



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLık YAYINI

Dijital

Hopililere Özel Acil Sağlık Sigortası

İlk ay
ücretsiz

Sonraki
aylar
ayda sadece
100 TL

hopi Acil Sağlık Sigortası

- 12.000 TL kapsamlı yurt içi acil sağlık teminatı
- 10.000 Euro kapsamlı yurt dışı seyahat sağlık teminatı



Demir Sağlık ve Hayat Sigorta'dan Yeni Ürün **Hopi Acil Sağlık Sigortası ile Acil Durumlara Hazır Olun**

Günümüzde sağlık hizmetlerine hızlı ve ekonomik erişim, hayat kalitesini doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biri haline geldi. Demir Sağlık ve Hayat Sigorta, bu ihtiyacı göz önünde bulundurarak geliştirdiği **Hopi Acil Sağlık Sigortası** ile kullanıcıların hayatını kolaylaştırıyor.



“Hayat beklemez, sağlık da ertelenemez.”

Hopi Acil Sağlık Sigortası, ani gelişen sağlık sorunlarında özel hastanelere hızlı erişim sağlayarak, acil durumlarda herkesin yanında olmayı hedefliyor. Mevcut sağlık sigortanıza dokunmadan, düşme, kırık, ciddi yaralanma, ani hastalık ve kaza gibi beklenmedik durumlarda sağlığını güvence altına alarak acil sağlık ihtiyaçlarınızda yüksek maliyetlerin önüne geçiyor.

Hopi Acil Sağlık ile

Acil Sağlık Hizmetleri Artık Daha Ulaşılabilir

- İlk ay ücretsiz, sonraki aylar sadece 100 TL
- 12.000 TL kapsamlı yurt içi acil sağlık teminatı
- 10.000 Euro kapsamlı yurt dışı seyahat sağlık teminatı
- Yılda **5 adet online psikolog hakkı**
- Yılda **12 adet online doktor hakkı**
- 6. Ayda **diş bakım paketi fırsatı**
- SGK ile anlaşmalı **özel hastanelerde geçerli** hizmet ağı
- **18-65 yaş arası herkesin** kolayca başvurabileceği bir sistem
- **Online başvuru ve anında poliçe** imkânı

Sağlıkta Sürprizlere Yer Yok

Bir kaza, ani bir rahatsızlık ya da beklenmedik bir sağlık problemi... Herkesin başına gelebilecek bu anlarda doğru ve hızlı müdahale hayat kurtarıcı olabilir.

Hopi Acil Sağlık tam da bu nedenle tasarlandı: En kritik anlarda "Hopi Acil Sağlığım Var" deyip hastaneye ulaşmanızı sağlamak için.

Demir Sağlık'tan Kolay, Pratik, Ekonomik Çözüm

Türkiye'nin dijital sigorta öncülerinden biri olan Demir Sağlık ve Hayat Sigorta, Hopi Acil Sağlık Sigortası ile hem genç bireylerin hem de yetişkinlerin hızlı sağlık hizmetine erişimini kolaylaştırıyor. Pratik başvuru süreci, anlaşmalı geniş hastane ağı ve uygun fiyatlarıyla Hopi Acil Sağlık Sigortası çözümleri sağlığın için fark yaratıyor.

Detaylı bilgi ve başvuru için hopiacilsaglik.demirsaglik.com.tr

HAYATA İYİ BAK REHBERİ

Güzel Alışkanlıklar Küçük Başlar

Kendine İyi Davranmanın Günlük Yolu

Hayat çoğu zaman hızla akıyor; fark etmeden geçen günler, göz açıp kapayıncaya kadar biten haftalar... İşte tam da bu yüzden, kendin için ayırdığın o küçük zaman dilimi, hayatının kalitesini belirliyor.

"Hayata iyi bak" demek, yalnızca dışarıdan gelen etkilere karşı güçlü olmak değil; iç dünyana, duygularına ve bedenine nazik davranmak anlamına da geliyor.

Küçük ama etkili alışkanlıklar sayesinde her güne daha farkındalıklı başlamak mümkün.

İşte senin için önerdiğimiz birkaç mini ritüel



Sabahı Sahiplen

Uyanır uyanmaz telefon ekranı yerine pencereyi aç, dışarıdaki havayı fark et.

5 dakikalık bir esneme hareketi, vücudu ve zihni canlandırır.

Ilık su, birkaç derin nefes ve kısa bir olumlama ile güne merhaba de.



Güne Dengeli Beslenmeyle Devam Et

Kahvaltıyı geçiştirme, bedeninin yakıtını sabah almalı.

Rafine şekeri azalt, taze sebze ve su tüketimini artır.

Günde 3 öğün değil, 3 farkındalık anı yarat.



Zihinsel Arınma Anları

Öğle arasında 10 dakikalık yürüyüş yap.

"Bugün minnettar olduğum 3 şey" listeni akşam günlüğüne yaz.

Bir yakınının arayıp sadece "Nasılsın?" de.



Dijital Detoksla Günü Kapat

Ekran süresini takip et, gece 22.00'den sonra cihaz kullanımını sınırla.

Yatmadan 30 dakika önce ekranı bırak, kitap ya da müzikle geçiş yap.

Uyumadan önce içinden geçenleri şefkatle dinle.

Demir Sağlık, sadece hastalıkları değil, yaşam tarzını da önemser. Çünkü sağlığın sürdürülebilir olması, alışkanlıkların kalitesine bağlıdır.

Hayatına iyi baktığında, yalnızca sen değil; çevrendekiler, işin, zamanın ve ruh halin de iyiye dönüşür.

Küçük adımlar, büyük yaşamlara açılır. Kendine iyi bak. Hayata da...

YAŞAM TARZI

Su Gibisin

Sade, Temiz, Yenileyici

Yazla birlikte artan sıcaklıklar, suya olan ihtiyacımızı görünür kılar. Ama su yalnızca susuzluğu gidermekten ibaret değildir. O, hem bedensel işleyişin hem de zihinsel hafifliğin kaynağıdır. Su gibi olmak; sadeleşmek, arınmak ve hayatla yeniden uyumlanmaktır.

Suyun Bedenle Dansı

İnsan vücudunun %60'ı sudur. Su, vücut ısını dengeler, toksinleri atar, sindirimi düzenler ve metabolizmayı işler hâlde tutar. Yaz aylarında artan sıcaklıkla birlikte sıvı kaybı da hızlanır. Baş ağrısı, yorgunluk, halsizlik gibi belirtilerin arkasında çoğu zaman fark edilmeyen bir susuzluk yatar.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, yaz aylarında su ihtiyacı günlük 2,5-3 litreye kadar çıkabilir. Bu yüzden bedenin küçük uyarılarını dikkate almak, su içmeyi alışkanlığa dönüştürmek gerekir.



Zihin İçin Su

Arınmanın En Doğal Hâli

Suya yalnızca beden değil, zihin de ihtiyaç duyar. Bir göle bakmak, denize girmek ya da sadece elleri yıkamak bile zihni susturabilir. Su sadeleştirir, yavaşlatır ve bizi ana çeker. Minimal yaşam pratiklerinin temeli de budur: Fazlalıktan kurtulmak ve sade olanla derinleşmek.



Demir Sağlık ile

Sadeleşen Yaşam

Araştırmalar düzenli su tüketiminin stresi azalttığını, uyku kalitesini artırdığını gösteriyor. Biz de **Demir Sağlık ve Hayat** olarak, sağlığı sadeleştirerek erişilebilir kılmaya inanıyoruz.

Online sağlık hizmetlerimizle, hayatı yormayan ama sağlığı güçlendiren çözümler sunuyoruz. Tıpkı bir bardak su gibi: sade, etkili ve hayatın her anına uygun.



SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR

“Ben Sadece Kâğıt Değilim!”

Kendinizi tanıtırken “Kimliğim var, ehliyetim var, sigortam var” diyor musunuz? Harika. Peki, o sigorta gerçekten sizin adınıza konuşabiliyor mu?

Haydi bu kez, kelimeleri onlara bırakalım. Sigorta ürünleri konuşuyor. Duyalım bakalım, ne anlatıyorlar?



Tamamlayıcı Sağlık Sigortası

“Devlet hastanesinde sıra beklemek zorunda değilsin, özel hastaneye gönül rahatlığıyla gidebilirsin. Üstelik ek ödeme derdi yok. Ben buradayım.”



Seyahat Sağlık Sigortası

“Pasaportun hazır, valizin tamam ama ben olmadan olmaz! Yurt dışında yaşanabilecek sağlık sorunlarında seni yalnız bırakmam. Dil bilmesen de olur, ben konuşurum.”



Acil Sağlık Sigortası

"Beklenmedik anlar benim işim. Kalbin sıkışsa da moralin bozulsa da... Ben anında oradayım. Hızlıca özel hastaneye yönlendiririm, işini kolaylaştırırım, beklenmedik masraflardan seni korurum."



İki Can Hamilelik Sigortası

"Hayatınızın en özel yolculuğunda yanınızdayım. Rutin kontrollerden doğuma kadar her adımda destek olur, bebeğine keyifle kavuşman için yanında olurum."



Hayat Sigortası

"Ben varsam, sizden sonra bile sevdiklerinize güven kalır. Kötü ihtimallerden korkmadan yaşmaya devam edin diye buradayım. Hayat sürprizlerle dolu, ama ben de öyleyim."

Peki Ya Demir Sağlık?

"Ben, sigorta ürünlerini susturmam. Aksine, onların gerçekten hayatınıza dokunmasını sağlarım. Online işlemlerle sizi yormam, gereksiz evraklarla zamanınızı çalmam. Her ürünümü sade, anlaşılır ve ulaşılabilir yapmaya çalışırım. Çünkü sigorta karmaşık değil, kolay olmalı."

Sigorta ürünleri sadece poliçe numarası değil; yaşamın akışında görünmeyen ama güven veren birer dosttur. Onları sadece ihtiyaç anında değil, her an yanınızda hissetmeniz için buradayız.

Demir Sağlık ve Hayat Sigorta – Güvenceniz Konuşsun, İçiniz Rahat Etsin

ANNE - ÇOCUK

İlk
Yıl

Bebeğinizin Ritmiyle
Uyumlanırken, Kendi
Dengenizi Kurun



Ay Ay Bebeğin Gelişimi ve Annenin Dönüşümü

Bebeklik dönemi, hayatın en hızlı değişim ve gelişim yaşanan evresidir. Ancak bu dönem sadece bebeğin değil, annenin de baştan sona dönüşüm sürecini içerir. İlk gülümsemeden ilk adımlara kadar geçen her ay; yeni bir keşif, yeni bir ihtiyaç, yeni bir denge arayışıdır. İşte, doğumdan sonraki ilk yıl boyunca bebeğinizin ve sizin geçireceğiniz yolculuğa ay ay bir bakış.

1. Ay

Uyum, Bağ ve İlk Göz Göze Geliş

Bebek için dış dünya hâlâ yeni ve şaşırtıcıdır. Beslenme, uyku ve ten teması bu ayın merkezindedir. Annenin hormonları hâlâ iniş çıkışlıdır; beden ise toparlanmaya çalışır.

İpucu: Göz teması kurmak, bağlanmayı güçlendirir. Loğusalık duygusal destek gerektirir.

2. Ay

İlk Sosyal İşaretler ve Rutin Arayışı

Bebeğin ilk bilinçli gülümsemeleri başlar. Emzirme ve uyku döngüsü hâlâ düzensizdir ama yavaş yavaş bir ritim oluşur. Annenin de enerji seviyesi artar.

İpucu: Kısa yürüyüşler, açık havada zaman geçirmek anne için zihinsel toparlanma sağlar.

3. Ay

Seslere Tepki, Baş Kontrolü ve Annelik İçgüdüsü

Bebek başını artık daha iyi tutmaya başlar, çevredeki seslere ilgisi artar. Anne ise artık daha deneyimlidir.

İpucu: Bebeğe müzik dinletmek hem gelişimini destekler hem de annenin içsel ritmini güçlendirir.

5. Ay

Dönme Başlıyor, Merak Uyanıyor

Bebek artık kendi etrafında dönmeye başlar, nesneleri daha uzun süre inceler. Anne, bebeğin gelişiminden aldığı keyifle yeniden üretken hissedebilir.

İpucu: Rutinlerin oturmasıyla birlikte anne, sosyal bağlarını güçlendirmeye başlayabilir.

4. Ay

İletişim Artıyor, Hareket Başlıyor

Gülücükler, ses çıkarmalar, agulamalar... Bebeğin dünyayla teması büyüyor. Anne ise eski benliğiyle yeni kimliğini dengelemeye çalışıyor.

İpucu: Annenin kendine zaman ayırması bir lüks değil, sürdürülebilir şefkat için gereklidir.

6. Ay

Ek Gıdaya Geçiş ve Hareketlilik

Bebeğin fiziksel gelişimi hızlanır, ek gıdayla tanışma başlar. Emekleme öncesi hareketler iyice yoğunlaşır.

İpucu: Annenin beslenme düzeni de önem kazanır. Sağlıklı anne, sağlıklı geçiş demektir.

Demir Sağlık ile Her Adımda Yanınızdayız

İlk yılın her ayında hem bebeğin gelişimini hem de annenin değişen ihtiyaçlarını fark ederek ilerlemek, güçlü bir bağın temelini oluşturur. Demir Sağlık ve Hayat olarak; online psikolog, online doktor ve online diyetisyen gibi dijital sağlık çözümlerimizle bu dönüşümün her anında yanınızdayız. Çünkü annelik; sadece bakım değil, bilinçtir. Ve bu bilinç, destekle büyür.

SEYAHAT İPUÇLARI



Az Eşya, Bol Anı

Seyahatinizi Hafifleten 7 Altın İpucu

Yolculuk, yalnızca bir yerden başka bir yere gitmek değil; kendini bulmak, dünyayı tanımak ve anılar biriktirmektir. Ama kabul edelim ki iyi bir seyahat, iyi bir hazırlık ister. O bavul bir türlü kapanmıyor, pasaport son anda akla geliyor, gideceğin yerde nerede ne yenir bilinmiyor... İşte tam da bu yüzden, seyahatinizi daha keyifli ve stressiz hale getirecek ipuçlarını sizin için derledik!





1 "Az ama öz" bavul felsefesi

Her şeye değil, en sevdiğiniz birkaç şeye yola çıkın. İklima uygun, birbiriyle kombinlenebilir kıyafetler kurtarıcınız olur. Bavulun yarısını boş bırakın, dönüşte anılarla doldurun.



2 Belgeler dijitalde, kopyası yanınızda

Pasaport, kimlik, vize, sigorta... Bunların dijital kopyasını bulut sisteminde saklayın ama yanınızda da basılı versiyonunu taşımayı unutmayın. Ne olur ne olmaz!



3 Harita uygulamalarına bir göz atın (offline!)

Google Maps'i çevrimdışı modda indirerek yola çıkın. İnternet olmasa bile kaybolmazsınız. Ayrıca, turistik kalabalıktan uzak küçük sokakları keşfetmek de daha kolay olur.



4 Yeme içme notları hayat kurtarır

Yolculuğun en lezzetli kısmı şüphesiz mutfak deneyimleri. Gitmeden önce birkaç yerel restoran ve sokak lezzeti not edin. Turistik tuzaklara düşmeden gerçek tatlarla tanışın.



5 Seyahat sağlık sigortasını atlamayın

Umarız hiçbir şey olmaz ama ya olursa? Yurt dışında beklenmedik bir sağlık problemi yaşarsanız, **seyahat sağlık sigortası** en büyük yardımcınız olur. Cebiniz yanmaz, içiniz rahat eder.



6 Yerel biri gibi yaşayın

Turistik rotaları görmek güzel ama gerçek şehir hissini, lokal bir kafede otururken ya da semt pazarında dolaşırken yakalarsınız. Gözlemleyin, sorular sorun, kalıpların dışına çıkın.



7 Kendinizi yavaşlatın

Her yeri görmek zorunda değilsiniz. Bazen bir sokakta oturup geleni geçeni izlemek, en pahalı turdan daha anlamlı olabilir. Az plan, bol esneklik en iyi seyahat planıdır.




UNUTMAYIN!

Her seyahat bir iz bırakır. Ama siz iz bırakmadan, çevreye ve kültürlere saygılı bir şekilde gezin.

Güvenli, hafif ve unutulmaz yolculuklar sizinle olsun!

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Dünyanın Geleceği Bir Seçim Değil, Sorumluluk

Dünya değişiyor. Artan sıcaklıklar, hava kirliliği, kaynak tükenişi ve ekosistem krizleri, sadece çevreyi değil, bireysel sağlığı da tehdit ediyor. Bu gerçek, sürdürülebilirliğin sadece çevreci bir tercih değil, sağlık için de zorunlu bir yaklaşım olduğunu gösteriyor.



Bugün attığımız her adımın yarına etkisi var. Tüketim alışkanlıklarımız, üretim tercihlerimiz, enerji kullanımlarımız... Hepsi geleceği şekillendiriyor. Sürdürülebilirlik artık bir trend değil; gezegenimize karşı üstlendiğimiz kolektif bir sorumluluk.

Geleceğin dünyası; bugünden başlattığımız bilinçli dönüşümle mümkün. Atıklarımızı azaltmak, yenilenebilir kaynaklara yönelmek, doğaya zarar vermeyen üretim modelleri geliştirmek ve sosyal eşitliği gözetilen politikalara hareket etmek: İşte gerçek sürdürülebilirliğin özeti bu.

Her birey, her kurum, her marka bu hikâyenin bir parçası. Çünkü sürdürülebilirlik, sadece büyük projelerin değil, küçük farkındalıkların da zaferidir.

Bir dünya hayal edin; temiz hava, verimli topraklar, eşit fırsatlar ve umut dolu yarınlar...

Şimdi o dünyayı birlikte inşa edelim.

Demir Sağlık ve Hayat olarak, dijitalleşme ile başlattığımız kağıtsız ofis uygulamaları, e-poliçe ve e-imza çözümleriyle karbon ayak izimizi azaltıyoruz. Poliçeleri online sunuyor, kullanıcılarımızın işlemlerini doğa dostu platformlardan gerçekleştirmelerini sağlıyoruz.

Sağlık sektörü, dünyadaki karbon emisyonunun %4,4'ünü oluşturuyor. Biz bu tabloyu değiştirmek isteyen öncü markalardan biriyiz. Çünkü temiz hava, temiz veri kadar değerlidir.

Doğaya karşı değil; onunla uyum içinde bir sağlık yaklaşımı için çalışıyoruz.

İki Can
Koç Sağlık

İki Can
Hamilelik

İki Can
Premium

Sen *hangisini* istersen!

demirsaglik.com.tr'de

Bir Tık Uzağında

