



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Yazıma başlamadan sizlerle paylaşmak istediğim, vakfımızın temel direği, 118 yıllık hastanemizin büyük bir bölümünde yönetici olarak, 1962-72 yılları arasında Başkan olarak, sonrasında mentor olarak, maddi bağışçı olarak bizi her zaman yakından izleyen ve başarımız için yüreği titreyen güven kaynağımız Sayın Rafael Torel Ağabey'imizi 101 yaşında kaybettik.

Or-Ahayim Hastanesi, 118 yıl önce Dr. Rafael Dalmediko ve arkadaşlarının girişimiyle, Haliç kıyısında, yoksul Balat semtinde küçük bir bina ve gönüllü birkaç doktorla başladığı serüvenini bugün ülkemizin en güzel köşelerinden birine dönüşmüş Haliç'in kıyısında üç bina, modern ekipmanlar, profesyonel bir tıbbi kadro ve toplumun bütün kesimlerinden oluşan hasta profiliyle sürdürüyorsa, bunu yüzlerce, hatta

binlerce fedakar bağışçı ile birlikte özellikle 2 büyük hayırsever borçludur: 1920 ve 30'larda Sir Ellie Kadoorie'ye ve günümüzde Rafael Torel'e.

Rafael Torel ağabeyimiz artık her fani gibi yaşama veda etti, bedenen aramızdan ayrıldı, ama "Mümkündür Mucizeler" adıyla kitaplaştırdığı değerli anıları, çoğumuzun canlı şahidi olduğu kıymetli hatırası bize ilham olmaya, rehberlik edip yol göstermeye her zaman devam edecek. Ruhu şad olsun.

Yaz ayları tüm dünyada insanların çok büyük bir kısmı için tatil anlamına gelir. Tatil deyince de ilk akla gelen seyahat, güneş ve denizdir.

Biz, hastane yönetimi olarak tatile çıkmak isteyen, yaşlı anne babamızı ne yapalım diye düşünen ailelere bu yaz döneminde yakınlarını bize emanet etmek, büyüklerimize sağlık hizmeti sunmaktan memnuniyet duyuyoruz. Bizimle irtibata geçin, sizleri bilgilendirelim.

Bazı gerekli bilgileri vermeden de geçmeyelim; Yaz mevsiminde hastalıklarından korunmak için dikkat edilmesi gerekenler:

- 1) Güneşin yoğun olduğu zamanlarda dışarıda bulunulmamalıdır.
- 2) Dışarıya çıkarken gözlük ve şapka takılmalıdır.
- 3) Uygun faktörlü güneş koruyucuları kullanılmalıdır.

4) İnce ve açık renkli kıyafetler tercih edilmeli ve bol sıvı tüketilmelidir.

5) Yiyecekler buzdolabında belirli bir ısının altında saklanmalı ve pişirildikten sonra hemen tüketilmelidir.

6) Kabuklu meyveler yıkansalar bile soyularak yenilmelidir.

7) Hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.

8) Havuza girmeden önce ve çıktıktan sonra mutlaka duş alınmalıdır.

9) Yaz aylarında güneşin geç batması yeme içme ve uyku düzeninde değişikliğe neden olmamalıdır.

10) Spor serin ortamlarda yapılmalı ve ağır egzersizlerden kaçınılmalıdır.

Bu değerli bilgilerden sonra sizlere güzel bir yaz tatili dilerken, hastanemiz bünyesinde 1 Haziran 2016' da plastik cerrahımız Op.Dr. Cahit Vural denetiminde açılan estetik merkezimizi siz değerli dostlarımıza bildirmek isterim, sağlığın yaşamda ne kadar önemli olduğunu ,

İlkemizin "İnsana Saygı ve İnsana Yatırım" olduğunu yinelemek isterim.

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın ,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLİNE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

www.balathastanesi.com.tr

Hastanemizde Axa Hayat ve Mapfre Sigorta ile Tamamlayıcı Sağlık Sigortası yapılmıştır. Poliçe sahiplerinden ayakta ve yatarak tedavide fark ücreti alınmamaktadır.



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da

or-ahayim'den Yenilikler

Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanına
Op. Dr. CAHİT VURAL SAĞLIĞI GÜZELLİK İÇİN BIRDAYIZ...
Yükseküniv. Estetik Akademiye Ağıştır

www.orahayim.com
0212 491 00 00

or-ahayim

ZAYIFLAMA UNİTESİ
• Bilgi Veri İzleme
• Sağlık Tedavisi
• Visüel Saklatma
• Cilt Elastikiyetini Sağlaması

LAZER EPİLASYON
Acımsız, Yan-Kız Uygunlabilmesi Özelligi

FRAKSİYONEL LAZERLE
Analizsiz Cilt Gençleştirme
• Skar • Laka • Kaloid • Akne • Sığı • Ren Tedavisi

VASKÜLER DAMAR TEDAVİSİ
Arteriyel Sıkışma ve Cilt Tedavileri
Dünya Sıvası İşlemi Yapılmaktadır.

BOTOX, PRP, YAG ENERJİYONU



Besin zehirlenmeleri ve yaz ishalleri



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

Bu sıralar özellikle ishal ve kusma şikayetleriyle insanlar hastanelerin acil servislerine müracaat ediyorlar. Bunun nedeni ne? İshal, kusma ve bazen de yüksek ateş ile ortaya çıkan, insanlara ağız yoluyla bulaşan bazı mikroplar gastro enterit dediğimiz hastalıklara yol açarlar. Bu hastalıkların daha sıklıkla görüldüğü aylar yaz aylarıdır. Bu nedenle son zamanlarda başvuruların sayısında artma olmuştur.

Besinlerle bulaşan en önemli hastalıklar:

Tifo, Dizanteri, Kolera, Brucella ile bazı Salmonella ve E.Coli türleriyle oluşan gastro enteritlerdir.

Neden özellikle yaz ayları yaklaşınca bu tür şikayetler artıyor?

Bu mikroplar özellikle sıcaklarda daha hızlı çoğalırlar. Besinler üreticiden tüketiciye ulaştırılırken soğuk zinciri kırılırsa, yani yolda sığağa maruz kalırlarsa mikroplar hızla üremeye başlıyor. Mikropların sayısı arttıkça hastalık yapma riski de artıyor. Ayrıca yazın insanların denize ve havuza girmesi ağız yoluyla bu pis suları yutmalarına ve gastro enteritlerin artmasına neden oluyor. Çok önemli bir başka neden de sineklerin ve diğer özellikle yazın ortaya çıkan bazı, insana da bulaşabilen, parazitlerin bulaştırdığı hastalıklardır. Bilindiği gibi sinekler çöp ve pislikle yiyecekler arasında mikrop taşıyan bir köprü oluşturuyor.

Nasıl önlem alınabilir?

Besinlerin üreticiden tüketiciye kadar ulaşmasındaki her safhayı denetlemek.

- Kabuğu soyulabilen gıdaların kabuklarını soyarak soyulmayanlarda ise iyice yıkayarak yemek.
- Çiğ veya az pişmiş et yememek çiğ süt içmemek.
- Genel temizlik kurallarına uymak ve sineklerle ve diğer haşeratla savaşa önlem alınabilir.

Hazır gıdalardan uzak durmak çözüm mü?

Fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlarda; mısır, pirinç gibi besinlerde üreyebilen küf toksinleri, pastörize edilmemiş sütte bulunan Brucella ve en tehlikelilerden biri olan Salmonella Türkiye'de de insan sağlığını tehdit eden patojenler arasında.

Patateste filizlenme nedeniyle artan solaninin toksini, 20-30 zehirli türü olabilen mantardaki doğal toksinler ve midye, istiridye ve kabuklu deniz hayvanlarından geçen salmonella ve benzeri bakteri toksinleri en sık görülenler arasında.

Elde hazırlandığı için hijyen konusunda özel önem gerektiren ve iç sıcaklıkları zararlı mikropların ölmesini sağlayacak kadar yükselmeyen ızgara köftelerden; havasız ortamda mikropların toksin

üretme riski olması nedeniyle bütün olarak çevrilmiş tavuktan; pastörize edilmemiş süttten yapıldığında Malta hummasına (Brusellozis) neden olabilecek peynirden, vakumlu paketi açılıp kısa sürede tüketilmeyen sosis ve salamdan uzak durmalıyız. Sütlaç, kazandibi, muhallebi, dondurma gibi sütlü tatlılar da hazırlandıktan sonra soğutucuda tutulmazsa tehlikeli olabilecek gıdalar. Çiğ yumurtadan yapılan mayonez; marul, salata, maydanoz gibi sebzeler de iyi yıkanmadığında riskli olabiliyor. Türkiye'de her yerde en güvenilir yiyecek ise yoğurttur; ızgara ete kıyasla pişmiş tencere et yemekleri; sebze, sarma ve dolma gibi zeytinyağlı yemekler güvenilirdir.

Bu gibi sorunları olan bir hastanın tedavisi nasıl olur?

İshal ve kusma ile kaybedilen sıvı ve elektrolitler serumla yerine konmalı ve eğer etken bir mikropsa antibiyotik tedavisi başlanmalıdır.

Ne zaman hastaneye başvurulmalı? Evde ilk yardım ne olabilir?

Ev koşullarında, ağızdan sıvı ve elektrolitler kusma ve mide bulantısı nedeniyle yerine konamıyorsa veya ateş yükselmişse, hemen bir sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. ■



AWT ile bölgesel incelme ve selülit tedavisi



Op. Dr. Cahit Vural
Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı

AWT (akustik dalga tedavisi) olarak bilinmektedir. Enerji kaynağı bir şok dalga üreticisidir. Ultrason dalgalarından 10 kat daha yüksek enerjili dalgalar olmalarına karşın dokuda ısı, ağrı, acı ve yanık oluşturmazlar.

Şok dalgaları (Shock wave) insan vücudunda 1960'ların sonlarında böbrek taşlarını kırmakta kullanılmıştır. Dokuda herhangi bir ısı oluşturmada çok derinlere yayılabilen ve yan etkisi olmadığı 40 yıldan fazla süredir insan vücudunda kullanılarak ispatlanmış bir enerjidir.

2006 yılından sonra ise, cilt ve yağ doku üzerindeki etkileri Avrupada çok merkezli çalışmalar ile ispatlanarak zayıflama ve selülit giderme amacıyla kabul görmüştür. AWT muadili olan bir tedavi değildir ve diğer cihazlar gibi trend, moda veya flash diye tabir edilen saman alevi bir tedavi olmayıp, etki mekanizması bilimsel olarak ispatlı bir medikal sistemdir

Bölgesel yağlanma; yağların vücutta dengeli olarak değil, belli bölgelerde birikmesi halidir. Genellikle genetik nedenler ön planda olup, az sayıda insanda ise operasyonlara ve bazı ilaçlara bağlı olarak ortaya çıkar.

Selülit; ciltte portakal kabuğu benzeri düzensiz görünümle karakterize çok daha karmaşık bir problemdir. Vücut kitle indeksinden bağımsızdır, her kiloda olabilir. Genetik, gebelik, hareketsizlik, sigara, kafein, alkol, yaş, dar kıyafetler, meslek ve yaşam tarzı etki etmektedir.

Kadınlarda yağ hücresi sayısının erkeklerden daha fazla olması, cilt ile cilt altı dokuları birbirine bağlayan fibroz bantların kadınlarda cilde dik bağlar yapması ve bağ dokunun daha gevşek

olması nedeni ile selülit kadınlarda daha sık görülür. Selülit sadece yüzeysel bir cilt problemi değildir; cilt, cilt altı bağ dokusu, yağ doku, arteryel-venöz-lenfatik dolaşım sistemi, kaslar ve metabolik sistemi de ilgilendiren zor ve karmaşık bir problemdir.

Bu güne kadar zayıflama ve selülit ile mücadelede çok çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Fakat bu alanda dünyada ve Türkiye'de zayıflama ve selülit giderme konusunda çok ciddi bir bilgi kirliliği ve umut tacirliği yapılmaktadır. Ne yazık ki insanların mevcut tüm yöntemlere olan güveni hızla azalmaktadır.

Zayıflama ve selülit konusunda doğru bilgi, doğru merkez ve doğru yöntem bir araya gelmeden ve en önemlisi bunlar doğru hasta ile buluşmadan sonuç elde edilemez.

AWT cilt, cilt altı yağ doku, dolaşım sistemi ve kasları bölgesel olarak çalıştırırken aynı zamanda genel metabolizma hızını sempatik aktivite üzerinden artırarak sistemik etki sağlayabilen medikal teknoloji ürünü bir cihazdır.





Sağlıklı bronzlaşmanın püf noktaları



Uz. Dr. Mustafa Arica
Dermatoloji Uzmanı

Havuçta bulunan karoten melanositlerin çoğalmasını hızlandırır. Güneş ışınlarının çok dik gelmediği saatlerde güneşlenip havuç yemek ya da havuç suyu içmek cilde istenen görünümün kazandırılmasına yardımcı olabilir.

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte bronz bir ten, ışıldayan bir cilt herkesin hayali ama şu da bir gerçek ki deri ne kadar bronzlaşmış ise o kadar hasar almış anlamına gelir. Peki sağlıklı bronzlaşmak mümkün mü ve bunun için güneşle ilişkileri nasıl ayarlamak gerekli? Kıştan yaza girerken havaların ısınması ile birlikte hepimizin keyfi ve enerjisi yükselir. Ayrıca güneş, deride bulunan D vitamini öncüsü bir maddeyi aktif D vitaminiye dönüştürür. D vitamini vücuttaki kalsiyum dengesini ve kemik gelişmesini sağladığından, özellikle çocuk ve yaşlılar için ölçülü olmak koşuluyla güneş banyoları yararlıdır. Bazı deri hastalıklarına örneğin sefif hastalığına da güneş ışınlarının yararı olmaktadır. Çok basit önlemlerle sağlıklı bronzlaşma sağlanabilir:

- Güneş ışınlarının çok dik geldiği saat 11:00 - 15:00 arası güneşe çıkmamak.
- Güneş altındayken siperlikli şapka takmak, güneş gözlüğü kullanmak.
- Mümkün olduğunca açık renk ve ince kıyafetler giymek.
- Güneş koruyucu olarak 50 ya da daha üstünde koruma sağlayan güneş kremi seçmek.

- Gün içinde havuza , denize girip çıktıkça güneş koruyucuyu tekrar uygulamak.

Tatile çıkmadan önce en doğru yol bir dermatoloğa başvurup gerekli tavsiyeleri alarak hareket etmektir.

Kozmetik mağazalarından ya da alışveriş merkezlerinden sadece stand görevlisinin önerisi ile güneş koruyucu almak yerine dermatoloğun yönlendiği eczane ürünlerini kullanmak daha sağlıklıdır.

Kokusuz, parfümsüz ve 50 ya da daha fazla koruma faktörlü ürünler seçilmelidir.

Hızlı Bronzlaşmak İçin Cildinize Kakao, Havuç, Zeytinyağı ve Kola Sürmeyin!

Hızlı bronzlaşmak için bazen; kakao yağı, havuç yağı, kola, zeytinyağı ürünler kullanan hanımlar ileriki yıllarda ciltlerinin erken yaşlanması, kalıcı lekelenmeler ve hatta deri kanseri risklerini artırarak kötü bir fatura ile karşılaşabilirler.

Havuç tüketmek bronzlaşmaya yardımcı!

Havuçta bulunan karoten melanositlerin çoğalmasını hızlandırır. Güneş

ışınlarının çok dik gelmediği saatlerde güneşlenip havuç yemek ya da havuç suyu içmek cilde istenen görünümün kazandırılmasına yardımcı olabilir.

Bol su içmeyi ihmal etmeyin!

Cildimiz önemli bir toksin atma yoludur. Vücudumuz yabancı maddelerle, zararlı atıklarla dolduğunda diğer boşaltım kanalları zorlanır ve vücudumuz bu atıkları cildimiz yoluyla, ter ile dışarı atmaya çalışır. Bu durum da ciltte çeşitli hastalıkların baş göstermesine neden olabilir. Yaşla birlikte deri giderek nem oranını ve esnekliğini kaybeder. Bunu çok ucuz ve çok sağlıklı bir şekilde çözecek tek şey bol su içmektir. Bol su içmekle derinin hem nem oranı artar hem de su yolu ile çok sayıda toksin atılarak cildimiz parlak, diri ve genç kalır. Günde an az iki litre su içerek hücreleri temizlemek, dolgunlaştırmak ve kırışıklıkları azaltmak mümkündür. Kahve, çay ve meyve suyu gibi farklı sıvı gıdalar tüketmek ise cildin su ihtiyacını karşılamaz. ■



Op. Dr. Nevin Şençoban

Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Tatil öncesi annelere tavsiyeler

Tatile çıkmadan önce anne adaylarının bilmesi gerekenler

Hamileliğin erken dönemlerinde düşük tehlikesi ve hamileliğin son haftalarında da erken doğum riski söz konusu olabileceği için, anne adaylarının tatil planı yapmadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçmeleri, tatil tarihi hakkında doktorunu bilgilendirmesi gerekir. Mutlaka tatilin geçirileceği yere yakın mesafede, tam teşekküllü bir hastanenin olmasına dikkat edilmeli ve yeri tam olarak öğrenilmelidir. Seyahate giderken, tıbbi dosyanın bir fotokopisinin de alınması gerekir. Olası bir sorun olduğunda, kadın doğum uzmanı tarafından bugüne kadar yapılan takiplerin anne adayı ve bebeğin genel sağlık durumlarının ne olduğunun bilinmesi gerekir. Doğum tarihinin yakın olması durumunda, seyahate gidilecek yerlerin çok uzak olmaması

özellikle 30. gebelik haftasından sonra ve erken doğum riski olan gebelerin buldukları şehirden çıkmamaları önerilir. Uzun ve kapsamlı turlar kişinin yaşadığı iklimden farklı koşullara sahip olan bölgelerin tatil için seçilmesi aşırı sıcak ve aşırı soğuk hava koşulları şişkinlik, kramp, çarpıntı ve halsizlik gibi etkilere neden olabilir. 3-5 saatten uzun süren yolculuklar anne adayının kan dolaşımını olumsuz etkileyebilir, hareketsizliğe bağlı alt uzuvlarda toplar damarlarda pıhtı oluşma riski vardır. Bu yüzden araba ile yapılan seyahatlerde sık sık mola verilmesi, tren yolculuklarında kısa yürüyüşler yapılması gerekir. Uçak yolculuğu uzun olucaksa mutlaka doktor konuyla ilgili bilgilendirilmeli anne adayının durumu değerlendirilmelidir.

ÖNERİLERİMİZ

- Hamileliğin yedinci ayından sonra, uzun yolculuklardan kaçınılmalı.
- Aşırı sıcak ve yüksek rakımlı bölgelere gidilmemeli.
- Yurtdışı tatillerde gelişmiş ülkeler tercih edilmeli.
- Mikroskopik ishale karşı sadece kapalı sular içilmeli.
- Besin zehirlenmesine karşı dışarıda hazırlanmış salata, az pişmiş et ve mayonezli ürünler yenmemeli.
- Bol sıvı alınmalı, lifli gıdalar tüketilmeli.
- Gidilecek bölgede sağlık kurumlarının telefonları alınmalı.
- Rahat giysiler, alçak topuklu ayakkabılar giyilmeli. ■



El ile üç parmağın uyuşması ve ağrıları



Uz. Dr. Sema Targıt Akbaşak
Nöroloji Uzmanı

Sinirlerin belli bir yerde sıkışarak hasarlanmasına tuzak nöropati denir. Tuzak nöropatilerin gelişmesi için sinirin son noktaya gidene kadar bazı dar veya yüzeyel yerlerden geçmesi gereklidir.

Ellerimizin 1-2-3 parmaklarını Median sinir olarak adlandırılan sinir hislendirir ve hareket ettirir.

Çok sık karşılaştığımız el uyuşmaları, gece uyutmayan elin ağrılı uyuşması bu sinirimizin son noktaya gelene kadar kolda geçtiği yerlerden birinde sıkışması ve bu nedenle hasarlanması sonucu oluşur.

Sinirlerin belli bir yerde sıkışarak hasarlanmasına tuzak nöropati denir. Tuzak nöropatilerin gelişmesi için sinirin

son noktaya gidene kadar bazı dar veya yüzeyel yerlerden geçmesi gereklidir.

Median sinirin koltuk altı, dirsek, ön kolda kasların arasından geçerken ve bilekte karpal tünelde sıkışmasını görürüz.

En sık karpal tünelde geçerken tuzaklanır.

Karpal Tünel Sendromunun Nedenleri

Karpal tünel bölgesinin alanı daraltan sebepler

- Romatoid artrit,
- Osteofitler
- Gut tofusleri,
- Anormal kas veya tendon
- Konjenital tünel darlığı, vb.

Sinirin basınca duyarlılığının artması;

- Diyabetes mellitus (şeker hastalığı)
- Hereditör basınca duyarlılık nöropatisi
- Diğer polinöropatiler

Diğer ilişkili durumlar.

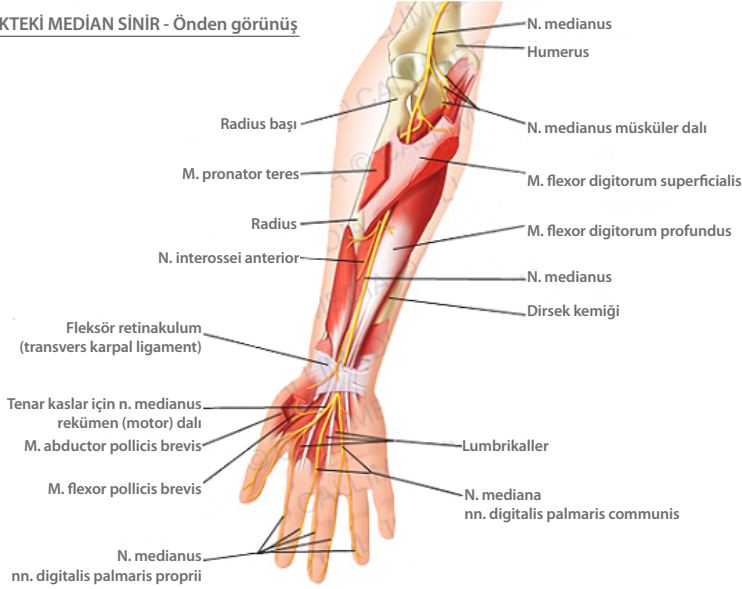
- Gebelik- laktasyon (emzirme)

- Tiroid hastalıkları
- Akromegali
- Ailesel amiloidoz
- Kronik böbrek yetmezliği ve dializ
- Mukopolisakkaridoz ve mukolipidozlar
- Ailesel karpal tünel sendromu
- enfeksiyonlar
- İşle ilişkili aşırı el kullanımı KTS'nin en sık nedenlerinden biri el bilek, tendonlar ve ligamentlerin sürekli irritasyonuna bağlı ortaya çıkan "Tekrarlayan Stres İnjurileri" dir. KTS tekrarlanan zorlamalara maruz kaldığı özellikle bilek eğik tutularak kavrama hareketi yapılan belirli mesleklerde yaygındır.

- Demir işçileri (demirci, nalbant),
- Daktilo yazanlar,
- Marangozlar,
- Tezgâhtarlar,
- Fabrika işçileri,
- Et kesme işleri yapanlar (kasaplar)
- Viyolonistlerde sık görülmektedir.

KARPAL TÜNEL SENDROMUNDA BELİRTİLERİN HİSSEDİLDİĞİ ALAN



DIRSEKTEKİ MEDIAN SİNİR - Önden görünüş**Tanı ve tedavisi:**

Şikâyetlerle başvuran hastaların yapılan muayenesi ile mutlak surette Median sinirin hangi seviyeden hasarlandığının bulunmasına geçilir. Nörolojik muayene ile ön tanı sonrası EMG (elektromyografi) yapılarak hasarın nerede olduğu bulunur. EMG tetkiki ile sinirin ne kadar hasarlandığı tespit edilir.

Hafif hasarlarda sadece sinir kılıfı etkilenir ve ileti bozulur. Giderek İletin bozulması sonucu kaslarda uyarılmama sonucu kasılma azalır, kuvvetsizlik başlar ve atrofi dediğimiz kas erimesi olur.

Bütün bu sinirdeki hasarın yer ve derecesi tespit edildikten sonra yukarıda bahsedilen sebeplerin araştırılması şarttır. Başka sebebe bağlı olanlarda eğer etken bulunmaz ise tedavi olma olasılığını kaybederler.

Sebebe bağlı olanlarda esas hastalık tedavisi başlanmalıdır. Median sinirin istirahate alınması yani uygun pozisyonda bilek istirahat ettirilir; bu durum atel ile sağlanır.

İleri vakalarda mekanik ve medikal (ilaç) tedavi yeterli olamayacak hasar varsa sinir cerrahisi ile sinir rahatlatılır.

KTS'den nasıl korunuruz?

KTS'den korunmak veya KTS'e ait bulguların azaltılması amacıyla aşağıdaki uyarılara dikkat edilmesi gerekir.

- Uzun süre bilgisayar çalışmalarında saat başlarında kısa aralar verilmesi,
- El bileğinin üzerine direkt baskı

oluşturacak hareketleri yapılmaması (masa, sandalye gibi sert nesnelere taşırken bileğe yaslanması gibi)

- El bileğinin aşağı yukarı ve sağa sola doğru aşırı hareketlerinden kaçınılması,
- El bileğini sıkacak kıyafet, saat, bilezik ve bileklikleri kullanılmaması,
- Bahçe makası gibi güçlü tekrarlayıcı tarzda yumruk sıkmayı gerektiren aktivitelerden kaçınılması. Eğer mümkün değil ise kullanılan eldivenlerin veya cihazın sapının pamuk vb. maddeler ile desteklenmiş olmasına dikkat edilmesi,
- Eller şiştiği zaman, avuç içinde bileğe doğru masaj yaparak şişliğin azaltılması,
- Tüm yumruk sıkma aktiviteleri esnasında kas gerginliğinin şiddetini azaltılması (Örneğin bazı kişiler yazarken gereğinden fazla kalemı sıkırlar)
- Belirgin vibrasyona neden olan aletlerin kullanılmaması,
- Rahatlamak ve gerilimi azaltmak için el ve el bileklerinizi hızlıca sallanması ■

**Karpal Tünel Sendromunun Nedenleri**

Karpal tünel bölgesinin alanı daraltan sebepler

- Romatoid artrit,
- Osteofitler
- Gut tofusleri,
- Anormal kas veya tendon
- Konjenital tünel darlığı, vb.





Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

Sinema ortak aşkımız

Birbirlerini festivalden festivale gören sinema severler, yılın bu sinema etkinliklerinde hasret giderirler.

İstanbul Film Festivali, Filmekimi, İf İstanbul Bağımsız Filmler Festivali ve Randevu gibi şehrin belli başlı festivalleri, yılın sinema ürünleri arasında yaptıkları titiz seçkiyi sinefillerin beğenisine sunarlar.

Ön bilet satışlarının yapıldığı mekanlarda, festival filmlerinin gösterildiği salonlarda bir araya gelen sinemaseverlerin ortak sohbet konusu sinemadır.

Festival yöneticileri yurt dışında yıl boyu yapılan uluslar arası film festivallerini sıkı sıkıya takip ederek, o yarışmalarda ödül kazanmış veya kaliteleriyle öne çıkmış filmlerin gösterim hakkını alabilmek için harekete geçerler.

Yurtdışı festivallerin müdavimi olan bazı sinema eleştirmenleri ile FİPRESCI üyeleri, festival yönetimine danışmanlık hizmetinde de bulunurlar.

İstanbullu sinemaseverler festival boyunca, 2 film arasında ayak üstü yaptıkları sohbetlerde veya müştereken yenilen bir yemekte hep sinema konuşurlar. Festivalin sona ermesiyle, bir yeni festivale kadar birbirlerini pek görmezler.

2-3 yıl önce bir festival sırasında, ülkemizin ambalaj sanayinin önde gelen firmalarından birinin sahibi arkadaşım şöyle bir öneri getirdi: "Birbirimizi ancak festivalden festivale görebiliyoruz. Ortak ilgi alanımız olan sinemayı bütün bir yıl konuşabileceğimiz bir grup kurmada öncü ol. Böylece festival günlerinde 2 film arasında sinema fuayelerinde

yaptığımız kısa sohbetleri bütün yıla yayma yoluna gidelim." Bu öneriyi ilk önce, 45 yıllık dostum, Türk sinema eleştirmenlerinin duayeni Atilla Dorsay ile paylaştım. Sıcak baktığını ve destek vereceğini söyleyince hemen harekete geçtim.

Sinema konuşmaktan keyif aldığım ve sıkı birer sinefil olduklarına emin olduğum dostlarımı teker teker aradım. Grubumuzun adının "Sinema ortak aşkımız" olacağını, her ayın son Pazar gecelerinde bir araya geleceğimizi, "Yemek bahane, sohbet şahane" prensibiyle, her ay seçeceğimiz bir konuyu etraflıca konuşabileceğimizi söyledim.

Aramızda her hafta sinema eleştirisi yazan beş gazeteci, İKSV'nin Film Festivali bölümünde 20 yıldır çalışan bir

koordinatör, yayın yönetmeni, hobileri sinema olan sanayici, ithalatçı ve tüccarlar vardı.

Teklifimi kabul eden 30 kişi oldu, ancak yemeklerde ortalama 20 kişi bir masanın etrafında toplanabildik. 20 kişinin birbirini görebileceği büyük bir masa tahsis edebilecek lokantayı bulmak kolay olmadı. (Garson arkadaşlardan biri sıkı bir sinemasever olduğu için servisi sırasında sohbetimizi dinlemekten keyif aldığını söyledi.)

Yemek sırasında ikili konuşmaların önüne geçmek, herkesin konuşmacıyı dinledikten sonra soru sorma ve sohbe katılma disiplinini sağlamak kolay olmadı. Katılımcıların tümünün söz hakkı alabilmeleri için hileli bir yöntem seçtim. Her yemekte, bir sonraki toplantıda konuşulacak konuyu önererek, herkesin o konu hakkında hazırlanmasını talep ettim. Örneğin, ev ödevi "Sinema tarihinin en iyi 5 filmi sizce hangileridir?" olunca, herkes aldığı notlardan bu filmleri ve tercih sebeplerini sırayla açıklayacak, herkes sohbe katılmış olacaktı. Konuşmayı çok sevenler (geveze dememek için) bu demokratik yöntemden pek hoşnut kalmadılar, ancak bu yöntem kısa zamanda tuttu. Geride kalan bir festivalin en iyi filmleri, yılın vizyon filmlerinin en iyileri, Oscar beklentileri, ödül dağıtımını sonrası yapılan yorumlar, henüz bizde vizyona girmemiş, yurtdışında izlenen filmler gibi popüler konular hakkında kimse fikir



yürütmede zorlanmadı.

Arada katılımcılar, sinemayla ilgili renkli anılarını dile getiren, nostaljik tatlar barındıran konuşmalar yaptılar.

Bütün bunları niye anlattım ?

Hobilerin insanları yakınlaştırmada ve iletişim kurmasında önemli bir rolü var. İki yılda bir masa etrafında toplanan 20 kişinin, 3 saatlik bir sohbetin ardından evlerine mutlu dönmelerini izlemenin keyfine tanık olmak az şey mi? ■

Bulmaca cevap anahtarı

!	S	V	E	E	N	L		14		
S	Z	!	R	K	N	!	N	13		
N	V	Z	E	M	V	Z	V	12		
L	Z	!	S	N	E	R	V	11		
V	T	!	!	L	E	L	V	10		
M	R	K	E	E	V	A	E	9		
!	V	N	K	I	F	V		8		
!	V	N	!	N	!	N	!	7		
!	V	N	D	A	B	A	N	6		
!	E	N	E	K	E	N		5		
!	A	R	A	C	A	R	A	4		
!	A	S	A	A	N	I	A	3		
!	S	N	U	C	U	!		2		
Z	N	O	B	R	A	T	!	1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Arkadaşım Alber'in babası Rafael Torel

Rafael Torel'i 60 yıl önce, oğlu Alber'in sınıf arkadaşı olduğum için tanıdım. Alber, üniversite tahsilini yapmaya gittiği İngiltere'ye yerleşince, Rafael Torel'i ancak yaz aylarında Büyükkada'da görüyordum.

Or- Ahayim'in efsanevi eski başkanı Rafael Torel'e, bu hastanede yönetim kurulu üyesi olarak görev yaptığım son 22 yılda daha çok yakınlaştım. Kendisine rastladığımda oğlu Alber hakkında yeni haberler almayı beklerken, kendisi merhabadan önce hastanenin güncel bir problemine nasıl çözüm bulacağını sorardı.



Başkanlığından sonra Or- Ahayim ile ilgisini hiç eksik etmedi. Mali desteğinin yanında manevi desteğini, son günlerine kadar sürdürdü. Kendisinden sonra görev alan başkanların tümü ile iyi ilişkileri oldu. Sorunlara çözüm bulmada ki Allah vergisi becerisi, pratik zekâsı ile yol göstericilik görevini iştah ile sürdürdü.

1998'de 100. Kuruluş Yıldönümünü kutlamaya hazırlanan yönetim kurulunun bir projesi de hastanenin tarihçesini anlatan bir kitap hazırlamaktı. Bu görev bana verildi ve dört yıl süren araştırmalarımda, burada görev yapmış hekim, başkan ve yöneticilerin tümüne

ulaşmaya çalıştım. Temmuz 1997'de Rafael Torel'in çok sevdiği Anadolu Kulübü bahçesinde, kendisiyle yapmış olduğum bir seri sohbet, Or- Ahayim yıllarını konuştuk. Hastanedeki ilk yıllarını kendi ağzından dinleyelim:

"Or-Ahayim Hastanesinde başkanlık görevini üstlenmeden önce Kazlıçeşme'de Derby kauçuk fabrikasının sahibiydim. İşyeri komşum rahmetli Pepo Eskenazi idi. Kendisi 1960 ile 1965 yılları arasında Fakirleri Koruma Derneğinin başkanıydı. Bir ilkbahar günü ziyaretime gelerek Or-Ahayim ile ilgilenmemi, başkanlığını üstlenmemi teklif etti. Teklifi işlerimin yoğunluğunu öne sürerek anında reddetmişim. Kendisi yılmadı, yanına cemaatin etkin ikilisi Bay İsrail Menase ile Bay Amaracı'yi alarak ortağım Leon Benozio'ya başvurdu.

Or-Ahayim'in benden önceki başkanı Mithat Kaldam'dan da destek alarak Benozio'dan kararımın değişmesi yönünde baskı yapması için taraf olmasını istediler.

Leon Benozio, başkanlık süremde fabrikada oluşacak boşluğun kendisi tarafından doldurulacağına ve yokluğumu hissettirmeyeceği konusunda beni ikna etti. Dört koldan oluşan bu baskı neticesinde, başkanlık teklifini reddetmem olanaksızdı. 1962 ile 1972 yılları arasında hizmet verdiğim Or-Ahayim'deki dönemim bu şekilde başlamış oldu...

Benden önceki başkan Mithat Kaldam'ın Derby Lastik Fabrikasının bağışıyla sağlanan ve 50.000 dolara mal olan



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

ameliyat masasını hastaneye yerleştirip çalıştırmak bana nasip oldu.

Cemaatimizin hastaneye mali katkısı çok azdı. Benim başkanlık süremde ise hiç olmadı. Hükümetin sübvansiyonu ise çok kısa süreli oldu.

En önemli gelir kaynağı yılda bir yapılan ananevi Or-Ahayim balosuydu. Bu görkemli balolar sayesinde cemaate mensup varlıklı kişilerden bağış talep edebiliydik. Bu bağışların karşılığında, ana bina girişine ve hastane odalarının kapılarına koyduğumuz plaketterle minnet duygularımızı dile getirdik.

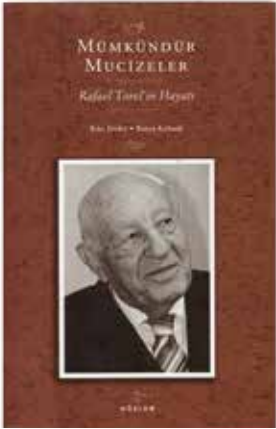
Or-Ahayim'in ananevi yıllık balosu sosyete için olay sayılırdı. Zamanın ünlü Fransız ses sanatçıları, Türkiye'nin popüler şarkıcılarını getirirdik. Kıyafet zorunluluğu koyduğumuz için, erkekler smokinle, kadınlar ise en şık gece tuvaletleriyle bu davetlere katılırlardı...

"Hastalara yardım eli uzatma gayreti kanımca cemaatin en önemli misyonudur."

Rafael Torel hastaneye maddi katkılarını aralıksız sürdürürken, yakınlarının da Or-Ahayim'e bağış yapmalarını teşvik eder ve bunda başarılı olurdu.

Rahmetli eşim Tuna, çocukluğunu Osmanbey'de Torel ailesiyle aynı evde altlı üstlü komşu olarak geçirmişti. Kayınvalidem yakın arkadaşı Rafael Torel'in eşi Alegra'dan hep sitayişle bahsedirdi. Rahmetlinin adı, 2005 yılında **"Alegra Torel Geriatri Pavyonu"** olarak hizmete giren yeni binasına verildi. ■

Kitap Önerisi



MÜMKÜNDÜR MUCİZELER

Yazarlar:

Rita Ender – Batya Kebudi

Yayınevi:

Gözlem Gazetecilik – 232 sf.

İş hayatının duayeni sayılan Rafael Torel'in çarpıcı yaşam öyküsü birebir Torel'in ağzından, sohbet tarzında Rita Ender ve Batya Kebudi tarafından kitap haline getirildi.

Kitap içerdiği mesajlarla herkese örnek olmakta ve keyifle okunmaktadır.

Müzik Önerisi



UZUN YOL ŞARKILARI 3 Cd.-Box Set.

Son 5 yıldır Artist Müzik tarafından yayınlanan "Uzun Yol Şarkıları" serisinin en çok ilgi gören 3 albümü, gördüğü ilgi üzerine çok özel fiyatla box set olarak satışa

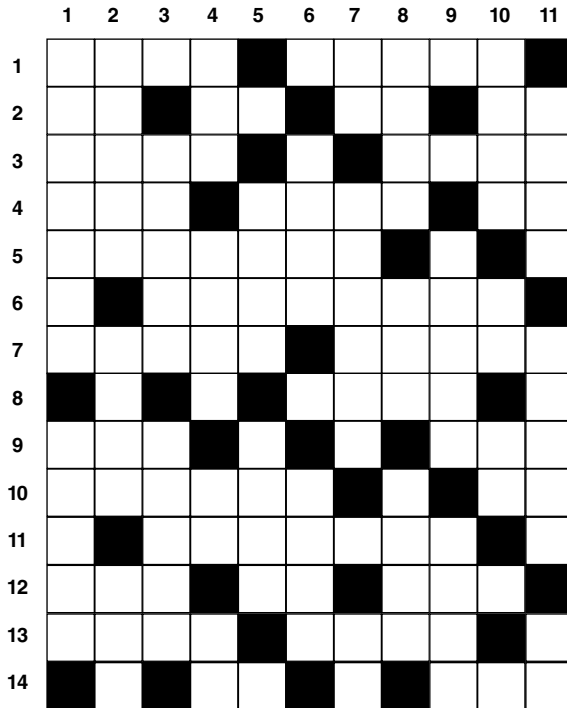
sunuluyor.

Dinleyicilerin arşivlerindeki eksikleri tamamlamaları ve sevdiklerine hediye etmeleri için kaçırılmaz bir fırsat...

"Uzun Yol Şarkıları" serisinin takipçilerinin bildiği üzere albümde, tatil yolu boyunca keyifle dinlenecek bir çok farklı tarzda şarkı bir araya getiriliyor.

Gloria Gaynor - Can't Take My Eyes Off You, Orchestra Volare - Mambo Italiano, Acoustic Garden - Une Belle Histoire, Rick Nolan - California Dreamin bunlardan bazıları...

Bulmaca



SOLDAN SAĞA

1. Eski dilde kış - Yeni dilde tunç 2. Eski dilde bayram - Bakırın imi - Ekmeklik - Meslek 3. Kanmışlık - Bir kıta 4. Fasla - Yaman - Beyaz 5. Havadar 6. Deniz teknesinin iç yanı 7. Tınlayan - Bir pide adı 8. Gelin olacak kızların olmazsa olmazı 9. Tavır - Yunan asıllı TC vatandaşı 10. İstanbul'da bir semt - Uzak işareti 11. Treni olmayan 12. Üye - Kuzu sesi - Sanı 13. Büyük anne - Bunalım 14. Soru sözü - İsyankar

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Yakınma - Renkler 2. Yönetim - Otuz günde bir anlamında bir söz - Çingirak 3. İnlleyen - bir erkek adı 4. Tatlının zıddı - Eski alfabemizin ilk harfi - Rütbesiz asker - Genişlik 5. Akıcı - Acı 6. Acaba - Süt membaı 7. Eski dilde yüz, sima - Üvey anne - Bir nota 8. Tamir et anlamında bir emir - Eski dilde ekmek - Çizerek karalama 9. Eski dilde devirler - Bir jilet markası 10. Eski dilde ışık - Anadolu Ajansı - Bir çalgı aleti 11. Eşkiya - Kuzey - Bir nota



Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı

adına sahibi

Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat or-ahayim Hastanesi

Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)

Faks: 0212 635 90 80

Demirhisar Cad. No: 46/48

AYVANSARAY

Tasarım ve Dizgi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 1. Cad. No: 131

Bağcılar - İstanbul

Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

Yaşam Işığı, or-ahayim 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.

Yaz aylarında da **büyüklerimizi** **el üstünde tutmaya** hazırız...

Yaz aylarında şehir dışına çıktığınızda,
aile büyüklerinizi gönül rahatlığıyla
hastanemize emanet edebilirsiniz.

Uzman sağlık ekibimizin görev aldığı,
deniz manzaralı ve konforlu hastanemizde
onları en iyi şekilde misafir ederiz.



Detaylı bilgi için: Saadet Kandur - 0212 491 00 00 Dahili: 1709

or-ahayim

ÖZEL BALAT MUSEVİ HASTANESİ

www.rahamayim.com

www.facebook.com/BalatHastanesi

0212 491 00 00