DİŞ DOSTU

MART 2022

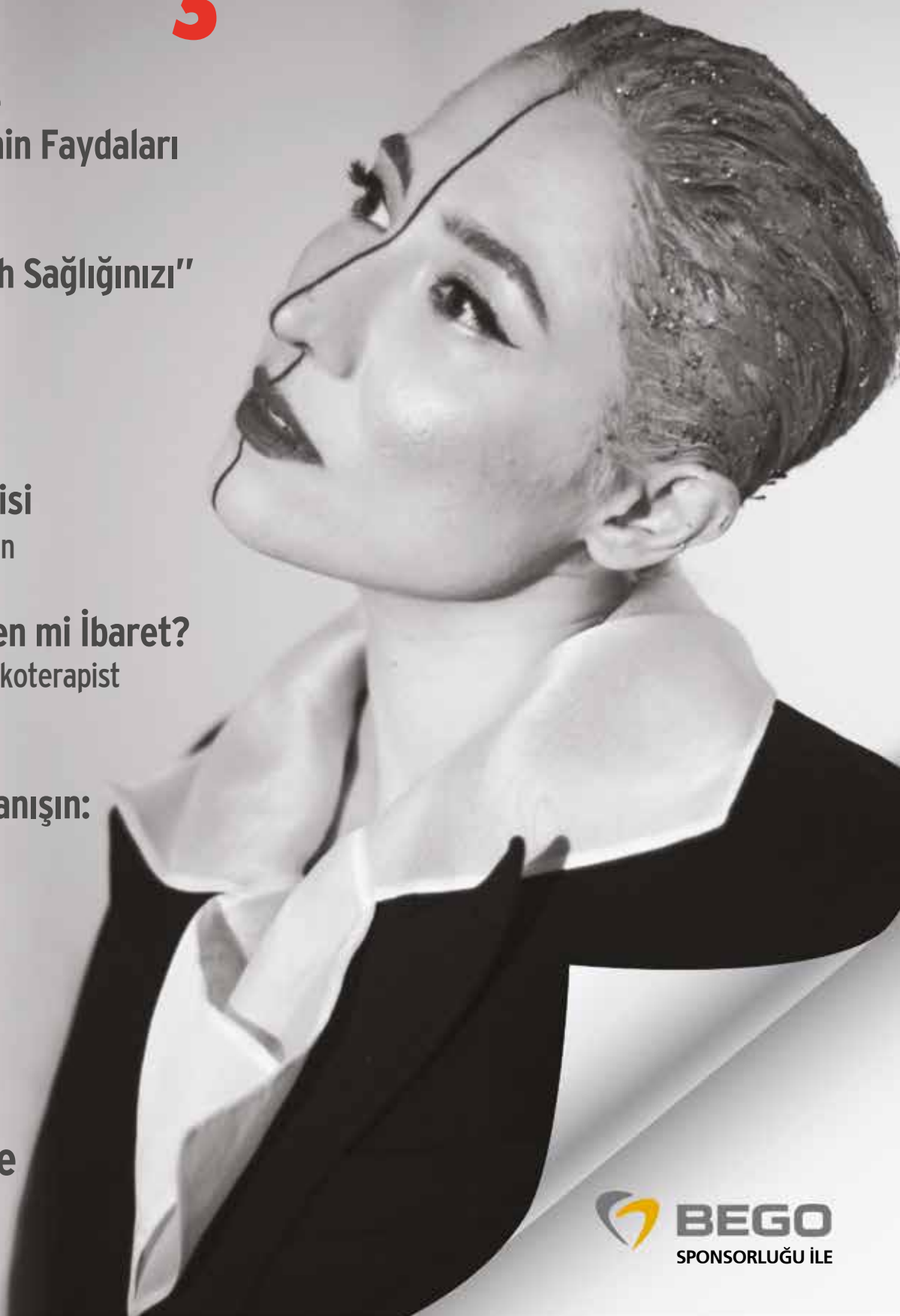
Diş Hekimliğinde Dijital Teknolojinin Faydaları
Dt. Ayşenur Kara

Yedikleriniz "Ruh Sağlığınızı" Etkiler!
Dyt. Roksi Menase

Şeffaf Plaklarla Ortodonti Tedavisi
Dt. Beyza Ünal Görgün

Tarih Tekerrürden mi İbaret?
Aile Danışmanı ve Psikoterapist
Pelin Haymana

Minimalizm ile Tanışın: "Az, Çoktur!"



KALBEN
Ruhunu, Aklı ve Kalbiyle Yoğuruyor

BEGO
SPONSORLUĞU İLE

#whturkiye
wh.com

ProService

Yedek parçalarda %65'e varan indirimler.

W&H Türkiye teknik servis kampanyası 2022 yılı sonuna kadar uzatıldı.

W&H Dental Tic. Ltd. Şti.
Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60
Masaldan İş Merkezi C Blok D:6
Üsküdar/İstanbul
+90 216 505 88 40
service.tr@wh.com

ATR-902001-17.02.2022

HOŞ SOHBET
5 **Kalben: "Yaşadıklarımı İfade Edecek Gerçek Yolları Keşfetmeye İnanıyorum"**

DİŞİNİZE TAKILANLAR
8 **Diş Hekimliğinde Dijital Teknolojinin Faydaları**
Dt. Ayşenur Kara

TREND SAĞLIK
10 **Yedikleriniz "Ruh Sağlığınızı" Etkiler!**
Dyt. Roksi Menase

BEGO İLE DİŞİNİZE GÖRE
14 **Şeffaf Plaklarla Ortodonti Tedavisi**
Dt. Beyza Ünal Görgün

FOKUS
18 **Tarih Tekerrürden mi İbaret?**
Aile Danışmanı ve Psikoterapist Pelin Haymana

YAŞAMA AÇILAN PENCERE
20 **Az, Çoktur!**

Kalben

DİŞ DOSTU

ISSN: 2757-8380

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 Özyuvacı
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

Yayına Hazırlayan
KORO Fikir Ajansı
Mevlana Mah. Yıldırım Beyazıt Cad.
Yeşil Ufuk Apt. 9/3
Esenyurt-İstanbul

DİŞ 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

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

Ağız ve Diş Sağlığı İçin Koruyucu Hekimlik

Merhaba,

Bir süredir hayatımızın her alanını olumsuz etkileyen pandemi, düzenli yapılan diş hekimi kontrollerinin aksatılması ve özensiz oral hijyen alışkanlıkları sebebiyle hastalarımızın ağız ve diş sağlığını da olumsuz etkiledi. Bu süreçte oluşan problemlerin tedavisinde erken teşhisin ve koruyucu diş hekimliğinin önemini fark ettik.

Diş hekimleri olarak bizler sadece tedavi değil, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde koruyucu temelli müdahalelerden de sorumluyuz. Tıp dallarında olduğu gibi diş hekimliğinde de profilaktik (önleyici tedavi) işlemlerin gücüne inanıyoruz ve hastalarımızı, buna yönelik işlemelerle ilgili sıklıkla bilgilendiriyoruz.

Çocuklar için koruyucu diş hekimliği ilk dişin sürmesinden 6 ay sonra başlayan ve ömür boyu devam eden bir süreçtir. Koruyucu diş hekimliği uygulamaları çocuğun ve tüm ailenin ağız ve diş sağlığını korumak için hekim ile anne-babanın işbirliği halinde olmasını gerektiren uygulamalardır. Bunları, düzenli diş hekimi kontrolü, diş gelişiminin takip edilmesi, diş fırçalama ve doğru diş ipi kullanma alışkanlığının kazandırılması, çürük risklerine karşı gerekli önemlerin alınması, florit uygulamalarının yapılması, fissür örtücüler, spor yaralanmalarından korunmak için ağız koruyucuların kullanılması, kötü alışkanlıkların tespiti ve önlenmesi (parmak-dil emme, tırnak yeme, emzik kullanma vb.), koruyucu ve durdurucu ortodontik tedaviler olarak sıralayabiliriz. Ayrıca çocuklarda uygun beslenme alışkanlıklarının kazandırılması da koruyucu hekimlikte önem taşır.

Yetişkinler için de periodontal hastalıkların tespit edilmesi ve önlenmesi, çürüklerin erken teşhisi ve erken müdahalesi ile kanal tedavisine ihtiyaç duyulmadan sorunun ortadan kaldırılması, oral hijyen konusunda bireylerin bilgilendirilmesi ve davranışsal olarak eğitilmeleri, düzenli hekim kontrollerine yönlendirilmeleri koruyucu hekimlik kapsamında sayılabilir.

Günlük rutinimizde olan fakat çeşitli nedenlerle aksattığımız oral hijyen alışkanlıklarına, düzenli diş hekimi kontrollerine özellikle bu süreçte dikkat edilmesini ve profilaktik diş hekimliği uygulamaları ile diş hekiminize danışmanızı tavsiye ederim.

Sevgilerimle...

Dr. Sibel Özdemir Özkan
Diş Dostu Klinik Üyesi

Kalben: "Yaşadıklarımı İfade Edecek Gerçek Yolları Keşfetmeye İnanıyorum"

Ruhunu, aklı ve kalbiyle yoğurup bunu şarkılarına katan bir sanatçı Kalben... Şarkılarıyla, anlattığı meselesiyle kocaman bir yer kaplayan, durduğu yerin hacmine sığmayan ama bir yandan kendini kendine göre şekillendiren biri. Kalben'e yeni çıkan romanı ve albümü "Eski Dünyanın Yangını"nı ve tüm merak ettiklerimizi sorduk.

Hem albüm hem de roman aynı zamanda çıktı. Müzisyen Kalben'i biliyoruz ama yazar Kalben bizim için yeni... Yazma yolculuğunuzdan biraz bahseder misiniz?
Hayatımı müzik yaparak kazanmaya başlamadan önce senelerce yazarlık yaptım. Senaryo, metin, reklam, içerik, blog, organizasyon planı, çocuk kitapları... Yazma eylemi en yakın arkadaşlarımdan. Başıma gelen her şeyle baş etme ve hayatı anlamlandırma yolum yazmaktan geçiyor. Düzenle mücadele etmek ve dayanışma noktalarını keşfetmek için de yazmak harika bir eylem. Çocukluğumdan beri yazıyorum ve şiirden denemeye senaryodan romana kadar çeşitli alanlarda üretmek beni hayata bağlıyor.

"Eski Dünyanın Yangını" romanında neler bulacağız?
Roman dostlukla ilgili. Ne olursa olsun dostlarımızın bize verdikleri sevgiyle hep kendimizin daha iyi hallerine erişebileceğimiz ülküsünden besleniyor özünde. Özgürlüğü tanımlamak, ataerkil kodlarla yazılmış davranış örüntülerini parçalayıp kendin olmak, kırıldıktan sonra yeniden başlamak ve insana özgü kusurlarla, beceriksizliklerle, zaaflarla baş etmek gibi eylemlere yakından bakan bir his ve düşünce büyüteci gibi de irdeleyebiliriz ilk romanımı.

Romanın çıkış noktası neydi?
Kadınların izlerini, başarılarını, korkularını anlamak ve takip etmek için yola çıktım. Bu toprakların bana doğduğum evden tutun okuduğum okullara, girip çıktığım işlerden tutun yaşadığım ilişkilere kadar nasıl işlediğini, üstümde nasıl etkilerinin olduğunu keşfederek karakterlerimle tanışmaya ve onlarla yaşamaya başladım. Karakterlerin birbirlerine ve bize anlatacak hikayeleri vardı. Hayatın akışı gibi romanın kurgusunu da zamanda ileri geri hareket etmek üzerine kurdum.

Yeni albüm roman ile aynı ismi taşıyor? Sanki romanın soundtrack'i gibi algıladık... İki eser arasında nasıl bir paralellik var?
Ne güzel algılamışsınız. Tam da öyle (gülüşmeler). Roman ve albüm arasında birbirini aynalayan kelimeler, dizeler, kıtalar ve bölümler var. Birbirlerini doğurduklarını ve tamamladıklarını hissediyorum.

> **Güzellik dayatılan, ezberletilen bir şey olamaz.**

Kalben'e bakınca sürekli üreten bir kadın görüyoruz. Bu üretkenliğin arkasında sistematik, disiplinli bir çalışma mı var yoksa ilham perileri her daim avantajınız mı?
Şimdiye kadar üretmeye adanmak dışında bir adanma haline bürünmedim. Üretmeye adandığımda meyvelerini hep topladım da. İlham perisine değil, yaşadıklarımı ifade edecek gerçek yolları keşfetmeye ve can gibi dostları, sesleri, kelimeleri bulmaya inanıyorum.

Instagram'da bir takipçinize verdiğiniz cevap "beden olumlama"nın manifestosu gibi oldu. Kendinizle barışık olmayı nasıl başardınız? Çünkü erkek egemen sistemden sıyrılıp bunu yapabilmek çok kolay olmayabiliyor...
Vücudumu da zihnimi de bir erkek gözünden gördüğümü ve incelediğimi, öyle eleştirdiğimi fark ettiğimde erkek olmadığımı kabul etmem ve kadın olmakla mutlu olduğum alanlar

var etmem gerekti. Bunca baskı, taciz, tecavüz, şiddet ve cinayet içinde, her bir acı deneyimden nasiplenmişken milyonlarca kadınla dayanışma içinde olmak bana yaşamanın güzelliklerini öğretmeye başladı. Dayanışmamızdan öğrenmeye başladım kendimle barışık olmaya. Kendimi sevmem için bir başkasının gözüne, onayına, beğenisine ve "güzeldir" damgasına ihtiyaç duymadığımı öğreniyorum her gün. Her gün kendime bu hayatı kendi ellerimle ve beynimle ve bedenimle var ettiğimi hatırlatıyorum. Dostlarımın kıymetini, beni eleştirmesinden keyif ve ders alacağım insanların en yakınımdakiler olduğunu hatırlatıyorum kendime. Yabancıların tahakkümünden böyle böyle sıyrılabiliyorum. En sevdiğim eylemleri icra ediyor, sevgiyle kucaklanıyor ve de nasıl görünürsem görüneyim güzel olduğumu anlıyorum. Güzellik dayatılan, ezberletilen bir şey olamaz. Dönem dönem moda akımları gibi değişen bir şey olamaz. Parayla alınıp satılan bir şey olamaz. Yaşla eriyip giden ve yok olan bir şey olamaz. Güzelliğin ne kadar anlamlı ve derin yerlerde gizli bir cevher olduğunu 36 olmuşken iyice fark ediyorum.

Pandemi herkes için zorlayıcı oldu ama müzisyenler için daha da zordu. Siz bu süreci nasıl geçirdiniz?
Meslektaşlarımızın intiharlarıyla sonuçlanan süreç hepimiz için melankolik, ağrılı ve yorucuydu. Mesleğimizin değersizleştirildiğini gördük ve sesimizi çıkarmayı öğrendik. Biz ekipçe daha da kenetlendik ve üretmekten başka odak noktamız olmadı. Dijital yöntemler geliştirip yeni hikâyeler anlatmanın yollarını da keşfettik. Şanslıydık çünkü Kalp Hanım albümü pandeminin başlangıcında yayınlanmış ve bize insanlarla paylaşacağımız yepyeni hediyeler getirmişti. Üstüne Perişahı'nın Kızı, Teoman ile söylediğimiz Robot Kozmonot, Şanssız Mücadeleci, Bilmiyor İçim gibi yepyeni şarkılarım eklenince korkunç olabilecek bir zamanı yine müzikle ve müziğe dair çeşitli üretimlerle yaşanabilir kıldık.

Kalben sadece bir müzisyen-şarkıcı değil aynı zamanda derdi olan bir sanatçı aslında. Türkiye'de konuşmak, her şeye rağmen söz söylemek yorucu değil mi?

"Milyonlarca kadınla dayanışma içinde olmak bana yaşamanın güzelliklerini öğretmeye başladı."

Neden yorulayım? Fikirlerimi, hayallerimi ve ülkülerimi paylaştığım milyonlarca insanla buluşmaktan nasıl yorulabilirim? Hiç de yorulmuyorum. Bir gün kaldıramadığım kadar acı bir haber okuduğumda ve mahvolduğumda, ertesi gün yine ayağa kalkıyor ve o meydana gidiyor, omuz omuza haykırıyorum. Şarkımı söylüyorum. Konuşuyorum. Eşitlik, adalet ve özgürlük istemekten ve elde ettiğimiz gün de kutlamaktan yorulmayacağım.

Sizi tanıdığımız günden bugüne stiliniz epey değişti. Gösteri dünyasında olmanın gerekliliği mi yoksa içinizden geldiği için mi?
Herhangi bir gereklilik bana dayatılamaz. Dayatmaya çalışan tüm şahıs ve kurumlar hayatımdan elenmiştir. Dilediğim renklere, kumaşlara ve seslere bürünürüm. Bu, benim biricik hayatım. Ölürken de tek başıma olacağım doğduğum an olduğu gibi. Öyleyse o iki an arasında olan biten her güzellikten de ben sorumlu olmalıyım. Hayatımdaki tüm dönüşümler bana ait. Elbette benim için saçlar, makyajlar, kostümler ve setler tasarlayan enfes hayal ortaklarımın da tüm olan bitendeki payı yadsınamaz.

Diş sağlığınızla ilgili nelere dikkat ediyorsunuz?
Harika bir diş hekimim var. Aysun'a buradan sevgiler. Günde iki kere dişlerimi fırçalarım, asitli içeceklerden ve şekerden uzak yaşarım. Kaçamaklardan sonra da gargara yapmaya özen gösteririm. Genetik olarak şanslıyım dişlerden yana sanıyorum, bugüne dek beni çok üzmediler.

Diş Hekimliğinde Dijital Teknolojinin Faydaları

Dijital diş hekimliğindeki değişimler hem hekimin çalışma süresini kısaltıyor hem de hastalara daha konforlu bir tedavi seçeceği sunuyor. Dijital diş tasarımı, diğer bir adıyla CAD/CAM sayesinde diş hekimi tüm tedaviyi muayenehanesinde yapabilir ve çoğu tedaviyi tek seansta bitirebilir.

Yazan: Dt. Ayşenur Kara

CAD/CAM nedir?

"Computer aided design and computer aided manufacturing" tanımının kısaltması olan CAD/CAM bilgisayar destekli tasarım (CAD) ve bilgisayar destekli üretim (CAM) anlamına gelir. Diş hekimliğinde CAD/CAM teknolojisinin kullanılması ise diş tasarımı yaparken modern, etkili ve güncel bir tedavi sağlar.

CAD/CAM ne işe yarar?

Hekim, işlem yapacağı dişleri tarayıcı ile tarayarak dişin 3 boyutlu görüntüsünü sanal ortama aktarır. Daha sonra tasarım aşamasında bu görüntüler üzerinde istenilen tasarımlar ve düzenlemeler yapılır. Dişin boyutu, şekli, diş etiyle olan kenar uyumu gibi işlemler bilgisayar ortamında kolaylıkla tasarlanabilir. 3 boyutlu görüntüleme ekranında tasarlanarak oluşturulan dişler, 3 boyutlu yazıcılarla üretilir. Hastayla birebir uyumlu olan bu model, kontroller sağlandıktan sonra hastaya uygulanır.

Estetik diş hekimliğinin vazgeçilmez bir parçası olan gülüş tasarımı da günümüz dijital diş hekimliği uygulamaları ile daha kolay ve daha hızlı bir uygulama haline gelmiştir.

CAD/CAM ile hangi tedaviler yapılır?

- Kanal tedavisi sonrası aşırı harap dişlerin restorasyonu,
- Önceden restore edilmiş dişlerin daha estetik ve daha uyumlu restorasyonlarla değiştirilmesi,
- Inley-onley porselen ve kompozit dolgular,
- İmplant üstü tam porselen restorasyonlar,
- Ve gülüş tasarımı bu teknoloji ile yapılan işlemlerdir.

Dijital diş hekimliğinin avantajları nelerdir?

Dijital teknoloji sayesinde hekim geleneksel yöntemlerdeki prova aşamaları ile vakit kaybetmeden tedaviyi tamamlayabilir.

- Estetik kaygı taşıyan hastalar protezin yapım sürecinde tasarımı görebilir.
- Ölçü alırken herhangi bir malzeme kullanılmadığından bulantı refleksi olan hastalara büyük konfor sağlar.
- Hastanın klinikte bekleme süreci ve tedavi süresi önemli ölçüde azalır.
- Oluşabilecek her durum için hastanın verileri dijital ortama kaydedilir. Olası bir durumda yedek protez yapılabilir.
- Teknik hata oluşma olasılığı çok azalır.
- Ölçü için herhangi bir malzeme kullanılmadığından alınan ölçü bozulmaz.
- Dijital tasarım hastanın dişleriyle eşleşen doğal konturlar ve renkler sağlayarak daha güzel ve doğal bir görünüme imkân verir.
- Doğal bir kapanış ve gülümseme sağlamak için en gelişmiş ve metal içermeyen malzemeler, dijital hassasiyet ve doğal tasarım kullanılarak hastanın mevcut dişleriyle eşleştirilebilir.

Dijital diş hekimliği hastalara ve diş hekimlerine önemli avantajlar sunmaktadır. Her ne kadar geleneksel yöntemler daima altın standart olsa da dijital diş hekimliğinin daha hassas, verimli, hızlı ve konforlu olduğunu söyleyebiliriz. Geliştirilmiş ve geliştirilmeye devam eden bu teknoloji, gelecek yıllarda diş hekimliği uygulamalarında daha yaygın bir kullanıma sahip olacak gibi gözüküyor.

Gülüş tasarımında dijital sistemlerin faydası büyük!

Estetik diş hekimliğinin vazgeçilmez bir parçası olan gülüş tasarımı dijital diş hekimliği uygulamaları ile daha kolay ve daha hızlı bir uygulama haline gelmiştir. Bu uygulamanın hem hastaya hem de hekime sağladığı en önemli fayda, planlamanın yapıldığı seansta hastanın son görünümünün nasıl olacağını bilgisayar ekranında görebilmesidir.

Yedikleriniz "Ruh Sağlığınızı" Etkiler!

Pandemi hepimizin düzenini değiştirdi. Evden çalışmaya, gece daha uzun saatler ayakta kalmaya veya evde spor yapmaya başladık. Bu sürecin ilk zamanlarındaki belirsizlik, hastalık korkusu ve endişe şimdilerde biraz hafiflese de hâlâ etkisini sürdürüyor. Hem değişen düzenimiz hem de ruh halimiz beslenme şeklimizi de etkiledi. Çoğumuz "duygusal yeme" girdabına girerek ruhumuzu kalorili besinlerle doyurmaya çalıştık. Oysa bunun yerine ruhumuza iyi gelen besinler tüketerek daha sağlıklı bir yaşam sürebiliriz.

Yazan: Dyt. Roksi Menase / Beslenme ve Diyet Uzmanı

Uzun süren stresli durumlar kimi zaman "duygusal yeme" ile baş başa kalmamıza sebep oluyor. Yani, gerçek fizyolojik açlık olmadan sıkıntıdan, sinirden veya keyfimizi artırmak için yediğimiz zamanlar, duygusal yemeye başvuruyoruz diyebiliriz. Duygusal yeme sırasında yöneldiğimiz yiyecekler de bize en çok enerji veren çikolata, cips, fast food, normalin üzerinde porsiyonlar gibi bol kalorili besinler oluyor. Peki ruhumuzu doyurmak için illa bu yönteme mi ihtiyaç duyuyoruz? Vücudumuza iyi gelen besinlerle ruhumuzu besleyemez miyiz? Elbette yapabiliriz, gelin beraber bakalım...

Yüksek yağ oranına sahip besinler, hazır gıda, fazla şeker ve normalin üstünde alkol tüketmek olumsuz ruh haline neden oluyor.

Probiyotikler

Bağırsaklarımız vücudumuz için gereken bakterilerin çoğuna ev sahipliği yapıyor. Bu bakteriler bizi biz yapan etmenlerden... Öyle ki, vücudumuzda insan hücresinden çok bakteri hücresi taşıyoruz. Probiyotik besinler ise bağırsağımızdaki bakterileri çeşitlendiren, onların iyi olanlarının sayısını artıran canlı mikroorganizmalar içeriyor.

Bir çalışmaya göre bağırsak bakterilerindeki bozulmalar kişilerde depresyon ve anksiyete görülme olasılığını artırıyor. Diğer bir çalışma da probiyotik besin tüketiminin iyi bakterilerin sayısını artırdığını böylece REM uykusunun kalitesinin de aynı oranda arttığını ortaya koyuyor. Dolayısıyla dozunda probiyotiğin ruh sağlığını olumlu yönde desteklediğini bu çalışmalar sayesinde biliyoruz.

Probiyotiği nasıl ve nereden alacağımıza gelirsek, yoğurt, kefir, sauerkraut (lahana turşusu), kombucha, turşu ve mozarella gibi bazı peynir çeşitleri iyi birer probiyotik kaynağıdır. Yoğurdu yemeklerinizin yanında, kefiri de meyve ile ara öğün niyetine yemek hayatınıza bu iyi bakterileri katmak için fırsat olabilir.

Yağlı balıklar

Balığın yağından korkmayın. Çünkü balık, çok değerli omega-3 kaynağını en zengin şekilde aldığımız besinlerden biri.

Omega-3'ün ruh sağlığımızla ilgili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcut. 2019 yılından bir meta analiz sonucunda omega-3 tüketimi ile depresyon skorlarının ters orantılı olduğu görülüyor. Depresyon tedavisinde de omega-3'ün ek olarak verildiğini biliyoruz. Ayrıca omega-3 bağırsak mikrobiyotamızı iyi yönde destekliyor, vücudumuzdaki inflamasyonu azaltıyor.

Vücudumuzda doğal yoldan üretilmeyen bu yağ asidini içeren güçlü kaynaklar ise somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar. Ancak takviye gerekiyorsa öncesinde doktora danışmalı. Çünkü omega-3 takviyeleri, kalp-damar rahatsızlıklarında kullanılan kumadin grubu gibi bazı ilaçlarla etkileşime girebilir.

Bitter çikolata

Beş farklı çalışmaya göre bitter çikolata tüketimi ruh halinde iyileşmeye veya olumsuz ruh halinin hafiflemesine yardımcı oluyor. Bu durumda öne çıkan bileşenin kakao polifenolleri olduğu düşünülse de çikolata tadının, kokusunun ve dokusunun beynimizde oluşan "tatmin olma" hissine katkıda bulunabileceği söyleniyor. Her ne kadar bir mekanizma açıklanamasa da bitter çikolatanın ruh halimiz üzerinde belirgin bir etkisi olduğu açık...

Kakao oranının normal çikolataya göre daha fazla olması, bitter çikolatanın tercih edilmesinin sebeplerinden. Ama bitter çikolata yerken günlük şeker dozunu aşmamak önemli. Eğer diyabet, insülin direnci gibi şeker metabolizması rahatsızlığınız yoksa günde 3 kare bitter çikolatayı hayatınıza rahatlıkla katabilirsiniz. Ortalama bir bireyin günlük güvenilir şeker dozu sınırını aşmaması için günde 50 gram bitter çikolatadan fazla tüketmemesi gerekiyor.

Muz

Muz, kalori değeri yüksek olan meyvelerden olsa da faydalarına baktığımızda bu kalori değeri devre dışı kalıyor. Potasyumdan yüksek olmasıyla öncelikle kalp ve damar sağlığımızı destekleyen muz, lif içeriğiyle bağırsak sağlığımızı geliştiriyor ve B6 vitamini içermesiyle beynimizde serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasına katkıda bulunuyor. Serotonin ve dopamin enerjimizi yükseltir ve daha olumlu ruh haline sahip olmamızı sağlar. Eksikliklerinde ise depresyon eğilimine, halsizlik ve yorgunluğa sebebiyet verebilir. Ruh sağlığımıza iyi gelse de yüksek kalori içermesinden dolayı, tüketirken günde 1 veya 2 adeti geçmemekte fayda var.

Kahve

Kahve, miktarlı tüketildiği zaman çok farklı faydalara sahip. Özellikle içerisinde bulunan klorojenik asit, izoflavon, kahveol ve kafestol antioksidan özelliğiyle bağışıklık sistemimizi desteklemeye, çevresel hasarı azaltmaya yardımcı olur. Bazı ülkelerde kahve başlı başına antioksidan kaynağı diyebiliriz. Dikkati toplayan ve uyarıcı özelliği olan kafein, iş başındayken veya bir şeye odaklanmamız gerektiğinde yardımımıza yetişir. Yapılan bir çalışmada kahve, 20-34 yaş arası bireylerde akut bir etkiyle ruh halinde iyiye doğru yükselme sağlamış. İçerisindeki bileşenlerin ruh halini yükseltici nörotransmitterler olan dopamin ve serotonin salınımını artırarak bu durumu sağladığı görülüyor. Gebelik, emzirme, kardiyovasküler rahatsızlık durumlarında kafeini daha sınırlı almaya özen göstermeli. Sağlıklı bireylerin

günlük kafein dozajı 400 mg olmalı. Örneğin günde 2 fincan Türk kahvesi, 2-3 fincan da açık çay içiyorsanız sınırlar dahilindesiniz.

Dengeli ve sağlıklı beslenmek

Bazı besinler ruh halimizi olumlu etkilese de sağlıklı ve dengeli şekilde tüketilmediğinde olumlu etkilerini görmek pek mümkün değil. Yüksek yağ oranına sahip besinler, hazır gıda, fazla şeker ve normalin üstünde alkol tüketmek olumsuz ruh haline neden oluyor. Hatta bilişsel işlevlerimizi etkileyerek bu durumu belirgin psikolojik rahatsızlıklara bile sürükleyebiliyor. Bu besinlerin yüksek kolesterol, kalp-damar, diyabet, hipertansiyon, bağırsak rahatsızlıkları gibi hastalık risklerini yükselttiği zaten bilinen bir gerçek. Eğer hayatınızda bu beslenme alışkanlıklarından bir ya da daha fazlasına sahipseniz öncelikle ruhunuzu iyileştirmek için beslenme alışkanlıklarınızı düzeltmekle yola başlayabilirsiniz. Çünkü Dünya Sağlık Örgütünün de tanımladığı gibi sağlık; fiziksel, mental ve sosyal olarak bütüncül bir iyilik halidir.

Kaynaklar:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383846/
https://www.researchgate.net/publication/260136173_Orosensory_Perception
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24117885/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30274327/
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735820301318
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31260640/
https://www.researchgate.net/publication/344215864_Alcohol_Addiction_Gut_Microbiota_and_Alcoholism_Treatment_A_Review

#whturkiye
wh.com

ProService

Dental başlıklarınızı **yağlamayı unutmayın.**

Başlıklarınızı her 30 dk'lık kullanımdan sonra veya günde en az 3 kere yağlamanızı öneririz.

W&H Dental Tic. Ltd. Şti.
Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60
Masaldan İş Merkezi C Blok D:6
Üsküdar/İstanbul
+90 216 505 88 40
service.tr@wh.com

ATR-303001-17.02.2022

DİŞ DOSTU

Yeni

Yepyeni Bir Yıldız!

Şimdi Yenilenen Paketi, Manileri ve Kıvamıyla

ÜLKER yıldız

Şeffaf Plaklarla Ortodonti Tedavisi

Ortodonti tedavisinde kullanılan şeffaf plaklar gece kullanılan plaklarla, beyazlatma plaklarıyla veya ortodonti tedavi sonrası verilen koruyucu plaklarla sıklıkla karıştırılıyor. Öncelikle bu konuya bir açıklık getirmek istiyorum: Ortodonti tedavisinde kullanılan şeffaf plaklar bu bahsetmiş olduğum plaklardan materyal olarak da işlevsellik bakımından da oldukça farklı.

Yazan: Dt. Beyza Ünal Görgün

Şeffaf plak tedavileri özünde, braketlerle yapılan ortodontik tedavilere benzer. Şeffaf plaklarda zor hareketleri yapabilmek için ataşman veya buton denilen, dişle aynı renkte olup dişe yapıştırılan dolgu maddeleri kullanılır.

Şeffaf plak tedavisi hangi kimlere uygulanabilir?

- Dişleri üst üste yaslanmış, çapraşık görünümü olan hastalara,
- Diş aralarında diastema dediğimiz boşlukları olan hastalara,
- Diş diziliminde simetrik hatalar olan hastalara,
- Artmış overjet, derin kapanış, açık kapanış, orta ve hafif şiddette sınıf 3 kapanışa sahip olan hastalara (alt çenenin üst çeneye göre önde konumlandığı hastalar) uygulanabilir.

Şeffaf plak tedavisine nasıl başlıyoruz?

Hasta muayenesi yapılıp tedaviye başlamaya karar verildikten sonra dişlerin ölçüsü alınır veya dijital olarak ağız içi taraması yapılır. Röntgen ve fotoğraf kayıtları da alındıktan sonra tüm bilgiler dijital ortama aktarılır ve hastanın tedavi öncesi ve tedavi sonrasının hali 3 boyutlu simülasyonlarla hastaya gösterilir. Analizin akabinde plakların basım ve hazırlanma aşamasına geçilir. Bu süreç ortalama 1 hafta ila 10 gün sürer.

Plakların uygulanma ve kullanım şekli nasıl?

Her plak ve tedavi kişiye göre değişiklik gösterdiği gibi uygulanması da değişiklik gösterir. Bazı vakalara ataşman veya buton dediğimiz dolgudan yapılan hareketi destekleyen yapılar uygulanırken bazı vakalar için bunlara ihtiyaç duyulmayabilir. Plakların kullanım süresi de vaka ve dişlerin durumuna göre 1 hafta, 10 gün veya 2 hafta şeklinde değişebilir. Her plak günde ortalama en az 20-22 saat takılmalıdır.

Şeffaf plaklarla ortodonti tedavisi hangi durumlarda önerilmez?

- Hasta kooperasyonu az olduğunda,
- Çok küçük diş boyutuna sahip hastalarda,
- Ortognatik cerrahi hastalarında,
- Dişeti sağlığı bozuk olan hastalarda,
- Ciddi kemik erimesi ve kaybı olan hastalarda,
- Ciddi temperomandibular eklem problemleri olan hastalarda,
- Şeffaf plak firmalarının belirlediği diş hareket limitlerinin çok ötesinde hareket isteyen durumlarda şeffaf plak tedavileri önerilmez.

Şeffaf plaklarla tedavinin tel tedavisine göre avantajları nelerdir?

- Şeffaf plaklar görünmeze yakındır.
- Yemek yerken çıkarılabilir.
- Ağız bakımı yapılırken çıkartılabilir.
- Hasta tedavisinin ne zaman biteceğini daha net bilir.
- Hasta tedaviye başlamadan tedavi bittikten sonraki halini - yaklaşık olarak- görebilme şansına sahiptir.
- Tel batma, braket kopma gibi problemlerle karşılaşılmaz.
- Yemek yeme kısıtlaması yoktur.
- Doğum günü, mezuniyet, evlilik gibi özel günlerde sosyal hayatınızdan vazgeçmenize gerek kalmaz.

Aktif bir sosyal hayatı ya da iş hayatı olanlar ve güldükleri zaman braketlerin gözükmesini istemeyenler şeffaf plaklarla daha iyi bir tedavi süreci geçirebilirler.

Bu tedaviye uygun olup olmadığınıza muayeneniz sonucu hekiminiz karar verecektir. Plakların kullanımı sorumluluk ister ve hakimiyeti de hastaya aittir. Takamayacağını düşünen kişiler için sabit tel tedavisi daha uygun olabilir. Aktif bir sosyal hayatı ya da iş hayatı olanlar ve güldükleri zaman braketlerin gözükmesini istemeyenler şeffaf plaklarla daha iyi bir tedavi süreci geçirebilirler.

Ölümcül İkili.

Dental cerrahi aspiratörde ekstra uzun ömür ve hijyen.

Orotol Plus ve MD 555 birlikte kullanıldığında dental aspiratör ve aspirasyon hattında kalıntı, kirlilik ve kireç birikimini önler. Ayrıca yeni formülüyle MD 555 profilaksi operasyonu sonrasında oluşan toz yükünü çözerek temizlik sağlar. Düzenli kullanım dental aspiratörünüzün çalışma ömrünü uzatır.
Daha fazlası için web sitemizi ziyaret edin. www.duerrdental.com

DÜRR DENTAL
THE BEST, BY DESIGN

Çocuklar ve gençler, Invisalign ile daha güzel bir gülüşe sahip oluyorlar

Dünyanın en gelişmiş şeffaf plak sistemi Invisalign ile çocuğunuzun gülüşünü şekillendirmenin tam zamanı. Çocuklar ve gençler, tel ve braketler olmadan, en güzel yıllarını gülüşlerinden emin bir özgüvenle geçiriyorlar.

En güzel gülüşünüzü keşfetmek için tıklayın:
Invisalign.com.tr

invisalign® | made to move

Tarih Tekerrürden mi İbaret?

Erken çocukluk yıllarının bilhassa ilk birkaç yılı tüm yaşam yolculuğuna damgasını vurabilecek güce ve öneme sahiptir. Konuşma öncesini de kapsayan dönemde anne ve baba ile yaşanan olumsuz duygulanımlar, duygusal ve fiziksel ihmal kişide güvensiz ruh hali oluşmasına yol açar. Bu durum ergenlik sürecinde de devam ediyorsa, kişinin yetişkinlik yaşantısında şiddet uygulamasına, kaygı, depresyon gibi rahatsızlıklara yakalanmasına, kişiler arası ilişkilerinde ciddi sorunlar yaşamasına zemin hazırlar.

Yazan: Pelin Haymana / Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Dış dünyanın güvenilirliğine ilişkin kaygı, esasında insan canlısının deneyimlediği ilk kaygı... İnsan ana rahmine düştükten sonra duyuları ve algılama yolu ile dünyayı ve kendini, bakım verenleri üzerinden anlamaya çalışırken en temel ve hayati olan "Ben güvende miyim?", "Dünya güvenli bir yer mi?", "Etrafımdaki insanlara güvenebilir miyim?" sorularını sorar. Günün sonunda aile ve çevresiyle kurduğu ilişkiler; acı ve tatlı yaşantılar; anne ve babanın şefkat gösterebilme, çocuğunun duygusal, sosyal, fiziksel ihtiyaçlarını doyurabilme kapasitesi insanı önemli ölçüde etkiler: Onun yaşam boyu alacağı önemli kararlarını etkileyecek bir dünya görüşüne, kendisi ve çevresi hakkında tekrar eden bir yorumlama stili oluşturmasına, farklı sorunlarla benzer baş etme mekanizmaları geliştirmesine neden olur.

İnsan ilişki kurarken geçmişteki ebeveyn ilişkileri ile yeni ilişkileri arasındaki benzerlikleri bilinçsiz ve hızlı biçimde algılar.

Sevmeye ve sevilmeye alışkın olmadan, sıcaklık ve duyarlılık algılamadan büyüyenler yetişkinlik dönemindeyken yaşadıkları her tür ilişkide karşıdaki kişiye sevgi ve destek vermekte, güven duymakta zorlanacaktır. Çünkü insanın bilmediği, deneyimlemediği bir şeyi karşı tarafa sunabilmesi zordur. Olgun sevgi denilen kavram her iki tarafın da iyiliğini gözetebilme, ihtiyaçlarını kavrayabilme kapasitesiyle ilgilidir. Değer vermek demek, kişisel sınırlara saygı duyabilmek, şefkatli olmak, karşıdakinin kendi olmasına, farklılıklarına izin verebilmek demektir. Ayrıca koşulsuz sevmek, koşulsuz tolerans göstermek, kendini başkalarının mutluluğu ya da ihtiyaçları adına feda etmek demek değildir. Ancak her iki tarafın da ihtiyaçlarının dengeli şekilde karşılandığı, güvenli ve uyumlu bir ilişki doyumu hissedildiğinde koşulsuz sevgiden bahsetmek mümkün olabilir. Romantik ilişki karşılıklı ilginin, alakanın ve dikkatin olduğu duygusal bir etkileşimdir. Her türlü sağlıklı, doyum getiren uzun soluklu ilişki sevgiyi, bağlılığı, karşılıklı ihtiyaçları anlama ve giderme çabasını, güvende hissetmeyi, şefkati ve saygıyı içerir. Çocukluk ve ergenlik yıllarında anne-babaları ile anlayış ve güvene dayalı ilişkiler kuranlar, sevgi, sıcaklık ve şefkati hissedip bilenler sevdikleri kişileri affetmekte ve desteklemeye devam etmekte zorlanmaz; sevgi, güven ve saygıya dayalı uzun soluklu ilişkiler kurabilirler.

Anne ve babalarından yeterli ilgi ve desteği görmeyen, güven duygusunu hissetmeyen bireylerin ise yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kuramadıkları, korku, kıskançlık ve dengesizlikler yaşadıkları bilinmektedir. Dünya genelinde farklı ülkelerde yapılan birçok çalışma, çocukluğunda ebeveynlerinden algıladığı olumlu ve olumsuz tutumların, kişilerin duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel gelişimini, yetişkinlikte de iliş-

ki kurma stillerini olumlu ve olumsuz yönde şekillendirdiğini ortaya koyuyor. Çalışmalar gösteriyor ki yakınlık kurmak, ilişkiye içsel yatırım yapmak, sevgi ve güven hissetmek arkadaş ya da partnere bağlanmayı da beraberinde getiriyor.

İşin özü, çocuklukta bakım verenlerden fazlasıyla etkilenen duygusal gelişim devamlılık gösterir. Bu devamlılık nedeniyle anne-baba ile yaşanan ilişkinin niteliği yaşam boyu kurulacak olan tüm ilişkilere de yansır. Bunun nedeni yetişkinlerin kurdukları farklı ilişkilerinde çocukluktaki hatıralarından ve deneyimlerinden referans alarak hareket etmesidir. Dolayısıyla arkadaş, partner hatta farklı otorite figürlerinden düşünsel ve duygusal beklentileri, erken çocukluk yaşantılarındaki beklentilerinin ne kadar karşılanıp karşılanamadığıyla ilgilidir.

Yaşamın başlamasıyla birlikte oluşmaya başlayan beklentiler ve bu beklentilerin aile tarafından karşılanma düzeyi "ben güvende miyim, etrafımdakiler güvende mi, dünya güvenli bir yer mi, sevmeye değer mi ve sevilmeye değer miyim" sorularının birey tarafından nasıl yanıtlanacağını belirler. Verilen yanıtlar ise figürler değişse bile insanı benzer ilişkiler sarmalına düşürür. İnsan ilişki kurarken geçmişteki ebeveyn ilişkileri ile yeni ilişkileri arasındaki benzerlikleri bilinçsiz ve hızlı biçimde algılar. Bu durum, çocukluk çağı ortamını yeniden oluşturarak oradaki yaralanmaları yeni figürlerle içten içe bilinçsizce iyileştirme ihtiyacından doğar. Fakat unutulmamalıdır ki yetişkinlikte bu beklentilerin ne kadarının karşılanabileceği ve reddedilebileceğini yeni bağlanma figürlerinin kişiliği ve onlarla olan ilişkinin niteliği belirler.

Tüm olumsuz yaşam koşulları ve yaşantılara rağmen insan sürekli gelişen, değişen organik bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla kişinin kendinin ve kendi yaşam süreçlerinin farkında olması, destek alması, farklı yaşam alanlarını zenginleştirmesi önemlidir. Doğru iletişim kurarak karşı tarafın ihtiyaçlarının, duygularının, düşüncelerinin farklı olabileceğini öğrenmek; sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durabilmek; bir amaca, işlevsel bir gelecek veya eğitim planına sahip olmak geçmiş yaşantıların geleceğin kaderi olmasını engelleyecektir.

Pelin Haymana

Az, Çoktur!

"Less is More" felsefesiyle hayatınıza yeni bir sayfa açmaya hazır mısınız? Pandeminin de hayatımıza girmesiyle aslında "azla" daha çok yetinebileceğimizi, ihtiyacımızdan "çok" olanın hayatlarımıza ve ruhumuza yük olduğunu fark ettik. O zaman gelin minimalizmi temel alan bu felsefe ile sadeleşelim ve berrak bir zihinle hayatımıza devam edelim.

"Az tüketim, çok huzur" olarak tanımlanan minimalizm ilk kez 1960'lı yıllarda bir sanat akımı olarak ortaya çıksa da aslında kökeni Uzak Doğu felsefesine kadar dayanıyor. Yaşam felsefesi olarak minimalizm ihtiyaç duyulan şeylere odaklanmayı ve karmaşaya sebep olabilecek her şeyden uzaklaşmayı öğütler. Karmaşa derken kastedilen gereksiz olan tüm şeylerin oluşturduğu fazlalık...

Özellikle günümüzde, istediğimiz her şeye kolayca erişebilmemiz gerek hayatımızda gerekse ruhsal dünyamızda bazı karmaşalara yol açıyor. Birkaç yıldır evlere taşınan hayatımız nedeniyle bunu daha iyi anladık. Dolabımızdan taşan kıyafetlerin aslında ne kadar yeterli olduğunu, bir gün lazım olur diye sakladığımız eşyaların aslında hiçbir zaman lazım olmadığını, fazla eşyanın -özellikle sürekli evde vakit geçiriyorsak- üzerimize üzerimize geldiğini fark ettik. Ve en önemlisi iç huzurumuz yoksa alışverişlerimizin ardından gelen mutlulukların kısa süreli ve sahte olduğu konusunda hemfikir olduk. Siz de zihin olarak tam bu noktaya geldiyseniz belki de minimalist bir yaşama adım atmanın vakti gelmiştir. Böylece sadece size fayda sağlayan eşyalarla hayatınıza devam etmek hem ruhunuza hem zihninize rahatlık verebilir.

Minimalist yaşam tarzının en önemli gerekliliklerinden biri ihtiyacınız olmayan eşyalardan arınmak.

Neden minimalizm?

Minimalizm yaşam tarzı nasıl oluyor da ruhumuza ve zihnimize rahatlık verebilir diyebilirsiniz. Cevabı basit: Çünkü minimalizm, ihtiyacınızdan fazla eşyanın psikolojinize ve bedeninize yük olduğunu savunur. İçi eşya dolu dolaplarınızı düşünün, ıvır zıvırla dolu çekmeceleri... Ne zaman o dolapları veya çekmeceleri düzenleseniz kendinizi rahatlamış, üzerinizden yük kalkmış gibi hissetmiyor musunuz? İşte minimalizm de tam olarak bundan bahsediyor: Hayatta işlevsel olmayan eşyalar -hele bir de aşırıysa- mutsuzluk nedenidir. Nedeni ise çok açık değil mi? Her eşya siz farkında olmasanız da kendine zihninizde mutlaka bir yer edinir. Bu da sürekli bir meşguliyet demektir. Oysa kafanızı meşgul edecek çok az şey olsaydı işinize, hedeflerinize, kendinize, sevdiklerinize, yaşamınıza odaklanabilmek daha kolay olurdu. Minimalist bir yaşamı benimsediğinizde fark edeceksiniz ki daha hızlı karar almaya, tüm enerjinizi kendinizi memnun edecek anlar yaratmak için harcamaya başlamışsınız. Unutmayın ki minimalizm ruhunuzu ve zihninizi özgürleştirme yolunda bir araç.

Minimalist yaşam tarzım olsun ama nasıl?

Zihniniz ve ruhunuz daha minimal bir yaşama hazırsa "Nereden başlayacağım?" sorusu için küçük bir yol haritası işinizi kolaylaştırabilir. "İhtiyaç" bu felsefenin en önemli noktası çünkü minimalist bir yaşama karar verdiğinizde çizeceğiniz yol haritasını bu kavram belirleyecek.

"Onlarsız olmaz!" dediğiniz eşyalara bir kez daha göz atın

Minimalist yaşam tarzının en önemli gerekliliklerinden biri ihtiyacınız olmayan eşyalardan arınmak. Peki bir eşyanın gerçekten ihtiyaç olup olmadığına nasıl karar verilir? Aslında basit birkaç soruyla cevabınızı bulabilirsiniz:

- Ne kadar sıklıkla bu eşyayı kullanıyorum ya da kullanabilirim?

Minimalist bir yaşamı benimsediğinizde fark edeceksiniz ki daha hızlı karar almaya, tüm enerjinizi kendinizi memnun edecek anlar yaratmak için harcamaya başlamışsınız.

- En son ne zaman bu eşyayı kullandım?
- Bir daha bu eşyaya ihtiyacım olur mu?
- Bu eşya olmadığında hayatım zorlaşır mı?
- Bu eşyaya ihtiyaç duyarsam zorlanmadan alabilir miyim?

Dolaplar açılsın!

Gardırobunuzun kapağını açtığınızda üzerinize dökülen birçok kıyafetiniz var ve siz de iyi biliyorsunuz ki çoğunu kullanmıyorsunuz. O halde sadeleşme zamanı çoktan gelmiş.
Kıyafetlerinizi kombinler halinde yerleştirerek daha önce hiç kullanmadığınız yeni kıyafet kombinleri yaratabilir ve dolabınızdaki karmaşıklığın önüne geçebilirsiniz.
Bu işi yaparken aldığınız ancak kullanmadığınız ya da çok az kullandığınız, sonradan hiç de size uygun olmadığını fark ettiğiniz kıyafetlerinizi ayırarak ihtiyaç sahiplerine ulaştırabilirsiniz. Böylece hem fazlalıklarınızdan kurtulmuş hem de ihtiyacı olan kişilere yardım etmiş olursunuz.

Mutfağınızı sadeleştirin

Minimal bir hayatın olmazsa olmazı mutfağın karmaşasından kurtulmak! Kim bilir o dolaplarda kullanmadığınız ne kadar çok tabak, bardak, tencere vardır... Mutfağa gidin, dolaplarınızı açın, hiç kullanmadığınız eşyalarla karşılaşıyorsanız mutfağınızı sadeleştirerek harika bir ferahlama yaşayabilirsiniz.

Yeni şeyler alırken bir daha düşünün

Yeni bir şeyler satın alırken ihtiyacınız olup olmadığını düşünmek minimalist yaşamanın ve hayatınızda sadelik yaratmanın en önemli koşullarından biri. Alışveriş yapmadan da elinizdeki kıyafetler ya da eşyalar ile rahatlıkla idare edebildiğinizi fark ettiğinizde minimalist olma yolunda ilk adımlardan birini atmış olacaksınız.

Yeniden değerlendirin

Yeni bir şeyi satın almadan önce sahip olduklarınızı onarıp, ihtiyacınız doğrultusunda farklı şekilde kullanabilir misiniz düşünün. Örneğin mutfağınızdan elediğiniz tabak çanaklardan saksı olarak kullanabilecekleriniz olabilir ya da belki bazı kavanozları mumluk olarak değerlendirmek isteyebilirsiniz. Eski eşyaları değerlendirme konusu sonsuz bir deniz, internette biraz araştırırsanız çok farklı fikirler ve aklınıza bile gelmeyecek tasarımlarla karşılaşabilirsiniz.

Dijital minimalizmle tanışın

Modern dünyada fazla eşyaların yükünün yanı sıra artık akıllı telefonlar aracılığıyla dijital yükleri de taşıyoruz. Sürekli gelen bildirimler, WhatsApp mesajları, sosyal medya... Madem minimal bir yaşama adım atıyorsunuz o halde neden bunu dijital minimalizm ile de taçlandırmayasınız?

Dijital minimalizm temelinde dijital sadelik felsefesini taşıyan bir yaklaşım. Amacı teknolojik yenilikleri dikkat dağıtıcı etkenler olmaktan çıkarıp nitelikli bir hayatı destekleyecek araçlar haline getirmek. Dijital minimalizme, en çok kullandığınız teknolojik cihaz olan telefonla aranıza mesafe koyarak başlayabilirsiniz. Peki nasıl?

- Sizin için öncelikli olmayan bildirimleri kapatın.
- Dijital ilişkilerinizi sınırlayın, gerçek hayattaki ilişkilerinize daha çok zaman ayırın.
- Ailenizle, arkadaşlarınızla vakit geçirirken telefonunuzu kaldırıp başka yere koyun.
- Ekran kullanma sürelerinizi belirleyin ve sınırı aşmamaya gayret edin.
- Alışverişlerinizin bir kısmını online yapmamaya çalışın.

Her ne kadar pandemi döneminde uygulanması zor bir yaşam tarzı olsa da berrak bir zihin için bunu denemeye değer!

YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım rahatla

Diş sağlığınızı 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

Üstün Alman Teknolojisine Sahip Geniş Ürün Yelpazesi İle Güvenilir Marka!

Cumhuriyet Mah. Halaskargazi Cad. Demir Baytekin İş Merkezi 127/5-9 Şişli / İstanbul
+90 850 441 1890 www.bego.com.tr info@bego.com.tr