



Demir Sağlık

DEMİR SAĞLIK VE HAYAT AYLIK YAYINI

Dijital

7. Ay

Büyüyen Karnınız, Artan Güvenceniz!

İki Can Hamilelik Sigortası
Yanınızda



Doğum Yolculuğunuzda Güvende Olun!

Hamileliğinizin 9. Ayında bile İki Can Hamilelik Sigortası yaptırmak Demir Sağlık ile mümkün



Ani Durumlara Karşı Hazırlıklı Olun!

Erken doğum riskine karşı geniş kapsamlı asistans hizmetlerimizle güvendesiniz



Geniş Kurum Ağı ile Rahat Bir Hamilelik!

Anlaşmalı hastane ve kliniklerle her an yanınızdayız.

İki Can
Hamilelik
Sigortası

Kanserde Erken Teşhis Hayat Kurtarır

Her yıl 4 Şubat'ta kutlanan Dünya Kanser Günü, kanserle mücadelede küresel çabaların güçlendirilmesi gerektiğini hatırlatan önemli bir gün olarak karşımıza çıkıyor. Bu özel gün, **farkındalık ve erken teşhisin** kanser ölümlerini azaltmadaki hayati rolüne dikkat çekmeyi amaçlıyor.

Küresel kanser istatistikleri, bu mücadelenin boyutlarını açıkça ortaya koyuyor.

Dünya genelinde her **5 kişiden 1'i** hayatının bir döneminde kanser tanısı alıyor.

Kanser, her **8 erkekten 1'inin** ve her **11 kadından 1'inin** hayatını kaybetmesine neden oluyor.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, kanser 2020 yılında yaklaşık **10 milyon ölüme** yol açtı. En yaygın kanser türleri ise akciğer, meme, kolorektal ve prostat kanseri olarak öne çıkıyor.

Uluslararası araştırmalar erken teşhis ve tedavinin etkisini ortaya koyuyor

Önde gelen tıbbi dergilerde yayımlanan çalışmalara göre, kanserin erken evrede tespit edilmesi durumunda hayatta kalma şansı, kanserin türüne ve evresine bağlı olarak %70 ila %90 oranında artabiliyor. Geliştirilmiş tarama programları, toplumsal farkındalığın artırılması ve tanı teknolojilerindeki ilerlemeler, güçlü sağlık sistemlerine sahip ölkelerde ölüm oranlarını düşürmede etkili olduğunu kanıtlamıştır.

Ancak önemli eşitsizlikler devam ediyor. **The Lancet Oncology Commission** raporuna göre, düşük ve orta gelirli ölkelerde erken teşhis ve tedavi hizmetlerine erişimin sınırlı olması, kanserle ilişkili ölüm oranlarının daha yüksek olmasına neden oluyor. Bu eşitsizliğin giderilmesi, adil sağlık hizmeti sonuçlarına ulaşmak ve küresel çapta hayat kurtarmak için elzendir.

Bu yıl, **Dünya Kanser Günü 2025**, "*Bakım Açığını Kapat*" temasıyla, erken tanı araçları ve tedavi hizmetlerinin dünya genelinde yaygınlaştırılması için hükümetler, sağlık kuruluşları ve sivil toplum örgütleri arasındaki iş birliğinin önemine vurgu yapıyor.

Demir Sağlık ve Hayat olarak Her Zaman Yanınızdayız

Bireylerin kendi vücutları hakkında bilgi sahibi olmaları, olağan dışı bir değişiklik fark ettiklerinde zaman kaybetmeden sağlık kuruluşlarına başvurmaları büyük önem taşımaktadır. Erken teşhis, tedavinin başarılı olması adına atılacak ilk ve en önemli adımdır.

Herkesin sağlıklı bir yaşama erişme hakkına sahip olduğu inancıyla, bireylerin hem erken teşhis hem de tedavi süreçlerinde desteklenmesi için çözümler üretiyoruz. Sağlık sigortası ürünlerimizle yalnızca bugünü değil, yarını da güvence altına alıyor, hayatın her anında sizinle birlikte olmayı hedefliyoruz.

Unutmayalım, erken teşhis hayat kurtarır.

Bugün alınan önlemler, yarına umut olur.

HAYATA İYİ BAK REHBERİ

Sevgililer Günü Bu Özel Günü Kendine Göre Şekillendir

Her yıl 14 Şubat'ta kutlanan Sevgililer Günü, duyguların tavan yaptığı, sürprizlerin konuşulduğu ve biraz da gözlerin karşı tarafa çevrildiği bir gün. Ama ya bu özel günü tamamen kendi hikayene göre yazmaya ne dersin? Çünkü unutma, Sevgililer Günü'nün kuralları yok, tamamen senin sahnen!

İyi Hissettiren Yanlar

Sevgi Dolu Bağlar

Hayatında kim olursa olsun, onlara sevgi dolu birkaç cümle söylemek bile günün enerjisini değiştirir. Kimi arasan mutlu olur? Belki bir dost, belki aileden biri, belki de kendin.

Sürprizlerin Gücü

Ufak da olsa bir hediye vermek ya da almak, mutluluk hormonlarını zirveye çıkarır. Hediyeleşmek şart değil; içten gelen bir not, bir jest, bir güzel söz de aynı etkiyi yaratır.



İyi Hissetmeyi Engelleyenler

Yalnızlık Hissi: İlişkin yok diye günü es geçmek mi? Asla! Sevgililer Günü, sadece çiftlere ait bir gün değil. Kendine de güzel bir şeyler yapmayı hak ediyorsun. Bugün senin kendinle barışma günün olabilir.

Tüketim Çılgınlığı: Şatafatlı hediyeler, restoran rezervasyonları... Hepsi şart mı? Kesinlikle hayır. Bu özel günü değerli kılan, yapılan harcamalar değil, paylaşılan samimi anlar.

Bu Yıl Sevgililer Günü'ne Farklı Bak!



Kutlama Şekli Sana Kalsın: Romantik ilişkilerle sınırlandırma. Arkadaşlarınla bir film gecesi planla, ailene yemek hazırla ya da kendine bir kahve ısmarlayıp en sevdiğin kitapla buluş.

Kendine Zaman Ayır: Hep ertelediğin o aktivitelerden birini yap. Yoga mı? Yeni bir diziye başlamak mı? Ya da sadece uzun bir yürüyüş... Bu günü tamamen kendine özel bir şekilde değerlendir.

Anlam Yarat: Maddi yüklerin altında kalma. Manevi değeri olan, samimi bir şeyler yap. Küçük bir not, içten bir konuşma ya da unutulmaz bir an yaratmak, lüks hediyelerin çok daha ötesinde.

Sevgililer Günü, **sadece bir etiket**. Onu nasıl dolduracağını tamamen senin elinde. Dışarıdan gelen beklentilere takılmadan, kendi değerlerinle günü şekillendir ve kendi hikayeni yaz.

YAŞAM TARZI

Zamanı Durduramayız Ama Yönetebiliriz!

İş-Yaşam Dengesi İçin Altın Kurallar

Zamanı etkili kullanmak, herkesin geliştirebileceği bir beceri. Günlük yaşamda ve iş hayatında denge sağlamak, doğru yöntemleri uyguladığınızda mümkün. Peki, zamanı daha verimli yönetmek için neler yapabilirsiniz? İşte size pratik ipuçları ve hayatınızı kolaylaştıracak teknikler!

Zaman Nereye Gidiyor?

Sabah gözlerinizi açıyorsunuz ve gün başlıyor. Bir bakıyorsunuz ki öğle olmuş, sonra akşam, derken hafta bitmiş! Eğer zaman parmaklarınızın arasından kayıp gidiyorsa, biraz plan yapmanın vakti gelmiş demektir. Zaman yönetimi, sadece iş hayatında daha verimli olmakla ilgili değil, aynı zamanda kişisel yaşamınızı da keyifli hale getirmenin anahtarıdır.

Etkili zaman yönetimi ve dengeli bir yaşam tarzı; daha az stres, daha fazla üretkenlik ve bolca "kendine zaman ayırma" fırsatı sunar. Özetle, çalışırken odaklanmanızı sağlar, iş dışında ise hayatın tadını çıkarmanıza yardımcı olur.

Önceliklerinizi Belirleyin Hayatınızı 'ABCDE'leyin!

Her şey bir listeye başlar. İşleri önem sırasına göre sıralamak, zamanınızı yönetmenin en akıllıca yollarından biridir. Bunun için 'ABCDE yöntemi' hayat kurtarıcı olabilir:

- | | |
|---|---|
| A Yapılması şart olan görevler
önce bunları halledin! | D Delege edilebilecek işler |
| B Yapılması gereken ama acil olmayanlar | E Aslında hiç yapmasanız da olur |
| C Yapsanız iyi olur ama şart değil | |

Bu yöntemle hayatınızı daha net görebilir, gerçekten önemli olan şeylere odaklanabilirsiniz.

"Ben Mükemmel Değilim" Diyebilmeyi Öğrenin

Mükemmeliyetçilik, zaman yönetiminin en büyük düşmanıdır. Her detaya takılıp kalmak, sizi bitmeyen bir döngüye sokabilir. Unutmayın, bazen "yeterince iyi" olmak, en iyisinden daha faydalıdır. Kendinize biraz nefes alma alanı bırakın!

Pomodoro Tekniği Çalış, Dinlen, Tekrarla!

Çalışma sürenizi daha verimli hale getirmek için Pomodoro tekniğini deneyin. Yapmanız gereken şey çok basit:

1. Bir göreve odaklanın ve 25 dakika boyunca sadece ona çalışın.
2. 5 dakika ara verin.
3. Bu döngüyü 4 kez tekrarlayın, ardından daha uzun bir mola verin.

Bu teknik, dikkatinizi taze tutarken verimliliğinizi de artırır.

Sınırlarınızı Çizin Mesai Saatleri, 7/24 Olmak Zorunda Değil!

İş-yaşam dengesini kurmanın en önemli adımlarından biri sınır koymaktır. Belirlediğiniz çalışma saatlerinin dışına taşmamak ve "her zaman ulaşılabilir olma" zorunluluğundan kurtulmak, hem işinizde hem de özel hayatınızda daha mutlu olmanızı sağlar.

Sağlığınıza güvence altına almak da iyi bir zaman yönetiminin parçasıdır.

- **Acil Sağlık Sigortası**
ile ani sağlık sorunlarına karşı hazırlıklı olun.
- **Online Reçeteli Doktor**
hizmetiyle her an sağlık danışmanlığı alın.
- **Diş paketi ve VIP check-up**
gibi avantajlarla sağlığınıza koruyun.

Üstelik tüm bunlar, ayda sadece **60 TL!** Kendiniz ve sevdikleriniz için bugünden önlem alın; sağlık güvencenizi şansa bırakmayın.

SİGORTA ÜRÜNLERİ ANLATIYOR



Farkı Bizden Tamamlayıcı Sağlık Sigortasında Yeni Bir Boyut

Sağlık hizmetlerinden en iyi şekilde yararlanmak, kaliteli ve erişilebilir bir sağlık sigortasıyla mümkün. Demir Sağlık ve Hayat'ın özel olarak geliştirdiği Farkı Bizden Tamamlayıcı Sağlık Sigortası, sağlık güvencesini bir adım öteye taşıyor. SGK anlaşmalı özel hastanelerde fark ücreti ödemedi sağlık hizmeti almayı mümkün kılan bu sigorta, geniş kapsamı ve bütçe dostu seçenekleriyle fark yaratıyor.

Günümüzde özel sağlık hizmetlerine erişim, birçok kişi için önemli bir konu. Özel hastanelerde muayene ve tedavi ücretleri, sigortalılar için ek maliyet yaratabiliyor. Farkı Bizden Tamamlayıcı Sağlık Sigortası, bu ek maliyetleri ortadan kaldırarak sigortalılara rahat ve hızlı bir sağlık hizmeti sunuyor. SGK tarafından karşılanan sağlık hizmetlerinde, hastaların ödemesi gereken fark ücretini Demir Sağlık ve Hayat karşılıyor. Böylece sigortalılar, sağlık hizmetlerinden kesintisiz ve ekonomik bir şekilde faydalanabiliyor.

Özel Sağlık Hizmetlerine Kolay Erişim

Demir Sağlık ve Hayat'ın Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile sigortalılar, SGK ile anlaşmalı özel hastanelerde doktor muayenesi, laboratuvar hizmetleri, ameliyat ve yatarak tedavi gibi birçok sağlık hizmetine ek ücret ödemedi ulaşabiliyor. Poliklinik muayenelerden ileri tetkiklere kadar geniş bir kapsam sunan bu sigorta, sağlık hizmetlerinde tam bir güvence sağlıyor.

Bütçe Dostu ve Esnek Çözümler

Farkı Bizden Tamamlayıcı Sağlık Sigortası, ekonomik planlarıyla her bütçeye uygun çözümler sunuyor. Prim seçenekleri, kişisel ihtiyaçlara göre esneklik sağlarken, sağlık harcamalarını kontrol altına almaya yardımcı oluyor. Ayrıca, geniş anlaşmalı kurum ağı sayesinde sigortalılar Türkiye'nin dört bir yanındaki seçkin sağlık kuruluşlarından hizmet alabiliyor.



Neden Farkı Bizden?

Fark ücreti ödeme derdi olmadan sağlık hizmetlerinden yararlanma imkânı

SGK ile anlaşmalı geniş özel hastane ağı

Bütçeye uygun prim seçenekleri

Muayene, tetkik ve ameliyatları kapsayan geniş teminatlar

Sağlık hizmetlerini daha erişilebilir ve ekonomik hale getiren Farkı Bizden Tamamlayıcı Sağlık Sigortası, bireylerin sağlık konusundaki kaygılarını en aza indiriyor. Demir Sağlık ve Hayat'ın güvenilir sigortacılık anlayışıyla sunulan bu yenilikçi ürün, sağlığını her an güvence altına alıyor.

Siz de ayrıcalıklı sağlık hizmetlerine kolayca ulaşmak için Demir Sağlık ve Hayat ile iletişime geçebilirsiniz.

ANNE - ÇOCUK

Hamilelikte

7. ay

Büyüyen Karnınız ve Doğuma Giden Yolda Son Adımlar

Bebeğinizin gelişiminde büyük bir adım atıyoruz: Son trimester başladı! 7. ayda, bebeğinizin boyu 41-42 cm, kilosu ise 1400 gr'a ulaşmış durumda. Bu ay, bebeğinizin organları neredeyse tamamen gelişmiş olup, boyu ve kilosu hızla artacaktır. Artık, doğum öncesindeki en önemli değişim bebeğinizin hızla kilo alması ve büyümesidir.

Karnınız, artık her geçen gün biraz daha belirgin hale geliyor. Bu dönemde, değişen bedeninizi gözlemlerinizle izlerken, büyüyen karnınızın fotoğraflarını çekmeyi unutmayın. Geçmişteki küçük ama değerli değişimlerinizi ölümsüzleştirmek, gelecekte güzel bir hatıra olacaktır.

Fiziksel değişimlerle birlikte, bu dönemde bazı rahatsızlıklar da artabilir. Bebeğinizin büyümesiyle birlikte kasık ağrıları, bel ağrıları, mide yanması gibi problemler hissedilebilir. Varis veya basur gibi durumlar da bu dönemin sık karşılaşılan belirtileri arasındadır. **Ancak unutmayın, bunlar doğumun doğal ve geçici belirtileridir.**

Doğum Endişeleri

Doğumla ilgili endişelerinizin artması oldukça normaldir. 7. ay, doğuma adım atarken sizin için duygusal bir dönüm noktası olabilir. Bu dönemde, doktorunuzla doğum tercihlerinizi konuşarak, bilinçli bir şekilde hazırlığınızı yapabilirsiniz.

Doktor Kontrolleri

Hamileliğinizin bu önemli döneminde, düzenli doktor kontrollerine devam etmeniz gerekmektedir. Poliçenizde yer alan ek hizmetlere ve destekleyici sağlık hizmetlerine göz atmayı unutmayın. Sağlığınıza koruyacak her türlü hizmet, sizin ve bebeğinizin iyiliği için büyük önem taşır.



Erken Doğum Belirtileri

Fark Edilmesi Gereken İşaretler

Erken doğum, 24-36. haftalar arasında gerçekleşen doğumlardır ve bazı belirtilerle kendini gösterebilir:

- Sık aralıklarla karnınızda kasılmalar hissetmeniz,
- Regl ağrısına benzeyen ağrılar,
- Pelvis bölgenizde yoğun basınç ya da yeni bir bel ağrısı.

Bu belirtileri fark ettiğinizde, hemen doktorunuza başvurmalı ve süreci en sağlıklı şekilde takip etmelisiniz.

SEYAHAT İPUÇLARI

Turistik Bir Deneyimi Gerçek Bir Keşfe Dönüştürün!

Seyahat etmeyi seven herkes, gittiği yerleri daha derinlemesine deneyimlemek ister. Turist olmanın ötesine geçip gerçek bir gezgin olmak, seyahatlerinizi daha anlamlı ve unutulmaz kılabilir.

Planlarınızı Esnek Tutun

Turistler genellikle sıkı bir programa bağlı kalırken, gezginler spontane olmanın keyfini çıkarır. Ana hatlarıyla bir plan yapın, ancak beklenmedik fırsatlara ve keşiflere açık olun. Bu esneklik, yolculuğunuzun en unutulmaz anlarını yaratabilir.

Popüler Turistik Noktaların Dışına Çıkın

Turistlerin yoğun olduğu bölgelerin ötesine geçerek, keşfedilmemiş güzellikleri ve saklı hazineleri bulabilirsiniz. Bu, hem kalabalıktan uzaklaşmanızı sağlar hem de daha otantik deneyimler sunar.



Yerel Lezzetleri Deneyin

Gezginler, gittikleri yerin kültürünü anlamak için yerel mutfağı keşfeder. Sokak satıcılarından veya küçük aile işletmelerinden yemekler deneyerek, bölgenin gerçek tatlarını keşfedebilirsiniz.



Çevreye ve Kültüre Saygı Gösterin

Gerçek bir gezgin, ziyaret ettiği yerin kültürel ve doğal değerlerine saygı duyar. Yerel adetlere uyun, çevreyi koruyun ve sürdürülebilir turizmi destekleyin. Bu, hem sizin hem de gelecekteki ziyaretçilerin deneyimlerini olumlu yönde etkileyecektir.



Temel İfadeleri Öğrenin

Ziyaret ettiğiniz ülkenin dilinde birkaç temel ifadeyi öğrenmek, yerel halkla bağ kurmanıza yardımcı olur ve saygınızı gösterir. Basit bir "Merhaba", "Teşekkür ederim" veya "Lütfen" bile büyük fark yaratabilir.

Dünyayı bir gezginin gözünden keşfedin, ancak seyahatinizin her anında güvende olduğunuzdan emin olun! **Demir Sağlık Seyahat Sağlık Sigortası** ile yurt dışında beklenmedik sağlık giderlerine karşı kendinizi güvenceye alın. Hayalinizdeki seyahatler, sağlık endişeleriyle bölünmesin!

Hemen satın alın, yüksek sağlık giderlerine karşı güvende olun!

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Dijital Belgeler İş Sürdürülebilirliğini Nasıl Güçlendiriyor?

Günümüzün hızla dijitalleşen dünyasında sürdürülebilirlik sadece bir moda sözcüğü değil—aynı zamanda bir iş zorunluluğu. Şirketlerin çevresel etkilerini azaltmalarının en kolay ve en etkili yollarından biri dijital belgeleri benimsemektir. Kâğıtsız bir iş ortamına geçerek işletmeler maliyetleri düşürebilir, verimliliği artırabilir ve gezegenimize daha fazla katkıda bulunabilir—hem de iş akışlarını sorunsuz bir şekilde sürdürebilirler.



Her Tıklamayla Daha Fazla Ağaç Kurtarın

Hadi rakamlara bakalım: Ortalama bir ofis çalışanı yılda 10.000 sayfa kâğıt kullanıyor ve bunun neredeyse %50'si çöpe gidiyor. Bu, büyük bir israf! Dijital belgeler gereksiz baskı ihtiyacını ortadan kaldırarak işletmelerin ormanları korumasına ve kâğıt üretimi ile bertarafına bağlı karbon emisyonlarını azaltmasına yardımcı olur.



Verimlilik ve Çevre Dostu İşleyiş Bir Arada

Kâğıt israfını azaltmanın yanı sıra, dijitalleşme operasyonel verimliliği artırır. Belgeleri elektronik ortamda saklamak, aramak ve paylaşmak kayıp evraklara, taşan dosya dolaplarına veya uzun onay süreçlerine son verir. Dijital platformlar, ekiplerin gerçek zamanlı iş birliği yapmasına, belgeleri anında imzalamasına ve görevleri otomatikleştirmesine olanak tanır, bu da zaman ve kaynak tasarrufu anlamına gelir.

Maliyetleri ve Karbon Ayak İzini Azaltmak

Belgeleri yazdırmak, göndermek ve depolamak gizli maliyetler içerir. Mürekkep, toner, kâğıt tedariki ve fiziksel depolama alanı hızla büyük harcamalara dönüşebilir. Dijital çözümlere geçmek, işletmelerin operasyonel giderleri azaltmasını sağlarken aynı zamanda kâğıt taşımacılığı ve bertarafına bağlı emisyonları düşürmeye yardımcı olur. Daha az kâğıt, daha düşük maliyet ve daha mutlu bir gezegen, bu tam bir kazan-kazan!

Veri Güvenliği ve Uyumluluk Kolaylığı

“Peki ya güvenlik?” dediğinizi duyar gibiyiz. Dijital belgeler, geleneksel kâğıt kayıtlarından daha iyi güvenlik, uyumluluk ve erişilebilirlik sağlar. Gelişmiş şifreleme, bulut yedekleme ve erişim kontrolleri, önemli dosyaların güvende kalmasını sağlarken, otomatik uyumluluk takibi denetim süreçlerini ve raporlamayı kolaylaştırır.

Daha Yeşil Bir Gelecek İçin **Öncü Olun**

Dijital belge yönetimini benimseyen işletmeler sadece sürdürülebilirlik hedeflerine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda marka itibarlarını da güçlendirir. Tüketiciler ve paydaşlar, çevre dostu uygulamaları benimseyen şirketleri giderek daha fazla tercih ediyor. İşletmeler, dijital dönüşümü benimseyerek çevresel sorumluluk alanında sektör lideri olabilir.

Bu yüzden ister bir girişimci olun ister büyük bir şirket yöneticisi, şimdi kâğıt yığınlarını bir kenara bırakma ve dijital devrime katılma zamanı. Daha fazla ağaç, daha fazla verimlilik ve daha fazla ilerleme—bundan daha iyi ne olabilir?

İki Can
Koç Sağlık

İki Can
Hamilelik

İki Can
Premium

Sen *hangisini* istersen!

demirsaglik.com.tr'de

Bir Tık Uzağında

