



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Sıcak bir yazın ardından sonbaharın etkisini fazlasıyla hissetmeye başladığımız şu günlerde gerçekleşen hava değişimleri, insan bünyesinde de değişimlere yol açıyor. Havanın soğuması, hava kirliliğinin artması, kapalı ve sıkışık ortamlarda bulunma mecburiyeti gibi etkenler de bir araya gelince akla ilk olarak nezle ya da grip olarak da adlandırabileceğimiz, belki de şu an birçoğunuzun muzdarip olduğu soğuk algınlığı geliyor.

Mevsimsel sebeplerden kaynaklanan ve

genellikle 1 hafta içinde kendiliğinden geçen bu hastalığın tedavisi için özel bir yöntem uygulamak gerekmiyor. Bol sıvı tüketimi ve iyi bir istirahat döneminin ardından hastalığın etkileri ortadan kalkıyor. Soğuk algınlığına iyi gelen bitki çayları sıralarsak, genelde ihlamur, kuşburnu, tarçın, zencefil, papatya, havlıcan, meyan kökü, nane, nane limon gibi bitkileri içerir.

Kısa, basit, o kadar da önemli bilgilerden sonra, hastanemizde uzman doktor, hemşire, sağlık personeli ile tedavi yöntemlerini son teknolojik tıbbi cihazlar ve yakın ilgi ile birleştirerek sizlere sunmaya devam ediyoruz.

Bilmeyenler için hatırlatma yapma gereği duyuyorum, hastanemizde güler yüzleri, kocaman yürekleri ile gönüllerimizde taht kurmuş, gönüllü olarak çalışan, pembe önlüklü, melek olarak adlandırdığımız hanımlarımız var, tedavi görmekte olan

genç-yaşlı demeden hastalarımıza yemek yemelerinde yardımcı olur, terapi yapar, hikaye anlatır, şarkı söyler, sevgi verir, insanlık adına kutsal görev yaparlar, gönüllü olmak böyle bir şey.

Ana ilkemizin insana saygı ve insana yatırım olduğunu evvelki yazılarımda da iletmıştim. Bu ilkelerin ezelden günümüze ne kadar önem arz ettiğini tekrar vurgulamak istiyorum.

Bahçemizde çiçeklerin arasında Haliç'i seyrederek çay-kahve içmeyi ihmal etmeyin. Benden söylemesi..

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın ,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLINE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

www.balathastanesi.com.tr



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da

or-ahayim'den Yenilikler



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



yenilenen web sitemizi ziyaret ediniz.
www.balathastanesi.com.tr

Bilgi ve Randevu : **0 212 491 00 00**



Sağlığınız için CHECK-UP yaptırın!

Check-up ya da Türkçe karşılığı ile **"dönemsel sağlık taraması"** hiçbir şikayeti olmayan kişilerde gizli biçimde var olabilecek bazı hastalıkları erken safhada saptamak amacıyla yapılan muayene ve tetkiklerden oluşur.

Check-up sonucunda, kişide gizli kalmış ve ileride hastalığa yol açacak problemler saptanırsa, önleyici tedbirler alınabilir. Böylece hastalıkların ortaya çıkması önlenebilir veya erken teşhis ile hastalığın ilerlemesi engellenebilir. Tıbbın ilerlemesiyle, bugün pek çok hastalık için etkin koruyucu önlemlerin ve tedavilerin var olduğu kanıtlanmıştır. Bunlar arasında; şeker, kolesterol, koroner kalp hastalığı, akciğer hastalıkları, alkol veya hepatit virüsüne bağlı karaciğer hastalıkları, meme, rahim ve rahim ağzı, kalın bağırsak, mesane ve prostat gibi sık görülen bazı kanserler, kansızlık türleri, kemik erimesi sayılabilir. Ailede bu tür rahatsızlıkları olanlarda check-up'ın önemi daha da artmaktadır. Bu nedenle, yılda bir kez yaptıracağınız check-up ile sağlığınıza emin olabilirsiniz, sürpriz gelişmeler yaşamazsınız.

Check-up yaş ve cinsiyet ayrımını kabul etmeyen en etkili erken teşhis metodudur.

NEREDE YAPTIRILIR?

Toplumumuzdaki yanlış algılamalardan biri de, kişinin bir laboratuara başvurup sadece kan örneği vererek, sonuçlarını bir liste halinde aldığı zaman check-up yaptırmış olduğunu sanmasıdır. Oysa ki, doktor muayenesi bulunmayan bir işlem, ciddi bir check-up sayılamaz. Hekim, kişiyi ilk gördüğü andan itibaren dış görünüşünde bile bazı hastalıklar hakkında ipucu elde edebilir.

Hastanın şikayeti, hikayesi, özgeçmişi, soy geçmişi ve alışkanlıklarına ilişkin bilgiler, bir hastalık hakkında tanıya ulaşmakta büyük önem arz eder. Hekim muayenesinde elde edilecek fiziki bulgular, yapılacak laboratuvar tetkikleri, radyoloji tetkikleri, ultrasonografi, tomografi gibi ileri tıbbi görüntüleme yöntemleri teşhisin kesinleşmesine yardımcı olur. Bu nedenlerle check-up'ın tam teşekküllü bir sağlık kuruluşunda yapılması gerekir.

Check-up'a Gelmeden Önce Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Hamile iseniz veya bu konuda kuşularınız varsa işlemlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza bildiriniz.

Daha önce yapılmış test ve tetkik sonuçlarınızı lütfen beraberinizde getiriniz.

Mutlaka randevu alınız ve randevu günü hiçbir şey yemeden ve içmeden geliniz. (8-12 saatlik bir gece açlığı yeterlidir.)

Rahat bir kıyafetle geliniz, programınızda eforlu EKG varsa koşuya uygun bir kıyafetinizi yanınızda getiriniz.

Kalp veya tansiyon ilacı kullanıyorsanız, mutlaka check-up'ı uygulayacak doktorla bir kaç gün önceden konuşunuz.

İki gün süreyle kırmızı et, brokoli ve turp gibi besinler almamış olmanız tavsiye edilir.

C vitamini kullanılıyorsa, iki gün

öncesinden kesilmelidir.

Demir içeren ilaçlar üç gün önceden kesilmelidir.

Kadınlar için check-up'ın mensturasyon (adet) günlerine rastlamaması tavsiye olunur.

CHECK-UP TERİMLERİ ve İÇERİKLERİ

Radyolojik İncelemeler

Akciğer röntgeni: Kalp ve solunum sisteminin ön değerlendirmesinde kullanılır.

Mamografi ve Meme US: Meme kanserinin erken tanısında kullanılır.

Kemik dansitometri: Özellikle menopoz sonrası kadınlarda ortaya çıkabilecek kemik erimesinin erken tanısında kullanılır.

Tüm batın US: Karın içi organlarda (böbrek, karaciğer, safra kesesi, pankreas, yumurtalıklar ve rahim, prostat) oluşabilecek hastalıkların tespitinde kullanılır.

Laboratuvar İncelemeleri

ALP/ GGT/AST/ALT: Karaciğer, safra ve safra yolları, kalp ve böbrek hastalıkları ile ilgili oluşabilecek hastalıkların tanısında kullanılan testlerdir.

Kolesterol paneli: Kalp damar hastalıkları yönünden risk belirlenmesi, kolesterol metabolizmasının değerlendirilmesi, diyet veya tedavinin düzenlenmesi ve takibi gibi amaçlarla kullanılır.

Kan sayımı: Kansızlık başta olmak üzere, çeşitli kan hastalıkları ve pek çok diğer hastalığın tanısında fikir verir.

Elektrolitler: Su ve elektrolit dengesindeki bozuklukların tespitinde kullanılır. Bazı hormonal hastalıklar ve böbrek hastalıkları hakkında bilgi verir.

CRP/ Sedimantasyon: Genel hastalık belirteçleridir. Romatizma, kanser gibi hastalıklarda da ön tanı tetkiki olarak kullanılır.

Gaitada gizli kan: Sindirim sistemindeki kanama ve kanserlerin ön tanısında kullanılır.

Açlık kan şekeri: Şeker hastalığının tarama, tanı ve takibinde yardımcı olur.

HBSAg: Hepatit B hastalığının tanısında kullanılır.

Ürik asit: Gut hastalığının tanı ve izlenmesinde kullanılır.

BUN/ Kreatinin: Böbrek hastalıklarının erken tanısında kullanılır.

Tam idrar: Böbrek ve idrar yolu hastalıklarının ön tanısında kullanılır.

PSA/ serbest PSA: Prostat kanserinin ön tanısında kullanılır.

TSH: Tiroid hastalıklarının tespitinde kullanılır.

LPa: Kalp damar hastalıkları yönünden risk belirlenmesinde yardımcı olur.

Homosistein: Damar hastalıkları, özellikle kalp damar siklozu ve ven trombozu riskinin tayini için kullanılır.

Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı



CA 125: Yumurtalık kanserlerinin ön tanısında ve tedavi takibinde kullanılır.

HbA1C: 3-4 aylık bir süredeki ortalama kan şekeri düzeyi hakkında bilgi verir.

Diğer Terimler

Efor testi ve EKG: Kalp ritim düzensizliklerinin ve koroner damar yetersizliğinin ön tanısında kullanılan metotlardır.

Check-up yaş ve cinsiyet ayrımını kabul etmeyen en etkili erken teşhis metodudur.

Ekokardiografi: Kalp kası ve kapakçıklarının değerlendirilmesinde kullanılır.

Vajinal smear ve kültür: Rahim ağzı kanserleri ve iltihaplarında erken tanı için uygulanan yöntemlerdir. 18 yaş üstü her kadının düzenli yaptırmaması gereken bir testtir.

Check-up ile sağlığınıza emin olun!





Op. Dr. Taner Toprak
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Tekrarlayan Düşükler: Umutlar Düşüklerle Bölünürse Ne yapmalı?

Bebek bekleme yolunda en umut kırıcı deneyim herkesinde kabul edeceği gibi düşüklerdir. Tek düşük çoğu zaman bir yol kazası olarak görülebilse de tekrarlayan düşükler çocuk sahibi olunamayacağı endişesini perçinlemektedir. Gerçekte de tek düşük bir sonraki gebelikte düşük oranını arttırmaz. Bugün gebelik testi pozitif saptanan her kadının %10 ila 15 oranında düşükle karşılaşabileceğini biliyoruz. Ancak iki düşük yapmış bir kadının bir sonraki gebeliğinde düşük yapma ihtimali % 25'e çıkmaktadır. Ayrıca bu noktadan sonra artan her düşük sayısı bir sonraki gebelikte düşük riskini arttırmaktadır.

Klasik tıbbi tanım olarak üç ve üçten fazla düşük yapmak tekrarlayan

gebelik kaybı (habitüel abortus) olarak adlandırılır. Bu noktadan sonra tıbbi araştırma gerekir. Ancak düşüklerin hangi gebelik haftalarında olduğu da önemlidir. Aşağı yukarı aynı gebelik zamanındaki düşüklerin aynı etkenlerle olabileceği düşünülebilir. Gebelik haftası arttıkça düşük oranları azalır. Gebelik kesesinin görülmesi, embriyo ve kalp atımının görülmesi, on ikinci gebelik haftasına ulaşılması gebelik ilerledikçe görülen düşük risklerini azaltan pozitif bulgulardır. Bugün için klinikte iki düşük yapan çiftlerde araştırma yoluna gidilmesi daha çok tercih edilmektedir. Bu noktada araştırmanın veya tekrar bir gebeliğe izin verilmesinin getirileri ayrıntılı bir muayeneden sonra tartışılabilir. Çünkü çiftlere üçüncü

denemede % 75 düşük olmayacağı güvencesi verilebilir.

Düşük gibi bir travma ile karşılaşan çiftlerin çok acil ve yüksek beklentisi hemen sebebin bulunup bir ilaç yada işleme çabucak çözülmesi yönünde olmaktadır. Ancak iki hücreden bir insan yavrusuna giden yolculukta mekanizma bazen bizim beklediğimizden çok daha karmaşıktır ve pek çok evresinin sıraları tam olarak çözülememiştir. Bu yüzden kolay bir çözüm bulmak her zaman mümkün olmayabilir. Güncel ve modern tanı yöntemleri ile tekrarlayan gebelik kayıplarının ancak % 50 kadarının sebebi bulunabilmektedir.



Uz. Dr. Ece Sennaroğlu
Çocuk Hastalıkları Uzmanı

Çocuklarda sık görülen ROTA virüsü

Rota virüsü enfeksiyonu ilk 4 - 5 yaşta çocuklarda akut başlangıçlı ishalin en sık görülen etkenlerindedir.

Belirtileri nelerdir?

Başlıca belirtileri genellikle 48 saatten az süren kuluçka dönemini izleyen ateş, kusma ile başlar. Sık, sulu, özellikle çok kötü kokulu kansız ishal belirtilere eklenir. İshal 5 - 7 gün sürebilir. Özellikle süt çocuklarında kusma, ishalin neden olduğu dehidratasyon (susuz kalma) gelişebilir. Bağışıklık sistemi yetersiz olan hastalarda hastalık daha uzun ve ağır seyir gösterir.

Hastalık nasıl ve ne tür gıdalarla bulaşır?

Rota virüsü er ishalin ortaya çıkmasından önceki günlerde de dışkıda bol miktarda bulunur. Bulaşma; dışkı ile kontamine (bulaşık) su ve gıdalarla olur. Özellikle kreş, bakımevleri ve çocuk hastanelerinde salgınlar görülebilir. Aile içi yayılım sıktır.

Korunma yöntemleri nelerdir?

Genel hijyen önlemleri (el temizliği, suların kaynatılması) bulaşmayı azaltır. El yıkama, enfekte vakaların izolasyonu, hastanelerde hastane kaynaklı ishali önlemede yardımcıdır. İyileşme dönemi de dahil virüsün (yakınmaların ortaya çıkışından 10 - 12 gün sonrasına kadar) dışkı ile atımı unutulmamalıdır. Rota virüse bağlı enfeksiyonun önlenmesinde

günümüzde 2 ayrı marka aşı bulunmaktadır.

Tedavisi nasıldır?

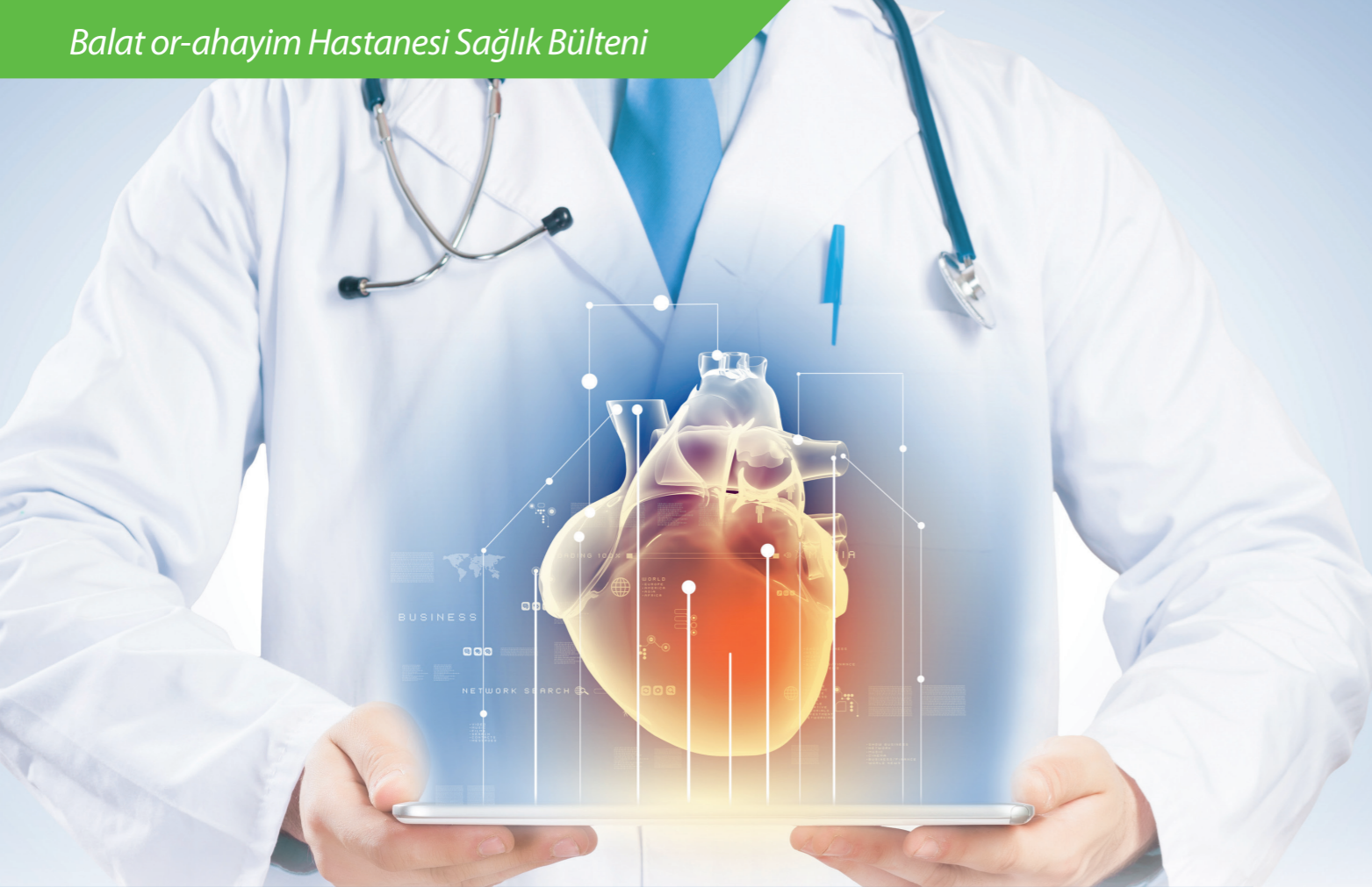
Tedavinin başlıca amacı; kusma, ishale bağlı ortaya çıkabilecek dehidratasyonun önlenmesidir. Kusma önleyici, ishali önleyici ilaçların tedavide yararı yoktur. Beslenme devam ettirilmelidir, mümkünse sık aralarla azar azar beslenme yapılmalıdır. Az yağlı gıdalar tercih edilmeli, özellikle anne sütü ile beslenme kesilmemelidir. Yeni doğan bebekler ve 3 ayın altındaki çocuklar anneden geçen antikorlar aracılığı ile enfeksiyondan korunurlar, hastalığı daha hafif geçirebilirler.

Annelerimize önerileriniz nelerdir?

Annelerimizin Rota virüsünün enfeksiyonu geçiren çocuklarını kusma ve ishal açısından sıkı takip etmeleri gerekir. Ağızdan alımın yetersiz olduğu durumda zamanında doktora çocuk götürülmelidir. İdrar miktarının azalması, gözyaşının olmaması, ağız kuruluğu, devamlı susuzluk hissi, dehidrotasyonun belirtilerindedir. Genel sanitasyon kurallarına uyulmalı, eller yıkanmalı, eğer hasta bebek ise emzirmeye devam edilmelidir.

Annelerimizin Rota virüsünün enfeksiyonu geçiren çocuklarını kusma ve ishal açısından sıkı takip etmeleri gerekir. Ağızdan alımın yetersiz olduğu durumda zamanında doktora çocuk götürülmelidir. İdrar miktarının azalması, gözyaşının olmaması, ağız kuruluğu, devamlı susuzluk hissi, dehidrotasyonun belirtilerindedir.





Kardiyolojide Kullandığımız Teknolojiler

RENKLİ EKOKARDİYOGRAFI – DOPPLER

Kardiyolojide teknoloji bir sihirli kutunun açılması gibidir.

Ekokardiyografinin temel kullanım amacı kalbi görüntülemektir. İki boyutlu olarak kalbi görüntülemek ve bütün kalp fonksiyonlarını incelemek mümkündür. Bu incelemede röntgen ışınları kullanılmaz , genellikle 15 dakikada tamamlanır , işlem ultrason teknolojisidir.Ağrısız bir işlemdir yan etkisi yoktur.

Ekokardiyografi şu amaçlarla kullanılmaktadır.

Nefes darlığının sebebinin araştırılmasında,

Dudaklarda ve ellerde morarma sebebinin bulunmasında,

Göğüs ağrısının sebebinin belirlenmesinde ,

Çarpıntının nedeninin araştırılmasında,

Kalpte üfürüm duyulmasının araştırılmasında

Sebebi belirlenemeyen öksürük ve ses kısıklıklarında,

Bacaklarda, ayaklarda, karında ve vücudun diğer bölgelerinde olan şişliklerin araştırılmasında,

Akciğerlerde sıvı toplanmasında ,

Kalp kasında ve zarında oluşan kitle, kist ve sıvı toplanmalarının tespitinde,

Kalp kapak hastalıklarının teşhis ve takiplerinde

Protez kalp kapağı ve By pass'lı hastaların izlenmesinde,

Kalp yetmezliği olanların tedavisinin izlenmesinde

Hipertansiyonu olan hastaların izlenmesinde

Şeker hastalığı ve/veya Kronik böbrek yetmezliği olan hastaların izlenmesinde,

Doğumsal olan kalp hastalıklarının tespitinde ve izlenmesinde

Bebeklerde ve çocuklarda duyulan üfürümlerin sebebinin araştırılmasında

Kanserli hastaların radyoterapi ve kemoterapileri sırasında ve izlemlerinde yapılır.

Ekokardiyografi kardiyoloji uzmanının

gözünü ve kulağıdır. **“Olmazsa olmaz”** lardandır.

HOLTER

Küçük sihirli bir kutudur, Pille çalışır.

Hastanın üzerine elektrotlarla bağlanan ve 24 saat boyunca kalbin ritmini kaydeden cihazdır. Alet 24 saat boyunca EKG kaydını alır. Aletin bağlandığı süre içinde hasta günlük aktivitelerine devam edebilir.

Hastaya takılı olduğu sürede manyetik alanlardan uzak durulmalıdır.

24 saatlik EKG HOLTERİ aşağıdaki durumlarda yapılmalıdır.

Çarpıntı hissinde ve çarpıntı ataklarında, ritm bozukluğunu tespit edebilmek için ,

Baş dönmesi ve Bayılma,

Geçici ve kalıcı felç durumlarında (SVA),

Ani geçici veya kalıcı görme kayıplarında (Ritim bozukluğu nedeniyle olabilir.)

Ailesinde ani ölüm öyküsü olanlar,

Ritim bozukluğu olanların izlenmesinde,

Kalıcı kalp pili olanların izlenmesinde,

Uyku apne sendromu olanlarda,

Bazı doğumsal kalp hastalıklarında ritmin izlenmesinde,

Kardiyomiyopatilerde ritmin incelenmesinde, **ani ölüm riskini belirlemede**

Koroner kalp hastalığı, Kalp yetmezliği, Kapak hastalıklarında,

Kalbin uyarı oluşum ve iletim sistemindeki bloklarda bozuklukların teşhis ve tedavisinde ,

Doğuştan sağırılığı olan çocuklar gibi daha bir çok hastalıkta kalp ritmini izlemek amacıyla 24 saatlik holter tetkiki işlemi yapılır.



AMBULATUAR Kan Basıncı Monitörizasyonu

Nedir, Ne İşe Yarar ?

Poliklinik şartlarında hastaya bağlanan ve 24 saat boyunca hastada duran bir tansiyon aletidir.

Hastaya bağlanmadan önce hangi sıklıkta hastanın tansiyonlarını ölçeceğine 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.

Gereksiz yere ilaç kullanımını engellemek için,



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı



İlaç kullanımına bağlı yan etkilerden kurtulmak için,

Hatalı tanıları engellemek için,

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

İlk tanıda mutlaka ambulatuvar kan basıncı monitörü kullanılmalıdır.

Eforlu EKG

Efor testi , kalp yükünü giderek arttıracak şekilde "treadmill" adı verilen koşu bandında egzersiz yapılırken , EKG'nin sürekli izlenmesi ve belli aralıklarla kayıt alınması işlemidir. Hasta bant üzerinde yürütülerek kalp hızı arttırılır. Bu esnada hastadan alınan EKG kayıtları bilgisayarda analiz edilir.Normal EKG'de tespit edilemeyen bozukluklar burada tespit edilir. Aynı zamanda kan basıncı ve nabız değişikliği , hastanın nefes darlığı , göğüs ağrısı şikayetlerinin olup olmadığı kaydedilir.

Kalp damarlarında darlık olup olmadığını tespit

Kalp krizi geçirenlerde risk belirlemede

Tedavi sonuçlarını takip etmekte

Eforla tansiyon yükselme derecesini araştırmak

Göğüs ağrısının kalpten kaynaklı olup olmadığını araştırmada kullanılır.

Stres Ekokardiyografi

Stres ekokardiyografi , egzersiz yöntemleriyle veya kalp atımını hızlandıran ilaçlarla yapılan bir ekokardiyografi uygulamasıdır. Egzersiz

ekokardiyografi, koşu bandı efor testinde egzersiz protokolünün uygulamasından hemen önce ve hemen sonra veya bisiklet egzersiz testi yardımıyla egzersizin her aşamasında ekokardiyografik görüntülerin kaydedilmesi şeklinde yapılmaktadır.

Kalıcı kalp pili, EKG'de sol dal bloğu, sol karıncık kalınlaşması ve EKG'de bazı özel bulguların varlığı nedeniyle (preeksitasyon) kalp hastalıklarının diğer yöntemlerle değerlendirilmesi güç olduğunda uygulanır.

Miyokard kanlanma bozukluğunu saptamak için akut kalp krizlerinden ve koroner damarlara yapılan girişimsel işlemlerden sonra risk belirlenmesi amacıyla,

Kalp cerrahisi dışında cerrahi girişim uygulanacak hastalarda operasyon

Renkli Ekokardiyografi
DOPPLER - Kardiyolojide
teknoloji bir sihirli kutunun
açılması gibidir.

öncesi kardiyak risk değerlendirilmesi amacıyla uygulanmaktadır.

Amaç, kalbin kasılma kapasitesini gözlemlenmek, koroner yetersizlik bulgularını araştırmak ve bazı kapak hastalıklarında cerrahi karara yardımcı olabilmektir.



Buket Sözan Ak
Uzman Diyetisyen

Tatil Bitti! Şimdi Forma Girme Vaktidir!

Eylül ayının gelmesi ile beraber herkes işinin, okulunun başına döndü(!). Bu durum kimimiz için biraz keyifsiz olsa da gerçeklerden kaçamayız... Yazın yenilen dondurmalar, kızartmalar, uzun sohbetli keyifli masalardaki lezzetli ve kalorili yemeklerin bedenimize kattığı birkaç(!) kilo varsa Eylül ayı tam da beslenmenizi düzene sokmak ve sağlıklı seçimleri hayatınıza katmak için mükemmel bir zamandır.

Bu ay sizden bir beslenme testini uygulamanızı ve beslenme konusunda dikkatli mi yoksa ihmalkar mı olduğunuzu test etmenizi istiyoruz. Birçok rahatsızlık, hayati önem taşıyanlar da dahil; sağlıksız beslenme alışkanlıklarının bir sonucudur. Bu konuda seviyenizi belirlemek

için testi dürüstçe yanıtlamanızı öneririm, en sonunda da sonuçları değerlendirebilirsiniz. Ne yersek aslında biz de "o"yuzdur. **Şimdi test zamanı!!!**



Teste başlayın!



1- Günde kaç öğün yiyorsunuz?

- 2 1 puan
3 3 puan
daha fazla 5 puan

2- Kahvaltıda genelde ne yersiniz?

- Yulaf ezmesi, süt, yumurta 3 puan
Peynir sürülmüş buğday ekmeği 5 puan
Kahvaltı yapmıyorum 1 puan

3- Ana yemeğiniz hangisidir?

- Balık, Hindi yada tavuk, sığırdana eti 4 puan
Sebze yemeği, yoğurt, ekmeğörba 5 puan
Sakatat, kızarmış şinitzel, sosis-salam sandviç 0 puan

4- Ana yemeğinizde en fazla porsiyonu hangisi alıyor?

- Et veya balık 1 puan
Aperatifler(Patates, piriç,sebze ,salat) 5 puan
Dengeli bir biçimde ikisinin karışımı 3 puan

5- Aslında hangi çeşit yağ kullanıyorsunuz?

- Margarin, iç yağı, tereyağ 1 puan
Ayçek yağ, mısırozü yağ 3 puan
Soğuk baskıda zeytinyağı 5 puan

6- Hangi sıklıkta balık yiyorsunuz?

- Yılda 2 1 puan
Ayda 2 3 puan
Haftada 2 5 puan

7- Hangi sıklıkta taze meyve yiyorsunuz?

- Günde 1 3 puan
Günde birkaç kere 5 puan
Hergün değil 1 puan

9- Günde ne kadar sıvı alıyorsunuz?

- Üç bardak yada geniş kupa 1 puan
6 bardak yada geniş kupa 3 puan
Daha fazla 5 puan

10- Susadığınızda hangi içecekleri tercih ediyorsunuz?

- Meyve suyu, limonata 3 puan
Çay, su, kansantre meyve suyu 5 puan
Kahve, bira 1 puan

11- Hangi sıklıkta yemeğinize tuz ekersiniz?

- Seyrek 4 puan
Sıklıkla 1 puan
Hiç 4 puan

12- Sigara içmiyor musunuz?

- Hayır 5 puan
Evet günde 5 taneden fazla değil 3 puan
Evet, günde 5 taneden fazla 1 puan

13- Hangi sıklıkta egzersiz yada spor yapıyorsunuz?

- Düzenli (Haftada enaz 2) 5 puan
Düzenli değil ama merdiven çıkma yürüyüş 3 puan
Çok nadir 1 puan

14- Hangi sıklıkta alkolü içecek alıyorsunuz?

- Bira,şarap yada rakı ?
Hergün 1 puan
Özel durumlar hariç, asla 5 puan

15- Genellikle nasıl yemek yersiniz?

- Ayakta,iş yaparken 1 puan
Vakit ayırarak 6 puan
TV seyrederek 1 puan

16- Ne zaman yemek yersiniz?

- Arkadaşarımla birlikte (aç olmasam bile) 1 puan
Sadece aç olduğumda öğün saatlerinde 5 puan
TV seyrederken, okurken ve kızgın olduğumda 0 puan

DEĞERLENDİRME

65-80 puan:

Tebrikler.Ne yediğinizin farkındasınız. Damar sertliği, kalp rahatsızlıkları ve diyabetik için uygun bir diyet pozitif etkide bulunabilir. Böyle akılcı beslenmeye devam ederek aktif olun. Sağlıklı beslenme konusunda daha detaylı bilgi için bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz.

40-65 puan :

Beslenmeniz hayatınızın önemli bir bölümü. Gelişmesi sizin elinizde. Daha fazla meyve, sebze tüketin ve tam buğday ürünlerini yemeye çalışın. Yağ konusundaki seçimleriniz

kolesterol seviyenizi yükseltecektir. Ana yemeğe gelince, et yerine sebze tercih edin. Sağlıklı beslenme konusunda daha detaylı bilgi için bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz.

40- daha az :

Beslenmenizi gerçekten hiç düşünmüyorsunuz. Bir sürü durum yanlış beslenmeden kaynaklanır. Fakat şu anda harekete geçebilirsiniz. Yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek ve optimal ağırlığınıza inmek için bir diyetisyene başvurun.

*Bu test; Avusturya'nın önde gelen Beslenme uzmanları Profesör Kurt Widholm ve Diyetisyen Monika Kach tarafından hazırlanmıştır.



İlk uçuş



Op. Dr. Yıldray Genç
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

Çalışanlarımızın hobileri

Bu sayımızda çocukluk yıllarından beri adrenalini içeren sporlara ilgi duyan Ortopedi Uzmanımız Op. Dr. Yıldray Genç yamaç paraşütü konusunda deneyim ve tecrübelerini anlattı.

Yamaç paraşütüne ilginiz ne zaman başladı?

Küçüklüğümde beri adrenalini içeren sporlara ilgi duydum. İlk kez Fethiye'ye tatile gittiğimde yamaç paraşütü yapanları gördüm açıkçası çok keyifli görünüyordu bende denemek istedim ama cesaret edemedim.

İlk uçuşunuzu ne zaman gerçekleştirdiniz?

2001 yılında bayan rus profesyonel paraşütçünün parçalanmış dizini ameliyat ettim, sağlığına kavuştuğunda ilk uçuşumu onla yapacağıma söz verdim. 2012 Ağustosunda ilk uçuşumu bayan paraşütçünün tandem pilotu olan eşimle gerçekleştirdim. Çok keyifli bir uçuş oldu tek başıma da yapabileceğime karar verdim.

Yamaç paraşütü konusunda eğitim aldınız mı?

2013 yılının Haziran ayında özel bir uçuş okulunda yamaç paraşütü temel eğitimi aldım. 2 yıldır yamaç

paraşütü yapmaktayım. Genellikle Silivri, Karaburun, Çatalca'da uçuşlar yapmaktayım. En yüksek 2000 metre Baba dağın'dan uçuşum var.

Bu sporu herkes yapabilir mi?

Yamaç paraşütü eğitiminin ilk dersinde bize söylenen "Yamaç paraşütünün tehlikeli bir spor olduğudur" ama kurallarına uyulduğu sürece herkesin yapabileceği, insan ruhunu dinlendiren, keyifli bir spordur.

Bulmaca cevap anahtarı

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

Görüş ve Düşünceleriniz

Özel Balat Hastanesi Yönetim ve Tüm Personeline,

Sevgili Anne ve Babamın sağlık sorunlarının teşhisi ve tedavisi Or-Ahayim doktorları tarafından son derece titizlikle, ilgi ve alaka ile yapılmaktadır.

Tıbbi bilgilerini özenle hastalarına sunan tüm doktorlara saygıyla teşekkürlerimi sunarım. Buna ilave, hemşire ve idari kadronun güler yüzlü ve profesyonel yaklaşımları hasta yakını olarak beni son derece memnun etmiştir. Bu ekibe de ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte hastanenin fiziksel konumu ve temizliği çok iyidir. Tedavileri süresince hastane bahçesinde geçirdiğim zaman dilimleri bana huzur verdi. Bahçede dinlediğim klasik müzik, bahçe yeşilliği, çiçekler, akan sular, kuş sesleri standart hastanelerden de farklı olmanızı sağlamış.

Kantinde içtiğim çaylar ve ev kurabiyeleri bana ayrı bir güzel keyifli bu sıkıntılı dönemimde verdi.

Sonsuz Teşekkürlerimle,
Saygı ve Sevgilerimle,

N.M. Kızı

Aşk ve ışık, ışık ve aşk dolu bir doğum ve doğum hazırlık süreci diliyoruz ta en başından beri ...

Or-Ahayim'in ışığını bulduğumuzdan

bu yana kendimizi mutlu, huzurlu ve güvende hissediyoruz. Normal doğuma akış sürecimiz koşullar gereği sezeryanla sonuçlanmış olsa da, doktorumuz Op.Dr.Taner Toprak'ın profesyonel tutumu, Selvi Ebe'nin her anda insana güç ve motivasyon veren pozitif enerjisi ve gerek anestezi uzmanımız Uz.Dr. Suat Bey'in doğru yönlendirmeleri gerekse tüm sağlık ve hastane personelinin güler yüzlü ve hasta dostu destekleriyle çok güzel geçirdiğimiz bu süreçte bundan daha iyi bir doğum yaşayamazdık.

Güneş'imiz sizlerle doğdu!
Hayat Işığınız hep aydınlık olsun.

E.E.-İ.E.

Hastanede geçirdiğimiz 5 günlük süre içerisinde tüm personelin ve Aziz Hoca'nın ilgili ve samimi davranışları sıkıntımızı en aza indirmiştir. Sağlığımı geri kazanmama vesile olan tüm hastane personeline ve yoğun bakım ekibine çok teşekkür ederiz.

Z.U.

Sayın Op.Dr.Meltem Özben hanım ve tüm ekibine ayrıca hastanenin temizlik personelinin kat görevlisine kadar hepsine teker teker teşekkür eder, hizmet kalitenizin devamlılığını temenni ederim.

H.T.

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 yayınlanmaktadır. Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.



Kitap Önerisi

DOĞAN CÜCELOĞLU



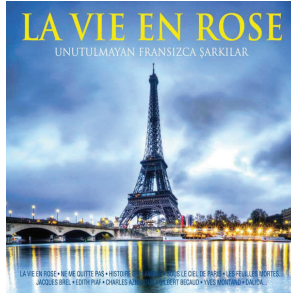
BAŞARIYA
GÖTÜREN
AİLE
Gül Kitap
13
BASIM
Remzi Kitabevi

Bu kitap , çocuğunun başarılı olması için, **“Çok çalış oğlum / kızım”** demenin ya da tüm maddi olanaklarını seferber etmenin ötesinde bir şeyler yapmak isteyen ana babalara yol göstermek amacıyla yazıldı.

Her ana baba, okul başarısı için çocuğuna yardımcı olmak ister. Ama öğrenme sürecinin bilimsel temellerini kavramadan atılacak her adım, iyi niyetli de olsa, çocuğu engelleyebilir. Başarıya Götüren Aile, sınav döneminde çocuklarına destek olmak için doğru ve etkili yöntemler arayan tüm ana babalara kılavuzluk edecek.

Müzik Önerisi

“La Vie En Rose” albümünde, tüm zamanların en sevilen 20 Fransızca şarkısı ve efsane olmuş yorumcuları bir araya geliyor. Albümün açılışı, Fransa'nın en popüler yorumcusu Edith Piaf'ın klasikleşmiş şarkılarından **“La Vie En Rose”** ile yapılıyor. Jacques Brel en ünlü şarkısı **“Ne Me Quitte Pas”**, Yves Montand **“Les Feuilles Mortes”**, Dalida **“Histoire D'un Amour”** ve Juliette Greco da **“Sous Le Ciel De Paris”** ile albüme konuk oluyor. Artık birer klasik olmuş şarkılardan diğerleri; **“Douce France” / Charles Trenet, “J'attendrai” / Tino Rossi, “Mon Amant De Saint Jean” / Lucienne Delye, “Maladie D'amour” / Sacha Distel, “La Mer” / Bing Crosby.**



DVD Önerisi



“SON UMUT” Russell Crowe, Yılmaz Erdoğan ve Cem Yılmaz gibi isimleri bir arada izleme şansını yakaladığımız Son Umut, Çanakkale Savaşı'nın dört yıl sonrasında Türkiye'de geçen destansı bir öykü anlatıyor. Son Umut, aşk, umut ve kahramanlık üzerine sıra dışı bir hikâye.

Bulmaca

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

SOLDAN SAĞA

1. Antrenörlerin en ustası ve deneyimli 2. Güçlü inanç, inan - İki halati ek yeri kalınlaşmayacak biçimde birbirine ekleme işi 3. Yalvarma, yakarma - Yere düşen kaba ve yumuşakça bir şeyin çıkardığı ses - Molibden elementinin simgesi 4. Kucaktaki tombul çocuk - Ladengillerden, Akdeniz ülkelerinde yetişen, tüylü ve genellikle yapışkan yapraklı, beyaz veya pembe çiçekli, reçinesi hekimlikte kullanılan bitki 5. Üst derinin en dış tabakası - Bazı hayvanların giyecek yapmak için işlenmiş postu 6. Nepal'in internet kodu - Potansiyel - Yakmak için kullanılan iri saman 7. Yiğit, kahraman - Verilmiş bir yargıyı kaldırma, bozma - Silisyum elementinin simgesi 8. Din işlerini devlet işlerine karıştırmayan - Dostlar 9. Üzerine görüntü düşürülen, saydam olmayan düz yüzey - Klavyeli, telli değişik tuşlara basılarak çalınan ağır ve büyük çalgı 10. “Ey, hey” anlamlarında bir seslenme sözü - Güney Kafkasyalı bir halk veya bu halktan olan kimse - Ankara iline bağlı ilçelerden biri 11. Düzgün, güzel ve kolaylıkla söz söyleyen - İzmir iline bağlı ilçelerden biri 12. Tıpta tanı ve tedavi amacıyla araç ve gereçlerin üretimi, tasarımı ve iletişimi ile ilgilenen mühendislik dalı

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Bundan dolayı, bundan ötürü 2. Amipler takımında, vücudunun biçim değiştirmesiyle oluşan geçici kollar veya ayaklar üzerinde sürünerek yer değiştiren, tatlı ve tuzlu sularda yaşayan bir hücreli canlı (Amoeba) - Kamyon, otomobil vb. kara taşıtlarına takılan numara levhası 3. Kaba dokunmuş, dayanıklı bir çeşit yün kumaş - Herhangi bir konuda, bir meslekte deneyim kazanmış, eskimemiş kimse, guru - Nikaragua'nın internet kodu 4. Benzer, eş - Atom numarası 50 olan gümüş beyazlığında, kolay işlenebilen, yumuşak bir element 5. Çekicilik, biçim, görünüş, durum, konuşma ve davranışlarıyla hoş giden, beğenilen, zarafetli - Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü'nün kısaltması 6. Tulyum elementinin simgesi - Sağını doğuya, solunu batıya veren kimsenin karşısına düşen yön, dört ana yönden biri, şimal, güney karşıtı - Optik cihazlarda değiştirilebilen yakınlaştırma özelliği 7. Ayakların yürürken çıkardığı ses - Yeter sayı - Kenya'nın internet kodu 8. Genellikle kürkten yapılmış omuz atkısı - Çok etkili, çoğunun duyguların dile getiren edebiyat 9. Geçimsizlik, anlaşmazlık, ara bozuculuk - Büyük önem taşıyan, önemli 10. Bir kimsenin benliği, iç, nefis - Bazı devletlerde presten sonra gelen soyluluk ünvanı - Başkalarına karşı saygılı davranan 11. Köpekte yağ - Haykıрма, bağırma 12. İşlevsel