

**NBL**

## NBL VARSA HER ŞEY TAMAM

Bağışıklık ve  
sindirim  
desteği.

**NBL Probiotic Kids**  
Probiotik Mikrobiyomunu  
Yeterli Takviye Edici Gıda  
Tutulanlar için sprek.

Bu takviye edici gıda 4-70 yaş grubu çocukların  
kullanımına uygundur.

30  
çocuklar için  
tableti

Referans: 1. Kısa Ürün Bilgisi.  
20/4/2023 tarihli Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik  
ilaç değil, Gıda Takviyesidir. Takviye edici gıdalar sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.

**NOBEL GÜVENCESİ VE UZMANLIĞIYLA**

### Kış Sağlıklı Geçirmenin Yolları

Mevsimi sağlıklı karşılayabilmemiz  
için birkaç öneri.

### Organik Beslenme “İyi Hissettirir”

Organik beslenmeyle dengeli  
beslenme arasındaki doğal ilişki.

### Dijital Obezite

Akıllı telefonlardan aldığımız  
bildirimler, dijital obeziteye  
yol açıyor.





## Sébium AKNE PROBLEMİNİ #YüzündeBüyütme

AKNE VE SIVİLCE LEKESİ GÖRÜNÜMÜNDE  
**2 KAT AZALMA\*\***

**%98**  
YÜKSEK  
TOLERANS\*\*

\*IQVIA tarafından Mayıs 2023'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.  
\*\*Kerato+ 56 Gün boyunca günde 2 uygulamaya ile dermatolojik kontrol altında 248 gönüllü ile gerçekleştirilen klinik çalıştırma.

# 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 - Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ  
Y. K. Başkan Yardımcısı - Nurdan GÜRGEN  
Y. K. Genel Sekreteri - Serap NART  
Y. K. Saymanı - Pelin Tuba FOTAN ERSOY  
Y. K. Üyesi - Ayşem Jale KIHTIR  
Y. K. Üyesi - Sevgi GÜLSOY  
Y. K. Üyesi - Murat EFEOĞLU

## YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU  
Ecz. Fulya URGANCIOĞLU  
Ecz. Ayşe Banu ERASLAN  
Ecz. Sevgi MESCIOĞLU  
Ecz. Hatice Dilvin ÇİRİT  
Ecz. Tuba TUĞUT

## YAPIM-YAYIN

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

## Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan  
nevezat@groupmedya.com

## Genel Koordinatör

Zeynep Kun  
zeynepkun@groupmedya.com

## Görsel Yönetmen

Selin Uluer  
hamzaogluselin@gmail.com

## REKLAM

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

## BASKI

Yenişehir Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş.  
Muammer Aksoy Cad. Dere Sok. No:70 (34620)  
(Milligazete Tesisleri)  
Sefaköy - K.çekmece / İST  
Tel: 471 71 50  
Matbaa sertifika No: 41910

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



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

## Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Dergimizin yeni sayısını tamamlamak üzereyken Dünya Sağlık Örgütü'nün maymun çiçeği salgını nedeniyle "küresel acil durum" ilan ettiği haberini aldık. Sağlık Bakanlığımız tarafından ülkemizde şu an için vaka görülmediği ve alarm durumunun söz konusu olmadığı belirtilirken, bilim kuruluyla birlikte gelişmelerin takip edildiği aktarıldı. Umuyoruz ki son yaşadığımız Covid 19 pandemisi gibi insanlığı tehdit eden gelişmeler yaşamayız. Bu durumla ilgili bizler de bilim insanları ve sağlık otoritelerinin açıklamalarını takip ediyor, sosyal medya kanallarımızdan güncel bilgileri sizlere aktarıyoruz.

25 Eylül, biz eczacılar için önemli bir gün. Mesleğe emek ve gönül vermiş, çok değerli hizmet ve gayretleriyle değer kazandırmış, katkı sağlamış tüm eczacılarımızın 25 Eylül Dünya Eczacılık Günü'nü tebrik ediyor, sağlığını verdikleri önemli katkılardan dolayı şükranlarını sunuyoruz.

Bu sene 20. kuruluş yılını kutlayan Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED), Ekim ayında İstanbul'da büyük bir buluşmaya hazırlanıyor. "Sürdürülebilir Proaktif Eczacılık" mottosuyla 24-25-26 Ekim tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi (ICC)'nde gerçekleştirilecek olan "Geleceğin E hali 2024" En Büyük Eczacılık Buluşması için hazırlıklarımız heyecanla sürüyor. Tüm eczacıları ve eczacılık sektörünün paydaşlarını kongremize katılmaya davet ediyoruz.

Yaz aylarını geride bırakırken sonbahara doğru sağlığınıza da ihmal etmememiz gerekiyor. En yakın sağlık danışmanı olan eczacılarımız, en faydalı olacak bilgiler ve takviye ürünler hakkında danışmanlarına yardımcı olmaktadır.

Bu sayımızda yine önemli sağlık konuları, pratik bilgiler, faydalı öneriler sizlerle birlikte...

"Kısa Sağlıklı Geçirmen Yolları" başlıklı sağlık köşemizde; kış aylarında beslenme, uyku düzeni ve hijyen konusunda uzmanların önerilerini bulabilirsiniz. Klinik araştırmaların yeni tedavilerin geliştirilmesi, yeni ilaçların, tedavi yöntemlerinin ve tıbbi cihazların geliştirilmesinde kilit rol oynadığına dikkat çektiğimiz, kanser, diyabet ve tansiyon gibi hastalıkların tedavisi için geliştirilen önemli ilaçlar sayesinde yaşam süresinin uzayabildiğini anlattığımız yazımız da ilerleyen sayfalarda yer alıyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Handan Sarimehmet Kılınç ise bu sayıda ekran bağımlılığı ve ebeveyn rehberliğinin önemine dikkat çekiyor. Son yapılan araştırmalar, toplumun organik ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilgili son derece ilginç sonuçlar ortaya koyuyor. Organik beslenmenin iyi hissettirdiğine dair detayları da ilerleyen sayfalarda kaleme aldık. Ayrıca akıllı telefonların günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelirken aldığımız bildirimlerle yol açtıkları "dijital obezite"yle ilgili yazımıza da göz atmanızı tavsiye ediyorum.

Ve yaz tatilinin sona ermesiyle birlikte 9 Eylül'de ilk ders zili çalıyor. Yeni eğitim-öğretim yılının tüm öğrenci, öğretmen ve velilerimize hayırlı olmasını temenni ediyor, başarılar diliyorum.

Keyifli ve sağlıklı bir sonbahar geçirmeniz dileğiyle!  
Sağlıkla kalın!

## SONBAHAR 2024

### 06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

### 10 KÜLTÜR-SANAT

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

### 14 SAĞLIK

#### Kış Sağlıklı Geçirmenin Yolları

Kış hazırlıkları başlasın! Malum soğuk havalar kapıda. Hem mevsim geçişleri hem de salgın hastalıklar sağlığını tehdit edebilir. Bu yüzden de mevsimi sağlıklı karşılayabilmemiz için sizlere birkaç öneri hazırladık.

### 20 SAĞLIK

#### Yaşam Süresi Uzuyor Mu?

Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, kanser, diyabet ve tansiyon gibi hastalıkların tedavisi için geliştirilen önemli ilaçlar sayesinde yaşam süresinin uzayabildiğini söylüyor.

### 26 REÇETE

#### Eczacınız Öneriyor

Sonbahar aylarında seyahat çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

### 28 AİLE & ÇOCUK

#### Zil Çalıyor!

Okullar açılıyor. Yeni eğitim-öğretim yılına hazır mıyız? Okula dönüş için heyecanlandığımız şu günlerde Eczacı Özlem Sezegen eczacı perspektifinden bizlere sağlık ipuçlarını kaleme aldı.

### 32 AİLE & ÇOCUK

#### Teknolojinin Kopardığı Ebeveyn-Çocuk İlişkisi

Ekran bağımlılığının ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ilişki kurmasını engellediğini vurgulayan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Handan Sarımeimet Kılınç, ebeveynlerin merak ettikleri soruları cevaplıyor.

### 40 AİLE & ÇOCUK

#### Evide, İşte, Her Yerde!

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



14

### 46 BESLENME

#### Organik Beslenmek "İyi Hissettiriyor"

Çoğu kişi organik gıdanın gerçekten organik olup olmadığına dair yeterli bilgiye sahip değilken birçok kişi de organik beslenmenin anlamını dahi bilmiyor ya da evine yaptığı organik alışverişten mucizevi şifa beklentisine kapılıyor.

### 52 BESLENME

#### Kabak Pürelili Fırında Levrek

Bahar aylarında, değişik lezzetler ve sofralarında yeni renkler arayanlar için Radisson Blu Bosphorus Hotel İstanbul'un Executive Şefi Sefa Ceylan'dan kabak pürelili fırında levrek tarifi aldık.

### 54 SEZON YENİLERİ

#### Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

### 58 SEYAHAT

#### Yeşillikler İçinde Sakinlemek

#### Denince: Podgorica

Maviyle yeşilin birbirine karıştığı denizle dağların kol kola uzandığı Karadağ, vizesiz seyahat kolaylığı sağlayan ülkelerin başında geliyor. Tarihi başkenti Podgorica başta olmak üzere, Kotor, Budva ve Perast sonbahar aylarında keyifle gezebileceğiniz yerler arasında.

### 64 İYİ YAŞAM

#### Dijital Obezite

Akıllı telefonlar günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelirken bu cihazlardan aldığımız bildirimler, dijital obeziteye yol açıyor.

### 70 AYNA

#### Mükemmel Dokunuşlar

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

# TOiTOi

## Selam ben JUJI

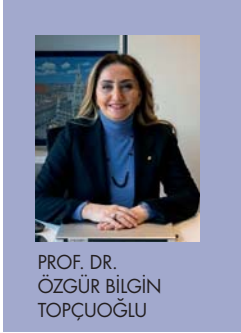
Nasıl buldun rengimi?



SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

# Gündemden Haberler

## 1 Saat İçinde Uykuya Geçemiyorsanız Direnmeyin



PROF. DR.  
ÖZGÜR BİLGİN  
TOPÇUOĞLU

Uykunun temel bir ihtiyaç olduğunu ve uyku kalitesinin bozulmasıyla birçok hastalığa davetiye çıkarıldığını belirten Nöroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu, yatağa yattıktan sonraki bir saat içinde uykuya geçilememişse direnmemesi gerektiğinin altını çiziyor. Bireylerin uyku ihtiyacının yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini de kaydeden Prof.

Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu, "Yenidoğanlar 24 saate yakın uyurken, ergenliğe yaklaştıkça uyku süresi kısalır. 15-50 yaş bireyler için ideal uyku süresi 7-8 saatken, 50 yaşından itibaren 5-6 saat uykunun bireyler için yeterli olduğunu biliyoruz" diyor.

### Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu'ndan sağlıklı uyku için tavsiyeler:

- Sağlıklı uyku için vücudumuzun biyolojik ritmine uyumlu davranmak önem taşır. Yani nöbet, sık uzun uçuş gibi durumlar dışında gece uyuyup gündüz uyanık kalınmalı.
- Yatılan odada televizyon veya bilgisayar çalıştırılmamalı, uyku öncesi cep telefonu vakit geçirmemeli.
- Oda yaz/kış havalandırılmalı, ısı çok yüksek olmamalı.
- Yatak odası ve yatak dışında uyunmamalı.
- Mümkünse aynı saatlerde yatıp aynı saatlerde kalkılmalı.
- Yatağa yattıktan sonraki bir saat içinde uykuya geçilememişse kalkılıp kitap okumak, müzik dinlemek gibi sakin aktivitelerle vakit geçirerek tekrar uyuma denenmeli.
- Akşam saatlerinde koyu çay, kahve tüketimi, çikolata, şerbetli tatlılar, ağır yağlı yemekler gibi enerjiye dönüşecek besinlerin tüketiminden kaçınılmalı. Ilık tarçınlı süt ya da bir kâse tarçınlı laktosuz yoğurt, insülin regülasyonuna yardımcı olarak uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

## Günde En Fazla İki Kupa Yeşil Çay Tüketmeli

Sofralarımızdan eksik etmediğimiz siyah çay ve yeşil çay tüketiminde bazı noktalara dikkat etmek gerekiyor. Bir fincan (250 ml) yeşil çayın 50-100 miligram kateşin ve 30-40 gram kafein içerdiğini kaydeden Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. M. Emel Alphan, demleme sırasında siyah çaya oranla yeşil çaydan deme daha fazla kateşin geçtiğini belirterek sağlıklı insanların ve diyabetlilerin en fazla iki kupa yeşil çay tüketmelerinin önerildiğini söylüyor.



PROF. DR.  
M. EMEL ALPHAN

### Çay hakkında bilmemiz gerekenler:

- Çay kateşinlerden zengin bir kaynak ve bileşenleriyle özellikle hiperglisemiye engelleyebilme özelliğine sahip.
- Çay insülin etkisini artırmada etkili olabiliyor. Siyah, yeşil ve oolong çayların, adipositlerdeki insülinle uyarılmış glikoz alımını artırarak insülin duyarlılığını artırdığı gözlemlenmiştir.
- Yeşil çay tüketimi diyabetlilere fayda sağlıyor. Beş yıllık bir diyabet çalışmasıyla, günde dört veya daha fazla fincan yeşil çay içenlerin %63 oranında daha düşük ölüm oranına sahip olduğu bulundu.
- Yeşil çay daha fazla kateşin içeriyor. Bir fincan (250 ml) yeşil çayın 50-100 miligram kateşin ve 30-40 gram kafein içeriyor. Sağlıklı insanların ve diyabetlilerin en fazla iki kupa yeşil çay tüketmeleri öneriliyor.
- Demir yetersizliği anemisi olsa bile yemeklerden 45 dakika sonra çay içilebilir. Açık ve limonlu çay önerilebilir.
- Papatya çayı sadece sakinleştirmiyor. Sekiz hafta boyunca yapılan çalışmada, günde üç kez (her yemekten sonra) papatya çayı tüketiminin bu iki parametre üzerinde de faydalı etkileri olduğu bulundu.

5 SAATTEN AZ UYKU, KAZA RİSKİNİ **4,5 KAT** ARTIRIYOR.

PANDEMİDE, UYKU BOZUKLUKLARINDAN ŞİKÂyetLER **%42** ÇOĞALDI.

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

CİLDİNİZİN GELECEĞİNİ DEĞİŞTİRİN

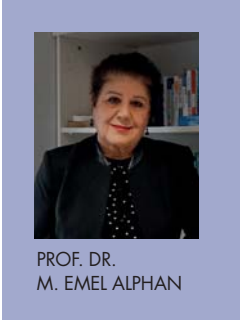
AGE **PROTEOM**<sup>TM</sup>  
ADVANCED SERUM



**PATENTLİ BİYOTEKNOLOJİ**

Yaşlanma Belirtilerini Yavaşlatır  
Cildin Kendini Onarmasına Yardımcı Olur

## Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Obezitenin İlacı



PROF. DR.  
M. EMEL ALPHAN

Obezitenin ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirten Prof. Dr. M. Emel Alphan, Türkiye'nin, obezite oranı açısından dünyada 17'nci sırada Avrupa'da ise birinci sırada yer aldığını söylüyor.

DSÖ verilerine göre, tüm dünyada fazla kiloluluğun ve obezitenin prevalansının son 50 yıldır giderek arttığına dikkat çeken Prof. Dr. M. Emel Alphan, "2008 yılında 18 yaş ve üzeri obez ve aşırı kiloluların sayısı 1,8 milyar iken, 2020 yılında 2,2 milyardan daha fazla yetişkinin fazla kilolu ya da obez olduğu bildirilmiştir. 2035 yılına kadar yaklaşık 3,3 milyar yetişkinin obeziteden etkilenebileceği varsayılıyor." diyor.

### Avrupa'da pek çok hastalığın sebebi obezite

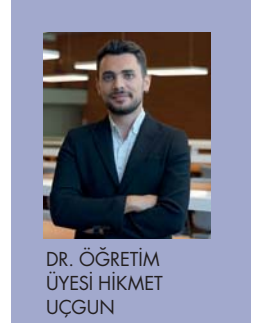
Obezitenin önemli sağlık sorunlarına yol açtığına dikkat çeken Prof. Dr. M. Emel Alphan, "DSÖ'nün veri tabanına göre; obezite Avrupa'daki yetişkinlerde hipertansiyonun yüzde 55'inin, kalp hastalıklarının yüzde 35'inin, Tip 2 diyabetin yüzde 80'inin sorumlusudur ve bunların her yıl 1 milyondan fazlası ölüm ile sonuçlanmaktadır" diyor.

### Sağlıklı beslenme modeli hayata geçirilmeli

Sağlıklı beslenmenin tarifini yapan Prof. Dr. M. Emel Alphan, "Sağlıklı beslenme az yağlı süt ve ürünleri, yağsız et, balık, tavuk, yumurtayla kurubaklagiller ve az miktarlarda kabuklu kuruyemişleri de içeren, rafine olmayan tam tahıllardan ve günde 5-10 porsiyon sebze ve meyveden oluşan bir beslenme modelidir. Doymuş yağ ve trans yağ içermeyen, az miktarda bitkisel sıvı yağ kullanılarak yemeklerin yapılması, şeker ve şekerli besinler ile içeceklerin minimum düzeyde alınması ve su tüketiminin artırılması da enerji dengesi ve obeziteye bağlı hastalık risklerini en aza indiren bir yaklaşım olacaktır. Bu tarz beslenme modelleri, tüm dünyada sağlıklı olduğu kabul edilmiş olan Akdeniz diyeti, DASH diyeti ile vejetaryen beslenmedir" diyor.

## Uzun Zaman Oturduysanız Yürüme Molası Verin

Spor ve egzersizin günlük yaşamın bir parçası olduğu hareketli bir yaşam tarzının bedensel, zihinsel ve duygusal sağlığı koruduğunu belirten Dr. Öğretim Üyesi Hikmet Uçgun, "Hareketli yaşam bireylerin kaslarını güçlendirir, dayanıklılığını artırır ve genel fiziksel uygunluk seviyelerini iyileştirir" diyor.



DR. ÖĞRETİM  
ÜYESİ HİKMET  
UÇGUN

### Düzenli egzersiz kemik yoğunluğunu artırıyor

"Hareketli yaşam bireylerin kaslarını güçlendirir, dayanıklılığını artırır ve genel fiziksel uygunluk seviyelerini iyileştirir. Bu sayede bireylerin günlük aktiviteleri daha kolay ve daha keyifli yapabilir hale gelmesi sağlanır. Düzenli yapılan egzersizler kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz gibi kemik hastalıklarının riskini azaltır."

### Kalp damar sağlığı iyileşiyor, bağımsızlık sistemi güçleniyor

"Fiziksel aktiviteler kalp ve damar sağlığını iyileştirir ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltır. Kan basıncını düzenler ve kolesterol seviyelerini dengeler. Bununla birlikte hareketli bir yaşam tarzı, bağımsızlık sisteminin güçlendirilmesinde ve kilo kontrolünde de önemli bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite, metabolizmayı hızlandırır, yağ yakımını artırır ve kilo vermeye yardımcı olur."

### Haftada üç gün 25 dakika yoğun egzersiz yapılmalı

"Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Kalp Derneği gibi kuruluşlar tarafından önerilen rehberlere göre, sağlıklı yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika yoğun şiddette aerobik egzersiz yapmaları önerilmektedir. Bu öneri, haftada yaklaşık 30 dakika beş gün boyunca orta şiddetli aerobik aktiviteler veya haftada 25 dakika üç gün boyunca yoğun şiddetli aerobik aktiviteler anlamına gelmektedir."

### Çok oturulduysa, yürüyüş molası verilmeli

"Oturarak geçirilen uzun saatlerin ardından düzenli aralıklarla kısa molalar vermek, hareket etmek veya yürümek de önemlidir. Günde 10 bin adım atmanın genel sağlık için faydalı ve yeterli olabileceği de kabul edilir."

**"2035 TE DÜNYANIN %54'ÜNÜN OBEZ OLACAĞI TAHMİN EDİLİYOR."**



# HURRAW!®

Premium  
lip balmı,  
soğuk sıkım  
yağlar içerir.™

## ORGANİK

Sertifikalı organik  
içeriklerden yapılıyor.

## VEGAN

Balmumu dahil hiçbir  
hayvansal ürün içermez.

## RAW

Soğuk pres yağlardan  
yapılmaktadır.

Made in USA



burmino  
0850 244 17 63  
www.burmino.com





## NE DİNLEMELİ?

1970'li yılların başından beri Türk cazını ve Türk melodilerini dünyaya yayan en önemli müzisyenlerimizden biri olan Okay Temiz, 18 yıldır İstanbul'un değişik yerlerinde yaşgününde düzenlediği "Ritmin Günü" konserleriyle gündeme geliyor. Atölyesinde geliştirdiği ve müzik tarihine kazandırdığı birbirinden ilginç müzik enstrümanlarıyla, elektronik piramit su telefonu, bakır davullar, motor kaskı, malalarla konsere çıkan sanatçı icat ettiği enstrümanlarla tek başına bir orkestra oluşturuyor sahnede. Sanatçının pek çok parçası Caz Plak tarafından Japonca, Türkçe, Fransızca ve İngilizce olarak farklı kapak tasarımlarıyla piyasaya sürüldü.

- Okay Temiz - Live in Montreux Jazz Festival, 1982
- Don Cherry Trio - Live in Paris, 1971
- Okay Temiz - Drummer of Two Worlds



## HANGİ SERGİYİ GÖRMELİ?

### "Ve Kırmızı"

Prof. Dr. Fevzi Karakoç'un "Ve Kırmızı" adlı sergisi 2 Ekim'den itibaren Decollage Art Space'te görülebilir. Karakoç'un "Resim öğretilmez, sezdirilir" sözüne referans sergisi, sanatçının enerjik ve güçlü bir renk olan kırmızı rengini ön planda tuttuğu resimlerinden oluşuyor. Herhangi bir akımı işaretlemiyor, kurallardan beslenmiyor özgür atlar gibi bağımsızlık duygusunu yansıtıyor ve hissettiriyor. Anadolu kültüründen, folklorundan, yerel birikimle beslenen Karakoç'un resimlerinde tema atın ötesine geçiyor. Soyut, kaotik ve görsel doku zenginliğiyle oluşturduğu arka plan üzerindeki atlar resmin temel elemanı olarak varlık buluyor. At imgeleri özgür tekrarlarla, fırça darbeleriyle perspektifsiz, minyatüvvari bir ortamda ritim oluşturuyor ve müzikal bir tınıyı görsel olarak algılatıyor.

[decollageartspace.com](http://decollageartspace.com)



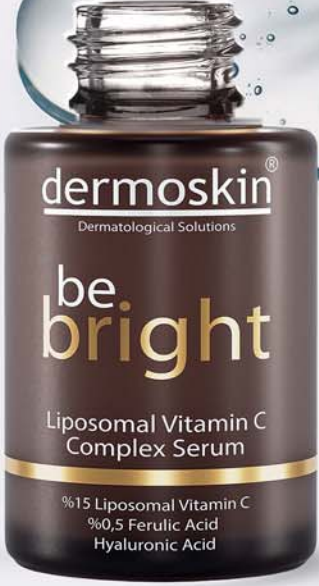
## NE İZLEMELİ?

### Venedik Film Festivali'nde Bir Kısa Film

Cansu Baydar'ın yazıp yönettiği "Neredeyse Kesinlikle Yanlış" adlı kısa film, dünya prömiyerini Venedik Film Festivali'nde yapıyor. 28 Ağustos - 7 Eylül tarihleri arasında 81.si düzenlenecek festivalde ilk kez seyirciyle buluşacak film, Orizzonti (Ufuklar) bölümünün kısa film yarışmasında jüri karşısına çıkacak. Suriye'deki savaştan kaçarak İstanbul'a göçen Hanna ile küçük kardeşi Nader'in hikâyesini anlatan film, zorla yerinden edilme ile daha iyi bir yaşam arayışının kesiştiği bir gökyüzü tasvir ediyor. Sinan Yusufoglu, Ceyda Yüceer, İzlem Genç, Ulaş Tuna Astepe ve Ali Farkhonde'nin yapımcılığını üstlendiği filmde, Rahaf Armanazi, İsa Karataş, Büşra Albayrak, Ferhat Akgün ve Ubey Gül rol alıyor. Filmin görüntü yönetmenliğini Barış Özbiçer, sanat yönetmenliğini Görkem Canbolat, kurgusunu da Doruk Kaya ile Çisem Baydar yaptı.

Be Bright  
Serum Serisi ile

# IŞILTINI YANSIT



Optimum  
Doz  
Maksimum  
Etki

Lipozom teknolojisi sayesinde cildin hasarlı olan bölgesine hızlı ve derinlemesine nüfus ederek cildin onarılmasını sağlar.

be  
bright  
dermoskin®  
Dermatological Solutions



İyi Hammadde, Kaliteli Üretim,  
Bilimsel Ürün Tasarımı:

# Marnys'in Başarı Formülü

Marnys'te kalite ve doğallık bizim için her şeydir. 1968 yılında İspanya'nın güneşli Cartagena şehrinde bir bal ve arı poleni paketleme tesisi olarak yola çıktık, bugün ise dünya çapında arı sütü ve propolis ürünleri üretiminde lideriz. Her zaman yeniliğin peşinden giderek, arı sütü ve propolisin yanı sıra, birçok doğal gıda takviyesi üretiyoruz. Araştırma ve geliştirmeye olan tutkumuzla doğal ürünler dünyasında fark yaratıyoruz.

Ürünlerimizi, özenle seçilmiş ve güvenilirliği kanıtlanmış tedarikçilerden edindiğimiz biyolojik değeri yüksek hammaddelerle, titiz kalite standartlarına uygun şekilde hazırlıyoruz. Üretim profesyonelleriyle birlikte eczacılar, kimyagerler ve beslenme uzmanlarından oluşan ekibimizle biyoyararlılığı artırmaya çalışırken etken maddelere zarar vermemeye özen gösteren bilimsel prosedürleri takip ediyoruz. ISO 9001, ISO 14001, IFS, GMP gibi uluslararası sertifikalarımızın yanı sıra, ABD FDA onayına da sahibiz. Bu sertifikalar, dünyanın en seçkin kurumları tarafından akredite bir üretici olduğumuzun bir göstergesidir.

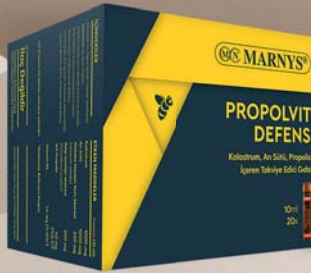
Sunduğumuz yüksek etkinlikteki gıda takviyeleri ve doğal kozmetiklerle, herkesin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olmayı misyon edindik. Her gün daha iyiye ulaşmak için çabalıyor, doğallığın ve kalitenin adresi olarak çalışmaya devam ediyoruz!

MARNYS®

 curena  
hayata değer

TAKVİYE LAZIMSA

# MARNYS HAZIR.



# KIŞI SAĞLIKLI GEÇİRMENİN YOLLARI

Kış hazırlıkları başlasın! Malum soğuk havalar kapıda. Hem mevsim geçişleri hem de salgın hastalıklar sağlığınızı tehdit edebilir. Bu yüzden de mevsimi sağlıklı karşılayabilmeniz için sizlere birkaç öneri hazırladık.

**K**iş aylarında beslenmeye özen göstermek sağlığı korumak açısından büyük önem taşıyor. Sonbahardan kışa geçişte hem soğuk havalar hem de salgın hastalıklar sağlığımızı tehdit ediyor. Kuru ve ısıtılmış iç ortamlar arasında sürekli geçiş, enfeksiyon riskini de artırıyor. Bu nedenle kış aylarında beslenme sağlığı korumak açısından büyük önem taşıyor. Uygun bir beslenme planıyla bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olmak ve kış hastalıklarından korunmak mümkün olabiliyor.

## MEVSİM GEÇİŞLERİNE DİKKAT!

Son yıllarda aynı gün içinde dört mevsimi birden yaşamaya başladık. Uzmanlar, bunu iklim değişikliğinin sonuçlarından biri olarak tanımlıyor. Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Prof. Dr. Şevket Özkaya sadece ülkemizde değil tüm dünyada mevsimlerin birbirine karışmasının ve mevsimler arası geçişlerin hızlı olmasının insanlarda hem fiziksel hem psikolojik rahatsızlıklara neden olduğunu açıklıyor. Prof. Dr. Şevket Özkaya, ev, iş veya kapalı ortam hava

sıcaklığıyla dış çevre hava sıcaklığı arasındaki farkların insanlar üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtiyor. Özkaya, "Bu durum öncelikle fiziksel kıyafet seçimini etkiliyor. Ani sıcaklık farkına maruz kalan kişilerde başta göğüs ve sırt ağrıları olmak üzere, soğuk algınlığı belirtileri oluyor. Uzayan öksürük, halsizlik, eklem ağrıları ve yorgunluk, enerji düşüklüğü gibi belirtilere sebep oluyor" diyor. Bu şikâyetlerin uzamasının da anlık duygu ve durum bozukluğuna yol açabildiğini belirten Özkaya, "Mevsim geçişlerinde huzursuzluk, sinirlilik, endişe, sosyal cinnet ve hatta şiddet davranışlarına karşı dikkatli olunmalı" uyarısında bulunuyor.

Prof. Özkaya'ya göre, bu durumla baş edebilmek için "Günlük giysilerinizde çok kalın veya çok ince kıyafetler tercih etmek yerine katmanlı giyinebilirsiniz. Çok sıcak ve çok soğuk içecekleri tüketmemeli, yağmur, rüzgâr gibi ani hava olaylarına maruz kalmamaya özen göstermelisiniz. Kendinizi huzursuz eden, stres ve öfke yaratan veya enerjinizi düşürecek sosyal ortamlarda da fazla zaman geçirmemeli" diyor.



**Prof. Dr. Şevket Özkaya**

Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi





## SAĞLIKLA MEVSİMİ KARŞILAMAK İÇİN ÖNERİLER

### Aşı yaptırın

Grip aşılı sihirli değnek değil ama gripten korunmanın da tek gerçek yolu. Hastalık kapıya dayanmadan önce yapılacak aşının fayda etme olasılığı yüksek.

### Rengarenk beslenin

Sebzeler ne kadar renkliyse besin değerleri de o kadar yüksektir. Değişik günleri değişik renklere ayırın, bir gün sarı renklileri yiyin (greyfurt, bal kabağı, mısır, elma) bir gün koyu yeşilleri tercih edin (brokoli, pırasa, karalahana) kırmızı ve moru da ihmal etmeyin. Yoğurdu bol tüketin, çünkü yoğurt;

- İçindeki bol kalsiyumla kemik erimesini önler,
- Yüksek tansiyon riskini azaltır,
- Kolit ve kabızlığa iyi gelir,
- Vajinal akıntı ve enfeksiyonları engeller.

### Kış meyve sebzeleri tüketin

Her şeyi mevsiminde yemek ve kendi bölgenizde yetişenleri tüketmek en güzeli. Bir gıdanın üretiminden sofraya gelmesine kadar geçen süre taşıdığı besinlerin kaybolmaması açısından önemli. En iyisi yerel üretilen organik gıdaları tüketmek.

### Abur cuburdan kaçının

Yemek sonrası masa başında sohbet ederken ya da televizyon seyredirken farkında olmadan atıştırmanın zararları oldukça fazla. Bunun önüne geçmek için:

- Ağızınıza sakız ya da naneli kalorisiz şeker atabilirsiniz,
- Dişlerinizi fırçalayabilirsiniz,
- Ne yiyecekseniz onu inceleyip üzerine düşünebilirsiniz,
- Elinize bir bardak çay ya da su alarak kendinizi meşgul edebilirsiniz.

### Cildinize özen gösterin

Soğuk havalar ve rüzgâr bir anda cildinizi yıpratıp dudaklarınızı çatlatabilir. Dirsekleriniz kurumuş kaşınıyorsa ya da yüzünüzdeki T bölgesi kuruduysa alacağınız önlemlerle önüne geçebilirsiniz.

### Banyo zamanınızı kısıtın

Sıcak buharlı bir banyo ağrıyan kaslarınıza birebir gelebilir fakat aynı hızla cildinizin nemini de alıp götürür. Sıcak su, soğuk ya da ılık suya oranla cildin koruyucu doğal yağını daha hızlı çıkararak buna sebep olur. Bu durum banyo zamanını kısaltıp sıcak yerine ılık suyla yıkanarak çözülebilir. Kurulanırken de kendinizi havluyla ovalayarak değil vücudunuza bastırarak kurutmayı deneyebilirsiniz.



ORZAX  
Ocean | Cogniven

# Odađım Sen

Üridin

Sitikolin

Fosfotidilserin



alyors

## Nemlendirici kullanın

Kuru bir ciltle baş etmenin en etkili yolu nemlendirici kullanmak. Cildiniz yağlı olsa bile nemlendirici kullanmak faydalı, sadece cildin gözeneklerini tıkamayacak birini seçmek gerekir.

Kışın da güneşten korunmaya devam etmeli. Güneşin zararlı ışınlarının yüzde 80'i ince bulutlardan, sisten geçer ve dünyaya ulaşır. Bu nedenle güneşin kırışıklık yapma, benlere sebep olma ve cilt kanseri gibi zararlı etkilerinden korunmak için kışın da 15 ve üzeri güneş koruma faktörlerini kullanmak faydalı.

## Karbonhidrata yenilmeyin...

Kış aylarında karbonhidratlı yiyeceklere olan isteğimiz oldukça artar. Tatlı krizlerinin sıklığı artarken, bir dilim ekmek fazla yesem ne olacak ki düşüncesi galip gelmeye başlar. Fakat karbonhidratların fazla tüketimi diğer enerji veren öğeler olan yağlar ve proteinlerin alımını azaltır. Proteinlerin yetersiz alınması ise bağışıklık sisteminizin mikroplara daha kolay yenilmesine neden olur. Bu nedenle karbonhidrat, yağ ve proteinden dengeli öğünler tüketin.

## Su tüketimine ara vermeyin...

Birçok kişi kış mevsiminde su tüketimini ister istemez azaltır. Fakat bağışıklık sisteminin gücünü azaltabilecek bazı zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılabilmesi için düzenli olarak su içmeye devam etmek gerekir. Her gün en az sekiz su bardağı su içtiğinizden emin olun. Çay, kahve ve sıcak çikolata birer sıvı kaynağı olmakla birlikte, kafein içerikleri idrar çıkışının artmasına yol açarak sıvı alımına olan katkılarının bir kısmını ortadan kaldırabilir. Bu nedenle, bazı kafeinli içecekleri; bitki ve meyve çayı, çorba, limonlu ılık su, kafeinsiz kahve gibi kafeinsiz alternatiflerle değiştirmeyi deneyebilirsiniz.

## Vitaminlere özen gösterin...

Soğuk algınlığı, grip ve nezlele yakalanmadan kış aylarını noktalamak için bazı vitaminlerin desteğine ihtiyacınız olabilir. Bağışıklık sisteminizi güçlendiren vitaminler ve etkilerine göz atabilirsiniz.

**A vitamini** mikropların ilk takıldığı bariyerdir. Çünkü bu vitamin deri bütünlüğünü sağlayarak, mikropların vücudumuzun iç bölgelerine kadar ulaşmasını engeller. A vitamininden zengin bir sofraya kurmak için sarı-turuncu renkli sebze-meyvelere, süte, balığa ve yumurtaya sofrada yer ayırın.

**B6 vitamini** adına fazla rastlamasak da bağışıklık sistemi üzerinde en çok etkisi olan vitaminlerden biridir. Birçok besin kaynağında yer alsada en iyi



besinsel kaynağı tohum taneleridir. Tam tahıl ürünlerini tercih ederek B6 vitamini ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

**Folik asit** ismini sadece hamilelerin beslenmesinde gerekli olduğunu duyduysanız, bu vitaminle ilgili eksik bilgiye sahipsiniz demektir. Çünkü folik asit bağışıklık sistemi üzerinde de önemli etkileri olan bir vitamindir. Haftada iki-üç kez kuru baklagil tüketin ve koyu yeşil yapraklı sebzeleri kış boyunca mutfağınızdan eksik etmeyin.

**C vitamini** soğuk algınlığından koruduğu genelde bilinen bir gerçektir. Yanlış bilinirse C vitamininin hastalığa yakalandıktan sonra iyileştiriyor olmasıdır. Oysa C vitamini iyileştirmez, hastalıklara karşı koruma sağlar. Vücutta depolanamadığından ötürü her gün düzenli olarak ihtiyacın karşılanması gerekir. Sebze ve meyveler C vitamini kaynaklarıdır. Asma yaprağı, yeşilbiber ve kuşburnu ise sebze ve meyveler arasında C vitamini açısından öne çıkan besinlerdir.

**D vitamini** içeren yiyecekler seçin. Kışın hava genellikle kapalı olduğunda ve güneşin açısının düşük olduğu yerlerde birçok kişi yeterince D vitamini alamamaktadır. Bu durumda, gıdalar en önemli D vitamini kaynağı haline gelir. Somon, uskumru ve sardalya gibi yağlı balıklar iyi birer D vitamini kaynağıdır. Ayrıca D vitamini takviyeli süt ve yoğurtlar, yumurta sarısı, avokado ve mantar da bu amaçla tüketilebilir. D vitamini, yağda çözünen bir vitamin olduğundan, vücutta etkin bir şekilde taşınması ve kullanılması için diyet yağına ihtiyaç duyulur. Bu nedenle, sızma zeytinyağı, hindistancevizi yağı, otla beslenen ineklerden elde edilen tereyağı, fındık ve tohumlardan elde edilen yağlar gibi sağlıklı yağlar, dengeli ve sağlıklı bir diyetin bir parçası olarak tüketilmelidir.

Ve unutmayınız, herhangi bir vitamin takviyesine başlamadan önce doktorunuza veya eczanıza danışınız. ●

TORUNLAR MACERAYA BEKLİYOR...

# HAYATI YAKALA!



NBL Glucosamine Chondroitin Advanced eklemlerin doğal yapısını destekler.<sup>1</sup>

Size de güçlü eklemlerle hayati yakalayıp, hayatın tadını çıkarmak kalır.

**NBL VARSA HER ŞEY TAMAM!**



**İLAÇ DEĞİL, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. DENGELİ VE ÇEŞİTLİ BESLENMENİN YERİNE GEÇMEZ**

20/4/2023 TARİHLİ GIDA VE TAKVİYE EDİCİ GIDALARDA SAĞLIK BEYANI KULLANIMI HAKKINDA YÖNETMELİK.

**NOBEL GÜVENCESİ VE UZMANLIĞIYLA**



Referans: 1. Joseph J. Effects of Glucosamine and Chondroitin Sulfate on Cartilage Metabolism in OA: Outlook on Other Nutrient Partners Especially Omega-3 Fatty Acids. Int J Rheumatol. 2011;2011:989012.

NOBEL



# YAŞAM SÜRESİ UZUYOR MU?

Sağlık alanında önemli bir role sahip olan klinik araştırmaların, tıbbi bilginin artırılmasına ve tıbbi literatüre katkı sağladığını belirten Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, klinik araştırmaların yeni tedavilerin geliştirilmesi, yeni ilaçların, tedavi yöntemlerinin ve tıbbi cihazların geliştirilmesinde kilit rol oynadığına dikkat çekiyor. Doç. Dr. Özunal, kanser, diyabet ve tansiyon gibi hastalıkların tedavisi için geliştirilen önemli ilaçlar sayesinde yaşam süresinin uzayabildiğini söylüyor.



**Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal**

Tıbbi Farmakoloji  
Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi

**K**linik araştırmaların, yeni tıbbi tedavilerin, ilaçların veya prosedürlerin etkinliğini ve güvenliğini değerlendirmek için yapılan bilimsel çalışmalar olduğunu kaydeden Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, "Klinik ilaç araştırmaları veya diğer bir deyişle klinik çalışmalar, ilaçların insandaki farmakolojik etkilerini konu alır. Klinik araştırmalar, gönüllü katılımcılar üzerinde kontrollü bir şekilde yapılan testler, ilaçların veya tedavi yöntemlerinin etkilerini belirlemek için gözlem ve değerlendirmeleri içerir. Bu çalışmalar,

yeni tedavilerin geliştirilmesi, ruhsat süreçlerinin tamamlanması ve genel olarak sağlık alanındaki bilgiyi artırmak için önemli bir adımdır" diyor.

## **HER ŞEY ŞKORBÜT HASTALIĞIYLA BAŞLADI**

Her şey, Salesbury gemisinde bir hekimin denizcilerde ölüme neden olan skorbüte hastalığına çare aramasıyla başlıyor. Denizcilerin beslenmeyle eksiklikleri skorbüt adı verilen diş etlerinde kanama, halsizlik ve ölüme neden olan hastalığa neden oluyordur. Hekimlerin hastalıklara çare aramasının tarihi daha eskiye

# CAUDALIE

1 numaralı leke karşıtı\*



**-%63**  
lekelerde  
azalma\*\*



 ncesi\*\*\*

Sonrası\*\*\*

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

\*GERSDATA - SOG EARLY - Yüz bakım ürünleri kategorisi - Leke kar tı bakım segmenti, Fransa eczanelerindeki sat  rakamları - Aralık 2023 cirosuna göre.

\*\*Klinik  alıŐma, dermatolojik değerlendirme, 56 gün, 65 kadın.

\*\*\*Gönüllü fotoğrafı, 56 günlük günde iki kez kullanımın ardından elde edilen sonuçlar: R tuŐsuz fotoğraflar.

dayanmakla birlikte Dr. James Lind farklı olarak klinik belirtileri birbirine benzeyen 12 hastayı seçer ve farklı beslenmenin etkisini araştırır. Hastaları ikiye gruplara bölerek altı gruba aynı beslenmelerinin dışında farklı ilaveler yapar. Bir grup kontrol grubu olarak deniz suyu ilavesi alır. Birkaç hafta içinde limon ve portakalla beslenen grupta belirgin iyileşme bulguları saptır. Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal'ın aktardığına göre bugün iyi bildiğimiz C vitamini ve skorbüt hastalığı ilişkisi bu araştırmanın sonuçlarıyla aydınlanmış.

### YAŞAM SÜRESİ ARTSA DA YAŞAM KALİTESİ ARTMIYOR

Teknolojinin hızlı gelişimi, tıp dünyasının yeni uygulamalarıyla insan ömrünün uzadığı bir gerçek. 1900'lerin başına kadar otuzlu yaşlardan 42'ye ulaşan ortalama yaşam süresi, 2000'lerin başında seksenli yaşlara erişti. Bilim insanları ve fütüristler 2030'da doğacak bebeklerin ortalama 100 yaşına kadar yaşayacağını tahmin ediyorlar. Doğrusu tıptaki gelişmeler, global refah seviyesinin sürekli artışı ve insanların kendi sağlıklarıyla ilgili bilinçlenmeleri ve daha çok sorumluluk almaları sayesinde her geçen on senede yaşamlarımıza aylar, seneler katıyor. Diğer taraftan refah seviyesi artan tembel yaşam biçimlerimiz, dengesiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarımız geçen süreçte daha genç yaşlarda kronik hastalıklarla tanışmamıza sebep oluyor. Toplumun üçte birinin en az bir tane kronik hastalığı var (diyabet, kanser, yüksek tansiyon, kronik kalp hastalıkları, tıkaçıcı akciğer hastalıkları, Alzheimer ve Parkinson gibi nörolojik hastalıklar vs.) ve oran her sene artıyor. Son çalışmalar bütün bu kronik hastalıklara, değişik nedenlerle vücutta oluşan genel

bir enflamasyonun (iltihabın) neden olduğunu ve tıbbın tutulan organları tedavi etmek yerine bu iltihabı ortadan kaldırmaya odaklandığında söz konusu kronik hastalıklarla daha iyi başa çıkabileceği üzerine yoğunlaşıyor. Sonuçta tıp, olanakları sayesinde yaşam süresini artırsa da yaşam kalitesini artıramıyor.

### ETKİLİ VE GÜVENLİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ İÇİN KLİNİK ARAŞTIRMALAR

Klinik araştırmaların yeni ilaçların, tedavi yöntemlerinin ve tıbbi cihazların geliştirilmesinde kilit rol oynadığını vurgulayan Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, "Klinik öncesi araştırmalar dediğimiz hücrelerde veya hayvanlarda yapılan laboratuvar araştırmaları değerli olmakla birlikte elde edilen sonuçların klinik araştırmalarla desteklenmesi gerekir. Klinik araştırmalar yeni tedavilerin geliştirilmesi, yeni ilaçların, tedavi yöntemlerinin ve tıbbi cihazların geliştirilmesinde kilit rol oynar" diyor. Bu çalışmalar sayesinde hastalıkların tedavisi için daha etkili ve güvenli yöntemler bulunabileceğini belirten Doç. Dr. Özunal, "Klinik araştırmalar, mevcut tedavilerin iyileştirilmesine de katkı sağlar. Var olan tedavilerin etkinliğini ve güvenliğini değerlendirmek için yapılan klinik araştırmalar, mevcut tedavilerin iyileştirilmesine ve daha iyi sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur. Hastalıkların daha iyi anlaşılmasını, hastalıkların nedenlerini, belirtilerini, ilerlemesini ve tedavi seçeneklerini daha iyi anlamamıza yine klinik araştırmalar yardımcı olur. Bu sayede hastalıkların önlenmesi, tanı ve tedavi süreçlerinin geliştirilmesi mümkün olabilir" diyor.

### BİLİM İNŞANLARINA REHBERLİK, LİTERATÜRE KATKI

Klinik araştırmaların, tıbbi bilginin artırılmasına önemli oranda katkıda bulunduğuun altını çizen Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, "Bu çalışmaların sonuçları, tıbbi literatüre katkı sağlar ve diğer hekimlere ve araştırmacılara rehberlik eder. Klinik araştırmalar sağlık alanında önemli bir role sahiptir" diyor. Klinik araştırmaların sağlık alanında birçok konuda ve sorunun çözümüne katkıda bulunabildiğini ifade eden Doç. Dr. Zeynep Güneş Özunal, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Hastalıkların daha iyi anlaşılması, önlenmesi ve tedavi edilmesi oldukça önemlidir. En çok yeni ilaç geliştirme alanında katkı sağlar. Kanser alanında yeni tedaviler, yeni geliştirilen ilaçlar klinik araştırmalar sayesinde. Hipertansiyon, diyabet gibi toplumda sık görülen hastalıkların tedavisinde önemli ilaçlar yaşam süresini uzatmıştır. COVID-19 pandemisinde aşılarda klinik araştırmalarla geliştirilmiştir."



2008  
Since

2 Milyar CFU  
Probiyotik içerir.



### 1 Kapsül İçeriği

Vitamin C (L-Ascorbic Acid)	120 mg
Beta Glucan (Yeast)	100 mg
Probiotic Microorganism Mixture	2 Billion CFU
Lactobacillus acidophilus	670 Million CFU
Lactobacillus rhamnosus	665 Million CFU
Bifidobacterium bifidum	665 Million CFU
Magnesium (Bisglycinate)	60 mg
Alpha Lipoic Acid	30 mg
Vitamin E (D-alpha-tocopherol)	20 mg
Vitamin B3 (Nicotinamide)	20 mg
Zinc (Gluconate)	15 mg
Coenzyme Q-10	15 mg
Vitamin B5 (Calcium D-pantothenate)	10 mg
Iron (Fumarate)	9 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphate)	5 mg
Manganese (Sulfate)	2 mg
Vitamin B2 (Riboflavin-5-Phosphate)	1.7 mg
Vitamin B1 (Thiamine Mononitrate)	1.5 mg
Copper (Gluconate)	1 mg
Vitamin A (Retinyl Palmitate)	800 µg
Folic acid (Calcium-L-Methylfolate)	400 µg
Biotin (D-Biotin)	300 µg
Lutein	250 µg
Boron (Citrate)	150 µg
Selenium (Selenomethionine)	100 µg
Vitamin K2 (Menaquinone 7)	50 µg
Molybdenum	45 µg
Chromium (Picolinate)	35 µg
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	400 IU
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	9 µg

# Ligone®

## Multivitamin Multimineral 30 - 60 Kapsül

### İmmünaktif Kompleksle Desteklenmiş Antidiyabetik Multivitamin

Bağıışıklık sisteminin tüm basamaklarını destekleyici, kilo kontrolü programlarında ve şeker hastalarının güvenle kullanabileceği özel bir formülasyondur. İçeriğinde bulunan vitamin ve mineraller aktif ve biyoyararlanımı yüksek formda olup emilim problemleri ve genetik bozukluklarda dahi vücudun ihtiyacını karşılamaktadır. Kahvaltı sonrası günde 1 kapsül kullanımı ile avantaj sağlamaktadır.

%98  
Berberin HCL içerir.

# Ligone® Berberis Complex

## 60 Bitkisel Kapsül



### 2 Bitkisel Kapsül İçeriği

Berberis Vulgaris Extract	1.000 mg
R-Alpha Lipoic Acid	200 mg
Milk Thistle Extract	200 mg
Phosphatidylcholine	100 mg
Phosphatidylserine	100 mg
Chromium (Picolinate)	100 mcg

### Kilo Kontrolü Tip 2 Diyabet - PKOS

İçeriğinde bulunan etken maddeler, insülin üretiminin desteklenmesine, dokuların insülin hassasiyetinin artırılmasına yardımcı olabilecek etkileri olan özel bir formülasyondur.

Berberis vulgaris etken maddesi Berberin, FDA tarafından şeker hastalarında destekleyici olarak kullanım onayı almış olup, içeriğindeki fosfolipid bileşenler ile sağlıklı hücre oluşumunu destekler. Ayrıca Kolin ve Berberis Vulgaris, antifungal özelliği ile mantar enfeksiyonlarında da alternatif tedavi seçenekleri arasında yer almaktadır.

# Ligone® Maca-Hayıt

## 60 Kapsül



### 2 Kapsül İçeriği

Maca Extract	500 mg
L-Arginine	200 mg
Vitex Agnus-Castus Extract	200 mg
L-Theanine	130 mg
Humulus Lupulus Extract	100 mg
Tribulus Terrestris Extract	100 mg
Vitamin C	100 mg
Zinc (Gluconate)	15 mg

### Cinsel İsteksizlik - Sıcak Basması PMS

Kadınlarda hormonal dengesizliklerde, PMS dönemi ve Perimenopozal dönem semptomların hafifletilmesine destek amacıyla oluşturmuş özel bir formülasyon olup; kadınlarda sağlıklı cinsel yaşama katkı sağlamaktadır.

RCFARMA  
— Sağlıklı Yaşama Tam Destek —



## YAŞLANMAK BİR HASTALIK MI?

Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilip yıllık olarak güncellenen Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının on birinci revizyonu ICD-11'in uzun ömür araştırmaları alanındaki engellerin üstesinden geleceğine ve yaşlanmayı tedavi etmek için tasarlanmış ilaçların önünü açacağına inanılıyordu. Ancak ABD Gıda ve İlaç İdaresi, yaşlanmayı bir hastalık olarak görmediğini açıkladı, ardından da 2015 yılında ajans şaşırtıcı bir karar alarak "Metformin ile Yaşlanmayı Hedefleme" (TAME) çalışmasına destek verdi. Columbia Mailman Halk Sağlığı Okulu'nda yardımcı doçent olan Daniel Belsky, yaşlanmayı vücudun bütünlüğünü ve dayanıklılığını baltalayan moleküler değişikliklerin bir birikimi olarak görüyor: "Yaşlanma, hastalığın kendisi değil, hastalığın nedenidir" diyor. Bazı araştırmacılar, normal bir biyolojik süreç olan bir şeyi hastalık olarak tanımlamanın mantıklı olmadığını söylüyor. Bazılarıysa, bir durum tedavi edilebiliyorsa bunun bir hastalık olduğunu, tedavi edilemeyen hastalıklar için dahi tedavi yöntemleri bulunduğunu ve bu argümandan yola çıkarak, şu anda yaşlanma için bir tedavi olmasa bile, gelecekte olabileceği düşünülebilir diyor. Sonuç olarak, tıp literatürüne baktığımızda, yaşlanma, ICD-11'den tamamen çıkarılmadı. "Yaşlanmaya bağlı" hastalıklar için hâlâ bir uzantı kodu var, ancak "patolojik süreçten kaynaklanan" hastalıklar olarak tanımlanmak yerine artık "biyolojik süreçten kaynaklanan" bir hastalık şeklinde tanımlanıyor.

## YAŞAM DÖNGÜSÜ

Avustralyalı araştırmacı Prof. David A. Sinclair'ın yazdığı "Lifespan" (Türkçesi Dr. Cenk Tezcan'ın çevirisiyle "Yaşam Döngüsü" ismi ile Ocak 2022'de yayımlandı) tam da bu konular üzerine roman tadında yazılmış bilimsel bir kitap. Sinclair, en çok neden yaşlandığımız ve bunu nasıl tersine çevireceğimiz ile ilgili yaptığı en az 20 senelik çalışmalarıyla tanınan bir araştırmacı. Sinclair, kitabında "gençliğiniz için savaşmaktan asla vazgeçmeyin" diyor. "Çünkü" diye ekliyor, "Gençliğimiz yerine hayatımız için savaşırız, hatta ölüme karşı savaşırız." 'Geçtiğimiz yüzyıl boyunca ilave seneler kazandık ama bu bize ilave bir hayat, her koşulda yaşanmaya değer bir hayat sağlanmadı' diye ekliyor. Kitapta anlatıldığı üzere, "yaşlanmamız gerektiğini söyleyen biyolojik bir yasa yok." Kitap, harika bir kurguyla farazi bir ilkel hücrenin hayatta kalma savaşını ve tarih boyunca geçirdiği evrim üzerinden "yaşlanmanın bir hastalık olduğu" sonucuna varıyor. Daha da ileri giderek yaşlanmayı yavaşlatmanın, durdurmanın, hatta gelecekte tersine çevirmenin yöntemlerini araştırıyor.



Kitapta dünyanın değişik yerlerinde bulunan mavi bölgelerden de (blue zones) bahsediliyor. Japonya'daki Okinawa, Yunanistan'daki İcaria ve İtalya'daki Sardunya adaları ile Costa Rica'daki Nicoya bölgesi ile California – ABD'deki Loma Linda ilçesi bu mavi bölgeleri oluşturuyor, burada yaşayan ve ortak özelliklere sahip bu insanlar en az 100 yaşına kadar son derece sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürüyorlar. Sinclair, kitabının sonunda sağlıklı bir yaşam ve yaşlanmamak için kullanabileceğimiz detaylı bir reçeteyi de okuyucuya sunuyor. İşte 100 yaşına kadar yaşayan insanların göze çarpan özellikleri:

- Kalorisi kısıtlı bir beslenme alışkanlıkları var ve oruç tutuyorlar.
- Güçlü aile bağları var.
- Hayatın anlamına önem veriyorlar ve hemen hepsinin yaşam amaçları var.
- Gün boyunca düşük de olsa fiziksel aktivite içindeler.
- Stresten uzak duruyorlar. Kronik stres, daha önce bahsettiğimiz kronik hastalıkların ana nedenini oluşturan vücut iltihabının ana nedenlerinden.
- Sebzeden ve bakliyattan zengin bir diyetleri var. Kırmızı eti nadir tüketiyorlar.
- Zengin sosyal ilişkileri var. Genç – yaşlı birbirine verilen destek, sağlıklı bir yaşamın anahtarlarından.
- Sigara, alkol gibi zararlılardan uzak duruyorlar. ●



# VELAVİT® LONGEVITY



NIAGEN®

Velavit  
V-NR  
NAD Öncülü

VELAVİT®

# ECZACINIZ ÖNERİYOR

Sonbahar aylarında seyahat çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.



1

2



3



5



7



8



4



6



**1 HERBASIST HERBAMIX**  
Hatmi çiçeği ekstresi içeriğiyle öksürüğü engellemeye ve ağız içinde, boğazda oluşan tahrişi iyileştirmeye yardımcı pastil.

**2 ORZAX BALIK YAĞI SIVI LİMON**  
Çocuklar için geliştirilmiş şurup formda bir gıda takviyesi. İçeriğindeki omega 3; ağır metallerden uzak, temiz ve soğuk sularda yaşayan, küçük cins balıkların gövde yağlarından elde ediliyor.

**3 DUCRAY MELASCREEN KONSANTRE BAKIM KREMI**  
Koyu leke karşıtı, içerdiği azelaik asit sayesinde melanin sentezini düzenleyerek leke görünümünde azalma sağlıyor.

**4 SOLGAR FEMALE MULTIPLE**  
Özellikle kadın sağlığı için önemli olan kalsiyum, magnezyum, demir ve çinko mineralleri, folik asit, D vitamini gibi vitaminler ile turuncuğil biyoflavonoidlerini içeren formülasıdır.

**5 MARNYS ROYAL JELLY**  
Lesitlinli, olağanüstü fiziksel ve zihinsel aktivite durumlarında enerji sağlayan, önemli besin değerine sahip bir gıda takviyesi.

**6 HURRAW PREMIUM LIP BALM**  
Soğuk sıkım yağlar içeren, vegan ve organik sertifikalı dudak balmı.

**7 KALEİDON DAMLA PROBİYOTİK**  
Sindirim sistemini düzenlemeye ve bağıışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan takviye edici gıda.

**8 CAUDALİE VINOHYDRA YOĞUN NEMLENDİRİCİ BAKIM KREMI**  
Zengin dokusu sayesinde cildi derinlemesine nemlendirir, besler; rahatsızlık ve keşantı hissini hafifletmeye yardımcı olur.

1930' DAN BERİ SAÇ BAKIMINA ADANMIŞ YENİLİKLER

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**AVRUPA'NIN 1 NUMARALI<sup>1</sup>**

**SAÇ DÖKÜLMESİ KARŞITI BAKIM MARKASI**



**ANAPHASE+**  
ŞAMPUAN

**%88**

**SAÇ DÖKÜLMESİNDE  
AZALMA<sup>2</sup>**

**%95**

**DAHA GÜÇLÜ VE  
DAYANIKLI SAÇLAR<sup>2</sup>**

**%81**

**DAHA YOĞUN  
SAÇLAR<sup>2</sup>**



**Pierre Fabre**

New ways to care

1) IQVIA Customized Insights 2022 yılı verilerine göre, Avrupa'da eczanedeki saç bakım ürünleri kategorisi, toplam kutu. (Almanya, Avusturya, İspanya, Fransa, Yunanistan, İtalya, Polonya, Portekiz, Slovakya, İsviçre, Çek Cumhuriyeti) 2) 67 katılımcının 3 hafta boyunca haftada 3 kez kullanımı üzerine yapılan memnuniyet değerlendirmesi.



# ZİL ÇALIYOR!

Okullar açılıyor. Yeni eğitim-öğretim yılına hazır mıyız? Okula dönüş için heyecanlandığımız şu günlerde Eczacı Özlem Sezegen bizlere sağlıklı bir eğitim-öğretim yılı için ipuçları kaleme aldı.

**Y**az tatilinin ardından okula dönüş, çocuklar ve aileler için heyecan verici bir başlangıçtır. Ancak bu dönem birçok sağlık sorununu ve zorluğunu da beraberinde getirir. Oysa çocukların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını korumak için alınacak önlemler, yıl boyunca sağlık ve başarıyı destekler ve bu önlemler oldukça basit ve etkilidir. Unutmayalım ki TEDBİR tedaviden hem daha kolay hem de daha ekonomiktir.

## **GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK ÇOCUKLARIN HASTALIKLARA KARŞI DİRENCİNİ ARTIRIR**

Okul dönemlerinde çocuklar kapalı ve kalabalık ortamlarda daha fazla vakit geçirdikleri için virüslerin yayılma riski artar, soğuk algınlığı ve grip gibi üst solunum yolu enfeksiyonları yaygınlaşır. Özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan çocukların bu

enfeksiyonlara yakalanma riski artar. Bu dönemde çocuğun ihtiyacına yönelik besin destekleri hastalığa yakalanma riskini azaltmada ve hastalığın seyirindeki semptomları hafifletmede bize yardımcı olur.

Beta glukan, ekinezya, propolis gibi antioksidan ve antiinflamatuvar özelliğe sahip destekler serbest radikallerin neden olduğu hücre hasarını azalttığı için kullanımları kıymetlidir. Ayrıca viral ve bakteriyel enfeksiyonlara karşı koruma sağlayarak bağışıklığı güçlendirirler. Çinko, C vitamini, D vitamini gibi takviyeler de bağışıklığı desteklemede sıkça kullanılır. Çinkonun büyüme ve gelişimi desteklerken aynı zamanda dikkat ve hafıza üzerinde de olumlu etkileri olduğu biliniyor. Bu takviyelerin doğru kullanımı çocukların daha zinde ve canlı kalmalarını sağlar.

# ORZAX

SAĞLIĞA HEDİYE



Okula Dönüş Rotası Oluşturuluyor!



**Özlem Sezegen**

Eczacı

## BAŞARILI VE ÖZGÜVENLİ ÇOCUKLAR İÇİN DİKKAT VE KONSANTRASYONUN ÖNEMİ

Okula uyum sürecinde yaşanan zorluklar dikkat ve konsantrasyon sorunlarına, öğrenme güçlüklerine ve okul performansında düşüşe neden olabilir. Bazı takviyelerle bu süreci kolaylaştırmak mümkün. Çocukların bilişsel gelişiminde ve hafıza becerileri

kazanmasında omega-3 yağ asitleri etkili rol oynuyor. D vitamini de kemik sağlığını güçlendirmenin yanı sıra beyin fonksiyonlarının gelişimi için de önemli. Özellikle beyin gelişiminin hızlı olduğu çocukluk döneminde D vitamini alımı çocukların ruh halini dengelemeye ve duygusal sağlıklarını desteklemeye de yardımcı oluyor. Bazı çalışmalar, sitikolinin odaklanma ve dikkat eksikliği üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğine değiniyor. Ek olarak, zihinsel performansı iyileştirmeye yardımcı olmak için Çinko ve B12 takviyeleri de sıklıkla tercih edilebilir.

## HİJYEN ALIŞKANLIKLARININ KAZANDIRILMASI

Okul döneminde genel sağlığı ve bağışıklığı korumada hijyen çok önemli. Bu nedenle, okulda çocukların düzenli el yıkama alışkanlığı kazanması, temastan kaçınması, çantalarında el dezenfektanı, ıslak mendil gibi hijyen ürünlerini bulundurmalarını tavsiye ederiz. Hijyen alışkanlığının kazandırılması, son zamanlarda sıkça karşılaştığımız, ciltte kaşıntı ve döküntüyle kendini gösteren uyuz (scabies) enfeksiyonuna karşı korunmada

da oldukça etkili. Hijyen alışkanlıklarının kazanılması kullanılması gereken ilaçları anlamlı ölçüde destekler ve iyileşme sürecini kısaltır. Yine okullarda bit salgınlarını sıkça duyuyoruz. Bununla ilgili de önleyici rozet ve bit tokalarını, şampuan ve spreylerini eczanelerden temin edebilirsiniz. Sıkça karşılaşılan bir diğer durum da idrar yolu enfeksiyonuyla ishal, kusma, bulantı gibi sindirim problemleri. Bu durumda hem tuvalet kullanımına hem de el hijyenine dikkat edilmesi gerekiyor. Beraberinde bağışıklık sistemini güçlü tutmakta da fayda var. İdrar yolu enfeksiyonlarında cranberry gibi doğal takviyeler kullanılabilir. Hem bağışıklık sistemini hem de bağırsak sağlığını destekleyen probiyotik kullanımı da faydalıdır.

## AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINA YETERİNCE ÖZEN GÖSTERİYOR MUYUZ?

Okul döneminde çocukların beslenme alışkanlıkları değişebilir. Şekerli atıştırmalık tüketiminin artması, düzensiz diş fırçalama diş çürüklerine ve diğer ağız ve diş sağlığı problemlerine yol açabilir. Bu problemler ağrı ve enfeksiyon oluşturabilir. Bu da okul performansını olumsuz etkiler, ileriye dönük sağlık problemlerinin önünü açar.

Bu durumda çocuklara uygun formüle edilmiş diş macunları, özel tasarlanmış diş fırçaları, diş ipleri, diş eti sağlığını ve ağız içi hijyeni destekleyen ağız gargaraları, vitamin ve mineralleri güvenli bir şekilde temin etmek ve doğru kullanmak gerekir.

Elbette ki sağlıklı beslenme ve uykuya dikkat edilmesi önceliğimizdir. Beraberinde mutlaka sağlık

profesyonellerinin önerileriyle, kişiye özel kullanılacak besin destekleri, sağlık ve hijyen ürünleri, aromaterapik yağlar gibi pek çok takviye, süreci kolaylaştırmada önemli rol oynuyor. Unutmayalım

ki çocukların sağlığını ve okul performansını desteklemek, onların gelecekteki başarı ve yaşam kaliteleri için açısından kritik öneme sahip. Uzman önerilerini dikkate alarak, çocuklarınıza güçlü ve sağlıklı bir gelecek sunabilirsiniz. Herkese sağlıklı bir okul senesi dileriz. ●

Yeni Dönemde Tüm Öğrencilere  
Başarılar Dileriz!

OKULA DÖNÜYÖRÜZ



Haver

@ / haverpharma | in / Haver Farma | haverpharma.com.tr



# TEKNOLOJİNİN KOPARDIĞI EBEVEYN- ÇOCUK İLİŞKİSİ

Ekran bağımlılığının ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ilişki kurmasını engellediğini vurgulayan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Handan Sarımeahmet Kılınç, ebeveynlerin merak ettikleri soruları cevaplıyor.



“**G**elecek Benim” adlı podcast serisine konuk olan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Handan Sarımeahmet Kılınç, ekran bağımlılığı ve ebeveyn rehberliğinin önemine dikkat çekiyor. Pediatri alanındaki alışılmış yaklaşımların ötesine geçen Dr. Sarımeahmet Kılınç, ebeveynlerin ve toplumun çocuklara daha fazla saygı duyması gerektiğini ve bu sayede çocukların potansiyellerini gerçekleştirebileceklerini ifade ediyor. Dr. Handan Sarımeahmet Kılınç, “Bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız aileden başlamak zorundasınız” diyerek, yeni doğan bebeklerin ailelerine yatırım yapmanın ve onları geleceğe hazırlamanın mühim olduğunu vurguluyor.

## EBEVEYNLERİN EKRAN BAĞIMLILIĞI

Dr. Kılınç, ebeveynlerin ve çocukların ekran bağımlılığı konusunda büyük bir sorunla karşı karşıya olduğumuzu söylüyor: “Ebeveynler ekran bağımlısı, herkes ekran bağımlısı. Bu, modern ebeveynliğin en büyük zorluklarından biri. Ekranı baktığın süre yaşamadığın süredir çünkü içinde deneyim yoktur.” Ekran bağımlılığının uyuşturucu bağımlılığına benzer etkiler yarattığını ve ödül merkezleri üzerinden beyine etki ettiğini ifade eden Kılınç, “Bildiğiniz kokain bağımlısıyla ekran bağımlısı arasında çok büyük bir fark yok” diyor.



# VOONKA® COLLAGEN BONAFIX

#İçtenGelenGüzellik

*değişimi hisset!*

Eklem sağlığınız için gereken destek!



**YENİ**



## TEKNOLOJİYİ KONTROL ALTINA ALMAK

"Ebeveynin bu yalnızlığı bahane değil ve görevlerini yapmasına da engel değil çünkü o kararı ebeveyn kendi veriyor" diyor Dr. Sarımeahmet Kılınc, ebeveynlerin çocuklarını dünyaya getirme kararının sorumluluğunu taşımaları gerektiğini belirtiyor. Ebeveynlerin kendi bağımlılıklarının ve geçmiş travmalarının üstesinden gelmesi gerektiğini vurgulayan Kılınc, şunları söylüyor: "Ekranlar ya da teknoloji hayatımızdan çıkamaz doğru ama hayatımızın belli bir parçası olarak kalmalı, bütünü olmamalı. Ebeveyn ve çocuk ilişkisinin koptuğunu ve araya teknolojinin girdiğini düşünüyorum. Bu çağa uyum sağlamak zorundayız. Bunların hepsi çok zor kabul ediyorum ama imkânsız değil. Bir yerden başlayıp sakin kalıp duygularımızı düzenleyip aksiyona geçmemiz gerekiyor."

## BÜTÜNSEL YAKLAŞIM

Pediyatri pratiğinde semptom tedavisinden ziyade bütünsel bir yaklaşımla çalıştığını anlatan Dr. Sarımeahmet Kılınc, zincir hastanelerde hızlı ve yüzeysel muayenelerin yeterli olmadığını ve her hastaya bir saatlik muayene süresi ayırmanın önemini vurguluyor. "Ebeveyn rehberliği, çocuk sağlığı için kritiktir" diyor Kılınc, ilk üç yılın insan hayatında çok değerli olduğunu ve bu dönemin ebeveyn-çocuk ilişkisi için kaçırılmaması gereken bir fırsat sunduğunu söylüyor. Pediyatri alanındaki alışılmış yaklaşımların ötesine geçerek, çocuklara saygının ve ebeveyn rehberliğinin önemini vurgulayan Dr. Sarımeahmet Kılınc, "Çocuklar karmaşık bir sistem ve bu sisteme saygıyla yaklaşılması gerekiyor. 'Çocuklara saygı duymak' ifadesinin alışılmadık bir cümle olduğunu kabul ediyorum. Çocukların yalnızca sevgiye değil, aynı zamanda sınırlarına da saygı duyulması gerekiyor. Kendimize yapılmasını istemediğimiz hiçbir şeyi çocuğumuza yapamayız" diyor.

## ÇÖZÜM AİLEDE BAŞLIYOR

Çocukların temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra, onların geleceğe hazırlanmasının da önemli olduğunu belirten Kılınc, "Çocuğunuzun ne yapmasını istiyorsanız, önce siz yapmalısınız" diyor. Aile içi sorunların kaynağının genellikle ebeveynlerde olduğunu ve bu sorunların çözümünün de ailede başladığını ifade eden Dr. Sarımeahmet Kılınc, pediyatri pratiğinde ebeveyn rehberliğinin yanı sıra, çift terapisi ve erişkin psikologlarından yardım alarak ailelerle bütüncül bir yaklaşımla çalıştığını belirtiyor. "Anne ve baba birbiriyle göz teması kurmazsa, oraya müdahale etmezseniz, üçüncü ebeveyni kaybedersiniz" diyor Sarımeahmet Kılınc, çocukların geleceğe en iyi şekilde hazırlanması için ailelerin desteklenmesi gerektiğini vurguluyor.

## DEĞİŞİM CESARETİ GÖSTERİN

Pandemi sürecinde çocukların ve ebeveynlerin yaşadığı zorluklara değinen Dr. Handan Sarımeahmet Kılınc, kapitalist sistemin ebeveynleri sistemin dışı hâline getirdiğini dile getirerek, "Büyük aileleri parçaladık, hepimiz bireyselleştik. Halbuki bir çocuğu büyütme için bir köy gerekir. Çocuğün beyni ne kadar çok başka beyinle bağlantı kurarsa, o kadar gelişir, kıvrak olur ve uyum sağlar" diyor. Ebeveynlerin çocuklarını geleceğe hazırlarken düşünmeleri gerektiğini de vurgulayan Sarımeahmet Kılınc şunları söylüyor: "Düşünen bir anne ve baba çocuğu geleceğe hazırlar. Ebeveynin elinde sihirli değnek vardır. Değişim cesaretini gösteren her ebeveynin çocuğünün hayatında sihirli değnek olduğunu düşünüyorum. Ebeveynlerin çocuklarını iyi yetiştirebilmeleri için önce kendi iyilik hallerine dikkat etmeleri gerekiyor. Ailenin tümünde iyilik hali sağlanmadan, çocukların iyi yetiştirilmesi mümkün değil."



NUTRAXIN®

# Güne ENERJİNLE Başla

14 Vitamin &  
10 Mineral



- + GINSENG
- + TAURİN
- + ZENCEFİL
- + L-KARNİTİN



Ginseng + B6 Vitamini YORGUNLUK & BİTKİNLİĞİN azalmasını destekler.

TAKVİYE EDİCİ GİDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.

 Eczanelerde

 [www.nutraxin.com.tr](http://www.nutraxin.com.tr)

 /NutraxinOfficial

 /nutraxin\_turkiye

## TEKNOLOJİ TUZAKLARI

Teknoloji, bilim ve sanattan uzak çocuklar yetiştirerek dünyayı değiştirmemiz mümkün değil, aksine bu kavramları bizden iyi anlayan ve doğru şekilde kullanan çocuklara ihtiyacımız var. 6+ yaş grubu için Abaküs Yayınlarından çıkan "Çocuklar İçin Scratch İle Programlama" kitabında Teknoloji ve Proje Koordinatörü Hakan Ataş, sürekli "bilgisayar oynadığı" şikayetiyle onlara gelen velilerin büyük bir çoğunluğunun çocuklarının bilgisayar başında ne yaptıklarını bilmediklerini belirtiyor ve dikkat edilmesi gereken konuları şöyle sıralıyor:

### 1. Tüketim/Üretim

Tabii ki, üretmek için tüketmek de gerekir ama bunun oranına dikkat etmek lazım. Saatlerce video izleyen bir çocuk, bir süre sonra kendine bir video kanalı açıp içerik üretmeye başlarsa, bu süreci doğru şekilde tamamlamış olur. Bu noktada önemli olan tüketimin, üretimi teşvik edecek şekilde planlanmasıdır.

### 2. Oyun/Oyuncak

Çocukların oynadıkları oyunların türleri de çok önemlidir. Katılımcı oyunları tercih etmemiz gerekir (minecraft, scratch oyunları vs.). Oyuncak, çocuğun kendi oyununu kurması için bir araçtır (Lego gibi oyuncaklar ama hazır model olanlar değil, en ucuz, kutu olarak satılan parçalar). Oyunsu kuralları belirli bir sistemdir. Oyunlardan ziyade oyuncakları tercih etmeniz daha yararlı olacaktır.

### 3. Karmaşık/Basit

Bir alet, çocuğunuza robotik öğrettiğini iddia edebilir ama bunu gerçekten başarıp başarmadığını nasıl anlarsınız? Profesyonel sistemlerin çoğu doğaları gereği karmaşıktır ve hemen öğrenmek kolay değildir (baskı devre yapıp elektronik öğrenmek gibi).

Ancak konuyu aşırı basitleştirmek de yaşa göre iyi olmayabilir (iki-üç parçayı birleştirdiğinde çocuğunuzu mucit ilan eden oyuncaklar).

Örneğin, 6-7 yaşındaki bir çocuk, Makey (veya LittleBits ile elektroniğe başlayabilir. Zamanla breadboard ile kendi sistemlerini, hazır satılan elektronik parçalara ekleyebilir. Bir süre sonra Arduino'ya bağlayıp, kendi devrelerini tasarlayabilir ve profesyonelleşmek istediğinde bilmesi gereken herşeye hazır olacaktır. Bu hattı izleyen bir gencin, 14-15 yaşına geldiğinde, elektronik mühendislerine kök söktürebileceğine emin olabilirsiniz. Tabii ki, bu süreçlerin yanında ciddi şekilde araştırma becerilerinin de gelişmiş olması gerekmektedir. Burada dikkat etmeniz gereken diğer bir konuya cihazın standart sistemlerin çok dışında bir şey önerip önermediğidir. Bunu o alanda uzman birine sorup öğrenebilirsiniz. Yani ileride işine yaramayacak çalışma metodları öğrenmesi çok iyi olmayabilir. Aynı şey yazılımlar için de geçerlidir.

## 4. Sosyal/Asosyal

Çocuğunuzun kullandığı yazılımın veya donanımın sosyal yapısı da çok önemli. 3 boyutlu yazıcıyı çocuğunuzun önüne koyup, "Hadi bakalım bize birşeyler üret!" demek çok doğru değildir. Thingiverse gibi siteleri kullanmasını desteklemek de önemlidir. Başkalarının tasarımlarını görmeli, kopyalamalı, değiştirmeli ve geri paylaşmalıdır. Scratch'in web sayfası üzerindeki sosyal yapı, en az Scratch yazılımının kendisi kadar önemlidir. Öğrenmek bileşik bir kavramdır; paylaşmak, kopyalamak, esinlenmek, eleştirmek, öğretmek, en önemli parçalarındandır.

### 5. Açık/Kapalı

Bir teknolojik cihaz eğer sadece tüketmek için tasarlandıysa, herhangi bir yeri bozulduğunda hatta sadece pilini değiştirmek için sizi tamirciye gitmeye zorlayabilir. Bu aslında çok mantıksız değil çünkü o bir araç, amaç değildir. Lakin bir cihazı öğrenmek, kurcalamak, cihaza hakim olmak için alıyorsanız; ufak tamirler yapabilmeyiz, cihazı kendinize göre değiştirebilmeniz gereklidir. Bu durum, o ürüne gerçekten sahip olmanız anlamına gelecektir. Dolayısıyla çocukların kullandığı yazılımlar, hack edilmeye ve/veya tamir edilmeye açık olmalıdır (Android, Minecraft gibi).

### 6. Özgür/Özel

İşte bu çok önemli bir konu ama bu konuda bizler çok cahiliz. 20 yıl önce dijital dünya yeni şekilleniyordu ve bazı şeyleri kaçırdık. Yıllarca çeşitli firmaların yazılımlarını öğrenmeye çalıştık, bu yazılımların kurslarına gittik, sertifikalarını aldık, uzmanları olduk. Sonra bu yazılımların sahibi olan firmalar ya satıldı, ya kapandı ya da yazılımlarını değiştirme kararı aldı. Bize bunu dikte ettiler ve yılların emeği ciddi bir şekilde zarara uğradı. Profesyonel hayatta özel yazılım ve donanım kullanılması çok normal. İşinizi en hızlı, en ucuz, en iyi yapmanız gerekiyor. Bunun aksini iddia etmek gerçekçi olmayabilir. Lakin çocuklara bunları öğretmek büyük bir hata olacaktır. 6 yaşında bir çocuğun öğrendiği yazılım özgür yazılım (FOSS, GNU/GPL), kullandığı donanımsa açık donanım olmalıdır. Aksi takdirde çok kolay manipüle edilecektir. Örneğin; bir firma benim yazılımımı kullanırsan ürettiklerini sadece benim web sitemde paylaşabilirsin, eğitimini vereceksen benim sertifikamı almak zorundasın, satacaksan, başka lisanslar devreye girecek ve daha fazla para vereceksin, sistemi hacklemen kesinlikle yasak, gibi tavırlar sergiliyorsa orada uzak durmak lazım. Bu konu çok basit değil ama dikkat etmemiz gereken bir konu. Çocuğunuzun yediği kekin içindeki kimyasalların türü ilginizi çekiyor ise, kullandığı yazılımın ve donanımın lisansları da çekmeli. ●

# SUSTENIUM

## Glisin ve Glutamin içeren Multivitamin Desteği

Sustenium Immuno içindeki bakır, çinko B6, B12 ve C vitaminleri bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.<sup>1</sup>



Gluten içermez.<sup>2</sup>



Portakal aromalı<sup>2</sup>



Günde bir şaşe ile günlük multivitamin ihtiyacınıza destek olur.<sup>2</sup>

1.Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği

2.Sustenium Immuno Ürün Bilgisi



# BABE LABORATORIOS, ZADEGAN GRUP İLE TÜRKİYE'YE GÜÇLÜ BİR GERİ DÖNÜŞ YAPIYOR

10 yıllık aranın ardından Babé Laboratorios, Zadegan Grup'un güvencesiyle Türk eczacılar, doktorlar ve medikal sektörle buluşuyor.

**Z**adegan Grup, sağlık sektöründe uzun yıllara dayanan tecrübesiyle tanınan, güven ve kalite odaklı bir marka. Şimdilerdeyse, Babé Laboratorios markasını 10 yıllık bir aranın ardından Türkiye'ye yeniden getirmenin heyecanını yaşıyor. 2004 yılında Türkiye pazarına giren Babé Laboratorios, ilk 10 yıl boyunca sektörde önemli başarılarla imza atmış ve eczacılarla kurduğu güçlü iş birlikleri sayesinde hızla büyümüşü. Şimdi, Zadegan Grup'un güçlü finansal yapısı ve vizyoner liderliğiyle Babé Laboratorios Türkiye Distribütörlüğü görevini yeniden devralarak markayı eskisinden de güçlü bir şekilde sektöre kazandırmayı hedefliyor.

## Bilimsel Çalışmalara Öncelik Vizyonu

Babé Laboratorios, iki eczacı tarafından kurulan bir İspanyol markası ve dermatolojik ürünleriyle dünya genelinde saygın bir konuma sahip. Babé, Kamber Çal gibi yine eczacı kökenli bir liderin elinde, Türkiye pazarında güvenli ve emin adımlarla ilerlemeye devam edecek. Markanın köklü eczacılık geçmişi ve Kamber Çal'ın vizyonu ile Babé Laboratorios, sektördeki konumunu daha da güçlendirmeyi hedefliyor. Kamber Çal, Babé Laboratorios ile daha önce de sektörde bilimsel araştırmalar ve yenilikçi ürün geliştirme süreçlerine öncülük etmiş bir isim olarak, eczacılar ve medikal profesyoneller arasında güvenilir bir lider olarak tanınıyor. Çal, bu yeni dönemde de Babé'nin sektöre olan katkılarını daha da ileriye taşımayı amaçlıyor.

## Güven ve Kalite Odaklı Hizmet

Zadegan Grup Yönetim Kurulu Başkanı Kamber Çal, eczacıların güvenini kazanmanın önemine dikkat çekerek, "Zadegan markası, her zaman güven ve kalitenin simgesi olmuştur. Babé Laboratorios olarak, bu güveni tekrar kazanmak en büyük önceliğimiz. Güçlü finansal yapımızla Babé Laboratorios'ü daha güvenilir bir partner olarak yeniden konumlandırıyoruz. Eczacılara sunduğumuz hizmetin kalitesi, onların güveniyle daha da pekişecektir" diyor.

## Eczaneler İçin Kalıcı ve Güvenilir Bir Marka

Babé Laboratorios, Zadegan Grup ile Türkiye pazarına dönerken kalıcılık ve güvenilirlik temel değerler olarak öne çıkıyor. Markanın 2024 yılı stratejik planında, eczane ve medikal yapısını koruyarak hizmet kalitesini artırmak, fiyat dengesini sağlayarak müşteri memnuniyetini üst seviyede tutmak öncelikli hedefler arasında yer alıyor. Kamber Çal, "Markamızın kalıcılığı ve güvenilirliği bizim için en önemli değerlerdir" diyerek bu stratejinin altını çiziyor. Eczanelerle olan iş birliklerimizi daha da güçlendirerek, sürdürülebilir bir başarıyı hedefliyoruz.

## Yenilikçi Ürün Portföyü

Babé Laboratorios, 2024 yılı boyunca yenilikçi ve son teknoloji ürün portföyleriyle ürün gamını genişletmeyi planlıyor. Bu süreçte, eczacılar için düzenlenecek lansman etkinlikleri ve dijital pazarlama aksiyonlarıyla, eczanelerin Babé ürünlerini daha etkin bir şekilde sunmalarını sağlamayı amaçlıyor. Ayrıca, yılın son çeyreğinde doktorlarla yapılacak iş birlikleriyle reçete desteği sağlamak için çalışmalar sürüyor. Babé Laboratorios, eczacılara sadece ürün sunmanın ötesinde, onların işlerini destekleyici çözümlerle de yanında olmaya devam ediyor.

## Güçlü ve Sağlıklı Bir Gelecek

Çal, bu yeni yolculukta eczacılardan aldıkları destekle daha büyük başarılarla imza atacaklarına inandığını belirterek, "Siz değerli meslektaşlarımızın güveni ve desteği, bizim için en büyük motivasyon kaynağı olmuştur. Birlikte, güçlü ve sağlıklı bir geleceğe adım atmaya sabırsızlıkla bekliyoruz" dedi. ●



BABE

# KALİTEYLE GÜVENİN BULUŞMASI

## YENİDEN BABE

20 yılı aşkın süredir sağlık, medikal ve gıda alanlarında bünyesinde birçok markayı barındıran Zadegan Grup, Haziran ayında, İspanya'da Laboratorios BABÉ firmasıyla yeniden anlaşıp markayı bünyesine ekledi.

[zadegangrup.com/babe](http://zadegangrup.com/babe)

[laboratoriosbabe.com/tr](http://laboratoriosbabe.com/tr)

**ZADEGAN**  
SAĞLIK

**BABE**  
LABORATORIOS

# EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Kendinizi yorgun hissettiğiniz dönemlerde alabileceğiniz multivitamin takviyesinden tutun da yağ yakışını artırıcı takviye gıdalara ve bağışıklık güçlendirici karışımlara, en yenilikçi ürünleri sizler için listeledik.

- 

**1 VELAVİT V-NR**  
Sağlıklı ve uzun yaşam için nikotinamid ribosid içeren takviye edici gıda.
- 

**2 VELAVİT V-RESVERATROL**  
Longevity serisinde yer alan bu ürün, resveratrol içeren takviye edici gıda ve antioksidan özelliğine sahip.
- 

**3 BABE GÜNEŞ KORUYUCU INVISIBLE STICK SPF 50**  
Görünmez bitişli stick formatında yüksek yüz koruması. Elmacık kemikleri, kulaklar ve göz çevresine rahat uygulama sağlar. Özellikle lekeler, yara izleri ve dövmelelerde kullanım için önerilir. Açık hava spor aktiviteleri için uygundur.
- 

**4 SOLGAR MALE MULTIPLE**  
Erkeklerin günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarının karşılanmasına uygun olarak üretilmiş bu formülasyon içerisinde C ve E vitaminleri, beta karoten, selenyum, çinko ve turuncgil bioflavonoidleri gibi maddeler bulunuyor.
- 

**5 B-SYNC ON**  
İçerisinde kafein, çinko, B5 ve B12 vitaminleri bulunan gıda takviyesi B-SYNC ON, İsviçre patentli teknolojisi ile artık sabahları uyanamamaya bir son veriyor. Normal enerji oluşum mekanizmasını desteklerken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına da yardımcı oluyor.
- 

**6 NEWDAY MAGNEZYUM COMPLEX KAPSÜL**  
Magnezyumun biyoyararlanımı en yüksek dört tuz formuyla magnezyum emilimine yardımcı aktif formda Vitamin B6 içeren özel bir formülasyon. Kalp – kas, beyin, bağırsak sağlığının desteklenmesinde önemli görevleri olan magnezyum desteği, aynı zamanda bir anti-stres minerali olup vücudun strese karşı dayanıklılığının artırılmasına yardımcı olur.
- 

**7 NUTRAXIN MULTIVITAMIN MINERAL ENERGY**  
İçerisinde ginseng, CoQ-10, L-Karnitin, Taurin, Zencefil, Turuncgil bioflavonoidleri, 14 vitamin ve 10 mineral bulunur. İçerisindeki etken maddeler sayesinde hem bağışıklığımızı hem de enerjimizi destekleyebiliriz.



Bağışıklığını  
korumak  
mi?

Enerjik  
olmak mı?



NBL  
Immuno  
FORMULA

**SEÇMEK ZORUNDA  
DEĞİLSİN!**

NBL Immuno Formula,  
içerdiği C Vitamini ile bağışıklık sisteminin normal  
fonksiyonuna katkıda bulunur, içerdiği B3, B6 ve  
B12 vitamini ile normal enerji oluşum  
metabolizmasına katkıda bulunur.<sup>1</sup>



[www.nblturkiye.com](http://www.nblturkiye.com)

nblturkiye

nblturkiye

nblturkiye

\*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (29960 sayılı mükerrer/26.01.2017 tarihli Resmî Gazete yayını)

İlaç değildir, takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.  
Çinko, Selenyum, D vitamini ve C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. C, B1, B2, B6 & B12 vitaminleri  
normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.\*

NOBEL

NBL0400\_264\_IL

# EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Ailenizin en minik üyelerini de unutmadık. Yeni doğanlar için özel geliştirilen şampundan bebeğinizin hassas cildine uygun vücut yağına pek çok eczane ürünü tavsiyemiz bu sayfada sizleri bekliyor.



8



9



10

## 8 TOI TOI OYUNCAK

Peluş oyuncak ve tekstil ürünleri kategorisinde faaliyet gösteren TOi TOi'nin ilk koleksiyonu "Milestone" adıyla piyasaya çıktı. Mini, Midi ve Maxi olmak üzere 3 seriden oluşan koleksiyonun felsefesi, evrilen özellikleriyle miniklerin farklı dönemlerdeki duyuşal ihtiyaçlarını tek bir oyuncakla karşılamak olarak özetleniyor. Çıkarılabilir kıyafet ve aksesuarları olan bu seride aynı zamanda 365 gün aktivite kitabıyla çocukların oyun kurma ve sosyalleşme güdülerini destekleniyor.

## 9 BEPANTHOL SENSIDAILY VÜCUT KREMI

Çok kuru ve atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremi. Düzenli kullanımda, prebiyotikli formülüyle cildin doğal koruyucu bariyerini destekliyor. Tekrar eden yoğun kuruluğu ve kaşıntıyı başlamadan önüyor.

## 10 NBL PROBIOTIC KIDS

Okul çağındaki çocukların sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olan ve bağışıklık sistemini destekleyen kolay ve düzenli kullanıma uygun prebiyotik desteği. Ayıcık şeklindeki eğlenceli çiğneme tabletleri lezzetli yoğurt aromasına sahip.

## 11 NBT EZNYMLIFE

Digezime patentli amilaz, laktaz, selüla, proteaz, lipaz gibi bağırsakta görev alan enzim kombinasyonu yanında, pankreasın fonksiyonlarında görevli B1 vitaminiyle karabiber ekstresi içeren Enzymilife, pankreatik enzimler yanında dünyanın en önemli prebiyotik üreticilerinden Lallemand firmasının Bacillus subtilis Ro-179 suşunu içermektedir. Toprak bazlı prebiyotik olan bu suş, bağırsak rahatsızlıklarında güvenle kullanabileceğiniz özel bir şurttur.

## 12 ORZAX OCEAN MULTI

İçerdiği Omega-3, 11 vitamin ve 5 mineral içeriğiyle zengin vitamin ve mineral desteği sunar. Glukoz şurubu ve renklendirici içermez. Ballı-portakal aroması ile lezzetli ve keyifli bir içim sunar.

## 13 SUSTENIUM D3

Günlük D vitamini ihtiyacın için 1000 IU ve 400 IU formlarıyla yanınızda. D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna ve normal kemik gelişimine katkı sağlar.

## 14 ARKOPHARMA ANANAS

Kilo kontrolüne destek olan Arkopharma Ananas, aynı zamanda selülit görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor, ödemi hafifletmek ve metabolizmayı desteklemek için de kullanıcılara potansiyel destek sağlıyor. Ananasın sap ve taç kısmındaki doğal lifli yapısı sindirimi kolaylaştırır ve tokluk hissine katkı sağlar, gövdesindeki bromelain ve diğer sindirim enzimleri, sadece proteini değil aynı zamanda yağı ve karbonhidratı da parçalar.

## 15 BIODERMA ATODERM 2-IN-1 BODY OIL

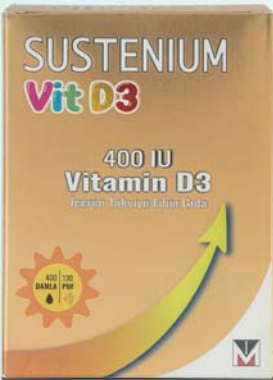
Kuru ve çok kuru ciltler için nemlendirici ve besleyici etki sunan Bioderma Atoderm vücut yağı hem yüz hem de vücut kullanımına uygun bir cilt bakım yağı.



11



12



13



14



15

# OYUNCAK SEKTÖRÜNE YEPYENİ BİR BAKIŞ AÇISI TOiTOi

## Peluş Oyuncaklara Pedagog Dokunuşu: TOi TOi

Pedagog önerileri doğrultusunda tasarlanan ilk ve tek peluş oyuncak olma özelliğini taşıyan TOi TOi Milestone koleksiyonun ardında derin bir felsefe yatıyor. Miniko Kurumsal İletişim ve Pazarlama Direktörü Seda Güneysu Çelik, bu felsefeyi “Bebeğin dünyaya geldiği ilk andan itibaren ihtiyaç duyduğu, onun fiziksel ve psikolojik gelişimi açısından çok büyük önem taşıyan duyuşal bütünlemeyi tek bir oyuncakla karşılamak” olarak özetliyor. Yani TOi TOi’ler pedagojik açıdan 0-14 yaş olarak tanımlanan çocukluk döneminin farklı dönüm noktalarına uygun şekilde evrilen özellikleriyle “fonksiyonel sürdürülebilirlik” sağlıyor ve geniş bir yaş yelpazesine hitap ediyor.

## Pedagog Önerileriyle Tasarlandılar!

Psikoterapist ve Oyun Terapisti Emin Çağlı, Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist Fundem Ece, Klinik Psikolog ve Oyun Terapisti Sinem Sevim, Uzman Pedagog Hande Naziksoy, Klinik Psikolog Burcu Işık gibi alanında uzman bilim insanlarının görüşleri doğrultusunda şekillendirilen Milestone Koleksiyonu, Mini, Midi ve Maxi olmak üzere üç seriden oluşuyor.

## Ben Üzgünsem Oyuncağım da Üzgün...

Minimalist yüz özellikleriyle tasarlanan bu oyuncaklarla çocuk, kendi duygu durumuna göre oyuncasının yüz ifadesini hayal gücüyle tamamlıyor ve onunla güçlü bir bağ kurabiliyor. Bu bağ çocuğu aktif olarak destekliyor; öz kontrol, öz güven, keşfetme, bağımsızlaşma ve sosyalleşme gibi becerilerini geliştirmesine yardımcı oluyor.

## Neden Peluş?

Peluş, olağanüstü yumuşaklığı sayesinde diğer kumaş türlerinden farklı olarak duyuşal bütünlemenin “dokunma” ihtiyacına tam olarak karşılık verebiliyor. Aynı zamanda

dayanıklılık açısından yüksek standartlara sahip; yıpranmıyor, deforme olmuyor ve çocuğa yıllar boyunca eşlik edebiliyor. TOi TOi’ler 1. sınıf %100 yeni peluş kumaş ve yeni boncuk elyaf dolgu malzmeden Avrupa standartlarında Türkiye’de üretiliyor ve uluslararası akreditasyonu olan laboratuvarlar tarafından test edilip onaylandıktan sonra satışa sunuluyor.

## “Aşırı Uyarılma” Tehdidine Dikkat!

Boyutları ve ağırlıkları bile pedagoglar tarafından özel olarak tasarlanan bu oyuncaklar muadillerinden dikkat çekici biçimde ayrılıyor. Yumuşak dokuları ve soft renkleri minikleri sakinleştiriyor. Beş duyuşalarını kullanarak dünyayı tanımalarını ve anlamlandırmalarını kolaylaştırıyor. Karışık renkli, yazılı, desenli, baskılı ve yüksek ses çıkaran oyuncakların çocuklar üzerinde yarattığı “aşırı uyarılma” ile ortaya çıkan huzursuzluk, dikkat, odaklanma ve konsantrasyon dağınıklığı gibi olumsuz etkileri de ortadan kaldırıyor.

## Mini – Midi – Maxi

MINİ serisi oyuncakların içindeki özel malzemenin çıkardığı ses, anne karnındaki ortam sesine benzer tınısıyla bebeğin güvende hissetmesini sağlıyor. Gummy diş kaşıyıcı kombini, zorlu diş çıkarma dönemiyle baş etmesinde ona destek oluyor. MIDİ serisi oyuncakların çanta tasarımı, çocuğun özellikle yürümeye başladığı bir yaş döneminden itibaren mobilizasyonunu destekleyerek dünyayı keşfetmesini kolaylaştırıyor. Fermuarlı minik cebi, kendi eşyalarını taşıyabilmesine ve sorumluluk, sahiplenme gibi duyuşaların gelişimine destek oluyor. MAXİ serisi oyunlardaki çıkartılabilir kıyafet ve aksesuarlarıysa hem motor becerilerini ve öz bakım kabiliyetlerini geliştiriyor hem de hayal gücüyle oyun kurmalarına imkân sağlıyor. ●



SEDA GÜNEYSU  
ÇELİK  
Miniko Kurumsal  
İletişim ve Pazarlama  
Direktörü

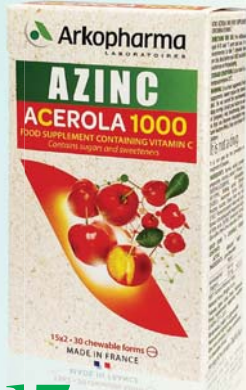


# EVDE, İŞTE, HER YERDE!

En yakın sağlık danışmanınızın eczacılar olduğunu hatırlatmak isteriz. Yaz aylarına girerken ihtiyaç duyabileceğiniz takviye gıdalar ve dermo-kozmetik ürünlerden sizlere en uygun olanlarını öğrenmek için eczacınıza danışabilirsiniz.



16



18



## 16 OTACI DÖKÜLMEME KARŞI ŞAMPUAN

Dökülmeye karşı şampuanın bileşiminde biberiye, at kuyruğu özü, üzüm çekirdeği, adaçayı ve buğday proteini bulunur. Saçları kökten uca güçlendirmeye ve dökülmenin giderilmesine yardımcı olur.

## 17 ARKOPHARMA ACEROLA

Tamamen doğal C vitamini kaynağı olan Acerola meyvesinden gelen bu takviye, yorgunluğun azalmasına ve 4 yaşından itibaren çocuk ve yetişkinlerde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına destek olur. Acerola meyvesinin vücut hücrelerini koruma gücünü kullanarak, serbest radikallerin %89'unu engellemeye yardımcı olur. Mevsim geçişlerinde, kış aylarında, dönemsel destek ihtiyacı olan dönemlerde ve stres yoğun dönemlerde önerilir.

## 18 HANGOVERSHOT ZERO SUGAR

Daha fazla kafein, daha fazla Taurin içeren ve şeker içermeyen zengin bitkisel içeriği WWH-8 formula ile akşamdan kalma semptomlarının tamamının iyileştirilmesini ve zinde başlamayı destekler.

## 19 WELLCARE PROVIM SHAPE

İçeriğinde bulunan probiyotik mikroorganizmalar sindirimin sisteminin düzenlenmesi ve bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı olur. Yetişkinler için günde 1 kapsül kullanılması tavsiye edilir.

## 20 GLIMO CARE AĞIZ VE BOĞAZ SPREYİ

Prebiyotikler, propolis, çinko ve hyaluronik asit içeren formülüyle ağız ve boğaz sağlığını destekler. İlk kullanımdan itibaren antiviral, antibakteriyel, antifungal, antimikrobiyal ve antiinflamatuvar etki sunar. Ayrıca, hassas diş ve diş etlerine uygun bir yapıya sahiptir. Aftların, ağız yaralarının ve oral mukozitin giderilmesine, ağız ve boğaz enfeksiyonlarının tedavi edilmesine yardımcı olur.

## 21 DERMOSKIN BE BRIGHT SUN PROTECTION SERUM

Hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı geniş spektrumlu koruma sağlar. İçeriğinde güçlü antioksidan özellikleri bulunan yağlarla cildin yatıştırılmasına, yenilenmesine ve erken yaşlanma etkilerinin azalmasına yardımcı olur.

## 22 NBLIFE TEAMCT

Matcha çayından elde edilen yeşil çay ekstresi ve hindistan cevizinden elde edilen MCT kombinasyonu TeaMct, L-teanin adı verilen bir amino asitten zengindir. Ayrıca doğadaki en güçlü polifenollerden bir tanesi olan Epigallocatechingallat (EGCG) kaynağıdır.

## 23 NEW LIFE MINERLYTE ELEKTROLİT TAKVİYESİ

Magnezyumla sıcak havalarda oluşan su ve elektrolit kaybının dengelenmesine katkı sağlayarak yaz bitkinliğinin önlenmesine; potasyum glukonat ve magnezyum sitratla normal kas fonksiyonlarının desteklenmesine yardımcı olur. B6 ve B12 vitamini ile yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına destek olur.



19



20



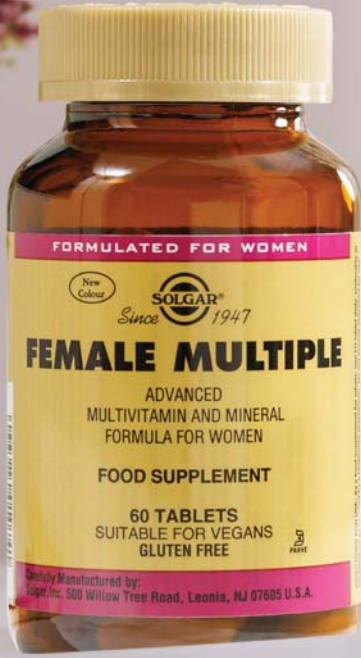
21



22



23



**SOLGAR**  
Since 1947

**KADINLARA  
ÖZEL MULTİVİTAMİN!**

**SOLGAR FEMALE MULTIPLE**

**SOLGAR MALE MULTIPLE**

**ERKEKLERE  
ÖZEL MULTİVİTAMİN!**



İçeriğine eklenen turp, siyah frenk üzümü ve/veya elma gibi meyve ve sebzelerden elde edilen yeni tablet kaplama yönetimi sebebiyle ürünlerin tablet rengi değişmiştir.

☎ 0850 255 07 57

[www.solgar.com.tr](http://www.solgar.com.tr)

Solgar ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

# ORGANİK BESLENMEK “İYİ HİSSETTİRİYOR”

Çoğu kişi organik gıdanın gerçekten organik olup olmadığına dair yeterli bilgiye sahip değilken birçok kişi de organik beslenmenin anlamını dahi bilmiyor ya da evine yaptığı organik alışverişten mucizevi şifa beklentisine kapılıyor. Organik beslenmeyle dengeli beslenme arasındaki doğal ilişkiyi nasıl kurmamız gerektiğini işin uzmanlarından dinlediğimiz yazıyı ilerleyen satırlarda bulabilirsiniz.

**N**e yazık ki gıda üretiminde gittikçe artmakta olan yapay gübre, zararlı ilaç, sağlıksız tohum ve hormon kullanımlarıyla birlikte doğal ürünlere ulaşım da bir o kadar zor hale geldi. Meyve-sebzelerde, besin takviyelerinde ve tatlandırıcılarda öne çıkan organik beslenme aslında ne ağızımıza attığımız her lokmada “Aslında ne kadar organik?” sorusunu doğuruyor.

Araştırma şirketi Twentify’ın bir atıştırmalık markası için geçtiğimiz yıl gerçekleştirdiği araştırma, toplumun organik ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilgili son derece ilginç sonuçlar ortaya koyuyor. Bu araştırmaya göre; toplumun büyük çoğunluğu bir gıdanın, organik olarak nitelendirilebilmesi için hangi kriterlere sahip olması gerektiği konusunda yeterli bilgiye sahip değil.

## “TOPLUM ORGANİK BESLENMEYİ MEYVE SEBZE TÜKETMEK SANIYOR”

Araştırmada ilk önce kişilere organik beslenmeden ne anladıkları soruluyor. Cevapların yüzde 32’si organik beslenmenin; koruyucu ve katkı maddesi içermeyen gıdaların tüketimi olduğu yönüyle kalan yüzde 26’sı doğal, yüzde 18’i temiz üretilen ve yüzde 13’ü organik sertifikalı gıdaların tüketimi olduğu şeklinde. Geriye kalan kesimse organik beslenmenin meyve, sebze, kuru yemiş ve zararsız her türlü gıdanın tüketimi olduğu cevabını veriyor. Bu sonuçtan da anlaşılacağı üzere toplumun yarısından fazlasının bir gıdayı organik olarak nitelendirebilmek için hangi kriterlere sahip olması gerektiği konusunda yeterli bilgiye sahip değil.

## “ÇOCUĞUM İÇİN ORGANİK BESLENMEYE BAŞLADIM”

Organik beslenmeye başlamak için en önemli faktörlerden biri de “çocuk”. Kadınların çoğu hamilelikle birlikte organik beslenmeye başlıyor ve sonrasında da bunu sürdürüyor. Araştırmaya göre katılımcıların yüzde 22’si ilk olarak, çocuk sahibi olduklarında organik gıda tüketimine başlıyor.







Hamileyken başlayanların oranı ise yüzde 9. Kilo problemiyle organik beslenmeye yönelenler yüzde 8, sağlık problemi olduğunu öğrendikten sonra besinlerin organik olmasına dikkat edenler yüzde 5 oranında. Eşinin kilo ya da sağlık problemi sebebiyle organik beslenmeye tanışanların oranıysa sadece yüzde 1.

### **“ORGANİK BESLENİYORUM ÇÜNKÜ TEMİZ İÇERİKLİ”**

Araştırma sonucu bize gösteriyor ki yüzde 50’den fazla bir oranla, organik ürünlerin güvenilir olması ve katkı maddesi içermemesi bu tarz beslenmeye başlamanın en önemli sebebi. Organik beslendiğini belirten katılımcıların çoğu, “katkı maddesi ve koruyucu içermeyen” tanımlamalarını sıklıkla kullanırken, “sağlıklı kalori”, “temiz içerik”, “temiz üretim”, “güvenilir ve masum beslenme” gibi kavramları da telaffuz ediyorlar. Ayrıca bu kişilerin çoğu etiket okuduklarını, etiket üzerinde bilmediği kavramları araştırdıklarını ve özellikle çocuklarından önce kendilerinin tattıklarını söylüyorlar.

### **“ORGANİK BESLENMEYE MUCİZEVİ BİR ANLAM YÜKLENİLMEMELİ”**

Farklı beslenme çeşitleri ve diyetler dönem dönem popülerleşiyor. Sağlıklı yaşam ve beslenme anlayışı çerçevesindeyse organik ürünlere ve organik beslenme konusuna yoğun bir ilgi var. Uzman Diyetisyen Dilara Koçak bu ilgi için, “Tek bir besine veya besin grubuna mucizevi bir anlam

yüklemek imkânsız. Sağlıklı beslenmek için beş temel besin grubu gün içinde yeterli ve dengeli şekilde tüketilmeli.” diyor. Elbette besinlerin içeriğindeki katkı maddesi miktarı arttıkça sağlık konusundaki soru işaretleri de artıyor. Kolçak’a göre “Burada önemli olan organik besleneceğiz derken geleneklerimizden, geleneksel besinlerimizden vazgeçmemek. Geleneksel besinlerin birçoğu da organik olarak üretilebilir.”

### **ORGANİK BESLENMEYLE DENGELİ BESLENME ARASINDAKİ DOĞAL İLİŞKİ NASIL KURULMALI?**

Sağlık için faydalı da olsa her besin kalori içeriyor ve maalesef her besinin fazlası vücudumuzda yağ olarak depolanıyor. Dilara Koçak organik ve doğal beslenerek de kilo alabileceğimizin altını çiziyor ve ekliyor: “Bu konuda bir dengeyi göz önünde bulundurmak gerekiyor. Tek bir besine veya besin grubuna mucizevi bir anlam yüklemek imkânsız. Sağlıklı beslenmenin beş temel besin grubu vardır: Süt, et, sebze ve meyve, tahıl ve yağ grupları. Gün içinde hepsinden yeterli ve dengeli şekilde alıyorsanız sağlıklı ve dengeli besleniyorsunuz demektir.”

### **“GIDALAR İLACINIZ OLSUN”**

Tıbbın babası olarak anılan İyon hekim Hipokrat, “İlaçlar gıdanız değil, gıdalar ilacınız olsun.” demiştir. Hipokrat’a göre, doğa en güçlü iyileştiricidir ve hekim doğanın iyileştirici şekilde çalışmasını



**DAILYSHOT**

A BOTTLE OF HEALTH

# TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK LİKİT GIDA TAKVİYESİ AİLESİ



**"EN YÜKSEK BİYİYARARLANIM: LİKİT FORM!"**

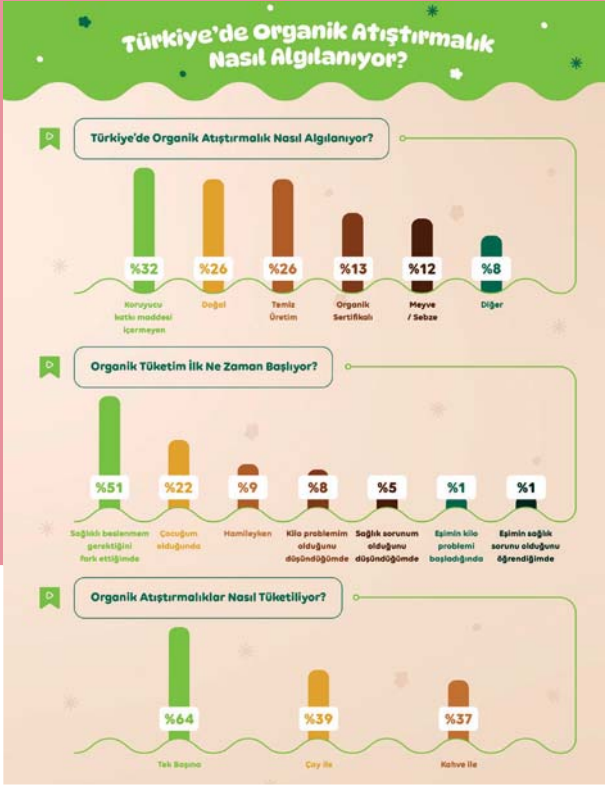
Likit formların biyoyararlanım oranı %90 ile en üst seviyede!

KAYNAK: 1. Sasha E. Liquid Dosage Forms Provide Improved Drug Stability Compared to Solid Forms. J Pharm Pharm Res 2023;7:019.

[dailyshot.tr](https://www.dailyshot.tr)  
[www.dailyshot.com.tr](https://www.dailyshot.com.tr)



**SADECE  
ECZANELERDE**



kolaylaştırmak için insan vücudundaki bu dört sıvının dengesini sağlamak zorundadır. Hipokrat'ın bu kuramı "Hipokratik Humoral Teori" olarak bilinir. Birçok besin var ki içerdikleri besin öğeleri, fizyolojik aktif bileşenlerle sağlıklı beslenmemize katkıda bulunur. Aynı zamanda, hastalık riskini azaltıcı potansiyel etki gösterirler. Bunun yanı sıra besin içeriği açısından yetersiz ve kalitesiz beslenmenin başta obezite olmak üzere, diyabet,

## "Yetişkinlerde organik atıştırmalık için ideal zaman öğle vakti, çay kahve yanı"

Araştırmaya göre organik atıştırmalık tüketiminde özellikle yetişkinlerin %75'i çoğunlukla öğle saatlerini tercih ediyor. %39'u çay yanında iyi gider, %37'si kahve yanında iyi gider diyor. Öğle yemeğini sağlıklı organik atıştırmalıklarla geçirenler %10 iken; akşamüzeri yemekten sonra yine çay ve kahve yanında tüketenlerin oranı %14.

hipertansiyon gibi birçok kronik hastalığı tetiklediğini de unutmamak gerekiyor.

## "ORGANİK BESELDİĞİMDE KENDİMİ İYİ VE ZİNDE HİSSEDİYORUM"

Sağsız abur cuburlar yerine organik atıştırmalık tüketenler, kendilerini zinde hissettiklerini, bu tarz beslenmenin sindirim sistemlerine iyi geldiğini ve vitamin eksikliğini gidermede yardımcı olduğunu belirtiyor. Yüzde 45 gibi büyük bir çoğunluk ise organik ürünlerin tatlarını daha çok sevdiğini belirtiyor. Diyet ve spor yapanların organik atıştırmalık tercih etme oranıysa yüzde 20'nin üzerinde. Sebep ne olursa olsun organik beslenenlerin neredeyse tamamı organik beslenerek kendilerini iyi hissettikleri konusunda hemfikir. ●



# Osteo Bi-Flex™ 5-LOXIN ADVANCED™

## Gönlünce hareket et!\*



\*C vitamini kemiklerin ve kıkırdığın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kolajen oluşumuna katkıda bulunur. \*Manganez normal kemiklerin korunmasına, bağ dokunun normal oluşumuna katkıda bulunur.

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

OBF ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

☎ 0850 255 20 57

🌐 [www.osteobiflex.com.tr](http://www.osteobiflex.com.tr)

f [osteobiflex\\_tr](https://www.facebook.com/osteobiflex_tr)

📷 [osteobiflex\\_tr](https://www.instagram.com/osteobiflex_tr)

# Kabak Pürelü Fırında Levrek

Bahar aylarında, değişik lezzetler ve sofralarında yeni renkler arayanlar için Radisson Blu Bosphorus Hotel İstanbul'un Executive Şefi Sefa Ceylan'dan kabak pürelü fırında levrek tarifi aldık. Afiyet olsun!



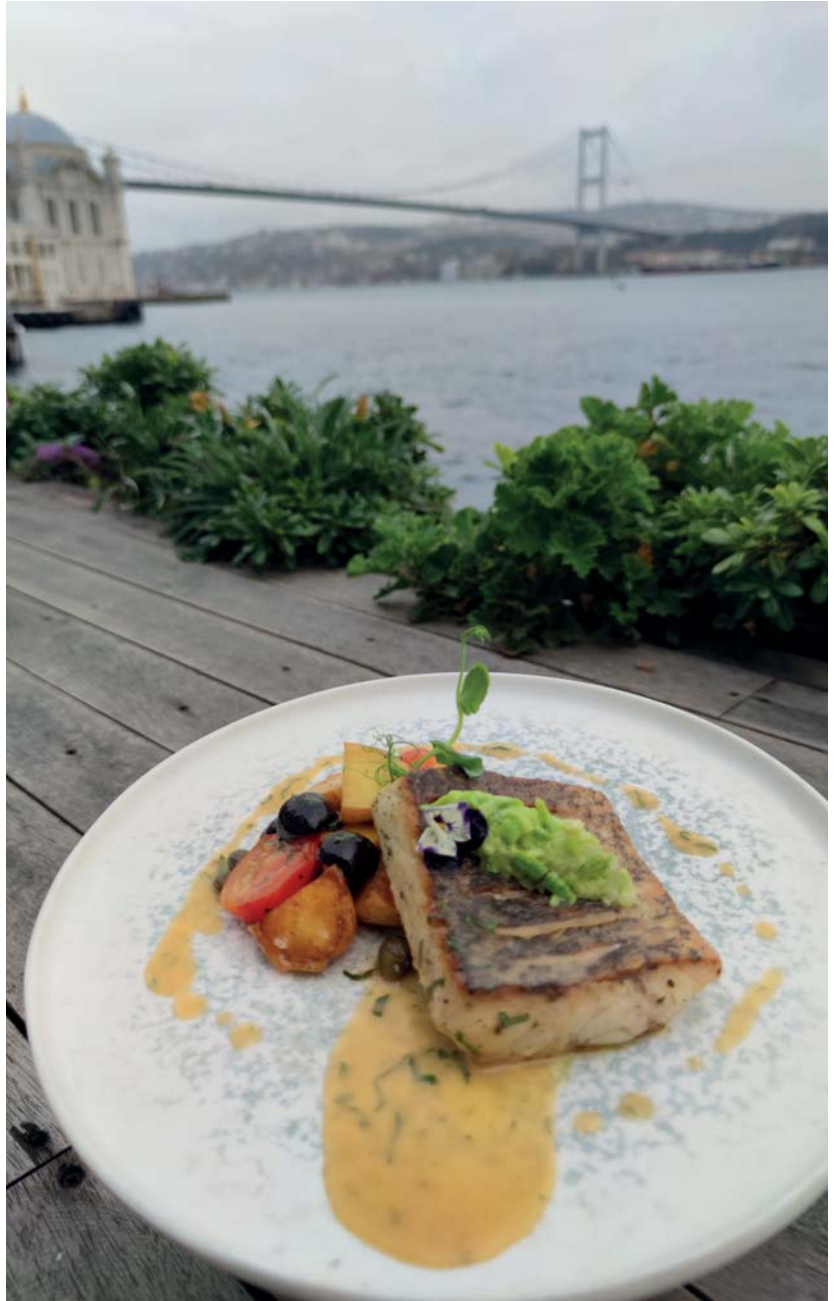
ŞEF SEFA CEYLAN

## MALZEMELER (2 kişilik)

- Levrek (400 g) • 2 taze patates
- 8 siyah zeytin • Kapari (20 g)
- Çeri domates (40 g)
- 1 diş sarımsak • ¼ demet maydanoz
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- ½ limon • Tuz
- Karabiber

## Kabak püresi için

- ½ kabak • 1 diş sarımsak • ½ çorba kaşığı un • 3 çorba kaşığı krema
- ½ çorba kaşığı tereyağı • Tuz



## Pürenin hazırlanışı

Bir rende yardımıyla kabakları çekirdekleri kalmayacak şekilde kabuklarıyla birlikte rendeleyin. Bir tavada tereyağı ve ince kıyılmış sarımsakla soteleyin, ½ yemek kaşığı un ekleyin ve sotelemeye devam edin. Unla sotelenen kabakların üzerine kremayı ekleyin ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Son olarak tuzunu ekleyin.

## Hazırlanışı

Taze patatesleri kabuklarıyla birlikte dört eşit parçaya bölün ve 180 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırınlanmış patatesleri, zeytinleri, çeri domatesleri ve kaparileri bir tavada tereyağıyla soteleyin, limon suyunu ekleyin ve pişirin. Levrekleri bir tavada çok az yağ ve tuzla mühürledikten sonra önceden 180 dereceye ısıttığınız fırında 10-12 dakika pişirin. Fırında pişen levreği tabağa yerleştirdiğiniz garnitürün üzerine koyup kabak püresini de ekledikten sonra servis edin. ●

HERBasist  
doğanın desteği

GMP  
SERTİFİKALI TESİSTE  
ÜRETİLMİŞTİR

ŞEKER  
İÇERMEZ  
Stevia ile  
tatlandırılmıştır

Aromatik yağlar  
ile zenginleştirilmiştir



# KIŞA hazır misiniz?

Doğanın Desteği Her Mevsim Sizinle Güzel...



## Quercetin

Aserola, Oleuropein C vitamini,  
Çinko ve D3 Vitamini

## Sambucus

Kara Mürver, Çinko, C Vitamini

## Çörekotu Yağı

Nigella Sativa Seed Oil

## Herbamix

Hatmi Çiçeği, Zencefil, Çörekotu Yağı

## Pelargonium

Afrika Sardunyası, Okaliptus, Aserola

## Propolis

Çinko, D Vitamini, Aserola

VENI VITA  
HEALTH  
İYİ YAŞAMA MERHABA

Bilgi almak için  
[info@herbasist.com](mailto:info@herbasist.com) adresinden bize ulaşabilirsiniz.

[www.herbasist.com](http://www.herbasist.com)

# PHARMETIC SEÇTİ

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık. Güz ayları boyunca işinize yarayacağını düşündüğümüz yeni eczane sağlık ürünlerini bu bölümde bir araya getirdik.



❶ **WELLCARE MAGNEZYUM B6** (YETİŞKİMLERİN MAGNEZYUM İHTİYACINI DESTEKLER.) ❷ **MARNYS HEPALIVE SHADOW** (NORMAL KARACİĞER FONKSİYONUNA KATKIDA BULUNAN VE DETOKS ETKİSİ SUNAN ENGINAR ÖZÜ, LİMON SUYU, METİYONİN, E VİTAMİNİ VE B12 VİTAMİNİ İÇERİR.) ❸ **BIOXCIN WOMEN'S HAIR TABLET** (SAÇ, CİLT, TIRNAKLARIN KORUNMASINA KATKIDA BULUNUR.) ❹ **OCEAN VM ARGİNİN PS** (İÇERİSİNDE 13 VİTAMİN, 6 MİNERALE EK OLARAK L-ARGİNİN VE FOSFATİDİLSERİN BULUNUR.) ❺ **FAVRON BEAUTY** (YOĞUN ANTİOKSİDAN İÇERİĞE SAHİP BU ÜRÜN, HÜCRELERDEKİ SERBEST RADİKALLERİN TEMİZLENMESİ, OKSİDATİF STRESİN AZALTILMASINA YARDIMCI OLUR.) ❻ **SCHULTZ SAÇ AÇICI SPRAY** (AÇIK KAHVERENGİ SAÇLARI DOĞAL YOLLA SARARTIR.) ❼ **N SLIMBOX** (İÇERİĞİNDE PROSLIMCAPS, OİLSLIMCAPS, APETİSLIMCAPS BULUNAN KOMBİNE ÜRÜN.) ❽ **HERBASIST QUERCETİN** (HAPŞIRMA, BURUN TIKANIKLIĞI, GÖZLERDE YAŞARMA VE ÖKSÜRÜK GİBİ MEVSİM ALERJİSİ BELİRTİLERİNİ HAFİFLETMEYE YARDIMCI OLUR.)

## TEMİZLERKEN CİLT BARIYERİNİN ONARILMASINA YARDIMCI OLUR



HER CİLT TİPİNE UYGUN UZMAN  
TEMİZLEYİCİLER

KENDİNE UYGUN OLANI KEŞFETMEK  
İÇİN QR KODU TARAT



CİLT TİPİ:  
NORMAL VE  
KURUYA DÖNÜK

CİLT TİPİ:  
NORMAL VE  
YAĞLIYA DÖNÜK

CİLT TİPİ:  
AKNEYE EĞİLİM  
GÖSTEREN



3 TEMEL SERAMİD  
KORUYUCU CİLT BARIYERİNİ  
ONARMAYA YARDIMCI OLUR

DERMATOLOGLARLA  
GELİŞTİRİLDİ

# PHARMETIC SEÇTİ

Kuru, canlılığını yitirmiş, alerjik, hassas ciltler, sıklığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil. İşte, eczanelerde bulabileceğiniz, cilt ve vücut güzelliği konusunda çözüm üreten birbirinden etkili sezon bakım ürünleri.

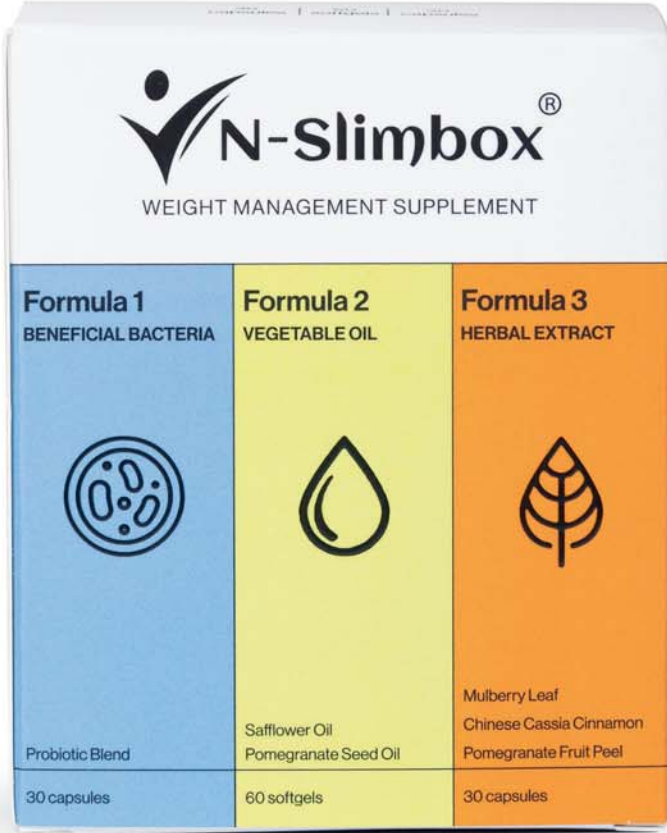


- ⑨ **CAUDALIE VINOHYDRA HYALURONİK SERUM** (ELASTİKİYETİ ARTIRIR VE CİLDİ NEMLENDİRİR.)  
⑩ **ETAT PUR SALICYLIC ACID** (SIVILCE KARŞITI ETKİSİYLE KARMA VE YAĞLI CİTLERİ ARINDIRMAYA VE SIYAH NOKTALARIN GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTMAYA YARDIMCI OLUR.)  
⑪ **NUXE NUXIRIANCE YAŞLANMA KARŞITI BAKIM KREMİ** (TÜM CİLT TIPLERİ İÇİN YAŞLANMA KARŞITI BAKIMI SUNAR.)  
⑫ **OTACI DÖKÜLMEME KARŞI VİTAMİNLİ KLİNİK SERUM** (BİLEŞİMİNDEKİ BİBERİYE, AT KUYRUĞU ÖZÜ, ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ, ADAÇAYI VE BUĞDAY PROTEİNİ SAÇLARI KÖKTEN UCA GÜÇLENDİREREK DÖKÜLMENİN GİDERİLMESİNE YARDIMCI OLUR.)  
⑬ **HAYER MAG-ACTİVE** (YORGUNLUĞUN VE BİTKİNLİĞİN AZALMASINA VE NORMAL ENERJİ OLUŞUM METABOLİZMASINA KATKIDA BULUNUR.)  
⑭ **PGED BODY LOTION** (GÜÇLÜ UVA VE UVB KORUMASIYLA GÜNEŞ IŞINLARINA KARŞI ETKİN KORUMA SAĞLAR. İÇERİĞİNDEKİ PANTHENOL VE KARİTE YAĞI CİLDİ NEMLENDİRİR VE ONARIR.)  
⑮ **KARTİX GLUCOSAMİNE COMPLEX KAPSÜL** (AĞRI KEŞİCİ VE ENFLAMASYONU AZALTICI ETKİSİYLE EKLEM RAHATSIZLIKLARINDA TEDAVİYİ DESTEKLER.)

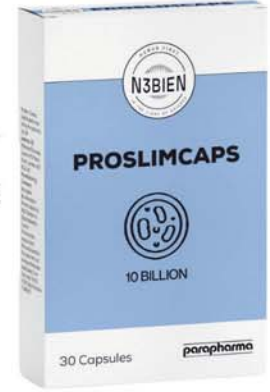


# KİLO KONTROL SERİSİ

Her insanın kilo alma sebebi farklıdır,  
ayrı ayrı ele alınmalıdır. N3BIEN'den  
3 farklı soruna, 3 farklı gıda takviyesi



Bağırsak  
Sağlığı



Bölgesel  
Yağlar



İştah  
Kontrolü



n  
3  
b  
i  
e  
n



# YEŞİLLİKLER İÇİNDE SAKİNLEMELER DENİNCE: PODGORICA

Maviyle yeşilin birbirine karıştığı denizle dağların kol kola uzandığı Karadağ, vizesiz seyahat kolaylığı sağlayan ülkelerin başında geliyor. Tarihi başkenti Podgorica başta olmak üzere, Kotor, Budva ve Perast sonbahar aylarında keyifle gezebileceğiniz yerler arasında.



**K**aradağ'ın başkenti Podgorica, tarihi ve görkemli bir şehir. Bu kentin görkemi, coğrafi konumunda saklı. Podgorica'da aynı gün içerisinde bir dağa tırmanabilir ya da 50 kilometre uzaklıktaki Adriyatik kıyılarında güneşlenebilirsiniz. Sarp, kara dağlarla çevrili yemyeşil bir ovada kurulan Podgorica, derin bir tarihten coğrafi güzelliklere kadar aklınıza gelebilecek her şeye sahip; ferah ve sakin bir kent.

Ribnica ve Moraça Nehirleri'nin birleştiği yerde kurulan, 200 bin nüfuslu Podgorica'nın ismi geçmişten bu yana beş kez değişmiş. Eski Yugoslavya'da "Titograd" adıyla bilinen kentin tarihinde Romalıların, Osmanlıların ve Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun izleri var. Tüm bu tarihi katmanlarsa kentin çok kültürlü kimliğine yansımış. Bosna-Hersek, Arnavutluk, Hırvatistan, Makedonya

ve Sırbistan da dâhil Balkan ülkelerinin hem dillerinin hem de kültürlerinin izine denk gelebileceğiniz Podgorica, çan sesinin ezan sesine karıştığı coğrafyalar arasında.

## TARİHİN İZİNDE PODGORICA

Podgorica'nın tarihindeki önemli bir eşikse kentin Osmanlı himayesine girdiği 15. yüzyıldır. Podgorica, bu dönemden itibaren 400 yıl boyunca saat kulesinden camilere; çeşmelerden türbelere uzanan yapılarla bambaşka bir çehre kazanmış. Kentteki Osmanlı izini sürmek için en doğru adrese Stara Varos isimli eski yerleşim yeri. 17. yüzyılın sonunda inşa edildiği düşünülen; 16 metre yüksekliğindeki ünlü Saat Kulesi, son yüzyılın yıkımından sağ çıkmayı başaran yapılar arasında. Bölgedeki diğer ünlü yapılarsa Starodoganjska Džamija (İskender Çavuş) ve Osmanagić (Osmanağa) isimli iki cami.

# GLİMO®

## SONICTOOTHBRUSH

### STİL SAHİBİ FIRÇA!

- Yılda sadece 3 kez şarj edilir.
- Diş eti çekilmesi ve diş çürüklerini önlemede manuel diş fırçalarına göre %20 daha etkili.
- Döner başlıklara göre diş eti iltihabı ve diş eti çekilmesi tedavisinde daha etkili.
- IP7 su geçirmezlik derecesine sahip.
- Birinci sınıf A design ödüllü.



1. Yaacob M, et al., Powered/electric toothbrushes compared to manual toothbrushes for maintaining oral health. Cochrane. Published: 17 June 2014; 2. ORAL HEALTH FOUNDATION (2018) 'National Smile Month Nationwide Survey 2019; Atomik Research, May 2019, Sample 2,003; 3. Pitchika, V, Pink, C, Völzke, H, Welk, A, Kocher, T, Holtfreter, B. Long-term impact of powered toothbrush on oral health: 11-year cohort study. J Clin Periodontol. 2019; 46: 713-722. <https://doi.org/10.1111/jcpe.13126>; 4. American Dental. Are electric toothbrushes better than manual toothbrushes. Published: December 17, 2021. <https://atooth.com/are-electric-toothbrushes-better-than-manual-toothbrushes/>; 5. Robinson PJ, et al., A six-month clinical comparison of the efficacy of the Sonicare and the Braun Oral-B electric toothbrushes on improving periodontal health in adult periodontitis patients. J Clin Dent. 1997; 8(1 Spec No): 4-9.





Sarp, kara dağlarla çevrili yemyeşil bir ovada kurulan Podgorica, derin bir tarihten coğrafi güzelliklere kadar aklınıza gelebilecek her şeye sahip; ferah ve sakin bir kent.



Kruševac bölgesinde, 1891 yılında inşa edilen Petrović Sarayı (Dvorac Petrovića), dönemin ünlü Petrović Ailesi'nin ikametgâhı olarak inşa edilmiş. 1984 yılıysa saray için yeni bir dönemin başlangıcı olmuş. Bu tarihte kurulan, 60 ülkeden 1000'in üzerinde esere ev sahipliği yapan Montenegro Çağdaş Sanat Merkezi, ülkenin kültürel kalbi haline gelmiş. Bu ünlü sarayın çevresindeyse Podgorica'nın yeşillikler içindeki en büyük parkı uzanıyor.

Gorica Tepesi'ndeki Aziz George Katedrali ve Nova Varos olarak geçen kentin yeni kısmı da oldukça etkileyici. Cuma ve cumartesi akşamları kalabalıklaşan, restoran ve barlarında yer bulmanın neredeyse imkânsız hale geldiği

Podgorica'nın modern yüzü Nova Varos, kentin genç nüfusu tarafından çok seviliyor. Son yıllarda bir dönüşümden geçen kent, Moraca Irmağı'nın üzerindeki Milenyum Köprüsü'yle de yenilikçi bir başkent olduğunu söyler gibi.

### KARADAĞ'IN POPÜLER KENTLERİ: KOTOR VE BUDVA

Podgorica'ya oldukça yakın olan Kotor ve Budva, Karadağ'a kadar gitmişken ziyaret edebileceğiniz yerler arasında. Kotor, sokak kedileriyle meşhur, denizin hemen dibinde, eşsiz manzaralar sunan, küçük bir İtalyan kasabası havasında. Buradaki kasabanın arkasında yükselen kale merdivenlerini bitirebilerseniz göreceğiniz en güzel deniz manzaralarından birine tanık olabilirsiniz. Budva ise biraz daha deniz-güneş-kum olmadan yaz tatilini geçiremeyenlere hitap ediyor. Karadağ'ın Bodrum'u olan Budva'nın birbirinden güzel plajlarında iyi vakit geçireceğinize hiç şüphe yok. Doğada olmayı seviyorsanız, Avrupa'nın en derin kanyonu Tara'yı görmenize olanak veren ve UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınan Durmitor Milli Parkı'nı da ziyaret edebilirsiniz. Hem doğa aktiviteleri hem de yapacağınız yolculuğun süresi gereği, bu ünlü parka bir gününüzü ayırabilirsiniz.

### GÖRMEDEN DÖNMİYİN: PERAST

Karadağ Körfezi'nin bir diğer ünlü bölgesi Perast, 15 dakikada bütün sokaklarını gezebileceğiniz

# NUXE

P A R I S



10 SERUMUN GÜCÜ  
1 ÜRÜNDE

**1**<sup>(1)</sup>  
NUMARALI  
SERUMUMUZ

  
**NUXE**  
P A R I S

*Super Serum*  
*[10]*

THE UNIVERSAL  
AGE-DEFYING CONCENTRATE

KIRIŞIKLIKLARI  
AZALTIR

SIKILAŞTIRIR

DOLGUNLAŞTIRIR

KOYU LEKE  
GÖRÜNÜMÜNÜ  
AZALTIR

PARLAKLIĞI  
ARTIRIR

GÖZENEKLERİ  
SIKILAŞTIRIR

NEMLENDİRİR

BESLER

ONARIR

KORUR<sup>(2)</sup>



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI<sup>(3)</sup>

(1) GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'daki eczanelerde Kasım 2023 tarihine kadar serum kategorisindeki dermokozmetik satışları esas alınmıştır. (2) Zararlı dış etkenlerden (kirillik, sıcaklık değişimleri...) korur. (3) GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'daki eczanelerde 2023 yılındaki doğal kaynaklı dermokozmetik satışları esas alınmıştır.



Podgorica'daki Osmanlı izlerini kentin sokaklarında görebilir, restoranlarda çay, çorba ve burek gibi ortak kelimelerle karşılaşılabirsiniz.

ufak bir Orta Çağ yerleşim yeri. Bölge, ondan fazla manastırı Venedik mimarisine sadık kalınarak yapılmış malikâneleriyle ünlü. Perast'ı gezerken göreceğiniz iki küçük adayasa bir tekne aracılığıyla ulaşmanız mümkün. Bu adalardan ilki Sveti George Adası (Sveti Djordje). Doğal yollarla oluşan bu ada, 9. yüzyılda inşa edilen ve ziyarete kapalı olan Sveti George Benedictine Manastırı'na da ev sahipliği yapıyor. Bir diğer adaysa Kayaların Hanımı (Gospa od Skrpjela). Bu yapay ada, çarpışmalarda ele geçirilen gemilerin içlerine kaya doldurulup batırılması ve üzerinin kayalarla doldurulmasıyla oluşmuş.

### NEREDE, NE YEMELİ?

Avrupa başkentlerine kıyasla Podgorica'da konaklama ve yeme-içme fiyatları oldukça uygun. 400 yıl boyunca Osmanlı himayesinde kalması, Karadağ'ın mutfağını oldukça etkilemiş. Porsiyonu bol restoranlarda köfte, kebab, balık ve hatta Türk mutfağının meşhur etli sebze yemeklerinin farklı yorumlarıyla karşılaşmaya hazır olun. Adriyatik'in karşı kıyısındaki komşusu İtalya'dan da derin izler taşıyan Karadağ'da pek çok İtalyan restoranına denk gelmek mümkün. Podgorica'daki "Lupo di Mare" isimli mekânda dolgulu ızgara kalamarın ya da Leonard' da deniz ürünleriyle süslenmiş spagettinin tadına bakabilirsiniz. ●



\*Kullananların %83'ünde

Daha Sağlıklı Görünen Saçlar



KLINİK OLARAK  
ETKİNLİĞİ  
KANITLANDI  
TEST EDİLDİ



UBUNATÖLÜK OLARAK  
CİLT İLE UYUMU  
KANITLANDI  
TEST EDİLDİ



**Serum;** saçı **canlandırır** ve **saç dökülmesini** azaltmaya yardımcı olur.\*

**Şampuan;** saç derisini ve köklerini **besler**.



SEÇİLİ  
ECZANELERDE

\*30 gönüllüde Dökülme Karşıtı Serum'un 45 gün sabah-akşam düzenli kullanım sonucu kanıtlanmış klinik test sonuçlarıdır.

Daha fazla bilgi için otaci.com'u ziyaret edin.

DKŞ-S50-1-2024

# DİJİTAL OBEZİTE

Akıllı telefonlar günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelirken bu cihazlardan aldığımız bildirimler, dijital obeziteye yol açıyor.

**T**eknolojiyi kullanarak bilgi alışverişinde bulunmamıza olanak tanıyan telekomünikasyon sistemleri giderek gelişiyor. Akıllı telefonlar, günlük yaşamımızda en iyi arkadaşımız haline gelirken, bu cihazlardan gelen bildirimler dikkat dağınıklığı gibi birçok olumsuz duruma yol açıyor. Özellikle, dijital çağın içine doğan Z kuşağının iletişim kurma alanına dönüşen sosyal medya uygulamalarından gelen bildirimler, gençlerin yalnızca bugünü değil, eğitim hayatını da etkileyerek geleceğini tehdit ediyor. Öyle ki konuya dair yapılan bir araştırma, gençlerin ve çocukların günde ortalama 237 bildirim aldığını ortaya koyarken bunların dörtte biri okulda, yüzde 5'i gece geliyor. Üstelik Z kuşağının dörtte biri, bu bildirimlerini gördüğünde telefonlarıyla hemen etkileşime geçiyor. Dijital obezite olarak adlandırılan bu durumun önüne geçmek isteyen ebeveynlerse çözüm yolları arıyor.







Gençlerin günde ortalama dört saatini akıllı telefonlarla geçirdiğini belirten iletişim profesyoneli ve eğitimci Gamze bildirimlerin dikkat dağınıklığı gibi sonuçlar doğurarak gençlerin yalnızca bugününü değil, geleceğe dair bakış açısını da olumsuz etkileyebildiğini söylerken ebeveynler için yol haritası çiziyor. Akıllı telefonların haberleşme, sosyalleşme gibi günlük hayattaki pek çok eylemi gerçekleştirmemizi sağlamasına rağmen, bu cihazların kullanım sürelerinin artmasıyla hayatımıza farklı kavramların girdiğini belirten Nurluoğlu, ebeveynlerin çocuklar ve teknolojik cihazlar arasındaki mesafeyi koruması için nasıl bir yol çizmeleri gerektiği konusunda bazı ipuçları veriyor.

### **“GENÇLER, GÜNDE ORTALAMA DÖRT SAATİNİ AKILLI TELEFONLARLA GEÇİRİYOR”**

Akıllı telefonların artık her yaş grubundan bireyin yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline geldiğini, özellikle gençler için kritik bir noktada konumlandığını söyleyen Nurluoğlu, “Genç nesil, gününün ortalama dört saatini akıllı telefonlarla geçiriyor. Bu durum tek bir sebebe bağlı değil. Çünkü akıllı telefonlar, yeni neslin hayatına farklı şekillerde entegre oluyor. Örneğin bazıları telefonlarından eğitim alıyor, dizi, film izliyor, müzik

dinliyor bazıları da sosyal medyayı takip ediyor ve sosyalleşiyor. Ancak akıllı telefonların etki dozu, yalnızca aktif kullanım süresiyle kısıtlı kalmıyor. Gün içinde işte, derste ya da herhangi bir aktivede bulunurken bildirim maruz kalıyor ve gençlerin bu uyarılmaya karşı bağımsızlık kazanması FOMO (Fear of missing out) Türkçe karşılığıyla fırsatı kaçırma etkisiyle yeni bir bağımlılık türünü doğuruyor ve dijital obeziteye yol açıyor. Dijital obeziteye bugün kişilerin dijital ortamlarda zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek şekilde aşırı, düzensiz ve birbiriyle ilişkisiz bilgi, içerik ve bildirimlerle karşı karşıya kalması olarak tanımlıyoruz” diyor.

### **“Z KUŞAĞI, TELEFONLARINI GÜN BOYUNCA ORTALAMA 51 KEZ KONTROL EDİYOR”**

Gençlerin dünyayla bağlantılı hissetmek amacıyla gün içinde telefonlarını hep yakınlarında tuttuğunu aktaran iletişim profesyoneli, “Hiçbir işleri olmasa dahi akıllı telefonlarını gün boyunca ortalama 51 kez kontrol ediyorlar. 12 yaşın altındakiler telefonlarını daha az kullanma eğilimi gösterirken, 13 yaş ve üzeri bireyler, en az 100 kez kontrol ediyor. Bu davranış modeli, dijital obezite dediğimiz olgunun gerçekliğini ortaya koyuyor. Fakat dijital obezite, görüldüğü kadar masum değil. Öyle ki akıllı telefonlardaki bu bildirimler, yalnızca telefon bağımlılığı oluşturmuyor. Dijital dünya, gerekli önlemler alınmadığı takdirde çocukların fiziksel ve psikolojik sağlığı ile birlikte geleceğini bile etkileyebilecek çeşitli olumsuz etkilere gebe” diyerek sözlerine şunları ekliyor: “Özellikle sosyal medyadaki paylaşımlar, çocukların gelecekları için kurguladıkları yaşam tarzını doğrudan etkilerken dikkatli bakıldığında bu durum akıllı telefonlardaki bildirimlerle tetiklendiğini görüyoruz. Gün içindeki alınan bildirimlerin sıklığı, dikkat dağınıklığı gibi durumlara da yol açıyor. Ebeveynlerin bir kısmı da bu durumun önüne nasıl geçebileceğini araştırıyor.”

### **DİJİTAL OBEZİTENİN BELİRTİLERİ**

Dijital obezitenin etki alanını Z kuşağıyla sınırlı tutmak haksızlık olur. Herkesin elinde bir akıllı telefonla yaşamını hüküm sürdüğü günümüzde, Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş dijital obezitenin belirtileri olarak şunlar sıralanıyor: Kırmızı ışıktaki trafik durduğunda telefonuna bakmak, arkadaşlarla toplantıda konu kendisinden uzaklaştığında telefonuna yönelmek, tuvalete telefonla girmek ve burada geçirilen zamanı uzatmak, giderek daha uzun sürelerle ve çeşitlenen mecralarda

# PhenoliX GELİYOR!!!

BAĞIŞIKLIĞINIZA TAM DESTEK



zaman geçirmek. Yeni medya kullanımı nomofobi (telefondan uzak kalma korkusu), fomo (dışında kalma, haberleri kaçırma korkusu), ego sörfü (kendisi ile ilgili haberleri arama), selfitis (sık sık kendi resmini çekme), tıknımalı izleme (bir diziyi arka arkaya izleyip bir veya iki sezonu, bir gün veya iki gün içinde bitirmek), gibi birçok özel kavramla tanımlanan özellikler taşıyor.

Aslına bakarsanız, yeni medya platformları, üreticileri tarafından kasıtlı olarak bağımlılık yapmak üzere programlanıyor. Metaverse'ün yaygınlaşmasıyla yeni medyanın bir sonraki büyük halk sağlığı krizi olacağını düşünmek abartı olmaz. "Teknoloji ve İnsanlık" kitabının yazarı Gerd Leonhard mobil cihazları yeni sigaralar olarak tanımlıyor. William Gibson, "Teknoloji biz onu kullanmaya başlayınca kadar ahlaki açıdan tarafsızdır" demiş. Ancak günümüzde teknoloji insanın ikinci doğası (fitratı) haline geldiği için ahlak ve sağlık açısından soruna dönüşmüştür ve metaverse'ün önümüzdeki on yıl içinde yaygınlaşmasıyla çok daha büyük potansiyel tehditler içermektedir.

Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş, "Teknolojinin hayatımızda giderek daha çok yer almaya başlamasıyla, insanı insanlığından uzaklaştırmaya başladığını düşünenler giderek çoğalıyor. Çünkü insanların aradıkları mutluluğu ekranda, bulutta (cloud) ve uygulamalarda bulmaları mümkün değil. Bağımlılığa dönüşmüş teknoloji kullanımının önüne geçmek için fütürist Alvin Tofler'in 1981 yılında söylediği gibi bildiklerimizi silme sürecinden geçip yeniden öğrenme sürecine girmeyi gerektiriyor."

### **"TEKNOLOJİYLE İLİŞİĞİMİZİ TAMAMIYLA KESMEK DOĞRU DEĞİL"**

İçinde bulunduğumuz dijital çağda, teknolojiyle ilişkimizi kesmenin mümkün olmadığını aktaran Gamze Nurluoğlu, "Akıllı telefonlar, son yıllarda sadece bir araç olmaktan çıkarak iş birliği yaptığımız bir yardımcımız olarak yaşamımızın bir parçası haline geldi. Yaşamımızda zorunlu ya da gerekli olarak nitelendirdiğimiz çoğu işlevi, akıllı telefonlarla gerçekleştiriyoruz. Böylesi bir düzen içinde çocukların ve gençlerin dijital dünyadan tamamiyle kopması pek mümkün değilken doğru bir seçenek de olmaz. Çünkü üretken yapay zekanın hayatımızdaki hakimiyetinin giderek artması, geleceğimizi de şekillendiriyor. Bu yüzden yeni neslin teknolojiyle birlikte yürümeyi öğrenmesi gerekiyor."



### **EBEVEYN DURUŞU NASIL OLMALI?**

Ankara'da TED'in düzenlediği ve MEB'in destek verdiği "Dijital Obezite" sempozyumunda dile getirilen çözümlerden biri de okullarda bu sorunun ders olması yönünde oldu. Dijital obezitenin başlangıç noktasının birçok ailede, bir yaşından başlayarak çocukların eline telefon ve iPad verilerek onları oyalamak olduğu düşünülürse, sorunun kaynağının aile olduğu kendiliğinden ortaya çıkıyor. Başta anne ve baba olmak üzere çocuğun çevresindeki yetişkinlerin, çocukla ilgilenmek yerine telefonlarını bırakması ve çocuğa bu yönde örnek olması gerekiyor.



**Gamze Nurluoğlu**

İletişim  
Profesyoneli ve  
Eğitmen

Gamze Nurluoğlu, "Ebeveynlerin teknoloji çağında çocuklarını dijital obeziteden koruması için bu akıllı cihazları önce kendilerinin doğru kullanması sonra da çocuklarına doğru kullanım şekillerini öğretmeleri mantıklı bir yöntem olarak öne çıkıyor. Öte yandan, akıllı telefonların gün içinde hangi eylemlerde ya da aktivitelerde sınırlamak gerektiğini idrak etmelerini sağlamak, gençlerin kendi zamanlarını doğru yönetmelerine olanak tanıyabilir. Onların bireysel alanlarını ihlal etmeyen, özgür bir yol haritası çizmek hem bugünlerini hem de geleceklerini doğru metot ve adımlarla oluşturmalarını mümkün kılabilir. Öte yandan, böylesi bir seçimi kendilerine bırakmak hem özgüven kazanmalarının önünü açabilir hem de farklı seçenekleri tüm gerçeklikleriyle kavrayarak karar alma mekanizmalarını geliştirebilir" diyor. ●

Wellcare™

# Vitamin D<sub>3</sub>

SEN **D** İYİ YAŞA!



# MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kusursuz bir cilt, kozmetik dünyasında gelinen son teknoloji sayesinde artık hayal değil.

Akneli ciltten, kırışıklık giderici serumlara pek çok mucize vadeden ürün sizler için geliştirildi. Yüz temizleme jellerinden ve serumlardan radarımıza takılanları sıralıyoruz.



## 1 DAY2DAY THE COLLAGEN BEAUTY GUMMIES

1000 mg kolajen peptit, hyaluronik asit, C vitamini ve çinko içeren çiğnenebilir jel formda gıda takviyesidir. Day2Day The Collagen Beauty Gummies içerisinde sığır kaynaklı tip I ve tip III kolajen bulunuyor ve lezzetli şeftali aromaya sahip.

## 2 AVÈNE CICALFATE CİLT ONARICI SERUM

Yüksek koruyucu içeren onarıcı cilt bakım kremi, cilt onarımına destek olur. Onarıma ihtiyacı olan ciltlerde leke oluşumunu önlemeye yardımcı onarıcı kompleks içerir. Dövmeli ciltler ve yüzeysel dermatolojik işlemlerden sonrası kullanıma uygundur. Bebek, çocuk ve yetişkin kullanımına uygun

olan onarıcı bakım kremi, hassas ciltlerin de kullanabileceği bir formüle sahiptir.

## 3 SENSIBIO H2O MİSEL SU

Sağlıklı bir cilt için ilk adım her zaman makyajdan ve kirden derinlemesine temizlenmiş bir cilt. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygun olan Bioderma Sensibio H2O Misel Su, temizleme ve makyaj çıkarma gücüyle suya dayanıklı makyaj dahil tüm makyajı, kiri ve yağı cildin doğal bariyerine zarar vermeden temizliyor ve cildi derinlemesine arındırıyor.

## 4 DUCRAY GÜÇLENDİRİCİ VE YOĞUNLAŞTIRICI SERUM

Hem kadınlarda hem de erkeklerde görülen kronik saç dökülmesi problemi, genetik veya hormonal

faktörlerden dolayı görülebilir. Kadın ve erkeklerin kullanımına uygun olan Ducray Neoptide Expert, içeriğindeki aktif bileşenler sayesinde saçı güçlendirmeye ve yoğunlaştırmaya destek oluyor. 1. aydan itibaren %65 daha yoğun saçlara ulaşmanıza ve saçlarınızın saç köküne %42 oranında daha sıkı tutunmasına yardımcı oluyor.

## 5 BIOXCIN ACNIUM SEBUM DENGELİYİCİ YÜZ YIKAMA JELİ

Patentli bitkisel kompleks, niyasinamid ve pantenol içeren formülüyle cildin fazla sebum üretimini dengeler ve cildi nazikçe temizler. Termal suyla cildi yatıştırırken siyah noktaları azaltmaya ve parlamayı engellemeye yardımcı olur. Hipodermik parfüm içeriği sayesinde hassas ciltler dahil tüm cilt tiplerine uygun.

 tat pur

cildine iyi gelen saflık

# MELTING MOISTURIZING BODY MILK

Rahatlattıcı ve Nemlendirici Vücut Sütü

Şeyda Erdoğan



# MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Leke giderici serumlar ve bitki özlü cilt bakım ürünleri sayesinde pek çok kusur yok edilebiliyor. Eczacınıza danışarak size en uygun cilt bakım ürününü kullanmaya başlayabilir, ilerleyen yaşlara yatırım yapabilirsiniz.



## 6 LA ROCHE POSAY RETINOL SERUM

Kırışıklık karşıtı güçlü uzman çözüm. Düzenli kullanımda foto-yaşlanma kaynaklı belirtilerin görünümünü azaltır, ince çizgilerin görünümünü azaltır ve cilt tonunu eşitler. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygundur.

## 7 CERAVE NEMLENDİRİCİ KREM

Dermatologlar tarafından geliştirilen, üç temel seramid ve hyalüronik asit içeren formülüyle koruyucu cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı olan CeraVe Nemlendirici Krem, kuruyan ciltlerin ihtiyaç duyduğu nemlendirmeyi

sağlıyor. Yoğun kıvamlı krem dokusu, ciltte yağlı bir his bırakmadan kolayca emiliyor. Kuru ve çok kuru cilt tiplerinin kullanımına uygun olan kremin cildi nemlendirme etkisi, böylece 24 saat boyunca devam ediyor.

## 8 BABE HEALTHY AGING MULTI REPAIR KREM

En hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için uygun yenileyici, 30 koruma faktörlü nemlendirici krem. Cildi yeniler ve onarır, kırışıklıkları önler ve azaltır, cilt elastikiyetini artırır, koyu lekeleri soldurur, yüz tonunu eşitler, daha pürüzsüz, daha canlı bir görünüm sağlar.

## 9 NEOSTRATA SIKILAŞTIRICI BOYUN KREMI

Onarıcı meyve kök hücre özülüyle zenginleştirilen Neostrata Skin Active üçlü sıkılaştırıcı boyun kremi, boyun ve dekolte bölgesindeki kırışıklıkları açarak sıkılaştırıyor ve cildin doğal kolajenini destekliyor.

## 10 SKINCEUTICALS SERUM 10

İçerdiği yüzde 10 saf C vitamini ve ferulik asitle zenginleştirilmiş formülüyle ince çizgi, kırışıklık ve kahverengi lekelerin görünümünü azaltıyor. Hassas ciltler için daha sağlıklı bir cilt görünümünün oluşmasına zemin hazırlıyor.



# Bepanthol® SensiDaily

## Atopik Cilt Farkındalığını Destekliyor!



Atopik Ciltlere özel geliştirilmiş formülü sayesinde sağlıklı cilt mikroflorasını destekler.

Uzun süreli rahatlama sağlar.



# MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Akneli cilt problemlerinden kırıxıklık giderici serumlara sizin cildinizin ihtiyacı olabilecek mucizevi dermo-kozmetik ürünleri tanıtmaya devam ediyoruz. Unutmayın ki cildinize en uygun size özel çözümleri eczacınıza danışabilirsiniz.



**11 CAUDALIE VINOPUR TONİK**  
Cilt kusurlarının görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Gözenekleri sıkılaştırır ve akneye eğilimli ciltlerin kalitesini gözle görülür şekilde artırır.

**12 ETAT PUR MOUSSE NETTOYANTE DOUCE**  
Köpük formdaki bu nazik temizleyici hassas ve akne eğilimli ciltler dahil tüm ciltler kullanabilir. Cildi kurutmadan temizler.

**13 NUXE SUPER SERUM 10**  
Silikon içermeyen yüksek performanslı vegan formülüyle, hyalüronik asit ve

binlerce botanik mikro yağ küreciğiyle zenginleştirilen Super Serum [10], cildinizi anında daha parlak, dolgun ve pürüzsüz hale getiriyor. İçeriğinde bulunan doğal hyalüronik asit, niyasinamid ve patentli botanik kompleksi sayesinde cildin elastikiyetini artırırken yaşlanmış hücrelerin gençlik mekanizmalarını harekete geçirir ve koyu lekeleri düzenler.

**14 VICHY LIFTACTIV B3 KOYU LEKE KARŞITI SERUM**  
Koyu lekelerin görünümünde gözle görülür azalma sağlayan bu serum,

cilt tonunu eşitler ve kırıxıklıkların görünümünü azaltır. Cildin ışıltılı görünmesini sağlar.

**15 ESTHEDERM INTENSIVE PRO-COLLAGEN+ YÜZ VE BOYUN SERUMU**  
Daha sıkı ve daha genç bir cilt görünümünü hedefleyen bu serum, PRO-COLL+ teknolojisiyle güçlendirilmiş. Yüz hatlarını ve kontürünü yeniden şekillendirir, cildi dolgunlaştırıcı etki gösterir ve lifting etkisi sağlar.



Ayrıntılı bilgi için  
kodu okutabilirsiniz.

  
**New Life**  
Innovative Food Supplements

  
Produced in  
Italy

# Minerlyte var, yaz bitkinliği yok!



**Potasyum, Magnezyum, Sodyum,  
B12 Vitamini ve B6 Vitamini İçeren  
Elektrolit Takviyesi**



200 ml suya  
1 Minerlyte  
şişesini dök



Karıştır



İç



Yaz  
bitkinliğini  
bitir



PROF. DR. BENGİ BAŞER  
Kardiyolog

# SESSİZ DÜŞMAN YÜKSEK TANSİYON

**T**ansiyon ya da kan basıncı, kalbin kanı vücudumuza pompalarken damar duvarında oluşturduğu basınçtır. Vücudumuzda belirli bir seviyede kan basıncına ihtiyaç vardır. Bu basınç sayesinde, dokuların yeterli miktarda kanlanması ve yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmesi sağlanır. Kalbin kanı vücuda atarken kullandığı güce büyük tansiyon (sistolik), kan akımı bittikten sonra damarlarda oluşan durgun basınca da küçük tansiyon (diyastolik) denir. Kan basıncı tansiyon aletiyle ölçülür. Tansiyonun doğru ölçülebilmesi için, ölçümden önceki 30 dakika içerisinde, çay, sigara ve alkolle kola, kahve gibi kafein içeren içeceklerin alınmaması, kişinin oturur pozisyonda en az 5-10 dakika dinlenmiş olması, mümkünse 1-2 dakika arayla iki kez ölçümlenmesi; aralarındaki fark fazlaysa ek ölçüm alınması, değilse ortalamasının alınması gerekir.

Düşük tansiyon, tıp dilinde hipotansiyon olarak ifade edilir ve ani tansiyon düşüşleri şiddetli baş ağrısı, halsizlik, baygınlık hali gibi belirtilerle kendini gösterir. Yüksek tansiyon da tıp dilinde hipertansiyon olarak adlandırılır; atardamarlardaki kan basıncının normal değerlerin üzerine çıktığı kronik bir hastalıktır. Büyük tansiyonun 12 (120 mmHg) ve küçük tansiyonun 8 (80 mmHg) olması en uygun tan-siyon değeridir. Kan basıncının 12-12.9 ile 8-8.4 olması normal, 13-13.9 ile 8.5-8.9 olması yüksek normal tansiyon olarak adlandırılır. Kan basıncının 14/9 üzerinde olması ise hipertansiyondur.

Hastaların yüzde 90-95'inde yüksek tansiyona neden olabilecek altta yatan başka bir hastalık yoktur. Bunlara birincil ya da nedeni bilinmeyen hipertansiyon denir. Geri kalan yüzde 5-10 hastada yüksek tansiyon bir nedene ya da hastalığa bağlı olarak ortaya çıkar, buna da ikincil hipertansiyon adı verilir. Böbrek hastalıkları, böbrek üstü bezleri hastalıkları, böbrek damarlarının daralması, doğuştan büyük atardamarın bir bölümünün dar olması, tiroit bezinin fazla veya az çalışması en sık rastlanan ikincil hipertansiyon nedenlerindedir.

Kan basıncının uzun zaman içerisinde yavaş yavaş yükseldiğinde çoğu zaman hiçbir belirti vermez, sessiz ilerler ve çoğu zaman tesadüfen saptanır. Belirtileriyse enseden yükselen baş ağrısı, kafada ve kulaklarda basınç hissi, uğultu, mide bulantısı ve çarpıntı hissidir. Bazı durumlarda göğüs ağrısı ve nefes darlığı, ani yükselmelerde de burundan veya göz beyazında kanama görülebilir. Genelde çok sorgulanmayan uyku apnesi (uyku esnasında solunumun geçici olarak kesilmesi) ve uykuda dış sıkma da yüksek tansiyona yol açan etkenlerdendir. Toplumda tansiyon görülme sıklığı yüzde 30 ila 45 arasındadır ve yaş ilerledikçe bu oran da artış gösterir. Türkiye'de her üç erişkinden birinde hipertansiyon vardır.

Şikayetlerin olmaması, her yaşta görülebilen tansiyon yüksekliğinin önemli olmadığını göstermez. Aslında yüksek tansiyonun hastada şikâyet oluşturmaması hiç istenmeyen bir durumdur. Çünkü şikâyeti olmayan hasta, tansiyon yüksekliğini fark edememekte, dolayısıyla hastalığın üzerinde durmayarak, kalp, böbrek, göz ve beyin gibi hedef organlar üzerindeki olası ciddi hasarlara ve hastalıklara bilmeden davetiye çıkarmaktadır.

Sadece tuzu azaltarak, limon suyu içerek, sarımsak yiyerek, aktarlardan dost tavsiyesiyle temin edilebilen dozu ve etkileşimi kişiden kişiye değişebilecek bitkisel ürünlerle tansiyon kalıcı ve sağlıklı bir şekilde dengelenemez. Elbette öncelik, kilo kontrolü, alkol ve tütün ürünlerinin kullanılmaması ve stres kontrolü gibi ilaç dışı yöntemlerin uygulanmasıdır. Ancak bu önlemlerin yeterli olamaması durumunda, hekim tavsiyesi üzerine ilaç kullanımına geçilir. Tansiyona karşı ilaç alanlar, kendilerini iyi hissetseler veya tansiyonları normale dönse bile, ilaçlarını mutlaka ve kesintisiz almak durumundadır. Unutulmamalıdır ki, tansiyon ilaçları bir grip ilacı gibi belirli bir doz ve sürede alındıktan sonra bırakılacak ilaçlardan değildir; ilacın azaltılması ve bırakılması tansiyonun tekrar yükselmesine neden olacaktır. ●

nbtlife

LongLife

Türkiye'nin En Özel  
Longevity Serisi



ÇOK  
YAKINDA



TÜM ECZANELERDE



UZM. DR. ERKUT COŞKUN  
Cinsel Danışman ve Terapist

# "BİR ARKADAŞA LAZIM DA..."

**B**u söylemi cinsel yaşama dair bir ihtiyaç olduğunda hayatı boyunca kullanmamış kimse yoktur sanırım. Evet, konumuzun özü cinsel yaşam ve bu alanda mevcut ihtiyaç ve problemleri nasıl konuşacağımız. Cinsel yaşam veya en sık kullanılan tanımlamayla cinsellik hangi yaş grubu hangi meslek grubu hangi cinsiyet ya da hangi sosyokültürel seviyede olsak ta üçüncü bir kişiyle konuşmak oldukça zordur.

Aslında bunun nedeni de çok basit çünkü "cinsellik" deyince hepimizin aklına "seks" geliyor. Yani yaşamımızın en mahrem kısmını SEKS olarak sınırlandırınca ihtiyaç ve sorunlara çözüm bulmak zorlaşıyor. Oysa ki bu kavramlar iç içe geçmiş olsa da birbirinden farklılık arz eder.

Seks çiftlerin fiziksel temasla bedensel ve ruhsal haz üzerinden tanımlanırken, cinsel yaşam; seks yapmanın yanı sıra duygularımızın, değer yargılarımızın, inançlarımızın ve sosyal çevremizin hep birlikte şekillendirdiği bir kavramdır. Bu parametrelerin hepsi de cinselliği anlamamıza, algılamamıza ve yaşamamıza tek tek etki eder. Cinsel yaşamın tıpkı yemek, içmek veya uyumak gibi en temel ihtiyaç olduğunun farkına varmak ve hayatımızın bu alanını mutlaka doğru bilgilerle donatarak hak ettiği değeri vermek gerekir.

Cinsel yaşamın sağlıklı olabilmesi için doğru bildiğimiz yanlışlardan arınmak ve tabii ki etkili bir iletişimden geçer. İşte bu noktada gerekli eğitimleri almış tecrübesi olan hekim, psikolog, eczacı gibi sağlık profesyonellerinden faydalanmak en güvenilir ve akılcı yol olacaktır. Başlığımızda da söylediğim gibi "Bir arkadaşına lazım da" diyerek söze başladığımız anda en baştan kaybetmiş oluruz. Çünkü karşınızda ki profesyonel sizin ihtiyacınızı değil o arkadaşın o anki ihtiyacı karşılayacak veya size bu konuda yardımcı

olamayacağını dile getirecektir. Tabii siz de mevcut durum içinde kısır döngüye girecek ve çözümsüz kalarak çok basit bir müdahaleyle üstesinden gelebileceksen kendinizi bir kâbusun içinde bulacaksınız.

Her birey cinsel yaşama ilişkin haklarının neler olduğunu bilmesi ve bunları talep edebilmesi atılacak ilk adımdır.

- \* İlk olarak cinsel yaşamın en temel insan hakkı olduğunu kabul etmek gerekir.
- \* Sağlıklı cinsel yaşam için her vatandaşın sağlık hizmeti ve danışmanlık almaya hakkı vardır.
- \* Her birey kendi cinsel kimlik ve yöneliminde özgürdür.
- \* Her birey dilediği kişi ile cinsel yaşamı paylaşmaya veya ret etmeye hakkı vardır.
- \* Her birey dilediği kadar çocuk sahibi olma ya da olmama hakkına sahiptir.

## "Peki dezavantajlı olduğumuz bir durumu nasıl avantaja çevirebilir ve ne yapabiliriz?" sorusuna naçizane tavsiyelerim:

- \* Haklarınızı özgürce dile getirebilmeniz ilk adımınız olmalı.
- \* Cinsel yaşama dair yanlış bilinen doğruları değil gerçek bilimsel bilgilere ulaşmalısınız. Bu nokta içinde hekim, psikolog, eczacı gibi sağlık profesyonellerini tercih edin.
- \* Eşiniz veya partnerinizle cinsel yaşama dair sağlıklı bir iletişim kurmak size en büyük avantajı sağlayacaktır.
- \* Kendi bedeninizi, duygularınızı ve arzularınızı iyi tanıyıp anlayarak cinsel yaşamınıza yön verin

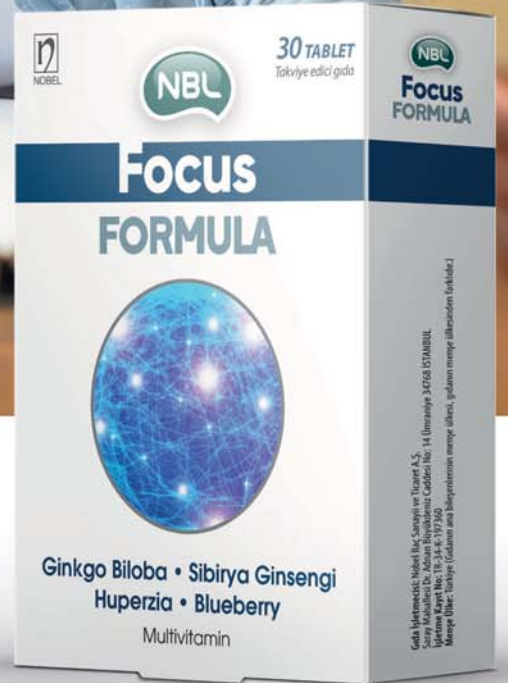
Bu tavsiyelere hayatınızda yer verdiğinizde emin olun ki artık "Bir arkadaşına lazım da" cümlesini bir daha kurmayacak ve özgüvenli, sağlıklı ve cinsel doyumun yaşandığı bir hayata yelken açmış olacaksınız. ●

Odağını Bölenlere Aldırma.

*Dikkatini Ver  
Hayata*

**NBL**

**Focus  
FORMULA**



NBL  
NOBEL

İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Takviye edici gıdalar sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.

[www.nblturkiye.com](http://www.nblturkiye.com)

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

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

[nblturkiye](https://www.youtube.com/nblturkiye)

Gıda Hıyerarşisinde Nobel İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş.  
Sarıyıldızlı Dr. Adnan Büyükbasmacı Caddesi No: 14 Ümraniye 34708 İSTANBUL  
İletişim Kayıt No: 18-24-K-197360  
Nobel İlaç: Türkiye Gıda ve Beslenme Bakanlığı tarafından onaylanmıştır.



ECZ. BARIŞ ASA

# BEDENSEL VE RUHSAL SAĞLIĞIN ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA GÜCÜ

**S**ağlıklı olma durumu kişinin bedenen, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olması anlamına geliyor. Bedenen sağlıklı olmak vücudu oluşturan doku ve organlarda eksiklik, işlev bozukluğu, mikrop taşıma gibi durumların olmaması haliyken, ruhsal açıdan sağlıklı olmak psikolojik iyi hal veya zihinsel bir bozukluğun olmaması hali anlamına geliyor. Bedensel ve ruhsal sağlık ayrılmaz bir bütündür.

Zorluklar hayatın vazgeçilmez ve değişmez gerçekleri. Geçmişte bir çok zorlukla karşılaştık, gelecekte de karşılaşmaya devam edeceğiz. Bu zorluklarla baş etmenin en iyi yoluysa bedensel ve ruhsal açıdan tam bir sağlık halinde olma durumudur. Kendimizi bu yönde geliştirmeli ve elimizden geldiğince bu bütünsel sağlık durumumuzu korumalıyız.

Kendimden örnek vermem gerekirse, 2018 yılında hayatımı bambaşka bir yöne çeviren bir olay yaşadım. Eczacı ve aynı zamanda da bisiklet sporcusuyum. Bisikletimle çıktığım antrenmandan eve dönmek üzereyken aracın birinin bana çarpması sonucu iki ayağımı da diz altından öteye kaybettim. Belki de bir insanın başına gelebilecek en zor durumlardan birini yaşadım. İlk önce her insan gibi ben de acımı yaşadım. Fakat sonrasında bu üzüntü halinin benim için hiç bir faydası olmadığını anlamamla birlikte kendimi bu zor durumdan kurtarmanın yollarını aramaya başladım. Kazadan sadece bir hafta sonra hayat boyu kullanacağım protezlerimi araştırmaya ve sağlığıma dikkat etmeye başladım çünkü artık yeni bir hedefim vardı: Tekrar ayağa kalkmalı ve yeni hayatımı tekrar kazanmalıydım. Bu kadar büyük bir olayın üstesinden kolaylıkla gelmemi sağlayan şey



kesinlikle bedensel ve ruhsal açıdan tam bir iyilik halinde olmadı. Bu iyilik halini vücudumu zinde tutmama, doğru beslenmeme, düzenli egzersiz yapmama, sosyal ve psikolojik açıdan kendimi sürekli geliştirmeme borçluyum.

Yarın karşılaşacağınız zorluklarla baş etme konusunda en büyük yardımcınız beden ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmanız olacaktır. Zorluklara karşı üzölmek yerine sizi o zorluktan kurtaracak planlamayı yapmalı ve harekete geçmelisiniz. Bazen ne kadar zor olsa da kendi gücünüzü ve zihninizin gücünü asla hafife almayın. Zorlukları yenecek güç içinizde! ●



# Cildinizin ihtiyaç duyduğu güvenebileceėiniz bakım

- İntim Temizleme Jeli
- Tatlı Badem Yağı
- Panthenol Merhem & Krem



**alvita**<sup>®</sup>  
Care you can count on



ASTROLOG ZEYNEP TURAN  
twilburc.com.tr

# SONBAHAR EKİNOKSU

**E**kinokslar kişisel hayatlarımızda bir döngüyü bitirir, bir döngüyü başlatır. Hele de ekinoksa yakın günlerde bir tutulma yaşanacaksa kişisel hayatlarımızda kurduğumuz gündelik düzende yeni bir yol haritası çıkarmaya iter bizleri ekinokslar.

Astrolojiye göre Güneş'in Terazi burcuna geçmesiyle hem gece ve gündüz süresi eşitleniyor hem de sonbahar mevsimine merhaba diyoruz. Güneş, her yıl Terazi burcuna geçip sonbahar mevsimini başlatıyor olsa da 2024 yılındaki seyri farklı olacak. Bunun sebebiyse Plüton'un boşlukta olması.

*Kozmik puzzle'in yeniden tasarlandığı 2024 yılında, gezegenler arasında ayrı bir hiyerarşi yaşanacak.*

## Hayatı dengelemeye mi çalışıyorsunuz?

Sonbahar mevsiminin devam ettiği süreç bizleri yeni bir döneme hazırlar. Kış mevsimine doğru yaptığımız yolculukta, şartlar ne kadar çetin olursa olsun planlar yapılır, dengeler kurulmaya çalışılır. Sonbahar mevsimi hepimiz için her ne kadar hüznü çağırırsa da aslında gökyüzü, iç huzurumuzu dengelemek için kolları sıvar. Her gün hatta her saniye birbirini kovalarken tabii ki bizler de aynı kalmayız. Ekinoksların adeta görevidir düzen getirme, eşitleme... Evet, başlarda huzursuz olabiliriz çünkü Plüton boşlukta!

Ancak gece ve gündüz eşitken içimizdeki karmaşanın aynı kalacağını düşünmeyin. Başlangıçlar ve bitişlerin yılı olan 2024 son dansına başlarken, ruhumuz da mevsimin yeni yüzüne kendini çevirecek. Sonbahara alışmak zor olsa da sonrası aydınlık... Kargaşaya bulaşmadan düzlüğe çıkmanın etkisini hepimiz hissedeceğiz.

## Ekinoks Manifestosu

- Kafanızın içindeki bütün planları bir programa oturtun.



- Evinizde ya da iş yerinizde gözünüze takılan fazlalıklardan kurtulun.
- Ticari ilişki kurduğunuz kişilerle samimi ilişkiler kurduğunuz kişileri ayırın.

Mevsim geçişlerinin burçlar üzerinde de etkisi vardır. Bu etkiler her burç için farklıdır. İşte burçlara göre sonbahar ekinoksunun etkileme ihtimali olan bölgelerimiz:

- Koç - Baş bölgesi
- Boğa - Tiroit bezi
- İkizler - Omuz bölgesi
- Yengeç - Bel bölgesi
- Aslan - Sırt bölgesi
- Başak - Bağırsak bölgesi
- Terazi - Böbrek bölgesi
- Akrep - Kasık bölgesi
- Yay - Uyluk bölgesi
- Oğlak - Diş bölgesi
- Kova - Bilek bölgeleri
- Balık - Ayak bölgesi ●



B·SYNC ON

# UYANMANIN KOLAY YOLU ON'DA



İlaç değildir,  
takviye edici gıdadır.



## GÜNE DİNÇ BAŞLA

Dinç uyanmanıza yardımcı olur.



## RUH HALİ

Günlük ruh halinizi iyileştirir.



## PERFORMANS

Farkındalık, konsantrasyon ve performansınızı geliştirir.



## SENKRONİZE OL

Uyku döngünüzü yaşam tarzınıza göre düzenler.



## ENERJİ

Yorgunluk hissini azaltır, daha enerjik hissettirir.



VEGAN



ŞEKER  
İÇERMEZ



GDO  
İÇERMEZ



GLÜTEN  
İÇERMEZ



LAKTOZ  
İÇERMEZ



bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync

# Bepanthol® D E R M A

CİLDİNİ  
HER GÜN  
YENİDEN  
SEV!

