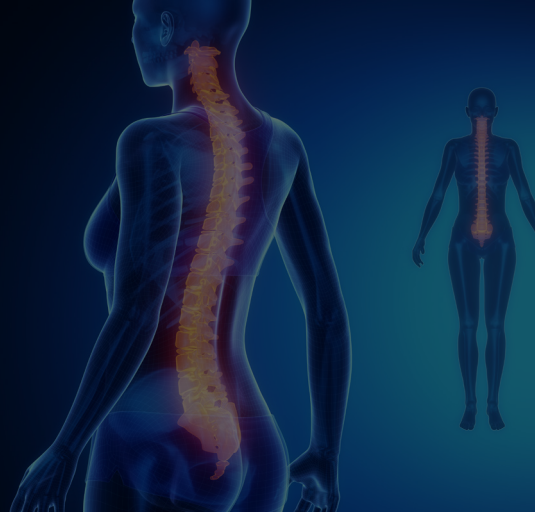
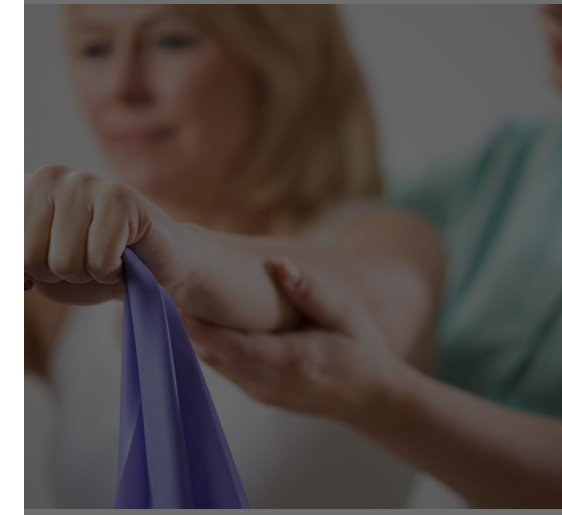


Canım
DOKTOR

Sağlık Seminerleri



CANIM DOKTOR SAĞLIK SEMİNERLERİ

“Sağlık sorunlarını baştan engellemek, tedavi etmekten daha az zahmetli ve daha az masraflıdır”

Grip mevsiminde salgınları engellemek için yapılabilecek bilinçlendirme çalışmaları grip vakalarında gözle görülür bir azalma sağlar. Çocuklara öğretilebilecek basit bir doğru el yıkama bile salgınların azalma nedenidir.

Veya ev hanımlarına ev işi yaparken dikkat etmeleri için verilecek basit birkaç tavsiye hem fiziksel sağlıklarını, hem yaşam kalitelerini artırır.

Ofis hayatı zor...

Hele bir de gününüzün en az 8 saati masabaşında geçiyorsa daha da zor...

Bütün gün bilgisayar başından kalkmadan parlak bir ışığa bakmak, öne eğilerek çalışmak, küçük mola fırsatları verip yenilenmemek bel, boyun, omuz ağrılarından tutun da obezite, diyabet ve kalp damar hastalıklarına kadar aklınıza gelebilecek birçok hastalığa davetiye çıkarıyor...

Sonuç: İşgücü kaybı!

Her ebeveyn çocuğunun çok başarılı olmasını ister... Öyle ki zaman zaman veliler arasında kıyasıya bir yarış bile başlar... Oysa her çocuk aynı değildir. Parmak izi gibi yapıları, ilgi alanları, yetenekleri ve başarılı olabilecekleri kulvarlar da farklıdır. Her çocuktan aynı başarıyı beklemek büyük bir yanılgı olduğu gibi okul başarısızlığını da beraberinde getirir.

Toplum sağlığını yakından ilgilendiren sayısız sağlık problem var aslında...

Oysa ki; bu problemlerin hangileriyle karşılaşılacağını tahmin etmek, karşılaştığında ise ne yapılması gerektiğini bilmek mümkün...

Nasıl mı?

Bilinçlenerek!

Üstelik Türkiye'nin alanında öne çıkan doktorları tarafından!

**CANIM DOKTOR ekibi,
siz ve çalışanlarınız için
OFİSİNİZE, YAŞADIĞINIZ SEMTE
VE OKULUNUZA GELİYOR!**





PROF. DR. Cihan AKSOY
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı



1951 İstanbul doğumlu. İstanbul Erkek Lisesi`nin ardından Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi`nden mezun oldu. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon alanında uzmanlığı olan Aksoy, aynı zamanda Manuel Tıp Derneği ile Tamamlayıcı Destekleyici Tıp Derneği (TETAD) Başkanı`dır. Manuel Tıp ve Enjeksiyon uygulamaları, çene eklem hastalıkları gibi konularda uzmanlık sahibi olan Prof. Dr. Cihan Aksoy, halen İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Öğretim Üyesidir. Ulusal ve uluslararası kongrelerde 100`ün üzerinde bildirisi bulunan Prof. Aksoy`un uzmanlık alanıyla ilgili 10 kitabı, yurt içi ve yurt dışında yayınlanmış 100`ün üzerinde bilimsel makalesi bulunmaktadır.

İyi derecede İngilizce ve Almanca bilen Prof. Dr. Cihan Aksoy, Manuel Tıp Derneği Başkanı, Tamamlayıcı Destekleyici Tıp Derneği Başkanı İstanbul Tıp Fakültesi Çene Eklem Hastalıkları, Vertigo ile Enjeksiyon Üniteleri Kurucusudur. Ayrıca 2013 yılında TV8`de başlayan ve Şubat 2017`ye kadar NTV`de devam eden sağlık programı CANIM DOKTOR sunuculuğunu üstlenmiştir.



SEMINER KONULARI

- Bel Ağrıları, Bel Fıtığı ve Tedavisi
- Boyun Ağrıları, Fıtığı ve Tedavisi
- Duruş ve Oturuş Bozukluklarından Kaynaklanan Hastalıklar
- Hareketsizlikten Kaynaklanan Sağlık Problemleri
- İş Hayatında Stresin Neden Olabileceği Fiziksel Problemler
- Ofis Ergonomisi (Sağlıklı bilgisayar ve mouse kullanımı, oturma pozisyonunda ideal bel-kalça açısı...)
- Ofiste Hiç Ara Vermeden Çalışmanın Sağlığa Zararları
- Omurga Ağrıları ve Önleme Yolları
- İnternet Bağımlılığının Boyun ve Omurga Sağlığına Zararları
- Nedeni Bilinmeyen Ağrılar
- Vücudunuzdaki Hangi Ağrı, Neyin Habercisi?

- Kim, Hangi Spor Yapmalı?
- İş Stresinin Hareket Sistemine Etkisi
- Hayata Pozitif Bakmanın İş Verimliliğine Etkisi
- Vücudunuzdaki Hangi Ağrı, Neye İşaret Ediyor?
- Bacak Şişmeleri, Ayak ağrıları
- Fabrika Ergonomisi
- Fabrika İşçilerinin Fiziksel Açıdan Verimliliğini Artırmanın Püf Noktaları
- Romatizmal Hastalıklar ve Tedavisi
- Ev İşleri Yaparken Sağlık Açısından Dikkat Edilmesi Gerekenler
- Ağır Çanta Taşımanın Çocuk Sağlığı Açısından Zararları
- Çocuklarda Omurga Eğriliği ve Tedavisi
- Çocuklarda Eklem Ağrıları





PROF. DR. Kerim GÜLER
İç Hastalıkları Uzmanı



Haydarpaşa Erkek Lisesi ve İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitiren Prof. Dr. Kerim Güler, 1981 - 1986 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda asistan olarak görev yaptı. 1987 - 1988 yıllarında Balıkesir Askeri Hastanesi'nde uzman olarak çalışan Güler, 1988 - 1989 yıllarında Sinop Ayancık Devlet Hastanesi ve Bakırköy Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi'nde İç Hastalıkları Uzmanı olarak görev aldı.

1989 - 1992 tarihleri arasında İç Hastalıkları Acil Servisi'nde başasistan olarak görev yapan Güler, 1992'den 1997'ye kadar İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda Acil Servis Sorumlusu ve Doçent olarak, 1998 - 2001 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp fakültesi Yönetim Kurulu'nda profesör temsilcisi olarak, 2005 - 2006 yılları arasında ise İstanbul Tıp Fakültesi'nde Dekan Yardımcısı olarak çalıştı.

Prof. Dr. Güler, 1998 yılından bu yana hem İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda Dahili Acil Servis ve Yoğun Bakım Sorumluluğu ve İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanlığını yürütmüştür. Halen İstanbul Tıp Fakültesi Dahiliye Ana Bilim Dalı'nda görev yapmaktadır.

Güler'in yerli ve yabancı olarak basılmış 100'ü aşkın makalesi ve *Acil Dahiliye* konusunda yazılmış 2 adet kitabı bulunmaktadır.

Türk İç Hastalıkları Derneği Yönetim Kurulu Başkanındır.

SEMİNER KONULARI

1- Acil Yardım Prensipleri

- Yaralanma
- Anaflaksi Şok
- Kalp Masajı
- Solunum Desteği
- Çoklu Travma
- Yangın

2- İşyeri Stresi

- Kalp ve Damar Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri
- Önleme Yolları

3- İş Ortamında Düzensiz Beslenme

- Kalp, Damarlar ve İç Organlar Üzerine Etkileri
- Sağlıklı Beslenme Kuralları

4- Kapalı Ortamlarda Çalışmanın Ruhsal, Hormonal ve Organ Sağlığı Üzerine Etkileri, Kurtulma Yolları



PROF. DR. KADİR Demir
Mide ve Bağırsak Hastalıkları Uzmanı



1964 yılında Gaziantep'te doğdu. İlk ve orta öğrenimini burada tamamladı. 1989 yılında dönem birincisi olarak İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1989 yılı Eylül TUS sınavında birinci oldu ve İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine başladı. 1995 yılında İç Hastalıkları uzmanı, 2000 yılında Gastroenteroloji Doçenti oldu, 2006 yılında profesör kadrosuna atandı.

Mide, bağırsak ve karaciğer hastalıkları konusunda 120'nin üzerinde ulusal ve uluslararası yayımlanmış çalışması bulunan Prof. Dr. Kadir Demir, halen İstanbul Tıp Fakültesi'ndeki çalışmalarına devam ediyor.

SEMİNER KONULARI

- 21. Yüzyıl Hastalığı: Reflü ve Tedavisi
- İkinci Beynimiz: Bağırsaklar
- Hazımsızlık
- İshal ve İshalli Hastaya Yaklaşım
- Bağırsak Tembelliği
- Kabızlık ve Kabızlıktan Kurtulmanın Yolları
- Karın Şişliği ve Gazı Olan Hastaya Yaklaşım
- Sağlıklı Bir Bağırsak Sistemi İçin Doğru Tuvalet Alışkanlığı
- Huzursuz Bağırsak Sendromunun Sorumlusu: OFİS!
- İş Stresinin Mide ve Bağırsak Fonksiyonlarına Etkisi
- Midenizdeki Hangi Ağrı, Neyin Habercisi?
- Alkol ve Alkol Dışı Karaciğer Yağlanması
- Hepatit Hastalıkları
- Çocuklarda Mide - Bağırsak Hastalıkları ve Tedavisi
- Okul Stresinin Sindirim Sistemine Etkisi
- Sınav Stresinden Kaynaklanan Mide ve Bağırsak Problemleri



PROF. DR. Nermin GÜLER
Çocuk Alerji ve Göğüs
Hastalıkları Uzmanı



1980’de İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi’ni bitiren Prof.Dr. Nermin Güler, 1980-1984 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı’nda uzmanlık eğitimini tamamladı. Daha sonra İstanbul Şişli Etfal Hastanesi ve Balıkesir Devlet Hastanesi’nde mecburi hizmet görevlerini yaptı. 1988’de İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Enfeksiyon, İmmünoloji ve

Allerji Bilim Dalı’nda uzman olarak göreve başladı. 1992’de doçent, 1998’de profesör oldu. 2015 yılına kadar Çocuk Alerji ve Göğüs Hastalıkları Bilim Dalları Başkanlığı ve öğretim üyeliği yaptı. Halen Bilim Üniversitesi’nde öğretim görevlisi olarak Allerji dersleri vermektedir. Güler’in yerli ve yabancı olarak basılmış çok sayıda araştırması ve basılı kitabı bulunmakta olup, halen bilimsel çalışmalarına devam etmektedir.

SEMİNER KONULARI

- Alerji ve Aşırı Duyarlılık
- Astım
- Alerjik Hastalıklar
- Alerjik Rinit
- Alerjik Göz Bulguları
- Alerjik Deri Problemleri, Egzama ve Kontak Dermatit
- Besin Alerjisi
- Viral Enfeksiyonlar ve Çevre İlişkisi
- Ofiste Solunan Hava İle İlgili Problemler
- Hasta Bina Sendromu
- Ofis Ortamında Karşılaşılan Alerjenler ve Alınması Gereken Tedbirler
- İş Ortamlarının İrritanları (tahriş), Temizlik ve Hijyen Malzemeleri Seçimi
- Ofis Döşeme ve Eşyalarının Alerjik Riskleri
- Çocuklarda Alerji ve Nedenleri
- Çocuklarda Besin Alerjileri

- Besin Alerjisi Olan Çocuğun Riskleri
- Okulun ve Ailenin Besin Alerjisi Olan Çocukla İlgili Yasal Sorumlulukları ve Alınacak Önlemler
- Alerjik Çocuk ve Spor
- Çocuklarda Solunum Yolu Alerjileri
- Astımlı Çocuğun Okul Riskleri
- Alerjik Rinit, Alerjik Rinitli Bir Çocuğun Okul Sorunları
- Alerjik Hastalıkları Olan Çocukların Okul Çevresi Nasıl Olmalı?
- Çocuklarda Deri Alerjileri
- Egzamalı Çocuk ve Okul Sorunları
- Anafilaksi, Anafilaksi Riski Olan Çocuğa Evde ve Okulda İdeal Yaklaşım
- Astım ve Astım Hastasının İdeal Yaşam Biçimi
- Alerjik Rinit Hastasının İdeal Yaşam Biçimi
- Besin Alerjisi ve Besin Alerjisi Hastasının İdeal Yaşam Biçimi



PROF. DR. Timur TİMURKAYNAK
Kardiyoloji Uzmanı



1967 yılında İstanbul'da doğdu. TED Ankara Koleji'nden mezun olduktan sonra Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni kazandı. 1992'de Tıp Doktoru ünvanı aldı. Kardiyoloji ihtisası için Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı'nda eğitime başladı ve 1998'de Kardiyoloji Uzmanı olup aynı üniversitede öğretim üyesi olarak görev yapmaya başladı. Öğretim üyeliği sırasında Kardiyoloji bilim dersleri yanı sıra, probleme dayalı öğretim dersleri, klinik beceri dersleri ve iletişim becerileri dersleri verdi.

Akademik kariyeri boyunca birçok yurtiçi ve yurtdışı konuşmaları, yayınları ve çok merkezli uluslararası Faz 3 ilaç çalışmaları oldu. Yurtiçi ve yurtdışı bilimsel derneklerin üyesi olan Prof. Timur Timurkaynak halen Bayındır Sağlık Grubu, İçerenköy Bayındır Hastanesi Kardiyoloji Kliniği Başkanı olarak görev yapmaktadır.

SEMİNER KONULARI

- Biberondan Seruma Kalbimiz
- Sessiz Katil Hipertansiyon
- Ömrü 20 Yıl Kısaltan Dalton Kardeşler: Hipertansiyon, Sigara, Diyabet, Obezite, Kolesterol Yüksekliği
- Masa Başı Çalışmanın Kalbe Zararları ve Azaltmanın Yolları
- Kolesterol Masum mu, Katil mi?
- Akıllı İnsan Kalpten Ölmez!
- 100 Yaşına Kadar Yaşamak Mümkün! Uzun Yaşamın Sırları
- Bugünün Çocukları Yarının Kalp Hastaları Olmasın!
- Kalp Sağlığı İlkokulda Başlar!
- Kim Korkar Kalp Hastalıklarından?
- Plaza Yaşamı ve Kalp
- Sağlıklı Bir Kalp İçin Ne Yemeli, Ne İçmeli?



PROF. DR. Metehan ÖZEN
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı



1969 Üsküdar doğumlu. Orta öğrenimini Konya Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra 1984 yılında İstanbul Atatürk Fen Lisesi'nde okumaya hak kazandı. Marmara Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi'nden sonra 1996-2000 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimi aldı. Askerlik hizmetini Edirne'de yaptıktan sonra, 2002-2004 tarihleri arasında "Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları" uzmanlık eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bitirdi. İnönü Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakülteleri'nde 5'er yıl görev yaptıktan sonra, 2015 yılından itibaren Acıbadem Üniversitesi'nde akademik çalışmalarına devam etmektedir.

Kuş Gribi konusunda 2006 yılında Sağlık Bakanlığı Bilimsel Kurulu'nda ve Doğa Derneği'nde danışman olarak çalıştı. Başarılı ve özverili çalışmalarından dolayı Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ tarafından ödüllendirildi. Doğa korumaya olan ilgisi nedeniyle doğadaki mikro-organizmaların insan sağlığındaki olumlu etkilerine dikkat çekmek için son yıllarda "İnsan Mikrobiyotası (Florası)" konusuna yoğunlaştı. "Probiyotik-Prebiyotik Günlükleri" isimli süreli derginin 4 yıl boyunca editörlüğünü yaptı. Ayrıca, Türkiye'de ilk pediatrik probiyotik kitabının yayımlanmasını sağladı. Konusunda dünyanın ilk pediatrik toplantıları olan "International Symposium of Probiotics Prebiotics in Pediatrics" (IS3P-2012) ve (IS3P-2014) düzenledi. Ayrıca, ulusal ölçekli "PPPA Akademi" toplantılarını her yıl çeşitli illerde düzenlemektedir. Yurtdışında 50, yurtiçinde ise 90'ın üzerinde bilimsel makalesi bulunmaktadır. Bölgesel, ulusal ve uluslararası toplantılarda Pediatri, Enfeksiyon, Pro/Prebiyotik ve Ornitoloji konularında 400'den fazla sunum yapmıştır. Halen bazı Pediatri, Enfeksiyon ve Pro/Prebiyotik konulu dergilerin Editörlüğünü ve Danışma Kurulu üyeliğini yürütmektedir.

SEMINER KONULARI

- Bebek Beslenmesi
- Çocuk Beslenmesi
- Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları
- Çocuklarda Antibiyotik Kullanımı ve Antibiyotiğe Bağlı İshal
- Çocuklarda Burun Tıkanıklığı ve Öksürük
- Probiyotikler
- Anneler ve Probiyotikler
- Çocukluk Çağı Hastalıklarından Korunmada Probiyotikler
- İnsan ve Probiyotik Tarihçesi
- Bağışıklık Güçlendiren Sihirli Formüller
- Mikrobiyotanın Mucizesi
- Sağlıklı Yaşamın Sırrı
- Yeryüzündeki İnsan Mucizesi: Fermentasyon (Fermente Gıdaların Önemi)
- Yaşam Kurtaran Aşılar
- İkinci Beynimiz Nerede?
- Okullar Açıldı: Enfeksiyon Zili Çalıyor



DR. Ayça KAYA
Obezite ve Metabolizma
Hastalıkları Uzmanı



Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin ardından Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde İç Hastalıkları ihtisası yaptı. Şişmanlık tedavisi üzerine çok sayıda klinik araştırması olan Dr. Kaya, özellikle şişmanlık tedavisinde, kombine ilaç kullanımının, tekli ilaç kullanımına üstün olmadığını gösterdiği çalışması, dünyada bir ilk oldu. Çalışma başta İtalya'da 5. Avrupa Endokrinoloji Kongresi olmak üzere birçok kongrede, ayrıca yurtiçi ve yurtdışında çeşitli bilimsel dergilerde yayımlandı. Uzmanlık tezini 'Karaciğer Yağlanması ve Risk Faktörleri' üzerine yaptı. Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde, Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine ders veren Dr. Kaya, İstanbul Cerrahi Hastanesi'nde 'Sağlıklı Beslenme ve Zayıflama Merkezi' kuruculuğu, koordinatörlüğü ve check-up merkezinin yeniden yapılandırılmasında görev aldı.. Çok sayıda televizyon kanalındaki sağlık programında, gazetede ve aylık dergilerin sağlık köşelerinde röportajları yayımlandı. Dr. Ayça Kaya, Doğan Yayınevinden basılan "Sayarak Zayıfla 5333" ve "Sayarak Zayıfla Mutfakta" ve Dr. Ayça Kaya Beslenme Saati" kitaplarının yazarıdır. Dr. Ayça Kaya, Türk İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği, Türk Diyabet , Obezite ve Beslenme Derneği, Avrupa Obezite Çalışma Grubu, Anti-Aging Eğitim ve Araştırma Derneği, Türk Tabipler Birliği Derneği Üyesidir.

SEMINER KONULARI

- İş Dünyasında Zayıf ve Fit Olmanın Kariyere Etkisi
- Zayıfladıktan Sonra Değişen Hayatlar ve Artan İş Başarısı
- Kalıcı Kilo Vermenin Püf Noktaları
- Sayarak Kalıcı Zayıflamanın Yolları
- Hareketsiz Hayatınızda Metabolizma Hızınızı Artırmanın Yolları
- Öğle ve Akşam Yemeğinde Yedikleriniz İş Başarınızı Nasıl Etkiliyor?
- Başarısız Diyetler ve Sonuçları
- Yüzyılın Diyet Yalanları
- Dikkat! Çocuğunuz Obez Olmasın!



PROF. DR. ÖZGÜR ÖZTÜRK
Psikiyatri Uzmanı



1973 yılında İzmir’de doğdu. İzmir Bornova Anadolu Lisesi’nden mezun olan Özgür Öztürk, 1991 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde başladığı lisans eğitimini 1997 yılında tamamladı.

1998 yılında girdiği Tıpta Uzmanlık Sınavı’nda ilk tercihi olan Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı’nda başladığı uzmanlık eğitimini, 2003 yılında “Şizofrenide Obsesif Kompulsif Belirtiler” başlıklı tez çalışması ile tamamladı. Uzmanlık tezi “Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences” Dergisinde yayınlandı.

Avrupa Psikiyatri Birliği (AEP) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) toplantılarında davetli konuşmacı olarak

bulunan Dr. Özgür Öztürk, aynı zamanda Türkiye Psikiyatri Derneği Asistan Çalışma Birimi’nin de kurucusudur. 2005-2008 yılları arasında Balıklı Rum Hastanesi Anatolia Klinikleri’nde psikiyatri uzmanı olarak görev yapan Dr. Öztürk, 2007’de girdiği sınavda başarılı olarak Psikiyatri Doçenti, 2014 yılında ise Profesör oldu.

Halen kurucusu olduğu İstanbul Psikiyatri Enstitüsü adlı merkezde çalışmakta olan Prof. Dr. Özgür Öztürk, iyi derecede İngilizce ve Fransızca bilmektedir. 12’si uluslararası olmak üzere 36 bilimsel makalesi, üç kitabı ve bir textbook çevirisini bulunmaktadır.

SEMİNER KONULARI

- Zor Yöneticiyle Çalışabilmenin Yolları
- İş Hayatı ve Stres Yönetimi
- İş Hayatında İnsan İlişkileri
- Depresyon ve Kaygı Bozuklukları
- Panik Atak
- İş Bağımlılığı ve Üstesinden Gelebilmeye Yolları
- Mesleki Deformasyonlar
- Negatif Enerji Yayan İş Arkadaşınızı Nasıl Tanırsınız, Nasıl Destek Olursunuz?
- Teknoloji Bağımlılığı
- İnternet Bağımlılığı
- Sosyal Medya Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı ve İş Başarısına Etkisi

- İş Dünyasında Asosyal Kişilik Özelliği
- İş Hayatında Tükenmişlik Sendromu
- Kişilik Bozukluğu Olan Ergenlerle Çalışmak
- Ergenlik Döneminde Madde Bağımlılığı, Bağımlılığa Yatkın Ergen Nasıl Anlaşılır, Nasıl Yaklaşmak Gerekir?
- Boşanma ve Üstesinden Gelebilmeye Yolları
- Boşanmanın İş Başarısına Etkisi
- Kişilik Bozukluğu Olan Partnerle Evlilik
- Ayrılma Sanatı: Partnerinizin (eş, sevgili) Kişiliğine Göre Ayrılma Yolları
- Kadına Şiddet: Şiddet Gören Kadının Tutumu Nasıl Olmalı?



PROF. DR. Yasemen IŞIK
Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi Uzmanı



1974 Ankara doğumlu. Lise eğitimini TED Ankara Koleji'nde tamamladıktan sonra 1998'de Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Yine aynı Üniversite'de Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi ihtisasını 2003'te tamamladı. 2008'de Doçent, 2015'te Profesör ünvanı aldı. Dr. Yasemen Işık'ın anne ve babalara yönelik Doğan Kitap'tan çıkan "Ah Bir Büyüce" isimli kitabının yanı sıra, başta Dikkat

Eksikliği, Hiperaktivite ve Kaygı Kozukluğu ile ilgili yerel, uluslararası, akademik yayınları bulunmakta ve aynı zamanda araştırmaları ile çeşitli TÜBİTAK ve BAP (Bilimsel Araştırma Projeleri) projelerinde yer almaktadır. Halen Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı Başkanlığı görevini yürüten Prof. Dr. Yasemen Işık, iki çocuk annesidir.

SEMİNER KONULARI

- Çocuklara Sınır Koyma ve Disiplin Eğitimi
- Çocuklarda Sık Görülen Ruhsal Bozukluklar
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- Kaygı Bozuklukları ve Tik
- Çocuklarda Depresyon
- Cinsel İstismar - İhmal ve Koruma
- Çocukların Kişilik Yapısına Göre Meslek Seçimleri
- Çocukların Normal Gelişimi, Bebeklik, Çocukluk, Ergenlik ve Sorunları
- Okul Başarısı ve Motivasyon
- Yeme Bozuklukları ve Obezite
- Çocuklarda Obsesyon (Takıntı)
- Koruma Altındaki Çocuklar ve Koruyucu Aile Olmak
- İnternet Bağımlılığı, Alkol ve Madde Bağımlılığı



**PROF. DR. Hale Başak
ÖZKÖK ÇAĞLAR -
Radyasyon Onkoloji Uzmanı**



29 Mart 1975 doğumlu. İlk, orta ve lise öğrenimini 1981-1992 yılları arasında TED Ankara Koleji'nde tamamladı. 1992'de kazandığı Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1998'de tamamlayarak Marmara Üniversitesi Radyasyon Onkolojisi bölümünde uzmanlık eğitimine başladı. Doktora tezini Meme Kanseri nedeniyle '*Adjuvan Radyoterapi uygulanan hastalarda erken dönem cilt ve akciğer komplikasyonları*' üzerine veren Dr. Çağlar, 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi

Radyasyon Onkolojisi Brakiterapi Ünitesinde Araştırma Görevlisi olarak çalıştı. 2006-2007 yılları arasında Harvard Joint Committee Brigham and Women's Hospital Dana Farber Cancer Institute'de Öğretim Görevlisi olarak görev yaptı. 2010 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi Ana Bilim Dalı'nda Doçent ünvanı aldı. 2016 yılında Profesör olan Dr. Çağlar, halen Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ders vermektedir.

SEMİNER KONULARI

- Neden Kanser Oluyoruz?
- Kanserden Korunma Yolları
- Kanser ve Beslenme İlişkisi
- İş Hayatı ve Kanser
- Meme Kanseri ve Tedavisinde Son Gelişmeler
- Akciğer Kanseri ve Tedavisinde Son Gelişmeler
- Kanser Tanı ve Tedavisinde Son 10 yıldaki Gelişmeler
- Radyasyon Nerelerde Var, Nasıl Korunmalıyız?
- Cep Telefonu Kullanımı ve Kanser
- Uzun Süreli Uçak Seyahatlerinde Kanser Riski
- Kanser Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar
- Evinizdeki Kanser Tehlikeleri



PROF. DR. Çağlar ÇUHADAROĞLU
Göğüs Hastalıkları ve Uyku
Bozuklukları Uzmanı



1969 Sivas doğumlu. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1991 yılında İstanbul Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine başladı. 1995 yılında uzman oldu. 1993 yılında Edinburgh Üniversitesi'nde Uyku Bozuklukları konusunda çalıştı. Aynı yıl İstanbul Tıp Fakültesi'nde ülkenin göğüs hastalıkları alanındaki ilk uyku laboratuvarını kurdu. İstanbul Tıp Fakültesi'ndeki görevi sırasında Farmakoloji kürsüsünde Farmakoekonomi konusunda çalışmalara katıldı. Kardiyoloji, iç hastalıkları, spor hekimliği, gastroenteroloji, diş hekimliği ve psikiyatri kürsüleri ile ortak çalışmalar ve tezler yürüttü. Bronkoskopi Ünitesi ve Sigara Bırakma Polikliniğinde çalıştı. 2004 yılında Doçent oldu. İstanbul Üniversitesi'nde, Akciğer Sağlığı ve Tüberküloz Enstitüsü Yönetim Kurulu Üyeliği, Uluslararası İlişkiler Komisyonu Sekreterliği ve Satın Alma Komisyonu Üyeliği görevlerinde bulundu. 2004-2006 Türk Toraks Derneği (TTD) Kongreleri Program Sorumluluğu, 2006-2008 TTD Genel Sekreterliği görevini yürüttü. 2006-2008 TTD Uyku Bozuklukları Çalışma Grubu Başkanlığı yaptı. 2010 yılında Sağlık Bakanlığı TUKMOS Alerji ve İmmunoloji yan dalı komisyonu üyeliğine atandı. 2014 yılına dek bu görevde bulundu. 2009 yılında Acıbadem Üniversitesi'ne transfer oldu. Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanlığına atandı. 2010 yılında Profesör unvanı aldı. Aynı yıl Acıbadem Maslak Hastanesi Başhekimliğine atandı. Haziran -

Eylül 2016 da Grup Florence Nightingale Hastaneleri'nde CMC (Genel Tıbbi Koordinatör) olarak görev aldı. Halen Acıbadem Altunizade Hastanesi Başhekimi olarak görev yapmaktadır. Yabancı dergilerde 40'ı aşkın yayını yurtdışı kongrelerde 100'e yakın sununumu, 18 kitap bölümü vardır. *Göğüs Hastalıkları Akıl Notları* isimli bir kitabı bulunmaktadır. Türkiye, KKTC, Gürcistan, Güney Kore, ABD, Azerbaycan, İsviçre, Hırvatistan, Bulgaristan, Kazakistan, Ukrayna, Mısır ve Yunanistan'da konferanslar veren Prof. Dr. Çuhadaroğlu, ilaç geliştirme ve klinik çalışmalar ile ilgili ulusal ve uluslararası kurullarda danışmanlık yapmaktadır. Ayrıca Uykuder ve Spor Kardiyolojisi Derneği kurucusudur.

SEMİNER KONULARI

- Grip ve Solunum Yolu Enfeksiyonları
- Solunum Yolu Alerjileri
- Astım
- KOAH
- Uyku Bozuklukları ve İş Başarısı
- Uyku Apnesi
- Akciğer Kanseri
- Sigaranın Zararları ve Etkin Bırakma Yolları



OP. DR. Banu ÇİFTÇİ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



1977 Ankara doğumlu. 1993-2000 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim gördü. Uzmanlık eğitimini, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı'nda tamamladı. Devlet hizmeti yükümlülüğünü, 2005-2006 yıllarında Van Başkale Devlet Hastanesi'nde yaptı. Eğitimine yurt dışında devam etmek için 2006-2007 yıllarında New York Cornell University, Weill Medical College, Medikal Etik Departmanı ve Tüp Bebek Merkezi'nde gözlemci olarak bulundu. 2008 yılında Mount Sinai School of Medicine, New York Kadın Hastalıkları ve Doğum, Maternal-Fetal Tıp Departmanı'nda, daha sonra da Londra'daki King's College Hospital, Harris Birthright Research Center for Fetal Medicine'da bulundu.

Op. Dr. Banu Çiftçi aynı zamanda "Yeryüzü Doktorları" ve "Tüm Afrika'nın Dostları Derneği" ile gönüllü hekim olarak; 2012'de, Somali Mogadişu'da,

2015'te Kongo DC'de ve 2016'da Uganda'da olmak üzere, sahra altı Afrika'da çok sayıda hasta gördü ve ameliyat gerçekleştirdi. Birçok farklı projede yer almasına ortam hazırlayan Kızılay Merkez Kadın Kolları Yönetim Kurulu üyesi görevinde bulundu. Çok sayıda uluslararası ve ulusal dergilerde yayınlanmış çalışmaları ve kitap çevirileri olan Dr. Banu Çiftçi, 2012 yılında TRT Okul'da canlı olarak yayınlanan 'Anne Çocuk' programının bir sezon boyunca sunuculuğunu yaptı.

Halen Fulya'daki özel muayenehanesinde gebe ve hastalarına hizmet vermeyi sürdürmektedir. Aynı zamanda, resmi YouTube kanalı 'Op. Dr. Banu Çiftçi Web TV'de, "Herkesin anlayabileceği basitlikte" uzmanlık alanıyla ilgili tıbbi konularda yayınlar yapmakta ve Türkiye'nin dört bir tarafında ortaokul, lise ve üniversite öğrencileriyle buluşarak, "Başarı, Sınavlar ve Hayata Dair" konulu söyleşiler yapmaktadır.

SEMİNER KONULARI

- Bedeninizi Ne Kadar Tanıyorsunuz? Kadın Genital Organları ve Adet Görme / Yumurtlama Zamanı Hesaplama
- Çalışan Kadının Jinekolojik Sağlığı ve Kontrolleri
- Meme Sağlığı, Meme Muayenesi ve Düzenli Kontroller
- Çalışan Kadının Çalışma Hayatını Etkileyebilecek Jinekolojik Rahatsızlıklar
- Kadın Üreme Sağlığı ve Kontrolleri
- Adet Öncesi Sendromu (PMS)
- Adet Sancısı ve Üstesinden Gelebilmeye Yolları
- Adet Düzensizliği (Strese Bağlı)
- Genital Enfeksiyonlar
- Kariyer, Kadın Yaşı, Stres ve Gebe Kalabilirlik / Yumurta Dondurma
- Çalışan Kadında Gebelik ve Gebeliğe Bağlı Rahatsızlıklar, Doğum İzinleri
- Çalışan Kadında Doğum Kontrol Yöntemleri
- Ergen ve Genç Yetişkin Kadın Sağlığı
- Gebe Kalmada Güçlük Yaşayan Kadın Psikolojisi
- Üremeye Yardımcı Teknikler ve Son Gelişmeler
- Tüp Bebek ve Tüp Bebek Tedavisinde Son Gelişmeler
- Gebelik ve Doğum
- Doğum Kontrol Yöntemleri



PROF. DR. Erdem TEZEL
Plastik ve Rekonstrüktif
Cerrahi Uzmanı



Türkiye'ye endoskopik tüm yüz estetiğini getiren doktor olarak tanınan Prof. Dr. Erdem Tezel, 3 Ekim 1966'da doğdu. Ankara Bahçelievler Deneme Lisesini ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. İhtisasını 1990-1996 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Ana Bilim Dalı'nda yaptı. 1996 yılında Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı oldu. 1996-1998 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalı'nda öğretim görevlisi olarak çalışan Tezel, 1998 yılında Yrd. Doçent oldu. Ardından sırasıyla 2003'te Doçentlik, 2009'da Profesörlük ünvanını aldı. Plastik Cerrahi Anabilim Dalı'ndaki bu görevini sürdürürken 2001-2005 yılları arasında yine Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinde Acil Tıp Ana Bilim Dalı Başkanlığı yaptı. Prof. Dr. Erdem Tezel, tecrübe ve buluşlarını davetli konuşmacı olarak katıldığı çeşitli kongre ve toplantılarda meslektaşlarıyla paylaşmaktadır. Geliştirdiği burun ve burun ucu estetiği, göz kapağı ve çevresi onarımı, dudak onarımı ve meme asimetrisi ile meme dikleştirme teknikleri en saygın uluslararası tıp dergilerinde yayınlanmıştır.

SEMİNER KONULARI

- İş Dünyasında Güzel Olmak mı, Dinamik Olmak Mı?
- Dinamik Yüz İfadesi Nedir, Nasıl Kazanılır?
- Dinamik ve Sempatik Bir Yüz İfadesine Sahip Olmanın İş Başarısına Etkisi
- Kariyer Hedefinize Giden Yolun 'Daha Canlı ve Zeki Bakışlar'dan Geçtiğini Biliyor Musunuz?
- İş Dünyasında Daha Canlı ve Dinamik Gözükmenin Yolları...
- Estetik ve Fonksiyonellik
- Kariyerinizin Tepetaklak Olmasının Nedeni, Tıkalı Burnunuz ve Sık Nezle Olmanız Olabilir Mi?
- Rahat Nefes Alabilen Kişiler İş Dünyasında Neden Daha Başarılı?
- Yıllardır Terfi Edememenizin Nedeni Yoksa Göbeğiniz Mi?
- Verimli Çalışma ve Fonksiyonel Estetik...
- Kusurlarınızla Barışık Yaşamak Mı, Kusurlarınızdan Kurtulup Hayatla Barışmak Mı?
- Estetik ve Zamanlama: Hangi Estetik Operasyonu Kaç Yaşında, Hangi Mevsimde Olmalısınız?
- Hangi Operasyon, Kaç İş Gücü Kaybına Neden Olur?
- Önemli Bir Toplantı Öncesinde Daha Etkileyici Gözükmek İçin Kaç Gün Önce Botoks Yaptırmalısınız?
- Plastik Cerrah Kimdir, Medikal Estetikçi Kimdir, Estetisyenlik Nedir?
- Doğru Estetik Cerrah Nasıl Seçilir?
- Dolgu Nedir, Botoks Nedir?



PROF. DR. Deniz DEMİRYÜREK
Anatomi Uzmanı



Prof. Dr. Deniz Demiryürek 1970 yılında Ankara'da doğdu. T.E.D Ankara Koleji'nden 1987, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1994 yılında mezun oldu. Doktora eğitimine 1996 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Ana Bilim Dalı'nda başladı ve "Conus Medullaris' in normal düzeyinin manyetik rezonans görüntüleme yöntemi ile değerlendirilmesi" isimli doktora tezi ile 1999 yılında bilim doktoru ünvanını aldı. Askerlik hizmetini tamamladıktan sonra 2000 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Ana Bilim Dalı'nda öğretim görevlisi kadrosuna atandı. 2004 yılında Anatomi Doçenti, 2010 yılında Profesör ünvanı aldı. Halen aynı bölümde öğretim üyesi olarak görev yapmakta olup; Tıp, Diş, Eczacılık ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri'nde ders vermektedir. Dr. Demiryürek 2008 yılında NTV, British Council, ODTÜ ve Radyo ODTÜ tarafından düzenlenen ve içeriği bilimsel bir konunun halkın anlayacağı basit bir anlatımla açıklanması üzerine olan, Famelab Türkiye Bilim Elçileri yarışmasında birinci oldu. Aynı yıl 18-22 Temmuz tarihleri arasında İspanya'nın Barcelona kentinde gerçekleştirilen Avrupa Bilim Forumu Konferansı'nda yer alan 'Uluslararası Famelab Bilim Elçileri' yarışmasında Türkiye'yi başarı ile temsil ederek birincilik ödülü kazandı. 2015-2016 yılları arasında TRT Okul'da 'Günlük Hayat' isimli sağlık programı yapan Prof. Dr. Deniz Demiryürek, halen Habertürk Gazetesi Ankara ekinde sağlık üzerine köşe yazarlığı yapmaktadır.

SEMİNER KONULARI

- Meme Anatomisi ve Meme Muayenesi
- Omurga Sağlığı: Baş, Boyun ve Bel Sağlığı için omurga anatomisi nasıl olmalı, omurga nasıl korunmalı, omurga rahatsızlıklarının belirtileri...
- İkinci Beynimiz 'Bağırsaklarımız' Hayatta Aldığımız Kararları Nasıl Etkiliyor?
- Alkol ve Vücudumuzdaki Etkileri
- Koku Duyusu ve İnsan Hafızası Nasıl kokluyoruz? Kokladığımız Şeyin Kokusu Beynimizin Hangi Kısımlarına İletiliyor, Kokuyu Nasıl Hatırlıyoruz, Koku ve Olayları Nasıl Bir Arada Değerlendiriyoruz? Kokunun Hatırlattığı Olaylar.. Eşimizi Koklayarak Mı Seçiyoruz?
- Koku ve Pazarlama.. Marka-Koku Eşleşmesi..
- Ağızımızın ve Hayatın Tadı: Yediğimiz Şeylerin Hafızası ve Bize Hatırlattıkları...
- Hayatta Kalmamızın Sırrı: Otonom Sinir Sistemi
- Kahve ve Sağlığımız
- Sağlıklı Ofisler



DOÇ. DR. Burak DOĞANGÜN
Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi Uzmanı



1976 doğumlu. 1999 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra aynı fakültenin Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine başladı. 2004 yılında Çocuk Psikiyatrisi uzmanı oldu. 2004-2006 yılları arasında volonter olarak aynı ana bilim dalında çalışmaya devam eden Dr. Doğangün 2007 yılında GATA Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda tamamladığı askerlik görevinden sonra, kadrolu olarak görevine devam etti, 2010 yılında Doçentlik ünvanını kazandı. Üniversite'de; Fakülte Kurulu, Cinsel İstismarı Değerlendirme, Cinsiyet Araştırma ve Eğitici Eğitimi Komisyonlarında görevler alan Dr. Doğangün, lisans derslerinin yanı sıra, İÜ Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde yüksek lisans, doktora ve İÜ Adli Tıp Enstitüsünde doktora dersleri vermektedir. Klinik ilgi alanı olarak Özgül Öğrenme Bozuklukları (Disleksi), Otizm-Reaktif Bağlanma Bozuklukları ve Çocukların Psikanalitik Yönelimli Psikoterapileri konularında yoğunlaştı.

Uzmanlık eğitimi ve sonrasında Kognitif Davranışçı Terapi eğitimi de alan Dr. Doğangün, 2007'de üyesi olduğu "İstanbul Çocuk ve Ergen Psikanalitik Psikoterapi Derneği'nde" Yönetim Kurulu Üyesi olarak çalıştı, 4,5 yıllık bireysel psikanalizini ve 4 yıllık kuramsal eğitimini tamamladı. Çocuk Psikanalisti olma yolunda uluslararası süpervizörlerden aldığı vaka süpervizyonları halen devam eden Dr. Doğangün Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda Başkanlık görevini sürdürmektedir...

SEMİNER KONULARI

- Çocuklarda Öğrenme Bozuklukları
- Disleksi
- Çocuklarda Otizm
- Çocuklarda Davranış Bozuklukları
- Sınav Kaygısı
- Çocuklarda Okul Başarısı ve Artırmanın Yolları
- Boşanma Süreci ve Çocuk
- Çocuklarda Kıskançlık
- Çocuklarda Tik ve Takıntılar
- Mutlu Çocuk / Mutsuz Çocuk
- Çocuklarda Depresyon
- Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı
- Çocuklarda Oyun Bağımlılığı
- Çocuklarda Yalan Söyleme Alışkanlığı
- Çocuklarda Görülen Psikolojik Sorunlar ve Anlama Yolları



PROF. DR. Hasan MERİÇ
Diş ve Diş Eti
Hastalıkları Uzmanı



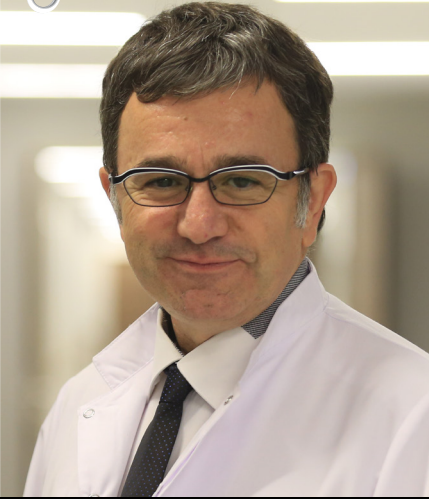
24 Ocak 1950 yılında İstanbul'da doğdu. 1961 yılında İstanbul-Fatih Hekimoğlu Ali Paşa İlkokulu'nu, 1968 yılında İstanbul Erkek Lisesi'ni, 1973 yılında da İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni bitirdi. Ekim 1973 yılından itibaren aynı Fakültede Diş Hastalıkları ve Konservatif Diş Tedavisi Kürsüsü'nde asistan olarak çalışmaya başladı. Daha sonra 1974 yılında kurulan Periodontoloji Kürsüsü'ne geçti. 24 Mart 1976 yılında "Çeşitli Gingivoplasti Tekniklerinin Karşılaştırılması" isimli doktora tezini verdi. Almanya Münster Üniversitesi'nde Prof. Dr. D. Lange'nin yanında bir süre çalıştı ve 30 Nisan 1981 yılında "Sürmüş ve Yarı Sürmüş Üçüncü Büyük Azı Dişlerinin Periodontal Hastalığıdaki Rolünün Araştırılması" isimli Doçentlik tezini verdi. 12 Eylül 1988 yılında ise Profesörlük kadrosuna atandı. Öğrenci ve asistan temsilcisi olarak Fakülte Yönetim kurullarında çalışan Meriç, Öğretim Üyesi olduktan sonra da gerek fakülte yönetim kurulunda, gerek fakülte kurullarında görev aldı. 2002-2005 tarihleri arasında ise, İstanbul Üniversitesi Senatosu'nda Diş Hekimliği Fakültesi'nin Senatörlüğünü yaptı. 17 Temmuz 2005 tarihinde Diş Hekimliği Fakültesi'ne Dekan olarak atandı. Bu görevini 17 Temmuz 2008 tarihine kadar sürdüren Meriç, 25 Şubat 2009'da ikinci kez atandığı dekanlık görevini 13 Şubat 2013 tarihinde tamamladı.

2013 yılının Ağustos ayında İstanbul Üniversitesi'nden emekli olan Meriç, Akademik hayatına İstanbul Aydın Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde Dekan ve Rektör Yardımcılığı görevlerinde bulunarak devam etti. Türk Periodontoloji Derneği'nin iki dönem başkanlığını yapan ve 1988 yılında derneğin onur üyeliğine layık görülen Meriç, yurtiçi ve yurtdışında pek çok ulusal ve uluslararası kongrelere hem dinleyici olarak, hem sunumlarıyla katıldı, mesleki ve Sivil Toplum örgütlerinin daveti ile pek çok konferanslar verdi, paneller yönetti, yurtiçi ve yurtdışında mesleki kurslardan eğitim aldı. Gerek yurtiçinde gerekse yurtdışında basılmış 70 civarında bilimsel çalışması olan Meriç, 10 meslektaşının doktora çalışmalarını tamamlamış, toplumu bilgilendirmek adına diş ve ağız sağlığı konusunda yazılı ve görsel medyada halkı bilinçlendirmiştir. Ayrıca 17 yıldır bir radyo kanalında yaptığı "Önce Sağlık" isimli program, 2003 yılında Türk Tabipler Birliği tarafından "En İyi Sağlık Programı" ödülüne layık görülmüştür. 30 Haziran-05 Temmuz 2008 tarihleri arasında Türk Diş Hekimliği'nin 100. yıl nedeniyle İstanbul'da yapılan "Uluslararası 100. Yıl Kongresi'ni" eş başkan olarak organize eden Meriç, meslek hayatına özel sektörde devam etmekte, olup evli ve iki çocuk babasıdır.



SEMİNER KONULARI

- Ağız Kokusu, Nedenleri ve Yok Etmenin Yolları
- Ağız Kokusu ve Kariyeriniz
- Dişlerinizi Neden ve Ne Zaman Fırçalamalısınız?
- Nasıl Diş Fırçalamalısınız?
- Dişlerinizi Fırçalamazsanız Hangi Hastalıklar Olur, Tedavisi Var Mı?
- Yumuşak Fırça Mı, Sert Fırça Mı?
- Çeneniz Bir Duvar Mı? Neden Dübel (İmplant)
- İmplant Nedir, Ne Zaman Yapılır?
- Dişlerinizi Neden Kaybettiğinizi Biliyor Musunuz?
- Çürük ve Dişi Tutan Destek Doku Hastalıkları
- Diş ve Diş Eti Hastalıklarının Belirtileri
- Diş ve Diş Eti Hastalıkları Nasıl Tedavi Edilir?
- Diş ve Diş Eti Hastalıklarının Olmaması İçin Ne Yapmalısınız?
- Diş Hekimine Vereceğiniz Parayı Neden Kendinize Harcamıyorsunuz? Peki Ne Yapmalısınız?
- Rutin Ağız Bakımı Nasıl Olmalı?
- Diş Çürükleri
- Diş Eti Kanamaları



YRD. DOÇ. DR. Tayfun HANCILAR
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



1962 Ordu doğumlu. Galatasaray Lisesi'nin ardından 1981'de İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni kazandı. 1987'de Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Radyasyon Onkolojisi uzmanlık eğitimine başladı. Uzmanlık eğitimi esnasında çeşitli araştırmalarda yer aldı. Özellikle meme kanseri konusunda çalışmalar yaptı ve 1991'de "Kemik metastazı yapmış meme kanseri olgularında radyoterapi" tezi ile uzmanlığını aldı.

1992-1994 yılları arasında iki yıl Paris Hopital Tenon'da çalıştı. O yıllarda yeni geliştirilmekte olan Stereotaktik Radyoterapinin kurulum aşamalarında yer aldı. Bu alanda yapılan eğitimlere katılıp Diplome Universitaire de Stereotaxic Radiotherapy'de üst uzmanlık diplomasını aldı. 1995'te Okmeydanı Eğitim Hastanesi Onkoloji Kliniği'nde özellikle meme kanseri ve kolorektal kanserler üzerine araştırmalarda bulundu. O dönemde "Lokal İleri Rektum Kanseri"nde Raltitrexed ile Eşzamanlı Radyoterapi Faz 2" çalışmasını gerçekleştirdi.

2012'de Sante Onkoloji Merkezi'nde görev yapmaya başladı, ardından iki yıl Ulus Liv Hospital'da Radyasyon Onkolojisi'nde çalıştı ve bu süre içinde "İntraoperatif Radyoterapi" uygulamalarında yer aldı. 2015'te tekrar Sante Onkoloji Merkezi'nde Medikal Direktör olarak görev yaptı, 2016 yılından itibaren Okan Üniversitesi Hastanesi'nde Onkoloji Direktörü ve Başhekim Yardımcısı olarak çalışmaktadır.

İngilizce ve Fransızca bilen Dr. Hancılar, 1987 yılından beri profesyonel olarak müzik ile uğraşmaktadır.

SEMİNER KONULARI

- Kanser ve Beslenme
- Kanserden Korunma Yöntemleri
- Modern Hayat ve Kanser
- Kanser Hastası Yakını Olmak
- Kanser Tedavisinde Yenilikler ve Gelişmeler
- Meme Kanseri Korunma ve Yeni Tedavi Yöntemleri
- Akciğer Kanseri Korunma ve Yeni Tedavi Yöntemleri
- Kanserle Nasıl Yaşanır?
- Çocukluk Çağı Kanserleri ve Önlemler
- Prostat Kanserinde Korunma ve Tedavi Yöntemleri



DR. Serkan KARAİSMAİLOĞLU
Fizyoloji Uzmanı



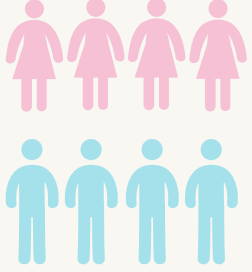
Lisans eğitimini 2005 yılında Hacettepe Üniversitesi Biyoloji Bölümünde tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim dalından yüksek lisans derecesini 2009 yılında, doktora derecesini ise 2014 yılında almış olup halen aynı yerde çalışmaktadır. Sinirbilim alanında, beyin cinsiyeti (kadın beyni- erkek beyni) başta olmak üzere çeşitli konularda çalışmalarına devam etmektedir. 2009 yılında Ulusal Fizyoloji Kongresi'nde "En İyi Genç Araştırmacı" ödülünü almıştır. Akademik alanda bir uluslararası kitap bölümü olmak üzere

çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde makaleleri bulunmaktadır. Cinsiyetler arasındaki beyin farklılıklarının neden olduğu ve günlük hayatımıza yansıyan değişik bakış açılarının altında yatan sinir bilimsel nedenlerin herkesin anlayacağı bir dilde ele alındığı "Kadın Beyni Erkek Beyni" adlı kitabı 2015 yılında yayınlanmıştır. Popüler bilim platformu "Ortopia" projesinin kurucusu ve yürütücüsüdür. 2016 yılında TÜBİTAK desteği kapsamında "Fizyopia" adlı Teknokent şirketini kurmuş olup halen şirketin yöneticiliğine devam etmektedir.

SEMİNER KONULARI

1 BEYİN NEDİR VE NASIL VERİMLİ KULLANILIR?

- Beyin Hakkında Ne Biliyoruz?
- İnsan Beyninin En İlginç Özellikleri Nelerdir?
- Beyninizin Yüzde Kaçını Kullanıyorsunuz?
- Yaşamın İlk Yılları Zihnimizi Nasıl Şekillendiriyor?
- Beynimiz Yorulur Mu?
- Beyninizi Daha Verimli Nasıl Kullanırsınız?
- Zekâ Nedir? Doğuştan Mıdır? Değiştirmek Mümkün Müdür?
- Nasıl Öğreniyor, Nasıl Akılda Tutuyoruz?
- Yalnız Çalışmayı Sevenlerle, Takım Çalışmasından Hoşlananlar Arasındaki Fark?
- Öğrenme Bozuklukları Nedir Ve Neden Gelişir?
- Başarı Beynin Neresinde?
- Lider Beynin Özellikleri
- Uyku Ne Kadar Önemli? Şekerleme Yapmayı Neden Severiz?
- Beslenmemiz Beyni Etkiler Mi?
- Stres Nereye Etkiler? Baş Etmek Mümkün Mü?
- Müziğin Beyin üzerindeki Etkileri
- Düzenli Egzersizin Eğitim Ve İş Dünyası Arasındaki İlişki
- Yabancı Dil Neden Bu Kadar Yabancı?
- Teknoloji Ve Beyin Arasındaki İlişki
- Beyin Bilgisayar Oyunlarıyla Gelişir mi??
- Nörohukuk Nedir?
- Beyin Ve Zaman İlişkisi: Etkin Zaman Yönetimi
- Bireysel Yeteneklerde En Üst Performansa Erişmek İçin Gerekli Olanlar



2- KADIN BEYİNİ VE ERKEK BEYİNİ ARASINDAKİ FARK

- Kadın Ve Erkek Beyni Birbirinden Ne Kadar Farklı?
- Dünyayı Aynı Renklerde Mi Görüyoruz?
- Dinleme ve Konuşma Konularında Kadınlar Daha Mı Yetenekli?
- Erkekler Empati Yapamaz mı?
- Cinsiyet Farklılıkları Seçimlerimizi Şekillendirir Mi?
- Yer Ve Yön Duygusu Erkeklerde Daha Mı İyidir?
- Kadınlar Neden Özel Günleri Hatırlar?
- Beynin Cinsiyeti Olur Mu?
- Beyin Cinsiyetinin Eğitimdeki Önemi
- Beyin Cinsiyetinin Kariyer Belirleme Ve İş Yaşamındaki Önemi
- Beyin Cinsiyetinin Aile İçi İlişkilerdeki Önemi

3- DUYGUSAL BEYİN

Modern insanın sorunu ne biliyor musun?

Chaplin'in dediği gibi "çok fazla düşünüp, çok az hissediyoruz."

- Günlük Hayatın Ne Kadarını Bilinçli Geçiriyoruz?
- Duygularımız Ne Kadar Güçlü?
- Öfke Ve Mutluluk Halinde Beyinde Neler Oluyor?

- Duygularımızın Öğrenme Üzerine Nasıl Bir Etkisi Var?
- Kararlarımız Kendi Kontrolümüzde Mi?
- Aşk Nedir Ve Neden Bu Kadar Önemli?
- Subliminal Mesaj Nedir?
- Beyindeki Ödül Sistemi Nasıl Çalışır?
- Neden Bağımlı Oluyoruz?
- Alkol Ve Uyuşturucunun Beyninize Etkisi
- Duygular Bulaşıcı Mıdır?
- İnternet Bağımlılığı Neden Büyük Bir Tehlike?
- Sanal Bir Dünyada Gerçek Olabilmek Mümkün Mü?
- Sosyal Medya Beyinde Nereyi Etkiliyor?
- Çağımızın Yeni Hastalığı; Nomofobi.

4- DUYULARIMIZ NE KADAR GERÇEK?

Ne gördüğün, tümüyle nereden baktığınla ilgilidir.

- Gerçek Nedir? Aynı Dünyayı Mı Görüyoruz?
- Çocukların Beyni Karnaval Alanı
- Sinestezi Nedir?
- Sanatçı Ve Dâhilerin Beyninde Farklı Bir Bölge Mi Var?
- Duyularımıza Ne Kadar Güvenilebiliriz?

- Sadece 5 Duyuya Mı Sahibiz?
- Daha Keskin Duyulara Sahip Olmak İçin Ne Yapmak Gerekir?
- En Önemli Duyumuz Hangisidir?
- Kokunun Gücü ve Feromonlar Dünyası
- Dikkat Artırma Yöntemi: Duyusal Geri Bildirim
- Algularımızı Yönlendirmek Mümkün Mü?
- Alışkanlıklarımız Hayatımızı Ve Kararlarımızı Ne Derece Etkiliyor?

5- NİTELİKLİ İLETİŞİM VE TOPLUMSAL BARIŞ

"Asıl mesele, bölebilecek güce sahip olmana rağmen birleştirebilmektir."

- Neden Bu Kadar Farklıyız?
- Gerek İş Gerek Sosyal Hayatımız İçin Olmazsa Olmaz Ayna Nöronlar
- Özgür İrade Beyinde Nerededir?
- Farklı Fikirler Söz Konusu Olduğunda Neden Bu Kadar Tahammülsüzüz?
- Neden Bazı İnsanların Yüzü Güven Verir De Bazılarınıninki Vermez?
- Oksitosin (Güvenme, Bağlılık Hormonu) İş Dünyasına Nasıl Girer?
- Farklı Fikirlerin Bir Arada Yaşayabilme İmkânı
- Sağlıklı Bir İletişim İçin Neler Gerekli?
- İş Hayatında Sağlıklı Yaşamın İpuçları



Mert GÜLER
Yoga Eğitmeni, Meditatif
Rehber, Yaşam Koçu



1974 İstanbul doğumlu. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğretim görevlisi. Aynı zamanda eski bir futbolcu ve dansçı olan Mert Güler, yoga ve meditatif rehberliğin yanı sıra NLP ve yaşam koçluğu yapıyor, içsel farkındalık atölyeleri ve spor-sağlık-esenlik konularında seminerler veriyor. Kendisiyle özdeşleşen 'Gülümse' konulu seminerleriyle katılımcılarına sıradışı deneyimler yaşatıyor.

Fark yaratan deneyimlerini Hindistan'ın ve Konya'nın büyüleyici havasıyla bütünleştiği mistik gezileri, gerçek bir içsel yolculuk vadediyor. Her yıl birkaç kez düzenlenen bu geziler yoğun ilgi görüyor. 4 yıl boyunca TV8 ve NTV'de yayınlanan *Canım Doktor* programının "Hareket Edin" bölümünün daimi konuğu olan Mert Güler, yaşamını sürdürdüğü 'İnziva Büyükkada' adlı merkezinde kurum ve bireylere meditatif kamplar düzenliyor.

SEMINER KONULARI

1 OFİS YOGASI

Günlük yaşamın stresli ve hızlı akışı içinde bu çalışmaları uygulamak için uzun saatler ayırmanıza gerek yok. Ancak meditatif çalışmaların en önemli 5 temel prensibini uygulayabilirsiniz, daha etkili ve kalıcı sonuçlar elde edebilirsiniz.

Yani;

- 1-Doğru egzersiz,
- 2-Doğru nefes,
- 3-Doğru gevşeme,
- 4-Doğru beslenme,
- 5-Olumlu düşünce ve meditasyonu

Seminer, kıyafetle yapılabilen ofis egzersizlerinden oluşur.

Öğrenilen hareketlerin günde sadece 15-30 dakika arası uygulanmasıyla kişi sağlıklı bir yaşam tarzına giriş yapmış olur. Bedensel rahatsızlıklardan kurtulmak, irade ve karar gücünü geliştirmek, nefis hâkimiyetini elde etmek, zihinsel sağlığa kavuşmak, şüphe, kaygı, sabit fikir ve komplekslerden arınmak ve berrak bir düşünce tarzı kazanarak doğru yolu, parlak anları, güzel geleceği görebilirsiniz.



2 NEFES EGZERSİZLERİ

Dakikada kaç kez nefes alıp veriyoruz? Ya günde? Hemen söyleyelim: Dakikada 15 kez, günde yaklaşık 22 bin kez nefes alıp veriyoruz. Peki sizce kaçını etkili ve doğru kullanıyoruz?

Çoğu insan doğru nefes almayı unutuyor. Bebekken solunum sırasında kullandığımız diyaframı, yetişkin olduğumuzda çok az ya da hiç kullanmayız. Ağızdan kısa bir nefes alır, omuzlarımızı kaldırır, karnımızı büzeriz. Bu şekilde farkında olmadan az oranda oksijen alırız. Akciğerlerin sadece üst kısımları çalışır, bu durum güç eksikliğine ve hastalıklara karşı zayıf bir bağışıklık sistemine yol açar.

Özellikle yogada nefes egzersizleri, bu alışkanlıkları tersine çevirmemizi sağlar. Uzakdoğu'da sağlık açısından genellikle burundan nefes alınıp burundan nefes verilir. İnsanlar çoğunlukla solunum sırasında nefes almanın daha önemli olduğunu düşünür. Hâlbuki nefes vermek en önemlisidir. Ne kadar çok kullanılmış havayı dışarı atabilirsiniz, o kadar çok taze havayı içinize çekebilirsiniz. Uygulamalarda nefes verme süresi, almaya göre daha uzun tutulur. Beyniniz nefes alış şeklinizden ve oksijenden çok etkilenir, nefesinizi kontrol ederek beyninizi de kontrol edebilirsiniz. Nefes çalışmalarının stresle başa çıkma yöntemlerinde son zamanlarda sık kullanılması bu sebeptendir. Stres anında kısa, düzensiz ve çabuk solunum yaparsınız. Korktuğunuzda nefesinizi tutarsınız. Rahatken tam tersi uzun, düzenli ve yavaş nefes alıp verirsiniz. Ayrıca nefesinizi kontrol ederek sadece daha fazla oksijeni içinize çekmekle kalmaz, kendinizi odaklanma ve meditasyon çalışmalarına da hazırlayabilirsiniz.

3 STRES YÖNETİMİ

- Stres nedir?
- Kime stresli denir?
- Stresin belirtileri nelerdir?
- Stres kaçaya ayrılır?
- Stres kaynaklı hastalıklar nelerdir?
- Kaygı ve korku arasındaki önemli fark nedir?
- Stresle başa çıkmanın yöntemleri nelerdir?

4 AŞKLA GÜLÜMSE

En son ne zaman içten gülümsediğini sor kendine...

Gülümseyebilmen için sana söylenen kalıplar; ya emekli, ya zengin olacak ya da bir balıkçı kasabasında sakın bir yaşamın olacak.

Gülümsemek için öncelikle bu kalıplardan çıkman gerek.

Kendi yüreğini anlamayan, içten gülümsemenin sırrını keşfedemez.

Gülümsemenin gerçek sırlarından biri de hayatı güzel kelimelerle kutsamaktır.

Bir düşün hayatında neler değişebilir; eğer içten gülümseyebilir ve gülümsetebilirsen...

Hayatta senin ve herkesin daha özgür, sevgi dolu, keyifli, merhametli, paylaşımcı, anlayışlı ve güler yüzlü olması mümkün.

Gülümse...

Gülümsemek sevgi doludur; paylaşmanın en güzel halidir.

Kendine minnettar olmak demektir. İnsancıldır, sevgi ve huzur doludur...

Geçmişte yapıp başarısız olduğun olaylara takılıp enerjini tüketme.

Gülümse...

Gülümsemenin dili, dini, ırkı, rengi ve mezhebi yoktur; evrenseldir.

Aşkla Gülümse...

Peki ama nasıl?

Hepsi AŞKLA GÜLÜMSE eğitiminde..



TEŞEKKÜR EDERİZ



Büyükdere Cad. Emlak Kredi Blokları A 2 Blok Daire: 36
Levent-İstanbul
Tel: 0212 318 01 41
Fax: 0212 275 75 35
www.graycats.net