

ACADEMIC news bülten

Sayı: 9 3 Aylık Yayın

**TÜRKİYE'NİN
SAĞLIK AKADEMİSİ**



• Türk Kalp Vakfı
Academic Hospital İşbirliği

• Doktorlarımıza Sorduk.

- Kışa Bağışıklık Sistemimizi Güçlendirerek
“Merhaba” Diyelim.
- Neden Academic Hospital?
- Türkiye Gazeteciler Cemiyeti de Academic Hospital’ı Tercih Etti.

ACADEMIC
hospital
444 0 353

SAĞLIKLI YAŞAMIN ADRESİ

ACADEMIC hospital



"Sağlıkta Kalite Ödülü"

İsviçre Kalite Standartları Enstitüsü tarafından **Academic Hospital** Lozan'da, 2016 yılı Sağlıkta Kalite Ödülüne layık görülmüştür.



"Yılın En İyi Hastane ve Hastane Yöneticisi Ödülü"

European Business Assembly (EBA - Avrupa İş Konseyi) tarafından, **Academic Hospital Oxford**'da, 2016 yılının En İyi Hastanesi Ödülüne ve **Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak** Yılın En İyi Hastane Yöneticisi ödülüne layık görülmüştür.



"En İyi Mimari ve İç Mimari Ödülü"

Academic Hospital yenilenen iç ve dış mimarisiyle Londra'da, European Property Awards organizasyonunda, 2017 yılının En İyi Mimari ve İç Mimari Ödülleri'ne layık görülmüştür.



Academic Hospital, 92 yatak kapasiteli, hasta ve yakınlarına şık ve konforlu king suit oda imkanı sunan, 7/24 kesintisiz sağlık hizmeti veren bir organizasyon yapısına sahip **A+** bir hastane.

    /AcademicHospital
www.academichospital.com.tr



İÇİNDEKİLER

“Sağlığın Kraliçesi” Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak	4
Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak-Önsöz.....	5
Akademik Kadromuz	6-7
Farkımız Akademik Kadromuz.....	8
Arzu Çevik-Academic News	9
Yrd. Doç. Dr. Hikmet Beştaş	10
Başarılarla Dolu Bir Yaşam: Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak	11
Bunları Biliyor musunuz?	12
Bilimsel Yenilikler	13
Prof. Dr. Çağlar Batman’dan Sihirli Dokunuş	14
29 Ekim Cumhuriyet Bayramı	15
Ada Gibi Ada: Burgazada	16-17
Doktorlarımıza Sorduk-Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak.....	18-19
Aslında Yaşam Çok Kolay	20
Doktorlarımıza Sorduk-Prof. Dr. Alper Tutkun	21
10 Kasım	22
Sağlıklı Beslenme	23
Doktor Yazarlar, Sanatçılar	24
Doktorlarımıza Sorduk-Yrd. Doç. Dr. Süleyman Aktürk	25
Ketojenik Diyet - Uzman Diyetisyen Bahar Aktan	26
Tarihte Bugün	27
Doktorlarımıza Sorduk-Yrd. Doç. Dr. Türkan Özer	28
Kültür Sanat	29
Doktorlarımıza Sorduk-Yrd. Doç. Dr. Deniz Ertem.....	30
Acil Servis.....	31-32
Doktorlarımıza Sorduk-Prof. Dr. Erol Avşar	34
2019 - Yeni Yıl Hazırlıkları	35
Okuyan Toplum Sağlıklı Toplum	36
Kışa Hazırlık	37
Türk Kalp Vakfı Etkinliği	38-39
Moda	40-41
Astroloji.....	42
Rehber	43
Hafızamızı Güçlendirelim.....	44
Aramıza Yeni Katılanlar	45
Anlaşmalı Kurumlarımız	46
Kurum İçi Etkinlik	47
Neden Academic Hospital	48-49
Türkiye Gazeteciler Cemiyeti de Academic Hospital’i tercih etti.....	50

“SAĞLIĞIN KRALİÇESİ” OLARAK ANILAN PROF. DR. ZEHRA NEŞE KAVAK ASIRLIK KÖŞKÜN KAPILARINI HELLO DERGİSİ İÇİN AÇTI

İş ve cemiyet dünyamıza ayna tutan önemli dergilerden biri olan Hello, **Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak**’la uzunca bir röportaj gerçekleştirdi.

Fotoğraf çekimlerinin **Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak**’ın doğup büyüdüğü Çamlıca’daki aile köşkünde yapıldığı söyleşide, Sayın Kavak; nasıl doktor olmaya karar verdiğinden, niçin Kadın Hastalıkları ve Doğum Perinatoloji (Gebelik Bilimi) alanını seçtiğinden, aynı

zamanda hem anne hem yönetici, hem de doktor olarak üstlenmiş olduğu sorumluluklardan, aldığı ödüllerden, tüm bu ödülleri almasını sağlayan çalışma disiplininin, kendisini Kent Üniversitesi Rektörü olmaya getiren süreçten ve “Sağlığın Kraliçesi” olarak anılmanın getirdiği mutluluktan bahsetti.

Her alanda fark yaratan biri olmak kolay değil. Bu vesileyle, Sayın Kavak’ı başarılarından dolayı bir kez daha kutluyoruz.



YAŞAMAK SAĞLIKLI OLUNCA ANLAMLI VE GÜZEL



Sevgili Academic Hospital Ailesi;

2018 yılında sağlıkta hizmet kalitemizi daha üst düzeye çıkartmak doğrultusunda yoğun bir çalışma yürüttük.

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

Yeni bir yıl, yeni bir başlangıç, hayata ve insana dair umutların yenilenmesi demektir.

İnanıyoruz 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.

Bundan hiç kuşkumuz yok.

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.

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

Sağlıcakla kalın.

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

FARKIMIZ, AKADEMİK KADROMUZ! YÖNETİM KURULU ÜYELERİ



Yönetim Kurulu Başkanı
Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Perinatoloji (Gebelik Bilimi)



Yönetim Kurulu Başkan Yrd.
Prof. Dr. Alper Tutkun
Kulak Burun Boğaz

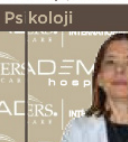


Yönetim Kurulu Üyesi
Prof. Dr. Çağlar Batman
Kulak Burun Boğaz Uzmanı



Yönetim Kurulu Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Türkan Özer
Başhekim-iç Hastalıkları

Ağız ve Diş Sağlığı		Anestezi ve Reanimasyon		Beslenme ve Diyet	
Prof. Dr. Sibel Biren Ortodonti Diş Hekimi	Dt. Selim Tezgeldi Ağız ve Diş Sağlığı	Dt. Ecem Elif Turan Diş Hekimi	Uzm. Dr. Sibel Gerçekçi Anestezi ve Reanimasyon	Uzm. Dr. Savaş Taner Tunca Anestezi ve Reanimasyon	Uzm. Dyt. Sabiha Keskin Beslenme ve Diyet
Beyin ve Sinir Cerrahisi		Cinsel İşlev Bozuklukları		Çocuk Gastroenterolojisi	
Prof. Dr. Kadir Kotli Beyin ve Sinir Cerrahisi	Prof. Dr. Kadir Tahta Beyin ve Sinir Cerrahisi	Yrd. Doç. Dr. Aljan Çerçi Beyin ve Sinir Cerrahisi	Prof. Dr. Tufan Tarcan Cinsel İşlev Bozuklukları Çocuk Ürolojisi-Uroloji	Prof. Dr. Abdullah Berket* Çocuk Endokrinolojisi	Prof. Dr. Ender Pehlivanoglu Çocuk Gastroenterolojisi
Çocuk Gastroenterolojisi		Çocuk Göğüs Hastalıkları		Çocuk Nefrolojisi- Romatolojisi	
Prof. Dr. Deniz Ertem Çocuk Gastroenterolojisi	Çocuk Gel. Uzm. Ülkü Keldal Çocuk Gelişimi-Eğitimi	Prof. Dr. Bülent Karadağ Çocuk Göğüs Hastalıkları	Uzm. Dr. Ferhan Meriç* Çocuk Kardiyolojisi	Prof. Dr. Ayşe Öner Çocuk Nefrolojisi - Çocuk Romatolojisi	Prof. Dr. Yüksel Yılmaz Çocuk Nörolojisi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları		Çocuk Ürolojisi		Dermatoloji	
Yrd. Doç. Dr. Özlem Eryavuz Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Uzm. Dr. Halit Özkaya Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Uzm. Dr. Tamer Ünver* Yeni Doğan	Prof. Dr. Tufan Tarcan Cinsel İşlev Bozuklukları Çocuk Ürolojisi-Uroloji	Prof. Dr. Oya Gürbüz Dermatoloji	Yrd. Doç. Dr. Ayşe Nilhan Atsü Dermatoloji
Çocuk Psikiyatrisi		Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mik.		Endokrinoloji ve Metabolizma Has.	
Prof. Dr. Osman Sabuncuoğlu* Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Yrd. Doç. Dr. Sevil Gündüz Dermatoloji	Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu Enfeksiyon Hastalıkları	Prof. Dr. Betül Uğur Altun Endokrinoloji	Prof. Dr. Mustafa Salt Gonen Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı	Op. Dr. Murat Akaydin Genel Cerrahi Uzmanı
Gastroenteroloji		Genel Cerrahi		Genel Cerrahi	
Prof. Dr. Sevgi Tetik Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	Prof. Dr. Deniz Duman Gastroenteroloji	Prof. Dr. Erol Aşar Gastroenteroloji	Prof. Dr. M. Bahadır Güllüoğlu Genel Cerrahi	Prof. Dr. Özdemir Aktan Genel Cerrahi	Prof. Dr. Rifat Yalın Genel Cerrahi

Genel Cerrahi		Göğüs Cerrahisi		Göğüs Hastalıkları		Göz Hastalıkları	
							
Prof. Dr. Reşit Inceoğlu Genel Cerrahi		Prof. Dr. Köksal Öner Genel Cerrahi		Yrd. Doç. Dr. Fikret Düşünceli Genel Cerrahi		Prof. Dr. Hasan Fevzi Batirel Göğüs Cerrahisi	
Prof. Dr. Turgay Çelikel Göğüs Hastalıkları		Op. Dr. Figen Küçüksezer Göz Hastalıkları					
Hematoloji		İç Hastalıkları				Kadın Hastalıkları ve Doğum	
							
Prof. Dr. Mahmut Bayık Hematoloji		Prof. Dr. Kemal Berkman İç Hastalıkları		Prof. Dr. Ali Serdar Fak İç Hastalıkları - Kardiyoloji		Yrd. Doç. Dr. Türkan Özer İç Hastalıkları	
Uzm. Dr. Şemuel Sivil Dahiliye Uzmanı		Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak Kadın Hastalıkları ve Doğum Perinatoloji (Gebelik Bilimi)					
Kadın Hastalıkları ve Doğum		Kardiyoloji					
							
Prof. Dr. Sakıp Pekin Kadın Hastalıkları ve Doğum		Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü Gökaslan Kadın Hastalıkları ve Doğum		Doç. Dr. Nilgün Gücüdü Kutay* Kadın Hastalıkları ve Doğum		Yrd. Doç. Dr. Ertan Özen Kadın Hastalıkları ve Doğum	
Prof. Dr. Ali Serdar Fak İç Hastalıkları-Kardiyoloji		Yrd. Doç. Dr. Seyfi Uslubaş İç Hastalıkları-Kardiyoloji					
Kardiyoloji		Kulak Burun Boğaz		Laboratuvar - Biyokimya			
							
Prof. Dr. Serdar Akgün Kalp Damar Cerrahisi		Yrd. Doç. Dr. Süleyman Aktürk Kardiyoloji		Prof. Dr. S. Alper Tutkun Kulak Burun Boğaz		Prof. Dr. Çağlar Batman Kulak Burun Boğaz	
Yrd. Doç. Dr. Yusuf Eren Kulak Burun Boğaz		Yrd. Doç. Dr. Salim Karavelloğlu Laboratuvar - Biyokimya Mikrobiyoloji					
Nefroloji		Nöroloji		Odyoloji		Onkoloji	
							
Prof. Dr. Emel Akoğlu Nefroloji		Prof. Dr. Sevinç Aktan Nöroloji		Yrd. Doç. Dr. Erem Tokuş Nöroloji		Prof. Dr. Ferda Akdaş Odyoloji	
Prof. Dr. Nevma Madanoğlu Odyoloji		Prof. Dr. Serdar Turhal* Onkoloji					
Ortopedi ve Travmatoloji		Patoloji		Pedagog		Perinatoloji (Gebelik Bilimi)	
							
Prof. Dr. Tanıl Esemeli Ortopedi ve Travmatoloji		Yrd. Doç. Dr. Görkem Kıyak Ortopedi ve Travmatoloji		Prof. Dr. Sevgi Küllü* Patoloji		Uzm. Pedagog Zeynep Oylum Tokol Pedagog	
Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak Kadın Hastalıkları ve Doğum Perinatoloji (Gebelik Bilimi)		Prof. Dr. Mehmet Bayramcılı Plastik ve Rekonstrüktif					
Plastik-Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi		Psikiyatri		Psikoloji		Radyoloji	
							
Prof. Dr. Ayhan Numanoğlu Plastik-Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi		Prof. Dr. Erdem Tezel* Plastik-Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi		Opr. Dr. Serkan Sabancıoğlu Estetik ve Plastik Cerrahi		Uzm. Dr. Utkan Tiyekli Psikiyatri	
Psi. Tulu Özgören Psikoloji		Psi. Zeynep Dağ Kurdaş Psikoloji		Prof. Dr. Tuğrul Biren Radyoloji			
Radyoloji		Romatoloji		Üroloji		Üroloji-Üroonkoloji	
							
Prof. Dr. Nihat Kodallı Radyoloji		Prof. Dr. Hasan Yazıcı Romatoloji		Prof. Dr. Sebahattin Yurdakul* Romatoloji		Prof. Dr. Tufan Tarcan Çocuk Ürolojisi-Üroloji	
Yrd. Doç. Dr. İhsan Demirkol Üroloji		Prof. Dr. Atif Akdaş Üroloji - Üroonkoloji					

*Konsültan Hekimlerimiz

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. Serdar Akgün
Kalp Damar Cerrahisi

Prof. Dr. Kadir Tahta
Beyin ve Sinir Cerrahisi

Prof. Dr. Ayşe Willke Topcu
Enfeksiyon Hastalıkları

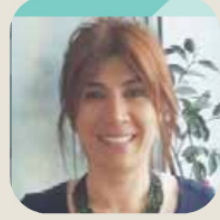


Prof. Dr. Betül Uğur Altun
Endokronoloji

Prof. Dr. Deniz Duman
Gastroenteroloji

Op. Dr. Figen Küçüksezer
Göz Hastalıkları

Opr. Dr. Serkan Sabancıoğullarından
Estetik ve Plastik Cerrahi



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

◆◆ **Academic News** **Bülteniyle Güze Merhaba!**

Saygıdeğer Academic Hospital Ailesi;

Academic News bülteninin 9. sayısı ile 2018 yılına veda ediyoruz.

Yeni sayımızda **Academic Hospital**'in her alanda gelişen ve yetkinleşmeyi sürdüren yenilikçi yüzünü görebilirsiniz.

Bu sayıda Cumhuriyetimizin kuruluşunun 95. yılı vesilesiyle 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızı kutladık ve bize Cumhuriyeti armağan eden Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü ölümünün 80. yılında saygı ve şükranla andık.

Bu sayımızda da; hastalarımıza, hasta yakınlarımıza ve çalışanlarımıza mevsimin güzelliklerinin tadını çıkaracakları yeni bir gezi rotası önerimiz var. Çok uzaklara gitmeden İstanbul'un merkezi sayılabilecek bir coğrafyada, Sait Faik'in adasında, Burgaz'da, sonbaharın, doğanın renk armonisinin keyfini çıkarabilir; sakin, huzurlu bir doğa yürüyüşü gerçekleştirebilirsiniz.

Sonbahar kapıyı çaldı. Havaalar soğuma-ya başladı. Mevsim geçişleri soğuk algınlığı türü rahatsızlıklar için uygun bir ortam yaratıyor. İhlamur, ada çayı ve bitki çayları seçkileri ve doğru beslenmeyle grip benzeri hastalıkları kendinizden uzak tutabilirsiniz. Sayfalarımızda bununla ilgili önerilere, yapılması gerekenlere de yer verdik.

Sevgili Okuyucularımız;

Academic Hospital ailesi olarak sizlere sunduğumuz hizmetleri her geçen gün daha iyi hale getirmek için büyük bir özen ve gayretle çalışıyoruz.

Bu güzel sonbahar sayımızda olduğu gibi **Academic News** bültenimizin sonraki sayılarında da kurumumuzdaki gelişmeler, sağlıkla ilgili olarak ülkemizde ve dünyada yaşanan yenilikleri, ilgili birçok kültürel ve sosyal temayı sizlere yansıtmaya çabamızı sürdürüreceğiz.

Sağlık ve mutluluk dolu bir sonbahar geçirmeniz dileğiyle, saygı ve sevgilerimle.

YRD. DOÇ. DR. HİKMET BEŞTAŞ

Academic Hospital'a katkılarından dolayı kendisin daima sevgi ve özlemle anacağımız hocamızı son yolculuğuna uğurlamanın derin üzüntüsü içindeyiz.

Hikmet Beştaş hocamız eşine az rastlanır insanlardan ve eşine az rastlanır doktorlardandı.

Katarakt cerrahisinin yanı sıra glokom ve kapak cerrahisi alanında da ülkemizin sayılı uzmanlarından biri olarak Academic Hospital Ailesine büyük katkıları olan, Hastane koridorlarını aydınlatan bir dost başarılı bir doktordu. Kendisini her zaman sevgi ve saygıyla anacağız; onu çok özleyeceğiz.

Kendisine allah'tan rahmet, acılı ailesine sabırlar diliyoruz. Academic Hospital ailesinin, sevenlerinin ve tip camiamızın başı sağolsun.



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



Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı **Prof. Dr. Sayın Zehra Neşe Kavak**, yine bir ilke imza attı. **Bükreş Ghica Palace'da** yapılan törende, **International Academy of Perinatal Medicine'e regular üye seçildi**. Bu göreve getirilen "ilk Türk doktor" ünvanını aldı. Kendisiyle ne kadar övünsek azdır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ? BİLELİM EĞLENELİM!

YAPRAKLAR SONBAHARDA NEDEN RENK DEĞİŞTİRİR?

Sonbaharın serin günlerinin başlamasıyla birlikte ağaçlar sarı, turuncu ve kırmızı renklere bürünür. Yapraklar renk değiştirerek kendilerini uzun kışa hazırlarlar. Yazın, meşe, akçaağaç gibi ağaçların yaprakları yeşildir. Güneş ışığı aracılığıyla gerçekleşen fotosentez sayesinde yapraklar kendilerine yeşil rengi veren klorofil pigmentini üretirler. Birçok ağaç türünde yeşil klorofil pigmentinin yanı sıra; sarı, turuncu ve kan portakalı renginde karotenoit pigmentleri de bulunur. Yeşil pigmentler tarafından maskelendikleri için yazın görmediğimiz bu pigmentler, azalan gün ışığı nedeniyle klorofil sentezinin yavaşlamasına bağlı olarak ortaya çıkarlar. Yaprakları terk eden yeşil renkler havanın serinlemesiyle birlikte yerini sarı, turuncu ve kırmızı renklere bırakır.

KUŞLAR NASIL UYUR?

İnsanlardan farklı olarak kuşlar, çoğunlukla, bilim insanlarının “tek hemisfer uyku” dedikleri bir uyku uyurlar. Zaman zaman tam uykuya geçseler de yaygın olan tek hemisfer uykudur. Bu uyku çeşidinde, beyin yarısı uyanık olup tek gözleri de açıktır. Kuşlar, kendilerini bu şekilde olası saldırılara karşı güvence altına almış olur. Kuşların çoğu geceleri ağaç dallarına tünelerken yarı uyku halinde geçirirler ama düşmezler. Bunu sağlayan farklı ayak yapılarıdır. Kuşlar dala konup da ağırlıklarını aşağıya bıraktıkları zaman bacak kasları kısılır ve kaslara bağlı tendonlar ayak parmaklarını çekerek iyice bükülmelerini sağlar. Alt tarafı tırtıklı olan ayak parmağı tendonları, bilekten aşağı inen tendonlara yapışarak parmakları mandal gibi kilitler. Böylece kuş, yarı uykuda da olsa düşmeden dalın üstünde kalır.

BİLİMSEL YENİLİKLER

Depresyonun Nedeni Hipotalamus mu?

Hipotalamus Hem Depresyon Hem De Bipolar Bozukluk Hastalarında Daha Büyük Oluyor

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, 2015 yılında dünya genelindeki 322 milyon insan depresyona yakalandı. Bu rakam dünya nüfusunun yüzde 4.4'ü anlamına geliyor. Bu derece yaygınlaşan depresyon hastalığının altında yatan nedenleri bulma arayışındaki araştırmacılar, depresyonun doğal yatkınlık ve kişinin çevresindeki stres faktörlerinin birleşiminden kaynaklanabiliyor olabileceği sonucuna vardılar.

Depresyona yatkınlığı olan insanların içsel stres tepkisi sistemlerinde bir bozukluk olduğu biliniyor. Tıpta hipotalamik-hipofiz-adrenal aks (HPA aksı) olarak bilinen bu sistem, normalde insanlar stresli bir durumla karşılaştığında tetikleniyor. Bu tepki vücutta salgılanan kortizol hormonu miktarını artırarak, potansiyel tehdit veya mücadeleye karşılaşıldığında vücuda enerji sağlıyor. Tehdit oluşturan durum ortadan kalktığında, HPA aksındaki bazı kontrol mekanizmaları devreye girerek, sistemin dengeli duruma geri döndüğünden emin oluyor.

Ancak depresif bozukluklara sahip ya da depresyona yatkınlığı bulunan insanlarda durum bu şekilde gelişmiyor. Bu insanların mekanizmalarında var olan bozukluk nedeniyle, ortada stres yaratacak belirgin bir durum olmadığında bile onların stres tepkileri tam kapasitede işlev gösteriyor. Şimdiye kadar, bazı insanların stres tepkisi sistemlerindeki bu hiperaktivitenin altında yatan neden ve genel regülatör olan hipotalamusun bu konuda ne rol oynadığı bilinmiyordu.

Leipzig'de bulunan Max Planck Institute'taki bilim insanları tarafından 84 katılımcıyla yapılan yakın tarihli bir araştırmaya göre, duygusal bozukluklar yaşayan insanların sol hipotalamusları, sağlıklı insanlarınkinden ortalama yüzde beş daha büyük oluyor. Acta Psychiatrica Scandinavica'da yayınlanan ve 7 Tesla gücünde yüksek çözünürlüklü MR aleti kullanılarak yapılan çalışmada ayrıca, bu beyin bölgesinin hem depresyon hem de bipolar bozukluk hastalarında daha büyük olduğu da gözlemlendi. Dahası, depresyonlu katılımcı gruplarından birinde, depresyon ne kadar şiddetliyse, hipotalamusun da o kadar büyüdüğü ortaya çıkarıldı. Buna ek olarak, araştırmacılar ilaç kullanımıyla hipotalamusun boyutunu etkileme konusunda da başarı elde edemediler.

Çalışmalar depresyon ve bipolar bozukluk hastalarının beyin yapılarının daha aktif olduğunu ortaya koymuş olsa da, daha büyük olan hipotalamusun bu durumda ne gibi bir rol oynadığı hala bilinmiyor.



Kaynak: <https://bilimoloji.com/depresyonun-nedeni-hipotalamus-mu/>

BASINDA BİZ

PROF. DR. ÇAĞLAR BATMAN'DAN SİHİRLİ DOKUNUŞ

İşitme Sorununa Son!

Tıp, Küçük Emirhan'ın ve Duyma Sorunu Yaşayan Hastaların Hizmetinde.

Academic Hospital Yönetim Kurulu Üyemiz, Kulak Burun Boğaz Uzmanımız Prof. Dr. Çağlar Batman sayesinde artık "ses" bir operasyon mesafesinde.

Kulak, burun, sinüs, yüz felci, ağız ve boğaz hastalıkları, horlama ve solunum bozukluklarıyla ilgili alanda sayılı uzmanlardan biri olan Çağlar, geçtiğimiz günlerde gerçekleştirilen başarılı bir operasyonla % 60 duyma sorunu olan dört yaşındaki Emirhan'ı yeniden hayatın sesleriyle buluşturdu.

Söz konusu balon uygulaması ameliyatı, çocuklarda % 100, yetişkinlerde ise % 98 başarıyla sonuçlanıyor.



**BUGÜN 29 EKİM
CUMHURİYET BAYRAMI,
YAŞASIN CUMHURİYET!**



29
ekim
CUMHURİYET BAYRAMI
KUTLU OLSUN

Cumhuriyet Bayramı Atatürk'ün bize en büyük armağanı. Cumhuriyet; fikren, ilmen ve bedenen kuvvetli ve yüksek karakterli koruyucular ister. Bu duygularla **Cumhuriyet Bayramımız kutlu olsun!**

Ada gibi Ada: BURGAZADA

Marmara Denizinin kuzeydoğu kıyılarındaki, Asya ile Avrupa'yı birbirine bağlayan güneşli topraklara bakan, dünyaca ünlü bir adalar topluluğu var. Prens Adaları olarak da anılan bu adalar arasında en kendine özgü olanlardan biridir Burgaz Adası. Diğerlerinden farkı nedir diye sorarsanız belki de ilk akla gelen, şaşırtıcı dinginliği ve sessizliği olacaktır. Evet, büyük İstanbul'un kırılcığına, devasa kentsel karmaşa ve gürültüsünün karşısında, orada öylece sessiz duran bir adadır Burgazada. İstanbul'u sevenlerin,

çoğu kez bilinmeyen, unutulmuş yakın cenneti. Bu küçük kara parçası öylesine bir yer ki gidip uzaklarda bir sahil kasabasına yerleşme duygularınızı en azından ona dokunduğunuz süre için tatmin edeceğinizi harika güzellikler sunar size. Genellikle Ege'yle Akdeniz'le özdeşleştirilen bu güzellikler İstanbul'un yanbaşında, burnunuzun dibinde. Yeter ki siz keşfetmek isteyin.

Kısa ve keyifli bir vapur yolculuğuyla ulaşabileceğiniz bir yer Burgazada. Üstelik adada doğal olarak trafik yok çünkü resmi hizmete mahsus birkaç araç dışında adamızda motorlu araç yok. Yürüyüş yapmaktan hoşlanmayanlar için bisiklet kiralayabilecekleri dükkanlar var. Faytonu da tercih edebilirsiniz ancak adalı hayvanseverler atlara eziyet edildiği gerekçesiyle gezginlere fayton kullanmayı önermiyorlar. Bostancı, Kadıköy ya da Eminönü'nden vapur ve motor tarifelerini kontrol edip kolayca ulaşabilirsiniz Burgazadaya. Hemen vapurdan inip sağdan sahil boyunca yürüdüğünüzde, adanın yerlilerinden iki kardeşin işlettiği çayı ve kahvesiyle meşhur Nadir Çay Bahçesi'ne ulaşacaksınız. İlk kısa molanızı verip nefis ada çayı, çay ya da kahveyle soluklandıktan sonra ada turuna başlayabilirsiniz. Kediler ve martılarla sohbet edip civar adalardan gelen yazarlara, ressam ve çizirlere rastlayabilirsiniz bu güzel kahvede. Diğer adalarda böyle denizin hemen yanında oturup kitabınızı okuyup keyifli sohbetler yapabilecek mekanlar Burgazadadaki gibi yakın değil iskeleye. Eğer çok yorgunsanız ya da yürümekle ilgili sıkıntılarınız varsa sadece bu keyifli kahvede okuyup yazarak çizerek de geçirebilirsiniz gününüzü. Ya da yürüyüş turuna sahilten devam edip Kalpazankaya'ya kadar ilerleyebilir, kıyıda çam ağaçları altındaki ünlü restoranda özgün mezeler eşliğinde yemeğinizi yiyebilir, yukarıdan sahili ve marmara denizini izleyerek uzun bir dinlenme molası daha verebilirsiniz.





Ada turu bu kadarla sınırlı değil elbette. İskeleyden yukarılara doğru tırmanarak Bayrak tepesine çıkabilirsiniz. Oradan yakın adalar manzarasının yeşil manzarasını izlerseniz büyük keyif alırsınız. Ama uzaktan İstanbul'un binalardan ibaret kalmış ve insana kabus duygusu veren ürkütücü silüetine bakıp dertlenmeyi de tercih edebilirsiniz tabii. Biz birincisini öneriyoruz. Asıl seyir keyfi içinse Bayrak tepesinden de yukarılara ilerleyerek en yükseğe varmalısınız. Oradan, açık havalarda Mudanya sahillerine kadar uzanan büyük Marmara Denizi manzarasını izlemeniz mümkün.

Çağdaş Türk edebiyatının en önemli yazarlarından Sait Faik Abasıyanık Burgazada'nın simgesidir. Büyük yazarımızın adada yaşadığı ev ölümünün ardından müze haline getirilmiş ve günümüzde ziyarete açık. Sait Faik Müzesi'ni görmeden adadan ayrılmamanızı öneririz. Ayrıca; Aya Yani Kilisesi, Aya Yorgi Garibi Manastırı, Hristo Manastırı da görülecek yerler arasındadır.

Adanın karakteristik özelliklerinden biri de hemen iskelenin solundaki, yan yana sıralanan şirin lokantalar zinciridir. Akşam dönüş vapurundan önce burada akşam yemeğini yiyebilir, başka yerlerde çok uzaklarda bulabileceğiniz gece ışıklarını ve gökyüzündeki

yıldızları seyir keyfinizi hemen İstanbul'un kıyıcığında yaşayabilirsiniz.

Doğası da havası da hala temizliğini koruyan Burgazadası'ndan ayrılmak istemeyeceksiniz.

Unutmadan söyleyelim, geziniz sırasında karşınıza her an adanın özgür atları çıkabilir, sakın şaşırmayın ve ürkmeyin. Doğa bizim olduğu kadar sevgili özgür atların da yaşam alanı.



DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Hocam riskli gebelik nedir? Hangi durumlarda riskli gebelik oluşur? Nelere dikkat edilmesi gerekir?

Gebelik çoğu kadın için normal ve doğal bir süreçtir. Ancak bazı durumlarda anne adayının vücudunda var olan hastalıklar veya hamilelikten kaynaklanan durumlar risk oluşturabilir.

Risk hayatın her alanında olduğu gibi hamilelikte de olağandır. Çeşitli durumlarda, hamile kalmadan önce anne adayının vücudunda var olan hastalıklar veya hamilelikten kaynaklanan, sonradan hamilelik dönemi içerisinde meydana gelen sorunlar risk oluşmasına neden olur. Bu türden hamilelikler riskli ya da yüksek riskli gebelik olarak tanımlanır.

Hangi sorunlar yüksek risk faktörü içinde değerlendirilmelidir?

Gebelikte yüksek risk yaratabilecek sorunlar tüm gebeliklerin yaklaşık % 6-8'inde karşımıza çıkmaktadır. Şayet anne adayını 18 yaşın altında ya da 35 yaş üstündeyse, çok zayıf ya da çok şişmansa, anne adayını ve baba adayını arasında kan bağı varsa, anne adayını herhangi bir sebeple ilaç kullanıyorsa, sigara ya da alkol tüketiyorsa, tekrarlayan düşük geçmişi mevcutsa risk faktörü artmaktadır. Birlikte

Risk faktörü yaratacak sorunlar gebelikten çok önce var olabileceği gibi ilk bulgularını gebelik sırasında da verebilmektedir. Bazı durumlar ise

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK

• Kadın Hastalıkları
ve Doğum
Perinatoloji (Gebelik
Bilimi)



gebeliğe özgü olup sadece devam eden bir hamilelik sırasında ortaya çıkarak anne ve bebekte risk yaratabilmektedir.

Hangi Hastalıklar Gebeliği Olumsuz Yönde Etkiler?

Bağışıklık sistemi hastalıkları, kan hastalıkları, diabet (şeker hastalığı), genetik hastalıklar, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, enfeksiyonlar, böbrek hastalıkları, karaciğer hastalıkları, akciğer hastalıkları, nörolojik problemler, tiroid bezi hastalıkları anne adayını olumsuz yönde etkileyerek gebelikte risk faktörü oluşturur.

Özellikle şeker hastalığı olan kadınlar için hamilelik öncesi muayene büyük önem taşır. Aynı şekilde yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları da gebelikte büyük risk yaratabilecek olan sorunlar içinde yer alır. Adı geçen hastalıklar başta olmak üzere anne adayları, hamilelik öncesi ilgili branşlarca değerlendirilmeli ve hamilelik sırasında takipler ihmal edilmemelidir.

Gebelik Sırasında Ortaya Çıkabilecek Sorunlar Nelerdir?

Preeklampsi ve Eklampsi:

Preeklampsi ve gebeliğe bağlı yüksek tansiyon ve diğer sistemik bulgular ile birlikte seyreden bir hastalık olan ve halk arasında "gebelik zehirlenmesi" olarak da bilinen eklampsi gebelikte en çok dikkat edilmesi gereken durumlar içinde yer alır.

Oldukça riskli bir durum olan



Preeklampsi’de anne adayında yüksek tansiyon, yaygın ödem ve idrarda protein bulunur. Bu tablo sadece gebelikte ortaya çıkar ve gebeliğin sonlanması ile birlikte ani ve hızlı bir düzelme gözlenir. Daha şiddetli durumlarda karaciğer fonksiyonları ve kanın pıhtılaşma mekanizması bozularak anne adayının hayatını tehlikeye atabilir. Tüm gebelerin yaklaşık %5’inde ve genelde son 3 ayda ortaya çıkan preeklampsinin tek kesin tedavisi gebeliğin sonlandırılması, yani bebeğin doğurtulmasıdır.

Eklampsi de ise tüm bunlara ek olarak anne adayında sara nöbetine benzer nöbetler görülür.

Gestasyonel Diyabet (Gebeliğe Bağlı Şeker Hastalığı)

Gebelik sırasında ortaya çıkabilecek bir başka sağlık sorunu da diyabet yani şeker hastalığıdır. Anne de şeker hastalığı varlığı bebeğin normalden daha fazla büyümesine neden olabilir. Bu tür bebekler makrozomik olarak tanımlanırlar ve yenidoğanlarda karşılaşılabilecek problemler açısından yüksek risk altındadırlar.

Gebeliğe bağlı şeker hastalığını engellemek mümkün değildir ancak erken dönemde tanısını koyup uygun şekilde kontrolü sağlanarak anne ve bebekte yarattığı riski en aza indirmek mümkündür.

Enfeksiyonlar:

Enfeksiyonlar da gebelikte yüksek risk yaratabilirler. Soğuk algınlığı gibi yaygın görülen enfeksiyonlar anne ve bebek açısından genelde yüksek risk yaratmazlar. Ancak parvo virus enfeksiyonları, toksoplazma, rubella (kızamıkçık) gibi bazı enfeksiyonlar nadir görülmelerine rağmen gelişmekte olan bebeği olumsuz yönde etkileyebilirler. Gebelik öncesinde rubella geçirilip geçirilmediğinin kontrol edilmesi ve aşı yapılarak koruma sağlanması enfeksiyonun yaratacağı büyük risklerin ortadan kalkmasını sağlar. Toksoplazma



ise çiğ ve az pişmiş et yememek, çiğ yenilen salataları çok iyi yıkayarak yemek ve evde kedi varsa kumunu değiştirmek gibi basit önlemler ile engellenebilir. Toksoplazma enfeksiyonu erken düşüklere, ölü doğuma ya da bebekte kalıcı anomalilere neden olabilir. İdrar yolu ya da vajina ile ilgili enfeksiyonlar ise erken doğuma neden olabilen diğer faktörlerdir. Enfeksiyonlar arasında grup B streptokoklar (GBS) özel önem taşır. Pek çok kadının barsaklarında ve vajinasında bu bakteri bulunmaktadır. Anne için sorun yaratmayan bu bakteri doğum sırasında bebeğe bulaşarak ciddi sorunlara neden olabilir. Anne adaylarında doğuma yaklaşıırken GBS taraması yapılmalı ve pozitif bulunursa mutlaka tedavi edilmelidir.

Gebeliğe Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Sorunlar Nelerdir?

Gebeliğe bağlı sorunların çok büyük bir kısmı plasenta ile ilgilidir. Plasenta gebelik süresince anne ile bebek arasında besin ve oksijen alışverişini sağlayan geçici bir organdır. Halk arasında “son” ya da “eş” olarak da adlandırılır.

Plasentanın rahimin alt kısmında rahim ağzını tamamen ya da kısmen kapatacak şekilde yerleşmesi plasenta previa olarak adlandırılır ve gebeliklerin yaklaşık %3’ünde görülür. Bu durumda normal doğum mümkün değildir ve sezaryen gerekir. Plasenta previa özellikle gebeliğin son dönemlerinde şiddetli kanamalara neden olabilir ve hem anne hem de bebeğin yaşamını tehlikeye atabilir. Plasenta previa varlığı ultrasonografi ile kolaylıkla anlaşılabilir. Böyle bir durumda hamile kadın kanamalar açısından çok yakın takip edilmelidir.

Aslında yaşamınızı kolaylaştıran henüz keşfetmediğiniz bir özelliğinizi kullanmıyorsunuz!

Access Consciousness bunu size tanıtıyor. Bir gün biri size yaşamla uyum içinde, mutluluk ve sağlıklı yaşamınız için kafanızda özel olarak tasarlanmış ve sizi yaşam boyu oluşturduğunuz ve yerleşmesine izin verdiğiniz engelleri, şartlanmışlıkları, korkuları ve yargıları silen bakım noktaları olduğunu söyleseydi ne yapardınız ?

Bu sizin yaşamı daha kolay ve neşeyle karşılaşmanızı, kendinizin, başkalarının sınırlamaları ve engellemeleri ile kendinizi küçültmeden gerçek kendiniz olarak hayatınızı gerçek seçimlerinizle yeniden yaratmanızı sağlardı.

Access Bars, Access Consciousness'in temel başlangıç uygulamasıdır. Access Consciousness'in tüm araç ve uygulamaları düşüncelerinizin, hislerinizin ve duygularınızın neden olduğu kutuplaşma, koşullanma, ve hapsolme duygusundan kurtulmanızla ilgilidir.

Başınızda işleyen ve yaşamınızın farklı yanlarına bağlı olan 32 enerji bari (çubuklar) vardır. Bu barlar şimdiye dek herhangi bir şey hakkında sahip olduğunuz tüm düşüncelerin, fikirlerin, tutumların kararların ve inançların elektromanyetik bileşenlerini depolar.

Bir bara dokunduğunuzda yaşamınızın o alanında veya o yanında kilitli kalmış enerjiyi temizlemeye başlarsınız. Sadece barlara nazikçe dokunarak oraya şimdiye dek depolanmış olduğunuz her şeyi etkili bir şekilde silersiniz. Sadece beş dakika 5.000 - 10.000 yıllık depolanmış bakış Yaşamda neyin olası olduğu, neyin olası olmadığı ile ilgili önyargılı bakış açılarından işlev yaptığınız zaman ve



dünyanın nasıl çalıştığını katı bir şekilde tanımladığınız zaman, buna uymayan herhangi bir şeyin farkında olamazsınız.

Yerine sabitlediğiniz her düşünce, fikir, tutum, karar veya inanç o enerjiyi kuvvetlendirir ve o alandaki herhangi bir şeyi değiştirme kapasitenizi sınırlar. Enerjiyi değiştirirseniz aslında yaşamınızın o bölümünün nasıl görüldüğünü değiştirirsiniz. Bunu yaptığınız zaman, yaşamınızda farklı bir şeyler kolaylıkla kendini gösterir.

Access Consciousness Seminerleri ve özel seanslar:

İlişkiler Seminerleri ve ilişkilere özel seanslar

Access için Neşesi Kitabını Temel alan tadımlık sınıf ve Para seminerleri

Access Para seminerleri ve kişiye özel seanslar Access Bars ve Access özel beden seansları

Face Lift (Enerjetik Botoks) seansları

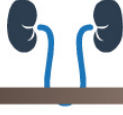
Profesyonel sporcular için özel beden seansları

Çiftler Terapisi, X Man çocuklar, özel gençlerle çalıştığımız Access bireysel seanslarımızla yaşamınızı kolaylaştırmaya katkı oluyoruz. Yaşamınızı sağlıklı, mutlulukla, başarılarla ve sağlıklı yaşamınızın önündeki engelleri kaldırmanızı kolaylaştırmamız için bizi arayın.

Burcu Aybey-Murat Aybey:

0 544 892 87 52

@ accessbilinckolaylastiricilar



DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

LARENJİT NEDİR?

"Larenks" in Türkçe karşılığı gırtlaktır. Gırtlak bölgesinin iltihabı anlamına gelir. Larenks üst hava yolunun son kısmıdır ve boğazın arka bölümüne, soluk borusuna (trakea) bağlar. Gırtlak içinde ses telleri yer alır ve bölgenin iltihaplanması sesi direkt etkiler.

LARENJİTİN NEDENLERİ NELERDİR?

Genellikle soğuk algınlığı veya viral bir enfeksiyona bağlı olarak ortaya çıkar. 7-14 gün sürebilen türüne Akut larenjit denir. 3 yaş altı çocuklar, 40 yaş altı erişkinlerde sık görülür. Sık sık tekrarlayan ve sigara içenlerde görülen kronik formda mevcuttur. Ayrıca mide asidinin yemek borusundan gırtlığa kaçtığı (reflü) durumlarda ortaya çıkan Larengofarengeal reflü (kimyasal larenjit) olguları da mevcuttur. Şiddetli kronik öksürükle seyreder.

LARENJİTİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Ses kısıklığı (Sabahları daha belirgindir)
Konuşma zorluğu
Geniz akıntısı hissi boğaz ağrısı
Öksürük (Reflüde şiddetli)
Hafif ateş
Yutkunma ve boğaz temizleme ihtiyacı
Boğaz kuruluğu
Nefes alma zorluğu

LARENJİT NASIL TEŞHİS EDİLİR ?

Larenjit teşhisi semptomatiktir. Yukarıda sayılan belirtiler tanı koyucudur. Genellikle beraberinde soğuk algınlığı , bademcik iltihabı, farenks iltihabı gibi hastalıklar bulunduğundan



**Prof. Dr. Alper
TUTKUN**

• Kulak Burun Boğaz

boyunda lenfoderopati, burun akıntısı, vücutta kırgınlık hissi, yutkunurken gırtlakta ağrı; eşlik eden bulgular olarak izlenir. Profesyonel şarkıcılar, öğretmenler, askerler, çok çocuklu genç anneler gibi sesini çok ve yanlış kullanan hastalarda da larenjit gelişme eğilimi fazladır. Çocuk yaş grubunda gırtlığın anatomik yapısından dolayı solunumun kesilmesine de sık rastlanır ve acil müdahale gerektirir. Sigara öyküsü ve uzamış ses kısıklığı gırtlak kanserinin ilk belirtilerinden olabilir. 10-14 günü geçen ve düzelmeyen ses kısıklığında muhakkak Kulak - Burun - Boğaz hastalıkları uzmanına başvurmak gerekir. Larenjiti düşündürecek ses kısıklığı yapan diğer nedenler:

Enfeksiyonlar
Alkolizm /Akşamcılık
Vocalabuse (Sesi yanlış kullanma)
Kimyasal maddeler
Vokal polipler

LARENJİT NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Akut larenjit genellikle 1-2 hafta içerisinde iyileşir. Nikotin, kafein ve teninli içeceklerden uzak kalınması (sigara, kahve , çay); bol bol sıvı tüketmek ve ses istirahati gerekir. Fısıltıyla konuşmak da zararlıdır. Kodinsiz ; öksürük kesici ilaçlar yararlı olabilir. Parasetamol gibi ağrı kesiciler baş ve boğaz ağrısını kontrol eder. Boğaz spreyi ve pastiller, yangı giderici ve yatıştırıcı etkileri ile faydalı olurlar. Akşam sekizden sonra özellikle reflü yapan gıdalardan uzak kalınmalıdır. Larengofarengeal reflü (Reflünün yol açtığı larenjit) vakalarda H2 reseptör blokerlerinin özellikle akşam yemeğinden 2 saat sonra, mide hafif boşalınca alınması yararlı olur.

**Rüzgâr ağırdan eser, her 10 Kasım sabahı,
her bir yere savurur, sararmış yaprakları.
Hüzünlenir milletim, her 10 Kasım sabahı,
çiçeklerle donanır, Anıtkabir yolları.**

10
Kasım
1881-193∞



Sağlıklı Beslenme

Kabak Sandal

*Sağlıklı,
pratik ve
leziz.*



Kabak Sandal Tarifi İçin Malzemeler

- 3 adet kabak
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı rendelenmiş beyaz ve lor peynir karışımı
- 1 çay bardağı kaşar peyniri
- 3 - 4 dal dere otu
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ

Kabak Sandal Tarifi / Yapılışı

Kabaklar ortadan ikiye bölünerek kesilir içleri boşaltılır.

Tuzlu suda haşlanır, peynir yumurta yağ ve baharatlar karıştırılır, iç hazırlanır.

Haşlanan kabaklar süzülür, 5 dakika bekletilir , kabaklar tepsiye dizilir.

İçine harç konur, üstüne kaşar peyniri dökülür. 180 derecelik fırına verilir, üstü kızarıncaya çıkarılıp servis edilir.

Afiyet Olsun!

DOKTOR YAZARLAR, SANATÇILAR

***Tıp dünyasına
katkılarının yanı
sıra, edebiyat ve
sanat alanında
dünyamızı
zenginleştiren
ustalar..***

ANTON ÇEHOV

Moskova Üniversitesinde tıp öğrenimi gören Çehov, doktor yazarların en ünlülerindendir. Modern Rus Edebiyatının kurucularından biri olarak da kabul edilen Çehov'un aralarında "Vanya Dayı", "Vişne Bahçesi" gibi klasiklerin de yer aldığı çok sayıda tiyatro eseri bulunmaktadır.



ALAADDİN YAVAŞÇA

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu olana sanatçı, "Artık Bu Solan Bahçede Bülbüllere Yer Yok" ve "Boğaziçi Şen Gönüller Yatağı" gibi çok sayıda şarkının bestecisidir.



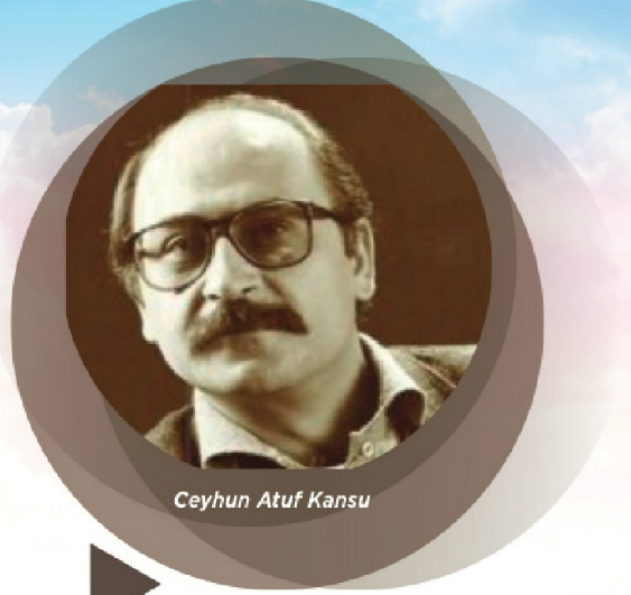
CÜNEYT ARKIN

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu olan Cüneyt Arkin, Kara Murat, Gurbet Kuşları, Yıkılmayan Adam gibi 400'e yakın filmde rol aldı, çok sayıda karaktere can verdi.



FİKRET KIZILOK

Müziyenliğiyle bilinen Fikret Kızılok, aslında bir diş doktoruydu. Aşık Veysel'i usta bilen, halk müziğini rock müzikle harmanlayarak Anadolu Rock'un öncülerinden olan Kızılok, "Yapma Dedim Yaptın Gönül", "Bu Kalp Seni Unutur mu" gibi gönüllerde taht kuran çok sayıda besteye imza attı.



Ceyhun Atuf Kansu

CEYHUN ATUF KANSU

Türk şair, doktor. 7 Aralık 1919 günü Bostancı'da dünyaya geldi. Babası, uzun yıllar Erzurum milletvekili olarak mecliste görev alan siyasetçi ve eğitimci Nafi Atuf Kansu, annesi eğitimci Müfdale Hanım'dır.

***"Bana çiçek getirin, dünyanın bütün
çiçeklerini buraya getirin!"
Köy öğretmeni Şefik Sınığ'ın son sözleri.
Dünyanın bütün çiçeklerini diyorum
Bütün çiçekleri getirin buraya,
Öğrencilerimi getirin, getirin buraya,
Kaya diplerinde açmış çiğdemlere benzer
Bütün köy çocuklarını getirin buraya,
Son bir ders vereceğim onlara,
Son şarkımı söyleyeceğim,
Getirin getirin... ve sonra öleceğim.
Dünyanın bütün çiçeklerini diyorum,
Kır ve dağ çiçeklerini istiyorum,
Kaderleri bana benzeyen,
Yalnızlıkta açarlar, kimse bilmez onları,
Geniş ovalarda kaybolur kokuları...
Yurdumun sevgili ve adsız çiçekleri,
Hepinizi hepinizi istiyorum, gelin görün beni,
Toprağı nasıl örterseniz öylece örtün beni.
Dünyanın bütün çiçeklerini diyorum,
Afyon ovasında açan haşhaş çiçeklerini
Bacımın suladığı..
Ceyhun Atuf Kansu***

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Kalpte 4 adet kapak mevcuttur. Bunlar: Mitral, Aort, Triküspit ve Pulmoner kapaklardır. Bu kapakların görevini yapamadığı durumlarda oldukça ciddi sorunlar oluşur. Bu kapaklar ya tam olarak açılmaz ya da tam olarak kapanamaz. Bazen de hem açılma hem de kapanma problemi birlikte görülür. Kapakların tam olarak açılmamasına darlık (kapak darlığı), tam olarak kapanamamasına da yetersizlik (kapak yetersizliği) denir. Bu bahsedilen dört ana kapaktan özellikle Mitral ve Aort kapak problemleri daha sık ve daha ciddi seyretmektedir.

Etkilenen kapağa göre bulgular değişmektedir. Halsizlik, yorgunluk, göğüs ağrısı, nefes darlığı, çarpıntı, bayılma en sık görülen şikayetlerdir.

Hem doğumsal hem de sonradan oluşmuş problemler kapak hastalıklarına neden olabilir. Doğumsal olarak kalp kapaklarının bölümlerinde eksiklik ya da uygunsuzluk olabilir. Daha sonraki

**Yrd. Doç. Dr.
Süleyman Aktürk**
• Kardiyoloji



dönemlerde, özellikle bizim gibi ülkelerde romatizma kökenli kapak hastalıkları görülebilmektedir. Daha ileriki yaşlarda ise kapakların hasarlanması ile ilişkili kapak problemleri oluşabilmektedir.

Her operasyon gibi kalp kapak hastalıkları için uygulanan operasyonların da riskleri mevcuttur. Ancak yeni operasyon yöntemlerinin bulunması ve bu operasyonlarla ilişkili tecrübelerin artması ile birlikte operasyona bağlı riskler azalmaktadır. Aynı zamanda ameliyat olmadan da kapak hastalıklarını tedavi edebilen yeni yöntemler gelişmektedir. Daha önceden tek tedavisi ameliyat olan bazı vakalar artık ameliyatsız olarak tedavi edilebilmektedir.

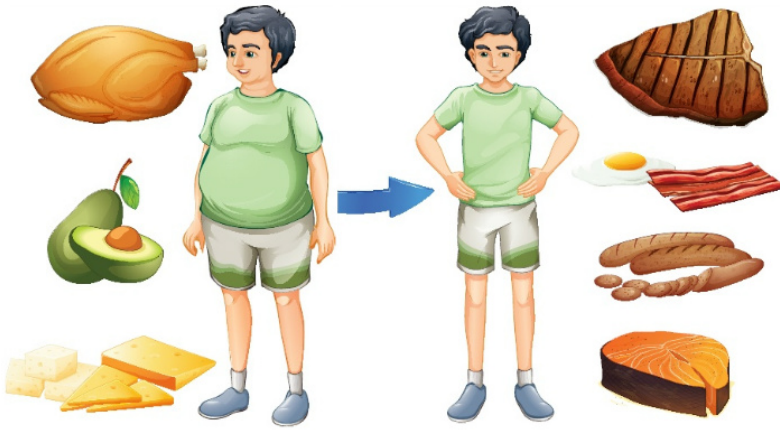
Kalp ameliyatlarından sonra bütün problemlerin hallolduğu düşünülmemelidir. Bu süreçten sonra yenilenen kalp kapağına iyi bakmak gerekir. Hekiminizin size önerdiği tedavileri eksiksiz kullanmaya ve düzenli kontrole gitmeye özen göstermelisiniz.



KETOJENİK DİYET OBEZİTE CERRAHİSİNİN TAHTINI SALLAYAN DİYET



Bahar Aktan
Uzman Diyetisyen



Ketojenik diyet, vücudun temel enerji kaynağı olan karbonhidratların diyetten çıkarılması esasına dayanan diyet yaklaşımıdır. Enerji kaynağı olarak karbonhidrat bulamayan organizma, hücre içinde üretilen ketonlar ile bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Peki ketonlar nasıl üretilir? Ketonlar, uzun zamandır vücutta depolanan ve o bölgesel yağlanma dediğimiz blok yağların kırılması ile ortaya çıkarlar. Yani şikayetçi olduğunuz bölgesel yağlarınız var ise ketojenik diyetler tam size göre.

Esas olarak epilepsi ve kanser tedavisinde tercih edilen bir diyet şeklidir ketojenik diyet. Fakat son yıllarda yapılan araştırmalar ile antiaging, insülin direnci, polikistik over gibi bir çok farklı alanda ve hastalıkta tedavi sağlayıcı etkileri olduğu bilinmektedir.

Aslında çok uzun zamandır gündemi meşgul eden Atkin's, Dukan gibi popüler diyetlerin de hedefledikleri ketojenik etkidir. Ancak günlük hayatta tükettiğimiz besinlerin, tamamen yağ ya da tamamen protein ya da karbonhidrattan oluşmaması bu tür diyetleri karmaşık hale getirmektedir. Hep aynı tarz öğünlerin tüketilmesi ve algısal olarak karbonhidrata olan düşkünlüğümüz ile bu tür diyetlerin sürdürülebilir olmaması başarı ihtimalini düşüyor.

Günümüz gelişen gıda teknolojisi ile kaliteli protein oranı yüksek günlük beslenme düzenini bozmayan hazır gıdalar ile de ketojenik diyet yapmak mümkün. Bu ürünler, kızarmış ekmek, makarna, çorba, çörek, kraker, çikolata bar, puding çeşitliliğinde olduğu için diyet yapan kişiyi tek düzeliğe sokmadan ve algısal karbonhidrat isteğimizi karşılayacak şekilde düşünülmüş. Kısa sürede etkili ve kalıcı kilo kaybı için, bu ürünler son zamanlarda birçok diyetisyenin diyetinde yerlerini buldu.

Günlük enerji ve besin ögesi ihtiyacı göz önüne alınarak yalnızca bir diyetisyen tarafından reçete edilebilen bu besinler sayesinde kısa sürede etkili bir yağ kaybı ve başarılı sonuçlar elde ediliyor.

Bu ketojenik diyet protokollerine ek olarak tam anlamıyla ketojenik olmasa da düşük karbonhidrat değerlerine sahip diyetler de metabolizma üzerinde ketojenik etki gösterebiliyor.

Herhangi bir sağlık riskiniz olsa da olmasa da ketojenik diyetler bu konuda uzmanlaşmış diyetisyenler takibinde uygulanmalıdır.

TARİHTE BUGÜN*

1201

09 EKİM

Robert de Sorbon
Fransız teolog ve
Sorbonne'un kurucusu
(ö. 1274)



1608

15 EKİM

**Evangelista
Torricelli**
Barometrenin keşfi,
İtalyan fizikçi
(ö. 1647)



1870

24 KASIM

Diyojen
Türkiye'nin ilk mizah gazetesi
"Diyojen" yayımlandı.



1875

04 KASIM

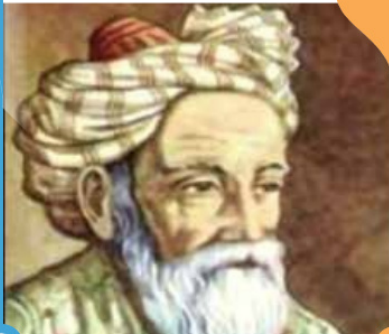
**Kadınlar İçin Ayine
Dergisi, Selanik'te
yayına başladı.**



1131

04 ARALIK

Ömer Hayyam,
İranlı matematikçi,
astronom, şair ve
filozof (d. 1048)



1727

16 ARALIK

**Türkiye'de ilk kitap
(Vankulu Lugati)
basıldı.**



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

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Hocam, nefes darlığı hangi belirtilerle birlikte görülür?

Nefes sağlıklı herkes için en önemli yaşam dinamiğidir. Nefes darlığı, oksijen açlığı olarak da tanımlanan ve vücuda yeterli oksijen taşınmadığında görülen solunum yetersizliğidir.

Nefes darlığı nedir? Nedenleri nelerdir?

Nefes darlığı, nefesin yetmemesi, derin nefes alamama veya hava açlığı çekme olarak tanımlanabilir. En sık nedeni akciğer veya kalp hastalıklarıdır. Nefes darlığı yapan nedene göre tedavisi düzenlenir. Bazen de kansızlık, psikiyatrik hastalıklar da nefes darlığı şikayeti ile karşımıza çıkabilir. Nefes darlığı yaşayan kişiler, bu şikayet istirahatte geliyorsa en küçük eforla artıyorsa, 1 aydan fazla sürüyorsa, eşlik eden akciğer ve kalp şikayetleri, ateş, terleme, iştahsızlık varsa mutlaka hekime başvurulmalıdır.

Nefes darlığı tedavisi nasıl yapılır?

Nefes darlığının tedavisi için öncelikle rahatsızlığın sebebi tespit edilmelidir. Bunun için fiziksel muayene, EKG ve çeşitli testler yapmak gerekebilir. Doktorunuzun kontrolünde tedavi yöntemi belirlenmelidir.

Nefes darlığına sebep olan hastalıklar nelerdir?

Astım, koah, zatürre, kalp krizi, amfizem, anemi, aritmiler, boğulma, düşük kan basıncı, epiglotit, guillain-barre sendromu, interstisyel akciğer hastalığı, karbon monoksit zehirlenmesi, kardiyomiyopati, kırık kaburga, kronik bronşit, krup hastalığı, myastenia gravis, plörezi, pulmoner fibrozis, pulmoner hipertansiyon, sarkoidoz hastalığı, tüberküloz, üst solunum yolu tıkanıklığı, Ventrikül disfonksiyonu ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi rahatsızlıklarda nefes darlığı görülmektedir.

İstirahat anında oluşan nefes darlığı: Astım, pulmoner emboli, zatürre, akciğer kanserleri, akciğer zarında sıvı toplanması, anemi.

Yrd. Doç. Dr. Türkan ÖZER

• İç Hastalıkları



Yatarken oluşması: Kalp yetmezliği, KOAH, reflü, uykuda solunum apnesi gibi hastalıkların belirtisi olabilir.

1 aydan uzun süren nefes darlığı sıklıkla altta yatan başka bir hastalığın belirtisidir. Eşlik eden diğer semptomları nedene göre değişir, öksürük balgam gibi akciğer semptomları olabildiği gibi çarpıntı gibi kalp semptomları da olabilir. Ani gelişen nefes darlığı ile birlikte oksijen yetersizliğine bağlı olarak halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, kramp ya da baygınlık görülebilir.

Nefes darlığını etkileyen birden fazla fizyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktör bulunmaktadır. Bu durumlardan bazıları:

Fizyolojik nedenler: Gebelik, enfeksiyon, sistemik veya alerjik hastalıklar. Akşam yatmadan hemen önce yenilen ağır yemekler, kansızlık, ağır ve yorucu egzersizler, yorgunluk, obezite, yaş faktörü, uzun süreli ilaç kullanımı.

Psikolojik nedenler: Akut stres, panik atak, kapalı alan korkusu, endişe, anksiyete bozukluğu, duygu durum bozuklukları.

Çevresel nedenler: Hava kirliliği, havasız bir ortamda uzun süre zaman geçirmek, çok soğuk ya da çok sıcak hava, sigara dumanı, toz, kimyasal maruziyet, temizlik ürünleri, alerjenler, oksijen seviyesinin düşük olduğu yüksek rakımlı dağ tırmanışları, katkı maddesi içeren fast food türü gıdalar, oturan ya da yatılan odada eşya kurutmak, nem.

Nefes darlığı yapan hastalık nedenine göre tedavi edilir, bazen de oksijen verilmesi gerekebilir.

Nefes darlığı olan kişilerin kesinlikle sigara içmemesi hatta içilen ortamda bulunmaması gerekir, 1 aydan uzun sürdüğünde mutlaka hekime muayene olmaları, gerekli tetkikleri yaptırmaları uygun olur.

KÜLTÜR – SANAT

HAYATI ZENGİNLEŞTİRİR.



FAZIL SAY - MODA KAYIKHANE

07 EKİM 2018, PAZAR - 21:00

“İlk Şarkılar – Güz Şarkıları”

**FAZIL SAY | SERENAD BAĞCAN | GÜVENÇ DAĞÜSTÜN
ECE DAĞISTAN**



LISA SIMONE - CRR KONSER SALONU

16 EKİM 2018, SALI - 20:00

Lisa Simone (Kelly), bilinen ismiyle Simone, Broadway ve şov dünyasında tanınan eski bir Amerikan Hava Kuvvetleri üyesi, şarkıcı, besteci, Grammy ödülü adayı, ödüllü bir aktris ve Dr. Nina Simone'nun tek çocuğudur. Eğlence sektöründeki kariyeri yirmi yıl önce Frankurt, Almanya'da, Amerikan Hava Kuvvetleri'nde ülkesi için çalışırken başladı. Lisa, Disney'in "Aida" (Aida) ve "Nala" (Lion King) prodüksiyonlarında yer almasının yanı sıra Ulusal Broadway Tiyatro Ödülleri'nde müzikal dalında en iyi kadın oyuncu ödülünü "Aida" adlı müzikaldeki performansı ile almıştır. Ayrıca "Aida" müzikaliyle ilk ulusal turnesini gerçekleştirmiş, New York Palace Theatre'da Variety ve Billboard gibi dergilerden övgü dolu eleştiriler almış, bu süreç Nisan 2003'te annesinin ölümüne kadar devam etmiştir.



EKİM FESTİVALİ - UNIQ

13 - 14 EKİM 2018

Türkiye'nin Oktoberfest'i Ekim Festivali'nde 13 - 14 Ekim'de UNIQ İstanbul'da lezzete ve müziğe doyaacaksınız! İstanbul yepyeni bir festivale ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor. "Ekim Festivali", 13-14 Ekim tarihlerinde farklı lezzetleri tatmak isteyen katılımcıları, UNIQ İstanbul'da ağırlayacak. İki farklı sahne ile ziyaretçilerini tüm gün müziğe de doyruracak olan "Ekim Festivali" katılımcılarına benzersiz bir deneyim sunacak. İstanbullular, şehrin ilk 'Ekim Festivali' için takvimlerini ayarladı. Almanya'nın en meşhur festivali Oktoberfest'in rüzgarı İstanbul'da "Ekim Festivali" ile esecek. Türkiye'de ilk kez gerçekleştirilecek 'Ekim Festivali', 13-14 Ekim'de UNIQ İstanbul'da konuklarına farklı lezzetlerin yanı sıra, müzik ve eğlenceyi bir arada yaşayacakları bir deneyim sunacak.

Farklı lezzetler arayanların 2 gün boyunca gerçekleştirilecek özel tadımlarla damak zevkine hitap etmeyi hedefleyen "Ekim Festivali", dünya standartlarında bir festival coşkusu yaşatacak. Gezici orkestralar eşliğinde içeceklerini yudumlayan katılımcılar aynı zamanda sevdiği birçok sanatçının sahne performanslarını da izleme şansı bulacak.



YEDİ KOCALI HÜRMÜZ - TÜRKER İNANOĞLU MASLAK SHOW CENTER

03 KASIM 2018, CUMARTESİ - 20:30

Yıllarca birçok önemli tiyatrocu tarafından sahnelenen "7 Kocalı Hürmüz" müzikali, usta tiyatrocu Müjdat Gezen yorumuyla yeniden sahnelendi. Başrollerini Birce Akalay, İlker Ayrık, Yonca Evcimik, Ercan Bostancıoğlu, Suzan Kardeş, Onur Dilber, Mehtap Ar, Arzu Okay, Can Bana, Aykut Taşkın, Barış Taşkın, Melih Çardak ve Cengiz Gezgini'nin paylaştığı müzikal, büyük beğeni toplaması üzerine yeni sezonda da devam ediyor. Dev kadrosu ve usta tiyatrocu Müjdat Gezen'in yorumuyla yeniden sahneye taşınan müzikalde, Atilla Özdemiroğlu'nun ünlü bestesi "Yalnız Kullar (Tanrım)" parçasının yanı sıra, Sadık Şendil'in vasiyeti üzerine İstanbul türküleri de yer alıyor. Kostüm tasarımını Leyla Gezen ile Bahar Korçan'ın, koreografisini Pinar Ataer'in üstlendiği oyunun müzikleri ise Emirhan Cengiz tarafından hazırlandı. Sahne dekoru Barış Dinçel'in imzasını taşıyan müzikalde, farklı meslek gruplarından 6 kocası olan Hürmüz'ün (Birce Akalay) yedinci kocayla evlenmek istemesi mizahi bir dille anlatılıyor.

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Hocam, çölyak hastalığı nedir?

Kalıtsal olarak yatkınlığı olan kişilerde buğday, arpa çavdar içeren besinler tüketildiğinde ortaya çıkan bir hastalıktır. Çölyak hastalarında problem yaratan asıl madde yukarıda belirttiğim tahıllarda bulunan gluten denilen proteindir. Hastalığa ait bulgular genellikle 2 yaş yaşından sonra ortaya çıkmakla birlikte hastalık yetişkinlerde de görülür.

Çölyak hastalığının çocuklarda görülen belirtileri nelerdir?

- Karın ağrısı ve ishal
- Karın şişliği
- Kansızlık (demir eksikliği, B12, folik asit eksikliği)
- Halsizlik, yorgunluk
- Kilo alamama veya kilo kaybı
- Büyümede gerilik
- Ergenlikte gecikme
- Kabızlık

Hastalık belirtileri olan kişiler de bazı kan testleri yol gösterici olabilir. Ancak kesin tanı için endoskopi yapılarak alınan bağırsak biyopsilerin mikroskop altında incelenmesi gereklidir. Kan testi sonuçlarına bakarak çölyak hastalığı kanısı konulamayacağından, test sonuçlarına bakarak diyet tedavisine başlamak yanlış ve sakıncalıdır.

Hastalığın tedavisi ömür boyu glutensiz diyettir. Hastalık aynı aile bireylerinde okul öncesi veya okul yaşlarında daha sık görüldüğü için dikkatli olunmalıdır. Ebeveynlerde veya kardeşlerde çölyak hastalığı varsa diğer kardeşlerin kan testi yapılarak taranması gereklidir.

Çölyak hastalığı hangi yaşlarda görülür ?

Tahıllarla beslenmeye başladıktan sonraki herhangi bir yaşta ortaya çıkar. Çölyak hastalığı.

**Prof. Dr. Deniz
ERTEM**

• Çocuk Gastroenterolojisi



Niye kiminde erken, kiminde geç, kiminde aşık, kiminde belirli belirsiz; işte bunun nedenini bilemiyoruz. Büyük ihtimal çevresel nedenlere bağlı. 18 aylıktan sonra genellikle 2 yaş civarında ortaya çıkar.

Çölyak hastalığı hangi belirtilerle ortaya çıkıyor?

Hastalığın 4 formu var; klasik form, geç form, atipik form, sessiz form.

Klasik form: Gluten içeren yiyeceklerin diyetle eklenmesi ile birlikte kusma, yağlı ishal, kilo alamama ve karın şişliği gibi bulgular ile görülür. Hastanın yaşı ilerleyince karın şişliği ve yağlı dışkılama artıyor. Karın ağrısı, demir eksikliğine bağlı kansızlık, büyüme geriliği ve kilo alamama sık görülen bulgulardır.

Geç form: Genellikle bulgu veriyor. Fakat erişkin çağında başlaması da istisnai değil. Gelişme geriliği ile ortaya çıkıyor. Bunlarda karın şişliği ve ishal belirgin değil. Ayrıca aşağıda belirtilen semptom ve bulgulardan bir ya da bir kaç bulunabiliyor.

Atipik çölyak: Çölyak hastalığı klasik bulgular (ishal, karın şişliği) olmadan da semptom verebiliyor. Bu semptomlar ileri yaşlarda da ortaya çıkabiliyor.

Sessiz çölyak: Bu grup genellikle çölyak hastalığı tanısı konulan kişinin aile bireylerinin kan testi yapılarak tarandığında testlerin pozitif saptandığı ama görünürde bir yakınması/şikayeti olmayan hastalardan oluşur. Birinci derece akrabalarda (anne-baba-kardeşler) çölyak hastalığı gelişme riski genel topluma oranla daha yüksek olduğu için (toplumda sıklık 1:100, birinci derece akrabalarda sıklık 1:10) bu kişilerin şikayeti olmasa dahi mutlaka kan testleri yapılarak taranması gereklidir.



Academic Hospital

Acil Servisi 7 gün 24 saat Hizmetinizde



Academic Hospital Acil servisi, hastanemizin diğer birimlerinde olduğu gibi işlerini özenle ve dikkatle yerine getiren doktor ve sağlık çalışanlardan oluşuyor.

Deneyimli Acil tıp doktorlarımız, 7 gün 24 saat prensibiyle çalışıyorlar. Uzman ekibimiz tarafından değerlendirilen hastalar, gerekli tetkiklerin hızla yapılması ve sonuçların değerlendirilmesinin ardından ilgili bölüme sevk ediliyor.

Acil sağlık hizmetleri birimi; hasta karşılama-danışma, hasta kayıt, triyaj, hasta muayene odası, resüsitasyon odası, müşahede

odaları, izolasyon odası, acil cerrahi müdahale odası, bekleme alanı, görevli hekim, hemşire ve diğer yardımcı personel odalarıyla birlikte komplike bir yapılanma.

Bu yapılanmanın en önemli özelliği hız. Sağlık personelimiz, hastayla ilk temas kurulduğu andan itibaren büyük bir hızla görevlerini yerine getiriyorlar.

Acil sağlık birimine başvuran hasta ve hasta yakınlarının karşılanması, yönlendirilmesi gerekirse refakat edilmesi, hasta karşılama ve yönlendirme görevlisi tarafından yapılıyor.

Hasta karşılama-danışma görevlilerimizin her



biri iletişim, etik, hasta hakları ve sorumlulukları, hasta memnuniyeti gibi konularda eğitim görmüş kişiler olup günün her saatinde işlerini güler yüze ve özveriyle yerine getiriyorlar.

Academic Hospital Acil Servisi'nde; Özel eğitilmiş hekim, hemşire ve sağlık memuru ekibinin yanı sıra 24 saat boyunca hizmet veren

özel donanımlı ambulans da bulunuyor.

Academic Hospital Acil Servisi'ne güven içinde başvurabilir, günün her saati uzman hekimlerimizden yararlanabilirsiniz.

eczane

Akademi Ebru

***Sağlıklı
Günler***

0 216 530 30 44

www.akademiebrueczanesi.com

Selamiali Mah. Nuh Kuyusu Cad. No:203 / A / Bağlarbaşı - Üsküdar / İstanbul

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim Basın ve
Halkla İlişkiler Müdürü

Kolon kanseri nedir?

Kolon kanseri, kolon mukozasından köken alan ve anormal hücre çoğalmasıyla seyreden bir kanserdir. Sık görülür. Sıklıkta kadınlarda ikinci, erkeklerde ise dördüncü sıradadır. Ülkemizde görülme sıklığı 100.000'de 20 civarındadır.

Kolon kanseri belirtileri ve nedenleri nelerdir?

Kolon ters U şeklinde bir organdır. Yaklaşık uzunluğu 2 metredir. Tutulum yerine göre farklı belirtilere yol açar. Kanser sağ tarafta ise belirtiler halsizlik ve kansızlıktır. Sol tarafı tutan kanserler de ise belirtiler dışkı çapında incelleme ve kanamadır. Kolon kanseri için riskler vardır. 50 yaş üstü olmak bir risktir. Aile öyküsü önemlidir. Geçmişte polip ve ülseratif kolit varlığı riski arttırmaktadır. Kanserlerin yaklaşık %90' ı polip zemininden gelişir. O nedenle 45-50 yaşlarda tarama kolonoskopisi çok önemlidir. İlk kolonoskopide poliplerin temizlenmesi hastanın kaderini olumlu yönde değiştirir.

Kolon kanseri teşhisi nasıl konur?

Bu amaçla kan sayımı, dışkıda gizli kan testi, kanda CEA ölçümü kullanılabilir. Ama en iyi yöntem kolonoskopidir. İşlem için hasta bir gün süreyle sıvı diyet alır. İşlem 20 dk sürer. Hasta hiç bir şekilde ağrı - acı hissetmez. İşlem hem tanı koyar hem de aynı seansta polipler temizlenir. Kesin teşhis ise alınan biyopsilerin patolojide değerlendirilmesiyle konur. Ameliyat öncesi batin tomografisi evreleme açısından yararlıdır.

**Prof. Dr. Erol
AVŞAR**

• Gastroenteroloji



Kolon kanseri saptanan hasta da nasıl bir yol izlenir?

Kolon kanseri gastroenterolog, radyolog, genel cerrah ve onkoloğun var olduğu bir takımla izlenmelidir. Her hasta ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Her hastaya uygun en iyi tedavi seçeneği planlanmalıdır. Hangi hastaya radyoterapi, hangi hastaya kemoterapi verileceği bu ekip tarafından belirlenmelidir.

Kolon kanserinden korunmak mümkün müdür?

En etkin yol 45- 50 yaşlarda yapılacak kolonoskopidir. Buna rağmen her 7 hastanın 1'i maalesef gençlerde görülmektedir. Akdeniz diyetinin korunmada yararlı olduğu görünmüştür. Ama en etkin yol riskli hastaların belirlenmesi, riskli polip öyküsü olan hastaların 3 yılda bir kolonoskopi ile takip edilmesidir.



2019

YENİ YIL HAZIRLIKLARI

2019 yılı hazırlıkları şimdiden başladı.

2018'e iyisiyle kötüsüyle veda ederken daha iyi bir yılı karşılamak ümidiyle yeni yılı bekliyoruz. En rahat ve keyifli bir ortamda, yani evimizde karşılayacağımız yeni yıl için önerilerimiz olacak.

Şık bir yılbaşı sofrası için vazgeçilmez hindi tarifimizi beğeneceğinizi umuyoruz.

Evde Hindi Nasıl Pişirilir?

Yeni yılı evinde kendi pişirdikleri hindiyle karşılamak isteyenler için öneriler:

Marinat malzemesi:

Soya sosu 50 ml

Bal 2 çorba kaşığı

Zeytinyağı 50 ml

Hindi malzemesi:

Hindi bütün (orta boy) 1 adet

Kereviz 600 gr

Elma 400 gr

Soğan 100 gr

Karabiber 1 tutam

Tuz 1 tutam

Bayat ekmek içi 1 ekmek

Kestaneli pilav malzemesi:

Pilavlık pirinç 1 kg

Kestane 1 kg

Tarçın 1 tutam

Tuz 1 tutam

Tereyağı 200 gr

Bir tane portakalı kabuğuyla beraber rendeleyin. Biberiyeyi katıp, harmanlayın. Bir çorba kaşığı kişniş tohumu, kimyon tohumu, pul kırmızıbiber, tarçın, bal, tuz ve karabiberi havanda iyice ezin. Biberiyeli portakal, tereyağının yarısı ve ezilmiş baharat karışımını krema kıvamına gelinceye kadar iyice karıştırın.

Hindiyi, göğüs kısmı yukarıya gelecek şekilde fırın tepsisine yerleştirin. Her tarafına, özellikle göğüs ve but kısımlarına tereyağı karışımı iyice sürün.

Maydanoz yaprakları ve çeyrek soğanı



hindinin göğüs boşluğuna yerleştirin.

Kalan kişniş tohumunu hafifçe dövün. Kalan tereyağı ve zeytinyağını ısıtın. Soğan ve kerevizleri katıp, karıştırarak orta ateşte beş dakika soteleyin. Karıştırmaya devam ederek elmayı ekleyin ve beş dakika daha pişirin. Dövdüğünüz kişniş tohumunu ilave edip, bir - iki dakika daha karıştırarak pişirin. Kalan tüm malzemeleri katın ve iyice harmanlayın.

Elmalı karışımın yarısını hindinin göğüs boşluğuna çok sıkı olmayacak şekilde doldurun. Hindinin bacaklarını yukarıda çarpaz olacak şekilde sıkıca bağlayın.

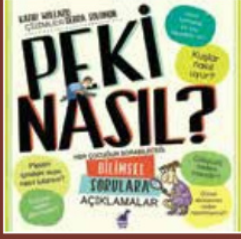
Hindiyi birlikte verilen pişirme termometresini, kullanma talimatında olduğu gibi hindinin göğüs etine yerleştirin.

Pişirme torbasına çok az un koyup, torbanın her tarafını unlayın ve fazla unları silkeleyin. Hindiyi pişirme torbasına yerleştirin. Torbanın ağzını yanmaz tel ile sıkıca bağlayıp, üzerine toplu iğne ile birkaç delik açın.

Önceden ısıtılmış 190 °C fırında iyicene yumuşayana kadar pişirdikten sonra pişirme termometresinin hareketini takip edin. Hindiyi fırından çıkardıktan sonra yaklaşık 10-15 dakika dinlendirin.

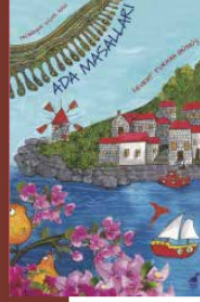
Hindinin servis edilmesinden 10 dakika önce kalan elmalı karışımı, bir çorba kaşığı ısıtılmış tereyağında ve orta ateşte karıştırarak, elmalar yumuşayınca kadar yaklaşık beş dakika pişirin. Hindi ile beraber servis yapın.

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 geçiştirdiği soruların yanıtı çocukların anlayabileceği bir dil ve sadelikte bu kitapta. **Dinozor Çocuk, Ayrıntı Yayınları**



Levent Turhan Gümüş'ün uzaktan el eden çocukluğuna yolculuğunun izlerini taşıyan 'Ada Masalları'nı Çiçek Köse resimledi. Bize de okuması kaldı.

Dinozor Çocuk, Ayrıntı Yayınları



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 yabancılik yüzünden karşısındaki kötü bilenlerden uzak dur. Nefreti evinin kapısına koyan, artık her dışarı çıktığında avucunda nefret taşıyanlardan uzak dur. **Destek Yayınları**



Olağanüstü Bir Gece, seçkin bir burjuva olarak rahat ve tasasız varoluşunu sürdürürken giderek duyarsızlaşan bir adamın hayatındaki dönüştürücü deneyimin hikâyesidir. Sıradan bir Pazar gününü at yarışlarında geçirirken, belki de ilk kez burjuva ahlakından saparak "suç" işler. Böylece yeniden "hissetmeye" başladığını, kötücül ve ateşli hazları olan gerçek bir insan olduğunu fark eder. **Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları**



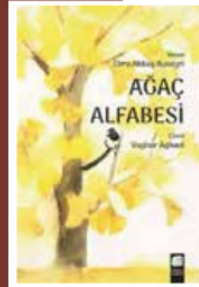
"Atölye" serisinin ilk kitaplarındandı Ursula K. Le Guin'in Dümeni Yaratıcı-lığa Kırmak kitabı. Orada yazar adaylarının elinden tutmuş, yaratıcılık denizindeki rotayı göstermiş, zamansız bir pusula tutuşturmuştu ellerine. Şimdiyse tayfayı genişletiyor, sadece yazar adaylarını değil sözcüklerle derdi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



Provence lezzetleri, Fransız Rivierası'nın karşı konulmaz manzaraları ve tüm bu güzellikler içinde Picasso'nun yaşamıyla iç içe geçmiş hikâyeler... Picasso ve Aşçısı güçlü bir ruhu olan; tutkunun, aşkın, müthiş lezzetlerin, dokunaklı hikâyeler kadar karmaşık ilişkilerin iç içe geçtiği nefis bir üç katmanlı romandır. Nadir bulunan, sürükleyici ve gizemli... Picasso ve Aşçısı paylaşmak istemediğiniz bir tabak gibi damakta patlayan tatları ve denenmemiş lezzetleriyle yuttuktan sonra bile unutulmayacak hazlar barındırıyor. **Altın Kitaplar**



Hegel'in differentia specificalarından biri tam da burada işte: Felsefe Tarihi, düşüncenin "hiçlikten" gelen başıbozukluğunun Tin formunda kazanmış olduğu zorunluluk yolunda kimseye kahramanlık payesi vermez. Önemli olan hangi filozofların hangi düşünceleri ileri sürdüğünün eklektik bir betimlemesi değildir, Düşüncenin, filozofları ve felsefeleri tarih içinde belirlenimlerinin sınıksız 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**



Ağaç Alfabeti, Ebru Akkaş Kuseyri'nin son kitabı. Kitapta 28 ağaç alfabetik sırayla tanıtılıyor. Her harf bir ağaca isim olsun, herkes tanıyabilsin diye... Ğ hariç. O, bütün ağaçların içinde sağlam bir yer bulmuş kendine. Kuseyri'nin şiirli anlatımına Vaghar Aghaei'nin büyüklü çizimleri eşlik ediyor... **Final Kültür Sanat Yayınları**

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, meyvelerden 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 öksürüğünü, ilk karı beklemenize gerek yok. Şifalı bitkiler aktarlarda yolunuzu gözlüyor. Şimdiden afiyet olsun, şimdiden şifa versin, yarasın.



DÜNYA KÖLP GÜNÜ BİSİKLET TURU ETKİNLİĞİNDE KALBIYLE DOST OLANLARLA ACADEMIC HOSPITAL SPONSORLUĞUNDA PEDAL ÇVİRDİK



Prof. Dr. Ali Serdar Fak
İç Hastalıkları Kardiyoloji Doktorumuz
açılış konuşmasını yaparken



Onur Temurlenk
Kadıköy Belediyesi Başkan Yardımcısı



A. Bülent Yamaner
Bisikletliler Derneği Başkan Yar. ve
Genel Sayman



07 EKİM / PAZAR
10.30

Kalamış Atatürk Parkı



DÜNYA KALP GÜNÜNDE KALBİYLE DOST OLANLARLA BİRLİKTEYDİK

Dünya Kalp Günü'ne Kalamış Atatürk Parkı'nda 09.00'da standımızı açarak başladık. Standımız, yürüyüşe çıkmış ya da kahvaltı için parka gelmiş semt sakinleri tarafından ilgiyle karşılandı.

Academic Hospital, Kadıköy Belediyesi, Türk Kalp Vakfı ve Bisikletliler Derneği işbirliğiyle düzenlenen etkinlikte açılış konuşması İç Hastalıkları Kardiyoloji Doktorumuz Prof. Dr. Ali Serdar Fak tarafından gerçekleştirildi.

Kadıköy Belediyesi Başkan Yardımcısı Onur Temurlenk'in ve Bisikletliler Derneği Başkan Yardımcısı A. Bülent Yamaner'in yaptığı konuşmanın ardından 10.30 civarında bisiklet ve kalp dostları pedal çevirmeye başladılar.

2 saatlik parkurun ardından parka geri dönen bisiklet ve kalp dostları gelecek yıl tekrar birlikte olmak dileğiyle birbirlerine veda ederek ayrıldılar.



GÜZ! MODASI



Güz geldi. Sonbahar renkleriyle canlanın..

2018-2019 Sonbahar / Kış modası çok iddialı geliyor. Sonbahar yaklaştıkça çok sevilen botlar ve çizmeler raflarda yerini alırken güneşli günlerin vazgeçilmezi sandaletler ve terliklere de veda ediyoruz. Soğuk günlerde kat kat giyinmeyi bir sanata dönüştürmeye hazır olun! Gelecek Sonbahar/Kış sezonunda bu trend, her şeyin bir adım önünde. Kıyafetlerinizin üzerine ya da altına ekleyeceğiniz bu katlar, serin havalarda üşümemenizi kolaylaştırmanın yanı sıra cool görünmenizi de sağlayacak.



◆◆ Doğanın en güçlü ressamıdır sonbahar.

Paletindeki renklerle bizi yeşilden sarıya, kahverengiden kırmızıya uzanan sonsuz bir renk armonisine çağırır.

İçinde yaşadığımız toplumda gerek giyim kuşam, gerek mimari, sosyal ve kültürel olarak tercih edilen, öne çıkan, yaygın tabirle "moda" olarak tanımlanan şeyler vardır. Bugün moda olanın yarın değişeceğini bilsek bile anı paylaşmak ve toplumun bir parçası olmak duygusuyla vitrindeki elbiseyi alır, beğenimize sunulan ayakkabıyı giyer, son teknoloji cep telefonunu kullanırız. Sosyal bir varlık olmamızla modaya uymak arasında bir ilişki vardır ama modaya fazla takılmamak ama modadan da uzak kalmamak sanki en doğrusu.



ASTROLOJİ EKİM AYI BURÇ YORUMLARI



KOÇ

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında bankalarla ilgili işlerde veya parasal konularda dikkatli olunuz. Ayrıca ilişkinizi gözden geçirin. Çiftler bu süreçte birbirlerine karşı ıgneyici konuşabilir, her lafın altında bir şey arayabilirler. İlişkinizi ve şu andaki sorunları tekrar gözden geçirmenizde yarar var. Bu dönemde kredi çekmek, borç vermek, borç almak doğru olmaz. İş ortaklığı, finansal durum ve kariyer hayatınızla ilgili konularda karar vermeden çok iyi analiz etmek gerekir. Yatırımlar, mali hesaplar, beklenen destekler, hisseli paralar, eş ve iş ortağınızla finansal ilişkinizin, yükümlü olduğumuz ve altına imza attığımız belgelere kadar her şeyi gözden geçirmelidir.



TERAZİ

Yöneticiniz Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında, maddi değerleriniz, güvenliğinizi ve ihtiyaçlarınızla ilgili biraz takıntı, endişe veya gücünüzü kabul ettirme yönünde baskı yaratabilir. Eğer ilişkinizde maddi paylaşımlar söz konusu ise, elinizdekileri kaybetmemek için daha fazla hırslanırsınız. Kendinizle lütfen yüzleşin. Sonuçta kişi kendini en iyi tanıyandır. Özellikle aşk hayatınızla ilgili mevzulardaki kırılganlıklarınızı düzeltmek için yapılacak gözden geçirmeler adına gayet faydalı oluşudur. Böylece eski yaraları sararsınız. Maddi açıdan bu dönemde olur olmaz, riskli işlere kalkışmayın. Daha fazla kazanayım diye elinizdekenden olmayın. Piyasanın şartlarına bakın. Bütçenize göre hareket edin. Bu dönemde eski bir sevgilinin tekrar dönmesi mümkündür. Böyle bir durumda geçmiş gözden geçirin. Neden bitmişti ve neden bu ilişki yürümüyordu. Bunca zaman sonra çıkıp geldiğine göre ona net bakınız. Değişen ne var? Huyulu huyundan vazgeçmiş mi? onunla hayatı sürdürmek mümkün mü? Bunlara bakınız.



BOĞA

Yöneticiniz Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında, problemli ilişkilerde özellikle her iki tarafın da, dürüst yüzleşmelerde bulunması gerekiyor. Sevgi emek ve sabır ister, karşınızdaki ile bir olabilmek için yer geldiğinde özveri ister. Buna gönüllü değilseniz doğal olarak ilişkinin yürümesi mümkün değildir. İlişki yeni başlayanlar açısından bu süreç birbirinizi tanımanız için iyi bir zamandır. Benim tavsiyem, beraberlikte sizin için olmazsa olmaz diyeceğiniz kriter nedir? Bunları belirleyiniz. Birbirinize karşı dürüst olunuz. Gizli saklı hareket etmeyiniz. Bu süreç bitene kadar evlilik gibi önemli bir karar vermeyiniz. Çalışma hayatınız, sağlıklı ilgili konular, ilişkiler, iş ortaklıkları gibi meselelerin tekrar ele alınmasında, bir daha gözden geçirilmesinde yarar var.



AKREP

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında, ihtiyaçlarınızdan tutun da, ilişkinizi veya aşka bakış açınızı gözden geçireceksiniz. Bilinçli bir kişi kendine ait olanı korur ve gözetir. Çıkarları doğrultusunda meseleleri ele alır. Değişmesi, dönüşmesi gereken bir şeyler varsa oturup ciddi manada ele alır, duruma bakar. Bu dönemde gizli bir ilişki yaşanabilir. Bu gözlerden uzak ve oldukça tutkudur. Ancak geri harekette başlayan bir şey hakkında şüphe diyemeyiz. Sadece zaman faktörünü önemsemek gerekir. Önemli olan ne gördüğünüzden ziyade görmenizi gerektirir. Partnerinizin sizden beklentileri tabii ki önemlidir. Ancak sizin ne hissettiğiniz de bir o kadar önemli. Belki sorumluluklarınız yüksektir. Bu içsel sorgulama sizi rahatsız edebilir. Fakat şu var ki, bu geri hareketler sona erdiğinde birçok konu netlik kazanmış olacak. Bu yeniden bakış, size gerçekleri gösterecektir.



İKİZLER

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında, hayatın gerçekleri ve zorluklarıyla, ilişki anlamında sınava tutulacağınız bu geri hareket tutkularınızı yoğunlaştırdığı gibi, kusursuz bir ilişki yaşamak için yapılması gerekenlerin saptanması adına da değerlidir. Eğer amaç uyum duygusu yaratmak ve ilişkinizdeki dengeleri yerine oturtmak öncelikte kendi içinizde bunu oluşturmaya daha sonra partnerinizden beklenti içinde olmalısınız. Çünkü hala elinize batan dikenlerden şikâyet ediyorsanız, güllü doğru şekilde koklamayı öğrenmeniz gerekiyor demektir. Geri hareketler, iş hayatınızda, günlük yaşamda, finansal konularda gözünüzü açmamız gerektiğini söylüyor. Geçmiş tecrübeler göz önüne alarak, duruma bakmalıyız. Biz de aynı şekilde, başkalarını kendi çıkarlarımız için tabii ki kullanmamalıyız. Burada önemli olan, güven olgusudur. Sağlığımıza dikkat edeceğiz ve bedenimize, kendimize özen göstereceğiz.



YAY

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında, gizli ve yasak bir aşkın büyümesine kapılabiliyorsunuz. Eski bir ilişkinin tekrar hesaplaşma vaktidir. Kendi içinizde kin, öç gibi duygulara kapılmanız mümkündür. Tabii ki yaşadığınız ilişki, kişisel yapınız veya dönemin kendi içindeki şartları gereği bu duygular daha değişik tarzda şekillenebilir. Ancak şu var ki, geri hareketin Ekim ayı boyunca Akrep burcunda gerçekleşecek oluşu gizlilik konusunu ister istemez gündeme getiriyor. Bazılarınız için bu dönem ciddi ilişkinizin gözden geçirilme süreci anlamı taşıran kimileri için tutkulu ve oldukça yoğun bir beraberliğin sorgulanmasıdır. Sosyal ilişkiler ve ekip çalışmaları, arkadaşlık ilişkilerinizi de bu dönemde gözden geçireceksiniz. İnsan bazen oturup ne durumdayım ve nereye doğru yol alıyorum sorularına cevap arar. Ancak hayatın koşturması içinde buna fırsat bulamaz. İşte geri hareket dönemleri bu anlamda gayet faydalıdır.



YENGEÇ

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında ilişkinizde mevcut durumu ve geçmiş gözden geçirin. Bu dönemde hayatınıza girecek kişiyi iyi tanıyınız. Geçmişteki acı tecrübelerinizi, hayatınızda olan kişiye veya karşınıza çıkacak insana negatif yönde yansıtmayın. Önyargılı ve peşin hükümlü olmayınız. Sorunlu bir ilişkiniz varsa geri hareket döneminde ortaklaşa düşünün. Birbirinizle yüzleşin. Çocuk sahibi olmak veya çocuklarınızın geleceğiyle ilgili planlarınızı da aynı şekilde gözden geçirin. Venüs geri hareketi bize değerlerimizi neye göre dayandığımızı soruyor. Bizim dikkatimizi dışarıdan içe yönelterek aşkın ve hayatın anlamını, çocuklarımıza, eşimize, sevgilimize olan davranışlarımızı, sevgiyi ifade ediş biçimimizi test ediyor. Evliliği yenilemek, satın almak, kiralama gibi işlerimizi de incelememiz gerekiyor. Evlenecek olanlar bu dönemde eksiklerini tamamlayabilir. Miras nedeniyle hukuksal anlamdaki paylaşımlar gözden geçirilir. Eğer ailede sorunlar varsa, el birliğinde bulunmak vaktidir. Bir şeyler ılımlı, nazik, paylaşımcı bir ruhla ele alırsanız pekala çözülebilir.



OĞLAK

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında plan ve projeler üzerinde düşünmek, araştırmak için iyi bir zamandır. Arkadaşlık ilişkilerinde kimseye taviz verilemez. Yeni fırsatlar karşınıza çıktığında bunları derinlemesine analiz etmeden karar verilemez. Her şeye yeniden farklı bir açıdan bakma zamandır. Gerek toplumdaki gerekse ilişkinizle ilgili mevzularda geçmiş bir analiz etmektir. Eşitlik ilkesi içinde ve tarafsız bir şekilde yapacağınız bu gözden geçirmeler işinize yarayabilir. Önemli olan hem iş hayatında hem özel yaşamınızda paylaşım olgusunu, işbirliği ve elbirliğini gözetmek. Ancak bu tek tarafı değil. İşvereniniz de, eşiniz de, aileniz de ve diğerleri bunu gözetmezse, tabii ki oturup düşünürüz. Kimse kimseyi düşünmesine izin veremeyeceğiz. Mevcut işimizde adaletli davranılmasını, karşımıza yeni bir iş çıkmışsa, tüm şartları daha dikkatli ele alacağız.



ASLAN

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında iş hayatındaki problemler de evin içinde rahatsızlık verici olabilir. Sabırlı olmak son derece önemlidir. Her şey istediğiniz anda istediğiniz şekilde gelişmeyebilir. Siz rutin işlerinizi düzenli yapın. Yeni bir iş düşünüyorsanız, şartlarına iyi bakın. Benim geri hareketle ilgili tavsiyem, ailevi ilişkilerinizden başlamak üzere gerçekçi bir şekilde ele almanız, rastgele kararlardan uzak durmanızdır. Bu dönemde önemli olan, çevrenizle olan uyumunuzu, sosyal yaşamınızı gözden geçirmek ancak ilişkilerinizde denge ve eşitliği muhafaza etmektir. Venüs gerilediği için, mesafeli olursunuz. Geri hareket sonrası bunlar kendiliğinden düzelir. Sizler plan ve projelerinizi tekrar gözden geçirin. Düşünülen iş hakkında bilgi sahibi olmalı veya önünüze çıkan teklife ne kadar hazırlıklı olduğunuzu sorgulamalısınız.



KOVA

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında iş hedeflerimizi, plan ve projelerimizi, insanlara yaklaşım biçimimizi derinlikli olarak gözden geçireceğiz zamandır. İnsanların bize yaklaşımını her yönüyle tartarız. Çıkanı için mi, bizimle ilişki kuruyor, yoksa gerçekten iyi niyetli mi diye takıntı yaparız. Öyle herkese güvenmeyiz. Tabii ki gerektiğinde işbirliğinde bulunuruz. Fakat bu belli bir mesafeye dayanır. Bu geri hareket geçtiğimiz bir iki ay öncesi olan gelişmelerin tekrar önünüze gelmesi anlamı da taşır. O sıralarda başlayan bir ilişkiniz varsa ve bu ilişki evliliğe doğru gidiyorsa, gerek ailevi ve gerekse yuva şartlarınız açısından olabilecek değişimler analiz edilir. Başka bir şehre veya ülkeye yerleşim olarsa oradaki koşullar ele alınır ve olabilecek artı ve eksiler hesaplanır. Bu tarihler arasında başlayacak bir ilişki hakkında kesin karar vermemek beklemede kalmak, öncelikli incelemede bulunmak gerekir.



BAŞAK

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında yakın çevrenizle başta olmak üzere, partnerinizle aranızdaki iletişimi gözden geçirmeniz, hangi mevzularda birbirinizi anlamakta zorluk çekiyorsunuz bunları ele almanız gayet faydalıdır. Hatasız, önyargısız bir şekilde birbirinize yaklaşmaya çalışmanız, hoşgörülü ve sağlıklı davranmanız şarttır. Geri hareket süresince fikirlerinizi zorla kabul ettirmeye çalışmak yanlış olacağı gibi, üçüncü şahıslar yüzünden tartışmak veya ilişkinizi yokuşa sürmek kesinlikle yanlıştır. Bu dönem bize, bütçenin ayarını bil diyor. Çünkü lüks alışverişler, alınırsa esen alımlar vakti değildir. Bu ister evlilik, iş ortaklığı veya yatırım anlamında olsun, bu dönemde hesabımızı bilmemiz lazım. Güzellik, bakım, estetik ile ilgili düşünülen harcamalar, rutin yaptığınız alışverişlerse tabii ki sorun çıkartmaz. Ancak farklı bir şey düşünüyorsanız, geri hareketin bitmesini bekleyiniz. Bu süreçte güzel sanatlar, hukuk, işbirliği, arabuluculuk gibi mesleklerden ek gelir kazanç fırsatları gelebilir. Bunlarda deneyim sahibi iseniz tabii ki kabul edilir. Ancak geri hareket sona erene kadar, işin getirisi götürüsü netleşmez.



BALIK

Venüs, Akrep/Terazi burçlarında gerileyecek. 5 Ekim-16 Kasım tarihleri arasında değer verdiğimiz her şeyle ilgili derinlikli gözden geçiriş zamandır. İş, eğitim veya farklı bir nedenle başka bir şehir veya ülkede yaşamamız gerekiyorsa, şimdi almışa dönmeyiz. Eğer bu süreçte böyle bir şey karar verip uygulamak isterseniz ben derim ki, tüm şartları gözden geçirmeden bunu yapmayın. Araştırma amaçlı ekip çalışmaları, bir konuda derinlikli inceleme, bir tez hazırlama, birisiyle görüşme, bir meselenin iç yüzünü öğrenme gibi gelişmeler bu süreçte etkilidir. Balıklar bu dönemde hem kendilerini hem de başkalarını bu yönde gözden geçirecekler. Bankalarla alakalı işlerimizi lütfen iyice gözden geçirelim. Kredi kartlarınıza yüklenmeyelim.

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
Büyükkçekmece 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

HAFIZAMIZI GÜÇLENDİRELİM



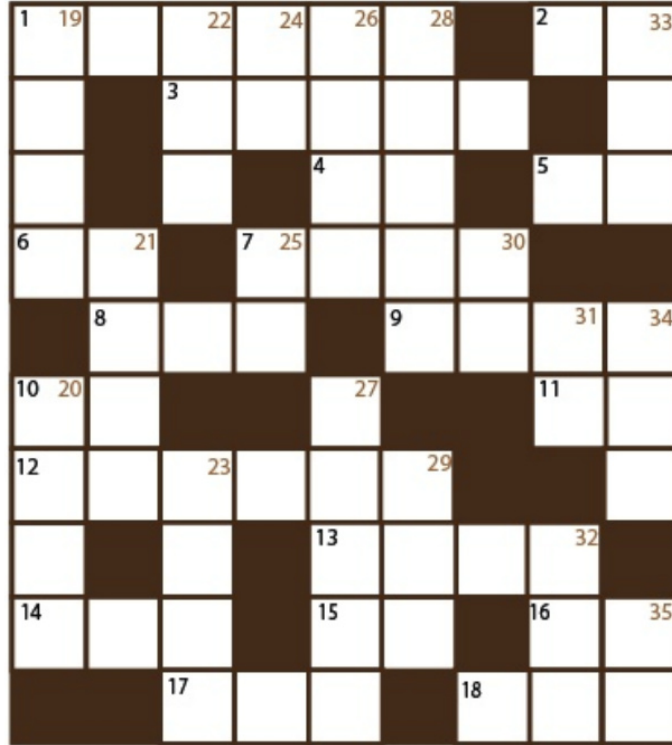
Soldan Sağa:

1- Hak ve hukuka uygunluk; hak ve hukuku gözetme ve yerine getirme; doğruluk. 2- Olaylar ya da kavramlar arasında zorunlu bağıntılar kurma, bu bağıntıları algılama ve kavrama, anlama, düşünme yetisi. 3- İnleyici, inleyen. 4- Bir yüzeyde boy sayılan iki kenar arasındaki uzaklık. 5- Notada duraklama zamanı ve bu zamanı gösteren imin adı. 6- İnsan, hayvan ya da devinen bir aracın geçtiği ya da önce bulunduğu yerde bıraktığı belirti. 7- Aşık, tutkun. 8- Bir göçebe topluluğunun konak yeri. 9- Soğuk ya da sıcak olmayan, soğukla sıcak arası. 10- Bir yüzeyde boy sayılan iki kenar arasındaki uzaklık. 11- Selenyum. 12- Doğum, partus. 13- Tablet şeklinde bulunan bir koroner damar genişletici. 14- Evin temel taşı. 15- Tahıl ve başka besin maddelerinin iyice, incecik öğütülerek toz durumuna getirilmiş. 16- İşinde, uğraşında, sanatında çok usta olan, önde gelen (kimse). 17- Çene kemiklerinin üstüne dizilmiş olan, ısırpı koparmaya ve

çiğnemeye yarayan, ak renkli, küçük, sivri ve sert organların her biri. 18- Ayak tabanı.

Yukarıdan aşağıya:

19- Hastalık, yaralanma gibi nedenlerle bedenin herhangi bir yerinde duyumsanan sürekli ve yeğin acı. 20- Seçkinler. 21- İnsanın özellikle gövde, bacak ve yüz derisinde, sinirler boyunca birtakım ağrılı fiskelerin dökülmesi biçiminde kendini gösteren, mikropu bir deri hastalığı. 22- Maksim Gorki'nin bir romanı. 23- Kel. 24- Bir nota. 25- Eş anlamı. 26- Üzüntü, acı, dert, keder. 27- Kronik gidişli deri tüberkülozu, lupus. 28- Çoğaltıcılıkta, var olduğuna inanılan ve tapılan insanüstü varlıklardan her biri. 29- Böbrek anlamına örnek. 30- Kolun, bilekten parmak uçlarına değin olan, tutmaya ve iş yapmaya yarayan bölümü. 31- İye, sahip. 32- Atın üç yaşına değin olanına verilen ad. 33- İşitme organının duya bildiği titreşim. 34- Kötü amaçla bakmak. 35- Suudi Arabistan'ın kısaltması.



Soldan Sağa: 1- Adalet 2- İls 3- Nalan 4- En 5- Es 6- İz 7- Emre 8- Oba 9- İlk 10- En 11- Se 12- Labour 13- Pent 14- Tol 15- Un 16- As 17- Adas 18- Aya Yukarıdan aşağıya: 19- Ağrı 20- Elit 21- Zana 22- Ana 23- Bild 24- La 25- CA 26- Elim 27- Lupus 28- Tann 29- Rhen 30- E 31- İy 32- Tüy 33- Sui 34- Kem 35- SA

ARAMIZA YENİ KATILANLAR

Academic Hospital Ailesine Hoşgeldiniz..

Dilay Alemdar Aşkın	Radyoloji Teknikeri	Başhekimlik	02/07/18
Aslı Önal	Hemşire	Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü	02/07/18
Gamze Şenlik	Bordro ve Özlük Yetkilisi	İnsan Kaynakları	04/07/18
Rabia Özel	Ebe	Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü	11/07/18
Seda Salgın	Hasta Kabul Yetkilisi	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	17/07/18
Semih Ünver	Muhasebe Elemanı	Muhasebe Müdürlüğü	20/07/18
Mevlûde Gül Yavuztürk	Radyoloji Teknikeri	Başhekimlik	25/07/18
Menekşe Öçal	Çağrı Merkezi Yekilisi	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	09/08/18
Aybüke Dilşad Algan	Çağrı Merkezi Yekilisi	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	10/08/18
Büşra Büyüктаş	Hasta Danışmanı	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	13/08/18
Özgül Demircan	Hasta Danışmanı	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	13/08/18
Esra Uzun	Hasta Danışmanı	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	13/08/18
Barış Carık	Yardımcı Personel	Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü	15/08/18
Sinem Yılmaz	Hasta Danışmanı	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	29/08/18
Sevgi Kurt	Anestezi Teknikerleri Ekip Lideri	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	03/09/18
Kadir Dürü	Elektrik Teknisyeni	Destek Hizmetler Müdürlüğü	03/09/18
Canan Gezer Ahi	Eczacı	Başhekimlik	13/08/18
Neşe Eser Akgöl	Hasta Danışmanı	Hasta Hizmetleri Müdürlüğü	21/09/18

Doğum günü olan arkadaşlarımız..

01/10/75	Yasemin Kartal	Muhasebe Uzmanı
02/10/75	Ergün Ertürk	Yardımcı Personel
03/10/77	Yonca Özer	Bölüm Sekreteri
03/10/84	Ebru Karaboğa	Hemşire
10/10/97	Arif Koç	Yardımcı Personel
11/10/76	Derya Şeki	Kurumsal Pazarlama Uzmanı
14/10/74	Altun Zor	Yardımcı Personel
15/10/87	Aynur Erdem	Hemşire
16/10/80	Beşir Tamer	Yardımcı Personel
18/10/93	Muhammet Emin Vatan	Hemşire
26/10/90	Gamze Sungur	Bordro Ve Özlük Yetkilisi
27/10/89	İbrahim Savaşer	Hemşire
31/10/79	Özgen Işık	Enfeksiyon Sorumlu Hemşiresi
05/11/68	Hüseyin Yıldız	Hasta Hizmetleri Görevlisi
08/11/97	Sümeyye Uysal	Hasta Danışmanı
09/11/92	Hüseyin Çınar	Hasta Kabul Yetkilisi
10/11/74	Muharrem Çetinkaya	Yardımcı Personel
11/11/95	Zeynep Kotan	Kurumsal Pazarlama Yetkilisi
12/11/86	İbrahim Sert	Hemşire
13/11/90	Tuğba Akbal	Sorumlu Hemşire
13/11/87	Tuğba Özçelikkan	Çağrı Merkezi Temsilcisi
14/11/88	Yeliz İnalöz	Hasta Danışmanı
16/11/95	Belgin Çıta	Anestezi Teknikeri
16/11/92	Eren Uğurlu	Satın Alma Depo Elemanı
17/11/87	Yadigar Çakıcı	Hemşire
19/11/78	İlkay Erbatır	Hemşire
20/11/82	Fatma Kahraman	Yatan Hasta Hizmetleri Uzmanı
21/11/81	İlknur Karadağlı	Yönetim Asistanı
25/11/97	Aslı Öner	Hemşire
27/11/97	Sıla Nida Tokgöz	Hemşire
06/12/87	Cansu Dilber	Hasta Kabul Yetkilisi
10/12/60	Nejla Kızıltan	Hemşire
14/12/96	Fatma Görmüş	Hemşire
21/12/86	Tuğba Akay	Hemşire
22/12/96	Duygu Aydın	Hemşire
22/12/78	Selver Güley	Yardımcı Personel

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.

Kurum İçi Etkinlik

Kurumsal İletişim, Basın ve Halkla
İlişkiler ve Hasta Hakları Müdürü

Sayın Arzu Çevik'in doğum gününü hep
birlikte kutladık. Kendisine nice mutlu ve
sağlıklı seneler dileriz.





NEDEN ACADEMIC HOSPITAL



1 - ÇÜNKÜ “HOCA HASTANESİ”DİR

Sağlık her insan için önemlidir ve sağlık hizmeti deyince her insan, güvenilir, işinin ehli olan yeri tercih eder. Academic Hospital’ı diğer birçok hastaneden ayıran en önemli özelliği bir hocalar hastanesi olmasıdır. Hastanemizin değişik bölümlerinde çok sayıda hoca vasfı taşıyan doktor görev yapmaktadır.

2 - ÇÜNKÜ TIP TEKNOLOJİSİNDEKİ SON GELİŞMELER HASTANE YÖNETİCİLERİ TARAFINDAN YAKINDAN TAKİP EDİLİR

Başta Yönetim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak olmak üzere tıp dünyasındaki son gelişmeler yöneticilerimiz ve doktorlarımız tarafından takip edilir ve hiç bir fedakarlıktan kaçınmadan hastalarımızın hizmetine sunulur.

3 - ÇÜNKÜ ÇOK ÖDÜLLÜ ULUSLARARASI KURULUŞLARLA ANLAŞMALARI OLAN BİR SAĞLIK KURULUŞUDUR

Academic Hospital, “sağlıkta kalite” anlamında çitayı yükseltmiş ve bununla ilgili olarak da çok sayıda ödül almış bir hastanedir. Uluslararası sağlık kuruluşlarıyla yapılmış anlaşmalar sayesinde hastalarımıza gerekli hallerde, hastane doktorlarımızın gözetiminde, yurt dışında da tedavi imkanı sunulur.

4 - ÇÜNKÜ KONFORLUDUR, RAHATTIR

Academic Hospital, mimari dizayn itibariyle beş yıldızlı otel konforundadır. Hastaları olduğu kadar hasta yakınlarını da rahat ettirme anlayışıyla hareket eden hastanemizde her şey hasta ve hasta yakınlarının kendilerini evinde hissetmeleri prensibine göre dizayn edilmiştir.

5 - ÇÜNKÜ KADIN HASTALIKLARI, DOĞUM VE PERİNATOLOJİ ALANINDA TÜRKİYE’NİN EN YETKİN HASTANELERİNDEN BİRİDİR

Kendinizi Academic Hospital’da güven içinde hissetmeniz için a’dan z’ye her şeyi düşünen hocamız Prof. Dr. Neşe Kavak, aynı zamanda Türkiye’nin en önemli Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji uzmanıdır. Sayın Kavak’ın mesleğini her gün bizzat icra ettiği hastanemizde çocuğunuzun geleceğiyle ilgili kendinizi daha çok güvende hissedebilirsiniz.



TÜRKİYE GAZETECİLER CEMİYETİ DE ACADEMIC HOSPITAL'I TERCİH ETTİ

Academic Hospital ile Türkiye Gazeteciler Cemiyeti arasında, kapsamlı bir sağlık indirim anlaşması gerçekleştirildi.

Bu anlaşmaya göre: Cemiyet üyeleri, çalışan personeli ve yakınları (anne, baba, eş, çocuk, kardeş, kayınvalide ve kayınpeder) muayene, laboratuvar, laboratuvar dış tetkikler, radyoloji ve diğer hastane hizmetlerinde % 10'dan % 50'ye varan oranlarda indirimden yararlanabilecekler.

Ülkemizin mümtaz şahsiyetlerini ve yakınlarını hastanemizde ağırlamaktan, dertlerine derman olmaktan ziyadesiyle mutluyuz.

Bu vesileyle Gazeteciler Cemiyeti üye, çalışan ve yakınlarına **Academic Hospital**'ın sağlıklı yaşam dünyasına hoş geldiniz diyor, esenlikler diliyoruz.

MUAYENE HİZMETLERİ

- 20%

LABARATUVAR HİZMETLERİ

- 50%

LABORATUVAR DIŞ TETKİKLER

- 10%

RADYOLOJİ HİZMETLERİ

- 50%

**DİĞER HASTANE İŞLEMLERİNDE
(İLAÇ VE MALZEMELER HARİÇ)**

- 10%

MAVİ ECZANE

Nuhkuyusu cad. No. 209/A
Üsküdar/İstanbul
0(216) 341 28 62



Mutlu, sağlıklı yıllar.



ACADEMIC news

bülten

444 0 353

ACADEMIC NEWS
Kurumsal İletişim Basın
ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü tarafından
hazırlanmaktadır



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

PARTNERS
HEALTHCARE



/AcademicHospital