

“EFSANE TAKIM”IN SAĞLIĞI CUMHURİYET’İN 100. YILINDA DA ACADEMIC HOSPITAL’A EMANET

Sağlıklı yarınlar için sporu ve sporcuyu desteklemeyi misyon edinen Academic Hospital, resmî sağlık sponsorluğunu 2019-2020 sezonundan bu yana aralıksız sürdürdüğü VakıfBank Spor Kulübü ile sponsorluk sözleşmesini bir kez daha yeniledi. VakıfBank Spor Kulübü’nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı, 2023-2024 sezonunda da Academic Hospital’a emanet edildi.



Türkiye’de çeyrek asırdır sağlık hizmeti sunan Academic Hospital, kazandığı 12 uluslararası kupa ile Türkiye’nin uluslararası alanda en başarılı takımı unvanına sahip VakıfBank Spor Kulübü ile resmî sağlık sponsorluğunu yeniledi.

Academic Hospital’da düzenlenen törende atılan imzalarla VakıfBank Spor Kulübü’nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı, 2023-2024 sezonunda da Academic Hospital’a emanet edildi.

Sponsorluk anlaşmasının yenilenmesi kapsamında Academic Hospital’da düzenlenen imza törenine; Academic Group Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr.

Zehra Neşe Kavak, VakıfBank Spor Kulübü Başkan Yardımcısı Ferkan Merdan ile oyuncular Zehra Güneş, İdil Naz Başçan ve Karmen Aksoy katıldı. Sağlık anlaşmasının imzaları Prof. Dr. Kavak ve Ferkan Merdan tarafından atıldı.

“CUMHURİYET’İN 100. YILINI TAÇLANDIRIYORUZ”

Toplantıda konuşan Academic Group Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, “Academic Hospital olarak, sağlıklı yarınlar için spora ve sporculara desteği misyon ediniyoruz. Resmî sağlık sponsorluğunu 2019-2020 sezonundan bu yana aralıksız üstlenmekten gurur



duyduğumuz VakıfBank Spor Kulübü ile Cumhuriyetimizin 100. yılında sözleşmemizi yenilemenin mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sezon da VakıfBank Spor Kulübü’nün altyapıları dâhil tüm sporcularının sağlığı Academic Hospital güvencesi altında olmaya devam edecek. Yenilenen sponsorluğumuz kapsamında; sporcuların sezon boyunca tüm sağlık kontrollerinde, tüm tanı ve tedavilerinde yanlarında olacağız” dedi.



Sözleşmeyi ve güç birliğini Cumhuriyet’in 100. yılında yeniliyor olmanın ayrı bir gurur kaynağı olduğunu vurgulayan Prof. Kavak, şunları kaydetti: “Cumhuriyet değerlerine sınırsız bağlı, bu değerlerin ışığında kazandığı sayısız başarıyla Cumhuriyetimizin gücünü tüm dünyaya duyuran güzide kulübümüzle kol kola yürüyerek 100. yılı taçlandırıyoruz. Cumhuriyet’in çeyrek asırlık bir kurum olarak, Cumhuriyetimizin 100. yılında imza attığımız bu sözleşmenin hepimize



hayırlı ve uğurlu olmasını diliyorum. VakıfBank’ın, yeni sezonda da başarılarla imza atacağına yürekten inanıyorum.”

“4 SEZONDA 10 KUPAYI BİRLİKTE KAZANDIK”

Academic Hospital ile 2019’dan bu yana bir arada olduklarına dikkat çeken VakıfBank Spor Kulübü Başkan Yardımcısı Ferkan Merdan şöyle konuştu: “Büyük bir memnuniyetle bugüne kadar getirdik. 4 sezon boyunca 10 kupayı birlikte kazandık. Bize de uğurlu geldiler. İnanıyorum ki önümüzdeki süreçte de

aynı başarıları devam ettireceğiz. 37 yıldır kadın voleyboluna destek veriyoruz. Kız çocuklarının hayallerine ortak oluyoruz. İşinde başarılı olan sponsorlarla iş birliği yapıyoruz. Bugüne kadar verdikleri destek için Academic Hospital’a çok teşekkür ediyoruz.” Sarı-siyahlı takımın oyuncuları Zehra Güneş, İdil Naz Başçan ve Karmen Aksoy ise Academic Hospital ile sponsorluk anlaşmasının yenilenmesi dolayısıyla mutlu olduklarını ifade ettiler.



haritasını çıkartabilirsiniz. Academic Hospital Ailesi olarak, her yıl olduğu gibi bu yıl da 10 Kasım’da, Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk için hastanemizin önünde anma töreni düzenledik. 100 yaşını dolduran Cumhuriyetimizin kurucusu Atamızı özlemle andık, bize bıraktığı eşsiz miras için

şükranlarımızı sunduk. 2023’ü geride bırakmanın, 2024’ü karşılamının, yeni bir yıla daha girmenin heyecanını yaşıyoruz. Yeni yıl gecesini çoğu zaman yemeklerin dozununu kaçırabiliyoruz. Diyetisyenimiz Ceyci Kazado, sizler için hem sağlıklı hem de keyifli bir yılbaşı sofrası kurmanın yollarını anlattı.

Yılbaşı menünüzü hazırlamadan önce göz atabilirsiniz.

Sizleri Academic Gazete ile baş başa bırakırken, yeni yılda, yeni sayımızla buluşmak üzere sağlık, mutluluk ve huzur dolu yeni bir yıl diliyorum...

Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Müdürü



Değerli okurlarımız,

Academic Gazete’nin Aralık sayısı ile karşınızdayız.

Haberlerimizi okumaya başladığınızda sizin de göreceğiniz gibi Academic Group olarak yine ses getirecek, gurur duyacağımız birbirinden kıymetli işlere imza attık.

Sağlıklı yarınlar için sporu ve sporcuyu desteklemeyi

misyon edinen hastanemiz Academic Hospital, resmî sağlık sponsorluğunu 2019-2020 sezonundan bu yana aralıksız sürdürdüğü VakıfBank Spor Kulübü ile sponsorluk sözleşmesini bir kez daha yeniledi. Sözleşmenin imzaları hastanemizde düzenlenen törenle atıldı ve iş birliğinin devam kararı medyada geniş yer buldu.

Toplumda farkındalık yaratacak sosyal sorumluluk projelerine aralıksız devam ediyoruz. Dünyada halen kadınlarda görülen en sık kanser türü olan meme kanserine karşı yaptığımız farkındalık semineri

hayli yoğun bir katılımı gerçekleştirdi. Sosyal medyanın etkili isimleri, ünlüler, influencerlar, cemiyet hayatının tanınmış simaları ve çok sayıda katılımcı semineri dikkatle takip etti. Değerli hocalarımız çok önemli mesajlar verdi, haberler bölümümüzde bu mesajları özenle okumanızı tavsiye ederim.

Hastalarımıza tıp teknolojisinin en güncel gelişmelerini sunuyoruz. Siz de Academic Hospital’ın BT koroner anjiyografi paketinden yararlanarak, yapay zekâ destekli BT Koroner Anjiyografi ile kalp damarlarınızın



CUMHURİYET'İN 100. YILINDA VE YENİ YILDA HiÇ DURMADAN YOLA DEVAM

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK
Academic Group
Yönetim Kurulu Başkanı

Aynı anda hem Cumhuriyetimizin 100. yılını kutlamanın gururunu, hem de yeni bir yılı 2024'ü karşılamamızın heyecanını yaşıyoruz.

Academic Group / Academic Hospital Ailesi olarak, kurulduğumuz günden bu yana tüm hocalarımızla, çalışma arkadaşlarımızla 100 yıl önce temelleri atılan Cumhuriyetimizin hep daha ileriye gitmesi için değer katmayı en birincil misyonumuz olarak görüyoruz.

Çeyrek asırdır şifa dağıtan bir Cumhuriyet kurumu olarak, ülkemizin ilham veren tarihinin ışığında, kurulduğumuz 1997 yılından bu yana ülkemizi hep daha ileriye taşımak hedefiyle büyümeye, yenilenmeye, yatırımlara aralıksız devam ediyoruz. "Bu topraklardan kazandığımızı yine bu ülkeye yatırmalıyız" diyoruz.

Bu bakış açımızla pandemi bile durmadık, yatırımlarımıza devam ettik. Dijital altyapı oluşturduk, binamızı yeniledik, Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni hizmete sunduk. Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni kurmamızın hemen ardından bu kez de Academic Hospital'ın sağlıktaki çeyrek asırlık tecrübesini Bağdat Caddesi'ne taşıdık. Kadıköy bölgesinden gelen yoğun talebe kulak verdik ve 8 katlı Academic Clinic'i hizmete sunduk.

Ülkemize ve gezegenimize kalıcı izler bırakmayı hedefliyoruz. Bunun için sanata, spora ve topluma dokunacak her adıma katkı sunarken; Türkiye'yi dünyanın zirvesine taşıyan voleybola destek oluyoruz. Resmî sağlık sponsorluğunu 2019-2020 sezonundan bu yana aralıksız üstlenmekten gurur duyduğumuz VakıfBank Spor Kulübü ile sponsorluk sözleşmemizi yenilemenin mutluluğunu yaşıyoruz.

Bugüne kadar yaptığımız gibi, Cumhuriyetimizin 100. yılında ve heyecanla karşıladığımız 2024 yılında da hiç durmadan yenilenmeye, ilerlemeye devam edeceğiz. Bundan sonra da yaşadığımız topraklara değer katmak için hiç durmadan çalışacağız.

Cumhuriyetimizin 100. yılını tarifsiz bir gururla kutlarken, hepimize sağlık, mutluluk ve huzur dolu bir yıl diliyorum...

SAĞLIKLI VE KEYİFLİ BİR YILBAŞI SOFRASI HAZIRLAYIN

Birbirinden renkli ve kalorili yılbaşı sofralarıyla yeni yılı karşılamaya hazırlanırken, bazen yemeklerin ve mezelerin dozu fazlasıyla kaçabiliyor. Oysa yeni yıla enerji ve moralli başlamak için hem sağlıklı hem de keyifli bir yılbaşı sofrası kurmak gerekiyor.

Tam bir kutlama havasında geçen yılbaşı gecesinde yemeklerin, mezelerin dozu maalesef fazlasıyla kaçabiliyor. Peki, ertesi gün tüm bunların vücutta yarattığı baş ağrısı, ağırlık ve yorgunluğu düşünürsek yılbaşı kararlarımızı uygulamak için ihtiyacımız olan enerjiyi ve morali nasıl bulabiliriz?

Academic Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceyşi Kazado, hem sağlıklı hem de keyifli bir yılbaşı sofrasını kurmak için önerilerde bulundu:

Yılbaşı günü nelere dikkat etmeliyiz?

- Nasıl olsa akşam çok yiyeceğim düşüncesiyle tüm gün aç kalınmamalı.
- Güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı.
- Gün içerisinde 1,5-2 litre su tüketilmeli.
- Öğle yemeğinde daha hafif

ve düşük kalorili besinler (çorba, yulafly yoğurt, sebze yemekleri vb.) tercih edilmeli.

Yılbaşı gecesini neler yapmalıyız?

- Yılbaşı sofrasına asla aç oturulmamalı, yemeğe başlamadan önce 1-2 bardak su içilmeli.
- Yeşilliklerle yapılmış koca bir kase salata hazırlanmalı.
- Az yağlı, sebze ağırlıklı, peynir veya yoğurtla hazırlanmış mezeler tercih edilmeli.
- Kızartma veya kavurma yerine

haşlama, ızgara, buğulama ya da fırında pişmiş besinler yenmeli.

- Kırmızı et yerine tavuk, balık ya da hindi tüketilmeli.
- Ağır şerbetli ve hamur tatlıları yerine sütlü veya meyveli tatlılar tercih edilmeli.

Yılbaşı gecesinden sonra nelere dikkat etmeliyiz?

- Özellikle alkol fazla tüketildiyse, mutlaka güne 1-2 bardak su içerek başlanmalı.
- Gün içerisinde de 1,5-2 litre su tüketilmeli.



Ceyşi KAZADO
Beslenme ve Diyetetik Uzmanı



ŞEKERSİZ KABAK TATLISI TARİFİ

Gerekli malzemeler: * 1 kg bal kabağı * Bal * Tahin * Ceviz
Yapılışı: * Bal kabağı çok ince olmadan dilimlenir ve fırın kâğıdı serili tepsiye dizilir. * 30 dakika boyunca 200°C fırında pişirilir. * Soğuyunca, tabağa istenilen miktarda alınır. * Üzerine bal ve tahin gezdirilir, ceviz serpilir ve servis edilir.

“GELECEK, MEME KANSERİ HASTALARI İÇİN ÇOK DAHA İYİ SONUÇLAR VAAT EDİYOR”

Academic Clinic tarafından “Meme Kanserinden Korkmayalım Korunalım” başlıklı seminer düzenlendi. Academic Group Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, “Mamografinizi yaptırmaktan, banyoda memenizi kontrol etmekten korkmayın” çağrısında bulunurken; Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Bahadır Güllüoğlu ise tedavideki umut verici gelişmelere dikkat çekti: “Gelecek, meme kanseri hastaları için çok daha iyi sonuçlar vaat ediyor.”



“SAĞLIKLI YARINLARI SAĞLIKLI KADINLAR İNŞA EDER”

Seminerin açılışında konuşan Academic Group / Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, “Güçlü ve güzel yarınlar, sağlıklı ve mutlu kadınlarla kurulabilir” diyerek, kadınlara çağrıda bulundu: “Kadınların mutlu ve sağlıklı olmaları için kendi biyolojik güçlerinin farkında olmaları gerekiyor. Lütfen, gücünüzün farkında olun,

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2004 yılından bu yana meme kanserinde erken teşhisinin önemi ve meme kanseri farkındalığının vurgulanması amacıyla 1-31 Ekim tarihleri, Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı olarak kabul ediliyor. Yarınları sağlıklı toplumlar kazandırmayı hedefleyen Academic Group / Academic Hospital'ın çatısı altında hizmet sunan İstanbul Bağdat Caddesi'ndeki Academic Clinic tarafından meme kanserine karşı farkındalık oluşturmak amacıyla “Meme Kanserinden Korkmayalım, Korunalım” başlıklı seminer düzenlendi.



kadınlığınızın ve sağlığınızın değerini bilin. Günümüzde artık meme kanseri, jinekolojik kanserler ya da çikolata kisti gibi kadınların korktuğu birçok hastalık erken teşhis edildiğinde tedavi edilebiliyor. Bu hastalıkları geç kalmadan yakalamanın yolu ise düzenli sağlık kontrolleridir. Bir kadın olarak jinekoloğunuzla dost olun, onu her yıl düzenli ziyaret edin. Testlerinizi yaptırmaktan, mamografinizi yaptırmaktan, banyoda memenizi kontrol etmekten korkmayın.”



Academic Group / Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı, Kadın Hastalıkları Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın ev sahipliğinde ve Seren Fosforoğlu moderatörlüğünde gerçekleşen semineri, sosyal medyanın etkili isimleri, ünlüler, infuencerlar ve çok sayıda katılımcı ilgiyle izledi.



“İLERİ EVREDE BİLE YÜKSEK YAŞAM ORANI MÜMKÜN”

Seminerin konuşmacısı Academic Hospital Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Bahadır Güllüoğlu, meme kanseri tedavisindeki umut verici gelişmelere dikkat çekti: “Meme kanseri hâlen dünyada kadınlarda görülen en sık kanser türüdür. Her 4 kanserden 1 tanesi meme kanseridir. Meme kanseri tarama programları artık dünyada olduğu



gibi ülkemizde de oturmuş durumdadır. Bugün tedavi alanındaki gelişmeler meme kanserinden ölmeye olasılığını azaltmaktadır. Doğru tanı ile doğru tedavi stratejilerinin belirlenmesi erken tanı kadar önem kazanmıştır. Multidisipliner ekip çalışmasıyla hastalar ileri evre de olsalar doğru ve etkin tedaviye ulaşma şansları artıyor. Bugün bu şekilde ileri evre meme kanseri hastalarında dâhi yüksek yaşam oranları elde edilebiliyor. Bunun yanı sıra cerrahi tedavilerin boyutları küçülerek hastaların yaşam kaliteleri korunabiliyor. Gelecek, meme kanseri hastaları için çok daha iyi sonuçlar vaat ediyor.”