

Bolu
Özel Sayısı



KÖRÜ'DA

Sayı: 4 / 2017 Şubat

4 mevsim

tabiatın kalbi

Bolu

HAYRETTİN TOKADI
HAZRETLERİ TÜRBESİ

Bolu'da bir
İZZET BAYSAL
BOLU MÜTFAĞI

**MEME KANSERİNDE
YENİ YAKLAŞIMLAR**

PARKINSON

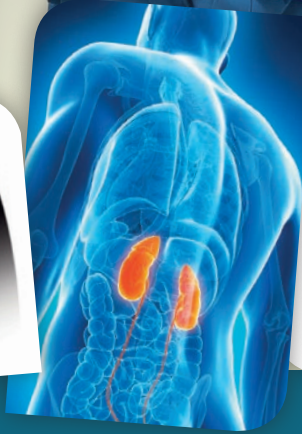
**BEBEK GELİŞİMİNDE
DUYARLI DÖNEMLER**

Koru Hastanelerinde **HOLMIUM YAG LAZERLE** Böbrek Taşları Tedavisi



KORU
HASTANELERİ
ÜrolojiKliniği

Bilgi ve Randevu için
444 6 662
www.koruhastaneleri.com



Taş ameliyatları günümüz teknolojisi ile tamamen kapalı şeklide (endoskopik) yapılmaya başlanmıştır.

Taş cerrahisinde yöntem seçimi tamamen taşın boyutu, taşın yerleşim yeri ve taşın tıkanıklık oluşturup oluşturumamasına göre planlanır.



Merhaba

Koru Grup; Sağlık ve Eğitim alanlarında; hekim ve akademisyen kökenli kurucularının da etkisiyle akademik ve etik anlayışı ön planda tutan, hasta ve hasta yakını memnuniyeti odaklı, çalışanlarının haklarına saygılı, sağlık ve eğitim sektörünün ihtiyaçlarını gören ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda gerçekçi politikalar ile büyümeyi hedefleyen bir kuruluştur.

Bu vizyon ve misyon neticesinde, Türkiye'nin ihtiyacı olan eğitilmiş, donanımlı ve yeterli pratik tecrübeye sahip yardımcı sağlık personeli yetiştirilmesi kapsamında Koru Sağlık Koleji 2013 yılında, Koru koleji 2014 yılında faaliyete geçerek öğrenci kabulüne başlamıştır. Koru Grup eğitim vizyonu içerisinde Tıp Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi kurulması ve işbirliği amacıyla Yüksek İhtisas Üniversitesinin eğitime başlamasına katkıda bulunmuş olup, bu işbirliği başarıyla devam etmektedir.

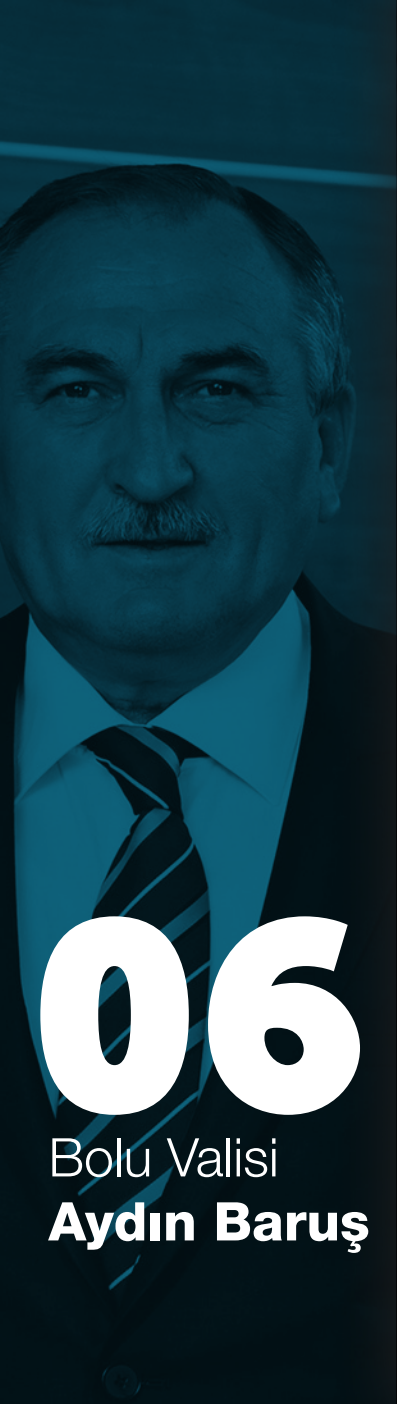
Koru Grup, büyüme hedefleri doğrultusunda mevcut etik değerlerini, çalışan ve müşteri memnuniyeti odaklı bakış açısını, turizm sektörüne taşımaya karar vermiştir. Ülkemizin yakın tarihindeki en önemli konaklama tesislerinden olan Bolu Koru Otel Ekim 2016 tarihinde Koru Grup bünyesine katılmıştır.

Koru Pelit Spa & Wellness Hotel ismiyle hizmet vermeye devam eden otelimiz; yenilenen odaları, yeni yapılacak olan çok amaçlı toplantı ve kongre merkezi, Spa & Wellness merkezi, Koruhan Et lokantası ve alışveriş merkezi, çocuk oyun alanlarıyla çok yakın bir zamanda Koru Grup vizyonu ile turizm sektöründe önemli bir marka olmayı hedeflemektedir.

Ankara merkezinde Sağlık ve Eğitim alanlarında önemli bir marka olmayı başarmış olan Koru Grup, hizmet sektöründeki tecrübesi ve vizyonundan güç alarak, Bolu ilinde gerçekleştireceği yeni proje ve yatırımlarını hızlandırmayı hedeflemektedir.

Hayatımızın güzelleşmesi dileğiyle...

Prof. Dr. Hasan Biri
Koru Grup
Yönetim Kurulu Başkanı



KORU'DA 4 mevsim

kiünye

Koru Sağlık Grubu Adına
Sahibi

Prof. Dr. Hasan BİRİ

Yayın Adı
Koru'da 4 Mevsim

Yayın Kurulu
Uzm. Dr. Ali ÖZÖN
Doç. Dr. Ertan AYDIN
Esen Nur CIPLAK

İletişim ve Haber Müdürü
Esmâ ÖZAKIN

Görsel Tasarım
Kretra Creative
kretra@kretreative.com

İletişim
Özel Koru Ankara Hastanesi
Kızılırmak Mahallesi
1450 Sokak No:13
Çukurambar Ankara

Tel: 444 66 62
Fax: +90 312 287 98 98

www.koruhastanesi.com

06

Bolu Valisi
Aydın Baruş

10

Bolu Belediye Başkanı
Alaaddin Yılmaz

16

İzzet
Baysal

26

Hayrettin Tokadi
Hazretleri

30

Bolu'ya
Yolculuk

42

Bolu
Mutfağı

06 Bolu Valisi
Aydın Baruş;

10 Bolu Belediye Başkanı
Alaaddin Yılmaz

14 Kulakta
Ani Basınç Değişimleri

16 Bolu'da Bir
İzzet Baysal

20 Bebek Gelişiminde
Duyarlı Dönemler

22 Obezite Cerrahisi için
Aday mıyım?

24 Sağlıklı Çocukların
Gelişimsel İzlenimi

26 Hayrettin Tokadi
Hazretleri Türbesi

30 Gezelim Görelim
Bolu'ya Yolculuk

38 Doğum Sonrası
İdrar Kaçırma

40 Diş Kayıplarında
İmplant

42 Bolu'da Bu Yemekleri
Yemeden Dönmeyin

44 Meme Kanseriinde
Yeni Yaklaşım

46 Check-Up
Nedir?

48 Cinsel Sorunları Doktorunuzla
Paylaşmaktan Korkmayın

50 Bolu Sivil Toplum
Hareketi

52 Grip ve
Grip Aşısı

54 Yüz Gençleştirme
Yöntemleri



Bolu, sahip olduğu tarihi-kültürel değerleri, eşsiz doğal güzellikleri ve kolay ulaşımıyla insanlara sağlıklı ve huzurlu yaşam imkânı sunan bir ildir. Bolu dört mevsimin her özelliğiyle yaşanabildiği, % 65'i ormanlarla kaplı, doğal gölleri ve göletleri, tabiat parkları, çam ormanlarıyla çevrili yüzlerce yaylası ile doğa harikası olan, bu nedenle de "Tabiatın Kalbi" nitelemesini hak eden bir yaşam merkezidir.



Bolu Valisi
Aydın Baruş;

tabiatın kalbi
BOLU

Bolu eskiden beri önemli uygarlıkların yerleştiği bir yerleşim yeri olmuştur. Bolu ve çevresinin bulunduğu topraklar Milattan Önce Bithynia olarak bilinmektedir. M.S. Roma İmparatorluğu döneminde Bolu'nun ismi tarihi kayıtlarda Bithynium olarak geçer. Roma İmparatoru Hadrianus zamanında önem kazanan şehir Hadrianopolis adıyla önemli bir merkez olmuştur.

II. yüzyılda Türkmenlerin yerleşmeye başlamasıyla birlikte Bolu bir Türk Yurdu haline gelerek bugünkü ismiyle anılmaya başlanmıştır.1324 yılında Osmanlı Devleti topraklarına katılan il sancak merkezi olmuştur. 1864 Vilayet Nizamnamesi ile Kastamonu Vilayetine bağlanan Bolu, II. Meşrutiyetten (1908) Cumhuriyet dönemine kadar bağımsız sancak olarak yönetilmiş, Cumhuriyetin ilanının ardından 1923'te Vilayet merkezi olmuştur.

Bolu yüzyıllar boyunca kültür ve medeniyetimizin manevi mimarlarına ev sahipliği yapmış bir ildir. Cihan padişahı Fatih Sultan Mehmed Han Hazretlerinin hocalarından olan ve İstanbul'un manevi fatihlerinden

kabul edilen Akşemseddin Hazretleri ömrünün önemli bir kısmını geçirdiği Göynük İlçemizde medfundur. Medeniyetimize manevi ilham veren gönül mimarları Tokadi Hayrettin Hazretleri, Ümmi Kemal Hazretleri, Davud-u Halveti Hazretleri ve daha niceleri ilimiz topraklarında yatmaktadır.

Bolu Türkiye'den Azerbaycan'a, Türkmenistan'dan Kazakistan'a kadar Türk dünyasının ortak değerlerinden olan halk kahramanı Köroğlu'nun yaşadığı diyardır. Bolu'dan bahsederken "Köroğlu'nun Diyarı" lafzının kullanılması çok defa rastlanan bir durumdur. Köroğlu hak ve adalet uğruna zulme karşı mücadele eden bir kahraman olduğu gibi sazi ve sözüyle toplumu etkilemiş bir şahsiyettir. Batı dünyasında kahraman olarak nitelenen tarihi kişiliklerden farklı olarak o içinde yaşadığı toplumdan ve tabiatından aldığı ilhamla aşk, yiğitlik, mertlik ve dostluğa dair duygularını hala dillerimizde olan şiirlerinde dile getirmiştir. Bugün Köroğlu ismi Bolu'nun Türk dünyasıyla kurduğu kültürel ilişkilerde ortak zeminlerden birini oluşturmaktadır.

Bolu il merkezi ve 8 ilçesiyle 8.323 km² yüzölçümüne ve 2016 ADNKS kayıtlarına göre 299.896 nüfusa sahiptir. Bu nüfusun 163.018'i il merkezinde yaşamaktadır. Toplam nüfusun % 74'ü belediye sınırlarında, % 26'sı kırsal yerleşim birimlerindedir. Km²'ye düşen nüfus sayısı 36 olup nüfus yoğunluğu az olan iller arasındadır.

Bolu, ülkemizin en önemli karayollarından E-80 Otoyolu ile D-100 Karayolu üzerinde bulunan, bugün Ankara Nallıhan'dan Sakarya'ya ulaşım sağlayan tarihi ipek yolunun topraklarından geçtiği, Türkiye'nin en büyük iki metropolü İstanbul ve Ankara arasında, İstanbul'a 2,5 ve Ankara'ya 1,5 saatlik mesafede, yaklaşık 25 milyonluk nüfusun kolayca ulaşılabilirdiği, ülkemizin en önemli geçiş güzergahları üzerinde yer alan ve toprakları 8 ille çevrili olan bir ildir.

Bolu, ülkemiz ve uluslararası alanda doğal güzellikleriyle tanınmaktadır. İlimizin %65'ini kaplayan ve en güzel çam ağacı türlerinin oluşturduğu ormanlarımız içerisinde yer alan 14 doğal göl, 147 gölet, 1 Milli Park (Yedigöller), 9 Tabiat Parkı, 320 yayla bulunmaktadır. Yaylalarımızda özellikle bahar ve yaz aylarında geleneksel yaşamın en güzel izlerini görmek mümkündür.

Bolu'nun her bir köşesinde tabiatın eşsiz manzaralarına şahit olabilirsiniz. Bu tabii güzellikler ve sahip olduğu doğal kaynaklar özellikle turizm alanında marka şehir olma yönünde hızla ilerlemektedir. Abant Gölü, Yedigöller, Gölcük başta olmak üzere, gölleri, yaylaları ve ormanları her yıl yüzbinlerce ziyaretçiye ev sahipliği yapmaktadır.

Bolu'nun sahip olduğu doğal güzellikler arasında Bolu il merkezine 10 km mesafede olan ve Pamukkale ile benzer özellikler taşıyan Akkaya Travertenlerini belirtmek gerekir. Sıcak su kaynağı ile doğal maden suyu kaynağı olan ve özel sektör tarafından işletilen alanda doğal maden suyunu kaynağından içmek ve sağlığa yaralı sıcak su havuzlarında yüzmek mümkündür.

Bolu, doğal güzellikleri yanında sahip olduğu zengin sıcak su kaynaklarıyla sağlık turizmi açısından da çok önemli bir potansiyele barındırmaktadır. Bolu-Karacasu, Mudurnu-Babas ve Sarot, Seben Kesenözü-Pavlu

Kaplıcaları ile Göynük-Çatak Kaynağı her yıl binlerce kişiye sağlıklı yaşam olanağı sunmaktadır. Sadece Bolu-Karacasu kaplıcaları bölgesinde 42° sıcaklıkta ve 300 lt/sn sıcak su kaynağı bulunmaktadır.

İlimizde kış turizmi yoğunlukla Kartalkaya ve Gerede Arkut Dağında yapılmaktadır. Abant'ta da kısmi olarak kış turizmi etkinlikleri mevcuttur.

İlimizde özellikle Kartalkaya ve Gerede bölgeleri kış koşullarının yoğun yaşandığı, kayak turizmi bakımından önemli potansiyele sahip merkezlerimizdir. Kartalkaya ülkemizin en önemli kayak merkezlerinden biridir. Yapay kar makinelerinin de kullanıldığı, 18 lift ve 28 adet pistin yer aldığı tesisler 30 km pist uzunluğuna sahip olup Aralık-Nisan ayları arasında kayak sporu için son derece elverişli olanak sunmaktadır. Kartalkaya'da, değişik standartlarda 1.600 yatak kapasitesine sahip 5 otel bulunmaktadır.

Gerede-Arkut Dağı, kış mevsiminde eşsiz kar manzarası eşliğinde kayak ve özellikle kayaklı koşu olanakları sunan bir bölge olup uluslararası kayaklı koşu yarışmalarının yapıldığı 5 km uzunluğunda bir piste sahiptir Ayrıca, az eğimli kayak sporuna yeni başlayanlar için ideal 900 metrelik slalom pisti mevcuttur.

Doğal güzellikleri ile bilinen Bolu, aynı zamanda bir tarih ve kültür şehridir. İlimizde 412 Geleneksel Türk Evi ve Sivil Mimari Örneği Yapı, 158 Dini-Kültürel Yapı, hükümet konağı, ve okul gibi 5 adet idari yapı, kale, ve sur duvarı gibi 7 adet Askeri Yapı olmak üzere toplam 582 adet tescil edilerek koruma altına alınmış taşınmaz kültür varlığı mevcuttur. Tarihi ipek yolu üzerinde yer alan Göynük ve Mudurnu ilçelerinde, sivil mimarinin en güzel örneklerini yansıtan konaklar ve geleneksel el sanatlarının devam ettirildiği dükkanların yer aldığı sokaklarda Türk kültürünün izlerini görmek ve tarihimizin huzur dolu ruhunu solumak mümkündür.

Bolu Kongre ve Toplantı Turizmi açısından da ideal bir konuma sahiptir. İstanbul ve Ankara'ya yakın olması, kolay ulaşım imkânlarının bulunması ve doğal güzelliklere sahip bulunması ilin bu konudaki çekiciliğini artırmaktadır. Toplantı ve seminerlerin yapılabileceği 20 tesisdeki toplam 8.500 kişi kapasiteli toplantı

salonları bulunmaktadır. Bugün devam eden otel yatırımları sayesinde ilin 7.700 olan yatak kapasitesinin yakın dönemde 10 binin üzerine çıkacağını tahmin ediyoruz. Böylece Bolu büyük kongre ve toplantılarının yapılabileceği konaklama ve toplantı salonu kapasitesine ulaşmış olacak ve bugüne kadar özellikle şehir merkezi olarak turizmden hak ettiği payı almış olacaktır.

İlimize spor turizmi açısından bakıldığında, 25 ayrı bölgede Trekking, Off Road, Dağ Bisikleti ve Foto Safari, Abant ve Çele Bölgesinde Yamaç Paraşütü, Aladağ Göleti ve Yeniçağa Gölü'nde Su Sporları, Kartalkaya, Esentepe, Seben ve Çele Doruğu'nda Dağcılık, Kartalkaya ve Esentepe'de Kış Sporları, Esentepe'de Çim Kayağı ve Tekerlekli Kayak (Asfalt Kayağı), Abant, Gölcük, Yedigöller, Sünnet, Çubuk, Sülük, Karamurat, Karagöl, Yeniçağa Gölleri ile Gölköy, Taşlıyayla, Aladağ, Saraycık ve Çayköy Göletleri'nde Sportif Balıkçılık, faaliyetleri gerçekleştirilmektedir.



Abant, Yedigöller, Göynük Kapı Dağı Ormanı Yaban Hayatı Geliştirme sahalarındaki avlaklar ile Yeniçağa-Gökçeşu-Çaydurt arasındaki Sazakiçi Bölgesi Örnek Av Sahası Bolu'nun önemli bir av turizmi bölgesi adayı olduğunu göstermektedir.

Abant, Karacasu, Aladağlar ve Gerede spor turizmine hizmet eden önemli merkezler olarak göze çarpmaktadır.

Her yıl birçok spor kulübü kamp için özellikle ilimizi tercih etmektedir.

Bolu ilimizin doğal güzelliklerini, sağlıklı yaşam ve spor konusundaki atılımlarını ve yaklaşık 33 bin öğrenci sayısına ulaşan Bolulu hayırsever iş adamı İzzet Baysal'ın kurduğu Vakıf tarafından yaptırılan Abant İzzet Baysal Üniversitesi göz önünde bulundurulduğunda turizm, üniversite ve spor kenti olma odaklı bir sosyo-ekonomik gelişme yolunda ilerlediği söylenebilir.

İlimiz tarım, sanayi ve turizm faaliyetlerini zengin doğal çevresine zarar vermeden dengeli bir şekilde götürebilen bir ildir. Bolu bu nedenle yaşanabilirlik açısından ön sıralarda yer almaktadır. Kalkınma Bakanlığı tarafından yayınlanan iller arası sosyo-ekonomik gelişmişlik endeksi sıralamasında Bolu 11. sırada olup TÜİK tarafından yayınlanan 2015 yılı “İllerde Yaşam Endeksi” çalışmasında 3. sırada yer almıştır. Bolu sağlık endeksinde 2. sırada bulunmaktadır.

Bolu ekonomisinin omurgasını oluşturan sektörlerle bakıldığında da; kanatlı hayvancılık, saçaklı metal sanayi, orman ürünleri sanayi, deri sanayi gibi sektörlerin ekonomide önemli yer teşkil ettiğini söylemek mümkündür. Hizmet sektöründe ise turizm, ulaşım sektörleri ile eğitimde 33 bin öğrenci mevcuduyla Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nden söz edilebilir.



Ankara ile İstanbul'un tam ortasında kalan ve metropollere yakın olmasına rağmen alternatif turizm imkanlarıyla Bolu, kent hayatının koşuşturmacasından bunalanlara, yeşillikler arasından adeta göz kırparcasına parlayan duru gölleri ve huzurlu ortamında keyifli bir mola vaat ediyor. Göreve geldiğimiz ilk günden itibaren cennet Bolumuzu turizm, sağlık, spor ve üniversite kenti yapma hedefiyle yola çıktık. Tüm projelerimizi bu hedefe uygun olarak hayata geçiriyoruz. Yazı, kışı, baharları başka güzel kentimize bu nedenle “Tabiatın Kalbi” ismini verdik ve bunu tescilledik.

Bolu, 10 Ağustos 2015 tarihli Bakanlar Kurulu Kararı ile “Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi” ilan edildi. Bu karar Bolu için bir dönüm noktası oldu. Kentimiz, turizm yatırımcılar için cazibe merkezi haline geldi. Her mevsim farklı turizm alternatifleri sunan Bolumuzun dünyanın yaşanabilir 10 kenti arasında yer alması en büyük hedefimiz.

Her mevsim turizm denildiğinde artık Bolu geliyor akıllara. Bolumuzun tanıtımına önemli katkı sağlayacak Dört Mevsim Bolu Projesi'ni başlattık. Dört Mevsim Bolu Projemiz ile kentimizin dört mevsim güzelliğini bir belgesel çalışması ile ölümsüzleştirmeyi ve tabiat güzelliklerini Türkiye'den başlayarak tüm dünyaya tanıtmayı hedefliyoruz. Bir yılda tamamlanacak projenin ilk filmi “Dört Mevsim Bolu-Sonbahar” tamamlandı ve Türkiye'ye bir örnek proje daha sunduk.

Sportif faaliyetler ve sağlık turizmi denildiğinde de artık akıllara ilk olarak Bolu gelecek. Bolu Türkiye ve dünyanın en önemli spor, sağlık ve termal turizm merkezi olacak. Doğanın sunduğu tüm zenginlikler, yerli ve yabancı ziyaretçilerimize sıhhat ve şifa olarak dönecek. Bolumuz önümüzdeki dönemde sağlığın da, mutfağın da, sporun da kalbi haline gelecek.

Ne mutlu bize ki halkımızın misafirperverliğini bir turizm ilkesi haline getirerek sunduğumuz hizmetler ile turist sayımız her geçen yıl katlanarak artıyor. Tıpkı Koru Pelit Otel gibi, Bolu'nun kucaklayıcı doğası arasındaki pek çok tesiste, yerli ve yabancı misafirlerimiz ev sıcaklığını ve mutluluğunu bulabiliyor. Bizler bir yandan insan odaklı, doğa dostu etkin belediyeçilik anlayışıyla hizmete devam ederken diğer taraftan kentimize değer katacak yatırımlara desteğimizi sürdüreceğiz.

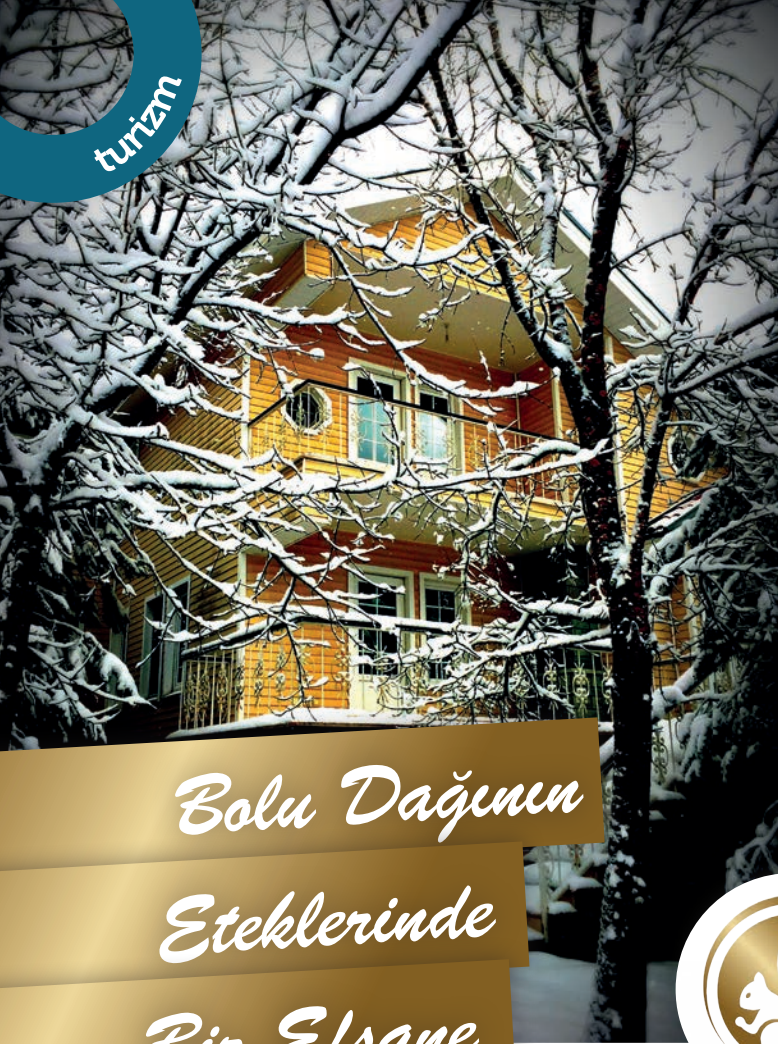
Bolu'nun tüm ilçeleri ile birlikte, ortak akılla şekillenen geleceğine imza attığımız için kendimizi şanslı hissediyoruz. Geçmişten aldığımız mirasımızı, gelecek kuşaklarımızın emaneti olarak görüyor, tüm zenginliklerimize daha da değer kazandırarak hizmet etmekten mutluluk duyuyoruz. “Koru'da Dört Mevsim” okurlarını ve tüm dünyayı Tabiatın Kalbi Bolu'ya davet ediyoruz.

Bolu Belediye Başkanı
Alaaddin Yılmaz;

Bolu
4 mevsim
Güzel

140'a yakın gölü, yüzde 65'i ormanlarla kaplı doğasıyla Tabiatın Kalbi Bolu, her mevsimin, güzelliklerini ve zenginliklerini cömertçe sunduğu nadir kentlerden biri... Dünyada, insan sağlığı açısından dört mevsimin doyasıya yaşandığı tek yer varsa o yer, Bolu'dur. Biz de Bolu Belediyesi olarak, koruma kullanma dengesi gözeterek sürdürdüğümüz vizyon projelerimiz ile, kentimizin doğal, kültürel ve tarihi zenginliklerini turizmde marka yapmak için 7 gün 24 saat çalışıyoruz. Kentin gelecekteki 50 yılının planını çizerek, Bolu'ya katma değer üretecek yeni projeleri hayata geçiriyoruz. Bugün Bolu sadece Türkiye'nin değil, dünyanın en önemli turizm destinasyonları arasında yer almaya aday.





Bolu Dağının Eteklerinde Bir Efsane



KORU PELİT

— SPA & WELLNESS HOTEL —

Çam ve meşe ormanlarının arasında, oksijene, doğaya ve huzura adım atmak hiç de uzak değil... Yıllarca, kalitesiyle, yurt içi ve yurt dışında pek çok misafire ev sahipliği yapmış olan Koru Hotel, adını kendi bahçesindeki, eşsiz meşe ağaçlarından alarak, sizlere daha iyi hizmet verebilmek adına, tüm birimlerinde renove olarak KORU PELİT SPA & WELLNESS HOTEL ismi ve misyonu ile hizmet vermeye devam etmektedir. Şehre yakın avantajlı konumuyla da dikkat çeken KORU PELİT SPA & WELLNESS HOTEL, tarihi, mimarisi, şık dekorasyonu,

keyifli odaları ve samimi atmosferiyle, misafirlerine muhteşem bir tatil deneyimi yaşıyor.

Konfor, lezzet, eğlence seçeneklerini bir arada sunarak gündelik hayatın koşuşturmacasından uzaklaşıp harika zaman geçirmeleri için tüm alanlarında farklı imkanlar tanıyarak, misafirlerinin memnuniyetini kazanmayı başaran KORU PELİT SPA & WELLNESS HOTEL, hem keyifli bir tatil yapmak isteyenlerin, hem de profesyonel iş dünyasının değişmeyen adresidir.

tarih

Koruluk üzerine kurulu arazimiz içerisinde, çam ağaçları, ıstıranca meşeleri başta olmak üzere birçok ağacın arasında, oksijen ve doğanın muhteşem uyumu ile yürüyüş yapabileceğiniz 1 kilometre özel yürüyüş yolu misafirlerimizin hizmetindedir. Ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün 1934 yılında Düzce seyahati sırasında, şu an otelimiz sınırları içerisinde bulunan, zamanın at çiftliğini ziyareti sırasında, bir fotoğrafçı tarafından çekilen ve Anıt Ağaç olarak tescillenen 2 adet Istranca Meşesi ağacı bulunmaktadır. Mustafa Kemal ATATÜRK'ün Anıt Ağaç altında çekilen fotoğrafı otelimiz lobbysinde sergilenmektedir.

konum

Coğrafi konumu olarak İstanbul Sabiha Gökçen Havaalanı'na 230 kilometre, Ankara Esenboğa Havaalanı'na 200 kilometre mesafede stratejik bir noktada bulunan otelimiz Abant Tabiat Parkı'na 25 kilometre, Yedigöller Milli Parkına 55 kilometre, Bolu Şehirlerarası Otobüs Terminaline 12, Kartalkaya Kayak Merkezine 50 kilometre ve Bolu Şehir Merkezine 14 kilometre mesafededir.

Otelimiz önünden her 20 dakikada bir geçen halk otobüsleri ile HighWay Outlet Alışveriş Merkezi'ne, Bolu Şehir Merkezi'ne ve Abant Tabiat Parkı'na gidilebilir. Ayrıca 24 saat taksit hizmeti ile misafirlerimizin özel taşınması imkanı da mevcuttur.

odalar

Misafirlerimizin konforu için hazırlanmış,
7 adet deluxe oda
24 adet balkonlu standart oda
36 geniş standart oda
52 adet standart oda
1 adet engelli odası olmak üzere,
Toplamda 120 odaa ve 290 yatak kapasitesine sahiptir.
Ana binada yer alan şık tasarımı odalarda twin veya french yatak, WC, duş, banyo, bazılarında oturma grubu ve balkon bulunmaktadır.

villalar

Farklı büyüklüklerde, çam ormanlarının tam ortasında, muhteşem villalarımız, kendinizi özel hissetmeniz için titizlikle tasarlandı. Konaklamalarınız, doğa ile başbaşa daha keyifli bir hal alacak...

lezzet duraklarımız

Yemeği sanata dönüştüren usta şeflerin, büyük titizlik ve en sağlıklı malzemelerle hazırladıkları, Türk ve dünya mutfaklarından lezzetler, Koru Pelit Hotel'in farklı tarzlarda dekore edilmiş restoranlarında konaklama deneyiminize tat katmak için sizleri bekliyor.
250 kişilik Çam Restaurant,
600 kişilik Akvaryum Restaurant,
400 kişilik Koruhan Et Lokantasında,
Türk Mutfağından seçme, nefis tadların yanı sıra, ülke çapında bir üne sahip, benzersiz reçeteleri ile Koru Domates Çorbası, Koru Kebabı, Koru Talaş Böreğinin tadı damağınızda kalacak...
150 kişilik Lobby Pelit Bar & Patisserie
Sincap Child Food, ana restaurant içinde, özel çocuk menüsü ile...

aktiviteler

Kapalı Yüzme Havuzu ve Çocuk Havuzu, Kadınlara özel havuz ve SPA imkanı, Türk Hamamı, Fin Hamamı, Sauna, Masaj, Fitness salonumuz ile misafirlerimize sağlıklı bir tatilin kapılarını açıyoruz.

spor

Her türlü doğa sporuyla ilgilenebileceğiniz otelimiz, futbol, basketbol, voleybol sporlarının yanı sıra Pelit SPA bünyesindeki son teknoloji aletlerle dizayn edilmiş tam donanımlı Fitness salonuyla da konuklarına farklı spor aktiviteleri yapma imkanı tanıyor.

futbol

Otelimizde 2 adet profesyonel çim futbol sahası bulunmaktadır.
1 adet çim futbol antrenman sahası, sporculara yönelik, sosyal tesisler ve tribün bulunmaktadır

toplantı ve etkinlikler

Toplantı ve kongre turizmine de hizmet veren otelimizde, 647 metrekare Akvaryum Salon, 350 metrekare Abant Salon, 90 metrekare Yedigöller Salon, 72 metrekare Göynük Salon, 40 metrekare V.I.P. Salon olmak üzere toplam 5 adet toplantı salonumuz mevcuttur. Toplantı salonlarımızda kablolu ve kablosuz (per/second) 20 Mbit metro ethernet, projeksiyon cihazı, flipchart, high balance ses sistemi standart hizmet olarak sunulmaktadır.



D-100 Karayolu üzeri, Yeşilköy Mevki,
Boludağı / BOLU

Tel: 0374 225 22 90 • Faks: 0374 225 28 12
GSM: 0533 31279 83
info@korupelithotel.com

www.korupelithotel.com

KULAKTA ANİ BASINÇ DEĞİŞİMLERİ



Kulakta ani basınç değişimleri; özellikle burun tıkanıklığına neden olan Üst solunum yolu enfeksiyonlarında (nezle,grip, sinuzit) ve uçak yolculuğu, dalış gibi ani basınç değişikliklerinde daha da belirginleşir.



Östaki kanalı, orta kulak ile geniz boşluğunu birleştiren anatomik bir oluşum olup, görevi orta kulağımızın rahat havalanmasını sağlamak ve normal bir işitmeye katkıda bulunmaktır.

Östaki tüpü istirahat halinde kapalı olup yutkunurken, esnerken ve çene hareketleri ile açılır.Östaki kanalı sürekli kapalı kaldığında kulağımızda tıkanıklık, yutkunurken çıtırtı hissi veya yine yutkunurken tıkanıp açılma, seslerin yankılanması derinden gelmesi gibi şikayetler ortaya çıkar. Bazen tıkanıklığın uzun süre kalması kulakta ani sancılara ve uzun vadede kalıcı duyma kayıplarına neden olabilir. Şikayetler özellikle burun tıkanıklığına neden olan Üst solunum yolu enfeksiyonlarında(nezle,grip, sinuzit) ve uçak yolculuğu, dalış gibi ani basınç değişikliklerinde daha da belirginleşir. Yarık damak gibi anatomik deformiteler, mide reflüsü ve alerjik nezle gibi kronik hastalıklar, başta geniz eti olmak üzere geniz boşluğu kitleleri de bu rahatsızlığın diğer nedenleri arasındadır.

Bu tip durumlarda KULAK muayenesi sonrası bir takım testlerle(timpanometri ve işitme testi gibi) tanı kesinleştirilmeye çalışılır.Muayenede burun ve geniz boşluğunun endoskopik muayenesi önemlidir. Mekanik tıkanıklıklar bu şekilde tespit edilebilir. Bazı

durumlarda ise herhangi bir mekanik tıkanıklık olmasa da östaki kanalının fonksiyonel tıkanıklığı görülebilir. Bu rahatsızlık “ Östaki Disfonksiyonu ” olarak tanımlanabilir.

Östaki tıkanıklığında tedavi mekanik tıkanıklığın ilaç veya cerrahi ile ortadan kaldırılmasına dayanır. Östaki disfonksiyonunda medikal tedavinin yeri olmakla beraber uzun süren rahatsızlıkta, medikal tedaviye yanıt da alınamıyorsa östaki tuboplasti denen, östaki kanalının balonla genişletilmesi esasına dayalı bir cerrahi şikayetleri ortadan kaldıracaktır.

Bu cerrahi genel anestezi altında kapalı yöntemle burun kanalından endoskopik olarak yapılır. Milimetrik incelikte kateterler endoskopik görüş altında Östaki kanalının geniz boşluğundaki girişinden içeri yerleştirilir. Kateter içindeki balon 10 bar (bir otomobil lastiğindeki basıncın yaklaşık 5 katı) basınç altında şişirilerek kanal genişletilir. İşlem sonrası, tıbben engel bir durum yoksa aynı gün taburculuk mümkündür. Hasta ertesi gün işe dönebilir.

Op.Dr.Kağan İPÇİ

Koru Ankara Hastanesi
Kulak Burun Boğaz



Bolu'da bir İZZET BAYSAL

İzzet Baysal servetini edinmede de, o serveti harcamada da gösterdiği davranışlarıyla, günümüzde unutulma eğiliminde olan "itibar ölçüsünün" ne olması gerektiğini hatırlatan nadir örneklerden biridir.
Ahmet BAYSAL (İzzet Baysal Vakfı Başkanı)

İzzet Baysal, 1907 yılında Bolu'nun Karaçayır Mahallesi'nde dünyaya gelmiştir. Babası Rüştüye Mektebi mezunu Memur Ahmet Canip Efendi, annesi de Bolu'nun Alpagutbey Köyü'nden Hafız Behiye Hanım'dır. İki erkek, ikisi kız dört çocuklu ailenin en küçük çocuğu İzzet Baysal'dır.

İzzet Baysal, ilk ve orta öğrenimini Bolu'da yapmıştır. 1926 yılında İstanbul'da Mekteb-i Sultan-i Nefise'ye (bugünkü ismi ile Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi) kaydolur ve 1931 yılında Mimar olarak mezun olur. Dar gelirli bir ailenin çocuğu olan İzzet Baysal, 1927 yılında babasını da kaybetmiştir. Ama yılmamış, tatil aylarında ve okurken çeşitli işlerde çalışarak öğrenimini devam ettirmiş ve 411 no'lu diplomayı başarı ile almıştır.

Memuriyet hayatına Bolu Nafia (Bayındırlık) Müdürlüğü'nde Mimar olarak başladı. 1932 yılında birkaç arkadaşı ile birlikte Gerede İlçesi'nin imar planını yaptı.

Daha sonra Ankara'da Milli Müdafaa Vekaleti Hava Müsteşarlığı'nda Mimar olarak çalışmaya başladı. Görevi icabı Eskişehir Hava Meydanı inşaatının koordinatörlüğünü yapmıştır. 1934 yılında bu görevinden istifa eder ve Eskişehir Belediyesi'nde Fen İşleri Şefi olarak göreve başlar. Aynı yıl Eskişehir Lisesi'nde Coğrafya Öğretmeni olarak görev yapan Çanakkale'li Refika Pınar ile evlenir.

1936 yılında Ankara'da serbest olarak çalışmaya başladığını görürüz.1939 yılında tek evlatları olan Esin dünyaya gelir.

Ankara'da Azerbaycan temsilcisi Sadri Maksudi Aral'ın ve Medine Muhafızı Fahrettin Paşanın köşk projelerini İzzet Baysal yapmıştır.

1939 yılında vatani görevini yapmak üzere Afyon'a gitmiştir ve 1942 yılında tekrar Ankara'ya dönmüştür.

Başlayıp bitirdiği inşaatlara gelince;



Ankara Etlik Veteriner Laboratuvarı, Bolu Devlet Hastanesi, Bolu Lisesi, Bolu Ziraat Bankası Evleri, Bolu Kız Enstitüsü (Zübeyde Hanım Kız Meslek Lisesi), Bolu Kapalı Cezaevi, Bolu-Adapazarı yolu üzerindeki Melen Köprüsü inşaatı ve yol inşaatları bunlardan

bazılarıdır.

1942 yılında eşi Refika Hanım vefat edince, elindeki mevcut işlerini tamamlayıp, 1943 yılında İstanbul'a gider ve Karaköy'de Perşembe Pazarı'nda sıhhi tesisat ve hırdavat üzerine çalışan bir mağazayı satın alır ve ticarete başlar. Aynı zamanda kapı kilitleri imali için küçük bir atölye kurmuştur. Ama bu O'na yetmemiş, dükkanında sattığı "boru ekleme parçaları"nın neden yerli üretilemediğine kafa yormaya başlamıştır.

İki kere Almanya'ya giderek Temper Döküm'ünün ne olduğunu araştırır, bu dökümden imal edilen boru ekleme parçalarının Türkiye'de imali için çalışmalar yapar ve neticede 1950 yılında özel teşebbüsün ilk Mekanize Döküm Fabrikası'nı kurar.

Baysal'ın çok zor şartlarda kurduğu bu fabrika üretime geçer geçmez Avrupalı Şirketler (6 büyük üretici Zürih'te bir kartel oluşturmuşlardır.) Türkiye'nin bu çiçeği burnunda kuruluşunu batırmaya çalışırlar ve Türkiye'ye yaptıkları ihracata % 40 indirim uygulamaya başlarlar. İzzet Baysal, her zaman olduğu gibi azmi, cesareti, çalışkanlığı ve sabrı ile bazı geceler fabrikada yatarak da olsa, bu işin de üstesinden gelmiştir. Hatta, 1970'li yıllarda Avusturya, Almanya, Yunanistan ve Arap ülkelerine ihracata başlamıştır

Cahit Avunduk'la evlenmiştir.

Esin Avunduk, babasını hiçbir zaman yalnız bırakmamış, varlığı ile zor zamanlarda babasına hep destek olmuştur. Vakfın kurucuları arasında olup, aynı zamanda Yönetim Kurulu Üyesi ve başkan vekili olarak görev yapmaktadır.

1975 yılı ortalarına kadar bizzat işlerin başında gördüğümüz İzzet Baysal, daha sonra da haftanın 3-4 günü iş yerine giderek işlerini takip etmeye başlamıştır. Gelir Vergisi'nde altın madalya ile ödüllendirilmiş, İstanbul'da Kurumlar Vergisi verenlerin ön sıralarında yer almıştır. 1986 yılında ikinci eşi Nafize Hanım'ı kaybetmiştir. 1986 yılının sonunda İzzet Baysal Vakfı'nı kurmuş ve tüm varlığını vakfına vasiyet etmiştir. 1994 yılı Eylül ayının sonunda iş hayatından çekilmiş ve



İzzet Baysal
Üniversitesi

1951 yılında İzzet Baysal Döküm Sanayii Müessesesi adı altında kurulan bu fabrika, 1957 yılında bir aile şirketi haline dönüştürülmüş, İzsal Döküm Sanayii A.Ş. adı altında bugünlere kadar faaliyetini sürdürmüştür.

En büyük yardımcısı 1953 yılında yanına aldığı yeğeni Ahmet Baysal'dır. Hayatta en fazla değer verdiği kişi ise, kızı Esin'dir. 1939 yılında dünyaya gelen Esin, İstanbul Boğaziçi Koleji mezunudur. 1964 yılında aynı kolej mezunu Ankara'nın köklü ailelerinden Avundukların oğlu

çalışmalarını İzzet Baysal Vakfı'nda yoğunlaştırmıştır. 05.03.2000 tarihinde sabah saat: 07.00'de hakkın rahmetine kavuştuğunda 93 yaşında bulunmaktaydı. 08.03.2000 tarihinde hiç kimseye nasip olmayan muazzam bir kalabalıkla, kendi arzusu ve Bakanlar Kurulu kararı ile Abant İzzet Baysal Üniversitesi Gölköy Kampüsündeki anıtmezarına, çok sevdiği ve her şeyini adadığı Üniversite gençliğinin kalbine defnedilmiştir.

Mekânı Cennet Olsun.

Koru Gebelik ve Doğum Paketleriyle Hayalinizdeki Doğumu Kendiniz Planlayın

Doğum Paketleri

1 Sınıf Odada Yatışlı Doğum

Suit Odada Yatışlı Doğum

King Suit Odada Yatışlı Doğum
(VIP Hizmetler Dahil)

King Suit Odada Özel Doğum
(VIP Hizmetler Dahil)

Ücretsiz ve İndirimli Hizmetler

Koru Bebeği

0-1 yaş bebeklerde 1 yıl süresince muayene, laboratuvar ve tüm aşılarla %20 indirim

Gebelik Platesi

%25 indirimli

Emzirme Danışmanlığı

Doğum sonrası ilk bilgilendirme

Psikolog Hizmeti

Psikolog Hizmeti

- Masaj Hizmeti
- Kuaför Hizmeti
- Fotoğraf Çekim Hizmeti
- Oda Süsleme Hizmeti



Bilgi ve Randevu için

444 6 662

www.koruhastaneleri.com

BEBEK GELİŞİMİNDE DUYARLI DÖNEMLER



Beyindeki kimyasal maddelerin (nörotransmitter) salınımı hayat boyu sürer. Ayna nöron olarak adlandırılan kısaca empati ve taklit yeteneğinden sorumlu olduğu düşünülen yapıların oluşumu da hayat boyu sürer.



Çocuk beynini erişkin beyninin küçük hali olarak değil, birtakım yapısal ve işlevsel değişikliklerin sürekli yaşandığı dinamik bir ortam olarak düşünmek gerekir. Çocuğun gelişim evresinde kazandığı her yeni beceri şu etmenlerin birlikte çalışması ile olur: Beynin yapısal gelişimi, sağlıklı beyin bir yapısı, çevresel destek (uyaranlar ve deneyim). Bu etmenler arasında çocuğun anne ve babasından edindiği genler onun yeteneklerini ve gelişimsel olasılıklarını belirler. Sonuç sadece ne genetik yapıya ne de sadece çevresel uyaranlara bağlıdır. Sonucu ortaya çıkaran genler ve çevresel destek arasında yaşam boyunca devam eden etkileşimdir.

Beyin gelişimi hayat boyu devam eden bir süreçtir. Beynimiz ağırlığının %98'ine 6 yaşta ulaşır. İç ve dış kabuk (beyaz ve gri cevher) oluşunun tamamlanması, arasında bağlantıların oluşması en fazla ilk 1 yaşta olur ve yaklaşık 18-20 yaşta tamamlanır. Sinaptik bağlantı dediğimiz beyin hücrelerinin arasındaki bağlantıların oluşumu yine ilk 1 yaşta en hızlıdır. Beyin hücreleri arasındaki bu bağlantılar 40'lı yaşlara kadar bir taraftan devam ederken bir taraftan budanma dediğimiz olay ile azalır.

Beyindeki kimyasal maddelerin (nörotransmitter) salınımı hayat boyu sürer. Ayna nöron olarak adlandırılan kısaca empati ve taklit yeteneğinden sorumlu olduğu düşünülen yapıların oluşumu da hayat boyu sürer.

Çocuk doğduğunda beyin; temeli atılmış, kaba inşaatı ve odaları bitmiş bir ev gibidir. Odalar arasında bağlantıların kurulması, evin içinin döşenmesi ve güzelleşmesi ise aslında hayat boyu devam eder. Çocuklar doğdukları andan itibaren kendi bireysel ihtiyaçları ve tercihlerine uygun gelişir. Beynimiz bazı yönlerden özel bir eğitime ihtiyaç duymaz. Örneğin; bebek doğar doğmaz emebilir, daha küçük bebekken bile karnı acıkınca ağlar. Çocuğunuzun beyni sağlıklı ise ihtiyaç duyduğu şeyleri dünyadan nasıl alacağını doğal olarak bilir. Aynı zamanda beyin, gelişimi süresince her kişinin çevresel özelliklerine göre şekillenir. Bu nedenle insanlar çok değişken koşullarda yaşayabilir. Bu gelişim beynin arka kısımlarından ön kısımlarına doğru olur. Kısacası doğduğumuzda beynimizin yaşamımızı devam ettirecek fonksiyonları ilk önce gelişir. Yaşamamızı daha güzelleştirecek olan kısımlar - olaylar karşısında çözüm bulabilme, mantıklı düşünebilme, ahlaklı davranma, matematiksel beceriler gibi - ise daha sonra gelişir. Bu kısımların gelişiminde uyaranların etkisi büyüktür. Yine beş duyumuz gelişiminde uyaranların etkisi çok büyüktür.

Beyin gelişim süresince ilk bir yıl çok önemlidir. Bu yıllarda belirli davranış ve duyuların olgunlaşması için o gelişim dönemine uygun doğru çevresel desteğin (deneyimin) yaşanması gereklidir. İşte bu kaçırılmaması gereken bu dönemlere “duyarlı dönemler” denilir.

Duyarlı dönemler bazı duyular açısından anne karnında iken başlar. Tat duyusu bunlardan birisidir. Annenin aldığı gıdalar çocuğun içinde bulunduğu sıvı ile çocuğa ulaşır. Doğum sonu erken dönemde anne sütü ile daha sonra ek gıdaya geçiş ile olgunlaşmaya başlar. Yaklaşık 3 yaşında tat tercihlerinin çoğu oluşmuştur. Çocuğa bu dönemler kaçırılmadan farklı tatlar defalarca sunulmalıdır. İşitme duyusu da anne karnında gelişmeye başlar. Annenin hamileyken dinlediği müzikler doğum sonu dönemde çocuğu sakinleştirmek için kullanılabilir. Doğumdan sonra işitme testi yapılarak kayıp varsa

erken teşhis ve tedavisi sağlanmalıdır. Konuşma bebeğin yaşamının ilk yıllarında en çok duyduğu (ana dilindeki) sesleri anlama ve çıkarma ile başlayarak gelişir. İleri yaşlarda yeni bir dil öğrenmek mümkün olsa da daha fazla uğraşı gerektirir. Yabancı dil eğitimine ne kadar erken yaşta başlanırsa çocuk o kadar kolay öğrenir. Dokunma duyusu deneyim ile kazanılır. Yetiştirme yurtlarında büyüyen çocuklara bu açıdan dikkat edilmelidir. Görme duyusu en erken kazanılan ve deneyimle artan duyulardandır. Göz tembelliği erken fark edilmez ise

ileri yaşlarda geri dönüşü çok güçtür.

Anne karnından başlayan ve ilk bir yılda çok önemli olan bu duyarlı dönemleri kaçırmayalım. Beyin gelişiminin bazı yönlerden hayat boyu devam ettiğini unutmayalım.



Prof. Dr. Nesrin Şenbil

Koru Ankara Hastanesi
Çocuk Nöroloji Uzmanı



OBEZİTE CERRAHİSİ

*icin
aday mıyım?*

Uygulanan cerrahi tekniklerle hastalar total vücut kilolarının % 65-70'ini verilebilmektedir. Ameliyat sonrası en fazla kilo verme ilk 6 ayda olmakla beraber, kilo verme ameliyattan sonraki 24 ay süresince devam etmektedir.

Obezite yani şişmanlık, gelişmiş dünya ülkelerinin en önemli sağlık problemlerinden birisidir. Amerikadaki yetişkinlerin %25'den fazlası obez, %5'den fazlası morbidobez yani hastalık boyutunda şişman olup, bu oranlar son yıllarda giderek artış göstermektedir.

Amerika'da yılda kolon ve meme kanserine bağlı yaklaşık 95,000 ölüm olmakta iken, morbidobezite'nin yani hastalık boyutundaki şişmanlığın neden olduğu hastalıklara bağlı 300,000 ölüm gerçekleşmektedir. Ülkemize baktığımızda, Türkiye İstatistik kurumunun 2012 yılı raporlarına göre Türkiye'deki 15 ve daha yukarı yaştaki nüfusun %17'sinin obez olduğu gözlenmiştir. Cinsiyete göre obezite oranları ise kadınlarda %21 ve erkeklerde %14'dür.

Morbidobezite, yani hastalık boyutundaki şişmanlık, kişinin vücut kitle indeksi'nin 40'ın üzerinde olma durumudur. Morbidobezite kronik bir hastalık olup, yıllar içerisinde beraberinde hayat kalitesinde düşüş, psikolojik fonksiyonlarda bozulma ve morbidite-mortalite taşımaktadır. Morbidobezite'ye bağlı başlıca sağlık problemleri; kardiyak hastalıklar, diabetes mellitus, uyku apnesi, hipertansiyon, lipid bozuklukları, reflü hastalığı, idrar tutamama, eklem hastalığı ve kısırlıktır. Bunların dışında morbidobezite'nin etyolojisinde rolü olduğu bilimsel olarak kanıtlanan kanserler erkeklerde kolon, rektum ve prostat; kadınlarda meme, uterus ve overlerdir.

Morbidobezitenin ideal tedavisi konservatif yaklaşımlar, yani diyet ve egzersizdir. Diyet ve egzersiz programları bazı hastalarda etkin olabilmesine karşın, konservatif yaklaşımlardaki asıl problem devamlılıktır. Konservatif yaklaşımlarla maalesef morbidobez yani hastalık boyutundaki şişman kişilerin ancak %5 ile %10'u kilo vermede devamlılık göstermektedir. Bu nedenle ilk kez 1991 yılında Amerikada'ki Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından diyet ve egzersiz yöntemleriyle kilo vermede başarısız olan ve vücut kitle indeksi 40'dan fazla olan hastaları yüksek riskli olarak tanımlamış ve bu hastalarda cerrahi önermiştir.

Günümüz için morbidobezitenin uzun dönemli tedavisinde cerrahinin en etkili yaklaşım olduğu pek çok bilimsel çalışma ile ispatlanmıştır. Morbidobezite cerrahisi geçiren hastaların beklenen yaşam sürelerinde artma, obeziteye eşlik eden diyabet benzeri metabolik hastalıklarda düzelme olmaktadır. Obez tip 2 diyabet

hastalarının tedavisinde, cerrahi yöntemlerin çok daha etkili ve sürdürülebilir olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Cerrahinin olumlu etkileri sonucunda bariatrik cerrahi olarak da adlandırılan obezite ameliyatları giderek artan sıklıkta uygulanır hale gelmiştir. 1996 yılında Amerika'da yetişkin obez hastalarda obezite ameliyatı uygulama oranı 100,000'de 3.3 iken, 2007 yılında bu oran 22.4'e yükselmiştir. Günümüzde Amerikada yılda 200,000'den fazla hastaya obezite cerrahisi uygulanmaktadır.

Sonuç olarak vücut kitle indeksiniz 40'ın üzerinde ya da vücut kitle indeksiniz 35'in üzerinde ve beraberinde hipertansiyon, diyabet, solunum apnesi, dizde osteoartrit benzeri obezite ile alakalı hastalıklarınız var ise obezite ameliyatı için aday bir hastasınız. Çünkü obezitenin bugün için bilinen en etkin ve sürdürülebilir tedavisi cerrahi yaklaşımdır. Uygulanan cerrahi tekniklerle hastalar total vücut kilolarının % 65-70'ini verilebilmektedir. Ameliyat sonrası en fazla kilo verme ilk 6 ayda olmakla beraber, kilo verme ameliyattan sonraki 24 ay süresince devam etmektedir. Kozmetik amaçlarla cerrahi işlem uygulamak ciddi bir karardır. Bu cerrahiye uygulamayı düşünen her hasta, yapılacak cerrahi işlemin kendilerinde oluşturacağı anatomik ve fizyolojik etkileri en önemlisi alacakları total kalori miktarının azalacağını bilmelidir. Cerrahiden maksimum yarar sağlamak için hastaların, ameliyat sonrası kendilerine önerilen yaşam tarzlarını ve diyetlerini sürdürmeleri önemlidir.

Prof. Dr. Abdulkadir BEDİRLİ

*Koru Hastanesi
Genel Cerrahi Uzmanı*



SAĞLIKLI ÇOCUKLARIN GELİŞİMSEL İZLENİMİ

Amerikan Pediatri Akademisi
sağlıklı çocukların
9. 18. ve 30. aylarda standart
bir araç ile gelişimlerinin
değerlendirilmesini önermektedir

”

“Amerikan Pediatri Akademisi sağlıklı çocukların 9. 18. ve 30. aylarda standart bir araç ile gelişimlerinin değerlendirilmesini önermektedir”

Çocuğunuzun sağlık izleminin içinde hastalıklardan korunması, aşılanması, sağlıklı beslenip büyümesinin izlenmesi, hastalıklarının hızla tanınıp tedavi edilmesi gibi gelişiminin izlenmesi de yer alır. **GELİŞİM**, çocuğunuzun öğrenmesi, dil gelişimi yani anlaması, anlatması, sizlerle ilişki kurması; hareket gelişimi yani gövdesini, bacaklarını, ellerini, parmaklarını kullanması; işitmesi ve görmesini tanımlar.

Beyin gelişimi, beyin hücreleri arasında özellikle bebeklik ve erken çocuklukta hızla gelişen sinaptogenez ve mielinizasyon ile olmaktadır. İnsan yavrusu tek başına gelişemez. Gelişim, olumlu biyolojik koşullar yanında çocuğa özgün, ona yanıt veren şevkatli, duyarlı bakım ve ilişkiler; ayrıca gelişimin tüm alanlarını destekleyen uygun uyaranlar ile sağlanır. Çocuk bu süreç içinde edilgen değildir; ailesinden, ona en yakın bakım verenlerden talepleri, onlara verdiği yanıtlar ile gelişim süreci şekillenir.

Yapılan araştırmalar özetle önemli üç noktayı vurgulamaktadır:

- Bebeklik ve erken çocukluk döneminde gelişim diğer yaş gruplarına göre çok daha hızlıdır;
- Beyin “esnekliği” (plasticity) erken tanınan sorunların sağaltımını kolaylaştırır;
- Buna karşılık, bu yaş döneminde olumsuz bakım koşulları ve uyaran uygunsuzluğu/yetersizliği olduğunda beynin yapılanması kalıcı olarak bozulabilir.

Gelişimsel sorunlar yaklaşık %15 sıklıkta, 6 çocuktan bir tanesinde görülmektedir. Bu sıklık risk faktörleri (prematürite, düşük doğum ağırlığı, genetik hastalıklar vb) ile dünyaya gelmiş olan bebeklerde artmaktadır.

Pediatristler, çocukların sağlık izlemleri sırasında gelişimlerini de takip etmektedir. Gelişimin değerlendirilmesi ve izlenmesi TC. Sağlık Bakanlığı Bebek, Çocuk, Ergen izlem protokollerinde yer almaktadır. Ancak yapılan araştırmalar sağlık çalışanlarının rutin poliklinik izleminde gelişimi değerlendiren standart bir araç kullanmadıklarında gelişimsel sorunları tanıma oranının yaklaşık %30 olduğunu göstermiştir. Bu durum gelişimsel sorunların geç tanı almasına neden olabilmektedir. Oysa bebeklik ve erken çocukluk döneminde gelişimsel sorunların/ risklerin erken tanınması beyin bu dönemdeki elastisitesi nedeni ile erken müdahale ve tedavi yaklaşımlarının başarısını arttırmaktadır. Bu nedenle Amerikan Pediatri Akademisi 2006 yılında çocukların sağlık izlemleri sırasında gelişimlerinin takip edilmesi yanında 9., 18. ve 30. aylarda standart bir gelişimsel değerlendirme aracı ile gelişimin değerlendirilmesini önermiştir.

Koru Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Gelişimsel Pediatri uygulamaları kapsamında, uzman ekibi ile çocukların sağlık izlemleri yanında gelişimlerini de bu kapsamda izlemekte ve desteklemektedir.

Gelişimsel Pediatri Ünitesi iki uzman doktor ve iki çocuk psikoloğu ile hizmet vermektedir. Çocuğunuzun gelişimi ile ilgili bir kaygınız olması ya da sağlık izlemlerini yapan doktorunuzun şüphe duyması ya da daha önce gelişimsel açıdan değerlendirilmemiş ve 9 ay ve üzerinde olması ya da annenin gebelik döneminde sağlık sorunları yaşaması, anne karnındaki dönemde bebekte herhangi bir sorun bildirilmesi (ventrikülomegali, kalp anomali gibi) durumunda hemen; herhangi bir kaygınız olmaması durumunda ise bebeğinizin 9., 18. ve 30. aylarında ayrıntılı gelişimsel muayene için hastanemize başvurabilirsiniz.

Uzm. Dr. Özlem GÜLÜMSER
Uzm. Dr. Hakan BALTA

Koru Ankara Hastanesi
Gelişimsel Pediatri



HAYRETTİN TOKADİ

HAZRETLERİ TÜRBESİ



Hayreddin Tokadi Hz.'nin kabri Bolu- Abant kavşağına 3 km mesafede. Otoban üzerinden ulaşmak için Ankara yada İstanbul istikametinden geliyorsanız Abant gişelerinden çıkarak Bolu Merkez istikametine doğru devam ederek 1km sonra karşınıza çıkan tabela ile küçük bir yoldan Hayreddin Tokadi Hz.'nin kabrine ulaşabilirsiniz.



Hayreddin Tokadi Hz.'nin kabrinin bulunduğu yer sanki bir gizli bahçe... Arabamızı bırakıp yürüyerek mütevazi kabrine doğru ilerlediğimizde etrafımızı saran ağaçların görüntüsü ve kuşların sesi sizi çok farklı bir manevi iklime götürüyor. Kısa bir yürüyüşün ardından Hayreddin Tokadi Hz.'nin mütevazi kabri ve yanında medfun bulunan kişilerin bulunduğu mezarlık ile yanı başındaki camii sizi karşılıyor.

Ayrıca Kastamonu'da medfun bulunan Şeyh Şaban-ı Veli Hz.(k.s.) 12 yıl Hayreddin Tokadi Hz. nin rahle-i irşadında kalmış ve halifesi olarak icazet alarak Kastamonu'ya yerleşmiştir.

Hayreddin Tokadi Hazretlerinin ne zaman doğduğu bilinmemekle beraber, kabri başındaki kitabe de ölüm yılı 1535 olarak görünmektedir. Hocası Çelebi Cemalettin Hazretlerinden Amasya'da dersler alarak İstanbul'a gelmiş, daha sonra Bolu'ya gelerek İlk dergâhını İmaret Camii yanında kurmuş... Hayreddin Tokâdi Hazretleri, Halvetiyye silsilenamelerinde, Allah Resulü (s.a.v.)'nden itibaren tarikat zincirinin yirmi sekizinci halkasında yer alır. Vefatından sonra bugün kabrinin bulunduğu tepeye defnedilmiştir. İslam dünyasının önemli değerlerinden biri olduğu gibi, Bolu'nun da önemli inanç turizmi merkezlerinden olmuştur.

Elmalık Köyü sınırları içinde olan türbede, her yıl Temmuz ayının ilk haftasında anma günü düzenlenir, ülkenin dört bir yanından ziyaretçi akınına uğrar. Türbe ziyaret edilerek, aş dökülür, misafirlere ikram edilir, mevlit okunur. Kavurucu yaz sıcaklarında güneş ışığının

zor girdiği sık ve uzun ağaçlar gölgeleriyle serinlik verir ortama...

Yöredeki insanların anlatımlarına göre, Abant kavşağına yakın bir yol ayırımından döndükten 2km sonra, yüksekçe bir tepede bulunan türbenin etrafında asırlık ağaçlar, otoyol yapımı sırasında kesilmek istenmiş ama mübarek Zat buna izin vermemiş, yol yapımında çalışan araçlar arıza yapmış, çalışmamış. Rüyalarna girerek, bu ağaçların kesilmemesini istemiş...



Piknik alanları da mevcut olan bu yer, meşe ağaçlarının altında bir serinlik sunar. Türbenin üst tarafında basamaklı kısa bir yokuş çıkıldıktan sonra, içinde kaplumbağalar ve turuncu renkli balıklar olan küçük bir göl bulunur. Bu göl, etrafındaki piknik masalarıyla, şırl şırl akan dereleriyle misafirlerine huzurlu bir ortam sunmaktadır.

Elmalık Köyü sınırları içinde olan türbede, her yıl Temmuz ayının ilk haftasında anma günü düzenlenir, ülkenin dört bir yanından ziyaretçi akınına uğrar.

“ELLERİM TİTRİYOR”

PARKINSON HASTASI MI OLDUM



Parkinson hastalığında konuşma bozukluğu, ses kısıklığı, depresyon, yorgunluk, eklem ağrıları, salya akması, kabızlık, uyku ve cinsel işlev bozukluğu, unutkanlık, ciltte yağlanma, terleme artışı, idrar kaçırma ve huzursuz bacak sendromu sık görülen bulgulardandır.

Nöroloji polikliniklerine ellerdeki titreme sorunu ile başvuran hastaların en büyük korkusu parkinson hastası olmaktır. Ancak her titremenin nedeni parkinson hastalığı değildir.

Bir kişiye parkinson hastalığı tanısı konması için gerekli bir takım kriterler vardır. Bunlardan en önemlisi istirahatte ortaya çıkan, örneğin elleri kucağında dururken veya ayakları yataktan aşağı sarkarken oluşan titremelerdir. Genelde toplumda sık görülen ellerde tepsi taşıırken, ya da bir şey içerken artan titremenin parkinson hastalığında görülen titreme ile alakası yoktur.

Parkinson hastalığı genelde 60 yaş üstünde başlar, ancak çok genç yaşlarda başlayan genetik parkinson hastalığı da mevcuttur. 65 yaşının üstündeki insanlarda hastalığın görülme sıklığı 1/100 dür. Erkeklerde daha sık görülmektedir. Parkinson hastalığının nedeni kabaca beyinde dopamin maddesi eksikliğine bağlıdır. Hastalık sinsi başlangıçlıdır ve yavaş ilerleyicidir. Bu nedenle hastalar genelde yıllardır ellerinde titreme ve yavaşlık olduğunu söylerler. İlk belirtisi çoğunlukla bir elde başlayan titremedir. Ancak genetik geçişli parkinson hastalığında genç hastalar bazen tek ayağında kasılma veya titreme ile de gelebilir. Önce şikâyetler bir beden yarısında başlar, sonra karşı tarafa geçer. Parkinson hastalığında baş titremesi olmaz. Dil, dudak ve çenede istirahat titremesi olabilir. Yürüme, stres altında kalma, sinirlilik mevcut titremeyi artırır.

Parkinson Hastalığında görülen ana bulgulardan bir diğeri “Rijidite” dediğimiz kaslarda sertleşmedir. Genelde muayenede tespit edilen hastanın fark etmediği bir bulgudur. Eklem hareketlerinin kısıtlanmasına neden olur.

Parkinson hastalığının özürülük yaratan en temel belirtisi ise “Bradikinezi” dediğimiz hareketlerde yavaşlamadır. Ardı sıra yapılan hareketlerde bir yavaşlık olur. Bu nedenle yazı yazma, düğme ilikleme, kaşık, çatal kullanma gibi işlerde giderek güçlük başlar. Zamanla oturduğu yerden kalkarken, yatağa sağdan sola dönerken yavaşlık başlar ve hastalar bakıcılarına

bağımlı hale gelir. Hareketlerin yavaşlaması sonucunda yüz ifadelerinde donukluk ve el yazılarında küçülme izlenir. Bu hastalarda tüm vücutta yavaşlama olduğu gibi bağırsak sisteminde de bir yavaşlık olur ve oldukça sıkıntı yaratan kabızlık ortaya çıkar.

Parkinson hastalarında görülen bir diğer bulgu da duruş ve denge bozukluklarıdır. Birçok Parkinson hastası yıllar içinde belden öne doğru eğilerek yürümeye başlar, adımları giderek küçülür. Hastalık ağırlaştığı zamanlarda ise ayaklarını yerden kaldıramadıkları için ayaklarını sürüyerek yürürler. Kolların salınımı da kaybolur, dönmesi gerektiği zaman çok sayıda minik adımla vücut tek bir bütün halinde döner. Bazen de yürüyüşü başlatamama sorunu yaşarlar. Genelde kapı eşiğinde, dar koridorlarda yürüme daha da zorlaşır, kitlenmeler olabilir. Bu nedenle sık düşme atağı yaşarlar. Ancak önlerine çıkan engeli genelde ayağını kaldırarak atlayabilirler.

Parkinson hastalığında konuşma bozukluğu, ses kısıklığı, depresyon, yorgunluk, eklem ağrıları, salya akması, kabızlık, uyku ve cinsel işlev bozukluğu, unutkanlık, ciltte yağlanma, terleme artışı, idrar kaçırma ve huzursuz bacak sendromu sık görülen bulgulardandır.

Parkinson Hastalığı tanısı konulduğu zaman tedavisi hemen başlanmalıdır. Tedavideki gecikmeler hastalığın seyrini kötüleştirip hastanın daha kısa sürede bakıma muhtaç hale gelmesinde etkilidir. Bu nedenle kendinizde veya yakınlarınızda ellerde veya bacaklarda titreme oluyorsa biran önce nöroloji uzmanı ile görüşmenizde fayda vardır.

Sağlıklı günler dileğiyle...

Uzm.Dr.Özlem ERTÜRK

Koru Ankara Hastanesi
Nöroloji



tabiatın kalbi bolu

Bolu

Bolu'ya gidip gezilecek yerleri gezmeden dönerseniz yazık edersiniz. Oldukça fazla gezilecek ve görülecek yere sahip olan Bolu iline gidenler şimdiden listesini hazırlamalıdır. Gitmeden önce nereleri gezip nereleri göreceğinin listesini yaparak Bolu'a gidince rahat eder. Bolu gerçekten güzel ülkemizin güzide şehirlerinden birisidir. Neredeyse yok yok. Kaplıcaları, türbeleri, camileri, gölleri, yaylaları ve daha neler neler var. İşte Bolu ve gezilip görülecek yerler;



Gezelim Görelim [Bolu'ya Yolculuk]

Bolu Ören Yerleri

Akşemsettin Türbesi- Göynük:

Bolu (Bithynium – Claudopolis): Arkeolojik verilere göre Bolu ovasındaki ilk yerleşim M.Ö. 3. bine kadar uzanmaktadır. Şehir merkezindeki tepelerde kurulmuş olan Bithynium -Claudiopolis şehrinin tarihi ise 1978 yılında Hisartepe kazısında ortaya çıkan bulgulara göre, M.Ö. 7. yüzyıla kadar gitmektedir.

Çeşitli yıllarda yapılan kazılarda Antinous Tapınağı ve tiyatroya ait olduğu sanılan parçalarla, çeşitli dönemlere ait sikkeler, kaplar, şişeler, heykeller ve mezar stelleri bulunmuştur. Bu eserler halen Bolu Müzesi'nde bulunmaktadır.

Bolu Evleri

Seben Kaya Evleri:

(Eski Yerleşim Bölgesi) Seben İlçesine bağlı ve birbirlerine çok yakın olan Çeltik Deresi, Hoçaş, Kaşbıyıklar ve Yuva köylerinde derin vadiler boyunca yükselen kaya kitlelerinin yüzeyinde bir kaç katlı kaya evlerine rastlanmaktadır.

Göynük Evleri:

“Kentsel Sit Alanı” olarak ilan edilmiş bulunan Göynük, eski Türk Evleri bakımından zengindir. Burada bulunan evler 20. yüzyıl başlarına aittir. Bazı evlerin oturma odalarında çeşitli motiflerle süslenmiş tavanlar bulunmaktadır. Evlerin önünde genellikle “Hayat” adı verilen avlular da yer almaktadır.

Mudurnu Evleri:

Kentsel Sit Alanı ilân edilen Mudurnu, eski Türk evleri bakımından önemli bir özelliğe sahiptir. Sivil mimari özellikleri açısından Göynük evlerine benzerlik gösteren, ilçenin tarihi ve kültürünü yansıtan bu evler korumaya alınmıştır.



Bolu Kaleleri

Gerede Asar Kalesi:

Gerede'nin Örencik Köyü'nün güneydoğusundadır. Çevrede arazi üzerinde bol miktarda Bizans seramiği görülmekte, bu da kalenin Bizans dönemine ait olduğunu göstermektedir. Ayrıca kale üzerinde kuzeye bakan bir mağara da mevcuttur.

Bolu Camileri

Bolu'da bulunan Büyük Cami (Yıldırım Beyazıt Cami), Kadı Cami, Saraçhane Cami, İmaret Cami, Ilıca Cami, Ilıca Cami, Süleyman Paşa Cami, Yıldırım Cami, Kanunî Cami, Yukarı Tekke Cami, Eskiçağa Yıldırım Cami görülmeye değer eserlerdir.

Bolu Türbeleri

Tokad-i Hayreddin Türbesi, Akşemseddin Türbesi, Ömer Sekkin Türbesi, Aşağı Tekke Türbesi, Ümmi Kemal Türbesi, Kasım Dede Türbesi, Babahızır Türbesi başlıcalarıdır.

Bolu Han ve Hamamları

Yukarı Taşhan, Bolu merkez Büyük Cami mahallesinde bulunan Taşhan, 1804 yılında Abdullah Ağa tarafından yaptırılmıştır.

Orta Hamam, 1389 yılında Yıldırım Beyazıt tarafından yaptırılmıştır. Çifte hamam tarzında yapılan hamamın iç mekanlarında zengin süslemelere yer verilmiştir. İl merkezindedir.

Tabaklar Hamamı,16. yüzyılda Tavi Mehmet Paşa tarafından yaptırılmıştır. İki bölüm olan hamamın iç mekanları mermerlerle kaplıdır.



Sultan Hamamı,16. yüzyılda Sokullu Mehmet Paşa tarafından çifte hamam tarzında yaptırılmıştır. İl merkezindedir

Süleyman Paşa Hamamı,Göynük İlçesinde bulunan hamam, 1335'li yıllarda Gazi Süleyman Paşa tarafından yaptırılmıştır.

Yıldırım Beyazıt Hamamı,Mudurnu İlçesinde bulunan hamam, aynı adla anılan caminin yanındadır. Aynı devirde yapılan hamamların en güzellerindendir. 1382'de yaptırılmıştır. Erken dönem Osmanlı hamamlarının en orijinal örneklerinden biridir. Hamam taç kapısı ve kubbe geçişleriyle dikkat çekicidir.

Yıldırım Hamamı,İlimiz Yeniçağa İlçesine bağlı Eski Çağa Köyünde bulunmaktadır. 1388 yılında Yıldırım Beyazıt adına yapılan hamam, mimari bakımdan önemli bir eserdir.

Aşağı Hamam,Gerede İlçesi Kitirler mahallesinde yer alan hamam 14. yy. sonlarında moloz taştan yapılmıştır.

Bolu Koruma Alanları

- Yedigöller Milli Parkı
- Bolu Fındığı Tabiatı Koruma Alanı
- Bolu Akdoğan (Ebe Çamı)Tabiatı Koruma Alanı
- Bolu Kökez Tabiatı Koruma Alanı
- Bolu Sülüklügöl Tabiatı Koruma Alanı
- Abant Gölü Tabiat Parkı

Bolu Kaplıcaları

Bolu kaplıcaları Şehir merkezine 5 km. mesafede, Karacasu mevkiinde bulunan kaplıcalar çevresi ormanlarla kaplı nezih bir dinlenme yeridir. Termal Turizm merkezi olan bölgede termal otel ve büyük kaplıca, küçük kaplıca ve Sağlık Bakanlığı'na ait fizik tedavi ve rehabilitasyon hastanesi olmak üzere üç birim hizmet vermektedir. Doğal kaynaklı olan bu kaplıcalar, romatizma hastalıklarına, deri, dolaşım ve kalp, solunum yolu, kadın, sindirim sistemi, böbrek ve idrar yolları, kemik ve kireçlenme hastalıkları, metabolizma bozukluklarına iyi gelmektedir.

Karacasu Termal Turizm Merkezi

Babas kaplıcası:

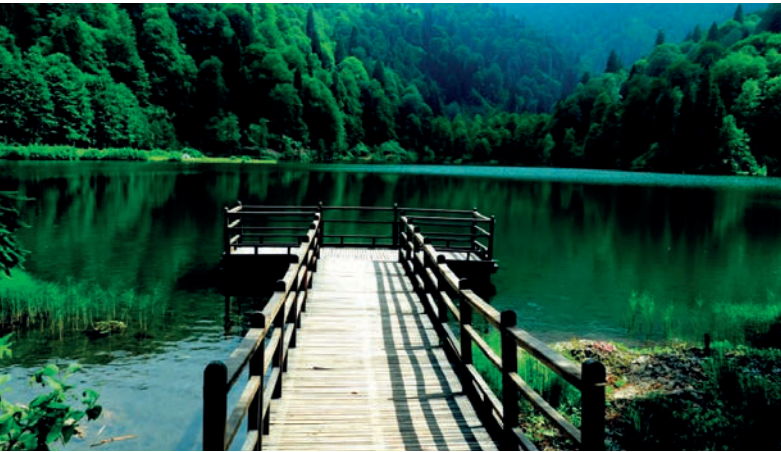
Mudurnu'ya 5 km. Mesafede bulunan kaplıca suları, travertenler arasından çıkmaktadır. 18 yataklı bir tesis bulunmaktadır. Kaplıca suyu metabolizma hastalıkları ile romatizma, kadın, sindirim ve böbrek rahatsızlıkları üzerinde olumlu sonuçlar vermektedir.

Sarot kaplıcası:

Mudurnu'nun 30 km. kuzeybatısında Ilıca köyü hudutları içerisinde. 66°c sıcaklığındadır. 1500 yılı aşkın süredir kullanılmaktadır. Tarihi bir hamam vardır. Acı sular grubuna girmektedir. İçme kürü şeklinde kullanıldığında idrar yolu ve böbrek rahatsızlıklarına, banyo olarak kullanıldığında ise romatizma hastalıklarına iyi gelmektedir. Kaplıca yanında küçük bir konaklama tesisi bulunmaktadır.

Bağlum (Kesenözü) Kaplıcası:

Bağlum kaplıcaları, Seben ilçesinin 14 km. Güneyinde, Kesenözü köyünde bulunur. Kaplıca suyu banyo olarak yüzyıllardır kullanılmaktadır. Mide, safra kesesi, solunum ve dolaşım bozukluklarında olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Kaplıcada özel şahıslar tarafından işletilen pansiyonlar bulunmaktadır.



Çatak Kaplıcası:

Göynük ilçesinin 30 km. güneydoğusunda dik yamaçlar arasında çok güzel bir vadi, Himmetoğlu Köyü yakınındadır. Kaplıcanın romatizma, siyatik gibi rahatsızlıklara iyi gelmektedir. Çevrede bulunan kalıntılardan Romalılardan beri kullanıldığı düşünülmektedir.

Bolu Gölleri

Bolu Abant Gölü:

Abant Gölü, Bolu'nun 34 km. güneybatısında Abant Dağları üzerinde tabii bir göldür.Ankara–İstanbul D–100 karayolunun ve TEM otoyolunun 203. km'sinden

ayrılan 22 km'lik yol ile ulaşılmaktadır. Bolu'ya 34 km., Ankara'ya 225 km., İstanbul'a 258 km. uzaklıktadır. 125 hektar genişliğinde bulunan gölün denizden yüksekliği 1325 m'dir. Yer altı suları ile beslenir. En derin yeri 45 m'dir. Tektonik menşeli Abant Gölü ve çevresinin bitki zenginliği, ayrıca büyük bir açık hava rekreasyon potansiyeline sahip bulunması nedeniyle yörenin 1150 hektarlık bölümü, 1988 yılında “tabiat parkı” olarak koruma altına alınmıştır. Göl çevresi zengin bir bitki örtüsüne sahiptir.

Sarı ve karaçam, kayın, meşe, kavak, dişbudak, gürgen, söğüt, ardıç ağaçları ve ormangülü, ılgın, fındık, muşmula, papazkühahı, alıç, çobanpüskülü, kuşburnu, eğrelti, böğürtlen, çilek, nane, ahududu, sarmaşık, ısırgan, atkuyruğu ve çayır otları başlıca ağaç ve ağaççıkları oluşturur. Göl kenarı ve su içi de çeşitli su bitkileriyle ve nilüferlerle doludur. Gölde bulunan ve endemik bir tür olan Abant alabalığı “Salmo trutta fario var abaticus”



olarak literatüre geçmiştir. Balık meraklıları yılın belirli zamanlarında, ücret ödeyerek bu balığı avlayabilmektedir.

- Göl çevresindeki ormanlarda tavşan, tilki, çakal, kurt, ayı, domuz, geyik, karaca, sincap, gelincik;
- Su kuşlarından; yaban kazları, yaban ördekleri, balıkçıl, sakarmeke, karabatak, turna;
- Yırtıcılardan; şahin,doğan, atmaca, baykuş;
- Diğer kuşlardan; toygat, alakabak, karatavuk, bülbül, ispinoz ve saka görülmektedir.

Yöre ormanları geyikler için en uygun yaşam ortamına sahiptir. Bu bölgedeki geyik varlığının normal bir seviyeye ulaşmasını sağlamak amacı ile Abant'ın doğusunda etrafı çevrili bir sahada geyik üretme istasyonu tesis edilmiş olup, tabii üretim çalışmaları özenle sürdürülmektedir. Her yıl bir miktar geyik doğal yaşama bırakılmaktadır.

Çevresi 7 km. olan ve yılın her ayı ayrı güzelliklere sahip bulunan gölde; piknik, kamping, sportif olta balıkçılığı, yürüyüş, bisikletle, faytonla, atla gezinti vazgeçilmez aktivitelerdir. Park girişinde bulunan satış reyonlarında ise bölgede doğal olarak üretilen gıdalar ve hediyelik eşyalar satılmaktadır. Göl çevresinde bulunan Abant Palace Otel ve Büyük Abant Otel her türlü konfora ve aktiviteye sahip otellerdir. Ayrıca, özel idareye ait Göl Gazinosu ve kendin pişir kendin ye şeklinde hizmet sunan tesisler mevcuttur. Göle ulaşım, şehir merkezindeki terminalden her iki saatte bir kalkan dolmuşlarla mümkün olmaktadır.

Seben Gölü:

İlçemiz Merkezine yaklaşık 20 km. ve Bolu Merkeze uzaklığı 32 km olan Seben Gölünün yapımına 2006 yılında başlanılmıştır. Çevre yolu ve derivasyon kanalı çalışmaları 2010-2011 yıllarında yapılmıştır.İl Özel İdaresi ve İlçemiz Köylere Hizmet Götürme Birliğinin göl



projesi kapsamında gölün yapımı tamamlanmıştır.

Gölümüz; Doğal Güzellikler Cenneti olan İlimize, etrafındaki yeşilliklerle, göle yakın mesafede bulunan tarihi mağara ve kaya evleriyle farklı bir hava katmaktadır. Bolu İli Seben Yolu güzergahında yer alan gölümüz, Ülkemizin turizmi açısından önem taşıyan, Büyükşehirlerin kirliliğinden ve gürültüsünden kaçanlarla dolu Gölcük' e de yalnızca 22 km'dir.

Gölköy Baraj Gölü:

Bolu'nun 10 km. batısındadır. Bolu ovasını sulama amacıyla yapılmıştır. Çevresi ormanlarla kaplı olan sazan ve alabalık vardır. Şehir merkezine yakınlığı ve ulaşım kolaylığı nedeni ile piknik yapmak ve olta ile balık avlamak isteyenler tarafından çok elverişlidir.

Karamurat Gölü:

Mudurnu'ya 35 km. mesafede olan göl, Akyazı'ya giden yolun kenarında ve Karamurat Köyü yakınındadır. Turna ve kadife balığı bulunmaktadır

Yeniçağa Gölü:

Bolu – Ankara karayolu üzerinde, yeniçağa ilçe merkezinde bulunan göl, bir çanak gölüdür. Gölde olta ile balık avlanabilir

Gölcük:

Bolu/Gölcük bir kere geldiğinizde bir daha hep gelmek isteyeceğiniz dünyadaki eşsiz yerlerden bir tanesidir. Gölcük bir vadinin içine gizlenmiş her mevsim farklı güzellikleriyle sizleri beklemektedir. Hafta sonlarınızı değerlendirebileceğiniz veya boluya geldiğinizde



uğramadan gitmemeniz gereken nadide bir doğa harikasıdır. GÖLCÜK Boluya 15 dakika, İstanbul ve Ankaraya 2 saat uzaklıktadır.

Çubuk Gölü:

Göynük'ün 11 km. Kuzeyindedir. Kıyısında çubuk köyü bulunan, etrafı güzel çam ormanları ile kaplı çubuk gölündeki sazan ve alabalıkları olta ile avlamak serbesttir.

Sülük Gölü:

Mudurnu – Akyazı yoluna 9 km. mesafededir. Mudurnu ilçesine 50 km. uzaklıkta bulunan göl, Millî Parklar koruma alanı içindedir. Bozulmamış doğasıyla ve zengin florasıyla dikkat çekmektedir. Gölde Abant alası, gökkuşağı ve kırmızı benekli alabalık bulunmaktadır.

Sünnet Gölü:

Göynük'ün 27 km. doğusundadır. Fevkalade güzelliğe sahip olan gölde çok lezzetli mercan ve alabalıklar mevcuttur. Olta balıkçılığı ile bu balıkların avlanması serbesttir. Sünnet gölünde konaklama ve yeme-içme hizmeti veren bir tesis bulunmaktadır. Göl etrafında; piknik, yürüyüş, koşu ve bisiklet sporu yapabilme imkanı vardır.

Karagöl:

Kıbrısık – Beypazarı yolu üzerinde bulunan Karagöl, oldukça derin bir göldür. Kıbrısık'a 20 km.dir. Çevresi tamamen ormanlık olan gölde kamp yapılabilir. Yaban ördeklerinin var oluşu nedeniyle avcıların uğrak yeridir..

Akkaya Boğazı:

Bolu'nun 10 km. güneyinde, Mudurnu yolu üzerinde bulunan travertenler, Bolu'nun Pamukkalesi olarak görülmeye değer bir güzelliğe sahiptir. Akkayalardan çıkan maden suyu değişik bir tatta ve 20°c sıcaklığında olup, modern tesislerde şişelenerek tüketime sunulmaktadır.

At Yaylası:

Bolu'nun kuzey yakasındaki dağların arkasında yer alır. Kirazları ile ünlü olan bu yayla etrafında meyve bahçeleri vardır. Her yıl geleneksel kiraz bayramı şenlikleri yapılır.

Gerede Yaylaları:

Gerede'nin güneyinde 1200 – 1500 m. yüksekliklerde bulunan bu yaylalar, Haşat, Zorpan ve doğu Köroğlu Dağları üzerinde bulunan Dörtdivan yaylalarıdır.

Kıbrısık Yaylaları:

Köroğlu Dağları'nın güney yamaçlarındaki düzlük alanlarda bulunurlar. Belen, Karaköy, Kökez, Bölücekkaya, Karadoğan ve 1825 m. yükseklikte bulunan Devecira en önemli yaylalardandır.

Mengen Yaylaları:

Mengen İlçesi'nin doğusunda yer alan başlıca yaylalar; Sarıklı, Soğucak, Mile, Sepetçiler, Çelebioğlu ve Çiftçatak yaylalarıdır.

Seben Yaylaları:

Kiraz Dağı çevresinde toplanmış, ortalama 1400 m. yükseklikte olan bu yaylaların en önemlileri Gerenözü ve Kızık yaylalarıdır.

Kızık Yaylası:

Kızık Yaylasının evleri, değişik mimarisiyle dikkati çeker. Bu evler hiç çivi kullanmadan, çam ağaçlarından çat-kılı, kenetleme ve birbirine geçme ile yapılmıştır. Yerden yüksekçe yapılmış merdivenler, geniş ocakları ve kendine has eşyaları ile bu evler oldukça değişik özellikler taşırlar.

Kayak Merkezleri***Esentepe:***

Gerede'nin kuzeyinde 1.300 m. yükseklikte kış sporları ve kayak imkanına sahip üç yıldızlı Esentepe Otel'i'nin bulunduğu bir yerdir. Tüm ilçeye hakim mükemmel bir manzaraya sahip olan otelde çim kayağı da yapmak mümkündür. Asırlık çam ağaçlarının bulunduğu Esentepe'ye bu isim bölgenin sürekli esmesi nedeniyle Atatürk tarafından verilmiştir.

***Kartalkaya:***

Kartalkaya kayak merkezi Batı Karadeniz Bölgesi'nde, Bolu il merkezinin 38 km. güneydoğusunda, Köroğlu Dağı turizm alanı içerisinde yer almaktadır. Kayak alanı 1850–2200 m. yükseklik kuşağı üzerinde bulunmaktadır. Yöre, yarı ılıman bir iklime sahiptir. Kartalkaya Kayak Merkezi ve çevresi orman örtüleri ile kaplıdır.

Hakim rüzgâr yönü batı–kuzeybatıdır. Alp kayağı, kayaklı koşu (cross-country) ve tur kayağı için uygun koşullara sahiptir. Yılın 4 ayı (15 Aralık-15 Nisan) kayak

yapmak mümkündür. Ortalama 250 cm. kar kalınlığı vardır. Kartalkaya'da, çeşitli aktiviteler sunan 3 adet otel mevcuttur. Kartalkaya'da toplam 28 adet pistin uzunluğu 30 km'yi bulmaktadır. Kartalkaya'daki 3 adet otelin toplam 1760 yatağı, 2 adeti telesiyej, 6 adeti teleski ve 3 adeti de baby-lift olmak üzere toplam 11 adet mekanik tesisi mevcut olup taşıma kapasitesi toplam 7000 kişi/saattir.

Yamaç Paraşütü

Yamaç paraşütü için Abant Dağları'nda çok uygun yerler mevcut olup, yaz aylarında büyük şehirlerden bu sporu yapmak isteyenler için Abant'a turlar düzenlenmektedir.

Bolu Milli Parkları

Yedigöller Milli Parkı bilimsel inceleme ve araştırmalar için de kuvvetli bir altyapıya sahiptir. Çok sayıda bitki türünü içeren milli park, yurdumuzun en güzel, karışık doğal ormanlarına sahiptir. Başlıca ağaç türleri olan kayın,

**Bolu Yaylaları*****Aladağ Yaylaları:***

Bolu'nun 25 km. güneyindeki dağ yamaçları üzerinde, orman alanları arasında yer alırlar. Yemyeşil düzlükleri ile piknik için de ideal olan bu yaylalar çevresinde bulunan Orman İşletme Tesisleri, Aladağ İzcilik Kampı ve Göleti ile göz kamaştırıcı güzellikler sergilerler. Kamp imkanlarının da olduğu başlıca yaylalar, Değirmenözü, Sarıalan, Gölcük, Ardıçtepe ve Üstyaka Yaylalarıdır.

Mudurnu Yaylaları:

İlçenin kuzeyi ve Abant Gölü güneyinde yer alırlar. Dedeler, Alpağut, Dodurga ve Dağyolu yaylaları en önemlileridir.

Göynük Yaylaları:

1000-1500 m. arasında da bir şeritte sıralanan yaylaların en önemlileri Karabey ve Kaşıkçı yaylalarıdır.

DOĞUM SONRASI İDRAR KAÇIRMA

Hamilelik sırasında idrar kaçırma (idrarını tutamama, üriner inkontinans) problemi oldukça yaygın rastlanan bir durumdur. Hamilelikte sık idrara çıkma hemen her zaman görülen bir durumdur ve normal bir durum olarak kabul edilir; bu duruma bazen idrar kaçırma eşlik edebilir.

Bazı hamilelerde ara sıra ve az miktarda idrar kaçırma olurken bazı hamilelerde daha ciddi boyutlarda olabilmektedir. İdrar kaçırma şikayetine gebeliğin ilk 3 ayında nadiren rastlanır, 4. aydan sonra artmaya başlar, gebeliğin son aylarında da yaygındır. Bütün hamilelerin yaklaşık yüzde 50'si idrar kaçırma durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Genellikle doğumdan sonra lohusalık döneminde idrar kaçırma problemi kendiliğinden ortadan kalkar ancak nadiren devam edebilir.

Doğumdan sonraki aylarda aşırı çay içmek, kahve tüketimi, kolalı içecekler ve alkol tüketimi mesane kontrolünü azaltır; bu tür içeceklerden kaçınmak idrar kontrolünü kolaylaştırır. Bu tür çalışmalarda stres inkontinansın doğum eylemi sırasında pelvik taban doku ve kaslarında meydana gelen hasara bağlı geliştiği vurgulanmıştır. Bu önlemlere rağmen geçmeyen idrar kaçırma (üriner inkontinans) mutlaka doktor tarafından değerlendirilmelidir.

Üriner inkontinans sorununun tedavi yaklaşımında jinekoloji, üroloji, nöroloji, fizik tedavi, psikiyatri uzmanları ve sosyal danışmanların birlikte çalışmaları ile kişiye en uygun tedavi metodu saptanabilir. İdrar kaçırma problemi olan anne adaylarına muhakkak idrar kültürü ve antibiyogram yapılmalıdır.

Bu işlemler idrar yolu enfeksiyonunun mevcut olup olmadığının fark edilmesini sağlar. Eğer enfeksiyon

var ise tedavisi gerçekleştirilmelidir. Gebelik sırasında bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler sebebi ile doğum sonrası 6 hafta geçinceye dek diğer ürolojik tetkiklerin yapılması ertelenebilir. İdrar kaçırma şikayetlerinin giderilmesinde cerrahi olmayan medikal ilaç tedavileri yanı sıra uygulanan bir takım cerrahi ameliyatlar bulunmaktadır.

Doğumdan sonra idrar kaçırma %20-30 oranında görülür. Normal doğum sonrası sezaryen doğumlara göre biraz daha fazla olur. Doğum eylemi sırasında pelvis taban ve kaslarında hasar meydana gelir ve bunun sonucunda idrar tutamama gibi sorunlar çıkabilir. Ayrıca spinal, epidural anestezi alımı sonrası da idrar kaçırma şikayeti görülebilir.

Kegel egzersizi adı verilen çok basit olan egzersizleri gebeliğin 16.haftasından sonra yapmaya başlamak ve doğum sonrası dönemde de düzenli bir şekilde devam ettirmek bu sorunların tedavisinde etkilidir.

Yrd. Doç. Dr. M. Firat MUTLU

Koru Ankara Hastanesi
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Doğumdan sonraki aylarda aşırı çay içmek, kahve tüketimi, kolalı içecekler ve alkol tüketimi mesane kontrolünü azaltır; bu tür içeceklerden kaçınmak idrar kontrolünü kolaylaştırır.

DİŞ KAYIPLARINDA İMLANT

Yüz estetiğinin bir parçası olan dişlerin kaybı psikolojik ve sosyal problemlere neden olmasının yanı sıra beslenme, sindirim sorunları ve konuşma bozukluklarına da yol açmaktadır. İmplant, çeşitli nedenlerle kaybedilen dişlerin yerine onların işlev ve estetiğini tekrar sağlamak amacıyla çene kemiğine yerleştirilen, titanyumdan yapılmış yapay diş kökleridir.

Diş eksiklikleri doğal dişlere bağlı köprü protezleri veya çıkarılıp takılan hareketli protezler gibi klasik yöntemlerle tamamlandığı gibi implant destekli protezlerle de yapılabilir.

İmplant uygulamalarında sağlam dişlerin kesilmesine ve zarar görmesine gerek yoktur. İmplant üstü protetik restorasyonlar doğal dişe en yakın görüntüye sahip, son derece estetik bir çözüm sunar.

Kemik gelişimini tamamlamış (18 yaşın üzerinde olanlar) yeterli kemiği olan, genel sağlık sorunu olmayan herkese implant uygulanabilir. Nadir olmakla beraber bazı insanlar implant yapılmasını zorlaştıracak sağlık problemlerine sahip olabilir ancak uzmanınız tarafından yapılacak ön değerlendirme ile alınabilecek bir takım basit önlemlerle operasyon rahat bir şekilde gerçekleştirilebilir.

Günümüzde 30 yılı aşkın klinik takipleri yapılan implantlar bulunmaktadır. İmplant yapılan hasta ağız hijyenine özen gösterirse bu implantları uzun yıllar kullanacaktır. Düzenli kontroller ve ağız hijyeninin yeterince sağlanması implantların hizmet süresini uzatır.

İmplant operasyonları lokal anestezi ile hiçbir ağrı ve rahatsızlık duyulmadan yapılabilmektedir. Genelde tek bir implant yerleştirilmesi 10 ile 15 dk sürerken

komplike vakalar ve ileri cerrahi teknikler daha uzun sürebilmektedir.

İmplant yüzeyi ile çene kemiğinin biyolojik olarak birbirine bağlanmasını beklemek en uygun seçenektir. Bu süre zarfında geçici bir protezi ya da eski hareketli protezinizi ufak değişikliklerle kullanabilirsiniz. Genel olarak bekleme süresi 2-3 aydır. Eğer implant yapılan bölgede kemik kalitesi ve kemik miktarı çok iyi ise implant yapıldıktan hemen sonra da üzerine diş yapılabilir.

Dişlerin çekiminden sonra mevcut kemiğin bulunması ve aktif iltihabın olmaması hemen implant yerleşimini sağlayabilir. Unutulmamalıdır ki diş çekiminden ilk 1 yıl sonra kemik genişliğini % 40 oranında azalır. Çekim boşluğunun tamamen kemikle dolması için 3 ay süre gerekmektedir. Çekim sonrası hemen implant yerleştirilmesi 3 ay gibi bir süre kazandırabilir.

“İmplant uygulamalarında sağlam dişlerin kesilmesine ve zarar görmesine gerek yoktur. İmplant üstü protetik restorasyonlar doğal dişe en yakın görüntüye sahip, son derece estetik bir çözüm sunar.”

Dr. Dt. Rahşan ATASOY ŞENTÜRK

Koru Ankara Hastanesi
Ağız ve Diş Sağlığı



Bolu'dan Bu Yemekleri

YEMEDEN DÖNMİYİN

Eğer Bolu iline yolunuz düşüyorsa ve Bolu'da ne yenir diye merak ediyorsanız işte size Bolu'nun meşhur yemekleri. Bolu ilinin yöresel yemeklerine göz atın ve Bolu'ya gidince bu yemeklerin tadına bakmadan dönmeyin. Çünkü Bolu yemeklerinden çok aşçıları ile ünlü bir ilimizdir. Dolayısıyla bu kadar iyi aşçıların yapacakları yöresel yemeklerin tadına bakmamak olmaz. İşte Bolu ilinin yemeden dönmemesi yemekleri...



Bolu aşçıları ile ünlüdür. Mengen'den yetişen aşçıların tarihi, padişah mutfağına kadar dayanmaktadır. Atatürk'ün aşçısı da Mengenliydi. Mengenli ustalar günümüzde bizim memleketimizde olduğu kadar diğer ülkelerde de tanınmaktadır. Her yıl yapılan Mengen Aşçıları Festivali kültür ve turizme katkısı açısından büyük önem taşımaktadır. Yörede genellikle mutfak, yemek ve oturma amacıyla kullanılmaktadır. Evlerin yapımında mutfak geniş olmasına ayrıca özen gösterilmektedir.

Köylerde hemen hemen her evin bahçesinde toprak veya tuğladan yapılmış fırın bulunmaktadır. Odun ateşinde fırında pişen hamurun veya yemeğin lezzeti oldukça farklıdır. Yörede düğünler "ekmek atımı" denilen gözleme dağıtımıyla başlamaktadır. Okuyucu düğün için gezerken her eve gözleme bırakır. Bu gelenek kız istemeye giderken de uygulanmaktadır. Ancak, zamanla bu kaybolmaya yüz tutmuş geleneklerimiz arasına girmiştir.

Bolu Yemekleri

- yayla çorbası
- patates çorbası
- ovmaç çorbası
- kızılıcık tarhana çorbası
- tarhana çorbası
- nohutlu çorbası
- yoğurtlu bakla çorbası
- imaret çorbası
- çiğ börek
- kabaklı gözleme
- acı su bazlamacı
- çantıklı pide
- etli mantı
- ekmek aşı
- patatesli köy ekmeği
- kedi batmaz
- mantar sote
- orman kebabı
- kaldırık dolması
- kaşık sapı
- Mengen pilavı
- Kıbrısçık pilavı
- keşli cevizli erişte
- hoşmerim
- Mengen kuzu güveç
- katık
- kaşık atmaç
- bakla çullaması
- paşa pilavı
- kabak hoşafı
- kara kabak tatlısı
- palize
- coş hoşafı
- karavul şerbeti
- kızılıcık şurubu
- saray helvası
- Bolu Beyi tatlısı
- Mudurnu baklası
- uğut tatlısı



Düğün yemekleri komşuların bir araya gelmesi suretiyle yapılır. Yayla çorbası, yaprak dolması, et yemeği, hoşaf, börek, baklava düğün yemekleri arasında yer alır. Ayrıca, kedi batmazı, paşa pilavı, cevizli çörek, yoğurtlu bakla çorbası, kabaklı gözleme, katık keş yöreye özgün yiyeceklerdir. Mudurnu'nun saray helvası yurt çapında ün yapmış bir kuru tatlı çeşididir.



MEME KANSERİNDE YENİ YAKLAŞIM

Çağımızda her kadının korkulu rüyası haline gelen meme kanseri erken teşhis edildiğinde meme dokusu korunarak tedavi edilebilmektedir. Günümüzde her 8 kadından biri meme kanseri riski taşımaktadır.

Ülkemizde sağlık bakanlığı verilerine göre meme kanseri görülme sıklığı yüz binde 40,6'dır. Meme kanseri farkındalığının artması meme kanserinin daha erken teşhis edilmesini sağlamaktadır.

Meme kanserinin tedavisinde son yıllarda önemli gelişmeler olmuştur. Onkolojik cerrahi prensiplerle plastik cerrahi tekniklerin birleştirilmesi sayesinde yüz güldürücü sonuçlar elde edilmektedir.



nodu biyopsisi denilen yöntemle koltuk altı lenf bezlerinden şüpheli olanlar bulunmakta ve bu şüpheli lenf bezlerinden anında yapılan patolojik alışma ile koltuk altı lenf bezlerinin çıkarıl çıkarılmayacağına

karar verilmektedir. Bu yöntem uygulanmaz ise gereksiz koltuk altı lenf bezi çıkarılma oranı %80'leri bulmaktadır. Koltuk altı lenf bezlerinin çıkarılması ileride kol ödeme yol açabilmektedir.

Onkoplastik cerrahi olarak adlandırılan bu teknikler sayesinde kanser tedavi

edilirken aynı zamanda meme estetiğide sağlanmış olur. Yapılan çalışmalar onkoplastik cerrahi ile tedavi edilen hastaların memelerinin radyoterapiye karşı daha dirençli olduğunu ve şekil bozukluğunun daha az yaşandığını göstermektedir. Onkoplastik cerrahide meme dokusundan kanserli doku onkolojik prensiplere göre çıkarıldıktan sonra estetik cerrahi tekniklerle meme dokusu dikleştirilerek estetik bir görünüm kazanması sağlanmaktadır. Hastalar çoğu zaman eski meme dokusundan daha dik ve estetik görünümlü meme dokusuna kavuşmaktadırlar. Tabi bu ileri cerrahi teknik koltuk altı lenf bezlerinin teyit yöntemleri ile desteklenmelidir. Sentinel lenf

Onkoplastik cerrahi ile tedavi edilen hastaların çoğunluğu tedavi sürelerinin bitiminde sağlıklı diğer memeleri içinde bu cerrahi işlemi istemektedirler. Bu sayede her iki meme, estetik ve simetrik bir hal almaktadır.



Doç.Dr. Bahadır EGE
Koru Ankara Hastanesi
Genel Cerrahi

“Ülkemizde sağlık bakanlığı verilerine göre meme kanseri görülme sıklığı yüz binde 40,6'dır. Meme kanseri farkındalığının artması meme kanserinin daha erken teşhis edilmesini sağlamaktadır.”

”



CHECK-UP NEDİR?



Check up; periyodik olarak yapılan genel ve kapsamlı sağlık kontrolüdür.

Sağlık sorunu olmayan veya bilinen hastalığı olan bir kişide olası, gizli, bilinmeyen hastalıkları erken dönemde ortaya çıkaran ve önlem alınmasını amaçlayan; yaş, cinsiyet, çevresel faktörler ve genetik yatkınlık da dikkate alınarak yapılan sağlık taraması ve tetkikler bütünüdür.



Modern tıpta amaç; hastalık ortaya çıkmadan önce gerekli önlemleri alarak kişinin sağlıklı kalmasını sağlamaktır.

Erken tanı ve tedaviyle; ileri evrelerde tedavisi zorlaşan veya tedavi şansı kalmayan sağlık sorunları tespit edilerek kişinin yaşam süresi ve kalitesi artırılabilir.

Neden düzenli check up yaptırmalıyız?

Risk faktörleri yüksek olan, genetik yatkınlığı olan, aile öyküsü pozitif olan kişiler şikayeti olsun veya olmasın mutlaka yılda bir kez check up yaptırmalıdır.

Check up sadece tahlil ve tetkik yaptırmak değildir. Kapsamlı fizik muayene yapılması, sonuçların yorumlanması, ona göre yol haritasının çizilmesi demektir. Check upda her bir değer normal olması kişiler için büyük şans iken anormalliklerde check up yaptırmamanın önemini göstermektedir. Sağlığımız en değerli varlığımızdır, onu yaşamın akışında şansa bırakmamalıyız...

Yaşımız ilerledikçe organ fonksiyonları gerilemekte, sistemik hastalık ve kanser riski artmaktadır. Yaşımız ilerledikçe check up yaptırmak daha da önem kazanmaktadır. Check up programları kişinin yaşına, cinsiyetine, genetik yatkınlığına, yaşam şekli ve geçmiş sağlık öyküsüne göre değişebilir. Öncelikle kişinin doktoru tarafından öyküsü alınarak, fizik muayenesi yapılarak uygun program seçilmelidir.

Check up programının içeriği nasıl olmalıdır?

Kapsamlı bir check up da kan şekeri, böbrek fonksiyon testleri, karaciğer fonksiyon ve hasar testleri, elektrolit

ve mineraller, kan sayımı, kan grubu, lipid profili, tiroid fonksiyon testleri, vitaminler, HOMA-IR indeksi, tümör markerları, viral markerlar, tam idrar tetkiki, gaitada gizli kan, akciğer grafisi, tüm abdomen USG, tiroid USG, meme USG, EKG, efor testi, EKO, solunum fonksiyon testi, servikal smear olmalıdır.

Check up incelemesinde hangi ek muayeneler ve tetkikler yapılabilir?

Risk faktörleri yüksek olan, genetik yatkınlığı olan, aile öyküsü pozitif olan kişiler de programlara kadın doğum, üroloji, kardiyoloji, göz, KBB, gastroenteroloji, diyet ve beslenme bölümleri de dahil edilebilir. Ayrıca düşük doz akciğer tomografisi (özellikle 55 yaş üstü ve 30 paket-yıldan fazla sigara içme öyküsü olan ağır sigara içicilerinde), kolonoskopi (50 yaş üzerinde), sanal anjio paketi, sanal kolonoskopi paketi, Tüm vücut MR paketi, jinekolojik tarama-LUVİVA paketi, erişkin bağışıklama paketi, cinsel yolla bulaşan hastalıklar paketi, genetik check-up paketi de eklenebilir.

Yapılan check up sonucu kişiye uygun fiziksel aktivite, beslenme düzeni ve gerekli tedavi ve takip algoritması düzenlenmelidir.



Uzm. Dr. Serpil Tuna ÖZDEMİR

Koru Ankara Hastanesi
Dahiliye Uzmanı

cinsel sorunları DOKTORUNUZLA PAYLAŞMAKTAN KORKMAYIN

Cinsel sorunlar yaygındır ve toplumda erkeklerin önemli bir yüzdesini etkiler. Fakat bu sorunlar tedavi edilebilir. Kişinin karamsarlığa kapılarak kendisini tedavi başarısızlığı gibi bir sonuca şartlamasını gerektirecek bir durum söz konusu değildir.

Cinsel sorunlar sanılanın aksine toplumda daha sık görülmektedir. 40 yaşını geçmiş erkeklerde neredeyse % 60 oranında cinsel fonksiyon bozukluğu (erken boşalma, sertleşme sorunu) görülür. Yaş ilerledikçe görülme sıklığı artar. Bu hastalıklar için kişinin sahip olduğu komorbiditeler yani ek rahatsızlıklar ciddi risk taşımaktadır. Özellikle sertleşme sorunu için baktığımızda şeker hastalığı tansiyon hastalığı, ileri yaş, kullanılan ilaçlar, damar sertliği, sigara ve alkol tüketimi, dengesiz beslenme, obezite ve sedanter yaşam ciddi oranda risk oluşturmaktadır.

Buraya kadar olan tıbbi bilgilerimizde hiç bir sorun yok. İşte bir hekim olarak gözlemlediğim en önemli sorun bu kadar yaygın olan cinsel fonksiyon bozukluğunun üroloğa aynı oranda danışılmaması veya aynı oranda hastalık olarak kabul edilip bir doktora başvuru sebebi olmamasıdır. Düşünün bir hasta 60 yaşına gelmiş eşi ile birlikte 30 yıl geçirmiş ve ciddi sorunları var fakat doktora utandığı için gelmiyor. 'Ayıp kaçar,' 'nasıl söylerim', 'insanlar ne der' gibi düşünceler içine giriyor. Ama 30 yıllık cinsel hayatının büyük bir bölümünü eksiklikle ve yetersizlikle geçiriyor. Ayrıca partneride mutsuz kendiside mutsuz oluyor. Dolayısıyla cinsellik ve sağlam bir cinsel aktivite çiftlerin mutluluğu için çok önemlidir. Hiç bir şekilde göz ardı edilmemelidir.

Öncelikle söylemeliyim ki artık bu tür cinsel sağlık sorunlarının tedavisinde çok farklı alternatif tedaviler mevcut. Bu gün için sorunların ne olduğu konusunda ayrıntılı sorgulamalar, ayrıntılı tetkikler ve analizler söz konusu. Bu tür sorunlarda artık ürologlarda bilinçli hale gelmiş durumdalar. Sadece bu tür sorunları inceleyen androloji ve seksoloji bilim dalları ve yalnızca bu bilim dallarıyla uğraşan hekimler mevcut. Tedavi alternatifleri arasında güncel olarak kullanılan yeni ve zararsız ilaçların

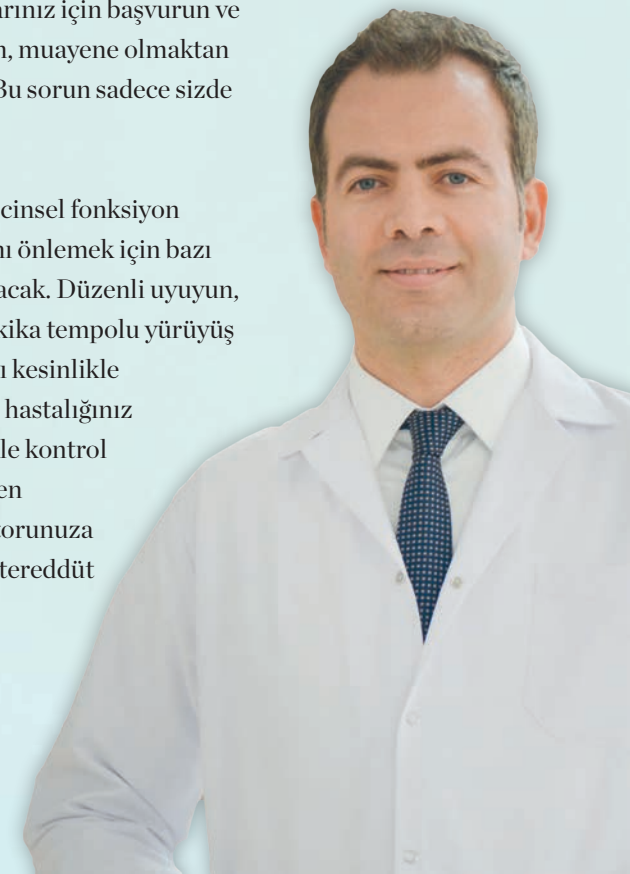
yanında, penise uygulanan çok tedavisi, PRP (kişinin kendi kanı alınarak plazma kısmı alınıp penis içine enjekte edilmesi), penis kan akımını arttıran Ultraviyole Tedavileri (Light Therapy - UVLrx) gibi yeni tedaviler mevcuttur. Biz kliniğimizde bu yöntemlerin her birini başarı ile uygulamaktayız. Özellikle PRP ve Light Therapy umut vadeden yeni ve zararsız yöntemler olarak öne çıkmaktadır. Bu iki tedavi seanslar halinde tamamen poliklinik ortamında uygulanmaktadır.

Sonuç olarak cinsel sorunlar yaygındır ve toplumda erkeklerin önemli bir yüzdesini etkiler. Fakat bu sorunlar tedavi edilebilir. Kişinin karamsarlığa kapılarak kendisini tedavi başarısızlığı gibi bir sonuca şartlamasını gerektirecek bir durum söz konusu değildir. Elbette herkesin hayatı boyunca bu tür rahatsızlıklara yakalanma olasılığı vardır. Sorunların iyi analiz edilmesi ve uygun tedavi metodları ile tedavi edilmesi artık kolaydır. Basit bir tedavi ve öneri ile çiftlerin cinsel hayatı kabus olmaktan çıkabilir. Doktora cinsel sorunlarınız için başvurun ve bilgi almaktan, muayene olmaktan çekinmeyin. Bu sorun sadece sizde yok.

Son olarak cinsel fonksiyon bozukluklarını önlemek için bazı önerilerim olacak. Düzenli uyuyun, hergün 45 dakika tempolu yürüyüş yapın, sigarayı kesinlikle bırakın, şeker hastalığınız varsa kesinlikle kontrol altına alın ve en önemlisi doktorunuza başvurmakta tereddüt etmeyin.

Doç. Dr. Mustafa KIRAC

Koru Ankara Hastanesi
Üroloji Kliniği



Bolu Sivil Toplum Hareketi



Bolu dışında sıldan uzak gurbet ellerde Ankara, İstanbul, İzmir, Kocaeli ve hatta yurtdışında yaşayan Bolulular da Sivil Toplum hareketi ile bir araya gelmektedirler. Dernek, Vakıf ve Platformlarla bir araya gelerek çeşitli etkinlikler düzenlemektedirler.



Ankara da yaşayan Bolulular da İl ve İlçe Dernek ve Vakıflarıyla birleşmişlerdir. İşte bunlardan Ankara Bolu Dernekleri Federasyonu ve Ankara Bolulular Derneği çeşitli etkinlikleriyle kendilerinden söz ettirerek, birlik beraberlik içinde olmaktadırlar.

Ankara Bolu Dernekleri Federasyonu; Ankara Bolulular Derneği, Dörtdivan Köroğlu Kültür ve Dayanışma Derneği, Göynük Kültür Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği, Bolu Göynük Tekirler Köyü Güzelleştirme ve Yardımlaşma Derneği ile Bolu Yeniçağa Ayışığı Derneği tarafından 2015 yılında kuruldu. Ankara Mudurnulular Derneği de kurulum aşamasını tamamlamış olup, kısa zamanda Federasyon çatısı altında yerini alacak.

Ankara Bolu Dernekleri Federasyonu Yönetim Kurulunda; Ankara Bolulular Derneğinden Mehmet Bilgin, Mustafa Aydınalp ve Engin Ulaş, Dörtdivan Köroğlu Kültür ve Dayanışma Derneğinden Ramazan Yaman, Göynük Kültür ve Dayanışma Derneğinden Ahmet Akbaş, Göynük Tekirler Köyü Güzelleştirme Dayanışma ve Yardımlaşma Derneğinden Sedat Öztürk ve Yeniçağa Ayışığı Derneğinden Şerife Fatma Erbil görev almış bulunmaktadır.

Ankara Bolulular Derneği 2013 yılı başlarında kurulmuş olup, bu gün yönetim kurulunda; Başkan İrfan Bayar, Genel Sekreter Engin Ulaş, Muhasip (Sayman) Mehmet Bilgin, Başkan Yardımcıları: Nesrin Özer (Protokol ve Dış İlişkiler), Ünzile Yıldırım (Eğitim), Ahmet Akbaş (STK ve Siyasi Partiler Koordinasyonu), Metin Alparslan (Gençlik ve Teşkilatlanma), Ramazan

Yaman (Basın-Yayın), İbrahim Sarier (Halkla İlişkiler), İhsan Yılmaz (Sağlık), Cemal Kazak (Sosyal Faaliyetler). ve Aynur Arabacıoğlu da Yönetime dahil edilerek, Kadın ve Aile Sorumlusu Başkan Yardımcısı olarak görev yapmaktadırlar.



Ankara Bolu Dernekleri Federasyonunun faaliyetlerinden söz eden Federasyon Başkanı Mehmet Bilgin; “Boluluların birlik ve beraberliği amacıyla aralıksız toplantılarımıza ve faaliyetlerimize devam etmekteyiz. Geçmiş olsun ve Taziye ziyaretlerimizin yanı sıra gezilerimiz de olmaktadır. Bolu ve İlçelerimize düzenlediğimiz gezilerimizin yanında Çanakkale ve Doğu Karadeniz Batum gezisi yapıldı. Kahvaltı ve Yemek organizasyonlarımızla bir araya gelip, kaynaşmaktayız. Ankara da ilk defa Bolumuzun Mimarı değerli



büyüğümüz, babamız İzzet Baysal'ı anma programını, İzzet Baysal Vakfı Başkanı Ahmet Baysal ve eşi Solmaz Baysal ve İzzet Baysal Vakfı Mütevelli Heyeti üyeleri ile birlikte yoğun bir katılımıla coşkulu geçen yıl gerçekleştirdik. Heryıl anma programlarını sürdürmeye çalışacağız. Ankara da yaşayan Boluluların bizleri takip etmelerini ve yanımızda olmalarını, etkinliklerimize katılmalarını bekliyoruz”

Ankara Bolulular Derneği Başkanı Emekli I. Sınıf Emniyet Müdürü İrfan Bayar da yaptığı açıklamada; “Ülkemizde birlik beraberliğimizi bozmak isteyenler var. Emellerine ulaşamayacaklardır, Bizler STK olarak birlik ve beraberliği sağlarsak, bu birliktelik sayesinde Bölücü hainler nefes alamazlar. Bir toplumu nasıl aile oluşturuyorsa toplumun birlikteliğini de STK sağlıyor. Bizler önce İlimizin kalkınması için ne yapmamız gerekiyorsa onun için birlikteyiz. Bu çerçevede Memleketimizin de birlik ve huzur içinde yaşamasını sağlayan bir bütün kocaman bir aile oluyoruz. Mevlam Ülkemizi bölmek isteyenlere, birlik ve beraberliğimizi bozmak isteyenlere fırsat vermesin. Bolumuzun İl, İlçe ziyaretleri gerçekleştirdik. Hemşehrilerimize Hasta ve Taziye ziyaretlerinde bulunduk. Bürokraside çeşitli mevkilerde görev alan hemşehrilerimize hayırlı olsun ziyaretlerinde bulunduk. Her ay düzenli olarak sabah kahvaltısı ve akşam yemekleri düzenledik. Her ay düzenli söyleşilerle bilgilendirme toplantıları gerçekleştirdik. “ dedi.

Ankara Bolulular Derneği Başkanı İrfan Bayar açıklamasını şöyle sürdürdü; “2017 yılının ilk toplantısını yaptık. Amacımız Ankara da yaşayan Bolulular olarak birlik beraberlik içinde sosyal ve kültürel faaliyetlere devam etmek. Hemşehrilerimizin acı ve tatlı günlerinde yanlarında olarak, acılarını ve sevinçlerini paylaşmaya devam edeceğiz. Milletvelilleri ve Bürokratlarımıza ziyaretler devam edecek. Önem ahdetdiğimiz Pazartesi söyleşilerimize kaldığımız yerden devam edeceğiz. Sosyal ve Kültürel konularda uzman kişileri davet ederek, Bolulularla buluşturacağız. Yine bizim için çok önemli olan Merhum Büyüğümüz, Bolumuzun Mimarı, babamız İzzet Baysal'ı Anma programlarımızı her yıl geleneksel olarak düzenlemeye itina göstereceğiz. Sıla özlemi ile yanan hemşehrilerimizin bir nepze olsun gönüllerini serinletmek amacıyla Bolu ve İlçelerimize gezilerimiz olacak. Gezilerimizde İlçe Kaymakamları ile Belediye Başkanlarına ziyaretler. Velhasıl biz büyük bir aileyiz ve aile fertlerinin sevgi ve barış içinde yaşaması için ne gerekiyorsa elimizden geleni yapacağız. Sabah kahvaltısı ve yemekli buluşmalarımızda sürecek” diyen Başkan Bayar “Hemşehrilerimizin davetlerimize icabet ederek yanımızda olmalarını, birlik ve beraberlik içinde hareket etmeye davet ediyoruz. Duyurularımızı gerek web sitemizden gerekse soyal paylaşım sitelerinden takip edebilirler. Şahsım ve Yönetim Kurulu adına hemşehrilerimize selamlarımızı sunar, sağlıklı günler dileriz” dedi.

GRİP ve GRİP AŞISI

Grip, özellikle kış aylarında daha ciddi şikayetlere neden olup hastayı uzun süre yatağa yatırıp işe gitmesine engel olabilir. Gribin etkili bir tedavisi yoktur. Hastanın şikayetlerine göre tedavi vermek gerekir, çoğu kere doktora danışılmadan alınan antibiyotikler, yetersizliğin yanında zarar da verebilir. Ancak belirtileri azaltıcı, ağrı kesici, ateş düşürücü gibi ilaçlar kullanılabilir.

Grip aşısı inaktif ölü bir aşı olup her yıl tek doz olarak uygulanır. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri de dikkate alınarak bir sene önce karşılaşılan virüs tipine karşı aşı hazırlanır. Virüs her sene kendini yenilediği için aşı içeriği her yıl değişmektedir ve bu yüzden her yıl tekrar aşılanmak gerekir. Her yıl Eylül-Ekim-Kasım aylarında tek doz şeklinde yapılmalıdır.

Grip aşısından sonra kesin koruyuculuğun başlaması için en az 10-14 günlük bir süre gerekmektedir. Aşı ile koruyuculuk sağlıklı kişilerde yüzde 80'lere varmaktadır; yaş ilerledikçe koruyuculuk yüzde 50-60'lara inmekle birlikte hastalığın hafif geçirilmesi sağlanmaktadır. Yaşlılarda hastaneye yatışları yüzde 50-60, ölümleri yüzde 80 oranında azaltmaktadır Grip aşısı 8 yaşının altındaki çocuklara ilk kez yapılacağı zaman bir ay ara ile iki doz önerilir sonraki yıllarda tek doz yapılır. 3 yaş altına yarım doz önerilir. Yetişkinlerde tek doz yeterlidir. Koruyuculuğu bir yıl kadar devam eder.

1) Mutlaka aşılanması gereken grup

- 65 yaşın üstündekiler
- Şeker hastaları
- Astım hastaları
- Kronik akciğer hastaları
- Kronik kalp ve damar sistemi hastaları
- Kronik hastalık dışında bağışıklık sistemleri zayıflamış olan kişiler: Kanserli-lösemili kişiler, bağışıklık sistemi hastalığı olanlar, organ ve kemik iliği nakli yapılan kişiler, immunsupresif ilaç kullananlar)
- Huzurevi, bakımevi vb ortamlarda yaşayanlar

2) Aşılanması önerilen grup

- Mutlaka yapılması önerilen kişilerle sürekli temas halinde olanlar,
- 50-64 yaş arası kişiler,
- Kronik tıbbi rahatsızlıkları bulunan huzurevi ve diğer kronik bakım kuruluşlarının tüm yaşlardaki sakinleri,
- Astım dahil pulmoner ve kardiyovasküler sisteme ait kronik hastalıkları bulunan erişkinler ve çocuklar,
- Bir önceki yılda (şeker hastalığı dahil) kronik metabolik hastalıklar, böbrek disfonksiyonu, hemoglobinopatiler, ya da bağışıklık sisteminin baskılanması nedeniyle düzenli tıbbi takip ya da hastaneye yatırılmaları gerekmiş olan erişkinler ve çocuklar,
- Sağlık personeli,
- Yukarıda belirtilen risk grupları ile aynı ortamda yaşayanlar,
- Huzurevi, bakımevi ve benzeri yerlerde çalışan personel.

3) Özel gruplar:

- Hamile kadınlar (4 aylıktan itibaren),
- HIV ile enfekte kişiler,
- Sık seyahat edenler,
- Gribin tıbbi ve ekonomik olumsuz etkilerinden korunmak isteyen kişiler (iş adamları, üretimde çalışanlar, sporcular vb).

Grip aşısının yan etkileri nelerdir?

Aşı, embriyonlu yumurta kesesinden elde edilmektedir; bu nedenle yumurta alerjisi olanlar kullanmamalıdır. Ateşli hastalığı olanlara, bu iyileştikten sonra aşı önerilir. Gebe kadınlarda 3.aydan sonra ve yenidoğan dönemi bebeklerine aşı yapılabilir. AIDS'lilere de aşı yapılabilir. Grip aşısı sonrası aşı yerinde ağrı, kızarıklık, şişlik oluşabilir. Tüm vücudu etkileyen yan etkiler ise son derece nadirdir (yüzde 1'in altında) ve ateş, halsizlik, kas ağrısı gibi yan etkiler aşıdan 6-12 saat sonra başlamakta ve 1-2 gün içinde kendiliğinden geçmektedir. Her biyolojik üründe olduğu gibi grip aşısı uygulanmasından sonra da alerjik reaksiyon görülebilir. Bu tür yan etkilerde ek ilaç kullanmaya gerek yoktur fakat şikayetler devam ederse mutlaka hekime başvurulmalıdır.

Aşı yapılırken nelere dikkat edilmeli?

Aşı mutlaka tam teşekküllü sağlık merkezlerinde doktor kontrolünde yapılmalıdır. Aşı saklanma koşullarında tutulmalı önerilen ısı da +2, +8 derecedir. Grip aşısı sonrası grip hastalığının görülmesi olsa olsa bir tesadüf olabilir, ancak salgın sırasında aşı yapıldığında bu tesadüf hiç de nadir değildir. Grip aşısı teknik olarak inaktif yani ölü bir virüs aşısı olduğundan vücuda virüs verilmez ve aşıya bağlı grip hastalığı oluşmaz.

Dr. Füsun ÜLGER

Koru Ankara Hastanesi
Göğüs Hastalıkları Uzmanı



YÜZ GENÇLEŞTİRME YÖNTEMLERİ

Botoks ve Dolgu

Botoks halk arasında bilindiği gibi yılan zehiri değildir, aksine bakterilerden elde edilip saflaştırılan bir toksindir. Botoks kas dokusuna zarar vermez, ayrıca hayvansal kaynaklı olmadığı için allerjik reaksiyon yapmaz. Botoks, sinirden gelen uyarının kasa ulaşmasını önler böylece yüzde kırışıkları oluşturan mimik kasları kasılamaz ve kırışıklar yüzdeki çizgiler düzleşir. Botoks etkisi 3-6 ay sürer. Bu süre sonunda tüm etkileri sıfırlanır ve yüz eski haline döner. Yani etkisi tamamen geçicidir. Bu süre sonunda etkinin devam etmesi isteniyorsa botoks tekrar yapılır.

Yüzdeki kırışıklık ve çizgiler derinse bu durumda botoks ile birlikte dolgu yapılması daha iyi sonuç verir. Dolgu ise 6-12 süreyle etkisi devam eder.

Dolgu Maddeleri

Botoks ile birlikte kullanılan dolgu maddeleri tek başına yüzdeki derin çizgilerin giderilmesi ya da dudak kalınlaştırma amacıyla kullanılmaktadır. Dolgu maddeleri arasında en zararsız olanı hyaluronik asit yapısında olanıdır. Bunlar hayvansal kaynaklı olmadığı için allerjik reaksiyon yapmazlar. Hyaluronik asit insan dokusunda zaten bulunan bir maddedir. Deri tabakaları içine enjekte edildiğinde o bölgede bir dolgu görevi yapar. Botoks ise dolgu maddesi değildir. Kasların kasılmasını önleyerek yüzdeki çizgilerin düzleşmesini sağlar. Dolgu maddeleri geçici bir etki sağlar. Bu etki 6-12 ay sürebilir. Bu süre sonunda tekrar uygulanması gerekir. Daha uzun süre etkili maddeler üzerinde çalışmalar yapılmaktadır.

Doç. Dr. Asuman Sevin

*Koru Ankara Hastanesi
Göğüs Hastalıkları Uzmanı*



Anlaşmalı Kurumlar

ASİSTANS VE YURTDIŞI FİRMALAR

- ANATOLİA DOCTOR'S GROUP
- APRİL TÜRKİYE ASİSTANS
- CGM (COMPU GROUP MEDİCAL)
- CNAM A.Ş.
- EUROP ASSİSTANCE
- GHIT (GET HEALTHY IN TURKEY)
- HENNER GROUPE
- HEVİ SAĞLIK A.Ş.
- IPA (INTER PARTNER ASSISTANCE)
- İSTANBUL MEDİKAL SERVIS HIZ. LTD. ŞTİ
- MARM ASSİSTANCE
- MEDLİFE ÖZEL SAĞLIK HİZMETLERİ
- MONDİAL ASSİSTANCE
- REMED A.Ş.
- SAGİS YAŞAM DESTEK VE ORG. A.Ş.
- VANBREDa INTERNATIONAL
- ZİLVEREN KRUIŞ (AGİS-EUROCROSS) SİGORTA

BANKALAR

- ŞEKERBANK
- T. GARANTİ BANKASI A.Ş.
- T.C. HALK BANKASI A.Ş.
- T.C. İŞ BANKASI A.Ş.
- T.C.MERKEZ BANKASI A.Ş.
- T.C.ZİRAAT BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİMBANK A.Ş.
- VAKIFLAR BANKASI

BÜYÜKELÇİLİKLER

- İRAN BÜYÜKELÇİLİĞİ
- DEMOKRATİK KONGO CUMHURİYETİ
- FRANSA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- GAMBİA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- İSVİÇRE BÜYÜKELÇİLİĞİ
- LİBYA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- MORİTANYA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- SENEGAL BÜYÜKELÇİLİĞİ
- UMMAN BÜYÜKELÇİLİĞİ
- ÜRDÜN BÜYÜKELÇİLİĞİ
- YEMEN BÜYÜKELÇİLİĞİ

CGM (COMPU GROUP MEDİCAL)

- ACE EUROPEAN SIGORTA
- ACE GROUP SIGORTA ÜYELERİ
- ANKARA ANONİM TÜRK SIGORTA
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- CARE&CREATE (C&C) PRESTIGE 2500, MOBILE PLUS ASİST, A-PRESTIGE CARD, GÜLER SAĞLIK CARD, TURK ASİST CARD
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI
- ELITE CARD
- EUREKO SIGORTA(GARANTI-EUREKO MEDIKO VE GARANTI BANKASI ÇALIŞANLARI -İŞTIRAKLERİ)
- FORTİS BANK SANDIK
- GENERALİ SIGORTA
- HALK SIGORTA (BİRLİK)
- HDI SIGORTA
- HDI SIGORTA ACIL SAĞLIK SIGORTASI
- HDI SIGORTA- GS SIGORTA- GALATASARAY ASLAN YÜREK- ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE

- HS GROUP (HİZMETMAX, ARTI YAŞAM, KADIKÖY CARD, KÖPÜK CARD, MED POWER, S- LINE, SUPER CARD, ŞİŞLİ CARD
- LİFE CARD
- MAPFRE GENEL YAŞAM SIG. FERDİ KAZA
- MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL / KURUMSAL (GROUPAMA EMEKLİLİK, PLASTİSAN PLASTİK, SODEXO, KOBİ SAĞLIK PAKETİ, ROCHE DIAGNOSTİK)
- NAR SAĞLIK HİZMETLERİ (EFOR PATENT)
- RAY SIGORTA
- SAMEL DANIŞMANLIK
- SOMPO JAPAN SIGORTA (FİBA)
- TELEMED SAĞLIK HİZMETLERİ
- ZİRAAT SIGORTA
- ZÜRİCH SIGORTA

CHECK-UP ANLAŞMALI KURUMLAR

- ALLİANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA CHECK-UP
- AXA SİGORTA CHECK-UP
- CGM / EUREKO SİGORTA CHECK-UP
- CGM / RAY SİGORTA CHECK-UP
- CGM / ZİRAAT SİGORTA CHECK-UP
- DEMİR HAYAT SİGORTA CHECK-UP
- ERGO SİGORTA CHECK-UP
- ESDORA SPA & WELLNESS CHECK-UP
- IPA (INTER PARTNER ASSISTANCE) CHECK-UP
- IPA / FİBA EMEKLİLİK MINİ TARAMA PANELİ
- IPA /ZİRAAT BANKASI MINİ TARAMA • PANELİ VE ULTRA ERİŞKİN CHECK-UP
- MAPFRE SİGORTA CİTİBANK CHECK-UP
- MEDPLUS CHECK – UP
- REMO GROUP CHECK-UP
- RİVAS GROUP CHECK-UP
- TAPCOR SAĞLIK CHECK-UP

EĞİTİM KURUMLARI

- ABC EĞİTİM KURUMLARI
- ANEMON KOLLEJİ
- BİL DERSHANEŞİ
- ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ
- ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ SPOR KULÜBÜ
- DOĞA KOLEJİ
- DOĞA OKULLARI (ASİST EĞİTİM KURUMLARI)
- EVRENSEL KOLLEJİ
- FİNAL DERGİSİ DERSHANEŞİ
- İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJİ
- KARİYER KOLEJİ
- KÜLTÜR EĞİTİM KURUMLARI
- KÜLTÜR EĞİTİM KURUMLARI
- MEV KOLLEJİ
- SINAV DERGİSİ DERSHANEŞİ
- SINAV EĞİTİM KURUMLARI
- TED ANKARA KOLEJLİLER
- TED ÜNİVERSİTESİ
- TÜRK HAVA KURUMU ÜNİVERSİTESİ

İPA (INTER PARTNER ASSISTANCE)

- AEGON EMEKLİLİK VE HAYAT
- AİG SIGORTA A.Ş. & AİG SIGORTA HSBC ACIL

TEDAVİ SIGORTASI

- AKBANK
- AVİVA SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
- AXA PPP&AXA ASSISTANCE
- BANK ASYA PLATINIUM VE BANK ASYA CLASSIC CARD
- BANK ASYA TUSCON CARD
- BENEFİT CARD
- BENEFİT GLOBAL&AİG CARD
- BI ALO KART
- BP CASTROL.DOSTELİ CARD
- DR. BACK UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- DR. BACK UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ&FORTİS BANK CARD
- DUBAİ STARR SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- GÜNEŞ SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- HALK SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- İNG EMEKLİLİK = NN HAYAT VE EMEKLİLİK ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- İNG PARK PLATINIUM CARD
- İPA CARD
- İPA PRIVILEGE CARD
- İŞİK SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- MEDLINE ACIL TEDAVİ
- METLİFE EMEKLİLİK ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- METRO TURİZM SEYAHAT
- SBN ŞEKER HAYAT PROJESİ
- SBN SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- SBN SIGORTA&BOĞAZICI BROKERLİK (SADECE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI TEDAVİLERİNDE GEÇERLİDİR)
- TAV PASSPORT EDITION
- TURİNS SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- TURK ASSIST CARD
- TÜRK NIPPON SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI
- TÜRKİYE EKONOMİ BANKASI
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.Ş.
- VAKİF EMEKLİLİK(BİREYSEL EMEKLİLİK SIGORTALILARI)
- VİP HAYAT CARD
- ZİRVE SIGORTA ACIL TEDAVİ SIGORTASI

ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ

- ACİBADEM SİGORTA A.Ş.
- ALLİANZ SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DOĞA SIGORTA
- ERGO SİGORTA A.Ş
- EUROKA SİGORTA A.Ş.
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SIGORTA A.Ş.
- HALK SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- RAY SİGORTA A.Ş.

RESMİ KURUMLAR

- 112 ACİL DOKTOR VE ATT
- ABAYS ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI

- ADALET BAKANLIĞI SİNCAN ADLİYE SARAYI
- ADALET VE KALKINMA PARTİSİ GENEL MERKEZİ
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- AKYURT BELEDİYESİ
- ALKOL VE TÜTÜN PİYASASI DÜZENLEME KURULU
- ANADOLU AJANSI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- ANKARA BÖLGE İDARE MAHKEMELERİ
- ATATÜRK KÜLTÜR DİL VE TARİH YÜKSEK KURUMU
- AVRUPA BİRLİĞİ BAKANLIĞI
- AYAŞ BELEDİYESİ
- BAŞBAKANLIK AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- BAŞBAKANLIK AVRUPA BİRLİĞİ GENÇLİK MERKEZİ
- BAŞBAKANLIK VAKIFLAR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- BAŞBAKANLIK YURT DIŞI TOPLULUKLAR
- BAŞBAKANLIK YURT DIŞI TÜRKLER VE AKRABA TOPLULUKLAR
- BATMAN TİCARET ODASI
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- BİLGİ TEKNOLOJİLERİ KURUMU
- BİLİM SANAYİ VE TEKNOLOJİ BAKANLIĞI (TUBİTAK-KOSGEB-PATENT ENS.-TSE-TÜBA-ŞEKER KURUMU)
- BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA ANONİM ŞİRKETİ (BOTAŞ)
- ÇAMLIDERE BELEDİYESİ
- ÇEVRE VE ŞEHİRCİLİK BAKANLIĞI
- CEZA İNFAZ KURUMU
- CUMHURİYET HALK PARTİSİ
- DEVLET HAVA MEYDANLARI İŞLETMESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- DEVLET OPERA VE BALESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- ELEKTRİK ÜRETİM A.Ş. GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (EÜAŞ)
- EMNİYET MENSUPLARI
- ENERJİ PİYASASI DÜZENLEME KURUMU
- ENERJİ PİYASASI DÜZENLEME KURUMU (EPDK)
- ENERJİ VE TABİİ KAYNAKLAR BAKANLIĞI
- ET VE BALIK KURUMU
- ET VE SÜT KURUMU GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- ETİ MASDEN İŞLETMESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (ETİ MADEN)
- ETİMESGUT BELEDİYESİ
- ETİMESGUT KAYMAKAMLIĞI
- GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI
- GÖÇ İDARESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- GÖLBAŞI BELEDİYESİ
- HAKİMLER VE SAVCILAR YÜKSEK KURULU
- HAZİNE KONTROLÖRLERİ
- İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ HEMŞİRELERİ
- JANDARMA GENEL KOMUTANLIĞI
- KALECİK BELEDİYESİ
- KALKINMA BAKANLIĞI
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMU İHALE KURUMU
- KAZAN BELEDİYESİ
- KEÇİÖREN BELEDİYESİ

- KIZILCAHAMAM BELEDİYESİ
- KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
- KULU BELEDİYESİ
- MADEN İŞLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- MADEN TEKNİK VE ARAMA GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (MTA)
- MAMAK BELEDİYESİ
- MESLEKİ YETERLİLİK KURUMU
- MHP SİNCAN İLÇE BAŞKANLIĞI
- MİLLİ PİYANGO İDARESİ GN MÜDÜRLÜĞÜ
- NALLIHAN BELEDİYESİ
- ODTÜ TEKNOKENT YÖNETİM A.Ş.
- ORMAN VE SU İŞLERİ BAKANLIĞI
- PURSAKLAR BELEDİYESİ
- ŞEKER FABRİKALARI
- SERMAYE PİYASASI KURULU
- SİNCAN İLÇE EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
- SİNCAN İTFAİYE
- SİNCAN KAYMAKAMLIĞI
- TC ANKARA BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ
- TC DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- TC İÇİŞLERİ BAKANLIĞI TÜM PERSONELİ
- TC. DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- TARIM KREDİ KOOPERATİFİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TRT (TÜRKİYE RADYO TELİVİZYON KURUMU) / RATELVAK
- TÜRK AKREDİTASYON KURUMU
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ (T.S.K.)
- TÜRKİYE ADALET AKADEMİSİ
- TÜRKİYE ATOM ENERJİSİ KURUMU
- BAŞKANLIĞI (TAEK)
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE ELEKTRİK İLETİM A.Ş. GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (TEİAŞ)
- TÜRKİYE KÖMÜR İŞLETMELERİ KURUMU GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (TKİ)
- TÜRKİYE PETROLLERİ ANONİM ORTAKLIĞI (TPAO)
- TÜRKİYE TAŞKÖMÜRÜ KURUMU GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (TTK)
- ULUSAL BOR ARAŞTIRMA ENSTİTÜSÜ BAŞKANLIĞI (BOREN)
- VALİLİKLER
- YENİMAHALLE BELEDİYESİ
- YÜKSEK SEÇİM KURULU BAŞKANLIĞI

SAĞLIK KURULUŞLARI

- ENGİN TIP MERKEZİ
- MAYA GÖZ HASTANESİ
- MİA DENT AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ
- SİNCAN NET GÖZ SAĞLIK HİZMETLERİ A.Ş.

SENDİKALAR, DERNEKLER, ODALAR

- ANGİAD (ANKARA GENÇ İŞ ADAMLARI DERNEĞİ)
- ANGİKAD (ANKARA GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARINI DESTEKLEME DERNEĞİ)
- ANKARA DSİ GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ
- ANKARA ECZACI ODASI
- ANKARA ESNAF VE SANATKARLAR ODALARI

BİRLİĞİ

- ANKARA İŞ ADAMLARI DERNEĞİ (ANKİAD)
- ANKARA KUYUMCULAR VE SAATÇİLER ODASI
- ANKARA TİCARET ODASI
- BANKADER
- BAYINDIR MEMUR-SEN
- BEM-BİR-SEN
- BİLKENT MEZUNLARI DERNEĞİ (BİLMED)
- BİRLİK HABER-SEN
- BÜRO MEMUR-SEN
- ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK İŞ MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- CEZA İNFAZ KURUMLARI DAYANIŞMA DERNEĞİ
- ÇİĞDEMİM DERNEĞİ
- DEFTERDARLIK UZMANLARI DERNEĞİ
- DENEME LİSESİ MEZUNLARI DERNEĞİ
- DENİZLİLİLER DERNEĞİ
- DİŞ İŞLERİ BAKANLIĞI VE DİVAK ÜYELERİ
- DIYANET-SEN
- EĞİTİM-BİR-SEN
- EMEKLİ MEMUR-SEN
- ENERJİ-BİR SEN
- ETİMESGUT İNŞAAT MÜTEAHHİTLERİ DERNEĞİ
- ETİMESGUT MÜTAHİTLER DERNEĞİ
- GÜDÜL ÇAĞ DERNEĞİ
- GÜMRÜK VE TİCARET UZMANLARI DERNEĞİ
- HAK-İŞ KONFEDERASYONU
- İÇASİFED
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- KAMU-DER
- KAMUSEN
- KÜLTÜR MEMUR-SEN
- MADEN İŞÇİLERİ SENDİKASI
- MEMUR-SEN
- ORTA ANADOLU İHRACATÇILAR BİRLİĞİ
- OSTİM ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ SANAYİCİ İŞADAMI VE YÖNETİCİLERİ DERNEĞİ
- PARLAMENTER DANIŞMANLARI DERNEĞİ
- PETROL İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK-SEN
- SANAYİ VE TİCARET BAKANLIĞI MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVDES-SEN
- SAVİSAN-SAVİDER
- ŞEKER İŞ SENDİKASI
- SİNCAN ESNAF VE SANATKARLAR ODASI
- SİNCAN MÜTEAHHİTLER DERNEĞİ
- SİNCAN ŞOFÖRLER ESNAF ODASI
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK UZMANLARI DERNEĞİ
- TMMOB JEOLojİ MÜHENDİSLERİ ODASI
- TMMOB MAKİNA MÜHENDİSLERİ ODASI
- TOÇ-BİR-SEN
- TOPRAK MAHSULLERİ OFİSİ
- TÜM ÖZEL EĞİTİM REHABİLİTASYON VE KURUMLAR DERNEĞİ
- TÜM ÖZÜRLÜLER VE AİLELERİ DERNEĞİ

Anlaşmalı Kurumlar

- TÜRK İDARECİLER DERNEĞİ
- TÜRK İDARECİLER DERNEĞİ
- TÜRK KOOP-İŞ SENDİKASI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRK ÖZEL EĞİTİM REHABİLİTASYON VE KURUMLAR DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ
- MENSUPLARI
- TÜRKİYE KIZILAY DERNEĞİ
- TÜRKİYE MADEN İŞÇİLERİ SENDİKASI
- TÜRKİYE NOTERLER BİRLİĞİ
- TÜRKİYE PETROLLERİ ANONİM ORTAKLIĞI
- ULAŞTIRMA MEMUR-SEN

TAMAMLAYICI SİGORTA ŞİRKETLERİ

- ACIBADEM SİGORTA TSS
- ALLIANZ SİGORTA TSS
- ANADOLU SİGORTA TSS
- AXA SİGORTA TSS
- DOĞA SİGORTA TSS
- ERGO SİGORTA TSS
- ETHİCA SİGORTA
- EUREKO SİGORTA TSS
- GROUPAMA SİGORTA TSS
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- HALK SİGORTA TSS
- MAPFRE SİGORTA TSS
- RAY SİGORTA TSS
- SOMPO JAPAN SİGORTA TSS
- ZİRAAT SİGORTA TSS

TİCARİ KURUM VE KURULUŞLAR

- ADA MATBAACILIK
- ADULARYA ENERJİ ELEKTRİK ÜRETİMİ VE MADENCİLİK A.Ş.
- AKDAŞ DÖKÜM SANAYİ A.Ş.
- AKEL ALÜMİNYUM A.Ş.
- AL-CAP A.Ş.
- ALFER MÜHENDİSLİK A.Ş.
- ALNİAÇIKLARA.Ş.
- ALTIN ÇATI YAŞLI BAKIM EVİ
- ALTINDAĞ BELEDİYESİ
- ALTINTAŞ AMBALAJ A.Ş.
- ANADOLU AKTİF YAŞAM MERKEZİ (VAMOS SPORT)
- ANADOLU GÖSTERİ EĞİTİM PRO. VE DAN. HİZ. LTD. ŞTİ.
- ANĞAD
- ANKARA MÜHENDİS VE YAPI SANAYİ A.Ş.
- ANKARA UN SANAYİ A.Ş.
- ANKYRA SPOR SALONU
- ANMEN ANKARA MENSUCAT A.Ş.
- ARAS MÜHENDİSLİK A.Ş.
- AROLEZ GIDA
- ASELSAN A.Ş.
- ATA KÖŞK OTEL
- ATILLA MAKİNE İNŞAAT LTD. ŞTİ.
- BABOR CLUB
- BANKALAR ARASI TAKAS ODASI MERKEZİ
- BAŞAK METALURJİ
- BASE LIFE CLUB
- BAUER CASING MAKİNE
- BAYHA&EFEKENT A.Ş.
- BDDK
- BİLKENT HOLDİNG A.Ş.
- BOLU ÇİMENTO A.Ş.
- BOSS HOTEL A.Ş.
- BOTAŞ
- BOYCAN GRUP LTD. ŞTİ
- BÜLBÜLOĞLU VİNÇ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- ÇALIK ENERJİ
- CHP GENEL MERKEZİ
- CROWNE PLAZA ANKARA OTELİ
- DORUK MARMARA UN A.Ş.
- ELEKTROMED ELEKTRİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- ELKO EMS A.Ş.
- ELKO TGS A.Ş.
- EMS A.Ş.
- ENDER İNŞAAT
- ERAY TEKNOLOJİ A.Ş.
- ERİŞİM MAKİNE A.Ş.
- ERMAKSAN MAKİNE A.Ş.
- EROL HUKUK BÜROSU
- ERSAN OFİS MOBİLYALARI A.Ş.
- EV-SA ÇELİK YAPI SİSTEMLERİ A.Ş.
- EVSER GRUBU A.Ş.
- FASDAT GIDA DAĞITIM SANATİ VE TİCARET A.Ş.
- FORFUN SAĞLIK YAŞAM MERKEZİ
- FORFUN SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ
- FTZ GRUP
- GAZİ PARK HOTEL
- GEMAK GIDA END. MAK. VE TİC. A.Ş.
- GGN GÖN MÜHENDİSLİK
- GÜRGENLER A.Ş.
- HAPPY PILATES STUDIO
- HASMER ÜYELERİ
- HİDRO KONTROL MAKİNE A.Ş.
- HUKUKÇULAR PLAZA
- İHLAMUR KONAĞI HUZUREVİ VE YAŞLI BAKIM MERKEZİ
- İNTERMİL UN GIDA SANAYİ A.Ş.
- İSPA EKMEK UNLU MAMÜLLER
- KARTALLAR GRUP
- KIRAÇ BİLGİ VE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ
- KOLUMAN MOTORLU ARAÇLAR A.Ş.
- KOZANOĞLU KOZMAKSAN
- LMS ENERJİ
- LOTUS MÜTEAHHİTLİK A.Ş.
- MAKRO MARKET A.Ş.
- MANAS ENERJİ A.Ş.
- MERİH ASANSÖR A.Ş.
- MEYRA PALACE HOTEL
- MNG HOLDİNG A.Ş.
- MOD MEDYAN EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ
- MORALÜMİNYUM METALURJİ
- MOST LIFE CLUB
- NEVZAT ECZA DEPOSU
- NTM ELEKTRİK VE ELEKTRONİK A.Ş.
- NUMAŞ MOBİLYA A.Ş.
- ORTADOĞU RULMAN SANAYİ
- OSMANLI REKLAM A.Ş.
- ÖZALTIN HOLDİNG
- ÖZALTIN HOLDİNG
- ÖZCAN ÜMİTKÖY HUZUREVİ VE YAŞLI BAKİMEVİ
- ÖZEL ÖRS EĞİTİM VE REHABİLİTASYON

- MERKEZİ
- PARK TERMİK ELEKTRİK SANAYİ A.Ş.
- PEGASUS HAVA TAŞIMACILIĞI A.Ş.
- PROMAK PROSES MAK. VE TİC. LTD. ŞTİ.
- RABİDO OFİS MOBİLYALARI A.Ş.
- RENKTAŞ MİMARLIK MÜHENDİSLİK
- ROKETSAN A.Ş.
- SAĞLIK HİZMETLERİ MEDİKAL İNŞAAT
- TURİZM SAN. TİC.LTD. ŞTİ
- SANEM MATBACILIK
- SERDAR PLASTİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- SFA ELEKTRİK
- SINCAN BELEDİYESİ
- SİSTEM GRUP (ANEMON) A.Ş.
- SOM CİVATA SOMUN SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- TAİ
- TAN OTO LTD ŞTİ
- TEDAŞ
- THY
- TOROS TARIM SAN.VE TİC. A.Ş.
- TÜPRAŞ KIRIKKALE RAFİNERİSİ
- TÜPRAŞ KIRIKKALE RAFİNERİSİ
- TÜRK AKREDİTASYON KURUMU
- TÜRK SAT A.Ş.
- TURKUVAZ MEDYA GRUBU
- ÜLKER BİSKÜVİ A.Ş.
- ULUSOY ELEKTRİK İMALAT A.Ş.
- ÜNAL ŞİRKETLER GRUBU
- VATAN COMPUTER
- VODAFONE A.Ş.
- WİNSA A.Ş.
- YAYLA AGRO GIDA SANAYİ
- YİĞİT AKÜ A.Ş.
- VAKIFLAR VE SANDIKLAR
- AKBANK MENSUPLARI TEKAÜT SANDIĞI
- VAKFI
- DSI VAKFI
- ENSAR VAKFI
- İLK SAN
- MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- POLSAN
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TAEK VAKFI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE HALK BANKASI VAKFI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- TÜRK MENELİ VAKFI
- VAKIFLAR BANKASI MEMUR VE HİZMETLİLERİ YARDIM VE EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- VİTTACARD / TÜRK TELEKOM VAKFI
- ZİRAAT BANKASI VE HALK BANKASI MENSUPLARI VE EMEKLİ SANDIĞI VAKFI (TZHEMSAN)



Evinizin Konforunda Hastane Standartlarında



Evde Bakım Hizmeti Kapsamı

Doktor, Psikolog, Diyetisyen Hizmetleri

Hemşirelik Hizmetleri

Bakım Destek Personeli

Fizik Tedavi Hizmetleri

Kan Alma

Enjeksiyon

Serum Takma

Laboratuvar Hizmetleri

EKG Çekimi

EEG Çekimi

Evde Uyku Testi

Yara Bakımı ve Pansumanı

İdrar Sonrası Uygulaması

Katater Bakımı

Kolostomi Bakımı

Evde Yıkama ve Temizlik Bakımı

Cihaz Kiralama

Evde Bakım Hizmeti Nedir?

Hekimlerin önerileri doğrultusunda hasta kişilere, aileleri ile yaşadıkları ortamda, sağlık ekibi tarafından rehabilitasyon, fizyoterapi, psikolojik tedavi de dahil tıbbi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde sağlık ve bakım ile takip hizmetlerinin sunulmasıdır.

Nasıl başvuru yapabilirim?

Hastanın bakımını üstlenen aile yakınları doğrudan (0312) 287 97 97 nolu telefondan direkt hastanemizde bulunan Evde Bakım Hizmetleri Birimine başvurabilirler.

Bilgi ve Randevu İçin
(0312) 287 97 97

KORU GRUP BÜYÜYÖR

Özel Kuru
Ankara Hastanesi



Kuru
Pelit Otel

Özel Kuru
Sincan Hastanesi



Özel Kuru
Sağlık Koleji

Koru Ankara Hastanesi ile başladığımız yolda diye başlayan bir yazı ile koru grubun nasıl büyüdüğünü burada anlatmak iyi olacaktır. yoksa tek basına 4 fotoğraf çok da etkili olmuyor. fotoğrafların sadece 1 taneesi (koru ankara hastanesi) profesyonel olarak çekildiğinden dolayı fotoğraflar üzerinden bir kapak yapmak firmanın da büyüklüğüne ters bir durum olacaktır. hem koru grup diyip hem de alellade fotoğraflanmış önünde arabalar insanlar olan fotoğraflar vermek istediğimiz mesajı kötü etkileyecektir.