OTC plus

• ilaç • dermokozmetik • fitoterapi • vitamin • medikal

Yıl: 9 Sayı: 56 Mayıs - Haziran 2021



Migren aşısı Türkiye'de

14 Mayıs Eczacılık Günü, eczacılık tarihine yolculuk

Takviyeleri doğru kullanma rehberi

TÜM ECZACILARIMIZIN
14 MAYIS ECZACILIK GÜNÜ
KUTLU OLSUN



GAVISCON'LA İÇİNİZ RAHAT



Bu zorlu günlerde sağlığımız için fedakarca çalışan ve her zaman yanımızda olduğunu hissettiren eczacılarımıza teşekkür ederiz.
İyi ki varsınız. Sizinle içimiz rahat.

RB-M-39115

GAVISCON Double Action 500 mg + 213 mg + 325 mg / 10 ml Oral Süspansiyon: Etkin maddeler: Her 10 ml süspansiyon 500,00 mg sodyum aljinat, 213,00 mg sodyum bikarbonat ve 325,00 mg kalsiyum karbonat içerir. **Yardımcı maddeler:** Her 10 ml süspansiyon: Metil parahidroksi benzoat (E218) 40 mg, Propil parahidroksi benzoat (E216) 6 mg, Sodyum hidroksit 26,70 mg içerir. **Terapötik endikasyonlar:** Gebelik dönemindekiler dahil, yemeklerden sonra asit regürjitasyonu, mide yanması ve hazımsızlık gibi gastroözofageal reflü semptomları ve aşırı mide asidi (hiperasidite) semptomlarının tedavisinde endikedir. **Pozoloji ve uygulama şekli:** Günde en fazla dört defa olmak üzere yemeklerden sonra ve yatmadan önce 10-20 ml (2-4 tatlı kaşığı). Uygulama şekli: Oral yolla kullanıma yöneliktir. **Özel popülasyonlara ilişkin ek bilgiler:** Kalsiyum karbonat içerdiğinden, hiperkalsemi, nefrokalsinozis ve tekrarlayan böbrek kalsiyum taşı tedavisindeki hastalarda ve sodyum içerdiğinden sıkı bir tuz diyeti önerilen vakalarda dikkatli olunmalıdır. Pediyatrik popülasyon:12 yaşından büyük çocuklar için doz, günde en fazla dört defa olmak üzere yemeklerden sonra ve yatmadan önce 10-20 ml'dir (2-4 tatlı kaşığı). 12 yaşın altındaki çocuklarda, sadece doktor tavsiyesi üzerine verilmelidir. Geriyatrik popülasyon: Doz ayarlaması gerekmez. **Kontrendikasyonlar:** İlacın içeriğinde bulunan herhangi bir maddeye karşı (hidroksibenzoat esterleri –parabenler- dahil) aşırı duyarlılığı olanlarda kullanılmamalıdır. Özel kullanım uyarıları ve önlemleri: Her 20 ml'lik dozdaki sodyum miktarı 254.5 mg'dir (11.06 mmol). Bazı konjestif kalp yetmezliği ve böbrek yetmezliği vakalarında olduğu gibi oldukça sıkı bir tuz diyetinin önerildiği vakalarda bu durum dikkate alınmalıdır. 20 ml'lik her dozda 260 mg (6.5 mmol) kalsiyum bulunmaktadır. Hiperkalsemi, nefrokalsinozis ve kalsiyum içeren reküren böbrek taşı olan hastalarda tedavi uygulanırken dikkatli olunmalıdır. Yedi gün sonra semptomlarda düzelme görülmediği takdirde klinik durum gözden geçirilmelidir. Gereğinden uzun süre kullanımından kaçınılmalıdır. Diğer antasitlerde olduğu gibi, antasit-aljinat kombinasyonu olan GAVISCON double action'ın kullanımı altta yatan daha ciddi tıbbi durumları maskeleyebilir. Aşağıdaki durumlarda GAVISCON double action kullanılmamalıdır: Ciddi/kısmı böbrek fonksiyonu/yetmezliği bulunan hastalar, Hipofosfatemili hastalar, Gastrik asit seviyesi çok düşük olan hastalarda etkililiğin düşmesi olasılığı bulunmaktadır. Gastroenteriti olan ya da böbrek yetmezliği şüphesi bulunan çocuklar, büyük bir hipernatremi riski altındadır. Hekim tarafından önerilmedikçe 12 yaşın altındaki çocuklarda tedavi uygulanması genelde önerilmemektedir. Diğer tıbbi ürünler ile etkileşimler ve diğer etkileşim şekilleri: Ürün bileşiminde bulunan kalsiyum karbonatın antasit özellik göstermesi nedeniyle diğer tıbbi ürünleri (özellikle H2 antihistaminikler, tetrasiklinler, digoksin, florokinolon, demir tuzları, ketokonazol, nöroleptikler, tiroksin, penisilamin, beta blokörler (atenolol, metoprolol, propranolol), glukokortikoid, klorokin ve difosfonatlar, vb.) kullanmadan önce 2 saatlik bir ara verilmesi önerilmektedir. Gebelik ve laktasyon, Genel tavsiye: **Gebelik kategorisi: B.** Laktasyon dönemi: Bu ürün emzirme sırasında kullanılabilir. İstenmeyen etkiler: Çok seyrek: Ürünün içeriğindeki maddelere karşı duyarlı hastalarda çok seyrek şekilde, ürtiker veya bronkospazm, anafilaktik veya anafilaktoid reaksiyonlar gibi alerjik belirtiler gelişebilir. Bilinmiyor: Yüksek miktarda kalsiyum karbonat alınması alkaloz, hiperkalsemi, asit rebound, süt-alkali sendromu veya kabızlığa neden olabilir. Bu yan etkiler genelde önerilenden daha yüksek dozların alınmasını takiben meydana gelmektedir. **BEKLENMEYEN BİR ETKİ GÖRÜLDÜĞÜNDE DOKTORUNUZA BAŞVURUNUZ.** Doz aşımı ve tedavisi: Doz aşımı durumunda semptomatik tedavi uygulanmalıdır. Hasta abdominal gerginlik yaşayabilir. Raf ömrü: 24 ay. Açıldıktan sonra altı ay içinde kullanınız. Saklamaya yönelik özel tedbirler: 30°C'nin altındaki oda sıcaklığında saklayınız. Nemden korunarak orijinal ambalajında saklanmalıdır. Buzdolabında saklamayınız veya dondurmayınız. Ambalajın niteliği ve içeriği: GAVISCON double action oral süspansiyon açıldığını belli eden polietilen şeritli, polietilen tıpası bulunan polipropilen kapakla kapatılan 200ml'lik amber rengi cam şişelerde ambalajlanır. RUHSAT SAHİBİ: Reckitt Benckiser Tem. Malz. San. ve Tic. A.Ş. Hakkı Yeten Cad. Selenium Plaza K:7 34349 Fulya, Beşiktaş-İSTANBUL. Tel: 0212 326 9600 Fax: 0212 326 9797. RUHSAT NUMARASI: 136/76. İLK RUHSAT TARİHİ/RUHSAT YENİLEME TARİHİ: İlk ruhsat tarihi: 13.09.2013. **DAHA AYRINTILI BİLGİ İÇİN LÜTFEN FİRMAMIZA BAŞVURUNUZ.** Fiyatı: 23,17 TL (Tarih: 20.02.2021)

GAVISCON DOUBLE ACTION 250 mg+106,5 mg+187,5 mg çiğneme tableti. Etkin maddeler: Her tablette 250 mg sodyum aljinat, 106,5 mg sodyum bikarbonat ve 187,5 mg kalsiyum karbonat içerir. **Yardımcı maddeler:** Aspartam (E951) 5,863 mg Karmoisin Lake (E122) 0,375 mg. Kenarları eğimli, düz, yuvarlak, çift katmanlı tablet. Tabletlerin bir katmanı pembe olup hafifçe beneklidir ve diğer katmanı beyazdır. **Terapötik endikasyonlar:** Gebelik dönemindekiler dahil, yemeklerden sonra asit regürjitasyonu, mide yanması ve hazımsızlık gibi gastroözofageal reflü semptomları ve aşırı mide asidi (hiperasidite) semptomlarının tedavisinde endikedir. **Pozoloji/uygulama sıklığı ve süresi:** Günde en fazla dört defa olmak üzere yemeklerden sonra ve yatmadan önce iki ila dört tablet. Oral yolla kullanıma yöneliktir, tabletler iyice çiğnenmelidir. **Özel popülasyonlara ilişkin ek bilgiler:** Böbrek yetmezliği: Kalsiyum karbonat içerdiğinden, hiperkalsemi, nefrokalsinozis ve tekrarlayan böbrek kalsiyum taşı tedavisindeki hastalarda ve sodyum içerdiğinden sıkı bir tuz diyeti önerilen vakalarda dikkatli olunmalıdır. 12 yaşından büyük çocuklar için doz, günde en fazla dört defa olmak üzere yemeklerden sonra ve yatmadan önce 2-4 tablet/gündür. 12 yaşın altındaki çocuklarda, sadece doktor tavsiyesi üzerine verilmelidir. **Kontrendikasyonlar:** GAVISCON DOUBLE ACTION tablet içeriğinde bulunan etkin maddelerden ya da diğer yardımcı maddelerden herhangi birine karşı, aşırı duyarlılığı olduğu bilinen ya da şüphelenilen hastalarda kullanılmamalıdır. **Özel kullanım uyarıları ve önlemleri:** Dört tabletlik dozdaki sodyum miktarı 221.5 mg'dir (9.64 mmol). Bazı konjestif kalp yetmezliği ve böbrek yetmezliği vakalarında olduğu gibi oldukça sıkı bir tuz diyetinin önerildiği vakalarda bu durum dikkate alınmalıdır. Dört tabletlik her dozda 300 mg (7.5 mmol) kalsiyum bulunmaktadır. Hiperkalsemi, nefrokalsinozis ve kalsiyum içeren reküren böbrek taşı olan hastalarda tedavi uygulanırken dikkatli olunmalıdır. Yedi gün sonra semptomlarda düzelme görülmediği takdirde klinik durum gözden geçirilmelidir. Gereğinden uzun süre kullanımından kaçınılmalıdır. Diğer antasitlerde olduğu gibi, antasit-aljinat kombinasyonu olan GAVISCON DOUBLE ACTION'ın kullanımı altta yatan daha ciddi tıbbi durumları maskeleyebilir. Gastrik asit seviyesi çok düşük olan hastalarda etkililiğin düşmesi olasılığı bulunmaktadır. Gastroenteriti olan ya da böbrek yetmezliği şüphesi bulunan çocuklar, büyük bir hipernatremi riski altındadır. Bu tıbbi ürün fenilalanin için bir kaynak (aspartam) içermektedir. Fenilketonürisi olan insanlar için zararlı olabilir. Bu tıbbi ürün karmoisin içermektedir. Alerjik reaksiyonlara neden olabilir. **Diğer tıbbi ürünler ile etkileşimler ve diğer etkileşim şekilleri:** Ürün bileşiminde bulunan kalsiyum karbonatın antasit özellik göstermesi nedeniyle diğer tıbbi ürünleri (özellikle H2 antihistaminikler, tetrasiklinler, digoksin, florokinolon, demir tuzları, ketokonazol, nöroleptikler, penisilamin, beta blokörler (atenolol, metoprolol, propranolol), glukokortikoid, klorokin ve bifosfonatlar, vb.), estramustin (prostat bezi kanseri için) estramustin (prostat bezi kanseri için) kullanmadan önce 2 saatlik bir ara verilmesi önerilmektedir. Levotroksin içeren ilaçların GAVISCON DOUBLE ACTION ile birlikte alındığında emilimi bozulduğundan, iki ilacın en az 2 saat ara verilerek alınması gerekmektedir. **Gebelik kategorisi:** B. 281 gebe kadında yapılan açık kontrollü çalışmalarda GAVISCON DOUBLE ACTION'ın gebeliğin seyri veya fetus/yenidoğan sağlığı üzerinde anlamlı bir yan etkisi görülmemiştir. Bu bilgiler ve daha önceki deneyime göre bu ürün gebelik sırasında kullanılabilir. Ancak yine de, kalsiyum karbonat varlığı dikkate alındığında tedavi süresinin mümkün olduğunca kısa tutulması tavsiye edilmektedir. Laktasyon dönemi: Yapılan açık kontrollü çalışmalarda GAVISCON DOUBLE ACTION'ın yenidoğan sağlığı üzerinde anlamlı bir yan etkisi görülmemiştir. Bu bilgiler ve daha önceki deneyime göre bu ürün emzirme sırasında kullanılabilir. **İstenmeyen etkiler:** Çok seyrek: Ürünün içeriğindeki maddelere karşı duyarlı hastalarda çok seyrek şekilde, ürtiker, anafilaktik veya anafilaktoid reaksiyonlar gibi alerjik belirtiler gelişebilir. **Şüpheli advers reaksiyonların raporlanması:** Ruhsatlandırma sonrası şüpheli ilaç advers reaksiyonlarının raporlanması büyük önem taşımaktadır. Raporlama yapılması, ilacın yarar/risk dengesinin sürekli olarak izlenmesine olanak sağlar. Sağlık mesleği mensuplarının herhangi bir şüpheli advers reaksiyonu Türkiye Farmakovijilans Merkezi (TÜFAM)'ne bildirmeleri gerekmektedir (www.titck.gov.tr; e-posta: tufam@titck.gov.tr; tel: 0 800 314 00 08; faks: 0 312 218 35 99). **Doz aşımı ve tedavisi:** Doz aşımı durumunda semptomatik tedavi yapılmalıdır. Meydana gelmesi muhtemel abdominal gerginlik ise konservatif olarak tedavi edilir. Raf ömrü 24 ay. 30°C üstündeki sıcaklıklarda saklamayınız, nemden korunarak orijinal ambalajında saklanmalıdır. Kartonlara yerleştirilmiş alüminyum folyo kapaklı baskısız, cam berraklığında, ısıl yolla kalıplanabilen lamine PVC/PE/PVDC blister. Blister şerit kapatılmış sekiz tablet içermektedir. Ambalaj boyutları: 48 çiğneme tableti. "Tıbbi Atıkların Kontrolü Yönetmeliği" ve "Ambalaj ve Ambalaj Atıklarının Kontrolü Yönetmelikleri"ne uygun olarak imha edilmelidir. RUHSAT SAHİBİ Reckitt Benckiser Tem. Malz. San. ve Tic. A.Ş. Beşiktaş / İstanbul / Türkiye Tel: 0212 326 96 00 RUHSAT NUMARASI(LARI) 136/75 6/6 İLK RUHSAT TARİHİ/RUHSAT YENİLEME TARİHİ İlk ruhsat tarihi: 13.09.2013. Fiyatı: 46,98 TL (20.02.2021) **DAHA AYRINTILI BİLGİ İÇİN LÜTFEN FİRMAMIZA BAŞVURUNUZ**







Bu zor dönemde
büyük bir özveriyle
mesleğini icra eden,
toplum sağlığı için
aralıksız hizmet sağlayan
değerli eczacılarımızın

14 Mayıs Eczacılık Günü Kutlu Olsun

İyi ki Varsınız.

genveon

/genveonilac

www.genveon.com

başyazı



Remziye GÜREN
Genel Müdür
remziye@otcplus.com.tr

14 Mayıs Eczacılık Günü!
Hayatımızı kolaylaştıran, hasta ile doktor arasında köprü olan, eczacıların önemi büyük. Hal böyle olunca eczacıların bu özel gününü bir mesajla kutlamak isteriz. 14 Mayıs Eczacılık Günü'nüz kutlu olsun...

Eczacılık meslek örgütleri ve fakülteleri tarafından 1968'ten bu yana her yıl, 14 Mayıs; "Eczacılık Günü" olarak kutlanır. Eczacılık Bayramı olarak da anılan bugün, eczacıların mesleki sorunlarını birlikte görüşmek, incelemek, duyurmak ve çözüm yolları önermek amacıyla yılda bir gün toplanmak önerisi ilk kez somut olarak Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ilk eczacı sınıfının açıldığı 14 Mayıs 1839 tarihi esas alınarak Ecz. Remzi Kocaer (1904-1997) tarafından 1949 yılında yapılmıştır. Bu öneri üzerinden tam 9 yıl geçtikten sonra 27 kasım 1958 tarihinde türk eczacıları birliği 3.büyük kongresinde öneri ele alınmış, bir komisyon kurulmuş, komisyon çalışmaları o zamanlar genç bir doçent olan merhum Prof. Dr. Turhan Baytop tarafından rapor haline getirilmiş ve raporda 2 öneriye yer verilmiştir;

1)Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ilk eczacı sınıfının açıldığı 14 Mayıs 1839 tarihi esas alınsın,

2)Diğer öneri ise bu sınıftan ilk mezun olan Eczacı Mehmet Efendi'nin mezun olduğu 2 Kasım tarihi Türk Eczacılık Günü olarak kabul edilsin,

Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti 1959 yılında,"2 Kasım" tarihini "Türk Eczacılık Günü" olarak kabul etmiş, lakin 1967 yılına kadar her nedense eczacılık günü toplantıları yapılamamıştır. Merkez heyeti 1967 yılında konuya ilişkin bir toplantı daha yaparak eski kararını değiştirmiş ve bu kez Eczacı Naşit Baylav'ın teklifi doğrultusunda Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ilk eczacı sınıfının açıldığı 14 Mayıs 1839 tarihi esas alınarak "Eczacılık Günü" olarak kabul ve ilan edilmiştir.

İlk Türk Eczacılık Günü toplantısı 14 Mayıs 1968 günü İstanbul'da yapılmıştır ve o günden bugünlere dek devam etmiştir. Sorunlar konuşulmaya, çözümler aranılmaya yer yer çözüm bulamayan sorunlar bir sonraki 14 Mayıs'a kalmıştır. Bu 14 Mayıs'ta Eczacılarımız mesleki sorunlarının haricinde bir başka mücadelenin içinde daha buldular kendilerini. Bir yıldan fazladır mücadele ettiğimiz bu salgında pek çok meslektaşını kaybettiler, gece-gündüz demeden herkes evlerine kapanırken onlar görevlerine devam ettiler.

Bu yüzden sizlere ne kadar teşekkür etsek az gelir. Buradan hakkın rahmetine kavuşmuş olanları rahmet ve şükranla anmayı ve hayatta olanlara sağlıklı uzun ömürler dilemeyi bir borç bilirim.
14 Mayıs Türk Eczacılar Günü'nüz Kutlu olsun!
Sağlıkla kalın...

Dynavit®

DIAMOND COLLAGEN

IŞILTINI YANSIT



/dynavit

/dynavit.turkiye

Sadece Eczanelerde!

Eczacıbaşı

Editör



PINAR HİÇDURMAZ KAYIRAN
Genel Yayın Yönetmeni
pinar@otcplus.com.tr

Bugünlerden nasıl çıkacağız?

Normal şartlarda bu sayıda çok farklı konulardan bahsedebilirdik. Her 14 Mayıs Eczacılık Günü'nde eczacılarımızın bahsettiği gibi. Bugüne kadar sorunlarını konuşup bu sorunlara çözüm aradıkları biraz da bayram havasında geçirdikleri bugünü şimdi çalışarak, bütün dünyayı saran ve ülkemizi de etkileyen covid-19 salgının gölgesinde geçirecekler.

Koronavirüs salgınında hepimiz çok büyük sınavlardan geçtik, bedeller ödedik, bunun yanında kazanımlarda da bulunduk. Bu süreçte hiç şüphesiz sağlık ayağının her bir ayağı çok fazla etkilendi ve bu süreçle birlikte bir ölçüde de evrildi.

Evrildi derken neyi kastediyorum; hastaneler online randevu ile tanıştı, hastalar gerçekten hasta olmadan hastaneye gitmemeyi öğrendi. Aciller gereksiz yere işgal edilmedi. Eczanelerdeyse çark tam tersine döndü diyebiliriz. Hastanelerin yoğunluğu bu sefer eczanelere kaydı. En ufak kırgınlıkta eczanelerin yolu tutuldu, doktor yerine eczacılara danışıldı, vitaminler, bağışıklık güçlendiren her türlü karışım, bitki artık ilgi alanımıza giriyor, bunun için de eczacılarımızdan danışmanlık istiyorduk. Onlar da bu zor zamanda canla başla bizim yanımızda olmaya gayret ettiler.

Bugüne kadar bizlere fitoterapinin önemini, hasta olmadan kendimize dikkat etmenin gerekliliğini yolumuz düştükçe hatırlatmaya çalışmışlar bizler pek kulak vermemiştik belki de bu süreçte ne kadar da haklı olduklarını gördük.

Aslında eczanelerde sıra sıra dizilen o rafların sadece ticari amaçla değil, bizlerin de faydasına olduğunu anladık. Buradan bütün eczacılarımıza sonsuz teşekkürler. Bu vesileyle de 14 Mayıs Eczacılık Gününüz kutlu olsun.

Biraz da bu sayıda sizleri neler bekliyor kısaca değinmek isterim. Sektörde yaşanan gelişmeler, röportajlar, sağlıkta yaşanan gelişmeler ve haberler...

Bir de önümüzdeki aydan itibaren size ait sayfalar olsun istiyoruz. Sizden Gelenler adı altındaki bu sayfalarda eczanenizden yer alan fotoğraflar ya da size, ailenize ait fotoğraflarla yer alabilirsiniz. Bunu için sadece mail atmanız yeterli.

Sağlıkla kalın...

ONLAR VARSA GELECEĞİ İYİLEŞTİRME GÜCÜMÜZ VAR



Tüm meslektaşlarımızın
14 Mayıs Eczacılık Günü
kutlu olsun.

ABDiİBRAHİM

16 Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

20 Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

56 Eczacılar gününde eczacılar tarihine yolculuk

62 Anne olmak bir mucize olsa da kadın olmak başa bela!



Çocuklarda büyüme gelişmeyle ilgili mitler



12

"Tazelik, Kalite ve Stabilite" Çok Önemli



34

Bazen evimize yaptığımız en ufak bir dokunuş ruhumuza çok iyi gelebilir



50

Hamilelik sonrası kilolardan Nasıl kurtuluruz?

INDEX

medya Yayın hizmetleri

Genel Müdür
Remziye Güren
remziye@otcplus.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
PINAR HİÇDURMAZ KAYIRAN
pinar@otcplus.com.tr

Reklam
info@otcplus.com.tr

Üretim ve Pazarlama
BAHADIR BEKTAŞ

Grafik Tasarım
G MEDYA

Hukuk Danışmanı
Av. HÜSEYİN AKKAR

Mali Danışman
MUSA ŞAHİN

Muhasebe
muhasebe@otcplus.com.tr

Abone ve Dağıtım
OKAN KALELİ

Danışma Kurulu
Prof. Dr. **KASIM CEMAL GÜVEN**
Prof. Dr. **AHMET ARAMAN**
Doç. Dr. **YILDIZ ÖZSOY**
MEHMET ALİ ÖZKAN
Av. **MUHİTTİN ERTUĞRUL ERTÜRK**
Ecz. **ADİLE ÖZDAĞ**
Ecz. **MÜCAHİT YİNANÇ**
Ecz. **MUZAFFER PEKMEZCİ**
Ecz. **FARUK HABERVEREN**
Ecz. **HAYRİYE BAŞKAN**
Ecz. **FUNDA AKTAŞ**
Dr. **EMRE ÇİÇEK**
Ecz. **ABDULLAH ARICI**
Ecz. **MEHMET KAYA**
Ecz. **MEHMET FİTKİ**
Ecz. **DERYA RAKICI**
Ecz. **ALİ ÖZÇEVİK**
Uzm. Ecz. **MUSTAFA AĞADAYI**

OTC Plus İletişim Adresi
Harmantepe Mah. Abdi İpekçi Cad.
Tuğ Sokak No:13/6
Kağıthane / İSTANBUL
Tel: 0212 441 0 300

Baskı: ÖZGÜN OFSET
Yeşilce Mah. Aytekin Sk. No: 21
34418 4.Levent / İSTANBUL
Tel: 0 212 280 0 009

Dağıtım : Etkin Dağıtım
Yayın Türü : Yerel Süreli İki Ayda Bir

Baskı Tarihi : 08.05.2021
T.C.Bir yıllık abone bedeli 150 TL.

Dergide yer alan makalelerdeki fikirler yazarlarına aittir.
Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
Yazılar kaynak gösterilerek yayınlanabilir.

REKLAM INDEX'İ

ABDİ İBRAHİM	3
ACTOPHARMA	45
ASTELLAS	43
ASTRAZENECA	11
BAYER	Ö.K.
BERKO İLAÇ	37
BIOCODEX	15
BIONORICA	18-19
ECZACIBAŞI	3
EZAŞ	A.K.İ.
GAVISCON	Ö.K.İ.
GENVEON	1
GMEDYA	49
GSK	13
INOLIVA	33
MUSTELA	A.K.
OTCPLUS	69
RECORDATI	23
SİFAR	27

Her bireyin kaliteli gıda takviyesi **almasının bir hak olduğunu düşünüyoruz**

ACTO® markası 30 yılı aşkın süredir biriktirdiği bilgi birikimi ve deneyimini, Alman standart ve kalitesinde kurulan tesislerde başarıyla sürdürmeye, bu başarının ödülü olarak da sektörde hızla büyümeye devam ediyor.

Pınar Hiçdurmaz Kayıran

OTCPLUS'ın bu ayki sayısında ACTO® Pharma Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Melikoğlu ile çok önemli bir konuyu konuştuk. Gıda takviyeleri ve özellikle boy uzaması konusunda katkısı bilimsel olarak da kanıtlanmış olan Actomins® UP hakkında detaylıca kouştuk.



Ahmet Melikoğlu

Öncelikle firmanızdan biraz bahseder misiniz? ActoPharma'dan ve bizim ele alacağımız Actomins grubundan...

ACTO® Pharma; Alman ACTO® GmbH ile yaptığı lisans anlaşması gereği 400'e yakın ürünün üretimini ve satışını gerçekleştirmektedir. ACTO® markası 30 yılı aşkın süredir biriktirdiği bilgi birikimi ve deneyimini, başta sağlık sektörü olmak üzere, toplumun hijyene ihtiyaç duyulan her alanı ile paylaşarak sektörde hızla büyüme ve gelişme göstermiştir.

Alman standart ve kalitesinde kurulan tesislerde; uluslararası yasa, yönetmelik ve standartlara uygun koşullarda, son teknoloji temiz odalar, laboratuvarlar, makine ve ekipmanlar ile üretim ve analiz prosesleri yürütülmektedir.

ACTO® markası yatırımlarını sürdürmekte ve projelerinde Almanya ve Hindistan'da İlaç dahil tüm ürün gruplarını üretilebileceği, en güncel üretim ve altyapı teknolojilerinin uygulanabileceği iki yeni fabrika kurulumu için çalışmalarını sürdürmektedir.

50 farklı ülkeye ihracat yaparak ülkemiz ekonomisine katkı sağlamış bir firma olarak sağlık sektöründeki tecrübemize

güvendik ve 2020 yılı itibariyle Actomins® markası ile takviye edici gıda ürünlerimizle pazarda yerimizi aldık.

Actomins® markası Gıda Takviyesi Pazarı için yenilikçi, rekabetçi ve kaliteli ürünlerin, profesyonel şekilde gerçekleştirilmesinin ihtiyaç haline gelmesi nedeni ile doğmuştur. Hali hazırdaki pazarda yalnızca çok büyük ilaç firmalarının OTC ürünleri ve bazı yetersiz ve kalitesiz ürünlerin varlığını tespit ettik. Bu pazarda kalitemizle ve güvenilir hizmet anlayışımızla var olmaya karar verdik.

Gıda takviyesi grubunu da adeta bir ilaç gibi düşünüyoruz. Bu bağlamda üretimini temiz odalarda gerçekleştiriyoruz. Kullandığımız ambalajların ve hammaddelerin büyük bir kısmı Almanya ve diğer Avrupa ülkelerinden geliyor. Kaliteli, sertifikalı ve kullanıldığı zaman insanlığa faydalı olacak ürünler ile piyasada varız.

Covid-19 salgın hastalığı bize toplumsal çıkarların, ülke çıkarları ile birleştiği ve ayrılmaz bir bütün haline gelen sağlık sektörünün ne kadar önemli olduğunu hatırlattı. Bu bağlamda insan sağlığı ve hayatı toplumsal sağlık ve hayat ile birleştirilerek sürdürülebilir ekonomiye katkı sağlamayı misyon edinmekteyiz.

Her bireyin kaliteli gıda takviyesi almasının bir hak olduğunu düşünüyoruz. Yapmış olduğumuz çalışmalar neticesinde ürünlerimize ihtiyacı olan insanlara gıda takviyesi ürünlerimizin bir kısmını bağış olarak vermekteyiz.

Actomins® Up derinlemesine konuşulması gereken bir takviye. Çünkü boy çok önemli hem fiziksel gelişim için hem de psikolojik gelişim için. Bize bu takviye edici gıdadan bahseder misiniz? Etken maddesi, kullanım şartları, yaş aralığı, etkinliği, doğru kullanımı, yanlış kullanımı vb.

Actomins® UP, Astralagus ve Angelica bitkileri içerir. Bu bitkiler; Büyüme ve gelişmeye destek olur. Büyüme ve gelişme/cücelik sendromlarını tedavi etmek için özel olarak seçilmiş bitkilerdir. Doku seçici bir şekilde büyüme faktörü 2'nin ekspresyonunu artırmaya ve kemiklerde dik büyümeyi tetiklemeye yardımcı olur. Ayrıca kemik dokusunda etkilidir. Kemiklerde dik büyümeyi tetikler. Büyüme hormonunun salınmasına yardımcı olur.

11 yaş ve üzeri yetişkinlerde rahatlıkla kullanılabilir. Üst yaş sınırı yoktur. Boyunuzun uzaması tamamlandığında diğer faydaları devam etmektedir. Kas gücünü attırması gibi, yağ yakımı gibi.

Ne kadar bir etkiden bahsediyorsunuz? Çünkü bu röportajı okuyanların aklına hemen bu gelecektir.

Yapılan çalışmalarda yaş aralığına göre ve kişiden kişiye değişmek üzere 4-8 cm arasında bir artış görülmüştür.

Çocukluk döneminde; alerjik hastalıklar, tiroit gibi nedenlerle büyüme geriliği yaşayan çocuklara bu takviye önerilebilir mi?

Ürün formülü tek bir amaca göre dizayn edilmemiştir. Boy uzatma desteğini bitirdiğinde faydaları devam eder. Proatletik faydası var. Kas gücü artırmaya yardımcı olur, fazla yağ yakımı faydası var, özet ile büyüme hormonunun yetişkinlerde de sahip olduğu faydalar var. Tiroit hormonunu da optimize ediyor, özellikle T3 seviyesini optimize ediyor, tiroit hormonu reseptör hassasiyetini arttırıyor. Yani tiroit gibi hassas hormonun doğru salgılanmasına yardımcı oluyor.

Cücelik teşhisi konulan ya da ailede genetik olarak cücelik bulunan çocuklarda kullanılması nasıl bir etkiye sahip olur?

Cücelik teşhisi konulan bireylerde bu takviyenin kullanılması yaş aralığına göre 4-8 cm arasında bir artışa destek olabilir. Bu küçük görünen artış cüce olarak adlandırılan bir birey için büyük bir fark yaratacaktır.

Ailede genetik olarak cücelik bulunan çocuklarda daha önce yapılan araştırmalarda; 3 yıl boyunca bu ürünün kullanılması ile 8 cm kadar bir boy artışı gözlendi.

Doktor tavsiyesi ile alınmalı mıdır? Eczacımıza danışmamız ya da sizlere danışacağımız bir hat var mıdır?

Kullanıcının alerjik veya kronik bir rahatsızlığı olması halinde doktor tavsiyesi mutlaka alınmalıdır. Bir alerji ve hastalık öyküsü olmayan kişiler ise eczacısına danışıp Actomins® grubundan ihtiyacı olan ürünü temin edip kullanabilirler. Bizlere her zaman web sitemizde yer alan iletişim yöntemleri ile ulaşabilirsiniz.

Actomarket'ten de bahseder misiniz?

Bildiğiniz gibi hepimiz son zamanlarda online alışverişi tercih ediyoruz. Acto® olarak tüketici alışkanlıklarını karşılayabilmek için www.actomarket.com web sitesini kurduk. Bu platform üzerinden kullanıcılarımız ile doğrudan temas kurabiliyor, beklentileri ve isteklerine hızlıca cevaplar verebiliyoruz. Doğru ürün, hızlı teslimat ve uygun fiyatlarla müşteri memnuniyetimizi en üst seviyelerde tutmak için büyük ve dinamik bir ekip kurduk. Hedefimiz e-ticaret konusunda da sürekli gelişip, en çok tercih edilen sitelerden biri olmak.

Ürün gamınıza yeni ürünler eklemeyi planlıyor musunuz?

ACTO® olarak ürünlerimizi; Dezenfektan ve Antiseptik Ürünler, Yara Bakım Ürünleri, Kozmetik Ürünler, Kişisel Hijyen Ürünleri, Veterinerlik Ürünleri, Gıda Takviyeleri, Profesyonel Temizlik Ürünleri ve Tarım ve Hayvancılık Ürünleri olmak üzere toplam 8 kategoriye ayırdık.

Dezenfektan ile başlayan serüvenimizi yıllar içinde durmadan zenginleştirdik. Yenilik bizim için hiç eskimeyecek bir hedef.

ACTO® olarak kaliteli ve geniş ürün yelpazemiz ile dünyadaki pazar payını her geçen gün arttırmakta, bilgi birikim ve deneyimlerini ihraç etmekte, yeni oluşumlar içerisinde emin adımlarla yol almaktayız.

Ülkemizde takviye edici gıdalara karşı bakış açısı nedir, algıda değişim var mı?

Günümüz insanı yaşam ve çalışma koşulları nedeniyle beslenme alışkanlıklarını da değiştiriyor. Daha enerjik hissetmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek, dengeli ve sağlıklı beslenemediği durumlarda vücudunun ihtiyaçlarını karşılamak gibi nedenlerden dolayı takviye edici gıdaların kullanımı tercih ediyoruz. Takviye edici gıda firmaları, bu gelişmelere paralel olarak her geçen gün artıyor.



Tüketicinin dikkat etmesi gereken en önemli noktalar; kendini ispatlamış ve güvenilir firmaların ürünlerinin tercih edilmesi, bakanlık onayının bulunması ve tavsiye edilen kullanım talimatlarına uyulmasıdır.

Doktorların sizlerle iş birliği nasıl, bütünsel mi yaklaşıyorlar?

Dezenfektan ve antiseptik ürünlerimizi uzun yıllardır kullanan ve kalitemizden emin olan doktorlarımız Actomins® markalı ürünlerimize de destek olmaya devam etmektedir.

Pazarı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Özellikle COVID-19 sonrası sektör çok hızlı büyüme gösterdi. Oluşan talebi karşılamak için faaliyet alanı ne olursa olsun, kaliteye bakılmaksızın birçok firma gıda takviyesi üretmeye ve pazarlamaya başladı. Bu durumun toplum sağlığına karşı çok büyük bir tehdit olduğunu düşünüyoruz. Sağlıksız koşullarda üretilen her gıda takviyesi kullanıcıya büyük zararlar verebilir.

Merdiven altı ürünlere şans veriliyor mu?

Sektörde yaşanan bu hızlı büyüme maalesef merdiven altı olarak tarif ettiğimiz pek çok firmanın ortaya çıkmasına sebep oldu. Her mecrada tüketicinin karşısına çıkan bu ürünler süslenmiş bir ambalaj ve birkaç aldatıcı söz ile maalesef satın alma kararına etki ediyorlar.

Bu konuda yeni düzenlemeler yapılmalı mı? Nasıl düzenlemelere ihtiyaç var sizce?

Başvurusu yapılan ürün onaydan geçmeden önce üretim yeri, yetkili merciiler tarafından muhakkak kontrol edilmeli, piyasa gözetimleri artırılmalı ve tüketicinin gıda takviyeleri konusunda sosyal medya, hekimler tarafından bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.

İnternetin ve sosyal medyanın nihai kullanıcı üzerindeki etkisi için ne düşünüyorsunuz? Sizler bu konuda nasıl hareket ediyorsunuz?

Çağımız artık sosyal medya çağı, en çok sevdiğimiz şey olan market alışverişleri bile sanal yapılıyor. Sosyal medyada çok daha aktif olup, özellikle genç bireylere daha hızlı ulaşabilmek adına, sosyal medya ekibimizi de kurduk. Actomins ve diğer tüm markalarımızla ilgili öğretici ve bilinçlenmeye yönelik belli başlı paylaşımlar yaparak, vitamin ve gıda takviyelerini hangi durumlarda, nasıl kullanılması gerektiğinden bahsediyor ve güvenilirliğimizin bir kez daha hakkını vermeye özen gösteriyoruz.

Covid-19 ve pandemi sizler için nasıl bir etki yarattı? Özellikle bağışıklık güçlendiren takviyelere ilgi arttı diye duyumlar alıyoruz. Bir dönem D vitamini bulunmadı gibi...

Pandeminin başladığı ilk dönem, maske, el antiseptiği, kolonya maalesef bulunamadı. Biz üreticiler için hammadde ve ambalaj tedariki çok zordu. Bu konuştuklarımız dünya sorunu olduğu için bir dönem kimse kimseye yardımcı da olamadı.

Dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgınında birçok kişi bağışıklıklarını güçlendirmek için çeşitli yollara başvurdu. Çünkü güçlü bir bağışıklık Covid-19 karşısında bizi daha savunulabilir yapıyor. Daha önce de bahsettiğim gibi beslenme yerine vücudun günlük vitamin ve mineral ihtiyacını takviye edici gıdalarla gidermeyi tercih ediyoruz. Hayat koşturması içerisinde yeterince sebze ve meyve tüketemeyen bizler için bu hızlı ve kolay bir yol.

ACTO® olarak, müşterilerimizden gelen talepleri ve bize olan inançlarını, kendimize görev edinip, işinde uzman ARGE ekibimiz ve bu konuda tecrübeli akademisyen danışmanlarımız sayesinde kısa sürede gerekli tüm çalışmaları bitirip Actomins® markasını güçlendirmeyi başardık.

Rutin kullanılan vitamin ve gıda takviyeleri dışında, çocuklarda ihtiyaca göre düzenli kullanıldığında büyümeyi hızlandıran, kas zayıflığına karşı vücudu koruyan ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olan ürünlerimizden biri olan D vitamini de raflarda yerini aldı.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şeyler var mı?

Covid-19 ile tanıştığımız günden beri zor zamanlardan geçiyoruz. Bu bir dünya meselesi. Sağlığı etkilediği kadar ekonomileri ve hayata dair her şeyi etkiliyor.

Kişisel hijyen ve sosyal mesafe kurallarına uyarak, sağlıklı beslenip, bağışıklığımızı güçlü tutarak Covid-19'dan uzak kalmak mümkün. Herkes için önce sağlık diliyoruz.

ECZACILIK GÜNÜ KUTLU OLSUN



Sağlık sisteminin önemli bir parçası olan
ve her zaman olduğu gibi
içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde de özveriyle çalışan
değerli eczacılarımıza teşekkür ediyor,

**14 Mayıs Eczacılık Günü'nü
içtenlikle kutluyoruz.**

AstraZeneca

AZT-BB-K-17-2021

www.astrazeneca.com.tr AstraZenecaTurkiye AstraZenecaTurkiye AstraZenecaTurkiye AstraZeneca

"Tazelik, Kalite ve Stabilite" Çok Önemli

Balık yağının faydası için; "tazelik, kalite ve stabilite" çok önemli. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) Günlük 250 mg Omega – 3 almayı öneriyor.



Günümüzde çocukların gelişimi için olmazsa olmazların başında, Omega – 3 yağ asitlerinden DHA ve EPA geliyor. İnsan vücudunda birçok ana işlevin temelinde yatan bu üçlü, vücut tarafından üretilemediği için gıda takviyeleri ile alınması gerekiyor. Bu noktada da çocukların ihtiyaç duyduğu üçlüyü karşılayabilmeleri için doktorlar, balık yağı öneriyorlar.

Balık yağı tüketilirken en çok tat ve koku konuları öne çıkıyor. Tüketilmesi zor olan balık yağı için günümüzde teknoloji, çocukların yardımına yetişiyor. Teknoloji sayesinde çiğnenebilir formuyla balık yağı çocuklar tarafından kolaylıkla tüketilebilirken kolay taşınması ve kullanımıyla da ebeveynler için büyük kolaylık sağlıyor.

Tazeliğe dikkat!

Balık yağları, hava ile temas edince tat ve koku açısından bozulabilirler. Dolayısıyla çocuklar için her gün tüketecekleri balık yağının, tazeliğini koruması ve hijyenik olması, büyük bir öneme sahip.

İhtiyaca yönelik alınması

Balık yağları, çocukların günlük Omega – 3 yağ asitleri ile EPA ve DHA ihtiyacını karşılamak adına büyük bir etkiye sahip. Bu noktada ürünün kalitesi öne çıkarken ekonomik açıdan da etkisi önemli. Bunun için de yüksek teknolojiyle üretilen, güvenilir ve farklı ihtiyaçlara cevap veren balık yağını tüketmek gerekiyor.

Koku ve Tat Önemli

Balık yağını tüketirken en önemli konularından biri, kokusu ve tadıdır. Bunun için günümüzde tüketiciler tarafından da beğenilen özel formlu ürünler de var.

Gelişim çapındaki çocukların olmazsa olmazıdır

Balık yağının çocuklar üzerindeki etkisini değerlendiren İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Pediatrik İnfeksiyon Hastalıkları ve Klinik İmmünoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ayper Somer; "Balık yağının içinde bulunan Omega – 3 yağ asitleri ile EPA ve DHA, insan vücudunda birçok temel işlevi olan çoklu doymamış yağ asitleridir. İnsan vücudunda üretilemedikleri için esansiyel besinlerle alınmalıdır. EPA ve DHA, kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken DHA, normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasına katkı sağlar. Dolayısıyla, gelişim çağındaki çocuklar için olmazsa olmazdır" dedi.

18 yaşa kadar günlük 250mg omega-3 alınmalı

Yapılan bilimsel çalışmalar, kullanım süresinin sınırlanmasına dair bir aralık vermemekle birlikte düzenli kullanımın faydalı olacağına işaret ediyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) 2 – 18 yaş arasında çocuklar için günlük 250mg EPA+DHA miktarında Omega 3 alımı öneriyor.

Harekete Devam
Hayata Devam



Hızlı ve etkili
topikal analjezik,
antiinflamatuvardır[1-7]

Referanslar: 1. Predel HG, et al. Efficacy and safety of diclofenac diethylamine 1.16% gel in acute neck pain: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. BMC Musculoskelet Disord 2013;14:250. 2. Muller, M et al. Diclofenac concentrations in defined tissue layers after topical administration. Clin Pharmacol Ther 1997; 62:293-299. 3. Singh, P. and Roberts, M. Skin permeability and local tissue concentrations of nonsteroidal anti-inflammatory drugs after topical application. Pharmacol Exp Ther 1994;268(1):144-151. 4. Derry S, et al. Topical NSAIDs for acute musculoskeletal pain in adults. Cochrane Database Syst Rev 2015;6:CD007402. 5. Voltaren Emulgel KÜB. 6. Davies NM, Anderson KE. Clinical pharmacokinetics of diclofenac. Clin Pharmacokinet 1997;33:184–213. 7. Massey T et al. Topical NSAIDs for acute pain in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Jun 16;(6):CD00740.

VOLTAREN EMULGEL Kısa Ürün Bilgisi Özeti
Formülü: 1 g jelde; Diklofenak dietilamonyum 11,6 mg (10 mg diklofenak sodyuma eşdeğer). Endikasyonları: Osteoartrit, romatoid artrit, periartrit, tendinit, tenosinovit ve bursit gibi romatizmal hastalıklar, ezilme ve burkulma gibi yumuşak doku travmaları, ağrı, inflamasyon ve kas gerginliği ile kendini gösteren kas-iskelet sistemi hastalıklarının lokal tedavisinde analjezik ve antiinflamatuvar olarak. Kullanım Şekli ve Dozu: Yetişkinlerde: VOLTAREN EMULGEL günde 3-4 defa derinin etkilenen bölgesine yavaşça ovmak suretiyle uygulanır. Gerekli olan miktar ağrılı yerin genişliğine bağlıdır. Tedavi süresi endikasyona ve elde edilen cevaba bağlıdır. Doktor tarafından farklı bir kullanım önerilmediğinde, yumuşak doku incinmelerinde ya da yumuşak doku romatizmasında 14 günden, artrit ağrısında 21 günden fazla kullanılmamalıdır. 7 günlük kullanım sonunda durumda bir gelişme olmazsa ya da kötüleşme gözlenirse doktora danışılmalıdır. Kontrendikasyonları: VOLTAREN EMULGEL, diklofenaka veya içerdiği yardımcı maddelerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılığı olduğu bilinen hastalarda kontrendikedir. VOLTAREN EMULGEL ayrıca, diğer non-steroidal antiinflamatuvar ilaçlar ile astım atağı, ürtiker veya akut rinit gibi reaksiyonlar veren hastalarda kontrendikedir. Hamileliğin 3. trimesterinde kontrendikedir. 14 yaşından küçük çocuklarda ve adolesanlarda kontrendikedir. Uyarılar/Önlemler: VOLTAREN EMULGEL, oldukça geniş deri alanlarına ve uzunca bir süre uygulandığında sistemik yan etki olasılığı bertaraf edilemez. VOLTAREN EMULGEL sadece zedelenmemiş ve sağlıklı deri üzerine uygulanmalıdır (açık yaralara sürülmemelidir). Gözlerle ve mukoz membranlarla temas ettirilmemelidir ve yutulmamalıdır. Döküntülerin görülmesi halinde tedavi durdurulmalıdır. VOLTAREN EMULGEL kapatıcı olmayan bandajlarla kullanılabilir; ancak hava geçirmeyen kapatıcı bandajlar kullanılmamalıdır. Bronşiyal astım ya da alerjik hastalığı olan/olmuş olan kişilerde bronkospazm görülebilir. Gebelik ve Emzirme Döneminde Kullanımı: Gebelik kategorisi: C/D (3.trimesterde). Topikal diklofenakın anne sütü ile atılıp atılmadığı bilinmemektedir. Bu nedenle VOLTAREN EMULGEL'in emzirme döneminde kullanılması önerilmemektedir. Yan Etkiler/Advers Etkiler: Yaygın döküntü, ekzema, eritem, dermatit (kontakt dermatit dahil), kaşıntı görülmüştür. İlaç Etkileşimleri: Jelin topikal uygulamasını takiben sistemik diklofenak absorbsiyonu çok düşük olduğundan herhangi bir etkileşim gözlenmesi beklenmez. Araç ve Makine Kullanımı: VOLTAREN EMULGEL'in araç ve makine kullanımı üzerinde etkisi yoktur. Doz Aşımı ve Tedavisi: Diklofenakın topikal uygulama ile sistemik absorbsiyonu çok düşük olduğundan aşırı doz görülmesi beklenmez. Saklama Koşulları: 25oC'nin altındaki oda sıcaklığında saklayınız. Raf ömrü 36 aydır. Ticari Takdim Şekli ve Ambalaj İçeriği: 50g'lık ve 100g'lık tüplerde kullanıma sunulmaktadır. Ruhsat Tarih ve Numarası: 28.01.2016, 2016/25. Ruhsat Sahibinin İsim ve Adresi: GlaxoSmithKline Tüketici Sağlığı A.Ş. Büyükdere Cad. No:173, 1.Levent Plaza B Blok, 34394, 1.Levent, Şişli-İSTANBUL. Reçete ile satılır. KDV Dahil Perakende Satış Fiyatı: 20.02.2021 tarihi itibariyle VOLTAREN EMULGEL %1 50g için 18,98 TL'dir. Geri Ödeme: 50g geri ödenir. KÜB Özeti Güncelleme Tarihi: 23.02.2021. KÜB Özeti Onay Kodu: NP-TR-VOLT-21-00001. GSK Tüketici Sağlığı ürünleri ile ilgili advers olayları T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi: e-posta: tufam@titck.gov.tr; faks: 0312 218 35 99; tel: 0800 314 00 08) iletebilirsiniz.

PM-TR-VOLT-20-00042

Kardeş Payı sayesinde **bebekler aç kalmayacak**

"Bebelac Kardeş Payı" İhtiyaç Haritası iş birliği ile 9 bin ihtiyaç sahibi aileye çocuk devam sütü yardımı yapılacak.



Nutricia Türkiye Pazarlama Direktörü Pelin Aydogdu

Bebelac Çocuk Devam Sütleri'nin İhtiyaç Haritası iş birliği ile başlattığı "Bebelac Kardeş Payı" kampanyası ile 1-3 yaş arası çocuk sahibi olan 9 bin ihtiyaç sahibi aileye çocuk devam sütü yardımı yapılacak. Nutricia Türkiye Pazarlama Direktörü Pelin Aydoğdu, 20 ilde hayata geçirilecek proje ile mümkün olduğu kadar çok ihtiyaç sahibi bebeğin bilişsel gelişimine katkı sunmayı hedeflediklerini söyledi.

Bebelac Çocuk Devam Sütleri, ihtiyaç sahibi ailelerin bebeklerinin bilişsel gelişimini desteklemek adına, İhtiyaç Haritası ile birlikte "Bebelac Kardeş Payı" kampanyasını başlattı. Proje kapsamında, 1-3 yaş arası çocuk sahibi olan 9 bin aileye toplamda 9 ton çocuk devam sütü yardımı yapılacak.

Pelin Aydoğdu: "Bebelac Kardeş Payı ile bilişsel gelişim her bebeğin hakkı!"

Bebelac Kardeş Payı kampanyası hakkında bilgi veren Nutricia Türkiye Pazarlama Direktörü Pelin Aydoğdu, "Türkiye Beslenme Rehberi raporuna göre, birçok bebekte demir, kalsiyum, çinko mineralleri, A, B12, C ve D vitaminleri başta olmak üzere önemli vitamin ve minerallerin alımı tahmini ortalama gereksinimin altında kalıyor. Bebelac Çocuk Devam Sütleri olarak bilişsel gelişimin her bebeğin hakkı olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle 20 ilde Bebelac Kardeş Payı kampanyasını başlattık. Kampanya süresince satış gelirimizin bir kısmını, ihtiyaç sahibi ailelerin bebeklerinin bilişsel gelişimini desteklemek adına, İhtiyaç Haritası aracılığı ile bu ailelere ulaştırılacak olan çocuk devam sütü yardımlarına ayırıyoruz" dedi. Aydoğdu, sözlerini şöyle sürdürdü; "Bu projeyi, bir sosyal girişim olarak uzun yıllardır pek çok kişinin hayatına dokunan İhtiyaç Haritası ile birlikte hayata geçirmiş olmaktan mutluluk duyuyoruz. Toplumumuzun geleceği olan bebeklerimizin ihtiyacı olan besinleri almalarını sağlama noktasında kendimizi sorumlu hissediyoruz. Tüketicilerimizi de Bebelac Kardeş Payı kampanyasını desteklemeye davet ediyoruz" dedi.

Bebelac Çocuk Devam Sütleri 20 ilde 9 bin ihtiyaç sahibi aileye ulaşacak

Bebelac Kardeş Payı kampanyası kapsamında, 1-3 yaş çocuk sahibi 9 bin aileye, 1 aylık çocuk devam sütü ihtiyaçlarını destekleyecek şekilde 500'er gramlık iki kutu olmak üzere toplam bir kilogram 4 Numaralı Bebelac Çocuk Devam Sütü ulaştırılacak. Projenin paydaşı İhtiyaç Haritası, projenin başladığı 20 ilde Gıda Bankaları veya yerel kurumlar aracılığıyla ihtiyaç sahibi aileleri tespit ederek, çocuk devam sütlerinin ulaştırılmasına destek olacak. İhtiyaç sahibi aileler bu 20 ildeki Gıda Bankaları veya yerel belediyelere başvuru yaparak, bu kurumlar tarafından belirlenen gerekli koşulları sağladıkları takdirde kampanya kapsamındaki ürün yardımlarından yararlanabilecek.

Projenin başladığı 20 il; Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Denizli, Malatya, Van, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, Hatay, İstanbul, İzmir, Konya, Diyarbakır, Şırnak, Samsun, Mersin, Şanlıurfa ve Trabzon'dur. İller, operasyonel şartlar gereği proje süresi içerisinde değişiklik gösterebilir.

05 Nisan - 05 Ekim 2021 tarihleri arasında düzenlenen projenin detaylarına www.mutlubebekler.com adresi üzerinden ulaşılabilir.



SYMBIOSYS

YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

FARKLI İHTİYAÇLARA
ÖZEL ÇÖZÜMLER

SİNDİRİM SİSTEMİNİZE
ÖZGÜRLÜK

alflorex®
Probiyotik Kapsül

Bifidobacterium infantis **35624**

1 milyar bakteri / kapsül



PROBİYOTİKLE
GELEN KONFOR

CYSTALIA
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus **LR06**
Lactobacillus plantarum **LP02**

2 milyar bakteri
500 mg Cranberry / saşe

O BÜYÜMENİN
TADINI ÇIKARSIN,
SİZ ANNELİĞİN

BIFIDROP
Probiyotik Damla

Bifidobacterium breve **BR 03**
Bifidobacterium breve **B 632**

6,4 milyar bakteri / şişe



GÜLÜŞÜNDE
PROBİYOTİK SAKLI

SPAMODIA
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus **GG**
Bifidobacterium Infantis **BI 02**
Lactobacillus reuteri **LRE 02**

4,5 milyar bakteri / saşe

ÇOCUĞUNUZUN
SAVUNMA KALKANI

DEFENCIA KID
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus **GG**
Bifidobacterium lactis **BS01**

2 milyar bakteri
0.75 mg D vitamini / saşe



AİLENİZİN
SAVUNMA KALKANI

DEFENCIA ADULT
Probiyotik Saşe

Lactobacillus rhamnosus **LR04**
Lactobacillus plantarum **LP02**
Bifidobacterium lactis **BS01**

6 milyar bakteri
3g FOS, 12 mg C vitamini / saşe

SYM_2020_11_03

BIOCODEX

* *Williams MD et al. J Clin Gastroenterol. 2010;44(9):63-16.*

Oruç tutarken sağlıklı **kalmak için 6 öneri**

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor.



Prof. Dr. Yaşar Birol Saygı

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttukları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerjik kalabilir, güneş battığında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

Sahur yemeğini atlamayın

Saygı, oruç tutacak kişilerin sahuru atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su alamamanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiye-





cek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmekte.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklere de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyormuş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiriyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekerini yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekerlerini ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

'Geri tepme' sorunuyla karşılayabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırmaya eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.

Bionorica®

Canephron® artık Türkiye'de!



"Bitki Mühendisliği" felsefesiyle doğanın gücünü üstün Alman mühendisliğiyle harmanlayan Bionorica®, adet dönemi problemlerinin tedavisinde kullanılan Agnucaston® ve menopoz dönemi problemlerinin tedavisinde kullanılan Klimadynon®'un ardından, Canephron® lansmanı ile dünyada büyük ilgi gören kadın sağlığı portföyündeki ürünlerinden birini daha Türk tıbbının hizmetine sundu...



Canephron® lansmanı, ülke çapında hizmet veren 46 kişilik saha kadrosunun katıldığı, interaktif bir çevrimiçi toplantıyla gerçekleşti. Canlı olarak gerçekleşen toplantıya, Bionorica®'nın Almanya'daki merkez ofisinden yöneticiler de katıldı. Üç tıbbi bitkinin sinerjisiyle yüksek etkinlik gösteren Canephron®'a ait medikal bilgilerin ve pazarlama iletişiminin paylaşıldığı toplantı coşkulu ve renkli bir atmosferde gerçekleşti.

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

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

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

Bionorica® Türkiye, Sağlık Bakanlığı'ndan "Geleneksel Bitkisel Tıbbi İlaç" ruhsatına sahip olan Canephron®'u da tüm ürünlerini olduğu gibi sadece eczanelerde satışa sunuyor, iş ortağı olarak gördüğü değerli eczacılarımızın 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü kutluyor...

Bionorica®

Üstün Alman Bitki Mühendisliği Teknolojisi ile Üretilmiştir

Üriner sistem enfeksiyonu?

Canephron®

Şimdi Türkiye'de!





- Ağrı ve yanmayı dindirir, mesane kramplarını hafifletir,
- Antibiyotik kullanımını azaltır,
- Enfeksiyonun tekrarlama sıklığını azaltır.

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ Ruhsatlı

Sadece eczanelerde

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

Vitamin takviyelerini **doğru kullanma rehberi**

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor.



Günümüz insanı ise vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı... Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor" diyor.

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz... Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söylüyor. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını belirten Saygı, "Vitaminlerden herhangi biri vücuda alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hâle getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar" diyor.

Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez

Vitaminler; "büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" olarak biliniyor. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri olduğunu söyleyen Profesör Saygı, "Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalış-



ması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez" diye konuşuyor.

Tüm vitaminleri depolayan besin yok

İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemli... Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gidiyor. "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalısınız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz" diyen Saygı, vitamin ve mineral takviyesi alınması durumunda ise nelere dikkat edilmesi gerektiğini şöyle açıklıyor: "Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuzla konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bilmeniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri; yiyecekle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur."

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

- Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)
- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınırlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşırlar.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşınımları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşırlar.
- Periyodik dozlarda alınmalıdır.

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

✓ Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.

✓ Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.

✓ B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyecekle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.

✓ A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.

✓ Statin (lipid düşürücü), tiroid ilaçları veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerekip gerekmediğini doktorunuza veya eczacınıza sorun.

✓ Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.

✓ Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri alan yetişkinlerin yaşamlarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.

✓ D vitamini eksikliğiniz varsa takviye almak uygun görülüyor.

✓ Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hemfikirseniz, etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.

✓ Aldığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.

Güzelliği kadar faydası da **dillere destan: Safran**

Safranın nasıl elde edildiği ve safranın faydaları, bitkilerle ilgilenenlerin merak ettiği konuların başında geliyor.



Vikipedi'de safran için "süsengiller familyasından, sonbaharda çiçek açan, 20–30 cm boyunda, çiğdem cinsinden soğanlı bir kültür bitkisi ve bu bitkiden elde edilen baharat. Bitkinin yaprakları şeritimsi, mor çiçekleri üç tepeciklidir." yazıyor.

Gıda, tıp ve giyim sektörlerinde kullanılan safran bitkisi ağırlığının 100 bin katı suyu sarıya boyayabilme özelliğine sahip. Ana vatanı Güneybatı Asya olan safran baharatı keskin bir tadı ve iyodoform ya da saman benzeri bir kokusu ile akıllara geliyor. Güçlü ve doğrudan güneş ışığını ne kadar severse safran bitkisi gölgede kalmaktan da o kadar hoşlanmıyor. İşte, safranın kullanım alanları ve faydaları.

Safran bitkisi ülkemizde yalnızca Safranbolu'da üretiliyor. Yetiştiriciliğine ilk olarak Yunanistan civarında başlanan bu bitki, parfümeri, ilaç ve tekstildeki endüstriyel kullanımları dışında şifa verici bitki olarak da tüketiliyor. Çiğdemle yakın akraba olan bu bitki Ağustos Eylül aylarında soğan şeklinde ekildikten sonra Ekim ayında huni biçiminde mor çiçekler açıyor.

SAFRAN NEDİR?

Safran (Crocus sativus), süsengiller (Iridaceae) familyasından, sonbaharda çiçek açan, 20–30 cm boyunda, çiğdem (Crocus) cinsinden soğanlı bir kültür bitkisi ve bu bitkiden elde edilen baharat. Bitkinin yaprakları şeritimsi, mor çiçekleri üç tepeciklidir. Çiçeği ve tepecikleri bitkiye bağlayan yaprak sapı da dâhil olmak üzere erkek organları kurutularak özellikle gıda boyası ve tat verici olarak kullanılan safran bitkisi daha çok İspanya, Fransa, İtalya ve İran'da yetiştirilir. Türkiye'de ise safran Safranbolu'da üretilmektedir. Yarım kilogram safran 80 bin çiçekten çıkarılabilir. Kendi ağırlığının 100 bin katı suyu sarı renge boyar.

GELELİM FAYDALARINA

▸ Geleneksel tedavi yöntemi olarak çok eski bir tarihe sahip olan safranın antikarsinojenik (kanser bastırıcı), antimutajenik (mutasyon önleyici), immünomodüle edici, ve antioksidan benzeri özellikleri olduğu modern tıp tarafından bulunmuştur. Safran özellikle Çin ve Hindistan'da kumaş boyası olarak ve parfümeride kullanılır.

▸ Anti kanserojen maddeler sayesinde bağışıklık ve sinir sistemini güçlendirir.

▸ Karaciğeri temizlediği gibi kandaki zararlı hücreleri de temizleyerek damar tıkanıklığı riskini azaltır. Safran çiçeği kalp kaslarını kuvvetlendirerek kalp hastalıklarına yakalanma oranını düşürür.

▸ Safranın içerdiği bileşenler bünyede depresyona neden olan asit dengesinin bozulmasına engel olmaktadır. Bu özelliğinden dolayı ruh sağlığı alanında yaygın olarak safran kullanılır.

▸ Etkili antioksidan özelliğinden dolayı safran, sindirim sistemi için faydalıdır.

▸ Safran potasyum açısından zengin olduğu için kan basıncını sağlıklı seviyelerde tutmaya yardımcı olur.

▸ Safranın içerdikleri cilt sağlığı açısından da faydalıdır. Cildin temizlenmesi ve genç kalması için safran cilt maskelerinde yaygın olarak kullanılır.

NEREDE ÜRETİLİR?

Günümüzde en çok safran üretilen yerlerin başında İspanya, Fransa, Sicilya, İtalya, İran ve Keşmir gelir. 19. Yy. ortalarında Osmanlı devletinden yurt dışına satılan safranın önemli bir bölümü Safranbolu'da üretilmiştir. Sarı boya hammaddesinin elde edildiği safran sentetik boyalar üretilinceye kadar eczacılık ve boya sanayiinde kullanılıyordu. Kendi ağırlığının 100 bin katı suyu sarıya boyayabilecek kadar kuvvetli bir boyama özelliğine sahip olan safran, halen Safranbolu'nun Davutobası, Geren ve Aşağı Güney köylerinde üretilmektedir.

En çok balık ve pirinç yemeklerine, bazı Akdeniz ülkelerinde ise ekmek ve pastacılık ürünlerine katılır. Çok eski çağlardan beri İran ve Keşmir'de tarımı yapılan safran yalnızca baharat olarak değil, çeşitli dönemlerde hastalıkları iyileştirici koruyucu bir madde olarak da değer görmüş, hatta renginden ötürü kutsal sayılmıştır. Safranın tanınması ve çeşitli amaçlar için kullanılması 5 bin yıl öncesine dayanmaktadır.



SAĞLIK NÖBETÇİLERİ

Sağlığımız için gece gündüz demeden fedakarca çalışan tüm değerli eczacılarımıza minnettarız.

14 Mayıs Eczacılık Gününüz kutlu olsun.

RECORDATI | BİLİMİN IŞIĞINDA **YAŞAMA SAĞLIK KATAR**

Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz.

recordatiturkiye

www.recordati.com.tr

RED/RD/2021Q2/1

Eda Ece, Bioderma Sensibio H_2O'nun reklam yüzü oldu!

Bioderma Laboratuvarları tarafından dermatologlarla birlikte geliştirilen dünyanın ilk misel suyu "Sensibio H_2O"nun reklam yüzü başarılı oyuncu Eda Ece oldu.



'Cildin için öncelik, hassas temizlik' diyen Bioderma tarafından en hassas ciltler dahil, tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun olarak formüle edilen cilt temizleme suyu "Sensibio H_2O" tanıtımlarında genç oyuncu yer alacak! 'Cildin için öncelik, hassas temizlik' sloganıyla cilt sağlığına önem veren ve Bioderma Laboratuvarları tarafından dermatologlarla birlikte geliştirilen, misel suyun mucidi Sensibio H_2O'nun reklam yüzü başarılı oyuncu Eda Ece oldu! Tüketicilerin eczane kanalında #1 numaralı misel suyu* tercihi olan Sensibio H_2O, cildin kendisinden ilham alarak geliştirilen eşsiz misel teknolojisi ile cilde zarar vermeden cildi tek bir pamukta derinlemesine temizleyerek nazikçe arındırıyor ve yatıştırıyor.

Markanın Türkiye'deki ilk reklam yüzü olan Eda Ece kendisinin de ilk reklam filmi olması sebebiyle iş birliğinin kendisini çok heyecanlandırdığını söyleyerek; "Cilt sağlığı hepimiz için en önemli konulardan biri. Yoğun çalışma temposu, makyaj, cildin gün içerisinde maruz kaldığı kirlenme sonrasında doğal bir arındırıcıya, temizleyiciye çok ihtiyacımız oluyor. Bioderma ürünlerinin hassas ciltlere uygun olması, alkol, sabun ve alerjen maddeler içermemesi nedeniyle her zaman tercih ettiğim ve güvendiğim bir markaydı ve ilk defa bir markanın yüzü olarak reklam filminde yer alıyorum. Şimdi bu iş birliği sayesinde; Sensibio H_2O ürününün, cildin tüm hassasiyetine uygun, eşsiz bir temizleme sağlarken cilde zarar vermediğini, herkesle paylaşmaktan mutluluk duyacağım" dedi.



Kir, cilt seçmez. Su yetmez, Sensibio H_2O yeter!

Cilt, gün içinde birçok dış etkene maruz kalıyor... Şehir yaşamındaki doğalgaz ve egzoz dumanı, havaya karışan ağır metaller, polen, kapalı alanlarda maruz kalınan toz ve kimyasallar ciltte gözenekleri tıkayarak hassasiyete yol açabiliyor.

"Cildin için öncelik, hassas temizlik" diyen Bioderma, cilt temizleme suyu Sensibio H_2O'nun misel su teknolojisiyle tek bir pamukla makyajı %99 temizliyor. Sağlıklı bir cildin ilk adımı günlük cilt temizliğinden geçiyor, o yüzden sadece makyaj yaptığımız zamanda değil, günlük hayatta da cildimizi temizlememiz gerekiyor. Sensibio H_2O, çevre kirliliğinden kaynaklanan ağır metalleri %78 ciltten arındırıyor. Yeni dönemin gereksinimlerinden biri haline gelen maske kullanımı, cildin doğal dengesini değiştirebiliyor, bu dengeyi korumak için ise cildin kendisinden ilham alan ürünleri kullanmak daha önem kazanıyor. Sensibio H_2O, cildin doğal florasını %95 koruyor. Hem de ne kadar sık kullanıldığından bağımsız olarak... "Kir, cilt seçmez. Su yetmez, Sensibio H_2O yeter" sloganıyla ürün, yoğun hayat temposunda koşuştururken cilde ferah bir nefes aldırıyor.

Tüm bunlarla birlikte en hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tiplerine uygun Sensibio H_2O; alkol, sabun ve alerjen içermiyor ve içerisindeki aktif yatıştırıcı olan salatalık ekstresi sayesinde cildi yatıştırıyor, cildin şişkinliğini gideriyor ve ciltte anında ferahlama sağlıyor. Eşsiz temizleme ve makyaj çıkarma gücü ile tüm kiri ve yağı cilde zarar vermeden derinlemesine arındırıyor.

Pandemi süreciyle birlikte yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olan maskelerin de cilt üzerinde olumsuz etkisi olabiliyor. Maske kullanımından dolayı ciltte oluşan hassasiyet ve kızarıklara karşı da etki gösteren Sensibio H_2O maske kullanımı sonrasında veya maske değişimi sırasında kullanılabiliyor. Tam da bu sebeble ürünün çanta boyu da lansmanın bir parçası... Bir makyaj temizleyicisinden çok daha fazlası olan cilt temizleme suyu Sensibio H_2O, saf ve yatışmış bir cilt için gün içerisinde ihtiyaç duyulduğu anda tercih edilebiliyor. Üstelik durulama gerektirmeyen formülü sayesinde pratik kullanım imkânı sağlıyor. Göz ve dudak etrafında da güvenle kullanılabiliyor.

Bebeğiniz için aklınızda **sorular yanınızda Mustela**

Mustela, yeni organik içerikleri, B Corp sertifikası ve her bir ürün için yapılan 450 ölçüm ve testle, 1950'den beri ebeveynlerin yanında yer almaya devam ediyor.



70 yıllık dermatolojik uzmanlık ve sorumlu kaynak tüketimi bilinciyle, çevreye saygılı ve sürdürülebilir teknolojiler kullanarak, tüm aile için farklı cilt tiplerine yönelik doğal cilt bakım ürünleri geliştiren Mustela, bitki özleri konusunda uzmanlığı ile doğadaki en iyi bileşenleri seçerek yenilikçi ve güvenli bitkisel kökenli aktif bileşenler elde etmektedir. Bu bileşenlerin elde edilmesinde benzersiz uzmanlık ile geliştirme çalışmalarına devam eden Mustela'nın ürünlerinde artık; Normal Cilt serisinin aktif bileşeni olan Avokado yerine Organik Avokado, Kuru Cilt serisinin aktif bileşeni olan Balmumu yerine Organik Balmumu yer alıyor.

Her bir ürün için 450 ölçüm ve test

Mustela'da formül güvenliğini garanti etmek için 450'den fazla ölçüm ve testi içeren zorlu bir süreçten geçen her bir ürün, bu aşamaları tamamen başarıyla geçmeden önce hiçbir şekilde tüketiciye sunulmamaktadır. Son adımda tüm sonuçlar, ürünlerin güvenli olduğunu onaylayan laboratuvarların dışında, bağımsız bir uzman toksikolog tarafından konrol edilir.

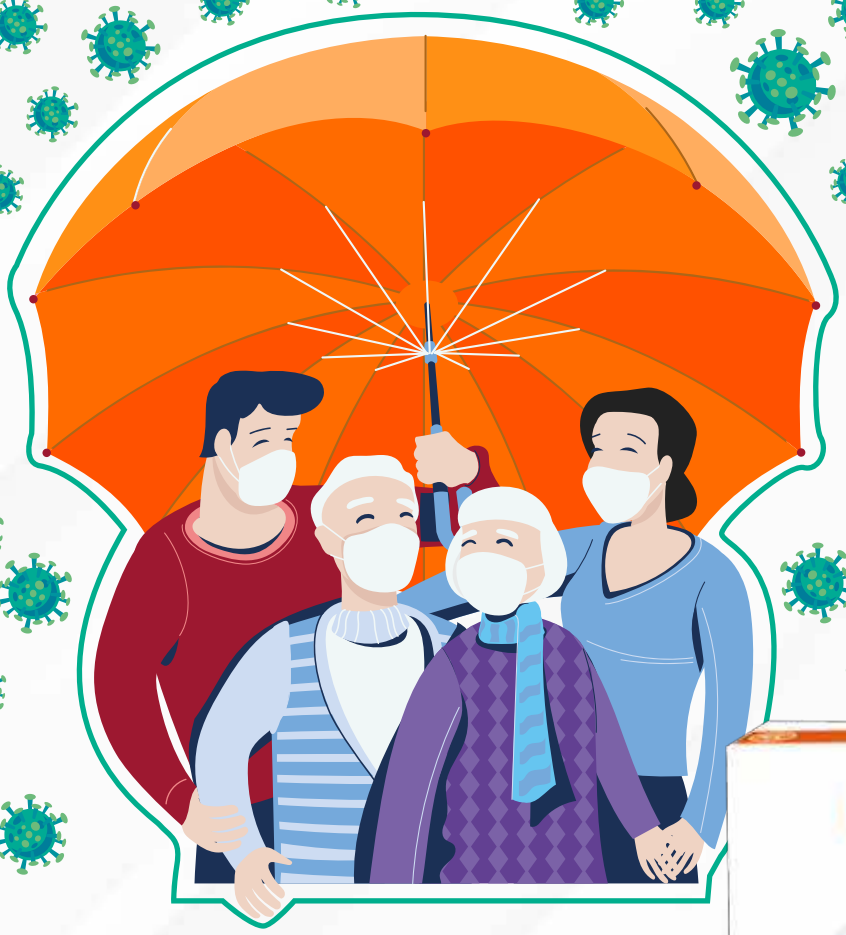
B Corp sertifikası

B Corp, üçlü ekonomik, sosyal ve çevresel performans gösteren ve faaliyetlerini toplum ve çevre üzerinde olumlu bir etki bırakarak geliştiren markalara verilen ve birçok kriteri gerektiren, öncü bir uluslararası sertifikadır. Mustela, 2018 yılında, tüm gayreti ve taahhütleri sonucunda B Corp sertifikası ile ödüllendirildi. Dünyaca tanınan bu öncü unvan, "dünyanın en iyisi" yerine, "dünya için en iyisi" olmak isteyen şirketlere ve markalara verilmektedir. Bu sertifika, Mustela'nın dünya üzerindeki etkisi konusunda aktivist bir yaklaşıma sahip olduğunu bir kez daha kanıtlıyor.

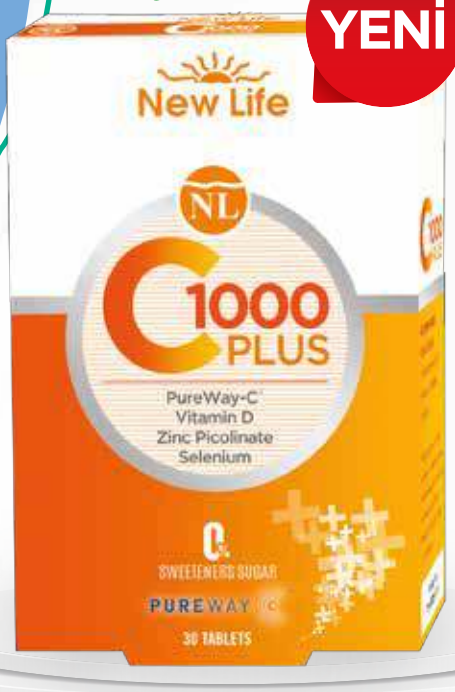


C 1000 PLUS

BAĞIŞIKLIĞA ARTIK TAM KORUMA



YENİ



- C Vitamini Lipid Metabolitleri
- Turunçgil Bioflavonoidleri
- Selenometiyonin (Selenyum)
- Çinko Pikolinat
- Optimum Doz D Vitamini

New Life
Innovative Food Supplements

www.newlife.com.tr

Eczanelerde

Çocuklarda büyüme **gelişmeyle ilgili mitler**

Boyumuzun uzun olmasında genetik yatkınlık kadar çevresel faktörler dediğimiz beslenme, uyku, çocuğun spor yapması da önemlidir.



Prof. Dr. Meltem Uğraş

Çocukları dünyaya geldiği andan itibaren tüm ebeveynler yetiştirme süreciyle ilgili doğruları yapmak konusunda endişe duyar. Üstelik bu dönemde babaanneler, anneanneler, komşular hatta tanıdıklar çocuk yetiştirme konusunda kendi deneyimlerini paylaşıp tavsiyelerde bulunur. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanı Prof. Dr. Meltem Uğraş, çocuk gelişiminde elbette deneyimlerin önemli olduğunu ancak her çocuğun farklı olduğunu unutmamak gerektiğini hatırlattı. Tüm edinilen bilgilerle birlikte gelen yanlış bazı bilgilerin de olabildiğini belirterek, çocuk gelişimiyle ilgili doğru zannedilen bilgileri anlattı...

ÇOCUĞUMUZUN BOYUNUN KISA OLMASI EBEVEYNLERİN HATASIDIR...

Çocuğun boyunu oluşturan etkenlerin multifaktöriyel olarak tanımlanan çoklu faktörlerden oluştuğunu ve bu nedenle tek etkenin genetik olamayacağını belirten Prof. Dr. Meltem Uğraş, "Burada genetik yatkınlık kadar çevresel faktörler dediğimiz beslenme, uyku, çocuğun spor yapması da önemlidir. Ayrıca çocuğun doğum haftası, doğum ağırlığı ve ilk iki yaştaki büyüme de çocuğun gelişimini çok ciddi anlamda etkilemektedir" diye konuştu.

BÜYÜME, GELİŞME BOZUKLUĞU ÇOCUKLARIN ZEKASINI DA ETKİLER

Bu bilginin bir anlamda doğru olduğunu söyleyen Yeditepe Üniversitesi Kozyatağı Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Meltem Uğraş konuya şöyle bir açıklık getirdi: "Büyüme dediğimiz zaman çocuğun vücut ağırlığı ve boyundan bahsederken, gelişme dediğimizde çocuğun motor fonksiyonlarının, zekâ gelişiminin yaşına göre davranışları değerlendirilir. Dolayısıyla büyüme ve gelişmesi genelde bir arada kullanılır. Ancak büyüme kısmen daha fiziksel bir şeydir ve bu noktada küçük çocuklarda baş çevresi de boy ve kilo kadar önemli bir belirteçtir. Büyümeyi değerlendirirken çocuğun vücut ağırlığına ve baş çevresine de bakıyoruz. Örneğin baş çevresinde normalden sapmalar yani fazla büyüklük veya fazla küçüklük olması çocukta zekâ geriliğine neden olabilecek bir bulgu olabilir. Aynı şekilde çocuğun motor





fonksiyonlarını etkileyen bir hastalık da zekâ gelişimi ile birlikte bir gelişme geriliği neden olabilir. Yani çocukta hem zekâ geriliği hem de motor fonksiyonlarında gerilik ile giden hastalıklar olabilir. Çocuğun büyüme gelişme geriliğinin yanı sıra çocuğun farklı görüntüsü bazı sendromik hastalıkların ipucu olabilir. Ki bunların bir kısmı da zekâ geriliği ile birlikte gitmektedir. Dolayısıyla büyüme ve gelişme bozukluğu çocuğun zekâsını direkt olarak etkilemese de zekâ gelişimi olan çocuklarda büyüme gelişme sorunları bir arada gözlenebilmektedir."

KIZLAR 18, ERKEKLER 21 YAŞINA KADAR BÜYÜR

Bu bilgi için de bu kadar keskin sınırlar belirlemenin doğru olmayacağını anlatan Prof. Dr. Meltem Uğraş, büyümedeki ivmelenmelerle ilgili şunları anlattı: "İnsanoğlu hayatı boyunca iki tane büyük büyüme atağı yaşar. Bunların biri doğduğu zaman yaptığı ataktır. Çocuk bir yaşında çok ciddi bir büyüme atağı yapar ve doğum ağırlığının üç katını ve doğum boyunun da yarısını ekleyerek bir yılı tamamlar. Buna yakın bir büyüme atağı ergenlerde görülür. Ergenlik döneminde, kızlar ve erkekler yaklaşık 20-25 cm uzar. Kız çocukları adet görmeye başladıktan sonraki iki yıl içerisinde uzamaya devam eder. Tabi nihai boya gelmek için yine çevresel ve

genetik faktörlerin de rolünü unutmamak gerekir. Büyüme yaklaşık 18 yaş dolayında tamamlanır."

UZUN EBEVEYNLERİN HER ZAMAN UZUN ÇOCUKLARI OLUR, KISA EBEVEYNLERİN HER ZAMAN KISA ÇOCUKLARI OLUR

Çocukların nihai boyunu etkileyen faktörler arasında, genetik, çevresel şartlar, çocuğun beslenmesi ve hatta anne karnındaki beslenmesi, anne karnında maruz kaldığı enfeksiyonların yer aldığını hatırlatan Prof. Dr. Meltem Uğraş, bu nedenle çocuğun nihai boyuna ulaşmasında ebeveynlerin tek başına etkili olmadığını söyledi. "Dolayısıyla genetik faktörler önemli olmakla birlikte her zaman için uzun boylu ebeveynlerin uzun boylu çocukları olmayacağı gibi kısa boylu ebeveynlerin de kısa boylu çocukları olmayacaktır" diye konuştu.

SÜT BOY UZATIR...

Bu bilginin de ebeveynler arasında sıklıkla yanlış bilinen bir bilgi olduğunu söyleyen Prof. Dr. Meltem Uğraş, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Boyu uzatan faktörler arasında beslenme ve tabii ki proteinli gıdaların önemli katkısı vardır. En çok bilinen ve belki de kullanılan süttür. Ancak sütün özelliği protein olmasıdır ve sadece süt ağırlıklı beslenerek boy uzamaz. Çocuğun yaşına uygun miktarda günlük düzenli protein alımı boy uzamasına yardımcıdır. Beslenmede dengeli beslenme çok önemlidir. Çocuklara yoğun miktarda proteinli gıdalar vermek doğru değildir, çünkü proteinler vücutta depolanmazlar; ihtiyacımız olan kullanılır ve kalanı da harcanmadan atılır. Dengeli beslenme ve egzersiz boy uzamasına katkı sağlayabilmektedir.

ÇOCUKTA BÜYÜME GELİŞMENİN GÖSTERGESİ KİLODUR

Kilolu çocuğun sağlıklı büyüdüğü ve geliştiği yargısının da yaygın bir düşünce olduğunu söyleyen Prof. Dr. Meltem Uğraş, bu bilginin de kısmen doğru olmakla birlikte büyümede kilonun tek başına yeterli bir gösterge olmadığına işaret etti.

Prof. Dr. Uğraş, şunları anlattı: Çocuk hasta takibinde veya çocuk polikliniğinde ilk bakılan ölçümler çocuğun boyu ve kilosudur. İkisi bir arada ölçülür ve yaşa göre persentil (yüzdelik) değerlerine bakılarak çocuğun büyümesi ile ilgili karar verilir. Çocuğun boyu kilodan daha önemlidir. Yine persentil değerlerine bakıldığında boy ve kilonun birbirine yakın olması veya uzun dönem takiplerde çocuğun hep kendi boy ve kilosunun dengeli olması anlamlıdır. Kilo persentili boy persentilinden daha fazla olan çocuklarda obezite gelişmesi söz konusu olabileceği için dikkatli davranıp gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir"



ÇOCUK SAĞLIKLIYSA DOKTORA GİTMEYE GEREK YOKTUR

Bebeklerin doğdukları andan itibaren düzenli olarak doktora gitmeleri gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Meltem Uğraş, sağlıklı çocuk izleminde de düzenli hekim kontrollerinin çok önemli olduğunu hatırlattı. "Çocuklar ilk bir yılda ayda bir olmak üzere oldukça sık hekim kontrolüne gider. Altıncı aydan sonra herhangi bir hastalık durumu yoksa iki veya üç ayda bir takip uygun olacaktır. Bir yaşından sonra ise genelde 3-6 ayda bir takip edilir. Hiçbir hastalığı olmayan çocukların da Sağlam Çocuk Polikliniğinde büyüme ve gelişmesinin takibi mutlaka gereklidir. Çünkü her yaşta takip edilmesi gereken belli parametreler vardır. Öncelikle çocuğun boyu ve kilosuna bakılır, nörolojik gelişimi göz önüne alınır ve yaşına uygun gelişiminin sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilir.

BEYİN DOĞUMDA TAMAMEN GELİŞMİŞTİR

Beyin gelişimi ergenliğin sonlarına doğru



tamamlanmaktadır. İlk yıllarda gelişim oldukça hızlıdır ancak ergenlik sonrasına kadar devam emektedir. Gelişim bireyin bedensel, zihinsel, dil, duygusal ve sosyal yönden (büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimiyle) ilerleyici yönde değişmesidir. Beyin gelişimi anne karnında iken başlar, doğumdan sonra da beslenme, çevreden gelen uyaranların etkileriyle devam eder. Bir çocuk, sinir sistemi, kas ve iskelet sistemi yeterli olgunluğa eriştiğinde ağaca tırmanabilir. Bu arada her çocuğun gelişim basamaklarını tamamladığı yaşlar için kesin zaman (ay) söylenmemesinin nedeni, bunun kişiden kişiye belli zaman dilimlerinde olabilmesidir. Çocukların yürüme, konuşma, idrar ve gayta tutma gibi belli başlı fonksiyonları yapabilmeleri kabaca belli aylarda olur. Örneğin 2 sağlıklı çocuk 10 ve 14 aylıkken yürüyebilirler ve bu 2 çocuk da normaldir. Bu normal durumlarda görülen değişkenlik çocuğun anne karnındaki faktörler, genetik özellikleri, sosyal çevresi, uyaranlar gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Motor gelişim ilk yıllarda daha hızlı ve baskın olurken, büyüdükçe mental, sosyal ve bilişsel gelişim devam etmektedir. Düzenli kontrollerde boy ve kilo yanı sıra her yaş grubuna özgü gelişim hekimlerce değerlendirilmekte ve normal dışı durumlarda gerekli bölümlere yönlendirilmektedir.

Anneler, çocuklarınızı düşünürken **kendinizi ihmal etmeyin**

Bir canlıya bakım veren herkes annedir. Özellikle insan canlısı, büyürken en çok bakıma ihtiyacı olan ve etrafında olan biteni anlamlandırmak için sağlıklı bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyan tek canlıdır.



Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun

Uzmanlar çocuk gelişiminde odağın genellikle çocuktaymış gibi görünse de aslında ebeveynlerin ve özellikle de annelerin ruh sağlığının öncelikle önemsenmesi gereğine dikkat çekiyor. Altınbaş Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Programı Öğr. Gör. Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, "Çoğu anne çocuğu iyi olursa iyi olacağını düşünür ama aslında tam tersi geçerlidir. Siz anne olarak iyi ve sakin kalabilirseniz çocuğunuz da sakin kalır" diyerek sağlıklı çocuklar için önce annelerin sağlıklı olması gereğine dikkat çekti.

Her anne önce kendinin farkında olmalı

"Çocukları anlamanın yolu kendini anlamaktan geçer" diyen Klinik Psikolog Kurşun, "Bu sebeple her anne önce kendi duygusunun farkında olmalıdır. Çocuğun varlığı ve onun bakımında yaşadığınız zorluklarda ne hissetmeniz gerektiği değil ne hissettiğiniz önemlidir. Duygunuzu anlamanız çocuğunuzu anlamanızı kolaylaştırır" ifadelerini kullandı. "Bir anne olarak sevdiğiniz şeyleri ve kendi ihtiyaçlarınızı fark etmeniz çocuğunuzla iyi bir ilişki kurmanız açısından önemli. Zaman zaman kendinizle kalmaya ve sevdiğiniz şeyleri yapmaya ihtiyacınız olabilir. Bunları fark etmeniz ve etrafınızdaki kişilerden yardım istemeniz önemli" açıklamasını yapan İrem Burcu Kurşun, çocuğun bakımından her iki ebeveyn sorumlu olsa da özellikle annelerin daha fazla fedakârlık yaptıklarını ve daha çok sorumluluk aldıklarını belirtti.

Annelerin çocuklarının bakımıyla ilgili içgüdüsel olarak davranış gösterseler de yaşadıkları kaygının genellikle işleri zorlaştırdığını belirten Kurşun, "Bebekken çocuğunuzun çok ağladığı ve onu sakinleştiremediğiniz bir anı düşünün. Neden ağlıyor olabileceğine dair fikriniz yok. Siz gerildikçe, onun ağlamasına anlam veremedikçe bebeğiniz de ağlıyor. Bir yerden sonra bebeği kucağınıza aldığınızda onu sakinleştirmekte zorlanıyorsunuz çünkü bebeğiniz sizin gergin ve kaygılı halinizi hissediyor. Annem gergin olduğuna göre ağlamam gereken bir şey var diye düşünüp daha çok ağlıyor. Eğer siz kendinizi sakinleştirebilirseniz, bebeğinizle sakin bir ses tonu ve yumuşak dokunuşlarla konuşabilirseniz bir süre sonra o da sakinleşecektir" açıklamasında bulundu.

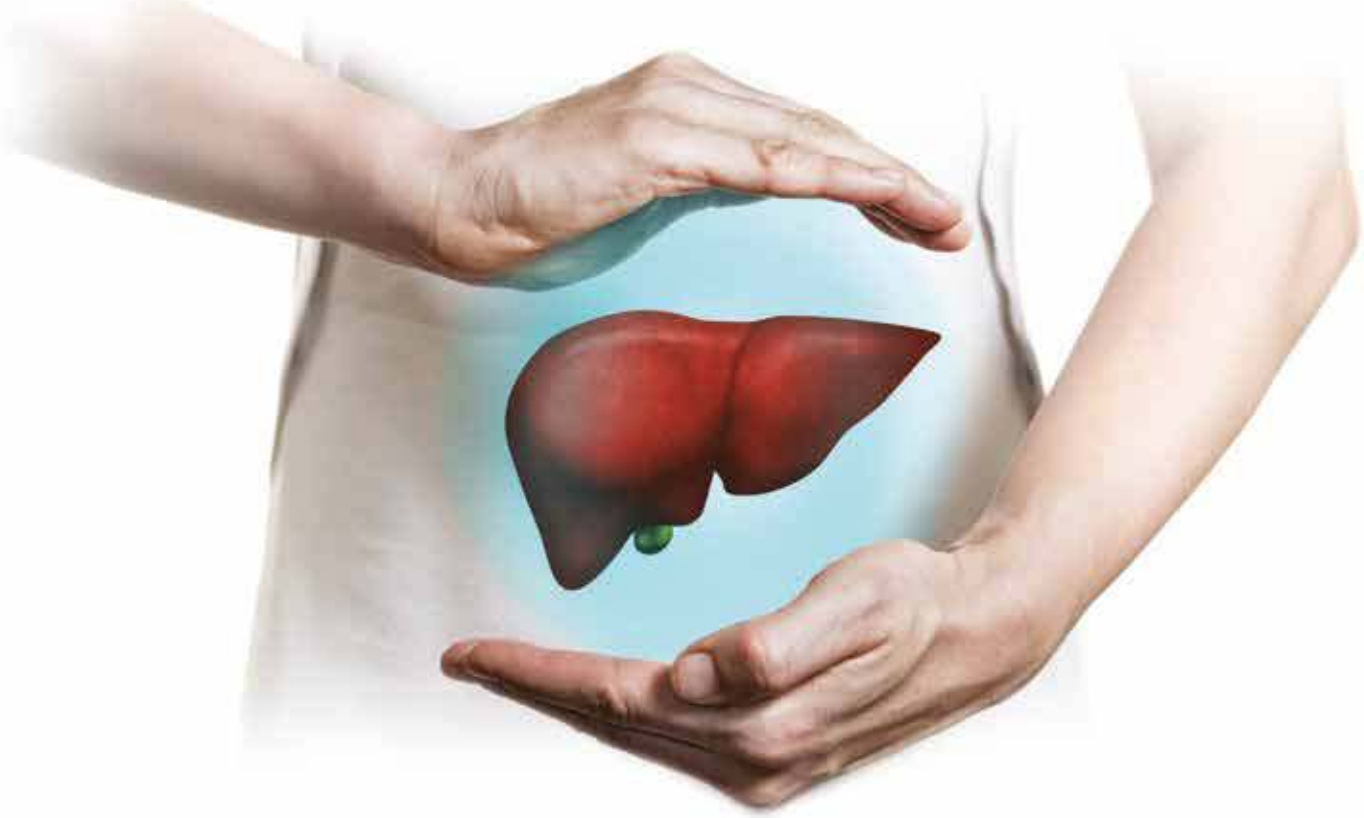
Olması gerekene değil olan ana odaklanın

Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, çocukların büyürken çok fazla çatışmadan geçtiklerini ve bir anne olarak bu çatışmaları iyi yönetebilmenin çocuğun empati yeteneği gelişmiş, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bir yetişkin olması açısından önemli olduğunu vurguladı. Kurşun, "Çocuklar büyürken zorlu deneyimler yaşar ve ebeveynlerin sınırlarını zorlar. Çünkü her koşulda ebeveyninin onun yanında olacağını görmek ister. Böyle durumlarda çocuğun hayat deneyimine eşlik etmek ve çocuğunuzun anlam vermesine yardımcı olmak için her koşulda sizin sakinliğiniz önemli olacak. Kendinize sakinleşmek için neye ihtiyacım var diye sorun. Olması gerekene değil olan ana odaklanın. Duygunuzu fark edin ve duygularınızın sesini dinleyin" dedi.

Her annenin çocuklarına karşı sorumlu olduğunu ancak diğer her konuda yardıma ihtiyaçları olabileceğinin unutulmaması gerektiğini söyleyen Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, "Herkesin annelikle ilgili farklı fikirleri olabilir. Ancak her çocuk farklıdır ve her anne kendi çocuğunu diğer herkesten daha iyi tanır. O nedenle mümkün olduğunca kadınların anneliği ile ilgili yorum yapmaktan kaçınılmalıdır.

HBEST
TEKNOLOJİSİ VE
SAMe

Karaciğer Sağlığına Özel
SAMe, Kolin ve Silimarin içeren
Türkiye'nin İlk ve Tek Akıllı Gıda Takviyesi





Korur ve Onarır

SAMe ve Kolin birlikte yağın karaciğer hücrelerinden uzaklaştırılmasına ve hücrelerinizin yenilenmesine; Silimarin ise antioksidan etkisiyle karaciğerin korunmasına destek olur.

Tüm İçerik Direkt Karaciğere

Türkiye'nin ilk ve tek akıllı kaplama teknolojisi **H-BEST** ile tüm içerik direkt karaciğere ulaştırılır.

BİLEŞEN ADI	1 TABLETTE
SAMe (S-Adenozil Metiyonin)	250 mg
Devedikeni Tohum Ekstresi (Silybum Marianum) Silimarin	140 mg 112 mg
Kolin Bitartarat	425,5 mg

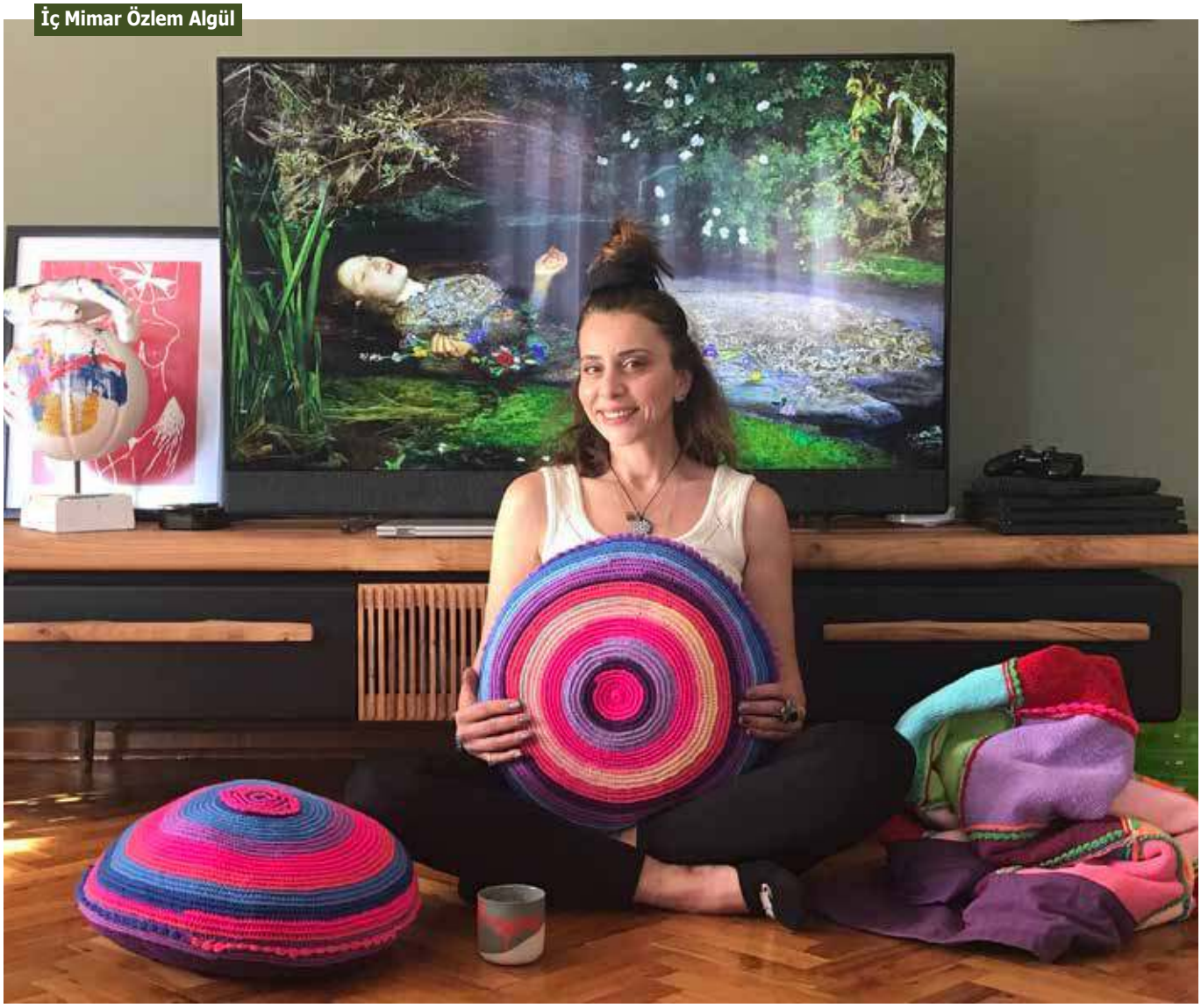
Sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır.

INOLIVA DANIŞMA HATTI
0850 260 0 444
INOLIVA

Bazen evimize yaptığımız en ufak bir dokunuş **ruhumuza çok iyi gelebilir**

Bahar mevsimi sadece doğanın uyanışı değildir. Elbette doğaya insanoğlu da eşlik eder. Bu eşlik hem bedensel hem de ruhsal bir eşlik olabilir. Bunun en güzel kanıtı da geçmişten bu güne gelen ritüeller yani geleneklerimizdir; bahar temizliği, bahar bayramı, hıdrellez, paskalya...

İç Mimar Özlem Algül



İlkbahar mevsiminin kendini hissettirmeye başladığı bugünlerde insanlar yaşam alanlarında değişiklik yapmak için hazırlıklara başladı. Pandemi önlemleri kapsamında kapanan toplu kullanım alanlarının sahipleri ve evlerinden çalışan kişiler bu süreçte iç mekan yenilemelerini hızlandırdı. Doğadan esintilerin evlere ve diğer iç mekanlara taşınacağı bugünlerde yapılan değişimlere yol gösterici olması için, Tutadojora Mimarlık Kurucusu İç Mimar Özlem Algül, bahar dekorasyonu ve mekan yenileme üzerine sorulara cevaplar verdi.









Günlerin uzaması, doğanın canlanması ve havaların ısınması gibi dış dünyadaki fiziksel değişimler iç mekanları etkiler mi?
Doğa her mevsimi ile bizleri kendi içindeki değişimine farkında olmadan dahil ediyor. Doğa uyanırken camlar da beraberinde aralanıyor, içerdeki fazlalıklar bahar temizliği ile alandan çıkarılırken yeni olanlar içeri alınıyor. Düzenlemeler beraberinde yıkım dökümü de içe alan tadilatların mevsimini de başlatıyor diyebiliriz.

Sizce insanlar hangi zamanlarda mekan yenilemeye ihtiyaç duyuyor?
Yenileme gereksinimi öncelikle ihtiyaçların gözden geçirilmesi ile başlıyor. Mevcut olanın eskimesi de yeniliğe kapı açan diğer unsur. Bu unsur ile kullanıcı moda ya da trend olanı içine almak istiyor. Son yıllarda iç mekanlar özellikle de evler tasarımları ile göz önünde. Mekanların çeşitli çözümlerini gördüğümüz uygulamalar, web siteleri, bizim gibi tasarımcıların çözümsel bakış açıları da çok renkli ve hayal gücümüzü zorlayan tasarımlara ulaşmayı kolaylaştırıyor. Bu da kullacıları yenilemeye iten başlıca unsurlar arasında.

Doğadaki esintileri iç mekan yenilemelerine nasıl taşıyabiliriz?
Tüm dünya olarak doğaya bu kadar pencere ardından bakarken kalmamıştık. Pandemi tüm bu tasarım süreçlerini etkiledi. Doğada olan renkler mekanlara taşınma gereksiminine cevap veren skalalar ile bahara hazır. Mevsim çiçeklerinin desenlerini alanlara taşıyabilir, teksil ürünleri kullanarak örneğin kırlentlerinizde bahar desenlerinden, renklerinden seçimler yaparak evinizin ahengini değiştirebilirsiniz. Eğer var ise balkonlarınızı, teraslarınızı ve bahçelerinizi bahara hazırlayabilirsiniz.

Sosyalleşme amacıyla kullanılan mekanların dekorasyonları sizce nasıl olmalı?
Sosyalleşmeye başlarken sosyal mesafesi ile mekanlar bizi karşılamaya hazırlanıyor. Biz tasarımcıların ezber bozan bir yaklaşım ile de yüz yüzeyiz. Öğrendiğimiz masaların, sandalyelerin, oturma alanlarının mesafeleri artık bildiğimiz doğrular ile yerleşmesi nerdeyse imkansız. Burada mekânsal tasarım öğelerinin de minimalist yaklaşımları, çözümlemeleri daha güvenli geliyor. Amacına uygun ve kullanıcının az temasla alana girmesi, sosyalleşmesi ve güvenli şekilde ayrılmasını öngörerek sirkülasyon rotasının da çok iyi planlanması gerekiyor. Islak hacimler; mutfak, wc gereksinimi olan mekanların tasarımının bir parçası olarak insan hareketine bağlı çalışan mekanik çözümlemeleri de hijyenin sağlanması için önemli buluyorum. Fotoselli bataryaların, klozettlerin, aydınlatma elemanlarının seçimi de hijyen ve tasarım açısından mekanın dizaynı için önemli bir konu.

Evimizi ilkbahara hazırlayıp ve doğayla daha uyumlu hale getirirken renk ve desenlerden nasıl yararlanabiliriz?
Tropikal desenli duvar kağıtları

uygulamalarını yaşam alanlarında kullanmaya başladık. Bu desenlerin sitilize edilmiş halleri de çok trend ve desenlerin formal etkisi bohem yaşam alanları oluşturmak için çok uygun. Bir rengin bir başka renge dönüşmesi esnasında oluşan renk geçişişli duvar degrade boya uygulamaları da rengin kendi içinde oluşturduğu doğal akışın yansımasından oluşarak yeni trendler arasında. Bu trend, mevsimin bu rengarek geçişine ilham olabilir. Retro etkisi yaratan desenler kaplama malzemesi olarak seramiklerde, duvar kağıtlarında tercih ediliyor. Form ve desen etkisi ile minimalist yaşam alanı kurguları için çok uygun.

Hangi mimari tarzlar sizce ilkbahara daha çok uyuyor?

Bohem ev sitillerini bahara çok yakıştırıyorum. Bunu kullanılan malzeme ve formları ile de minimalist etkisini içinde barındıran iki farklı stilin bir araya gelmesi olarak tanımlayabiliriz. Kolaylıkla mekana yerleşir ve o zıtlık estetik olarak yerini bulur. Sepetler, örgü duvar süsleri, istifleme kutuları, avize, aplik başlıkları, yatak başlıkları, dolap kapakları, hasır sandalyeler, halılar, kilimler stilize edilmiş formları ile doğal malzemeyle birleştirildiğinde bahar esintisini içeren alanlar yaratmak mümkün.

Bu dönemde ev ve ofislerini yenilemek isteyenlere neler önerirsiniz?

İlham verecek önerileri paylaşmak ve alanlara dahil etmek birey için mümkün fakat baştan sona bir değişim demek. Stilize etmek niyetindeyseniz tarzını yansıtan bir çözüm ortağınızın olması başlıca önerim. İç mimarlar mekanlara alansal olarak bakmak dışında, onları hacimsel olarak da değerlendirerek kullanıcıya fonksiyon olarak çözüm önerileri yaratmak için öngörülerini ve yetilerini kullanırlar. Her alan kendi yapısı ve konumu ile özel olarak değerlendirilmeli. Tasarım ve yenileme yapılırken, çözüm önerileri geliştirilmekle birlikte uygulamaya yönelik nitelik ve zaman yönetiminin de sürecin başlıca unsurlarından olduğunu bilerek hareket etmek gerekir.







Sağlıklı yarınlar için gece gündüz demeden görev yapan eczacılarımızın ve eczane ekibinin 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü kutlarız.

Berko İlaç, seçtiği özel kulvarda "ilk ve tek olma" vizyonuyla, yenilikçi ürünleri tıbbın hizmetine kazandırmıştır. 140 ürünü, 800'e yakın çalışanı ve 21 bin metrekarelik dünya standartlarındaki üretim tesisiyle hizmet veren Berko İlaç, sağlıklı yarınlar için çalışmakta ve üretmektedir.

BERKO İLAÇ

"sağlıklı yarınlara"

Bireysel enerjimizi **yükseltmenin yolları**

Pandemi ile değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak ve günlük yaşamın gerekliliklerini yerine getirmek için kişiler normalden daha fazla çaba harcamak gerekiyor. Peki ne yapmalı?



Sevgi Keleş

Zorluklarla baş etme gücü ve daha mutlu bir yaşam için bireysel enerjimizi yükseltmenin yollarını Enerji ve Kişisel Gelişim Dersleri Eğitmeni Sevgi Keleş açıkladı.

Devam eden pandemi koşullarında değişen yaşam koşulları ile birlikte kişiler daha pozitif bir hal içerisinde olmak için çeşitli araştırmalar yapıyor. İnsanların empatik özellikli yapıları nedeniyle çevrelerinden çabuk etkilendiğini; neşe, mutluluk, denge, dinginlik gibi olumlu durumların insanların daha çok yüksek enerjili oldukları zamanlarda yaşandığını ve negatif enerji durumunun da olumsuz deneyimlere kapı açabildiğini belirten Sevgi Keleş, bireysel enerjimizi yükseltmek için şu önerilerde bulundu:

Güne kahvaltı ile başlamak önemli

Zihin güne kendi için özel hazırlanmış kahvaltı ile başlarsa kendini özel ve güne hazır hisseder. Kahvaltı sırasında acele etmeden yemek bedensel enerjinizin 20 dakika içerisinde yükselmesine katkı olur.

Su tüketimine dikkat

Kan dolaşımı, stres yönetimi, gün içinde daha fazla hareketlilik, dengede kalmak için su tüketimine dikkat etmek önemlidir. Güne başlarken bir bardak dolusu su içmek kendimizi arınmış hissetmemize destek olacaktır. Suyu mavi cam bir bardakta içmek ise enerjinizin yenilenmesinde daha da katkı sağlar.

Kokuların eşsiz frekansından yararlanmak

Her bitkinin kendine özgü frekansı vardır. Doğru kullanıldığında enerjinizi

yükseltmeye pozitif katkı olur. Örneğin; gül koklamak enerjiyi yükseltmekle birlikte negatif enerjiyi minimum seviyeye indirir. Nane koklamak zihni dinç ve enerji dolu tutmada başarılıdır. Lavanta ve portakal çiçeği kokuları ise neşe, huzur frekansınızı yükseltmede etkilidir.

Seçtiğiniz kokuyu küçük bir şişede yanınızda taşıyıp dudak üstünüze sürerseniz gün boyu ilgili kokuyu hissedebilir ve enerjinizin kolaylıkla yükselmesine katkı sağlayabilirsiniz.

Yürüyüş yapmak

Zihin aynı konuları sıkça bize geri getirir. Arka planda çalışan telefon uygulamasının telefon şarjını tüketmesi misali aynı konuları düşünmek de kişilerin enerjisini olumsuz etkiler. Üstelik neyi daha çok düşünürsek onu büyütürüz. Odağımızı verdiğimiz konu genişler. Bu sebeple olabildiğince odağımızı pozitif konularda tutmaya çalışmalıyız. Zihin doluluğunu fark ettiğiniz anda temiz hava almak ve yürüyüş yapmak yaklaşık 17 dakika içerisinde size kendinizi daha pozitif hissettirecek ve zihninizin yoğunluğunun dağıldığını fark etmenize destek olacaktır.

Rahat bir zihinle ele alınan farklı bakış açılarınızla genişletilmiş bir konuyu daha objektif şekilde yorumlayabilirsiniz.

Zihninizi hareket ettirin

Nasıl ki beden hareket ettikçe enerjimiz daha çok yükseliyorsa zihnimizin de hareket etmesi aynı katkıyı almamızı sağlar. Zihin hareketliliği için meditasyon, yoga, spor yapabilir, satranç oynayabilir ya da herhangi bir enstrüman çalmayı deneyebilirsiniz.

Enerjinin nerede olduğunu fark etmek

Pozitif enerjiyi dışarıda aramak beyhudedir. Şu olursa mutlu olurum gibi şartlı düşünceler mutlu olmak için dışarıya kendimizi endekslemeye halimizdir. Halbuki pozitif enerji içerdedir, özdedir. Biz kendimize ne kadar pozitif davranıyorsak, içeride kendimizi ne kadar değerli ve neşeli hissedersek dışarıya da bu yansır. İçteki olan bu pozitif enerji dışarıya yansıdığında manyetik bir çekim başlar ve daha pozitif şeyleri kendimize çekmeye başlarız. Sonuç olarak enerjimiz hem içsel olarak yükselmiş olur hem de çevremizle bu pozitif enerjiyi paylaşmış oluruz.

Ruhunuzun ritmini bulmak

Müzik dinlemek enerjimizi doğrudan etkiler. Melodiler ve şarkıların sözleri bilincimiz tarafından alınır ve enerji bedenimize aktarılır. Bu sebeple neşe, mutluluk, umut, yenilenme hissi veren müzikler dinlemek enerjiniz için olumlu katkı olacaktır.

Çevrenizi yüksek enerjili kişiler ile doldurun

Yapılan istatistikler en yakınımızdaki kişilerin ortalaması olduğumuz yönünde. Bununla birlikte bizler empatik varlıklar olduğumuz için duygularımızı birbirimize hızlı bir şekilde aktarabiliyoruz. Bu sebeple enerjimizi yükseltmeye çalışırken düşük enerjili, negatif kişilerle olmak bizi zorlayacaktır. Pozitif kişilerle olmak ise size daha fazla enerji verecektir. Yaşantınızı düşündüğünüzde en keyifli, yüksek enerjili anların eğlenceli ve pozitif kişilerle birlikte olduğunu görebilirsiniz.

Doğal taşlardan yararlanın

Doğal taşlar içindeki mineraller gereği çevremizde ya da aksesuar olarak üzerimizde taşıdığımızda auramızı etkiler ve frekansımızın yükselmesinde katkı olur. Doğada birçok doğal taş vardır. Enerjisi size en çok uygun olanı bularak kullanabilirsiniz.

Bedeni düşük enerjiden temizlemek

Negatif olaylar bedende ve enerjimizde birikirler. Bu durum bizim yüksek enerjiye geçmemiz için birer blokedir. Geçmişten günümüze getirdiğimiz ne kadar negatif olay, durum, enerji var ise bedenden arındırılması kişileri hafifletir. Bunun için el ve ayakları toprağa koyarak 8 dakika kalmak enerjinizin yükselmesi için katkı olacaktır.

Yüksek enerjimizi gözlemleme

Her gün, her an duygularımızı gözlemlemek yüksek enerjimiz için etkili bir egzersizdir. Bize neler enerji verirken neler enerjimizi düşürüyor? Hangi durumda nasıl hissettim? gibi soruları kendimize sorarak kendimizi fark etmek, enerjimizin farkında olmak, hayatımızda neleri daha fazla çoğaltmamız gerektiğini düşünmek önemlidir. Mor renk dönüştürme konusunda bize destek olan bir renktir. Her gün sonunda bu konular üzerine düşünebilir ve notlarınızı mor kaplı bir deftere yazarak enerjinin dönüşümünü hızlandırabilirsiniz.



AML tedavisinde de "erken **teşhis" hayat kurtarıyor**

Halk arasında kan kanseri olarak bilinen Akut Myeloid Lösemi için erken teşhis çok önemli. Bunun önemine dikkat çekmek için her yıl 21 Nisan, Dünya AML Farkındalık Günü olarak anılıyor.



Doç. Dr. Ömür Gökmen Sevindik

Halk arasında kan kanseri olarak bilinen Akut Myeloid Lösemi, bağışıklık sistemini çökerterek halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, çarpıntı gibi belirtilerle ortaya çıkıyor. Hastaların ve hekimlerin, hastalık ile ilgili belirti ve bulguları dikkate alarak erken dönemde bir "Hematoloji" uzmanına başvurması veya yönlendirilmesi hayat kurtaran bir yaklaşım olarak büyük önem taşıyor.

21 Nisan Dünya AML Farkındalık Günü'nün, farkındalığı artırma noktasında ciddi katkılar sağlayabileceğine dikkat çeken Doç. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, son yıllardaki kök hücre nakli başarısını, yenilikçi tedaviler ve özellikle destek tedavilerdeki gelişmelerle başarılı sonuçlar aldıklarını vurguluyor.

Akut Myeloid Lösemi (AML) nasıl bir hastalıktır?

Akut Myeloid Lösemi, kemik iliğinde kan hücrelerimizi üretmek ile görevli kök hücre ve henüz tam olgunlaşmamış hücrelerdeki kontrolsüz çoğalma ile karakterize bir hastalık. Halk arasındaki tabiri ile bir kan kanseri. Kan kanseri diye adlandırılmasının ana sebebi bu hastalarımızın genellikle kan değerlerindeki bozukluklar ile hekime başvurması. Ancak, her ne kadar dolaylı sonucu kan değerlerindeki bozukluk olsa da asıl sorunun kemik iliğinde olduğunu biliyoruz. Özellikle kemik iliğinde bizlerin "Blast" adını verdiği hızla bölünen ve normal fonksiyon göstermeyen bağışıklık sistemi hücreleri-



nin kemik iliğini ele geçirmesi ve bu nedenle normal üretim kapasitesini sekteye uğratması ana problem.

Ben bu durumu hastalarıma, kemik iliğinin bir kan üretim fabrikası olduğu ve bu fabrikanın terörist hücreler ile işgal altında olduğu için normal üretimi yapamaması şeklinde ifade ediyorum.

Sonuç olarak, kansızlık nedeni ile halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, çarpıntı; kan pulcuklarının (pıhtı oluşumundaki rolleri nedeni ile) azalması nedeni ile vücutta, özellikle kol ve bacaklardan başlayan toplu iğne ucu gibi kırmızı kanama noktaları, biraz daha ileri hallerinde büyük morluklar, diş eti kanaması, burun kanaması gibi bulgular ve nihayetinde hastalık bir bağışıklık sistemi hastalığı olduğundan ve bağışıklık sistemi ağır bir yenilgiye uğradığından, uzun süren ve zor iyileşebilen enfeksiyonlar gelişebiliyor.

Ülkemizde bu hastalığın görülme sıklığı ve sağkalım oranları nedir?



Akut Myeloid Lösemi kan kanserlerinin erişkinlerde daha sık görülen formu. Çocuklarda ise biz Akut Lenfoblastik Lösemi dediğimiz farklı bir hücre grubundan köken alan kan kanserini daha çok görüyoruz. Akut Myeloid Lösemi bir yaşlanma hastalığı, bu nedenle de görülme sıklığı kademeli olarak ileri yaşlarda artıyor. Ülkemiz ile ilgili sıklık ve yaş verileri çok net olmasa da yurt dışından gelen verilere baktığımızda ortalama tanı yaşının 68 olduğunu ve bir yıl içerisinde ortalama her 100.000 kişiden 5'inin bu hastalığa yakalandığını görüyoruz.

Bu hastalıkta sağkalım ihtimali son yıllarda tedavi seçeneklerinin artması ile 5 yılda ortalama %15- 20'lerden %30-40'lara kadar yükseldi. Özellikle daha yoğun tedavileri tolere etmekte sıkıntı yaşamayan genç hastalarımızda bu oran çok daha yüksek. Son 5 yılda daha önce kullanma imkânı bulamadığımız, hedefe yönelik tedaviler ile bu oranın daha da artacağını ön görebiliyoruz. Özellikle zamanında ve erken tanı, hastalarımızın sağkalımını ciddi anlamda olumlu etkilemekte. Bu yüzden farkındalık çalışmaları ile hastalığın olası belirti ve bulguları konusunda halkımızı aydınlatmamız ve hekime başvuru noktasında motive etmemiz çok önemli. Hele ki Covid-19 enfeksiyonu nedeni ile hastaneye başvuru noktasındaki çekinceler ne yazık ki daha ilerlemiş hastalık durumları ile karşılaşmamıza sebep olabiliyor.

AML hastalarının tanısı nasıl konmaktadır?

Akut Myeloid Lösemi hastalığının tanısı daha önce de belirttiğim terörist diye tabir ettiğimiz "Blast" hücrelerinin kemik iliğinde görülmesi ve sayılması ile konuluyor. Bu nedenle bizler bir hastamızda eğer herhangi bir kan kanseri alt tipinden şüpheleniyor isek hızla tanıya erişmek ve doğru bir tedavi yöntemini hastamıza sunabilmek için "Kemik İliği Biyopsisi" yapıyoruz. Hatta sadece kemik iliğinden katı biyopsi almıyor, hastalığın seyri ve doğası konusunda daha net fikir sahibi olabilmek için bu kemik iliği alanından bizim "Aspirasyon" adını verdiğimiz sıvı ilik örneklerini de alıyoruz.

AML'de Relaps ve Refrakter oranları yüksek midir?

Akut Myeloid Lösemi'de ilk tedavi ile yanıt başarımız aslında çok yüksek. Hele ki genç hastalarımızda ilk tedavi ile %70-80 tam remisyon dediğimiz kemik iliğinin "Blast"-lardan arındırılması anlamına gelen oldukça iyi yanıtları elde edebiliyoruz. Ancak kan kanserleri sadece bir kür tedavi ile izleme alınabilecek hastalıklar değil. Eğer biz bu ilk tedavi ile elde edilebilen yanıtı pekiştirmek için çaba sarf etmezsek, ne yazık ki tam yanıt elde ettiğimiz hastalarımızın yine %70-80'i ilk bir veya iki yıl içerisinde hastalık tekrarı, "Nüks"ü yaşayabilmekte ve bu nüksün tedavisi çok daha zorlayıcı olabilmekte. O yüzden mutlaka, hastanın genetik risk durumuna göre ya 3-4 kür yüksek doz kemoterapi veya başkasından diye tabir ettiğimiz, eskiden kemik iliği nakli dediğimiz "Allojeneik Kök Hücre Nakli" ile yanıtı pekiştirmemiz gerekiyor. Her ne kadar yoğun çabalar ile bu yanıtı pekiştirsek de yine genetik özelliklere göre değişen oranlarda fakat ortalama %20-40 hastada hastalık "Nüks"ü gerçekleşebiliyor ve her nükste elde edebileceğimiz başarı ihtimali düşüyor.

Hastalık için prognostik risk faktörleri nelerdir?

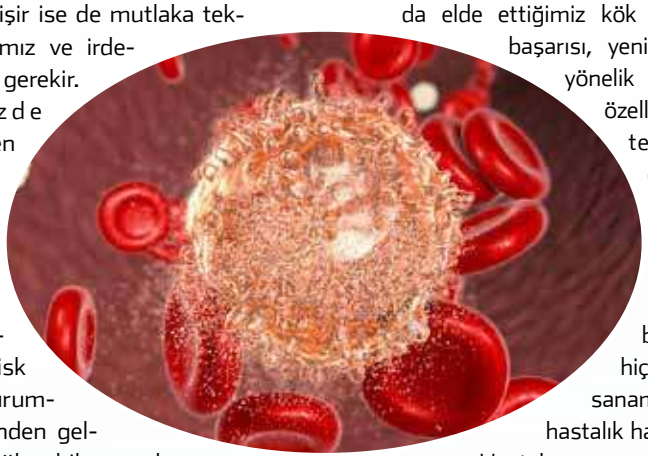
Akut Myeloid Lösemi'de sağkalımın en önemli belirleyicisi genetik faktörler. Burada genetik faktörler tanımına da bir açıklık getirmek isterim, bazen bu genetik faktörler kalıtımsal faktörler ile karıştırılabiliyor. Aksine bizim genetik faktörlerden kastettiğimiz "Blast" hücrelerinin kendi içlerinde barındırdıkları kromozom ve DNA yapısındaki sayısal veya yapısal anormallikler. Örneğin FLT3 mutasyonu dediğimiz bir genetik bozukluk söz konusu ise rutin uyguladığımız genelgeçer tedavi yöntemleri ile başarı elde etme ihtimalimiz ne yazık ki düşük olabiliyor. Bu hastalarımızda yanıt elde etsek dahi yanıtın sürdürülmesi güç olabiliyor. Bu nedenle her yeni tanı koyduğumuz hastamız-





dan bizler çok detaylı kromozomal analizler ve moleküler genetik analizler istiyor ve tedaviyi bu analizler doğrultusunda kişiye özel şekilde yapılandırıyoruz.

Başlangıçta gözlediğimiz FLT3 mutasyonu gibi genel gidişi öngördürücü mutasyonları, eğer hastamızda herhangi bir "Nüks" hastalık durumu gerçekleşir veya hastamız uygulanan tedavilere beklenen yanıtı veremez yani "Refrakter" hastalık durumu gelişir ise de mutlaka tekrar çalışmamız ve irdelememiz gerekir. Günümüzde bahsi geçen mutasyon gibi, daha önceleri kendimizi çok çaresiz hissettiğimiz kötü risk ile ilişkili durumların üstesinden gelmemizi sağlayabilen pek çok yenilikçi ve hedefe yönelik tedavi söz konusu. Bu nedenle iyi bir risk analizi iyi bir sağkalım eldesi açısından en elzem faktör.



Günümüzde özellikle bu tarz genetik risk faktörlerinden hastalığın erken "Nüks"ünü öngörmede de yararlanabiliyoruz. Bu tarz genetik risk faktörlerini analiz ettiğimiz ileri test yöntemleri, yüz binde veya milyonda bir dahi hücrede eğer bu risk faktörlerinin kalıntısı var ise bizleri uyarabiliyor ve bu sayede hastalık bütün şiddeti ile geri gelmeden belli önlemleri alarak o tek hücreyi dahi susturabiliyoruz.

AML hastalığında mevcut tedavi seçenekleri nelerdir, güncel tedaviler hakkında bilgi verebilir misiniz?

Özetle kan kanserlerinden olan Akut Myeloid Lösemi her ne kadar oldukça sevimsiz bir hastalık olarak algılansa da son yıllarda elde ettiğimiz kök hücre nakli başarısı, yeni ve hedefe yönelik tedaviler ve özellikle destek tedavilerdeki gelişmeler ışığında, erken başvuru durumunda başarımızın hiç de azımsanamayacağı bir hastalık halini almıştır.

Hastalarımızın ve hekimlerimizin hastalık ile ilgili bahsettiğim belirti ve bulgular durumunda erken dönemde bir "Hematoloji" uzmanına başvurması veya yönlendirilmesi, hayat kurtarıcı bir yaklaşım olabilir. Bu doğrultuda özgül bir Akut Myeloid Lösemi farkındalık günü olmasını önemsiyor, 21 Nisan Dünya AML Farkındalık Günü'nün, farkındalığı artırma noktasında ciddi katkılar sağlamasını temenni ediyorum.

NON_2021_0035_TR



Bizim için her yeni gün ***yarınları değiştirmek demek.***

Gücümüzü odağımızdaki "Önce Bilim" yaklaşımımızdan alıyor, onkoloji, transplantasyon, üroloji ve enfeksiyon alanlarındaki küresel bilgi birikimimizi yenilikçi bilgi ile harmanlayarak hastalarımızın yaşam kalitesini artırmak için var gücümüzle çalışıyoruz.

Geleceğin tedavilerini bugüne taşıma kararlılığımız güçlü mirasımızda gizli.

Hastalarımızın "karşılanmamış tıbbi ihtiyaçlarına" yönelik ilaçlar üreterek hekimlerimizin yanında duruyor, geleceğin tedavilerini bugüne taşımak ve temeli güçlü bir gelecek yaratmak için kararlılıkla ilerliyoruz.

astellas.com/tr/

astellas

Changing tomorrow

NON_2021_0032_TR

Migren aşısı **nihayet eczanelerde**

Migren aşısı – iğnesi yurt dışında yaklaşık 3 yıldır başarı ile migren tedavisinde kullanılmaktaydı. Migren tedavisine özel olarak geliştirilen antikorlar nihayet ülkemize geldi.



Migren aşısı – iğnesinin 2 yıldır ruhsat işlemleri devam etmekteydi ve geçen hafta sağlık bakanlığı tarafından onaylanan erenumab etken maddeli migren iğnesi eczanelerde satışa çıktı.

Şimdilik SGK tarafından ödenmeyen bu ilaçlar hekimlerin yazması ve hastaların ücretli olarak alması ile kullanılabilecek. Önerimiz ilk dozun hekim kontrolünde yapılıp uygulanarak öğrenilmesi ve olası alerjik reaksiyonların gözlenerek önlem alınmasıdır.

MİGREN AŞISI NEDİR?

Günümüzde "Migren Aşısı" olarak bilinen migrenin yeni tedavisi "Anti-CGRP" veya "Monoklonal Antikor"lar migren ataklarını engellemede etkisi olan ilk hastalık spesifik tedavileridir.

Birçok ülkede 4 farklı molekül olarak episodik ve kronik migren için kullanım onayı almış olan "Monoklonal Antikor"ların ülkemizde de kullanımı başlamıştır.

Migren ataklarını önleyici tedavi olarak kullanıma giren ilaçlar:

Erenumab, Fremanezumab, Galcanezumab, Eptinezumab

KİMLERE UYGULANIR?

Migren tipi baş ağrısı özellikleri olarak;

› Ayda 4-7 atağı olan
› Auralı e aurasız migren ataklarında
› Episodik ve kronik migren ataklarında
› Migren proflaksi tedavileri ile 6 hafta kullanmasına rağmen yeterli etki gözlenmeyen veya tolere edilemeyen kişilerde (Proflaksi tedavileri : Topiramate, Valproat sodyum, Beta Blokerler, Venlafaksin, Duloxetin vb)

Baş ağrısı disabilitesi orta derecede olanlarda (MIDAS › 11 HIT-6›50); MIDAS : Migraine Disability Assesment Test, HIT: Headache Impact Test)

Hastaların yüzde ellisinde aylık ortalama migren günlerinde yüzde elli oranında azalma sağlanmıştır.

İlaçların güvenlik ve tolere edilebilirlik özellikleri benzer bulunmuştur.

Yeni bir tedavi olduğu için ilacın etki mekanizması, kullanım şekli, etki ve yan etkileri, kullanım şekli, maliyeti vb. birçok soruya cevap verilirken unutulmamalı ki migren için spesifik olan bu tedaviler ile migren yok edilmeyecek ama atakları azaltmak hedeflenecektir;

› Tedaviye başlarken kişiler detaylı bilgilendirilmelidir.
› Migren tanısı nöroloji uzmanı tarafından doğrulanmış olmalıdır.
› Migren tipi baş ağrıları için spesifik olan bu tedaviler sadece migren ağrısı için kullanılmalıdır.
› Migren için önerilen yaşam stili ile ilgili diğer öneriler (beslenme, uyku, egzersiz vs.) uygulanmaya devam edilmelidir.



actomins® UP

ACTOMINS® UP, Astragalus (Çin Geveni) Ekstresi ve Angelica Sinensis (Çin Melek Otu) İçeren Kapsül Takviye Edici Gıda

Uzamak için doğal yönteminiz!

Actomins® UP ile hedeflerinizi daha yüksek tutabilirsiniz.



YENİ !



ONLINE SİPARİŞLERİNİZ İÇİN www.actomarket.com

German Quality

İndirimli ve güvenli alışveriş için www.actomarket.com adresini takip ediniz.

actopharmatr actogmbh | actopharmatr actogmbhgermany | actopharmatr actogmbh

German Company

ACTO® Pharma Disinfection Sterilisation Hygiene
Active Chemical Technology Organisation

www.actopharma.com - info@actopharma.com

GÜNEŞ IŞINLARI VE **GÜNEŞ KORUYUCULAR**

Nihayet güneşli günleri görebildik. Güneşin tenimizi ısıttığı, gözlerimizi kırpıştırdığı o güzel güneşli günler... Tabii henüz bu güzel günlerin başındayız. Bizler, bilinçli güneşseverleriz. Değilsek de sorun yok, öğrenebiliriz. Gelin hep birlikte güneş ışınlarına ve cildimizle olan münasebetine bir göz atalım.



Ecz. Esra Zengin
Instagram: @esrailesaglik

Güneş ışınları üçe ayrılır:
✓ UV radyasyonu; UVC, UVB ve UVA ışınlarında ortak bir şekilde mevcuttur.
✓ Yeryüzüne ulaşan güneş ışınlarının %5 – 10'unda UV bulunmaktadır.
✓ Ozon tabakası UVC ışınlarını durdurur.
✓ UVA ve UVB ışınlarının cilt üzerinde biyolojik etkileri vardır.

UVB Işınları
✓ Cilde ulaşan UVB ışınının başlıca kısmı, korun tabakasında absorbe olur (keratinositler ve melaninlerce kısmen absorbe edilir).
✓%10'dan daha azı, dermisin üst kısmına nüfuz eder.
✓ UVB ışınları açık tenli ciltlerde, koyu tenli ciltlere nazaran daha derin katmanlara ulaşır.

UVA
%30 kadarı derin dermis tabakasına ulaşabilmektedir.

UVB ışınları en çok yaz mevsiminde baskında. En güçlü olduğu saatler sabah 10 ila öğleden sonra 4 arasıdır. Fakat UVA ışınlarının yılın her mevsimi (kış mevsimi dahil) günün her saati (gün doğumundan gün batımına kadar) mevcut olduğu unutulmamalıdır.

Yer yüzüne ulaşan UV ışınlarının %95'ini UVA ışınları oluşturur! Cilt her gün uzun sürelerce tekrar tekrar UVA ışınına maruz kalır. Cildin UVB ışınlarına kıyasla UVA ışınlarına maruziyeti kabaca 20 kat daha fazladır.

UV IŞINLARININ CİLT ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ :

Faydalı etkileri:
D vitamini sentezi
Güneşin istenmeyen etkilerini önlemek için güneş kremi kullanılması önerilmektedir. Ancak UVB'nin bloke edilmesi D vitaminin sentezlenmesini azaltabilmektedir.

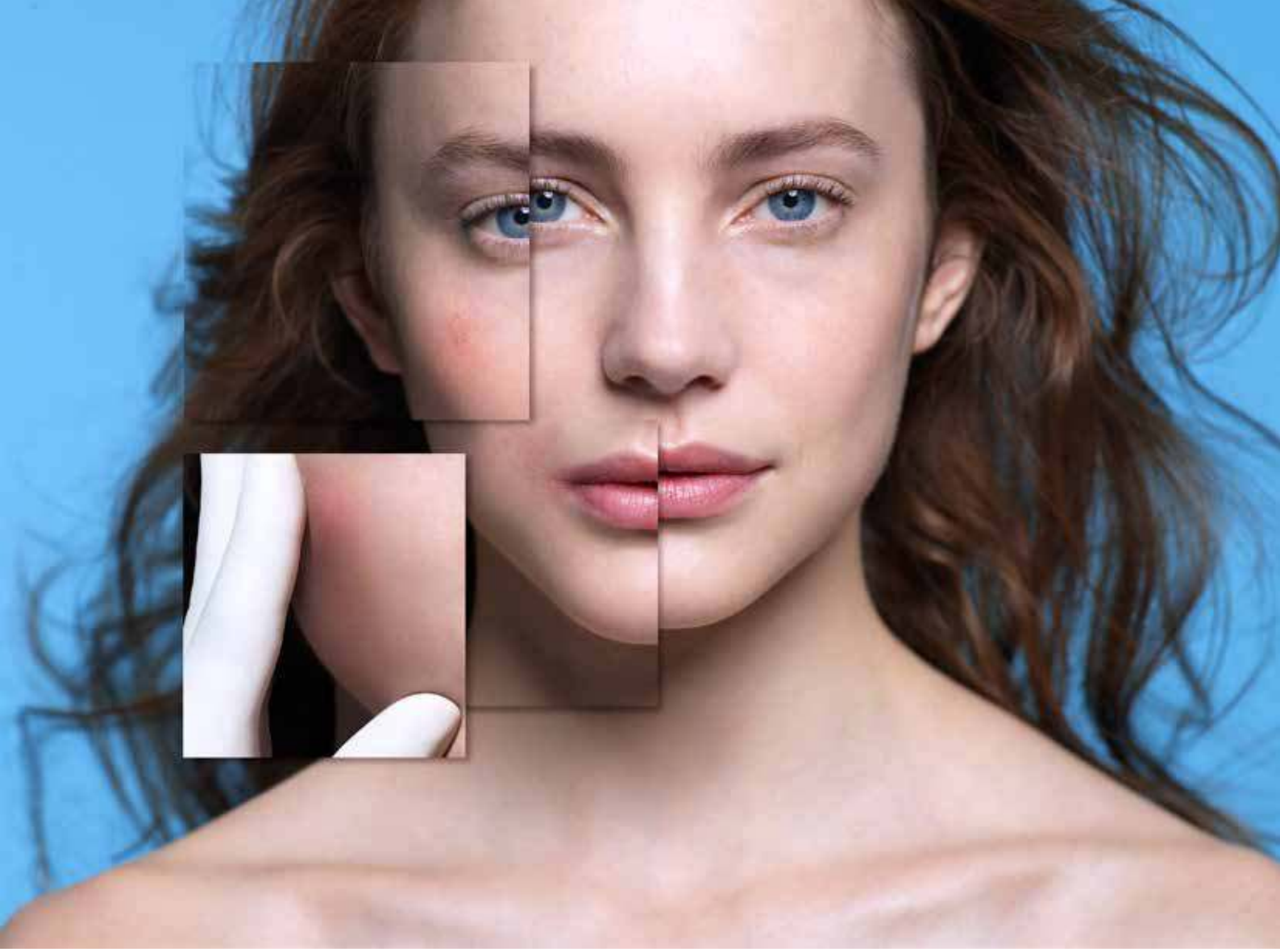
Ruh haline faydaları
Güneş ışığına (özellikle mavi ışığa) maruz kalmanın , beynin serotonin adı verilen bir hormon salgılamasını hızlandırdığı düşünülmektedir. Serotoninin ruh haline iyi geldiği, kişiyi sakinleştirdiği ve odaklanmasına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Hipotansif etki

UVA ışığının, muhtemelen ciltte nitrik oksit (NO) üretimini tetiklemesine bağlı olarak kan basıncını azalttığı belirtilmektedir.

Zararlı etkileri:
Akut: Güneş yanığı, anında pigmentasyon oluşumu, fotoduyarlılık, fotodermatoz artışı,
Kronik: fotoyaşlanma, hiperpigmentasyon, bronz ten, fotoimmunosüpresyon (bağışıklık sisteminin ışılıma bağlı baskılanması) fotokarsinogenez (ışılıma bağlı kanser gelişimi)
UVA = Alerji gelişimi (fotoduyarlılık)
= Fotoyaşlanma
= Pigmentasyon
UVB = Yanık oluşumu

UVA'YA KARŞI KORUNMANIN ÖNEMİ
✓ UVB'ye maruz kalınması güneş yanıklarının oluşmasına yol açar ve gözle görülür etkileri vardır.
✓ Cildi UVA'ya karşı korumak son derece önemli. UVA'ya maruz kalındığında cildin geçirdiği değişimlerin çıplak gözle görülememesi veya diğer duyu ipuçlarıyla algılanamaması bunların önemsiz olduğu anlamına gelmez.
✓ Tekrarlayan UVA dozlarına maruz kalınması uzun vadede dokuya ciddi hasarlar vererek (kırışıklık oluşumu, sarkma, koyu renk lekelerin oluşması gibi) kozmetik kusurlara (bağışıklığın baskılanması ve cilt kanseri gibi) ve patolojik hasara sebep olabilir. Geçmişte, güneş koruyucular görsel eritem et-



kisini azaltarak filtrelerken, gözle görülebilir hücresel ve yapısal hasarı maskeliyordu.

✓ UVA, cildin derinine (dermise kadar) nüfuz eder & ve daha yoğundur (UVB'den 20 kat daha fazla)

✓ UVA, fotoyaşlanmayı ve pigment oluşumunu tetikler. Fotoyaşlanma ve pigment oluşumu, cildin kronik şekilde hasar görmüş olduğunun başlıca belirtileridir.

✓ UVA, DNA'ya zarar verir, bağışıklık yanıtlarını baskılar. UVA ve UVB karsinojendir. (Melanom tetikleyici etkisi tespit edilmiştir.)

✓ Cilt, UV ışınlarına (melanin) karşı koruma sağlayan bir savunma mekanizmasına sahiptir. Fakat UVB karşısında daha korumasızdır.

✓ Cildi, UVB karşıtı bir filtre ile koruma altına aldığımızda güneş yanığı görülmediği için ve cildimizi koruduğumuzu bilmenin verdiği rahatlıkla güneş altında daha fazla kalıyoruz. Bu durumda cildin aldığı UVA miktarı artıyor.

✓ Dolayısıyla hem UVA hem UVB karşıtı dengeli bir koruma sağlamak çok önemli.

GÖRÜNÜR IŞIK

✓ Görünür ışık terimi, güneş ışığı spektrumunun insan gözüyle görülebilen kısmı (400 ila 700 nm) anlamına gelir.

✓ Görünür ışık, cilde derinlemesine nüfuz eder ve yaklaşık %20'si hipodermise ulaşır.

✓ Görünür ışık da olumsuz biyolojik etkilere yol açabilir:

✓ Görünür ışık, dermis tabakasında, (MMP-1 ve MMP-9 gibi) matris metalloproteinazların üretilmesini tetikler, oksidatif stresi tetikleyerek kolajen üretiminin azalmasına sebep olur. Buna bağlı olarak fotoyaşlanma görülür.

✓ Görünür ışık, melanositlerin doğrudan aktivasyonu ile cilt hiperpigmentasyonuna zemin hazırlar.

✓ Koyu tenli kimselerde, uzun dalgaboyu UVA'ya kıyasla daha güçlü ve kalıcı pigmentasyon tetiklenir (mavi ışık, kotu tenlerde tirozinaz hareketliliğini tetikler)

✓ Görünür ışığın kısa dalgaboyu, melazma gibi pigmenter bozuklukların nüksetmesine zemin hazırlar. Melazmada, iç mekan görünür ışığın hiperpigmentasyonu şiddetlendirdiği düşünülmektedir.

✓ ROS oluşumuna yol açarak kronik aktinik dermatitte ve DNA hasarında rol oynar.

KIZILÖTESİ IŞINLAR

✓ IR radyasyonu iki tür etkiye sebep olabilir:

✓ Doza bağlı olarak faydalı veya zararlı olabilen termal etki,

✓ IR-A'ya yakın aralık ile kısıtlı oksidatif hasar damage,

✓ IR radyasyonuna tekrarlanan şekillerde maruz kalınması, termal cilt yaşlanmasına sebep olur.

Güneş Koruyucu Filtreleri

✓ Kimyasal Filtreler:

✓ Kozmetik kullanım olarak caziptir.

✓ Sınırlı bir etki spektrumuna sahiptir.

✓ Fotostabil değildir.

✓ İrritasyon ve allerjik reaksiyona yol açabilir- Ancak bu sadece güneş yanığı olan



ciltlerde kanıtlanmıştır.
✓ Cilde penetre olma ve ciltten geçebilme riski tartışılır.

Fiziksel Filtreler
✓ Geniş spektrumludur.
✓ Fotostabildir.
✓ İrritasyon ve allerjik reaksiyona yol açmaz.
✓ Sistemik dolaşıma geçmez.
✓ Kozmetik açıdan kullanımı zordur.
✓ Hamileler ve çocuklarda daha fazla tercih edilebilir.

Güneş Koruyucular Nasıl Kullanılmalı:
✓ Geniş spektrumlu (UVA+UVB etkili) güneş koruyucu kullanılmalı
✓ Dışarı çıkmadan 30 dakika önce uygulanmalı
✓ Cilt lekesinde kapalı alanlarda da kullanım önemli
✓ 2 saatte bir tekrarlanmalı

Güneş koruyucular düzenli kullanıldığında:
✓ Fotokarsinogenez (cilt kanserleri)
✓ Fotoyaşlanma (cilt lekeleri, kırışıklık)
✓ Fotoimmünsüpresyon gelişimini azaltır



İDEAL GÜNEŞ KORUYUCU
✓ UVA ve UVB'ye karşı koruma sağlamalı
✓ Kozmetik olarak kabul edilebilir bir yapıda olmalı
✓ Cilt tipine ve yapısına uygun olmalı
✓ Fotostabil olmalı
✓ Sistemik etki göstermemeli, irritasyona yol açmamalı

CİLT TİPİNE GÖRE NASIL GÜNEŞ KORUYUCU SEÇİLMELİ:

Yağlı Cilt:
Sebum dengesi sağlayan ve ciltte kalın tabaka oluşturmayan ve terleme karşıtı nonkomedojenik özellikte olmalı.

Kuru Cilt:
Ekstra nem veren özellikte ve kuru ciltlerde güneş hassasiyetine yol açmaması için yatıştırıcı içeriklere sahip güneş ürünleri tercih edilebilir.

Karma Cilt:
Non komedojenik, ince dokuda formlar tercih edilmeli.

Akneye eğilimli cilt:
Mümkünse içeriğinde sebum dengesi sağlayan teknolojiler, Salisilik asit gibi içerikler tercih edilmeli.

Lekeli Cilt:
İçeriğinde Kimyasal Filtresi yüksek UVA koruması etkin içerikler tercih edilmeli. Leke kaşıtı Niasinamid gibi Pheresorsinol gibi içerikleri olmalı ve mümkünse görünür ışığa karşı etki almak adına renkli terci edilmeli.

Hamilelik:
Fiziksel filtre özelliği yoğun, melazmaya karşı etkinliği kanıtlanmış koruyucular tercih edilmeli.

Çocuklar:

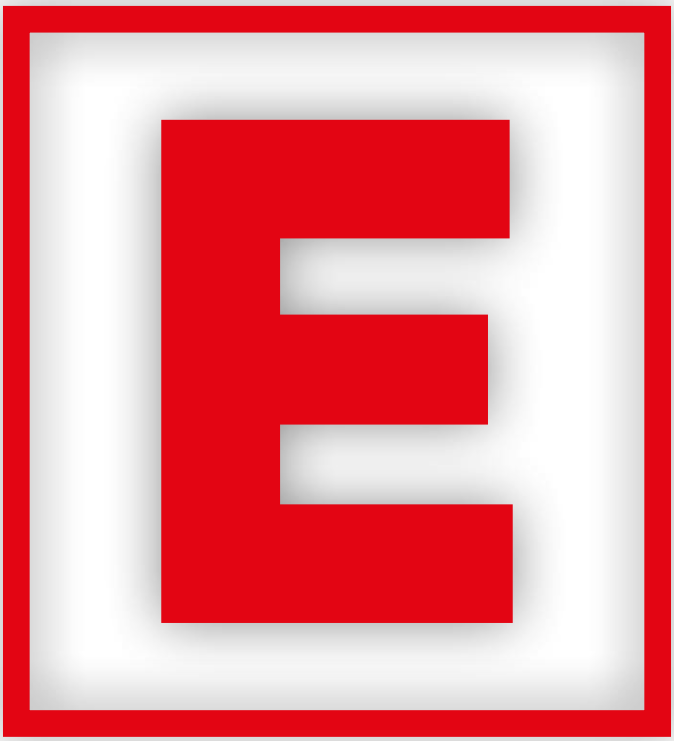
Mineral Filtresi yoğun, ekstra suya dayanıklıı minimum kimyasal içerikli, mümkünse nanopartikül içermeyen, koruyucu içermeyen ve alerji testlerinden geçmiş ürünler tercih edilmeli.

Bol güneşli ve sağlıklı günler dilerim.



medya
Yayın
hizmetleri

SAĞLIKTA İLK DURAK



Sağlığımız için
7/24 hizmet anlayışıyla
her türlü zorluğa rağmen
fedakarca çalışan
değerli ECZACILAMIZA
minnet borçluyuz.

14 MAYIS ECZACILIK GÜNÜNÜZ KUTLU OLSUN.

OTC plus

HAMİLELİK SONRASI KİLOLARDAN **NASIL KURTULURUZ?**

Hamilelik döneminde özgürce yiyebilmek isteriz. Hatta iki kişilik yeme lüksüne sahip olduğumuzu bile düşünebiliriz. Sizlere bunu yapmayın demeyeceğiz, bu özel zamanda kendinizi şımartmak en doğal hakkınız ama her zaman bir ayarınız olsun.



Kadınların vücudunun hamilelik evresine uyum sağladığı bu süreçte hormonal değerlerin değişmesi vücutta da değişikliklere neden oluyor. Özellikle bu dönemde kazanılan kiloların sağlıklı bir şekilde verilmesi ve metabolizmanın tam bir uyuma kavuşması ise mümkün. Metabolic Balance Türkiye temsilcilerinden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Halil İbrahim Erbıyık, hamilelik sonrasında metabolizmayı düzenleyerek sağlıklı kilo vermek için yapılabilecekleri anlatıyor.

Beslenme programı anne sütünü etkilememeli

Hamilelik sürecini sağlıklı bir şekilde geçiren tüm annelerin ortak hayali hızlı bir şekilde kilo verebilmek. Ancak doğum sonrası bu süreçte ilk amaç kilolardan hızlı bir şekilde kurtulmak olmamalı. Kadınların yepyeni bir hayata alışmaya çalıştığı bu dönemde hızlı kilo kaybı için uygulanan düşük kalorili diyetler annenin süt verimini olumsuz yönde etkilediği gibi, doğum öncesi dengeli hormonal sistemlerin dengeye oturmasına da engel olmaktadır. Beslenme programı hazırlanırken emziren annenin ihtiyaçları gözetilmelidir. Çünkü bu dönemde annenin yeterli miktarda vitamin, mineral, enerji ve protein de alması gerekiyor. Hamilelik ve emzirme dönemleri kendine has ayrıntılar barındıran özel dönemlerdir. Hamilelikte olduğu gibi emzirme döneminde de muazzam bir enerji harcaması söz konusudur. Kadın organizması için metabolizmada yeni koşullar ortaya çıkmıştır. Sağlıklı ve dengeli gelişim için doğum öncesi, doğumu takip eden günler, loğusalık ve emzirme dönemlerinde; protein, yağ, karbonhidrat, maden, mineral ve su gibi besin maddelerinin ideal miktar ve çeşitlilikte alınması son derece önemlidir. Metabolic Balance beslenme programı her ne kadar hamilelik ve emzirme dönemlerinde uygulanmasa da programın temel 8 kuralı genel beslenme prensipleri olarak göz ardı edilmemelidir. Yeterince su içmek, protein israfını önlemek, elma başta olmak üzere meyve takviyelerini önemsemek gerekiyor.

Gebelik sonrası doğru beslenme hormonları da düzenliyor

Hayati önemi olan hormonlar ve enzimler, vücut fonksiyonlarını harekete geçirmekte başrol oynuyor. Doğru besinler ise hamilelik sonrasında dalgalanan hormonları ve enzimleri düzenlemekte oldukça etkilidir. Beslenme detayları kişiye özgüdür. Her anne için de beslenme programının ayrıntıları o kişiye has olmalıdır. Bu nedenle doğum sonrasında kilo kaybına hazır olan annelerin güncel laboratuvar tahlilleri, kişisel bilgileri ve tıbbi özgeçmişleri göz önüne alınarak, hangi yiyeceklerin vücut biyokimyasına en uygun olduğunun uzman doktorlar tarafından değerlendirilmesi önem kazanıyor. Çünkü tüketilen yanlış besinler ya da yiyecek türleri de metabolizma dengesinin bozulmasına sebep olabiliyor. Organizmanın gerçekten ihtiyacı olan besinler belirlendiğinde hem metabolizma düzeni hem de kilo kontrolünü sağlamak mümkün olacaktır.



Vücuda uygun besinler seçiliyor

Genellikle kilo vermek için doğum gerçekleştikten sonraki 6. ay uygundur. Bebek için altı ay anne sütü olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır. Bu evrede kişiye özel olarak düzenlenecek beslenme programları öne çıkıyor. İşte bu aşamada Metabolic Balance beslenme programını devreye giriyor. Fabrika ayarlarına dönmek arzusundaki organizma, gerekli ihtiyaçlarını mükemmel bir şekilde karşılayıp, yağ dağlarını eriterek, kas kütlesini koruyarak, daha enerjik, daha sağlıklı bir bünyeye dönüşüyor. Kilo kaybına direnç gösteren vücudun metabolizma problemlerini çözmek için doğru beslenme düzenini oturtmak şarttır. Metabolizma dengesinde oluşan her dalgalanma öncelikle obeziteye, daha sonra da başka hastalıklara zemin hazırlayabiliyor. Anlık çarelere yönelerek, besinleri özensizce seçmek yerine kalıcı çözümler üzerine yoğunlaşmak ve hayat boyu kolaylıkla uygulanabilecek sağlıklı bir rutin oluşturmak amaçlanmalıdır. Vücuda en uygun besinler seçilerek uzman hekimlerin kontrolünde kişiye özel bir beslenme programı belirlemek mükemmel sağlık için çok değerlidir.

Şok diyetlerden uzak durun

Gebelikle alınan kiloları vererek ideal kiloya ulaşmak her kadının amacıdır ancak ciddi anlamda kalori kısıtlaması sonucunda verilen kiloların geri alınması da mümkündür. Çünkü kalori kısıtlayıcı diyetler sonrasında ideal kiloya kavuşulduktan sonra normale dönen yemek düzeni sebebiyle kaybedilen kilolar hızlıca geri gelebiliyor. Yo-Yo etkisi olarak adlandırılan bu sağlıksız durum ne yazık ki toplumda çok yaygın olarak görülmekte. Sürekli olarak gerçekleşen kilo alıp verme ayrıca bağışıklık sisteminin negatif yönde etkilenmesine ve zayıflamasına da yol açtığından tüm enfeksiyonlara olduğu gibi, pandemi döneminde koronavirüslere karşı da organizmayı güçsüz bırakmaktadır. Tıp doktorlarının gözetiminde tescillenen Metabolic Balance programı diyet şekli olmayan ve popüler diyetlerin aksine kişiye özel olarak hazırlanarak danışanlarına yeni bir yaşam tarzı sunan orijinal ve modern bir çözümdür. Özellikle hamilelik sonrası dönemde hamileliğin hem vücuda hem de metabolizmaya olan etkilerinden sevdiğiniz besinleri tüketerek kurtulmak mümkün oluyor. Doğum sonrası kilo verirken asıl hedef, yeni size doğru adım atmada yeni bir yaşam tarzı ve beslenme düzeniyle kendinizi mutlu kılmak olmalıdır.

TÜRKİYE'DE "ORGANİK" KELİMESİ **SUİSTİMAL EDİLİYOR**

Son yıllarda organik gıda kavramı tüketicilerin giderek daha çok dikkatini çekiyor. Ancak bir gıdanın organik olabilmesi için hangi özelliklere sahip olması gerektiğini biliyor muyuz?



Biyolog Özlem Atabaş

Etiket okuma alışkanlığının yanında etikette belirtilen özellikler hakkında da yeterli bilgiye sahip olmanın önemine değinen, Türkiye'nin ilk sağlıklı ve organik atıştırmalık markası GekoO'nun kurucusu Biyolog Özlem Atabaş, organik gıda üretiminin aşamaları ile ilgili önemli bilgiler verdi. Atabaş, organik ürün kullanımının özellikle felsefi ve ahlâki yönlerinin altını çizerek, bunun bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi gerektiğini söyledi.

Organik ürün nedir? dendiğinde; ekolojik döngü içerisinde doğaya uyumlu bir üretim modeli olan organik (ekolojik, biyolojik) tarım kısaca; toprak, ekosistem ve insan sağlığını devam ettiren bir üretim sistemidir" şeklinde konuşan Atabaş, Türkiye'de 'organik' kelimesinin suistimal edildiğine vurgu yaptı.

Türkiye'de, organik sertifikası olmadığı halde bu etiketle satılan sayısız ürün olduğuna dikkat çeken Atabaş, "Adı 'organik' ile başlayıp hiçbir ürünü organik olmayan e-ticaret siteleri, dükkanlar, pazarlar ve sosyal medya hesaplarında yanıltıcı tanıtım ve satış yapılıyor" şeklinde konuştu.

Peki organik ürün nedir? Atabaş, tüketicilere konu ile ilgili şu bilgiyi verdi: "Organik ürün; hormon, genetik olarak modifiye edilmiş organizmalar (GDO), sağlığa zararlı tarım ilaçları, suni gübre, yapay kimyasallar, antibiyotikler, koruyucuların kullanılmadığı sağlıklı ürünlerdir. Bir ürünün organik olarak üretilip pazarlanabilmesi için, T.C. Organik Tarım Kanunu ve Organik Tarım Yönetmeliği'ne uygun olarak üretilip, Tarım Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş Organik Kontrol ve Sertifikasyon Kuruluşları tarafından denetlenmesi, laboratuvar analizlerinin yapılması, izlenebilirlik sistemi ile her aşaması kayıt altına alınıp belgelendirilmiş olması gerekir."

Atabaş, dünya çapında organik tarım hareketini bir çatı altında toplayan Uluslararası Organik Tarım Hareketleri Federasyonu'nun (IFOAM), organik tarımın uluslararası güvenilirliğini sağlayacak olan temel standartları oluştururken ortaya koyduğu 4 temel ilkeyi de hatırlattı:

SAĞLIK: Toprak, bitki, hayvan, insan; tüm gezegen sağlığını bir bütün olarak sürdürmek
EKOLOJİ: Ekolojik sistem ve döngülerine sadık kalmak
ADALET: Ortak çevre ve yaşam fırsatlarında adaleti sağlamak
ÖZEN: Şu an ve gelecek nesillerin refahı ve çevreyi korumak için tedbir ve sorumluluk almak

"Benim için 'organik' sadece kendi sağlığımız için organik ürün tüketmek demek değil" şeklinde konuşan Atabaş, "Aynı zamanda yaşam tarzımızı da bu üretim sisteminin felsefi ve ahlâki yönüyle bütünleştirmek; doğayla uyumlu bir bütün olmaktır" diyerek tüketicilere yol gösterici mesajlar verdi.

ORGANİK GIDADA ÇARPICI SORULAR

Organik gıda tüketiminin sadece insan sağlığı için değil doğaya uyumlu bir yaşam için de önemli olduğunu vurgulayan Atabaş, tüketicilere çarpıcı sorular soruyor: "Bir gıdanın; popüler beslenme akımları ve düşük maliyet kaygılarıyla yerelliğine ve biyoçeşitliliğine müdahale ediliyorsa, yetiştirildiği bölgenin ekosistemi tahrip ediliyorsa, tarım işçileri adaletsiz çalışma koşullarına sahipse, uzak ülkelerden nakliye, soğutma ve ambalajlama işlemlerinde karbon ayak izi çok yüksekse, kısaca doğal kaynaklara endirekt zarar veriliyorsa o gıda teknik olarak organik kabul edilebilir ama ekolojik olabilir mi?"

DOĞAL, KATKISIZ, ÇİFTLİKTEN... ORGANİK Mİ GERÇEKTEN?

Organik gıdaların üretim aşamaları bunlarla da bitmiyor. Pestisit, herbisit gibi tarım zehirleri, suni gübreler, depolama sırasında yapılan ilaçlamalara da değinen Atabaş, şunları söylüyor: "Yediğimiz elmanın içinden çıkan bir kurtçuk, yeşilliklerin arasında gezen tırtıllar, bakliyatların bir süre kelebeklenmesi işin doğasında var ve bir nevi garanti. Zehirli bir gıda yemektense minik bir kurtçukla elmamı seve seve paylaşmayı tercih ederim. Yalnız, unutmayalım elma-

nın kurtlu olması suni gübre kullanılmadığı, hormonsuz olduğu anlamına gelmez."

Ürün etiketlerinde yer alan ve tüketicileri yanıltan ifadelere de dikkat çeken Atabaş, "Bir ürünün 'doğal, naturel, katkısız, hormonsuz, saf, köy ürünü, çiftlikten, ev yapımı, sağlıklı' gibi ifadelerle pazarlanması onun organik olduğu anlamına gelmez" uyarısında bulundu. Atabaş, tüketicilere "Eğer bir ürünü kendiniz yetiştirmiyorsanız mutlaka organik sertifikası olup olmadığına bakın" mesajını verdi.

GEZEGENİN SAĞLIĞI İÇİN DE ORGANİK GIDA TÜKETMEK...

Organik üretim ve tüketimin sadece insan için değil gezegenin sağlığı ve iyiliği için de önemli olduğunu vurgulayan Özlem Atabaş, organik ve organik olmayan (konvansiyonel) gıdaların arasındaki farkları şöyle sıraladı:

*Organik ürünlerin kokusu, aroması, damakta bıraktığı gerçek tat konvansiyonel bir ürünle asla karşılaştırılamaz. Bunun yanında son kullanma tarihini uzatmak için koruyucu kullanılmadığından organik gıdanın daha taze olduğu söylenebilir.

*Bazı bilimsel çalışmalar, organik besinlerin konvansiyonel olarak yetiştirilen benzerlerinden daha fazla vitamin, mineral, antioksidan gibi besin öğelerine sahip olduğunu göstermektedir. Ek olarak koruyucular, kimyasallara ve besinlere alerjisi olan insanlarda sadece organik besinleri tükettiğinde bu semptomların azaldığı veya yok olduğu görülmüştür.

*Organik ürünler pestisit, fungusit, herbisitler ve insektisit gibi kimyasalları içermez. Suni gübre, GDO'lu tohum kullanılmaz. Bu kimyasalların ve yapay maddelerin bölgesel tarımda çokça kullanılan ve yediğimiz besinlerin içinde veya üzerinde kalan kalıntıların riski büyüktür. Bugün otizmden, hormon bozukluklarına, kanserden alerjilere birçok kronik hastalığın sessiz tetikleyicileri olduğunu bilimsel kanıtlarıyla biliyoruz.

* Organik çiftçilik çevre için daha iyidir. Ekolojik tarım uygulamaları hava kirliliğini azaltır, suyu korur, toprak kaymasını azaltır, toprak verimliliğini arttırır ve daha az enerji kullanır. Organik çiftçilik küçük hayvanlar ve kuşlar için de daha iyidir; çünkü kimyasal ilaç kalıntıları kuşlar, arılar ve küçük hayvanlar için yeniden üremeyi zorlaştırabilir ve hatta onları öldürebilir.

*Organik çiftlikler daha verimli toprağa sahip olma, daha az enerji kullanma ve daha fazla karbon tutma eğilimindedir. Araştırmalar, organik çiftliklerin geleneksel tarıma kıyasla %45 daha az enerji kullandığını, %40 daha az karbon emisyonu açığa çıkardığını ve %30 daha fazla biyolojik çeşitliliği teşvik ettiğini göstermiştir.

TÜRKİYE'DE ORGANİK GIDAYA OLAN GÜVEN DÜŞÜK

Türkiye'de organik üretime olan güven düzeyinin çok düşük olduğunu belirten Atabaş, bu ürünlerdeki fiyat politikasının da tüketiciyi uzaklaştırdığının altını çizdi. Ancak bu noktada aslında konvansiyonel ürünlerin 'fazla' ucuz olduğunu vurgulayan Atabaş, güvenli gıda tüketiminin bireysel sağlık giderlerini önemli ölçüde azalttığını bir kez daha hatırlattı.

Atabaş, Türkiye'deki bir diğer sorunun da ülkemizde üretilen organik ürünlerin çok büyük bir yüzdesinin yurt dışına ihraç edilmesi olduğunun altını çizdi. Bu sorunun iç piyasadaki satışların artmasıyla çözülebileceğini vurgulayan Atabaş, "İç pazarda likidite gerçekten bizi aşan bir sorun" yorumunu yaptı.

GEKOO NE VAADEDİYOR?

GekoO'da dürüst ve adil, gıda güvenliğine dayalı, gerekli sertifikalar ve dinamik bir kontrol mekanizmasına sahip şekilde üretim yaptıklarını belirten Özlem Atabaş, ürünlerinin hammaddelerine kadar organik ürün belgesine sahip olduğunu belirtti.

Paketleme aşamasına kadar etkin bir şekilde kontrol edilen GekoO ürünlerinde üretim ve pazarlamanın tüm aşamalarında karbon ayak izi, geri dönüşüm gibi, doğa dostu üretim ve tüketim ilkelerine dikkat edildiğinin altını çizen Atabaş, "Adil ve dürüst ticarete inandığımız için uzun vade talep eden, yüksek iskontolar ile çalışan zincir marketlerden ve satış noktalarından uzak duruyoruz. Aşırı tüketimi önlemeyi, ürüne değer vermeyi, emeğe ve doğaya saygıyı duymayı her seferinde hatırlatıyoruz" şeklinde konuştu.

Atabaş, kadınların ekonomik olarak güçlenmesini ve kadın istihdamını arttırmayı hedeflediklerini de vurgulayarak, "Bu işi yapmamızın tek akılcı nedeni, ekolojik tarımın küresel iklim değişikliğini gerileteceğine, en önemlisi yaşamı ayakta tutacağına inanmamız" mesajını verdi.



Akraba evlilikleri
SMA hastalığını tetikliyor

Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı, Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Başkanı Prof. Dr. Tayfun Uzbay, SMA tedavisinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verdi.



Spinal Muskuler Atrofi (SMA) hastalığının çizgili kasların gerektiği gibi çalışmaması, hareket kabiliyetinin olmaması ile karakterize bir hastalık olduğunu belirten Başkanı Prof. Dr. Tayfun Uzbay, "Motor nöronlar dediğimiz bu kasları çalıştıran nöronların yeterli olmaması, yeterince faaliyet gösterememesi veya yeterince vücutta bulunamaması ile karakterize bir durum. Bunun sebebi de hareketlerin sağlanmasında kilit öneme sahip SMN1 dediğimiz çok önemli bir genin eksikliği veya mutasyona uğraması, doğru çalışmaması, işlevini yerine getirememesidir. Nadir hastalıklar grubunda yer alıyor. Dünyada 10 binde 1 sıklıkla görülüyor. Türkiye'de bu sıklığın biraz daha fazla olduğunu görüyoruz. Bunun sebebi de diğer bütün nadir hastalıklarda olduğu gibi ülkemizde akraba evlilikleridir. Bu hastalıkta da akraba evliliklerinin önemli bir etkisi var" dedi.

SMA TİP 1 ÇOCUKLARI OLUMSUZ ETKİLİYOR

Diğer bütün nadir hastalıklarda olduğu gibi evlilikler öncesi yuva kurmadan önce bu genle ilgili problem olup olmadığının araştırılması ve saptanmasının önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Tayfun Uzbay, "Hastalık maalesef yıkıcı ve ölüme sebebiyet verici şekilde seyrediyor. Çeşitli alt tipleri var. Üzerinde en çok konuşulanlar tip 1, tip 2 ve tip 3. Tip 1 genellikle çocuklarda erken dönemde hızlı seyrediyor ve çocuğun hayatını kaybetmesine neden oluyor. Tip 2 ve tip 3 hastalar, iyi bir bakımla ve destekleyici başka tedavilerle hayat konforları artırılarak biraz daha uzun yaşayabiliyorlar. Bir de hiç konuşulmayan tip 0 var. Bu da bebeğin henüz anne karnındayken yaşam şansını elinden alan çok daha agresif seyirli bir SMA tipi" dedi.

SAĞLIK BAKANLIĞI TEDAVİYE DESTEK VERİYOR

Uzbay, "Bu hastalığa karşı tüm dünyada şu anda üç tane ilaç söz konusu. İlki Nusinersen Sodium dediğimiz ilaç. Ticari ismi ile değil de jenerik ismi ile bahsettiğimiz Nusinersen Sodium'un bir tedavi kürü 70 bin avro civarında. Bunlar pahalı tedaviler. Ancak bu ülkemizde bulunan bir ilaç. Üç ilaç içerisinde en eskisi ve Sağlık Bakanlığı tarafından da karşılanıyor. Bir kişi SMA tanısı almışsa ve bakanlığın sistemine kayıtlıysa o tedaviye Sağlık Bakanlığı ilacın ödemesini yaparak tedavinin alınması sağlanıyor. Başka bir ilaç firmasının ürettiği Risdiplam isimli bir ilaç var. O da hem Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi'nden hem de Avrupa İlaç Ajansı'ndan onay almış bir ilaç" dedi.

Son zamanlarda gündeme gelen Onasomnogene Abeparvocec isimli ilaca ilişkin değerlendirmelerde de bulunan Uzbay, "Bu

ilaç yeni ve doğrudan SMN1 genini hedefliyor. Bu ilaçla bir virüs içerisine ilgili geni verip vücuda gönderiyoruz. Doğrudan gen teknolojisiyle ilgili farmakolojik bir uygulamadan bahsediyoruz. Bunu geleceğin ilaç tedavisi gibi görebiliriz. Burada iki sorun var. İlacın tek bir dozu 2 milyon dolar gibi çok yüksek bir rakamla alınabiliyor. Maalesef ilaçla ilgili şu ana kadar çok az sayıda çalışma var. İlaçlara yarar ve zarar oranına bakarak, hastalığın yıkıcı seyri ve ölümcül olması göz önüne alındığında ilaçlara hızlı onay verilebiliyor. Yıkıcı ve ölümcül bir hastalık olduğu için hastalar ve hasta yakınları da bir umut içerisinde her yeni teknolojiyi mutlaka test etmek, denemek istiyorlar. Bu ilaçla ilgili tüm güvenilir kaynakları tarayıp baktığımızda bugüne kadar 60'a yakın makale olduğunu görüyoruz. O makalelerin de yarıdan fazlası sadece yorum ve değerlendirme çalışmaları şeklinde diyebiliriz" dedi.



2 YAŞINI DOLDURMAMIŞ ÇOCUKLARDA UYGULANMASI ŞART

SMA'nın nadir hastalık olduğu için hasta çocuk sayısının az sayıda olduğunu belirten Prof. Dr. Tayfun Uzbay, "Çok az sayıda kişide birtakım sonuçlar var. Tabii uzun vadede sonuçlarını görmemiz mümkün değil. Şu anda elimizde Türkiye'de uygulanmakta olan tedaviye göre üstünlüğü olup olmadığını ortaya koyacak yeterli veri de bulunmuyor. Bunu zaman içerisinde göreceğiz. Bu ilacın kesinlikle 2 yaşını doldurmamış çocuklarda uygulanması gerekiyor. Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), bu ilaca o koşulla onay vermiş durumda. Diğer tipler olan tip 2 ve tip 3 üzerinde veya yaşı ilerlemiş olan hastalardaki etkilerini bilmiyoruz. O şekilde bir onay aldığına göre etkisiz kalma ihtimali de var.

Ayrıca bir başka kritik konu da Nusinersan tedavisine devam ederken bu ilacı alıp almamanın daha iyi veya daha kötü olacağı ile ilgili de elimizde herhangi bir bilimsel delil bulunmuyor" uyarısında bulunan Prof. Dr. Tayfun Uzbay, "Dolayısıyla Türkiye'de bu ilaç üzerinde birtakım spekülasyonlar oldu. Ancak bu konuya soğukkanlı ve temkinli yaklaşmakta fayda var. Tabii ki hasta haklarını da göz ardı edemeyiz. İnsanlar tedavi olacağı hekimi seçme, tedaviyi kabul veya reddetme hakkına sahip olduğu gibi bu tarz yeni çıkmış teknolojileri risklerini göze alarak deneme hakkına da sahipler. Ancak burada düzgün bir aydınlatılmış onam yapılması, risklerin ve yararların çok net bir şekilde açıklanması gerekiyor. Bu tip hastaların mutlaka bir ölser kolsültasyonla seçilmesi, çocuk nöroloğundan genetik uzmanına kadar içinde bulunan bir kurul tarafından değerlendirilerek muayene edilmesi ve bu ilaca elverişli olup olmadıklarının saptanması sonucunda belki kullanılabilir" dedi.

NADİR HASTALIĞA YAKALANAN KİŞİLERİN %50'Sİ ÇOCUK

Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı, Moleküler Biyoloji ve Genetik (İngilizce) Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muhsin Konuk, SMA hastalığının nadir hastalıklar arasında yer aldığını belirterek "Günümüzde yaklaşık olarak sekiz bin tane nadir hastalık tanımlanmış. Bu nadir hastalıkların da en az yüzde 80'i de genetik olarak anne-babadan çocuklara aktarılan özelliğe sahipler. Nadir hastalığa yakalanan insanların yüzde 50'si çocuklarda görülüyor. Bu çocukların da ortalama yüzde 30'u, 5 yaşına ulaşamadan hayatlarını kaybediyorlar. Bunun temel sebebi de nadir hastalıkların gerçek anlamda bir tedavilerinin olmaması, yani tamamının değil ama yüzde 95'inin neredeyse gerçek anlamda bir tedaviye sahip olmamasından kaynaklanıyor" dedi.

Avrupa'da ve gelişmiş ülkelerdeki nadir hastalık kavramının, iki bin kişide bir ya da daha az sıklıkta görülen hastalıklara verilen isimler olduğunu kaydeden Prof. Dr. Muhsin Konuk, "Türkiye'de yaklaşık olarak 16 kişiden bir tanesi, bir nadir hastalığa yönelik hayatını devam ettiriyor" dedi. Prof. Dr. Muhsin Konuk, nadir hastalıklarla ilgili farkındalık oluşturmak için 29 Şubat'ta bu günün özellikle anıldığını vurguladı.

Bu hastalıkları tedavisinin yanı sıra hastanın bakımı ve onun özel birtakım maliyetleri açısından toplumda da ciddi bir yara olduğunu belirten Prof. Dr. Muhsin Konuk, Üsküdar Üniversitesi olarak bu alanda üzerlerine düşen görevi yerine getirmek için çalışmalar yürütüldüğünü söyledi.

Üsküdar Üniversitesi Transgenik Hücre Teknolojileri ve Epigenetik Uygulama ve Araştırma Merkezi (TRGENMER) Direktörü Dr. Öğretim Üyesi Cihan Taştan ise merkezde yaptıkları çalışmalar hakkında bilgi verdi. Üsküdar Üniversitesi olarak 8 bine varan nadir hastalıklar üzerine genetik tedaviler AR-GE çalışmasını yapmak üzere TRGENMER'i kurduklarını belirten Dr. Öğretim Üyesi Cihan Taştan, 8 bin tane nadir hastalık var. Bunlar içerisinde en dikkat çekenlerin başında SMA hastalığını gündemimize aldık. Şu anda 15 kişilik bir ekibimiz var. Sadece SMA hastalığının genetik tedavileri üzerine AR-GE çalışmalarını planlıyoruz" dedi.



Eczacılar gününde eczacılar **tarihine yolculuk**

14 Mayıs 1839 tarihinde Mektebi Tıbbiye-i Adliye-i Şahane'ye bağlı, Eczacılık mesleğine yönelik, bağımsız olarak eğitim vermek üzere bir sınıf açılmıştır. Ülkemizde, bilimsel Eczacılık öğretimine başlanmasının yıldönümü olan 14 Mayıs, 1968 yılından beri Eczacılık Günü olarak kutlanmaktadır.

Eczacılık meslek örgütleri ve fakülteler tarafından her yıl 14 Mayıs tarihinde "Eczacılık günü" kutlamaları yapılır. Eczacılık Bayramı olarak da anılan bugün eczacıların mesleki sorunlarını birlikte görüşmek, incelemek, duyurmak ve çözüm yolları önermek amacıyla yılda bir gün toplanılması önerisi ilk kez somut olarak Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ilk eczacı sınıfının açıldığı 14 Mayıs 1839 tarihi esas alınarak Ecz. Remzi Kocaer (1904-1997) tarafından 1949 yılında yapılmıştır. Bu öneri üzerinden tam 9 yıl geçtikten sonra 27 Kasım 1958 tarihinde Türk Eczacılar Birliği 3. Büyük Kongresi'nde öneri ele alınmış, bir komisyon kurulmuş, komisyon çalışmaları o zamanlar genç bir doçent olan merhum Prof. Dr. Turhan Baytop tarafından rapor haline getirilmiş ve raporda 2 öneriye yer verilmiştir:

1) Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ilk Eczacı sınıfının açıldığı 14 Mayıs 1839 tarihi esas alınsın,

2) Diğer öneri ise: bu sınıftan ilk mezun olan Eczacı Ahmet Mustafa Efendi'nin mezun olduğu 2 Kasım 1840 tarihinden hareketle 2 Kasım günü Türk Eczacılık Günü olarak kabul edilsin.

Türk Eczacılar Birliği Merkez Heyeti 1959 yılında 2. öneriyi esas alarak,"2 Kasım" tarihini "Türk Eczacılık Günü" olarak kabul etmiş, lakin 1967 yılına kadar her nedense Eczacılık Günü toplantıları yapılamamıştır.



Ülkemizde, bilimsel Eczacılık öğretimine başlanmasının yıldönümü olan 14 Mayıs, 1968 yılından beri Eczacılık Günü olarak kutlanmaktadır.



Merkez Heyeti 1967 yılında konuya ilişkin bir toplantı daha düzenlemiş, Eczacılık Tarihi hocaları Naşit Baylav ve Selahattin Tandal'ın da katıldığı toplantıda eski kararını değiştirmiş ve bu kez Ecz. Naşit Baylav'ın teklifi doğrultusunda Türkiye de ilk Eczacılık eğitiminin yapıldığı eğitim kurumu olan Askeri Tıbbiye Mektebinin, 14 Mayıs 1839 tarihinde Sultan II. Mahmud tarafından açılış günü olan 14 Mayıs günü esas alınarak, bugünün "Eczacılık Günü" olarak kutlanması kabul ve ilan edilmiştir.

İlk Türk Eczacılık günü toplantısı 14 Mayıs 1968 günü İstanbul'da İ.Ü. Eczacılık Fakültesinde yapılan konuşmaların ardından topluca Üniversite bahçesindeki Atatürk anıtına ve Taksim Atatürk Anıtına çiçekler konarak saygı duruşunda bulunulmuş, aynı gün Spor ve Sergi Sarayında öğrencilerin katılımıyla bir festival havasında eğlenceler düzenlenmiş ve akşamında Eczacılık yemeği yapılmıştır.

KISACA ECZACILIK TARİHİNE BAKIŞ

İnsanlık tarihinin en kadim mesleklerinden biri olan eczacılık, tarihin ilkçağlarında hekimlikle birlikte icra edilir ve bu mesleği icra edenler ''hekim eczacılar" olarak bilinirdi. Ancak, kimya bilimindeki gelişmelere bağlı olarak, 18. yüzyıldan itibaren eczacılık, hekimlikten yavaş yavaş ayrılarak, bağımsız bir meslek haline gelmiştir. Eski yüzyıllarda ilaçlar seri olarak üretilmeyip, eczanelerin laboratuvarların da bizzat eczacılar tarafından imal edilirdi. O nedenle, eczacılar gerçekten bilgilerini kullanır ve mesleklerini icra ederlerdi. Hatta, o dönemlerde eczane laboratuvarlarında bulunmuş ve markalaşmış ilaçlar da bulunmaktadır.

Eczane laboratuvarlarında en çok kullanılan aletlerden biri havan olduğu için, eczacılık tarihinde bu döneme "havan eczacı-





lığı dönemi'' denilir. Daha sonra teknolojik gelişmelerle orantılı olarak, ilaçlar, modern ilaç fabrikalarında el değmeden hazırlanmaya ve ambalajlanmaya başlanmıştır.

Bu çerçevede eczacıların fonksiyonu değişmiş, eczanelerde eczacı tarafından hazırlanan "majistral ilaç'' dediğimiz ilaçların, sayısı giderek azalmış ve eczacı; ilacı hazırlayandan ziyade hastaya sunan kişi haline geldiği için "ilaç odaklı eczacılık'' dönemi başlamıştır. Ancak son yıllarda, majistral ilaçların iki elin parmakların, geçmeyecek sayıya düşmesi ilaçların neredeyse tamamının otomasyonla üretilmesi, ilaç ve tıbbi preparat (bitkisel, vitamin, besin desteği, vs.) sayısının oldukça artması, eczacıya "hastaya danışmanlık'' fonksiyonunu daha fazla yüklemiş, klinik eczacılık yükselişe geçmiş ve son yılların trendi olarak da mesleğimizde ''hasta odaklı eczacılık" konsepti başlamıştır.

OSMANLI'DA ECZACILIK

Osmanlı Döneminde eczanelere, Fenn-i saydalâni veya fenn-i spençiyari denilmekteydi. Müslümanlar, ilk resmi eczaneleri daha 708'de, El-Mansur'un hükümdarlığı zamanında kurdular. 9 yy.'dan itibaren, askeri sağlık işlerine ait alanlar da dahil bütün eczaneler resmi denetlemeye tabi tutuluyordu.

Her şehirde yeni eczacıları imtihan eden ve onlara lisans veren, eczacıların bir şefi vardı.

Biruni, bir kitabında eczacıyı şöyle tarif ediyor: "Saydelani veya Saydenani (eczacı) diye basit ilaçların hangi nevinin ve bunlardan hangisinin üstün tutulması ve seçilmesinin gerektiğini öğrenmeyi ve tıp ilminin tanınmış kişileri tarafından ortaya konulup herkesçe kabul edilmiş bulunan terkipleri, en geçerli metot ve teknikleri kullanarak, en iyi şekilde hazırlamayı kendine sanat edinmiş kişiye derler. "

Anadolu'da ilk eczaneler, Selçuklu döneminde kurulan hastanelerde açıldı. Bu eczanelerin ilki de Anadolu Selçuklu sultanlarından Kılıç Arslan'ın kızı Gevher Nasibe Sultan'ın vasiyeti üzerine 1206 yılında Kayseri'de yapılan Gevher Nesibe Sultan Şifhanesi'nde bulunuyordu.

Bu hastanelerin eczanelerinde ilaç hazırlamak ve ilaç sağlamak için görevli uzman kişiler yer alıyordu. Bu hastanelerin vakfiyelerinde bu kişilerin görevleri, özellikleri ve aldıkları ücretle ilgili bilgiler de bulunuyordu.

Bursa Darüşşifa Vakfiyesinde (1400), bu hastanede ilaç hazırlama işleriyle ilgili olarak "Saydalan", "Şerbetiyan", "Uşşaban" olmak üzere üç unvan yer aldığı biliniyor.

Fatih (1470), Süleymaniye (1555) ve Edirne (1486) Darüşşifalarının vakfiyelerinde de basit ilaçları sağlayan, ilaç ve macun yapan kişiler için "Aşşab", "Şerbetçi", "Edviyeküp" gibi meslek isimlerinin kayıtlı olduğu ifade ediliyor. Bu kişiler genellikle ilaç hazırlamakla görevlilerdi.

Süleymaniye Darüşşifasının vakfiyesinde hastanede çalışanlar arasında eczacıdan başka eczacı kalfası, "İlaç kilarcısı", İlaç vekilharcı" gibi ilaçların yapımı, muhafazası ve satın alınması gibi işlerle ilgili kişilere de yer verildiği görülüyor.

İstanbul'da Avrupa'dakilere benzer ilk özel eczanelerin 18. Yüzyılın ortalarında yabancı uyruklu eczacılar tarafından açıldığı biliniyor. Kırım Savaşı sırasında Avrupa devletlerinin ordularıyla beraber İstanbul'a gelen yabancı hekim ve eczacıların etkisiyle sayısının arttığı sanılıyor.

Kaynak: AA

İLK ECZANE AÇAN KADIN ECZACI FATMA BELKIS DERMAN (1906–1958)

Fatma Belkıs Derman, 1930'da, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmasını takiben ilk Türk kadın eczacısı olarak, bir eczane açması, laboratuvarında çalışarak kendi ismini taşıyan, kendi sahibi olduğu bir ilacın lisansını elde etmesiyle, eczacılık tarihine iz bırakmıştır. Sayısız engellemelere, hâttâ çevresinin küçümser tavırlarına rağmen, ülkede kadın eczacıların ortaya çıkmasını, saygınlık kazanmasını sağlamış; Türk kadınlarının eczacılık kariyeri yapmasına önayak olmuştur.

Kadınların eczacılık mesleğine girmelerinin uzun, inişli çıkışlı bir tarihi vardır. 12. yüzyıl Benediktin tarikatı baş rahibesi olan, şifalı bitkiler üzerine derin bilgi sahibi Bingen'li St. Hildegard'dan, 2014'te Uluslararası Eczacılık Federasyonu (FIP)'ın ilk kadın Başkanı İspanyol eczacı Dr. Carmen Peña'ya, bu meslek kadınlara çok şey borçludur. Eczacılık okullarından mezun olan ilk kadınlar da mesleğin öncüleri oldular: 1863'te ABD'de Mary Corinna Putman (1842-1906), 1874'te Fransa'da Andréine Doumergue (1844-1877). Öte yandan eczacılık derneklerindeki ilk kadın Başkanlar olarak da Isabella Clarke-Keer (1843-1926) Kadın Eczacılar Derneği (Birleşik Krallık, 1905) ve Jean Irvine (1877-1962) Büyük Britanya Kraliyet Eczacılar Derneği (1947-1948) sayılabilir.

TÜRK KADINLARININ SAĞLIK MESLEĞİNE GİRİŞLERİ

Ebelik ve hemşirelik bir tarafa bırakılırsa,



Türk kadınlarının tıp alanında yer almasının başlangıcı olarak 1. Dünya Savaşı (1914-1918) kabul edilir; büyük ihtimalle buna, mesleği tıp olanların cephede savaşmasıyla ortaya çıkan ihtiyaç sebep oldu. 1898'de Osmanlı Şûra-yı Devlet'in (Danıştay) kadınları tıp hizmeti vermekten alıkoyan kararı karşısında, az sayıda Türk kadını doktor olabilmek için yurt dışına gitmişti. İlk örnek olarak da Safiye Ali Hanım (1894-1952), 1916'da Almanya'ya gitmiş, Würzburg Üniversitesinde tıp okuyup 1922'de yurda dönmüştür.

Bu durum neredeyse yirmi sene hiç değişmeden devam etti. Derken 1917'de, Sıhhiye Meclis-i Umûmisi (Sağlık Genel Kurulu) yasak maddesinde değişiklik yaparak kadınların tıp eğitimi almasına imkân sağladı. Bununla birlikte, çileli mücadeleler verilmesinin ardından ancak 1921'de kız öğrenciler Tıp Fakültesi'ne kayıt izni alabildiler; bir yıl da bu kararın yürürlüğe girmesi için beklendi. Benzer çabalar diş hekimliği alanında da ortaya kondu; Ayşe Şâdiye Hanım (Güvendiren; 1904 - ??) ve Hatice Azrâ Hanım (1897 - ??) 1926'da mezun olan ilk diş hekimleriydi. İki yıl sonra da ilk kadın Türk doktorları mezun oldular.

Eczacılığa gelince de durum hemen hemen aynıydı. Osmanlı İmparatorluğu döneminde, resmî eczacılık eğitimi ilk kez 1839'da, İstanbul'da, Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şâhâne'de (Osmanlı Tıp Mektebi) verilmeye başlansa da, kız öğrencilerin Eczacı Mektebi'ne kayıt yaptırabilmelerine 1922'den önce izin verilmedi. Ancak Eylül 1924'te, Ayşe Saâdet Hanım, okula kayıt yaptıran ilk kız öğrenci olabildi; gerçi altı hafta sonra okulu bıraktı. Ardından başka öğrenciler de okula kayıt yaptırmaya başladılar; ancak kimi derslere devam etmediği için sınıfta kaldı, kimi de kaydını aynı üniversitenin başka fakültelerine nakletti; çoğunlukla da Tıp ve Diş Hekimliği Fakültelerine. Bu kız öğrencilerin arasından biri, Fatma Belkıs Hanım (evlilikle Derman soyadını aldı), Eczacılık Okulu'na 15. sırada kayıt yaptırmasına rağmen, mezun olan ilk kız oldu.

Kadın haklarındaki muazzam gelişmeler, çoğunlukla 1923'te Mustafa Kemal Atatürk (1881 - 1938) liderliğinde kurulan genç Cumhuriyet'in uygulamaya koyduğu reformlar sayesindeydi. Bu reformlar kızları eğitim almaya, toplumda aktif rol üstlenmeye teşvik ediyor, kadın haklarına özel önem gösteriliyordu (1926'da İsviçre Medeni Kanunu'nun kabulü; 1930'da mahalli idareler, 1934'te genel seçimlerde oy kullanma, 1935'de milletvekili seçilme haklarının verilmesi).

FATMA BELKIS DERMAN'IN BİYOGRAFİSİ

Fatma Belkıs Derman, Belgrad ve Vidin'den göç etmiş bir ailenin çocuğu ola-



rak 1906'da İzmit'te dünyaya geldi. İstanbul'un saygın bir kız okulu olan Erenköy Kız Lisesi'ndeki öğrencilik yıllarında, önceleri öğretmen olmak için can atıyordu, hatta öğretmenlik derslerine bile katılmıştı; ancak fikrini değiştirip eczacılık kariyeri yapmaya karar verdi ve 17 Eylül 1927'de İstanbul Üniversitesi Eczacılık Okulu'na -o zaman Tıp Fakültesi'nin altındaydı- , 294 öğrenci numarasıyla kaydını yaptırdı. Üç yıllık öğrenciliğini takiben Fatih'teki Sırrı Enver Eczanesi'nde stajını tamamlayarak, Haziran 1930'da mezun oldu. Artık, Ayşe Semiha Hanım (Erçin; 1907 - ??) ve Fatma Bedriye Hanımlarla (Siren; 1910 - 2007) beraber ülkenin yetişmiş ilk kadın eczacılarından biri olmuştu. Bu bahsi geçen diğer iki kız kardeş de sonrasında, sırasıyla Eczacılık Okulu'nun organik kimya ve biyokimya bölümlerine asistan olacaklardı.

694 numaralı Yasa eczane sayısını nüfusun yoğunluğuna göre sınırlandırıyor, buna göre 10.000 kişinin yaşadığı bir yerleşim biriminde sadece 1 eczaneye izin veriliyordu. Fatma Belkıs Hanım ailesinin yaşadığı Adapazarı'na gidip Eczacı Ömer Bey'in halk eczanesinde ortak olarak kısa bir süre çalıştı. Sonrasında 1931'de Düzce'de kendi işyerini (Belkıs Eczâhânesi) açtı. Artık Türkiye'nin ilk kadın halk eczacısı olmuştu. 1931'de Yeni Gün gazetesine verdiği bir mülâkatta, mesleğinin tüm zamanını doldurduğunu ifade etti. Yörenin tek doktoru ve yerleşik kadınları onu çok güzel karşılamış olmalarına rağmen bazı erkek köylüler, onun reçeteleri hazırlamasına kuşkuyla bakıyorlardı. Hatta eczanenin önünde reçeteleri için bekleyen erkekler, eczacının kızı zannettikleri Fatma Belkıs Hanım'a eczacıyı beklediklerini bile söylemişlerdi. Derman, mülâkatın devamında, mesleğe bağlılığı ve keskin gözlem yeteneği sayesinde yerel kültüre başarıyla adapte olduğunu belirtirken, yöredeki hastaların tıbbi argo kelimelerine de giderek aşina olduğunu söylemişti; yörede insanlar hastalıkları ve ilaçları çok farklı, anlaşılamaz isimlerle ifade ediyorlardı. Çok ilginçtir ki, hasta odaklı modern eczacılığın ortaya çıkışından on yıllar önce, dikkate değer bir öngörüyle, Fatma Belkıs Hanım deneyimlerini aynı mülâkatta şöyle aktarmıştı:

"İlaçların yanı sıra hastalarıma bol bol tavsiyelerde bulunuyorum. Çoğunun sırdaşı da olabildiğim için mesleğimi daha çok seviyorum. Günden güne daha iyi anlıyorum ki hasta ve yakınlarının kendilerini rahat hissetmesini sağlamak, onlara umut, cesaret, güç aşılamak, onlara sadece ilaç vermekten çok ama çok daha önemli."

Derman'ın eczanesinde ürettiği mülkiyeti kendine ait Kinol, Vinokinyum ve Comprimé Sulfaseptin adlı ilaçlardan sadece sonuncusu, adına tescil edildi. Ayrıca 16 Şubat 1944'te İstanbul Eczacılık Laboratuvarı'nın yöneticiliğine getirilmesine rağmen, işe ısınamadı ve kısa süre sonra istifa etti. Bunun yerine, var olan kendi iş yeri İstanbul Eczacılık 'ta 1947'den son yıl-

larına kadar tek başına çalışmalarını sürdürdü. Uzun yıllardır sıkıntısını çektiği kronik romatizma ve yüksek tansiyona bağlı olarak kalp rahatsızlığından 26 Temmuz 1958'de vefat etti. Eczanesi, üç yıl daha eşi tarafından işletilmesinin ardından, 1961'de, bir başka öncü kadın eczacı olan Leman Başkur-Kazuk'a (1918-2012) satıldı.

Pek çok meslektaşına göre Fatma Belkıs Derman, insani ve geleneksel değerleri benimsemiş, samimi, sevecen, hayat dolu, neşeli, zarif bir insan olmasının yanında coşkulu, titiz, çalışkan bir eczacı ve mükemmel bir anneydi. Yıllarca hayır kurumlarının, yerel vakıfların sosyal faaliyetlerine katıldı; Yüksek Tahsilli Kadınlar Vakfı, Erenköy Kız Lisesi Mezunları Derneği ve kadınların, genç kızların yaşam şartlarını iyileştirmeye dönük olarak, iş hayatındaki profesyonel kadınların dünya çapında gönüllülük esasıyla çalışmalar yaptığı uluslararası bir kadın derneği olan Soroptimist, bunlardan bazılarıdır.

Fatma Derman Hanım'ın vefatından sonraki anma yazısında, Hasan Derman, eczacılığın eşinin hayatında nasıl özel bir yer tuttuğunu aşağıdaki kelimelerle vurguladı:

"Belkıs için eczanesi her zaman bir gaye ve hedeften fazlasıydı; hayatının en büyük keyfi, biricik sevdası, tutkusuydu; bu son nefesine kadar böyle devam etti."

Fatma Belkıs Derman, İstanbul Zincirlikuyu Mezarlığı'nda ebedî yolculuğuna uğurlandı. Geride tek çocuğu olarak kalan Cerrahpaşa Tıp Fakültesi onkoloji profesörü Mehmet Uğur Derman (1939 - 1994) da sonrasında bir trafik kazasında eşiyle beraber hayata gözlerini yummuştur.

DERMAN'IN TARİHSEL ETKİSİ

Fatma Belkıs Derman, Türk Eczacılığı adına muazzam bir şahsiyettir, eczacılık kariyeri peşindeki Türk kadınlarının önünü açmıştır. Kudret ve cesaret sahibi bir kadın olarak, bir halk eczanesi ve laboratuvarının işletmecisi, ilaç ruhsatı sahibi, bir ilaç deposunun ticari ortağı olarak eczacılık cemiyetinin bir üyesi, ilk Türk kadın eczacısı olmayı başarmıştı. Pek çok engele, hatta döneminin küçümseyici bakış açısına rağmen, ülkesinde kadın eczacıları görünür kıldı, saygınlık kazandırdı.





Dahası hem kendi ülkesinde hem de Orta Doğu'da kadın eczacılığının yaygınlaşması yolunda rol model oldu. Buna en güzel örnek de Suriye'nin ve muhtemelen tüm Arap dünyasının ilk kadın eczacısı, Şam Tıp Fakültesi 1949 mezunu, Najah al-Saati'dir (1915 - 2016).

Akademi dünyasından ilaç sanayine Türk Eczacılığının farklı alanlarında ilk kadın meslektaşları, Fatma Belkıs Derman'ı takip etmeye devam ettiler. Bunların içinde Hayriye Amâl (1912 - 2005), özel bir öneme sahiptir. Kendisi 1942'de Doktora derecesi alan ilk kadın eczacı olarak, 1950'de profesör oldu; 1969 – 1970 yılları arasında da Eczacılık Fakültesi Dekanlığını yürüttü.

Fatma Belkıs Derman'ın takipçisi kadın eczacıların sayısı 2017'de 20.045'e yükselmiştir. Bu rakam ülkedeki toplam eczacı sayısının %56,4'üne tekabül ederken, son yıllarda artış, düşük ama sürekli olarak devam etmektedir.

Fatma Belkıs Derman, Türk eczacılık tarihinde dönüm noktası olmuş bir kişi ve görece kısa yaşamında pek çok ilkleri başarmış tutkulu bir kadın olarak büyük saygı ve takdirle hatırlanmayı hak etmektedir. Kendisi, sadece Türkiye'de değil, tüm dünyada genç kızlar için ilham kaynağı olmaya devam edecek; vazgeçilemez temel insan hakkı olan eğitim fırsatından mahrum tüm kızlar için.



TEŞEKKÜR

Bu araştırma için önce Erenköy Kız Lisesi'ne ve arşiv belgelerini paylaşan Fatma Belkıs Derman'ın torunları Emre ve Turgut Derman'a şükran borçluyuz.

Çeviri için de Levent İ. Övünç'e teşekkürler.

Pınar Hiçdurmaz Kayıran

Anne olmak bir mucize olsa da **kadın olmak başa bela!**

Bu da ne demek şimdi? Sık çevremdeki hamile arkadaşlarla ya da sosyal medyamızdaki takipçilerimizle dertleşirim. Genelde sorunlar ortak; "Çok kilo aldım, çirkinleştim, kıllar bastı her yerimi, lekeler kalacak mı, ben bu kadar sivilce ergenliğimde çıkarmadım." Telkinler de bulunsam da yeterli olmadığını fark ettim. Uzmanları devreye sokalım dedim.



Dr. Yasemin Savaş

Doğum, kadınların hayatında eşsiz ve mucizevi bir deneyim olmakla birlikte, bebeğin dünyaya gelmesinden sonraki dönem anne için tam bir adaptasyon sürecidir. Anne, bebeği ile yeni hayatına alışmanın yanı sıra, gebelik sürecinde vücudunda oluşan değişikliklere de alışmaya çalışmaktadır. Özellikle doğum sonrası da hızla iş hayatına dönen kadın kendini iyi hissetmek ister, estetik kaygılara neden olan bu süreçte doğru yöntemlerle sağlıklı ve güzel bir görünüme kavuşmak mümkün olabilmektedir. Doğumlar ve gebelik, kadınların vücudunu etkileyen en önemli sebeplerden biridir. Dr. Yasemin Savaş Kaliteli Yaşam Kliniği Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Dr.Yasemin Savaş ile bıçak altına yatmadan doğum sonrasın annelerimizin neler yapabileceğini konuştum.

GENİTAL BÖLGEDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Doğum sonrası vajinal gevşeme ve genitalde renk koyuluğu görülebilir. Vajinal genişlemelerde fraksiyonel karbondiyoksit lazer ile "lazer ile vajinal daraltma" (vajinal sıkılaştırma, yenileme, gençleştirme) uygulaması çok başarılı sonuçlar vermektedir. Yaklaşık 40 dakika süren uygulamada, genelde tek seansta istenilen sonuçlar elde edilebilmektedir. Aynı seansta dış genital bölgede renk açma, gençleştirme ve doğum izlerine müdahale etmek de mümkün.

PÜRÜZSÜZ VE GERGİN BİR KARIN

Doğum sonrası, anneliğin keyfini çıkaran kadınlar, doğum sonrası lokal yağlanmalar, sarkmalardan mutsuz olmaktadırlar. Karın duvarı gevşer ve sarkar. Gebelik sayısının artmasına göre sarkmalar ve gevşemeler daha fazla olur. Gebelik sonrasında özellikle göbeğin alt kısmında görülen sarkma, gevşeklik, çatlaklar ve karnın tümünde görülen şişlik anneleri rahatsız eden sorunların başında gelir. Gebelikler, bel bölgesinde yağlanma artışına sebep olmaktadır. Karın bölgesi ve bel bölgesi yağlanmaları için farklı tedavi seçenekleri mevcut. Kişinin ihtiyacına göre mezoterapi, soğuk lipoliz, akustik dalga tedavileri, bodylift tedavisi, radyofrekans uygulamaları, buz şoklu lipoliz uygulamaları, zayıflama aşıları ve beslenme danışmanlığı önerilebilinir.

ÇATLAKLAR KABUSUNUZ OLMASIN

Çatlaklar kalça, basen, karın ve meme bölge-



lerinde cilt altı yağ dokusu fazla olduğu için, en çok bu bölgelerde oluşmaktadırlar. Çatlakların ilk oluştukları anda görülen pembe veya mor rengi, daha sonra zamanla beyaz sedefimsi renge dönüşür. Çatlak tedavisi için, karbondioksit fraksiyonel lazer, thulium lazer, iğneli radyofrekans, PRP, hyalüronik + süksinik asit karışımları epidermiste (cilt yüzeyi) ve dermiste (orta deri) hasar oluşturarak vücudun doğal cilt yenilenme mekanizmasını tetikler, ciltteki iyileşmeyi başlatır.



GEBELİKTE ARTAN VARİSLER LAZER UYGULAMALARIYLA YOK EDİLİYOR

Kadınlar kılcal damar varisleri konusunda erkeklere göre dezavantajlıdırlar. Kadınlık hormonları damar çeperlerinin gevşemesine ve elastikiyetlerini kaybetmelerine sebep olur. Doğum sonrası özellikle bacaklarda kılcal damar varislerin gelişimi veya mevcut olanlarda artış izlenebilir. Ayrıca basıya bağlı dolaşım bozukluğu da varise sebep olabiliyor. Bu damarlar ağrısız ve kısa süre alan Nd-Yağ Lazer ve skleroterapi uygulamaları ile yok edilebilmektedir.

DOĞUM LEKELERİ

Güneş gibi dış faktörlerin ciltte oluşturduğu lekelenmelerden farklı olarak kişinin bünyesinde doğumdan itibaren var olan doğum lekeleri, cilde rengini veren pigmentlerden kaynaklanabilmekte veya damarlara bağlı olabilmektedir. Yüz, boyun, ense ve kol-bacak içleri doğum lekelerinin en çok görüldüğü alanlardır. Doğum lekeleri tiplerine göre beyaz, pembe, kırmızı, açık kahverengi, mor gibi birçok farklı renkte olabilmektedir. Pigmente bağlı lekeler zaman içerisinde kendiliğinden geçebilmekte veya küçülme gösterebilmektedir. Damarlara bağlı, gerileme göstermeyen bazı türde doğum lekelerinin rengi zamanla koyulaşabilmekte ve hatta bu lekelerin sert bir doku haline gelerek diğer dokular ve organlar üzerinde olumsuz etki yaratabildiği durumlar olabilmektedir.

Doğum lekeleri mutlaka alanında uzman bir doktor tarafından görülmeli, doğru tanısı konulmalı ve tanıya uygun bir tedavi programı uygulanmalıdır.

Doktorun teşhislerine bağlı yönlendirmeleri ve hastanın istekleri doğrultusunda oluşturulan tedavi planına bağlı olarak, kişinin yapısal özelliklerine ve cilt problemini oluşturan lekenin nerede olduğu, genişliği, cilt altındaki derinliği, yaygınlığı gibi niteliklerine göre cihazın uygun akım gücü, dalga boyu, atım ve tarama seçenekleri belirlenmektedir. Thulium Lazer ile gerçekleştirilen uygulamalarda cihazdan sağlanan enerji ile lekelerin niteliğine bağlı olarak seçilen akım gücü, dalga boyu, atım ve tarama seçenekleri ile sorun yaşanan cilt alanı üzerinden geçilmektedir. Thulium Lazer ile yapılan işlemde diğer lazer sistemleri ile yapılan uygulamalardan farklı olarak ciltteki lekeler parçalanmaktansa, ciltte oluşturulan kontrollü ufak zedelenmeler ile kişinin vücudundaki 'makrofaj' denilen iyileştirici hücreler sorunlu bölgeye çekilerek cilt probleminin giderilmesi hedeflenmektedir.

Thulium Lazerin yanı sıra zaman zaman mezoterapi, PRP, nem aşıları ve enzimatik peelingler de destek tedavilerde faydalandığımız uygulamalardır.

Bunlar sadece bir kısmı daha pek çok yöntem var. Bütçenize uygun ya da evde uygulayabileceğiniz alternatif çözümlerden de bir sonraki sayımızda bahsedeceğim.



Covid pozitif anneler bebeklerini **emzirmeye devam etmeli?**

Temaslı, karantinada ya da hastanede tedavi gören Covid pozitif anneler muhakkak bebeklerini emzirmeye devam etmeliler.



XXXXX

Altınbaş Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, Covid'e yakalanan annelerin emzirmeye devam edip etmemesi gerektiği konusunda toplumda kafa karışıklığı bulunduğunu belirterek, "Temaslı, karantinada ya da hastanede tedavi gören Covid pozitif anneler muhakkak bebeklerini emzirmeye devam etmeliler" dedi.

Altınbaş Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, Covid'e yakalanan annelerin emzirmeye devam edip etmemesi gerektiği konusunda toplumda kafa karışıklığı bulunduğunu belirterek, "Temaslı, karantinada ya da hastanede tedavi gören Covid pozitif anneler muhakkak bebeklerini emzirmeye devam etmeliler" dedi.

Anne sütünün bebek sağlığı için mucizevi bir zırh olduğunu belirten Altınbaş Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, şu bilgileri verdi: "Anne sütünde karbonhidrat, yağ, proteinler ve mineraller başta olmak üzere özellikle patojen (hastalık yapıcı) mikroorganizmalar üzerinde mikrobiyostatik (mikroorganizmaların üremesini durdurucu), mikrobisidal (mikroorganizmaları öldürücü), antiviral özellikte, antienflamatuar (iltihap giderici) etkili ve bağırsak sistemini kuvvetlendirici immunoglobulinler (IgA olmak üzere IgG, IgM, IgD, IgE gibi) bulunmakta. Anne sütü adeta doğal bir aşıdır ve bebek sağlığı için mucizevi bir zırh özelliği gösterir."

Doğumdan sonra ilk 30 dakika-1 saat içerisinde bebeğe "ilk süt" denilen daha koyu kıvamlı ve sarımtırak renkli kolostrum sütünün verilmesi gerektiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, "Çünkü doğumdan sonra ilk 5 gün boyunca salgılanan kolostrum sütü içinde yüksek oranda immünoglobulinler vardır ve doğadaki hiçbir besin bu derece bağışıklık sistemini güçlendirici faktörler içermemektedir. Kolostrum, bebeğin gastrointestinal sistemini mukozal bir tabaka oluşturarak kaplar ve böylece yenidoğan bebeği dış ortamdan gelecek patojen mikroorganizmalara karşı korur" dedi.

COVİD POZİTİF ANNELERE EMZİRME ÖNERİLERİ

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), CDC (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi) başta olmak üzere enfeksiyon hastalıkları ve anne-bebek sağlığı üzerinde çalışmalar yapan pek çok ulusal ve uluslararası derneğin de Covid'li annelerin bebeklerini emzirmeye devam etmesini önerdiğini ifade eden İpek Ada Alver, emzirme döneminde olan temaslı ya da ev karantinasındaki Covid pozitif annelere aşağıdaki öne-



rilerde bulundu:

Anne genel vücut hijyeni ve meme hijyenine dikkat etmeli.

Annenin ve diğer aile bireylerinin giysileri, bebeğin giysilerinden ayrılarak 60 derecede deterjanla yıkanmalı.

Özellikle emzirmeden önce annenin bulunduğu ortam iyi havalandırılmalı.

Anne emzirmeden ya da süt sağmadan önce ellerini en az 20 saniye yıkamalı.

Anne emzirirken ya da süt sağım esnasında maske takmalı.

Emzirme yerine süt sağım yöntemi kullanılacaksa göğüs pompası tüm parçaları ayrılarak, her süt sağım öncesi ve sonrasında 100 derecede 30 dakika kaynatılmalı ya da masaüstü otoklavlarda steril edilmeli.

Sağım ekipmanlarını yıkadıktan sonra muhakkak durulanmalı ve kurulanmalı. Nemli kalan ekipmanlarda bakteriler ve diğer mikroorganizmalar hızla üreyebilmekte.

Sütler sağıldıktan sonra uygun yöntemlerle muhafaza edilmeli. Sağıldıktan sonra oda ısısında 3 saat, +4 derecelik buzdolabında 24 saat kalabilir. Derin dondurucularda ise en fazla -18 derecede 3 ay saklanabilir. Diğer yandan buzdolabı ve derin dondurucuda saklanan sütler, protein içeriğinin azalma ihtimali olduğundan direkt kaynatılmamalı, BenMari usulüyle ısıtılmalı.

Sütü muhafaza ederken sağım poşetlerini ağzı kapalı olduğundan emin olarak saklanmalı ve üzerine muhakkak sağım ve son kullanma tarihinin olduğu etiketler yapıştırılmalı. Saklama poşetlerinin tek kullanımlık olduğu unutulmamalı ve tekrar yıkayıp kullanılmamalı.

Sağım ekipmanları lavabonun içerisinde değil temiz kaplar içinde yıkanmalı.

COVİD POZİTİF ANNE HASTANEDE TEDAVİ GÖRÜYORSA...

Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, hastanede Covid tedavisi gören anne ile bebeğin aralarında en az 2 metre mesafe ile aynı odada kalabileceklerini de belirtti. "Bu durumda anne ile bebek dışında odada başka enfekte hastanın bulunmaması gerekir" diyen Alver, annenin, koruyucu ekipmanlar giymiş sağlık personeli ya da sağlıklı yetişkin bir personelin desteği ile maske taktıktan ve el - meme hijyeni sağlandıktan sonra bebeğini emzirebileceğini ifade etti.

Anne sütünün sağlık personeli tarafından hijyenik ya da steril edilmiş sağım ekipmanları ile sağılıp uygun şartlarda saklandıktan sonra sağlıklı bir birey tarafından bebeğe verilebileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, emziren annelerin ilaç kullanımıyla ilgili de şu uyarıda bulundu: "Eğer anne hastanede tedavi görüyorsa ya da tedavide kullandığı ilaçlar mevcutsa, emzirme döneminin doktora danışılarak planlanması gerekir. Çünkü bazı ilaçların süte geçtiği ve emzirme ile anneden bebeğe geçerek yan etkiler oluşturabileceği ya da organlarda hasara neden olabileceği bilinmektedir." dedi.

Dr. Öğr. Üyesi İpek Ada Alver, annelerin emzirme döneminde ya da hamileliğin ilk 3 ayından sonra Covid yaptırmaları gerektiğini de vurguladı. Alver, Covid pozitif annelerin tedavilerini aksatmamasının kritik önem taşıdığı uyarısı da yaptı.



Koronavirüse karşı etkili: **Okaliptüs ve limon yağı...**

Dirençli ve sağlıklı bir bünye için bitkiler, yağlar ve bitki çaylarından yararlanılabileceğini dile getiren Öğretim Üyesi Dr. Ebru Özdemir Nath, farklı virüs türleri ile savaşta etkili antiviral bitkileri açıkladı.



Nath, "Antiviral etkili aromatik bitki türleri arasında adaçayı, bergamot, biberiye, karanfil, limon otu, melissa, okaliptus sayılabilir. Hindistan ve Tayvan'da bilim insanlarının yaptığı araştırmaya göre, okaliptüs, ıtır ve limon yağları, Kovid-19'a karşı koruyuculuk sağlıyor. Etkisi kanıtlanmış bu yağlar, maske kenarına damlatılarak da kullanılabilir" dedi.

Modern tıptan önceki yüzyıllar boyunca bitkiler ve onlardan elde edilen destek ürünleri, çeşitli hastalıkların tedavisi ve vücudun sağaltımında kullanılıyordu. Tüm dünyada yüz milyonlarca insanı etkileyen koronavirüs pandemisinde de dirençli ve sağlıklı bir bünye için bitki çayları, yağları ya da bitkilerden elde edilen çeşitli özütlerin destek amaçlı kullanımı uzmanlar tarafından dile getiriliyor. Virüslerle savaşan, enfeksiyonların önüne geçebilen ya da hastalığın şiddetini azaltmada faydası görülebilen antiviral etkileri yüksek bitkiler hakkında bilgi veren Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Ebru Özdemir Nath, bu bitkilerin nasıl kullanılması gerektiğini anlattı. Nath, "İlaç teknolojilerinin gelişmediği çağlarda insanlar doğadaki bitkileri farklı hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanıyordu. Koronavirüs pandemisi nedeniyle bağışıklık sistemini güçlendiren ve virüslere karşı etkili bitkiler bugün daha da önem kazandı" diye konuştu.

VİRÜSLERE KARŞI HANGİ BİTKİLER ETKİLİ?

Antiviral etkisi bulunan bitkilerin, yağları ya da çaylarının hem dahili kullanımı hem de uçucu

yağlar ya da kremlerinin harici yollardan kullanılmasıyla dezenfektan olarak etki gösterebildiklerini belirten Dr. Nath, farklı virüs türleri üzerinde antiviral etkili aromatik bitki türleri arasında adaçayı, bergamot, beyaz kekik, biberiye, çay ağacı, ıtır, karanfil, limon otu, melissa, mercan köşk, okaliptus, paçuli, tarçın ve tatlı portakalın sayılabileceğini belirtti.





ARAŞTIRMALAR OKALİPTUS, ITIR VE LİMON YAĞLARININ KORANAYA ETKİSİNİ GÖSTERDİ

Okaliptüs, ıtır ve limon uçucu yağlarının koronavirüs üzerinde etkili olduğunun kanıtlandığını söyleyen Nath, "Hindistan'da bulunan bir üniversitede, biyoteknoloji laboratuvarında, okaliptus bitkisinin Kovid-19 'a karşı etkisini araştırılmış. Buna göre, bilim insanları bitkinin içindeki ökaliptol bileşeninin antiviral etki gösterip, koruyucu olduğu sonucuna ulaşmış. Tayvan'da yer alan bir üniversite, bir şirket ve araştırma merkezinden araştırmacılar ise ıtır ve limon yağının Kovid-19'a karşı etkisini ortaya koyan çalışmaya imza atmış. Çalışmada, ıtır ve limon yağının viral enfeksiyonu önleyip, virüsün hücrelere girmesini engellediği sonucu elde edilmiş. Bu uçucu yağların kalitesi de etkisi açısından çok önemlidir. Çünkü uçucu yağların içindeki antiviral etki gösteren etken maddelerin oranı istenen seviyede olursa beklenen etki oluşur. Bu nedenle etken madde analizleri yapılmış uçucu yağların eczacı danışmanlığında ve eczanelerden temin edilmesi güvenli kullanım açısından büyük önem taşımaktadır" dedi.

EŞYA, ORTAM TEMİZLİĞİ VE EL DEZENFEKSİYONUNDA KULLANILABİLİR

Uçucu yağların virüs ve bakterilerden korunmak için günlük yaşamda farklı şekillerde kullanılabileceğini kaydeden Nath, "Antiviral, antibakteriyel etkileri ile yaşadığımız ortamı, giysilerimizi, ellerimizi steril tutmak için aromatik bitkilerden destek alabiliriz. Bu konuda bitkilerin uçucu yağları ile yapılan farklı aromaterapi uygulamaları var" ifadelerini kullandı.

Nath, antiviral etkili bitkilerin kullanımı konusunda önerilerde bulunarak, "Bulunduğumuz odanın havasının temizlenmesinde antiviral etkili uçucu yağları oda difüzörü içine ekleyerek kullanabiliriz ayrıca bunları bitki suları veya saf su ile karıştırarak bir sprey şişesi yardımıyla üzerimizdeki giysilere sıkarak da kullanabiliriz. Ellerimizi steril etmek için antiviral etkili uçucu yağlar ve Aloe vera jeli ile hazırlayacağımız jel karışımlarını kullanabiliriz. Bu karışımda bulunan doğal yağlar ellerimizin yıpranmadan steril kalmasını sağlar" dedi.

ÜST SOLUNUM YOLUNDA KORUMA SAĞLAYACAKTIR

Nath, "Buğu yöntemi ile sıcak suyun içine damlatılan birkaç damla uçucu yağın burundan teneffüs edilmesi özellikle üst solunum yollarında antiviral etki ile koruma sağlayacaktır. Ilık suyun içine damlatılan uçucu yağlar ile sabah ve akşam gargara yapılması ağız ve boğaz mukozasında koruma sağlayabilir. Bu kullanımlar özellikle alerjik kişilerde beklenmeyen yan etkilere neden olabileceği için, kronik rahatsızlığı olan kişilerin doktor ve eczacı danışmanlığında kullanması gerekmektedir" diye konuştu.

MASKENİZE DAMLATABİLİRSİNİZ

Üst solunum yollarında anti viral etki oluşturan uçucu yağların maskeye damlatılarak da kullanılabileceğini belirten Nath, "Etkisi kanıtlanmış olan uçucu yağları gün içinde belirli aralıklarla koklamak üst solunum yollarında antiviral bir etki oluşturur ayrıca maskenin kenarına damlatılan bir damla uçucu yağ maske içinde ikinci bir koruma sağlayacaktır. Maskenin filtre özelliğini yitirmemesi için maskenin kenarına veya içte kalan iplerin üzerine damlatıyoruz" dedi.

Bu kullanımlar özellikle alerjik kişilerde beklenmeyen yan etkilere neden olabileceği için, kronik rahatsızlığı olan kişilerin doktor ve eczacı danışmanlığında kullanması gerekmektedir.

Nazlı Kılıç Özdemir, Astellas İlaç Türkiye Yönetim Ekibine katıldı



2018 yılından bu yana Astellas ailesinin bir parçası olan ve Ruhsatlandırma departmanına liderlik eden Nazlı Kılıç Özdemir, Astellas İlaç Türkiye Yönetim Ekibinin yeni üyesi oldu.

İlaç sektöründe 16 yılı aşkın bir süredir başarılı bir kariyeri olan Nazlı Kılıç Özdemir, daha önce uzun yıllar Boehringer Ingelheim'da ruhsatlandırma alanında görev aldı. Özdemir, İstanbul Üniversitesinden yüksek lisans derecesine sahiptir.

Astellas Hakkında;

Astellas İlaç, inovatif bilimi hastalar için değere dönüştürmek amacıyla sağlıkta değişimin ön saflarında yer alan küresel bir ilaç şirketidir.

Astellas, 1894 yılında kurulan Fujisawa ile 1923 yılında kurulan Yamanouchi şirketlerinin 2005 yılında birleşmesiyle kurulmuştur. Şirketin genel merkezi Japonya'dadır ve dünya çapında 70'ten fazla ülkede faaliyet göstermektedir. Astellas Türkiye'de, faaliyete başladığı 2008 yılından bu yana kararlı bir şekilde büyümektedir. Dünya genelinde 16.000'den fazla çalışanı olan Astellas, Türkiye'de Onkoloji, İmmünoloji, Üroloji ve
Enfeksiyon Hastalıkları alanlarında tedavi seçenekleri sunmaktadır. Astellas, Türkiye'deki hastaların bu tedavi alanlarında yer alan tüm mevcut ve inovatif ürünlere erişim sağlamalarını amaçlamaktadır.
http://www.astellas.com.tr/

AstraZeneca Türkiye'de Yeni Atama

Adnan Karan, AstraZeneca Türkiye Medikal Departmanı'nda Kardiyovasküler & Renal Grup Medikal Müdürü olarak göreve başladı.

Dr. Adnan Karan, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2004 yılında mezun olduktan sonra Türkiye Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde başladığı Kardiyoloji ihtisasını 2009 yılında tamamladı. Aynı yıl Münih Teknik Üniversitesi Kalp Merkezi'nde konuk Kardiyolog olarak çalışmalarda bulundu. Türkiye'ye döndükten sonra zorunlu hizmetini tamamladı, ardından çeşitli kamu ve özel sektör hastanelerinde Kardiyolog olarak çalıştı, bu dönem içerisinde bir süre öğretim üyeliği görevinde de bulundu. İlaç sektöründeki kariyerine ise 2016 yılında Boehringer Ingelheim'da Bölgesel Medikal Müdür olarak başladı ve aynı firmada Medikal Müdür olarak da görev yaptı. Ekim 2017'de kariyerini Actelion'da sürdürmeye başladı, Actelion ile Janssen'in birleşme süreçleriyle birlikte farklı zaman dilimlerinde bu firmaların Pazarlama ve Medikal departmanlarında çeşitli liderlik rollerini üstlendi. Bu süre içerisinde İstanbul Teknik Üniversitesi'nde m-MBA eğitimini de tamamlayan ve farklı tedavi alanlarındaki ürünlerin lansman süreçlerinde birlikte çalıştığı ekiplerle önemli başarılara imza atan Dr. Adnan Karan, bundan sonraki kariyerine AstraZeneca Türkiye Kardiyovasküler & Renal Grup Medikal Müdürü olarak devam edecektir.



OTC plus

TURKCELL DERGİLİK'DE





App Store'dan indirin

Hemen indirin Google play

Dergilik

ONLINE DERGİ İÇİN
www.otcplus.com.tr

DAHA ÜSTÜN TEKNOLOJİ
DAHA FAZLA HAYAT

TURKCELL



VEBA (Kara Ölüm)

Eczacı Abdullah Arıcı - Arıcı Eczanesi

541-542 yılları arasında ilk veba salgını görüldükten sonra, 750 yılına kadar aralıklı olarak görülmeye devam etmiştir. Ancak 1346-1353 yılları arasında asıl büyük salgın görülmüştür. Veba, Orta Asya'dan Orta Doğu'ya oradan da Avrupa'ya kadar ulaşan geniş bir coğrafyada etkisini göstermiştir. 541 yılında başlayan salgın, uzun yıllar devam etmiştir. Dünya tarihinin bilinen en büyük ve en yıkıcı salgını olarak da tarihe geçmiştir. 1353 yılına kadar devam etmiştir. Ancak bundan sonra bile sporadik vakalar olarak yine görülmeye devam etmiştir. Çin ve Orta Asya'da başlayan veba, 1347'de Kırım'da bir Ceneviz ticaret merkezini kuşatan Moğol ordusunun, vebalı cesetleri mancınıkla kentin içine atmasıyla Avrupa'ya taşınmıştır.

"Kara Veba" olarak da bilinen "Kara Ölüm", insanlık tarihinde kaydedilen en ölümcül salgındır. Avrasya ve Kuzey Afrika'da 75-200 milyona kadar insanın ölümüne yol açmıştır. Yersinia pestis bakterisinin neden olduğu bir hastalıktır. Yersinina pestis enfeksiyonu en yaygın olarak bubonik vebaya neden olmakta ancak septikemik veya pnömonik vebalara da neden olabilmektedir. Salgın, yalnızca 14. yüzyılda yaklaşık 200 milyon kişinin ölümüyle sonuçlanmıştır. Kara Ölüm'ün Avrupa nüfusu üzerinde büyük bir etkisi olmuştur ve Avrupa'nın sosyal temellerini değiştirmişti. Roma Katolik Kilisesi için de büyük bir darbe olan Kara Ölüm; Museviler, Müslümanlar ve dilenciler başta olmak üzere azınlıklara zulmedilmesine yol açmıştır. Günlük yaşamın belirsizliği insanları o günü yaşamaya itmiş ve bu da Giovanni Boccaccio'nun 1353'te yazdığı Decameron'una yansımıştır. Salgının tanımı üzerine birçok tartışma mevcuttur ancak Avrupa'da 19. yüzyılda ortadan kalkmıştır. 14. yüzyılda bu salgına "Büyük Ölüm" dense de daha sonraki yıllarda "Kara Ölüm" olarak tanımlanmıştır. Bunun sebebi de genel inanca göre, bu hastalık sonucunda deri altı kanamalar yüzünden derinin siyaha dönmesidir. Aslında bu ad mecazi anlamda kullanılmış olup "kara" burada kasvetli, sıkıntılı, kederli anlamına gelmektedir. Tarihi kayıtlara göre bu salgında kasıklarda şişmeler (bubolar) meydana gelmektedir. 19. yüzyılda Asya'da görülen veba hastalığında aynı belirti gözlemlendiği için 20. yy. başlarındaki araştırmacılar Kara Ölüm'ün Yersinia pestis adlı bakterinin yol açtığı, sıçan (Rattus rattus) yardımıyla ve pireler tarafından taşınan aynı hastalık olduğunu hükmetmişlerdir. Bakteri vücuda girdikten sonra 2-8 günlük kuluçka süresini takiben ani bir ateş yükselmesi, baş arısı, vücut ağrısı, titreme, şiddetli halsizlik, bulantı ve kusma görülmektedir.

Enfeksiyonun bulaşma yoluna bağlı olarak hastalığın üç formu vardır;

Bubonik Veba: Vebanın en sık görülen formudur. Pirenin ısırdığı ve bakterilerin vücuda girdiği yere en yakın lenf bezlerinde ağrılı şişme ve iltihaplanma görülmektedir. İleri dönemlerde iltihaplı lenf nodları açılarak akıntılı hal almaktadır. Tedaviye hemen başlanmazsa bakteri vücudun her yerine yayılarak akciğer ve septisemik forma dönüşmektedir.

Septisemik Veba: Bakteri vücuda girdiğinde bubon oluşturmadan doğrudan kan dolaşımına yayılırsa bu form gelişmektedir. Ateş, titreme, aşırı zayıflama, karın ağrısı, şok, ciltte ve iç organlarda kanamalar, buna bağlı olarak parmaklarda, ayaklarda, burun üzerinde dokuların ölümüne bağlı siyahlaşma görülmektedir.

Pnömonik Veba: Vebanın en öldürücü ve en az görülen formudur. Tedavisiz septisemik veya ilerlemiş bubonik vebanın kan yoluyla alınmasıyla gelişebilmektedir. Akciğer vebası gelişenler havaya saçtıkları enfekte parçacıklarla hastalığın diğer insanlara yayılımına neden olmaktadır. Ateş, öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı, kanlı ve mukuslu balgam, solunum yetmezliği ve şok gelişmektedir.

Genel hijyen kuralları, evlerden çıkmamanın dışında cenazelere yönelik toplu mezarlar gibi aslında birçok salgında alınan rutin tedbirlere veba salgınında da uyulmuştur. Hastalıktan korunmanın en etkili yolu hastalığın bulaşmasına neden olan pirelerin yaşadığı yerlerden ve hayvanlardan uzak durulmuştur. Çevre daima temiz olmalı, güneş gören terler tercih edilmelidir ve en önemlisi veba hastalığı taşıyan kişi ve hayvanlar ile temastan kesinlikle kaçınılmalıdır.

Karaciğer sağlığınızı **Hepoliva ile koruyun**



Alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması en sık rastlanan karaciğer rahatsızlıklarından biridir. Dünya Gastroenteroloji Organizasyonu'nun 2014 raporuna göre Avrupa ve Ortadoğu ülkelerinde alkole bağlı olmayan karaciğer hastalığının (NAFLD) görülme orası %20-30 civarındadır. Son zamanlarda değişen yaşam ve beslenme alışkanlıkları, sürekli kullanılan ilaçlar karaciğer sağlığını da tehdit etmektedir.

SAMe içeriği ile karaciğeri korumaya ve onarmaya destek

SAMe, Kolin ve Silmarin'in tekil olarak karaciğer sağlığı için önem arz etmektedir. SAMe tüm vücudun metilasyon döngüsünde ve glutatyon yapımında kullanılan ana maddelerden biridir1,2. Kolin, SAMe ile birlikte sinerjik etki göstererek yağın hepatositler içinde birikmesini engellemektedir.3 Silmarinin ise güçlü bir antioksidan ve hepatotoksisiteyi azaltan bir madde olduğu bilinmektedir.4

BEST emilim teknolojisi ile direkt karaciğere iletim

Tüm bu karaciğer dostu ürünleri kullanırken yaşanılan en büyük sorunlardan biri gıda takviyelerinin karaciğere ulaştırılmasıdır. Hepoliva'nın patentli kaplama teknolojisi H-BEST sayesinde takviye edici içerik mide pH'sından etkilenmeden karaciğere direkt ulaşabilmektedir. Böylece Hepoliva, hedef organ olan karaciğere tam dozda onarım ve koruma sağlar.

Hepoliva, H-BEST Teknoloji ve içeriğindeki SAMe, Kolin ve Silmarin sayesinde karaciğer sağlığının korunmasını ve yağlı karaciğer hastalığının tedavisini destekleyen Türkiye'deki ilk karaciğere özel takviyedir.

Noureddin M et al. Experimental Biology and Medicine 2015; 0:1-12
Anstee QM et al. Journal of Hepatology 2012,57:1097-1109
Al-Humadi H et al. Scan J Gastroenterol. 2012; 47:874-886
Kocaman N et al. Fırat Tıp Derg / Fırat Med. J 2015; 20(3):128-132



Biberon seçiminde **dikkat edilmesi gerekenler**



Bir bebeği beslemenin en iyi yolu emzirmedir. Özellikle ilk 6 hafta bebeklerin doğal emme hareketini öğrenebilmesi için biberonla tanıştırılmaması önerilir.

Annenin işe dönmesi, sağlık ya da sosyal yaşamın gereklilikleri nedeniyle anne, bebeğinden ayrı kalabilir. Böyle durumlarda sağılmış anne sütü, bebeklerin doğal beslenme tekniğini uygulayabilecekleri bir biberonla bebeğe verilmesi önerilir. Böylece anne eve döndüğünde bebeğini emzirmeye devam edebilir.



Bebekler anne memesini emerken meme ucunu dilleri ve damakları arasına sıkıştırır ve dilleriyle dalgaya benzer peristaltik bir hareket uygulayarak memedeki sütü çıkarırlar.

Standart biberonlar bebeklerin bu doğal emme hareketini emzik üzerinde uygulamalarına izin vermez. Bu durumda bebekler biberonu kabul etmez; kabul ederse de memede uyguladığından farklı bir beslenme tekniği geliştirir ve yeniden memede doğal emme hareketini uygulamak istemeyebilir. Bu duruma meme başı şaşkınlığı denir. Doğru biberon seçimi ile bebekler hem anne memesinden hem de biberondan beslenebilir.

Bebeklerin anne memesinde uygulamış olduğu dalgaya benzer peristaltik emme hareketini uygulamalarına olanak tanıyan Lansinoh® Biberon ve NaturalWave® Biberon Emziği, bebeklerin var olan emme düzenlerini korumalarını desteklemektedir.





Sarı-kırmızı renklere büründü!





Galatasaray Spor Kulübü'nün kurucusu ve ilk başkanı anısına düzenlenen Ali Sami Yen Fotoğraf Kupası'yla PhotoCup'ta bu kez yer-gök sarı-kırmızı oldu! GSSTORE ve PhotoCup işbirliğinde düzenlenen "Sarı-Kırmızı" temalı kupanın kazananı, görkemli fotoğrafıyla Burak Yıldırım oldu. Hem fotoğraflarla hem de fotoğraflara verilen oylarla ödül kazanma şansı sunan PhotoCup'ta, 637 fotoğrafçının 946 fotoğrafla yarıştığı Ali Sami Yen Fotoğraf Kupası'nın kazananlarına toplam 10.000 TL tutarında GSSTORE hediye çeki verildi.

Konuşulmayan erkeklik kitabı



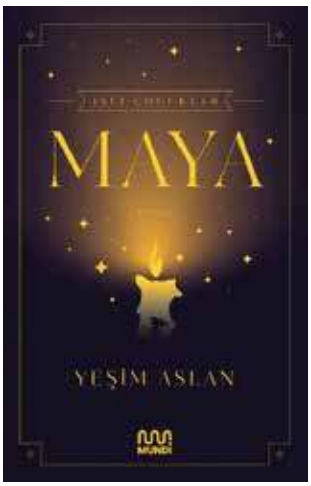
Üroloji ve üroonkoloji uzmanı Prof. Dr. Saadettin Eskiçorapçı, Epsilon'dan çıkan Konuşulmayan Erkeklik adlı ilk kitabında, erkeklerin anlatmaktan çekindiği sorunlarına, konuşulmayan ve hatta tabu sayılan erkek hastalıklarına ışık tutarken erkeklerin konuşmaktan, çözüm aramaktan kaçmasının hem biyolojik hem de sosyolojik temellerine iniyor. Ezberleri bozan Konuşulmayan Erkeklik kitabı, doktora gitmekten ve dertlerini anlatmaktan çekinen erkekleri konuşmaya davet ederken, erkekliğin konuşulmayan kısmının aslında en çok kadınları etkilediğini ifade ederek "Erkekler konuşmaya başlayacaksa bu, kadınlar sayesinde olacak." diyor.

Baharı Getirdim Sana



Galeri Selvin Nişantaşı adresinde 20 Nisan - 15 Mayıs tarihleri arasında figüratif resmin önemli temsilcilerinden Mahir Güven'in "Baharı Getirdim Sana" isimli resim sergisine ev sahipliği yapıyor. Mahir Güven, yaşamın hızından elden geldiğince kurtulup evde kaldığımız bu dönemde resimlerindeki ayna gerçekte kim olduğumuzu, benliğimize belki de ne kadar uzak olduğumuzu fark ettirmeye çağırıyor.

Kıyametten sonraki dünya...



Yeşim Aslan, İsli Çocuklar-Maya'da kıyamet sonrası hayatta kalmış insanların suyla, toprakla ve havayla kurdukları etkileşim sonucu birbirlerinden ayrışmasını ve aralarındaki ezelî-ebedî savaşı kimi zaman fantastik, kimi zaman distopik öğeler kullanarak anlatıyor.

Pandemi döneminde 53 Adımla Mutluluk Projesi



Her Şey Bizim İçin Oluyor adlı çok ilgi gören kitabın yazarı ve iş kadını Feza Karakaş'ın ikinci kitabı Mutluluk Projesi – Mutluluğa 53 Adım, özellikle pandemi döneminin yoğun geçen stresli günlerinde okurlara ihtiyaçları olan huzur ve güveni sağlamak için Destek Yayınları etiketi ile raflardaki yerini aldı.

Noktalar arasında kalan



"Yaşamınız sırasında yürüyüp giderken, bazı dönemler sizi öylesine derinden etkiler ki, sonlarına birer nokta koyup onları aştığınızı sanırsınız. Oysa aslında o noktaların arasında takılıp kalmışsınızdır" diyor 'Noktalar Arasında Kalan'.
12 Eylül 1980 askeri darbesi ve 1988 dünya ekonomik krizi dönemlerinde yaşadıklarından esinlenen yazar Bülent Ersan, "noktalardan kurtulmak istediğinizde, kendi üzerinizde birçok 'sancılı değişimi' gerçekleştirmekten başka çareniz olmadığını göreceksiniz" diyor.
Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık tarafından yayınlanan "Noktalar Arasında Kalan", yaşamınız sırasında verdiğiniz önemli kararlarınızı sorgulatırken, onların eninde sonunda sizi engellemeye, geri döndürmeye, o dönemleri tekrar yaşamaya zorlayacaklarını gösteriyor.

Talepkâr ve öfkeli gençler



Prof. Dr. Üstün Dökmen'in çarpıcı anlatımıyla kaleme aldığı "Anne-Babayı İstismar – Talepkâr ve Öfkeli Gençler" adlı yeni kitabı, Epsilon logosuyla raflardaki yerini aldı. Yılların deneyimiyle, geri planda kalmış ve konuşulmaya muhtaç konulara ışık tutan usta yazar, yeni kitabında aile içi ilişkilere ve bunların toplumdaki yansımalarına yepyeni bir bakış açısı getiriyor. Aile evini bir türlü terk edemeyen, anne-babalarıyla birlikte bir hayat sürmeye devam eden 30 yaş ve üstü yetişkin çocukları sorumluluklarıyla yüzleştiren kitabında Dökmen, ebeveynlere ise "Yetişkin çocuğunuz tarafından istismar edildiğinizin farkında mısınız?" sorusunu soruyor. Önemli metaforların da yer aldığı kitapta, göz ardı edilen gerçekleriyle anne-babanın istismar edilmesi konusu etkili bir anlatımla gün yüzüne çıkıyor.

Hassas cildine Özel bir bakım: ABCDerm Hydratant



Yoğun cilt kuruluğu riski yüksek olan çok kuru cilde sahip yenidoğan ve bebek cildi için besleyici bakım sütü ABCDerm Hydratant, kuruluğa karşı 24 saat boyunca süren nemlendirici etkisiyle bakım yapıyor.

Masal gibi bebek odası



Masalsı görünümüyle dikkat çeken Alice Bebek Odası Takımı, bebeklerin ilk yuvasını adeta 'Harikalar Diyarı'na dönüştürüyor. CaddeYıldız, büyüyen beşik, led ışıklı gardırop ve şifonyerden oluşan bu fonksiyonel takım ile annelerin de hayatını kolaylaştırıyor.

Bu gazozun içinde maden suyu var!



Hijyenik şartlarda el değmeden üretilen Avşar Doğal Maden Suyu'nun ürün yelpazesinde Doğal Sade Maden Suyu, Limon C Plus, Yeşil Elma, Mandalina, Limonata, Mango&Ananas, Limon, Elma, Karpuz&Çilek, Kivi&Limon, Karadut & Frenk Üzümü, Sade Gazoz, Karamix ile Düşes Armudu & Nektarin olmak üzere 14 farklı maden suyu bulunuyor.

Ceylan göz etkisi



L'Oréal Paris Bambi Oversized Eye Maskara ile Anneler Günü'nde annenize ceylan göz etkisiyle anında daha büyük görünen gözler ve çarpıcı bakışlar hediye edin.

Mevsim geçişlerinde ideal denge!



Lactobacillus reuteri Protectis probiyotiği içeren Bigaia+D; D vitamini içeren damla formu ve yeni nesil tüp şeklindeki ambalaj tasarımı ile çocuk ve erişkinlerde sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı olurken; D vitamini içeriği ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna destek oluyor.

''Işıltını yansıt!''



Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinden Dynavit Diamond Collagen, içeriğindeki 5000 mg hidrolize balık kollajeni, kamu kamu tozu, kırmızı yonca ekstresi, astaksantin ve beta karoten ile cildiniz için "Aradığınız Desteği" sunuyor.

Çocuğunuzun zihinsel gelişimi için Desteğin DaHA fazlası var!



Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinin pediatri alanındaki ürünü Dynavit Balık Yağı, doğal bitkisel şeker stevia ile tatlandırılarak formülize edilen şurup formu ve zengin DHA içeriği1 ile çocuğunuzun günlük beslenmesine ve zihinsel gelişimine destek oluyor.

Üç yeni ürün



Aktif yaşamı destekleyen kaliteli, bilime dayalı yenilikçi besin desteği EasyVit'in Omega-3 kaynağı EasyFishoil ailesi, yeni ürünleri EasyFishoil Beta Glukan, EasyFishoil Q ve EasyFishoil Multi ile vücudun ihtiyaç duyduğu balık yağı, Beta Glukan, A, B, C ve D vitaminleri ile Kolin ve Folik Asit içeriklerini sağlıyor.

Organik bebek ekmeği



HiPP'ten bebek ve çocuklara özel, yüksek B1 vitaminli yepyeni bir öğün. HiPP Organik Bebek Ekmeği zengin vitamin içeriğiyle bebeklere kahvaltıda, öğle ve akşam öğünlerinde yedirilebilir.

Saçların renk uzmanı



IGORA ROYAL'in yeni geliştirilmiş portföyü, gerçeğe uygun, güvenilir, eşit ve parlak renk sonuçları ortaya koyuyor. Aynı zamanda trend tonlarda %70'e kadar beyaz kapama ve doğal tonlarda %100 beyaz kapama sağlıyor. Üstün renk koruma özelliği de fark yaratıyor.

4 Mevsim hayatla bağışık ol



imutor; imutor Kompleks Kapsül ve imutor Kompleks Sıvı ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken; içeriğindeki C vitamini sayesinde de yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunmaktadır.
Yetişkinler ve çocuklar için daha güçlü bir bağışıklık sistemi vaat eden imutor ve imutor Kompleks ürünlerini Eczacıbaşı İlaç Pazarlama güvencesiyle eczanelerden temin edebilirsiniz. Detaylı bilgi için www.imutor.com.tr adresini veya imutor sosyal medya hesaplarını ziyaret edebilirsiniz.

Jotter Original ile günü renklendirin



Dünyanın birçok ülkesinde tasarımı, şekli, dayanıklılığı ve hatta sesi ile bir ikon olan Jotter Original'ın tükenmez kalemleri; siyah, mavi, kırmızı gibi klasik renklerin yanı sıra beyaz, turuncu, açık mavi, fuşya, sarı ve yeşil renkleriyle annelerimizin hayatını renklendirecek.

Lipozone C Vitamini yeni tadında

Türkiye'nin yeni nesil vitamin ve gıda serisi içerisinde yer alan Lipozone C Vitamini yeni doğal ananas aroması ile eczane raflarındaki yerini aldı. Lipozone C Vitamini'nin her 5 ml'sinde 1000 mg lipozomal C vitamini içeriyor. Ölçekli kapağı sayesinde hem çocukların hem de yetişkinlerin kullanımına uygun doz ayarlaması yapılabiliyor. Maksimum emilimini kendine ait klinik çalışmalar ile kanıtlayan Lipozone kullanılan ürünlerden maksimum etki sağlamayı da garantiliyor. Lipozone serisindeki diğer ürünler gibi Lipozone C Vitamini de tamamen vegan kullanıma uygun olup, gluten, süt ürünü, şeker ve alkol içermemektedir.
Lipozone Danışma Hattı: 0850 260 04 44
www.lipozone.com.tr

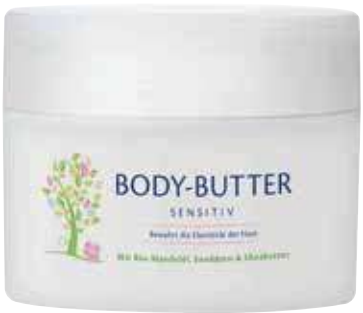


LIPOZONE Ailesine yeni üye



Türkiye'nin ilk lipozomal vitamin ve gıda takviyesi markası olan LİPOZONE markasına Lipozone Quercetin de eklendi.
Lipozone Quercetin formu ile Türkiye'nin ilk ve tek lipozomal quercetini olma özelliği gösteriyor. Lipozone Quercetin her biri 5 ml'lik tek kullanımlık sıvı saşe formu ile kullanım kolaylığı sağlıyor. Her saşe 100 mg lipozomal quercetin içeriyor.

Hamileler için en iyisi



Hamilelik, cildin en çok bakım istediği zamanlardan olup bu dönem boyunca gerilen cilt esnekliğini kaybeder ve bakıma ihtiyaç duyar. HiPP Mamasanft Çatlak Önleyici Krem, hamilelerin ihtiyaçlarına göre özel olarak formüle edilmiş, bitkisel yağ bileşimi sayesinde cildi yumuşatarak çatlak oluşumunu önlemeye yardımcı olur.

Mesoestetic güneş koruyucu

Melan 130 Pigment Control : (Pigment Kontrolü)
UVA ve UVB korumasını mümkün kılan fiziksel ve kimyasal filtrelerin özel kombinasyonundan oluşan yeni Melan 130 Pigment Control, güneş koruyucular için gereken minimum korumayı iki katına çıkarır. Leke görünümünü azaltır ve cilt tonunu eşitleyerek cildin parlaklığını artırır.
Koruyucu hücre kompleksi sayesinde kızılötesi radyasyona (IR) ve görünür ışığa (HEV) karşı biyolojik antioksidan koruma sağlar. Aynı zamanda leke oluşumunu önleyen krem, suya karşı da dirençlidir.



Mustela'nın Yeni organik içerikleri



Mustela, bitki özleri konusunda uzmanlığı ile doğadaki en iyi bileşenleri seçerek yenilikçi ve güvenli bitkisel kökenli aktif bileşenler elde etmektedir. Bu bileşenlerin elde edilmesinde benzersiz uzmanlık ile geliştirme çalışmalarına devam eden Mustela'nın ürünlerinde artık; Normal Cilt serisinin aktif bileşeni olan Avokado yerine Organik Avokado, Kuru Cilt serisinin aktif bileşeni olan Balmumu yerine Organik Balmumu yer alıyor.

Yaz aylarında da yanınızda



450'den fazla ölçüm ve test ile dermatolojik kontrol altında geliştirilen Mustela Güneş Serisi, güneşe karşı aşırı duyarlı ve toleransı düşük, çok kuru ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için uygundur. Yüksek etkili UVA/UVB filtresi ve SPF 50+ sayesinde bebek ve çocukların hassas cildini güneşin zararlı etkilerine karşı korur. Ayrıca kızılötesi ışınlarının sebep olabileceği ciltteki su kaybını da önler. Avokado Perseose bileşeni ile zararlı ultraviyole ışınlara karşı cilt bariyerini güçlendirmeye ve hücre yapısını korumaya yardımcı olur.

Duygularınla tasarla, Sharpie ile renklendir



Sharpie Fine kalemlerle anneniz için bardaktan tişörte, ayakkabıdan çantaya, buzdolabından duvarlara, ahşaptan kumaşa her yüzeye kalıcı çizimler yapıp, onun için en özel anneler günü hediyesini tasarlayabilirsiniz. Solmaya ve suya dayanıklı olan Sharpie kalemlerle boyanan eşyalar, rahatlıkla yıkanabiliyor; uzun yıllar canlılığını koruyor.

Dert olmaktan çıkıyor



Sinoz'un cilde dost formüllerle oluşturulan ipeksi dokunuşuna sahip güneş kremi, gönül rahatlığıyla kullanım sağlarken lekelerle arasına mesafe konan cildiniz, bu sayede renk eşitsizliklerinden de korunabiliyor.
Sinoz ile ilgili detaylı bilgi, ürünler ve kampanyalara www.sinoz.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Geleneksel lezzet



4. aydan itibaren enerji ihtiyacı olan bebekler için Bebivita Sütlaç, besleyici olup öğün arasında, akşam öğünü yerine veya öğün aralarında tüketilebilir.

Tekli hijyenik paketle çantanda!



ECE, tekli hijyenik paketlerde pratik şekilde çantada, cepte taşınabilen maskeleriyle öne çıkıyor. TSE-Covid-19 Güvenli Üretim Belgesi'ne sahip fabrikada üretilen ECE Tıbbi Yüz Maskeleri, 3 katlı meltblown filtrasyon kumaş katmanı sayesinde %99,9'a kadar kesin koruma sağlıyor. Bu özelliğiyle ECE maskeleri, işyeri, okul gibi kalabalık ortamlarda önemli bir kalkan oluşturuyor.

Zararlı güneş ışınlarından korunun



''Yok konsepti" ile hazırlanan HiPP Babysanft Yüz için Güneş Kremi alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmaz. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiştir. Oktokrilen, nanopartikül, paraben, PEG(Poli Etilen glikol)mineral yağ, esansiyel yağ, parfüm içermez.

2 dakikada kırışıklıklara son



Yenilikçi cilt bakım ürünlerini distribütörleri aracılığı ile kullanıcılarına sunan Jeunesse Global,
yeni nesil antiaging kremi Instantly Ageless ile 'yeni bir sen' sunuyor. Sadece 2 dakikada göz altı torbalarının, ince kırışıklıkların, büyümüş gözeneklerin kapanmasına yardımcı olan bu güçlü mikro krem, 9 saate kadar kalıcılığıyla da adeta çığır açıyor.


HER ŞEY BEYİNDE BAŞLAR
Karar ver, odaklan ve asla vaz geçme.







BİR ECZANE
DÜŞLEYİN
PROFESYONELLERİN
ELLERİNDE
GERÇEĞE
DÖNÜŞSÜN

444 39 27 | ezas.com.tr

EZAS
MİMARİ ÇÖZÜM ORTAĞINIZ

Botanik Eczanesi | Ankara
Ecz. Melike Duygu Çavuş

BEYAZ www.beyazreklam.com.tr



Bebeğiniz için aklınızda sorular
yanınızda Mustela var



Yeni **organik içerikler**

Her bir ürün için
450 ölçüm ve **test**

B Corp sertifikası

Certified B Corporation

Mustela®

1950'den beri yanınızda