



BAŞKANIN MESAJI

Yeni bir yıl...

Yeni beklentileri, yeni talepleri ve yeni endişeleri hep birlikte beynimize enjekte eden sihirli bir gündür 31 Aralık 1 Ocak'a başlayan gece...

Aslında o tarihin diğer günlerden hiçbir farkı bulunmamaktadır ancak biz bu günün eşliğinde, bilinçsizce, maddeciliğin ve sıradanlığın zincirleriyle tutsak bir şekilde, henüz kendimize ait olamamış güzellikleri dileriz içimizden veya sessizce haykırarak...

Bu sonu olmayan döngüsel yaşam tablosunu değiştirmek, yeni yıla kendi farkındalığımızla "kendimiz" olarak girmekten geçiyor belki de ne dersiniz?

Değerli Okur,

O yeni kişi de, bu yeni kişiliğiyle çevresindekileri değiştirmeye başlayacaktır. Aynen Goethe'nin dediği gibi;

Eğer insanüstü güçlerim olsaydı ve bu satırları okuyan kişilerin elinin başparmağına ufak bir sızı hissettirme kudretim bulunabilseydi ne olacağını düşünürüm arasında...

Muhtemelen önce bu sızıyı pek dikkate almayacak, ancak dakikalar geçtikçe parmağınıza masaj yapmaya başlayacaksınız. Sonra yazı üstündeki dikkatinizi kaybedecek ve sızının nedenlerini düşünmeye ve araştırmaya yönelecektiniz. Eninde sonunda, keyfiniz kaçacak, karamsar bir hale dönüşecek ve bir ihtimal yakınlarınızın bile gününü zehir edebilecektiniz.

Bilemiyorum, sağlığımızın yaşamımızda yer alan en değerli zenginlik olduğunu yukarıdaki paragraf yeteri kadar çarpıcı ifade edebilmekte midir?

Sağlıklı oldukça, daha özgür bir birey olacak, özgürleştiğinde daha güçlü hayaller kurabilecek, bu hayaller sayesinde hayata umutla sarılacak, bu ümitle daha başarılı bir insan olacak ve o özlediğimiz güzelliklere kavuşabilme yeteneğini kazanabileceğiz.

Büyüklerimiz bu kadar laf yerine "her şeyin başı sağlık" diyerek konuyu özetleyebilmişlerdir.

O halde, gelin bu yıl bu farkındalığı dikkate alarak sağlıklı olmanın verdiği keyif ile bahçemizde kendinize demli bir çay ısmarlayın, günlük yaşamın kaygılarından uzaklaşarak, bu konuya en az bu çay molası kadar vakit ayırın. Siz bu konuyu özgürce düşünürken, öte yandan ben de insanüstü güçleri olan kimselerin baş parmağına dokunma riskine karşı bütün güvenlik tedbirlerini alacağım konusunda size söz veriyorum.

Sağlık dolu bir yıl temennilerimle,
Elio Medina
Başkan

BEYİN CERRAHİSİ BEL FITİĞİ VE BOYUN FITİĞİ TEŞHİS PAKETİ

Belinizi bükemiyorsanız, bel ve bacağı yayılan ağrı, yürürken kuvvet kaybı hissediyorsanız ağrınız sabit ve iki günden fazla devam ediyorsa;

Bel fitiği paketi : Beyin Cerrahisi Uzmanı muayene + 2 yönlü Lomber Grafisi + Bel MR

Boynunuzda geçmeyen ağrı ve tutukluk, kol ve omuzlarda ağrı ve kuvvet kaybı uzun süredir devam ediyorsa;

Boyun fitiği paketi : Beyin Cerrahisi Uzmanı muayene + 2 yönlü Servikal Vertebral Grafisi + Boyun MR

Bilgi ve randevu
Tel : 0 212 491 00 00 (1709)

OR-AHAYİM'DEN YENİLİKLER...

Or-Ahayim Hastanesi
facebook ve **twitter**'da

yenilenen web sitemizi
ziyaret ediniz.

www.balathastanesi.com.tr



Balat Or-Ahayim Hastanesi olarak sizlere internet üzerinden de iletişimde olmak, sorularınıza, şikayetlerinize, dileklerinizi dinlererek ve güncel sağlık paylaşımlarında bulunmak için Facebook ve Twitter hesaplarımızı açtık.

Balat Or-Ahayim'i Facebook ve Twitter üzerinden takip edebilirsiniz, soru, istek, öneri, dilek ve şikayetlerinizi bize iletebilirsiniz.

[facebook.com/balat-hastanesi](https://www.facebook.com/balat-hastanesi)

twitter.com/balathastanesi

Op. Dr. Taner Toprak

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Bebeğinizin dahi olması için neler yemeniz gerekir ?

Anne ve bebek sağlığı ile bizler ilgilendiğimize göre hamilelikte beslenme, sihirli gıda ve besin desteklerini de sizlere biz anlatalım



Hamilelikte Öğünler

Yapılacak ilk değişiklik öğünlerin düzenlenmesidir. Ana öğünler arasına ara öğünler eklenmeli ve böylece öğün sayısı en az beşe çıkarılmalıdır. Hatta akşam yemeği ile yatma süreci arasına hafif bir şeyler yenilebilecek bir öğün eklenebilir. Bu sayede kan şekeri ve besin düzeyleriniz kanınızda dengeli olarak seyredecek ve bebeğinizin gelişmesi için sağlıklı bir ortam yaratacaktır. Ayrıca gebelikle artacak hazımsızlık şikayetleri önlenecek ve öğün arası atlamadan kaynaklanacak aşırı yemelerin ve tatlı krizlerinin önüne geçilebilecektir.

Hamilelikte Diyet

Hamilelikte diyet programları ancak kontrolsüz kilo alımı yada hamilelik diabet hastalığı gibi durumlarda doktorunuz ve diyetisyen kontrolünde bebeğin gelişimini göz önüne alan programlarla yapılır. Hamileliğiniz boyunca belli besin gruplarını içeren katı diyetler uygun değildir. Son zamanlarda popüler olan karbonhidrattan zayıf protein esaslı diyetler bebeğinizin eksik beslenmesine sebep olabilir. Un piriç bulgur hammaddeli gıdalar karbonhidratların ana kaynağıdır ve B grubu vitaminlerden zengindir.

Folik Asit

Hem bebeğin ilk üç ayında bazı beyin omurilik anamolilerini hem de kansızlığı önleme açısından folik asit kullanımı ve folik asitten zengin beslenme bu dönemde de çok önemlidir. Yeşil yapraklı sebzeler, salatalar, taze meyvelerle düzenli beslenildiğinde folik asitten zengin beslenilmiş olunacaktır. Ayrıca 400 mcg folik asit tabletini unutmamak gerekir.

Hamilelikte Protein Alımı

Hamilelikte protein ihtiyacı da yaklaşık % 30 oranında artarak 60 gr'a çıkar. Proteinleri doğal olarak alacağımız besinler et, süt, yumurta, peynir, balık gibi hayvansal gıdalarla fasulye bezelye gibi kuru baklagiller ve tahıllardır. Ancak bu besinlerle geçebilecek zararlı etkenlerden korunabilmek için bu besinleri sağlıklı kaynaklardan edinmek ve özellikle et ve yumurtayı iyi pişirmek gerekir.

Hamilelikte Demir Desteği

Doğum öncesinde demir depolarını doldurmak gerektiği gibi gebelik ve emzirme dönemi boyunca demir desteğini sağlamak önemlidir. Gebeliğinizin

başında kan sayımı ile kansızlığınız varsa hemen tabletlerle tedaviye başlanır. Kansızlık yoksa çeşitli hekimler arasında farklı görüşler olmakla birlikte üçüncü aydan sonra demir haplarına başlamak uygun olacaktır. Ayrıca karaciğer, et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, pekmez, kuru meyveler (kaloriler yüksektir miktarına dikkat) gibi demir içeriği yüksek gıdalarla beslenmek önemlidir.

Hamilelikte Kalsiyum Desteği

Gelgelelim süt meselesine. Kalsiyum için süt ve süt ürünleri tüketmemiz gerektiğini, bunun da kemikler için önemli olduğunu biliyoruz, gebelik öncesinde düzenli süt tüketme alışkanlığı olmayan hanımlar için ne yapabileceğimizi bazen bilemiyoruz. Hele bir de ilk üç ayda değil





süt bazen su bile zor içilirken. Gebelikte günlük ihtiyacımız 1200 mg. Ancak bebek kemik kitlesinin önemli bir kısmını son üç ayda oluşturuyor. İhtiyacımız ise ortalama günde iki bardak süt. Ne yazık ki midenin sorunlu olabildiği süte çok ta aşına olmayan hanımlar, ya kendileri ya da çevreleri tarafından içmeye zorlandıklarında bıkmıyor veya yoğun ihtiyaç duyulan son aylarda tüketimi bırakıyorlar. O yüzden ben beş aylık olana kadar bir bardak, daha sonra iki bardak günlük süt tüketimi öneriyorum. Ek olarak ta peynir ve yoğurt tüketimini arttırmayı uygun buluyorum. Ancak sürekli yağlı süt tüketimi kilo alımına katkıda bulunacağından az yağlı sütler tercih edilebilir.

Hamilelikte Omega 3 Kullanımı

Son dönemlerde bebeklerin beyin sinir dokusu gelişimi ve doğum kilosuna ile ilgili olarak omega 3 yağ asidi tüketimi çok öne çıkmıştır. Erken doğumları ve annelerin hamilelik ve doğum sonrası depresyonlarını önlediğine yönelik görüşler güçlenmektedir. Omega 3 için haftada en az iki öğün balık (zararlı kurşun miktarı az olacağı düşünülen küçük balıklar) ve günde bir iki ceviz yemek uygun olur. Bu gıdalar mevsimsel olarak ya da kişisel olarak alınamıyorsa omega 3 destekleri alınabilir. Ancak bu desteklerin ağır metallerden arındırılmış

olmasına, iyi saflaştırma yöntemleri ile elde edilmiş olmalarına (balık karaciğeri ezilerek elde edilenlerde hamileliğe zarar verebilecek ölçüde A vitamini bulunabilir) ve tolere edilebilmesi için kokusuz olmalarına özen göstermek gerekir.

Hamilelikte Magnezyum Alımı

Hamilelikte magnezyumun pek çok şeye faydası var. Bacak kramplarının oluşmasını önüyor, boyun ağrılarını azaltıyor, enerji veriyor, bağırsakların yumuşamasına destek veriyor, hücre çoğalmasını ve protein üretimini sağlıyor, kas güçlenmesine katkıda bulunuyor. Fındık, süt ve yoğurt, maydanoz, kimyon magnezyum zengin kaynakları olarak sayılabilir.

Hamilelikte Sıvı Alımı

Sıvı özellikle su alımı hayatın dolayısıyla gebeliğinizin temelidir. Asitli şekerli gazozlar ve taze sıkma değil de bol şekerli meyve sularından bahsetmiyorum. Yaz aylarında daha fazla olmak üzere günde en az iki litre su içilmelidir. Bunu bir alışkanlık haline getirmek en iyisidir.

Bunların dışında pasta börek şekerleme baklava hamur işi ekmek tabii ki yiyebilirsiniz ama kararında; bu arada eşinizi uyarmayı unutmayın. Birlikte aşermek hoş bir duygu olabilir ama erkeklerin göbekte ortaya çıkan hamileliği sizinkinden uzun sürebilir.

Mesele bilmekte değil doğru zamanda doğru miktarda tüketmekte. Elbette bunların ve yukarıda saydıklarımın ve yukarıda saydıklarımın tabletleri ve kapsülleri var. Ben de yeterince alamayan hastalarım bunları yazıyorum ancak bu tablet ve kapsüllerin doğada var olanların henüz kötü birer kopyası olduğunu hatırlatıyorum.



İşte bunlar belki bebeğinizin dahi olmasına yol açmayacak ancak sağlıklı olmasına katkıda bulunacak besinler. Bunlar zaten bildiğiniz gıdalar mı? Tabii ki biliyorsunuz. Zaten mucize bunların içerisinde gözünüzün önünde.

LAZER EPİLASYON

Uz. Dr. Zehra Doust
Dermatoloji Uzmanı

Lazer Epilasyon ve Fraksiyonel Lazer Tedavisi



Lazer epilasyon işlemi lazer enerjisi ile uzun vadede kalıcı şekilde kıl köklerinin tahrip edilmesi işlemidir. Epilasyon seans aralıkları 4 ve 8 haftadır. Başarı oranı hastaya göre, hastanın cilt tipine ve kıl yapısına bağlı olarak genelde 3-7 seans arasında görülmeye başlanır. En sık gidilen yerler olan güzellik merkezleri yeni yasaya göre sağlık kuruluşu olmaktan çıkarılmıştır. Lazer epilasyon tedavisi uzman doktor kontrolü olmadan yapılmaması gereken bir tedavi yöntemidir.

Alexandrite Lazer Epilasyon

En hızlı lazer epilasyon teknolojisidir. Açık renk cilt tiplerinde koltuk altı, bacak, bikini gibi büyük bölgelerde kullanılır.

Nd - Yağ Lazer Epilasyon

Hemen hemen tüm cilt tiplerinde kullanılan lazer teknolojisidir. Özellikle yüz bölgesinde etkilidir. Ağrısı az ve seans süresi hızlı olan bir teknolojidir.

IPL-Intense Pulsed Light Epilasyon

Biraz daha farklı teknolojiye sahip olan bu cihaz açık ve koyu tenli cilt tiplerinde kullanılabilir. Vücudun sırt ve bacak gibi büyük bölgelerinde çok az acı ile rahat bir şekilde kullanılır. Cilt tipine bağlı olarak farklı teknolojilerin kombinasyonu ile epilasyon tedavisi de uygulanabilmektedir.

Fraksiyonel Lazer Tedavisi

Lazerle cilt yenilemede son yılların devrim niteliği taşıyan lazer teknolojisidir. Tedavide cilt yüzeyi yenilenir, cilt tonu, doku yapısı ve rengi yeniden sağlanır. Böylelikle cilt genç, sağlıklı ve parlak bir görünüm kazanır. Kırışıklıklar, ince çizgiler, sivilce izleri ve cilt lekeleri tedavilerinde kullanılan fraksiyonel lazer en çok yüz, boyun ve ellerde uygulanır.



Op. Dr. Merih Candan
Göz Hastalıkları Uzmanı

Katarakt Nedir?



Göz içerisinde bulunan doğal merceğin saydamlığını kaybederek opak bir görünüm alması ve buna bağlı olarak görmenin azalması ile sonuçlanan göz rahatsızlığıdır.

Kataraktın Nedenleri?

Katarakt genellikle yaşa bağlı olarak ortaya çıkar. Bunun dışında doğumsal, darbe, travmatik, bazı ilaçların uzun süre kullanımı (kortizon gibi), metabolik hastalıklar (diabet gibi) sonucunda olabilir.

Ameliyat Ne Zaman Yapılmalıdır?

Günlük yaşantınızı olumsuz etkilemeye başlayan görme azalması, kamaşma ya da iki göz arasında görme farkı varsa ameliyat zamanı gelmiş demektir. Katarakt gelişiminin durdurulması ya da geriye döndürülmesi tıbbi tedavi ile mümkün değildir. Katarakt tedavisinde uygulanacak tek tedavi yöntemi cerrahidir. Kataraktlı olan mevcut lens göz içinden alınarak yerine saydam merceğe yerleştirilir. Kataraktın alınması için eskiden geleneksel olarak dikişli yöntem kullanılıyordu. Bu yöntemle operasyon daha uzun sürede tamamlanıyordu

ve ameliyattan sonra batma yanma ve bulanık görme gibi şikayetler daha fazlaydı. Bu eski yöntemde tekrar dikişlerin alınması gerekmekteydi. Artık günümüzde modern yöntemler geliştirildi. Fakoemülsifikasyon denilen en modern katarakt cerrahisi yönteminde korneadan çok kısa bir kesiden göz içine aletler ile girilerek ultrason enerjisi ile lens çok minik parçalara ayrılarak vakumla çekilmektedir. Bu küçük kesi yerinden göz içine katlanabilir merceğe yerleştirildikten sonra dikiş konulmadan operasyon tamamlanmaktadır. Fakoemülsifikasyon yöntemi, geniş bir kesi olmadığı ve kapalı sistemde çalıştığı için erken dönemde görme düzeyini arttıran oldukça güvenli komplikasyonu çok az olan bir yöntemdir. Operasyon sonrası gözden tekrar dikiş alınması da söz konusu değildir. Cerrahide standart olarak lokal anestezi uygulanmaktadır. Gözünüz uyuşturulduğu için operasyon sırasında bir şey hissetmeyeceksiniz, belki gözünüze hafif dokunmaları hissedebilirsiniz. Operasyon kataraktınızın tipine göre, yaklaşık 5-10 dakika kadar sürmektedir. Bu süre



içerisinde başınızı ya da gözünüzü hareket ettirmeniz gerekmektedir. Fako cerrahisi sırasında standart olarak nabız ve tansiyon değerleriniz monitorize edilmektedir. Doktorunuz ile operasyon sırasında her an iletişim halinde olabilirsiniz.

Ortaya çıkışı

Merceğin opaklaşması durumuna göre hastalar önceleri uzak ya da yakın görme bozukluğu yaşamaya başlar. Opaklaşma arttıkça da hem uzak hem de yakın görmeler hastanın sosyal yaşantısını zorlayacak şekilde azalır.

Tedavisi

Kataraktın ilaçla ya da gözlükle tedavisi mümkün değildir. Katarakt tedavisinin en son teknolojik ameliyat sistemi olan FAKO (Fakoemülsifikasyon) cerrahisidir. Fako yöntemi ile genel anestezi yapılmadan göze damla damlatılarak uyuşturulur. Operasyon sırasında iğne yapılmaz. Göze dikiş atılmaz. Hastanede yatmanıza bile gerek yoktur. Ameliyattan sonra günlük yaşantınıza geri dönebilirsiniz.



Prof.Dr.Leon Saporta
Üroloji Uzmanı

Prostatı Büyütmeyin!

Plazma Kinetik bilinen en güvenilir prostat Tedavisidir.
21.Yüzyıl tedavi yöntemi "Plazma" Teknolojisidir



Prostat büyümesi nedir?

Sadece erkeklerde bulunan, ceviz büyüklüğünde bir salgı bezidir. İdrar torbasının tabanında yerleşmiştir ve aynı zamanda idrar kanalını çepeçevre sarar. 45 yaşına kadar bu boyutta kalan prostat, bu yaştan sonra hormonal değişikliklerle tekrar büyümeye başlar. BPH Benign Prostat Hiper Plazisi, olarak adlandırılan iyi huylu prostat büyümesi, erkek yaşam kalitesini ciddi olarak etkileyebilecek bir sorundur.

Belirtileri nelerdir?

- İdrar yaptıktan sonra mesanenin tam boşalamaması hissi
- Sık idrara çıkma
- Gece idrara çıkma
- Kesintili idrar yapma
- İnkınarak idrar yapma
- İdrarın akış gücünde azalma

Nasıl tedavi edilir?

Prostat, ilaç tedavisi veya cerrahi müdahale ile tedavi edilir. Prostat

tedavisinin tek çözümü cerrahi müdahaledir. Prostat tedavisinin asıl amacı hastanın böbreklerini korumaktır.

Ameliyat aşamasına gelmiş hastalar, şayet ameliyatı kabul etmezlerse, önce hastanın idrar torbası fonksiyon göremez ve akabinde hastanın böbrekleri bozularak, diyaliz makinesine mecbur hale gelebilirler. Gecikmiş hastalar, ameliyat olsalar bile tam şifaya kavuşmaları zor olabilir. Cerrahi yöntemler kapalı ve açık olmak üzere iki gruba ayrılır. Açık prostat ameliyatı günümüzde özel durumlar hariç uygulanmaz. Hastanın kısa sürede iyileşip ayağa kalkması için kapalı girişimler tercih edilmektedir.



21. Yüzyıl Teknolojisi Plazma Kinetik ?

Kapalı prostat ameliyatı, cerrahi tedavinin %90'lık bölümünü oluşturur. Halk arasında kapalı ameliyat olarak bilinen bu yöntemde penisten girilen aletler yardımı ile prostat parça parça kesilerek ya da buharlaştırılarak temizlenir. Plazma kinetik yöntemle,



ameliyat sırasında çıkarılan doku patolojiye (doku incelemesine) gönderilebilir. Prostatın iyi huylu ya da kötü huylu olduğunu en kesin bu yöntem belirler. Hasta bir veya iki gün içinde hastaneden taburcu edilir. Sondanın kalma süresi diğer yöntemlerden çok daha kısadır. Erkeklik gücü kaybı olmaz. Hasta özel hayatına aynı standartta devam edebilir.

Ameliyat sonrası idrar kaçırma ihtimalinin en düşük olduğu yöntem Plazma kinetiktir. Her türlü prostata uygulanabilir. Serum fizyolojik ile uygulandığı için prostatın büyüklüğü engel teşkil etmez.

Ameliyat süresi daha kısadır. Spinal anestezi ile uygulanabilmektedir. Bu nedenle kalp ve akciğer sorunu olan hastalarda uygulanabilir.



Uz. Dr. Abdülmelik Yıldız
Kardiyoloji Uzmanı

Tansiyon Hastalıkları Takibi (Ambulatuvar Kan Basıncı Monitörizasyonu)

Ambulatuvar kan basıncı monitörizasyonu Poliklinik şartlarında hastaya bağlanan ve 24 saat boyunca hastada duran bir tansiyon aletidir.

Hastaya bağlanmadan önce hangi sıklıkta hastanın tansiyonlarını ölçüleceğine dair bilgiler programlanarak monitöre yüklenir. Bu komutlar doğrultusunda zamanı geldiğinde hastanın tansiyonunu ölçerek hafızasına kaydeder. 24 saatin sonunda hastanın tüm verilerinin ve istatistiksel değerlendirme sonuçlarını verir.

Poliklinik şartlarında ölçülen tansiyon değerleri, gerçek değerleri yansıtmayabilir. Hastanın yeterince dinlenmeden tansiyonun ölçülmesi ve hastanın heyecanı tansiyonunun yükselmesine neden olabilir.

Bazen de "Beyaz Önlük hipertansiyonu" diye tanımlanan bir hipertansiyonla karşılaşılır. Bu gerçek bir hipertansiyon olgusu değildir. Bu şartlar altında tansiyonun yüksek ölçülerek (TA>140/90 mmHg) ilaç tedavisine başlanması iyi sonuçlar vermeyebilir.

• Gereksiz yere ilaç kullanımını engellemek için,

• İlaç kullanımına bağlı yan etkilerden kurtulmak için,

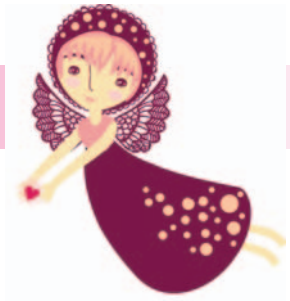
• Hatalı tanıları engellemek için,

İlk tanıda mutlaka ambulatuvar kan basıncı monitörü kullanılmalıdır.

• Tanı konulup tedavi başladıktan sonra tedavinin devamı, doğruluğu ve takip için ambulatuvar kan basıncı monitörü takibi uygun bir seçenektir.

Beyin kanamalarının çoğunda sebep olarak gösterilen hipertansiyonun doğru olarak tedavisi mümkün olacaktır.





Sevgili Or-Ahayım Dostları

İşte tekrar birlikteyiz. Geride bıraktığımız günlere şöyle bir baktığımızda; şüphesiz birçok mutluluklar yaşadığımız gibi üzücü olaylara da tanıklık ettik. Bu üzücü olayların en önemlisi bir daha olmamasını dilediğimiz Van Depremi oldu. Yıkılan binalar, verilen kayıplar, sönen ocaklar... Acımız büyük oldu. Tesellimiz şu ki; deprem haberi duyulur duyulmaz tüm halkımız tek vücut halinde kenetlendi ve yardıma koştu. Kurtarma ekipleri cansiperane ve büyük bir özveriyle çalışarak enkaz altından birçok vatandaşımızı sağ olarak kurtardılar. Bazı vatandaşlarımız depremedeleri evlerinde barındırabileceklerini bildirdiler. Edirne'den Ardahan'a yardım kampanyaları düzenlendi.

Yardım etmek insanların sahip olduğu erdemlerin en yücesidir. Yardımlaşmak,

iyilik yapmak, zorda kalanlara el uzatmak insanın doğasında vardır. Hasta ziyareti yapmanın, yaşlı bir insana herhangi bir vesileyle yardımcı olabilmeyin, ağlayan birini teselli edebilmeyin, samimi bir gülümsemeye moral yükseltebilmeyin verdiği haz tarifsizdir.

Yardımseverlik bireysel veya toplumsal nitelikte olabilir. İhtiyaç sahiplerine bizzat el uzatabileceğimiz gibi yardım kuruluşlarına maddi veya manevi destek vererek de ulaşabiliriz.



Yazımızı bir özdeyişle bitirmek istiyoruz.

- İnsanlar birbirlerine yardımdan el çektikleri gün insanlık yok olur. Karşılıklı dayanışma olmazsa toplumlar olmaz. / Walter Scott

Ulu Tanrımızın bize bahşettiği yardımseverlik duygumuzun hiç eksilmemesi dileğiyle hoşça kalın, sağlıklı kalın.



 **Yaşam Işığı**

Balat Or-Ahayım Hastanesi Vakfı
adına sahibi
Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri
Balat Or-Ahayım Hastanesi
Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)
Faks: 0212 635 90 80
Demirhisar Cad. No: 46/48
AYVANSARAY

Baskı
Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 4. Cad. No: 122
Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü
Yerel, Süreli, 3 ayda bir

Yaşam Işığı, Or-Ahayım Hastanesi tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.