



Çocuklar ve gençlerin sanat Bienal'i

Yaratıcı yeni kuşakların oluşması için uygun iklim yaratmak amacıyla beşinci kez düzenlenen İstanbul Çocuk ve Gençlik Sanat Bienali, 19 Nisan-23 Mayıs tarihleri arasında "Şimdi ve Burada!" konseptiyle gerçekleştirilecek. Bienal kapsamında 5.000 öğrencinin resim, heykel, enstalasyon, fotoğraf, yeni medya, video, müzik ve dans performansı izleyici ile buluşacak. Sivil toplum kuruluşlarının desteğiyle 80 atölye çalışması yapılacak, 200 rehberli tur, 45 panel ve söyleşi, 60 konser, dinleti ve performans gerçekleştirilecek. 19 Nisan-23 Mayıs tarihleri arasında düzenlenecek Bienal'in İstanbul'un yanı sıra Gaziantep, Erzurum, Hatay ve Urfa başta olmak üzere Anadolu'dan okulların da yoğun katılımıyla gerçekleşmesi planlanıyor. Bienal'e 4-18 yaş aralığındaki çocuk ve gençlerin projeleri kabul ediliyor. Bienale katılmak isteyen çocuk ve gençler, ebeveyn ve öğretmenlerinin yönetiminde www.cocukgenclikbienal.org adresinden online başvuru yapabiliyor.



Yaratıcı atölye çalışmaları, ailelere yönelik seminerler, sağlıklı lezzetler

Sıcak ve samimi atmosferi, birbirinden leziz reçeteleri ve çocuklara farklı bir dünya sunan konsepti ile BEE eat.play.love, her yaşta misafiri Reşitpaşa'da ağırlıyor. Haftanın altı gününü sevgi ile hazırlanan lezzetler ve aktivitelerle donatan BEE, çocuklu ailelerin yanı sıra farklı lezzetler denemek isteyen herkesi memnun ediyor. Hafta sonları 09.00 - 14.00 saatleri arasında kendine özgü ve farklı lezzetler sunan serpm kahvaltısı ile Cumartesi ve Pazar günlerinin tadına tat katan BEE'de, besin değeri yüksek ve çocukların gelişimleri için gerekli olan organik ve doğal gıdalardan hazırlanan çocuk menüsü de bulunuyor.



Her yıl daha çok anne ve bebeğe dokunmak

"Geleceğin Ayak İzleri-İlk 1000 Gün Zirvesi, her yıl daha çok anne ve bebeğin hayatına dokunmak ve geleceğin sağlıklı nesilleri için daha bilinçli bir toplum yaratma amacıyla düzenleniyor. Zirveyi gerçekleştiren Hayaller Fabrikası'nın Ajans Başkanı Şebnem Ögredik Çavuşoğlu, anne ve çocuk sağlığıyla ilgili olarak ilk 1000 günün önemine odaklanan tek organizasyonunun İlk 1000 Gün Zirvesi olduğunu dile getirerek şunları söylüyor: "Zirveyi annelere annelik serüveninde yalnız olmadıklarını hissettirmek ve daha bilinçli bir annelik dönemi yaşamalarına destek olmak, alanında uzman kişilerden öğrenilmesi gereken bilgilerle bireylerin ilk 1000 günü daha güvenli yaşamalarına olanak sağlamak, ebeveynler, uzmanlar, markalar, kurumlar ve sivil toplum kuruluşlarını bir araya getirerek ilk 1000 gün dönemindeki anne ve bebek sağlığına dikkat çekmek ve ilk 1000 günün önemi hakkında farkındalık yaratan kişi ve kurumları ödüllendirmek amacıyla düzenliyoruz. Geleceğin sağlıklı nesilleri için herkese sorumluluk düşüyor. Her geçen yıl çok daha yoğun bir katılımı gerçekleşen zirvemizde bu www.geleceginayakizleri.com üzerinden canlı olarak izleyebilir, bizlerle iletişime geçerek zirvemize destek sağlayabilir." Zirvenin Danışma Kurulunda Danone Nutricia Anne Bebek Beslenmesi Genel Müdürü Yalım Üner, Çocuk Hastalıkları ve Neonatoloji Uzmanı Prof. Dr. İlkur Kılıç, Sağlık Habercisi ve Yazar Esra Öz, Lansinoh Türkiye Satış ve Pazarlama Direktörü Derya İşçioğlu yer alıyor.



Annelerin tercihi Wee Baby oldu

Biberonlarda ve emziklerde sektörünün pazar lideri Wee Baby, kaliteli ve güvenli ürünleriyle 2017 yılında annelerin en çok tercih ettiği marka oldu. Anneler ve bebekleri için hep daha iyisini tasarlamak ve üretmek için çalışan Wee Baby 2018 yılında da yeni ürün çalışmaları ile anne ve bebeğinin konforu ve huzurunu sağlayan ürünlere odaklanarak, onların yanında olmaya devam edecek. Wee Baby Genel Müdürü Burak Özbaşıoğlu, yaptığı açıklamada daha fonksiyonel ve tasarımsal yönü daha güçlü ürünlerle hem anneleri hem de bebeklerini mutlu etmek istediklerini belirterek şunları söyledi: "Büyüme potansiyeli çok yüksek bir sektöre sahibiz. Her geçen gün gelişen teknolojiyle de ürünlerin özellikleri yeniliyor. Anneler artık kendilerine güven veren,

kaliteli, pratik ve ulaşılabilir ürünleri tercih ediyorlar. 2017 yılında gerek emziklerde gerekse biberonlarda elde ettiğimiz bu başarıyı 2018 yılında da sürdürmeyi hedefliyoruz. Yenilenen ürünlerimiz ve portföyümüze eklediğimiz ürünlerimizle anneler ve bebeklerinin her zaman yanında olmaya devam edeceğiz. 2017 yılında tek çatı altında topladığımız üretim tesisimizle yıllık 25 milyon adet olan üretim kapasitemizi, 50 milyon adede çıkarmıştık. 2018 yılında yüzde 30'luk bir büyüme hedefliyoruz. Büyüyen bu potansiyel doğrultusunda yatırımlarımıza ağırlık vereceğiz. Aynı zamanda yüzde 55'ini satın aldığımız MyCey bebek ürünleri markasının farklı ürünleriyle de anne ve bebeklerin ihtiyacını karşılamayı sürdüreceğiz."



Diadermine'den Nem Mucizesi; yeni Hydralist serisi

110 yılı aşkın dermatoloji uzmanlığına sahip, güvenilir cilt bakım markası Diadermine, şimdi yeni serisi Hydralist ile şehir hayatının olumsuz etkilerine ve nem kaybına karşı cildi koruyan nem mucizesini yeni marka elçisi, beğenilen oyuncu Hande Soral ile tanıttı. Hande Soral: "Diadermine uzmanlığında HYDRALIST ile şehir hayatı şimdi hem bizim hem de cildimiz için çok daha güzel ve keyifli olacak. Ben cildimi HYDRALIST'e emanet ediyorum ve her kadına da memnuniyetle öneriyorum." diyor.



Sezon modasının yeni adı "Sokak Partisi"

İkonik marka Levi's, 2018 Kadın İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda hiphop müziğinden ilham alarak hazırladığı ürünlerini, Pi Artworks Karaköy'de gerçekleştirdiği lansmanla modaseverlerin beğenisine sundu. Müzik zevkiniz ne olursa olsun bu sezon modasının yeni adı "Sokak Partisi" olacak. Bu sokak partisi modası ile 80'lerin ve 90'ların korkusuz, gözük ve parlak stili geri dönecek.



Çilek'ten ahşap doğallığıyla Mocha Bebek Odası

Mocha Baby'yi miniklerin rahatını düşünerek tasarlayan Çilek, yumuşatılmış kavisli formu ve parmaklık aralıkları sayesinde bebeklerin güvenliğini üst seviyede tutuyor. 3 kademeli olarak ayarlanabilen karyolası ile bebekler ve ebeveynler için konfor sunan Mocha Baby, karyolanın altında bulunan bölmeli alt



çekmece sayesinde bebeklerin eşyalarının daha düzenli saklanması sağlıyor. 3 kapaklı dolabı ve son teknolojiyle tasarlanan fren sistemiyle bebeklerin uykularının bölünmemesini de sağlayan Mocha Baby Serisi, duvara monte edilebilen rafıyla da bebeklere ait özel eşyaları sunma olanağı tanıyor.

Türk-Alman Jinekoloji Kongresi

Türkiye ve Dünya jinekoloji camiasının da çok yakından takip ettiği uluslararası Türk-Alman Jinekoloji Kongresi, 27 Nisan – 1 Mayıs 2018 tarihlerinde Kıbrıs'ta gerçekleşecek. Prof. Dr. Cihat Ünlü'nün açılış konuşması ile başlayacak olan kongrede, Prof. Dr. Farr Nezhat 'Kalıtsal Kanser Riski Değerlendirmesi', Prof. Dr. Camran Nezhat 'Sessiz böbrek kaybını önlemede GU endometriyozis yönetimi', Prof. Dr. Jan Deprest 'Intrauterin fetal cerrahi', Prof. Dr. Thomas Ebner 'Mitokondriyanın erken embriyonik gelişim bakımından önemi ve gelecekteki YÜT uygulamalarında olası törapatik girişimler', Prof. Dr. Frank Chervenak 'Profesyonellik: Obstetrik ve jinekolojinin temeli' sunumlarını gerçekleştirecekler.

ClinicUp, diyet yapma konusundaki motivasyon sorununu çözdü

Nişantaşı'nda hizmet veren Güzellik, Sağlıklı Yaşam ve Zayıflama Merkezi ClinicUp, önümüzdeki günlerde hayata geçireceği yeni mobil uygulaması ile bir ilke imza atıyor. Uygulama, vakti olmayan fakat fazla kilolarından kurtulmak isteyenlerin yaşamını daha kolay hale getirerek, bol bol zaman kazandırıyor. Diyetle başladığında, hemen hemen herkes sonuca ulaşma konusunda sabırsızlık yaşıyor ve çok zorlandığını söyler. Bazen hedefe odaklanmak zor olsa da ClinicUp'ın getirdiği yenilik, mo-

tivasyon sorununu çözmeyi hedefliyor. Üyeler, bu kilit oyuncu sayesinde ne kadar mesafe yürüdüklerini, ne kadar adım attıklarını, tansiyon, kalp atışı, gibi önemli sağlık bilgilerini, diyetisyenleriyle aynı anda görebilecekler. Sabah, öğle ve akşam menüleri uygulamanın içinde bir alanda toplanıyor. Her öğünde yediğinizi işaretlediğiniz anda kaloriniz hesaplanıyor. Sistem günlük temponuza ayak uyduruyor, "ne yesem" derdine düşmeden sadece bir tık yakınınızda duruyor.





Zarif dokunuşlar

Butigo'nun bahar koleksiyonunda pastel, dore ve lameler ön plandayken; yaz koleksiyonunda ise metal boncuk ve trok detayları dikkat çekiyor. Çok yakında hayata geçecek www.butigo.com.tr ise en iddialı modelleri, tasarımcı işbirlikleri ve alışveriş kolaylığı ile moda severlerin karşısına çıkacak.

Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat

Sabri Ülker Vakfı, Türkiye'deki aşırı tuz tüketimine dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak için "Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat" kampanyasını, Tuz Haftası 2018 kapsamında hayata geçirdi. Farkındalık



kampanyasının duyurusu için 8 Mart'ta İstanbul'da Hacettepe Ünv. Tıp Fak. Dekanı Prof. Dr. Bülent Altun, Hacettepe Ünv. Tıp Fak. İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem ve Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Ülver Derici, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi ve Doğu Akdeniz Ünv. Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. H. Tanju Besler ve Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş'un katılımıyla bir basın toplantısı düzenlendi. Dünya Kadınlar Günü'ne de denk düşen toplantıda, özellikle kadınlarda tuz tüketimi oranları, hipertansiyon farkındalığı ve kontrolü konularına da dikkat çekildi.



Hem şık hem rahat

Skechers, 2018 İlkbahar-yaz koleksiyonunu Ortaköy Feriye Palace'ta gerçekleştirilen özel bir lansmanla tanıttı. Rahatlığın en moda markası Skechers rengarenk bir koleksiyon ile "Bahara merhaba!" dedi. Düzenlenen basın toplantısında, Olka Spor Yönetim Kurulu Başkanı Yasin Kavşak: "Kullanıcılarımızın her ihtiyacını karşılamak için her gün daha fazla çalışıyoruz. 31 mağaza, 900'den fazla satış noktası ve online satış kanalımızla rahatlığı tüm Türkiye'nin ayağına getiriyoruz. Şıklığı rahatlıkla birleştirerek hayatın her alanına taşıyoruz." dedi.

Kendimi Seviyorum

Muzipo Kids'in Ağrı Doğubeyazıt'ta idealist bir öğretmenin çağrısı ile başlattığı Aynı Gökyüzünün Çocukları projesi Diyarbakır Çınar Anaokulu'na yapılan ikinci hibe ile devam etti. Muzipo Kids'in kurucu ortağı eğitimci Aslı Olgun, bu projenin bundan sonra Türkiye'nin her yerindeki Muzipo merkezlerinde yapılacak Kendimi Seviyorum Kitap atölyesi gelirleri ile sürdürüleceğini bildirdi. Kitap atölyeleri adlı Muzipo merkezlerinde başlayan çalışmanın amacı, çocukların kendini olduğu gibi kabul etmeleri konusunda erken yaşta farkındalığa varmalarını sağlamak.



Prima'dan anne adaylarına özel yeni uygulama

Prima, "Doğum Yapacağınız Tarihi Hesaplayın" uygulamasıyla anne adaylarının bebeklerine ne zaman kavuşacakları tarihi tahmini olarak gösteriyor. Uygulamadan www.prima.com.tr'ye üye olan tüm anne adayları faydalanabiliyor. Bebeğinin tahmini doğum tarihini hesaplamak isteyen anne adayının tek yapması gereken www.prima.com.tr'ye üye olduktan sonra "Doğum Yapacağınız Tarihi Hesaplayın" uygulamasında son regl günü ve döngü aralığını girmek! Bebeğinin tahmini doğum tarihini öğrenen anne adayı, bu sayede doğum hazırlıklarına başlayabileceği en uygun zamanı da planlamış oluyor. Ayrıca Prima bu özel uygulamasıyla anne adayına; hamileliğinin bulunduğu haftaya göre bebeğinin tahmini boyu ve kilosu, gelişimi ve haftalara göre kontrol listesi gibi farklı bilgiler de veriyor.



Klor içermeyen yeni nesil oksijen serisi

Bingo, kadınların beklentileri ve ihtiyaçları doğrultusunda Türkiye'de geliştirdiği inovatif ürünlere bir yenisini ekledi: Bingo Oksijen Serisi. Oksijenli çamaşır suyu ve oksijenli sprey temizleyici ürünlerinden oluşan seri, klor içermeyen formülü, güvenli kullanım sağlayan mavi renkli yapısı, kalıntı bırakmayan ve kullanırken rahat nefes almayı sağlayan etkisiyle, hijyen anlayışını değiştiriyor. Yeni serinin reklam yüzü ünlü sunucu ve anne adayı Zahide Yetiş, "Bu ürünün benim için ayrı bir yeri var. İlk kez anne olarak bir kampanyada yer alıyorum. Bingo, profesyonel tarafı bir yana, duygusal açıdan da benim için çok özel. Beni tanıyanlar bilir, inanmadığım hiçbir ürün ve projede yer

almam. Bu ürünün arkasında Türk mühendislerin çok önemli çalışmaları var. Ürünle ilgili yapılan tüm çalışmaları, bu teklifi kabul etmeden önce bizzat kendim de inceledim. Klor içermeyen, nefes aldırıcı hijyen evlerimize hoş geldi." derken, Bingo Pazarlama Müdürü Murat Bulut, kadınların % 86'sının ailesini klor içeren ürünlerin zararlarından korumak istediğinin altını çizdi. Bu ihtiyaçtan hareketle Bingo Oksijenli Serisi'ni şu mesajlara değinerek anlattı: "Kadınların, özellikle annelerin klor içeren temizlik ürünleri konusundaki endişesi, bizim ilham kaynağımız oldu ve ürünlerimizden klor hammaddesini çıkardık. Bingo Oksijen Serisi'ni kadınların, annelerin içi rahat olsun, evini güvenle temizlesin diye tasarladık."



Baharın enerjisini Boynerle yakala

Boyner'in, baharın enerjisini yansıtan, cıvı cıvı ilkbahar-yaz koleksiyonu çocuklara, annelere ve babalara en gözde, dinamik, renkli ve eğlenceli parçalarla eşlik edecek. Boyner, bu sezon da en sevilen moda markalarından seçili koleksiyonları ve özel markalarının yaratıcı ve gözde tasarımlarını miniklerle buluşturmaya devam ediyor. Boyner bünyesinde bulundurduğu farklı markalarıyla günün her anına eşlik edecek kombinleri ve özlediğimiz ilkbaharın hafifliğini yansıtan tasarımları modaseverlerle buluşturuyor.



Ekici'den "Lezzet Hikayeleri" kitabı

60'ıncı yılında çıktığı "Lezzet Hikayeleri" yolculuğuyla Türkiye'deki 7 bölgeden seçilen 7 şehrin yanı sıra Kıbrıs'taki yerel tarifleri peynirli tatlarla yeniden yorumlayan Ekici, bu tarifleri "Ekici Lezzet Hikayeleri" kitabına taşıdı. Kitapta Kıbrıs, Muğla, Çorum, Rize, Şanlıurfa, Erzurum, Edirne ve Antalya'dan seçilen 36 tarif yer aldı. Gastronomisiyle ön plana çıkmayan ancak mutfak kültürü ve tarihiyle büyük bir zenginlik barındıran şehirlerin lezzetleri ünlü şef Eyüp Kemal Sevinç'in danışmanlığında Ekici'nin zengin peynir çeşitleriyle yeniden yorumlandı. Ziyaret edilen şehirlerin mutfak kültürüne dair ipuçlarının ve lezzet hikâyelerinin yer aldığı kitapta, yemeklerin iştah kabartan fotoğrafları da dikkat çekiyor. Bir yıllık özenli bir çalışmanın ardından okuyucularıyla buluşan Ekici Lezzet Hikayeleri Kitabı, çeşitli sosyal medya kampanyaları ve tüketici aktiviteleri aracılığıyla lezzet severler ile buluşacak. Kitap, ayrıca Gastronomi bölümü olan üniversiteler ve gastronomi okullarına da dağıtılacak.

**Çocuğunuza
gözlüğün sağlığı
için gerekli ve
şart olduğu
mesajını net
verin!**



Seiko Optik Türkiye Göz Sağlığı Danışmanı Op. Dr. Özgür Gözpnar: Sağlıklı görebilmek için gözün sağlıklı gelişimi çok önemli. Gözün kendi gelişimi dışında, beyin gelişiminde oluşacak sapmalar veya diğer sistemik hastalıklar da görmeyi direkt etkileyecek unsurlar arasında sayılabilir. Yeni doğan bebeklerde bazı geçici durumlar saptanabilir. Örneğin; göz kapaklarında hafif yapışıklıklar, erken doğumlarda gözlerde geçici bulanıklıklar gibi... Bu gibi durumlarda ebeveynler, bebeğin göz hareketlerini değerlendirmeli ve süreci takip etmelidir. Bebeğin annesini tanıması genellikle ikinci ayda belirginleşir. İki-üç aylık olduğunda, cisimleri gözleriyle takip etmeye başlar. Anne, bebek ile göz kontağı kurarak, gözün hareketlerini, cisimlere yaklaşımını ve bebek ile kendi iletişimini gözlemlemelidir. Gözünde bir görme sorunu saptanan çocuğun, gözlük takması, gözlüğe alışması ve bu sürecin devamlılık kazanmasında bazı sıkıntılar yaşanabiliyor. Çocuklar çoğu zaman gözlük kullanmak istemiyor, gözlük taktığında arkadaşlarından farklı olduğunu ve dışlanacağını düşünebiliyor. Bu gibi durumlarda; çocuğa gözlüğün sağlığı için gerekli ve şart olduğu mesajı net verilmeli, bu mesaj verilirken bunun bir hastalık olmadığı hissettirilmelidir.

Genç ve canlı ellere sahip olabilirsiniz



Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Alper Tuncel: "Ellerdeki yaşlılık belirtilerini ameliyatsız yöntemlerle silmek mümkün. El sırtındaki yumuşak dokunun kaybolması nedeniyle ortaya çıkan damarlı görünümü düzeltmek için el sırtına dolgu maddesi enjekte ediliyor. Lokal anestezi altında yapılan operasyon sırasında yaklaşık 1,5 cc'lik dolgu maddesi enjekte edilip masajla el sırtına yayılıyor. Damarlı görünüm ortadan kalkarken, el sırtında

genç yaştakilere benzer bir doku ortaya çıkıyor. Ancak el sırtında enjekte edilen bu dolgu maddeleri kalıcı olmamakla birlikte 9 ay sonra etkisini yitiriyor. Yağ enjeksiyonları bu konuda daha kalıcı bir dolgunluk sağlıyor. Hyalüronik asit; insan vücudu ve canlılarda doğal olarak bulunur. Doğal olarak dokularda var olan hyalüronik asidin işlevi, deriye suyu taşımak ve sabitlemektir. Sentetik veya hayvan orijinli olan asit, vücut tarafından kolayca kabul edilebilmektedir. Bu maddenin hücre bölünmesi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve cilde gerginlik vermesi gibi görevleri vardır. Damarlardaki belirginliği gidermek için bir başka alternatif yöntem ise, diot lazeri ile kan alır gibi damar içine girip bunları sklerozet etmek. Lazer etkisi ile damarlar kalıcı bir şekilde küçüklüyor. Ellerdeki yaşlılık belirtilerini gidermek için yeni başlayan uygulamalardan biri de PRP (platelet rich plazma) enjeksiyonları. Kişinin kendi kanından hazırlanan bir solüsyon el sırtından deri altına enjekte ediliyor. 4 uygulama sonunda cilt altı dermal dokuda destekleyici ve gençleştirici etki yaratıyor. 2 haftada bir yapılan PRP enjeksiyonu, ilk uygulamadan itibaren cildin ışıltısında bir artış, lekelerde bir azalma ve incelmış ciltte bir düzelme sağlıyor. Öte yandan yumuşak ellerin sırrı nem dengesidir. Sürekli nemlendirilen eller daima genç ve canlı görünür. Bu sebeple ellerinizi sürekli nemlendirmeyi unutmayın.



Bahar yorgunluğu ders çalışmaya engel olmasın!

Öğrencilerin doğru bir yol haritasıyla hem bahar mevsiminin kendisinde yarattığı coşkuyu yaşayabileceğini, hem de derslerine gereken önemi verebileceğini söyleyen Doğru Cevap Eğitim Kurumları Eğitim Koordinatörü Yusuf Yıldırım, ders başarısını arttıracak ipuçları veriyor: Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemelisiniz. Ancak unutulmamalıdır ki, kısa vadeli hedeflere konsantre olmak daha kolaydır. Bu nedenle sizi uzun vadeli planlara ulaştıracak kısa vadeli hedefleriniz her zaman hazır bulunmalıdır. Doğru ve uygulanabilir bir plan için öncelikle neye ihtiyacınız olduğunu belirlemek gerekir. Yeteri kadar başarılı olmadığınız derslerle ilgili gerçekçi bir analiz yapın. Bu konuda, okulunuzda ya da gidiyorsanız özel kurslardaki eğitimcilerden destek alabilirsiniz. Eksiklerin doğru ve gerçekçi şekilde belirlenmesi, doğru bir plan yapmak için ön koşuldur. Öncelikle eksiklikleriniz ve zayıf yönlerinizle yüzleşmelisiniz. Eksiklik ve zayıf noktaların ne kadarının sizden, ne kadarının dışarıdan kaynaklandığını belirleyin. Sadece ezbere dayalı ve sonuç odaklı ders çalışmak ve dersler sizi hayal ettiğiniz sonuca ulaştırmaz. Gerçekten öğrenmek, merak duygunuzu tatmin etmek için ders çalıştığınızda bilgi, hem de kalıcı hale gelir hem de gelecek planlarınız için önemli bir basamak oluşturur. Örneğin, Matematik dersinde Parabol konusunu işlerken aslında Parabol bilgisinin tünellerin inşa edilmesi için son derece önemli olduğunu, gerçek yaşamdaki uygulama alanlarıyla birlikte öğrendiğinizde daha keyifli ve kalıcı bir öğrenmenin gerçekleştiğine şahit olacaksınız.

Klinilk 10 yaşında!

Etiler Ulus'ta bulunan Klinilk onuncu yaşını kutluyor. Bugüne kadar 15.000'in üzerinde bebeğin sağlıklı bir şekilde büyümesine katkıda bulunan Klinilk, birbirinden değerli çocuk

doktorları tarafından "çocukların ilk kliniği" olma ilkesiyle hizmete başladı. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları olan Prof. Dr. Mehmet Vural, Dr. Gülnihal Şarman, Dr. Pınar Dayanıklı ve Dr. Barbaros Ilıkkan tarafından 2008 yılında kurulan merkez, Dr. Demet Ilıkkan, Dr. Deniz Üşümüş ve Pedagog İnci Vural'ın katılımıyla tamamen çocuk odaklı hizmetine devam ediyor. Kurucu hekimlerden Çocuk ve Yenidoğan Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülnihal Şarman kurumun farklı yönleri hakkında şunları söylüyor:

- Tamamen çocuğa odaklanmış bir merkez olması
- Ailelerin çocuk uzmanlarına her zaman ulaşabilmeleri, sorularına yanıt bulabilmeleri,
- Uzmanların en güncel tedaviler konusunda eksiksiz bilgilere sahip olmaları,
- Çocukların hastalıklarında birçok defa doktorlar tarafından ek kontrollerden geçmeleri ve bu sayede de gereksiz antibiyotik kullanımına, ağır tedavilere maruz kalmamaları gibi özellikler Klinilk'de ön plana çıkıyor.



Mangal ateşine dikkat!

Bahar aylarının başlamasıyla mangal mevsimi de başlıyor. Ama lezzetine doyum olmayan mangalın dikkat edilmesi gereken noktaları var. Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Bilgehan Sonbahar konu ile ilgili şunları söylüyor: "Kalın bağırsak kanserinden korunmada beslenme kadar pişirme biçimi de önemli. Mangal ateşinde yanan et kalın bağırsak kanserine neden oluyor. Kalın bağırsak kanseri, dünyada en sık görülen kanser türlerinden biridir. Sağlık Bakanlığının istatistiklerine göre ülkemizde de en sık görülen ilk 5 kanser türü arasında kolon kanseri yer almaktadır. Kolon kanserinin her yaşta görülme riski olsa da en sık 50 yaşından sonra gözlenmektedir. Kolon kanserinin nedeni kesin olarak bilinmemektedir ancak oluşumunda etkili olan bazı çevresel ve genetik nedenler vardır. Beslenme ve hareket, kronik kabızlık kolon kanserinde önemli bir yere sahiptir. Özellikle Batı toplumuna benzer diyet alışkanlığı kanser ihtimalini artırır. Kolon kanserinin oluşmasında hayvansal yağların tüketiminin etkili olduğu araştırmalar sonucu saptanmıştır. Özellikle kırmızı et ne çok yamış, ne de az pişmiş olmalıdır. İsli, dumanlı, fazla kömürleşmiş döner veya mangal etlerinden uzak durulmalıdır. Özellikle mangal alışkanlığı olanlar çok dikkat etmelidir. Mangal ile et arasında 15 santimetre olmalı ve etin mangalda fazla kalması kanserojen madde oluşmasını sağladığı için dikkat edilmelidir."

