



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Aramızda yaz tatiline çoktan başlamış olanlar varsa da, henüz tatile çıkamayan benim için de, sıcaşık günler içimizi ısıtmaya ve mutlu etmeye yetiyor.

Yaz mevsimini temsil eden en önemli 3 şey nedir diye sorsam, **“deniz, güneş ve kum”** üçlüsünden birini mutlaka sayacağınıza eminim. Denize sırtüstü yatıp gözlerimizi kısarak bulutları izlerken akıntının bizi kıyıya çıkarması, güneşin yaktığı kumlarda enerjimizi spor yaparak harcıyıp buz gibi sulara kendimizi bırakmak, akşamları sahilde gün batımını izlemek...

Hayattan zevk almak için az parayla çok şey yapabileceğimiz yaz mevsiminde bu üçlünün tadını en az bir kez çıkarmanızı, tatile gitmeyenler için boğazın her iki tarafını

süsleyen güzel İstanbul’da yaşamının da ayrı bir keyif olduğunu ifade etmek isterim.

Önceki sayımızda Pahom’un hikayesi hakkında düşüncelerimden bahsedip, son cümlede de ihtiraslardan mutlaka uzak kalın diye yazmıştım, aşırı ihtiras kötü bişey... Bu seferki hikaye arayışında ise, hayatımızda ve içimizde çok önemli yeri olan bir olgu aslında çok ta kısa, lütfen okuyun.

Pers Sultanı iki adamı ölüme mahkum eder.

Sultanın atını ne kadar sevdiğini bilen mahkumlardan bir tanesi hayatını bağışlarsa bir yıl içinde ata uçmayı öğretebileceğini söyler.

Kendini dünyadaki tek uçan ata binerken hayal eden Sultan bunu kabul eder, diğer mahkum, inanmayan gözlerle arkadaşına bakar **“Atların uçamadığını biliyorsun, nasıl oluyor da böyle delice bir fikirle çıkabildin ortaya..? Yalnızca kaçınılmazı geciktiriyorsun o kadar.”**

“Pek değil” der birinci mahkum. **“Kendime dört özgürlük şansı veriyorum.”**

Birincisi; Sultan bu yıl ölebilir.

İkincisi; Ben ölebilirim.

Üçüncüsü; At ölebilir.

Dördüncüsü.. **“Belki ata uçmayı öğretebilirim..!”**

Yaşam ne kadar kötü gözükürse gözüksün, her zaman yapabileceğimiz bir şeyler vardır. Mutlaka başarabileceğiniz bir şeyler vardır. Yaşamın olduğu yerde, umut da vardır.

Ümidinizi, umudunuzu hiç kaybetmemeniz dileğimle...

Hastanemizin mevsim çiçekleri ile donatılmış bahçesinde, Haliç’e nazır çay yudumlamayı, minik serçelerin cıvıltılarını dinlemeyi ihmal etmeyin. Size geçmiş olsun, acil şifalar dilerim. Tatile gidiyorsanız, iyi tatiller olsun.

İlkemiz **“İnsana Yatırım ve İnsana Saygı”**

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim’den Haberler

or-ahayim’den Yenilikler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLİNE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

www.balathastanesi.com.tr

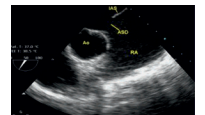


or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter’da



Uz. Dr. Özkan Köse yönetiminde Kardiyoloji Kliniğimizde

Stres Ekokardiyografi ve yemek borusu yolu ile (Transözofajiyal) Ekokardiyografi (TEE) işlemleri yapılmaya başlanmıştır.





Besin zehirlenmeleri & Yaz ishalleri

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 çoğalıyorlar. Besinler üreticiden tüketiciye ulaştırılırken soğuk zinciri kırılırsa, yani yolda sığağa maruz kalırsa 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 nedende 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 savaş.

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



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

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)nedenolabilecek 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 başvurulmalıdır.





Kardiyoloji kliniğimizde kalp sağlığınızla ilgili ileri tetkikler yapılmaya başlandı.

Kardiyoloji kliniğimizde transözofajiyal ekokardiyografi ve stres ekokardiyografi ileri tetkikleri yapılmaya başlandı. Böylece Uz.Dr. Özkan Köse yönetimindeki kardiyoloji kliniğimizde transtorasik ekokardiyografi, Ekg, Eforlu EKG, 24 -72 saat ritim holter ve 24 saat ambulatuar tansiyon holteri , myokard perfüzyon sintigrafisi tetkiklerinin yanına bu tetkiklerin eklenmesiyle; polikliniğimize gelen her hastaya başka bir merkeze gitmesine gerek kalmadan hızlıca tanı koyulup tedavi yapılabilecektir. Tüm bu tetkikler kardiyolog Uz.Dr.Özkan Köse tarafından yapıldığı için bir doktordan diğerine tetkik için gitmenize gerek kalmayacak zaman kaybınız olmayacaktır. Ayrıca radyoloji kliniğimizde yapılabilen BT periferik anjiyografi ve arteriyel ,venöz, karotis arter, vertebral arter doppler ultrasonografi yöntemleri ile de periferik damar tıkanıklığı tanıları hızlıca koyulabilmektedir. Yapılan tetkiklerde koroner arter hastalığı veya periferik arter hastalığı saptanan hastalara Uz. Dr. Özkan Köse tarafından başarılı bir şekilde koroner anjiyografi veya periferik

anjiyografi gerekirse anjiyoplasti stent işlemleri yapılabilmektedir.

Transözofajiyal Ekokardiyografi (TEE) Nedir?

Ekokardiyografi kalbin ses dalgaları yolu ile (ultrason) iç yapısının ve işlevlerinin incelenmesidir. Ekokardiyografinin yetersiz kaldığı durumlarda yemek borusu yolu ile ekokardiyografi yapılması gerekebilir. Gastroskopiye benzer bir tetkiktir.

Transözofajiyal Ekokardiyografi (TEE) Neden Yapılır?

Kalp içinde pıhtı, kitle veya endokardit adı verilen kapakların enfeksiyonuna bağlı hastalıkların daha detaylı incelenmesi

Yapay kapak işlevlerinin değerlendirilmesi

Ana atardamar-aort yırtılmalarından şüphelenmesi

Kalp odacıkları arasındaki zarların üzerindeki deliklerinin incelenmesinde

Kalp kapak deliklerinin incelenmesi

Kalp kapak tamiri veya kalp deliklerinin



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı

kapatılması ameliyatları esnasında ve sonrasında işlem başarısının değerlendirilmesi

Akciğer hastalığı, şişmanlık veya göğüs yapısı gibi nedenlerle yeterli kalite de ekokardiyografik görüntü alınamadığı durumlarda TEE yöntemine başvurulur.

Hasta Transözofajiyal Ekokardiyografi İşlemi Öncesi Nasıl Hazırlanır?

Tetkik 4-12 saatlik açlık sonrası başlanır. Şeker hastalığı, mide rahatsızlığı, allerji, astım, yüksek göz tansiyonu, yutma güçlüğü, burun tıkanıklığı, boğaz enfeksiyonu gibi rahatsızlıklarınız varsa önceden doktorunuza bilgi vermeniz gerekir. Ağız içinde, çıkabilen diş ve damak protezi varsa işlem öncesinde çıkarılmalıdır.



Transözofajiyal Ekokardiyografi Uygulanması Nasıl Yapılır?

TEE yarı girişimsel bir incelemedir. İşlemden hemen önce, gerekli durumlarda damardan ilaç uygulanmasını sağlamak damar yolu açılır. Ağız ve yumuşak damak bölgesi lokal olarak anestezi bir sprey yardımıyla uyuşturulur. Hastanın rahatlaması, işlemin kolaylaşması için damardan sakinleştirici ilaç yapılır. Bazen anestezi doktorunun kontrolünde, ilave sakinleştirici ilaç verilmesi gerekebilir. İşlemi yapacak olan kardiyolog tüpün nasıl yutulacağını anlatır. Ağıza, hastanın tüpü ısırması için bir ağızlık yerleştirilir. Jel ile kayganlaştırılmış TEE probu yavaşça yemek borusundan ilerletilir. Kalbin görüntüleri videoya kaydedilir ve resimleri alınır. İnceleme ortalama 15-20 dakika sürer.

Transözofajiyal Ekokardiyografi sonrasında dikkat etmeniz gerekenler

Yaklaşık 2 saat bir şey yiyip içmeyin. İşlem sırasında kullanılan ilaçlar bir süre sersemlik, uyku hali yapabilir düzeline kadar araba, araç kullanmayın. Boğazda ağrı ve his kaybı olabilir geçici bir durumdur.

Stres Ekokardiyografi Nedir?

Stres ekokardiyografi (SE), egzersiz yöntemleriyle veya kalp atımını hızlandıran ilaçlarla yapılan bir ekokardiyografi uygulamasıdır. Egzersiz stres ekokardiyografi ve egzersiz dışı stres ekokardiyografi şeklinde uygulanmaktadır. Egzersiz ekokardiyografi, koşu bandı veya bisiklet ile yapılmaktadır. Egzersiz testinin yapılmadığı durumlarda damar yoluyla dobutamin, adenoazin, dipiridamol gibi kalp ritmi ve kasılmasını arttıracak ilaçların

belli zaman aralıklarında artan dozlarla kullanılması ile ilaçlı stres ekokardiyografi yapılmaktadır. Stres ekokardiyografide en önemli husus, yeterli görüntü alınması ve görüntülerin çok iyi değerlendirilerek sağlıklı raporlandırmanın yapılmasıdır.

Stres Ekokardiyografi Hangi Durumlarda Yapılır?

Özellikle Eforlu EKG testi şüpheli olan hastalarda ciddi koroner arter hastalığının olup olmadığını tespit etmede faydalı çok önemli bir tetkiktir. Hastaya gereksiz koroner anjiyografi yapılmasını önler. Kalpte gizli ritm bozukluğunu tespit etmek için yapılır. Kalp kapak hastalıklarında ameliyat kararı vermeden önce özellikle de aort kapak darlığının şiddetini belirlemek ameliyat zamanına karar vermek için yapılır. Sonuç olarak sessiz gizli kalp hastalıklarını ortaya çıkarmada çok faydalı bir tetkiktir.



Test Öncesi Yapılması Gerekenler Nelerdir?

SE için ortalama 4-6 saatlik açlık gereklidir. Ayrıca sigara içilmemesi ve kafein içeren gıda (çay, kahve, çikolata, kola vb.), 24 saat önce hastanın kullanmakta

olduğu bazı ilaçların kesilmesi gerekmektedir. Buna testi isteyen doktor karar verecektir. SE testi bittikten hemen sonra, yemek yenebilir.

Uygulama Nasıl Yapılır?

Göğse elektrodlar takılır ve damar yolu açılır. İşlem süresi yaklaşık 1 saattir. Bu inceleme, göğsün üzerinde kayıt alınarak yapılır. Kalbin dinlenme görüntüleri kaydedilir. Tercih edilen stres yönetimine bağlı olarak egzersiz testi veya ilaçlı uygulama yapılır. Egzersiz görüntüleri alınır. Daha sonra toparlanma dönemi görüntüleri kaydedilir. Kalp ritmi, kan basıncı izlenir, EKG kayıtları alınır. Test sırasında kalbin hızlı ve kuvvetli atması çarpıntı olarak algılanır. Bu durum normaldir. İlaçlı Test sırasında (Dobutamin uygulaması) yanaklarda sıcaklık hissi ve kızarma, saçlı deride karıncalanma gibi belirtilerde normaldir. İşlem sırasında

göğüs, kol ve çenede ağrı ve huzursuzluk hissedildiğinde, baş dönmesi, göz kararması ve nefes darlığı durumlarında hemen işlemi yapan doktora haber verilmelidir. Hasta işlemden sonra bir süre dinlenme odasında gözlem altında tutulur.



Hemoroid hastalığı ve laser uygulamaları

Hepimizin bildiği hemoroid hastalığı (halk arasında 'basur' ya da 'mayasıl' da denir), aslında bacaklarımızda olduğunda varis dediğimiz halin anüs çevresindekine verilen isimdir. Yani toplardamarların elastikliğini kaybetmesi ile ortaya çıkan genişlemiş damarlar ve bunların oluşturduğu şikayetler toplamıdır.

Birden fazla şikayet ortaya çıkabilir. İlk akla gelen hemoroidin kanamasıdır. Çoğunlukla tuvalette boşaltım esnasında oluşur. Hastalığın erken evrelerinde fazla ıkınma ile ortaya çıkarken ileri döneminde iyice genişlemiş olan damarlar zorlanma olmadan bile her tuvalete oturuşta kanamaya başlayabilir. Kan çoğunlukla klozet taşında bir sürü küçük kırmızı lekeler yapar ve alttaki su birikintisini de kırmızı boyar, bazen hasta tarafından kanadığı da hissedilir. Dışkı ile karışık bir kan değildir.

İkinci şikayet sebebi anüste şişlik ve / veya ağrıdır. Şişlik çoğunlukla ağrılı olur, birkaç saatte kaybolmazsa daima çok ağrılı olur ve bir hafta kadar ağrı devam eder. Şişlik 10-15 gün sonra kaybolur ancak. İlk şiştiğinde tavsiye olunan bir kremi meme üzerine sürerek bir süre uzanmak bu sert ve ağrılı memenin olmasını engelleyebilir.

Hemoroid hastalığında memelerin büyüklüğü ile ilgili dört kademeli bir derecelendirme (en büyüğü dört) yapılır

ve büyüdükçe ağrı azalır kanama artar. Genişlemiş bir damarın kendi kendine ya da ilaçla eski esnekliğini kazanarak daralması mümkün değildir. Tek çare bu damarın devre dışı bırakılmasıdır. Bazı hastalar arada bir kanıyor ben böyle idare ediyorum derler. Bu mümkün ama bazı riskleri de içeren bir karardır. Anüsten kan geldiğinde dışarıdan gözle görünse bile bir kolonoskopi yapılmadan, farklı bir kanama sebebinin olmadığı kesin olarak bilinmeden ne hasta ne doktor huzurlu olamaz. Peki bir kez kolonoskopi yapıldı ve hemoroidden başka bir barsak problemi olmadığı görüldü; kanamalar devam ettiğinde her yıl ya da iki yılda bir kolonoskopi mi yapılacak diye düşünüldüğünde; cevap, elbette 'hayır' olur. Yani bu hemoroid memelerinin sebep olduğu kanamaları bitirmek lazımdır.

İşte bu nokta da pek çok kişi eskiden ameliyat olan ve kötü veya ağrılı bir ameliyat sonrası tarif eden kişilerden duydukları ile karar verip ameliyatı reddederler. Aslında hemoroidin klasik



Op. Dr. Aziz Eryavuz
Genel Cerrahi Uzmanı

yöntemler dışında yapılan bir ameliyat şekli de LASER'dir. Laser yönteminde anestezi altında olan hastanın bu memeleri içine batırılan bir laser iğnesi ile içeriden yakılarak damarların tam anlamı ile iptali sağlanır. Ağrı şikayeti hemen hiç yoktur. Ya da basit ağrı kesicilerle giderilecek bir ağrı olur ancak. Çoğu kez masa başı işi olanlar iki gün sonra işlerine dönerler. Minik sızıntılar olur 1 hafta-10 gün kadar. Hemoroid memeleri kesilerek atılmamış sadece içeriden yakılmış olduğu için ilk başta yarı yarıya küçülmüş olan memeler zamanla iyice küçülürler ve kanama bitmiş olur tümü ile. Tabii hemoroidin hangi evrede olduğu ameliyat sonrasında bu tarif ettiğimiz değişikliklerin süresini ve miktarını etkileyen başlıca unsurdur.

Özetle lütfen anüs civarındaki kanamaları miktarına bakmadan bir doktorla özellikle genel cerrahi uzmanı ile paylaşın. Kolonoskopi teklif edildiğinde mutlaka yaptırın ve hemoroidiniz var da, ameliyattan korkuyorsanız gelin , hastanemizde 6 yıldır kullanılmakta olan bu teknikten yararlanarak rahatlayın diyorum. Hepinize sağlıklı ve huzurlu günler diliyorum.

El ve el bileği Hastalıkları Cerrahisi

El beynin verdiği komutları uygulamaya koyan son organdır. Yakalama kavrama işaret gibi motor ve duyu işlevi vardır. Bu işlevini mükemmel tasarlanmış bir anatomi ile yerine getirir. Kemik, eklem, damar ve sinirler ile bezenmiş karmaşık bir yapıdadır. Bu karmaşık yapıdaki herhangi bir değişiklik, bozukluk veya yaralanma ağrı, şişlik, kanama, hareket ve duyu kaybına neden olmaktadır.

En sık rastlanan el-el bileği hastalıkları; osteoartroz (kireçlenme), tendinitler, sinir sıkışmaları, tetik parmak, Dupuytren kontraktürü, artritler, doğumsal anomaliler, ganglion kistleri gibi tümörler, travmalar, kesiler ve tırnak rahatsızlıklarıdır.

Tanı koyabilmek için hastanın yakınmalarının iyi sorgulanması ve ayrıntılı fizik inceleme gerekir. Bunlar genellikle tanı koymaya yeterlidir. Laboratuvar incelemeleri, doğrudan grafiler, tomografi ya da MR gibi

görüntüleme yöntemleri, EMG ve Doppler US gibi sinir ve damar inceleme teknikleri, gerektiğinde kullanılan yardımcı yöntemlerdir.

Tedavide; ilaçlar, ortezler, fizik tedavi ve ameliyatlardan yararlanır. İşlevsel ve görsel olarak tedavi planlaması yapılmalıdır.

Ameliyatlar lokal, bölgesel veya genel anestezi altında yapılır. Genellikle



Op. Dr. Taşkın Tecimer
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

ameliyat esnasında görüş sahasının kansasız olması için tansiyon aleti manşonu benzeri turnike denilen cihaz kullanılarak kan akımı geçici durdurulmaktadır.

El cerrahisinde en sık yapılan işlemler; sinir sıkışmasının giderilmesi, hasarlı kemik ve eklemler ile deri ve tendon yaralanmalarının onarımıdır.

Bu ameliyatlar güvenli olsa da bir takım istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. El ameliyatları sonrasında enfeksiyon, kötü yara iyileşmesi, duyu ya da hareket kaybı, kanama gibi problemlerle karşılaşılabilir. Bu ve benzeri komplikasyonlar nadir olmakla birlikte, genellikle tedavi edilebilirler.

Yazın şişmanlatan 6 Neden

Bol meyve tüketmek, tek tip beslenmek, geç saatte yemek, açık büfelere sık uğramak, büyük boy meyve suları ve kremalı kahveler yaz aylarında kilo almaya neden oluyor.

1) MEYVEYİ ABARTMAYIN, BOL YAĞ TÜKETMEYİN !

Yazın ağır ve yağlı yiyeceklerden uzak durmaya çalışıyor, hafif yiyecekler arıyoruz. Ağır yağlı yiyeceklerden kaçarken, bu defa bolca meyve yiyerek, vücudumuzun yağlanmasına neden olabiliyoruz. Elbette meyveyi yaz aylarında bol tüketmek sıvı ihtiyacımızın karşılanması, vitamin ve mineral dengelerinin sağlanması açısından önemli. Ancak her besinde olduğu gibi meyvede de aşırı tüketim fazla kilo olarak karşımıza çıkıyor. Günlük yaşamda kaloriyi karbonhidrat, protein, yağdan alıyoruz. Bu üç gruptan besinlerin dengeli tüketilmesiyle sağlıklı bir beslenme mümkün olabiliyor. Meyvede yağ ve protein olmadığından, sadece karbonhidrat içerir, meyve şekeri fruktoz bulunur. Fruktoz hücre içine taşınmada insüline gereksinim duymaz. Kanda insülin düzeyimizin artması bize tokluk hissini verir. İnsülin düzeyimiz artmadığında da tokluk hissi duymayız. Bu nedenle meyvenin de belli miktarda yenilmesi gerekiyor.

2) TEK TİP BESLENMEYİN!

Bir kişinin günde sadece meyve yemesi, sadece yağlı yiyecekler tüketmesi ya da sadece sebzeyle beslenmesi sağlıklı

bir beslenme değildir. Kadınların günde ortalama 2000-2200, erkeklerin ise ortalama 2500 kalori almaları gerektiği teoride hep vardır. Tüm besin gruplarından beslenme uzmanlarının kişiye, yaşa, cinsiyete, yaşam risklerine, var olan hastalıklara göre hazırladıkları planlarla kilonun sağlıklı seviyelerde tutulması mümkün olabiliyor.

3) VAZO GİBİ BARDAKTA MEYVE SUYU İÇMEYİN !

Son yıllarda adeta çiçek vazosu kadar büyük bardaklarda meyve suyu tüketmek moda oldu. Taze meyve suyu elbette faydalı, ancak miktarlara her zaman dikkat etmek gerekiyor. Evde bir bardak portakal suyu elde etmek için ortalama 4-5 portakalın suyunu sıkıyoruz. Büyük boy bir bardak meyve suyu için kaç meyve sıkmamız gerektiğini siz düşünün! Oysa günde sadece ara öğünlerle beraber 5-6 porsiyon meyve yemek sağlıklı.

4) GEÇ SAATTE YEMEK YEMEYİN !

Vücudun biyolojik bir saati, metabolizmanın da en çok enerji harcadığı ve en düşük enerji harcadığı saatler vardır. Bu nedenle saat 18.00-19.00'dan sonra yemek yemek, yüksek kalorili içecekler içmek kiloya davetiye çıkarmaktır. Fazladan alınan her 7 bin



Berna Çil
Diyetisyen

kalori, bize kilo olarak dönebilir.

5) AÇIK BÜFELERİN ÖNÜNDEN ÇEKİLİN

Açık büfe yemekleri sadece tatilde yemiyoruz. Her hafta sonu geç kahvaltı etmek ara öğünlerin yapılmasını, yemek saatlerinin aksamasına yol açacağından çok önerdiğimiz bir durum değildir. Hafta sonları açık büfelerdeki soslu, yağlı yiyeceklerle beslenmek bize kilo olarak döner.

6) KREMALİ KAHVENİN GÖRÜNTÜSÜ GÜZEL, KALORİSİ YÜKSEK !

Özellikle büyük kahve zincirlerinin günlük yaşamımıza entegre ettiği kremalı, bol kalorili, büyük boy kahveler ve soğuk içecekler yazın kilo almanın en önemli nedenleri arasında yer alıyor. Kremalı kahvelerden iki tane içmek günlük kalori ihtiyacının büyük kısmını karşılıyor ama sağlıklı beslenmekten de uzak düşürüyor. Çünkü vücudumuza çok yararlı olan, balığı, tavuğu, kuru baklagilleri, sebzeleri, meyveleri, tahıllı ekmeği, sütü, yumurtayı, yoğurdu hayatımızdan çıkarmış oluyoruz.

Görüş ve Düşünceleriniz

Sevgili Bülent Hocam ve Sevgili Başhekim Tunç Hocam, Başarılı ameliyatım ve bana göstermiş olduğunuz ilgi ve alaka için size ve ekibinize çok teşekkür ediyorum.

F. T.

Onca yıldır yaşadığım İstanbul'da, gelip geçerken gördüğüm Özel Balat Hastanesinin tıp sektöründe Türkiye'mizin yüz akı olabileceğini hastaneye yatmamış olsaydım asla bilmezdim.

Değerli dostlarım Doç. Dr. Diler ve Dr. Aziz beylerin beni tedavi etmelerinin yanında hastaneye de tanıştırmış olmalarından dolayı teşekkür ederim.

Yönetiminden doktoruna, hemşiresinden hasta bakıcısına sundukları yüksek sağlık hizmeti benim için bir gurur vesilesi olmuştur.Devamlı yüzleri gülen hemşireler, hasta bakıcılar, usanmadan hastanın yanında olan doktor ve yöneticilere özellikle Doç. Dr. Diler ve Dr. Aziz beylere şükranlarımı arz ediyorum.

Özel Balat Hastanesinin tüm çalışanlarına sevgi, saygı ve teşekkürlerimle...

K. A.

Her daim güler yüzlü çalışma kadronuzu gördüm. İlk oğlumu kucağıma aldığımda sevgi ve güler yüzlü Dr. Meltem hanım'ın bakışlarını görünce hiç tereddüt etmeden kızım için tekrar hastaneye geldim. İlgi, hoşgörü ve güler yüzünüzü görünce mutlu oluyoruz. Sevgilerimle,

C.S.B.

Sevgili Balat Hastanesi Yönetimi, Uzun süredir rahatsızlığımı yaşadığım hemoroid problemini bilgili ve müşfik elleriyle tedavi ederek beni sağlığıma kavuşturan Sayın Dr. Yıldıray Devci ve ekibine, hastanede kaldığımız süre boyunca bizlere güler yüzle ve bilgili

yaklaşımlarıyla yaşamımıza renk ve huzur katan tüm hemşire ve diğer elemanlara şükranlarımızı sunarız. Kendimizi evimizde gibi hissettiren ve temizliği, sessizliği ile tam bir sağlık yuvası haline getiren tüm hastane yetkililerine teşekkürü borç biliriz.

Saygılarımızla,

M. K. İ.

Değerli Dr. Taner Toprak ve hastane personeli, bir yabancı olarak operasyondan önce çok tedirgin ve kaygılıydım. Ancak Taner hocanın insana itimat ve güven telkin eden tavrıyla son derece rahatladım. Ameliyattan sonra Taner hocanın sihirli elleri acılarına son verdi. Kendisine minnettarım. Ayrıca çalışanların yakın ilgisi ve nezaketi de taktire şayandır. Özellikle hemşire Tuğba hanımın bütün gece yakın ilgisi beni çok hoşnut etti. Kendisine buradan özel sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Bir Kanadalı olarak ve Kanada'nın Montreal kentinde ki Jewish Hospital 'da çalışmış eski bir hemşire olarak Balat Hastanesi'nin donanımı ve profesyonel tutumu beni son derece memnun etti.

Sevgi ve Saygılarımla ,

A.B.

Daha içeri girer girmez mis gibi kokusu ve sevecen çalışanlarıyla ameliyat korkusu yaşamama neden olmadığınız için öncelikle çok teşekkür ediyorum. Değerli doktorum ve personelinize en içten sevgilerimi iletiyorum. Hemşirelerim Gülsemin, Büşra , Nazmiye ve Hamide hanımlar ve hasta bakıcılarımıza çok teşekkür ediyorum.

Z. S.

Hastanenizden çok memnun kaldım, tertemiz hiç hastane kokusu yok. Çok iyi bakıldım. Tüm personel candan ve tatlı

kişiler. Hele Tuğba hemşire bütün gece beni iyileştirmek için aşırı çaba gösterdi. Çok teşekkür ederim. Doktorum Sadi beye de çok teşekkür ediyorum. Bugün ayrılıyorum memnun ve mutlu bir şekilde...

P. M.

Hoşgeldin Canım Kızım,

Bu hastane bizim 3 evladımızın doğduğu yer. 2 erkek abim ve son olarak sen bu hastanede dünyaya geldin. Bu hastanenin bizde anısı çok. Bu arada tüm hastane çalışanlarına Dr. İlknur hanıma ve Dr. Nevin hanıma çok teşekkür eder başarılarının devamını dilerim.

E. A.

Or-Ahayim Balat Hastanesi

Tedavim müddetince bana gösterdiğiniz yakınlık , ihtimam , sevgi için teşekkür ederim. Hastane değil kendimi evimde hissettim bu güzel bahçede ... Sayın Uz. Dr. Sema Targıt Akbaşak 'a ayrıca bana gösterdiği sabır , anlayış , bilgi için müteşekkirim.

Ayrımsız bütün personel , gece ve gündüz bana yardımcı olanlara sonsuz sevgilerimle, sağ olun ,

L. B.

Dr. Yıldıray Abi,

Öncelikle ikinci bir ameliyata gerek kalmadan, canım kistimi aldığı için çok teşekkür ederim. Esprilerin ve bana vermiş olduğunuz destek ile bu dönemi kolayca atlattım çok yardımcı oldunuz. Genel olarak hastanedeki bütün personelin ilgi ve alakasından çok memnun kaldım ama benim için doktorum birinci

Sevgilerle ,

S. B.



Boşanan kadının & çocuğunun yaşadığı travma

Sinema sezonunda, boşanmanın ardından dağılan ailedeki çocuğun yaşadığı travmaya odaklanan **“Velayet”** ve **“Sevgisiz”** yıla damgasını vuran iki film oldu. Evlilik kurumunun çıkmazları, sevginin nefrete dönüşmesiyle çift arasındaki ihtilafın çocuklar üzerindeki yıkıcı etkisi evrensel bir sorun olmayı sürdürüyor. Toplumsal hayatımızın sancılıları arasında, şiddete uğrayan kadının korunmaması, çocuğunun çaresiz bırakılması var.

Sinemanın en önemli işlevlerinden biri toplumsal hayatımıza ayna tutmak ve sorunlarımıza çözüm üretmek. Evlilik kurumunun çıkmazları, sevginin nefrete dönüşmesiyle çift arasındaki ihtilafın çocuklar üzerindeki yıkıcı etkisi evrensel bir sorun olmayı sürdürüyor.

Aile içi şiddete kesin, sert ve tavizsiz bakış açılarıyla yaklaşan bazı filmler, boşanma sonrası aile ve çocuk ilişkilerini titizlikle otopsi masasına yatırıyorlar.

Yaşanan sayısız aile dramı üzerinden, ayrılığı hazmedemeyen, şiddete meyilli erkeğin davranışları ve boşanmanın ardından, kadınla çocuklar üzerindeki yıkıcı etkiyi sosyolojik açıdan inceleyen sinema adamları, bu konuda birkaç ödüllü filme imzalarını attılar.

Boşanma sürecinde yalnız bırakılan, şiddet ve tacize maruz kalan, psikolojik çöküntü yaşayan kadın tarafının emniyet teşkilatının himayesini görmediğini, her gün gazetelerin 3. sayfa haberlerinden okuyoruz.

Birbirlerini karşı nefretle dolu, artık birbirlerini görmeye tahammülü olmayan, ilişkileri çoktan sona ermiş, boşanmanın eşğine gelmiş bir çift, bencil davranıp yalnız kendini kurtarmaya odaklanınca ortada kalan çocuklar oluyor. İstikbali düşünülmemiş çocuk, boşanmadan en büyük zararlı ayrılan kişi oluyor.



Şiddete uğrayan tarafı koruyamamanın çaresizliğini yaşayan çocukların, bir aylık süreden az yara alarak sıyrılmaya peşindeki çocukların yaşadığı travma, pedagojik hatta sosyolojik araştırmalara konu oluyor.

Ekonomik bağımsızlığı olmayan, baba



Viktor Apalaçi
Sinema yazarı ve film eleştirmeni

evine dönemeyen, boşanma sürecinde yalnız bırakılan kadının çaresizliğini anlatan sayısız köşe yazısı ve söyleşi okuyoruz.

Erkek egemen toplumunda, travma halindeki erkek şiddetini, boşandığı eşine zulüm yapma hakkını kendinde gören hastalıklı zihniyetleri, gerçekçi bir bakış açısıyla mercek altına alan sayısız kitap, film ve tiyatro oyunu var.

TÜKENEN EVLİLİKLERİN KURBANI ÇOCUKLAR

Boşanmanın ardında, çocukların velayetini almak için tarafların başlattığı hukuki süreçte, taraflardan biri, bazen ikisi olay çirkinleştirmekten geri kalmıyorlar. İş bilir ve materyalist avukatlar, müvekkilin hakkını koruma adına, ahlak sınırlarını zorlayan söylemlerle ve bel altı vuruşlarla bu çirkinleşmeyi tırmandırabiliyorlar.

Mutsuz bir evlilikten yorgun ayrılan veya çaresizlikten, parasızlıktan istemediği evliliği sürdürmek durumunda kalan kadınların dramını, artık kanıksamadan, televizyon ekranlarından ve gazete haberlerinden izliyoruz.

Taraflar (genelde erkekler) çocuk üzerinde baskı hatta şantaj uygulayarak, ailesinin boşanma travmasını yaşayan müdafasız bireylerin acısını bilinçli olarak artırılabiliyorlar. Zamanında aldığı boşanma



kararında, bir müddet geçince pişmanlık duyan, sonraları boşanmayı bir yenilgi olarak gören, yalnız kalmanın travmasını atlatmak için "gel, yeni bir başlangıç yapalım, ben artık değiştim" diye yalan söyleyen erkek, eski eşini inandırsa da, bu gibi da cinayetle sonuçlandıklarını gazetelerin 3. sayfalarından okuyoruz. Bu gibi olaylarda ve tacize uğrayan kadının koruma altına alınmasında, adalet mekanizmasının işleyişindeki noksanlıklar günümüz toplumsal sorunları arasında ilk sırada yer alıyor.

Bikkinlik, şiddetli geçimsizlik, nefret ve karşılıklı suçlamalarla tükenen evliliklerde, taraflar yeni bir yuva kurmayı başarsalar da, çocuklar bazen yaşadıkları ağır travmanın izlerini hayat boyu taşıyabiliyorlar.

Ailelerin baskısı sonucu yapılan çürük temelli evlilikler, sevgisizlikle yoğrulmuş, kavga gürültüyle sürdürülen birlikteliklerin sonu genelde hüsrarla neticeleniyor.

EVLİLİK KURUMU OTOPSİ MASASINDA

Tiyatro kökenli Fransız aktör Xavier Legrand, ilk uzun metrajlı filmi "Velayet / Jusqu'à la Garde" ile son Venedik Film Festivali'nde En İyi yönetmen Gümüş Aslan ve Geleceğin Aslan'ı ödüllerini kazandı.

Film, bir boşanmanın ardından annesiyle babası arasında kalan bir çocuğun var olma mücadelesini, izleyiciyi bir gerilim atmosferi içinde bırakarak anlatıyor.

Ev kadını Miriam ve bir hastanede güvenlikçi olarak çalışan Antoine Besson çifti boşanmış olsa da, çocuklarının velayetiyle ilgili anlaşmazlıklar devam etmektedir. Miriam, kocasının şiddete meyilli olduğunu iddia ederek oğulları Julien'in velayetini almak ister. Antoine ise baba olarak hor görüldüğünü, çocuklarından uzaklaştırıldığını iddia

ederek karşı tarafı suçlar.

Ayrılışı hazmedememiş, intikam peşindeki Antoine ile yaralı ve yorgun Miriam'ın psikolojik savaşının ortasında kalan ise oğulları olacaktır. Velayet ile ilgili duruşmalar sürerken Julien tavrını annesinden yana koyar. Henüz reşit olmayan oğlunun velayetini alabilmek için duygu sömürüsü yapan, istenmeyişle gittikçe hırçınlaşan Antoine, karısının sığındığı evi, oğluna şantaj uygulayarak bulur. Elinde avcı tüfeğiyle bu eve yaptığı çarpıcı baskın bölümüyle, film etkileyici ve sürpriz bir final ile noktalanır.

Şiddete ve tacize maruz kalan kadının yanında saf tutan senaryo yazarı - yönetmen Xavier Legrand, evlilik kurumuna acımasız, keskin ve sert bir eleştiri getirirken, tavizsiz, abartıdan uzak, inandırıcı ve gerçeklik duygusu veren sinematografiyle, ilk filminden hayranlığımızı kazanıyor.

SEVGİ AÇLIĞI ÜZERİNE BİR BAŞYAPIT

Son Cannes Film Festivali'nde Jüri Ödülü kazanan, Yabancı Dilde En İyi Film Oscar ve Altın Küre adayı Rus filmi "Sevgisizlik / Nelyubov" yıkılmakta olan bir ailenin portresi üzerinden, yoğun ve etkileyici bir toplumsal eleştiri sunuyor.

Rusya'ya dair karanlık öyküleri ve donuk sinematografiyle, yeni tür bir sosyal gerçekçi tavrın içinde olan Andrey Zvyagintsev (57), senaryo yazılımına katıldığı bu son filmde, toplumsal hayatımızın zaaflarından biri olan sevgisizliği ele alıyor.

"Dönüş", "Elena" ve "Leviat-han"dan sonra yine karanlık, çıkışsız, kavga ve sevgisizlikle yoğrulmuş, hayalleri yıkılınca ağlamayı bile unutmuş bir toplumun portresini çiziyor. Sovyetler Birliği'nin çöküşünden sonra kapitalizmle tanışan Rusya'nın insani değerlerden uzaklaştığını düşünen, günümüz Rusya'sını metaforlar aracılığıyla eleştiren Zvyagintsev, içinde yaşadığı,

Bulmaca cevap anahtarı

14	O	M	O	U	Ş	U	S	V			
13	V	D	V	V	D	H	V	Ü			
12	L	V	K	K	V	B	M	L			
11	T	H	V	İ	Ş	L	E	Z			
10	H	V	B	V	İ	K	E	Ü			
9	V	M	V	S	V	V	V	V			
8	P	H	V	D	U	Ş	U	İ			
7	S	V	T	L	V	V	İ	K			
6	İ	H	E	L	S	V	L	İ			
5	V	V	S	V	V	V	O	D			
4	V	F	K	O	H	G	E				
3	M	R	V	L	V	N	V	O	N		
2	L	N	O	V	F	V	O	T	O		
1	E	L	V	E	N	E	G	A	B		
	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

yoğlaşmış, çürümüş, hayati değere sahip kurumları ardı ardına işlevsiz hale gelmiş Rus toplumunu otopsi masasına yatırıyor.

Filmde, annesinin baskısından kurtulmak için genç yaşta evlenen Genia, doğurduğu ama hiçbir zaman sevmediği oğlu 12 yaşındaki Alexev'in, yeni kuracağı yuvada kendisi için bir yük olacağını düşünür.

Kocası Boris, evliliklerinde genç bir kadınla yaşadığı ilişkiden ikinci kez baba olmak üzeredir. Ailesi tarafından sevilmediğini ve bir yetimhaneye terk edileceğini anlayan Alexev çareyi evden kaçmakla bulur. Arama çalışmaları süresinde sevgisiz anne-baba yürütemedikleri evliliklerini sorgulamaya başlarlar.

Film, yaşanan onca acı ve dramı sergiledikten sonra, acımasız ve ironik bir "hayat devam ediyor" tespitiyle noktalanıyor.



Yaşam Işığı

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

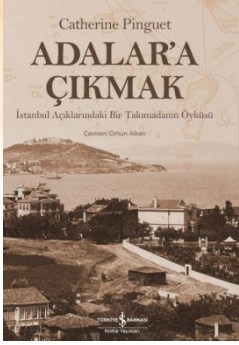
Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

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



Kitap Önerisi

Bulmaca



Adalar'a Çıkmak/ Catherine Pinguet
Yayınevi : İş Bankası Kültür Yayınları Sayfa
Sayısı : 222 sayfa

İstanbul'un yanı başında, görüş mesafesi içinde, haritalara dokuz nokta olarak yansıyan ve günümüzde metropolün ilçesi olan bir takımada uzanıyor. Batılıların "Prens Adaları" bizim kısaca "Adalar" dediğimiz bu kara parçacıklarının kendilerine özgü tarihleri, efsaneleri, öyküleri var. Catherine Pinguet on iki yıl boyunca İstanbul'da yaşadı, çeşitli üniversitelerde karşılıklı edebiyat ve tarih dersleri verdi. Hâlâ her fırsat bulduğunda İstanbul'a gelen ve her gelişinde de mutlaka Adalar'ı ziyaret eden Pinguet, "Adalar'a Çıkmak" adlı bu çalışmasında okuyucuyu Adalar'ın tarihinde yolculuğa çıkarıyor. Bizans, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemlerinden geçip günümüze kadar uzanan anlatıda, tarihsel yaklaşımın yanı sıra, Troçki'den Sait Faik'e, Théophile Gautier'den Yahya Kemal'e Adalar'da yaşamış veya gelip geçmiş yazarların, şairlerin, seyyahların izlenimleri kadar, "İsimsiz" adalıların anıları, tanıklıkları da önemli bir yer tutuyor. Çok büyük bölümü Pierre de Gigord'un koleksiyonundan derlenmiş ve bazıları daha önce hiç yayımlanmamış 55 fotoğraf, kartpostal ve görsel malzemelerden oluşan Albüm bölümü de çok kolay okunan bu keyifli kitaba ayrı bir zenginlik katıyor. Fransızca konuşanların deyişle "monter aux îles" ("Adalar'a çıkmak"), günümüzde de pek çok kişi tarafından hâlâ İstanbul'dan kaçmanın, kalabalıktan ve trafikten uzaklaşmanın en güvenli yollarından biri olarak görülüyor. Yolunuz Adalar'a düşerse, Pinguet'nin bu eserini okumuş olmak dolaşacağınız mekânlara farklı bir gözle bakmanızı sağlayacak.

Müzik Önerisi

MADE IN ALAÇATI-2
DAILY DOSE OF ALAÇATI



Made in Alaçatı 2 - Levent Özbay

Türkiyenin en güzel tatil beldesi Alaçatı'nın sıcak rüzgarlarıyla birlikte limon kokulu sokaklarını yansıtan, enerjik en güzel yabancı disco dans hitleri Made in Alaçatı Vol 2 by Levent Özbay dinleyicileriyle buluşuyor. 15 parçalık albüme Going Down, One for me, La Papaye, Grand Canyon, Higness (Superlover Remix) parçalardan bazıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

SOLDAN SAĞA

1. Yabancı - Kilidin mucidi
2. Kısaca otomobil - Bir uyuşturucu
3. Bir soyadı - Tehlike işareti
4. Kısaca gram - Eski bir silah
5. Bir nota - Aya gönder anlamında bir emir
6. Bir erkek ismi - Bir çoğul eki
7. Bir bağlaç - Boğaziçi konağı - Derince kap
8. Ucu olan - Vurma veya yaralama
9. Bir hayret sözü - Milli ajansımızın simgesi - Bir tahıl ölçüğü - Eski dilde su
10. Aza - Bir araç ve motor markası - Erzurum oyun havası
11. Bir harfin okunuşu - Üstünlük belirtisi iz veya işaret
12. Bir aydınlatma gereci - Kısaca Kara Kuvvetleri - Bir nota
13. Bir erkek ismi - Su ortasında kara parçası
14. Bir bayan adı - Orta Asya'da bir ırmak adı - Bir deterjan adı

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Yüzme başlığı - Riyakar
2. Bir kilit markası - Kısaca Devlet Liman İdaresi - Bir zaman birimi
3. Yalaka övgüsü - Cam keser
4. Utanı - Bir bayan adı - Bir bezeme sanatı
5. Eski dilde ekmek - Parazit geçinen - İsim
6. F harfinin Batı dillerindeki okunuşu - rey - Bir takı - Meşgale veya meslek - Tok olmaya
7. Yakası olan - Merak veya endişe
8. Her zaman gideni veya geleni olan şey - Bir harfin okunuşu - İsmi hali - Eski bir medeniyet
9. Gelibolu'da bir mevki - Brom elementinin imi - Bir nota
10. Ongun - Arap alfabesinde bir harf
11. Bir meyve - Bir ilimiz