

ACADEMIC news

Sayı: 10 3 Aylık Yayın

bülten

TÜRKİYE'NİN SAĞLIK AKADEMİSİ

- ÖDÜLLERLE DOLU BİR HAYAT:
PROF. DR. ZEHRA NEŞE KAVAK
- DOKTORLARIMIZA SORDUK
- NEDEN ACADEMIC HOSPITAL?
- 14 MART TIP BAYRAMI KUTLU OLSUN!

HOŞGELDİN 2019



**PROF. DR. ZEHRA NEŞE KAVAK:
ÖDÜLLERLE DOLU BİR HAYAT, BAŞARILI BİR BİLİM VE İŞ KADINI!**

2018



Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak "Best Quality Leadership Award 2018" ödülüne layık görüldü.

*10 Aralık 2018 tarihinde Las Vegas-Amerika'da Ceasars Palace Hotel'de düzenlenen
ESQR (European Society for Quality Research) bir törenle ödül Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'a takdim edildi.*

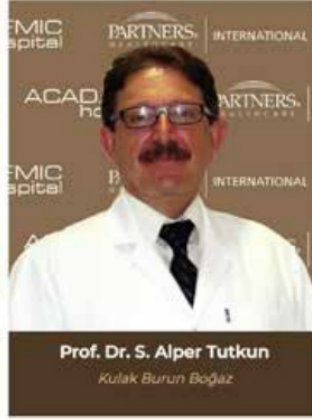


İÇİNDEKİLER

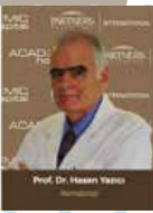
Farkımız Akademik Kadromuz	4
Aramıza Yeni Katılanlar	6
Yeni Bir Yıl Yeni Umutlar: Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK	7
Türkiye'nin Akademisi Academic Hospital	8
Başarılarla Dolu Bir Yaşam: Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK	10
Academic News - Arzu ÇEVİK	11
Bunları Biliyor musunuz?	12
Bilimsel Yenilikler	13
14 Şubat Sevgililer Günü	14
8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü	15
Ege'nin Kayak Merkezi: Denizli	16
Doktorlarımıza Sorduk-Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK.....	18
Doktorlarımıza Sorduk-Yrd. Doç. Dr. Türkan ÖZER.....	20
İstanbul Kent Üniversitesi	22
Doktorlarımıza Sorduk-Prof. Dr. Betül Uğur ALTUN	24
Doktorlarımıza Sorduk-Uzm. Dr. Yeşim GÜRKAN	25
Çalışan Gazeteciler Günü	26
Tarihte Bugün	27
Doktorlarımıza Sorduk-Op. Dr. Figen KÜÇÜKSEZER	28
Kültür Sanat	30
Sağlıklı Beslenme	31
Kurum İçi Eğitim	32
Kısa Haberler	34
Hoşgeldin 2019	35
Okuyan Toplum Sağlıklı Toplum	36
Kışa Hazırlık	37
Doktorlarımıza Sorduk-Yrd. Doç. Dr. Erem TOKUŞ	38
14 Mart Tıp Bayramı.....	39
Kış Modası	40
Astroloji.....	42
Basında Biz.....	43
Veremle Savaş Haftası	44
Rehber	45
Beyaz Baston Nedir?	46
Kurum İçi Etkinlik	47
27 Mart Dünya Tiyatrolar Günü	48
Hafızamızı Güçlendirelim.....	49
Aramıza Yeni Katılanlar	50
Anlaşmalı Kurumlarımız	51

FARKIMIZ, AKADEMİK KADROMUZ!

YÖNETİM KURULU ÜYELERİ



DOKTORLARIMIZ





*Konsültan hekimlerimiz
Hekimlerimiz alfabetik sıraya göre dizilmiştir.

ARAMIZA YENİ KATILANLAR

FARKIMIZ

AKADEMİK KADROMUZ

ACADEMIC HOSPITAL büyümeye, uzman doktorlarla kadrosunu genişletmeye devam ediyor.

Her biri kendi alanlarının en iyilerinden olan çok kıymetli doktorlarımızın, sevgili hocalarımızın aramıza katılmasıyla birlikte **ACADEMIC HOSPITAL** Ailesi artık daha güçlü.



Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu
Enfeksiyon Hastalıkları

Prof. Dr. Betül Uğur Altun
Endokronoloji

Prof. Dr. Deniz Duman
Gastroenteroloji

Prof. Dr. Kadir Tahta
Beyin ve Sinir Cerrahisi

Prof. Dr. Semih Takka
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Prof. Dr. Serdar Akgün
Kalp Damar Cerrahisi

Uzm. Dr. Bülent Baştürk
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. Figen Küçüksezer
Göz Hastalıkları

Opr. Dr. Serkan Sabancıoğullarından
Estetik ve Plastik Cerrahi

2019

YENİ BİR YIL, YENİ UMUTLAR!

Sevgili Academic Hospital Ailesi;

★ 2018 yılını geride bırakırken 2019'a umutla, yeni hedeflerle, sağıkta hizmet kalitemizi daha da üst düzeye çıkartmak doğrultusunda yoğun bir çalışma tempo-suyla girmiş bulunuyoruz.

Yeni yılda da hastalarımıza ve hasta yakınlarımıza sunduğumuz kaliteli hizmetini yetkinleştirerek sürdüreceğiz.

★ Yeni bir yıl, yeni bir başlangıç, hayata ve insana dair umutların yenilenmesi demektir. Bu doğrultuda inancımız ve çalışmalarımızı hız kesmeden, bir önceki günden daha iyi nasıl olur sorusuna yanıt arayarak hizmet ve destek kalitemizi artırarak sürdürmektir.

★ İnaniyoruz ki insanı, insan sağlığını görevleri arasında en başa yazan anlayışımız bu yıl da gerek ulusal gerek uluslararası alanda hak ettiği takdir ve ödülü kazanacak; sabırlı, özenli, hastaya ve hasta haklarına saygılı çalışmalarımız karşılığını bulacaktır.

Bizler, Academic Hospital ailesi olarak, milletçe dünya ölçeğinde hak ettiğimiz saygınlığı sürdürmede elimizden gelen katkıyı sunmaya kararlılıkla devam edeceğiz.

Yeni yılda da üstün hizmet anlayışımızla ülkemizi her alanda başarıyla temsil edeceğiz. Buna yürekten inanıyorum.

Değerli Hastalarımız;

Sizler bizim için, tedavisi için gecemizi gündüzümüze kattığımız hastalarımız olduğunuz kadar yakınlarınızla birlikte her



zaman ve her koşulda en iyi ağırlanması gereken misafirlerimizsiniz.

Sizleri en iyi şekilde ağırlamak için var gücümüzle ve büyük bir özenle çalışmaya devam edeceğiz.

Yaşamak sağlıklı olunca anlamlı ve güzel.

2019 yılının hepimiz için sağlık, sevinç, huzur ve mutlulukla geçmesini diliyorum.

Sağlıcakla kalın.

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



TÜRKİYE’NİN AKADEMİSİ ACADEMIC HOSPITAL

FARKIMIZ AKADEMİK KADROMUZ.

Academic Hospital ilk kurulduğu zaman Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Vakfı’na bağlı olarak hizmet veren bir kurumdur. Hocaların hepsinin kendi pratiklerini yaptığı bir hoca hastanesiydi. Academic Hospital yönetime geçtikten sonra daha özel hastane kimliği öne çıksa da, hastanenin “hoca hastanesi” olma vasfını koruyan bir kurum olmaya devam etti. 50 profesörü bünyesinde barındıran Türkiye’nin Akademisi.

TEKNOLOJİK ALT YAPI, A PLUS, KONFORLU.

Academic Hospital hizmet kalitesini ve kapasitesini artırarak 20.000 metrekarelik bir alana yayılan, 92 yatak kapasiteli, hasta ve yakınlarına şık ve konforlu king suit oda imkanı tanıyan, 7/24 kesintisiz sağlık hizmeti veren bir organizasyon yapısına ulaştı. A plus bir kurum. Otelcilik, konaklama anlamında hizmet kalitesini en üst noktaya taşıdı. Akademik kadromuz zaten çok iyiydi, otelcilik hizmetlerinde de çitayı yükseltince aranan, tercih edilen bir hastane olduk.



RADYOLOJİ

Academic Hospital Radyoloji Bölümü’nde yenidoğandan geriatrik döneme tüm hastaların röntgen, fluoroskopik, ultrasonografi, mamografi, bilgisayarlı tomografi, manyetik rezonans ve girişimsel radyoloji incelemeleri yapılmaktadır. Radyoloji ekibi uzman radyologlar ve radyoloji teknisyenlerinden oluşmaktadır. Diagnostik ve girişimsel radyoloji hizmetleri haftanın 7 günü 24 saat verilmektedir.

Academic Hospital'da görüntüleme hizmeti; manyetik rezonans, bilgisayarlı spiral tomografi, dijital floroskopi, mamografi, direkt röntgen, renkli doppler, ultrasonografi gibi cihazlar ile verilmektedir. Bu cihazlardan alınan imajlar, dijital ortamda (PACS) tüm hekimlerin kullanımına sunulmaktadır.

Radyoloji Bölümü'nde bulunan cihazlar:

- En son son cihazlar ile hızlı ve doğru tanı
- Web tabanlı PACS sistemi
- Güvenli elektronik yedekleme sistemi ve arşivleme sistemi mevcuttur
- Konusunda deneyimli profesörler tarafından raporlama yapılır
- Manyetik Rezonans (MRG)
- Ultrason
- Doppler
- Mammografi
- Röntgen
- Kemik Dansitometrisi
- Girişimsel Radyoloji



BAŞARILARLA DOLU BİR YAŞAM, ACADEMIC HOSPITAL'IN GURURU PROF. DR. ZEHRA NEŞE KAVAK



Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı **Prof. Dr. Sayın Zehra Neşe Kavak**, **Bükreş Ghica Palace International Academy of Perinatal Medicine** **regular üyesi**. Bu göreve getirilen **“ilk Türk doktor”** ünvanına sahip. Kendisiyle ne kadar övünsek azdır.

Academic Hospital ailesi olarak başarılarının devamını diliyoruz.

2019



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

◆◆ Academic News Bülteniyle Yeni Bir Yıl!

Saygıdeğer Academic Hospital Ailesi;

Academic News bülteninin 10. sayısı-
yla 2019 yılına merhaba diyoruz.

Yeni sayımızda Academic Hospital'ın
her alanda gelişen ve yetkinleşmeyi
sürdüren yenilikçi yüzünü bir kez daha
sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyo-
ruz.

Bu ülkenin potansiyeline, bu ülkenin
insanlarının içinde taşıdığı iyiliğe, payla-
şımçı vasfına, yönünü çağdaşıktan yana
belirlemiş felsefesine, atılımcı, enerjik,
girişimci karakterine inanıyoruz.

Bu anlayışla hayatı kucakladığımızda
üstesinden gelemeyeceğimiz şey yok.

Bizler Academic Hospital ailesi olarak
böyle düşünüyor, böyle davranıyoruz.

Hayat ona, içerdiği zenginliklere
inanarak için fırsatlarla, yeni, beklenme-
dik imkanlarla doludur. Her yeni yılı bir
önceki yıldan farklı kılan onun bu özelli-
ğidir.

Hayatın bu özelliğidir ki, 2019'u daha
şimdiden önceki yıllardan farklı bir serü-
ven haline getiriyor.

Her günü, her haftayı, her ayı, her mevsimi ve her yılı bir öncekinden farklı yaşa-

mak bütünüyle olmasa bile büyük ölçüde
bize bağlı. Değiştirmeye yarını, önümüz-
deki haftayı, ayı planlayarak başlayabilir-
siniz.

Bu sayımızda sizler için hayata dokun-
maya, değişiklik kulvarlarına işaret
etmeye çalıştık.

Hastalarımıza, hasta yakınlarımıza ve
çalışanlarımıza kış mevsiminin güzellikle-
rinin tadını çıkaracakları yeni bir gezi
rotası önerdik.

Kış mevsiminin etkisini hissettiğimiz
bugünlere özel bilgiler de yer alıyor yeni
sayımızda. Havaalar soğudu. Mevsim
geçişleri soğuk algınlığı türü rahatsızlık-
lar için uygun bir ortam yaratıyor. Ihlamur,
ada çayı ve bitki çayları seçenekleri ve
doğru beslenmeyle grip benzeri hastalık-
ları kendinizden uzak tutabilirsiniz.

Sevgili Okuyucularımız;

Academic Hospital ailesi olarak sizlere
hizmet etmek için buradayız. Bu hizmet
ve çabaların sizleri hayata daha çok bağ-
lamakla ilgili olduğunu bilmek bizi zıya-
desiyle memnun ediyor.

Sizin memnuniyetiniz bizim memnuni-
yetimizdir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ? BİLELİM EĞLENELİM!

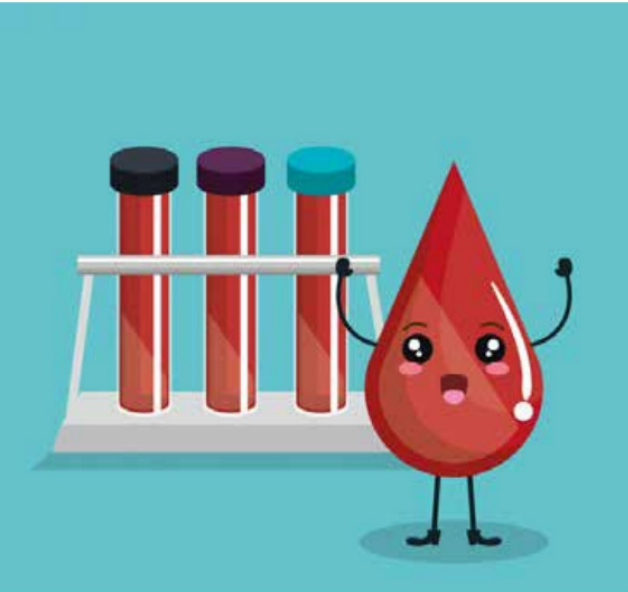
PARMAKLARIMIZI ÇITLATTIĞIMIZDA ÇIKAN ÇIT SESİNİN NEDENİ NEDİR?

Parmak boğumlarımız el kemiklerimizi parmak kemiklerimize bağlayan eklemlerdir. Parmak boğumları içinde; dizde, dirsekte ve omuz ekleminde olduğu gibi, kemikler arasında boşluklar vardır. Bu boşluklar, içindeki eklem sıvısıyla sürtünmeyi azaltıp tampon görevi görür. Çiğ yumurta beyazına benzeyen eklem sıvısı, karbondioksit ve oksijen gibi çözülmüş gazlar içerir. Bu kaygan sıvı eklemi saran lifli bir kapsül içinde bulunur. Parmaklarımızı çektiğimizde, sıvıyla dolu kapsülü esneterek eklemler arasındaki boşluğu genişletmiş oluruz. Eklem sıvısı üzerindeki basınç birden düşerken, sıkışan gazlar dağılarak hava boşlukları oluşturur ve ortaya kabarcıklı bir eklem sıvısı çıkar. Eklemleri son raddeye kadar esnettiğimizde basınç o kadar düşer ki, sonunda kabarcıklar patlayıverir. Eklem sıvısı içinde mini şok dalgaları oluşur; biz de 'çat' ya da 'tak' şeklinde sesler duyarız.



KAN KIRMIZI İSE NEDEN DAMARLARIMIZDA MAVİ GÖRÜNÜR?

Kanın doğal renginin kırmızı olduğunu biliyoruz. Kana kırmızı rengini veren, toplam kanın % 40'ını oluşturan eritrositler, yani kırmızı kan hücreleridir. Her bir eritrosit içinde, protein ve demirden oluşan 250 milyon kadar hemoglobin molekülü taşır. Hemoglobin, doğal olarak koyu kırmızı renktedir. Ancak oksijen, hemoglobinin demirine tutunduğunda, hemoglobin, itfaiye aracının kırmızı ışığı gibi parlar. Bu renk, oksijenden zengin kanın gerçek rengidir. Peki ama bu gerçeğe rağmen damarlarımız neden mavi görünür? Araştırma sonuçlarına göre, bu durumun nedeni ışık oyunudur. Derimiz üzerine ışık vurduğunda, daha uzun dalga boyundaki kırmızı ışık, daha kısa dalga boyundaki mavi ışığa göre, tekrar geri yansıtılmadan önce, daha derine nüfuz etmektedir. Dolayısıyla bir damar derinin en az 0.05 cm altında olduğu için, mavi ışık, damar tarafından emilmeden dışarıya yansımaktadır. İçinde kırmızı kanın aktığı damarı mavi gösteren şey budur.



BİLİMSEL YENİLİKLER

Uyuduğumuzda Beynimizde Ne Olur?



Günde ortalama sekiz saatten, hayatımızın üçte birini ayırdığımız uykunun sebebi binlerce yıldır gizemini koruyor. Ancak günümüzde uykunun bize sağladıklarıyla ilgili bilgiler elde etmiş durumdayız. Önemli bir dinlenme süreci olan uyku; beyindeki atıkları temizler ve hafıza ile öğrenmeye katkı sağlar. Ayrıca ruh hali ve iştah gibi durumlarda önemli etkiler gösterir.

Oldukça kompleks bir mekanizması olan uyku, düzenli bir şekilde evrelerle gerçekleşir. Uykunun hangi evresinde olunduğu, beyin ve vücudun aktifliğini belirler. “Non-REM” ve alt evreleri olan N1, N2, N3 ile “REM uykusu” olmak üzere iki çeşit uyku vardır.

N1-Uyanıklıktan uykuya geçiş dönemi olan N1 evresi 5-10 dakika kadar sürer. Bu evrede kalp atışı ve soluk alıp verme yavaşlamaya başlar, göz hareketleri yavaşlar ve kaslar gevşer. Vücut sıcaklığı düşer ve EEG ile görüldüğünde beyin dalgaları yavaşlar.

Bu evredeki kişi kolaylıkla uyanabilir ve uykuya daldığının farkında olmayabilir. Kimi zaman istem dışı kas seğirmeleri görülebilir ve bu seğirmeler bazen uyanmaya sebep olabilir.

Yetişkin bir birey toplam uyku süresinin çok küçük bir kısmını, yaklaşık %5’ini N1 evresinde geçirir.

N2-N1 evresinden hemen sonra uykunun ikinci evresi olan ve 10 ile 25 dakika arasında süren N2 evresine girilir.

Bu evrede göz hareketleri durur, kalp atışı ve beyin dalgaları yavaşlar. Kaslar daha gevşek bir hal alır.

Uykunun bu döngüleri gece boyunca tekrarlandıkça kişi N2 evresinde daha fazla vakit geçirir. Bu nedenle kişi uyku süresinin yaklaşık %55’ini bu evrede geçirir.

N3-Uyku süresinin büyük çoğunluğunu derin uyku olarak da bilinen “yavaş dalga uykusu”nda geçiririz. Bu aşamada uzun bir günün ardından vücuda toparlanma fırsatı verecek şekilde kaslar gevşer, nefes alıp verme derin ve yavaş gerçekleşir, göz hareketleri görülmez. 20 ile 40 dakika arasında süren bu evrede kişinin dış uyaranlara cevap verme yeteneği büyük

ölçüde azalır. Bu evrede uyandırılan kişi sersemlemiş ve zihni bulanmış bir haldedir.

Bu sersemlik haline girmemek için birçok araştırmacı gün içinde yapılan şekerlemelerde 30 dakikadan fazla uyumaması gerektiğini belirtiyor. Bu süreden sonra N3 evresine girilebilir.

Uyurgezerlik, uykuda konuşma, kabus ve karabasan gibi durumlar genellikle bu evrede görülür.

N3 evresi bebeklerde ve küçük çocuklarda yetişkinlere göre daha uzun sürer. Yetişkinler, toplam uyku süresinin yaklaşık %15’ini bu evrede geçirir.

Yavaş dalga uykusunun başlamasında hipotalamus ve beyin sapında yer alan hücrelerin rol oynadığı düşünülüyor. Bu hücreler devreye girdiğinde bilinç kaybı tetiklenmiş oluyor.

REM-Uykuya dalınmasından yaklaşık 90 dakika sonra, yavaş dalga uykusunun ardından rüya görme evresi olan REM uykusu başlar. Uyku evrelerinin ilk döngüsünde REM evresi yaklaşık 10 dakika sürerken ilerleyen döngülerde REM’de geçirilen süre artar.

REM’in karakteristik göstergesi gözlerin göz kapaklarının altında çok hızlı bir şekilde hareket etmesidir. Rüyalar ve canlı görüntülerin en çok görüldüğü evredir.

İnsanlar genellikle ne rüya gördüklerini hatırlamazlar, ancak eğer REM uykusundan uyandırılmışlarsa rüyaların hatırlanması daha Nabız yükseldiği ve vücut sıcaklığının en düşük seviyeye ulaştığı bu evrede kaslar hareketsizleşip solunum hızı ve kalp atışı düzensizleşirken beyin, uyanık hale benzer dalgalar üretir. Vücut kasları, rüyadaki hareketlerin dışa vurulmasını engelleyecek şekilde hareketsiz denebilecek kadar gevşer.

Beyin, REM evresi sırasında neredeyse uyanıklık halinden daha aktif çalışır. Bu evre, beyin sapında bulunan sinir hücreleri tarafından kontrol edilir.

REM uykusu, gün içinde edinilen bilgilerin işlenip ayıklanarak beyin yeniden programlanmasına katkıda bulunur. Uyku aktif bir süreçtir.



SEVGİLİLER GÜNÜ

- 14 ŞUBAT -



*Sevgi, sevdiğimiz şeyin yaşaması,
gelişmesi için duyulan etkin ilgidir.
Sevgi, emek birbirinden ayrılamaz.*

**SEVGİLİLER GÜNÜNÜZ
KUTLU OLSUN**



Mart

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ KUTLU OLSUN

Analardır adam eden adamı

İnsanlığın binlerce yıllık kültürel birikimi içinden süzülerek gelen bu deyiş, öylesine söylenmiş bir söz değildir.

Kadın hayattır, hayat kadındır çünkü. İnsanın ana dili kadındır, ilk adımı, ilk sözcüğü kadın.

İnsan ne olursa çocukluğunda olur ve bir çocuğa iyi, doğru adına verilen ilk dersler kadınlar tarafından verilir. O nedenle kadınların eğitimi, her şeyden ve herkesten önemlidir.

Bir toplumun kadınları eğitimliyse eğer o toplumun kendisi de eğitimlidir.

Bir toplumda kadın hemen her alanda erkeklerle eşit haklara sahipse eğer o toplum sağlam temeller üzerine inşa edilmiş demektir.

Dünyada kadına seçme ve seçilme hakkının, toplumsal eşitlikle ilgili yasal düzenlemelerin çok yıllar önce gerçekleştirildiği sayılı ülkelerden biriyiz. Ancak daha fazlasına ihtiyacımız var. Demokratik gelişmişlik ve toplumsal refah için kadınların toplumdaki konumunun güçlendirilmesi gerekiyor.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü, tarihsel bir çok kazanımın yanı sıra, bizlere bu gerçeği

hatırlatan, hatırlamamıza vesile olan bir gün olması nedeniyle de önemlidir.

Kadınların ekonomiye katılması yoksulluğun azalmasına, nesillerin daha sağlıklı yetişmesine ve kurumsal yönetimin güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

Toplumsal hayatın, iş yaşamının kadınların potansiyeline, enerjisine ve bakış açısına ihtiyacı var.

Kadına yönelik şiddet ile kadının eğitime, çalışma hayatına ve siyasete katılımındaki engeller sadece kadın sorunu değil, toplumsal bir sorundur.

Kadınların potansiyelinin açığa çıktığı, kendi gücünün farkına vardığı bir toplumsal hayatın ve iş hayatının geliştirici ve dönüştürücü bir sonuç üreteceğine inanıyorum.

Kadınların güven ve huzur içinde yaşadığı bir ülke yaratmak, başta karar alıcılar olmak üzere hepimizin görevi.

Kadınların gücünü hayatın her alanında ortaya koymalarının desteklenmesi gerektiğini kendi çalışma hayatında deneyimlemiş bir kadın, bir doktor ve bir yönetici olarak kadınlar gününüzü gönülden kutluyorum.



Ege'nin Kayak Merkezi: DENİZLİ ▼

Denizli yaz tatili düşünüldüğünde akla gelen tatil yerlerinden olarak bilinir. Kışın da kayak severlerin gidebileceği yörelerimizden olduğunu biliyor muydunuz?

UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki "beyaz cennet" olarak bilinen Pamukkale, termal sularının şifa verdiği Denizli'de, Bozdağ üzerine kurulan Denizli Kayak Merkezi, karın keyfini çıkarmak isteyen kayakseverleri ağırlıyor.

Binlerce yıllık şifalı termal suları ve beyaz travertenleriyle Pamukkale'yi bünyesinde barındıran Denizli, farklı turizm alanla-

rına yönelik yatırımlarıyla dikkati çekiyor.

Pamukkale'nin "kar beyazı" travertenlerinde yürüyüp sıcak sularında şifa bulan yerli ve yabancı turistler, aynı gün içinde kayak yapma imkanı da buluyor.

Dönemin Denizli Valisi merhum Recep Yazıcıoğlu öncülüğünde 2003 yılında Tavas ilçesi Nikfer Mahallesi'ndeki Bozdağ'a kayak merkezi kurulması için çalışmalarına başlanan ve 2016 yılında bitirilen tesislere karayoluyla bir saat süren yolculukla ulaşabilirsiniz.

Denizli şehir merkezine 85 kilometre uzaklıktaki tesislerde acemi, orta seviye ve profesyoneller için 12 kilometre uzunluğunda 3 pist bulunuyor.





Kayakseverlere kesintisiz kayak ve snowboard imkanı sunan Denizli Kayak Merkezi'nde saatte bin 500 kişi taşıma kapasiteli iki telesiyej ve teleski hizmet veriyor. Merkezde mevsim şartlarına göre 3,5 ay kayak yapılabilir.

Geçen yıl kış sezonunda 50 bin kişinin kayak yaptığı merkezde telesiyejle dağın zirvesine çıkan ziyaretçiler, enfes manzaralar sunan bölgeyi kuş bakışı izleyebiliyor.

“Ege'nin Erciyes'i, Uludağ'ı”

Denizli Pamukkale'den sonra kayak merkeziyle “iki beyazı”yla adından söz ettiriyor.

Tesisler en son teknolojiyle donatılmış durumda. Kar kalitesi anlamında 100 günün üzerinde kalması tahmin ediliyor.

Günübirlik ziyaretçilerin kayak merkezlerinde kışın ve kış sporlarının tadını çıkardıktan sonra Karahayıt'ta, Pamukkale'de termal sularında şifa bulma şansı yakalıyor. Şifalı beyazı ziyaret etmeye ne desiniz?



DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Menopoz nedir? Ve belirtileri nelerdir?

Menopoz aslında geniş bir kavram fakat sözcük anlamına bakacak olursak son kez adet görmek anlamına geliyor. Biz bunu menopoz öncesi ve menopoz sonrası olmak üzere iki gruba ayırıyoruz. Menopoz sonrası dönemde adet dönemi kesiliyor. Hormonal durumda değişiklik oluyor. En önemli etkisi östrojenin vücutta düşmesi. Östrojen hormonu kadına gençlik veren hormon. Bunun düşmesi her kadında ruh haline ve sosyal yapısına göre farklı etkileşim doğuruyor. Sıcak basması, terleme, sıkıntı gibi genel belirtileri sayabiliriz.

Menopoz döneminde hormon tedavisi yerine polen öneriyorsunuz, polen nedir ve yararları nelerdir?

2004 yıllarında menopoz tedavisi çok yaygındı menopoz döneminde kadınları kalp hastalıklarından koruduğu için. Fakat araştırmalar sonunda menopoz sonrası dönemde hormon tedavisi vermenin kadınları çok da kalp hastalıklarından korumadığı ortaya çıktı. Hatta inme riskini de arttırdığı ispatlandı, ve tabi en önemli tehlikelerden biri de meme kanseri riski. Meme kanseri en çok görülen kanser türlerinden biri, her 8 kadından birinde görülmekte.

Menopoz sonrası dönemde yaşam kalitesi çok önemli çünkü yaş ortalaması uzadı. Kendimize iyi bakmamız lazım.

Ailede meme kanseri riski hikayesi varsa, daha önceden memede bir oluşum,

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK

• Kadın Hastalıkları
ve Doğum
Perinatoloji
(Gebelik Bilimi)



biyopsi hikayesi varsa hormon tedavisi riski kişiye çok iyi anlatılmalı. Kişi bazında değerlendirilmesi gereken bir tedavi yöntemi.

Polen çok eski tarih dönemlerinden beri bilinen ve kullanılan bir üründür. Aslında çiçeklerin erkek üreme organıdır. Arılar poleni çiçeklerden alırlar ve kendi vücutlarındaki maddelerle karıştırarak yuvarlarlar ve küçük top şeklinde yaparak bacaklarıyla tutup kovana taşırlar. Bağırsaklarda ve mide de çok faydalıdır. Bağırsakların çalışmasını artırır.

Polen, yetişkinlerin ve özellikle çocukların beslenmesinde çok faydalıdır. Zihin açmada, zeka gelişiminde kemik gelişiminde etkilidir. Yetişkinlerde yaşlılık döneminde ve menopoz döneminden veya andropoz dönemlerinin rahat atlatmasında kullanılabilir. Çiçek tozlarına, arı polenlerine alerjisi olanların tüketmemesi gereken bir üründür. Kadınların menopoz döneminde görülen kulak çınlaması, terleme, ateş, baş dönmesi, soluk tıkanıklığı, kas sancıları, kalp sıkıştması, tansiyon yükselmesi, peklilik gibi, birçok şikayette yardımcı olmaktadır.

Sürekli olarak, sabah-akşam 1 çay kaşığı çiçek tozu, alınmasını önerebiliriz.

Menopozu geciktirmek mümkün mü?

Özellikle beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle erken menopozla çok sık karşılaşıyoruz. Ortalama menopoz yaşı 49-50 fakat 40-45 yaş grubunda



menopoza giren kadınlar ne yapacak diye bir soru geliyor aklı. Bunlarda hormon tedavisi risk faktörü değerlendirilerek hormon tedavisi verilebilir.

Hareket, bol yürüyüş, yüzme, pilates, yoga çok önemli. Bol su içmek vücudu rahatlatır. Akşam 7'den sonra su içmeyi önermiyoruz. Vücudun da dinlenmeye ihtiyacı var. Bazı araştırmalar gösteriyorki günde 2 litre su içenler 1 yılın sonunda 1 kilo atıyorlar vücutlarından.

Menopoza iyi gelen bitkiler neler?

Kadınların zinde ve genç olmaları için besin alışkanlıklarının değişmesinde fayda var. Menopozdan sonra metabolizma günde 200-300 kalori daha yavaşlıyor. Besinlerimize dikkat etmemizde fayda var. Adaçayı, Civanperçemi, Ökseotu, Papatya, Nergis, Aluç Çiçeği gibi doğal otlar menopoz döneminde kadınları rahatlatmaya yardımcı olur.

Menopoza girerken hamile kalma durumu olabilir mi? Sağlıklı bir durum mu?

Olabilir, 1 yıl içinde adet görmezse kadın menapozlu diyoruz ancak bu bir yıl içinde hamile kalabilir kadın. Çok ender olmakla beraber böyle bir hamilelik olursa ve ailede istiyorsa neden olmasın.

Bu yaş grubunda vücudu alkali tutmak çok önemli. Düzenli olarak yeşil bitkilerle beslenmelerini öneriyoruz kadınlara.

Yeşil Detoks Suyu

- 10-15 yaprak ıspanak
- 10-15 dal maydanoz
- 10-15 dal dereotu
- 1 adet yeşil elma
- 1 adet limon
- 2 adet salatalık

Blenderdan geçirip suyunu sabahları içmek vücuttaki alkali oranını artırır ve güne zinde başlamanızı sağlar.



DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

**Yrd. Doç. Dr. Türkan
ÖZER**

• İç Hastalıkları



Soğuk algınlığında neler yapmalıyız?

Soğuk algınlığının tedavisinde sıvı tüketimi çok önemli. Bitki çayları ve sıvı tüketimi soğuk algınlığının tedavisinde yardımcı olur. Su içmek aynı zamanda vücutta bulunan toksinlerin atımında detoks etkisi gösterir.

Soğuk algınlığı; nezle, boğaz ağrısı, öksürük, burun tıkanıklığı, hapsirme, hafif vücut ağrısı, baş ağrısı ve hafif ateşten oluşan tablodur. Gribal enfeksiyon ise; yüksek ateş, şiddetli vücut kas ve eklem ağrıları ve baş ağrısı ile seyreder.

Risk faktörleri nelerdir?

Hasta kişinin öksürmesi ve hapsirmesi ile havaya yayılan virüsün solunum yolu ile sağlam insanları enfekte edebilir, 6 yaş altı ve özellikle kreşe giden çocuklar risk altında diyebiliriz. Semptomlar giderek şiddetleniyor, nefes darlığı ve hırıltılı solunum yaşanıyor ve 2-3 günden sonra ateş 38 derece üzerinde seyrediyorsa doktora başvurulması gerekir. Risk faktörleri arasında bağışıklığı düşük kronik hastalığı olan erişkinler, sigara içenler, okul, kışla, sık seyahat etmek gibi kalabalık ortamlarda bulunanlar da var.

Virüsten nasıl korunabiliriz?

Virüslerin vücuda ağız, burun veya gözden girer, hasta kişinin öksürmesi ve hapsirmesi ile havaya yayılan virus solunum yolu ile sağlam insanları enfekte edebilir. El teması ile bulaşma olabilir, tokalaşmak ile veya hasta kişinin kullandığı eşyalar ile temas etmek de virüsün

bulaşmasına neden olur. Sağlam kişinin eline virüs bulaştığında bu kişi enfekte ellerini yıkamadan burnuna gözüne ağızına sürerse hasta olacaktır. Damlacık yoluyla havaya atılan virüs çevrede düştüğü yerin özelliğine bağlı olarak birkaç saat canlı kalabilir, paslanmaz çelik, plastik veya sert yüzeylerde daha uzun süre kalabilir. Çevreye dağılan virüs miktarı, çevrenin ısısı ve nemliliği de bu süreyi etkileri

Soğuk algınlığında sıvı tüketiminin önemi nedir?

Soğuk algınlığında ateş ve terleme ile sıvı kaybedilir dolayısıyla kolay dehidrate olunur. Tedavide suyun önemi çok fazladır, ayrıca suyun detox özelliği de vardır. Sade su içilebileceği gibi et suları, zencefil çayı, ballı bitki çayları, ballı limonlu çaylar, yüzde 100 şekerli meyve suları içilebilir. Alkol, kafeinli içecekler; kahve, siyah çay, soda gibi içecekler daha fazla dehidratasyona sebep olurlar. Sert ve pürüzlü gıdalar; öksürük ve boğaz ağrısını artırır. İşlenmiş gıdalar ise hazmı zorlaştırır bu yüzden tercih edilmemelidir.

Beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz?

Çorbalar; özellikle et suyu, tavuk suyu, sebze çorbaları en önemli besin öğeleridir. Anti inflamatuvar etkiye sahiptirler ayrıca mukus inceltici özellikleri vardır, dehidratasyonu önlerler, boğaz ağrısı ve konjesyonu rahatlatırlar. C vitamini içeren meyveler; çilek, domates, portakal, mandalina, greyfurt gibi narenciyeler immün sistemi kuvvetlendirirler.

Yoğurt, boğaz ağrısını yumuşatır ayrıca probiyotik özelliği ile immün sistemimizi kuvvetlendirir. Lifli yeşillikler; Ispanak, Brüksel lahanası ve diğer lifli yeşillikler C ve E vitaminlerinden zengindir immün sistemi de C



vitamini ve zeytin yağı ile birlikte alındıklarında çok kuvvetlendirirler. Brokoli; besin deposudur, C ve E vitamininden, kalsiyum ve lifden çok zengindir. Yulaf ezmesi, E vitamininden zengindir immün sistemi kuvvetlendirir. Baharatlar; karabiber ve yaban turpu sinüs ve göğüs konjesyonunun azalmasına yardım eder.

Bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Aşırı alkol, yetersiz uyku, yoğun egzersiz, obezite, aşırı yağlı beslenme, sigara içme ve psikolojik stresin bağışıklık sistemini zayıflatır. Yağdan fakir karbonhidrattan zengin diyet, C vitamini, D vitamininin de kemik sağlığı için önemli olduğu bilinse de son çalışmalar immün sistemde de önemli rol oynadığını göstermiştir. Mineraller ve eser elementler; çinko, demir ve selenyumdan zengin gıdalar tüketilmelidir. Çinko; tüm tahıllarda, tohumlarda, kereviz ve

fındık cevizde, hardal ve baklagillerde, demir; baklagillerde, soya peynirinde, yeşil mercimek ve yeşil sebzelerde, selenyum ise tüm hububatlarda, mantarda fındık ve cevizde bulunur. Bunların tüketilmesi bağışıklık sistemi için çok önemlidir.

Stresle nasıl korunuruz?

Stresle doğru baş etmek tedaviyi destekler. El yıkamanın önemi çocuklara anlatılmalıdır. Öksürük ve hapsirik sırasında ağız ve burnu kapatmalı, bardak tabak gibi mutfak eşyaları, havlu gibi banyo eşyaları kimseyle paylaşılmamalıdır. Hasta kişi ile yakın temastan kaçınmalıdır. Çocuk bakım evlerinde hijyen kurallarına dikkat etmeli, oyuncakların temizlenmesi sağlanmalıdır. Hafif düzenli egzersiz yapılmalıdır, 8 saat ve üzeri uyku uyunmalıdır.

ÇAĞDAŞ EĞİTİMDE “POZİTİF” BİR ALTERNATİF: İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ



İstanbul Kent Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak**

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de kadın yönetici olmak büyük emek ve çaba gerektiriyor. Hele ki erkeklere ait olduğu düşünülen bazı sektörlerde kadın olarak başarılı olmak çok daha zor.

Ancak son dönemde iş kadınları, Türkiye’nin önemli şirketlerinin yönetimlerinde daha çok görev alıyor, etkin sivil toplum örgütlerinin yönetici koltuklarında kendilerine daha çok yer bulabiliyor.

Başarılı kadın yöneticilerin hemen hepsinde iş hacmi, istihdam ve şirketin büyüme ivmesine yapmış oldukları katkı ortak nokta olarak dikkat çekiyor.

Söz konusu kadın yöneticiler, sadece bulundukları sektörde değil sosyal sorumluluk çalışmalarında da öncülük görevini üstleniyorlar.

Başarılı kadın yöneticileri bankacılıktan telekomünikasyona, beyaz eşyadan elektronik sanayine, taşımacılıktan kargolamaya, seramikten tekstile, gazlı içeceklerden gıdaya, perakende mağazacılıktan turizme, sağlıktan eğitime hemen her sektörde görmek mümkün.

Çok Ödüllü, Çok Yönlü, Başarılı Bir Yönetici Olarak Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak

Sağlık ve yanı sıra eğitim sektöründe yapılan yeni düzenlemeler sonrasında öne çıkan başarılı kadın yöneticilerden biri de **Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı ve Kent Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Zehra Neşe**

Kavak.

Eski bakanlardan Cavit Kavak’la evli olan **Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak**, 52 yaşında iki çocuk annesi, başarılı, güzel ve mesleğine aşık bir bilim insanı.

2016 yılında, **EBA** tarafından verilen “**En İyi Hastane Yöneticisi**” ödülünü ve öncesinde, Hindistan’da yapılan Dünya Kadın Liderlik kongresinde Süper Başarılı Kadın Ödülü’nü alan ve Kadın Hastalıkları ve Doğum Perinatoloji (Gebelik Bilimi) alanında ülkemizin sayılı uzmanlardan biri olan Kavak, son yıllarda eğitim alanındaki çalışmalarıyla da öne çıkan bir isim.

Kadınlara ve Engellilere Pozitif Ayrımcılık Uygulayan Bir Üniversite Olarak Kent Üniversitesi

Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak’ın kurucu rektör olarak görev üstlendiği üniversitenin mütevelli heyeti başkanlığını, eski başbakanlardan Mesut Yılmaz’ın eşi Berna Yılmaz yapıyor; 7 kişilik mütevelli heyetinin 6’sı kadınlardan oluşuyor.

Kız öğrencilerin eğitim hayatına yeterince katılamamasından, meslek sahibi olamamasından, iş hayatında uzmanlaşamamasından ve hayattan geri kalmalarından rahatsızlık duyan üniversite yönetimi, eğitim hayatlarında yardımcı olmak amacıyla kız öğrencilere %50 burs desteği veriyor. Yanı sıra, ilk 5 tercihlerini İstanbul Kent Üniversitesi’nden yana kullanma-

ları halinde, +%30 Tercih Bursu ile destekliyor.

Benzer bir uygulama, engelli öğrenciler için de geçerli. Kent Üniversitesi, engelli öğrenciler için de burs olanaklarının kullanılması hususunda kolaylıklar sağlıyor.

Engelli öğrenciler; sınıf yerine tüm öğrencilerle birlikte sosyalleşebilecekleri bir anlayışla ortak hayatı paylaşıyor. Her şey onların özgüveni yüksek eğitimli ve başarılı insanlar olmalarına yardımcı olmak amacıyla düzenleniyor. Özel sınıf yerine tüm öğrencilerle birlikte sosyalleşebilecekleri bir anlayışla ortak hayatı paylaşan engelli öğrenciler, kampüs içerisinde rahatlıkla hareket edebilecekleri bir ortamda dışarıdaki hayata hazırlanıyorlar.

Öğrenci Memnuniyeti ve Katılımını Gözeten Bir Üniversite

Kent Üniversitesi, öğrenci katılımını hedefleyen bir üniversite olarak kurgulanmış; öğrencilerin yönetimde söz hakkının olduğu, öğrenci temsilcisinin yönetimde yer aldığı kimsenin diline, dinine, kültürüne, giyimine karışılmayan modern bir üniversite oluşturmak amaçlanmıştır.

Sağlık Bilimleri de İçinde Olmak Üzere 19 Ayrı Bölümde Eğitim

Her ikisinin yönetiminde de Sn. Zehra Neşe Kavak sorumluluk üstlendiği için doğal olarak Academic Hospital'la Kent Üniversitesi arasında sağlık ve eğitim, sağlık içerikli eğitim anlamında bir ilişki var. Ancak üniversitenin eğitim faaliyeti salt sağlık eğitimiyle sınırlı değil.

İçinde Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun da yer aldığı İstanbul Kent Üniversitesi, 19 ayrı bölümden oluşuyor.

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi'nde Halkla İlişkiler ve Reklamcılık, İşletme, Psikoloji, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Sosyal Hizmet, Uluslararası Ticaret ve Lojistik; Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik, Sağlık Yönetimi; Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'ndaysa Çocuk Gelişimi, Elektronörofizyoloji, Fizyoterapi, İlk ve Acil Yardım, İş Sağlığı ve Güvenliği, Sosyal Hizmetler, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, Tıbbi Görüntüleme Teknikleri bölümleri yer alıyor. Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda görev alan akademisyenler, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi kökenli hocalardan oluşuyor.

Kentin Merkezinde Nitelikli Eğitim Görme ve İş Tecrübesine Sahip Olarak Mezun Olma İmkânı

22 dönümlük bir alanda, İstanbul'un kalbi Taksim'de eskiden Alman Hastanesi'nin bulunduğu yerde eğitim veren Kent Üniversitesinde çok sayıda ulusal ve uluslararası yayını bulunan öğretim üyesi görev yapıyor. Türkiye'nin lider şirketlerinde, iş dünyasının profesyonelleriyle çalışma imkânı sağlayacak staj programlarıyla öğrencilerine mezun olmadan sektör tecrübesi kazandırmayı amaçlayan üniversitede, öğrenciler kariyer hayatlarına bir adım önde başlıyor. Her şey kız öğrencilerin ve engelli öğrencilerin bilimsel ve teknolojik olanaklar ışığında kaliteli eğitim alma şansını yakalayabilmeleri için. Şanslılar çünkü **Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak** gibi başarılı bir rektörleri, iş ve sosyal hayatı iyi bilen kadın ağırlıklı bir mütevelli heyetleri var.

**Prof. Dr. Zehra
Neşe Kavak
İstanbul
Kent Üniversitesi
Öğrencileriyle**

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Diyabet; halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen, başta kan şekeri olmak üzere birçok metabolik olayda arızaya neden olan, kronik (müzmin) bir hastalıktır. Diyabeti sadece “kan şekeri yüksekliği olan hastalık” diye tanımlamak çok eksik olmaktadır.

Pratikte diyabet hastalığında tamamen iyileşme beklenmez, daha çok iyi kontrol hedeflenir. Altta yatan neden (obezite, ilaç kullanımı, başka hastalıklar...) ortadan kaldırıldığında düzelen diyabet hastaları olmakla birlikte hastalığın tamamen geçtiği nadir görülmektedir.

Sağlıklı kişilerde kan şekeri aralığı bellidir. Zaman zaman bu aralık için görüşler de değişir. Çok eskiden üst sınır 120 gibiydi. Sonra 115 oldu, bir ara 110 üst sınır benimsenmişti. Son yıllarda 100 mg/dl üst sınır olarak sabitlendi. Sabah açlık şekeri damardan alınan kanda 70-100 mg/dl arasında olması normal olarak kabul edilmektedir.

Vücudumuzda tüm maddeler belli miktarlarda bulunmaktadırlar. İdrar, dışkı, tükürük ve ter gibi sıvı içeren atıklar ile bu denge kurulmaya çalışılır. Asıl emirleri hormonlar verir. Vücudumuzdaki hemen tüm maddelerin miktarlarını dengeleyen bir veya birden fazla hormon aktif çalışır durumdadır. Kan şekeri düzeyi için de bu kural geçerlidir. İnsülin, kandaki şekeri düşürmeye yönelik çalışırken, glukagon, büyüme hormonu, adrenalin ve kortizol de yükseltmeye çalışır. Bu denge sürüp gider. Ta ki bu hormonlardan birisinin az veya çok çalışması dengeyi alt üst edene kadar.

Kan şekeri yüksekliği de, düşüklüğü de vücuda zarar veren bir dolu olayı tetikler.

Bu bilgiler ışığında tanımı yineleyelim. Diyabet, kandaki şeker düzeyini bir dengede

**Prof. Dr. Betül Uğur
ALTUN**

• *Endokrinoloji ve
Metabolizma Hastalıkları*



tutan insülin hormonunun eksikliği, yetersiz kalması veya etkisizliği sonucunda, kan şekerinin yükselmesi ile karakterize kronik, ilerleyici bir hastalıktır.

Bir de tokluk şekeri vardır. Günün çoğu zamanını az veya çok tok olarak geçirdiğimizden tokluk şeker değerleri de çok önemlidir. Sağlıklı bireylerde tokluk şekeri 2. saat değeri 140 mg/dl üzerinde olmamalıdır. Tokluk şekeri için alınan gıdanın karbonhidrat içeriği standart değildir, bu nedenle tanıda kullanımı sınırlıdır. Ama yüksek değer her zaman değerlidir.

Yani diyabet kan şekerinin açlık ve/veya tokluk zamanlarında yükselmesi durumuna denir. Bu basit tanıma rağmen hastalık oldukça karışıktır. Yükselen kan şekeri ile damar içinde adeta “ağdalı bir sıvı” dolaşmakta ve narin hortumlar sistemi olan damarları bozmaktadır. Bu nedenle az veya çok tüm organlar etkilenmektedirler. Çoğu hastada diyabet sinsi başlar ve bir süre öyle seyreder. Bu seyir ciddi dezavantajdır. Neyse ki, artık kişiler daha meraklı ve şüpheli oldular. Diyabet daha bilinir, tanınır ve korkulur oldu. Daha sık yapılan kan tetkiklerinde hemen ilk istenen tetkik açlık kan şekeri olmaktadır. Böyle olunca tanınması kolaylaştı ve yaygınlaştı.

Artık biliyoruz ki daha kolay tanınması dışında diyabetin sıklığı da artmaktadır. Ülkemizde her 7 kişiden biri diyabetik, diğeri de diyabetik olma yolundadır.

Tanımı bir daha yapalım. Diyabet sık görülen, kontrol altında tutulması gereken, erken yaşta ölüm, engelli olma gibi sorunlara yol açan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir halk sağlığı sorunudur. Yaşam boyu takip ve tedavi gerektirir.

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Anemi (Kansızlık) nedir?

Anemi (Kansızlık) kırmızı kan hücrelerinde hemoglobin düzeyinin azalması ile oluşan durumdur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; Hemoglobin değerlerinin hamile olmayan kadınlarda 12 gr /dl erkeklerde 14 gr / dl altına düşmesi anemi olarak adlandırılmaktadır. Demir eksikliği dünyada aneminin ek sık nedenidir.

Demir eksikliğinin nedenleri nelerdir?

Menstruel kan kaybı (Adet kanaması) demir metabolizmasında büyük bir rol oynar. Belli derecede menorajisi (yoğun adet kanaması) olan kadınlarda demir desteği olmaz ise hemen daima demir eksikliği gelişir. Genel olarak, demir metabolizması dengededir. Gebelik demir dengesini bozabilir bunun nedeni gebelik ve laktasyon (emzirme) esnasında demir ihtiyacının artmasıdır. Normal diyetdeki demir içeriği bu ihtiyacı karşılayamaz gebelik ve laktasyon (emzirme) seyrinde tıbbi demir desteği gerekebilir. Tekrarlayan gebeliklerde (özellikle emzirme ile) ihtiyaç artımı tıbbi demir desteğiyle karşılanamaz ise demir eksikliği oluşabilir. Azalmış demir emilimi de demir eksikliğine neden olabilir ve genellikle gastrik cerrahi sonrası da oluşur.

Demir eksikliğinin en önemli nedeni kan kaybı, özellikle de gastrointestinal sistemden (sindirim sistemi) kan kaybıdır. Aspirin veya diğer nonsteroid antienflamatuar ilaçların uzun süreli kullanımı gastrointestinal sistemde bir lezyon olmadan bile demir eksikliği nedeni olabilir. Demir eksikliğinde eğer diğer kanama yerleri dışlanır ise sindirim sisteminden kanama yerinin araştırılması gerekir. Kronik hemoglobinüri idrardaki kayba bağlı olarak demir eksikliğine neden olabilir, ancak bu durum oldukça nadirdir; Prostatik kalp kapağı ve intravasküler hemolizin diğer nedenlerine bağlı oluşan travmatik hemoliz de hatırlanmalıdır.

Klinik bulgular - semptom ve bulgular nelerdir?

Bir kural olarak demir eksikliği anemisinin belirtileri anemi semptomlarıdır. (kolay yorulma, taşikardi, çarpıntı ve egzersiz dispnesi vb) ileri derecede demir eksikliği dil papillalarında düzleşme, tırnaklarda kolay

Uzm. Dr. Yeşim GÜRKAN
• İç Hastalıkları



kırılma, dudaklarda çatlaklar ve ağız kenarlarında yaralar, saçlarda dökülme ve keliozisi içeren deri ve mukoza değişikliklerine neden olur. Özofajial web oluşumuna bağlı disfaji (yutma güçlüğü) oluşabilir. Bazı demir eksikliği anemili hastalarda pika, genelde zengin olmayan bazı maddeleri yeme isteği (örneğin buz parçası) oluşur.

Laboratuvar bulguları nedir?

Demir eksikliği anemisi evreler halinde gelişir. İlk olarak demir depoları boşalır. Serum ferritin (depo düzeyi) düzeyi azalmıştır. Serum ferritin düzeyinde 12 mg/l den daha düşük değer demir eksikliği anemisi için iyi bir göstergesidir.

Demir depoları tükenmesinden sonra kırmızı küre yapımı azalmış demir düzeyi desteği ile devam edecektir. Serum demir düzeyi 30 mg /l den aşağıya düşer, demir bağlama kapasitesi, transferritin düzeyi artar.

Tedavi yöntemleri nasıl?

Demir eksikliği anemisinin tedavisinde, demir eksikliğinin laboratuvar olarak gösterilmesi ve demir tedavisine verilen cevabın değerlendirilmesi önemlidir. Öncelikle demir eksikliğine neden olan etken tedavi edilmelidir. Tedavi de öncelikli tercih yolu oral (Ağızdan) demir preparatları olmakla beraber, altta yatan etkenin türü ve aneminin derecesine göre parenteral tedaviden kan transfüzyonuna kadar giden yöntemler bulunmaktadır.

Demir eksikliği tedavisinde demirden zengin dengeli ve sağlıklı beslenme ve düzenli ilaç kullanımı önemlidir. Vücutta yeterli demir depolarının dolması için normal hematolojik değerlere ulaşıldıktan sonra doktor kontrolünde birkaç ay daha demir tedavisine devam edilmelidir. Demir preparatlarının aç karnına kullanılması, süt ve süt ürünleriyle beraber tüketilmemesi, C vitamini demirin emilimini arttırdığından sıklıkla tüketimi önerilir.

Demirden Zengin Besinler

Sığır eti, kuzu eti, özellikle karaciğer, tavuk, hindi, ördek, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, kuru üzüm, kuru kayısı gibi kuru meyveler, yumurta, pekmez, fındık, fıstık, susam.



Doğru ve tarafsız haberlere ulaşmak her okurun hakkıdır. Çalışan gazeteciler günü, gazetecilik mesleğini icra edenleri onurlandırmak için 1961'den beri 10 Ocak günü düzenlenen Türkiye'ye özgü bir kutlama gündür.

1961 - 1971 arasında "Çalışan gazeteciler bayramı" adıyla kutlanmış; 1971 yılındaki askeri müdahaleden sonra ülkede gazetecilerin bazı haklarının geri alınması üzerine kutlama gününün adı, "10 Ocak Çalışan gazeteciler günü" olarak değiştirilmiştir.

4 Ocak 1961'de kabul edilen ve basın çalışanlarının bazı haklar ve yasal güvence

sağlayan "212 sayılı kanun" adlı düzenlemenin Resmi gazetede yayınlanması nedeniyle 10 Ocak günü kutlama günü olmuştur.

Söz konusu düzenleme, iş sözleşmelerinin yazılı olarak yapılması, sözleşmelere işin türü ve ücret miktarının yazılması gibi gazetecilerin sosyal ve yasal haklarını belirleyen hükümleri içeriyordu. 10 Ocak, "Çalışan Gazeteciler Bayramı" olarak kutlanmaya başladı ve 1971'de "Çalışan Gazeteciler Günü" halini aldı.

Bağımsız, tarafsız yayın yapan tüm basın emekçilerinin "Çalışan Gazeteciler Günü" kutlu olsun.

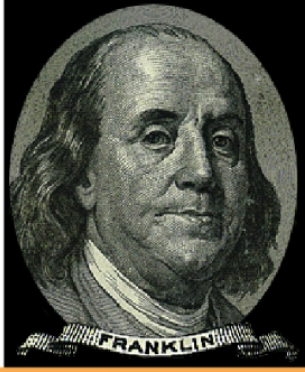
TARİHTE BUGÜN*

1706

17 OCAK

Franklin

Bilim adamı Benjamin Franklin doğdu.



1782

01 OCAK

Bach

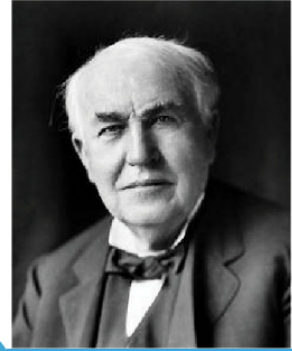
Johann Christian Bach,
Alman besteci (d. 1735)



1880

27 OCAK

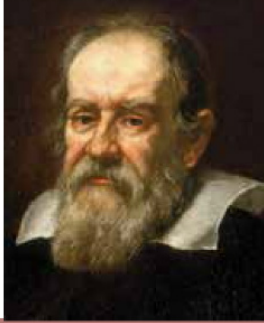
Thomas Edison
elektrik ampulünün
patentini aldı.



1564

15 ŞUBAT

Galileo Galilei,
İtalyan bilim adamı
(ö. 1642)



1727

20 MART

Sir Isaac Newton,
Yerçekimi yasasını
bularak modern fiziğin
temellerini atan İngiliz
bilim insanı



1994

03 MART

Ressam Cihat Burak
79 yaşında öldü.



*Kaynak: <http://www.tarihtebugun.gen.tr/?a=12>

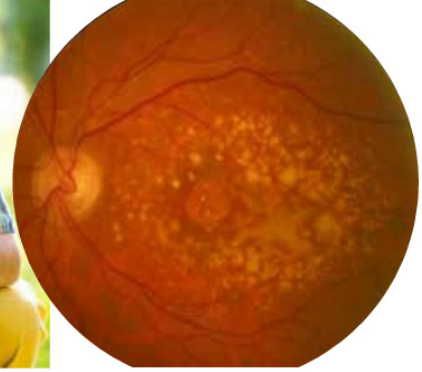
DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

**Op. Dr. Figen
KÜÇÜKSEZER**

• Göz Hastalıkları



YAŞLA BİRLİKTE ARTAN TEHLİKE: SARI NOKTA HASTALIĞI!

Sarı Nokta Hastalığı nedir?

Halk dilinde Sarı Nokta Hastalığı olarak bilinen Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu (YBMD), 60 yaş üzerindeki nüfusta, görme kaybının en sık görülen nedenlerinden biridir. Bu hastalık, gözün iç yüzeyini kaplayan ağ tabakanın (retina) merkezinde, renginden dolayı sarı nokta (makula lutea) diye adlandırılan bölgeyi etkileyen bir hastalıktır. En keskin görmeyi ve renk görmeyi sağlayan hücrelerin sarı nokta bölgesinde olması nedeniyle, renk algısının ve okuma görmesinin bozulmasına, baktığımız yeri değil, çevresini görmemize yol açar. Ağ tabakanın (retinanın) merkezinden uzakta meydana gelen geniş bir hasar, görmeyi hiç etkilemeyebilirken, sarı nokta bölgesindeki küçük bir bozulma bile belirgin bir görme azalmasına yol açabilir.

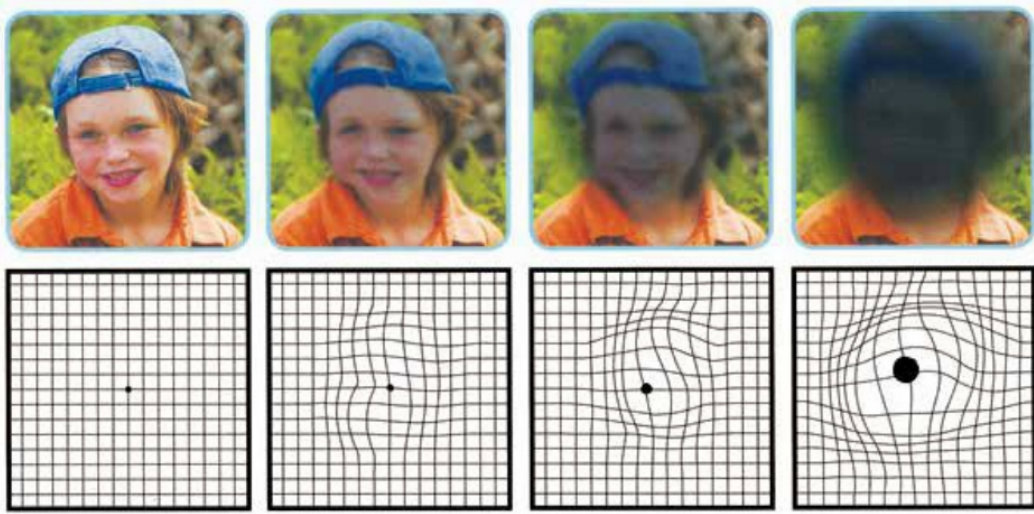
Sarı Nokta Hastalığının (Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonunun) belirtileri nelerdir?

Bu hastalıkta retinanın merkezi bölümü etkilendiği için ilk bulgular, bulanık görme, düzgün olan çizgileri eğri ya da dalgalı görme şeklinde ortaya çıkar. Daha sonra kişi baktığı

yerin ortasında karanlık bir lekeden şikayet eder. Sarı Nokta Hastalığı (YBMD) iki gözü de tutan bir hastalıktır, ancak gözlerin hastalık seviyesi arasında fark olabilir. Bir göz, hastalığın daha ileri aşamasındayken, diğeri göreceli olarak daha iyi olabilir. Eğer Makula Dejenerasyonu her iki gözde aynı anda oluşmuşsa görme problemleri daha erken; hastalık tek gözde daha ileri ise, diğer gözün iyi görmesi nedeniyle hastalık genellikle daha geç fark edilir. YBMD ağ tabakanın merkezini etkileyen bir hastalık olduğundan çevre görme etkilenmez. Örneğin saate bakıldığında saatin dış kısmı, çevresi görülebildiği halde, saatin kadranı görülemez ve kaç olduğu anlaşılamaz. Hasta çevre görmesinin yardımıyla tek başına hareket edebilirken, ince işlerle ilgili görme bozulur ve kişinin günlük hayatı büyük ölçüde etkilenir; okuma, el işi yapma, araba kullanma gibi aktiviteler yapılamaz olur.

Sarı Nokta Hastalığı (YBMD) kimlerde daha sık görülür?

Bu hastalığın gelişiminde kalıtsal ve çevresel faktörler önemli rol oynar. Ailesinde ve yakın



akrabalarında Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu olanlar, sigara içenler ve güneş ışığına çok fazla maruz kalanlar, kan kolesterol düzeyi yüksek bulunanlar, hipertansiyon gibi kalp damar hastalığı olanlar Sarı Nokta Hastalığı açısından daha riskli grupları oluştururlar.

Yaşa Bağlı Makula Hastalığı herkeste aynı şekilde mi seyreder?

Yaşa Bağlı Makula Hastalığını genelde 'kuru tip' ve 'yaş tip' olarak ikiye ayırırız. Hastalık kuru tip olarak başlar, bir kısmı ilerleyen yıllarda yaş tipe, bir kısmı ise 'atrofik' dediğimiz, gören hücrelerde kayıpla seyreten tipe dönüşür. Kuru tip Makula Dejenerasyonunda görme kaybı daha yavaş gelişir. Hastalığın ilk bulguları ile ciddi görme azalması arasındaki geçen süre uzun olabilir. Ancak kuru tipte vitamin desteği dışında bilinen bir tedavi yöntemi yoktur. Kuru olarak başlayan makula dejenerasyonlarının bir kısmında ise ağ tabaka (gözün iç yüzeyini döşeyen gören tabaka; retina) altında yeni damar oluşumları gelişebilir. Bu kuru tipin daha hızlı ilerleyen yaş tipe döndüğünün bir göstergesidir ve tedavi edilmezse merkezi görme hızla bozulabilir. Yaş tipte ağ tabaka (retina) altında oluşan normal dışı damarlardan sıvı sızması sonucu retina altında ve içinde sıvı birikir, ağ tabaka düzensizleşir ve buna bağlı olarak görüntüde şekil bozuklukları ve bulanıklık oluşur. Hastalık bu aşamada fark edilip tedavi edilmezse sonrasında bu damarlardan

kanamalar oluşmaya başlar ve bu da görmeye ani bir azalmaya yol açar.

Tedavi yöntemleri nelerdir?

Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonunda, hastalığın seyrine göre değişebilen tedavi yöntemleri kullanılır. İlk bulguların gözlenmesinden itibaren, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak amacıyla, besin destekleri (Omega 3, çeşitli antioksidan vitamin ve eser elementler içeren haplar şeklinde), neredeyse bütün hastalarda kullanılır. Hastalığın yaş tipinin tedavisinde ise, göz içine zerk edilen ve hastanın durumuna göre hangisinin kullanılacağına hekiminizin karar vereceği, birden fazla iğne seçeneği mevcuttur. Çoğunlukla iğne tedavisine ilaveten ama bazen de birincil tedavi olarak, ışık algılayan (fotoreseptör) hücrelere zarar vermeden, retina altında sıvı sızdıran damar yumağını kurutan özel bir lazer tedavisi olan Fotodinamik Tedavi (PDT), bir başka yöntemdir.

Ne yapmalı?

Korunma amacıyla sigaradan uzak durmak, aşırı güneşte kalmamak ve güneş gözlüğü kullanmak, antioksidanlardan zengin ve sağlıklı beslenmek, kilo, kan basıncı ve kolesterol kontrolü sağlamak önemlidir. Hastalığın erken evresinde tanı konması, görme kaybını geciktirebilir, bunun için her hangi bir şikayetiniz olmasa bile yıllık, düzenli göz muayenelerinizi ihmal etmeyiniz.

KÜLTÜR – SANAT

HAYATI ZENGİNLEŞTİRİR.



MEMLEKETİN YENİ KOMİKLİKLERİ - LEMAN SAHNE

06 OCAK 2019, PAZAR - 20:00

90'larda Cem Yılmaz ve Ata Demirel ile Stand up kültürünü başlatan ve tüm ülkeye yayılmasını sağlayan Leman Kültür Sahne, 25. Yılında, Beşiktaş şubesiyle tekrar hizmete giriyor.

Leman Kültür Sahne; İstanbul'un merkezinde, Beşiktaş'ta, odağı mizah ve yaratıcılık olan bağımsız bir kültür kurumudur. 71 koltuk kapasiteli, Stand up başta olmak üzere, farklı bir çok yaratıcı etkinliklerin yapılabileceği konforlu bir oyun alanını ve farklı partnerleri çatısı altında toplayan salonumuz, üç katlı Leman Kültür Kafe'nin en üst katında yer almaktadır. Yan tarafında sinema salonu, alt katında Leman Kültür Kafe, yan tarafındaysa konser salonu bulunan sahnemiz, adeta bir eğlence kompleksinin odağında bulunmaktadır.



PENCERE - OYUN ATÖLYESİ

11 OCAK 2019, CUMA - 20:30

Tom ve Kyra... Farklı dünya görüşleri olan bir kadın ve bir adam... İlişkilerinin bitmesinden 3 yıl sonra Tom'un Kyra'yı ziyaret etmeye karar verdiği o soğuk gecede, tüm yargılarından kurtulup yeni bir hayat kurabilecekler mi?

Usta oyuncu Haluk Bilginer'in başarılı oyunun kaçırmanın.



BEHEMOTH - VOLKSWAGEN ARENA

23 ŞUBAT 2019, CUMARTESİ - 19:00

27 yıldır black metal'in sınırlarını zorlayan Polonyalı grup Behemoth ve öncesinde geceyi başlatan müzikleriyle Çağlan Tekil, 23 Şubat'ta Volkswagen Arena'ya konuk oluyor!

İlk dönemlerinde saf black metal sound'u sunan Behemoth, 2000'li yıllarda death metal sound'undan da beslenerek kendi özgün tarzını buldu. Aynı dönemde Ortadoğu'nun müzikal öğelerinden de beslenmeye başlayan grup; Nergal, Orion ve Inferno'dan oluşuyor. 2013'ten beri dünya çapında bir grup haline gelen Behemoth; Ozzy Osbourne, Black Sabbath, Marilyn Manson, Iron Maiden, Metallica gibi büyük isimlerle aynı sahneyi paylaştı. Grup geçtiğimiz yıl, Slayer'ın veda turnesinde konuk olarak yer aldı.

Kendilerini yeniden tanımladıkları albüm olma niteliği taşıyan, grubun on birinci albümü "I Loved You At Your Darkest" 5 Ekim'de hayranlarıyla buluştu. Behemoth'un diğer albümlerine kıyasla daha dinamik ve rock etkisi altında olan albümün yapımcı prodüktörlüğünü grup üyeleri yaparken yardımcı prodüktörlüğünü Daniel Bergstrand (Meshuggah, In Flames), mixing'ini Matt Hyde (Slayer, Children Of Bodom) ve mastering'ini Tom Baker (Nine Inch Nails, Marilyn Manson) üstlendi.



SHENYANG & BORUSAN QUARTET - İŞ SANAT KONSER SALONU

06 MART 2019, ÇARŞAMBA - 20:30

Muhteşem konseri kaçırmanın.

SAĞLIKLI BESLENME

Karnabahar Kısır



***Sağlıklı,
pratik ve
leziz.***



Karnabahar Kısır Malzemeler

- 1 adet orta boy karnabahar
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı acı biber salçası
- 1/2 limon suyu
- 1/2 maydanoz
- 1/2 dereotu
- 2 dal taze soğan
- 6 adet kornişon turşu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Karnabahar Kısır Tarifi / Yapılışı

Kuru soğanı ince ince dilimleyip zeytinyağıyla kavurun. Soğanlar hafif renklenmeye başlayınca domates ve acı biber salçasını ekleyip 2-3 dakika daha kavurduktan sonra ocaktan alın. Karnabaharları güzelce yıkadıktan sonra robottan geçirin, iriliğini zevkinize göre olacak şekilde ayarlayın. Bir kabın içerisinde ince doğranmış taze soğan, dereotu, maydanoz ve tüm harcı karıştırın. Kavurmuş olduğunuz salçalı soğanı ilave edip iyice harmanlayıp servis edebilirsiniz.



HASTA HAK VE SORUMLULUKLARI VE EĞİTİMİN KURUMSAL KÜLTÜR İÇİNDEKİ YERİ



Academic Hospital Hasta Hakları Müdürü Arzu Çevik tarafından Hasta Hak ve Sorumlulukları ile hastalarımıza karşı olan kurumsal sorumluluklarımızın anlatıldığı eğitim verildi.

Hasta hakları konusunda verilen eğitimde hasta haklarının neler olduğuna dair bilgiler aktarılarak; tıbbi bakım, bilgilendirme, onur, başvuru ve mahremiyet hakkı başta olmak üzere “hasta hakları”nın mevzuattaki yerine değinilmiş ve sorun, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla ele alınmıştır.

Hasta haklarının yanı sıra “hasta





sorumlulukları"na da değinen Çevik, haklar ve sorumlulukların bir bütün halinde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Bu nevi eğitimlerin kurum kültürü içindeki yerine ve getirdiği katkılara da değinen Çevik; verilen eğitimlerin hizmet kalitesine olan olumlu etkilerini vurgulamıştır.

Kendisine katkılarında ötürü teşekkür ediyoruz.





KISA KISA HABERLER



Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Eğitim ve Sağlık alanında yeni dönemdeki hedeflerini Bloomberg TV'ye anlattı. Aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz:
<https://www.youtube.com/watch?v=Eo2zBMw-Fy8&feature=youtu.be>

Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak a haber canlı yayın konuğu olarak balık tüketiminin öneminden bahsetti. Aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz:
<https://www.youtube.com/watch?v=vlbm3bQsDIs&feature=youtu.be>



Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak Fox TV'de Çağla Şikel'in canlı yayın konuğu oldu. Aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZwF0cV-yW3Kc&feature=youtu.be>

Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak HT Klüp röportajı için aşağıdaki linkten giriş yapabilirsiniz:
<https://www.youtube.com/watch?v=2ifwXy0oYOI&feature=youtu.be>



2019

HOŞGELDİN 2019

KELİMELERİN SİHİRLİ GÜCÜNE İNANALIM 2019 UMUT OLSUN, MUTLULUK OLSUN

Her yeni yıl yaklaşırken umut dolu yeni kararlar alınır.

Yeni yıl öncesi geçen yılın muhasebesi yapılır, program hedeflerimizi tutturup tutturamadığımızıza bakılır.

Yapılacaklar sıralanır, görülecek filmler, izlenecek oyunlar, okunacak kitaplar listelenir.

Yeni yıl ritüelleri tekrarlanır.

Eve bereket getireceğine inanılan nar taneleri kapı eşiğinde kırılıp sağa sola dağıtılır...

Yeni yıl bolluk getirsin diye masalar ceviz ve bademle donatılır...

Kötü enerjiyi uzak tutması için bir kap içerisinde ne birkaç dal defne konur... Ve saatler gece yarısını göstermeden hemen önce, bütün bir yılın lezzetli geçmesini sağlayacak on iki üzüm tanesi bir tabak içinde hazır tutulur.

Ve en önemlisi, bütün bir yılın hep birlikte mutlulukla geçebilmesi adına dostlar, sevilen insanlar aranır, iyi yıl dilekleri iletilir.

Birbirimize kötülüklerden uzak bir yıl dileriz.

Çünkü kelimelerin sihrine inanırız.

Bazı kelimelerin dilimizden döküldüklerinde hayatımızı olumlu ya da olumsuz değiştirdiklerine olan inanç sözümüzü umutlu kılar.

İsteklerimizin gerçekleştiği sağlıklı ve mutlu bir hayat hayal ederiz.

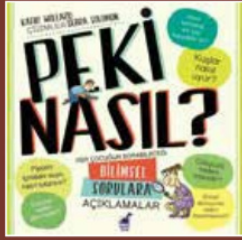
Kelimelerin sihri ve umut hep sizinle olsun.

Sağlıkla kalın, mutluluklar hep sizinle olsun,

2109 umut olsun.



OKUYAN TOPLUM, SAĞLIKLI TOPLUM.



Her evin kütüphanesinde olması gereken kitaplardan.

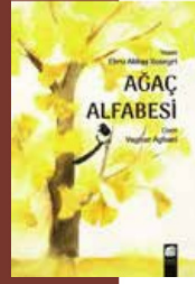
En özel günümüzden kalan bir fotoğrafa heyecanla bakarken gözlerimizin renginin kırmızı olduğunu fark etmemiz, yanımızdan geçen arabanın tekerleklerinin geriye doğru döndüklerini görüp gözlerimizi ovuşturmamız, makarnayı pişirmeden önce döktüğümüz yağın “biz ayrı dünyaların insanıyız” edasıyla suya karışmaması, kar yağarken çöken sessizlik ve daha bir çok şey. Hepimizin merak ettiği, anne babaların çoğu kez yanıtlayamayan geçirdiği soruların yanıtı çocukların anlayabileceği bir dil ve sadelikte bu kitapta. **Dinozor Çocuk, Ayrıntı Yayınları**



Yorgun yıldızların gittiği yer Işıklı Kaplumbağa Adası, kâinatın uzak mı uzak bir yerinde yaşayan minik bir yıldızın, o yıldızın kulağına büyümenin sırrını fısıldayan bir masal kuşunun hikâyesini anlatıyor; aramızdan ayrıldıktan sonra da yaşamaya devam eden o benzersiz yıldızların hikâyesini... **Can Yayınları**
Levent Turhan Gümüş



Kitapsız, çiçeksiz, hayvansız, vicdansız, doğrusuz insandan uzak dur. Umudu öldürüp, nefreti toprağa dikmek isteyenlerden uzak dur. Hayatı sadece ideoloji ve düşünce olarak görenden uzak dur. Mutlu olmanı, sorgulamanı, düşünebilmeni kendilerine yapılmış bir tehdit olarak görenlerden uzak dur. Kendilerine duydukları yabancılık yüzünden karşısındaki kötü bilenlerden uzak dur. Nefreti evinin kapısına koyan, artık her dışarı çıktığında avucunda nefret taşıyanlardan uzak dur. **Destek Yayınları**



Ebru Akkaş Kuseyri'nin ikinci kitabı “Ağaç Alfabetesi” çizim ve içerik uyumunun zarif bir örneği. 28 harfli bu alfabede 6-7 yaş grubuna ve tabii ağaçları seven herkese tekerlemeler eşliğinde ağaçlar alfabetik sırayla tanıtılıyor. Çocuklara çevre sevgisi ve bilincini aşılamayı amaçlayan eserin çizimleri Vaghar Aghaei'ye ait. **Final Kültür Sanat Yayınları**



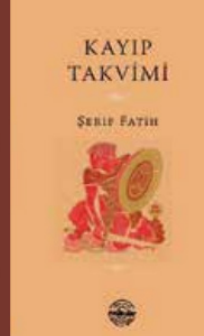
“Atölye” serisinin ilk kitaplarındandı Ursula K. Le Guin'in Dümeni Yaratıcı-lığa Kırmak kitabı. Orada yazar adaylarının elinden tutmuş, yaratıcılık denizindeki rotayı göstermiş, zamansız bir pusula tutuşturmuştu ellerine. Şimdiyse tayfayı genişletiyor, sadece yazar adaylarını değil sözcüklerle derdi olan herkesi alıyor sihirli gemisine... **hep kitap**



İsmail Cem Doğru'nun yazdığı ve Orhan Veli'nin edebiyat serüvenini konu alan Orhan Veli-Unutabilmek Maviler içinde 2017 yılının Kasım ayında raflardaki yerini aldı. Indie Yayınları'nın biyografik roman serisinden çıkan kitap Orhan Veli'nin Türk şiirine katkılarını ve yarattığı büyük değişim rüzgarını öne çıkarıyor. Trajedi, gerilim ve mizah öğelerinin harmanlandığı kitap Orhan Veli'nin de kişiliğini yansıtan bir görüntü içinde. **İndie**



Hegel'in differentia specificalarından biri tam da burada işte: Felsefe Tarihi, düşünceyi “hiçlikten” gelen başıbozukluğunun Tin formunda kazanmış olduğu zorunluluk yolunda kimseye kahramanlık pozası vermez. Önemli olan hangi filozofların hangi düşünceleri ileri sürdüğünün eklektik bir betimlemesi değildir, Düşüncenin, filozofları ve felsefeleri tarih içinde belirlenimlerinin sımsıkı ilişkisi olduğu altında nasıl görünüme çıkardığıdır. Felsefe -bir Kavram olarak- hakkını arar ve bu yolda içinden geçmiş olduğu tüm dolayimleri yoklar onu kendine benzetir, kendini onda kurar. Hegel'in Felsefe Tarihi uzun macerası boyunca sadece bunu anlatır. **NotaBene Yayınları**



Kayıp Takvimi şair Şerif Fatih'in ikinci şiir kitabı... Şerif Fatih ilk kitabı Bulutlar Gökyüzünde'nin aksine daha çok mitolojik öğelerle oluşturduğu tarihsel geçişler üzerinden mistik bir buluşma gerçekleştirerek okuru zengin bir zihinsel yolculuğa çıkarıyor. Soyut öğelerin inanç ile düşünce arasındaki yolculuğunu işlediği temalar okura, insan olma onura ait bulgular vaat ediyor. **Mühür Kitaplığı**

KIŞA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİREREK “MERHABA” DİYELİM



Her mevsimin kendine göre güzellikleri, zorlukları vardır. Dünyanın mevsimsel döngüsüne uygun olarak değişen mevsimlerin keyfini çıkarmak bütünüyle bize, içinde bulunduğumuz mevsimi nasıl yaşadığımıza, mevsime uygun giyim kuşam ve beslenmenin gereklerini ne kadar yerine getirdiğimize, sağlığınıza ne kadar dikkat ettiğimize bağlıdır.

Kış ayları, çocukluk düşlerimizi süsleyen kar yağışıyla, düşe kalka oynadığımız kar topu oyunları ve ren geyiklerinin çektiği kızaklarıyla düşsel bir serüven olduğu kadar soğuk algınlığı, öksürük, nezle ve ısınma sorunlarıyla birlikte aynı zamanda dert ayıdır. Kış aylarını “dert ayı” olmaktan çıkarmak, kışı sağlıklı geçirmek biraz da bizim elimizdedir.

Hava sıcaklığının azalması kış günlerinin habercisidir. Hava sıcaklığının düşmesiyle birlikte bağışıklık sistemimiz zayıflar. Kışı sağlıklı geçirebilmek için bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz gerekir. Bu da ancak yeterli ve dengeli beslenerek olur.

Gerek günlerin kısalması gerekse havaların soğumasıyla birlikte fiziksel aktivitelerimiz azalır. Lifli besinlerin tüketiminin de azalmasına bağlı olarak kabızlık sorunu yaşanabilir. Bu nedenle kış mevsiminin vazgeçilmez yiyeceklerinden kuru baklagillerin, kepekli tahılların, sebze ve meyvelerin tüketimine ağırlık verilmesinde, günde 2 Litre su içilmesinde ve günlük beslenmede kuru kayısı/kuru incir gibi lifli meyvelere yer verilmesinde fayda vardır.

Kış mevsiminde güneş yüzünü daha az gösterdiğinden, D vitamini ihtiyacı artar. Bu nedenle havanın güneşli olduğu günlerde 20 dakika kadar güneş ışığından direkt olarak yararlanmaya ve haftada birkaç kez balık yenilmesine özen gösterilmelidir.

Kışın, vücut, ısı değişikliğine uyum sağlayabilmek adına harcadığı enerjiyi düşürür. Azalan fiziksel aktivite de hesaba katılarak kilo almamak için günlük yağ ve şeker tüketimi kısıtlanmalı; tüketim sıklığına ve miktarına dikkat edilmeli; lokma ve tulumba gibi ağır tatlılar yerine sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilmelidir.

Vitamin ve mineraller kış aylarında daha da fazla önem kazandığından, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi esnasındaki kayıplar olabildiğince önlenmelidir.

C vitaminin yanı sıra, antioksidan etkiye sahip olan A ve E vitaminleri, selenyum, çinko, magnezyum gibi mineraller, omega 3 ve omega 9 yağ asitlerinin alımı artırılmalıdır. Özellikle A, C, E vitamini bakımından zengin havuç, kivi, ıspanak, badem, tahin, pekmez, maydanoz, dereotu, taze fasulye, bezelye, yoğurt, balık, yumurta, kavun, elma, armut, muz gibi besinlerin sıkça tüketilmesinde fayda vardır.

B vitaminleri bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Günlük beslenmede B vitamini bakımından zengin olan bulgur pilavı, çavdar ekmeği, kuzu karaciğeri, bamya, tarhana çorbası gibi besinlere yer verilmesi uygun olacaktır.

Folik asit bakımından zengin besinlerin tüketilmesi gerginliği, stresi azaltabileceği gibi uyku bozukluklarına da iyi gelecektir. Özellikle koyu yeşil yapraklı sebzeler, nohut, mercimek, kuru fasulye, soya, bakla gibi besinler, meyvelerdense muz öncelikle tüketilmelidir.

Kış aylarının güzel taraflarından biri de mis kokulu bitki çaylarına kapı aralmasıdır. Ülkemiz şifalı bitki çayları açısından zengin seçenekler içermektedir. Ihlamur, adaçayı, kuşburnu çayları ilk elde sayabileceğimiz bitki çaylarının başında gelir. Bunların yanı sıra kendi bitki çaylarınızı kendiniz yapabilir, zencefille, tarçın ve karanfille aroması güçlü şifalı karışımlar elde edebilirsiniz.

Güzel bir çay için ilk öksürüğünüz, ilk karı beklemenize gerek yok. Şifalı bitkiler aktarlarda yolunuzu gözlüyor. Şimdiden afiyet olsun, şimdiden şifa versin, yararın.



DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

**Yrd. Doç. Dr. Erem
TOKUŞ**
• *Nöroloji*



Demans (Unutkanlık) nedir?

Her yaşta görülen yakınmalardan olan unutkanlık, ileri yaşlarda normal, orta yaşlar da yorgunluk kaynaklı, gençler de strese bağlı olarak düşünülür. Oysa unutmak altta yatan bir nedene bağlıdır ve mutlaka uzman bir hekim tarafından araştırılmalıdır. Nedeni vitamin eksiklikleri ya da endokrin bozukluklar olduğunda kolayca tedavi edilebilir. Unutkanlık bunamanın ilk belirtilerindendir. Her hastalıkta olduğu gibi bunamada da erken teşhis daha iyi tedavi olanağı sağlamaktadır. Demans görülme oranı 65 yaşının üstünde %15 iken, 80 yaşındaki her iki kişiden birinde bu hastalık görülmektedir. Demans medikal tedavi, hasta yakını eğitimi, günlük yaşam aktivitelerini planlama ve düzenli takip gerektiren hasta ve yakınlarının yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyen önemli bir sağlık sorunudur.

Demans için uyarıcı belirtiler nelerdir?

- Unutkanlık
- Yeni bilgi öğrenememe
- Dikkat ve konsantrasyonda azalma
- Konuşulanları anlamama, sık tekrar, aşırı ısrar
- Kişisel bakımı / hijyenini uygun şekilde yerine getirememe
- Kelime bulma güçlüğü, iletişimde azalma
- Eşyaların yerlerini karıştırma, bulamama
- Günlük işlerini yapmada beceriksizlik
- Para idaresinde, hesap yapmada aksaklıklar
- Davranış, karakter özelliklerinde değişiklikler
- Şüphelilik, artmış kaygı, içe kapanma, özgüven kaybı yada öfke nöbetleri
- Uyku bozuklukları
- Plan yapamama, zaman yönetiminde güçlük
- Zaman ve mekan oryantasyonunda bozulma
- Muhakeme ve karar verme becerisinde bozulma
- Soyut düşünme güçlüğü

14 MART TIP BAYRAMI ve Sağlık Haftası Kutlu Olsun

***"Tıbhane-i Amire ve Cerrahhane-i Amire"
adlı tıp okulunun açılış tarihi olan 14 Mart 1827,
ülkemizde modern tıp eğitiminin başlangıcı
olarak kabul edilmektedir.***

TARİHİ KÖKLERİ

Tıbbın ilk insanla birlikte başladığı söylene de, genelde kabul görmüş olan ilk tıp büyüğü Aesculapius'dur. Kendisinden ilk kez İlyada'da Homeros "Çağır Asklepios oğlunu, kusursuz hekimi" diyerek bahsetmiştir. Önce Zeus'un gazabıyla yıldırım çarpmasıyla öldürülen Asklepios daha sonra yine Zeus tarafından tıp tanrısı olarak ilan edilmiştir. Tıp amblemlerinde yer eden, temeli doğu kültürüne dayanan ve tarihi M.Ö. 3000'lere uzanan yılan figürü de, Asklepios ve O'nun asası ile bütünleşmiştir. Hatta Asklepios sözcüğünün Grekçe "Askalabos" sözcüğünden geldiği söylenir ki, bu da yılan anlamına gelir. Ve Asklepios'un şifa veren gücünü yılan dan aldığı, halkın da adaklarını Asklepios'a değil de bu yılanı sunduğu söylenir. Öyle ya da böyle, yılanlı asası ile Asklepios tıp tarihinin önemli dönemeçlerinden birini tutan bir sembol olarak yerini almıştır.

Tıbbın babası olarak kabul gören isimse Hippocrates'tir. M.Ö. 460-450 yılları arasında Kos adasında doğan ve babası da doktor olan Hipokrat'ın tıba katkıları ve getirdiği felsefe dünya tıp çevrelerince hâlâ kabul görmektedir; birçok ülkede hekimler mezun olurken bu yaygın kabulün bir sonucu olarak "Hipokrat Yemini" etmektedir.

İLK TIP OKULU 14 MART 1827'DE AÇILDI

Bizde tıp bayramının ne zaman kutlanacağı ya da hangi tarihle ilişkilendirilmesi gerektiği sorusu ancak yakın tarihimizde cevap bulabilmektedir. Sultan II. Mahmut'un yenilikçi hareketleri sonucu, hekimbaşı Mustafa Behçet Efendi'nin de katkılarıyla batılı anlamda ilk tıp mektebi olan, Tıphane-i Amire ve Cerrahhane-i Amire 14 Mart 1827 Çarşamba günü Şehzadebaşı'ndaki Tulum-bacıbaşı Konağı'nda kurulmuştur. Bu şekilde, "14 Mart" tıp tarihimizdeki yerini almıştır.

Tıphane-i Amire 1827'den 1836'ya kadar Şehzadebaşı'ndaki Tulumacıbaşı Konağı'nda gündüz eğitimi yapılmıştır. 1836 yılında Sarayburnu'ndaki Askeri Kışla'ya (Otlukçu Kışlası'na) taşınmış, ayrı binada eğitim gören Cerrahhane de burada tıp eğitimi ile birleşip, eğitim yatılı hale getirilmiştir. Bu binanın yetersiz hale gelmesi ile Galatasaray'daki Enderun ağaları okulu tekrar elden geçirilip düzenlenmiş ve Tıbbiye 1839'da Galatasaray'a taşınmış ve bu okula Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane adı verilmiştir. 1933'de "Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane" İstanbul Üniversitesi'ne dâhil olmuş; peşinden de 1945'te Ankara Tıp Fakültesi, 1954'te Ege Tıp Fakültesi kurulmuş, 1960'lardan sonra ise büyük kentler öncelikli olmak üzere çok sayıda ilimizde yeni tıp fakülteleri açılmış, son yıllarda özel üniversitelerin de katılımıyla tıp öğrenimi veren üniversite sayısında hatırı sayılır bir artış olmuştur.

İLK KUTLAMA 1919'DA

İlk tıp bayramı 14 Mart 1919'da, işgal altında ki İstanbul'da, tıp öğrencileri tarafından kutlanmıştır. Tepkilerini bu şekilde dile getirmeye çalışan öğrencilerin törenine Dr.Fevzi Paşa, Dr.Besim Ömer Paşa, Dr.Akil Muhtar (Özden) gibi dönemin ünlü hocaları da katılmış ve söz konusu protesto, tarihe tıp mesleği mensuplarının "yurt savunma hareketi" olarak geçmiştir.

Günümüze kadar gelen 14 Mart kutlamaları, günümüzde içinde bulunduğu haftayı da kapsayacak şekilde, "Sağlık Haftası" olarak kutlanmaktadır.

DÜNYADA TIP BAYRAMI

Dünyada benzer kutlamalar, farklı tarihlerde yapılmaktadır. Örneğin ABD'de ameliyatlarda genel anestezinin ilk defa kullanıldığı 30 Mart 1842 tarihinin yıldönümü; Hindistan'da ünlü doktor Bidhan Chandra Roy'un doğum (ve aynı zamanda ölüm) yıldönümü olan 1 Temmuz günü "Doktorlar Günü" olarak kutlanmaktadır.

KIŞ! MODASI

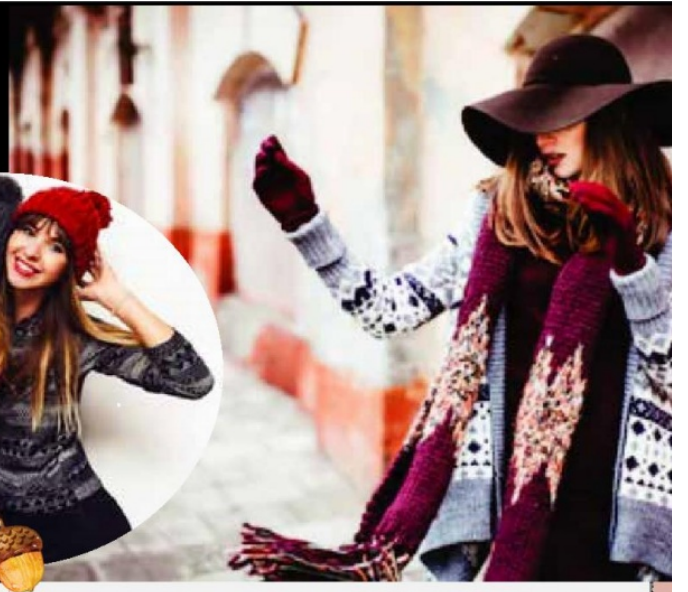


KIŞ geldi. Karlı günlerin vazgeçilmez rengi beyaz..

Tasarımcılar bu sezon az kıyafetle şıklık oluşturmak istediklerini vurguladılar. Bunun içinde beyazın asaletini taşımanızı öneririz.

Ekstra hacimli parçalarla soğuk kış günlerinde vücudu sıcak tutabilirsiniz. Omuz çizgisinde kabarık ceketler, Retro tarzında hafif şişme kotlar bu stil için öne çıkan parçalar.





◆◆ Doğanın en güçlü ressamıdır kış.

Birbirinden trend, salaş, rengarenk, çiçekli parçalarla kış aylarında yine göz dolduruyoruz. 2018-19 sonbahar kış sezonunda kadınlar rahatına oldukça düşkün renkli pliseli, şişme montlar, kadife kabanlarla göze çarpıyor.



ASTROLOJİ 2019 BURÇ YORUMLARI



KOÇ

Maddi yaşamlarında gelişecek olan değişimler ön planda olacak. Kendi yaşam döngülerinde farklı kapılar açılabilir. Kariyerleri için önemli bir yıl ayrıca eğitim, yurt dışı ve kuracakları yeni bağlantılarda onları istedikleri yere taşıyabilir. Çalışma hayatları ve sağlık açısından önem vermeleri gereken bir yıldır diyebiliriz. Duygusal açıdan oldukça değişken bir karaktere bürünebilirler. İç dünyaları çoğu zaman hareketli olacaktır. Önlerinde plan yapmaları gereken pek çok gelişme ve olaya hazırlıklı olmalarında fayda var. Bununla birlikte aile hayatlarına ilişkin temalarda gelişmeye devam edecek. Bu yıl gerçekleşecek olan tutulmalar koçları finans ve kariyer yönünden etkileyecek. Pek çok yeni başlangıç ve bitişler özellikle ekonomik açıdan kendini gösterebilir. Yeni iş olanakları ve alanları ile karşılaşabilir. Temmuz ayındaki tutulmada ailevi meseleler ön plana çıkacak yaz aylarına bu konuda dikkat etmekte fayda var.



TERAZİ

Bu yıl finansal açıdan borç alacak ilişkilerindeki gelişmeler ve yenilenme ihtiyacı yoğun bir şekilde hissedilecektir. İletişim açısından güç kazandıkları bir dönem olacak. Önemli kanallardan ulaşmak istedikleri noktaya varmaları çok daha kolay bir şekilde sağlanabilecek. Aile içi meseleler ise 2019 yılının en dengesiz ve zorlayıcı konusu olacak. Bu alanda karşısına çıkan yeni konuları ve sorunları son derece esnek karşılamalı ve kırılcı olmamalıdır. İç dünyalarında ve düzensiz gelir konularında değişimler ve yeni kapılar bulabilirler.

Tutulmalar açısından terazi burçları kariyer ve finansal durumlarını dikkate almaları gerekiyor. Yatırım yada harcamaya ilişkin dengelerin sağlanması özellikle yaz aylarında önemli olacaktır. Ailesel konuların gündemden düşmeyecek olması bu yılı yorucu bir hale getirebilir. Yılın başında ve sonunda bu açıdan daha çok olaya maruz kalacaklarını söyleyebiliriz.



BOĞA

Bu yıl pek çok alanda yenilenme fırsatı yakalanabilir. Farklı yönlerde gelişim göstermekte mümkün olabilecektir. Hayatlarındaki değişimin daha çok hissedileceği bir yıl aslında 2019. Maddi varlıklara ve mali konulara ise dikkat etmeleri gerekmektedir. Miras, hukuk ve spirüel konularda etkin bir hale gelecektir. Yavaş yaşamayı tercih eden boğalar bu yılın yoğunluğundan şikayetçi olabilirler. Duygusal konularda hassas ve özenli olmaları gerekecek. İkili ilişkilerde yıpranma yaşayanlar bazı kopukluklara maruz kalabilirler. Bu yıl farkındalık arttırmak onlar için son derece yararlı olacaktır.

Hayata karşı bakış açınız, eğitim, seyahat ve yeni bağlantılar bu yılki tutulmaların hedefi olacaktır. Bu alanda gerçekleşecek olan gelişimleri önemsemeli ve onları iletirmeye çalışmak sizin için faydalı olacaktır. Hayatlarından sıkılmış olan boğa burçları bu yıl bu alanlarda hareketlenmek isteyebilirler. İletişim ve problem çözümlerine yaz aylarında odaklanmaları gerekir.



AKREP

2019 da evliliklerine dikkat etmelerinde fayda var. Değişim enerjisi akrepleri evlilikleri ve ticari hayatları bakımından yoğun bir biçimde etkileyebilir. Bu durumu sakın karşılamalı ayrıca yapılması gereken değişimler varsa da acele edilmemelidir. Maddi konularda daha olumlu bir yıl. Mücadele yön değiştiriyor ve bazı sorunlar çözümüyle başlıyor olacaktır. İletişim kanallarında ise tikanmalar, yanlış anlaşılmalara, kardeşlerle ilgili problemler çokça yaşanabilir. Bu noktada kendilerini kontrol etmeleri oldukça önemli. İletişim bu yıl önemli bir başlık akrepler için.

Bunlarla birlikte seyahatler ve eğitim alanındaki gelişmeler kendilerine yeni alanlar kazandırabilir. Finansal açıdan kendilerine çekti düzen vermeleri gerebilir ve bu konu zaman içinde de kendini yenileyebilir. Hayata karşı yeni felsefeler geliştirmeleri yararlarına olacaktır.



İKİZLER

Bu yıl iç dünyalarında ve hislerinde büyük değişimler yaşayacak olmaları onları zorlayabilir. Evlilik konusunda şanslı bir yıl olacak. İlişkisi olanlar ilişkilerini bir basamak daha yukarı taşıyabilirler. Ticaretle ilgili uğraşanlar ortaklık yapanlar ilerleme sağlayabilirler hem de daha dikkatli olmaları gerekebilir. Yasal prosedürlere biraz daha önem vermeleri gerekiyor.

Tutulmaların büyük bir kısmı sekizinci evinizde gerçekleşiyor. Bu özellikle spirüel anlamda sizi çok etkileyebilir ve hayat görüşünüzü yenileyebilir. Ayrıca hukuksal alan da ve düzenli olmayan gelirlerinizde önemli gelişmeler meydana gelebilir. Yazın maddi konulardaki değişim ve yenilenme ise çok daha belirgin bir hale gelecektir.



YAY

Çalışma hayatlarına ilişkin koşullara ve sağlıkları açısından ortaya çıkan değişikliklere önem vermeleri gerekebilir. Yoğun çalışma temposunda kendilerini yıpratmamalıdır. Ayrıca 2019 tarihli bir yıl yay burçları için artık uzun süreli mücadelelerden sonuç alma ve rahatlama dönemi de diyebiliriz. Bu yıl koruma altına giriyorlar ve ilerlemeye başlıyorlar. Düzenli gelir sağladıkları işleri açısından durumları kimi zaman karışabilir fakat yeni bir takım başlangıçlar da yaşayabilirler. Her durumda olasılıkları iyi değerlendirmeleri oldukça önemli olacaktır.

2019 yılı tutulmaları yay burçlarını sabit gelir ve paraya ait konular açısından etkileyecektir. Bu alanda karar verirken dikkatli düşünmeleri ve böyle karar vermeleri yerinde olacaktır. Hukuksal konularda miras konularında ve eğitim alanında ki etkileşimlerde oldukça önemli. 2019 seyahatler açısından da verimli geçebilir.



YENGEÇ

Özellikle sosyal çevrelerine yönelik değişimler bu yıl gündemlerinden düşmüyor olacak arkadaş ilişkileri bir adım daha ön plana çıkıyor. Çalışma hayatlarında ve sağlıklarında şanslı bir yıl diyebiliriz. Verimlilik arttırmaları gerekebilir. Sağlık konusunda ihtiyaçları olan enerjisi yakalayabilirler. Aynı zamanda strese dikkat etmelerinde fayda var. Evlilik ve ikili ilişkiler de biraz bunalımlı bir yıl olabilir duygusal yapılarında biraz daha baskı hissedebilirler. Bununla birlikte yeni bir takım başlangıçlar ve ticari ilişkilerde yeni gelişmeler olabilir.

Yengeçler tutulmalar da evlilikleri konusunda bu yıl sınavdan geçecekler. Ayrıca her türlü ortaklık ve ticari faaliyet konularında bu yıl oldukça hareketli olacak. Temmuz ayındaki tutulma yengeç burcunda gerçekleştiğinden hayatlarındaki değişim konusunda bir takım kırılmalar yaşayabilir. Dengede kalmaları gereken bir dönem.



OĞLAK

Bu yıl hayatlarını kontrol eden ve denge isteyen konulara dikkat etmeleri gerekmekte. İç dünyanızdaki bunalımları bitirebileceğiniz bir yıl olabilir. Olaylar son derece dinamik ve kaotik görünmekte. Fakat buna rağmen son derece önemli gelişmelerde yok değil. Aşk hayatlarında ve talihle ilgili bildikleri her şey bu yıl değişmeye başlayacak. Kendilerine has temel sayılabilecek konularda bu yıl değişmesi mümkün görünüyor. Bu yüzden 2019 değerlendirmek oğlaklar için daha önemli olacak diyebiliriz.

Yıl içinde gerçekleşecek üç tutulmanın kendi burçlarında olacak olması bu yılın önemini oğlaklar için bir kez daha gözler önüne seriyor. Bu tutulmalar başlangıç ve bitişlerin devinimini arttıracak ve kurgusal anlamda oğlakların olay örgülerinde büyük hızlanmalara neden olacaktır. Temmuz ayında evlilik ve ticari hayatlarına ilişkin gelişmelerde dikkate alınmaları gerekebilir.



ASLAN

Beklenmeyen kariyer değişiklikleri atamalar yada yer değişiklikleri bu yıl ortaya çıkabilecek gelişmeler arasında olacak. Aşk ve talih açısından bu yıl durumları iyi olacaktır. Kaçamaklara ise dikkat etmekte fayda var eğlenceye fazla düşülmemelidir. Çalışma düzenlerinde ve sağlık konularında dikkatli olmaları gerekiyor. Yıpratıcı şartlar ortaya çıkabilir. Kendilerine zaman ayırmaları bu yıl oldukça önemli. Süreçleri değerlendirme konusunda yardımcı başvuruları daha iyi sonuçlar verebilir.

İç dünyalarında bu yıl hareketli süreçlerden geçecekler. Duygusal alanda bu yıl daha hırslı olabilirler. Bununla birlikte hayatlarındaki tempo ve değişimlere ayak uydurmalı ve tüm bu durumların sağlıklarına olacak olan yansımalarını dikkate almaları önemli görünmekte. Hızlı kararlar alabilecekleri bir yıl olacaktır.



KOVA

Kova burçları bu yıl aileye ilişkin değişiklikler gösterecek konulara karşı hazırlıklı olmalarında fayda var. Arkadaşlık ve sosyal ilişkiler açısından da gelişeceğinizi durumlar ve ortamlar olacaktır. Bu bakımdan şans sizden yana ve kazançlı durumlarda söz konusu diyebiliriz. Bunları değerlendirilmesi açısından özverili ve sabırlı çalışmaya da ihtiyaçları var. Bununla birlikte iç dünyalarında ki dengesiz ve karmaşık yapı 2019 da etkisini atabilir. Yıl içersin de bazı dönemlerde bu durumu daha net hissedebilirler. Değişimlere karşı sabır göstermek belirleyici etkilere sahip olacaktır.

İçsel dünyalarına olan etki tutulma açılarına bağlı olarak değişim gösterebilir. Fakat özellikle sağlık ve evlilik konusunda kendilerini koruma altına almaları ve sabırlı olmaları gerekebilir. 2019 kovalar için bu yünden pek acıı olmasada son derece geliştirici olabilecektir.



BAŞAK

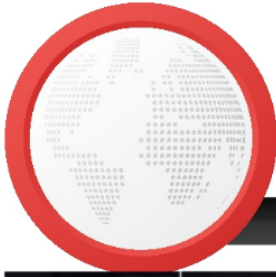
Değer yargılarınız ve eğitimle ilgili alanlarda önemli gelişmeler ve değişimler bu yıl ortaya çıkabilir. Aile yaşamlarında olumlu gelişmeler söz konusu. Yuvalarında yaşanan sorunlar ve düşümler çözümler. Diğer taraftan başak burçları 2019 yılında şanslarına çok güvenmemeliler. Hayatlarında denge kurmakta bazı dönemlerde oldukça zorlanabilirler. Aşk konusunda yeni kişiler ve enerjilerle karşılaşabilirler. Bununla birlikte seyahatlerde artış yaşanabilir. Keşfedecek yeni alanlar bulabilirler.

Tutulma açıları bu yıl sizin için hareketli zamanların habercisi olacak. Duygusal olarak kararsız ve yenilenme ihtiyacına yenik düşüldüğünü. Temmuz ayındaki tutulma ise sosyal çevrenizdeki yeni açılımları tetikleyecektir. Ayrıca statüsel anlamda yer değişiklikleri görev alanlarının yeniden belirlenmesinde gündeme gelebilir.



BALIK

İletişim sorunlarınıza ait koşullar tamamen değişime uğramaya başlıyor. Bu alanda gösterebileceğiniz değişim oranı size başarıyı getirmekte oldukça etkili. Kardeşlere ilişkin konularda ise yeni gelişmeler dikkat çekici olacaktır. Kariyer ve iş hayatınızda değerlendirmeniz gereken fırsatlar önünüze çıkabilecek. Yıl boyunca açık ve girişimci olmakta büyük fayda var. Arkadaşlık ilişkileriniz yada sosyal çevreniz 2019 da daha çok baskı altında kalacağından bozulmalara uğrayabilir. Bu yüzden daha yapıcı olmanızda fayda var. Duygusal yaşamınızda da yine yeni kararlar söz konusu olabilir bu yüzden soğuk kanlı ve sabırlı değerlendirmelere ihtiyacınız olacaktır. Bu gibi hallerde güvene her zamankinden daha çok değer vermeniz gerekiyor. Kariyer ve statüleriniz açısından yılın ikinci yarısında daha net değişimler gözlemleyebilirsiniz. Arkadaşlık ilişkileriniz bu yıl büyük bir dönüşüm içinde kendini yenileyebilir bu durumda dengeleri korumanız gerekiyor. Hayatınızda kendinize ait alanların tanınması yeniden yapmak zorunda kalabilirsiniz.



BASINDA BİZ

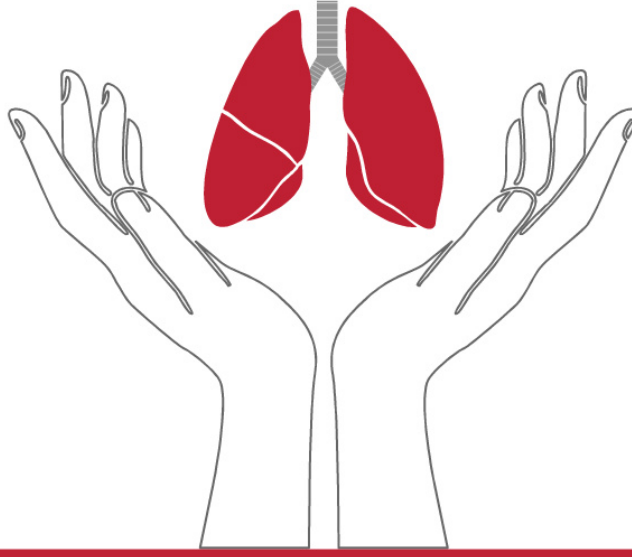


Türk rektöre ABD'den ödül

İSTANBUL Kent Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Amerika'da "Best Quality Leadership Award 2018" ödülüne layık görüldü. Alanında birçok ilke imza atan Prof. Kavak, ödülünü 10 Aralık'ta Las Vegas'taki Censars Palace Hotel'de gerçekleşen tören ile

aldı. Kavak'a 2017'de Oxford kökenli bir kuruluş olan Europe Business Assembly (EBA) tarafından "En İyi Hastane Yöneticisi" ödülü verilmişti. Kavak, Hindistan'da yapılan Dünya Kadın Liderlik Kongresi'nde "Süper Başarılı Kadın Ödülü"nü almıştı.

Veremle Savaş



Veremle Savaş Eğitimi Haftası

Halk arasında ince hastalık olarak bilinen VEREM birden fazla organda görülebilen bir enfeksiyon olmasına karşın, daha çok akciğerlere ait mediastinal lenf bezlerinde gözlenir. 50 yıldır tedavisinin mümkün olmasına ve üstelik korunabilir bir hastalık olmasına karşın, hâlâ dünyada en yaygın ve ölümcül bulaşıcı hastalıklardan biri olmaya devam etmekte ve yılda üç milyonu aşkın kişi verem nedeniyle kaybedilmektedir. İşte bu yüzden Verem hastalığına dikkat çekmek için ve insanları bilinçlendirmek amacıyla Sağlık Bakanlığı her yıl Ocak ayının ilk haftasını Veremle Savaş Eğitimi Haftası ilan etmiştir.

2018 yılında 1 Ocak Pazartesi ile 07 Ocak Pazar günlerini içine alan hafta Veremle Savaş Eğitimi Haftasıdır.

Verem belirtileri:

- Uzun süren kuru öksürük.
- Öksürükle ağızdan kan gelmesi.
- Göğüs ağrıları.
- Akşamları yükselen ateş.
- İştahsızlık.
- Halsizlik.
- Kilo kaybı.
- İleri vakalarda nefes darlığı.

Sağlığınız en değerli hazineniz. Düzenli sağlık kontrolleriyle daima sağlıklı olmanız dileğiyle.

REHBER

Önemli Telefonlar

Yangın İhbar	110
Acil Servis	112
Alo Doktor	113
Zehir Danışma	114
Telefon Arıza	121
Kablo Tv Arıza	126
Alo Zabıta	153
Polis İmdat	155
Jandarma İmdat	156
Sahil Güvenlik	158
Tüketici hattı	175
Orman Yangını İhbar	177
Sağlık Danışma	184
Su Arıza	185
Elektrik Arıza	186
Doğalgaz Arıza	187
Cenaze Hizmetleri	188
Vergi Danışma	189

Belediyeler

Arnavutköy Belediyesi	444 4 597
Ataşehir Belediyesi	0216 570 50 00
Avcılar Belediyesi	0212 695 62 00
Bakırköy Belediyesi	0212 414 97 77
Beylikdüzü Belediyesi	0212 866 70 00
Beykoz Belediyesi	444 6 661
Beşiktaş Belediyesi	0212 319 42 42
Beyoğlu Belediyesi	444 0 160
Bahçelievler Belediyesi	0212 484 38 00
Bayrampaşa Belediyesi	0212 467 19 00
Başakşehir Belediyesi	444 0 669
Bağcılar Belediyesi	0212 410 06 00
Büyükdüğü Belediyesi	444 0 340
Çatalca Belediyesi	0212 789 25 28
Çekmeköy Belediyesi	0216 600 06 00
Esenyurt Belediyesi	0212 622 03 33
Eyüp Belediyesi	0212 440 05 00
Esenler Belediyesi	0212 440 11 11
Fatih Belediyesi	444 0 176
Gaziosmanpaşa Belediyesi	444 0 467
Güngören Belediyesi	0212 449 55 00
Kadıköy Belediyesi	0216 542 50 00
Kartal Belediyesi	0216 586 88 88
Küçükçekmece Belediyesi	444 4 360
Kağıthane Belediyesi	444 23 00
Maltepe Belediyesi	0216 458 99 99
Pendik Belediyesi	444 76 35
Sancaktepe Belediyesi	0216 622 33 33
Sarıyer Belediyesi	444 1 722
Sultangazi Belediyesi	0212 444 23 32
Sultanbeyli Belediyesi	0216 564 13 00
Şişli Belediyesi	0212 288 75 76
Silivri Belediyesi	444 20 47
Tuzla Belediyesi	0216 446 86 45
Ümraniye Belediyesi	0216 443 56 00
Üsküdar Belediyesi	0216 531 30 00
Zeytinburnu Belediyesi	0212 413 11 11

Müzeler

İstanbul Arkeoloji Müzesi	0212 520 77 40
Ayasofya Müzesi	0212 522 17 50
Topkapı Sarayı Müzesi	0212 512 04 80
Yıldız Saray Müzesi	0212 258 30 80
Dolmabahçe Sarayı Müzesi	0212 236 90 00
Sakıp Sabancı Müzesi	0212 277 22 00
Pera Müzesi	0212 334 99 00
İstanbul Modern Sanat Müzesi	0212 334 73 00
Yerebatan Sarnıcı Müzesi	0212 522 12 59
Resim Heykel Müzesi	0212 261 42 98
Kariye Müzesi	0212 631 92 41
Deniz Müzesi	0212 327 43 45
Atatürk Müzesi	0212 240 63 19
Rahmi Koç Müzesi	0212 369 66 00
Harbiye Askeri Müzesi	0212 233 27 20

Tiyatrolar

Harbiye Muhsin Ertuğrul Sahnesi	0212 240 77 20
Fatih Reşat Nuri Sahnesi	0212 526 53 80
Üsküdar Muzahipzade Celal Sahnesi	0216 333 03 97
Kadıköy Haldun Taner Sahnesi	0216 349 04 63
Gaziosmanpaşa Sahnesi	0212 578 60 67
Ümraniye Sahnesi	0216 461 85 22
İstanbul Devlet Tiyatrosu	0212 292 39 00
Büyük Sahne	0212 245 25 90
Taksim Sahnesi	0212 249 69 44
Aziz Nesin Sahnesi	0212 245 25 90
Tiyatrokare	0212 230 16 18
Msm Oyuncuları	0216 330 52 52
Tiyatro Oyunevi	0212 251 60 60
Ortaoyuncular	0212 251 18 66
Bkm Oyuncuları	0212 260 11 56
Dostlar Tiyatrosu	0212 252 93 35
Tiyatro Boğaziçi	0212 287 02 32
Hayal Sahnesi	0216 345 73 51
Halk Sahnesi	0212 227 07 92

BEYAZ BASTON: SADECE “BEYAZ BASTON GÜNÜ”NDE DEĞİL, YILIN HER GÜNÜ FARK EDİLMESİ GEREKEN, GÖRME ENGELLİLER İÇİN VAZGEÇİLMEZ BİR ARAÇ



Kısa Tarihçe

Bugünkü bildiğimiz anlamda ilk baston kaza sonucu gözlerini kaybetmiş olan James Biggs adlı bir fotoğrafçı tarafından 1921 yılında ABD’de geliştirilmiştir. James Biggs motorlu taşıtlardan kendini korumak için sürücülerin görebilmesi için bastonunu beyaza boyamaya karar vermiş ancak 1931 yılına kadar beyaz baston topluma mal olan yaygın bir uygulama haline gelmemiştir. Şubat 1931’ de Fransa’da Guilly D’ herbeumont adlı bir kişi ilk defa körlerin katıldığı “Ulusal Beyaz Baston Hareketi” olarak bir kampanya başlattı. Bu kampanya Rotary Kulüp tarafından İngiltere’de de tekrarlandı. Mayıs 1931’de BBC Radyosu beyaz bastonun uluslararası düzeyde körleri temsil eden bir sembol olarak kabul edilmesini önerdi. Bir kısım Lions kulüp üyeleri 1930 yılında siyah bastonun sürücüler tarafından görülemediği için beyaz renge boyanmasına karar verdiler ve 1931 yılında Uluslararası Lions kulübü ABD’de körler arasında beyaz baston kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla ulusal bir program başlattı. Görme engellilerin bastonla güven içinde seyahat hakkını öngören ilk yasal düzenleme ise ABD’de 1930 yılında gerçekleştirildi.

İkinci Dünya Savaşı sonunda Amerikalı görme engelli gazilerin ülkelerine dönmelerinden sonra bastonun önemi daha da arttı. Bu süreçte Doktor Richard Hoover bağımsız hareket ve mobilite eğitimine uygun bir baston modeli geliştirdi. Amerikan Ulusal Körler Federasyonu 6 Temmuz 1963 genel kurulunda 15 Ekim’ in bütün eyalet yönetimlerince “Beyaz Baston Güvenlik

Günü” olarak kabul edilmesi için çağrıda bulunulmasını kararlaştırdı. 6 Ekim 1964 yılında ABD Kongresi ve Senatosunun 753 sayılı ortak kararıyla devlet başkanına her yılın 15 Ekim gününü “Beyaz Baston Güvenlik Günü” olarak ilan etmesi konusunda yetki verildi. ABD Cumhurbaşkanı Lyndon B. Johnson bu karara dayanarak her 15 Ekim’in tören ve etkinliklerle “Beyaz Baston Güvenlik Günü” olarak kutlanması doğrultusunda bir genelge yayınladı.

Ülkemizdeki Durum

Ülkemizde “15 Ekim Beyaz Baston Günü” maalesef anlamına uygun etkinliklerle değerlendirilmemektedir. Ülkemizde beyaz bastonun görme engelliler için ne kadar önemli bir araç olduğu geç fark edildiği söylenebilir. 1980’li yıllara kadar görme engelliler okullarında baston kullanma eğitimiyle ilgili bir ders veya kurs olmadığı biliniyor. Günümüzde görme engelliler okullarında ve rehabilitasyon merkezlerinde beyaz baston eğitimi verilmesine rağmen bazı görme engellilerin baston kullanma konusunda isteksiz olmaları bu eğitimin psikolojik yanı sıra ilgili bir eksikliğe işaret etmektedir.

Baston kullanmadan gezen görme engellilerin düşme, çarpma, yaralanma, sakatlanma gibi kazalarla karşılaşma ihtimali, baston kullananlara göre çok daha yüksektir. Baston kullanmaya küçük yaşlarda başlamanın onu benimseme yönünden çok büyük bir önemi vardır. 3-4 yaşlarından itibaren görme engelli çocuğa bir yerden bir yere baston kullanarak gidebilme becerisi kazandırılmasında sonsuz yarar vardır.

Kaynak: <https://www.engelsizerisim.com/detay/gorme-ozurluler-icin-baston-kullanmanin-onemi-ve-tarihcesi/>

Kurum İçi Etkinlik

Her zaman aldığı ödülleri ile gurur duyduğumuz Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK bu kez Akfen Holding ve TAV Hava Limanları Yönetim Kurulu Başkanı Hamdi AKIN'a ödül verdi. *"@Forbes dergisi 100. yıl ödül töreninde Sayın Hamdi Akın'a ödülünü takdim etmek bize nasip oldu. Çok tebrikler Sevgili @ayseburcakguven ve Forbes ekibi. Başarılarınız daim olsun."*



Academic Hospital' da uzun yıllardır görev yapmakta olan başhekimimiz Sayın Yrd. Doç. Dr. Türkan Özer'in doğum gününün kutladık. Kendisine nice mutlu ve sağlıklı seneler dileriz.



İNSANLIK TARİHİ KADAR ESKİ BİR SANAT: TİYATRO VE DÜNYA TİYATRO GÜNÜ



Geçmişi çok eskilere dayanan tiyatro, insan doğasına en uygun, en samimi, izleyiciyle oyuncu arasındaki ilişkinin en sahici, gözle görülebilir anlık tepkiler üzerinden izlenebildiği bir sanat dalıdır.

Kısa Tarihçe

İlk tiyatronun nerede, nasıl ve ne zaman başladığı bilinmemekle birlikte, ilkel insanların av dönüşü avladıkları avın çevre-sinde sevinç gösterileri yaparken çıkardıkları seslerle dans etme-lerinden ortaya çıktığı sanılmaktadır. Tarım toplumuyla birlikte yerleşik yaşama geçildikten sonra insanlar belirli zamanlarda belirli yerlerde toplanmaya başladılar. Bu toplantılarda içlerinden biri yüksek bir yere çıkarak tak-litler yapar, şarkılar söyler veya halkı güldürecek öyküler anlatır-dı. Bu tür oyunlar zamanla şenliklere, panayırlara dönüştü. Daha sonraları tiyatrodaki rol alan insan sayısı ikiye, üçe çıktı; toplumun ilgisini çekecek, toplumu eğitecek konular bulundu ve oyunlar bir sanat özelliği kazandı. Böylece tiyatro bir meslek hâline geldi.

Tiyatro, Yunanca theatron yani "görme yeri" sözcüğünden gelmektedir. Günümüzdeki anlamıyla çağdaş tiyatronun tarihi baş bozumu tanrısı Dionysos adına yapılan dinsel törenlere dayanmaktadır.

İlk tiyatro şenliği MÖ 534 yılında Atina'da yapılmıştır.

Antik çağ'da tiyatro, üst sınıfa özgü bir etkinlikti. Her yıl Dionysos'u kentin hangi ileri geleninin onurlandıracağına karar verilir ve bu kişi etkinlikleri düzenlerdi. Tiyatro sosyal itibarla doğrudan ilgilirdi. Tanrı adına bir yarışma yapılır ve en iyi oyun, hazırlayan kişinin itibarını arttırırdı. Festival niteliğinden dolayı popüler olarak nitelendirilebilecek olan antik tiyatro, günümüze de örnekleri kalmış olan, genellikle amfiteyatro olarak adlandırılan sahnelerde sergilenirdi. Türkiye'de oldukça iyi durumda örnekleri olan bu amfiteyatroların boyutları, dönemin tiyatrosunun halk için önemini göstermektedir.

Ülkemizde Tiyatro

Bizde tiyatro; çok eskilere dayanan orta oyunu ve onun gölge oyunu şekliyle başlamıştır. Gölge oyunu arkadan ışıklandırılan beyaz perde üzerine, belli tiplerdeki kuklaların hareket ettirilip ko-nuşturulması ile yansıtılan Karagöz -Hacivat oyunlarıdır.

Batı tiyatrosunun Türk kültürüne tam anlamıyla aktarılması Tanzimat'la birlikte olmuştur. Çağdaş Türk tiyatrosuna yönelik ilk önemli adım 1860'ta yapılan Gedikpaşa Tiyatrosu'yla atılmıştır. 1861'de bu tiyatroyu kiralayan Güllü Agop, 1868'de "Osmanlı Tiyatrosu" adlı bir topluluk kurarak Türk yazarlarına ve Türkçe oyunlara yönelmiştir.

Cumhuriyet döneminde tiyatrodaki Batı modelini benimseyen ülkemiz, gerek tiyatronun kurumsallaşması, gerekse oyun yazarlığının gelişmesi bakımından önemli atılımlara sahne olmuştur. Tiyatroyu Türkiye'de çağdaş bir sanat alanına dönüştürme yolunda ilk büyük katkı ünlü tiyatro ve sinema adamı Muhsin Ertuğrul'dan gelmiştir. 1927'de, Darülbeyazıt'ın başına geçen Ertuğrul, yerli yazarları yüreklendirmesiyle, izleyiciye sunduğu çağdaş çeviri oyunlarla, sahneleme, oyunculuk ve dekor kullanımında güncel anlayışı yerleştirmesiyle, yetişmelerine katkıda bulunduğu kadın ve erkek oyuncularla bugünkü Türk tiyatrosunun temellerini atmıştır.

Dünya Tiyatrolar Günü

1948 yılında kurulan Uluslararası Tiyatro Enstitüsü, 1961 yılında aldığı bir kararla 27 Mart gününü Dünya Tiyatrolar Günü olarak kabul etmiştir.

Her yıl enstitüye üye ülkelerde, 27 Mart, Tiyatro Günü olarak kutlanmaktadır.

27 Mart günü, her ülkenin sanat ve tiyatro adamlarının hazırladığı bir bildiri sahnelerde okunmakta ve o gün tiyat-ro-lar halka parasız gösteriler düzenlemektedir.

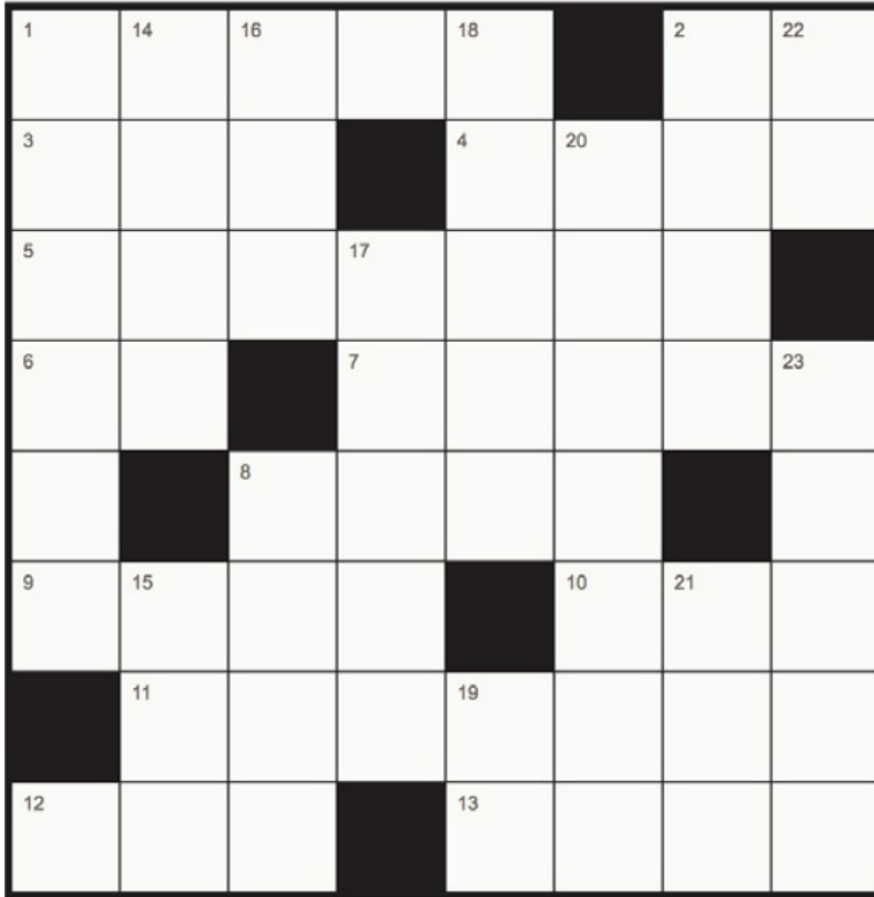
HAFIZAMIZI GÜÇLENDİRELİM

Soldan Sağa

- 1) Sık sık küçük, önemsiz kazalar yapan kimse
- 2) Radyum (Simgesi)
- 3) Verme, ödeme
- 4) Değerli bir taş
- 5) Öğüt
- 6) İlave
- 7) Ziyan
- 8) Oyunda yenen ve yenilen olmaması, berabere kalma
- 9) Çok anlayışlı ve sevgili (kimse), varışlı
- 10) Büyükbaş hayvan
- 11) Adaletle uygun olarak, hakça
- 12) Ege yiğidi
- 13) Abide.

Yukarıdan Aşağıya

- 1) Beyazperde
- 2) Hindistan'da yetişen bir ağaç
- 8) Mayalı hamurdan yapılan, gereğinde üzerine yumurta, kıyma, peynir, pastırma vb. konarak pişirilen, ekmek yerini tutan, ince, yayvan yiyecek
- 14) Saldırı, saldırış, hücum, hamle
- 15) Sergen
- 16) Adale
- 17) Göreceli, nispi, rölatif
- 18) Aldırmaz, gamsız
- 19) Bir nota
- 20) Bir ilimiz
- 21) Hatıra
- 22) Bir renk
- 23) Bir kumar oyunu.



ARAMIZA YENİ KATILANLAR

Academic Hospital Ailesine Hoşgeldiniz

Aynur Koca	Hemşire	12.12.18
Arda Erdoğan	Anestezi Teknikeri	13.12.18
Ahmet Karakoç	Hasta Kabul Yetkilisi	17.12.18
Şirin Yurdakul	Hasta Kabul Yetkilisi	17.12.18
Didem Küçüköğür	Hasta İlişkileri Sorumlusu	17.12.18
Ferda Güngör	Hasta Kabul Yetkilisi	19.12.18
Gökem Korkmaz	Hasta Kabul Yetkilisi	19.12.18



SAĞLIKLI, MUTLU YILLAR

Şubat'da Doğanlar

Aykut	YILMAZ	24/02/1996
Bahar	YALÇIN EKER	25/02/1989
Dilek	ÖZEL	01/02/1984
Hacer	ÇANTALI	27/02/1985
Hasan	DUTKUN	02/02/1978
Mehmet	MERCAN	16/02/1984
Merve	KARTAL	26/02/1994
Neşe	KOÇAK	25/02/1985
Nüket	KIRMA	03/02/1991
Oktay	ÇILBURUNOĞLU	15/02/1964
Özge	ÖZER	21/02/1989
Sahure	DANA	11/02/1961
Seda	ÖZDEMİR	28/02/1995
Sefer	SELÇUK	15/02/1969
Semih	SEVEN	21/02/1992
Serap	UYSAL	01/02/1981
Sibel Ayçe	DÖNMEZ	13/02/1998
Şeyda	TOPÇU	23/02/1989
Türkan	ASLAN	16/02/1980
Vildan Rukiye	KARAGÖZ	22/02/1987
Yalçın	YAVUZ	03/02/1982
Yasin	ÖZSÜMBÜL	01/02/1971
Zeynep	KADIOĞLU	20/02/1998

Mart'ta Doğanlar

Ayhan	ŞAHİN	08/03/1966
Cuma	GÜNGÖREN	16/03/1984
Çiğdem	ÖZKAN	05/03/1986
Derya	SOL TABAN	07/03/1980
Ender	PARLAK	15/03/1983
Güneş	YÜKSEL	14/03/1982
İbrahim	ULUÇAM	18/03/1968
Mevlûde Gül	YAVUZTÜRK	09/03/1996
Nezahat	TAŞ	17/03/1963
Nihal	ESEN	06/03/1995
Perihan	YALLIHEP	26/03/1996
Seda	PEKİYİ	10/03/1994
SEMİH	ÜNVER	11/03/1993
Semra	Yıldız	10/03/1992
Serap	TURAN	03/03/1977
Sevgi	KURT	11/03/1989
Uğur	SÖZCÜ	28/03/1986

Nisan'da Doğanlar

Aysuda	ZEYBEKOĞLU YAŞAR	01/04/1993
Burcu	GÜNEŞ	08/04/1992
EGEMEN	TOY	22/04/1998
Gani	TAMER	07/04/1974
Gonca	KOLDAŞ	15/04/1969
Gülhayat	YILDIRIM	01/04/1964
Hıdır	DOĞAN	20/04/1980
Mehriban	HASANZADE	22/04/1976
Melike	ŞİRİN	10/04/1980
Mine	İNCE	22/04/1985
Nurcan	ALTUN	16/04/1986
Osman	ÖZDEMİR	05/04/1978
Recep	ÇAMKERTEN	18/04/1983
Sema	ÖZBEY	27/04/1984
Tülay	BAYCAN	21/04/1980
Zeynep	DAĞ KURDAŞ	10/04/1958



ACADEMIC HOSPITAL

ANLAŞMALI KURUMLARIMIZ

Ace European Sigorta
Acıbadem Sağlık ve Hayat Sigorta A.Ş.
Acun Medya
Akbank T.A.Ş. Mensupları
Aksigorta A.Ş.
Allianz Sigorta A.Ş.
Allianz Sigorta A.Ş. (Eko Plan)
Anadolu Anonim Türk Sigorta A.Ş.
Anadolu Anonim Türk Sigorta A.Ş.
(Personel ve Emeklileri)
Anadolu Hayat Sigorta A.Ş.
(Personel ve Emeklileri)
Ankara Anonim Türk Sigorta A.Ş.
Arçelik Spor Kulübü
Astellas Pharma İlaç Tic. ve San. A.Ş.
Atlas Medical Services
Axa Elementer Grubu
Axa Hayat ve Emeklilik A.Ş.
Axa Sigorta A.Ş.
Axa Sigorta Eko Sağlığı
Ay - Bil Derneği
Bilfen Eğitim Kurumları
BNP Paribas Cardif Emeklilik
Borsa İstanbul A. Ş.
Boyner Holding
Cambridge Koleji
Çırağan Sarayı ve İşletmeleri Geliştirme İnşaat ve Turizm A.Ş.
Compu Group Medikal Türkiye
Darüşşafaka Cemiyeti
Dekare Bilişim Destek ve Dan. Hizmetleri
Demir Hayat Sigorta A.Ş. Alternatif Network
Demir Hayat Sigorta A.Ş.
Dr. Backup
Dubai Star
Ergo Sigorta A.Ş.
Esbank Eskişehir Bankası T.A.Ş.
Eureko Sigorta A.Ş.
Fenerbahçe Spor Kulübü
Fortis Bank A.Ş. Emekli Sandığı Vakfı Mensupları
Galatasaray Üniversitesi Mezunları Derneği
Gebze Organize Sanayi Bölgesi
Generali Sigorta A.Ş.
GMC MedNet International Network
Groupama Sigorta A.Ş.
Güneş Sigorta A.Ş.
H.I. Kaptanoğlu Denizcilik Grubu
Halk Sigorta (İMECE)
Halk Sigorta A.Ş.
Harmanlı Deri A.Ş.
Hayat Holding A.Ş.(Kastamonu Entegre)
HDI Sigorta A.Ş.
Healthcare Tour
İBB Spor Kulübü
İGDAŞ
Inter Partner Assistance
İstanbul Huzur Hastanesi ve Dinlenme Evleri Vakfı
İstanbul Nakliyeciler Derneği

İstanbul Sanayi Odası
İstanbul Ticaret Odası
İstanbul Ticaret Üniversitesi
İstanbul Trikotajcılar Odası
Mapfre Genel Sigorta A.Ş.
Marm Assistance A.Ş.
Marmara Yelken Kulübü
Medpower
Metal Yapı
Method Research Company
Mobil Madeni Yağlar Ortaklığı
Motif ve Motie Triko
NCR
Nova Ambulans Hizmetleri
Nova Reklamcılık
Novartis
Novo Nordisk
Okyanus Eğitim Kurumları
Pegasus Hava Taşımacılığı A.Ş.
Positive International Medical Group
PPD İstanbul
Ray Sigorta A.Ş.
Rekor Kauçuk San. Tic. A.Ş.
Remed Assistance
Roche
S.T.F.A Şirketler Grubu
Sadıkoğlu İnşaat
Sanofi Aventis İlaçları Ltd. Şti.
Sante Sağlık Hizmetleri
Schinta Marine
Sentim Bilişim Teknolojileri
Shell Club Smart Kart
Şişli Subaylar Derneği
Sompo Japan Sigorta A.Ş.
T.C.Merkez Bankası Mensupları Sosyal Güvenlik ve Yardımlaş-
ma Sandığı Vakfı
Tapu ve Kadastro İstanbul Bölge Müdürlüğü
Tasarruf Mevduat Sigorta Fonu (TMSF)
TBMM Genel Sekreterliği Personel ve
Daire Başkanlığı
Teco Sağlık Hizmetleri A.Ş.
Tekel Spor Kulübü
THY Personeli Sosyal Yardım Vakfı
TML İnşaat San. Tic. ve Tur. A.Ş.
Trust Medical Assistance
Türk Eğitim Vakfı
Türkiye Hentbol Federasyonu
Türkiye İş Bankası A.Ş.
Türkiye Sınai Kalkınma Bankası
Türkiye Su Topu Federasyonu
Türkiye Vakıflar Bankası Tekaüt Sandığı Vakfı
Unigum Gıda Mad. San. Tic. A.Ş.
Üsküdar Amerikan Lisesi
Üsküdar Sev İlköğretim Okulu
Vakıfbank - Güneş Sigorta Spor Kulübü
Volley Hotel
Zurich Sigorta A.Ş.

ACADEMIC news

bülten

444 0 353

ACADEMIC NEWS
Kurumsal İletişim Basın
ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü tarafından
hazırlanmaktadır



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

PARTNERS
HEALTHCARE



/AcademicHospital