekli ilk marka programı olma özelliği taşıyan Turquality programı kapsamına dahil edildik. Aynı yıl, üretim tesisimiz Filipinler FDA, Avrupa pazarına geçiş koşulu olan EU GMP onayını aldı. 2022 yılındaysa Gürcistan ofisimizin kuruluşunu gerçekleştirdik. Böylece çeyrek asırdır nadir hastalıklara nadir çözümler üreterek Türkiye'nin en hızlı büyüyen ilaç şirketlerinden biri haline geldik ve global oyuncu

olma yolunda önemli mesafeler kat ettik.

GEN'in portföyünde hangi ürünler bulunuyor?

Başta nöroloji ve pediatri branşları olmak üzere, endokrinoloji, nefroloji, onkoloji ve hematoloji branşlarında, ender görülen hastalıkların tedavisi ve bu hastalıklara bağlı olarak gelişen fonksiyon bozukluklarının giderilmesinde kullanılan ürünler bulunuyor.

OTC hikâyesinin başlangıcı nasıl oldu?

Faaliyet gösterdiği her alanda inovasyonu odağına alan GEN, yenilikçi ve patentli platform teknolojileriyle klinik açıdan kanıtlanmış inovatif takviye ürünler geliştiren İsviçreli start-up Galventa AG'nin, 2021 yılında, yüzde 4,8 oranındaki hissesini satın aldı. Bu anlaşmayla aynı zamanda Hacettepe Üniversitesi Teknoloji Geliştirme Bölgesi'nde faaliyet gösteren iştirakimiz Elixir İlaç Araştırma ve Geliştirme A.Ş. ve Galventa AG'nin beraber geliştirdiği ve kapsamlı klinik çalışmaları Zürih Üniversitesi'nde gerçekleştirilen B-SYNC ON'un küresel pazarlar için üretiminin de tarafımızdan yapılması planlandı. Bu anlaşmanın imzalanmasının ardından büyük bir dijital lansman kampanyası

planlandı ve GEN bünyesinde OTC alanına yönelik yeni bir birim kurulmasına karar verildi.

GEN'nin OTC pazarına girmesini sağlayan yeni ürününüz B-SYNC ON dan bahseder misiz?

B-SYNC ON, oral yoldan alınan, içeriğinde kafein, çinko, B5 ve B12 bulunan patentli teknolojiye sahip bir gıda takviyesidir. B-SYNC ON, patentli teknolojisiyle geciktirilmiş kafein salımı sağlayan bir üründür. İçeriğinde bulunan vitamin B5, B12 ve çinkoyla normal enerji oluşum mekanizmasını desteklerken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı olur. B-SYNC ON, planlanan uyanma saatinden yedi-sekiz saat önce tüketilir. Ancak kafein, mineraller ve vitaminler yedi saat boyunca salınmaz. Bu maddeler ancak tam bir gece uykusundan sonra ve uyanmadan kısa bir süre önce salınır. Geciktirilmiş salınım sayesinde kişi sabah uyanıldığında güne enerjik ve zinde başlar. Günde bir kapsül kullanılması önerilir.

GEN'in OTC pazarındaki hedefi nedir?

Yenilikçi bir ürün ailesine sahip olan B-SYNC markasının ON formuyla başladığımız süreçte, patentli teknolojiye sahip, B-SYNC ailesinin diğer inovatif formlarının da Türkiye pazarındaki yerlerini almasını sağlamak. Gelişen ürün gamımız sayesinde eli güçlenecek saha kadromuzun çalışmalarıyla etki alanımızı genişletip daha geniş bir eczane ağına ulaşarak, etik ve bilimsel değerler çerçevesinde, ürünlerimizin bilinirliğini ve tercih edilirliliğini artırmak için çalışacağız. Ayrıca, OTC pazarına inovatif bir bakış açısı getireceğimize inanıyoruz. 21. yüzyılın yoğun iş temposunda sabah dinç ve enerjik uyanamamayı sorun olmaktan çıkarmayı hedeflemekteyiz.



FARMAFİKİR 6'DA ECZACILIK PROJELERİ YARIŞTI



Farmafikir 6 Ödül Töreni, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliğiyle İstanbul Üniversitesi Prof. Dr. Fuat Sezgin Kongre ve Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Farmafikir 6'da 34 farklı üniversiteden, 56 farklı öğrenci topluluğu, 275 öğrenci tarafından 126 proje değerlendirildi. Yapılan değerlendirme sonrasında finale kalan projeler, ödül töreni sırasında sunumlarını gerçekleştirdiler. Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Derya DOĞAN, Burak ERDİNÇ "PHARMAFARM" isimli projesiyle birinciliği, Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Çağrı BUDAK, Nisa Merve DEMİRCAN, Serdar KARACA "PHYTOCYCLE" isimli projeleriyle ikinciliği, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Simge BALKI, Elif KAYMAKÇIOĞLU, Rümeysa ÇELEBİ "VAKA101" projeleriyle üçüncülüğü, Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencisi Cem Deniz BEYAZ "EczaAI" isimli projesiyle Jüri Özel Ödülü'nü, Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencisi Esra GÜRLenkaya "Yeşil Eczane" isimli projesiyle Mansiyon Ödülü'nü kazandılar. FarmaFikir 6'ya 38 öğrenciyle katılan İstanbul Üniversitesi Eczacılık Girişimcilik Kulübü, En İnovatif Topluluk Ödülü'nü, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ise En İnovatif Fakülte Ödülü'nü kazandı.

Ödül törenimize ev sahipliği yapan İstanbul Üniversitesi'ne, Ödül Törenimize katılan ve katkı veren İstanbul Üniversitesi Rektör Yardımcısı Sn. Prof. Dr. Mustafa Oral ÖNCÜL'e, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Sn. Prof. Dr. Erdal CEVHER'e, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı Sn. Prof. Dr. Gül ÖZHAN'a, İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası Genel Sekreteri Sn. Savaş MALKOÇ'a, Cerrahpaşa-İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Sn. Prof. Dr. Pınar ATUKEREN'e, Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Sn. Prof. Dr. Mehmet TANOL'a, Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı Sn. Prof. Dr. Barkın BERK'e, Biruni Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Sn. Prof. Dr. İsmail Tuncer DEĞİM'e, Selçuk ve As Ecza Depoları Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Sonay GÜRGEN'e, Alliance Healthcare Yatırım Holding A.Ş. CEO'su ve YK Başkan Yardımcısı Sn. Selim TAŞO'ya ve tüm Değerlendirme Kurulu üyelerine teşekkür ederiz. Ayrıca; katılım gösteren akademisyenlerimize, üyelerimize, meslektaşlarımıza, tüm öğrencilere, öğrenci topluluklarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz. Gençliği üretime, değişime, çalışmaya ve inovasyona sevk eden herkese sonsuz teşekkürlerimizle! ●

"Bütün ümidim gençliktedir."
M. Kemal ATATÜRK

Bali'den Gelen %100 Doğal Güzellik

Sensatia Botanicals, 22 yılı aşan tecrübesiyle, değerli bitkileri özel yöntemlerle tamamen katkısız bir şekilde formüle ederek sağlıklı ve etkili cilt bakım ürünleri sunar.



Sensatia®
botanicals

SOSYALLEŞMEK TEMEL BİR İHTİYAÇ



ECZ.ABDULLAH ARICI

Merhaba,
Ben Ecz. Abdullah Arıcı. Üsküdar'da Arıcı eczanesinin eczacısıyım. 2000 yılında Marmara Üniversitesi'nden mezun oldum. İlk eczanemi 2001 yılında Kars Sarıkamış'ta açtım. 2011 yılında şimdiki yerime Üsküdar'a eczanemi taşıdım. Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) ailesine yeni katıldım. Beş aylık kısa süreçte bile bu kadar sıcak insanlarla tanışmak beni çok mutlu etti. Malumunuz eczacılık iş arkadaşı olmayan bir meslek. Dört duvar arasında sadece tekniker arkadaşlarımızla çalıştığımız bir ortam. Kurumsal hayatta öyle değil. Kurumsal hayatta beraber yemeğe çıktığın, özel hayatında görüştüğün iş arkadaşların mevcut. Sosyalleşmek temel bir ihtiyaç. Unutmayalım ki her zaman bu dünyada kendimize yetemiyoruz. Sosyalleşme ihtiyacı duyabiliyoruz. Çok aç kaldığında nasıl ki kendi

parmaklarını yemiyorsan, çok uzun süre tek başına kendinle ettiğin sohbet sana yetmez. Bir ihtiyaç haline gelir biriyle sohbet etmek. Ben aslında sohbet etmeye geldim... Eczanemde veya her gün öğle aralarımnda bir arkadaşşıma giderek sosyalleşme ihtiyacımı karşılıyorum. Belki beni hayatta bu kadar enerjik yapan da budur. İşte bunun için PGED gibi oluşumlar eczacıların dinamizimini ayakta tutmak için olması gereken aktörler.

Sosyalleşmemenin neler getirdiğini pandemi döneminde çok iyi gördük. Sinemaya gidemedik, arkadaşlarımızla restoranlarda buluşamadık, maçlarda coşamadık. Bu eksiklikler hayatımızda derin yaralar oluşturdu. Büyük risklere rağmen bunları yapanlar da oldu. Ben pandemiden dolayı şirkete gelmeleri istenmeyen çalışanların kafede buluşup birlikte bilgisayarlarının başında çalıştıklarına şahit oldum. Bizim derneğimiz bu konuda belki en ideali. Gerek üyeler için düzenlenen aktiviteler gerekse firmalar aracılığıyla yapılan eğitimlerle o mutlu olduğumuz fakat sosyalleşemediğimiz dört duvar arasındaki güzel eczanelerimizden bizi çıkartarak bizim gibi düşünen meslektaşlarımızla sosyalleşmemizi sağlıyor. Bu da hayat enerjimizi artırarak tekrar döndüğümüz eczanemizde daha verimli, pozitif ve enerjik olmamızı sağlıyor. Bu kendimize yaptığımız en değerli yatırımlardan biri.

Sosyalleşmek elbette ruh haliyle de alakalıdır. Sabah uyanıyorum bakıyorum güneşe, "Evet doğdu güneşim" diyorum. Güzel bir şarkı, güzel bir banyo, sağlam bir kahvaltı, modumu yakalıyorum. Bu ruh halinde olumlamlar yapmak her zaman sosyalleşmeyi getirecektir. Fakat kendi iç dünyanız dışında dış etkenler de ruh halinizi etkiler. Genel olarak ülkemize bir ümitsizlik ve umutsuzluk bulutları hâkim. Gençler gelecekle ilgili çok umutsuzlar. Ekonominin belirsizliği hayat pahalılığı yaşamımızı büyük ölçüde etkiliyor. Bundan sonrası için de "Daha ne kadar kötü olabilir" düşüncesi içinde olabilirsiniz. Ancak unutmayın ki bunların hepsi, aslında dış etkenler. İçten gelen olumsuzlukları değiştiremezsiniz fakat dış etkilere neden olan etkenleri değiştirmek sizin elinizdedir. Bu yazının yayımlanması büyük ihtimal 14 Mayıs Eczacılık bayramından sonraya denk gelecektir. Mesleki olarak gelecekle ilgili kaygılarımızın daha az olduğu, üzerimizdeki prosedürlerin daha azaldığı sosyalleşmeye daha çok zaman ayıracağımız bir yıl olması ümidiyle. Sağlıcakla kalın. ●



FREKANSIMIZI NASIL YÜKSELTİRİZ?

Bedenimizin temel ihtiyaçları; aşk, sevgi, para mutluluk değil, nefestir.



ECZ. NAZLI
BERİKMAN

Maddesel boyutta, enerjisi olan her şey titreşir, titreşimi olan her şeyin bir frekansı vardır. Biliriz! Beynimizin frekansı, düzenli olarak enerji ve meditasyon çalışmaları yapılarak yükseltilebilir. Bedenimizin temel ihtiyaçları; aşk, sevgi, para mutluluk değil, nefestir. Nefes almak, yaşamak için her şeyden önemlidir. Dolayısıyla, yüksek titreşimli bir yaşam için, öncelikle iyi kaliteli, doğru, evrensel yaşam enerjisi dolu nefes almamız gerekir. İşlenmiş, son kullanma tarihi çok uzak olan, yüksek et içeren, mısır şurubu içeren yiyecekler çok düşük frekanslıdır. Dalından koparılmış, mevsiminde, organik yetiştirilmiş, iyi gıdalarsa yüksek titreşimlidir. Bu gıdalarla beslenmek ve bol su içmemiz gerekir. Bedenimizin yüzde 70'e yakını sudur. İçtiğimiz suysa çok kıymetlidir. Ancak, damacananadan ya da plastik şişelerden içtiğimiz suyun hiçbir şekilde titreşimsel değeri yoktur. "Yaşam çiçeği" şeklinin bir çıktısını alıp, bardak altlığı olarak kullanarak içtiğiniz suyun frekansını artırabilirsiniz. İçtiğiniz suya ellerinizle iyi yaşam enerjisini verdiğiniz hayal ederek içerseniz, suya frekans yükleyebilirsiniz. Kullandığınız sürahinin üzerine, "Seni seviyorum", "Çok güzelsin" gibi şükran içeren cümleler yazabilirsiniz. Şükran duygusu, en yüksek titreşimli duygulardan biridir. Etrafımızdaki her şeyin, her nesnenin ve her insanın bir frekansı vardır. Bazılarınınki düşük bazılarınınkiyse yüksektir. Ortamların ve kişilerin frekansları sabit değildir. Günden güne, an be

an değişim gösterebilirler. Bizler her zaman bedenimizin, zihnimizin, ortamımızın yüksek bir titreşim frekansında olması isteriz. Böylece, isteklerimize, istediğimiz insan olmaya yaklaşırız. Hastalıklardan ve yaşamdaki olumsuzluklardan uzaklaşırız. Öfke, korku ve endişe gibi duygular enerji frekansımızı düşüren duyguların başında gelir. Düşük frekanslar bizi mutsuz kılar, hastalıklarıysa beraberinde getirir. Bilinçsel süreçlerle dıştan ve içten etkilerle frekansımız yükselebilir ya da istemeden de olsa düşürebiliriz. Beden frekansımızı yükseltmek için aromatik yağlardan, bitkilerden, müzikten ve sanattan destek alabiliriz.

Gül, doğadaki en yüksek frekansa sahip bitkidir. Bir bardak gül çayı, hızla beden ve zihin frekansınızı yükseltir. Cilt bakımı için gül suyu kullanmak, yerleri sildiğiniz suya birkaç damla gül yağı damlatmak, gül ya da gül yağı koklamak da frekans yükselticidir. Bazı frekansları sıralamak gerekirse; gül 320 MHz, melisa 102 MHz, lavanta 118 MHz, nane 78 MHz. Bu bitkiler en yüksek frekansa sahip bitkilerin başında gelir. Bu bitkilerin uçucu yağlarını buhurdanlık üzerinde ısıtarak ya da tütsü olarak doğrudan yakarak kullanabilirsiniz. Mis gibi kokularının yanı sıra, hane içi enerjiyi yükselten etkilerinden de faydalanabilirsiniz. Sevgi ve saygı dolu bir ilişki, zihin frekansını en kolay yükselten şeylerin başındadır. Enerjisi düşük kişilerle beraber olmak sizin de enerjinizin fazlaca düşmesine sebep olur. 200 MHz'nin altında enerjiye sahip kişiler, düşük enerjiye sahip kabul edilir.

Enerjinizin düşük olduğunu düşündüğünüz zamanlarda, yüksek enerjili, sevdiğiniz bir kişiyle vakit geçirmek sizin de enerjinizi yukarı çekecektir. Her şeyde olduğu gibi yediğimiz yiyecekler de yüksek ve düşük enerji frekans değerlerine sahiptir. Örneğin konserve gıdaların frekansı 0 Mhz olarak ölçülmüştür. Taze meyve ve sebzelerse yüksek titreşime sahip besinlerin başında gelir. İşte bu yüzden de beslenmemizde yüksek frekanslı gıdalara öncelik vermeliyiz. Titreşiminizi yükselten duyguları sıralamak gerekirse; cömertlik-95 Hz, şükran duymak-45 Hz, kalpten şükretmek-140 Hz, değer vermek -144 Hz, empati-150 Hz, sevgi (bir insana karşı ifade edildiğinde), yani bir kişi sevginin iyi, aydınlık ve yüce bir duygu olduğunu anlarsa ama kalpten sevmeyi henüz öğrenemediyse titreşim 50 Hz, bir insanın istinasız tüm insanlara ve tüm canlılara hissettiği sevgi-150 Hz, koşulsuz sevgi -205 Hz. ●





PROF. DR. MUSTAFA
SOFİKERİM
ACIBADEM ATAŞEHİR
HASTANESİ ÜROLOJİ
KLİNİĞİ

MUSTAFASOFIKERIM@YAHOO.COM

LAZER PROSTAT AMELİYATLARINDA YENİ DÖNEM

Tüm boyutlardaki prostat büyümelerinin tedavisinde etkin olarak kullanılan HoLEP tedavisi, günümüzde prostat tedavisinde oldukça sık tercih edilmektedir. HoLEP, altın standart tedavi yöntemi olarak da kabul edilir. Çoğunlukla genel anesteziyle ya da belden aşağı uyuşturmayla gerçekleştirilir.

HoLEP Tedavisi Nedir?

HoLEP tedavisi, iyi huylu prostat büyümesinde oldukça sık uygulanan bir tekniktir. Günümüzde prostat hastalıklarında başarılı sonuçlar elde etmeye olanak sağlayan en modern yöntemlerden biridir. Bu yöntemde lazerle birlikte bazı kısımlar dışarı çıkarılır. Ayrıca bütün prostat boyutlarında da uygulanabildiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle bu tedavi şekli, prostat boyutundan bağımsız şekilde gerçekleştirilebilir. Holmium lazer kullanılarak gerçekleştirilen bu yöntemde prostat iç dokusu dışarı çıkarılır. Eğer hasta ilaç tedavisiyle iyileşmiyorsa, bu yöntemde başvurulur. Ayrıca HoLEP tedavisinin avantajlarından biri de düşük kanama riskine sahip olmasıdır. İşlem sonrasında hastanın hastanede yatış süresi de oldukça kısadır. Hasta, tedaviden 24 saat gibi kısa bir süre sonra iyileşme göstermektedir. Prostat dokusunun tamamının kapalı yöntemle çıkarılmasını sağlayan HoLEP tedavisi; hasta konforu ve işlem sırasında yaşanabilecek komplikasyonlar göz önünde bulundurulduğunda oldukça avantajlıdır. HoLEP yöntemine başvurulması gereken durumlar;

- İlaç tedavisinden fayda sağlanamıyorsa,
 - Böbrek fonksiyon bozukluğu varsa,
 - İdrar atımı sırasında sondaya ihtiyaç duyuluyorsa,
 - İdrar atımı sonrası mesanede aşırı idrar kalıyorsa,
 - Geçmeyen ve sık tekrar eden enfeksiyon yaşıyorsa,
 - Sık sık kanama ve taş meydana geliyorsa,
- Yukarıdaki şikâyetler hastanın günlük yaşamını etkilediği gibi aynı zamanda enfeksiyon ve kanamaların sık tekrarlanması da bağışıklık sistemini zayıflatabilmektedir. Bu gibi durumlarda üroloji hekiminin de uygun görmesi halinde HoLEP tedavisinden yararlanılabilir.

HoLEP Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Genel anestezi ya da belden aşağısı

uyuşturularak gerçekleştirilen HoLEP ameliyatında idrar kanalından kameralı özel aletlerle girilmektedir. Büyüyen prostat dokusu lazer yardımı ile kapsülden ayrıştırılır ve mesane içine atılır. Mesane içine atılan prostat dokusu parçalanıp, vakumlanarak vücut dışına atılır. Daha sonra hastaya sonda takılarak ameliyat sona erer.

HoLEP Ameliyatının Avantajları Nelerdir?

- Çok büyük prostatlarda bile herhangi bir kesiye ihtiyaç duyulmadan işlem yapılır,
- Açık ameliyata alternatif bir yöntemdir,
- Hastanın ameliyat sonrası tekrar ameliyata ihtiyaç duyma olasılığı oldukça düşüktür; yüzde 95 başarı oranı mevcuttur,
- Ameliyat esnasında kanama riski oldukça düşüktür,
- Ameliyat sonrası hastanede kalma süresi 1-2 gündür,
- Ameliyat sonrası sondası çıkarılan hastalarda yanma hissi yaşanmamaktadır.

Kimler HoLEP Ameliyatı Olabilir?

Prostat ameliyatı gereken herkes için uygun bir yöntem olan HoLEP tekniği, özellikle büyük prostatlarda başarılı şekilde uygulanmaktadır. Kalp damar hastalığı rahatsızlıkları bulunan, by-pass geçirmiş hastalarda, damar tıkanıklığı sebebiyle kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda dahi uygulanabilir.

Ameliyat Sonrası Nelere Dikkat Edilmelidir?

Yüksek başarı oranlarına sahip cerrahi ameliyatların başında yer alan HoLEP ameliyatı sonrası hasta 1-2 gün içerisinde taburcu edilir. Taburcu olan hasta birkaç gün içerisinde gündelik işlerine dönebilir. HoLEP ameliyatı oldukça konforlu ve hızlı iyileşme sürecine sahiptir. Hastanın sağlığı açısından ağır işlerde ve spor aktivitelerinde bulunması için her cerrahi operasyon sonrası olduğu gibi 2-3 hafta beklenmesi gerekir.

HoLEP Ameliyatı Sonrası Cinsel Yaşam

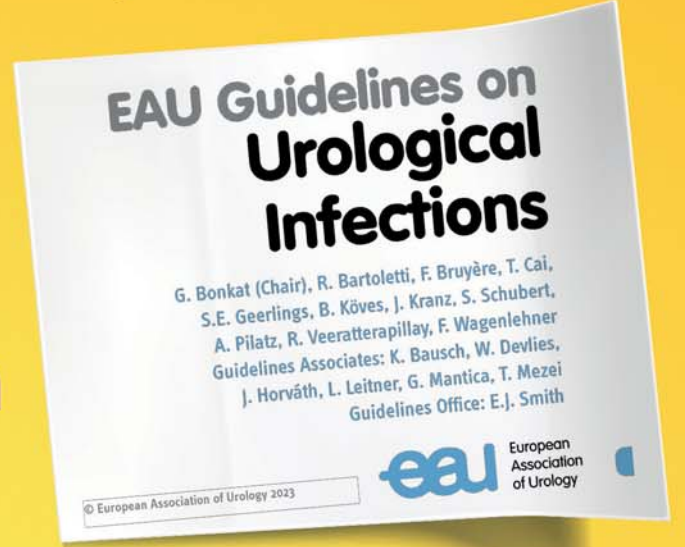
İyi huylu prostat büyümesi tedavisinde uygulanan HoLEP tekniği sonrası hasta taburcu edildikten sonra hekimin belirttiği süre zarfı içerisinde cinsel aktiviteden uzak kalmalıdır. Bu süre farklılık gösterse de genel itibarıyla 2-3 haftadır. ●

Avrupa Üroloji Derneği (EAU) 2023

Tedavi Kılavuzunda,

Canephron®,

İYE semptomatik tedavisinde kullanılan alternatifler arasında yer almaktadır.¹



T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ Ruhsatlı

www.bionorica.com.tr

Bepanthol® SensiDaily

Cildinin Kontrolü Sende



LMR-CH-20210909-44

Tekrarlayan yoğun kuruluğu ve kuruluğa bağlı kaşıntıyı başlamadan önler.*

www.bepanthol.com.tr

*Stettler H et al. J Dermatolog Treat. 2017 Dec;28(8):774-779

