

ACEA

Sayı: 9

bülten

**SAĞLIKTA
KALİTENİN
ADRESİ**

ACADEMIC
hospital
TÜRKİYE'NİN AKADEMİSİ



ACADEMIC
hospital

ACADEMIC
hospital
TÜRKİYE'NİN
AKADEMİSİ



SAĞLIKLI, SEVİNÇ DOLU MUTLU BİR YAZ DİLİYORUM



2018'in ilk yarısını hizmet kalitemizi daha üst düzeye çıkartmak için gerçekleştirdiğimiz çalışmalarla geride bıraktık. Her zaman olduğu gibi hastalarımıza ve hasta yakınlarımıza sunduğumuz kaliteli hizmetin aksamaksızın gerçekleşmesi ve daha da yetkinleşmesi yolunda çalışmalarımızı ilk günkü heyecanımızla devam edeceğiz. Yılın ikinci yarısında da bu çabamızın verimlerini alacağımıza ve sizlere hizmet etmenin heyecan ve mutluluğunu tüm çalışanlarımızla birlikte paylaşacağımıza inancımız tam.

İnanıyoruz ki insanı, insan sağlığını görevleri arasında en başa yazan anlayışımız bu yıl da gerek ulusal gerek uluslararası alanda hak ettiği takdir ve ödülü yine ve yeniden kazanacak; sabırlı, özenli, hastaya ve hasta haklarına saygılı çalışmalarımız karşılığını bulacaktır. Academic Hospital ailesi olarak, milletçe dünya ölçeğinde hak ettiğimiz saygınlığı sürdürmede elimizden gelen katkıyı yapmaya kararlılıkla devam edeceğiz. Yeni ödüller hak edenlerin olacak, bundan hiç kuşumuz yok.

Yeni yazın içimize yaşam sevinci ve sıcaklığıyla doldurduğu şu günlerde bu sıcaklığın yaşamlarınıza güzellikler katması en içten dileğimizdir. Academic Hospital ailesi olarak hepinizin yaşamlarına güzellikler, sağlık, mutluluk ve sevinç katmak hep amacımız oldu ve bunun için çalışıyoruz. Yaşamak sağlıklı olunca anlamlı ve güzel. Yaz günleri sağlıklı geçirildiğinde daha da anlamlı ve güzel.

Değerli Hastalarımız,

Sizler bizim için tedavisi için günümüzü gecemize, kışımızı yazımıza kattığınız 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 ediyoruz.

2018 yazı hepimiz için sağlıklı, sevinçli, huzurlu, mutluluklarla dolu olarak yaşansın.

Saygılarımla.

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, Doğum ve Perinatoloji



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

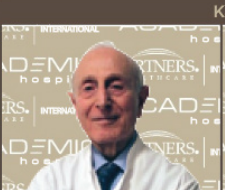
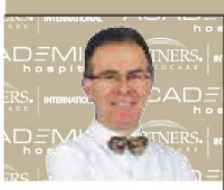
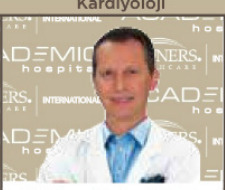
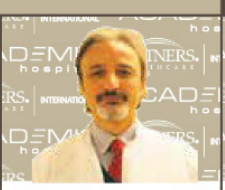
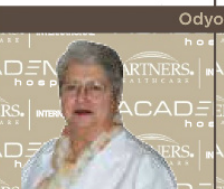
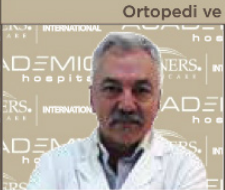
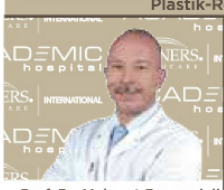
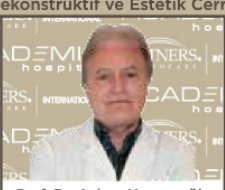
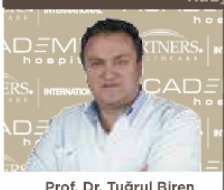
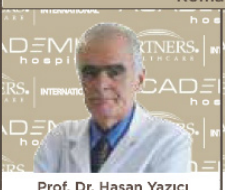
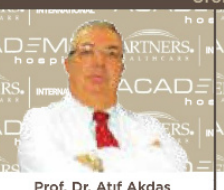
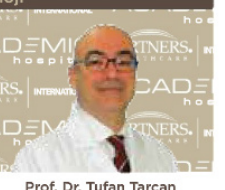
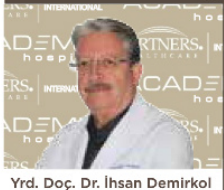
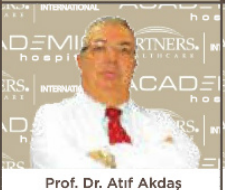
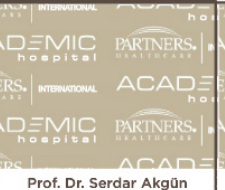


Denetim Kurulu Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Hikmet Beştaş
Göz Hastalıkları



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 Diş Hekimi	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 Uzmanı
Beyin ve Sinir Cerrahisi		Cinsel İşlev Bozuklukları		Çocuk Endokrinolojisi	
Prof. Dr. Kadir Kotil Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Ajlan Çerçi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı	Prof. Dr. Tufan Tarcan Üroloji Uzmanı	Prof. Dr. Abdullah Bereket* Pediatrik Endokrinoloji Uzmanı	Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu Çocuk Gastroenterolojisi	Prof. Dr. Deniz Ertem Çocuk Gastroenterolojisi
Çocuk Gelişimi - Eğitimi		Çocuk Göğüs Hastalıkları		Çocuk Kardiyolojisi	
Uzman Ülkü Keldal Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı	Prof. Dr. Bülent Karadağ Çocuk Göğüs Hastalıkları Uzmanı	Uzm. Dr. Ferhan Meric* Çocuk Kardiyolojisi	Prof. Dr. Ayşe Öner Çocuk Nefrolojisi - Çocuk Romatolojisi	Prof. Dr. Yüksel Yılmaz Çocuk Nörolojisi	Prof. Dr. Osman Sabuncuoğlu* Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları		Çocuk Ürolojisi		Dermatoloji	
Yrd. Doç. Dr. Özlem Eryavuz Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı	Uzm. Dr. Halit Özkaya Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı	Uzm. Dr. Tamer Ünver* Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Prof. Dr. Tufan Tarcan Üroloji Uzmanı	Prof. Dr. Oya Gürbüz Dermatoloji Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Ayşe Nilhan Atsü Dermatoloji Uzmanı
Dermatoloji		ERCP		Gastroenteroloji	
Yrd. Doç. Dr. Sevil Gündüz Dermatoloji Uzmanı	Prof. Dr. Mustafa Salt Gönen Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı	Op. Dr. Murat Akaydin Genel Cerrahi Uzmanı	Prof. Dr. Sevgi Tetik Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	Prof. Dr. Erol Avcı Gastroenteroloji Uzmanı	Prof. Dr. M. Bahadır Gülüoğlu Genel Cerrahi Uzmanı
Genel Cerrahi		Genel Cerrahi		Göğüs Cerrahisi	
Prof. Dr. Özdemir Aktan Genel Cerrahi Uzmanı	Prof. Dr. Rifat Yalın Genel Cerrahi Uzmanı	Prof. Dr. Resit İncoğlu Genel Cerrahi Uzmanı	Prof. Dr. Köksal Öner Genel Cerrahi Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Fikret Düşünceli Genel Cerrahi Uzmanı	Prof. Dr. Hasan Fevzi Batirel Göğüs Cerrahisi

Göğüs Hastalıkları	Göz Hastalıkları	Hematoloji	İç Hastalıkları		
					
Prof. Dr. Turgay Çelikel İç Hastalıkları, Torastik Onkoloji, Göğüs Hastalıkları ve Yoğun Bakım Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Hikmet Beştaş Göz Hastalıkları Uzmanı	Prof. Dr. Mahmut Bayık Hematoloji Uzmanı	Prof. Dr. Kemal Berkman İç Hastalıkları ve Farmakoloji Uzmanı	Prof. Dr. Ali Serdar Fak Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Türkan Özer İç Hastalıkları Uzmanı
İç Hastalıkları	Kadın Hastalıkları ve Doğum				
					
Uzm. Dr. Şemuel Sivil Dahiliye Uzmanı	Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı	Prof. Dr. Sakıp Pekin Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı	Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü Gökaslan Kadın Hastalıkları, Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı	Doç. Dr. Nilgün Gücüdü Kutay Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Ertan Özen Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Kardiyoloji			Kulak Burun Boğaz		
					
Prof. Dr. Ali Serdar Fak Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Seyfi Uslubaş Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Süleyman Aktürk Kalp ve Damar Hastalıkları Uzmanı	Prof. Dr. S. Alper Tutkun Kulak Burun Boğaz Uzmanı	Prof. Dr. Çağlar Batman Kulak Burun Boğaz Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Yusuf Eren Kulak Burun Boğaz Uzmanı
Laboratuvar – Biyokimya	Nefroloji	Nöroloji	Odyoloji		
					
Yrd. Doç. Dr. Salim Karaveloğlu Mikrobiyoloji Uzmanı	Prof. Dr. Emel Akoğlu Nefroloji Uzmanı	Prof. Dr. Sevinç Aktan Nöroloji Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Erem Tokuş Nöroloji Uzmanı	Prof. Dr. Ferda Akdaş Odyoloji Uzmanı	Prof. Dr. Nevma Madanoğlu Odyoloji Uzmanı
Onkoloji	Ortopedi ve Travmatoloji	Patoloji	Pedagog	Perinatoloji (Gebelik Bilimi)	
					
Prof. Dr. Serdar Turhal Onkoloji Uzmanı	Prof. Dr. Tanıl Esemeli Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Görkem Kıyak Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı	Prof. Dr. Sevgi Küllü Patoloji Uzmanı	Uzm. Pedagog Zeynep Oylum Tokol Pedagog	Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı
Plastik-Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi			Psikiyatri	Psikoloji	
					
Prof. Dr. Mehmet Bayramiçi Plastik ve Rekonstrüktif Uzmanı	Prof. Dr. Ayhan Numanoğlu Plastik ve Rekonstrüktif Uzmanı	Prof. Dr. Erdem Tezel Plastik ve Rekonstrüktif Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Duygu Biçer Psikiyatri Uzmanı	Psikolog Tulu Özgören Uzman Psikolog	Psikolog Zeynep Dağ Kurdaş Uzman Psikolog
Radyoloji	Romatoloji		Üroloji		
					
Prof. Dr. Tuğrul Biren Radyoloji Uzmanı	Prof. Dr. Nihat Kodallı Radyoloji Uzmanı	Prof. Dr. Hasan Yazıcı Romatoloji Uzmanı	Prof. Dr. Sebahattin Yurdakul Romatoloji Uzmanı	Prof. Dr. Atif Akdaş Üroloji Uzmanı	Prof. Dr. Tufan Tarcan Üroloji Uzmanı
Üroloji	Üroonkoloji		Kalp Cerrahisi	Psikiyatri	
					
Yrd. Doç. Dr. İhsan Demirkol Üroloji Uzmanı	Yrd. Doç. Dr. Yalçın İnanç Serin Üroloji Uzmanı	Prof. Dr. Atif Akdaş Üroloji Uzmanı	Prof. Dr. Serdar Akgün Kalp Cerrahisi	Uzm. Dr. Utkan Tiyekli Psikiyatri	

*Konsültan Hekimlerimiz

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.



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim,
Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

◆◆ **Academic News** **Bülteniyle Yaza Merhaba!**

Saygıdeğer **Academic Hospital** Ailesi,

Academic News bülteninin 9. sayısı ile 2018 yazına merhaba diyoruz. Yeni sayımızda **Academic Hospital**'ın her alanda gelişen ve yetkinleşmeyi sürdüren yenilikçi yüzünü görebilirsiniz.

Bu sayıda 15 Temmuz Demokrasi ve Direnme Hakkı Günü'nü andık ve menfur darbe girişiminin 2. yılında konunun anlam ve önemine değindik. 30 Ağustos Zafer Bayramımızın 100. Yıla yaklaşırken hala eksilmeyen, dinmeyen coşkusu sizlerle, milletimizle bir kez daha paylaştık.

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, aynı zamanda yazın keyfini çıkaracağınız harika bir coğrafya: Burgaz adası. "Prens Adaları" olarak anılan İstanbul adaları arasında kendine özgü yerini her zaman korumuş olan bu küçük ama benzersiz kara parçasını yaşanacak ve gezilecek köşeleriyle bu sayımızda sizlere tanıtıyor, keşif ve keyif şöleni halinde sayfalarımıza yansıtıyoruz. fethedebilirsiniz.

Yaz akla güzel havayı, çayırı çimeni, bulutsuz gökyüzü ve mavi denizi getirdiği kadar kaçınılması gereken ve sağlık sorunlarına yol açan yüksek güneş ısısını da getirir. Bu konuda alınması gereken önlemlere sayfalarımızda yer verdik. Yaz ve yüksek sıcaklık deyince serinlemek ve ferahlamak için aklımıza ilk gelen ünlü ve tarihsel milli içeceğimiz limonotaya özel bir yer ayırmaktan da kendimizi alamadık. Harika limonata tarifimizi denemeden geçmemenizi öneririz.

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 yaz sayımızda olduğu gibi **Academic News** bültenimizin sonraki sayılarında da kurumumuzdaki gelişmeleri, ülkemizde ve dünyada tıp alanındaki yenilikleri, ilgili birçok kültürel ve sosyal temayı incelikli bir dille sizlere yansıtmaya çabamızı sürdüreceğiz.

Sağlık dolu, güzel, sevinçli ve mutlu bir yaz geçirmeniz dileğimle...

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 Mege 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 Mimarî ve İç Mimarî Ödüllerine 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.

[f](https://www.facebook.com/academichospital) [t](https://www.twitter.com/academichospital) [y](https://www.youtube.com/academichospital) /AcademicHospital
www.academichospital.com.tr

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ? BİLELİM EĞLENELİM!

**Kedilerin
gözleri
karanlıkta
neden
parlar?**



Parlayan gözleri kedilerin mükemmel bir gece görüşüne sahip olduklarını gösterir. Evcil kediler daha çok gece avlanmak üzere evrimleşmiştir. Günümüzde ise bu gerçek, kedinin mama tabağını karanlık mutfakta bulabilmesinden başka bir şey ifade etmiyor. Kedilerin gözleri bir farkla insanlarınkı gibi çalışıyor. Kedilerin gözlerinin arkasında, tapetum lucidum adı verilen (Latince'de 'parlak halı' anlamına gelir) özel bir hücre katmanı bulunur. Bu hücre katmanı ayna tutar gibi retinadaki hücrelere ışığı geri yansıtır. Neredeyse tamamen karanlık olduğunda, kedinin gözleri içine giren ışık demetini toplar ve büyütür. Bu, kedilerin mükemmel bir gece görüşüne sahip olmalarını sağlar ve kediler bizim tam seçemediğimiz şeyleri rahatlıkla görürler.

**Köpekler
ortalık
sessizken
dahi neden
havlar?**



Köpekler üzerinde araştırma yapan bilim insanları, en yakın vahşi akrabaları olan kurtların yetişkin olduklarında nadiren havladıklarını söylerler. Diğer yandan kurt yavruları da çok havlar. Köpek havlamasından şikayet etmeye pek de hakkımız yok aslında. Çünkü bu şamattan biz insanlar sorumluyuz. 30.000 ile 50.000 yıl önceye ait bazı bilgiler insanların göçebe çadırlarına vahşi kurt yavrularını götürdüklerini göstermektedir. Giderek evcilleşen hayvanlar birbirleriyle çiftleştikçe daha uysal yavrular doğdu. Hem duygusal hallerini yansıtan hem de başka bilgiler veren havlama sesinin yüksekliği, zamanlaması değişiklik gösterir.

**Sis neden
oluşur?**



Sis yeri kucaklayan buluttur ve genellikle minik su damlacıklarından oluşur. Sis, su moleküllerinin devamlı olarak oraya buraya sıçradığı havanın içinden çıkar. Geceleri oluşup sabaha kadar süren sise radyasyon sisi adı verilir. Güneş batıktan sonra, yerkabuğu ve üzerindeki hava, gün boyu depoladığı suyu gökyüzüne doğru yayarak soğur. Eğer hava nemliyse veya çok fazla soğursa, yer tabakasının üzerinde su damlacıklarından oluşan bir bulut meydana gelir.

**Rüzgar
neden ısıklık
çalar, uğuldar
ve inler?**



Telefon telleri, ev eşikleri, palmiye dalları.. Rüzgar ısıklık çalmak ve uğuldamak istediğinde, çalacağı enstrümanlara yani estiği yolu kesecek engellere ihtiyaç duyar. Rüzgar, hızına ve estiği güzergah üzerinde önüne çıkan engelin şekli ve yapısına göre inleyebilir, çığlık benzeri bir ses çıkarabilir veya şarkı söyleyebilir. Rüzgarın hızı artıp düştükçe, üretilen sesin frekansı da artar veya düşer.

BİLİMSEL YENİLİKLER

Laboratuvarda Minyatür 'İnsan Beyni' Üretildi



Bir laboratuvarda minyatür "insan beyini" geliştirildi. Bilim insanları bu yeni gelişmeyle nörolojik bozukluklar hakkında daha iyi sonuçlar elde etmeyi ümit ediyorlar.

Bezelye büyüklüğündeki yapılar, dokuz haftalık bir fetüste görülen beyin gelişimi düzeyine ulaşılar. Ancak düşünebilme yeteneğinden yoksunlar.

Nature dergisinde yayınlanan çalışma, daha önce nadir görülen hastalıklar hakkında bilgi edinmek için kullanıldı. Nörobilimciler bulguları şaşırtıcı ve etkileyici buldu. İnsan beyini, evrendeki en karmaşık yapılardan biridir.

Avusturya Bilimler Akademisi'nin Moleküler Biyoteknoloji Enstitüsü'ndeki bilim insanları, beyin gelişiminin en erken aşamalarındaki halini laboratuvarda üretti.

Beyin Banyosu

Uzmanlar, beyin ve omurilik - nöroektoderm- içinde gelişen embriyonun bir parçasını üretmek için, embriyonik kök hücreleri veya yetişkin deri hücrelerini kullandılar.

Bu dokunun büyürken tutunabilmesi için bir iskele ihtiyacı vardı. Bunun için küçük, jel bir damlacık içine yerleştirildi. Oksijenle beslenebilmesi için de besin banyosu görevi gören bir biyoreaktöre yerleştirildi.

Hücreler, serebral korteks, retina ve tam gelişmiş bir yetişkinin beyinde hafızanın büyük ölçüde yer aldığı hipokampus gibi, beyin farklı bölgelerini geliştirdiler.

Araştırmacılar, bu kadar yakın ama mükemmellikten uzak olan beyin gelişiminin, dokuz haftalık bir fetüsün beyin gelişimiyle aynı olduğunu ifade ediyorlar.

Dokular iki ay sonra maksimum boyut olan yaklaşık 4 mm'ye ulaştı.

"Mini beyinler" neredeyse bir yıl boyunca

hayatta kaldı. Ancak daha fazla büyümediler. Çünkü kan kaynağı yoktu. Sadece beyin dokusundan ibaretlerdi. Bu yüzden besin ve oksijen, beyne benzeyen bu yapının en iç bölgelerine kadar nüfuz edemedi.

Araştırmacılarından biri olan Dr Juergen Knoblich, "Organoidlerimizin işe yaradığı kısım, beyin gelişimini modellemek ve gelişimde bir soruna neden olan her şeyi incelemektir. Amacımız şizofreni ya da otizm gibi yaygın olan hastalıklara yönelmek. Bu hastalıkların oluşum süreçlerinde altta yatan sorunların beyin gelişimi sırasında ortaya çıktığı görüldü" şeklinde bir açıklamada bulundu.

Yeni tedavilerin gerçek beyin dokusu üzerinde test edilebilmesi için, artık ilaç araştırmalarında farelerin yerine bu yeni teknik kullanılabilir.

Akıllara Durgunluk Verici

Araştırmacılar daha önce laboratuvarda beyin hücreleri üretebilmişlerdi. Ancak bu seferki çalışmaları, bugüne dek yapılanlar arasında insan beynine en yakın olanıydı. Bu harika gelişme, nörobilim ve nöroloji dünyasını heyecanlandırdı.

Imperial College London'dan Profesör Paul Matthews, bu gelişmeyle ilgili olarak BBC'ye şunları söyledi: "Bence akıl almaz bir şey. Deriden bir hücre alıp, küçücük de olsa bir beyin geliştirildi. Bu minyatür beyin, yeni gelişen bir beyin davranışlarını göstermeye başladı. Bu olağanüstü bir şey. Şimdilik düşünemiyor. Bizim beyinlerimizin yaptığı gibi sahip olduğu bölgeleri arasında henüz bir iletişim kuramıyor. Ama bize gerçek bir başlangıç veriyor. Fakat bu, önemli gelişimsel beyin bozukluklarının çoğunu anlamamıza yardımcı olacak bir araç olacağına benziyor."



15 TEMMUZ DEMOKRASİ ve MİLLİ BİRLİK GÜNÜ

KUTLU OLSUN

Academic Hospital'a 15 Temmuz Ödülü

Cumhurbaşkanlığı himayelerinde 15 Temmuz'un anısına gerçekleştirilen "İhanet ve Direniş" Kısa Film Yarışmasında, Jüri Özel ödülünü "15 Temmuz'un Gizli Kahramanları" adlı dökümanter filmiyle Academic Hospital aldı.

Haliç Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilen gecede ödülü alan Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, "Çok kısa sürede bu filmi hazırladık, filmin hikayesi 15 Temmuz gecesi Academic Hospital'da

geçiyor, o gece tüm sağlık çalışanlarımızı gazilerimize bakması için hastanemize çağırdık. Allah bir daha milletimize bu tür olayları yaşatmasın" dedi. Kavak, hastanede görev yapan bütün sağlık çalışanlarına teşekkür etti.



Ada gibi Ada: BURGAZADA

Marmara Denizi'nin kuzeydoğu kıyılarında, Asya ile Avrupa'yı birbirine bağlayan güneşli topraklara bakan, dünyaca ünlü bir adalar topluluğu var. Prens Adaları olarak da anılan bu adalar arasından 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 kuyucuğunda, 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 edeceğiniz 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 ada da 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 ada kahvehanesine ulaşacaksınız. İlk kısa molanızı verip kahvede nefis ada çayıyla ferahladıktan sonra ada turuna başlayabilirsiniz. Kediler ve martılarla sohbet edip civar adalardan gelen yazarlara, ressam ve çizicilere 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 yürümekte ilgili sıkıntılarınız varsa sadece bu keyifli kahvede okuyup yazarak çizerek de geçirebilirsiniz gününüzü. Ya da yürüyüş turuna





Ada gezintinizde, Levent Turhan Gümüş'ün yazdığı Çiçek Köse'nin resimlediği Ada Masalları kitabını yanınıza almanızı öneririz. (Ayrıntı Yayınları, Nisan 2018) Ada severlerin, İstanbul adalarından Akdeniz adalarına kadar geniş bir adalar coğrafyasında seyreden bu masalları da çok seveceklerini düşünüyoruz.

sahilden 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, iskeleden yukarıya 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 örkütücü silüetine bakıp dertlenmeyi de tercih edebilirsiniz tabii. Biz birincisini öneriyoruz. Asıl seyir keyfi içinse Bayrak tepesinden de yukarıya 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 Burgazada'sından 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.



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 karşılamanızı, kendinizin, başkalarının sınırlamaları ve engellemeleri ile kendinizi küçültmeden gerçek kendiniz olarak hayatınızı gerçek seçimlerinle yeniden yaratmanızı sağlardı.

Access Bars, Access Consciousness'ın temel başlangıç uygulamasıdır. Access Consciousness'ın 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 bariyeri (çubuklar) vardır. Bu bariyerler 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 bariyerlere 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

Prof. Dr. Zehra Neşe KAVAK

• Kadın Hastalıkları,
Doğum ve
Perinatoloji Uzmanı



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.

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

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, diyabet (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 seyreden bir hastalık halk arasında "gebelik zehirlenmesi" olarak da bilinen eklampsi gebelikte en çok dikkat edilmesi gereken durumlar içinde yer alır.

Oldukça riskli bir durum olan



Preeklampside 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.

Eklampside ise tüm bunlara ek olarak anne adayında sara nöbetine benzer nöbetler görülür. Gestasyonel Diabet (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 risk en aza indirmek mümkündür.

Enfeksiyonlar:

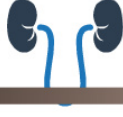
Enfeksiyonlar da gebelikte yüksek risk yaratabilirler. Soğuk algınlığı gibi yaygın görülen enfeksiyonlar anne ve bebek açısından genelde yüksek risk yaratmazlar. Ancak parvo virus enfeksiyonları, toksoplazma, rubella (kızamıkçık) gibi bazı enfeksiyonlar nadir görülmelerine rağmen gelişmekte olan bebeği 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 yaklaşırken 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.

Plasantanın rahimin altı 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.



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.

LARENJİT İN 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**

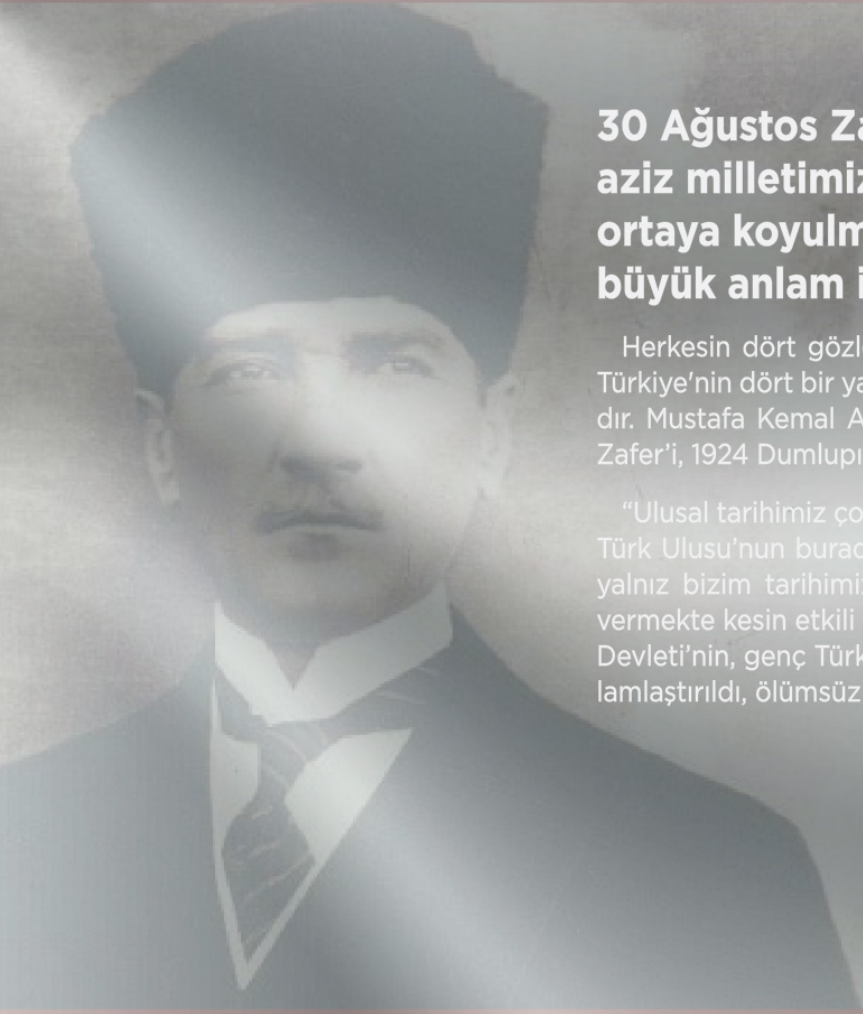
• Kulak Burun Boğaz

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. Larentijiti 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 konuşmakta zararlıdır. Kodinsiz ; öksürük kesici ilaçlar yararlı olabilir. Parasetamol gibi ağrı kesiciler baş ve boğaz ağrısını kontrol eder. Boğaz speyi ve pastiller, yangı giderici ve yatıştırıcı etkileri ile faydalı olurlar. Akşam sekizden sonra özellikle reflü yapan gıdalardan uzak kalınması. Larengofarengeal reflü (Reflünün yol açtığı larenjit) vakalarda H2 reseptör blokerlerinin özellikle akşam yemeğinden 2 saat sonra, mide hafif boşalınca alınması yararlı olur.



**30 Ağustos Zaferi,
aziz milletimizin gücünün
ortaya koyulması bakımından da
büyük anlam ifade etmektedir.**

Herkesin dört gözle beklediği 30 Ağustos Zafer Bayramı Türkiye'nin dört bir yanında büyük bir coşkuyla kutlanmaktadır. Mustafa Kemal Atatürk'ün 30 Ağustos 1922'deki Büyük Zafer'i, 1924 Dumlupınar konuşmasında şöyle anlatıyordu.

"Ulusal tarihimiz çok büyük, parlak zaferlerle doludur. Ama Türk Ulusu'nun burada kazandığı zafer kadar kesin sonuçlu, yalnız bizim tarihimize değil, dünya tarihine yeni bir akım vermekte kesin etkili bir meydan savaşı hatırlamıyorum. Türk Devleti'nin, genç Türkiye Cumhuriyeti'nin temeli burada sağlamlaştırıldı, ölümsüz yaşayışı burada taçlandırıldı."



30
AĞUSTOS
ZAFER BAYRAMI

Kutlu Olsun...

Sağlıklı Beslenme

Yazın Limonatayla Ferahlayın!

*Sağlıklı,
ferahlık
veren,
pratik ve
leziz.*



Limnata Nasıl Yapılır?

Limnata yapımı oldukça basittir. Hazır limnatalarının içerisinde aşırı şeker, tatlandırıcı (aspartam) ve daha pek çok kimyasal katkı malzemesi bulunmaktadır. Bu katkı malzemelerinin amacı ürünün raf ömrünü uzatmaktır. Ev yapımı limnata ise tamamen damak zevkinize göredir. Şeker miktarını siz ayarlarsınız. Ayrıca içerisine şeker yerine bal da koyabilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 tane limon
- 1 tane portakal
- 1 su bardağı toz şeker / veya istediğimize göre bal
- 1 tatlı kaşığı limon tuzu
- 3 litre su

Yapılışı:

1 gün önceden portakal ve limon buzluğa konur ve dondurulur. Hazırlamak istenildiğinde buzluktan çıkarılır ve 10 dakika kadar bekletilir

(10 dakikadan fazla olmasın). Daha sonra bir rende ile portakal ve limonlar kabuklarıyla birlikte rendelenir. Şeker veya balla birlikte iyice karıştırılır. (Rendeye gerek kalmadan dilimleyip şekerle birlikte robotta da çekilebilir). 3 litre su eklenir ve bir tatlı kaşığı limon tuzu eklenerek 8-10 dakika kadar ara ara karıştırarak bekletilir. Daha sonra bir tülbent ile süzülür. Alta kalan posaya bir iki defa su ilave edilerek sıkılabilir. Böylece kendi rengini alması sağlanır.

İsteğe göre buz ve naneyle servis edebilirsiniz.



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 Bülüllere Yer Yok" ve "Boğaziçi Şen Gönüller Yatağı" gibi çok sayıda şarkının bestecisidir.



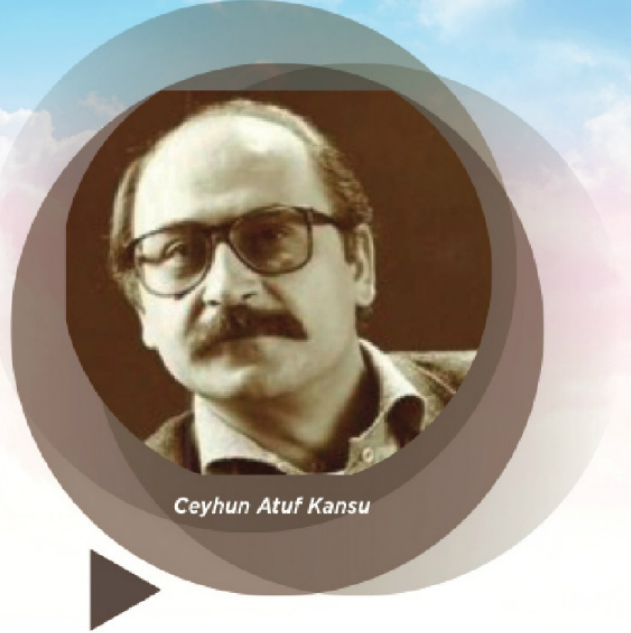
CÜNEYT ARKIN

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

Kalpde 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**
• Kalp ve Damar
Hastalıkları Uzmanı

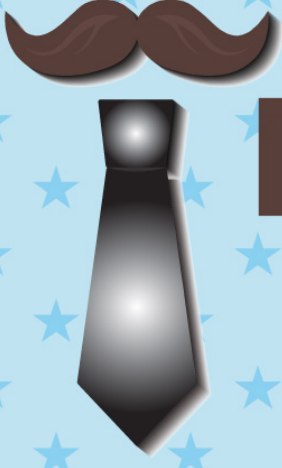


dönemlerde, özellikle bizim gibi ülkelerde romatizma kökenli kapak hastalıkları görülebilmektedir. Daha ileriki yaşlarda ise kapakların hasarlanması ile ilişkili kapak problemleri oluşabilmektedir.

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.





BABALAR GÜNÜ KUTLU OLSUN

Hep yanımızda olan, zorda kaldığımızda
bize kol kanat geren kıymetlilerimiz..
Babalarımız..

Onlar bizim kahramanlarımız,
evlerimizin direği, güvencesi..

Onlar bizim ilk öğretmenimiz,
kıymetlilerimiz.
İyi ki varlar, iyi ki hayatımızdalar.



TARİHTE BUGÜN*

1037

21 HAZİRAN

İbni Sina

Davranışların en iyisi iyi niyet
ten doğandır.. Niyetin en iyisi
ise bilimden ortaya çıkandır
diyen bilim adamı İbni Sina
doğdu.



1633

21 HAZİRAN

GALILEO GALILEI
İtalyan gök bilgini
Galileo Galilei, engi-
zasyon mahkemesin-
de dünyanın döndü-
ğüne ilişkin tezini
inkara zorlandı.



1882

13 TEMMUZ

İbrahim Çallı Türk
Empresyonist Ressam
doğdu. 'Adada Gezinti-
ye Çıkan Kadınlar'
İsimli tablosuyla.



1661

16 TEMMUZ

Avrupa'da ilk banknot,
Stockholms Banco adlı
bir İsveç bankası tara-
fından bastırılarak
tedavüle verildi.



1400

5 AĞUSTOS

Matbaanın
mucidi Jean
Gutenberg,
Almanya'da.



1829

19 AĞUSTOS

Profesör Parrot ile
beraberindeki grup,
Ağrı Dağı'nın zirvesine
ilk kez tırmanmayı
başardı.



*Kaynak: <http://www.resmi-tatiller.com/aralik-ayi-dunya-ve-turkiye-tarihinde-onemli-gunlerin-listesi.html>

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 tedavi 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.

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,

Yrd. Doç. Dr. Türkan ÖZER

• İç Hastalıkları



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, oturma ya da yatılan odada eşya kurutmak, nem.

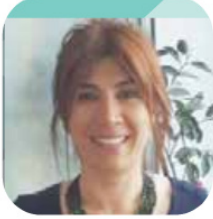
Nefes darlığı yapan hastalık nedenine göre tedavi edilir, bazen de oksijen verilmesi gerekebilir.

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.

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.

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 çıkar. Hastalık erişkinlerde 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, tartı 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 yada bir kaçını 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 akrabalar (anne-baba-kardeşler) çölyak hastalığı gelişme riski genel topluma oranla daha yüksek olduğu için (toplumda sıklık 1:100, birinci derece akrabalar da 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.

DOKTORLARIMIZA SORDUK



Arzu ÇEVİK
Kurumsal İletişim,
Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü

KOLON KANSERİ NEDİR?

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 KANSERİ BELİRTİLERİ VE NEDENLERİ NELERDİR?

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 taraftı 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 KANSERİ TEŞHİSİ NASIL KONUR?

Bu amaçla kan sayımı, dışkıda gizli kan testi, kanda CEA ölçümü kullanılabilir. Ama en iyi yöntem kolonoskopidir. İşlem için hasta 1 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

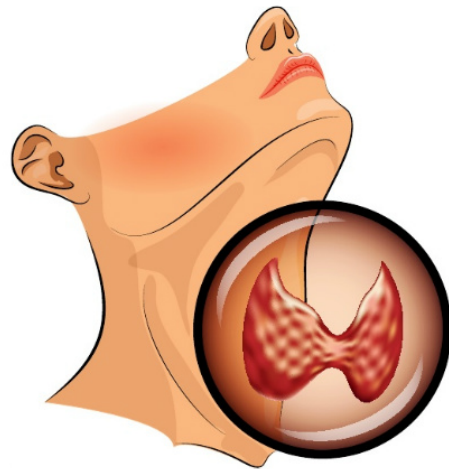


KOLON KANSERİ SAPTANAN HASTA DA NASIL BİR YOL İZLENİR?

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 KANSERİNDEN KORUNMAK MÜMKÜN MÜDÜR?

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



KÜLTÜR – SANAT

HAYATI ZENGİNLEŞTİRİR.



Konser: Travis - Zorlu PSM **08 Haziran 2018, Cuma - 20:30**

"Şarkılar zamanın duygusal kitap ayracı gibidirler. Bir şarkıyı duyduğunuzda o şarkıyı ilk duyduğunuz ana adeta yolculuk edersiniz ve o zaman size hissettirdiklerinin bir yankısını hissedersiniz. Koca bir albümün size bu hissiyatı yaşatması ise çok nadirdir, bu yüzden "The Man Who"yu tekrar çalmak bizim için büyük bir zevk olacak." diyor Fran Healy ve ekibi, onlara büyük başarı yaşatan 1999 tarihli, "Why Does It Always Rain On Me?" şarkısının ev sahibi "The Man Who" albümlerini, 19 yıl sonra tekrar ziyaret ediyorlar. Bunun yanında unutulmayan hitlerini de muhteşem sahne performansları eşliğinde sevenleriyle buluşturacaklar.



Konser: Massive Attack - Zorlu PSM **25 Haziran 2018, Pazartesi - 20:00**

Massive Attack'ın geçmişi 1983 yılına İngiltere'nin en büyük DJ kolektiflerinden biri olan Bristol çıkışlı Wild Bunch'a dayanıyor. DJler Andrew "Mushroom" Vowles ve Grant "Daddy G" Marshall, grafiti sanatçısı 3D (Robert del Naja) ile 1987 yılında Massive Attack'i kurdu. İş birlikleri sayesinde Tricky, Jonny Dollar ve Nellee Hooper'in da fazlasıyla dahil olduğu topluluk, ilk parçaları Daydreaming'i 1990 yılında yayınladı. Daydreaming'i tüm zamanların en iyi şarkılarından biri olarak kabul edilen (NME) "Unfinished Sympathy" ve "Safe From Harm" izledi.



Konser: Angus & Julia Stone - Zorlu PSM **11 Temmuz 2018, Çarşamba - 20:30**

2006 yılında başladıkları müzik kariyerlerine, sonuncusu geçtiğimiz yıl yayınlanan dört stüdyo albümü ve sayısız ödül sığdıran Sydney çıkışlı folk rock ve indie pop ikilisi Angus & Julia Stone, 11 Temmuz'da Zorlu PSM Ana Tiyatro Sahnesi'ne, hybrid (ayakta ve oturmalı bir arada) formatta konuk olacak. Arşivlerinde, başta "Big Jet Plane" olmak üzere milyonlar tarafından dinlenen pek çok şarkı barındıran Angus & Julia Stone kardeşler, bir yaz akşamı retro filtreli bir melankoli yaşatmak için Zorlu PSM'de sevenleriyle buluşacak. İki kardeşin projesi olan Angus & Julia Stone, 2006 baharında yayınladıkları ilk teklileri "Chocolates & Cigarettes"ten bugüne kadar, rüya atmosferindeki akustik sesleri, indie ve folk etiketleriyle buluşturdu. Her geçen gün dinleyici kitlesini artırmaya devam eden Avustralyalı ikili, ilk üç albümleri ile Platinum satış istatistiklerine ulaştı ve "Big Jet Plane" şarkıları ile tüm dünyaca bilenen bir hite sahip oldu. Samimi müzikleriyle konserlerinde dinleyicileri hikayelerine dahil eden Angus & Julia Stone, Eylül 2017'de yayımlanan son albümleri "Snow"un turnesi kapsamında Zorlu PSM Ana Tiyatro'da sahne alacak.



Konser: Oh Sees - Zorlu PSM **28 Ağustos 2018, Salı - 20:30**

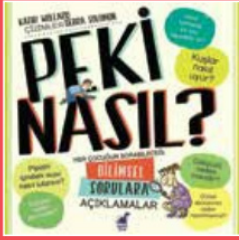
San Francisco'nun post-milenyum çocukları garage/psych'in eşsiz isimleri Oh Sees ilk İstanbul konserleriyle 28 Ağustos'ta Zorlu PSM Studio'yu titretecek!

San Francisco'lu Oh Sees, 1997 yılında şarkı yazarı John Dwyer vokalinde, basta Tim Hellman, davulda Dan Rincon ve Paul Quattrone ile günümüzdeki kadrosuyla kuruldu. Sık sık isim değiştiren grup daha önce, Orinoka Crash Suite, OCS, Orange County Sound, The Ohsees ve Thee Oh Sees gibi çeşitli isimleri de kullandı.

Grubun müziğini, garage rock, saykodelik rock, punk rock, art punk ve 1980 sonrası post-punk gibi türlerin esnek sınırları arasında tanımlamak mümkün. Bugün 2017 tarihli son albümleri "Orc" ile kesin bir punk tavrına bürünen Oh Sees, müziğinde sıklıkla deneysel seslere yer veriyor.



OKUYAN TOPLUM, SAĞLIKLI TOPLUM.



Her evin kütüphanesinde olması gereken kitaplardan.

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

Dinozor Çocuk, Ayrıntı Yayınları



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

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 yabancılık yüzünden karşısındakini 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 ilişkiselliği altında nasıl görünüşe çıktığıdır. Felsefe -bir Kavram olarak- hakkını arar ve bu yolda içinden geçmiş olduğu tüm dolayım-ları yoklar onu kendine benzetir, kendini onda kurar. Hegel'in Felsefe Tarihi uzun macerası boyunca sadece bunu anlatır. **NotaBene Yayınları**



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

Can Yayınları

YÜZME HAVUZLARINDA HİJYEN :

A.0-FİLTASYON VE DEZENFEKSİYON;

Hijyen genel anlamda “sağlık bilgisi, sağlık koruma” olarak adlandırılır. İnsanlar günlük yaşamında bulunduğu her aktivitede sağlığını korumak için kendine göre önlemler alır ve uygulamaya çalışır. Sanayinin gelişimi sonucu, endüstri toplumu bilgi çağı toplumu olarak adlandırılan bugünkü yaşam düzeyimizde, insanlar birçok aktivitesini toplu olarak yapmak zorundadır (yemek yenilen restoranlarda, okullarda, hastanelerde, spor salonlarında, iş merkezlerinde insanlar zorunlu olarak bir arada olmaktadır). Toplu yaşamın gerçekleştiği ortamlarda, insanlar birbirinden, ortamdan, ortak kullanılan alanlardan veya eşyalardan, bulaşan mikroorganizmalardan ve virüslerden etkilenecek sağlıklarını kaybetmekte, tedavi olabilmek için de ciddi kaynaklar tüketilmektedir. İnsanların sağlığını koruyarak toplu aktivite yapabilmesi için; işletmeler, yerel yönetimler bu tür yerlerde kurallar oluşturarak bunlara uyulmasını zorunlu tutmuşlardır. Bu kuralları bazı işletmeler hijyen kuralları başlığı altında yönetmelik haline getirmiştir.

Genel kullanıma açık yüzme havuzları, insanların toplu olarak yararlandığı, yüzdüğü, spor yaptığı, fiziksel sorunlarına çözüm aradığı, eğlendiği açık kapalı ortak alanlardır. Aquaparklar, otel havuzları, yazlık kışlık site havuzları, terapi havuzları, dalga havuzları, masaj havuzları, termal havuzlar Genel Kullanıma Açık Havuzlar olarak adlandırılırlar.

Genel kullanıma açık yüzme havuzlarında havuzun konumu ne olursa olsun, havuz ve eklentilerinin (denge ,tankı makine dairesi) ve yüzücülerin kullandığı tüm mahallerin sağlık,güvenlik kurallarına uygun tesis edilmesi ve işletme sırasında sürekliliğinin sağlanması zorunludur.

Yüzme havuzlarında havuz suyunun temizliği veya kirliliği su içindeki yabancı maddelerin miktarına bağlıdır. Havuza

girenlerden ve çevreden gelen mikroorganizmalar; havuz suyuna katılan oksitleyici dezenfeksiyon maddeleri tarafından yok edilir. Dezenfektan ve yosun öldürücüler en geç 30 saniyede koli basili ve mikroorganizmaları yok etmelidirler. Havuza giren insanlardan ve çevreden gelen (Toz ve diğer kirler) ve suda asılı (kolloidal) vaziyette bulunan mikroorganizmalar ve organik esaslı kirlleticiler su hazırlama tesisatı yolu ile sudan uzaklaştırılırlar. (Fiziksel arıtma) Su hazırlama tesisinde ;

-Topaklama (Çökeltme)

-Filtrasyon

-Oksidasyon+Dezenfeksiyon

İşlemlerinin kombinasyonlarına ihtiyaç vardır. Havuz suyu dezenfeksiyon maddeleri minimum konsantrasyonda olmalıdır. Dezenfeksiyon için sadece TS 13661 standartlarında belirtilen kimyasallar kullanılabilir. (Havuz kimyasalları ve dezenfektanlar Sağlık Bakanlığının 2007 tarihinde çıkarttığı genelgeye göre sağlık bakanlığından izinli olmak zorundadır aynı zamanda havuz kimyasallarını kullanan teknisyeninde sertifikalı olma zorunluluğu bulunmaktadır.) Su hazırlık tesisinde sistemden uzaklaştırılamayan maddelerin konsantrasyonu ,sisteme su ilave edilerek istenen sınırlar içinde tutulur. Su hazırlık tesisinin ve dezenfeksiyonun etkililiği, tesiste kullanılacak ekipmanların TS 13661 standartlarına uygun seçilmesine, Havuz içindeki su dağılım sisteminin hidrolik kurallara uygun yerleştirilmesine. İşletmenin standartlara uygun yapılmasına bağlıdır. Havuz suyu sirkülasyonu ve su hidroliği havuz içindeki suyun parametrelerinin her yerde aynı olmasını düzenleyebilmeli, kirliliğin en kısa yoldan havuz suyundan uzaklaştırılmasını sağlayabilmelidir.

Üzeyir Uludağ - Makine Mühendisi

ARTES HAVUZCULUK

YAZ ÇOK GÜZEL AMA YÜKSEK SICAKLARA DİKKAT!

Hemen hemen her yaz olduğu gibi bu yaz da “yetkililer tüm yurdu etkisi altına alan sıcak hava dalgasıyla ilgili vatandaşları uyardı” haberleriyle karşılaşacağız. Biz de bu sayımızda okurlarımızla, hem genelde yurttaş sağlığı hem özelde hasta sağlığı açısından önem taşıyan yüksek sıcaklık tehdidine karşı alınacak önlemleri paylaşacağız.

Aşırı sıcak hava ve neme bağlı tansiyon, beyin kanaması, kalp ve damar sağlığında artan riskler gibi sorunları en başa koyuyoruz. Academic Hospital’in uzman hekimleri, özellikle nemli iklimde yaşayanların kalp sağlığı açısından daha çok sorunla karşılaşabileceğini vurguluyor.

Uzmanlarımız sıcaktan korunmak için özellikle güneş altında kalmamayı, gölge veya nispeten serin ortamların tercih edilmesini öneriyorlar.

GÜNEŞ ÇARPMASI

Bu dönemde “Güneş çarpması” çok ciddi bir tehdit. Normalde 37 derece olan vücut ısısı, çok sıcak ve rutubetli ortamlarda 40-41 dereceye kadar yükselebiliyor. Bu seviyeye, hücrelerde özellikle beyin hücrelerinde tahribata yol açabilmektedir. Aşırı ısıya maruz kalan kişinin beyindeki ısı ayarlama merkezinin fonksiyonu bozulur ve güneş çarpması dediğimiz durum ortaya çıkar. Özellikle ilerlemiş güneş çarpması çok tehlikelidir, tedavi uygulandığı durumlarda bile %20’si oranında ölüm riski vardır. İyileşenlerin sinir sisteminde kalıcı hasarlar oluşabilir, denge ve koordinasyonlarının normale dönmesi ise uzun zaman alır. Her hastalıkta olduğu gibi güneş çarpmasında da ilk belirtiler görüldüğünde tanı konur ve bilinç kaybından önce tedaviye başlanırsa iyileşme şansı oldukça yüksektir.

Çok yüksek ateş, terleyememe, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi, kusma bulantı, nabız hızlanması, cildin kuruması ilk belirtiler olurken, algılama ve koordinasyon yeteneğinin

azalması, görme netliğinin bozulması, göz çukurlarının belirginleşmesi, bilincin kaybolması, komaya kadar giden sinir sistemi bozuklukları gibi durumlarla karşılaşılır. Bu belirtiler görülünce öncelikle ve ivedilikle doktor çağrılmalıdır. Hastanın hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınması, sıkı giysilerin gevşetilmesi, su veya vantilatörle bedeninin soğutulmaya çalışılması da ilk önlemlerdir.

SICAK KRAMPLARI

Bunun yanında ortaya çıkan bir diğer sağlık sorunu, sıcak kramplarıdır. Genellikle karında ve bedenin alt kısımlarında görülen, aşırı sıcaktan tuz kaybına bağlı ağrılardır. Aşırı sıcakta kalan biri, yeterince su içse bile tuz kaybını telafi edemeyeceği için sıcak kramplarına maruz kalabilir.

Karın ve bacaklarda ağrı, bulantı tansiyon düşmesi, hızlı-dolgun nabız, nemli ve soluk deri krampın başlıca belirtileridir. Öncelikle hasta derhal serin bir yere alınmalı, sıkı giysileri gevşetilmeli, eğer bulantısı yok ise 1-2 bardak tuz içeren sıvı verilmelidir. Genel kanının tersine, kramp girmiş kasa kesinlikle masaj yapılmamalı, hasta en az 12 saat boyunca fiziksel aktiviteden uzak tutulmalıdır.

SICAK BITKİNLİĞİ

Bunların yanında en sık rastlanan rahatsızlık da bildiğimiz sıcak bitkinliğidir. Aşırı sıcaklarda terleme ile vücuttan atılan tuz-elektrolit kaybına bağlı oluşan bir durumdur. Yorgunluk, halsizlik, bayılma duygusu, nabız hızlanması, ateş yükselmesi gibi belirtilerle çoğumuz karşılaşmışızdır. Sıcak bitkinliğinin hayati tehlikesi yoktur ve aslında güneş çarpmasının daha hafif şeklidir. Yerinde ilk yardım önlemleri uygulanırsa kısa zamanda düzelir.

Bu durumlarla karşılaşıldığında hasta serin bir yerde istirahate alınır ve sıkı giysileri gevşetilir. Sırtüstü yatırılarak bacakları yükseltilir. Bol miktarda sıvı, özellikle de tuzlu ayran içirmek etkili olur.



Zorunlu olmadıkça, 11.00-15.00 saatleri arasında dışarıya çıkmayın. Çocuklar, yaşlılar, kalp ve şeker gibi kronik hastalığı olanların buna özellikle dikkat etmeleri gerekir.

• Kapalı alanları havalandırın, yeterli hava akımı sağlanmasına özen gösterin.

• Bol sıvı ve mineral içeren içecekler tüketilmelidir. Kalp hastalığı veya hipertansiyonu olup tuzsuz diyet alan kişiler dışındakiler gıdalarla tuz alımını arttırmalıdır. Tuz kısıtlaması olanlar ise sıvı ve tuz kaybı yönünden çok dikkatli olmalıdır. Susamamış olsanız bile sık sık su tüketin.

• Serinlemek için alkolü içecekler kullanmayın; bunlar önce serinletir ama sonra vücudun su kaybını arttırırlar.

• Hafif yemekler, sulu yiyecekler, meyva, salata, çorba vb. tercih edin;

yağlı, ağır yemeklerden ve aşırı yemekten kaçının.

• İnce, açık renk, terletmeyen, bol giysiler giyin.

• Geniş kenarlı şapka ile yüzünüzü doğrudan gelen güneş ışınlarından koruyun.

• Sık sık duş yapıp vücut ısınız dengeleyin, serin tutun.

• Kapalı ve park edilmiş araç içinde ne kendiniz durun ne de evcil hayvanlarınızı bekletin.

• Sıcak altında ağır spor ve fiziksel aktivitelerden mutlaka kaçın.

• Koruyucu ürünleri güneşe çıkmadan en az 20 dakika önce sürün.

• Gölgede ya da şemsiye altında durmaya özen gösterin; yansıyan ışınların dahi cilde zarar verebildiğini unutmayın.

ASTROLOJİ



Koç 21 Mart - 19 Nisan

Cesur olun, yıldızlar sizin yanınızda. Yıldızlar risklerinizi destekleyecektir. Ancak başansız olmamak için durumu dikkatlice tartmalı ve bir şeylere düşünmeden çok hızlı girişmemelisiniz. Artık ondört yaşında değilsiniz. Hoşlandığınız kişinin aramasını beklemeyin, durumu kendi ellerinizin içine alın. Daha az başarılı bazı iş arkadaşlarınızın sizin pozisyonunuzu kıskanabilirler. Onlara bunu sizin elinizden alma şansı vermeyin. Yorgunluğunuza rağmen sporda gerçekten iyi olmanız sizi hoş bir şekilde şaşırtacaktır.



Boğa 20 Nisan - 20 Mayıs

Bazen her şeyi bırakıp kaçmak istersiniz. Hayatın temposu dayanılmaz görünür ve stres altındayken başka bir yol görmeyi başarabilirsiniz. Ama her şey huzur içinde çözülebilir, sadece rahatlamaya ihtiyacınız vardır. Dinlenin ve düşüncelerinizi düzene sokun. Her küçük problemi detaylı olarak tartışmaya çalışarak her zaman ciddi olmayın. Sadece güzel bir akşamı mahvediyorsunuz. Bir an için kafanızdaki sorunları boşaltın. Sizin cesur ve zamansız fikirleriniz ne yazık ki herhangi bir heyecan getirmeyecek. Yıldızlar ters konumda. Fiziksel ve zihinsel koşullarınız iyi dengelenmiştir ve bu, her zaman olması gereken gidişattır.



İkizler 21 Mayıs - 21 Haziran

Başlangıçlar hep zordur, bu yüzden zor durumlarda umutsuzluğa kapılmamalısınız; diğer taraftan dininizi sıkmalı, mücadele etmeli ve bir şeylerin yatışacağı gelecek zamanları beklemelisiniz. Tavsiye almak için arkadaşınıza veya iş arkadaşınıza sorabilirsiniz, ama kesinlikle pes etmeyin. En yakın arkadaşınızla konuşurken bile terbiyeli olmayı unutmayın. Sonuçta bazı konular birileri için uygunsuz ve utanç verici olabilir. Fikirlerinizi kendinize saklayın; bunları uygulamak için daha iyi bir fırsat olacaktır. Fiziksel ve zihinsel koşullarınız iyi dengelenmiştir ve bu, her zaman olması gereken gidişattır.



Yengeç 22 Haziran - 22 Temmuz

Bazen beyaz bir yalan gerçekten kaçınılmaz tedbirdir. Bunu doğru şey için yaparsanız ve eylemlerinizi mesrulaştırmak için düzgün bir şekilde yaparsanız o zaman tamamdır. Ama dikkatli olun, ince buz üzerindesiniz. Eşiniz uzakta olsa bile, evde tek başına umutsuzluğa kapılmayın. Arkadaşlarınızla dışarı çıkın, zaman daha hızlı geçecektir. Akıllı ve yeteneklisiniz; bunu göstermekten korkmayın. İşverenleriniz bunu takdir edecektir, bu yüzden kıskanç iş arkadaşlarınıza aldırmayın. Harika hissetmenize şaşmamak gerek, vücudunuz yaşam tarzınızı iyileştirir.



Aslan 23 Temmuz - 22 Ağustos

Bir durum başka bir acıdan ilk kez görüldüğü kadar zor görünmeyebilir. Sadece dikkatlice düşünün ve nasıl hareket edeceğinizi planlayın. Eğer hazırlığı hafife alırsanız genel bakışla durumu mutlaka idare edebilirsiniz. Kendi ayaktalığınızın üzerinde durma zamanınız gelmiştir. Ailenizde iyi ilişkileriniz var ama son zamanlarda boyun eğdirmeye başladıkları görünüyor. İlginc fikirlerle dolusunuz. Bunları iyi değerlendirmekten korkmayın! Geç uyumaktan çekinmeyin. Gün için daha fazla enerjiye sahip olacaksınız.



Başak 23 Ağustos - 22 Eylül

Sonunda insanların bir arada yaşamasının gerçek doğasını anlayacaksınız. Önceden her şeyi kendi başınıza yapıyordunuz, sizi desteklemek için hiçkimseye ihtiyacınız yoktu. Ama zamanla yaşıyorsanız ve değerleriniz değişiyor. Bunda yanlış olan hiçbir şey yok. Cep telefonunuzu kapatın ve eşinizle rahatsız edilmeden özel anların tadını çıkarın. Buna ihtiyacınız var. İş yerinde dikkatiniz dağınık olmamalıdır. İş yerindeyken evinizin sorunlarını bir kenara bırakın, başka bir şekilde yürümez. Ruh halı, fiziksel duruma yansır. Spor yaptığınız zaman endişelerinizi bir kenara koyun.



Terazi 23 Eylül - 22 Ekim

Bazen yol, hedeften daha önemlidir, çünkü sizin kişiliğinizi şekillendirir. Tüm sıkıntıların ve özünütlüğün üstesinden geldikten sonra çok daha güçlü olacaksınız ve hiçbir şey tamamen hakedilmiş ödülden keyif alma yolunda önünüzde çıkamaz. Ama sabırlı olmalısınız. Akşam zamanınız az ise bilimsel edebiyat daha sonra kurgu okumalısınız. Bir perdenin arkasından öpüldünüz ve şimdi son derece yarabıcısınız. Örneğin hediyeler, eviniz için dekorasyon ve benzeri şeyler yarabın. Sağlığınız şu anda korunmasız olabilir; kendinizi zararlı etkilere maruz bırakmayın.



Akrep 23 Ekim - 21 Kasım

Stresin çok kolay bir şekilde üstesinden geleceksiniz. Dengelisiniz ve hiçbir şey sizi altüst edemez. Bu ahengi iyi kullanın ve önceden kaçınmış olduğunuz daha zorlu görevlere başlayın. Artık ondört yaşında değilsiniz. Hoşlandığınız kişinin aramasını beklemeyin, durumu kendi ellerinizin içine alın. İş arkadaşlarınızın can sıkıcıysa, aynı şekilde karşılığını verin. Boyun eğmeyin ve size kötü muamele etmelerine izin vermeyin. Geri çekilin. Bir şey yapmamak, hiçbir şeyi mahvetmeyecek. Bunu unutmayın.



Yay 22 Kasım - 21 Aralık

Eğer tatil veya bir yolculuk planlıyorsanız, hazırlanmak için yeterli zaman ayırın. Belki bu, ekstra bir iş gibi görünecektir ancak daha sonra bir kriz durumunda başkalarını etkileyebilirsiniz ve onlar sizin becerikliğinizi takdir edeceklerdir. İşyerinde haksız muamele hiç bilinmez. Siz mağdur hissederek tek kişi değilsiniz. Bir müttefik bulun. Evinizde biraz zaman geçirin. Son zamanlarda başka bir yerde bulundunuz. Diyetinizi değiştirin. Daha fazla sebze ve daha az tuz yemeye çalışın. Daha iyi hissedeceksiniz.



Oğlak 22 Aralık - 19 Ocak

Zihinsel olarak tam bir banş ve uyum içinde olacaksınız ve size hiçbir şey sizi düşüremez gibi görünecek. Savunmasız bir an kaderinizin dengesi bozabilir. Bu, gerçekten harika bir deneyim kazandıracaktır ve siz bunu halledeceksiniz. Bencil olmayın ve sadece kendinizi düşünmeyin. Eşinizi akşam yemeğine götürün veya arkadaşlarınızı bir şeyler içmeye davet edin. Başkalarını memnun etmeye çalışın. Sıkayetlerinizle etrafınızdaki insanların rahatsız etmeyin. Önce düşünmeye çalışın ve akıllı bir şekilde onların haklı olup olmadıklarını değerlendirin. Bir hastalığın iyileşmesi için tam anlamıyla zaman ayırmak çok önemlidir. Sağlık sorununun tekrar tekrar gelmesini istemezsiniz.



Kova 20 Ocak - 18 Şubat

Bir fare gibi isimsiz bir şekilde "sıradan" olmak ve trendleri takip etmek, bazı durumlarda avantajlıdır, ancak kendiniz olmayacaksınız istediğiniz dikkati zorlukla çekebilirsiniz. Bunu fark ettiğinizde başarıya giden yolunuzun neredeyse sonunda olacaksınız. Kelimenin tam anlamıyla sivriliyorsunuz ve sizinle tartışmak iyi bir fikir değil. Yalnızca bunu aile üyelerinizi itip kakmak için kullanmayın. Esprilerle dolusunuz ve çevrenize olumlu bir enerji yayıyorsunuz. Uzun zamandır stres altındaysanız ya da çok sıkı çalışıyorsanız, sağlığınız zarar görecektir. Daha sık dinlenin.



Balık 19 Şubat - 20 Mart

İlkinizdeki sınırları tanımlayın, ne iyidir ne değildir. Hatta bu konuşma, hoş bir konuşma olmayacak olsa bile, bu şekilde gelecekteki pek çok can sıkıcı durumu veya problemi önleyebilirsiniz. Yıldızlar, bu dönemde sizi sabırlı olma konusunda çok güçlü ve olumlu etkileyecektir. Bu yüzden eşinizle küçük problemleri kolaylıkla asıyorsunuz ve yeniden uyumun tadını çıkarmanız mümkün hale geliyor. Spor sadece kendiniz için yapmayı sevdiğiniz bir unsur olsa bile, bir istisna yapın ve bir arkadaşınızı da yanınıza alın. Belki çok fazla enerjinizin olduğunu hissediyorsunuz. Ama bu tamamen bitkin düşmek için sebep değildir. Bunun birazını ertesi gün için saklayın.



BASINDA BİZ



sosyette.com

Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Kent Üniversitesi olarak atandı



Kent Üniversitesinin Rektörü Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Cumhuriyetgazetesi R. atandı.

Sağlık sektöründe yeni düzenlemelerle ilgili, yeni teşvikler yolları ve Sakat Kurumu Başkanı, Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Cumhuriyetgazetesi Rektörü olarak atandı. Kent Üniversitesinin Rektörü olarak atandı. Kent Üniversitesinin Rektörü olarak atandı.



Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Kent Üniversitesi'ne rektör olarak atandı...



SICAK YAZ AKŞAMLARININ HAFİFLİĞİNİ GÖK MAVİSİYLE YAŞAYIN!



Bu yaz açık omuzlara, puantiyelere dikkat..

Omuzlarınız nefes alacak bu yaz, puantiyenin vazgeçilmez güzelliğiyle yazın sıcaklığında şıklığı yakalayabilirsiniz.

Mavilerin en güzeli gök mavisi de vazgeçilmezlerinizden olabilir. Mavinin kontrast rengi kırmızı ruj ya da kırmızı ayakkabı ile kombine ederek yaz akşamlarının en şıklarından biri siz olabilirsiniz.

Bahçe partisinde şıklığınızla göz kamaştırın.



Renkli yaz akşamlarına
çiek desenli
elbiselerinizle renk
katın.



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



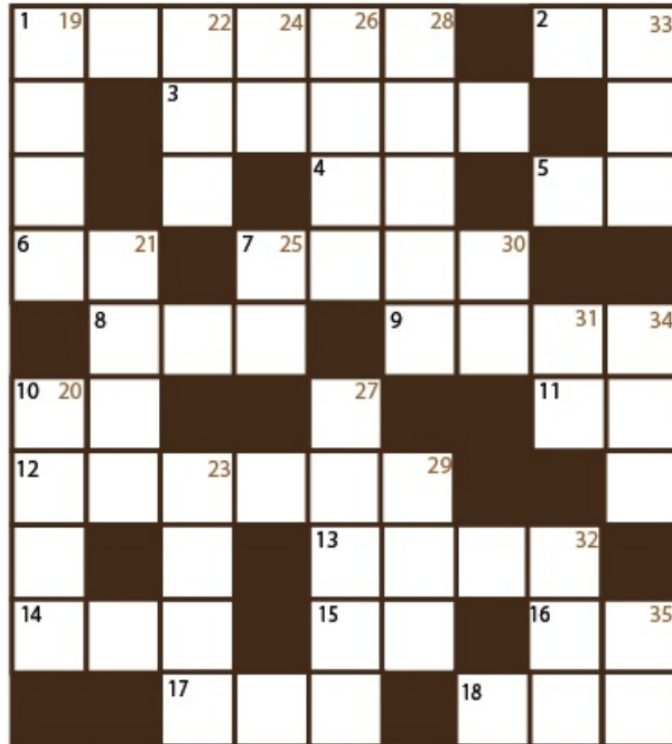
Soldan Sağa:

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 anlamlı. 26- Üzüntü, acı, dert, keder. 27- Kronik gidişli deri tüberkülozu, lupus. 28- Çoktanrıcılıkta, 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- Adalat 2- Uls 3- Nalan 4- En 5- Et 6- İz 7- Emre 8- Oba 9- İlik 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- Bald 24- La 25- EA 26- Elim 27- Lupus 28- Tann 29- Ken 30- İy 31- İy 32- İy 33- İy 34- Kem 35- SA

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
Laboratuvar sorumlumuz
Recep Camkerten'in doğum gününü
hep birlikte kutladık.
Kendisine nice mutlu ve sağlıklı
seneler dileriz.



ARAMIZA YENİ KATILANLAR

Academic Hospital Ailesine Hoşgeldiniz..

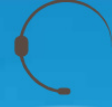
Mehriban Hasanzade	26/02/2018	Uluslararası İlişkiler Uzmanı
İrem Kaplan	12/03/2018	Hemşire
Özge Köroğlu	17/04/2018	Hasta Danışmanı
Alev Kaban	02/05/2018	Radyoloji Teknikeri
Vildan Rukiye Karagöz	03/05/2018	Check-Up Danışmanı

Doğum günü olan arkadaşlarımız..

Elmohya Arslan	12/06/1959	Ayhan Derin	11/07/1983	Arzu Çevik	13/08/1973
Emine Bostancı	18/06/1973	Aysel Neşeli	29/07/1978	Cemile Mantaş	27/08/1959
Gülcan Güngör	15/06/1969	Bayram Dosti	12/07/1989	Ezgi Erdoğanoglu	22/08/1991
Hande Pehlivan	24/06/1987	Burak Gönen	18/07/1990	Ferdi Rahman Daras	29/08/1979
Hasan Kara	14/06/1981	Eray Durak	27/07/1993	Figen Şahin	09/08/1985
Osman Ersan	05/06/1975	Figen Yıldız Torun	22/07/1981	Gurbet Kartal	10/08/1985
Özlem Çetinkaya	14/06/1980	Furkan Cankurt	13/07/1996	Hilal Demirtaş	30/08/1993
Sevgi Aslan	23/06/1994	Gül Dağdeviren	20/07/1977	Kübra Baysal	15/08/1991
Şeref Balta	03/06/1974	İrem Kaplan	16/07/1995	Kübra Gül	20/08/1993
Tolga Girgin	14/06/1983	İbrahim Teker	25/07/1967	Mustafa Oğuz Ucuz	14/08/1956
Zeynep Aydemir	10/06/1995	İskender Kuşoğlu	15/07/1980	Nilay Şimşek	26/08/1979
		Merve Yayla	24/07/1987	Nuran Yücel	03/08/1979
		Sevil Özdemir	07/07/1990	Öncay İşleyen	22/08/1978
		Tarık Çotuk	03/07/1982	Özlem Çakır	04/08/1979
		Ünzüle Vatan	25/07/1995	Rahime Şenocak	01/08/1984
		Yaşar Ünal	16/07/1947	Sena Kızılaslan	01/08/1994
		Yıldız Kılıç	19/07/1979	Serap Bayır	01/08/1977
		Zeynep Koca	17/07/1994	Sibel Salık	01/08/1993
				Sinem Erkuş	15/08/1992
				Tülün Kortak	18/08/1973
				Ulaş Çiçek	20/08/1981
				Yusuf Yıldız	09/08/1978
				Zekiye Kaplan	01/08/1962
				Zeynep Ebru Öztüfekçi	11/08/1970

ACCA

bülten



444 0 353

DEĞİŞMEYEN AKADEMİK KADROMUZ DEĞİŞEN YENİ YÜZÜMÜZLE..

ACADEMIC NEWS
Kurumsal İletişim Basın
ve Halkla İlişkiler
Müdürlüğü tarafından
hazırlanmaktadır

