

Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın “Kadın Olmak & Ötesi” Kitabı Büyük İlgı Gördü

Kadın doğum ve riskli gebelikler alanında dünyaca ünlü Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın yeni kitabı okuyucularla buluştu. “Kadın Olmak & Ötesi” kitabının hastanede düzenlenen tanıtım toplantısı yoğun ilgi gördü.

Türkiye'de tıp ve kadın doğum alanında birçok ilke imza atan Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı, Kadın Hastalıkları Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın meslek hayatının tecrübelerini aktardığı, topluma yönelik ilk eseri olan “Kadın Olmak & Ötesi” kitabı yayımlandı. Perinatoloji yani riskli gebelikler dalında dünyada bir otorite olarak kabul edilen

Prof. Dr. Kavak'ın son kitabı Kadın Olmak & Ötesi için Academic Hospital'da tanıtım toplantısı düzenlendi. Ergenlikten ilk jinekolojik muayeneye, doğumdan menopoza kadar bir kadının hayatının tüm evrelerini kapsayan bilgilerin aktarıldığı Kadın Olmak & Ötesi'nin lansmanına yazılı ve görsel medya mensupları yoğun ilgi gösterdi. Medyanın bu ilgisi, kariyeri boyunca ulusal ve uluslararası sayısız başarılarına

imza atan Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın kadınların yaşadıkları muhteşem biyolojik yolculukla ilgili Türkiye'deki bir boşluğu da başarıyla doldurduğunu gösterdi. Medya mensupları, tanıtım toplantısı boyunca Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'tan Kadın Olmak & Ötesi kitabının içeriğiyle ilgili bilgiler aldı.



Değerli Academic Hospital Ailesi,

Academic Gazete'nin yine dopdolu olan bu sayısında sizlerle hem ortak olduğumuz mutlulukları hem de imza attığımız yenilikleri paylaşacağız.

İlk olarak; Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın yeni kitabı “Kadın Olmak & Ötesi”nin okuyucularla buluşmasının büyük heyecanını ve gururunu yaşadık.

Academic Hospital'daki tanıtım toplantısına medyanın ve konukların yoğun katılımı bize şunu gösterdi: Ergenlikten ilk jinekolojik muayeneye, doğumdan menopoza kadar bir kadının hayatının tüm evrelerini kapsayan bilgilerin aktarıldığı Kadın Olmak & Ötesi, Türkiye'de bu alanda yaşanan önemli bir boşluğu doldurdu.

Basın mensuplarının geniş katılımıyla gerçekleşen lansman boyunca medyanın Kadın Olmak & Ötesi ile ilgili sorularını yanıtlayan Prof. Dr. Kavak, daha ilk günden önemli bir farkındalığa imza attı. Prof. Dr. Kavak'ın kadınların yaşadıkları muhteşem biyolojik yolculuğu anlattığı Kadın Olmak & Ötesi aileler için bir başucu kitabı olacak.

Bu ay yaşadığımız bir diğer mutluluk da resmi sağlık sponsorluğunu üstlendiğimiz VakıfBank Spor Kulübü'nden gelen şampiyonluk haberleri oldu. Önce Sultanlar Ligi'nde üst üste dördüncü ve toplamda 13. şampiyonluk kupasını kazanan Efsane Takım, daha sonra da CEV Şampiyonlar Ligi finalinde İtalyan rakibini yenerek 5'inci kez Avrupa'nın en büyüğü oldu. VakıfBank Spor Kulübü'nün şampiyonluk coşkusu tribünde de ortak olmak Academic Hospital Ailesi için bir ayrıcalıktı.

12 Mayıs'ta ise Academic Hospital'da düzenlenen törenle kutladığımız Hemşireler Günü'nde farklı bir kucaklaşmaya şahitlik ettik. Pasta kesilen, hastanemizde görev yapan hemşirelere çeşitli hediyeler dağıtılan bu mutlu gün, hastanelerin kanatsız melekleri olan hemşirelere gönülden teşekkür etmek için önemli bir fırsattı.

Gazetemiz önemli yeniliklere de imza attı. İlk olarak Academic Gazete'ye QR kodu eklendiği müjdesini vermek istiyorum. Cep telefonlarıyla bu kodu okutan okuyucularımız, Academic Hospital'ın yenilenen web sitesine ulaşarak, hastaneyle ilgili tüm bilgilere ulaşabilecek. Bir diğer yeniliğimiz ise sayfalarımıza burçları da ekleyerek içeriğimizi daha keyifli hale getirmek oldu.

Bizler yeni sayımızda sizlerle yeniden buluşmak için şimdiden sabırsızlanırken, sizlere sağlıklı, mutlu günler dileriz.

Sevgi ve Saygılarımla.

Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim, Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

TOPLUMA YÖNELİK BİR ESER



Basın mensuplarının geniş katılımıyla gerçekleşen lansmanda Prof. Kavak, misafirleri için yeni kitabını imzalarken, yaptığı konuşmada ise şunları söyledi: “Birçok ulusal ve uluslararası bilimsel derginin yayın kurulunda görev yaptım, onlarca bilimsel kitapta makalelerim, araştırmalarım yayımlandı. İspanyolcaya da çevrilmiş bir İngilizce tıp kitabım var. Ayrıca İngiltere ve Amerika ağırlıklı olmak üzere yurtdışında basılmış 20'ye yakın tıp kitabında da bölüm yazarlığım var. Ama bugüne kadar topluma yönelik bir eser yazmaya fırsat olmamıştı.

Her evin kütüphanesinde olması gereken Kadın Olmak & Ötesi, okunması ve anlaşılması kolay bir dille kaleme alınmasıyla bilimsel yayınlar alanında da fark yaratıyor.

Zira Kadın Olmak & Ötesi, topluma yönelik yazılmış bir eser.” Mutlu ve sağlıklı kadınların mutlu bir gelecek inşa edeceğine inanan Prof. Dr. Kavak, toplumsal sosyal sorumluluk anlayışıyla kaleme aldığı Kadın Olmak & Ötesi kitabıyla, sağlıklı bir geleceğe katkıda bulunmayı hedefliyor. Kitap, yalnızca kadınlara değil ailelere de başucu rehberi olacak bilgiler içeriyor.



Prof. Kavak, kadınların mutlu ve sağlıklı olmaları için kendi biyolojik güçlerinin farkında olmaları gerektiğini belirterek, “Kadın Olmak & Ötesi kitabının amacı da kadınların bu güçlerinin farkına varmalarını sağlamak” dedi.

Tebrikler 5'te 5'le Tarih Yazarak Avrupa'nın En Büyüğü Olan VakıfBank Spor Kulübü!

Academic Hospital olarak resmi sağlık sponsorluğunu yürüttüğümüz VakıfBank Spor Kulübü'nün zaferler halkasına eklediği yeni şampiyonluğuyla gurur duyuyoruz.

Voleybolda son iki yılda zirvenin tek hâkimi olan VakıfBank Spor Kulübü; mayıs ayına kadar FIVB Kulüpler Dünya Şampiyonası şampiyonluğu, Türkiye Ligi şampiyonluğu, Türkiye Kupası şampiyonluğu ve Türkiye Şampiyonlar Kupası şampiyonluğu kupalarını müzesine taşıdı.

Efsane takım zaferden zaferine koşarken Academic Hospital Ailesi olarak biz de gerek resmi sağlık sponsorluğumuzla gerekse tribündeki tam desteğimizle bu başarılarla ortak olmanın gururunu yaşadık.

Mayıs ayı ise Sarı-Siyahlı takımın çifte taç giyme törenine şahitlik etti.

Ardından VakıfBank Spor Kulübü, 5. kez Avrupa'nın en büyüğü oldu. Sarı-Siyahlılar, CEV Şampiyonlar Ligi finalinde İtalyan rakibi Imoco Conegliano'yu yenerek, bu sezon 5 kulvarda 5 şampiyonluk kazanma başarısı ile bir kez daha göğsümüzü kabarttı. Birlikte daha nice zaferlere VakıfBank Spor Kulübü!..



Michelle Bartsch-Hackley ile Yönetim Kurulu Üyesi / Satış Pazarlama ve İletişim Direktörü Can Mehmet KAVAK



Srm. Fzt. Serkan ANT ve Kızı



Uzm.Dr. Seyfi USLUBAŞ ve Eşi



12 MAYIS HEMŞİRELER GÜNÜ'NÜ KUTLADIK

İnsan hayatının kutsallığına kendini adanmış, gece gündüz demeden, depremde, salgında, savaşta kısacası her koşulda mesleğini icra eden hemşirelerimizin 12 Mayıs Dünya Hemşireler Günü'nü Academic Hospital'da coşkuyla kutladık.



Hastanelerin kanatsız melekleri için düzenlenen törende pasta kestik, hastanemizde görev yapan hemşirelere çeşitli hediyeler dağıttık.

Birey, aile ve toplum sağlığı için özveri, sabır ve hoşgörü ile çalışan hemşirelerin sağlık sistemi içindeki kilit rollerini her zaman biliyorduk. Ancak COVID-19 pandemisi döneminde hemşireler, her zamankinden daha fazla fedakârlık yaptı.



Uluslararası Hemşireler Konseyi (ICN) de bu noktadan hareket ederek 2022 Dünya Hemşireler Günü için "Hemşireler: Öncü Bir Ses – Küresel Sağlığı Güvence Altına Almak İçin Hemşireliğe Yatırım Yapın ve Haklara Saygı Gösterin" temasını benimsedi.

Konsey, bu tema ile dünya çapında sağlık sistemlerini güçlendirmek için hemşirelik mesleğini koruma, destekleme ve mesleğe yatırım yapma ihtiyacına odaklandı.

Biz de Academic Hospital olarak mesleğini özveriyle, şefkatle ve sevgiyle icra eden tüm hemşirelerimizin Uluslararası Hemşireler Günü'nü kutluyor, emekleri için teşekkür ediyoruz.



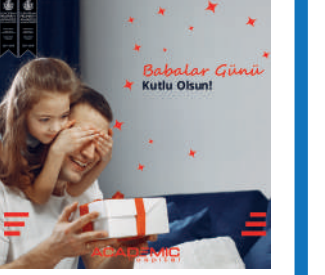
PROF. DR. ÇAĞLAR BATMAN'IN ÖDÜL GURURU

Türkiye'de yüzlerce çocuğa biyonik kulak ameliyatı yaparak sesli bir dünyanın kapılarını aralayan Prof. Dr. Çağlar BATMAN, "IV. İşitme Engelliler İçin Türkiye'nin İlkleri" Töreni'nde ödüle layık görüldü.



19 Haziran Babalar Günü Kutlu Olsun

Baba nedir? Kelimelerle anlatırsak fedakâr bir rol model, rehber, arkadaş ve koruyucudur. Gölgesinden bile güç aldığımız çınar, fırtınalardan koruduğumuz limanımızdır.



Çocuğu için kaygılanan, gecesini gündüzüne katarak çalışan, doğru yolu bulmamıza yardımcı olan fenerimizdir. Yani aslında baba yaşama güvenle ve umutla bakmamızı sağlayan arkamızdaki en büyük güçtür. Kalbi sevgiyle çarpan tüm babaların Babalar Günü kutlu olsun!..

BU AY DOĞANLAR

Gülşah Solmaz	1 Haziran	Özlem Çetinkaya	14 Haziran
Barış Canık	1 Haziran	Özlem Ertürk	16 Haziran
Arzu Zeytin	1 Haziran	Alanur Kalkuz	17 Haziran
Eren Şah Coşkun	2 Haziran	Hikmet Sepet	23 Haziran
Oğuzhan Şahin	2 Haziran	Hande Pehlivan	24 Haziran
Şeref Balta	3 Haziran	Abdullah Karas	29 Haziran
Osman Ersan	5 Haziran	Abdullah Korkmaz	30 Haziran
İbrahim Coşkun	5 Haziran		
Murat Mahmut Bayık	8 Haziran		
Duygu Dağaşan	8 Haziran		



Haziran ayında tüketilecek Sebze & Meyveler

Meyveler

Kayısı, erik, çilek, kiraz, şeftali, dut, vişne, mürdüm eriği, yeni dünya.

Sebzeler

Enginar, taze fasulye, bezelye, bakla, barbunya, kabak, patlıcan, salatalık, yeşil biber, dolmalık biber.

Yeşillikler

Semizotu, rezene, marul, dereotu, biberiye, nane, maydanoz, tere.



HAZİRAN'DA KÜLTÜR-SANAT

Che'nin Vedası

02 Haziran 20:30
Kadıköy Halk Eğitim Merkezi, İstanbul

Kumbara Görsel Sanatlar tiyatrosunun yapımını üstlendiği ve dünyada ilk defa tek kişilik performans olarak Che Guevara'nın son 24 saatini ve hayatını konu alan CHE'nin VEDASI isimli tiyatro oyunu seyirciyle buluşuyor.



Yaratıcı Çocuk Festivali

04-05 Haziran
KüçükÇiftlik Park, İstanbul

100'ün üzerinde birbirinden kaliteli etkinliğe ev sahipliği yapacak Yaratıcı Çocuk Festivali; dopdolu içeriğiyle ülkemizin en kapsamlı Çocuk Festivali olma özelliğini taşıyor.



Şehirde Yazzz Festivali Kombine

11 Haziran 13:00
Maximum UniQ Açık hava, İstanbul

Yazın ilk günlerinde şehirlileri Maximum UniQ Açık hava'da harika bir festival bekliyor.



Academic Gazete'nin Haziran sayısında Baş Fizyoterapist **Serkan Ant**'ı konuk ediyoruz.

1972 yılında İstanbul'da doğan Serkan Ant, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O. Lisans programından ve Anadolu Üniversitesi Sağlık Kurumları İşletmeciliği Ön Lisans programından mezun oldu. Buz dans branşında Balkan Şampiyonluğu elde etmiş eski bir milli sporcu olmasının yanı sıra masa tenisi sporunda halen aktif bir oyuncudur.

Serkan Ant'ın EN'leri

EN sevdiğiniz yemek
EN sevdiğiniz şarkı
EN sevdiğiniz şehir
EN sevdiğiniz ülke
EN sevdiğiniz film
EN sevdiğiniz hobi
EN sevdiğiniz kitap
EN sevdiğiniz spor
EN sevdiğiniz hayvan

Zeytinyağı Barbunya Fasulye
Everything I Do / Bryan Adams
Muğla (Fethiye)
İsviçre
Rocky
Balık tutmak
Memleketimden İnsan Manzaraları
Buz Pateni, Masa Tenisi
Kedi, Leopar



AYIN BURCU YENGEÇ ♋

Yönetici Gezegeni: Ay

Renk: Gümüş, eflatun ve gri

Uğurlu Taşı: İnci

Şanslı Sayısı: 2

Şanslı Gün: Pazartesi

Karşıt Burç: Oğlak

Şehirleri: Amsterdam, Milano, Manchester, Stockholm ve İstanbul

Yengeç burcu olan kişiler genel olarak hayatlarındaki her konuda aşırı derecede alıngan, hassas ve de kuruntulu olan kişilerdir. Sorumluluk duyguları da bir hayli gelişmiştir. Yengeç burcu olan kişiler duygusalıkları ve de duyarlılıkları ile tanınırlar.



Ceyci KAZADO
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Beslenmeyle İlgili Şehir Efsanelerine Dikkat!

Beslenme konusunda doğru bildiğimiz yanlışlar, kulaktan dolma bilgiler sağlıklı beslenmenin en temel kurallarından uzaklaşmamıza neden oluyor. Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceyci Kazado, 6 Haziran Diyetisyenler Günü için beslenmeyle ilgili şehir efsanelerini yazdı.

Türkiye'de ilk Beslenme ve Diyetetik bölümü 1962 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde kuruldu ve bölüm ilk mezunlarını 6 Haziran 1966 tarihinde verdi. Bu tarih, mezuniyetin yirminci yılı olan 1986'dan bu yana, topluma sağlıklı beslenme alışkanlığı edindirme gibi önemli bir sorumluluğu üstlenen beslenme ve diyet uzmanlarını onurlandırmak üzere Diyetisyenler Günü olarak kutlanıyor. Sağlıklı yaşamın temel taşlarından biri olan yeterli ve dengeli beslenme, esenliğimizi ve hastalıklardan korunmamızı, hastalıklarla savaşmamızı ve ihtiyacımız olan enerjiyi almamızı sağlıyor. Ancak çoğu zaman beslenme konusunda doğru bildiğimiz yanlışlar, kulaktan dolma bilgiler sağlıklı beslenmenin en temel gerekliliklerinden uzaklaşmamıza neden oluyor. Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceyci Kazado, 6 Haziran Diyetisyenler Günü için beslenmeyle ilgili şehir efsanelerini yazdı:

LIGHT ÜRÜNLERDEN SIKÇA TÜKETMEK:

Light başlığı altındaki paketli ürünlere dikkat! Bu ürünleri tüketirken içeriğini incelemek aslında yapılan en önemli beslenme hatalarının başında geliyor. Çünkü light dâhi olsa hazır paketli ürünlerin birçoğunda şeker bulunur. Bir ürünün light olması onun kalorisiz olduğu ve sınırsız tüketilebileceği anlamına gelmez. Porsiyon kontrolünü doğru şekilde ayarlamak, bunun için de ürünü alırken mutlaka o ürünün içeriğine bakmak gerekir.

BAŞKALARININ DİYETLERİNİ UYGULAMAK:

Diyet listesi; kişinin sağlık durumuna, boyuna, kilosuna, yaşına, beslenme alışkanlıklarına, hareket düzeyine vb. kriterlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Ayrıca diyet listesi kişiye göre güncellenmeli yani "takip" edilmeli. Ne yazık ki internet gibi pek çok yerde verilen hazır diyet listeleri; enerji, vitamin ve mineral kısıtlamaları olan, ileride birçok hastalığa zemin hazırlayacak listelerdir. Metabolizmada çeşitli sorunlara neden olan hazır diyetleri

uygulayan kişilerin pek çoğu kilo vermeyi başarsa da, o kiloyu sudan ve kas kütesinden kaybettikleri için verdikleri kiloları fazlasıyla tekrar geri alır. Unutmayın ki, diyet kişiye özgüdür ve bir başkasının diyeti size uygun değildir!

SU YERİNE ÇAY, KAHVE TÜKETMEK:

Gerekli miktarda su tüketimi vücutta ödem oluşmasını engeller. Sindirim enzimlerinin çalışması için gerekli olan suyun yeterli miktarda tüketilmemesi, hem sindirim sistemini hem de metabolizmayı yavaşlatır.

Günlük su tüketiminin gerekenden az, çay veya kahve tüketiminin ise fazla olması, metabolizmayı yavaşlatır ve şişkinliğe yani ödeme sebep olur. Bu yüzden canımız bir şey içmek istediğinde ilk olarak çay ya da kahve değil mutlaka su tercih edilmeli. Bilinenin aksine çay ve kahve tüketimi asla suyun yerine geçmez!

KARBONHİDRAT TÜKETMEMEK:

Vücudun dengeli miktarda olacak şekilde proteine, karbonhidrata ve yağa ihtiyacı vardır.

Bunlardan herhangi birini tüketmemek, tek tip beslenmeye yönelmek kesinlikle sağlıklı değildir. Örneğin; düşünülenin aksine tam tahıllı ekmek bizim için en kaliteli ve güzel karbonhidrat kaynağıdır. Siz de mutlaka diyetisyeninizin verdiği porsiyonlarda, ekmek veya ekmek yerine geçen kompleks karbonhidratları tüketmeye özen gösterin.