



EYLÜL 2023

DIŞ DOSTU

Ağız Kanseri Nedir?

Dr. Zeynep GİRAY

Diyeti Bozmak

Dyt. Seçil Kenar

Psikolojik Dayanıklılık

Pelin Haymana

Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Aromaterapinin diş tedavisindeki gücünü keşfedin!

Dt. Beyza Ünal Görgün

Farklı Zihinlere Yolculuk: Yapay Zeka'ya ait 5 Trend

EMRE SAKÇI

Benim için stresle başa çıkmanın
en iyi yolu; iyi antrenman yapmak.



Otoklavınız gerçekten sterilize ediyor mu?



Ücretsiz Helix testi randevusu için
bize ulaşın.*
office.tr@wh.com

* Helix testi EN 13080'a göre içi boş enstrümanların sterilizasyon işlemi sırasında oluşan buhar penetrasyonunun düzgün bir şekilde sağlanıp sağlanmadığını gösterir.

İçindekiler



**Emre
Sakçı**

5 Hoş Sohbet

“Benim için stresle başa çıkmanın en iyi yolu; iyi antrenman yapmak.”
Emre Sakçı

10 Bego ile Dişinize Göre

Aromaterapinin diş tedavisindeki gücünü keşfedin!
Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

10 Dişinize Takılanlar

Ağız kanseri nedir?
Yazan: Dr. Zeynep Giray

12 Trend Sağlık

Diyeti Bozmak
Yazan: Dyt. Seçil Kenar
Dengeli Yaşam Tarzı Danışmanlık

16 Fokus

Psikolojik Dayanıklılık
Yazan: Pelin Haymana
Aile Danışmanı ve Psikoterapist

19 Yaşama Açılan Pencere

Farklı Zihinlere Yolculuk:
Yapay Zeka'ya ait 5 Trend

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvaç
Prof. Dr. İlkur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Anıl Seydaoğlu

DIŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DIŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.



■ Engin Aksoy
M. Sc. in. Oral Implantology
Diş Dostu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Sosyal Sorumluluk Bilinciyle Hizmet Eden Diş Dostu Derneği

Değerli Okuyucular,

Yaz tatili sona erdi, Eylül ayına hazırız. Umarım her bir birey, gerekli dinlenmeyi gerçekleştirmiş ve tatil imkanından faydalanmıştır.

Sizlere gururla sunarız ki, Diş Dostu Derneği olarak, sosyal sorumluluk bilinciyle hareket eden bir topluluk olarak faaliyet gösteriyoruz. Derneğimiz, insanlara sadece sağlıklı gülüşler sunmakla kalmayıp aynı zamanda topluma duyarlılığımızı da ortaya koyarak, daha iyi bir gelecek için çaba sarf ediyor.

Depremler gibi doğal afetler, hayatın seyrini aniden değiştirebilir ve toplumun en savunmasız kesimlerini olumsuz etkileyebilir. Diş Dostu Derneği olarak, depremde zarar gören vatandaşlarımıza yardım eli uzatma misyonuyla hareket ettik ve etmeye devam ediyoruz.

Üyelerimiz ile birlikte hazırladığımız ağız ve diş sağlığı hijyen paketlerimiz Temel İhtiyaç Derneği ve Yanındayız Derneği işbirliği ile ihtiyaç bölgesindeki depremzede çocuklara ulaştırıldı ve daha fazla çocuğa destek vermek adına çalışmalarımız devam ediyor.

Ayrıca, geleceğin diş hekimlerine yönelik eğitimler düzenlemek de derneğimizin öncelikli çalışmalarındandır. Diş hekimliği öğrencilerine yönelik düzenlediğimiz eğitimlerle, mesleklerine en iyi şekilde hazırlanmalarına katkıda bulunuyoruz. Bu eğitimler, teorik bilgilerin ötesine geçerek, pratik deneyimlerle zenginleştirilmekte ve öğrencilerin mesleki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Geleceğin sağlık profesyonellerini yetiştirme sorumluluğunu taşıyor olmanın bilinciyle, genç nesilleri desteklemeye ve onlara rehberlik etmeye büyük bir özen gösteriyoruz. Bu vesile ile

Diş dostu onaylı kliniklerimizde gözleme gidiyorlar. Ne mutlu ki genç diş hekimi üye sayımız gittikçe artmakta, Diş Dostu ailemiz her geçen gün büyümektedir.

Diş Dostu Derneği olarak, toplumumuza sağlıklı gülüşler sunmanın ötesine geçerek, etkili bir şekilde sosyal sorumluluk bilinciyle hareket etmenin gerekliliğine inanıyoruz. Geleceğe umutla bakarken, daha fazla insanın yaşamına dokunmak, toplumsal ihtiyaçları karşılamak ve sağlık alanında bilinci artırmak için çaba sarf etmeye devam edeceğiz.

Siz de Diş Dostu Derneği ailesine katılarak, sosyal sorumluluk bilinciyle hareket eden bu anlamlı yolculukta bizimle birlikte olabilirsiniz.

Sağlıkla kalın.



Emre Sakçı



Benim için stresle başa çıkmanın en iyi yolu; iyi antrenman yapmak.

Mutluluk ya da acı geçicidir, bunu bilmek bana ayrı bir motivasyon sağlıyor.

Yüzme kariyeriniz nasıl başladı? İlk kez yüzmeye nasıl ve ne zaman başladınız?

İlk kez 3 yaşında gittiğim kreşin yaz okulunda havuz ile tanıştım. Suyu çok sevdiğimi farkedene ailem, hareketliliğimin havuzda işe yarayacağını düşünmüş ve antrenmanlara katılmamı kabul etmişler. Beni bir çok farklı aktiviteye yönlendirmeyi deneseler de, ben hep yüzmeyi seçtim.

2015'te 50m kurbağalama seçmelerinde 26.67'lik derece ile dünya rekoru kıran ilk Türk sporcu oldunuz. Bununla birlikte 2020'de Budapeşte'de 25.74'lük bir derece ile bir Türkiye rekoru ve 55.74'lük derece ile Avrupa rekorları elde ettiniz. Son olarak 2021'de Dünya Kısa Kulvar Şampiyonası'nda 50m kurbağalamada dünya rekorunu 24.95'e indirerek adınızı tarihe altın harflerle yazdırdınız. Bunca başarıya

sahip olmak nasıl bir his, rekor sonrasında neler hissediyorsunuz?

Büyük bir sorumluluk getiren, bir o kadarda gururlu hissettiren bir his. Uzun zamandır 25 saniyenin altına inmeye uğraşıyordum. Tarihte bunu başaran ilk sporcu olmak, bunun Türkiye de gerçekleşmiş olması ve zamanlaması gerçekten anlamlıydı. Rekor sonrasında bu duyguyu bir daha yaşayacağım anı düşündüm. :)

Peki yüzme dışında Emre Sakçı nasıl biridir, bize biraz sevdiğiniz uğraşlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Arkadaş canlısı, heyecanlı, neşeli, hayata pozitif bakmaya çalışan, rekabetçi genç bir adamım. Fırsat buldukça yüzme dışındaki spor branşlarını izlemeye gayret ediyorum. Her alanda konusunda ilkleri gerçekleştirmiş insanların biyografilerini öğrenmekten büyük keyif alıyorum. Yüzmeden arta kalan zamanımı

bu şekilde değerlendirmek bana mental anlamda iyi geliyor.

Büyük yarışlara hazırlanırken mental olarak nasıl hazırlanıyorsunuz? Stresle başa çıkmak için kullandığınız yöntemler neler?

Bu hala öğrenmeye çalıştığım ve üzerinde kafa yorduğum bir konu. Ancak şunu söyleyebilirim ki, benim için stresle başa çıkmanın en iyi yolu; iyi antrenman yapmak.

Yüzme antrenman rutininiz hakkında bize biraz bilgi verir misiniz? Günlük antrenmanlarınız nasıl şekilleniyor?

Sezon içinde ortalama bir günüm: sabah 2 saat yüzme, ardından eve gelip dinlenmeye çalışıyorum. akşam kabaca 3 - 3.5 saat yüzme ve üzerine de 1.5 saat kondisyon antrenmanı yapıyorum, Böylece günü noktallıyorum.

**Zorluklarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
Motivasyonunuzu yüksek tutmak için nelere başvuruyorsunuz?**

Her insan gibi benim de iniş çıkışlarım oluyor, bunlar hayatın akışı ve rutininde olağan şeyler, ancak burada önemli olan düştüğümüz yerden nasıl kalktığımız. Ve hiçbir şey sonsuza kadar sürmez, mutluluk ya da acı geçicidir, bunu bilmek bana ayrı bir motivasyon sağlıyor.

Yüzme veya antrenmanlarınız sırasında yaşadığınız en unutulmaz anınızı paylaşır mısınız?

Bu soruyu okuduğumda ilk aklıma geleni paylaşmak istiyorum; uluslararası ilk rekorum olan, dünya gençler rekorunu kırmadan 1 yıl önce hocam bana "bu rekor için çok hazırsın, gençlerden büyüklere bir rekorla geçiş yaparsan yüzme hayatını onurlandırmış olacaksın" demişti. Çok önceleri gözümü diktiğim bu rekorla ilgili hocamın yorumu,

bana kendi gücümü hatırlatmıştı. İşte o his insanın tüm engelleri aşması için yeterli.

Yüzme gibi yoğun bir sporu, hayatın diğer yönleriyle dengelemek zor olsa gerek. Yüzme konusundaki odak ve özverinizi, aynı zamanda kişisel ve profesyonel sorumluluklarınıza da yönlendiriyor musunuz? Özel hayatınızı nasıl dengeliyorsunuz?

Özel hayat? Böyle bir şey mi var? :) Yıl boyunca maksimum 2 hafta olan tatilimde özel hayatımı yaşamaya çalışıyorum. Benim özel hayatım yüzme, başka bir şeye zaman harcamadan yüzme istiyorum hep. Yüzme dışındaki eylemlerin yüzme konsantrasyonumu bozmasını istemiyorum.

Genç yüzücülere ve gelecekteki yüzme şampiyonlarına tavsiyeleriniz neler olur?

Süreklilik başarının anahtarıdır. Denemekten asla vazgeçmesinler. **Yüzme sebebiyle ağız ve diş**

sağlığınıza ait farklı bir rutine sahip misiniz, yoksa olağan rutinler yeterli oluyor mu?

Abdi İbrahim'in bana sponsor olması ile birlikte sağlık konusunda farkındalığı daha yüksek bir birey oldum. Beslenme ve antrenman düzenimden ötürü Ortodontist Gökhan Önçağ ağabeyim ağız ve diş sağlığımla ilgileniyor. Benim gibi zamanı olmayan bir adam için harika işler başardı Gökhan ağabeyim. Bu alandaki hızlı ve başarılı çözümler sunan gelişmeler benim gibi insanlar için gerçekten çok önemli. Nefes herşeydir, özellikle bir sporcu için, daha da ötesi bir yüzücü için. Başınızı sudan çıkardığınız saliseler içinde en güçlü nefesi almanız gerekir. Nefesin alındığı ağız yolunun sağlığının ne denli önemli olduğunu yakinen biliyorum.

Gelecekte bizi sizinle ilgili nasıl sürprizler bekliyor?

Bunu birlikte yaşayıp göreceğiz, ama siz şimdiden bayrakları hazırlayın. ;)



Aromaterapinin diş tedavisindeki gücünü keşfedin!

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün



Beyza Ünal Görgün

Tedavilerin her alanında bilimsel yöntemlerin yanı sıra doğal destekler de yer alıyor. Aromaterapi diş tedavisinde kullanılan doğal desteklerden biri. Tedavi öncesi korkuyu yatıştırmaktan, tedavi sonrasındaki süreçlerde diş sağlığı ve bakımını desteklemek için aromaterapinin gücünden faydalanılıyor.

Ağız ve diş hastalıklarının ilaçlarla ve tıbbi tedavisinin yanında aromaterapi gibi yardımcı tedavilere de zaman zaman başvuruyoruz. Hastaların çoğu doğal yöntemlerle bir çözüm arayışı içerisinde olsalar da, her doğal yöntem iyidir veya tedavi edicidir diye bir durum da söz konusu değildir. Bu konuda da destekleyici bu ürünlerin muhakkak kontrollerden geçmiş olması ve terapötik dediğimiz tedavi edici özellikte olması gerekir.

Peki aromaterapiyi diş hekimliğinde özellikle hangi alanlarda kullanıyoruz?

Korku ve endişenizin başladığı andan itibaren, işlem anına ve sonrasına kadar her alanda kullanıyoruz. Bir doktora giderken yaşadığınız endişe ve korkuyu yatıştırmak, girmiş olduğunuz hastane ve klinikte el ve ağız dezenfeksiyonu, sonraki idame fazında diş ve diş etlerinizin sağlığı ve bakımını desteklemek gibi bir

çok alanda aromaterapinin gücünden yararlanıyoruz.

Hangi yağ ve hidrolatlar diş hekimliği alanında kullanılıyor?

Öncelikle hidrolatın tanımını ve yağların özelliklerini açıklayalım. Bitkilerin suda eriyen maddelerinin ve esansiyel yağlarının izlerini taşıyan, ilgili bitkinin uçucu yağ özelliklerine benzer özellikler gösteren sulara hidrolat veya çiçek suyu denir. Hidrolatlar su buharı

damıtması sonucu elde edilirler. Yağlar ise bitkilerin çiçeklerinden, kabuklarından, gövde, kök veya yapraklarından elde edilir. Sabit, uçucu ve maserat yağları olarak çeşitlendirilir.

Uçucu yağlardan özellikle; nane, tea tree, okaliptüs, lavanta, adaçayı, tıbbi papatya, karanfil gibi uçucu yağlar diş hekimliği alanında oldukça sık kullanılan uçucu yağlardır. Bu yağların kullanımında çok dikkatli olmak gerekir. Uygun doz ve doğru uygulamalar tedavi edici veya tedaviyi destekleyici iken yanlış kullanım daha büyük problemlere yol açabilir. Bu yüzden kullanımlarında veya ürünlerin tedarik edilmesinde bir hekim veya eczacıdan destek alınmalıdır. Özellikle adaçayı, lavanta, gül, papatya hidrolatları ağız gargarası olarak kullanıma oldukça uygundur. Gül hidrolatı tek başına dahi hem ağız boşluğundaki kirleri arındırır,

hem de mukozayı rahatlatıp bakımını yapma özelliğine sahiptir ama yangılı ve enflamasyonlu ağızlarda gül yerine lavanta hidrolatı da tercih edilebilir.

Bebeklerde de rahatlıkla kullanılabilen gül, lavanta, papatya hidrolatlarından özellikle tıbbi papatya hidrolatı, diş çıkarma döneminde sıkıntı yaşayan bebeğinizi rahatlatmak için güvenle kullanabileceğiniz hidrolatlar arasındadır. Dişlerin çıkma belirtisi gösterdiği bölgelere, buz dolabında soğutulmuş papatya hidrolatı pamuk veya gazlı bezlerle masaj yaparak uygulanabilir. Bu bebeğinizi oldukça rahatlatacaktır. Ya da kendi çay keyfiniz için almış olduğunuz bir miktar tıbbi papatyayı demleyip soğuttuktan sonra da aynı şekilde bebeğinizin ağız içini rahatlatmak için kullanabilirsiniz.



Doktora giderken yaşanan endişe ve korkuyu yatıştırmak, hastane ve klinikteki el ve ağız dezenfeksiyonu, sonraki idame fazında diş ve diş etlerinin sağlığı ve bakımını desteklemek gibi bir çok alanda aromaterapinin gücünden yararlanılıyor.



Adaçayı, lavanta, gül, papatya hidrolatları ağız gargarası olarak kullanıma oldukça uygundur. Gül hidrolatı tek başına dahi hem ağız boşluğundaki kirleri arındırır, hem de mukozayı rahatlatıp bakımını yapma özelliğine sahiptir.

ÜSTÜN SONUÇLAR İÇİN LISTERINE'İ MEKANİK TEMİZLİK RUTİNİNE EKLEYİN



HER YÖNDEN PLAĞA SALDIRI

YENİ ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ;



LISTERINE® DİŞ ETİ SINIRININ ÜSTÜNDEKİ İNTERPROKSİMAL PLAĞI ÖNLEMENDE DİŞ İPİNDEN **4.6 KAT** ETKİLİDİR**2



FIRÇALAMA & DİŞ İPİ KULLANIMINA LISTERINE® EKLENMESİ İLE İNTERPROKSİMAL PLAKTA **%28** DAHA ETKİLİ AZALMA SAĞLANIR*1



FIRÇALAMA & DİŞ İPİ KULLANIMINA LISTERINE® EKLENMESİYLE GİNGİVİTTE **%49** DAHA ETKİLİ AZALMA SAĞLANIR***1



*Dental temizliği takiben 12 hafta boyunca günde 2 kez kullanım ile diş eti sınırının üstündeki plağı uzun süreli önleme. Diş ipi, haftalık günde 1 kez uzman gözetimi altında uygulanmıştır.

**Dental temizliği takiben 12 hafta boyunca günde 2 kez kullanım ile diş eti sınırının üstündeki plağı uzun süreli azaltma. Diş ipi, dental hijyenist tarafından uygulanmıştır. Listerine®'i 3 aşamalı rutinin bir parçası olarak kullanın.

***Diş ipi haftalık günde 1 kez uzman gözetimi altında uygulanmıştır.

Listerine; diş fırçalama, diş ipi kullanımı ve ağız bakım suyundan oluşan 3 aşamalı günlük temizlik rutininin bir parçası olarak önerilmektedir.

1. Millemann J, Bosma ML, McGuire JA, et al. Comparative effectiveness of toothbrushing, flossing and mouthrinse regimens on plaque and gingivitis: a 12-week virtually supervised clinical trial. J Dent Hyg. 2022;96(3):21-34. Includes unpublished data. J&J data on file 2022.

2. Bosma ML, McGuire JA, Sunkara A, et al. Efficacy of flossing and mouthrinsing regimens on plaque and gingivitis: a randomized clinical trial. J Dent Hyg. 2022;96(3):8-20.

Ağız kanseri nedir?

Yazan: Dr. Zeynep GİRAY

Özellikle son yıllarda görülen artış nedeni ile kanser konusunda herkes bilgi sahibi olmak istiyor. Yapılan araştırmalar en çok bilinen kanser türlerinin akciğer, göğüs ve kan kanseri olduğunu göstermektedir. Ağız kanserleri ise birçok kişinin ilk defa duyduğu bir konu. Ancak ağız kanserleri nedeni ile hayatını kaybeden kişi sayısı günümüzde hızla artmakta.

Ağız kanserlerinin görülme sıklığı erkeklerde kadınlardan iki kat daha fazladır ve genellikle 45 yaş üstü bireylerde görülür. Erken teşhis çok önemlidir. Bir çok çeşit ağız kanseri türü vardır fakat bu kanser türlerinin büyük çoğunluğu hiç belirti vermeden ilerleyebilir. Kısacası ağız içerisinde hastaya hiçbir rahatsızlık vermeden yavaş yavaş büyüyen bir şişlik bu hastalığın habercisi olabilir.

Başlangıç belirtisi olarak ağız içerisinde kalınlaşmış veya tahriş olmuş alanlar görülebilir. Ayrıca ağız içerisinde daha önceden var olmayan kırmızı veya beyaz renkli lekelerin oluşması, bu alanların tekrarlayan yaralar şeklinde uzun süre ağız içerisinde kalması ve kanaması da bu başlangıç belirtilerinden bazıları olarak görülebilmektedir.

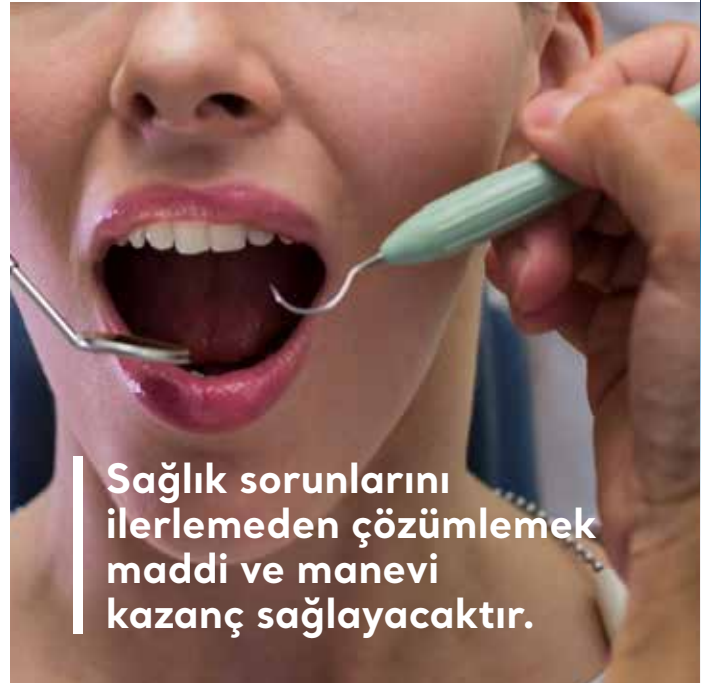
İlerleyen dönemlerde şiddetli ağrılar, yutkunma ve çiğneme güçlüğü, yüzde uyuşukluk, hissizlik,

dil hareketlerinde zorlanma gibi şikayetler görülebilir. Ayrıca kanser nedeni ile oluşan şişlikler sebebi ile ağızda önceden var olan protezin oturmaması veya dişlerin zaman içerisinde aralarının açılması gibi değişiklikler görülebilir. Ancak şu an birkaçını saydığımız bu belirtiler çok basit tedavilerle iyileşebilecek hastalıklar nedeni ile de oluşmuş olabilir. Ayırıcı tanı ve kontrol için diş hekimine gitmek çok önemlidir.

Ağız kanserlerinin kesin nedeni bilinmemektedir. Ancak sigara, alkol kullanımı ve genetik yatkınlık, kanser riskini artıran faktörler arasındadır. Erken teşhis çok önemlidir.

Tedavi yöntemleri kanser türüne göre değişmektedir. Kemoterapi, radyoterapi ve kanserli dokunun tamamının kesilerek çıkartılması veya bütün bu yöntemlerin birlikte kullanılması tedavi seçenekleri arasındadır. Ağız içerisinden alınan kanserli doku alanı büyük ise hasta yüz protezi kullanmak zorunda kalabilir. Ayrıca fonksiyonlarda kısıtlama oluşabilir.

Ağız kanserlerinin tedavi başarı oranı yüksektir. Ancak erken teşhis bütün kanser türlerinde olduğu gibi hayat kurtarır. Yılda en az bir kez dişhekimine kontrolüne gitmek çok önemlidir. Sadece kontrol amaçlı alınacak bir röntgen filminde bu hastalığın belirtisi saptanabilir.



Sağlık sorunlarını ilerlemeden çözümlenmek maddi ve manevi kazanç sağlayacaktır.



LUNOS®
MAKING SMILES BRIGHTER

AKICI GÜÇ



MyLunos®
uygulama videosu

Bu güçlü takım her renge hitap ediyor: Lunos® Sistemi farklı aromalara sahip profilaksi tozları ve rengarenk MyLunos® hava-su-toz jeti ile birlikte geliyor. Lunos® maksimum gücüyle profilaksi işlemlerini güvenle uygulamanızı sağlar ve kliniğinize renk katar.
Ayrıntılı bilgi için: www.lunos-dental.com

**DÜRR
DENTAL**
THE BEST, BY DESIGN

Diyeti Bozmak

Yazan:Dyt. Seçil Kenar
Dengeli Yaşam Tarzı Danışmanlık



Seçil Kenar

Çok yüksek bir motivasyonla diyet ve spora başladınız, diyet listeniz elinizde, alışverişinizi yaptınız. 1 gün 2 gün 3 gün diyeti gayet iyi yapıyorsunuz, hiç bozmadınız, motivasyonunuz çok yüksek ve hatta kilo verdiğinizi, ödemlerinizin gittiğini de hissetmeye başladınız. Sonra bir gün iş çıkışı arkadaşınız aradı ve doğum gününü kutlamak için sizi yemeğe davet etti.

Diyettesiniz, bir şey yiyemezsiniz fakat gitmeseniz çok ayıp olur. Gitmeniz gerekiyor aslında gitmek de istiyorsunuz. Olsun yemem ben giderim görürüm arkadaşımı

diyerek yemeğe gittiniz. Masaya oturdunuz ve gördünüz ki sizin en sevdiğiniz sarmalar, dolmalar, pilakiler masada. Ay ne olacak bir çatal alsam dediniz ve yemeğe başladınız, ardından neyse yedim artık diyerek gelen böreği de yediniz, çok ısrar ettiler 1 dilim pasta da yediniz ve gece bitti. Diyetiniz bozuldu bu noktada artık vicdan azabı çekmeye başlıyorsunuz ve kendinizi rahatlatıp, kandırmak için başlıyorsunuz kendinizle konuşmaya, off yine bozuldu işte, yapamadım, neyse artık yerim haftaya tekrar başlarım diye. Hafta sonuna kadar tekrar yiyorsunuz ve zaten 3-4 gün yapıp verdiğiniz bütün kiloyu 2 günde tekrar alıyorsunuz. Pazartesi tekrar başlıyorsunuz diyete perşembe günü arkadaşlarla gün var yine bozuluyor ve tekrar kaset başa dönüyor. Çok tanıdık geldi değil mi bu hikaye?



Bir çok kişi bunu yaşıyor. Ya çok sıkı diyetle ya da sürekli yemek yiyor.

İşte bu siyah beyaz durumlar kilo verememizin en büyük sebebidir. Genellikle mükemmeliyetçi kişilik tarzına sahip insanlar yaptıkları işi ya tam yapma ya da hiç yapmama eğilimine sahiptirler. Oysa hayat siyah beyaz değildir. Önemli olan başlamak ve aksaklıklar olsa da elimizden geldiği kadar iyi devam edebilmektir. Diyetle de keskin sınırlar yoktur. Tabii ki diyetimiz bozulabilir, önemli olan devam etmektir.

Yıllardır takip ettiğim danışanlarımdan çok iyi kilo verenleri gözlediğimde veremeyenlere göre tek farklı şey yapıyorlar; diyetlerini tabii ki bozuyorlar ama bırakmıyorlar. Ya tam diyetle ya da sürekli yiyerek devam etmiyorlar. Evet davetler, yılbaşı, hafta sonu kahvaltılar vb hepimizin hayır diyemeyeceği durumlar olabiliyor veya o gün yemek isteğini asla karşı koyamadığınız durumlar oluyor. Tabii ki diyet bozulabiliyor. **Peki ne yapmalıyız? Burada 3 önemli nokta var;**

1. Yemek istediğin besini tüketirken az ye (örneğin pizza yemek istediyseniz pizzayı arkadaşınızla paylaşın)
2. Diyeti bozduktan sonraki öğün yemeye devam etme, normal beslenme düzenine geç
3. Ertesi günü diyetin kalorisini azaltarak bir gün önceyi toparla

Yani diyeti bozmak dünyanın sonu değil. Önemli olan diyetinizi bozduğunuz sırada daha kontrollü olabilmek ve sonrasındaki öğünde diyeti hiç bozmamış gibi diyetle aynı motivasyonla devam etmek. Ertesi gün de yürüyüşü arttırarak veya diyetin besinlerini biraz daha kısarak bir önceki günü toparlamaya çalışmak. Şöyle düşünün eğer diyeti bozarsanız ve devam ederseniz 1.4 kg verecekseniz 1 kg verirsiniz ama diyeti bırakırsanız hiç kilo vermezsiniz.

- Diyetle pazartesi başlamayın, perşembe veya cuma farketmez pazartesi harici başka bir gün seçin
- Diyetinizin aralarda bozulacağını bilerek diyetle başlayın ve bu gerçeği kabul edin

- Sürekli hızlı kilo vermeyi düşünmeyin önemli olan sağlıklı ve sürdürülebilir şekilde diyetle devam edip, verdiğiniz kiloları korumak
- Katıldığınız davetlerde mümkünse kendi tabağınızı kendiniz hazırlayın
- Diyeti bozduğunuzda yemek istediğiniz yemeklerin yarısını tüketin veya tadına bakıp bırakın
- Kendiniz asla zorlamayın, bir yemeği yemek istiyorsanız biraz tadına bakabilirsiniz, kendinize baskı yaparsanız bu ileride diyeti bırakmanıza sebep olur
- Bir davete katılacaksanız çok aç gitmeyin, öncesinde çorba, yoğurt vb iştahınızı kesen bir besin tüketin
- Yemekten sonra tatlı yiyecekseniz 1 porsiyon söylemek yerine arkadaşlarınızla bölüşüp ortaya 1 porsiyon söyleyin
- Diyeti bozduktan sonra kendinize kızmayın, vicdan azabı yapmayın onun yerine evet bozdu ama yarın toparlayacağım şeklinde telkinlerde bulunun
- Diyetin 2-3 haftalık bir süreç olmadığını sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmanız için uzun süreli olması gerçeğini unutmayın
- Çevrenizle sürekli diyet hakkında konuşmayın
- Ne yediğinizi, kaç kez bozduğunuzun farkına varmak için günlük tutun



Diyetinizi bozduğunuzda ertesi gün için toparlama diyeti

Sabah 9:00 -10:00

1 kase yoğurt ve 1 porsiyon meyve

12:30

1 kase sebze veya tarhana veya mercimek çorbası

16:00

10-15 badem

Akşam

Sınırsız haşlanmış veya ızgara sebze
1 kase yoğurt

Gece acıyorsanız 2-3 adet ceviz



Diyeti bozduğunuzda ertesi gün karbonhidrat alımı sonucu vücutta hemen ödem oluşur. Ödemi atmak için gün içinde 2-3 fincan ödem atıcı çayı içebilirsiniz.

Akşam davete gidecekseniz dengeleme diyeti

Sabah

1 kase süt veya yoğurt içine 3-4 yemek kaşığı yulaf ve 1 meyve

Öğle

1 kase sebze veya tarhana veya mercimek çorbası
Salata

16:00

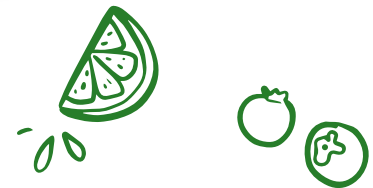
10-15 fındık

Akşam davette

150 g et

Salata

Kızartma olmayan hafif mezeler ve zeytinyağlılar
1/2 tatlı veya alkol



Eludril CARE



Eludril, kolay kullanıma imkan veren
özel tadı ve altın standart
klorheksidin^{2,3} içeriği ile
ağız hijyenini destekler. ^{1,2,3}


Pierre Fabre
Taking care, living better

Pierre Fabre
ORAL CARE

1. Ivanov S., Kuznetsov E.A., Tsarev V.N., Bizaev A.F., Romanenko N.V., Chuvilkin V.L. The clinico-microbiological evaluation of the efficacy of using new drug forms of chlorhexidine - Corsodyl and Eludril - for the prevention of infectious complications in operations for endosseous implantation. 2000. PMID: 10593343 2. Addy M., Wade W., An approach to efficacy screening of mouthrinses: studies on a group of French products, 1995. 3. Aninachalam L.T., Merugu S., Sudhakar U., Comparison of intrasoral distribution

Psikolojik Dayanıklılık

Yazan: Pelin Haymana,
Aile Danışmanı ve Psikoterapist



Tüm insanlık, hayatın içinde derecesi farklı da olsa duygusal, zihinsel, davranışsal olarak zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele etmek zorunda kalır. Zorluklarla mücadele edebilme, zorlukların üstesinden gelebilme, zorlu süreç sonrasında kendini toparlayabilme becerisi psikolojik dayanıklılık kavramını anlatmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı açıklayan en temel özellikler olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilme, ayakta kalabilme, beklenenden daha iyi gelişim gösterebilme ve tüm bu travmatik,

zorlayıcı olayları aşabileceğine dair kişisel bir yeteneğe sahip olduğuna dair bireyin kendisine duyduğu inancıdır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler hem içsel hem de dışsal kaynaklarını iyi kullanırlar. Fiziksel sağlıklarına dikkat ederler. Düşünerek eylemde bulunurlar. Dürtü kontrolleri vardır, ani tepki vermezler. Kendi güçlü ve zayıf yanlarını değerlendirebilirler. Bağımsız karar verebilirler. İyimserdirler. Aile ve arkadaşlarından destek alabilirler. Başları sıkıştığında etraflarında onlara yardımcı olacak, en az bir yakın ve güvenilir bir kişi vardır.

Psikolojik dayanıklılığa dair sonradan kazanılabilecek kişisel özelliklerin başında iyi bir iletişim ve karşı tarafa ihtiyaçları doğru ifade edebilme becerisi yatmaktadır. Etrafa karşı sevecenlik gösterebilen, sağlıksız ortam ve kişilerden kendini koruyabilen,

Sosyal destek ağı kurmak bizi seven, zor zamanlarda maddi, manevi destek veren bireylerin olması bireyin psikolojik dayanıklılığına etki eden en önemli faktörlerden biridir.

kendilerini ve olayları çok fazla ciddiye almayan, günün sonunda onları daha iyi bir hayatın beklediğine dair inançları olan kişilerdir.

Ayrıca öz bakım becerileri, düzenli uyumak, sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak, yaşam hedeflerinin olması, geleceğe olumlu bakabilmek, etkili problem çözme yeteneği, bireyin kendisi ile ilgili espri anlayışına ve mizah duygusuna sahip olması da hayatla baş etme becerilerini güçlendiren etkenlerdir.

İnsanın hayatını yeniden yapılandırma ile ilgili kararlılığı, kendine ve yapabileceklerine

olan güveni, yaşamını anlamlandırma ve anlam bulma becerisi, günlük olaylara ve çevresine bağlılık duygusunun artması bireyin dayanıklılık gücünün artmasına destek olur.

Bizi anladığına inandığımız güvenilir biriyle iletişime , stres altında ani tepki vermeden düşünerek harekete geçmeye çalışmak, duygularımızı tanımak, doğru ifade etmek, yazı yazmak, konuşmak, şarkı söylemek, doğa yürüyüşleri, resim yapmak, müzik dinlemek, nefes egzersizleri, bedenimizi gevşetmek dayanıklılığı artırır. Geçmişten deneyimlerimizden ders çıkarmak, değişimin hayatın

bir parçası olduğunu kabul etmek ve geleceğe dair umutlu bir bakış açısı geliştirmek bizi psikolojik olarak daha dayanıklı hale getirecektir. Tüm bunlara rağmen kendimizi yalnız, güçsüz hissedebiliriz. Başımıza gelen zorlayıcı yaşam olaylarından dolayı çaresiz kalabilir, sorumluluklarımızı yerine getiremez hale gelebiliriz. Bu durumlarda insan olduğumuzu ve her şeyinde insana dair olduğunu unutmamalı, ruh sağlığı profesyonellerine başvurabileceğimizi, onlardan yardım ve destek alabileceğimizi bilmek bizi rahatlatacaktır.

Her birey yaşadığı problemlere farklı şekilde yaklaşır. Psikolojik dayanıklılık, tüm yaşananlara rağmen bireyin sorunlar karşısında güçlü, dik durabilmesini ve savaşıma gücünü anlatmaktadır.



ÜLKER yıldız



DIŞ DOSTU



Farklı Zihinlere Yolculuk: Yapay Zeka'ya ait 5 Trend

Teknolojinin sürekli evrilen dünyasında, yalnızca Yapay Zeka (Artificial Intelligence, AI) gibi birkaç yenilik hayal gücünü bu kadar çok yakalayabilme gücüne sahip olmuştur.

Otonom otomobillerden (kendiliğinden sürücülü araçlar) çeşitli platformlarda kişiselleştirilmiş önerilere kadar uzanan Yapay Zeka kullanımı; yaşam biçimimizi, çalışma tarzımızı ve çevremizle etkileşimimizi hızla şekillendirmektedir. Gelecek çağları bugünden inşa ederken gelin, yapay zekanın getirdiği yükselen 5 trendi birlikte inceleyelim.

1- Veri ve İşlem Gücünde Patlama

Yapay zekanın temeli verilerde yatmaktadır. Veri; algoritmaların öğrenmesini, adapte olmasını ve bilinçli kararlar almasını sağlayan bir çeşit yakıt olarak düşünülebilir. Her gün kullanıcılar tarafından

üretilen toplam veri astronomik seviyelerdedir. Bu trendin yavaşlama belirtisi göstermediği sürece ve veri akmaya devam ettikçe, yapay zeka sistemleri desenleri tanımlama, sonuçları tahmin etme ve performanslarını daha da iyileştirme konusunda çok ama çok daha yetenekli hale gelecektir.

Yapay zeka sistemlerinin daha fazla veriye ihtiyaç duymasıyla birlikte, gizlilik endişeleri ve veri güvenliği giderek daha büyük bir rol oynayacaktır. Verinin gücünden faydalanmayı ve bireysel gizlilik haklarına saygı göstermeyi dengelemek önemli olduğu kadar ilerleyen günlerde global ölçekte tartışılan ana konulardan biri haline gelebilir.

2- Açıklanabilir Yapay Zekanın Yükselmesi ve Etik Düşünceler

Yapay zekanın "siyah kutu" doğası sık sık bir engel

olmuştur, bu da karar alma süreçlerinin opaklığı hakkında endişeleri gündeme getirmiştir. Açıklanabilir yapay zeka, algoritmaların çıktılarını hem kullanıcılar hem de geliştiriciler için daha anlaşılır hale getirmeyi amaçlayan yükselen bir trenddir. Bunun yanı sıra, yapay zeka etiği etrafındaki tartışmalar, yapay zeka sistemlerindeki önyargıları, şeffaflığı ve hesap verebilirliği ele almaktadır.

Kararlarını haklı çıkarabilen yapay zeka sistemlerine olan talep; finans, sağlık ve hukuk gibi alanları etkileyecektir ve bu tartışmalarda şeffaflık oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Bu etik tartışmalar ve düşünceler, toplumun ve toplumların faydasını sağlayan kurallar ve düzenlemelerin oluşturulmasını yönlendirecektir.

Örneğin oldukça gündemde olan ChatGPT, açık kaynak olmaması ve sağladığı verilerin

doğruluğunun tartışılması sebebiyle bu konunun gündeminde olan bir konuşma tabanlı yapay zeka örneği olarak sunulabilir. Bir başka örnek ise internete yüklenen bir çok sanat eserinin sanatçılarından izin alınmadan kullanılması ve bu sebeple ilgili yapay zeka araçlarının bazı ülkelerde telif hakkına tabi tutulması olarak gösterilebilir..

3- Konuşma Tabanlı Yapay Zeka ve Doğal Dil İşleme

Gelişmiş Doğal Dil İşleme (Neuro-Linguistic

Programming, NLP) modelleri tarafından desteklenen konuşma tabanlı yapay zeka, insanların makinelerle nasıl etkileşimde bulunduğunu yeniden tanımlıyor. Siri ve Alexa gibi sanal asistanlardan, müşteri hizmetleri için yapay zeka destekli sohbet botlarına kadar, makinelerin insan dilini anlaması ve yanıtlaması yeteneği hızla gelişiyor.

Konuşma tabanlı yapay zekanın günlük yaşama entegre edilmesi, müşteri hizmeti etkileşimlerini, dil eğitimi ve hatta zihinsel sağlık desteğini yeniden

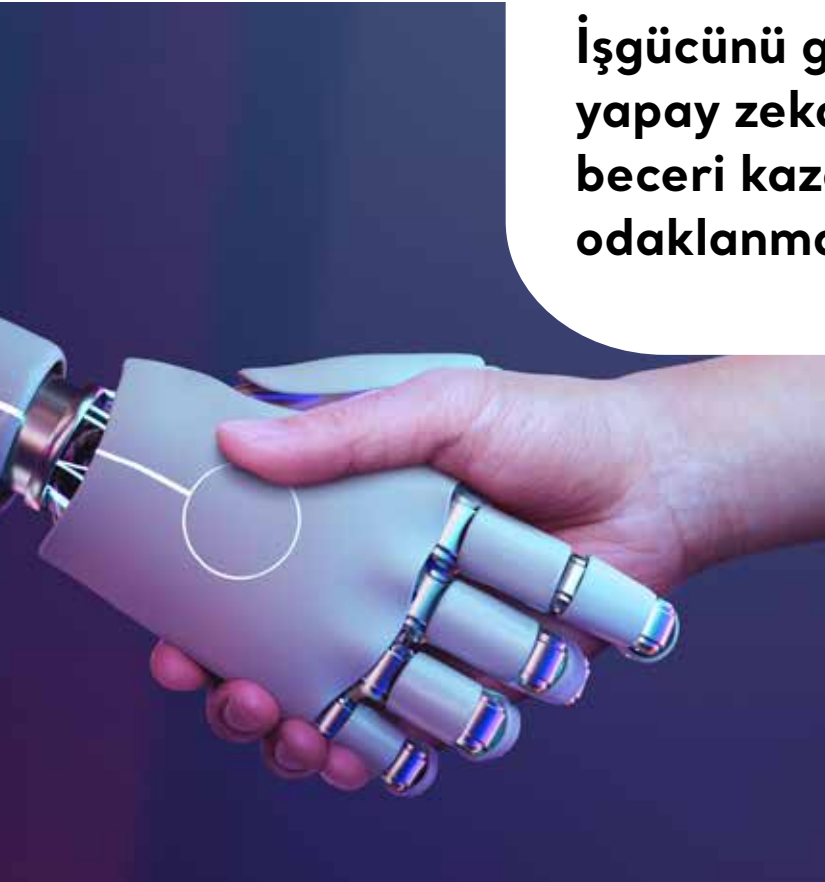
şekillendirecek büyük bir potansiyele sahip. Fakat bağlam ve duyguların makineler tarafından doğru şekilde anlamaya yönelik zorluklar, yapay zeka sistemlerini bu anlamda kısıtlayan önemli engellerden biri olarak karşımıza çıkıyor.

4- Sağlık ve Bilimsel Keşiflerde Yapay Zeka

Sağlık sektörü, yapay zekanın yeteneklerinden büyük ölçüde faydalanabilir. Makine öğrenimi algoritmaları, geniş miktarda tıbbi veriyi analiz ederek hastalık salgınlarını

İşgücünü geleceğe yapay zeka destekli hazırlamak, beceri kazandırmaya odaklanmayı gerektirir.

tahmin etme, tedavi planlarını kişiselleştirme ve hatta ilaç keşfinde yardımcı olma yeteneğine sahiptir. Benzer şekilde yapay zeka, günümüzde veri analizini hızlandırma ve hipotez oluşturma süreçlerini hızlandırarak bilimsel araştırmayı devrimleştiriyor.



Potansiyel faydalar büyük olsa da, yapay zeka destekli teşhis ve tedavilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlama konusundaki gereklilik büyük önem taşıyor. Sağlık uzmanları ile yapay zeka geliştiricileri arasındaki işbirliği, en iyi sonuçları elde etmek için hayati öneme sahip.

5- İşgücünde Yapay Zeka ve Otomasyonun Yükselişi
Üretim, lojistik ve tarım gibi sektörlerdeki yapay zeka destekli otomasyon entegrasyonu, iş kavramını yeniden şekillendirecek. Yapay zekanın çalışanlar yerine kullanılacağına dair endişeler gerçek olsa da, yapay zeka aynı zamanda insan yeteneklerini arttırma potansiyeline sahiptir, bu da yeni rollerin ve sektörlerin oluşturulmasına yol açabilir.

Hükümetler, işletmeler ve eğitim kurumları, bireyleri yapay zeka destekli bir ekonomide başarılı olmaları için gerekli becerilerle donatmaya şimdiden başlamalıdır. Yine de endişeye yer vermemek adına yapay zekanın insanların yerine geçeceği senaryonun çok ama çok uzun yıllar alacağını da hatırlatalım.

Yapay Zeka'ya Dair Kısa Bir Geçmiş

1940'lar-1950'ler: Yapay Zeka'nın Doğuşu

Yapay Zeka fikri, bilgisayar bilimci Alan Turing tarafından 1930'larda kavramsallaştırıldı, 40'lar ve 50'ler boyunca yapay zekanın temelleri

atıldı. 1950'de Turing, bir makinenin insaninkinden ayırt edilemez şekilde akıllı davranma yeteneğini belirlemek için "Turing Testi"ni tanıttı.

1956: Dartmouth Çalıştayı
"Yapay Zeka" terimi, 1956'da Dartmouth Çalıştayı'nda ortaya çıktı. Burada bir grup araştırmacı, insan zekasını taklit edebilecek makinelerin potansiyelini keşfetmek için bir araya geldi.

1960'lar: Erken Dönem YZ Programları

1960'lar, ilk yapay zeka programlarının geliştirildiği dönemdi ve bunlar arasında matematik teoremlerini kanıtlayabilen "Mantık Teorisyeni" bulunuyordu. Genel Problem Çözücü (General Problem Solver, GPS) de bu dönemde oluşturuldu. GPS, çeşitli bulmacaları ve problemleri çözebilen bir yetiye sahipti.



1970'ler: Bilgi Tabanlı Sistemler

1970'ler, bilgi tabanlı sistemlere odaklandı. Araştırmacılar, insan kararlarını taklit etmek için bilgi veritabanlarını kullanan uzman sistemler geliştirdi. Tıbbi teşhis için bir uzman sistem olan MYCIN ve kimya için DENDRAL, bu dönemin dikkate değer örneklerindendi.

1980'ler: Uzman Sistemler ve "Yapay Zeka Kışı"

1980'ler, çeşitli alanlarda uzman sistemlerin yükseldiği bir dönem oldu, ancak beklentiler genellikle gerçekleri aşıyordu. Bu da karşılanamayan beklentiler nedeniyle finansman ve ilgi eksikliği dönemi olan "Yapay Zeka Kışı"na yol açtı.

1990'lar: Sinir Ağları ve Makine Öğrenimi

1990'lar, sinir ağları ve makine öğreniminin dikkat çektiği bir dönemdi. Sinir ağları, verilerden öğrenme ve kararlar alma yeteneğini gösteriyordu. Takviye öğrenme kavramı da bu dönemde ortaya çıktı ve IBM'in Deep Blue'su gibi oyun oynama programlarına uygulandı. Bu program 1997'de satranç şampiyonu Garry Kasparov'u yendi.

2000'ler: Büyük Veri ve Yapay Zeka Canlanması

2000'ler, işlem gücünün gelişmesi ve büyük veri kavramının ortaya çıkması nedeniyle yapay zeka canlanmasını işaret ediyordu. Destek Vektör Makineleri gibi makine öğrenimi teknikleri ve çok katmanlı sinir ağları dikkat çekti.

2010'lar: Derin Öğrenme ve Yapay Zeka Atılımları

2010'lar, derin öğrenme algoritmaları ve çok katmanlı sinir ağlarıyla büyük atılımların yaşandığı bir dönem olarak öne çıktı. Google'ın AlphaGo'su, 2016'da dünya şampiyonu Go

oyuncusu Lee Sedol'u yendi ve yapay zekanın karmaşık strateji oyunlarında uzmanlığını sergiledi. Yapay zeka uygulamaları, doğal dil işleme, bilgisayar görüşü ve otonom araçlara yayıldı.

Günümüz ve Gelecek

Yapay zeka, günlük yaşamın bir parçası haline geldi. Şimdiden sanal asistanlar, öneri sistemleri ve daha fazlasını farkında olarak ya da olmayarak hayatımıza kabul etmiş bulunmaktayız. Araştırmalar açıklanabilir yapay zeka, etik, yapay zeka güvenliği ve kuantum hesaplamaların yapay zeka üzerindeki potansiyel etkisi gibi alanlarda devam ediyor.



YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım
rahatla



Diş sağlığını
korumaya
yardımcı olur.*

*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.



BEGO'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

- 133 Yıllık Tecrübe
- Üstün Alman Teknolojisi
- Geniş Servis Ağı