

YEDİKLERİNİZ KANSERE ZEMİN HAZIRLAMASIN

KALİTELİ UYKU İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Pandemiye aşılanma sonlandırarak

- Delta varyantı nedir?
- Aşının yan etkisi var mı?
- Aşı kararsızlığı ve karşıtlığıyla mücadele
- Kimler 3 doz aşı olabilir?



Çağımızın sorunu: Siberkondri

Ormanları korumak
elimizde

SAĞLIK VE UMUTLA HOŞ GELDİN SONBAHAR

SONBAHARDA SAĞLIK LIVE ZİNDE KALMANIN YOLLARI...

Sébium Foaming Gel Actif

YAĞLI VE AKNE EĞİLİMLİ CİTLER

**AKNE KARŞITI
AKTİF TEMİZLEME**

%1,8 salisilik asit
%1 glikolik asit
%3 çinko glukonat

%97

Temizlenmiş ve
Arınmış Bir Cilt*

%72

Tıkanan Gözeneklere
Karşı Etki*

%32

Sivilce Karşıtı Etki**



YENİ



BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

*18-35 yaş arasında olup yağlı ve hafif ile orta şiddetli akne lezyonları olan cilde sahip 33 gönüllüyle gerçekleştirilen ALLERGISA testi, Ekim 2020.

**Dermatolojik gözetim altında 21 gün boyunca yağlı ve hafif ile orta şiddetli akne lezyonlarına sahip 30 gönüllü ile gerçekleştirilen klinik çalışma, Ekim 2020.



ECZANELERDE
SATILIR.

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

/biodermaturkiye /biodermatr /biodermaturkiye

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Yönetim Yeri

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

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ



YÖNETİM KURULU

Y.K. Başkanı Ecz. R. Armağan Ener
Başkan Yardımcısı: Ecz. Kazım Aykanat
Genel Sekreter: Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz
Sayman: Ecz. Ümit Ferzan Özgörür
Üye Ecz. Nurdan Gürgen
Üye Ecz. Hayriye Başkan
Üye Ecz. Hacer Şengül Uygun

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Özgül KARAOĞLAN
Ecz. Mehmet Selim PARLAK
Ecz. Selen TEKER
Ecz. Burcu TOPÇUOĞLU SERTAÇ
Ecz. Banu Deniz BAYBURTLU
Ecz. Ayşe Süreyya KÖKLÜ
Ecz. Filiz AKTAŞ TAVŞANLI

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

Müjde Işıl
mujdei@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Selin Hamzaoglu
selinh@groupmedya.com

Katkıda Bulunanlar

Prof. Dr. Ahmet Ziya BALTA
Prof. Dr. Gülten OMURTAG
Uzm. Dr. Kerem DÜNDAR
Uzm. Psikolojik Danışman Seçil AKAYGÜN CÜNTAY
Uzm. Psikolojik Danışman Şükran İLİMSEVER
Eczacı Fatma Çiğdem ŞİMŞEK

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, Eylül 2021
Yayın Türü: Yaygın, sürekli 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. Yazarların sorumluluğu yazarlara,
yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



Ecz. Armağan Ener
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Dergimizin bu sayısı, başucunda bulunması gereken bir bilgi hazinesi değerinde oluştu. Bu iddiamı, sayfaları okudukça daha iyi anlayacaksınız.

Covid-19 salgını halen devam ediyor ve üstelik yeni varyantları ortaya çıkarak bilim dünyasını şaşkına çeviriyor. Alfa, Beta, Gama, Delta gibi mutasyonlara karşı tek umut kaynağımız aşı... Aşılama yeni varyantlara karşı bile koruma sağlıyor. Hastalığı hafif atlatmayı, yoğun bakımda yatmamayı sağlıyor; hayatta kalma oranını ciddi oranda artırıyor. Ancak üzüntüyle belirtmek gerekiyor ki aşı olmamakta direnenler hem kendi hayatlarını tehlikeye atıyorlar hem de yeni varyantların olmasına sebep oluyorlar. Bu yüzden uzmanlar artık pandemiyi "aşısızların salgını" olarak nitelendiriyorlar. Aşı çeşitleri, mRNA ve inaktif aşılardan arasındaki farklar nelerdir? Aşı olmadan ve olduktan sonra neler yapılmalı? Bu soruların cevaplarını çok değerli uzmanların görüşleri ile alabileceksiniz.

Pandemide sağlığını korumak ve günlük işlerimizi aksatmadan yerine getirmek için en çok dikkat etmemiz gereken bir husus da yeterli sürede ve kaliteli uyku zorunluluğumuz. Bunun için nelere dikkat etmeliyiz? Değerli psikolog, psikoterapist ve nörologlarımızın tavsiyelerini sizlerle paylaştık.

İnternette hastalık araştırıp kendine tanı koyma ve tedavi etme durumu olarak tanımlanan Siberkondri dolayısıyla sağlık sorunları, kaygı düzeyi pandemide daha da arttı. Artan başka bir sağlık sorunu takıntılar. Dünya çapında yapılmış çalışmalarda, yaşadığımız pandemi sürecinde hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde takıntı olarak adlandırılan "obsesif kompulsif bozukluk" belirtilerinin arttığı görülmüyor. Uzmanlarımız alınacak önlemleri anlattılar.

Pandemiden en çok etkilenen kişiler varlık sebebimiz, gözbebeğimiz yaşlarımız... Uzmanlarımız, onların bakımları, korunmaları ve tedavilerinin önemini bizimle paylaştılar.

Değerli okurlarımız bir önemli konuyu daha dikkatinize sunmak istiyorum:

Covid-19 salgını sırasında grip (influenza) virüsüne ne oldu? Maske, mesafe ve hijyen kurallarına uyum, Covid-19 salgını döneminde influenza virüsü yayılımını azalttı. Ancak bu durum, her an yaygın ve şiddetli grip salgınlarının olmayacağı anlamına gelmiyor. Bu mevsimde aşımızı olup tedbirlere titizlikle uymaya devam etmeliyiz.

Tüm bu sağlık sorunları devam ederken bir taraftan da ormanlarımız, ciğerlerimiz yandı. Sel afetlerinde yerleşim yerlerimiz yok oldu; insanlarımızı ve doğa canlılarımızı kaybettik. Doğayı kaybetmemek için onu sevmek, ona saygı duymak gerek. Filizlenmeye, yeşermeye başlayan yangın alanlarına yardımcı olmak gerek. Değişen ve değişecek iklim koşullarına hazırlıklı olmak gerek. Milletçe el ele ve daima milli değerlerimize sahip çıktığımız gibi...

30 Ağustos Zafer Bayramımız ve 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımız kutlu olsun.

Sevgi ve saygılarımla,

Ecz. Armağan Ener
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği
Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

SONBAHAR 2021

6 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

16 GÜNCEL

Eylül, Ekim ve Kasım aylarının Sağlıkta Önemli Günler Takvimi

18 HABERLER

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği ve Gülmek İyileştirir Derneği'nin ortak çalışması ile kanser savaşçısı minikler için 4. Hijyenik Oyun Merkezi kurulacak.

20 ALIŞVERİŞ

Kampanyalı Ürünlerde Sonbahar Fırsatları

22 BESLENME

Yediklerinizin Kansere Zemin Hazırlamasın!

Sağlıklı beslenmek, kanser riskini azalttığı gibi kansere yakalanmış kişilerin doğru şekilde beslenmeleri de tedavilerin etkisini artırabiliyor.

26 ALIŞVERİŞ

Aileniz için

Sonbahar aylarında tüm aileniz için güvenle kullanılacak, eczanelerde satılan ürünler...

34 PSİKOLOJİ

Küresel Salgında Sağ Kalmak Yeterli mi?

Gerek süregelen salgın tehdidi ve belirsizlik içinde gerekse salgın bittikten sonra psikolojik sağlamlık üzerinde uzun süre çalışmaya ihtiyacımız var.

40 SAĞLIK

Pandemide Yaşlı Bireylere Nasıl Bakılmalı?

Artan yaşlı nüfusla beraber çözülmesi gereken birçok sorunun ortaya çıktığını belirten uzmanlar, özellikle pandemide yaşlı bireylere bakımın özen gerektiren bir durum olduğuna dikkat çekiyor.

22

44 ALIŞVERİŞ

Sonbaharda Bağışıklığımızın Solması

50 SÖYLEŞİ

Ebeveyn-Evlad İlişkisinde Göz Ardı Edilen Sorunlar

Psikolog, akademisyen ve yazar Prof. Dr. Üstün Dökmen ile Anne-Babayı İstismar / Talepkâr ve Öfkeli Gençler adlı kitabının ışığında, aile içi ilişkilerdeki sorunları konuştuk.

54 PSİKOLOJİ

Pandemi Takıntıları Nasıl Artırdı?

Araştırmalarda, pandeminin hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde, halk arasında "takıntı" olarak adlandırılan "obsesif kompulsif bozukluk" (OKB) belirtilerinin artmasında risk oluşturduğu belirlendi.

58 DOĞA

Ormanlarımızı Korumak Elimizde Küresel iklim değişikliği sonucunda yeni kayıplar yaşamamak için neler yapabiliriz? Akut Vakfı'nın hazırladığı yazı, bu konuda bize yol gösteriyor.

64 BAKIM & GÜZELLİK

Sonbahara Hazır mısınız?

66 SAĞLIK

Kaliteli Uyku için Nelere Dikkat Etmeli?

Yeterli sürede ve kaliteli bir uyku hem sağlığımızı korumamız

hem de günlük işlerimizi yerine getirebilmemiz için vazgeçilmez bir zorunluluk.

70 ALIŞVERİŞ

Raflara Yeni Çıkanlar

76 SAĞLIK

Çağımızın Sorunu: Siberkondri İnternette hastalık araştırıp kendine tanı koyma ve tedavi etme durumu olarak tanımlanan Siberkondri, pandemide daha da yaygınlaştı.

82 SAĞLIK

Pandemiye Aşılama Sonlandırarak

Salgın devam ettikçe yeni varyantlar ortaya çıkıyor. Aşılama ise hayatta kalma oranını ciddi oranda artırıyor.

90 SAĞLIK

Yaşlı Bireylerde Covid-19 Aşısı Prof. Dr. Mustafa CANKURTARAN Uzman Dr. Serdar CEYLAN

96 UZMAN GÖRÜŞÜ

Sonbaharda Toksinlerden Arınma Diyetisyen Sena TUVANÇ

98 ÜYELERİMİZDEN

Manavgat Yangını Ecz. Gamze SÜRME

LIPOZONE

LIPOZOMAL VİTAMİN VE GIDA TAKVİYELERİ

MAKSİMUM ENERJİ İÇİN
LIPOZOMAL Q10, LIPOZOMAL B COMPLEX



Lipozone
Tanıtım Filmi



www.lipozone.com.tr



[Instagram.com/lipozone](https://www.instagram.com/lipozone)



INOLIVA DANIŞMA HATTI
0850 260 0 444

INOLIVA



Grip mi Covid-19 mu?

Sonbahar, gribal enfeksiyon mevsimi aynı zamanda. Grip ile Covid-19 semptomlarının benzerlik gösterdiğini belirten uzmanlar, gribal enfeksiyon belirtileri halinde Covid-19 olma riskinin akılda tutulması gerektiğini kaydederek izole olunması uyarısında bulunuyor. Uzmanlar, bu dönemde bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gerektiğine de dikkat çekiyor.

Dahiliye Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, gribal enfeksiyon belirtilerinin Covid-19 belirtileri ile benzerlik gösterdiğini belirterek uyarılarda bulunuyor: "Kişide gribal enfeksiyon belirtileri varsa Covid-19 olma riski akılda tutulmalı, yakın çevreye bulaştırmama adına izole kalınmalıdır. Bu sayede çalışma arkadaşları ve beraber yaşanan kişiler korunmuş olur. Evde izolasyonda mümkünse tek başına bir odada vakit geçirip kullanılacak lavabonun ayrılması ve odanın uygun şekilde sıkça havalandırılması gerekir. Test yapılana kadar hastalık şüphesi olan kişiler odadan maskesiz çıkmamalıdır. Sağlık Bakanlığının önerisine göre ateş, öksürük, nefes darlığı, kas ağrısı, baş ağrısı, ishal, tat ve koku almada azalma belirtilerinden en az iki tanesi varsa kişiye Covid-19 tanısına yönelik test yapılabilir. Bu şikayetleri olan kişiler vakit kaybetmeden en yakın sağlık kurumuna gitmelidir."

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiğinin kanıtlandığını kaydeden Levent, "Tüketilecek gıdaların protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlardan zengin olması dengeli beslenme yönünden büyük önem taşıyor. Sebze ve meyve alımı ön planda tutulmalı, haftada iki gün balık, mümkünse her gün yumurta, peynir ve kuru baklagil tüketilmeli. Bunların yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması öneriyoruz" diyor ve ekliyor: "Son 6 ay içinde yapılan kan tetkikleri yoksa aile hekiminden veya dahiliye hekiminden kan tahlili istenip mineral veya vitamin eksikliği olması durumunda uygun doz ve sürede vitamin ve mineral replasmanı hekim tarafından yapılmalıdır."

Gürültü Ömrü Kısaltıyor

Dünyada ve Türkiye'de büyük şehirlerde yaşayan insanlar her geçen gün daha uzun süreyle ve daha yüksek miktarda çevresel gürültüye maruz kalıyor. Avrupa Çevre Ajansı'na göre 100 milyon kişi sağlığa zarar veren gürültüye maruz kalırken, çevresel gürültü her yıl 12 bin kişinin erken ölümüne sebep oluyor.

Birleşmiş Milletler rakamlarına göre 8 milyara yaklaşan dünya nüfusunun yarısı büyük şehirlerde yaşıyor. Bu oranın 2050 yılında üçte ikie çıkacağı tahmin ediliyor. İstanbul ise 16 milyonu aşan nüfusuyla dünyanın en kalabalık 5'inci şehri. Tüm bu veriler büyükşehirlerdeki nüfusun ve buna bağlı olarak gürültü kirliliğinin de hızla arttığını gösteriyor.

Avrupa Çevre Ajansı tarafından hazırlanan "Avrupa'da Çevresel Gürültü 2020" başlıklı rapora göre çevresel gürültü ve özellikle karayolu trafiği gürültüsü, milyonlarca insanın sağlığını ve refahını etkileyen önemli bir çevre sorunu olmaya devam ediyor. Avrupa nüfusunun yüzde 20'si yani yaklaşık 100 milyon kişi, sağlığa zarar veren oranda gürültüye maruz kalıyor. Bu kişilerde uyku bozukluğu, kalp hastalıkları ve bağışıklık sistemi sorunları görülürken, 12 bin kişinin erken ölümüne sebep olduğu tahmin ediliyor. Avrupa'da 113 milyon kişi 55 desibel trafik gürültüsüne maruz kalırken, 12 bin 500 çocuğun uçak gürültüsü yüzünden okuma güçlüğü çektiği tespit edildi. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre şehirlerde sağlık sorunu yaratan ilk sebep hava kirliliği olurken ikinci sırada çevre gürültüsü geliyor.



DİYABET HASTALIĞININ İLK ADIMI OLAN
İNSÜLİN DİRENCİ, ÜLKEMİZDE HER

**3 kişiden
1'inde** GÖRÜLÜYOR.

ZORLU ŞARTLARDA PROFESYONEL DESTEK REDOXON PRO



Şifa Deposu İncir

Demir, kalsiyum, potasyum ve C, B1, B2, B6 vitaminleri ile liften zengin olan incir, tam bir şifa deposu. Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu, gün içerisinde tüketeceğiniz 2 adet incirin günlük bir porsiyon meyve ihtiyacınızı karşıladığını belirterek, “Ancak unutulmamalı ki incir düşük kalorili olsa da yüksek miktarda karbonhidrat içeriyor. Bu nedenle diyabet hastalarının kan şekerini kontrol altında tutmaları için 1-2 adet incirin yanında 2 adet ceviz veya 10 adet çiğ badem tüketmeleri çok önemli” diyor.

İncir B6 vitamininden zengin içeriği sayesinde beyin sağlığı üzerinde önemli rol oynuyor. Araştırmalar incirin öğrenmeyi ve hafızayı güçlendirici etkisi olduğunu ortaya koyuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu, incirin lifli yapısıyla kabızlık gibi sindirim sistemi problemlerinin de çözümünde etkili olduğunu belirterek, “İncirle birlikte 1-2 bardak su tüketmek, bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesine katkı sağlıyor” diyor. İncir; lutein, zeaksantin, beta karoten, polifenol ve antosiyaninler yönünden zengin yapısıyla vücutta kanserli hücre oluşumunu önleyen yüksek antioksidan kapasiteye sahip. İncir, potasyumdan zengin yapısıyla kan basıncı seviyesinin düzenlenmesinde rol oynuyor. Ayrıca sodyum, kolesterol ve yağ içermeyen yapısı sayesinde kalp sağlığını da destekliyor.



İçeriğinde bulunan C vitamini, cilde elastikiyeti sağlayan ve cildi yaşlanmaya karşı koruyan kolajen üretimini destekliyor. Uzunoğlu, incirin lif içeriği sayesinde daha uzun tokluk süresi sağladığını vurgulayarak, “İncir düşük kalorisi nedeniyle kilo yönetimini sağlamada güzel bir ara öğün alternatifi oluyor. Tatlı tadı sayesinde tatlı isteğini de karşılayacaktır” diyor. İncir, yüksek lif ve prebiyotik içeriğinin yanı sıra C vitamininden zengin yapısıyla bağırsak sağlığını koruyucu etkiye sahip. Bu sayede bağışıklık sistemimizde büyük rol oynayan bağırsaklarımızda yaşayan mikroorganizmaların çeşitliliği ve bütünlüğü sağlanmış oluyor. Kalsiyumdan zengin olan incir, kemik sağlığını desteklemede ve osteoporoz riskini azaltmada da önemli yere sahip.



Kadınlar Vitamin ve Minerale Daha Fazla İhtiyaç Duyuyor

Ülkemizde, kadınlar sağlık açısından yeterince vitamin ve mineral almıyor. Özellikle demir, B12 vitamini, çinko, folik asit ve B vitaminleri besin yoluyla yetersiz alınan vitamin ve minerallerin başında geliyor. Hem besin kaynaklarını yeterince tüketmemek hem de bu vitamin ve minerallerin pişirme ve saklama koşullarıyla kayba uğraması da bu yetersiz alımın en önemli sebepleri olarak görülüyor.

Günümüzde her 4 kadından 3'ünde folik asit, her 3 kadından 2'sinde de demir eksikliği görülüyor. Demir eksikliği, kişilerde yorgunluk ve bitkinliğe neden oluyor. Aynı zamanda demir, bağışıklık sistemi, saç sağlığı ve enerji metabolizmasını da destekliyor. B12 vitamini: güçlü bir bağışıklık sisteminde önemli bir konumda yer alıyor. Ayrıca kırmızı kan hücresi oluşumunu da destekliyor. Gebelikte bebeğin büyüme ve gelişmesine de destek olan B12 vitamini, eksikliği sonucu hafıza sorunları, unutkanlık gibi sorunlar yaratabiliyor. Selenyum ve çinko; bağışıklık sistemini, saç ve tırnak sağlığını desteklerken, aynı zamanda tiroid bezi fonksiyonları konusunda da büyük rol oynuyor. Ayrıca çinko, yara iyileşmesi açısından önemli. Biotin; metabolizmayı destekleyip, saç, tırnak ve cilt sağlığına destek olup enerji ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olabiliyor. Magnezyum, kas ve kemik sağlığına, B vitaminleri ise enerji üretimine katkı sunuyor.

ARI SOKMALARINA BAĞLI CİDDİ
ALERJİK REAKSİYONLARIN
GÖRÜLME SIKLIĞI ÇOCUKLARDA

%1 İKEN **%3** yetiştiklerinde

DARPHIN

PARIS

YATIŞTIRICI VE KORUYUCU ÇÖZÜMLER SUNAN

BOTANİK İÇERİKLİ GÜÇLÜ İKİLİ

YENİ

INTRAL
ACTIVE
STABILIZING
LOTION

—
7 GÜN İÇERİSİNDE
DAHA SIKI
GÖZENEK GÖRÜNÜMÜ

—
KISA SÜREDE
AYDINLIK GÖRÜNÜM

INTRAL
DAILY
RESCUE
SERUM

—
ANINDA
%247
ORANINDA
NEMLENDİRME*

* Hava kirliliği, mavi ışınlar vb. çevresel faktörlere karşı koruma sağlar



Tek Diş Neden Kararır?

Tek bir diş bazen kararabilir. Bu durum çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Bir diş karardığında, bu sinirin hasar gördüğü anlamına gelebilir. Dişe bir an önce gerekli muayenenin yapıp ihtiyaç durumunda kanal tedavisi uygulanması gerekir.

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, tek diş kararmasının diğer nedenlerini şöyle sıralıyor: “Daha önceden kanal tedavisi görmüş dişler canlı dişlerden zaman içinde daha koyu hale gelebilir. Sadece o dişe özel bir beyazlatma sistemi uygulayarak rengi açılabilir. Travma gören dişler içlerindeki sinir bölgesinde meydana gelen kanama nedeniyle dişin rengi koyulaşabilir. Bu durumda en kısa zamanda bir diş hekimine başvurup dişe kanal tedavisi ve beyazlatma yapılması uygun olabilir. Ortodontik olarak düzgün olmayan dişler, diğer dişlere göre daha içte kalmış olan dişler yeteri kadar fırçalanamadığı için diğer dişlerden daha hızlı kararacaktır. Bu dişler basit bir temizlik işlemi ile eski renklerine kavuşturulabilir ancak kısa zamanda tekrar renkleneceklerdir. Bu durumda kalıcı çözüm, bu dişlerin ortodontik olarak düzgün hale getirilmesidir. Koyulaşan bir dişiniz varsa, nedenini belirlemek için bir diş hekimini ziyaret etmeniz önemlidir. Bu noktada diş hekiminizle birlikte hangi tedavi seçeneğinin en iyi olduğuna ve tedaviye ne zaman başlanacağına karar verebilirsiniz.”

Tatilde de Sağlıklı Beslenin

Sonbahar, tatile çıkmak için ideal mevsimlerden... Özellikle sıcaklığı sevmeyenler için... Eğer bu aylarda tatile çıkmayı planlıyorsanız beslenmenize dikkat etmeniz de fayda var. Tatillerde hava değişiminin yanı sıra uyku ve beslenme düzeninde de günlük hayata göre değişim oluyor. Rutin hayatında sağlıklı ve düzenli beslenen, fiziksel aktiviteye önem veren kilosu ideal kişilerin tatilde biraz sınırların dışına çıkmalarında bir sakınca olmayabileceğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek, “Bu bilince sahip olduğunuzda tatilde fazla kaçırıklarınız ne kilonuzu arttırmaz ne de vicdanınızı sızlatır. Tatile çıkmadan kısa zaman önce yapılan çok düşük kalorili ve gerçekçi olmayan diyetler her ne kadar sonuca ulaştırırsa da tatilde aldığınız yüksek kalorili yiyecekler hızlı bir şekilde kiloları yerine koyacak ve bağırsıklık sisteminizi tehdit edecek, bir sonraki kilo verme girişiminizi zorlayacaktır” diyor.

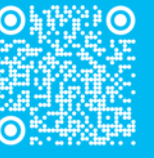
Örnek, tatilde sağlıklı beslenmek için şu önerilerde bulunuyor: “Kahvaltıda sebze büyük, unlu yiyecekleri küçük porsiyonlarda tercih edin. Öncelikle bol çeşitli kahvaltılar karşımıza çıkıyor. Klasik kahvaltı menüsü haricinde ek olarak poğaç, börek vb. unlu yiyecekler, kaymak-bal, sucuk-salam gibi işlenmiş etler, çikolatalar görürüz. Burada önemli olan miktarları küçük tutmak. Kahvaltı tabağınızı önceden çeşitli sebze grubunu büyük porsiyonlarda, unlu yiyecek grubunu küçük porsiyonlarda dolduracak şekilde, peynir, yumurta, zeytininizle beraber hazırlayın ve tabağınızın dışına çıkmadan tüketin. Bu size ölçülerinizi kontrol altına almayı sağlayabilir.

Öğle yemeklerinizde pizza, makarna veya patates kızartmalarını değil, taze/ kuru meyve, sade dondurma, yoğurt, ceviz/fındık/badem, sade maden suyu, taze sıkılmış meyve suları, gibi serinletici, sağlıklı küçük atıştırmalıkları tavsiye ederim. Maden suyu ve badem sütü kullanarak smoothie de içebilirsiniz. Eğer kilo verme sürecinde tatile çıktysanız, dilerseniz diyetinize devam edin ama kilo almamaya çalışmak daha gerçekçi bir hedef olabilir. Tatil bitiminde zayıflamaya devam edebilirsiniz. Tatil sürecini yönetebilirsiniz ideal kilonuzu koruma kontrolü her zaman sizin elinizde olur.”



Kadınların %35'i

B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ NEDENİYLE YAŞAM KALİTESİNDE BOZULMALARA MARUZ KALİYOR.



Üretim tesisimizin
videosunu görmek için
QR kodunu
okutabilirsiniz.



GMP sertifikamıza daha
yakından bakmak için QR
kodunu okutabilirsiniz.

Önerdiğiniz takviye edici gıdanın GMP sertifikasının
internette alınmadığına emin misiniz?

Kalitede Üst Seviye...

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan
alınan GMP sertifikasıyla sadece **takviye edici gıda**
üretimi yapan fabrika **TAB İLAÇ...**





PURE ENCAPSULATIONS®, NESTLÉ HEALTH SCIENCE GÜVENCESİYLE TÜRKİYE'DE

Klinik çalışmalarla kanıtlanmış formülasyonlardan oluşan ve renklendirici, tatlandırıcı, koruyucu madde ve gluten içermeyen içerikler kullanılarak üretilen geniş bir ürün yelpazesine sahip Pure Encapsulations®, Nestlé Health Science güvencesi ile artık Türkiye'de.

Nestlé'nin tüketici sağlığı, medikal beslenme ve yenilikçi beslenme alanlarında faaliyet gösteren iş birimi Nestlé Health Science Türkiye'nin yeni markası Pure Encapsulations® ürünleri, raflarda yerini almaya başladı.

“Daha sağlıklı bir yaşama katkıda bulunmak” amacıyla çalışan, yakın zamanda yaptığı yatırımlarla tüketici sağlığı alanındaki büyümesini sürdüren ve tüketiciye ulaştığı marka ve kanalları arttıran Nestlé Health Science Türkiye, merakla beklenen Pure Encapsulations® ürünlerini tüketicilerle buluşturdu.

Pure Encapsulations® vitamin, mineral ve bitkisel takviye edici gıdalardan oluşan zengin bir ürün portföyü sunuyor. Bilim odaklı yaklaşımıyla klinik araştırmalara yaptığı yatırımlar sayesinde ürün güvenliğini, etkinliğini ve inovasyonunu da destekliyor.

Her ihtiyaca uygun takviye edici gıdalar Pure Encapsulations® markasında
Dengeli bir yaşam sürdürmeye bütünsel ve bilimsel bakan Pure

Encapsulations®, her ihtiyaca uygun, etkinliği ve güvenilirliği test edilmiş ürünleriyle öne çıkıyor. Pure Encapsulations® vitaminler, mineraller, multivitaminler özel bitkisel takviyeler ve probiyotikler olmak üzere birçok kategoride geliştirdiği ürünleri ile bireylerin hayat kalitesine katkıda bulunmayı hedefliyor.

Günlük hayatın yoğun temposunda genel beslenmesini dengeli ve çeşitli hale getirmek isteyenler, Pure Encapsulations® ürünlerinden kendilerine en uygun olanı seçebiliyorlar.

İpek Özçırpıcı: Pure Encapsulations® Nestlé Health Science Tüketici Sağlığı'nın öncü vizyonunu pekiştiriyor

Pure Encapsulations® ürünlerinin yeterli ve dengeli bir yaşam sürdürmek için ihtiyaçlarına yönelik destek arayan herkese özel formüller sunduğunu belirten Nestlé Health Science Tüketici Sağlığı Bölüm Müdürü İpek Özçırpıcı, Pure Encapsulations®'ın Türkiye'deki lansmanını yapmaktan gurur duyduklarını ifade etti. Özçırpıcı, “Nestlé Health Science Tüketici

Sağlığı, bilimsel çalışmalarla desteklenen vitamin, mineral ve takviye edici gıdalar ile hayatın her evresinde tüketicilerin yaşam kalitesinin yükseltilmesine yardımcı oluyor. 30 yıllık araştırma deneyimiyle Pure Encapsulations® markası, sunduğu geniş ve profesyonel ürün portföyü ile Nestlé Health Science'ın tüketici sağlığı alanında büyüme stratejisine öncülük eden vizyonunu pekiştiriyor.” dedi.

Pure Encapsulations®: “İyilikten gelen destek”

Pure Encapsulations® ürünleri, sadece içerikleri ile değil ürünlerde kullanılmayan maddelerle de öne çıkıyor. Renklendiriciler, aromalar, tatlandırıcılar ve koruyucu maddeler içermeyen ürünler, tüketicilere ulaşana kadar ciddi testlerden geçiyor. Pure Encapsulations®, hem kalite standartlarını gözetim süreçleri ile hem de kullanıcılara verdiği güven bakımından profesyonel bir iyi yaşam markası olurken vegan ve vejetaryen dostu, glutensiz içerikli ürünlerini kullanıcılara sunuyor. ■

İyilikten Gelen Destek

Profesyonel
Destek
Ürünleri

Vegan ve
Vejetaryen*
Dostu

Bilime
Dayalı
Ürünler

30 Yıllık
Araştırmanın
Gücü

Gluten
İçermez

Güvenilir
Üretim
Süreci



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

*Ürün bilgisinde belirtildiği durumlar haricinde



PureEncapsulations.com.tr

pure
encapsulations®

Sporda Kaybettiğiniz Enerjiyi Meyve Suyuyla Geri Kazanın

Sağlıklı bir yaşam için sporu hayatımıza katmamız gerektiğini belirten uzmanlar, yapılan egzersizlerin ardından kaybedilen enerji ve minerallerin bir bardak meyve suyu içerek geri kazanılabileceğini vurguluyor.

Egzersiz yapanlar ve sporcular için önemli bir besin ögesi olan potasyum kaynakları arasında sebze ve meyveler bulunuyor. Spor esnasında vücudumuz normal rutinine nazaran çok daha fazla enerji harcar. Yapılan egzersizler sonucunda vücuttan belli miktarda minerallerin terle dışarı atıldığını belirten uzmanlar; kaybedilen enerji, sıvı ve mineralleri yerine koyabilmek ve oluşan kas ağrılarını azaltabilmek için spor sonrası bir bardak meyve suyu tüketimini öneriyor.

Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Neriman İnanç, "Meyve suları vücudun sıvı gereksinimini karşılamanın yanı sıra, içeriğindeki antioksidan ve mineraller ile hücrelerin yaşamsal faaliyetlerinin ve vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda meyve sularında bulunan meyvenin kendisinden gelen doğal şekerler, verdikleri enerji sayesinde vücudun zinde kalmasına destek oluyor" diyor.



Kalp Krizi Belirtileri Cinsiyete Göre Değişiyor

Kalp hastalıkları denilince akla ilk olarak erkekler geliyor. Oysaki erkeklerde kalp krizi riski ve görülme sıklığı daha fazla olsa da kalp krizine bağlı ölüm oranı kadınlara göre daha az görülüyor. Çünkü kadın kalbinin verdiği belirtiler çok farklı. Bu nedenle acil bir kalp sorunu yaşayan bir kadının yanlış teşhisle evine gönderilme olasılığı bir erkeğe kıyasla kat kat fazla. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Utku Zor bu konuda şunlar söylüyor: "Kalp damar hastalıklarında kadınlarda görülen semptomlar erkeklerden farklı oluyor. Kadınlarda kalp hastalığıyla ilgili kafa karıştıran bir diğer sorun da herhangi bir atardamar tıkanmadan bile kalp krizinin meydana gelebilmesi. Bu, kalp atardamarının aniden kendi üzerine kapandığı bir 'koroner arter spazmı' ile görülüyor. Aynı zamanda, kalp atardamarının iç kısmının yırtıldığı ve bir kan pıhtısı olduğu 'spontan koroner arter diseksiyonu' ile de olabiliyor."

Zor, kadın ve erkek arasındaki farklı belirtileri şöyle açıklıyor: "Çoğu erkekte kalp krizi, sanki bir fil orada oturuyormuş gibi nefes almayı zorlaştıran, göğüste ağır bir baskı hissi ile ortaya çıkar. Ayrıca erkeklerde terleme, mide bulantısı ve göğüs veya üst kol, omuz ağrısı olabilir. Kadınlar için ise semptomlar nefes darlığı, baş dönmesi, mide bulantısı, soğuk terleme, iştahsızlık, aşırı güçsüzlük, yorgunluk hissi, çene veya boyunda ağrı ve genel bir halsizlik hissi olarak deneyimlenebilir. Erkeklerin aksine kalp krizi geçiren kadınların % 42'si hiç göğüs ağrısı tanımlamaz. Kadınlar için durumu zorlaştıran faktörlerden biri, kimi zaman kendileri yerine 'başkalarıyla ilgilenme' duygusunun ağır basması oluyor. Bu, kadınların kalp krizi belirtilerini ve semptomlarını görmezden gelmelerinin ve genellikle hayatlarını kurtarmak için hastaneye zamanında gelmemelerinin en önemli nedenlerinden biri."

HER

100 BEBEKTEN
6'ında
BESİN ALERJİSİ GÖRÜLÜYOR.

Yorgun mu hissediyorsun?

İngiltere'nin en çok tercih edilen*
Gentle Iron demir desteği
Feroglobin® şimdi Türkiye'de!



Demir ve B12 vitamini
yorgunluk ve bitkinliğin
azalmasına yardımcı olur.**

Senin
vitaminin
hangisi?




VITABIOLOGICALS
UK's **No.1** Vitamin Company



Dünya Eczacılık Günü (25 Eylül)

2009 yılında İstanbul'da düzenlenen Dünya Eczacılık Kongresi sırasında delegasyonun, Uluslararası Eczacılık Federasyonu'nun (FIP) kuruluş tarihi olan 25 Eylül'ün tüm dünyada ortak olarak Dünya Eczacılık Günü adıyla kutlanması önerisi oy birliği ile kabul edildi. FIP, Genel Kurul'da kabul ettiği öneriyi, daha sonra tüm dünya ülkelerine bildirdi ve "25 Eylül tarihinin Dünya Eczacılık Günü olarak kutlanacağını" ilan etti.

Tüm dünyada eczacıların yaşadığı ortak sorunlara ve aynı zamanda sürekli gelişen mesleki pratiklere dikkat çekmek; eczacıların gelecek vizyonlarını ortaklaştırmak için Dünya Eczacılık Günü kapsamında her sene çeşitli etkinlikler düzenleniyor. 2020'den beri Covid-19 salgınının etkisiyle sağlık sorunları artarken eczacılar, giderek zorlaşan çalışma koşullarına rağmen mesleki sorumluluklarının bilinciyle yılmadan görevlerini sürdürmeye devam ediyor.

Dünya Osteoporoz Günü (20 Ekim)

Halk arasında kemik erimesi olarak bilinen Osteoporoz, dünyada en sık görülen metabolik kemik hastalığı. Kemik yoğunluğu ve gücünde azalma sonucu kemiğin kırılgan hale gelmesiyle ortaya çıkıyor. Osteoporoz nedeniyle kemiklerde kırıklar ve bunlara bağlı sorunlar meydana geliyor. Hastalığın oluşum nedeninin temelinde, çocukluktan itibaren yetersiz, dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı yatıyor. Boyda kısalma, kamburlaşma ve şiddetli ağrı, hastalığın başlıca belirtileri ama hastalık çoğunlukla sinsiçe ilerliyor ve belirti vermeyebiliyor. Kırıklar gelişmeden hastalığı saptamak son derece önemli. Hastalık teşhisi, kemik yoğunluğu ölçümü sonucunda konuluyor.

Osteoporoz, kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülüyor. Özellikle 50 yaş üstündeki ve menopoz sonrası kadınlarda kemik erimesi riski, erkeklere göre 5 kat fazla. Yaş ilerledikçe risk de artıyor. 70 ve üzeri yaşta kadın ve erkeklerde osteoporoz riski eşit düzeyde seyrediyor.

Osteoporozun önlenmesinde ve tedavisinde, kalsiyum ve D vitamini desteğinin önemi büyük. Yaşa ve ihtiyaca göre kalsiyum ve D vitamini desteğinin miktarı belirleniyor. Düzenli hareket ve egzersiz de osteoporozun hem önlenmesinde hem de tedavisinde etkin bir role sahip. Uzmanlar haftada en az 3 kez 20-30 dakikalık yürüyüşün, kemikleri korumak için yararlı olduğunu belirtiyor.



Organ Bağışı Haftası (3-9 Kasım)

Organ nakli, vücutta görevini yapamayan bir organın yerine canlı bir vericiden veya ölüden alınan sağlam ve aynı görevi üslenecek bir organın nakledilmesiyle gerçekleşiyor. Ancak nakil için organ bağışının yapılmış olması gerekiyor. Bir kişinin hayatta iken özgür iradesi ya da tıbben yaşamı sona erdikten sonra doku ve organlarının başka hastaların tedavisi için kullanılmasına izin vermesi ve bunu belgelendirmesine organ bağışı deniyor. 18 yaş ve üzeri, akli dengesi yerinde olan herkes organ bağışı yapabiliyor.

Sağlık Bakanlığının verilerine göre ülkemizde binlerce hasta organ yetmezliği nedeniyle organ nakli bekliyor. Organ nakli ihtiyacında ilk sırayı böbrek alıyor; onu karaciğer ve kalp takip ediyor. Canlı vericiden bağışın yüksek olduğu ülkemizde, beyin ölümü sonrası organ bağışı ise Avrupa ülkelerine göre hayli geride. Bu oran örneğin İspanya'da 1 milyon kişide 34 iken ülkemizde 6'ya düşüyor. Bunun neticesinde de ülkemizde her yıl 2 bin kişi organ nakli beklerken hayatını kaybediyor.

Organ bağışı yapmak isteyenler; İl Sağlık Müdürlüklerine, tüm özel ve kamu hastanelerine, üniversite hastanelerine, organ nakli yapan merkezlere, Toplum Sağlığı ve Aile Sağlığı Merkezlerine başvuru yapıp organ bağışı kartına sahip olabilir.

2021 Eylül						
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
		1-30 Eylül Alzheimer Ayı 1	2	3-9 Eylül Halk Sağlığı Haftası 3	4	5
6	7	Fizyoterapi Günü Uluslararası Okuryazarlık Günü 8	9	10	İlk Yardım Günü 11	12
Sepsis Günü 13	14	Lenfoma Farkındalık Günü 15	16	17	Kemik İliği Bağışçıları Günü 18	19
20-26 Eylül İşitme Engelliler Haftası 20	Alzheimer Günü 21	22	23	24	Eczacılar Günü 25	Doğum Kontrol Günü 26
27	Kuduz Günü 28	Kalp Günü ve Dünya İnme Günü 29	30			

2021 Ekim						
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
				1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı Yaşlılar Günü 1	Yürüyüş Günü 2	3
4	5	Cerebral Palsy (CP) Günü 6	7	8	Palyatif Bakım Günü 9	Ruh Sağlığı Günü 10
11	Artrit Günü 12	Afet Risklerini Azaltma Günü 13	Görme Günü 14	El Yıkama Günü Meme Sağlığı Günü 15	Gıda Günü Anestezi Günü 16	17
Menopoz Günü 18	19	Osteoporoz Günü 20	Küresel İyot Eksikliği Bozukluklarını Önleme Günü 21	Kekemelik Günü 22	23	24
25	Hasta Hakları Günü 26	27	28	29 Ekim-4 Kasım Kızılay Haftası İnme Günü 29	30	31

2021 Kasım						
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1-30 Kasım Akciğer Kanseri Farkındalık Ayı 1	2-8 Kasım Lösemili Çocuklar Haftası 2	3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası 3	4	5	6	7
Radyoloji Günü 8	9	10	11	Zatürre Günü 12	13	Diyabet Günü 14
15	16	Prematüre Günü KOA H Günü 17	18-24 Kasım Antimikrobiyal Farkındalık Haftası 18	19	Çocuk Günü 20	21
22-28 Kasım Toplum Ağız Diş Sağlığı Haftası Diş Hekimliği Günü 22	23	24	25	26	27	28
29 Kasım Tıbbi Sekreterlik Günü 29	30					

KANSER SAVAŞÇISI MİNİKLER İÇİN

4. HİJYENİK OYUN MERKEZİ

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği ve Gülmek İyileştirir Derneği'nin ortak çalışması ile kanser savaşçısı minikler için 4. Hijyenik Oyun Merkezi kurulacak.



Gülmek İyileştirir Derneği, ciddi hastalıklarla savaşan ve bu sebeple gülmeye ihtiyacı olan çocuklar ve ailelerine psiko-sosyal destek sağlıyor. İstanbul'da Altunizade, Şişli ve Pendik'te tamamen ücretsiz olan hizmetleri ile birlikte, Hijyenik Oyun Merkezleri'nde daha fazla çocuğun oyun ile buluşmasını hedefliyor.

Derneğin Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) ile başlattığı iş birliği ile, toplam 100 eczanede bilgilendirici broşürlerle 100 bin kişiye ulaşılması ve bu eczanelerde satılacak Gülmek İyileştirir Derneği ürünlerinin geliri ile kanser tedavisi gören ve bağışıklığı baskı altında olup sosyalleşemeyen, okula gidemeyen çocukların tamamen ücretsiz faydalanabileceği yepyeni bir Hijyenik Oyun Merkezi açılması hedefleniyor.



Armağan Ener



Aslı Bastıyalı



İlker Ayrik



TÜRKİYE'DE ECZANELER ARACILIĞI İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN EN BÜYÜK SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ

Gülme İyileştirir Derneği ve Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği, “Oyun tüm çocukların hakkı” sloganıyla yola çıkarak Türkiye’de eczaneler aracılığı ile yürütölmüş en kapsamlı sosyal sorumluluk projesini hayata geçirmeye başladı. Projenin tanıtım ve bilgilendirilmesi Haziran ayında Moda Deniz Kulübü’nde düzenlenen bir toplantıyla, derneğin Yönetim Kurulu üyelerinden olan İlker Ayrik’ın sunumu ile gerçekleşti. İlker Ayrik konuşmasında, “Bu kadar harika eczacının desteği ile bence bu iş tamam. 19 Mayıs’ta Samsun’da 4. merkezimizi hep birlikte açıyoruz!” dedi. Toplantıda PGED Başkanı Armağan Ener, bu önemli iyilik hareketinde yer almaktan duydukları memnuniyeti dile getirirken, Gülme İyileştirir Derneği Kurucusu Aslı Bastıyalı, kendi kızlarının lösemi tedavisi süresince yaşadıkları zorlukları, 3 yıla yakın süren tedavi boyunca bağıışıklığı baskılanmış çocuklara özel, hijyen koşulları sağlanmış oyun alanlarına ne kadar çok ihtiyaç duyduklarını ve kızı iyileştikten sonra Gülme İyileştirir Derneği’ni kurarak, hayatlarının en zor döneminden geçen bu çocuklar ve ailelerini Hijyenik Oyun Merkezleri ve ücretsiz psikolog desteği ile gülümsetmeyi hedeflediklerini aktardı.

Proje, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyeleri tarafından büyük bir ilgi ve destekle karşılanırken, Hijyenik Oyun Merkezi kurulması amacıyla tüketicilere sunulacak olan bileklik ve hijyen setlerinin eczanelere teslimatına Ağustos ayı itibarıyla başladı. İlk adımı İstanbul’da atılan projenin diğer illere de yayılarak, büyük bir iyilik hareketine dönüşmesi bekleniyor.



Kanser savaşçısı miniklere özel 4. Hijyenik Oyun Merkezi’nin 2022 yılında faaliyete geçebilmesi için destek vermek isteyen tüm eczacılarımızı projeye dahil olmaya davet ediyoruz. Başvuru için: 0216 450 12 71 ■

KAMPANYALI ÜRÜNLERDE SONBAHAR FIRSATLARI!



BIOXCIN

Bioxcin Forté Şampuan ve Serum, yoğun seviyede saç dökülmesi problemi yaşayan ya da saçlarını korumak isteyenler için formülü güçlendirilmiş bitkisel içerikli ürünlerdir. Procyanidin ile güçlendirilmiş Patentli Biocomplex B11 kompleksinin içerisinde Alman Papatyası, Isırgan Otu, Civan Perçemi, Atkuyruğu ve Keçiboynuzunun yanı sıra vitamin, mineral, flavonoid ve doymamış yağ asitleri bulunur. Bu aktiflerin hepsi saç dökülmesini önlemeye yardımcı olur ve saça sağlık kazandırır. Saçları kökten uca besleyerek daha güçlü olmaları için zemin hazırlar. İçerisinde bulunan aktifler, Lipozom Teknolojisi ile de güçlendirilmiştir. Böylece aktifler saç derisine çok daha hızlı nüfuz ederek saç dökülmesine karşı daha hızlı etki eder.

189,90 TL



BIODERMA

Dünyanın ilk misel suyu olma özelliği taşıyan Sensibio H2O, misel teknolojisi ile cildin doğal florasını %95 oranında koruyarak cildi makyajdan, kirden, ağır metallerden ve çevresel faktörlerden derinlemesine arındırıyor. Cilt ile aynı 5.5 pH seviyesine sahip olup ciltte herhangi bir hassasiyete neden olmuyor. Pandemide maske kullanımından dolayı ciltte oluşan hassasiyet ve kızarıkları karşı da etkili. Hassas ciltleri yatıştırır ve nemlendiren Sensibio Foaming Gel, misel su teknolojisi ile geliştirilmiş formülüyle, hassas ve nemsiz ciltlerdeki kiri, yağı ve makyajı derinlemesine temizliyor. Sabun, parfüm ve renklendirici içermeyen, durulanan misel temizleme jeli gözenekleri tıkamıyor. Yüksek yüz ve göz çevresi toleransına sahip olan Sensibio Foaming Gel, günlük kullanıma uygun.

49,50 TL



CERAVE

CeraVe Nemlendirici Losyon'un içerisinde cilt için gerekli 3 temel seramid ve hyalüronik asit bulunuyor. Etkili formülüyle cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı oluyor. İçeriğindeki Kontrollü Salınım Teknolojisi, aktif bileşenlerin uzun süre cilt üzerinde kalmasını sağlıyor, böylece nemlendirme etkisi gün boyu devam ediyor. Kuru ve çok kuru cilt tipleri için yüz, vücut ve elde kullanıma uygun olan nemlendirici losyon; parfüm içermeyen formülüyle hassas ciltlerde de etkisini gösteriyor. Akışkan, jel kıvamıyla cilt üzerinde kolayla yayılıyor ve anında emiliyor.

71,90 TL



CERAVE

CeraVe Nemlendirici Krem'in özel formülü, cilt için gerekli 3 temel seramid ve hyalüronik asit içeriyor. Cildi derinlemesine nemlendirerek, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı oluyor. Çok fazla yapıya sahip Kontrollü Salınım Teknolojisi, aktif bileşenlerin uzun süre cilt üzerinde kalmasını sağlıyor, bu sayede nemlendirme etkisi ciltte 24 saat sürüyor. Yoğun kıvamlı krem dokusu ciltte yağlı bir his bırakmıyor, kolayca emiliyor.

99,90 TL



FARMA TEK

Eklemleri Suda Collagen FXONE, şimdi aromasız formuyla eczane raflarındaki yerini aldı. Eklemleri ve tendon sağlığı için özel olarak üretilen FXONE, etkinliği klinik araştırmalar ile gösterilmiş patentli kolajen içeriklerine sahiptir. Toplam 10.000 mg kolajen desteğine ilave olarak glukozamin, kondroitin, MSM, hyaluronik asit, boswellia bitkisi, C vitamini, K2 vitamini ve çinko gibi eklemler için önemli içerikler içerir.

379,90 TL



LA ROCHE-POSAY

La Roche-Posay'ın hassas ciltlere özel uzman serumları Hyalu B5 Dolgunlaştırıcı Serum ve Saf C Vitamini İşilti Veren Antioksidan Serum şimdi bir arada! Hyalu B5 Serum, iki çeşit Hyalüronik Asit, Vitamin B5 ve Madecassoside içeren formülüyle dolgunluğunu ve esnekliğini kaybetmiş yorgun görünen ciltler için kırışıklık karşıtı çözüm sunar. Vitamin C10 Serum ise içerdiği yüksek konsantrasyonda Saf C Vitamini, Salisilik Asit ve Neurosensine ile cildin altında daha yumuşak ve nemlenmiş görünmesine yardımcı olurken hassas cildin ışıltısını ortaya çıkarır.

354,90 TL

INCI A

Tamamen doğal Keklik Üzümlü Ekstresi, Galactoarabian, Capryloyl Glycine ve Lavanta Yağı içerir. PREALLNAT patent koruması sayesinde tamamen doğal koruyucular kullanılarak üretilmiştir. Bebeğinizin ve çocuğunuzun hassas ve ipeksi cildine nazik bir dokunuşla, mükemmel bir temizlik sunar. Capryloyl glycine ile sebum oluşumu dengelenir. Böylece saç derisi temizlenerek pullanmalardan arındırılır. PEG, EDTA, paraben, SLES/SLS, sentetik koku, silikon, alkol ve boya içermez. Kolayca durulanır. Bebeğinizin ve çocuğunuzun saç derisinin oksijen almasını engelleyen silikon yağları içermez. İçeriğindeki lavanta yağı sayesinde hoş ve doğal kokuludur. Yapay koku ve boya içermez.

Bebek Köpük Şampuan Fiyatı: 49 TL
Çocuk Jel Şampuan Fiyatı: 69 TL

INSTITUT

ESTHEDERM Gözenekleri temizler, cildi ölü derilerden arındırır. Haftada 2 kez kullanılabilir. Bir haftalık kullanım sonucunda %93 daha pürüzsüz, %80 daha aydınlık bir cilt gözlemlenmiştir. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri uygundur. Set, Gentle Deep Pore Cleanser 75 ml ve Lightening Buffing Mask 75 ml'den oluşur. Tüm ürünler orijinal boyundadır ve set, havlu eldiven hediyeledir.

369 TL



YEDİKLERİNİZ KANSERE ZEMİN HAZIRLAMASIN!

Yetersiz sebze-meyve tüketimi ve bolca yağlı besin tüketmek gibi beslenme tercihleri kansere davetiye çıkarabiliyor. Obeziteyle de yakın ilişki halinde olan kanser için yeterli ve dengeli beslenme düzenini oluşturmak önem taşıyor.



Genel Cerrah
Dr. Cüneyt TUĞRUL



Kanser, yeni çağın en çok karşılaşılan hastalıklarından biri. Tıbbın öncülüğünde tedavi edilebilir hastalıklar arasına giren kanser için akıllarda yer alan en önemli soru, nasıl beslenmek gerektiği... Peki, beslenmenin kanserle bire bir ilişkisi olduğunu biliyor muydunuz? Sağlıklı beslenmek, kanser riskini azalttığı gibi kansere yakalanmış kişilerin doğru şekilde beslenmeleri de tedavilerin etkisini artırabiliyor. Öyle ki, vücuda aşırı şeker yüklemesi yapıldığında tümörlerde büyüme görülebiliyor. Bu nedenle özellikle varsa insülin direncini kırmak ve vücuda uygun bir diyetetik oluşturmak büyük önem taşıyor. Genel Cerrah Dr. Cüneyt Tuğrul, kanser ve beslenmenin sahip olduğu doğrudan ilişkiyi şöyle anlatıyor:

DOĞRU BESLENME TEDAVİNİN DESTEKLEYİCİSİ

“Sağlıklı ve dengeli beslenmek, kişinin ömür boyunca uygulaması gereken ilk kural olarak değerlendiriliyor. Hastalıklarla mücadelede vücudun direncini artıran sağlıklı besinler, kullanılan ilaçların etki oranında da olumlu yanıt alınmasına destek oluyor. Özellikle kanser başlangıcı ve tedavi süresi boyunca sağlıklı beslenmek hücrelerin, kasların ve bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlıyor. Ayrıca sağlıklı beslenildiğinde kemoterapi tedavisinde görülen iştahsızlık gibi problemlerin neden olduğu zayıflığın da önüne geçilebiliyor. Yemek yeme isteğinin olmaması sıkça karşılaşılan problemler arasında yer alırken, düzenli ve protein içerikli

“Hastalıklarla mücadelede vücudun direncini artıran sağlıklı besinler, kullanılan ilaçların etki oranında da olumlu yanıt alınmasına destek oluyor. Özellikle kanser başlangıcı ve tedavi süresi boyunca sağlıklı beslenmek hücrelerin, kasların ve bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlıyor.”

beslenmek büyük önem taşıyor. Böylece kişinin ihtiyacına uygun besinler vücuda giriyor ve hastalık nedeniyle zarar gören dokularda iyileşme süreci hızlanıyor.”

VÜCUT, YAŞAM SÜRESİNİ UZATMAYA ÇALIŞIYOR

“Kanser aslında basitçe, vücudun ölüme karşı gösterdiği direnç olarak açıklanabiliyor. Özellikle büyük travmalarla, yüksek oksidatif stresle ya da psikolojik olarak bağışıklık sistemini aşırı çökerten uzun süreli psikolojik stresle karşılaşan vücut hücresel deformasyonlara uğruyor ve verdiği cevap kanser oluyor. Vücudumuz temelde kendi yaşam sürecini uzatmaya çalışıyor. Hasar gören hücre telomerdeki hasarı kendince onaramadığı için telomere bağlı olmaksızın büyüyebilir bir yetenek kazanmaya çalışıyor. Bu durum da kanser hücrelerinin oluşmasına neden oluyor. Aslında beslenme şekliyle farkında olunmadan vücutta oluşturulan gıdasal stresler de kanserin oluşumunda ciddi şekilde rol oynuyor.”

İNSÜLİN VE İNSÜLİN DİRENCİ KANSERE NEDEN OLABİLİYOR

“Şekerli gıdalar başı çekmekle birlikte aşırı yağlı ve aşırı esansiyel amino asit içeren gıdalar da vücudumuzda olumsuz etki yaratıyor. Şeker ve insülin direnci aslında sadece şeker hastalığı, damar sertliği, şekerle ilgili enfeksiyon ve bazı nörolojik hasarlar gibi hastalıklar oluşturmakla kalmıyor, aynı zamanda bağışıklık sistemi üzerinde de ciddi hasar yaratabiliyor. Ayrıca meydana gelen aşırı şeker yükü nedeniyle vücudun oksidatif strese girdiği sıkça görülüyor. Bu durum kanser gelişimini artırırken, insülin direnci de insülinin kendisinin büyüme hormonu etkisi yaratabilmesi nedeniyle tümörü büyütebilme ve geliştirebilme gücüne sahip oluyor. Şeker ve insülin direnci bütün bu gücü sebebiyle vücut için aslında başlı başına kanser yaratabilir apayrı bir sorun olarak gün yüzüne çıkıyor. Günümüzde kemoterapilerin yanına metforminin (insülin direncini kıran preparat) eklenmesinin sebebi de bu insülin direncini kırmak ve vücudun kemoterapiye olan direncini azaltarak tümörün kemoterapiye cevabını artırmaktır.

Kanser büyümek için direkt olarak şekerle ihtiyaç duyarken, vücut hücreleri ise şekeri alabilmek için öncelikle insüline ihtiyaç duyar. Eğer kişinin şekeri yüksekse hatta insülin direnci varsa vücuttaki insülin oranı iyice yükselecektir. Dokulara şeker giremediği için kişi kendini yorgun, bitkin ve aç hissedecektir. Tümör hücreleri ise istedikleri yoğun şekerle



karşılaşabildikleri için büyüme göstereceklerdir. Tedavide kullanılan kemoterapötikler tümör hücrelerini öldürmektedir. Ancak basit bir örnekle açıklanabileceği gibi sistemde sokağa zehirli bir et atıldığını ama aynı zamanda hayvanların yemesi için sağlıklı yemler de verildiğini düşünün. Hayvanlar eğer gereğinden fazla sağlıklı yemi alır ve diğer zehirli etleri yemezse o zaman öldürmeye çalışılan zararlı kemirgenler var olmaya devam eder. Kemoterapinin vücuttaki etkisi de aynı bunun gibidir. Eğer kanser hücreleri kemoterapötik ajanları hücre duvarlarından içeriye almazlarsa kemoterapiye karşı direnç gösterir hale dönüşürler. Kemoterapide kullanılan ajan ne kadar değerli olursa olsun kanser üzerindeki etkinliği ileri derecede kırılmış olur.

İnsülin ve insülin direnci temelde insanlar için çok önemli bir mekanizmadır. İnsülin, şekerin hücrenin içerisinde girmesinde kilit rol oynadığı gibi proteinden, minerallere ve birçok elektrona kadar hücre tarafından hücre zarından içeriye alınabilmesi için de kilit rol oynadığı önemli bir gerçektir. Kişilerin temeldeki sağlıkları, hücresel dayanıklılıklarını ve biyolojik güçlerini, insülin direnciyle ne kadar iyi başa çıkabildikleri belirlemektedir. En başta kanser gelişimine kadar ki süreç de ele alındığı zaman eğer sistemde gereğinden fazla şeker mevcutsa ister istemez vücuttaki yağlanmayı da artıracaktır. Bu yağlanmanın zaten kendisi direkt enflamasyon sebebi olacaktır. Vücutta artan enflamasyon bu bölgenin temizlenmesi ve tamiri için gönderilen makrofajlar ve ona cevap veren fibroblastik aktivite ile buna bağlı olarak ortaya çıkan sitokinler aracılığıyla dokuda şiddetli tamirat yapımının bir arada gittiği bir durum oluşturmaktadır. Buna da tıpta enflamasyon adı veriliyor. Vücutta ne kadar güçlü enflamasyon varsa o bölgede o kadar fazla yıkım ama buna paralel olarak vücut tarafından da o kadar fazla yeniden yapım söz konusudur. Rejenerasyon yani yeniden yapım süreci her zaman beklenildiği



oranda mükemmel yürümeyebiliyor ve bazen araya atıpık hücreler karışmaya başlıyor. Bir dokuda ne kadar çok yüksek enflamasyon varsa ileride bir kanser gelişimi ihtimali de o kadar daha yüksek oluyor. Yani vücutta gereğinden fazla kan şekerinin yüksek olması ve fazla yağın olması, zaten kendi başına kanser gelişimi için karşımıza bir sebep olarak çıkmaktadır.”

SAĞLIKLI BESLENME KEMOTERAPİNİN ETKİSİNİ GÜÇLENDİRİYOR

“Eğer vücutta zaten kanser gelişmişse yüksek şeker hem kanseri besliyor hem de kemoterapinin de başarılı olmasını engelleyen faktörlerden önemli biri olarak karşımıza çıkıyor. İyi bir diyet altında olan, kan şekeri ve insülin direnci doğru bir şekilde kontrol altında tutulabilen bir kanser hastası ise kemoterapiye karşı doğru duyarlılık içinde devam ettiği gibi kolay kolay da direnç geliştirmiyor. Ancak aynı zamanda hastanın kendi bağışıklık sistemi ve direnç sistemi yeterli hücresel fonksiyonlarını sürdürebildiği için iyi bir şekilde ve güçlü bir şekilde varlığını sürdürmeye devam ediyor. Beslenmeye bağlı oluşan otoimmün hasarlar, tiroid fonksiyon bozuklukları ve aynı zamanda doku hasarları da ayrıca olaya eşlik etmekte ve bağışıklığı da düşürmektedir. Özellikle erişkinlerde bağışıklık sisteminin kalın bağırsak mukozasının alt tabakalarındaki bağışıklık hücrelerinin (lenforetiküler dokudaki T ve B lenfositlerin diferansiyonuyla) özelleşmesi ve güçlenmesi ile oluştuğu düşünülürse bu noktada eğer kişi doğru beslenme altyapısı, yeterli lif ve yeterli bakteriyel temeliyle bağırsak sistemini kurgulayamazsa vücut yeterli bağışıklık altyapısını meydana getiremez ve tümöre karşı yeterli direnci hiçbir zaman oluşturma yeteneği kazanamaz.”

KANSERİ ÖNLEMEK İÇİN VÜCUDA UYGUN BESLENMELİ

Kişi, kendi vücuduna uygun nasıl besleneceğine dair profesyonel destek alabiliyor. Örneğin destekleyici beslenme metodolojisi Metabolic Balance Beslenme Programı'nda diyetetik altyapı düzenlenirken vücudun öncelikle biyokimyasal tetkiki yapılıyor. Özel bir bilgisayar programı tarafından

“Kanser büyümek için direkt olarak şekere ihtiyaç duyarken, vücut hücreleri ise şekeri alabilmek için öncelikle insüline ihtiyaç duyar. Eğer kişinin şekeri yüksekse hatta insülin direnci varsa vücuttaki insülin oranı iyice yükselecektir. Dokulara şeker giremediği için kişi kendini yorgun, bitkin ve aç hissedecektir.”

bu kimyasal altyapı kişinin o anki yaşı, kilosu, boyu ve vücudunun fonksiyonel bulgularıyla beraber kıyaslanıp, o kişi için uygun olan en mümkün, en az toksik ve en uzun vadede fayda getirebilecek diyet temeli oluşturuluyor. Her türlü gıdanın glisemik yükü de ön planda tutularak kişinin gıdaları tüketebilme miktarları ve tükettiği gıdanın hazırlanma metodlarına kadar detay ortaya çıkarılıyor. Miktarlar da belirlendikten sonra kişinin kendisine yönelik bir diyetetik tedavi planı oluşturulup, sunuluyor ve bu noktada kişi eğitiliyor. Kişinin eğitilmesindeki en önemli sebep ise farkında olmadan bedenine verdiği zararları önlemek oluyor. Hayatındaki çeşitli dönemlerde dünyanın neresinde olursa olsun bu gıda profiline uygun gıdaları seçip kendi diyetine hakim olarak ve onu bozmaksızın sağlıklı olma durumunu sürdürebiliyor. Kişiyi uygun gıda çeşitliliği, biraz şeker, yağların azaltılması, protein yapısının kişinin ihtiyacına ve biyokimyasal analizlerine bağlı olarak düzenlenmesi nedeniyle ve çeşitliliğin kişi hayatını kısıtlamadan oluşturulması sebebiyle uzun yıllar sürdürülebiliyor. Normal diyetetiklerde kişilerin kısa bir süre sonra sıkılabilmesi ve diyeti takip etmemesi mümkün olmasına rağmen kanser gibi özel durumlarda kişinin bu beslenme şekline vazgeçmesi ya da ihmal etmesi gibi bir şans olmayabiliyor. Kişinin kendi biyokimyasal ve vücut yapısına uygun bir diyetetik belirlendiği ve çok geniş bir spektrumda kullanılabileceği gıdalar kendisine sunulduğunda ise uzun yıllar diyetine bağlı kalma isteğini sürdürebildiği gibi sağlıklı olma durumundan da taviz vermemiş oluyor. ■

Yenilikçi Kilo Kaybı

White Kidney Bean, içeriğindeki etken maddesiyle karbonhidratların bağırsaklarda emilimini önler. Besinlerin şeker ve yağa dönüşerek vücutta birikmesini engelleyerek kilo vermenizi sağlar. İştah kesici bir ilaç değildir. Bu nedenle sağlıklı bir kilo verme süreci için beslenme denizenizi bozmaz.

Kilolara Elveda



Fasulyenin faydaları ile

Zayıflamanın Kolay Yolu

Alesta Sağlık

**WHITE KIDNEY BEAN
EXTRACT COMPLEX**



İstanbul Üniversitesi
Eczalık Fakültesi tarafından
onaylı içerik formülü



Apexis

... Gücünüze Destek veren Vitaminler ...





Alışveriş

AİLENİZ

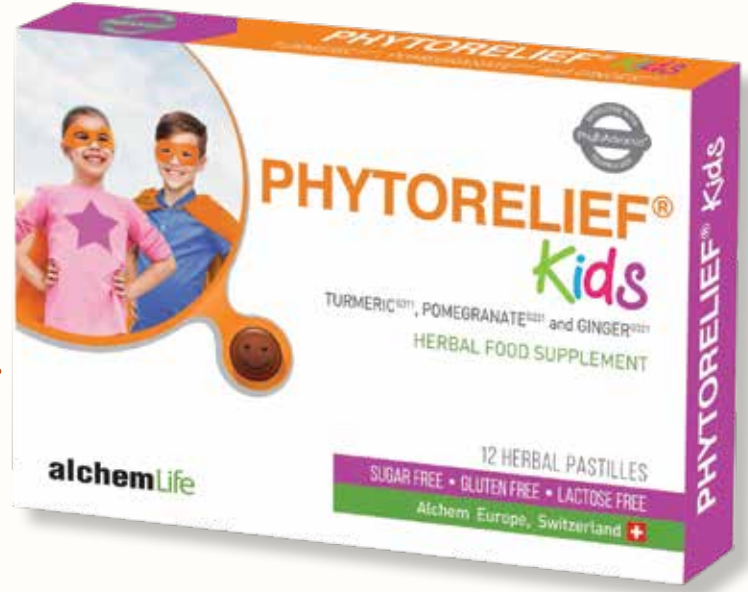
İÇİN GÜVENLE KULLANABİLECEĞİNİZ
TÜM ÜRÜNLERİ SİZİN İÇİN DERLEDİK.

Kadınlar, erkekler, çocuklar ve bebekler için güvenli kullanılabilecek, eczanelerde satılan ürünler...



ABDİ İBRAHİM

Forbiome Minies, en çok araştırılan suşlar olan Lactobacillus rhamnosus GG & BB-12 probiyotik içerikleri ile sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Forbiome Kids ve Forbiome Adult ürünleriyle de ailenizin her üyesi için uygun probiyotik çeşitleri mevcuttur.



ALCHEM LIFE

Yetişkinlerin yanı sıra çocuklar için de özel olarak geliştirilen PhytoRelief Kids Pastil, içeriğinde bulunan %100 doğal nar, zerdeçal ve zencefil özüleriyle çocukların boğaz hattını virüslere karşı koruyor. 360 derece koruma sağlayan PhytoRelief Kids muz aromasıyla da çocuklar için pastil kullanımını daha keyifli hale getiriyor.

DROGSAN

OmegaRoyal, Norveç'in soğuk, derin kutup sularındaki ringa balıklarının yumurtalarından elde edilen Türkiye'deki ilk ve tek patentli havyar yağı içeren Omega 3'tür. OmegaRoyal, formülasyonunda yer alan havyar yağında bulunan fosfolipidler sayesinde yüksek biyoyararlanım sunar. İçeriğinde bulunan DHA, EPA ve Kolin ile günlük Omega 3 ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. OmegaRoyal'ın bir kutusunda 30 yumuşak kapsül bulunmaktadır.





ANGELINI

Sağlığınıza daha çok dikkat etmemiz gereken bu dönemde Samigra Kids, tüm çocukların yanında! 5700 mg Kara mürver ile zenginleştirilmiş, içerdiği 195 mg C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekliyor.



ECZACIBAŞI

Zengin DHA içeriği sayesinde, normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunan Dynavit Balık Yağı'nı, 4 yaş ve üzeri çocukların günde 1 ölçek (5 ml) yemeklerle birlikte tüketmesi tavsiye edilir. 1300 mg trigliserit form balık yağı ile 650 mg DHA ve 195 mg EPA içeren Dynavit Balık Yağı ürününde, küçük balıkların gövdelerinden elde edilen, ağır metal ve oksidasyon seviyeleri belirlenen standartlara göre çok düşük olan Omega-3 kaynağı kullanılmıştır. Portakal aromalı olup koruyucu ve renklendirici içermez.

GSK

%100 İzotonik ve Steril Deniz Suyu içeren formülü ile bebeğinizin burnunu nemlendirmeye yardımcı olur ve nazıkçe açar. İçeriğinde yer alan tuz, burun mukozası ile uyumludur. Otribebe, deniz suyunun faydalı olan bütün mineral ve oligoelementlerini muhafaza eden, çözünmemiş ve koruyucu katkı maddeleri içermeyen bir formüle sahiptir. Bu sayede hem soğuk algınlığı durumunda aşırı burun akıntısının giderilmesine yardımcı olur hem de alerjik rinit durumunda, alerjik reaksiyona sebep olan partikülleri yok ederek, mukozayı lokal ilaçların uygulanmasına hazırlar.



SEBAMED

Bebeklerin hassas cildine zarar vermeyen pH 5.5 değerine sahip ürün, bebeklerin hassas saç derilerinin temizliği için ideal bir seçim. Yüksek cilt toleransına ve yumuşak temizleme formülüne sahip şampuan, kuruluk ve tahriş riskini azaltarak cildi nemlendirip yumuşatırken, saçın ipeksi bir görünüme kavuşmasına ve kolay taranmasına yardımcı oluyor.





ENA FARMA
Huzurlu bir gece, enerjik ve uyumlu okul gününün vazgeçilmezidir. BayBay Night Damla; melisa, mayıs papatyası ve ıhlamurun sinerjisi ile çocukların geceyi huzurlu geçirmesine destek olur.



OCEAN
Ocean Iodine Damla, her damlasında 150 mcg iyot (potasyum iyodür) içerir. Kilitli kapağı ile güven ve hijyen, damlalığı sayesinde kullanım kolaylığı sağlar. Ocean Iodine Damla 30 ml'lik cam şişe içerisinde 600 damla ürün içerir. Bu sayede uzun süreli veya yüksek dozlu iyot tedavilerinde maliyeti düşürerek tüketici dostu bir profil çizer. Tavsiye edilen kullanım şekli 11 yaş üstü yetişkinler için günde bir damlanın bir bardak suya damlatılarak tüketilmesi şeklinde olup, kullanım dozu sağlık profesyonelleri tarafından kişilere özel olarak belirlenmektedir.

INCIA
İçeriğindeki hindistan cevizi yağı, lavanta yağı, karbonat, gliserin ve limon tuzu ile bebek ve çocuk çamaşırlarında etkili bir temizlik sağlıyor. Hiçbir kimyasal madde ve kir söktücü içermiyor. Ekstra yumuşatıcı kullanmaya gerek bırakmıyor. Pamuklu, yünü, ipek, sentetik gibi tüm kumaşlarda hem beyazlar hem renkliler için kullanılabilirken, çamaşırlardan arındırmak için fazla suya ihtiyaç duyulmuyor.



PURESENTIEL
Uykuya dalma güçlüğü, sık sık ve sabah erkenden uyanma, huzursuz uykusu, sinirsel dengesizlik, kabuslar ve gece anksiyetesi... Rest&Relax Air Spray, içeriğindeki 12 uçucu yağ ile uykuya hazırlar ve gün içerisinde sizin rahatlamaya yardımcı olur. Bağışıklık sistemi için uykunun önemini unutmayın!



EASYFISHOIL
Balık yağına ek olarak Beta Glukan, A, C ve D vitamini içeren EasyFishoil Beta Glukan, her mevsim kullanılabilir. Şeker ilavesiz, çiğnenebilir jel formdan oluşan, Omega – 3 kaynağı EasyFishoil, ConCordix teknolojisiyle üretiliyor.



BAYER

BepanJel güneş yanığı, yanık, kesik, deride çatlak ve sıyrık gibi küçük yaraların tedavisinde kullanılan paraben içermeyen etkinliği kanıtlanmış, 4'ü bir arada, bir hidrojel'dir. İyileşmeyi hızlandırır. Serinletici etkisiyle ağrıyı hızla yatıştırır. Batma hissi oluşturmaz. Koruyucu bir bariyer oluşturarak enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olur. Yara izi oluşma riskini azaltır.



TAB İLAÇ

A, D ve E vitaminlerini içeren en yüksek DHA'lı ilk ve tek balık yağıdır (Haziran 2021 RxMediaPharma verilerine göre). OmePa Omega-3 Balık Yağı, lezzetli Elma ve Portakal tadı seçenekleriyle içim kolaylığı sağlar. Kimyasal koruyucu, renklendirici, tatlandırıcı ve şeker içermez.



OCEAN

Sıvı form Ocean Microfer ailesinin en yeni üyesidir. İçeriğindeki lipozomal demir sayesinde dişleri boyamaz, ishal ve kabızlık yapmaz, dışkıyı boyamaz. Ocean Microfer sıvı form paraben, ilave şeker ve tatlandırıcı içermez. Aç veya tok fark etmeksizin gıdalarla birlikte tüketilebilir. İçindeki pekmez sayesinde oldukça lezzetli bir tadı vardır.

BIONORICA

Öksürük ve bronşitin tedavisinde Kekik (Thymus Vulgaris) ve Sarmaşık (Hedera Helix) sıvı ekstresi içeren Bronchipret Şurup, Almanya ve pek çok Avrupa ülkesinden sonra şimdi Türkiye'de. Solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı olarak gelişen öksürük ve bronşitin tedavisinde yoğun mukusun atılımını kolaylaştırır ve öksürük ataklarını azaltır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün (GBTÜ) ruhsatlıdır ve sadece eczanelerde satılmaktadır. 4 yaş üzeri çocuk ve yetişkinler tarafından güvenle kullanılabilir.



NBT İLAÇ

İyotic DUO, şimdi İyot'un 2 türünü de (Potasyum İyodür+İyot) içeren ve Selenyum eklenmiş formülasyonu ile daha güçlü. İyotic DUO içerisinde 910 Damla bulunmaktadır. Her damlada 150 mcg İyot ve 10 mcg selenyum bulunmaktadır. İyot ve selenyum, normal bağışıklık fonksiyonlarına katkıda bulunur.

BIODERMA

Atoderm Cream, içeriğindeki besleyici & yeniden yapılandırıcı bileşenleri ve Skin Protect™ kompleksi sayesinde cildin yatıştırılmasına ve cildin nem tutma kapasitesinin artmasını sağlıyor. Aynı zamanda cildin doğal bariyerini dış etkenlere karşı koruyan Atoderm Cream, formülündeki gliserin ve vazelin sayesinde soğuk havaların yıpratıcı etkisine karşı koruyucu bir etki sunuyor. Formülünde yer alan içerikler sayesinde cilt kuruluğuna karşı etki gösteriyor ve kuruluk nedeniyle ciltte oluşan kaşıntı ve rahatsızlık hissini gideriyor.



NUMIL

Bebelac Gold 11 vitamin ve 10 mineral içerir. Prebiyotik lif içerir. Fermantasyon Teknolojisi ile üretilmiştir. B2, B5, B12 Vitaminleri ve Biotin, C Vitamini, A Vitamini, D3 Vitamini, E Vitamini ve K vitamininden zengin Bebelac Gold ek gıdalara eklenerek de kullanılabilir. Geri dönüştürülebilir kutuda, hijyenik paketlenmiştir.





MUSTELA

Mustela yenidoğan bebekler ve çocuklar için Papatya Özlü Şampuan ile nazik bir bakım sunuyor. Banyo sonrasında saçların kolayca taranmasını sağlayacak şekilde formüle edilen Papatya Özlü Şampuan, büyüdükçe gürleşen ve annelerin ayırmakta güçlük yaşadığı saçları, yumuşak dokunuşu ile temizliyor. Paraben ve fenoksietanol gibi zararlı kimyasallar içermiyor. Banyo esnasında kolay durulanan ve göz yakmayan, cildi korumaya ve nemlendirmeye yardımcı olan şampuan, %95 doğal kökenli içeriği ile yenidoğan döneminden itibaren kullanılabilir.

SOLGAR

Çocuklar büyüdükçe, kalsiyum minerali ve D vitamini gibi güçlü kemikler oluşturmaya yardımcı olacak yeterli miktarda vitamin ve minerali almalıdır. Demir, çinko, iyot mineralleri ile kolin, A, B6, folat, B12 ve D vitaminleri önemlidir. Kangavites Multivitamin & Mineral desteği tropikal meyve ve sebzelerle doğal olarak tatlandırılmış, içeriğinde bulunan vitamin ve minerallerle çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimini, bağışıklık sistemini destekleyen multivitamin ve mineral desteğidir. Tercihen yemeklerden sonra, günde 2 çiğneme tableti önerilir.



SIDEFER

Patentli Sukrozomiyal teknoloji ile üretilen Sidefer; bebeklik çağından itibaren tüm yaş grupları tarafından kolaylıkla kullanılır. Damla ve kapsül formları demir ihtiyacını karşılarken, Sidefer Kids, Stick ve Folik formları B6-B12-C vitamini ve Folik Asit ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olur.



LA ROCHE-POSAY

La Roche-Posay'nin bebek, çocuk ve yetişkinler için uygun serisi Lipikar'ın en yeni üyelerinden Lipikar Baume AP+M, cildi anında yatıştırmaya ve bu sayede çok kuru ve atopiye eğilim gösterebilen ciltler için kaşıntı hissini azaltmaya yardımcı olur. Aynı zamanda çocukların daha rahat bir uykuya sahip olmalarını da destekler. Dermatolog ve pediatristler eşliğinde yapılan testlerle performansı kanıtlanmış Lipikar Baume AP+M, cilt bariyerini güçlendirerek ciltte rahatlatma sağlar.

HALTRON

%100 Doğal Diş Macunu Glimo Alfa koruyucu, onarıcı ve beyazlatıcı özelliği birlikte gösteren multifonksiyonel üründür. Flörür, SLS, paraben, gluten, triklosan, klorheksidin içermez. %100 doğal içeriği sayesinde çocukların diş minesine zarar vermeden, çizmeden ve aşındırmadan diş ve diş etinin bakımını yapar.



IHEALTH

Kreş ve okula devam eden çocukların bağışıklık sistemlerini desteklemek için Kara Mürver, C Vitamini ve Çinko içeren; standardize edilmiş olgunlaşmış Kara Mürverlerden elde edilen Sambucol Plus Yummies kullanabilirsiniz. Çiğnenebilir formda takviye edici gıdadır. Tavsiye edilen günlük doz; 3-10 yaş çocuklar için günde 5 çiğnenebilir formdur.





OKULA DÖNÜŞTE KORUNMA

Okula dönüşte endişelerimiz, belirsizliklerden kaynaklanmaktadır. Hedefimizde okul günü kaybetmemek, sınıf içinde covid mobbingine maruz kalacak durumlara mahal vermemek önemli.



Covid-19'dan başkaca görülen viral ve bakteriyel enfeksiyonların çocukların okul yaşamına mani olmasını engellemek, önemsememiz gereken konulardandır. Özellikle okula ilk defa başlayacak çocuklarımız en hızlı hasta olabilecek gruptadır. Bu konularda ebeveynler olarak muhakkak önlemler almak isteyeceğiz. Maske, mesafe ve hijyen konularında çocuklarımıza travma yaşatmadan örnek teşkil etmeliyiz. Bağışıklıkları için düzenli uyku, sağlıklı beslenmek de vazgeçilmezlerden olmalı. Tüm bu önlemlerin yanında Avrupa'da birçok ülkede de geçen dönem okulların açık kalabilmek için birçok destek ürün kullanıldığını ve bu ürünlerin çocuklar üzerinde de klinik çalışmalarda denendiğini gördük. Bu bilgiler ışığında içinde bulunduğumuz öğretim yılında tüm öğrencilerimizi, virüs ve bakterilerin bulaş noktası olan ağız ve burundan korumalıyız.

Çocukluk çağında görülen viral enfeksiyonların yanında

bakteriyel enfeksiyonlarının sıklığı, azımsanmayacak oranlardadır. Bu enfeksiyonlara neden olan virüs ve bakterilerin yeterli sayıya ulaşip semptom oluşturabilmesi için önce solunum yolları yüzeylerine tutunmaları gereklidir. Ağız, burun ve akciğerdeki normal floranın genel durumu bu tutunma ve çoğalma yani kolonize olma davranışının üzerinde etkilidir. Ağız, burun ve akciğer florası ne kadar sağlıklı olursa buradaki virüs ve bakterilerin tutunma ve çoğalmalarını engellemiş oluruz. Koruyucu hekimlikte kullanılan bazı ürünlerde tam bu aşamada devreye girmektedir. Önce vücudun giriş noktaları olan ağız burun ve göğüs floramızın sağlıklı olabilmesi için *Streptococcus salivarius* açısından güçlenmeliyiz. Beraberinde burun mukozasından gelebilecek tehditleri uzun süreli güvenle kullanabileceğimiz bir şekilde klinik olarak etkinliği kanıtlanmış bir ürün ile her an korumalıyız. Ne tercih edebiliriz dersek, dünya da ve ülkemizde kullanıma sunulmuş klinik olarak etkinliği kanıtlanmış

bazı preparatlar mevcut. *Streptococcus salivarius* K12 suşu içeren bir emme tablet şeklindeki ağız probiyotiğini yatmadan önce sadece akşamları iyi bir diş ve ağız hijyeninden sonra 1 tablet emerek ağız florasına yerleştirebiliriz. Sayıca varlığı artan *S.salivarius* K12 içeren Bactoblis Oral probiyotiği; virüs ve bakterilerin ağız ve akciğer florasına yerleşmesini engelleyerek bizi Covid-19 dahil diğer grip virüsleri ile bakteriyel tonsillofaranjitten, Beta ve pneumoni'den korumaya devam edecektir. Burundan korunmanın daha zor olması sebebiyle yıllardır güvenle kullandığımız bir ürünü tercih edebiliriz. Günün her saati yakamıza damlatılabildiğimiz, burun açıcı olarak ve antiviral etkilileri ile tanıdığımız Cold-Mix Damla ile en az 4 saat boyunca burun mukozamıza yerleşmek isteyen virüslerden çocuklarımızı ve kendimizi korumaya devam edebileceğimiz de kanıtlanmıştır. Güvenli bir okul dönemi geçirmenizi temenni ederken maske, mesafe ve temizliğin önemini unutmamak gerektiğini hatırlatırız. ■

OKULLAR AÇILIYOR! HAZIR MISIN?



Bakteri ve Virüs gibi
Tehditlere karşı
Ağızdan ve Burundan
Tedbire* Devam...

*Klinik çalışmalarla kanıtlanmış etki.



HEDİYE!



1 Adet BACTOBLIS 30'LU & 2 Adet COLD-MIX DAMLA

OKULA DÖNÜŞ KORUNMA PAKETİ

1 Adet FITOMED D3K2 ORAL SPREY HEDİYE!

KÜRESEL SALGINDA SAĞ KALMAK YETERLİ Mİ?

Tarih boyunca veba, kolera, tüberküloz gibi önlenmesi çok zor ve büyük ölümlere yol açan salgın hastalıkların bıraktığı izler; ilaçlar ve aşılar sayesinde zaman içinde silinip gittiğinden dünya olarak Covid-19 salgınına hazırlıksız yakalandık.



Dr. Psikolog
Yeşim TÜRKÖZ



Dünyamız ve neslimiz yaklaşık bir buçuk yıldır büyük bir tehdit ile mücadele ediyor. Hayatta kalmak ve tehlikelerden korunmak için çeşitli savaşıma ve kaçma becerilerine sahip olduğumuz halde küresel ve ani bir tehdit ile burun buruna gelmek, bizim hiç de hazırlıklı olduğumuz bir durum değildi. Tarih boyunca veba, kolera, tüberküloz gibi önlenmesi çok zor ve büyük ölümlere yol açan salgın hastalıkların bıraktığı izler; ilaçlar ve aşılar sayesinde zaman içinde silinip gittiğinden dünya olarak Covid-19 salgınına hazırlıksız yakalandık.

İnsan psikolojisi unutkan ve inkâra meyillidir. Hayatta kalabilen her insanın, diğer canlılardan farklı olarak uzun süre bir koruyucusu ve yuvası olduğu için insan kendini güvende hissetmeye ve daima korunacağına inanmaya yatkındır. Bu duygu zaman zaman özel, ayrıcalıklı, hatta diğer canlılardan üstün hissetme duygusuna da evrilebilmektedir.

“Hayatta en çok istediğiniz şey, hayattan alacağınız en iyi şey midir?” sorusunu sorduran Büyü Dükkânı Üçüncü Bahar adlı kitabıyla okurlarıyla buluşan Klinik Psikolog Yeşim Türköz, salgın psikolojisini ve bu dönemde kendimizi daha iyi hissetmek için neler yapabileceğimizi yazdı.

Biz insanlar, ölüm bilincine sahip olmamıza rağmen hayvanların çoğu gibi tetikte yaşamıyoruz. Tam tersine modern yaşam konforu ve güvenliği arttıkça rehavete kapılıp, dünyayı kendi mülkümüz gibi diğer pek çok canlıyı da malımız gibi görmeye başladık ve kendimize gerçek dışı bir güç atfettik. Ancak 2020'nin baharında bizi bu rüyadan uyandıran ani bir küresel tehdit ile burun buruna geldik. Yavaş

gelişen tehditler karşısında (küresel ısınma, çevre kirliliği, canlıların ve doğal kaynakların yok olması, kimyasallar, radyasyon artışı, savaşlar ve şiddet eylemleri...) ayrıcalıklı olma hissini yine de koruyabilen batılı insan, koronavirüs karşısında, eşitliğin dayanılmaz çaresizliği içine yuvarlanıverdi. Virüs, ırka, etnik özelliklere, cinsiyete ve toplumun gelişmişlik düzeyine bakmadan ne kadar eşitlikçi olduğunu kısa süre içinde gösterdi. Dahası bizleri, sosyal yaşamdan ve pek çok tüketim alışkanlığımızdan koparıp eve gönderirken bir yandan da yeryüzündeki zaman-mekan sınırlarını yüzümüze çarptı.

Dünyada Covid-19 dan ölenlerin sayısı 4 milyonu aşmış bulunuyor. Hem aşılamanın yeterli düzeyde olmaması hem de mutasyonlar nedeniyle salgın halen kontrol altına alınabilmiş değil. Sonuç olarak henüz tehdit geçmedi ve biz salgından sağ kaldığımızdan emin olamadığımız bir dönem yaşıyoruz. Gerek süregelen tehdit ve belirsizlik içinde gerekse salgın bittikten sonra psikolojik sağlamlık üzerinde uzun süre çalışmaya ihtiyacımız var.

SALGIN EN FAZLA KİMLERİ ETKİLEDİ?

Öncelikle koronavirüse yakalanıp hasta olanlar, yakınlarını kaybedenler, hastanelere gidemedikleri için başka sağlık sorunları yaşayanlar, yüksek risk altındaki sağlık çalışanları, iş ve para kaybına uğrayanlar, uzaktan eğitim nedeniyle akademik ve sosyal yönden verimsiz bir dönem geçiren çocuklar ve gençler, salgının yıkıcı etkisini en fazla hissedenler oldu. Bu etkilerin onarılması, kişilerin gücünü de aşan somut önlem ve çözümler gerektirmekte. Aslında doğrudan etkilenelim ya da etkilenmeyelim, salgın küresel boyutta hepimizin hayatında önemli değişikliklere yol açmışa benziyor.

KÜRESEL SALGIN HAYATIMIZDA NELERİ DEĞİŞTİRDİ?

Olağan yaşam koşullarında, dış dünya ve sosyal yaşam insan için davetkâr keşif alanlarıdır. Modern yaşam, insanın özgürleşme olanaklarını arttırarak dış dünyadaki eylemselliği ve tüketimi cazip kılmak üzerine kuruludur. Oysa salgın döneminde dış dünya tehlikeli ve kaçınılması gereken bir alana dönüştü. Sosyalleşmekten umulan mutluluk ve güven duygusu yerini kaygı, korku ve kaçınmaya bıraktı.

KAYGI VE KORKU

İçinde bulunduğumuz dönemin bize bıraktığı en güçlü iz düşümü korkunun kaygıya dönüşmesi ile buna bağlı olarak gelişen semptomlar olacaktır. Kaygı insana özgü bir duygudur ve korkudan farklıdır. Korku doğuştan gelen, hayvanlarda da olan, gerçek tehlike ya da tehlike ihtimalinde ortaya çıkan, işlevsel ve hayatta kalmaya yardımcı temel bir duygudur. Tehlike durumunda ortaya çıkıp tehlike ya da ihtimali ortadan kalkınca geçer. Kaygı ise ruhsal varoluşla ilgili, sonradan gelişen insan türüne özgü bir duygu olup her zaman gerçek bir tehlikeye bağlı olarak hareket etmez. Örneğin, ortada bir hastalık olmasa da kişi hasta olduğuna/olacağına inanarak kaygı duyabilir. Kaygı tehlikeye bağlı hareket etmediğinden ve tehlike geçince korku gibi azalarak kaybolmadığından kişinin kendisini yatıştırmayı öğrenmesi gerekir. İnsan olumsuz duygularını yatıştırma becerisini ilk olarak anne-bebek ilişkisinde edinmeye başlar. Başlangıçta her ağladığında annesi

Gerektiği kadar korku duymak, önlem almak için gerekli ve koruyucudur. Gerçekle orantılı olmayan aşırı kaygı ve panik duygusu ise tam tersi yıpratıcı ve yorucudur. Yeterince önlem alarak kendimizi korumaya ancak yaşamla bağımızı kopartmadan yeni nesil bir güvenlik zemini yaratmaya çalışmalıyız.

tarafından yatıştırılan çocuk, büyüdükçe bu işlevi içselleştirir ve kendini yatıştırmayı öğrenir. Düşünce kendi kendisine kalker ya da anneden ayrıldığı için bir süre ağlasa da susup oyuna devam ederek bu yoksunluğa tahammül geliştirir.

Kendini yatıştırma yetisine belki de en fazla ihtiyaç duyacağımız bir dönemin içinden geçmekteyiz. İlk yapmamız gereken, gerçek tehlike ile kurgu ve kuruntuların yol açtığı aşırı kaygıyı birbirinden ayırt etmek olmalı. Gerektiği kadar korku duymak, önlem almak için gerekli ve koruyucudur. Gerçekle orantılı olmayan aşırı kaygı ve panik duygusu ise tam tersi yıpratıcı ve yorucudur. Yeterince önlem alarak kendimizi korumaya ancak yaşamla bağımızı kopartmadan yeni nesil bir güvenlik zemini yaratmaya çalışmalıyız.

SUÇLULUK VE ÜZÜNTÜ

Bu dönem içinde yaşanan hastalık, kayıp ve olumsuzluklar içimizde suçluluk duyguları uyandırabilir. Kendimizi dikkatsiz davranarak taşıyıcı olmakla ya da yakınlarımızı yeterince koruyamamakla suçlayabiliriz. Bazı durumlarda bunda doğruluk payı olsa bile çoğu zaman insan kendini her şeyi kontrol edebilen bir muktedir zannettiği için suçluluk duygusuna kapılır. Oysa hayatta bizim kontrol edemediğimiz pek çok değişken vardır. Suçluluk duygumuzda haklılık payı olsa da olmasa da bu duyguya yapışıp kalmak yerine yeterince önlem alarak çevreye yardımcı olmak, korumak, korunmak ve durumun gerektirdiği uygun eylemlerde bulunmak en doğrusudur.

Üzüntü ise son derece insancıl bir duygudur. Hem toplumsal duyarlılık hem de kişilerarası bağlarımız nedeniyle yaşanan talihsizlikler bizi üzmektedir. Dünyada ve ülkede bu hastalıktan etkilenen, hayatını kaybeden pek çok kişinin olması, herkesin aynı derecede korunamıyor olması gibi gerçekler ne yazık ki son derece üzücüdür. Ancak bazen de bütün bunlara rağmen mutlu ve neşeli hissettiğimiz anlar olabilir ve bu da bizde kendi duygularımızdan kaynaklı suçluluk hissi yaratabilir. Bu his aynı zamanda duyarlılığın ve şefkatin de bir göstergesidir ve yaşamın akışı içinde insanın iç dünyasında bütün duygulara yer vardır.

ÖFKE VE ÇARESİZLİK

Normal yaşam akışı içinde dönüp dolaşıp sığınılan yaşam alanları ve evler küresel salgın döneminde birer güvenli liman olmaktan çıkıp özgürlüğümüzü elimizden alan müstakil hapisanelere dönüştü. Yaşam alanının



Yaratıcılık potansiyelimizi açığa çıkararak kullanmak bu dönemde hepimize iyi gelecek ve güç verecektir. Yaratıcılığımızı kullanmamızı sağlayan güç spontanlıktır. Spontanlığı şöyle ifade ediyorum: “İçinde bulunulan an ve bağlama mümkün olan en uygun tepkiyi verebilme ve yaratıcı olma yetisi...”

daralması, yoksunluklar, kaçırılan fırsatlar ve kaybedilen olanaklar, engellenmeye bağlı öfke ve çaresizlik duyguları uyandırmaya başladı. Önemli olan bu güçlü duyguyu yönetebildiğinizden, yani istediğinizde frene basabildiğinizden ve yatışabildiğinizden emin olmanızdır. Her sağlıklı birey bunu yapabilecek kapasitededir.

İnsanın engellenmeye tahammül eşiği ne kadar düşükse öfke ve çaresizlik duygusuna yatkınlığı da o derece yüksektir. Toplumsal ya da küresel travmalar aynı zamanda davranışsal kontrol mekanizmalarının zayıfladığı, saldırganlığın arttığı dönemlerdir. Eğer öfkeniz sizi ve çevrenizi rahatsız ediyor ve kontrol etmekte zorlanıyorsanız ya da öfke duygunuzun nedenini anlayamıyor, yüzer gezer bir hal almaya başladığını düşünüyorsanız gecikmeden profesyonel yardıma başvurmalısınız.

DEPRESİF DUYGU DURUMU

Bazen de bütün bu duyguların birbirine karıştığı, isteksizlik, haz duyamama, ilgi ve enerji kaybı, yaşamın anlamının sorgulanması, ilişkilerde bozulma, yaşamsal aktivitelerden geri çekilme gibi belirtilerle kendini gösteren depresif durumlar söz konusu olabilir. Depresyon tedavisi mutlaka ve zaman kaybetmeden bir uzman tarafından yürütülmelidir.

YARATICI EYLEM

Yaratıcılık potansiyelimizi açığa çıkararak kullanmak bu dönemde hepimize iyi gelecek ve güç verecektir. Yaratıcılığımızı kullanmamızı sağlayan güç spontanlıktır. Psikodramanın kurucusu Jacob Levy Moreno, spontanlık kavramını “eski duruma yeni bir tepki ve yeni duruma uygun bir tepki” olarak tarif eder ve bunun yaratıcığın katalizörü olduğunu söyler. Ben de spontanlığı şöyle ifade ediyorum: “İçinde bulunulan an ve bağlama mümkün olan en uygun tepkiyi verebilme ve yaratıcı olma yetisi...”

Sonuç olarak tüm dünyayı kapsayan bir sorun ile uzun dönemli bir mücadele içinde olduğumuzu unutmamalıyız. Dünyanın sahibi biz insanlar değiliz. Esenlik içinde yaşayabilmek için yalnızca hümanist olmanın yeterli olmadığını da kabul etmek durumundayız. Aynı zamanda hayvana, doğaya, tarihe, bilime, sanata, kültüre saygı ve sevgi geliştirmedikçe üzerimize düşeni yapmış sayılmayız. Gelecek nesillere aktaracağımız en iyi şey kanımca bir mağduriyet öyküsü değil, bir mücadele ve öğrenme deneyimidir. ■



BİTLENME KORKUSU BİTTİ GİTTİ!

Paranit Repellent Baş Biti Kovucu Sprey*, bit ve sirke bulaşmasına karşı 12 saate kadar koruma** sağlar. Ayrıca saçları yağlandırmaz, durulamaya gerek kalmaz. Baş Bitinin bulaşmasını önlediği klinik olarak kanıtlanmıştır.***



Perrigo®

*İlaç değildir, biyosidal ürünleri güvenli kullanınız. Kullanmadan önce ürün etiketini ve kullanma talimatlarını mutlaka okuyunuz. **Baş biti kovucu biyolojik etkinlik testi, 2015.

*** Ürüne ait klinik çalışma Aralık 2007, sponsor Laboratories Omega Pharma, Belçika



Bionorica®

Bağışıklık sisteminiz güçlü mü? Imupret®



- Grip, soğuk algınlığı ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarında:
- semptomları giderir,
 - bağışıklık sistemini güçlendirir,
 - enfeksiyonun seyrini hafifletir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı



Bionorica®

Burun tıkanıklığı? Sinüzit? Sinupret®



Bionorica®

Sinupret® Forte Kaplı Tablet

Ağız yolu ile alınır.

20 Tablet



- mukusun atılmasını kolaylaştırır,
- burnu açar,
- ağrıyı giderir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

Referans: 1. Sinupret® Forte tablet KÜB.

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

PANDEMİDE YAŞLI BİREYLERE NASIL BAKILMALI?

Artan yaşlı nüfusla beraber çözülmesi gereken birçok sorunun ortaya çıktığını belirten uzmanlar, özellikle pandemide yaşlı bireylere bakımın özen gerektiren bir durum olduğuna dikkat çekiyor.



Hem Türkiye’de hem dünyada sağlık konusunda bilincin artması, tıbbın ve teknolojinin gelişmesi ile yaşam süresi de uzama eğilimi gösteriyor. Artan yaşlı nüfusla beraber çözülmesi gereken birçok sorunun ortaya çıktığını belirten uzmanlar, yaşlı bireylere bakımın özen gerektiren bir durum olduğunu belirtiyor, bakım sürecinde yaşlı bireylerin yaşam alanlarının yeniden düzenlenmesini tavsiye ediyor. Özellikle pandemide 65 yaş üstü grubun sorunlarının artışa geçtiği gözlemleniyor.

Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2020 yılı istatistiklerine göre yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı son 5 yılda % 8,2’den % 9,5’e yükseldi. 65 yaş üstü kişi sayısı 2015’te 6 milyon 495 bin 239 iken 2020’de bu sayı 7 milyon 953 bin 555’e ulaştı. Yaş gruplarının oranı ise şöyle: Yaşlı nüfusun % 63,8’i 65-74 yaş

Uzun süre evde kapalı kalan yaşlılar iyice yalnızlaştı. Teknolojiyi kullanıp yakınlarıyla internet aracılığıyla görüşebilenler bile yüzyüze iletişime, fiziki temasa ihtiyaç duydular. Yalnızlık; korku, kaygı ve endişeyi beraberinde getirdi.

aralığında, % 8,4’ü 85 yaş üstü, % 0,1’i ise 100 yaş ve üzerinde. İstatistiklere göre toplumumuz hızla yaşlanıyor. TÜİK’in hesaplamalarına göre yaşlı nüfus oranının 2025 yılında % 11, 2030’da % 12,9, 2040’ta % 16,3, 2060’da ise % 22,6 olacağı öngörülüyor.

“Yaşlı bireylerin karşılanmamış psikolojik, sosyal veya işlevsel ihtiyaçlarının takip edildiği bir sistem kurmak önemlidir. Sorunların erken dönemde belirlenmesi komplikasyonların ve hastaneye yatışların önlenmesine yardımcı olabilir.”

PANDEMİ SORUNLARI ARTIRDI

Toplumumuz hızla yaşlanırken pandemide eve kapatılan yaşlılar hem fiziki hem de psikolojik olarak sağlık problemleriyle karşı karşıya kaldı. Özellikle sokağa çıkma yasağı getirilen dönemde yavaş yavaş biriken bu sorunlar günümüzde iyice ortaya çıkıyor. Bu sorunların başında kas iskelet sistemi ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları geliyor. Aylarca eve kapanan yaşlılar hareket edemedikleri ve güneşten yararlanamadıkları için kemik erimesi sorunu ve eklem ağrılarıyla başbaşa kaldı. Buna kas erimesi ve iskelet sistemi sorunları da eklendi. Hareketsizlik damar dolaşımını etkilediğinden kalp hastalığı riski de arttı. Bu süreçte hareketsizliğe paralel şekilde obezite de yaşlı nüfusu etkileyen bir sorun olarak öne çıktı. Obezite; kalp damar, iç hastalıkları, endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları başta olmak üzere pek çok hastalığa zemin hazırlıyor.

DEPRESYON ŞİKAYETLERİNDE ARTIŞ VAR

İşin bir de psikolojik boyutu var. Uzun süre evde kapalı kalan yaşlılar iyice yalnızlaştı. Teknolojiyi kullanıp yakınlarıyla internet aracılığıyla görüşebilenler bile yüzyüze iletişime, fiziki temasa ihtiyaç duydular. Yalnızlık; korku, kaygı ve endişeyi beraberinde getirdi. Bu da uyku bozukluğunu tetikledi.

Pandemi devam ettikçe yaşlı nüfus arasında depresyon, dikkat dağınıklığı, unutkanlık ve takıntı problemlerinin artacağına dikkat çekiyor uzmanlar.

Pandemi başladığında en riskli grup olarak eve kapatılan yaşlılar, mevcut hastalıklarının rutin kontrollerine gidemediler ya da gitmeye çekindiler. Dolayısıyla var olan hastalıklarının ilerleme ihtimali yükseldi. Bu da moralleri bozdu, depresyonu artırdı. Virüse yakalanma ve ölüm kaygısını daha fazla hisseden yaşlı bireylerde psikolojik sıkıntılar daha fazla görüldü. Araştırmalara göre pandemi sürecinde yaşlı kadınlarda depresyon belirtileri, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptandı. Yaşlılarda ilerleyen yaş ile birlikte depresyon da artmakta. Uzmanlar yaşlıların bu süreçten psikososyal açıdan en az zararlı çıkmaları için bu aşamada fiziksel olarak bir arada olunmasa bile sosyal ilişkilerin ve iletişimin canlı tutulması, geliştirilmesi ve desteklenmesini öneriyor.

Psikiyatri Hemşireliği Uzmanı Doç. Dr. Fahriye Oflaz bu konuda şuna dikkat çekiyor: “Pandemi ile ilgili sorunlarla uğraşırken yaşlı bireyler için fiziksel ve sosyal mesafenin yarattığı zorluklara dikkat etmek ve bu zorlukların üstesinden gelmek önemlidir. Öncelikli olarak Covid -19 odaklı bu

günlerde, yaşlı nüfusun Covid -19 dışında kalan sorunları ile ilgili bakım ve tedavileri unutulmamalıdır. Evde izolasyon süresince yaşlı bireyler açısından iyilik halinin bir bütün olarak ele alınması sürdürülmesi önemlidir. Yaşlı bireylerin genel sağlık durumu, tıbbi müdahalelerden ziyade günlük yaşam aktivitelerinin niteliğinden etkilenir. Örneğin, evinde izolasyon uygulaması sırasında ulaşılabilen gıda maddeleri veya yenen yiyecek türlerindeki değişiklikler, ya da sıvı tüketiminin değişmesi kalp yetmezliğinin alevlenmesini hızlandırabilir. Evde egzersiz eksikliği nedeniyle ortaya çıkan kas zayıflığı düşmelere neden olabilir. Sosyal ilişkiler ve dış dünyayla bağlantılı olmanın sağladığı bilişsel uyarımda azalma bilişsel ve davranışsal sorunlara yol açabilir ya da demansın ve var olan diğer zihinsel yetersizliklerin ağırlaşmasına neden olabilir. Bütün bunlara ek olarak da sağlık sorunları yaşadıklarında, hastane ve sağlık merkezlerine gitme korkusu yaşlının acilen alması gereken bakım ve tedavinin gecikmesine neden olabilir. Yaşlıların hayatında önemli bir gündem olan fiziksel sağlık sorunlarının artması izolasyonun psikolojik yükünün daha da ağırlaşması anlamına da gelmektedir. Çünkü yaşlı bireyin ruhsal durumu fiziksel sağlık ve işlevselliğinden doğrudan etkilenmektedir.”

İzolasyonun en önemli psikolojik sonuçlarının yalnızlık, belirsizlik ve kaygı olduğuna dikkat çeken Doç. Dr. Fahriye Oflaz “Kendilerine veya sevdiklerine enfeksiyonun bulaşma kaygısı yanında, süre uzadıkça da işlevsellikleri, günlük yaşam aktiviteleri ve sağlıklarını sürdürme konusunda belirsizlik ve kaygı yaşadılar. İzolasyon sonucu hissedilen yalnızlık ve depresyon, ortaya çıkabilecek zararlar açısından buzdağının sadece görünen kısmını temsil ediyor olabilir. Algılanan izolasyonu azaltmak ve kaygı ve umutsuzluğa yol açabilecek belirsizlikleri gidermek için önlemler alınması gerekir. İzolasyon sürerken yapılacak erken tanılama ve müdahaleler, izolasyona adaptasyonu güçlendireceği gibi uzun vadede ortaya çıkabilecek birçok ruhsal (depresyon, anksiyete bozuklukları vb.) ve fiziksel sorunu da önleyebilir” diyor.

Peki nasıl bir sistem kurmalı? Oflaz'ın bu konudaki önerisi şöyle: “Yaşlı bireylerin karşılanmamış psikolojik, sosyal veya işlevsel ihtiyaçlarının takip edildiği bir sistem kurmak önemlidir. Mevcut kaynaklarının neler olduğu, mevcut hizmetleri ve destekleri kişinin nasıl yönettiği değerlendirilmelidir. Sorunların erken dönemde belirlenmesi komplikasyonların ve hastaneye yatışların önlenmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, şu anda birçok yaşlı için sağlık sistemi ile tek bağlantı kaynağı haline gelen mevcut teknoloji platformlarının yaşlı bireylerin kullanımı açısından yeniden değerlendirilmesi ve yapılandırılması da gerekebilir.”

HASTA VE YAŞLI BİREYLERE NASIL BAKILMALI?

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Yaşlı Bakımı Program Başkanı Öğretim Görevlisi Büşra Kul, hasta ve yaşlı bakımına ilişkin şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Birçok ülkede olduğu gibi Türkiye’de de genç nüfusun yanı sıra yaşlı nüfusta da artış yaşanıyor. Artan yaşlı nüfus, çözülmesi gereken birçok sorunu da ortaya çıkarıyor.

Giderek, geleneksel yapının bozulması, çekirdek aileye dönüş, yaşlıların yalnız kalma problemi yaşamasına yol açıyor. Yaşlanmanın getirdiği fizyolojik ve psikolojik değişiklikler ile yaşlıların aile yanında kalmalarının güçleşmiş olması, bakım gereksinimlerini artırıyor.”

PLANLI BAKIM ÖNEMLİ

Büşra Kul sözlerini şöyle sürdürüyor: “Hasta ve yaşlı hizmetleri alanında çalışan kişiler yaşlının gereksinimlerini bilmeli, alışkanlıklarını göz önünde bulundurarak bakımını planlamalı, hasta ve ailesini bilgilendirmeli, günlük yaşam aktivitelerini hasta ile birlikte gerçekleştirmeli, oda düzenini sağlamalı ve bağımsız olarak gerçekleştiremediği her türlü aktivite de hastaya yardımcı olmalıdır. Hem devlet hem de özel sektöre ait birçok hasta ve yaşlı bakım merkezi bulunuyor. Hastane, huzurevi, yaşlı bakım rehabilitasyon merkezleri, yaşlı gündüz merkezleri, hospis ve yaşlı bakım hizmetlerinin yürütüldüğü sosyal hizmetler ve

“Artan yaşlı nüfus, çözülmesi gereken birçok sorunu da ortaya çıkarıyor. Giderek, geleneksel yapının bozulması, çekirdek aileye dönüş, yaşlıların yalnız kalma problemi yaşamasına yol açıyor.”

çocuk esirgeme kurumu, belediyeler, sivil toplum kuruluşları, özel kurumlara bağlı ilgili birimlerde ve evde bakım hizmeti veren kuruluşlarda hasta ve yaşlı hizmetleri uygulanıyor.”

Kul, yaşlıların bakımının özen gerektiren bir durum olduğu için doğru bir şekilde yapılmaz ise çok ciddi sorunlar ortaya çıkabildiğini ifade ediyor: “Bu yüzden hasta ve yaşlı hizmeti veren kişilerin dikkat etmesi gereken bazı konular bulunuyor. Hasta ve yaşlı hizmetinde dikkat edilmesi gereken konular, kişilerin durumuna göre farklılıklar gösterse de bazı genel kurallardan bahsedilebilir. Hasta ve yaşlılara hizmet veren kişiler bu kurallara dikkat ettiklerinde yaptıkları iş çok daha kaliteli olacak ve yaşlılar da daha fazla rahat edecektir.”

ELVERİŞLİ ORTAM HAZIRLANMALI

Dikkat edilmesi gereken konuların başında yaşlılar için elverişli ve gerekli ortamın hazırlanmasının olduğunu belirten Kul, bu konuda neler yapılabileceğini şöyle açıklıyor: “Yaşlıların yaşamış oldukları alanların tamamının yeniden düzenlenmesi gerekiyor. Onlar için risk oluşturan eşyalar ortadan kaldırılmalı ya da farklı bir şekilde düzenlenerek risk oluşturmaları önlenmeli. Yatak tercihi, zemin düzenlemesi, banyo ve mutfak dizaynı gibi birçok konu yaşlıya göre düzenlenmeli. Yaşlılarda birden fazla hastalığın bir arada olabileceği ve sürekli çok sayıda ilaç kullanabilecekleri unutulmamalı. Bu durum göz önünde bulundurularak hastaya özgü sürekli, bütüncül ve dikkatli bir şekilde hizmet verilmelidir.” ■



TENA®

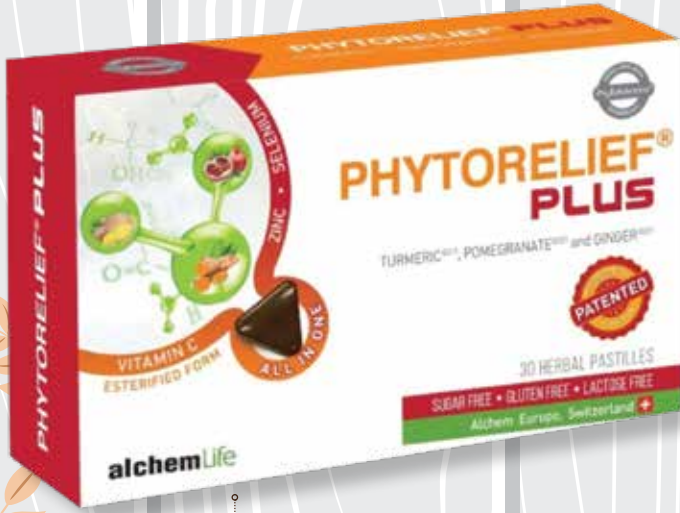
TENA.
Sevdiklerinize
İyi Bakar.



TENA ProSkin Emici K  lotlar

TENA ProSkin Emici K  lotlar ve diğ  r t  m   r  nlerimizle ilgili detaylı bilgi almak ve   r  n numunesi talep etmek i  in www.tena.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

SONBAHARDA BAĞIŞIKLIĞIMIZ SOLMASIN



- **ALCHEM LIFE**
PhytoRelief'in patenti ve standardize nar kabuğu, zerdeçal ve zencefil içerisine ilave olarak Esterlenmiş C vitamini, Çinko ve Selenyum mineralleri ile bağışıklık sistemini güçlendirir.



- **ARWELL**
ARwell, içerisinde bulunan C vitamini ve çinko ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı olur. ARwell 1 tabletinde, 200 mg beta gluklan, 50 mg propolis, 50 mg C vitamini, 25 mg kuşburnu ekstresi, 7,5 mg çinko içerir. Günde 1 tablet alınması önerilir.



- **ABDİ İBRAHİM**
Umkaimun bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunan C, D, A, E vitamini, çinko ve selenyumun yanı sıra Afrika sardunyası, kara mürver ekstresi, B2, B3 vitamini ve ekinzezya içermektedir. Efervesan ve saşe formlarıyla kullanıma sunulan yeni Umkaimun'un, 11 yaşından itibaren günde 1 ila 2 saşe/efervesan kullanılması önerilmektedir.

- **ANGELINI**
Sıcak içilebilen, yumuşacık tadıyla 11 yaş ve üzeri tüm yetişkinlerin kullanımına uygun Samigra HOT, içerdiği 500 mg kara mürver, 120 mg C vitamini ve 15 mg çinko ile her an olduğu gibi mevsim geçişlerinde de senin ve sevdiklerinin yanında.



- **ECZACIBAŞI**
Lactobacillus reuteri Protectis probiyotigi içeren BiGaia+D; D vitamini içeren damla formu ve yeni nesil tüp şeklindeki ambalaj tasarımı ile çocuk ve erişkinlerde sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı oluyor. D vitamini içeriği ile hem sizin hem de çocuğunuzun bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna destek oluyor.

YAŞAMINA BİR **ARTI** KAT

YENİ

200 MG
Elementel
MAGNEZYUM

SİTRAT + MALAT
+ BISGLİSİNAT



10 MG
VİTAMİN B6

30 VE 60 TABLET
SEÇENEKLERİ İLE ŞİMDİ
ECZANELERDE



BIONORICA

Imupret tablet ve oral damla, 7 farklı tıbbi bitki bileşeni sayesinde solunum yolu enfeksiyonlarının neden olduğu hastalıkların iyileştirilmesini sağlar. Doğal bağışıklık sistemini güçlendirir, antiviral, antibakteriyal ve antiinflamatuar özellikleri sayesinde grip ve soğuk algınlığında çok daha kısa sürede ve daha az semptomla iyileşme sağladığı klinik olarak kanıtlanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün ruhsatlıdır. 6 yaş ve üzeri çocuk ve yetişkinlerde kullanılabilir.

FARMATEK

Güçlü antioksidanları bir arada sunan Quercetin Plus, içerdiği C, D3 vitamini ve çinko sayesinde bağışıklık sistemini desteklerken mevsim geçişlerinde de vücut direncinin artmasına yardımcı olur. Vitamin ve minerallere ek olarak quercetin ve bromelain ile formüle edilmiş kapsül formunda gıda takviyesidir.



BAYER

Redoxon'un en gelişmiş formülü olan Yeni Redoxon Pro; yüksek doz C vitaminine ek, özel olarak seçilmiş 10 vitamin ve mineral içerir. İçeriğindeki C, D vitaminleri, selenyum ve çinko bağışıklığın normal fonksiyonunu destekler. Normal beslenmenizin yanında günlük rutininizin bir parçası olarak kullanabilirsiniz. Portakal ve mandalina aromalı, suda eriyen efervesan tablet formunda olup su içerisinde hızla çözünür.

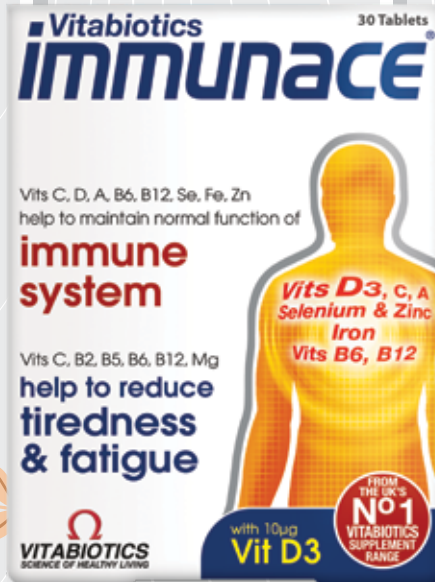
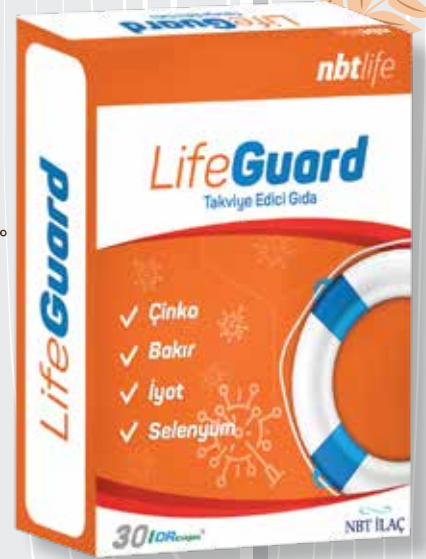


NEW LIFE

Kemik sağlığını korumak isteyenler için hem K2 hem de D3 vitamini içeriyor. New Life Mena K2+D3, tek kapsülde 100 mcg K2 Vitamini ve 1000 IU D vitamini sunuyor. Süperkritik CO2 tekniğiyle saflaştırılan Mena K2+D3, herhangi bir kimyasal içermiyor. Balık jelatini ve blister ambalajda sunuluyor.

NBT İLAÇ

LifeGuard; Çinko, Bakır, Selenyum ve İyot içeriği ile göreve hazır. İçeriğindeki çinko, bakır ve selenyum bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur. Çinko ve Selenyum, biyoyararlanımı yüksek L-Metionin formunda, Bakır Bisglisinat formunda, İyot ise potasyum iyodür ve iyot kombinasyonu şeklindedir. İmmunomodülatör formülasyonu ile LifeGuard'ı güvenle kullanabilirsiniz.



VITABIOTICS

Immunace; 24 farklı mikrobese içeriği ile bağışıklık sisteminin desteklenmesine katkı sağlıyor. İçeriğinde vitamin, mineral, antioksidan ve aminoasit karması bulunuyor. Formülünde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunan Vitamin C,D,A, B6, B12, Selenyum, Demir, Bakır içermektedir.



HYALURONIC ACID COLLAGEN COMPLEX

Cildinize Çok İyi Bakar*



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

Hergün
1adet

Bu ürün bir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla besin öğeleri veya besleyici ve fizyolojik etkileri bulunan maddeleri içerir. Bu ürün ilaç değildir. Tedavi amacıyla kullanılmaz.

0850 255 07 57

www.solgar.com.tr

Sadece eczanelerde satılır.

*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (29960 mükerrer/26.01.2017 tarihli resmi gazete)



HAYER

Her bir efervesan tablette 20 mg Propolis ile 1000 mg C vitamini, 10 mg Çinko ve 55 mcg Selenyum içeriği ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Şekersizdir. Koruyucu, laktoz, gluten içermez.



WELLCARE

Wellcare Magnezyum + Vitamin B6 kombinasyonu, magnezyumun hücre içindeki emilimini kolaylaştırırken, Vitamin B6 ise normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna ve sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. Her bir tablette 200 mg elementel magnezyum (sitrat, bisglisinat ve malat) ve 10 mg Vitamin B6 içeren ürün, 30 ve 60 tabletlik iki ayrı forma sahiptir. Wellcare Magnezyum + Vitamin B6; renklendirici, koruyucu ve gluten içermez. 11 yaş ve üzeri yetişkinlerde gece yatmadan önce, günde 1 tablet kullanılması önerilir.

SOLGAR

Bağışıklık sistemine destek Ester-C vitamini, D vitamini, çinko, selenyum ve bakır mineralleri yanında tek kapsülde 125 mg Beta 1,3-1,6 glucan ve karamürver bitki ekstresi içerir. Emilimi ve etkinliği yüksek Ester-C yanında, içerdiği mineraller çinko ve bakır yüksek emilimli glukonat formunda, Selenyum ise organik form olan selenometiyonin formundadır. Günde 1 kapsül, tercihen yemeklerden sonra kullanılması önerilir.



LIPOZONE



LIPOZONE

Türkiye'de lipozom teknolojisine sahip ilk ve tek vitamin ve gıda takviye serisi olan Lipozone yüksek biyoyararlanım ve emilim oranıyla fark yaratıyor. Yeni nesil vitamin ve gıda takviyesi olarak tanımlanan Lipozone, etken maddelerin direkt ve tam dozunda hücreye ulaşmasını sağlıyor. Lipozone Quercetin, her biri 5 ml'lik tek kullanımlık sıvı saşe formu ile kullanım kolaylığı sağlıyor. Her saşe 100 mg lipozomal quercetin içeriyor.

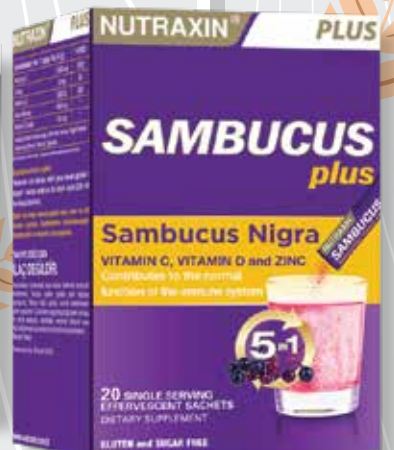
HEILUNG

Alman teknolojisi ile üretilmiş olan Apexis C Vitamini 1000 mg, soğuk algınlığının önlenmesine yardımcı olarak vücut direncinizi artırır. Efervesan tablet teknolojisi tek bir dozda alınması gereken kombine içeriklerin, rahatlıkla alınmasına olanak sağlar. Portakal aromalı ve şekersizdir.

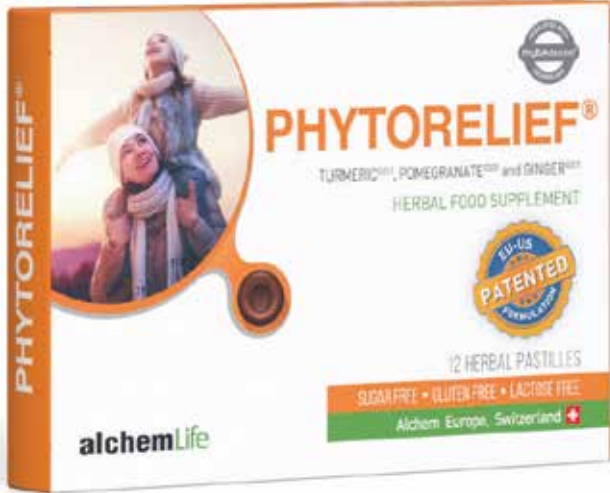


NUTRAXIN

Nutraxin markasının Bağışıklık Destekleri Ailesi; içeriklerindeki özel bileşenlerle birlikte, her mevsim yanınızda. Immun-S; Beta Glukan, Afrika Sardunyası, Çörek Otu, Zencefil ve Vitamin C içerir. Vitamin Max C-D-ZINC; Vitamin C, Vitamin D3 ve Çinko içerir. Sambucus Plus; Kara Mürver, Vitamin C, Vitamin D3 ve Çinko içerir.



Aile Boyu Koruma!



Yetişkin Form



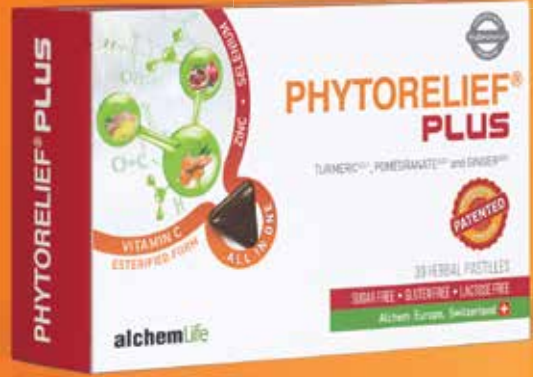
Sadece
Eczanelerde.

1. Giovanni Belcaro, Umberto Cornelli, Maria Rosaria Cesarone, Beatrice Feragalli, Roberto Cotellese, Ezio Bombardelli, Decrease In Covid-19 Contagiousness: Virucidals Control The Presence Of Covid In Saliva And Salivary Glands 2-165635500-125.05-37 / 1319

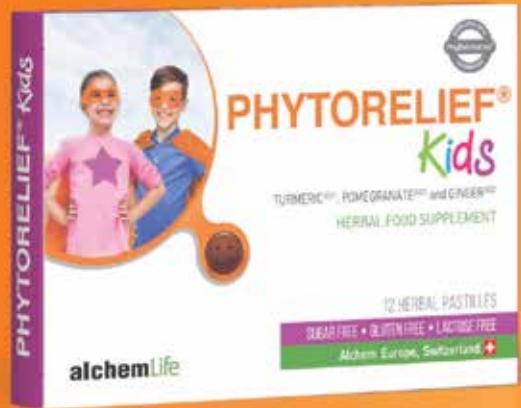
Çinko

Esterlenmiş
C Vitamini

Selenyum



Vitamin ve Minerallerle
Zenginleştirilmiş Form



Çocuk Form

alchemLife

EBEVEYN-EVLAT İLİŞKİSİNDE GÖZ ARDI EDİLEN SORUNLAR

Psikolog, akademisyen ve yazar Prof. Dr. Üstün Dökmen ile Anne-Babayı İstismar / Talepkâr ve Öfkeli Gençler adlı kitabının ışığında, aile içi ilişkilerdeki sorunları konuştuk.

RÖPORTAJ: MÜJDE İŞİL



Zamanla birlikte geleneksel aile ilişkilerinde de değişim başladı. Anne-babalar eskiye göre çok daha fazla çalışıyor, kazanıyor. Evlatlarına sıkıntı hissettirmemeye çalışsalar da onların talepkâr ve öfkeli davranışlarıyla karşılaşıyorlar. Evlatları yetişkin yaşta oldukları halde onların sorumluluklarını üstlenmeye devam ediyorlar.

Yıllardır insanların hayatına dokunan; hayatı psikolojik açıdan en sağlıklı, verimli şekilde yaşamaları için yol gösteren Prof. Dr. Üstün Dökmen ile ebeveyn-evlat ilişkisinde göz ardı edilen sorunlar üzerine konuştuk.

Nasıl bir ailede yetiştiniz? Anne-babanızın sizi en mutlu ve mutsuz eden davranışları nelerdi?

Anne ve babamın 16 yıl çocukları olmamış. Ben 17. yılda dünyaya gelmişim. Annem edebiyat öğretmeni ve avukattı. Babam dökümcüydü, Türkiye’de ilk çapaklı radyatörü yapmıştı; heykelleri de vardı. Anneciğim çok seven otoriter bir anneydi. Beni tiyatroyla, Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrasıyla annem tanıştırdı. Altı yaşımdayken evde kütüphanenin bir rafını boşaltıp tiyatro sahnesi kurardım ve o yaşta tiyatro ve roman yazmaya karar verdim. Annem Fuzulî’nin bir şiirini söyleyip “Bilimsiz sanat temelsiz duvara benzer; önce bir bilim öğren, sonra sanatla uğraş” dedi. Annemin pek çok sözü gibi bu sözünü de

düster edindim. Şu anki değerlendirmeme göre annem zeki idi ve pek çok konuda bilgiliydi.

Babama ilişkin zihnindeki yorum ise onun çok yaratıcı bir insan olduğu şeklindedir. Kışın beni üşütmemek için mutfaktan gaz ocağını salona getirir, kendi icadı uydurma tatlılar yapardı. Kalıp düşüncelerin dışına çıkılabileceğini ben babamdan öğrendim.

Çağımızın en ciddi hastalığı iletişimsizlik mi?

Hayır, bence ülkemizde üç ciddi sorun var günümüzde: Birincisi dürüstlük eksikliği, ikincisi pozitif bilimden uzaklaşma, üçüncüsü ise kabalık, nezaketsizlik.

İletişim eskiye göre daha iyi sayılabilir. Yüz yıl önce baba oğul oturup konuşmazlardı, oğul babasının yanına kahveye gitmezdi. Geniş aile içinde karı-koca oturup herkesin gözü önünde sohbet etmezdi. Şimdi hem bu sorunlar bir ölçüde aşıldı, hem de internet aracılığıyla insanlar birbirleriyle daha yoğun iletişim kurabiliyorlar. Üçüncü eksiklerimiz olan kabalık nezaketsizlik, hem haber programlarında, hem internette, hem de aile içinde görülüyor. İnsanlar birbirlerine sürekli hakaret ediyorlar, kadın cinayetleri ise alabildiğine arttı.

Anne-Babayı İstismar / Talepkâr ve Öfkeli Gençler kitabınızda, aile içinde hep bilinen ama genelde hiç konuşulmayan sorunları masaya yatırıyorsunuz. Bu kitabı yazma fikri nasıl oluştu? Hangi olaylar tetikleyici oldu sizin için?

Bu kitabı yazma nedenim, yetişkin yaşta çocuğu olan anne babaların özel sohbetlerimizde bazı konulardaki yakınmalarıdır. Yaygın olarak pek çok anne baba aynı evde yaşasınlar veya yaşamasınlar, otuzlu kırklı yaşlarda çocuklarının kendilerine yeterince nazik davranmadıklarını, maddi ya da duygusal açıdan onları istismar ettiklerini dile getirmektedirler.

Kitabınızın önsözünde “On yıllardır dillerde dolaşan X, Y, Z kuşağı kavramlarının bilimsel bir değeri olmadığı gibi bilimsel psikoloji literatüründe de yeri yoktur”, diyorsunuz. Kuşakları bu şekilde kategorize edenlerin amacı ne olabilir?

X, Y, Z kuşağı sınıflaması bence bilimsel araştırmalara değil, sadece günlük gözlemlere dayanan bir sınıflamadır; daha ziyade bir magazin sohbeti niteliği taşır. Görünürde bu sınıflama kişiler arasındaki çatışmaları anlamak için samimi bir gayretle yapılmış olabilir. Ancak dünyayı yönetmek isteyenler, bir taşla iki kuş vurmak için bu sınıflamadan yararlanarak insanları bir de bu açıdan bölmek istemiş olabilirler. İnsanları ırklarına, renklerine, dinlerine, mezheplerine, milliyetlerine göre sınıflamak yetmemiş olacak ki bir de doğum tarihlerine göre sınıflamak ve böylece değersizleştirmek istemişlerdir. “X kuşağı mı, onlar internette anlamazlar.” “Z kuşağı mı, onlar



Psikolog, akademisyen ve yazar
Prof. Dr. Ütün Dökmen



uçtum akıllıdılar, maldırlar.” Bir sene kadar önce bir köşe yazarı Z kuşağının mal olduğunu söyledi. Bu ifade şekli, cehaletle karışık bir hakarettir.

Kitapta sömürü yerine istismar tanımını kullanmanızın sebebi nedir?

Sömürü de kullanılabilirdi ancak Türkçe bilimsel literatürde ‘istismar’ ifadesi kullanılmaktadır.

Kitabın merkezinde, 30’larına gelip de kendi düzenini kuramamış, anne-babasının kanatları altında yaşayan ama çözemediği sorunların öfkesini ebeveynlerinden çıkaran genç yetişkinler var. Onların yaptıkları başlıca hatalar neler?

Anne babalarına karşı nazik davranmamak, onlara zaman zaman öfkeli davranmak, ev işlerinde onlara yardım etmemek, ara ara duygusal sorunlarını, özellikle aşk hikâyelerini annelerine anlatarak, onları çaresizliğe itmek. Bu noktada “Gençlerin, özellikle genç hanımların aşk sorunlarını annelerine anlatmaları doğaldır” diye düşünebilirsiniz. Bence doğal değildir; anneler, çocuklarının duygusal sıkıntıları karşısında bir şey yapamayınca, kendilerini eli kolu bağlanmış, çaresiz hissederler.

Karşılıklı hatalar zincirinden bahsetmek mümkün mü? Ebeveynler de çocuklarına sınır koymadığı gibi onların sorumluluklarını üstleniyor. Aslında büyüyememiş yetişkinler mi yetiştiriliyor?

Aynen; kitapta da bu vurgulanıyor.



“Evlerde genelde erkekler eşlerini, fiziksel ya da sözel olarak ezmektedirler. Bu durumda babalarını model alan erkek çocukların annelerine yüklenmeleri kaçınılmaz olmaktadır.”

Kitabınızda “Anne babalar çocuklarını bağımlı değil, bağlı yetiştirerek gelecekte onlara tarafından istismara uğramaktan, hem üzülmekten hem de onları üzmetten kurtulabilirler” diyorsunuz. Bağımlı çocuk ile bağlı çocuk arasındaki farkı anlatır mısınız?

Bağımlılıkta, fiziksel ve duygusal açıdan ötekine muhtaç olmak söz konusudur. Bağlılıkta ise kişi ötekiyle her açıdan, özellikle duygusal açıdan irtibat içinde olmayı kendisi ister. Bağımlılık bir zorunluluktur, bağlılık ise bir tercihtir. 5 aylık bir bebek anneye bağımlı olmak zorundadır, burada bebeğin bir tercihi yoktur, eli mahkumdur. Ancak 360 aylık bir genç (yani 30 yaşındaki bir genç) annesi veya eşi olmadan hayatını sürdürmekte zorlanıyorsa, burada bir bağımlılık söz konusudur. Yakınlarıyla birlikte olmayı tercih eden bir kişi, bağımlı değil bağlıdır.

Çocukların öfkelerini ve taleplerini özellikle anneye yöneltmesinin nedeni nedir?

Bunun birkaç nedeni var. Geleneksel aile yapımız içinde anne çocukla daha fazla birlikte olur ve evin düzeninden, çocuğun sağlığından, temizliğinden, öncelikle anne sorumludur. Genelde babalar annelere yardım etmezler. Bu durumda anne kaçınılmaz olarak öfkeli olur, bu öfkeyi de biraz eşine, daha çok da gün içinde çocuğuna yansıtır. Öfke öfkeyi tetikler; küçükken annesini hem çok seven hem de ona öfke hisseden çocuklar ikilemde kalırlar, öfkelerini ifade edemezler. Bence bir yaşa geldiklerinde içlerinde birikmiş öfkeleri çıkarıyorlar. Ayrıca önemli bir kuraldır, bağımlılık öfke yaratır. Babadan ziyade anneye bağımlı olan çocuğun anneye öfkelenmesi kaçınılmazdır.

Bu konuda bir neden daha vardır, evlerde genelde erkekler eşlerini, fiziksel ya da sözel olarak ezmektedirler. Bu durumda babalarını model alan erkek çocukların annelerine yüklenmeleri kaçınılmaz olmaktadır.

Ev içindeki sorunların babaya yansması ve bunların çözümünde babanın üstlendiği sorumluluk, anneye kıyasla daha mı az? Maalesef birçok ailede böyle.

Çocuk yetiştirirken “benim yaşadığım zorlukları o da yaşasın ki hayatın kolay olmadığını öğrensin” diyen eski nesiller vardı. Yeni nesillerde ise “çocuk benim çektiklerimi çekmesin, rahat yetişsin” zihniyeti ağır basıyor. Çocuklar için hayatı kolaylaştırırken onlara kötülük ediyor olabilir miyiz?

Böyle düşünenler bence kötülük etmiyorlar ama belki bir miktar hata yapıyorlar. Aslında çocuklarımızı zorlamadan rahat ettirirken aynı zamanda onları hayata hazırlayabiliriz. Orta nokta her zaman iyidir.

Dedeler, büyükanneler de iletişimsizlikten nasibini alıyor. Kendilerini yalnız ve işe yaramaz hissedebiliyorlar. Onlarla ilişkimizde nelere dikkat etmeliyiz?

Onlara çocuk muamelesi yapmamalıyız, tehlikelerden koruyacağız diye hayatlarını kısıtlamamalıyız, yaşlılarıyla ahablık etmelerine fırsat sağlamalıyız. Nasıl ki çok yorgun olsak bile kısa süreliğine de olsa çocuklarımıza zaman ayırmaya çalışıyoruz, benzer şekilde büyüklerimize de zaman ayırmalıyız.

Salgın süreci, aile içi dengeleri nasıl etkiledi sizce? Kısıtlamalar, eve kapanmalar birbirinden uzaklaşmış aile üyelerini yakınlaştırdı mı, tahammülsüzlüğü artırıp birbirinden daha mı uzaklaştırdı?

Çevreme ilişkin kısıtlı gözlemlerimle bir şeyler söylemek istemem. Bu konuda küçük çapta bazı araştırmalar var fakat konunun geniş çapta araştırılması gerekir. Ancak bu tür araştırma sonuçlarına bakarak görüş ifade edebiliriz.

Salgın elbet bir gün bitecek. İnsanlık, psikolojik olarak nasıl bir değişimle çıkacak bu süreçten sizce?

Ne olacağını yeterince doğru tahmin edemeyiz. Ancak şunu söylemek mümkün: Her şeyin artışı ve eksisi var, pandemide de öyle. Küçük esnaf perişan oldu, tiyatro sanatçıları, müzisyenler perişan oldular. Zamanla neyin iyi olarak ortaya çıkacağını şu an sağlıklı olarak kestiremesek de veba günlerini hatırlayabiliriz. İnsanları kitleler halinde yok eden veba sonrasında Avrupa’da (ama sadece Avrupa’da) dinde, dünya görüşünde reform; sanatta ve bilimde ise Rönesans ortaya çıktı. ■

CAUDALİE

PARIS

Resveratrol—Lift

En etkili kolajen ne mi?
Cildin ürettiği.
Daha fazla üretmesini sağla!

Kırışıklıklara karşı en etkili ve doğal moleküllerden biri olan Resveratrol'un öncüsü Caudalie, yeni nesil bir patent geliştirmek için Harvard Tıp Fakültesiyle iş birliği yaptı: **Resveratrol + Hyalüronik Asit + Vegan Kolajen Güçlendirici.**

Hayvansal türevli içerik bulundurmeyen bu vegan patent, cildin doğal kolajen üretimini 5 kat, hyalüronik asit üretimini ise 2 kat artırıyor ⁽¹⁾.



Gözle görünür sonuçlar

Kadınların

%95

'i cildinin sıkılaştığını
hissetti ⁽²⁾.



Özel sıkılaştırıcı teklifimiz

Sıkılaştırıcı Gündüz Kremi
alışverişlerinizde 15 ml Sıkılaştırıcı
Gece Bakım Kremi **hediye** ⁽⁴⁾.



N°1

Fransa'nın
yaşlanma
karşıtı serisi ⁽³⁾



DOĞAL
%97
TÜREVLI İÇERİKLER

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



vegan



YETKİLİ ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1) In vitro genetik testi. (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 42 kadın, 56 gün. (3) IQVIA - PharmaOne International - Fransa'daki eczanelerde yüz ve göz bakımı için satılan anti-aging ürünler - CMA Mart 2021 - ciro bakımından. (4) Hediye teklifi caudalie.com ve yetkili eczanelerde geçerlidir. Diğer kampanyalarla birleştirilemez, bağlayıcılığı yoktur.



PANDEMİ TAKINTILARI NASIL ARTIRDI?

Dünya çapında yapılmış bazı çalışmalarda, yaşadığımız pandemi sürecinin hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde, halk arasında “takıntı” olarak adlandırılan “obsesif kompulsif bozukluk” (OKB) belirtilerinin artmasında risk oluşturduğu belirlendi. Bu zorlu süreçte kendimiz ve çocuklarımız için nasıl önlemler alabiliriz?



Covid-19 bize maske, mesafe ve hijyenin hayat kurtarıcı olduğunu öğretti. Uzmanların temizlik ve hijyen konusundaki uyarıları hepimizi daha da dikkatli olmaya sevketti. Dışarıdan gelince hemen ellerimizi yıkamaya, dışarıdaysak elimizi dezenfekte etmeye, sık sık kullandığımız cep telefonu, bilgisayar gibi eşyaları temizlemeye özen gösterdik. Ancak bazı kişilerde bu durum takıntıya dönüştü. Pandeminin yarattığı ya da tetiklediği takıntıların başında temizlik takıntısı geliyor. En çok görülen bir diğer takıntı ise sağlıkla ilgili... Sürekli hastalanmış gibi endişe halinde olmak, hastalanmamak için kendini eve kapatmak, bu takıntıların sonucu olarak ortaya çıkıyor.

Kişinin istemediği halde aklına takılan, doğru ve mantıklı olmadığını bilse de aklından uzaklaştıramadığı rahatsız edici düşüncelere ‘obsesyon’ deniyor. Obsesyonlar kişide genellikle kaygı ve korku oluştururken, bu kaygı ve korkuyu gidermek amacıyla yapılan, tekrarlayıcı bazı davranış ve düşünceler ise “kompulsiyon” olarak adlandırılıyor. Uzmanlar pandeminin obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerde takıntıları daha da artırdığına dikkat çekiyor. Ancak sürekli ellerini yıkama,

Uzmanlar pandeminin, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) olan kişilerde takıntıları daha da artırdığına dikkat çekiyor. Ancak sürekli ellerini yıkama, evi temizleme, kapı kollarını silme, tuvalet ve banyo temizliği yapma gibi takıntılar sadece obsesif kompulsif bozukluk olan kişilerde artmadı. Pandemi stresinde yaşayan birçok insanda bu takıntılar baş gösterdi.

evi temizleme, kapı kollarını silme, tuvalet ve banyo temizliği yapma gibi takıntılar sadece obsesif kompulsif bozukluk (OKB) olan kişilerde artmadı. Pandemi stresinde yaşayan birçok insanda bu takıntılar baş gösterdi.

ÖNLEM VE TAKINTI FARKI

Uzman Klinik Psikolog Sera Elbaşoğlu, bu yöndeki kaygıların ölçülü olmak kaydıyla normal olduğunu belirterek “Hali hazırda

küresel çapta yaşanan ve hayati risk oluşturan Covid-19 karşısında kişilerin bir miktar kaygılı olması son derece normal ve hatta önlem almak için harekete geçirici bir güç olarak gereklidir. Ancak sürekli olarak bu konuyu düşünmenin veya sürekli haber okumanın yalnızca kaygıyı artırıcı bir davranış olacağı, tedbir alma adına bir fayda vermeyeceğini unutmamak gerekir” diyor.

Bu dönemde alınan önlemlerle OKB’deki temizlik takıntılarının birbirinden farklı olduğunu kaydeden Uzman Klinik Psikolog Sera Elbaşoğlu, “OKB’deki temizlik takıntılarının farazi kir ve mikroba karşı alınan önlemler olduklarını akıldan çıkarmamak gerekir. Covid -19 ile ilgili gerçek tehdit sürdüğü müddetçe de uzmanların önerdiği tüm temizlik ve korunma davranışlarının yine önerdikleri şekilde, sürede, sıklıkta ve miktarda yapılması gerekir. Salgının tehdit olmaktan çıktığı noktada ise bu davranışların bir süre sonra, çoğunluk için, kendiliğinden normalleşme göstereceğini öngörmek mümkün. Bu süre ise elbette kişiler arasında farklılık gösterecektir” uyarısında bulundu.

Bu dönemde özellikle temizlik takıntılı kişilerin hastalıkla ilgili semptomlarının artış gösterebileceğini kaydeden Elbaşoğlu, “Psikiyatrik şikayetleri olan kişilerin hemen tümünde olduğu gibi temizlik takıntıları olan obsesif kompulsif bozukluktan mustarip kişiler de psikolojik açıdan daha kırılgan bir halde olma eğilimi gösterirler. Dolayısıyla bu dönemki korku ve endişe ile başetmeleri güçleşebilir ve hastalık ile ilgili semptomları artış gösterebilir. OKB’nin temel özelliği olan temizlik ve yıkama kompulsiyonları ise bulaşıcı pandemik tehdit ile kolayca şiddetlenebilir. Ayrıca depresyon oranları da artabilir. Uyku sorunları, fobi benzeri davranışlar, panik benzeri semptomlara yol açabilir” diyor.

UZMANLARIN UYARILARINA KULAK VERMELİ

Temizlik takıntısı olan kişilerin bu dönemde konunun uzmanlarına kulak vermeleri gerektiğini belirten Elbaşoğlu, “Yetkili kamu kuruluşlarının ve konunun uzmanı olan tıp doktorlarının önerdiği temizlik ve alınması gereken tedbirleri dinleyip bunları uygulamaları, içlerinden daha fazlasını yapmaya dair baskı hissetseler bile yapmamaları gereklidir. Bu konu ile ilgili yeterli düzeyde bilgi edinmek önemlidir ancak sürekli okumak, video izlemek gibi uğraşlar içerisinde girmek diğer insanlarda olduğu gibi kaygıyı artıracak ve takıntı oluşmasına veya takıntılarının artmasına zemin hazırlayacaktır” dedi.

“Takıntılar kişinin yaşamını etkilemiyorsa, hayat kalitesini düşürmüyorsa, yapması gereken normal işlevleri engelleyecek hale gelmemişse hastalık boyutundan bahsedilmez. Özellikle çocuğun okul hayatını, derslerini, arkadaş ilişkilerini, sosyal yaşantısını, aile ilişkilerini olumsuz etkiliyorsa Obsesif Kompulsif Bozukluk’tan (OKB) bahsedilmektedir ve tedavi edilmesi gerekir.”



Ebeveniler ne yapabilir?

- Çocuklara sık sık elleri yıkama, dezenfektanla temizleme, ateş ölçme gibi önerilerde bulunulmamalı. Bilimsel makale ve rehberlerdeki önerilere (ellerin yaklaşık 20 yıkanması) dikkat edilmesi yeterli olmaktadır.
- Çocukların tekrar tekrar sorduğu ‘Ellerim temiz, değil mi? Hastalanmam, değil mi? Virüs olan yerlere dokunmadım, değil mi?’ gibi tekrarlayan sorularına sadece bir kez cevap vererek kaygı ve obsesif düşüncelerini pekiştirmekten kaçınmak gerekir.
- Çocuğun yaşına uygun bir şekilde somut olarak hastalıkla ilgili bilgi verilmelidir. Çocukların bu süreci doğru bir şekilde öğrenmesi, sorularının açık ve net bir şekilde somutlaştırılarak cevaplanması, kaygılarını önemli ölçüde azaltacaktır.
- Küçük yaştaki çocuklarda özellikle el yıkama, sosyal mesafenin önemi, maske takma ve sokağa çıkma yasağı gibi konular oyunlaştırılarak, hikayeleştirilerek anlatılabilir.
- Covid-19 ile ilgili basın yayın organlarındaki haberleri sürekli takip etmek ve evde tartışmak doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

TAKINTILARDAN NASIL UZAK DURABİLİRİZ?

“Hiç zorluk çekmeden, sıkıntı duymadan bu süreci geçirmeyeceğimizi kabul edersek eğer, bu olağan olmayan gündelik yaşamımıza çok daha hızlı adapte olur ve sürecin sonlanmasını da sabırla bekleyebiliriz” diyen Elbaşoğlu şu tavsiyelerde bulunuyor: “Evlerde sosyal mesafe kuralına uyarak zamanımızı geçiriyor olmamız sosyalleşmeyeceğimiz anlamına gelmiyor. Aile ve arkadaşlarla sadece Covid-19 haberleri odaklı olmayan internet/telefon görüşmeleri yaparak sosyal hayatı sürdürmek, sınırlanan fiziksel aktivite düzeyini egzersiz, yoga, meditasyon gibi ayrıca zihinsel olarak dinginleşmeye yardımcı olan aktivitelerle arttırmak, film/dizi izlemek, kitap/dergi okumak, internette hali hazırda açık olan müzeleri gezmek gibi evde yapılabilecek bir sürü aktiviteyi yapmak iyi gelecektir.” Her şeye rağmen takıntılarının arttığını fark eden kişilerin ise uzman desteği alması gerekiyor.

PANDEMİ ÇOCUKLARI VE ERGENLERİ DE ETKİLEDİ

Halk arasında ‘takıntı’ olarak adlandırılan obsesif kompulsif bozukluk (OKB), çocukluk çağından itibaren her yaşta görülebilen önemli bir psikiyatrik hastalık. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Dr. Nigar Aliyeva “Özellikle son 1,5 yıldır Covid-19 pandemisi nedeniyle obsesif temizlik davranışları, çocuklarda en sık görülen obsesyonlardan biri haline geldi. Yaşadığımız pandemi sürecinin, dünya çapında yapılmış bazı çalışmalarda çocuk ve ergenlerde OKB belirtilerinin artmasında risk oluşturduğu gösterilmektedir. Bu zorlu süreçte aileler bazı önlemlerle çocuklarına destek olabilirler” diyor.

Aliyeva “Elbette her yaşta insanların bazı takıntıları olabilir. Bu takıntılar kişinin yaşamını etkilemiyorsa, hayat kalitesini düşürmüyorsa, yapması gereken normal işlevleri engelleyecek hale gelmemişse hastalık boyutundan bahsedilmez. Ancak

“Hiç zorluk çekmeden, sıkıntı duymadan bu süreci geçirmeyeceğimizi kabul edersek eğer, bu olağan olmayan gündelik yaşamımıza çok daha hızlı adapte olur ve sürecin sonlanmasını da sabırla bekleyebiliriz.”

işlevselliği bozar hale geldiğinde özellikle çocuğun okul hayatını, derslerini, arkadaş ilişkilerini, sosyal yaşantısını, aile ilişkilerini olumsuz etkiliyorsa Obsesif Kompulsif Bozukluk’tan (OKB) bahsedilmektedir ve tedavi edilmesi gerekir” diyor. OKB belirtilerinin “kirlenme korkusu ve aşırı temizlik takıntıları, düzenli ve simetrik olma, kişinin kendisinin veya başkalarının zarar görmesine ait düşüncelere kapılması, sürekli bir şeyleri kontrol etme ihtiyacı, kompulsif olarak belirli kalıplarda sayma, ciddi bir hastalığının olduğunu düşünme” olarak sıralanabildiğini belirten Dr. Nigar Aliyeva bu davranışların pandemi sürecinde artış gösterdiğini söylüyor.

SİNSİ İLERLİYOR!

Yaklaşık 1.5 yıldır 7’den 70’e herkeste yoğun korku, kaygı ve strese neden olan Covid-19 pandemisi sürecinde özellikle obsesif temizlik davranışlarının çok yaygınlaştığını vurgulayan Dr. Nigar Aliyeva şöyle konuşuyor: “Yaşadığımız pandemi

sürecinin, dünya çapında yapılmış bazı çalışmalarda çocuk ve ergenlerde OKB belirtilerinin artmasında risk oluşturduğu gösterilmektedir. Çocukluk döneminde OKB’nin tanınması daha zor olabilir. Bunun nedenlerinden biri OKB’nin sinsî başlangıçlı olması ve ailenin başlama dönemini gözden kaçırmasıdır. Ancak OKB’nin, prognoz açısından çocukluk yaşında başladığı zaman, gelişimsel süreç içinde daha ağır ve uzun seyrettiği gözlenmektedir. Bu nedenle çocukluk döneminde OKB belirtileri varsa bir an önce müdahale etmek gerekir.”

OKB tespit edilen çocukların tedavisinin, çocuğun yaşına göre değiştiğini belirten Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Dr. Nigar Aliyeva şöyle konuşuyor: “Tedavi çocuğun yaşına göre değişebilir. Küçük çocuklarda oyun terapisi, destekleyici terapiler, ailelerle işbirlikçi tutum işe yararken; daha büyük çocuklarda OKB’de özellikle obsesif düşüncelerin ve kompulsiyon davranışlarının giderilmesi için ilaç kullanma gerekliliği ortaya çıkabilir. Çocukluk döneminde OKB’de bir taraftan kullanımları son derece güvenli ve kontrollü olan ilaçlar seçilerek tedavi edilirken, diğer taraftan da çocuğun yaşına uygun terapi yöntemi yapılması en etkin tedavi seçeneği olmaktadır. Çocuğun, hekimi tarafından önerilen ilaçlarını düzenli bir biçimde, önerilen doz ve süre boyunca almasına özen gösterilmeli, bu süreçte çocuğa her adımda destek olup başarılarına olumlu geri bildirimde bulunulmalıdır.” ■



EASYFISHOIL BALIK YAĞINDAN DAHA FAZLASI EASYFISHOIL İLE HAYAT HEP ARTI!



easyVit ürünleri patentli
ConCordix®
teknolojisi ile üretilmiştir.



www.easyfishoil.com

easyvitalesi EasyVit EasyVit



ORMANLARIMIZI KORUMAK ELİMİZDE

Ülkemizin ilk arama kurtarma sivil toplum örgütü AKUT Arama Kurtarma Derneği, 28 Temmuz'da başlayan Ege ve Akdeniz yangınlarında 225 insanın ve yüzlerce hayvanın kurtarılmasına destek oldu. Bu yangınlar nedeniyle ormanlarımız küle döndü, can kayıpları yaşandı ve doğal yaşam zarar gördü. Küresel iklim değişikliği sonucunda yeni kayıplar yaşamamak için neler yapabiliriz? Akut Vakfı'nın hazırladığı yazı, bu konuda bize yol gösteriyor.



Dünyadaki birçok ülke bugün orman yangınlarıyla başa çıkmaya çalışıyor. ABD'nin Kaliforniya eyaleti, Sibiry, Yunanistan, İspanya ve İtalya başta olmak üzere birçok Avrupa ülkesi, yüksek sıcaklıklar sonrası çıkan orman yangınlarını söndürebilmek için şu an acil durum ilan etmiş durumda. Uzmanlar, son dönemde tüm dünyayı sarmış olan orman yangınlarının küresel iklim değişikliği nedenli ısınmadan kaynaklandığını ifade ediyor. Konunun uzmanlarından takip ettiğimiz kadarıyla yanmış alanda yaklaşık 1-1.5 yıl, şimdiki durumda bir sonraki bahara kadar fidan dikimine geçilmemesi ve ormanın kendi haline bırakılmasının doğru olduğunu anlıyoruz. Bu yolla, ormanlarımızda yaklaşık 100 yıldır doğal olarak bulunan ağaç türlerinin iklim değişikliğine uyum sağlaması ve genetik çeşitliliğin korunması için ağaçlandırma yerine doğal yollarla gençleştirilmesi yani kendi haline bırakılması mümkün olabilecektir.

UYARILARI DİKKATE ALMALIYIZ!

Bizde Meteoroloji Genel Müdürlüğü, yangın risklerini gözeterek şekilde hava durumunu değerlendirip gözlemlerini ve kaydettiği verileri Orman Genel Müdürlüğü (OGM) ile paylaşıyor. OGM ile Meteoroloji zaten sürekli bağlantı halindeler. Riskli nem oranları olduğunda, kuru havalarda, rüzgârlı havalarda meteoroloji uyarı veriyor, OGM teşkilatındaki görevliler de onu duyuru halinde kendi bünyesinde bütün bölgelere gönderiyor. Yangınlar zaten yazın çıktığı ve şartları özellikle o zaman oluştuğu için yaz aylarında özellikle tetikte olurlar.

OGM, web sitesi veya herhangi uygulama üzerinden direkt olarak halkı uyarmıyor ancak yol kenarlarına yaya yürüyüş yollarına uyarı levhaları koyuyor. Özellikle de riskli alanlarda bunu sıkça yapıyorlar. Bizim vatandaş olarak "Dikkat! Yangın Tehlikesi" ya da "Ateşle Yaklaşma!" gibi uyarı levhalarını gerçekten ciddiye almamız gerekiyor.

Bizler sade vatandaş olarak ne yapacağız? Yangını gördüğümüz anda 112'yi arayacak, konumu bildirip oradan uzaklaşacağız. İlk müdahaleyi yapacaklar kimdir? Ormanda ilk müdahaleyi "İlk Müdahale Ekipleri", orman işçileri yapar. Bunlar yangın ekibidir, müdahaleyi karadan yapar, sulama düzeneği bulunan motorlu araç olan arazözlerle gelir, müdahale yapmaya çalışırlar. Ancak en önemli müdahale, havadan yapılan müdahaledir. Herhangi bir duman görüldüğünde bu ekip hemen harekete geçer. Nöbetleşe çalışırlar ve 24 saat görevdedirler.

AKUT Arama Kurtarma Derneği ve Vakfı kurucularımızdan, ayrıca eğitim birimi sorumlumuz da olan Adam Memet Tanrısever, şu sıra yaşadığı İsveç'te risk uyarıları ile ilgili yapılan çalışmaları şöyle anlattı: "Yangınla ilgili risk takvimi, İsveç'te meteoroloji tarafından sağlanıyor. Orman Bakanlığı, meteorolojiye risk kriterlerini bildirdikten sonra, meteoroloji bu kriterler gerçekleştiğinde risk uyarılarını sitesinde duyuruyor. Bölgelere özel farklı risk konuları ile ilgili uyarılar ve riskli hava durumu ile ilgili günlük uyarılar, ayrıca risklerin seviyeleri, direkt olarak vatandaşlara telefonlarına indirmiş oldukları aplikasyon mesajları ile bildiriliyor. Bu tür bilgi paylaşımı ile ilgili temel adres, hem İsveç hem de İngiltere için, meteoroloji. Orman yangınları ile ilgili olarak en aktif değişkenler şunlar: Meteoroloji, rüzgâr, sıcaklık, daha önceki sıcaklık, nem miktarı, daha önceki nem miktarı, yağış geçmişi. Orman yangını, çığ, sel, fırtına gibi risklere karşı önlem alınması için, sürekli değişen ve bazı noktalarda mikro iklim bilgilerine sahip olunması gereken faktörlerin meteoroloji tarafından sürekli takip ediliyor olması gerekmektedir. Hemen herkes hava durumunu takip ediyor. Cep telefonlarına indirilen meteoroloji aplikasyonları

OGM ile Meteoroloji zaten sürekli bağlantı halindeler. Riskli nem oranları olduğunda, kuru havalarda, rüzgârlı havalarda meteoroloji uyarı veriyor, OGM teşkilatındaki görevliler de onu duyuru halinde kendi bünyesinde bütün bölgelere gönderiyor. Yangınlar zaten yazın çıktığı ve şartları özellikle o zaman olduğu için yaz aylarında özellikle tetikte oluyorlar.

risk olduğunda anında gönderimle halkın riskler ve seviyeleri konusunda hızlı bilgilenmesini sağlıyor. Orman Bakanlığı ise meteorolojinin risk analizi yapması için değişkenler hakkında bilgi sağlıyor. Herkes meteoroloji uygulamasını indirip kullandığından uyarılar herkese kolay şekilde ulaşmış oluyor. Bir diğer konu da verilen risklerin hangi sınırlamaları birlikte getirdiğini belirtmesi. Örneğin Yangın Riski 1 olduğunda açık havada mangal yakmak, anında yasaklanıyor ve aplikasyon üzerinden o bölgede yaşayan herkese otomatik mesaj ile bu bilgi gönderiliyor. Çünkü kundaklama ya da şehir yangınları bir yana, fırtına, sel gibi birçok unsur da meteoroloji ile direkt olarak ilgili."

Orman yangınlarının %85-90 insan faktöründen, %10-15 doğal nedenlerden oluştuğuna dikkat çeken Adam Memet Tanrısever, OGM'nün 285 sayılı tebliğinden (Orman Yangınlarının Önlenmesi ve Söndürülmesindeki Uygulama Esasları) yola çıkarak şu önerileri yapıyor:





Bizde en çok örtü yangını görülür. Söndürülmesi nispeten daha kolay olan örtü yangını, genelde sabotajlarda da ortaya çıkmaktadır. Eğer erken müdahale edilmezse, o da çok zor söndürülen tepe yangınına dönüşür.

- Tebliğde çocukların eğitilmesine dair eksiklik var gibi. Örneğin ABD’de bu konuya yönelik olarak Orman İdaresi, çocukların okul ve evlerde aktivite yapmaları için ayı kahramanı temalı bir broşür hazırlamış.
- Halkın yangın riskinin güncel durumu ile ilgili olarak bilgilенmesine dair telefon uygulaması tebliğde yer almıyor. Acil durumda radyo takibi isteniyor.
- Doğal alanlarda bulunan yapıların yapısal zorunlulukları ile ilgili olarak fazla bilgilendirme yer almıyor.
- Doğal alanlarda kullanılan malzeme (özellikle benzinli) ve bunların kullanımı ile ilgili bilgi eksikliği var.

Saydıklarımızın yanısıra Marmaris’te su ve ayran götürürken hayatını kaybeden Şahin Akdemir’i de düşünürsek o sıcaklıkta asfalt, cıvık cıvık olmalı. Öyle bir ortamda motosikletle yol almanın tekrar tekrar değerlendirilmesinde fayda olduğunu düşünüyoruz.

EN SIK ÖRTÜ YANGINI GÖRÜLÜYOR

Bilimsel olarak 3 tip orman yangını bulunmaktadır. Tepe yangını çok hızlı ilerleyen bir yangın türü ve bu tür yangından koşarak kaçmak dahi, özellikle de engebeli arazide çok zor. Bu konuda Amerika’da ve Rusya’da itfaiye mensubu binlerce personelin “Smokejumper” eğitimini inceleyebilirsiniz.

Diğer türlerin isimleri örtü yangını ile gövde yangınıdır. Bizde en çok örtü yangını görülür. Söndürülmesi nispeten daha kolay olan örtü yangını, genelde sabotajlarda da ortaya çıkmaktadır. Eğer erken müdahale edilmezse, o da çok zor söndürülen tepe yangınına dönüşür. Söndürülmesi çok zor derken; kızılçamların kozalakları öyle bir patlar ki tek bir kozalağın patlamasıyla yangın değil 50 metre, 300-500 metre kadar uzağa gidebilir. Her an kozalakların patlayıp yangının yayılması başa gelebilecek bir olasılık olarak düşünülmelidir. Tepe ya da taç yangınlarının olduğu bölgedeyseniz ortada kurt kapanına kısırlar gibi sıkışıp kalma riskimiz bulunmaktadır. Tepe (Taç) yangınının hızla ilerlemesinin diğer nedeni de, ağaç üstlerinin rüzgara daha fazla maruz kalıyor olması ve arada hiçbir bariyer olmamasıdır. Gövde yangınlarının, bizde en çok meyvesi gibi gövdesi de yağlı olan zeytin ağaçlarında olduğu belirtiliyor. Ege ve Akdeniz bölgeleri daha ziyade kızılçam ve maki bitki örtüsüyle kaplı. Fiyat olarak daha pahalı ve getirisi de yüksek olan fıstık çamı, kızılçam kozalağı gibi patlamaz, deniyor ancak doğal genetik çeşitliliğin korunması ve 100 yıllık bir geçmişi olan habitatı bozmamak adına, uzmanlar farklı türde ağaç dikimleri yapılırken çok dikkatli olunmasını öneriyorlar. ■

ELMAS GİBİ ISILDA

MORİNA BALIĞI KOLAJENİ
ASTAKSANTİN
KAMU KAMU TOZU

SAĞLIKLI CAM ŞİŞE
RENKLENDİRİCİ & KORUYUCU İÇERMEZ





Orman yangınlarının nedenleri

İhmal ve dikkatsizlik nedeniyle çıkan orman yangınları:

- Belirtilen alanlar dışında mangal, semaver, ateş yakılması
- Ormanda güvenlik tedbiri alınmadan ateş yakılması
- Yakılan ateşin söndürmeden bırakılması
- Sönmemiş sigara izmariti ve kibritin yere atılması
- Orman içinde veya bitişiğindeki tarlalarda istenmeyen ot veya anızın yakılması
- Gece aydınlatma için ormanda ateşle dolaşılması
- Cam ya da cam kırıklarının veya plastik maddelerin ormanda bırakılması
- Çocukların orman içinde ateşle oynamaları

Kasıtlı çıkarılan orman yangınları:

- Tarla veya otlakları genişletmek için ormanın bilerek yakılması
- Orman içinde yapılan kanunsuz işleri gizlemek için yangın çıkarılması
- Birilerinden intikam almak veya bir şeyi sabote etmek için yangın çıkarılması
- Yabani hayvanları uzaklaştırmak için yangın çıkarılması



Orman yangını ile karşılaşınca yapmanız gerekenler

- 112'yi arayarak ihbar edin!
- Yetkin değilsen söndürmeye çalışmayın!
- Yangından uzaklaşın!
- Uzaklaşamıyorsanız bulunduğunuz yerde sığının!
- Emniyetli bir mesafeye ulaştığınızda resmi bilgilendirmeleri takip edin! Bölgeye yangının yaklaşma ihtimali varsa tahliye için hazır olursunuz. Tahliye kararı verilirse mutlaka buna uyun.
- Güvenli olduğu belirtilene kadar geri dönmeyin!



Aracınızdayken yangının tam ortasında kaldıysanız

- Sakin olun.
- Aracınızı bitki örtüsü olmayan bir alana park edin.
- Tüm araç camlarını ve havalandırma deliklerini kapatın.
- Kendinizi bir yün battaniye veya ceketle örtün.
- Araç zeminine yatın.
- Yetkililere bilgi vermek için cep telefonunuzu kullanın; 112'yi arayın.



Yaya iken yangının tam ortasında kaldıysanız

- Sakin olun.
- Etrafta bir çukur varsa içine girin; yoksa en geniş alevsiz alana geçerek olabildiğince derin bir çukur kazıp içine girin.
- Çıkan nemli toprağı koruyucu işlevinden dolayı üzerinize serpmeniz, hayatta kalma şansınızı artıracaktır.
- Yüzünüzü nemli bir bezle kapatın, mümkünse tüm yüzünüzü örtün ve böylece yayılan gazdan olabildiğince korunun.
- Yetkililere bilgi vermek için cep telefonunuzu kullanın; 112'yi arayın.



Evinizdeyken yangına yakalandıysanız

- Sakin olun, ailenizi bir arada tutun.
- 112'yi arayın ve bulunduğunuz yeri yetkililere bildirin.
- Lavaboları ve küvetleri soğuk suyla doldurun.
- Kapıları ve pencereleri kapalı tutun ancak kilitlemeyin.
- Evinizin içinde kalın.
- Dış duvarlardan ve pencerelerden uzak durun.



Giyisiniz alev alırsa

DUR - YAT - YUVARLAN!

DUR! (Çünkü böylece vücudunuza gelen rüzgârı azaltırsınız)

YAT! (Ve alevin yükselerek tüm vücudunuzu sarmasına engel olun)

YUVARLAN! (Ve alevi yer ile aranızda boğmaya çalışın)

YENİ

gsk

DIŞ PROTEZİNİN ALTINA KAÇAN
YİYECEKLERE KARŞI

EN GÜÇLÜ
TUTUŞ⁺

GÜN BOYU
ETKİLİ





SONBAHARA HAZIR MISINIZ?

BIOXCIN

Akneye eğilimli ciltler için üretilmiştir. Acnium Sebüm Dengeleyici Yüz Yıkama Jeli, Niasinamid ve Pantenol içeren formülü ile cildin fazla sebüm üretimini dengeler ve cildi nazikçe temizler. Siyah noktaları azaltmaya ve parlamayı engellemeye yardımcı olur. Acnium Sebüm Dengeleyici Nemlendirici Krem, içeriğinde bulunan termal su ve Pantenol ile cildin nemlenmesine yardımcı olurken, patentli bitkisel kompleks ve Niasinamid ile de cilt pürüzlerinin oluşumunu önlemeye etkin rol oynar. Acnium Konsantre Bakım Serumu, Sebümü yeniden dengeler, içeriğinde bulunan termal su ile cildi yatıştırır ve kızarıklığı azaltır.

ETAT PUR

Etat Pur Pure Active Salicylic Acid konsantre bakım ürünü, %2 orana sahip yüksek oranıyla ciltte mikro soyucu etkiye sahiptir. Sivilcelerin ve siyah noktaların görünümü etkili bir şekilde azaltır, gözeneklere kolayca nüfuz ederek kiri, birikintileri ve sebümü dışarı atar. Böylece cildin temiz, lekesiz ve bebek gibi yumuşak görünür. Ayrıca, akneyi azaltmaya ve önlemeye yardımcı olan anti-inflamatuar ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Konsantre bakım ürününün altından bastırarak elinize bir damla damlattıktan sonra göz çevresine gelmeyecek şekilde cilt endişelerinin olduğu bölgeye/bölgelere uygulayabilirsiniz.

FARMATEK

MultiForm her servisinde 9600 mg tip I, II, III kolajen peptidi içeren, aromasız ve tatlandırıcısız bir kolajen desteğidir. Hem cilt, saç ve tırnak hem de eklem sağlığını desteklemek için kullanılabilir. Etkinliği klinik araştırmalar ile desteklenmiş patentli Verisol, Tendoforte ve Fortigel kolajenlerine ek olarak C vitamini, hyaluronik asit, biotin ve probiotic mikroorganizmaları bir arada sunar.

CAUDALIE

Sıkılaştırıcı ve Yaşlanma Karşıtı Gündüz Bakım Kremi (Firming Cashmere Cream) duylara hitap eden ve ikinci cilt etkisi sunan dokusuyla cildinizi yumuşatır, rahatlatır ve yağlı bir his bırakmaz. Kaşmir hissinde dokusuyla cildi yaşlanma belirtilerine karşı doğal olarak korur. Kolajen üretimini artırır ve cildin tüm katmanlarına etki ederek cildi sıkılaştırır. Cildi dolgunlaştırır. Cildin gençlik protein aktivitesini tetikleyerek cildi gençleştirir.

BAYER

Çok kuru veya atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremidir. Çok kuru veya atopik ciltlerin günlük olarak nemlendirilmesi gerekir. Prebiyotikli Bepanthol SensiDaily Vücut Kremi, cildi derinlemesine nemlendirir ve düzenli kullanımda tekrarlayan yoğun kuruluğun ve kaşıntının önüne geçmenize yardımcı olur.

DERMOTEK

Prozinc Plus Şampuan tüm saç tiplerinde saç dökülmesine çözüm sunar. Trico Kompleks & Saw Palmetto kombinasyonu ile saç dökülmesinin önlenmesine yardımcı olurken, içeriğindeki biotin sayesinde saçın sağlıklı uzamasını destekler, saç köklerinden başlayarak beslenmesine ve canlı bir görünüm kazanmasını sağlar. Günlük kullanıma uygundur. Dermatolojik olarak test edilmiştir. Paraben içermez.





LIERAC

Vitaminler ve mineraller açısından zengin yapıdaki Mesolift C15 Konsantre, içeriğindeki %15 oranındaki saf C vitamini ile cildin cansız görünmesine neden olan toksin oluşumunu önlemeye yardımcı oluyor. Konsantre, aynı zamanda içeriğindeki hyaluronik asit, amino asitler ve eser elementler sayesinde anında etki sağlayarak cildinize güç ve canlılık katıyor, enerji vererek ışıltı sağlıyor. Cildi nemlendiriyor ve rahatlamasına destek oluyor. 7 gün kullanım sonunda daha pürüzsüz yüz hatları ve daha eşit tonda bir cilt sunuyor.

PERRIGO

İçeriğinde yer alan bitkisel yağlar, doğal antioksidanlar, bitki özleri ve vitaminlerle ciltteki çatlak, leke, kırılganlık ve nem kaybına çözüm sunan klinik olarak etkisi kanıtlanmış ve yüzde 100 doğal ürün. Özellikle hamilelik döneminin vazgeçilmezi olan ürün, çatlak oluşumuna yatkın bölgelerde masaj uygulanarak yapıldığında çatlak oluşumunu önüyor, mevcut çatlakların görünümünü de 8 haftada azaltıyor.

DARPHIN

Intral Active Stabilizing Lotion, aktif olarak gözenek görünümünü azaltır ve cildin daha sağlıklı görünmesini destekler. Ürün cilde daha yatıştırılmış, sakin ve dengeli bir görünüm sağlar. Daha dengeli bir mikrobiyom için görünür iritasyon belirtilerini azaltır ve dıştan gelen tahriş edici maddelere karşı cildi korumaya yardımcı olur. Hafif yapısıyla cilt bakım rutinine nemlendirici ya da ekstra hidrasyon seviyesi artırıcı olarak eklenebilir. Hassas ciltler ve sonradan oluşan cilt hassasiyetleri dahil tüm cilt tipleri için uygundur.



VICHY

Saç köklerinin erken zayıflamasından kaynaklanan, kolajenlerin sertleşme süreçlerine karşı olan Aminexil, saç dökülmesi tedavilerinde destekleyici görevi görüyor. Böylece içeriğinde Aminexil molekülü bulunan Vichy Dercos Énergisant Şampuan, saçları güçlendirip kökten uca canlılık katarken, saçların güçlü ve canlı hissedilmesini sağlıyor; koparak saç dökülmelerine karşı etkili çözüm sunuyor. Vichy Dercos Énergisant Şampuan; hipotalerjenik formülü ile başlangıç ve ileri seviye saç dökülmesi sorunu yaşayan kadınlar ve erkekler için sık kullanıma uygundur.



LA ROCHE-POSAY

La Roche-Posay'ın yağlı ciltlere özel olarak geliştirdiği Effaclar Serisinden Effaclar Duo(+), cilt kusuru görünümünü düzeltmeye ve yeniden oluşmalarını engellemeye yardımcı bakım sunar. Procerad, APF, Piroctone olamine, Zinc, PCA ve Mannose içerikli aktif formülü cilt görünümünün yenilenmesine ve leke görünümünün azalmasına yardımcı olur.

SOLGAR

Ciltte ve eklem sıvısında doğal olarak bulunan Hyaluronik asit, kendi hacminden bin kat daha yüksek su tutma özelliğine sahiptir. Cilt dokusu kollajen protein lifler, elastin lifler ve polisakarit yapılarından oluşur. Yaşlanma ve dış etkenlere bağlı olarak cilt dokusu elastikiyetini kaybeder. Ayrıca cildin nem tutma kabiliyeti ve yoğunluğu azalır. Solgar Hyaluronic Acid & Collagen Complex içerisinde patentli bir madde olan Biocell Collagen II bulunmaktadır. Ana yapısal elemanı Tip II kollajeni içerir. Günde 1 tablet, tercihen yemeklerle birlikte ve gün içinde bol suyla alınması önerilir.



KALİTELİ UYKU İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Yeterli sürede ve kaliteli bir uyku hem sağlığımızı korumamız hem de günlük işlerimizi yerine getirebilmemiz için vazgeçilmez bir zorunluluk. Peki, kaliteli uyku için nelere dikkat etmeliyiz?



Hem Türkiye’de hem dünyada sağlık konusunda bilincin artması, tıbbın ve teknolojinin gelişmesi ile yaşam süresi de uzama eğilimi gösteriyor. Artan yaşlı nüfusla beraber çözülmesi gereken birçok sorunun ortaya çıktığını belirten uzmanlar, yaşlı bireylere bakımın özen gerektiren bir durum olduğunu belirtiyor, bakım sürecinde yaşlı bireylerin yaşam alanlarının yeniden düzenlenmesini tavsiye ediyor. Özellikle pandemide 65 yaş üstü grubun sorunlarının artışı geçtiği gözlemleniyor.

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın vazgeçilmez özelliklerinden birisi, hiç kuşkusuz yeterli ve rahat uykudan geçiyor. Günde erişkin bir insanın ortalama 7-8 uyuduğu düşünülürse insan ömrünün üçte biri uykuda geçiyor demek. Dolayısıyla yeterli miktarda ve kaliteli bir uykumuzun olması, hem sağlığımızı

Uykusuzluk; mutluluk duygusunda azalma, kendini kontrol etmede güçlük, sinirlilik durumu, mizah duyumunda azalma, sosyal ortamlardan kaçınma, mental esneklik, yaratıcı özelliklerde azalma gibi birçok psikolojik problemi beraberinde getiriyor.

korumamız hem de günlük işlerimizi yerine getirebilmemiz için vazgeçilmez bir zorunluluk. Uykunun yaşam kalitemiz için önemli bir etkisi bulunuyor. Uyku sırasında bilişsel ve bedensel olarak yenilendiğimiz gibi beynimizin de adeta şarj oluyor. Çünkü uyku esnasında, beyindeki sinir hücreleri

Depresyon, uykusuzlukla beraber görülen psikolojik problemler arasında yer alıyor. Uykusuz kalan bireyler kendilerini mutsuz ve isteksiz hissetmeye başlıyor. Bu kişilerin tahammülleri düşüktür ve negatif düşünce yaygındır. Aşırı yeme ya da iştahsızlıkla birlikte de depresyon eşlik eder.

onarılıyor, bu sinir hücreleri arasındaki bağlantılar kurulu aktivasyonu sağlıyor. Kaslarımızın ve diğer doku hücreleri de yine uyku esnasında yenileniyor, metabolizma uyurken düzenleniyor.

UYKU BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ

Uykuya dalmakta, uykuyu devam ettirmede zorluk veya istenilenden önce uyanma durumuna uykusuzluk (insomni) deniyor. İnsomni en sık görülen uyku bozukluklarından. Yetişkinlerin yaklaşık 1/3'ünde yıl içinde bir veya daha fazla dönem uykusuzluk problemi saptanmış. Toplum göz önüne alındığında ise %10-15 oranında uykusuzluk probleminin mevcut olduğu belirlenmiş. Uykusuzluk problemi yaşla birlikte artış gösteriyor. Yaşlılarda uykusuzluk probleminin sıklığı, daha genç nüfusa göre yaklaşık %25 ve üzerinde görülüyor.

Uykusuzluk (insomni) sebebi saptanamayan yani primer veya başka bir nedene bağlı yani sekonder olarak ikiye ayrılıyor. Primer insomni, fiziksel veya psikiyatrik bozukluklar olmaksızın ortaya çıkıyor. Sekonder insomni; süregiden psikiyatrik stres, fiziksel veya psikiyatrik bir hastalık veya başka bir uyku hastalığının, örneğin huzursuz bacaklar sendromu, vardiya iş uykusu bozukluğu, jetlag, obstrüktif uyku apne sendromu gibi bir durumun parçası olarak görülüyor. Kötü uyku hijyeni, keyif amacıyla alınan ilaçlar, alkol ve kafein, yaşam tarzı değişiklikleri, stresör faktörler, yenilen içilen gıdalar, çeşitli ilaçlar en başta gelen sekonder nedenler arasında yer alıyor.

UYKUSUZLUK SAĞLIK PROBLEMLERİ YARATIR

Uyku hayatımızda öyle önemli bir role sahip ki uykusuz kaldığımızda birçok sağlık problemiyle karşı karşıya kalabiliyoruz. Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapist Fundem Ece Erdem, uykusuzluğun depresyon, yeme bozuklukları, sosyal fobi, bağımlılık gibi birçok psikolojik probleme yol açabileceğine dikkat çekiyor. Uykusuzluğun mutluluk duygusunda azalma, kendini kontrol etmede güçlük, sinirlilik durumu, mizah duygusunda azalma, sosyal ortamlardan kaçınma, mental esneklik, yaratıcı özelliklerde azalma gibi birçok psikolojik problemi beraberinde getirdiğini anlatan Erdem, şunları söylüyor: “Depresyon, uykusuzlukla beraber görülen psikolojik problemler arasında yer alıyor. Uykusuz kalan bireyler kendilerini mutsuz ve isteksiz hissetmeye başlıyor. Bu kişilerin tahammülleri düşüktür ve negatif düşünce yaygındır. Aşırı yeme ya da iştahsızlıkla birlikte de depresyon eşlik eder. Bu evrede kişilerin enerjisinde de düşüşler olduğundan, yattıkları yerden kalkmak dahi istemezler. Uykusuzluğa yol açan fizyolojik etmenlerin

→ Kaliteli uyku için tavsiyeler

- TV karşısında keyifli gelen kısa kestirmelerden vazgeçmelisiniz. Bu kestirmeler gece uykunuzun kaçmasına neden olacaktır.
- Akşam yemeğinizi yatmadan en az 2-3 saat önce yiyin. Akşam saat 19.00'dan sonra yemek yememeye özen gösterin.
- Yatmadan önceki 3 saat içinde çay, kahve gibi kafein içeren içecekleri tüketmeyin.
- Yatmadan 15 dakika önce içeceğinizi ılık süt ve/veya alacağınız ılık dış, sizi rahatlatıp uyumanızı kolaylaştırır.
- Haftanın her günü aynı saatte yatıp aynı saatte uyanmaya dikkat edin.
- Vücutta uyku ve uyanıklık zamanının belirlenmesini sağlayan melatonin hormonundan en üst seviyede faydalanmak amacıyla 20.30-23.00 saatleri arasında uykuya dalmak önemlidir. Uyku saatlerinizi her gece 7-8 saat uyuyabilecek şekilde ayarlamalısınız.
- Yatak odasında ses ve ışık olmamalıdır. Bu nedenle cep telefonu, iPad, bilgisayar, televizyon gibi elektronik eşyaları yatak odanızda bulundurmayın; eğer varsa uyumadan önce mutlaka kapatın.
- Uyurken gece lambası kullanmayın. Zira uyku sırasında salgılanan melatonin yani uyku hormonunun salınımı için odanın karanlık olması gerekir.
- Yatak odası ısısının 18-21 C° arasında olmasına özen gösterin.
- Ortopedik yatak ve yastık kullanmaya dikkat edin.
- Yatağa yattıktan 30- 45 dakika sonra hâlâ uyanırsanız yataktan çıkıp başka bir odada kitap okuyarak tekrar yatın. Bu değişiklik uykuya dalmanızı kolaylaştırabilir.

%5-9'u solunum problemleridir. Solunum problemi yaşayan bireylerin kaygıları da artmaktadır. Çünkü “uykumda nefesim kesilirse ve ölürsem” gibi karamsar düşünceler kaygıyı doğurur. Bununla bağlantılı olarak panik atak belirtileri de görülebilir.”

UYKUSUZLUK SOSYAL FOBİYİ TETİKLİYOR

Uykusuzluk alkol ve madde bağımlılıklarında da önemli rol oynuyor. Uyumakta zorlanan bireylerin alkol ya da madde alarak gevşeyip uykuya geçmeye çalıştıklarının altını çizen Klnk. Psk. Erdem, uykusuzlukla beraber alınan dozun gitgide artmaya başladığına ve sonunda bağımlılığa dönüştüğüne dikkat çekiyor. Uykusuzluğun sosyal fobiyi daha da tetiklediğini belirten Erdem, “Kişi uykusuz kaldıkça sosyalleşmeden kaçınır ve kalabalık içinde kendisini güvensiz hissetmeye başlar. Ev güvenli ortam olduğundan, yalnızlaşıp, kimseyle görüşmek istemeyip, odasından çıkmamaya başlar. Çünkü dışarıya ve diğer insanlarla bir arada olmak onun için güvensizdir. Eğer uyku hijyenini sağlayıp hâlâ psikolojik etmenler nedeniyle uykusuzluk problemi yaşıyorsanız ya da uykusuzluk nedeniyle psikolojik etmenler ortaya çıkıyorsa o zaman mutlaka bir psikoterapistle başvurmanızı tavsiye ederim” diyor.

UYKU BAĞIŞIKLIĞI NASIL ETKİLİYOR?

Bağışıklık sistemi, vücudun hastalıklara karşı savaşan savunma ağı olarak tanımlanmakta. Özellikle pandemi sürecinde kaliteli uykunun önemi daha belirginleşti. Uzmanlar, güçlü bir bağışıklık sisteminin, virüsten ve yol açtığı etkilerden korunmada önemli bir rol üstlendiğinin altını çiziyor.

Bağışıklık sistemi zayıf olan bireylerde hastalığın çok daha ağır seyrettiği, iyileşme süresinin uzadığı ve zatürre gibi şiddetli sorunların gelişme ihtimalinin önemli ölçüde arttığı görülüyor. Bu nedenle Covid-19 salgınına karşı bağışıklık sistemini güçlendirmede uyku düzeninin önemi oldukça fazla. Nöroloji Uzmanı Figen Hanağası'na göre sağlıklı bir uyku düzeni, bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını sürdürmesi için destek oluşturuyor. Ve ekliyor: "Yeterli sürede ve kaliteli uyku uyumak, hastalık etkenlerine karşı daha hızlı ve etkili bir yanıtın oluşturulması, alerjik reaksiyonlar gibi istenmeyen bağışıklık yanıtlarının şiddetinin azaltılması açısından büyük bir önem taşır. Aynı zamanda savunma sisteminde görevli olan bağışıklık proteinlerinin üretiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için de yeterli uyku gereklidir. Yapılan bazı bilimsel çalışmalara bakıldığında gece uykusu sırasında iltihaplanmaya bağlı olarak sitokin üretiminin arttığı, bu sayede kazanılmış bağışıklık sisteminin güçlendirildiği görülmüştür. Aynı zamanda tıpkı beyinde öğrenme hızı ve hafızayı güçlendirdiği gibi uykunun, uyarlanabilir bağışıklık sisteminin hafızasını da güçlendirdiği düşünülüyor."

PANDEMİDE UYKU BOZUKLUKLARI ARTTI

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Ülkü Figen Demir, uykuyu bozan sekonder nedenler ile ilgili olarak en çarpıcı gelişmeyi 2019 Aralık ayından beri tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi sürecinde yaşadığımıza dikkat çekiyor ve ayrıntıları şöyle anlatıyor: "Bu sürecin beraberinde getirdiği özellikler toplumun büyük kısmını ilgilendiren uyku bozukluklarını tetiklemiştir. Hatta bazı kaynaklarda pandemi öncesinde uyku problemi yaşamayan bireylerin %20'sinde pandemi sürecinde uyku bozukluğu geliştiği saptanmıştır. Yapılan çalışmalar bu

Bağışıklık sistemi, vücudun hastalıklara karşı savaşan savunma ağı olarak tanımlanmakta. Özellikle pandemi sürecinde kaliteli uykunun önemi daha belirginleşti. Uzmanlar, güçlü bir bağışıklık sisteminin, virüsten ve yol açtığı etkilerden korunmada önemli bir rol üstlendiğinin altını çiziyor.

süreçteki uyku bozukluğu görülme oranlarının kadınlarda biraz daha fazla olduğu yönündedir. Bizim araştırdığımız kadarıyla Türkiye'de Covid-19 pandemisi döneminde uyku ile ilgili olarak yapılmış ilk çalışmada, bu süreçte Türk toplumunda, cinsiyetten bağımsız olarak uyku bozukluğu oranını yüksek bulduk. Bunun nedeninin de yapılan birçok çalışmanın da ortak sonucu olduğu gibi yaşam tarzı değişikliği ve artan kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu belirledik. Dolayısıyla Covid-19 virüs salgını gibi kitleleri etkileyen, izolasyon ve yaşam tarzı değişikliği gerektiren dönemlerde bireylerin kaygı ve stresi azaltmaya yönelik politikalar koruyucu anlamda önemlidir."

UYKUSUZLUK NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Ülkü Figen Demir'e göre uykusuzluktan yakınan bireylerde davranışsal ve zihinsel teknikler, uykunun başlatılması ve idame ettirilmesini sağlayabilir. "Davranışsal tekniklerden en çok kullanılanlar arasında gevşeme teknikleri, uyarı kontrolü, uyku kısıtlaması ve uyku hijyen eğitimi sayılabilir. Uykuya dalmakta sorun yaşayan kişilerde ilaç tedavileri kadar etkin olan uyuman mekanının sessiz, loş bir ortam olmasına özen gösterilmesi ve uyku kısıtlaması en iyi tedavi seçimi olabilir. Tüm bunlara rağmen uykuya dalmakta veya sürdürmekte sorun yaşayan kişilerde uykuyu tetikleyici özelliği bulunan bazı ilaçlardan yararlanılabilir" diyor Demir. ■



INCIA

AS PURE AS NATURE

%100 DOĞAL BEBEK BAKIM SERİSİYLE GÜNLÜK BAKIM RUTİNİ



HİJYEN ZAMANI

Doğal Bebek
Bulaşık ve Çamaşır Sabunu



ALT DEĞİŞTİRME ZAMANI

%100 Doğal
Pişik Önleyici Jel Krem



EMZİRME ZAMANI

%100 Doğal
Göğüs Ucu Jel Krem



RAHATLAMA ZAMANI

%100 Doğal Huzurlu
Bebek Aromatik Yağ



MASAJ ZAMANI

%100 Doğal Bebek Yağı



NEMLENDİRME ZAMANI

%100 Doğal
Kuru Cilt İçin Jel Krem



BANYO ZAMANI

%100 Doğal Bebek ve
Çocuk Şampuanı



RAFLARA YENİ ÇIKANLAR



1



2

1 BAYER

Bepanthol Eye Nemlendirici Göz Damlası, Hyaluronik asidin sodyum tuzu olan Sodyum Hyaluronat ile birlikte nemi tutmanın yanı sıra gözü nemlendiren ve bakım sağlayan suya bağlanma kapasitesi yüksek olan Dekspantenol içerir. Kuru ve tahriş olmuş gözler için gelişmiş nemlendirme, rahatlama ve bakım sağlar. Steril damlatma filtresine sahip 10 ml şişeden oluşan çoklu doz ve 20 flakondan oluşan tekli doz ambalajları ile tüketiciye sunulmuştur. Koruyucu içermez. Kontakt lens kullanan kişiler için uygundur.

2 DROGSAN

Storice Hassas Temizleme Jeli Stronsiyum ve Likoris aktiflerini içermektedir. Ayrıca Aleo Vera, Allantoin, Seramid gibi nemlendirici ve yatıştırıcı açısından da zengin bir içeriğe sahiptir. Özel olarak geliştirilen hassas içeriği sayesinde cilt dengesini bozmaz, kurutmaz, cildi tahriş etmeden temizler ve deri bütünlüğünü korur. Önerilen günlük kullanım şekli sabah ve akşamdır. Hafif dairesel hareketlerle cilde masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Durulayınız.

3 ETAT PUR

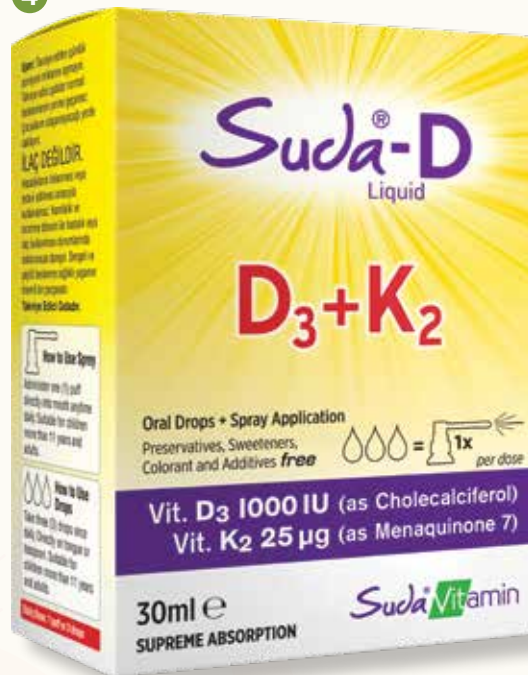
Kolajen peptitler, yaşlanmayla birlikte vücutta azalan kolajen miktarını artırmaya yarayan, vücutta kendiliğinden bulunan proteinlerdir. Etat Pur Pure Active Peptide 4 Pro-Collagen mimik çizgilerinin görünümünü azaltarak cildin sıkılaşmasına yardımcı konsantrasyonlu bakım ürünüdür. Cildi dolgun görünümüne kavuşmasına ve mimik çizgilerinin azalmasına yardımcı olur. Şişenin alt bölümüne basarak damlatarak 2 damla alın. Göz ve ağız çevresindeki kırışıklıklar üzerine gece ve gündüz bakım kreminden önce uygulanır.

4 FARMATEK

Suda Vitamin'in en yeni üyesi Suda-D D3+K2, tek servisinde (bir puf ya da 3 damla) 1000 IU D3 vitamini ve 25mcg K2 vitamini bir arada sunuyor. Üstelik damla ve spray formu alternatifleri ile kullanım kolaylığı sağlamaktadır.



3



4

Emzirmekten dolayı hassaslaşmış göğüs uçlarınızı korur

Göğüs Ucu Kremi
-Organik Sertifikalı



Organik zeytinyağlı
vegan* formül

Göğüs uçlarınızı
korur, nemlendirir
ve onarılmasına
yardımcı olur

mustela®

1950'den beri yanınızda



*Hayvan kaynaklı içerik yoktur



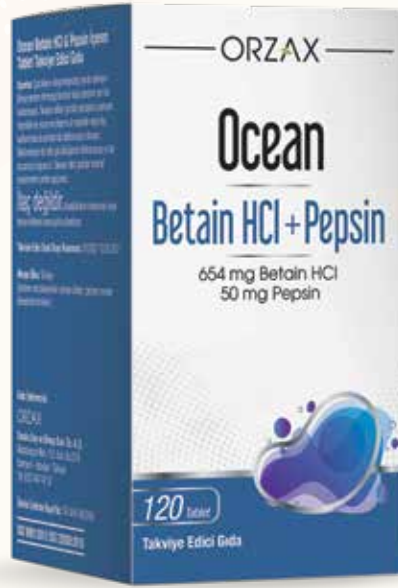
5



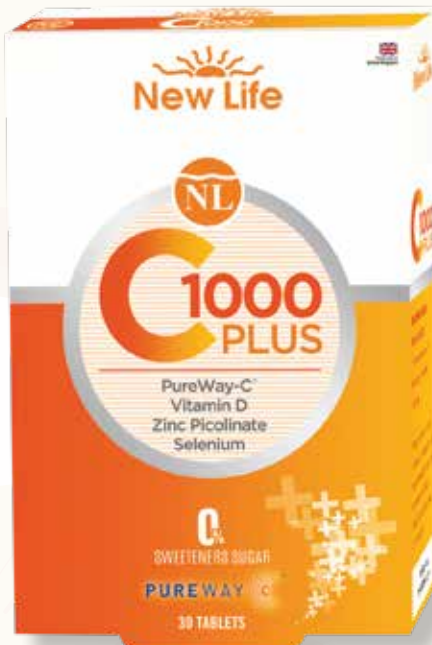
6



7



8



9



10

5 NUTRAXIN

Nutraxon C vitamini; C vitamini ile birlikte kuşburnu ekstresi ve bioflavonoid içerir. Çiğneme formunda olan Nutraxon C vitamini tabletlerinin kullanımı kolaydır. Stevia bitkisi ile tatlandırılmıştır. 'C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

6 NBT İLAÇ

Magnezyum Malat ve Sitrat formu ile mitokondride görev alan, B12 Vitaminin aktif hali Adenozilkobalamin; magnezyumun etkisini artıran B6 Vitaminin aktif formu P5P içerir. Magnezyum, B12 ve B6 vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Magneffer P5P'nin 30 ve 60 stik saşe seçeneği bulunuyor.

7 MUSTELA

%97 doğal kökenli içeriklerden oluşan Mustela Arnica Jel, Ana aktif bileşeni Arnica Çiçeği özü ile şişlikleri ve morlukları önleyen, cilt rahatsızlıklarını azaltan ve tahrişi yatıştıran özelliklere sahiptir. İçeriğindeki Organik Kalendula bebeğinizin cildinin yumuşamasını sağlarken çarpmaya bağlı zedelenmelerin de iyileşmesine yardımcı olur. Bebekler için 9. aydan itibaren kullanıma uygun olan Mustela Arnica Jel, bebeklerin ve çocukların rahatsızlık hissini gidermeye ve küçük cilt sorunlarını yatıştırmaya yardımcı olur. Günlük tahrişler için de idealdir.

8 OCEAN

Ocean Betain HCl + Pepsin Tablet, her tabletinde 654 mg Betain HCl, 50 mg Pepsin içeren gıda takviyesidir. Tedavi sürecine uyumlu olarak bir kutuda 120 tablet içermektedir.

9 NEW LIFE

5 etken maddeli içeriğiyle C 1000 Plus, bağışıklığı güçlendirmek için ihtiyaç olan tüm vitaminleri tek bir tablette sunuyor. Turuncgil Biflavanoidleri oksidasyonu engellerken ve C vitaminin emilimini de yüzde 35 oranında artırıyor. Çinkonun biyoyararlanımı yüksek formu olan çinko pikolinat, bağışıklık sisteminin güçlendirme, kronik yorgunluğu azaltma gibi pek çok fayda sunuyor. Vücudun günlük ihtiyacı oranında 1000 IU miktarında D vitamini içeren C 1000 Plus, günlük alınması gereken 100 mcg'lik selenyum ihtiyacını da karşılıyor. Şeker ve tatlandırıcı içermiyor, bağışıklık için kapsamlı bir koruma sağlamayı vadediyor.

10 PURESENTIEL

Mevsim geçişlerinde, solunum yolu rahatsızlıklarına bağlı semptomlarından burun tıkanıklığını açmanıza yardımcı olarak daha rahat nefes almanızı sağlar. Puresentiel Dekonjestan Burun Spreyi aynı zamanda bağışıklığınızı da destekler.

ORZAX

Ocean | Oregano Oil

İZMİR KEKİĞİ YAĞI

7 Farklı
Bitkisel Yağ

GC-MS Raporlu
Ham Madde

Damla ve Kapsül
Form Seçenekleri





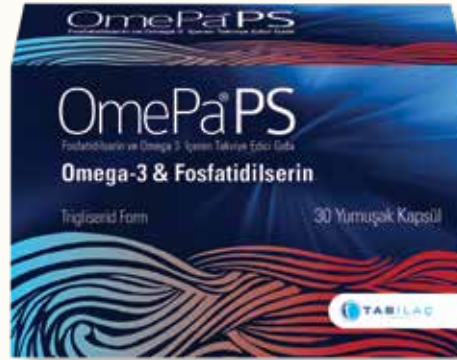
11



12



13



14



15



16



11 OCEAN

Ocean Oregano Oil, ideal karvakrol ve timol oranlarını sağlayacak ham maddenin titizlikle arayışı ve Ar-Ge çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Ocean Oregano Oil içeriğinde %88,6 karvakrol oranı GC-MS raporu ile belgelenmiş İzmir kekiği yağı kullanılmaktadır. Ocean Oregano Oil Damla, içeriğinde başlıca İzmir kekiği (*Origanum onites* L.) yağı, ökaliptus yağı, biberiye yağı, lavanta yağı, tıbbi nane yağı, defne yağı, mersin yağı olmak üzere yedi farklı bitkisel uçucu yağ içermektedir.

12 VNS VITAL

Her 2 kapsül de 500 mg Quercetin, 500 mg Vitamin C, 300 mg Trans Resveratrol (Resveratrolün aktif bileşeni), 25 Mg Bromelain içeren bitkisel kapsüller formundadır. Vegan ve vejeteryanlar için uygundur. Quercetin ve Trans-Resveratrol, doğal antioksidan flavanoidler olup içerikteki C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur. Gluten, laktoz, renklendirici, tatlandırıcı, koruyucu içermez. Yemeklerle birlikte günde 2 kapsül alınması önerilir.

13 HAVER FARMA

Patentli propolis kaynaklı standardize polifenol kompleks ve nar kabuğu ekstresi içeren benzersiz formüle sahip Propolsave Sprey; her pufunda 33.8 mg Propolis ve 3,25 mg Nar Kabuğu Ekstresi içerir. 4 yaşından itibaren kullanılabilir.

14 TAB İLAC

OmePa PS bir yumuşak kapsül içeriğinde 400 mg DHA, 120 mg EPA ve 150 mg Fosfatidilserin bulunmaktadır. Fosfatidilserin özellikle beyin hücre zarının önemli bir parçasıdır, üretimi ve işlevi için DHA gerekmektedir. OMEPA PS çocuklarda, yetişkinlerde ve yaşlılarda beyin fonksiyonlarının desteklenmesine katkı sağlar.

15 VICHY

UV-Age Daily güneş koruyucu, gelişmiş günlük UV koruması ve yaşlanma karşıtı bakımı bir arada sunuyor. Gelişmiş bir UVA ve UVB koruması sağlarken aynı zamanda UV kaynaklı yaşlanma belirtilerine etki ediyor. Peptitler, Niasinamid, Probiyotik Türevi ve Vichy Volkanik Suyu içeren formülü ile cildi anında koruyor ve düzenli kullanımda ciltteki yaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltıyor. Her cilt tipi için uygun olan Capital Soleil UV-Age Daily – Foto Yaşlanma Karşıtı Güneş Koruyucu – SPF 50+, NETLOCK teknolojisi sayesinde yeni nesil UV koruması sunarken, yapışkan ve yağlı bir his bırakmıyor. Akışkan dokusu ile de beyaz iz bırakmadan emiliyor.

16 VITABIOTICS

Feroglobin; Türkiye'de ilk olan Gentle Iron demir efervesan tabletin yanı sıra özel yavaş salınım teknolojisi ile geliştirilmiş kapsül ve bal ve İsviçre Alp Maltı içeren lezzetli sıvı formuyla demir desteğine inovatif çözümler üretiyor. Doğal portakal aromalı lezzeti ile Feroglobin Fizz tabletleri yutmakta güçlük çekenler için ideal olurken, 4 yaştan itibaren kullanıma uygun bal, doğal portakal yağı ve arpa ekstraktı içeren Feroglobin Liquid tüm aile için lezzetli demir desteği olarak yerini alıyor. Demir, kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunurken, demir ve B12 vitamini yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına yardımcı oluyor.



The Efficacy of Nature

Puresseentiel Ürünleri Doğadan Gelen İçerikleri ile HER AN YANINIZDA

+ SAF + DOĞAL + ETKİLİ



PURIFYING

Arındır



MUSCLES&JOINTS

Hareket Et



RESPIRATORY

Nefes Al



REST&RELAX

İyi Uyu

E Eczanelerde

purehealth.tr

puresseentieltr

www.purehealth.com.tr

Puresseentiel ürünleri ilaç değildir. Daha detaylı bilgi için ürün etiketlerini inceleyiniz. Hamile veya emziren kadınlar, epilepsi veya nöbet rahatsızlığı öyküsü olan kişiler kullanmadan önce ilgili ürünün etiketini okuyunuz. Emin olmadığınız durumlarda kullanmadan önce lütfen bir sağlık profesyoneline danışınız. E.O.B.B.D. (Essential Oil, Botanically and Biochemically Defined)

PureHealth®
Hayatınız için sağlık, kalite ve doğallık...

ÇAĞIMIZIN SORUNU: SİBERKONDRI

İnternette hastalık araştırıp kendine tanı koyma ve tedavi etme durumu olarak tanımlanan Siberkondri, pandemide daha da yaygınlaştı. Siberkondri, sağlık sorunlarıyla birlikte kaygı düzeyinin de yükselmesine neden oluyor.



Pek çoğumuzun yaptığı bir şeydir; kendimizi hasta hissedince internetin başına geçip belirtiler, tedaviler, ilaçlar vs. hakkında araştırma yaparız genelde. Ancak bir sınır var ki onu aşınca durum bilgi edinmekten çıkıp soruna dönüşebiliyor. “Bireylerin internet ortamında hastalıklarla ilgili araştırma yapması, sonrasında kendilerine tanı koyup tedavi etme çabası” olarak adlandırılan siberkondri, giderek daha fazla insanda görülmeye başladı. Bunun başlıca nedenleri ise hem internette bilgiye kolay ulaşabilme hem de pandemi koşullarının getirdiği güvensizlik ve tedirginlik hali...

KAYGIYA VE SAĞLIK RİSKLERİNE YOL AÇIYOR

İnternetin neredeyse her haneye ve hatta her cebe girdiği günümüz teknoloji çağında bilgiye çok kolay ulaşılabilir. Ancak ulaşılan bilginin kalitesinin ve güvenilirliğinin bilinmemesi

“Kendisinde olduğunu düşündüğü bir hastalık ilgili profesyonel yardım almayan ya da almayı tercih etmeyen kişiler, internet ortamındaki bilimsel olmayan, sadece kişisel deneyimlere dayanan yorumlar üzerinden kendilerinde farklı sağlık sorunları olduğuna inanmaktadır.”

pek çok konuda risklere neden oluyor. Sağlık ve hastalık kavramlarının da günümüzde dijital ortamda en fazla konuşulan ve tartışılan konuların başında geldiğini kaydeden Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Alptekin Çetin, “Hastalıklarla ilgili

BİLİMİN GÜCÜYLE HASSASIYETE KARŞI DERİN ONARIM

yeni

SENSODYNE

Hassasiyete Karşı Klinik Olarak Kanıtlanmış Rahatlama
+ Günlük Koruma

ONARIM
& KORUMA
DERİN ONARIM



yapılan paylaşımlar, yorumlar, farklı tedavi seçenekleri, bu tedavi seçeneklerinin sonuçları internet ortamında kolayca ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu kolaylıkla beraber ulaşılan bilginin kalitesi ise sorgulanmamakta ve bu nedenle de bilgiye ulaşan kişinin uygunsuz bir şekilde kaygısını artırmaktadır. Mide yanması için internet arama motorlarının başına geçen bir kişi gün sonunda kendisine mide kanseri tanısını koyabilecek duruma gelmektedir” diye açıklıyor bu durumu. Forumlardaki yorumlar ve internette görülen haberler, bilgi karmaşasına yol açabiliyor. Böylece kişi belki de hiç sahip olmadığı bir hastalık için kendini yanlış yönlendirmiş oluyor. Bunun için gereksiz zaman harcarken psikolojik olarak olumsuz sonuçlar ortaya çıkabiliyor; kaygı ve stres yoğunlaşıyor.

SAĞLIK OKURYAZARLIĞI DÜŞÜK KİŞİLERDE DAHA ÇOK GÖRÜLÜYOR

Yrd. Doç. Dr. Alptekin Çetin’e göre her ne kadar yaygın olsa da siberkondri henüz sağlık otoriteleri ve tanı ölçüt sistemleri tarafından tıbbi bir hastalık olarak değerlendirilmiyor. Ancak bu konu ile ilgili yapılan pek çok farklı araştırma bulunduğunu kaydeden Çetin şu detaya dikkat çekiyor: “Bu araştırmalarda siberkondri belirtileri gösteren kişilerin kaygı düzeyi yüksek kişiler olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bu kişilerin sağlık okuryazarlığı düzeyleri de düşük bulunmuştur. Kendisinde olduğunu düşündüğü bir hastalık ilgili profesyonel yardım almayan ya da almayı tercih etmeyen kişiler internet ortamındaki bilimsel olmayan, sadece kişisel deneyimlere dayanan yorumlar üzerinden kendilerinde farklı sağlık sorunları olduğuna inanmaktadır.”

ŞİKAYETİNİZ VARSA MUTLAKA DOKTORA BAŞVURUN

Kişilerin kendi kendine teşhis koymasının son derece riskli durumlar ortaya çıkarabileceği uyarısında bulunan Yrd. Doç. Dr. Alptekin Çetin, herhangi bir sağlık sorununda ilgili doktora başvurulması gerektiğini belirtiyor: “Hastalık olarak tanımlanmasa da siberkondri durumunu ortadan kaldırmak için en uygun yöntem, kişilerin yaşamış oldukları herhangi bir hastalık halinde bunu profesyonel bir sağlık uzmanına danışmaları, tedavi konusunda da farklı seçenekleri yine profesyonel kişilerle tartışmalarıdır. Gereği halinde internet ortamında hastalıkları ile ilgili edindikleri farklı bilgi ya da tedavi yöntemlerini kendi doktorlarına danışmaları gerekmektedir.”

Z KUŞAĞINDA SİBERKONDRI SEVİYESİ YÜKSEK

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Medya ve Gazetecilik bölümünden Dr. Öğr. Üyesi Aylin Tutgun Ünal

“Kolaylıkla ulaşılan bilginin kalitesi sorgulanmamakta ve bu nedenle de bilgiye ulaşan kişinin uygunsuz bir şekilde kaygısı artmaktadır. Mide yanması için internet arama motorlarının başına geçen bir kişi gün sonunda kendisine mide kanseri tanısını koyabilecek duruma gelmektedir.”



→ Siberkondrinin akrabası hipokondriyazis

Hastalık hastalığı olarak da bilinen hipokondriyazis, siberkondri ile yakından ilişkili. Hipokondriyaziste kişi, rahatsızlığı olmadığı halde sürekli hastalık kaygısından ve belirtilerinden şikayet ediyor. Yapılan doktor muayenelerinde ve hastane tetkiklerinde bir soruna rastlanmasa bile kişi bundan ikna olmuyor ve hekim hekim dolaşmaya devam ediyor. Aslında bir sağlık sorunu olmasa da sürekli kendinde hastalık arama ve bu kaygıyla yaşama hali zamanla kişilerde depresyon gibi psikolojik; uyuşma, çarpıntı gibi fiziksel sorunlar yaratabiliyor. Hipokondriyazis daha çok yetişkinlerde görülüyor.

ve sağlık çalışanı Yücel Ekinci tarafından kuşaklar arasında siberkondri seviyesini ölçmek için İstanbul odaklı araştırma gerçekleştirdi. İstanbul genelinde 18-75 yaşları arasındaki bin 196 kişinin katıldığı çalışmaya göre, kuşakların siberkondri düzeyleri karşılaştırıldığında, 2000 yılı ve sonrasında doğan Z kuşağının siberkondri seviyesi diğer kuşaklara göre 101,68 puanla en yüksek düzeyde bulundu. X kuşağı (1965 ile 1980 yılları arasında doğanlar) ve Y kuşağı (1980 ile 2000 yılları arasında doğanlar) orta seviyede olurken 1946-1964 yılları arasında doğan Baby Boomer kuşağında ise siberkondri seviyesi 86,24 puanla en düşük olduğu saptandı. Aynı araştırmada, sağlık okuryazarlığı arttıkça siberkondri seviyesinin azaldığı görüldü. Sağlık okuryazarlığının en yüksek olduğu kuşak ise yine Baby Boomer yani en yaş almış kuşak oldu. Z kuşağının sağlık okuryazarlığı seviyesinin Y’lerden sonra ikinci sırada en düşük olduğu belirlendi. Tüm kuşaklarda kadınların sağlık okuryazarlığı seviyesinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya çıktı. Y kuşağındaki kadın ve erkeklerdeki sağlık okuryazarlık seviyesinin yetersizlik sınırında olduğu belirlendi. Araştırmada sağlık okuryazarlığı düzeyinin eğitimle ilişkili olduğundan bireyin eğitim düzeyi arttıkça sağlık okuryazarlığı seviyesinin de arttığı ve statünün değiştiği kaydedildi. Kuşakların eğitim durumu arttıkça siberkondri seviyesi azaldığı görüldü. Buna göre, eğitim durumu yüksek lisans ve doktora olanların siberkondri düzeyi, diğer eğitim durumlarından belirgin şekilde düşük çıktı. Araştırmaya göre tanısı konulan

OVIO



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



Şekersiz, Glutensiz, Koruyucusuz, Laktozsuz



**FEMAY
GRUP**

www.ovio.com.tr



/oviolife



Ovio Türkiye

**E SADECE
ECZANELERDE**

bir hastalığa sahip olma durumunda siberkondri seviyesi düşerken, sağlık okuryazarlığı seviyesi artıyor. “Tanısı konulan bir hastalığım yok” diyenlerin daha fazla siberkondrik olduğu ortaya çıktı.

Araştırmada, Z kuşağının yüksek seviyede internette hastalık araştırma halinin olduğu ortaya çıktı. Z kuşağının daha çok vücuduyla ilgili açıklayamadığı bir durum fark ettiğinde onu internette birçok kez araştırdığı, aile hekimi ya da uzman doktor görüşünden ziyade internetteki bilgileri ciddiye aldığı, hastalık belirtilerini/şikayetlerini internette araştırırken, o hastalığı olan kişilerin tıbbi durumlarının, hastalık belirtilerinin ve deneyimlerinin tartışıldığı internet sitelerini ziyaret ettiği, aynı sağlık durumuyla ilgili farklı internet sitelerini birçok kere ziyaret ettiği ve rahatlayamadığı, internette hastalık araştırdığı sürede diğer çalışmalarını aksattığı ortaya çıktı.

Araştırmadaki bir diğer ilginç sonuç ise aile sağlığı merkezlerine başvuranların internette daha fazla hastalık araştırması ve yüksek seviyede siberkondrik olması. Aile sağlığı merkezine başvuranlarda sağlık okuryazarlığı seviyesi “yetersiz”, devlet hastanesi, üniversite hastanesi ve özel hastane gibi diğer kaynaklara başvuranlarda ise “sorunlu/sınırlı” seviye görüldü. Aile sağlığı merkezlerine başvuranlarda sağlık okuryazarlığı seviyesi ise yetersiz bulundu.

Dr. Öğr. Üyesi Aylin Tutgun Ünal’a göre bu durum, iletişim ve iş yapma şekillerinin dönüştüğü yeni medya çağında sağlık alanında oluşan yeni bir problemi gündeme getiriyor: “Bu araştırma kapsamında %36.8 oranındaki bir kesimin hekim tavsiyesi dışında kendi isteğiyle ilaç kullandığını belirtmesi, %22 oranındaki bir kesimin ise tanısı koyulmamış bir hastalığının

“Siberkondri durumunu ortadan kaldırmak için en uygun yöntem, kişilerin yaşamış oldukları herhangi bir hastalık halinde bunu profesyonel bir sağlık çalışanına danışmaları, tedavi konusunda da farklı seçenekleri yine profesyonel kişilerle tartışmalarıdır.”

olduğunu düşünerek internette devamlı hastalık araması da sağlık alanında ayrı bir problemi gündeme getirmektedir. Her iki durumda da siberkondri düzeyinin yüksek seviyede seyretmesi bir an önce önlem alınması gerekliliğini ortaya koymuştur. Araştırmada ayrıca sağlık okuryazarlığı seviyesinin tüm kuşaklarda sınırda/sorunlu olarak bulunması, bu alanda çalışmaların “dijital sağlık okuryazarlığı” olarak güncellenerek başta Z kuşağına, ailelerine ve eğitimcilere olmak üzere tüm kuşaklara uygulanabilirliğinin sağlanması önem arz etmektedir. İnternette ulaştığı sağlık bilgisine daha çok güvenen bir Z kuşağı geliyor. Hastalık araştırma hastalığı ölçeği kullanarak yürüttüğümüz araştırma, hastalık belirtileri/şikayetleri olduğunda internete başvuran Z kuşağının, aile hekimi ya da uzman doktordan ziyade internetteki bilgiye daha fazla güvendiğini ortaya koydu. Bu durumun giderek yaygınlaştığını söyleyebiliriz. Sadece Z kuşağı değil 18-75 yaş arasındaki herkes orta seviyede risk altında bulunuyor. Diğer yandan aile hekimlerine başvuran hastalar ile orta seviye sosyo ekonomik statüye sahip hastalarda “yüksek seviyede” siberkondri görülmesi ile hastaneye başvuranlarda orta seviyede seyretmesi, çalışmalara aile sağlığı merkezlerinde başlanabileceğinin sinyalini vermiştir.” ■





Doğadan gelen mucize: Propolis ve Frenk İnciri

Prof. Dr. İffet İrem TATLI ÇANKAYA
Hacettepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı /
Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Başkanı

Propolis, flora ve fauna arasında eşsiz bir sinerjidir. Bal arılarının farklı bitki türlerinden topladığı bitki reçineleri ve eksüdalarından oluşmaktadır. Propolisin etkinliği bileşiminin kaynağına göre farklılık göstermektedir. Rengi yeşil, kırmızıdan koyu kahverengiye kadar değişir. Propolisin kendine has bir kokusu vardır. Genel olarak %30 balmumu ve yağ asitleri, %50 reçine ve bitkisel balsam, %10 uçucu yağlar, %5 polen ve %5 diğer maddelerden (mineraller ve vitaminler) oluşur. Propolisin içeriğinde bulunan ana kimyasal bileşik grupları polifenoller (fenolik asitler, flavonoidler, KAFE)dir ve propolis içeriğinde yer alan en aktif bileşik grupları olarak kabul edilmektedir. **M.E.D Propolis özütü, içeriğindeki tüm polifenollerini koruyacak şekilde tescilli bir teknoloji olan Dynamic Multi Extraction (Multi Dinamik Ekstraksiyon) tekniği ile yüksek oranda saflaştırılarak ve standardize edilerek elde edilmiştir.** Opunxia™ ise tipik olarak Akdeniz Bölgesi'nde yetişen ve "Frenk inciri" olarak isimlendirilen *Opuntia ficus indica* (L.)'nın kladodlarından elde edilen oldukça konsantre polisakkarit fraksiyonudur. Enfeksiyonlara karşı mukozal koruma için *Opuntia ficus indica*'nın kladodunun kullanılması halk hekimliğinde çok zengin bir geçmişe sahiptir. Bu geleneksel alışkanlıkları ve bilgiyi, hammaddeden nihai ekstre elde etmeye kadar kullanmak için mukozal yüzey üzerinde fiziksel bir koruma sağlayabilen bir ürün hazırlanmıştır. Opunxia™ da doğal bileşimini garanti eden özel bir teknikte üretilmektedir. Yeni teknolojiler sayesinde, viskoz müsülaj, kararlı ve yönetilebilir bir katı bileşen haline gelmiştir.

Propolis özütü, üretim aşamasında, çoklu etkiler ortaya çıkarabilen mikrokapsüle edilmiş bir ürün elde etmek için Opunxia™ ile karıştırılmıştır. Böylece propolisin yüksek oranda saflaştırılmış ve karakterize edilmiş polifenoller ile mukoza dokusu için koruyucu bir bariyer görevi gören mukoadezif özellikleri ile Opunxia™ birlikte antibakteriyel, antifungal ve antienflamatuvar etki göstermekte ve biyoyararlanımı yüksek, doğal bir biyoaktif ürün şeklinde işlev görmektedirler. Preklinik çalışmalarda, oral mukozada etkin olup, mukozal yüzeyin kabaca %60'ını kaplayabilmekte, bu etki 30 dakika sonra %50'den fazla ve 2 saat sonra %40 oranında alanı korumakta ve sürekli sıvı hareketine karşı önemli bir dirence sahiptir. Bukkal mukozada dış etkenlere karşı oldukça iyi bir bariyer özelliği göstermekte ve ayrıca enflamasyon sonrası yeniden yapılanmayı sağlamaktadır. *In vitro* test sonuçları sistemik olmayan, metabolize olması gerekmeyen lokal etkiler için doğru sonuçlar verebilir ve pastil başta olmak üzere, tüm katı dozaj formları için uygun olan mikrokapsüle edilmiş standardize kuru ekstreler aynı zamanda sprey, şurup gibi sıvı formülasyonlar için de uygundur. **Klinik çalışma sonuçları ise standardize polifenol kompleksinin *ÜSYE semptomlarında etkinliğini göstermiş, 3. günün sonunda hastaların %83'ünde belirtiler tamamen iyileşmiştir. Propolis MED, virüs ve bakteri kaynaklı ÜSYE semptomlarında ilaç tedavisine gerek kalmadan büyük çoğunlukla belirtileri yok eder ve tedavi süresini kısaltır.**

*ÜSYE: Üst Solunum Yolları Enfeksiyonu

PROPOLSAVE® PASTİL

Propolis • C Vitamini • Çinko • Frenk İnciri
Zencefil • Bal • Biberiye Yağı • Mürrisafi Yağı

DOĞANIN DESTEĞİNİ yanına al

TAKVİYE EDİCİ GIDA
SADECE ECZANELERDE SATILIR

HAVER **PROPOLSAVE.COM**

PANDEMİYİ AŞILANMA SONLANDIRACAK

Salgın devam ettikçe yeni varyantlar ortaya çıkıyor. Aşılama ise hayatta kalma oranını ciddi oranda artırıyor. mRNA ve inaktif aşıları arasında ne fark var? Aşı olduktan sonra neler yapılmalı? Delta ve delta plus varyantı neden daha bulaşıcı? Tüm cevaplar bu dosyamızda...



Yaklaşık 1.5 senedir Covid-19 pandemisinin gölgesinde yaşıyoruz. Salgın devam ettikçe yeni varyantlar ortaya çıkıyor ve virüsten etkilenen kişi sayısı her geçen gün artıyor. Her şeye rağmen salgının ilk çıktığı günlerdeki panik halimizi geride bırakmamızı ve geleceğe daha umutla bakmamızı sağlayan büyük bir avantaja sahibiz; aşı... Aşılama, yeni varyantlara karşı bile koruma sağlıyor. Mesela Biontech aşısı olanların, şu anda en aktif varyant olduğu açıklanan delta varyantına karşı % 88 oranında korumaya sahip olduğu belirtiliyor.

Virüsün bugüne kadar gelişen varyantları Alfa (İngiltere), Beta (Güney Afrika), Gama (Brezilya), Delta (Hindistan) ve Epsilon (Kaliforniya) olarak sınıflandırılıyor. İster ilk çıktığı hali olsun ister yeni mutasyonları, Covid-19'da en çok aşılınmamış ve kronik hastalığı olanlar risk altında. Üstelik tek doz da değil, 2 dozluk tam aşılama gerekiyor. Korunma, 2 doz aşı tamamlandıktan 2 hafta sonra başlıyor. Bu süreçte hiç aşı olmamış gibi düşünerek kurallara uymaya devam etmek gerekiyor.

AŞI, HASTALIĞI AĞIR GEÇİRMİYİ ÖNLÜYOR

Aşı olmak, hastalığı ağır geçirmemeyi ve yoğun bakımda yatmamayı sağlıyor. Uzmanlar artık pandemiye “aşısızların salgını” olarak nitelendiriyor. Bunun başlıca nedeni, yoğun bakımda yatanların % 90'dan fazlasının aşısızlardan ya da sadece ilk doz aşısını yaptıranlardan oluşması. Aşısızlar kendi hayatlarını tehlikeye attıkları gibi yeni varyantların oluşmasına da neden oluyorlar.

Aşı olan bireyler de virüse yakalanıp enfekte olabiliyor. Hastalık daha hafif seyrete de aşı olanlar varyant virüsü başkalarına bulaştırabiliyorlar. Bu durum şunu gösteriyor ki “aşı oldum, her şey artık normal yaşantıma dönebilirim” gibi bir kaniye kapılmak doğru değil. ABD, İngiltere ve İsrail’de aşıya rağmen salgının delta varyantıyla hızlı yükselişi, aşı olsak da maske ve mesafe kurallarına uymaya devam etmemiz gerektiğini gösteriyor. Tüm varyantlardan korunmak için sosyal mesafenin korunması, maske, iyi bir havalandırma ve aşı olmazsa olmaz.

PANDEMİYLE MÜCADELEDE AŞILANMA ŞART

Tüm dünyada etkisi artan delta varyantıyla mücadelede aşılanma çalışmalarının önemine dikkat çeken uzmanlar, ikinci doz aşılamanın toplumun en az %70-80 oranında tamamlanması gerektiğini vurguluyor. Aşılanmanın önemine vurgu yapan Genetik ve Adli Bilimler Uzmanı Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, “Özellikle sonbahar aylarında kapalı alanlarda zaman geçirme arttıkça eğer aşılamayı yeterli seviyeye çıkaramazsak, yani burada % 70-% 80 oranında iki doz aşının tamamlanmasından bahsediyorum, bu durumda dördüncü pikke karşılaşmamız olasılığı yüksek” uyarısında bulunuyor. Pandemi sürecinde koronavirüsün pek çok mutasyona uğradığını belirten Yılcıoğlu, “İlk varyant, D614G isimli mutasyondur. Bundan sonra oldukça farklı mutasyonlar ortaya çıktı. Kaliforniya mutasyonu, New York mutasyonu, İngiliz mutasyonu gibi mutasyonlar ortaya çıktı. Özellikle İngiliz varyantı dediğimiz varyant bilim camiasını heyecanlandırdı. Çünkü özellikle spike denilen proteinin üzerinde taşıdığı bazı bölgesel mutasyonlar hem bağışıklık yanıtı kaçabileceğini hem de aşının biraz olsun etkisizleşebileceğini gösteriyordu. Fakat çok korkulan olmadı. İngiliz varyantı, biraz daha hızlı yayıldı, pik yaptı ama hem hastalığın şiddeti hem diğer özellikleri ilk versiyondan çok da farklı olmadığını gösterdi” dedi. Biliminsanları olarak mutasyonların nerede olduğuna baktıklarını kaydeden Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, “Özellikle 6 tane bölge var. O bölgelerin kaçında mutasyon olduğuna bakıyoruz. Çünkü önemli olan aşılamada bağışıklık yanıtı oluşturmaları sağlayan o bölgeler önemli. O bölgelerde değişiklik olması bizi endişelendiriyor. Delta varyantında o bölgelerden bazıları için endişelendik. Ne olacağını izlemeye başladık. Özellikle Hindistan’da vaka sayılarının korkunç şekilde arttığını gördük” diyor.

Rusya’da da vaka sayılarında artış olduğunu kaydeden Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu, “Rusya’da şu anda bu delta varyantının çok yüksek olduğunu ve dominant olduğunu söylemek mümkün. Amerika’da da 2 ay içinde İngiliz varyantı yerine delta varyantı etkili olacak. Çünkü delta varyantının 2 kat ile 3 kat arasında bulaştırıcılığının daha yüksek olduğu belirtiliyor” diyor ve ekliyor: “Ülkemizde delta varyantıyla ilgili semptom göstermeyenleri bilmiyoruz. Şu anda bu varyantın yayılımında olduğunu söyleyebiliriz ve 1-2 ay içinde bu delta varyantını daha fazla hissedeceğiz denilebilir. Çünkü Amerika da aynı süreçten geçti. İngiltere de aynı süreçten geçti, Rusya da aynı süreçten geçti ve maalesef dünyanın bütün ülkeleri, Türkiye’de buna dahil aynı süreçten geçeceğiz.”

“Kolunuzdan yapıldığı için aşının yapıldığı gün, en fazla ertesi gün de dahil olmak üzere iki gün, aşının yapıldığı bölgede bir kas ağrısı oluşabilir. Çünkü orada bir reaksiyon, bir savaş var. Yani aşıyla verilen mikroorganizmayla savaşan vücudunuzun hücreleri var. Bu savaş nedeniyle aşı vurulan bölgede ağrı olması çok normal bir durum. Bunun dışında farklı bir durum olmaz.”

Uzmanlar artık pandemiye “aşısızların salgını” olarak nitelendiriyor. Bunun başlıca nedeni, yoğun bakımda yatanların % 90’dan fazlasının aşısızlardan ya da sadece ilk doz aşısını yaptıranlardan oluşması. Aşısızlar kendi hayatlarını tehlikeye attıkları gibi yeni varyantların oluşmasına da neden oluyorlar.

Delta varyantına karşı korunmada aşılanmanın çok önemli olduğunu kaydeden Yılcıoğlu, “Şu anda aşılar hâlâ koruyucu. Bunu Uğur Şahin de söyledi. Şu anda aşıları güncellemek gibi bir plan ya da herhangi bir çalışma yok ama aşıların etkinliğinin azaldığı maalesef çalışmalarda gösteriliyor. En etkili olan mRNA aşıları ile ilgili koruyuculuk oranlarının %96’lardan %70’ler seviyesine inmiş durumda. Tek doz %70’ler oranında korurken şu anda %30- %40 civarlarında koruma sağlayacak. Yani bu demek oluyor ki delta varyantından sonraki gelecek varyantlar maalesef artık bir üçüncü doza ihtiyaç duyabileceğimizi göstermeye başladı. Eğer delta varyantı hiç ortaya çıkmasaydı, bundan sonra da varyant ortaya çıkmasaydı belki üçüncü dozdan bahsetmeyebilirdik. Çünkü salgın bitecek derdik ama maalesef salgın hâlâ devam ediyor ve başka varyantlar çıkacak gibi görünüyor. İki doz Sinovac aşısı olanlara üçüncü doz aşılanma başladı. Bu durum Biontech aşısı olanlar için geçerli değil. Biontech aşısı olanlarda üçüncü doz aşılanma, varyantların durumuna göre belirlenecek” diye konuşuyor.

AŞININ YAN ETKİSİ VAR MI?

Aşılanmanın başladığı günden bu yana en çok merak edilen konuların başında Covid-19 aşısının yan etkileri geliyor. Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Songül Özer “Şimdiye kadar yapılan, Türkiye’de uygulanmayan Johnson & Johnson’ın ortaya çıkarmış olduğu ya da desteklemiş olduğu aşı dışında diğer aşılardan ciddi anlamda bir yan etkisi olmadı. Her gün bizler de hastanemizde yüzlerce kişiye aşı yapıyoruz ve hekim olarak şimdiye kadar binlerce aşı olan insanla karşılaştım. Bazı insanların bünyesi daha narindir, bazı insanların alerjik yapısı biraz daha diğerlerine göre olabilir. O kişilerde dahi döküntüyle bile karşılaşmadım, belki başka hekim arkadaşlarım karşılaşmış olabilir” diye konuştu. Bir aşının en çok yapabileceği yan etkinin uygulama bölgesinde ağrı yapması olduğunu kaydeden Dr. Songül Özer, “Kolunuzdan yapıldığı için aşının yapıldığı gün, en fazla ertesi gün de dahil olmak üzere iki gün, aşının yapıldığı bölgede bir kas ağrısı oluşabilir. Çünkü orada bir reaksiyon, bir savaş var. Yani aşıyla verilen mikroorganizmayla savaşan vücudunuzun hücreleri var. Bu savaş nedeniyle aşı vurulan bölgede ağrı olması çok normal bir durum. Bunun dışında farklı bir durum olmaz. Belki, çok nadiren koltuk altı lenf bezlerinde küçük şişmeler olabilir fakat bunlar da geçicidir. Bazı insanlarda ise çok nadiren döküntü olabilir ki ben hiç görmedim. Onun dışında bir yan etki ile karşılaşmazsınız” diye konuşuyor.

“Bulantım, kusmam oldu, kendimi halsiz hissediyorum, baş ağrım oldu” diyen kişilerin %99’unda bu durumun psikolojik olduğunu kaydeden Özer şuna dikkat çekiyor: “Aşılar böyle bir şey yapmaz,



“Tabii ki korku herkeste vardır. Bazı kişilerde iğne korkusu bile olabiliyor. Bu yüzden “Aşı bende ne yapacak? Acaba aşının içine ne kattılar?” gibi korkuların olması doğal ama bilimin ışığından ayrılmayın, bilim ne diyorsa ona inanın. Bir bilim insanı olarak, bu aşığı olabilirsiniz diyorsak bize güvenin.”

bugüne kadar hiçbir aşı da yapmadı. Tabii ki korku herkeste vardır. Bazı kişilerde iğne korkusu bile olabiliyor. Bu yüzden “Aşı bende ne yapacak? Acaba aşının içine ne kattılar?” gibi korkuların olması doğal ama bilimin ışığından ayrılmayın, bilim ne diyorsa ona inanın. Bir bilim insanı olarak, bu aşığı olabilirsiniz diyorsak bize güvenin.”

Türkiye’de aktif olarak yapılan ikinci aşı olan Biontech ile ilgili şirketin CEO’su Uğur Şahin’in “Biontech aşısı tek dozda delta virüse karşı %36 oranında koruyor. İki doz yapıldığında bu koruyuculuk % 88’e kadar çıkmaktadır” dediğini hatırlatan Dr. Songül Özer, şunları söylüyor: “Bugüne kadar büyük oranda ortaya çıkan tüm varyantlara karşı koruma oranının yüksek olduğu açıklaması yapıldı. Bu, % 88 oranı az değil. Çünkü tüberküloz (verem) aşısının bile % 60-70 bantlarında koruyucu olduğunu hatırlatmak isterim. % 80 ve üzerindeki koruma çok ciddi bir oranda koruma demektir. Koruma ile ilgili kasıt nedir? Hastalığın yani virüsün insan vücuduna girmesine engel oluyor demiyoruz. Burada buna çok dikkat etmek gerekiyor. Çünkü aşı karşıtları hep çift doz aşı olduğu zaman Covid-19 olunabildiğini dile getiriyor. Evet, olabilirsiniz. Aşı, kişinin vücuduna virüsün girmesine engel olmaz, böyle bir etkisi yok. Aşının iddiası, kişinin vücuduna mikroorganizma girse bile, kişiyi ağır hastalıktan koruması; hastaneye yatmasına ve doğal olarak bu hastalığı ağır geçirmesine engel olmasıdır. Böylelikle ölüm oranları azalacak. Aşığı bulan biliminsanları da bunu söylüyor.”

AŞI KARŞITLIĞI KANSER HASTALARINI KORKUTUYOR

Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Tayfun Hancılar, aşı karşıtlığının özellikle kanser hastalarını olumsuz etkilediğini



➔ Aşı türleri

Sağlık Bakanlığı Covid -19 Aşısı Bilgilendirme Platformu’na göre Covid-19 aşıları üç farklı yöntemle üretiliyor:

1. İnaktif Aşılar

- Gelenekselleşmiş yöntemlerle üretilir.
- Virüs parçalanıp etkisiz hale getirilerek vücudumuza zarar verilmenden bağışıklığımız uyarılır.
- Uzun dönem etkileri konusunda diğer aşılarla kıyasla daha net konuşulabilir.
- Öldürülmüş virüs ihtiva etmelerinden dolayı ilk aşamada daha güvenli olduğu kabul edilir.
- 2-8°C’de saklanabilir.
- Üretimi diğerlerine göre daha zor ve yavaştır.
- Türkiye’de yapılan faz III çalışmasının ara değerlendirme sonuçlarına göre aşının etkinliği %91,25 olarak tespit edilmiştir.
- Sinovac aşısı bu sınıfa girmektedir.

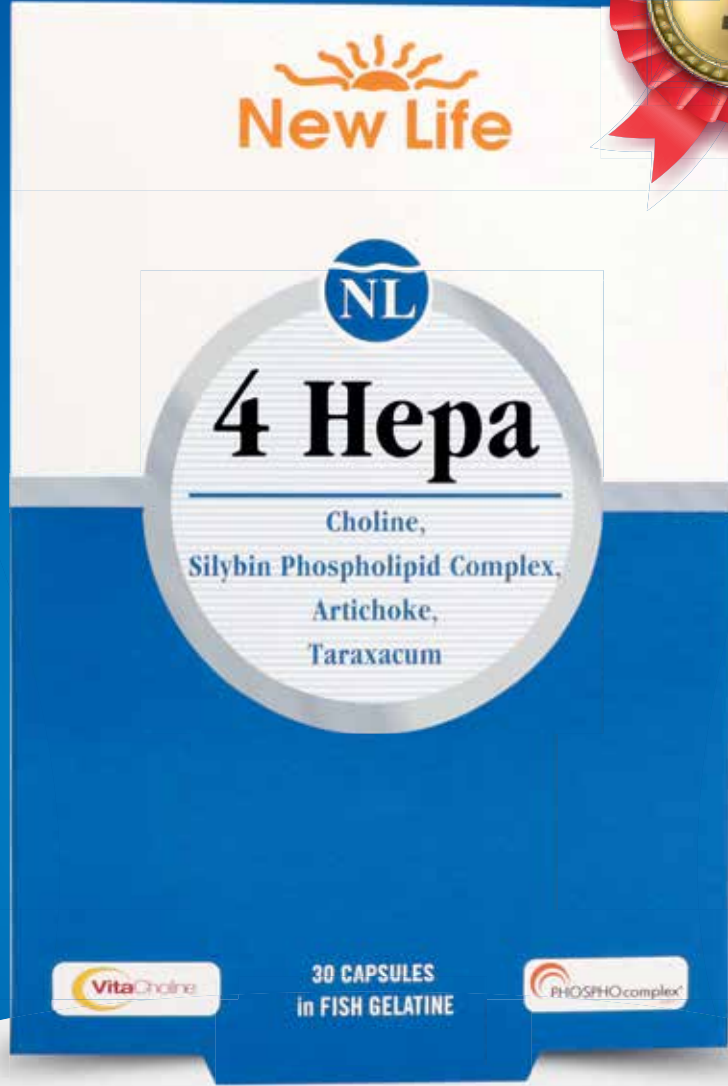
2. Viral Vektör (Adenovirüs) Aşıları

- Grip benzeri hastalık yapan bir virüsün (adenovirüs) genetik müdahale sonrası Koronavirüs proteinini ile desteklenerek insanda bağışıklık oluşturma amaçlanır.
- Bu aşılar; Zika, Chikungunya gibi viral hastalıklara karşı uzun bir süredir faz III aşamasındaydı.
- Aşıların içindeki mikroorganizmalar canlı olmakla birlikte, güçsüzleştirildiklerinden dolayı insanlarda hastalık yapamazlar.
- Avantajı 2-8°C arasında, yani rutin olarak kullanılan aşı dolaplarında saklanabilmeleridir.
- Yeni aşı geliştirme teknolojilerindendir.
- Sputnik-V ve Oxford/AstraZeneca aşıları (AZA-1222) bu sınıfa girmektedir.

3. Mesajcı RNA (mRNA) Aşıları

- mRNA, vücudumuzda doğal olarak üretilen protein sentezinde rol alır.
- Laboratuvarlarda yapay olarak üretilen mRNA’lar tıpkı kendi mRNA’larımız gibi çalışarak virüse karşı bizi uyarmayı amaçlamaktadır.
- Bu moleküller daha sonra kendi moleküllerimiz gibi yıkılarak vücuttan atılırlar.
- Bu aşılar 25 yıldır kanser dâhil pek çok hastalığın tedavisine yönelik olarak kişiye özel immunoterapi yöntemleriyle çalışılan teknolojiye benzer şekilde üretilen aşılardır.
- Bu aşıların en büyük dezavantajı Biontech/Pfizer aşısının (BNT-162b2) -70°C’de, Moderna aşısının (mRNA-1273) -20°C’de saklanabiliyor olmasıdır.
- Biontech/Pfizer, Moderna aşıları bu sınıfa girmektedir.

Karaciğer Sağlığında Lider*



**SİLİBİN FOSFOLİPİD
KOMPLEKSİ**



**ENGİRAR YAPRAĞI
EKSTRESİ**



KOLİN



**KARAHİNDİBA
KÖKÜ EKSTRESİ**

*2021 IMS HEALTH A05B/Karaciğer ile ilgili Ürünler

→ Delta ve delta plus varyantı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü, delta varyantının orijinal Covid-19 göre çok daha hızlı yayıldığı uyarısında bulundu. Delta varyantı, ilk olarak Hindistan'da ortaya çıkan ve sonrasında tüm dünyaya yayılmaya başlayan Covid -19 virüsü varyantı. Delta plus varyantı ise Hindistan'da görülen delta varyantının Hindistan dışındaki ülkelerde yeniden mutasyona uğramış alt türü. Delta plus, ilk olarak Güney Afrika'da tespit edilmiş beta varyantında görülen K417N isimli spike proteinin mutasyonuna sahip. Şu anda alfa varyantı daha yaygın olmakla birlikte delta varyantı da hızla yayılmaya devam ediyor. Ülkemizde de delta varyantları saptanıyor. Daha bulaşıcı ve daha ağır seyirli hastalığa yol açabilen bir virüsün ortaya çıkması önemli bir endişe kaynağı olmayı sürdürüyor. Bununla birlikte iki doz aşı uygulanan kişiler delta varyantından da korunmaya devam ediyor. Fakat özellikle tek doz aşı uygulananlarda bu korunma yeterli olmayabiliyor. Yapılan çalışmalar delta varyantının 2 kat ile 3 kat arasında daha bulaşıcı olduğunu gösteriyor. Araştırmalara göre gençler daha çok sosyal yaşamda yer aldığı için delta varyantı ağırlıklı olarak

gençleri etkiliyor. Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Elif Hakko, delta varyantının belirtileri hakkında şu bilgileri veriyor: "Delta varyantı diğer mutasyonlara göre daha hızlı bulaştığı için daha tehlikeli. Araştırmalara göre gençler daha çok sosyal yaşamda yer aldığı için delta varyantı ağırlıklı olarak gençleri etkiliyor. Klasik Covid-19'un belirtileri ağırlıklı olarak yüksek ateş, yeni ve sürekli öksürük ile tat ve/veya koku kaybı olarak kendini gösteriyor. Delta varyantında ise klasik Covid-19 virüsüne göre ağırlıklı olarak baş ağrısı, burun akıntısı ve boğaz ağrısı belirtilerine rastlanıyor. Bunlar gençlerde ağır bir soğuk algınlığı belirtisiyle kendini gösteriyor. Ancak tat ve koku kaybı delta varyantında da ciddi derecede görülüyor."

Genç hastalar enfeksiyonu, soğuk algınlığı geçiriyormuş gibi düşünebiliyor. Bu da hızlı yayılmaya neden oluyor. Bu nedenle nezle, baş ağrısı ve boğaz ağrısı şeklinde ağır soğuk algınlığı geçiriyorsanız, tat ve koku sorunu yaşamasanız da test yaptırmanızda fayda var.

Uzmanlar, alerjisi olan kişilerin aşı olmadan önce bunu doktoruna bildirmesi ve buna yönelik önlemlerin alınarak aşının yapılmasını tavsiye ediyorlar. Alerjik yan etkiler çok seyrek ve genellikle aşı uygulandıktan kısa bir süre sonra ortaya çıkıyor. Bu nedenle aşı sonrasında 15-30 dakika, aşının uygulandığı sağlık kuruluşunda beklenmesi öneriliyor.

dikkat çekiyor: "Covid-19 aşıları hakkında gün geçmiyor ki yeni bir haber çıksın. Sosyal medyada her gün aşı sonrası hayatını kaybeden, felç kalan insanlardan bahsediliyor. Üzücü olan doktor kimliği taşıyan bir kişinin "Aşılardan on binlerce kişi öldü" demesi ve aşı konusunda çekinceleri olan insanların bunu gerçek zannetmesi oldu ve bu haberler gerek kanser hastalarına gerekse halkta aşı konusunda ciddi korkulara yol açtı. Oysa aşı çekincesi olanlardan gizlenen bir şey var; aşı ile ilgili tüm bu bilgiler European Medicines Agency tarafından yürütülen "Eudra Vigilance Database" ve ABD de VAERS kuruluşu tarafından yayınlanıyor. İkisinin de ortak özelliği, bir ilaca bağlı tüm ölümlerin listesinin bulunması. Yani Covid-19 aşısı olduktan sonra hastane çıkışında kişi herhangi bir nedenle hayatına kaybetse bu aşı bağlantılı ölüm olarak bildiriliyor. Yaşlı bir kişi aşıdan sonra kalp krizi geçirse bu istenmeyen olay olarak bu kurumlarca kayda alınıyor. Yani bu iki kurum ölümün ve yan etkinin gerçekten aşıya bağlı olup olmadığını bildirmiyor, sadece aşı olanlarda tüm nedenlere bağlı ölümleri açıklıyor. 4 Aralık 2020'den 2 Ağustos 2021'e kadar Amerika Birleşik Devletleri'nde 346 milyondan fazla doz Covid-19 aşısı uygulandı. Bu süre zarfında VAERS, Covid-19 olan kişiler arasında 6.490 ölüm (%0.0019) raporu aldı. Bu kişiler



üzerinde yapılan incelemelerde Covid-19 aşılarıyla nedensel bir bağlantı kurmamıştır. Sadece son raporlar, Johnson & Johnson Covid-19 aşısı ile ölümlere neden olan nadir ve ciddi bir advers olay olan düşük trombosit ile seyreden pıhtılaşma bozukluğu (TTS) arasında nedensel ilişki olduğunu göstermektedir."

Hancılar, radyoterapi ve kemoterapi uygulanan hastalarda savunma sistemi az da olsa etkilendiği için genel olarak Covid-19 aşılarının tedavi öncesi ya da sonrası yapılmasını önerdiklerini belirterek şu açıklamaları yapıyor: "Meme kanseri nedeni ile ameliyat olmuş kişilerin dikkat etmesi gereken nokta 2. doz Biontech aşısı sonrası koltukaltı ve boyun bölgesinde %16 oranında lenf düğümlerinde büyüme görülebilir. O nedenle karşı kola aşı uygulaması daha doğru olacaktır. Ayrıca aşı sonrası büyüyen lenf nodları mamografi veya tomografi gibi incelemelerde yanlış metastaz teşhislerine yol açabilir. Bu nedenle acil durumlar hariç kanser hastalarının aşının 2. dozundan 4-6 hafta sonra

PROBLEM

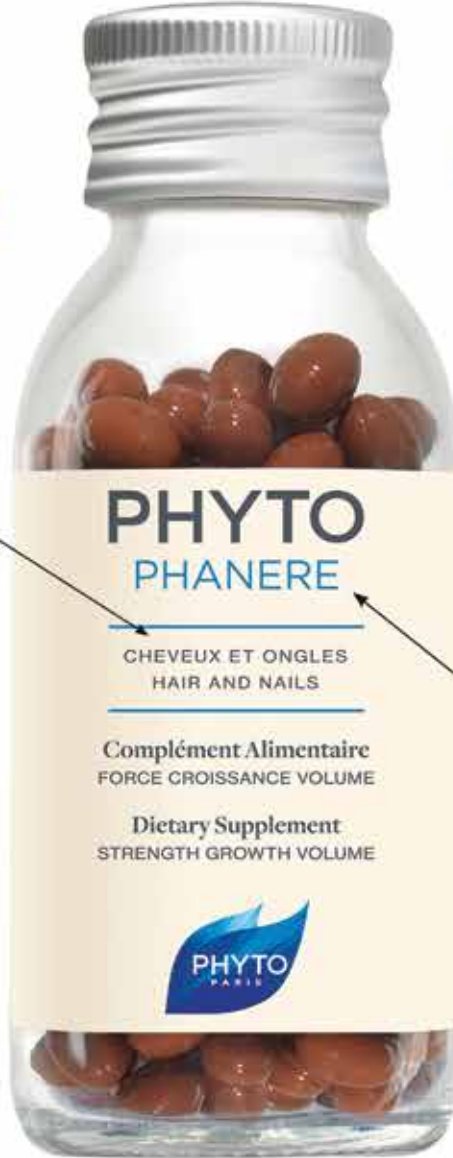
İnce telli, cansız saçlar? Kırılan tırnaklar?

ÇÖZÜM

SAÇ ve TIRNAKLAR için
GÜÇ BÜYÜME HACİM



GÜNDE
2 ADET



B2 - B5 - B6
VİTAMİNİ
ÇİNKO
C VİTAMİNİ
HODAN YAĞI



PHYTO
BİTKİLERDEN GELEN GÜÇ



2 doz aşı uygulanan kişiler delta varyantından da korunmaya devam ediyor. Fakat özellikle tek doz aşı uygulananlarda bu korunma yeterli olmayabiliyor. Yapılan çalışmalar delta varyantının 2 kat ile 3 kat arasında daha bulaşıcı olduğunu gösteriyor. Araştırmalara göre gençler daha çok sosyal yaşamda yer aldığı için delta varyantı ağırlıklı olarak gençleri etkiliyor.

görüntüleme tetkikleri yaptırmaları uygun olacaktır. Görüldüğü gibi yan etkiler 2 günde geçen ve hayatı riske etmeyen hafif belirtiler. Özellikle kanser hastalarında yan etkilerin daha farklı seyretmediği biliniyor. Bu nedenle kanser hastalarının Covid-19'a karşı aşı olmalarını öneriyoruz. Böylece zaten zor bir hastalıkla mücadele ederken Covid-19'a bağlı yoğun bakım ve ölüm riskini çok azaltmak mümkün. Ayrıca Covid geçirenlerde görülen uzun ve kalıcı kalp akciğer ve böbrek hasarlarından kurtulma şansını kaçırmamak için aşı şart."

AŞI OLMADAN ÖNCE VE OLDUKTAN SONRA NE YAPMALI?

Ağrı kesicilerin aşının etkinliğini nasıl etkileyeceği bilinmediği için aşı öncesi bu ilaçların kullanılması önerilmiyor. Uzmanlar, alerjisi olan kişilerin aşı olmadan önce bunu doktoruna bildirmesi ve buna yönelik önlemlerin alınarak aşının yapılmasını tavsiye ediyorlar. Alerjik yan etkiler çok seyrek ve genellikle aşı uygulandıktan kısa bir süre sonra ortaya çıkıyor. Bu nedenle aşı sonrasında 15-30 dakika, aşının uygulandığı sağlık kuruluşunda beklenmesi öneriliyor.

Aşı sonrası en fazla görülen şikayet; kolda, aşının uygulandığı yerde kızarıklık, şişlik ya da ağrı oluyor. Bu durumda aşının yapıldığı yere soğuk uygulama yapılabilir. Kol egzersizleri yapmak da faydalı oluyor. Aşı sonrası bazı kişilerde hafif ateş, titreme, halsizlik, kas ağrısı, baş ağrısı görülebiliyor. Bu yakınmalar için parasetamol kullanılabilir. Aşı sonrası banyo yapmakla ya da beslenmeyle ilgili bir kısıtlama bulunmuyor.

AŞI KARARSIZLIĞI YA DA KARŞITLIĞIYLA MÜCADELE

Sağlık Bakanlığı aşılama takvimine 12 yaş üstü kronik hastalığı olanlar ile 15 yaş üstündeki tüm kişileri dahil etti. Buna göre 15 yaş üstündeki herkes ve 12 yaş üstünde kronik hastalığı bulunanlar aşı randevusu alarak aşılarını olabiliyor.

Pandemi özellikle aşısızları ve genç nüfusu etkiliyor. Bazı ülkeler çeşitli kararlar alarak aşılanma oranını artırma hedefinde. Fransa'da, İtalya'da, ABD'nin çeşitli eyaletlerinde toplu ulaşım, kapalı mekan ve etkinliklerde aşı kartı zorunluluğu getirildi. Aşı olmayanlar ise para ödeyerek yaptırdıkları test sonucunu beyan etmek durumunda.

Sadece kamu değil, özel sektör de aşı olanlara pozitif ayrımcılık uygulayarak aşı karşıtlığını yenmeye çalışıyor. Örneğin Microsoft, Google, CNN ve Amazon gibi global şirketler



→ Kimler 3 doz aşı olabilir?

Delta varyantı çıkmadan önce uzmanlar "hangi aşıya ulaşabiliyorsanız onu olun" diyorlardı. Ancak araştırmalara göre Biontech ile karşılaştırıldığında Sinovac aşısının delta varyantına karşı etkisinin daha az olduğu belirlendi. Ama 3. dozla desteklendiğinde etkisi artıyor. Bu veriler ışığında ülkemizde Temmuz ayıyla birlikte 3. doz aşı uygulaması başladı.

- 2 doz Sinovac aşısı olanlar, 3. doz olarak Biontech aşısı olabilirler.
- Covid-19 geçirenler, 3 ay sonra tek doz Biontech aşısı olabilirler.
- 2 doz Biontech aşısı olanlar, 3. doz aşı için Sağlık Bakanlığının açıklamalarını takip etmelidir.

çalışanlarına aşı zorunluluğu getirdi. Türkiye'de aşı sırası geldiği halde aşı olmamış kişi sayısı 14 milyon civarında. Bu durum, yeni önlemleri de beraberinde getirdi. Önce Türkiye Futbol Federasyonu, Süper Lig ve TFF 1. Ligi maçlarını stadyumlarda izlemek isteyen kişilere Sağlık Bakanlığının onayladığı aşılarından en az 2 doz olma şartı getirdi. Hemen ardından ise okullarda yüz yüze eğitimin başlaması için henüz aşı olmamış öğretmen ve personelin haftada en az 2 defa PCR testi yaptırmaları istendi. İçişleri Bakanlığının 81 il valiliğine gönderdiği genelgeyle de 6 Eylül'den itibaren aşı olmayanların konser, sinema ve tiyatro gibi vatandaşların toplu olarak bulunduğu faaliyetlere katılımında negatif sonuçlu PCR testi zorunluluğu getirildi. Aşısız veya hastalığı geçirmemiş kişilerin özel araç hariç uçak, otobüs, tren veya diğer toplu ulaşım araçlarıyla gerçekleştirecekleri şehirlerarası seyahatler için de negatif sonuçlu PCR testi isteniyor. ■

KULLANAN 10 ANNEDEN 9'U ÖNERİYOR*



Detaylı bilgi için bizi arayın
0 850 202 50 20

Bebeginiz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar. Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenme önemlidir. *Ipsos tarafından Kasım 2017'de yapılan araştırmaya göre.

YAŞLI BİREYLERDE COVID-19 AŞILARI

Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde görülmüş, salgına dönüşmüş ve 11 Mart 2020 Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Resmi rakamlara göre dünya genelinde yaklaşık 213 milyon insan COVID-19'a yakalanırken bu hastalığa bağlı ölüm sayısı ise 4.5 milyona ulaşmıştır.

Türkiye'de ise COVID-19 vaka sayısı 6 milyonu geçerken 55 bine yakın kişi COVID-19 nedeni ile hayatını kaybetmiştir.



Geriatri ve İç
Hastalıkları Uzmanı
Prof. Dr. Mustafa
CANKURTARAN



Geriatri ve İç
Hastalıkları Uzmanı
Dr. Serdar CEYLAN



C COVID-19 enfeksiyonunun en olumsuz etkilediği ve en çok ölümün görüldüğü yaş grubu ise geriatrik yaş grubudur. Eşme ve ark. tarafından yapılan çalışmada yaş arttıkça COVID-19'a bağlı ölüm oranının arttığı görülmektedir. Ayrıca yaşın artması ile beraber görülme sıklıkları artan kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, kronik akciğer rahatsızlıkları, kanser, kronik böbrek yetersizliği gibi kronik hastalıklar da COVID-19'un kötü gidişatına sebep olmaktadır. Bu nedenlerle yaşlı bireyleri COVID-19'un olumsuz etkilerinden korumak için çeşitli önlemler alınmıştır. Ülkemizde yaşlı bireylerin etkilenmesini azaltmak için öncelikle sokağa çıkma yasakları uygulamaya konmuş, COVID-19 aşıları kullanıma açıldıktan sonra öncelikli gruplar arasında yaşlı bireyler görülerek aşıları uygulanmıştır. Görülmüştür ki aşı şemasını tamamlayan bireyler,

tamamlamamışlara göre çok daha az oranlarda hastalığa yakalanmakta, hastaneye yatmakta, yoğun bakıma alınmakta ve vefat etmektedirler.

COVID-19 ilk vakasından 54 gün sonra virüsün genetik bilgisine ulaşılmış, yakın dönemli gerçekleşmiş SARS-CoV-1 ve MERS-CoV salgınlarından edinilen tecrübelerle bağlı olarak aşı çalışmaları hızlı bir şekilde yol almışlardır. Mart 2020'de ilk aşı denemelerine başlanmış ve 2020 sonu itibarıyla dünyanın farklı bölgelerinde birkaç aşı kullanıma hazır hale gelmiştir. 23 Ağustos 2021 itibarı ile en az bir ülkede kullanım onayı alan 22 aşı bulunmaktadır. Bunlardan 7'si (Moderna mRNA-1273, Pfizer/Biontech BNT162b2, Jonhson&Jonhson Ad26.COVS.2, Oxford/AstraZeneca AZD1222, Covishield, Sinopharm BBIBP-CorV, Sinovac CoronaVac) Dünya Sağlık Örgütü tarafından onaylanmıştır. Pfizer/Biontech aşısı Amerika Gıda ve

Sambucol®

30
YILDIR
DÜNYADA

10
YILDIR
TÜRKİYE'DE



i Health® www.ihealth.com.tr

E **Eczanelerde!**

www.mordefans.com.tr

[f](#) [@](#) [t](#) [sambucoltr](#)

Sambucol®

Sambucol, kara mürver, C vitamini ve çinko içeren takviye edici gıdadır.*

*2 Mayıs 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28635 sayılı Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik gereğince Sambucol ilaç değildir, takviye edici gıdadır. 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 29960 sayılı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.

İlaç Dairesi tarafından tam onay alan ilk aşı olmuştur. Türkiye’de ise Pfizer/Biontech, Sputnik V, Sinovac aşıları kullanım onayı almıştır. Devam eden klinik çalışmalar ile yerli aşı çalışmaları devam etmektedir. Erciyes Üniversitesi ile Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı’nın beraber yürüttüğü TURKOVAC çalışması Faz III aşamasındadır.

COVID-19 için geliştirilen aşilar inaktive aşilar, RNA aşiları ve vektör aşiları olarak sınıflandırılabilir. Türkiye’de kullanılan inaktif aşı Sinovac aşısıdır. Çin’de özel bir şirket tarafından geliştirilen bir aşıdır. Sinovac şirketi önceden SARS-CoV-1 için hazırlanmış olan platformu kullanmaktadır. Virüs ‘Vero’ hücrelerinde üretildikten sonra beta-propiolakton ile inaktive edilmektedir. Adjuvan olarak alüminyum içermektedir. Sinovac aşısının Faz III klinik çalışmaları Brezilya, Endonezya ve Türkiye’de yapılmıştır. Aşının Faz III klinik çalışmaları Brezilya, Endonezya ve Türkiye’de yapılmıştır. Faz III çalışmanın Türkiye kısmında aşının semptomatik hastalığı önlemede etkinliğinin %83,5 olduğu açıklanmıştır. Türkiye’deki çalışmaya 18-59 yaş aralığında sağlıklı yetişkinler dahil edilmiş ve 14 gün arayla 2 doz aşı veya plasebo uygulanmıştır. Brezilya’daki araştırmacılar, aşının etkinliği için ağır hastalığı ve yoğun bakım yatışını önleme açısından %100, semptomatik enfeksiyon gelişmesini önleme açısından %78 ve enfeksiyon gelişmesini önleme açısından %50,4 etkinlik bildirmişlerdir. Türkiye’de 13 Ocak 2020 tarihi itibariyle öncelikle sağlık çalışanlarında aşılama başlanmıştır. Kısa süre sonra yaşlı bireylere uygulanmaya başlanmıştır. Buzdolabında +2 ve +8 °C arasında 3 yıla kadar saklanabilmesinden dolayı soğuk zincir imkanları ve altyapı kaynakları yetersiz ülkeler açısından bu özelliği önem taşımaktadır. Yan etkiler hafif-orta şiddette olup en sık enjeksiyon bölgesinde ağrı (%9) görülmektedir.

Pfizer/Biontech BNT162b2 aşısı ülkemizde kullanılan RNA aşısıdır. BioNTech/Pfizer tarafından geliştirilen lipid nanopartikül içerisinde 4 farklı modifiye nükleozit mRNA içeren ve tam uzunlukta spike protein eksprese edilmesini sağlayan bir aşıdır. Faz III aşamasında ilk dozdan 28 gün sonra koruyuculuk %95 düzeyindedir. Altta yatan hastalıkları olanlar, yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken ve başlangıç beden kitle indeksi (BKİ) açısından bakıldığında alt gruplar arasında benzer düzeyde aşı etkinliği (genellikle %90-100 arası) gözlenmiştir. Altta yatan hastalıkları olanlar, yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken ve başlangıç beden kitle indeksi (BKİ) açısından bakıldığında alt gruplar arasında benzer düzeyde aşı etkinliği (genellikle %90-100 arası) gözlenmiştir. Ülkemize Pfizer/Biontech aşısı ilk olarak mart 2020’nin ortalarında gelmiş olup kontrol testlerinden sonra kullanılmaya başlanmıştır. Buzdolabında +4°C’de 5 gün, özel taşıyıcı kutularda 15 gün ve -70°C’de 6 ay saklanabilmektedir. Yan etkiler sıklıkla doza bağımlı ve ikinci dozdan sonra görece daha sıktır, ancak çoğunlukla günlük aktiviteleri engelleyecek düzeyde değildir. Elli beş yaş altı deneklerde, ateş yaklaşık olarak %16, ciddi halsizlik %4, baş ağrısı %3 ve titreme %2 olarak gözlenmiştir. Daha yaşlı deneklerde bu oranlar daha düşüktür.

Vektör aşılardan ülkemizde onay alan ise Sputnik V aşısıdır. Rusya Sağlık Bakanlığına bağlı Gamaleya Enstitüsü tarafından geliştirilen, iki tane adenovirüs vektörü kullanılarak tam uzunlukta spike glikoproteinini eksprese edilmesini sağlayan bir aşıdır. Aşının 1. ve 2. dozu arasında farklılık bulunmaktadır.

COVID-19, yaşlı bireylerde daha yüksek morbidite ve mortalite oranına sahiptir. Ağır hastalık ve ölümün önlenmesi aşilarla mümkündür. Mevcut literatüre göre Pfizer/Biontech aşısının delta varyanta göre koruyuculuğu Sinovac aşısına göre daha yüksektir.

Aşının ilk dozunda adenovirüs 25 vektörü, ikinci dozda ise adenovirüs 5 vektörü kullanılır. İki doz aşı uygulandıktan sonra tüm yaş gruplarında %90’nın üzerinde etkinlik saptanmıştır. Aşının orta-ağır hastalığı engellemede %100 etkin olduğu belirtilmektedir. Türkiye’de kullanım onayı almasına rağmen Sputnik V aşılarının 1. ve 2. dozlarının farklı olması ve de 2. dozun temininde sorun yaşanması nedeni ile uygulamaya geçilememiştir. Dondurucuda saklanması gerekmektedir ancak buzdolabında saklama koşulları için çalışmalar devam etmektedir. Aşı ve plasebo kolundaki yan etkilerin çoğu hafif düzeyde olup ciddi yan etki sıklığı açısından aşı ve plasebo kolu arasında fark gözlenmemiştir.

Aşıların yayınlanan verilerinden yaşlı bireylerdeki etkinlikleri ile ilgili bilgiler büyük önem arz etmektedir. Sinovac ile ilgili geriatrik yaş grubunda Faz III veriler henüz yayınlanmamıştır. Faz I/II aşamada tüm aşı dozlarında %90 ve üzerinde antikor yanıtı saptanmıştır. Pfizer/Biontech 65 yaş ve üzerinde, komorbiditeleri bulunan veya obez bireylerde etkinlik %91,7 olarak açıklanmıştır. Sputnik V aşısı için 60 yaş ve üzerinde aşı etkinliği %91,8’dir. Dünyada kullanımda olan ancak ülkemizde henüz kullanılmayan Moderna mRNA-173 aşısının 65 yaş ve üzeri grupta aşı etkinliği %86,4 olarak tespit edilmiştir.

Aşılar uygulandıktan sonra koruyucu etkilerinin ne kadar sürdüğü ile ilgili net bilgiler yoktur. Ülkemizde ilk olarak kullanıma giren Sinovac aşısının 2. dozundan üç ay sonra antikor seviyelerinde düşüş başladığı belirtilmektedir. Sinovac aşısının 2. dozu uygulandıktan 6 ay sonra bireylerin sadece %35’inde koruyucu düzeyde antikor seviyeleri görülmüştür. Pfizer/Biontech aşısı olanlarda da zaman içinde antikor düzeyinde düşüşler gerçekleşmektedir ancak koruyuculuğu Sinovac aşısından daha yüksek olarak kalmaktadır.

COVID-19 hastalığına yol açan SARS-CoV-2 virüsü bir RNA virüsüdür ve çok çabuk mutasyona uğrayabilmektedir. Ortaya çıkan mutasyonlar aşıların etkinliklerini azaltabilmektedir. Türkiye’de ve dünyada son dönemde delta varyantı hakim hale gelmiştir. 2 doz Pfizer/Biontech aşısının delta varyantıya karşı koruyuculuk oranı çeşitli yayınlarda %80’in üzerindedir. Bir buçuk aylık izlem süresinde 2 doz Sinovac aşısının da delta varyantının semptomatik hastalığından %70 oranında koruduğu ancak daha uzun süreli gözleme ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

Antikor düzeyleri düştükçe ve koruma oranları azaldıkça ek doz aşilar gündeme gelmeye başlamıştır. 65-85 yaş aralığındaki bireylere 3. doz Pfizer/Biontech aşısı yapılması ile antikor seviyelerinde 11 kata yakın artış saptanmıştır. Sinovac aşısının



YENİ
ANTHELIOS
AGE CORRECT SPF50

UV IŞINLARI KAYNAKLI
LEKE VE KIRIŞIKLIK
KARŞITI BAKIM



3. dozundan 2 hafta sonra bakılan antikor titrelerinde 3 kat artış görülmüştür.

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından 1 Temmuz 2021 itibarı ile antikor seviyelerinin zaman içinde düşüşü ve virüste meydana gelen virüsler ile aşı etkinliğinde meydana gelen azalmalar göz önünde bulundurularak 3. doz aşı uygulamasına geçilmiştir. 23 Ağustos itibarı ile 8 milyona yakın 3. doz aşı uygulanmıştır. Günümüzdeki veriler ışığında 3. doz için seçilecek aşı delta varyantına karşı koruyuculuğun daha fazla olması nedeni ile öncelikli olarak Pfizer/Biontech aşısıdır. Sinovac aşısına bağlı antikor düzeylerinin 6. aydan sonra yüksek oranda düşmesi ve delta varyanta karşı koruyucu etkisinin daha az olması nedeni ile 2. doz Sinovac aşısı üzerinden 6 aydan daha fazla süre geçen bireyler için 3. doz aşı mutlaka yapılmalıdır. Üçüncü doz için önerilen aşı Pfizer/Biontech aşısıdır. İki doz Sinovac aşısı olanlar bireyler için 3. dozdan sonra 4. doz aşı uygulanması olarak yine Pfizer/Biontech aşısı uygulanabilir. İki doz Pfizer/Biontech aşısı olanlar için de 3. doz aşı uygulaması gündemdedir. İkinci dozun uygulanmasından yaklaşık 9 ay geçtikten sonra 3. doz Pfizer/Biontech aşısı yapılması görüşü ön plana çıkmaktadır.

Aşı olan yüksek sayıda bireyin yanında aşı tereddütü yaşayan önemli bir kesim de bulunmaktadır. Bilindiği üzere aşılar toplumsal bağışıklığı sağlayarak bazı hastalıkların eradike edilmesini, bazı hastalıkların ise hafif geçirilmesini sağlamaktadır. COVID-19 pandemisini sonlandırabilmek için de toplumsal bağışıklığın sağlanması büyük önem arz etmektedir. Bunun yolu aşılarla toplumsal bağışıklığı sağlamaktır, hastalık geçirerek toplumsal bağışıklığın sağlanması mümkün gözükmemektedir. 23 Ağustos 2021 itibarı ile dünya genelinde yaklaşık 5 milyar

doz aşı uygulanmıştır, Türkiye’de ise 90 milyona yakın doz aşı uygulanmıştır. Aşılarla bildirilen yan etkiler hafif-orta düzeyde meydana gelen yan etkiler iken aşılar hakkında şüphe oluşturacak ve uygulanmasını engelleyecek düzeyde ciddi yan etki dünya genelinde yaşanmamıştır. Bunun yanında toplumda mRNA aşılarının etki gösterme mekanizması nedeniyle aşı tereddütü yaşayanlar bulunmaktadır. Bilinmelidir ki mRNA aşılarının insan genetik materyaline entegre olarak değişikliklere yol açması mümkün değildir ve yan etki profili bakımından güvenli olduğu çeşitli yayınlarla desteklenmiştir. Aşılar uygulanmaya başladıktan sonra görülmüştür ki aşı şemasını tamamlamış bireylerin hastaneye yatma, yoğun bakıma alınma ve ölüm oranları azalmıştır. Aşı tereddütü yaşayan bireylerin de aşı ile bağışıklık kazanması COVID-19’un yarattığı salgının ortadan kaybolması, varyant virüslerin ortaya çıkmaması için büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle aşı tereddütü yaşayan bireylerin sağlık çalışanlarına da danışarak bu tereddütlerinden vazgeçerek aşı olmaları toplumsal bir ödevdir.

Sonuç olarak COVID-19, yaşlı bireylerde daha yüksek morbidite ve mortalite oranına sahiptir. Ağır hastalık ve ölümün önlenmesi aşılarla mümkündür. Mevcut literatüre göre Pfizer/Biontech aşısının delta varyanta göre koruyuculuğu Sinovac aşısına göre daha yüksektir. Zaman için aşıların oluşturduğu antikor düzeylerinde azalma ve varyant virüslerin ortaya çıkmasına bağlı olarak 3. doz aşılar uygulanmaya başlanmıştır. Koruyuculuk oranının daha yüksek olması nedeni ile başta Pfizer/Biontech aşısı olmak üzere 3. doz aşı uygulaması geriatrik popülasyon için önem arz etmektedir. COVID-19 aşıları da influenza, pnömokok ve herpes zoster aşıları gibi yaşlı bireyler tarafından yaptırılması gereken aşılar olma yolunda ilerlemektedir. ■

**Hareket varsa,
özgürlük var!**

FlexAR®



**Kemiklerin korunmasına
katkıda bulunur.***

**Tip II Kolajen
40 mg**

**Glukozamin sülfat
500 mg**

**Kondroitin sülfat
100 mg**

**Boswellia serrata 50 mg
(Akgünlük ekstresi)**

**Curcuma longa 50 mg
(Zerdeçal ekstresi)**

**Manganez
1,7 mg**

**Vitamin C
15 mg**



aris  **Life**

* TKG Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği - Ek-2 26.01.2017

aris
ali raif ilaç sanayi
www.aliraif.com.tr

FLX 21-05/05



Dyt. Sena TUVANÇ
Beslenme ve Diyet Uzmanı

SONBAHARDA TOKSİNLERDEN ARINMA

Yaz mevsimi, tatil ve dinlenme ile eşleştirdiğimiz bir mevsim olduğu için daha rahat olduğumuz, yediklerimizi içtiklerimizi pek de düşünmek istemediğimiz bir zaman dilimi oluyor. Tatilleri bitirip rutinlerimize dönmeye başladığımız sonbahar mevsiminde ise yediklerimizi, içtiklerimizi, aldığımız kiloları nasıl toparlayacağımızın planlarını yapıyor ve belki de stres oluyoruz. Ancak stres olmak sağlıklı adımlar atmamıza engel olabiliyor. Bu sebeple yaz mevsimini geride bıraktığımız bugünlerde “eyvah ben ne yaptım?” stresi yaşamak yerine, güzel anıları yanımıza alıp beslenmemizi düzene sokmak için adım atmalıyız.

PEKİ YAZ MEVSİMİNDEKİ BESLENME DÜZENSİZLİKLERİ NASIL TOPARLANIR?

Öncesinde beslenme düzenindeki değişimin vücudumuza etkisi ile başlayalım: Yaz aylarında tatilin ve havanın da etkisi ile beslenme düzenimiz ve yediklerimizin değişmesi, vücudumuzda toksin birikmesine sebep oluyor. Şeker tüketiminin artması, alkol alımı, düzensiz yemek yeme saatleri bağırsak floramızda değişikliklere, Bu değişiklikler de yediklerimizi tam olarak sindirememize sebep oluyor. Sindirimimizin veriminin düşmesi ise vücudumuzda toksin oluşturuyor. Vücudumuzda oluşan toksinler ise bağışıklığımızı düşürüyor.

Özellikle kış mevsiminde bağışıklığımızın güçlü olması bizim hastalıklara karşı direncimizi artıran en önemli etkenlerden bir tanesi. Bu sebeple sonbaharda toksinlerden arınmaya ve sağlıklı rutinimize dönmeye yönelik adımlar atmalıyız.

VÜCUDUMUZDA TOKSİN BİRİKTİĞİNİ NASIL ANLARIZ?

- Sabahları uyanmakta güçlük çekiyorsak
- Sürekli gaz ve şişkinlik problemi yaşıyorsak
- Kabızlık ya da ishal problemleri yaşıyorsak
- Tuvalet alışkanlıklarımız düzensizleştiyse
- Ağız kokusu problemi yaşıyorsak toksinlerden arınmaya ihtiyacımız var demektir.

Vücudumuzu toksinlerden arındırmak için ise detoks yapmalıyız. Detoks kelimesi genellikle hızlı kilo vermek için uygulanan bir yöntem olarak düşünülse de, bize zarar veren toksinleri vücudumuzdan uzaklaştırmak için uygulanır. Hint tıbbında senede 2 kez, sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde bağışıklığı ve sindirimi güçlendirmek için uygulanır.

SONBAHARDA TOKSİNLERDEN NASIL ARINIRIZ?

1. MEVSİME UYGUN BESİNLER TÜKETMELİYİZ

Her meyve ve sebze, o mevsimin ihtiyaçlarını karşılayabilecek içeriğe sahiptir. Yazın daha fazla suya ihtiyaç duyarız. Bu sebeple meyve sebzeler daha suludur. Kışın enerjimizi yüksek tutacak besinlere ihtiyaç duyarız. Bu sebeple kışın tükettiğimiz besinlerin karbonhidrat içeriği daha yüksektir. Eğer mevsime uygun besinler tercih edersek sindirim sistemimizi desteklemiş oluruz.

2. ÇOK SOĞUK BESİNLERDEN UZAK DURMALIYIZ

Sonbaharda ılık ve sıcak yiyecekleri daha kolay sindirebiliriz. Bu sebeple buzlu sular ve buzdolabından alıp hemen tükettiğimiz yiyecekler yerine oda sıcaklığında yiyecekler ve içecekler tercih etmeliyiz.

3. SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİ DİKKATLİ TÜKETMELİYİZ

Süt ve süt ürünlerini günün hangi saatinde ve hangi besinlerle beraber tükettiğimiz, sindirim sistemimiz için oldukça önemli. Gece geç saatte yediğimiz yoğurt, tam sindirilemeyeceği için toksin oluşumuna sebep olur. Aynı şekilde et ürünleri ile beraber tükettiğimiz yoğurt ve ayran da sindirimi zorlaştırır. Gün içinde ve başka bir protein kaynağı ile birleştirmeden tüketmeye özen göstermeliyiz.

4. BOL SU İÇMELİYİZ

Su metabolik atıkları yani toksinleri vücuttan temizlemeye yardımcı olan en önemli kaynaktır. Bu sebeple su tüketimine dikkat etmeliyiz. Yazın artan su ihtiyacı, mevsim değişimi ile beraber azalır. Bu durum da içtiğimiz su miktarının çok azalmasına sebep olabilir. Ancak mevsim değişse de tüketmemiz gereken minimum su miktarının altında kalmamalıyız. Günlük su tüketim miktarını kg başına 0,033 lt şeklinde hesaplarız.

5. YEMEK YEME DÜZENİ SAĞLAMALIYIZ

Sürekli değişen saatlerde yemek yemek de vücudumuzdaki toksinleri artırır. Bu sebeple günde kaç öğün tüketiyorsak aynı saatlerde olmasına özen göstermeliyiz. Çok geç saatlerde ise bir şey yememeye özen göstermeliyiz. Gecenin, vücudumuzun dinlendiği bir zaman dilimi olarak kalması, sindirim sistemimizin sağlığı için önemlidir.

Sağlıklı beslenme kadar, mevsim geçişlerine adapte olmak da sağlığımız için önemlidir. ■

NUTRAXIN®

Doğal Koruma Kalkanı ile **KIŞA HAZIRIZ**

BETA GLUCAN
1,3 / 1,6

PELARGONIUM

**BLACK
CUMIN**

VITAMIN C

NUTRAXIN® PLUS

STANDARDIZED EXTRACTS

IMMUN-S

BETA GLUCAN 1,3 / 1,6

PELARGONIUM

Black Cumin + Vitamin C + Ginger

60 TABLET

DIETARY SUPPLEMENT

67 g

5^{IN}1

TAKVIYE EDİCİ GİDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Sadece Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye



Ecz. Gamze SÜRME

MANAVGAT YANGINI

Ben Manavgat'ta doğup büyüdüm. Manavgat dünya üzerinde cennetten bir köşe gibidir. Boylu boyunca uzanan denizi içinden geçen ırmakların ırmaklar üzerindeki şelaleleri ve yemyeşil ormanlarıyla eşsiz bir doğa harikasıdır.

Yaşadığımız yangın felaketinden sonra hâlâ bölge halkı olarak yaralarımız sarmaya devam etmekteyiz. 28 Temmuz Çarşamba günü eczacı arkadaşlarımızla sık sık gerçekleştirdiğimiz buluşmaya gitmek üzereydim. Eşimden, işletmekte olduğumuz otelin lojmanını da içine alan büyük bir yangın içerisinde bulunduğu haberini aldım. Lojmanı zor boşaltmış, can kaybı olmayacak şekilde önlemlerini almış fakat binayı kaybetmişlerdi. Arkadaşlarımla oturduğumuzla kalkmamız bir oldu. Çünkü başka bir yangın bir arkadaşımın evini ve o sırada evde yalnız olan çocuğunu, diğer bir arkadaşımın ise çok farklı bir lokasyondaki eczanesini tehdit eder hale gelmişti. Bir panik içinde hangi tarafa koşacağımızı bilemedik. Manavgat, 11 ayrı noktadan öğlen saat 11.30 civarında başlayan yangınlarla cehennemî yaşıyordu bize.

Eczaneye varmamın bir saat sonrasında artık güneşi görmek imkansızdı. Havadan kül yağmaya başlamıştı, nefes alınamıyordu. Sonrasında gün boyunca yangından etkilenen vatandaşlarımıza hizmet vermeye devam ettik. Yanığı olanlar, gözleri dumandan etkilenenler, astım krizleri geçirenler ve maalesef sinir krizleri geçiren hastalarla karşılaştık. Korku dolu bir gün geçirmekteydik. Şaşkın ve üzüntülüydük.

Normalin çok dışında başlayan ve yayılan bu yangına Antalya tüm imkanlarını kullansa da müdahale mümkün değildi. Kontrol altına alınamıyordu. Pek çok köy bir damla su tutulmadan kül oluyordu. Hava ustalıkla seçilmiş ve beklenmişti. Hayatımı bu coğrafyada geçiren biri olarak temmuz sonundaki poyrazı ve 3 gün süren sıcaklığı çok iyi biliyorum.

Maalesef her yıl yaşanan bu havanın bu nedenle kullanılacağını hiç düşünmemiştim. Bu dönem benim en çok güneş yanığı, başa güneş geçmesi ve kuru rüzgardan ötürü dudak çatlaması, cilt kuruması ürünleri sattığım dönem iken şu an yangından etkilenenlerin yaralarını sarmaya çalışıyordum. Rüzgar çok güçlüydü, yangın 500 metreyi birkaç dakikada ilerliyordu. İş kokusu akşam üstüne doğru inanılmaz bir yoğunluğa ulaşmaya başladı. 10 gün sürebileceğini o zaman tahmin edemiyorduk. Ve 10 günün sonunda 59 köyün haneleriyle birlikte yanacağını ve 65 bin hektar ormanın küle dönüşeceğini bilmiyorduk.

Ertesi gün sabah erken saatlerde kalfamın telefonuyla uyandım. Evinin gece yandığını gözyaşları içinde bana haber veriyordu ve gece 12 de başlayan yangına sabah 6'dan önce müdahale edilemediğini, sabah 6 da ise artık her şeyin yanmış olduğunu üzümlere duyuyordum. Bu esnada henüz yangın Türkiye genelinde yeterince ses getirmiş değildi ve vahamet henüz bilinemiyordu. Bu noktada sosyal medyanın gücünü de görmezden gelemeyeceğim. Kamuoyu oluşması çok değerliydi. Ertesi gün annemin ve babamın yaşamış olduğu Manavgat ırmağındaki evin boşaltılma anonsunu duyduğumuzda ciddi bir paniğe kapıldım. Sanırım yangının merkeze ulaşmasıyla da alarm durumuna geçildi ve o andan sonra büyük bir yardım yağmaya başladı tüm Türkiye'den. İtfaiye ekipleri her bölgeden gelmişti. Yurtdışından uçaklar getirilmişti. Pek çok tırla yiyecek içecek yardımı yapılıyordu. Pharmetic ailesine, beni bu durumda yalnız bırakmayıp hep yanımda olduklarından ötürü sonsuz minnet içindeyim ve bu minnet borcumu önüme çıkan her fırsatta can atarak ödemek istediğimi bildirmek isterim. Hem arayarak sorarak hem de gönderdikleri yardımlarıyla büyük destek verdiler. Her birine ayrı ayrı teşekkürü bir borç bilirim.

Ertesi gününde Manavgat eczacıları olarak hemen organize olduk. Yardımların biriktiği noktalara gönüllü eczacılar olarak nöbetleşe gidip yardımlara ulaşırken halkımıza hizmet verdik; neyi ne için kullanacaklarını, kaç defa süreceklerini, nasıl pansuman yapacaklarını anlattık. Bu esnada pek çok insana ulaştığımız ve faydamızın dokunduğu düşüncesindeyim. Sizlerden gelen yardımların da doğru noktalara ulaşmasına vesile olduğumuzu düşünüyorum ve bundan büyük mutluluk duyuyorum.

En kısa sürede konteynırlarda hayatını sürdüren halkımızın yaralarının sarılmasını ve güzelim doğamızın eski haline kavuşmasını diliyorum. Tarihimize en büyük yangın felaketi olarak geçen bu durumu yaşamamızın üzüntüsü içerisindeyim. ■



Suda®COLLAGEN EKLEM KOLAJENİ

10.000 mg Tip 1-2-3 Kolajen

Etkinliği klinik araştırmalar ile gösterilmiş,
patentli Tendoforte® ve Fortigel® kolajenleri ve
eklemler için yararlı içerikler bir arada.

- ✓ Tip 1-2-3 kolajeni ✓ C Vitamini ✓ MSM ✓ Kondroitin
- ✓ Glukozamin ✓ Hyaluronik asit ✓ Boswellia ekstresi
- ✓ Çinko ✓ K2 vitamini ✓ D3 vitamini



İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

DOĞANIN KORUMASI TANTUNATURA TANTUM VERDE® AİLEMİZE KATILDI!

TANTUNATURA İLE
DOĞANIN KORUMASI
SENİNLE



Bal ile tatlandırılmış Propolis,
C vitamini ve çinko içeren
takviye edici gıdadır.



/tantunatura

www.tantunatura.com.tr



ANGELINI

