

Kurum İçi Haberler

AcademicGazete Kurumsal İletişim Müdürlüğü tarafından çıkarılmaktadır.

01 Ekim 2021, İstanbul

SAYI 2 Aylık Gazete

ACADEMIC HOSPITAL YÖNETİMİ



SİĞARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ

Academic Hospital Sigara Bırakma Polikliniği, sigarasız hayatın mümkün olduğu sağlıklı yaşamı destekliyor.

Sigarayı hayatınızdan çıkarmanın formülü Academic Hospital'da. Sigarayı bırakmak isteyen herkes için kişiye özgü tedavi sağlanan, sigara bırakma polikliniğinde sağlıklı bir nefes almak mümkün kılınmaktadır. İlk müraacat ve hazırlık döneminde yapılanlar; Sigara Bırakma Polikliniği hasta değerlendirme süreci, anamnez (hasta öyküsü) alınması; özgeçmişleri, soy geçişleri, alışkanlıkları, geçirdiği hastalıklar, ameliyatlar ve sürekli aldığı ilaçların belirlenmesi, fiziki muayene, kan basıncı, boy, kilo ölçümü, BMI hesabının yapılması, Fagerström nikotin bağımlılık testi ile bağımlılık düzeyinin belirlenmesi, karbonmonoksit monitörü ile solunum havasında karbon monoksit ve karbon hemoglobinin düzeylerine bakılması. CBC, total kolesterol düzeyi, HDL, LDL, Tg, AST, ALT, AKS, Sedimantasyon, üre, kreatinin, solunum fonksiyon testi, EKG, PA Akciğer grafisi ve SFT tetkiklerinin yanı sıra Anksiyete Depresyon Ölçeği ile de komple bir tedavi süreci yürütülmektedir. Academic Hospital Sigara Bırakma Polikliniği'nde psikiyatri bölümü ve uzman psikologların da desteği ile birden fazla bölüm bir arada çalışarak hastalara uzun süreli bir destek sağlanmaktadır.



Türkiye Cumhuriyeti,
98 Yaşında!
29 Ekim Cumhuriyet Bayramı



KADINLAR, MENOPOZ DÖNEMİNİ ARTIK DAHA SAĞLIKLI GEÇİRİYOR!

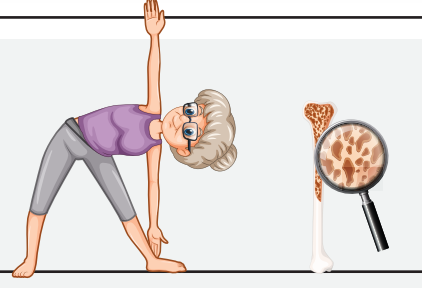
Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı, Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak '18 Ekim Dünya Menopoz Günü' vesilesiyle menopozun kadınların hayatındaki yeri ve menopoz öncesi - sonrası dönemlerinin daha sağlıklı geçirilmesine yönelik açıklamalar da bulundu:

"18 Ekim, Dünya Sağlık Örgütü'nün tüm dünyadaki kadınlarda, menopoz ve menopoz ile ilgili problemler karşısında farkındalık oluşturmak için ilan ettiği bir gündür. İnsan ömrünün uzamasıyla menopoz artık çok daha önemli bir kavram olmaya başladı. Bundan yüz yıl önce dünyada ortalama insan ömrü 55 - 60'dı. Bu nedenle menopoz döneminden

sonra yaşanacak uzun yıllar yoktu. Ancak günümüzde böyle değil. Menopozdan sonra neredeyse 30 yıllık bir ömür kadınları bekliyor ve kadınlar tüm bu süreçte hayatın içinde aktif ve üretken olmaya devam ediyorlar. Bu sebeple 'menopozu girdik, yaşlanacağız, ölüm yaklaşıyor' travmaları yaşamak yerine menopoz dönemine sağlıklı bir şekilde hazırlanmalı ve menopozdan sonra bu sağlıklı halimizi olabildiğince korumalıyız."

Menopozu tüm kadınlar yakından tanımalı. Menopozun kelime anlamı Latince'de 'son kez adet görme' anlamına gelmektedir. Menopozu girdim gibi kullanımlar sanki menopozun tek bir dönemden oluşuyormuş gibi görünmesine neden olsa da aslında bu süreci kendi içerisinde dönemlere ayırıyoruz. Bunlar; premenopoz, postmenopoz ve perimenopoz'dur.

Premonopoz dönemi son adetten önce yaşanır. Adetten kesilme sonrasındaki dönem postmenopozdur. Perimenopoz ise tüm bu iki süreci içine alan ve son adetten önceki 6 yılı ve postmenopozdaki ilk 1 yılı kapsar. Bir kadının menopozu girip girmediğini tıbbi olarak bir sene içerisinde hiç adet görmemesi sonucunda tanımlandığını belirten Prof. Dr. Kavak doğal yollarla gerçekleşmeyen menopozlarla ilgili: "Oluşturulan menopoz diye bir kavram var; bu durum yumurtalıkları ortadan kaldıran ya da yumurtalıklara yani overlere ciddi olarak hasar veren tıbbi tedaviler ya da cerrahi operasyonlar neticesi oluşan menopozdur. Yapay menopoz olarak karşımıza çıkan kavram ise örneğin endometriozis dediğimiz ve etrafımızda sıkça duyduğumuz ve nedeni tam bilinmeyen hastalığın tedavi yöntemlerinden biridir." açıklamalarında bulundu.



"Postmenopoz döneminde sağlıklı beslenmenin kemik erimesine önlem almak amacıyla çok önemli olduğunun altını çizen Prof. Dr. Kavak "Mutlaka kalsiyum içeren gıdalar tüketilmelidir. Süt, yoğurt ve peynir bu anlamda önemli gıdalar, yaşa bağlı tuz, şeker ve unlu gıda tüketimi azaltılmalı, protein ağırlıklı hayvansal gıdalar tüketilmeli, özellikle balığı haftada en az 3 kere tüketmeye özen gösterilmelidir. Kızartmadan uzak durarak daha çok haşlama, sebze ağırlıklı sağlıklı besinler tercih edilmelidir." sözleriyle tüm kadınları uyardı ve hafif spor yapmanın, güneşlenmenin ve her yıl D Vitamini seviyesinin ölçtürülmesinin önemini vurguladı."

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ



Academic Hospital Fizik Tedavi Ünitesi güçlü ve deneyimli fizik tedavi ekibiyle ve ileri teknoloji cihazlarıyla hizmet vermektedir.

Fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında geleneksel tedavilerin yanı sıra yeni tedavi ekolleri de hizmetlerimiz içerisinde bulunmaktadır. Fizik tedavi ajanları ile yapılan tedaviler ile ağrı ve kas spazmına yönelik uygulamaların yanı sıra, mekanizmal tedavi programları düzenlemekteyiz.

Tedavi ünitelerimiz;
- **Osteoartroz (kireçlenme) ünitesi:** Gerek fizik tedavi ajanları ile ağırlı kas spazmları ve eklem ağrılarını giderme seansları yaparak, gerekse de zayıflayan kasları güçlendirerek eklem sağlığını koruma çalışmaları yapmaktayız. Tedavi seansları sonrasında, kireçlenmenin oluşumunu azaltan ilaçlar ve medikal pilates uygulamaları ile tedaviyi desteklemekteyiz.
- **Osteoporoz (kemik erimesi) ünitesi:** Osteoporozun önlenmesinde ilaçlardan daha çok kemik yapısı sistemik egzersizler ile korumak önemli bir rol oynar. Bunun için, sistemik ilaç tedavisinin yanı sıra bacak ve sırt kaslarını özel kas cihazları ile güçlendirici, kamburluk ve boy kısaltmalarını, oluşabilecek kırıkları önleyici özel egzersiz programları ile kemik yapısı koruma çalışmaları yapmaktayız.
- **Bel – boyun ağrıları ünitesi:** Boyun-bel fitiği, skolyoz, spondiloz, fibromiyalji, myofasial ağrı vs. gibi sebeplerle kişiler hayatlarının belirli bir döneminde bel-sırt-boyun ağrıları ile karşı karşıya kalabilirler. Yapılan araştırmalarda bu oran % 80-85 olarak

gösterilmiştir. Tedavi ünitimizde her tür boyun-sırt-bel ağrısının fizik tedavi ajanları ile (ultrason, TENS, compex, infraruj, vakum enterferans, magnetik alan vs.) tedavisinin yapılmasının yanı sıra omurga sağlığını koruma programları da mevcuttur. Bel-boyun fıtıklarında hastanemiz nöroşirürji hekimi ile beraber ekip çalışması içinde hastayı değerlendirip, tedavisini uygulayarak ortak izlem yapmaktayız. Mezoterapi, kuru iğneleme, PRP, nöral terapi, hyaluronik enjeksiyonları gibi bir çok yöntemleri de ana tedavilere destek olarak kullanmaktayız.
- **Ortopedik rehabilitasyon ünitesi:** Hastanemizin ortopedistleri ile beraber ekip çalışması içerisinde tüm ortopedik operasyonlar (kırık, protez, alçı sonrası vs.) sonrası rehabilitasyon programlarını uygulamaktayız ve destekleyici tüm egzersiz yöntemlerini hastalarımızın hizmetine sunmaktayız.
- **Nörolojik rehabilitasyon ünitesi:** Hastanemizin nörologları ile ekip çalışması içinde; inme, serebral palsy, multiple skleroz, parkinson vs. gibi hastaları

beraber değerlendirerek tedavi programları içine almakta ve daha sonrasında da bu hastaları tedavi yönünde izlem altında tutmaktayız.
- **Romatizmal hastalıklarda rehabilitasyon ünitesi:** Romatoid artrit, ankilozan spondilit gibi enflamatuvar süreçli eklem romatizmalarında ilaç tedavisinin yanı sıra, eklem ve kas sağlığını koruyucu programlar ve grup egzersizleri yapmaktayız.
- **Medikal pilates ünitesi:** Konusunda uzman fizyoterapistlerimiz tarafından, fizik tedavi uzmanımızın hazırladığı özel programlar birebir kişiye özel, reformer sistemi ile uygulanır. Bel-boyun fıtıklarında, skolyoz ve osteoporoz da günümüz koşullarında rahatlıkla uygulanabilen ve sonuçları çok başarılı olan bir egzersiz programıdır.
- **Evde fizik tedavi ünitesi:** Hastaneye gelemeyen hastalarımıza yönelik bir programdır. Fizik tedavi uzmanımız hastayı değerlendirip tedavi programını hazırladıktan sonra, fizyoterapist hastanın evine fizik tedavi cihazları ile giderek tedaviyi uygular.



DUYURULAR



- Yatan hasta katlarında bulunan reklam panolarımızın tasarımlarını yeniliyoruz.
- Vakıfbank Spor Kulübü anlaşılmamız yenilendi.
- Academic Hospital'da doğum yapan annelerimiz için yeni doğum paketi oluşturduk.



EKİM'DE TÜKETİLECEK SEBZE VE MEYVELER!

Mevsiminde yetişen sebze ve meyveler besin değerleri açısından daha zengindir ve besleyici özellikleri daha yüksektir. Mevsiminde sebze meyve tüketin, sağlıklı yaşayın.

Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketin vitaminlerinden yararlanın...

Sebzeler: Yer elması, pırasa, lahana, karnıfrik salata, kırmızı turp, karnabahar, havuç, mantar.

Meyveler: Mandalina, mürdüm eriği, elma, armut, muz, hünnap, kızılçık, nar.

Yemişler: Ceviz, kestane.



Değerli Academic Hospital Ailesi,

2. SAYI



Her kurumu eşsiz kılan kurumsal yapısının farklılığı ve kurumsal ilişkiler ağıdır.

Kurumsal ilişkiler bir bütün olduğu için dünyanın önde gelen birçok kuruluşu daha sağlıklı iletişim sürdürebilmek adına kurum içinde özel hazırladıkları dergi ve bültenlere, iletişim planlarında önemli bir yer ayırırlar.

Bu doğrultuda Academic Gazete'yi çıkarma amacımız hastanemizdeki gelişmeleri sizlere aktarmak, görüş ve önerilerinizle bilgi paylaşımında bulunmaktır.

Academic Gazete'nin ilk sayısı öngördüğümüzün de ötesinde bir ilgiyle karşılandı. Bu bizi oldukça mutlu etti. Şimdi, içerik bakımından daha zengin olan 2. sayımızı sizlerle paylaşmanın heyecanı içindeyiz. Biliyoruz ki Academic Hospital'ın birikim ve deneyimlerinden beslenen her sayı bir öncekinden daha iyi şekilde ve kurum içi çalışma arkadaşlarımızın dışındaki çevrelerce de ilgi çeken bir gazete olacaktır.

Birlikte nice sayılara, nice güzel paylaşımlara...

Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim, Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

MİGRENE ÇÖZÜM ARTIK ACADEMIC HOSPITAL'DA



Dünya Sağlık Örgütü tarafından kronik hastalıklar arasında en fazla kısıtlılığa, çalışma gücü kaybına yol açan hastalık olarak sınıflandırılan migrenin tedavisi artık Academic Hospital'da yapılıyor.

Sağlık Bakanlığı tarafından onaylanan ve migren hastaları için büyük umut olarak görülen yeni nesil migren tedavisiyle ilgili merak edilenleri Academic Hospital Nöroloji Uzmanı Dr. Erem Tokuş açıkladı: "Ayda 4 ve daha sık atak yaşayan 18-65 yaş arası hastalara uygulanan migren tedavisi, doktor kontrolünde gerekli testler yapıldıktan sonra tedavi süreci başlıyor. Özel enjektörü içinde uygulamaya hazır ilaç içeren yüklem dozuna ile tedaviyi başlatıyoruz. Uygulamanın ardından hasta günlük rutinine rahatlıkla devam edebiliyor. Tedavinin devamı aylık periyotlar halinde olup ilaç uygulaması evde hastalar tarafından yapılabilir. Ancak soğuk zincir depolama yöntemiyle muhafaza edilen ilacın hastanede profesyonel şekilde uygulanmasının daha güvenli olacağını belirtmeliyiz. Migren tedavisi "önleyici tedavi" grubundaki bir tedavi biçimidir. Vücudumuzda migren atakları sırasında salgılanan CRGP molekülü ağrının ortaya çıkmasına neden olan bir molekül olup söz konusu

tedavi bu maddeye karşı antikor olarak geliştirilmiştir. Bu antikor CRGP reseptörünü bloke etmeden sadece biyolojik etkinliğinin önüne geçerek ağrıları da hafifletir. Bu tedaviyle hastaların migren ağrıların % 80 oranında azaldığı bildirilmiştir. Yaklaşık bir yıl süren tedavi sayesinde ilk 6 ayda hastaların % 60-70'inde yaşanan engel yarıya inmekte ve kalan 6 ayda ağrıların şiddeti gittikçe ortadan kalkmaktadır. Şimdiye kadar bildirilmiş ciddi bir yan etkisi yoktur. Academic Hospital'da uygulamaya başladığımız tedavinin yan etkisinden sadece iğne vurulan bölgede kızarıklık ve ağrı kaydedilmiştir. Ülkemizde böylesine sık rastlanan ve şiddetli ağrıları yaşatan migrene yönelik spesifik tedavilerin artık ülkemizde de uygulanıyor olması çok sevindiricidir. Bu tedavinin birçok migren hastasının hayatını kolaylaştıracağına, daha mutlu ve üretken insanlar olmalarına yardımcı olacağına inanıyoruz." Siz de migrene veda edip, ağrısız, sağlıklı yaşama merhaba diyebilirsiniz.



ACADEMIC HOSPITAL KİTAPLIĞI'NDAN AYIN KİTABI

Kitap okumak beyindeki bağlantıları artırır.

Emory Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre kitap okuduğumuz zaman -özellikle kurgu- beynin sol temporal korteksindeki bağlantılar artar. Bu artış kitap okumaya devam etmesek dahi gün içinde devam eder. Bazı kitaplar hayatımızı etkilese de okuduğumuz bütün kitaplar beynimizi değiştiriyor.

Academic Hospital Kitap Köşesinden bu ay seçtiğimiz eser Everest Yayınlarından çıkan Khaled Hosseini'nin 'Uçurtma Avcısı' kitabı. Afganistan'dan Amerika'ya gözleri dolduran bir hikaye olan Khaled Hosseini'nin Uçurtma Avcısı, arkadaşlık üzerine yazılmış, okuyucuyu derinden etkileyen eserlerden biri. Okuduktan sonra kendinize gelmekte güçlük çekeceğiniz bu kitabı yeniden okumak isteyeceksiniz. Kitap dışında hediyeelik eşyaların da bulunduğu Kitap Köşesi'nde bir yandan arp dinletisine kulak verip bir yandan kahve eşliğinde okumanın keyfini çıkarabilirsiniz. Kitaplığımızda her yaştan okur için kitap bulunuyor. Yüzlerce kitap listemizden seçim yapabilir, yatan hastanıza da hediye edebilirsiniz. Keyifli okumalar.



BİZDEN HABERLER

KAMPANYALAR

TANITIMLAR

ULUSLARARASI ESTETİK GENİTAL CERRAHİ DERNEĞİ EĞİTİMİ ACADEMIC HOSPITAL'DAYDI

Academic Hospital, ISAGSS, "Uluslararası Estetik Genital Cerrahi Derneği Eğitimi"ne Ev Sahipliği Yaptı. ISAGSS Adına Dr. Süleyman Eserdağ ve Dr. Adrian Gaspar tarafından verilen "Uygulamalı Genital Estetik Eğitim Programı" ülkemizin farklı bölgelerinden ve dünyadan 25 hekim bir araya getirdi. 4 - 5 Eylül tarihlerinde, ameliyathanemizde gerçekleştirilen operasyonların canlı izlendiği organizasyonda hekimlere genital cerrahinin farklı teknikleri anlatıldı. Öğle yemeklerinde Divan Cafeteria'da ağırladığımız misafir hekimlere programın sonunda, ISAGSS ve SOLAGEF tarafından çift sertifikata verildi. Organizasyon süresince emeği geçen tüm Academic Hospital ailesine teşekkür ederiz.



CHECK-UP TANITIM KİTİ

Academic Hospital Check-Up paketi kampanyasını saha çalışmasıyla 30.000 haneye ulaştırmayı hedefliyoruz. Islak mendil, maske ve dezenfektan hediye ettiğimiz kampanyamızın hedef kitesine ulaşması için çalışmamızı başlattık.



ACADEMIC STFA İŞ BİRLİĞİ

Academic Hospital ve STFA işbirliğiyle devam eden uzman doktorlarımızın STFA çalışanlarına online olarak bilgi aktardıkları seminerler devam ediyor.



ACADEMIC HOSPITAL SUDA DOĞUM ÜNİTESİ

Academic Hospital Suda Doğum Ünitesi'nde, doğuma özel tasarlanmış sıcak su dolu bir küvet içinde gerçekleştirilen alternatif bir doğum yöntemi uygulanmaktadır. Küvette doldurulan 37 derece sıcaklıktaki su, anne adayının kaslarının gevşemesini, stres seviyesinin azalmasını sağlayarak doğum sancılarını ve kaygıyı azaltır.

Suda doğum ünitesi olarak bilinen hidroterapi eşliğinde travay içinde doğumun gerçekleşmesindeki amaç, yalnızca anne adayını rahatlatarak normal doğum sürecini kolaylıkla atlattırması sağlamak değil, aynı zamanda 9 ay boyunca anne karnında su içinde kalan bebeğin dünyaya adaptasyonunu da kolaylaştırmaktır. Güncel çalışmalar, su içinde dünyaya gelen bebeklerin, normal ya da sezaryen yöntemi ile doğan bebeklere oranla daha sakin olduğunu ortaya koymaktadır. Anne adayının, doğum için özel olarak tasarlanmış küvet benzeri bir ünite içine girmesi ile başlayan suda doğum, doktor kontrolünde, vajinal doğum ile bebeğin dünyaya gelmesi ile son bulur. Diğer doğum türleri ile aynı oranda riskler taşıdığından güvenle tercih edilen bu yöntem sayesinde kan akımı artar, böylece rahim içinde olan kasılmalar rahatlıkla düzene girer. Sıcak suyun etkisiyle

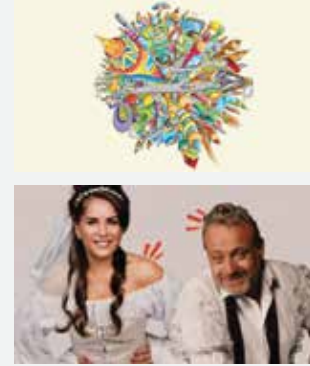
bebeğin dünyaya gelişi sırasında oluşabilecek vajina yırtılması riski azalır. Rahim içinde su dolu bir kesecikte yer alan bebek, benzer sıcaklıkta su ile dolu bir havuzun içinde doğduğundan daha az ağlar ve daha sakin olur. Anne adayına ve bebeğe yan etkisi ya da zararı bulunmayan suda doğum yöntemi uygulanmadan önce, anne adayını ve bebek gerekli sağlık kontrollerinden geçirilir. Suda doğumun tam donanımlı suda doğum ünitesine sahip hastanelerde, deneyimli bir ekip tarafından gerçekleştirilmesi büyük önem taşır. Anne adayının stres seviyesini azaltmada oldukça etkili bir yöntem olan suda doğum yöntemi, bebek için de anne karnı dışındaki ortama daha yumuşak bir geçiş imkanı tanır. Suyun sağladığı doğal rahatlatıcı ortam sayesinde hem anne hem de bebek daha az travmaya maruz kalır. Suda doğum ünitesinde gerçekleştirilen doğumun avantajları doğum sancılarını hafifletir, anne adayını ve bebeği rahatlatır, vücut ağırlığı daha az hissedildiğinden, anne adayını daha rahat hareket eder. Doğum süresini kısaltır. Endorfin salgılanması artar ve böylece daha az ağrı hissedilir. Bebeğin çıkışı yaptığı kanalların yumuşamasını sağlayarak esnekliğini artırır. Vajinal bölgeye kesi (epizyotomi) uygulanması ihtimali azalır. Çoğu zaman, suni sancı gibi medikal müdahaleler gerektirmez.

EKİM'DE KÜLTÜR-SANAT



Sanat, insan ruhunu arındıran, üfkünü, görüşlerini olabildiğince genişletir. Resim, heykel, edebiyat, müzik ve mimari gördüğümüz; zaman farkında olmadan iyimler düşüncelere dalar, yaratıcılık ruhumuzu geliştirir. Sanat kainatın içindedir. Sanatkar bunu oradan çıkarabilmektedir.

Albrecht Dürer



Pera Müzesi Öğrenme Programları: Yaratıcılıkla Karşılaşma

01-22Ekim 2021

Tarla Kuşuydu Juliet Trump Sahne

12 Ekim Salı 20:30



Cenk Erdoğan Swissotel The Bosphorus

06 Ekim Çarşamba 20:30

MANGA IBB Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Tiyatrosu

10 Ekim Pazar 20:00

ARAMIZA YENİ KATILANLAR

Academic Hospital kadrosuna eylül ayında yeni çalışma arkadaşlarımız katıldı. Aramıza hoşgeldiniz diyor, başarılar diliyoruz.

Dilan Söyleme	Acil Tıp Teknisyeni	1.09.2021
Ayten Akkuş	Satın Alma Uzman Yardımcısı	1.09.2021
İsmail Yılmaz	Sterilizasyon Sorumlusu	1.09.2021
Merthan Kaya	Radoloji Teknisyeni	1.09.2021
Duygu Pekacar	Ameliyathane Teknikeri	6.09.2021
Seda Bağırıcı	Hemşire	6.09.2021
Gülten Küçükylmaz	Hasta Kabul - Kayıt Görevlisi	6.09.2021
Hatice Yeğin	Ebe	13.09.2021
Mert Kırımlı	Anestezi Teknikeri	13.09.2021
Zülfer Daloğlu	Ameliyathane Koordinatörü	13.09.2021
Erkan Kılınçer	Anestezi Teknikeri	13.09.2021
Tuğba Demirbilek	Hemşire	13.09.2021
Seyhan Süer	Anestezi Teknisyeni	13.09.2021
Neşat Günaydın	Acil Tıp Teknisyeni	14.09.2021
Hasan Hüseyin Tuncer	Teknik Servis Görevlisi	15.09.2021

ACADEMIC HOSPITAL'DA ÇALIŞMAK BİR AYRICALIKTIR

İkinci sayımızda AcademicHealth Klinik Koordinatörü Sedef Mete'yi tanıyalım

Sağlık hizmetlerini yönetim kurulunun belirlediği politikalara uygun olarak organize eden ve yöneten Sedef Mete, AcademicHealth Klinik Koordinatörü olarak görev yapmaktadır. Spikerlik ve sunuculuk eğitimi alan Academic Hospital ailesi üyesi Sedef Mete'nin hobileri arasında resim ve heykel yapmak, kayak yapmak, kitap okumak ve balık tutmak bulunmaktadır. Marmara Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Enformatik Bölümü mezunu olup İnsan Kaynakları Yönetimi Sertifikası (MEB Onaylı) bulunmaktadır. Almanca ve İngilizce bilmektedir.

Sedef Mete'nin EN'leri

EN sevdiğiniz yemek	Deniz ürünlerinin hepsi
EN sevdiğiniz şarkı	Sezen Aksu - Beni kategorize etme
EN sevdiğiniz şehir	İstanbul
EN sevdiğiniz ülke	Hindistan
EN sevdiğiniz film	Avatar / James Cameron
EN sevdiğiniz hobi	Yemek yapmak
EN sevdiğiniz kitap	Seyir / Piraye
EN sevdiğiniz spor	Koşu
EN sevdiğiniz hayvan	Kendi köpeğim Joker
EN sevdiğiniz sanat dalı	İllüstrasyon



BASINDA BİZ



Eylül ayında çıkan yazılı ve görsel haberlerimizi web sitemizden takip edebilirsiniz:

<https://www.academichospital.com.tr/basinda-biz>

SAĞLIKLI İPUÇLARI

Ekim Ayının Mesajı:

Ceviz; bize doğanın en güzel armağanlarından biridir.



Ceviz, vitamin ve sağlıklı yağlar açısından zenginliğinin yanında zorluk ve yas zamanlarından geçerken, bize duyguların içinde kaybolmayalım diye muhakeme yeteneği kazandırır. Kısaca olaylara bir çok açıdan bakabilmeyi destekler. Avucumuzda, iç organlarımızın çalışmasından sorumlu aktif noktalar vardır. İki ceviz alıp elimizin içinde yuvarlayabiliriz. Bir kişinin zihinsel durumunun kafa değil, iç organlar tarafından kontrol edildiği gerçeğini bilip, (örneğin enerji ciğerlerde, akıl kalpte, moral karaciğerde, irade dalakta, hedefe ulaşma arzusu böbreklerde) Cevizin ruhuyla birleştirirsek çok önemli bir destek almış oluruz. Cevizi çantanızdan eksik etmeyin, sağlıklı yaşayın.

Spotify 2021

NİLAY ÖRNEK PODCAST YAYINLARI:

Uzun yürüyüşlerin, uzun yolların ve daha bir sürü anın eşlikçisi podcastler için @nornek'e teşekkür ederiz. Keyifli dinlemeler.

#podcast #uzunyürüyüş #dinlemek #sohbet #spotify

Doğan Cüceloğlu
Zülfi Livaneli
Duygusal Halı Yıkamacılar