



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Sonbaharın gelişi ile hüzünlenir, kışa hazırlık yapmaya başlar, yılların nasıl geçtiğini, ya ne kadar çabuk geçti diye dillendiririz.

Araştırmalarımı yapmaya devam ediyorum, Mario Raul de Moraes Andrade' den esinlenerek Eylül sayısını da işte buradan yola çıkararak yazıyorum..

İleri yaşların nasıl daha fazla değerli olduğunu ve hayata nasıl bakılması gerektiğini galiba öğrenmeye başladım..

"Olgunluk dönemimde, kalan yıllarımı saydım ve yaşadığımdan çok daha az zamanım kaldığını keşfettim."

Bir şeker paketi kazanmış küçük bir çocuk gibi yılları büyük bir zevkle ve iştahla yedim, ama azalmaya başladıklarını hissedince artık teker teker, tadını çıkararak yiyorum.

Artık yasaların ve yönetmeliklerin tartışılıp durduğu ve hiçbir işe yaramayacağını bildiğim sonsuz toplantılara ayıracak zamanım yok.

Takvim yaşlarına rağmen hâlâ büyümeyen aptal insanlara destek olmak için de zamanım yok.

Vasatlıkla uğraşmak için de zaman ayıramam.

Şişmiş egoların bulunduğu toplantılara katılmayı hiç istemiyorum.

Artık dalavereciler ve çıkarıcılara tahammül etmiyorum.

Başarılı olmuş insanların yerine geçmeye can atan şu kıskanç insanlara hiç tahammülüm kalmadı.

Üst düzey bir makam için yapılan kavgaların çirkin sonuçlarına tanık olmaktan nefret ediyorum.

İnsanlar içeriğe değil, sadece başlıklara bakar oldular.

Benim zamanım ise, başlıklarla uğraşmayacak kadar değerli artık.

Öz'ü istiyorum, ruhumun acelesi var.

Pakette şimdi daha da az şeker kaldı.. İnsan onurunu ve gerçekleri savunan, sorumluluktan kaçmayan, başarılarından dolayı şişinmeyen, kendi yanlışlarına gülebilen, vaktinden önce "oldum" demeyen, insan olmayı anlamış insanlarla yaşamak istiyorum.

Asıl olan, yaşamı değerli kılmış eylemlerinizdir.

Yaşamın sert darbelerinden yumuşak bir ruh ile çıkmayı başarabilmiş ve başkalarının yüreğine dokunabilen insanlarla olmak istiyorum.

Evet, olgunluğun bana getireceği o doluluğu hissetmek için acelem var.

Elimde kalan tek bir şekerlemeyi bile yitirmek istemem.

Amacım, sevdiğim ve vicdanımla barış içinde ve huzurla dolu olmaktır.

Umarım sizin için de aynısı olur, çünkü her hâlükarda yaşlanacaksınız.."

Yıllardır bu sayfalarda yazarken, ilkimizin "İnsana Saygı, İnsana Yatırım" olmalı gerçeğinden vazgeçmedik.

Or-Ahayim 2019'da sağlık turizm belgesi olarak tıbbi çalışmalarına yurt dışında da devam ediyor.

Hastanemiz bahçesinde bu güzel sonbahar günlerinde kafeteryamızda çay, kahve içmeyi ihmal etmeyin. Şifa almaya gelenlere de geçmiş olsun dileklerimizle..

**Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,**

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



or-ahayim Hastanesi
facebook, twitter
ve instagram'da

Web sitemiz yenilendi.

Android cihazlara uyumlu mobil uygulamamızı cep telefonunuza indirebilirsiniz. Hastane ile ilgili tüm bilgileri inceleyebilir, online randevu alabilir, laboratuvar sonuçlarınızı görebilir, adres ve yol tarifi alabilirsiniz. Ayrıca web sitesi adresimizde whatsapp üzerinden hastanemizle ilgili sorularınız cevaplanmaktadır.

www.balathastanesi.com.tr

or-ahayim'den Yenilikler



Hastanemiz Uluslararası Sağlık Turizmi yetki belgesi almaya hak kazanmıştır.

Check-Up

En Etkili Erken Teşhis Metodudur.

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.

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 menstruasyon (adet) günlerine rastlamaması tavsiye olunur.

Radyolojik İncelemeler

Akciğer röntgeni: Kalp ve solunum sisteminin ön değerlendirmesinde kullanılır.

Mammografi ve Meme US: Meme kanserinin 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/ Sedimentasyon: 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 sklerozu ve ven trombozu riskinin tayini için kullanılır.

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 metodlardır.

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 yaptırmaları gereken bir testtir.

"Bu tetkiklerin her biri tüm check-up paketlerinde bulunmayabilir bazı tetkikler gerektiğinde programa eklenecektir."



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı



Doç. Dr. Ali Okan Gürsel
Kulak-Burun-Boğaz Uzmanı

Geniz Akıntısı Nereye Kadar Normal, Nereden Sonra Anormal ?

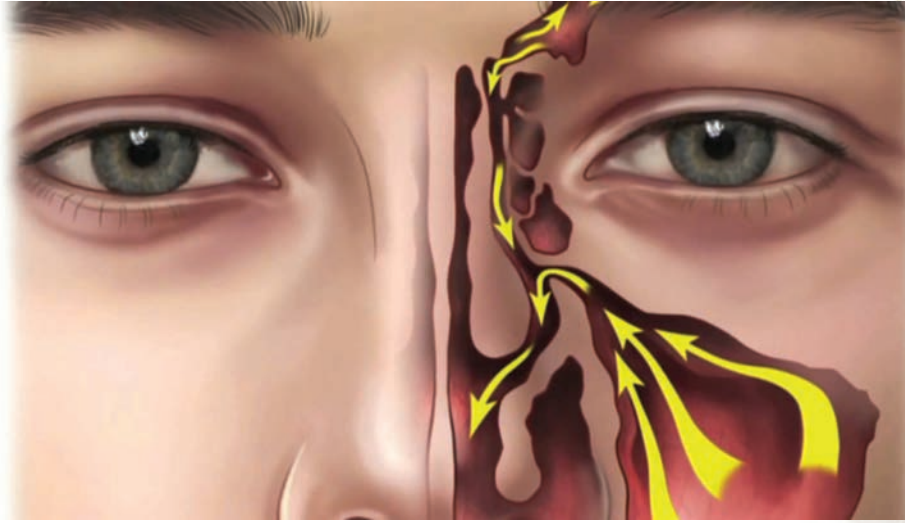
Burunu önden arkaya doğru uzanan, iki koridor olarak düşünebiliriz. Bu iki koridora yanlarda odalar açılır. Bu odalar sinüslerimiz ve kulaklarımızdır.

Burun koridorlarının, koku alma dışında, havayı akciğere hazırlama gibi önemli görevleri vardır. Çevremizde ki hava kuru olur, yaş olur, sıcak olur, soğuk olur.

ve dikkat edilmediği takdirde farkına bile varılmaz.

Geniz akıntısı ve yıkama sistemi, enfeksiyonlarda, allerjilerde çoğalıp yoğunlaşabilir, renk kazanabilir.

Burun içinde genize doğru bizi koruyan, temizleyen, salgı sistemi çok

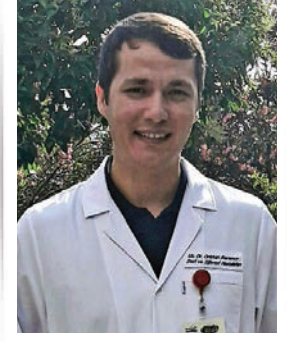


Hava, burun koridorlarından geçerken, nispeten sabit ısı nem ve süzgeçten geçerek akciğerlere yollanır. Burun sürekli çalışan bir fabrikadır. Bir koridor az çalışırken ötekisi yoğunlaşır. Sonra nöbet değişikliği ile diğer taraf çalışır ötekisi istirahata çekilir. Bu koridorlar dış ortamda toz toprakla da muhatap olurlar. Yabancı cisimler, burun içinde ki yapışkan salgılar tarafından tutulurlar. Bu salgılar sürekli olarak arkaya doğru süpürülürler. Su kaybetmemek önemlidir. Bu şekilde genize doğru süpürülür, sudan zengin salgılar sindirim sisteminde başka yerlerde de kullanılmak üzere yutulurlar. Bu şekilde vücut temizlenir hem de su kaybetmez. Burun içinde genize doğru olan bu akıntı ve temizleme işlemi, kendiliğinden olur

kıymetlidir ve gereklidir. Yapısı şeffaf su gibi olan salgılar, sümkürülerek önden de atılabilir ama arkaya doğru olan normal geniz akıntısı, vücudun bir temizleme sistemidir. Ancak bazı hastalık durumlarında, renk kazanması, kıvamının koyulaşması gibi durumlarda kontrol altına alınması gerekebilir.

Temizleme ve yıkama sisteminin aksaması, burun koridorunda ve buraya açılan boşluklarda yani sinüslerde ve kulaklarda sorunlar oluşturabilir. Bu temizleme görevinin aksaması, alt solunum yollarında yani akciğerlerde de hastalıklara yol açabilir. Burun koridorunun devamı olan boğazımızda da hastalıklar oluşturabilir. Bu durumlarda doktora başvurmak gerekir.





Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı

H-100

Gençlik Aşısı İle Cilt Gençleştirme

H-100 Gençlik aşısı nedir? Gençlik aşısı hyaluronik asit, kollajen gibi maddeler içeren kokteyl ilaçların deri altına enjekte edilmesi işlemidir. Derimizin yapısında olan hyaluronik asit ve kollajen yaşımıza paralel olarak giderek azalır. Bu da kendini deri sarkması, çizgiler, cilt kuruluğu ile gösterir. Hyaluronik asitin en önemli işlevi su tutarak cildi nemlendirmektir. Bunun dışında cildin kendisinin ürettiği hyaluronik asit üretiminde de artış gözlenir. Ayrıca kollajen ve elastin gibi cilt için önemli maddelerin sentezini de tetikler. Gençlik aşısında çapraz bağlı ve saf hyaluronik asit kullanılmaktadır. En sık yüz, eller ve göğüs dekolte bölgelerine uygulanır.

Kaç seans uygulanmalıdır?

Genelde 2-4 hafta arayla 3 seans uygulanır. Seanslar tamamlandıktan sonra 6-12 ayda bir tekrarlanan uygulamalar işlemin kalıcılığını artırır.

Kimlere yapılır?

25 yaş üzeri herkese yapılabilir. Genç hastalarda çoğunlukla koruyucu rolünü üstlenirken, yaşlı kişilerde onarıcı ve nemlendirici özelliği daha ön plana çıkar. Etkisi uygulamadan hemen sonra

görölmeye başlar. En belirgin fark birkaç ay sonra ortaya çıkar.

İşlem ne kadar sürer?

İşlem yaklaşık 15-20 dakika sürer. Uygulama öncesinde anestezi krem sürülür, daha sonra antiseptik solüsyonla temizlenir. İlaç deri altına farklı derinliklerde ve dozlarda yapılır. Enjeksiyon bölgesinde geçici kızarıklar oluşabilir. Ancak bunlar da birkaç saat içinde ortadan kalkar.

İşlem sonrası nelere dikkat edilmelidir?

İşlem sonrası 2-3 gün ağır fiziksel aktivitelerden kaçınmak gerekir. Sırt üstü yatmak, aşırı sıcak banyodan kaçınılmak diğer dikkat edilmesi gereken faktörlerdir.

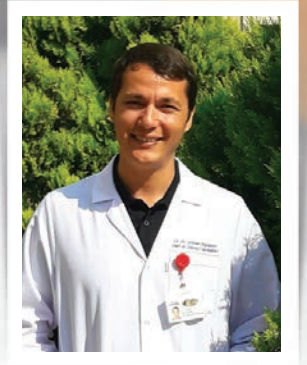
Uygulamanın yan etkileri nelerdir?

Geçici kızarıklık, morluk, hassasiyet dışında yan etki nadiren görülür. Uygulama sonrası morluk giderici kremler bu şikayetleri hızlıca gidermeye yardımcı olur.





Medikal Cilt Bakımı Uygulamalarımız



Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı

Günümüzde cilt bakımı sağlıklı ve estetik cilt açısından vazgeçilmezler arasında yer alıyor. Ultraviyole ışınları, serbest radikaller, stres, makyaj, sigara, hava değişimi ve yanlış beslenme gibi etkiler genç yaşlardan itibaren yüzümüzde solgun ve yorgun ifade oluşturur. Bu nedenle cilt bakımı sadece estetik açıdan değil sağlık açısından da gereklidir. Bu işlem temizlik, bakım ve koruma amaçlı olarak 20'li yaşlardan itibaren herkese yapılabilir. Bütün işlemlerden önce cilt tipi tayin edilir ve size aşağıdaki alternatifler sunulur.

Klasik Cilt Bakımı

Klasik cilt bakımı yaklaşık 1- 1.5 saat sürer ve cilde sırayla temizleme, peeling, buhar, ürün yedirme, yüksek frekans, nemlendirme işlemleri uygulanır. Bu uygulama ile cilt temizlenir, tıkalı gözenekler açılır, kan dolaşımı hızlandırılır, cilt ölü hücre ve siyah noktalardan arındırılır; nem depo edici ve hücre yenileyici işlemlerle taptaze canlı bir görünüm ortaya çıkar. Genelde ayda 1 kez yapılır.

Aqua Peeling İle Cilt Bakımı

Bu işlem yaklaşık 20-30 dakika sürer ve cilt tipine göre peeling etkili hazır solüsyonlar cilde basınçla verilir ve aynı zamanda vakum etkisi sağlanarak

cildin daha derinlemesine ve kolay temizlenmesini sağlar. Aqua Peeling tek seferde temizleme, peeling ,arındırma , hidrasyon (beslenme) ve antioksidan etkisi sağlayan bir işlemidir.

Bu işlemin en önemli avantajı ise kısa sürede cildimizi daha canlı , parlak ve taze görünmesini sağlar. Aqua peeling işlemi genelde ayda bir uygulanır. Seans sayısını ve sıklığını hasta kendisi de belirleyebilir.

Oksijen Terapi İle Antiaging Bakımı

Bu işlem yaklaşık olarak 1.5 saat sürer ve ayda 2 kez yapılır. Kendi özel ürünlerini oksijen basıncı ile birlikte cilt altındaki dokulara kadar indirip cilde iyice nüfus etmesini sağlar. Cildimizin genç ve

sağlıklı görünümünün kaybolmasının nedeni cildimizdeki oksijen seviyesinin azalmasıdır. Saf oksijen uygulaması genel anlamda hem vücudumuza hem cildimize olumlu etkisi bulunuyor. Metabolizmayı hızlandırması, yağ yakımını arttırması ve kan dolaşımını hızlandırması , cildin yenilenmesini sağlayarak hücre yaşlanmasının gecikmesini ve cilt dokularının yeniden canlandırmasını sağlar. Uygulama sonunda 15 dakika boyunca solunum yoluyla oksijen uygulaması yapıp cildin destek dokusunu oluşturan kolajen ve elastin seviyesini arttırır. Göz çevresi ve dudak kenarındaki kas hareketlerine bağlı olarak kırışıklıkları da onarır. Oksijen terapi 4 ile 8 seans olarak kürler halinde uygulandığında ise etkisi daha uzun süre kalır.



Katarakt

İle İlgili Merak Ettikleriniz

Katarakt doğal göz merceğinin bulanıklaşması ve görmeyi engeller hale gelmesidir. Görme miktarı o kadar düşer ki kişi sadece ışığı ve gölgeyi fark edebilecek kadar görme kabiliyetini yitirebilir. Biz bu durumu körlük olarak nitelendiriyoruz . Nitekim dünya ölçeğinde körlüğün en yaygın nedeni de katarakt hastalığıdır. **Kataraktın sebepleri çok çeşitlidir:** Genetik, metabolik, ilaca bağlı ya da travmatik olabilir. Ancak en yaygın nedeni yaşlılığa bağlı kataraktlardır. Aslında göz en erken yaşlanan organdır. Dünyaya gözümüzü açtığımız andan itibaren yaşlılık süreci de başlar. Başlangıçta buzlu bir camın arkasından bakıyormuş gibi gören hastalar zamanla görmelerini iyice yitirirler.

Katarakt körlük yapar mı?

Katarakt çok ileri aşamalarda körlük yapabilir. Dünya genelinde körlüğün en sık nedenidir. Özellikle geri kalmış ülkelerde ekonomik yetersizlikten dolayı ameliyat olamamış yüz milyonlarca katarakt hastası tıbben kör durumdadır. Burada hasta sadece zayıf bir ışığı ve birtakım gölgeleri fark edebilir.

İlaçla tedavi edilebilir mi?

Maalesef kataraktı tedavi edecek herhangi bir ilaç henüz bulunamamıştır. Vitamin açısından zengin gıdaların katarakt oluşumunu yavaşlattığı düşünülse de katarakt oluşmasını önleyecek bir yöntem de bilinmemektedir.

Ameliyatla tedavisi var mı?

Kataraktın bilinen tek tedavisi ameliyattır.

Dünya ölçeğinde prostat ameliyatlarından sonra en fazla yapılan ameliyat katarakt ameliyatıdır. Bu hastalık günümüzde kullanılan fako cerrahisi sayesinde başarı ile tedavi edilmektedir.

Fako cerrahisinde kullanılan cihazın gelişmişliği ve ameliyatı yapan doktorun deneyimi çok önemlidir. Deneyimsiz ellerde bu ameliyatlara bir felakete de dönüşebilmektedir.

Ameliyat süresi ne kadardır?

Normal şartlar altında ortalama 10 dakika sürmektedir. Ancak hastanın göz yapısı bazen operasyonu zorlaştırabilmektedir bu durum cerrahinin uzun sürmesine hatta komplikasyonların gelişmesine bile sebep olabilir.



Op. Dr. İlker Yalçın
Göz Hastalıkları Uzmanı

Hasta kaç günde normal hayatına döner?

Operasyon sonrası yarım saatlik bir dinlenme periyodundan sonra evine gönderilir. Genellikle birkaç saatlik bir göz bandajı uygulamasından sonra göz açılır ve hasta günlük yaşamına döner. Ancak 1 hafta su ile temas etmemesi ağır kaldırmaması yüzü koyun yatmaması önerilir. 1 ay süreyle havuz ve deniz faaliyetlerinden uzak durması önerilir.

Katarakt tekrarlayabilir mi?

Katarakt tekrarlamaz. Bir kez yapılan operasyondan sonra bir daha katarakt gelişmez. Ancak göz içine takılan merceğin arkasındaki zar tabaka kalınlaşıp kesifleşebilir. Bu durumda da hastanın görmesi yeniden bozulur. Bu zar üzerine yapılan Yag lazer tedavisi ile ikinci bir ameliyata gerek kalmadan hasta tekrar eski görmesine kavuşabilir. Bu işlem yaklaşık 1-2 dakika sürmektedir.

Ameliyattan sonra tekrar gözlük gerekir mi?

Genellikle gerekir. Ancak günümüzde son derece gelişmiş mercekler sayesinde Hem yakın hem uzak gözlük ihtiyacı ortadan kalkmaktadır.



Prof. Dr. Çetin Evliyaoğlu
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

Bel Fıtığı Yaşamınızı Dar Etmesin !

BEL FITIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bel fıtığı belirtileri arasında bel, bacak ağrıları en sık görülen belirtilerdir. Ancak ağrıların nedeninin kesin olarak bel fıtığı nedeniyle ortaya çıkıp çıkmadığının belirlenebilmesi için röntgen ya da MR (emar) gerekebilir. Bel fıtığının neden olduğu ağrılar genellikle şiddetlidir ve kişiyi ağrı kesici almaya zorlayabilir. Ağrılar birden ortaya çıkar ve öksürme, hapşırma gibi ani hareketlerde şiddetlenir. Bu ağrılar düz ve sert bir yüzeye uzanarak hafifletilebilir.

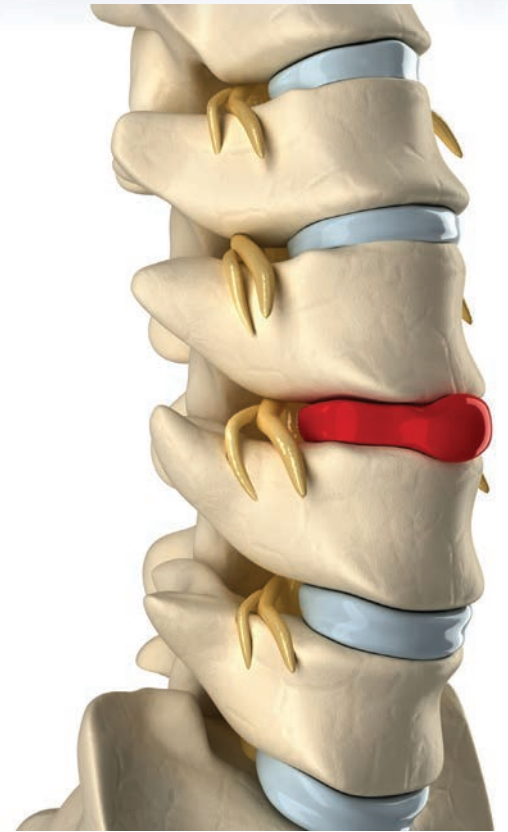
BEL FITIĞI'NIN TEŞHİSİ NASIL KONUR ?

Her bel ağrısı bel fıtığı değildir. Kanser, romatizma, bel kayması, spor yaparken belini incitmek gibi bir çok sorun bel fıtığı gibi belirtiler verir. Bu yüzden teşhis koyarken dikkatli olmak gerekir. Bel fıtığı teşhisinde MR (emar) önemli bir yer tutmaktadır. Bu yöntemle sorunun nerde ve hangi dokuda olduğu kolaylıkla tespit edilebilir. Ayrıca bilgisayarlı tomografi kemiğin durumunu daha iyi ortaya koyduğu için tercih edilebilir. Bu görüntülerin, yapılan tetkikler ve klinik testler sonucu desteklenmesi gerekir. Çünkü görüntüyü yorumlarken yanlış yapmak tedaviyi de etkiler. Bel fıtığının tedavisi ise hastane ortamında uzman hekimlerin gözetiminde yapılmalıdır.

BEL FITIĞI TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Ufak fıtıklar için ilaç, fizik ve egzersiz tedavisi yapıyoruz. Ama fıtık büyükse bası yapıyorsa cerrahi tedavi ön planda olur. Mikro cerrahi ile fıtık boşaltması da yapıyoruz.

Bel fıtığından korunmak için kilonuza dikkat edin , hayatınız da yüzme ve sporu eksik etmeyin.



Gebelik Dönemi ve Beslenme

Gebelik bir kadının yaşayabileceği en muhteşem, en mucizevi olaydır. Böylesi mucizevi bir süreci sağlıklı, layıkıyla tamamlayabilmek için birçok dikkat edilecek nokta vardır... Beslenme tüm koruyucu sağlık hizmetlerinde ve tedavi edici süreçlerde olduğu gibi gebelik sürecinde de önemli odaktır. Çünkü doğacak bebeğin sağlığı direkt olarak annenin beslenmesi ile şekillenecektir. Gebelik sürecinde yetersiz ve dengesiz beslenen tüm toplumlarda ölü doğumlar, gelişim gerilikleri, hastalık sayısı sağlıklı beslenen topluluklara göre çok daha fazladır.

Gebelikte Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

ENERJİ: Aylık 1 kg ağırlık kazanımı normaldir. Bunun yarısı anne adayı için, yarısı bebek ve plasenta içindir. Tekil gebeliklerde yaklaşık 9-12 kg civarı kilo alımı öngörülebilir. Günlük 300 kkal enerji artışı yeterlidir. Alınacak enerji kişiye göre değişmekle birlikte ortalama 2500 kalori civarındadır.

PROTEİN: Bebeğin anne karnında büyümesi sürecinde anne adayının normal protein alımına ek olarak günlük 25 gr protein alması gereklidir. Örneğin; 90 gr et 20 gr, 4 yumurta 26 gr, 1 sb süt grubu 8 gr protein içeriğine denktir.

DEMİR: Gebelikte günlük alıma ek 10- 15 mg demir alınmalıdır. Ancak bu ihtiyacın takibi doktorunuz tarafından yapılmalıdır.

KALSİYUM: Günlük alıma ek 500 mg kalsiyum alınması önerilir.

VİTAMİNLER: Tiamin, riboflavin, niasin, folik asit, B12, C vitamini ve D vitamini desteğine ihtiyaç duyulur.

BULANTILAR

Gebelikte özellikle 6-8 haftada başlayıp genellikle 12-14 haftada son bulan, keyifsizlik, huzursuzluk veren, beslenme

kalitesini etkileyen bir durumdur. Bazen gebelik sonuna kadar devam edebilir, böyle bir durumda anne adayının beslenmesinin takibi ve eksikliklerin tamamlanması çok önem kazanır.

Bulantılı dönemin kolay atlatılabilmesi için;

• Sabah yataktan kalkmadan çubuk kraker, kızarmış ekmek, tahıl gevreği gibi kuru mide asitliğini baskılayacak besinler tükettikten sonra kalkılması.

• Midenin ne çok boş ne de tıka basa doldurulmaması gerekir.

• Az az sık sık beslenmelidir. Meyve, sebze gibi ferahlatıcı besinler tercih edilmelidir.

• Koku hassasiyeti de mide bulantısını tetiklediğinden mümkün olduğunca kokusuz besinler tercih edilmelidir. Yemek yenilen ortam, yaşam alanı temiz, havalandırılmış ortamlar olmalıdır.

• Kızartılmış, yağlı, salçalı yiyeceklerden uzak durunuz.

• Baharatlı besinlerden uzak durun.

• Yoğurt tüketiminizi arttırın.

• Yatmadan önce yemek yemeyin.

• Elma, şeftali tercih edin.



Berna Çil

Beslenme ve diyet uzmanı

• Nane ve zencefile beslenmenizde yer verin.

• Kuru, fazla karışık olmayan, yağsız, izgara, haşlanmış ama susuz şekilde yenilebilen besinler, yemekler tercih ediniz.

Hamilelikte Beslenme Ayrıntıları

• İlk üç ayda folik asit, protein ve kalsiyum açısından zengin besinlere ağırlık verilmelidir.

Folik Asit: Ispanak, brüksel lahanası, brokoli, kuşkonmaz, mercimek, bezelye, yeşil fasulye, karnabahar..

Kalsiyum: Süt ve süt ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler

• İkinci aydan itibaren kalsiyum, fosfor ve artmaya başlayan demir ihtiyacını karşılamada destek olması için C vitamini içeriği zengin besinler beslenmeye eklenmelidir.

C Vitamini: Portakal, limon gibi turuncgiller, kivi gibi meyvelerde bol bulunur.

• Gebelik süresince tam tahıllı besinleri tercih ediniz.

• Artan protein ihtiyacınız sebebiyle bol et tüketiniz. Kırmızı veya beyaz et olması fark etmez, balık tüketiminizi haftada 2 defa olarak belirleyiniz.

• Probiyotik açısından zengin besinler tüketiniz, kefir, yoğurt vb.

• Gebelik ve emziliklik süreçlerinde bol su tüketiniz. Günlük 2,5-3 litre su içiniz.

• Tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli şekilde beslenmek her zaman esas alınmalıdır.

Görüş ve Düşünceleriniz

Annemin diz protezi ameliyatı için ilk kez geldiğim Or-Ahayım Balat Hastanesi Haliç'in kıyısında ki çok özel konumu, çiçekler içerisindeki tarihi yapısı ile beni adeta büyüledi. Vakfın ve hastanenin tarihçesini öğrendiğimde ise hayran kaldım. 1838'ler de hastane arazisinin padişah fermanı ile tahsisi, 1898'de hastanenin yapılması ve sağlık hizmeti vermeye başlaması benim için keyifli bir tarih yolculuğu oldu. Günümüzde ise çok değerli uzman kadrosu ile mükemmel bir sağlık hizmeti verdiklerini görüyorum. Bu değerli hizmetleri için Vakıf Yöneticilerini ve hastane Başhekimini Op. Dr. Tunç Çelebi'yi içtenlikle kutluyorum. Annemizin ameliyatını çok başarılı bir şekilde gerçekleştiren Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Nikola Azar ile Anestezi uzmanı Dr. Çiğdem Sevgen Demirbaş ve ameliyathane personeline ayrıca hastanede yattığı sürece çok yakın ilgisini gördüğümüz Fizyoterapist Nihat Dağ ile hemşirelere ve tüm çalışanlara en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

M. Z. K.

Hastanenin huzurlu havası insanı evinde hissettiriyor. Ameliyatımı gerçekleştiren Prof. Dr. Çetin bey'e, Nazmiye, Hamide, Suna hemşire'ye ve hasta bakıcı Hatice hanıma çok teşekkürler. Her türlü sağlık problemi için sığınabilecek bir hastane.

A. E.

Sevgili Balat Hastanesi Ailesi, Fitik ameliyatımı gerçekleştiren Dr. Aziz bey'e ve ameliyathane ekibine sonsuz teşekkürler. Güzel hastanenin her şeyinden çok memnun kaldık. Tatlı hemşirelerinin ve hasta bakıcılarının çok ilgili ve insancıl. Hastanenin temizliği de taktire değer. İnsan hasta olduğunu unutup otel havasında sanıyor kendini, her şey için çok teşekkürler, iyi ki varsınız..

N. K.

Tabi ki Op. Dr. Meltem Özben başından beri en güvendiğim kendimi rahatlıkla ellerine teslim ettiğim bir tane doktorum benim. Senin sihirli ellerin sayesinde ben bir evlat sahibi oldum. Dilerim Allah'tan seni de evladına bağışlasın. Daha sonra hastanede kaldığım sürece tüm hastane ekibi hemşire, hasta bakıcı olmak üzere o

tatlı dillerinizle büyük bir sabırla bana katlandınız, biraz canım tatlıdır. Sizin güler yüzünüz sayesinde ben acılarımı unuttum hepinize ayrı ayrı çok ama çok teşekkür ediyorum, minnetlerimi sunuyorum. Balat Hastanesi çalışanları hepiniz çok özelsiniz. Sizleri seviyorum. Sevgilerimle.

S. S.

Annem göbek fıtığı ameliyatı olmak için Tekirdağ'da bulunan özel hastaneye gün almak için gittiğinde hiç tanımadığı bir hanımefendi Balat Hastanesinde Dr. Yıldıran Devci var. Mükemmel bir doktor der ve annem gün almak için gittiği hastaneden ayrılır. Eve geldiğinde hemen internetten Balat Hastanesinin telefonunu bulup randevu alır. Evet biz şuna inanırız kul kula vesile olmuştuk. İyi ki annem o hanımefendiyle tanışmış iyi ki biz Dr. Yıldıran bey'i tanımışız. Zaten hastane hakkında bir şey demeye bile gerek yok, deniz manzarası yeterli, harika. Bu aşamada annemle ilgilenen tüm hemşire ve hasta bakıcılara çok teşekkürler. Şunu söylemeyi unuttum, hastane içerisinde ki müzik insanı çok rahatlatıyor. İlk kez bu hastanede gördük. İnşallah annem daha iyi olacak. Müslüme hemşire ve gece nöbetinde ki Tekirdağlı hemşire hepinizden Allah razı olsun.

B. E.

Hastanelerin ve doktorların ülkemizde baya güven yitirdiği bu dönemde, hala eski güveni (6 yıldır Dr. Özkan bey'in hastasıyız.) verdiğiniz için teşekkürler. Bu çizgide devam etmeniz bizlerin açısından çok güzel. Sayın Dr. Özkan Köse kendisinden çok memnunuz. Çok iyi ve dürüst bir kardiyoloji doktoruna sahip olduğunuz için hastanemiz çok şanslı. Huzur veren hastanemize ve güler yüzlü hemşirelerinize teşekkürler.

H. Ç.

Sevgili Or-Ahayım Hastanesi, Kendimizi evimizde gibi hissederek bir hafta geçirdik, sanki tatil yaptık. Aslında eşim kalça kırığı operasyonu geçirdi. Torunlarımız ne eğlenceli bir yer hiç böyle hastane görmedik dediler. Tüm hastane çalışanları hepinize çok çok teşekkürler.

E. G.

Sevgili Balat Hastanesi Çalışanları, Öncelikle çok kıymetli doktorumuz Dr. İlnur Hanım, güleryüzüyle içimizi ısıtan Büşra hemşire ve tüm kadın doğum, çocuk, ameliyathane ekibi, Dr. Çiğdem hın ve kızımın dayısı ya da amcası diyebileceğim ameliyathanede ki yeşil gözlü çocuğa sonsuz teşekkürler...

F. Ç.

Sevgili Balat Ailesine, Babam H.A.'ın hastalığında sizlerle tanıştım. Şahane bir hastane ve şahane bir bakım için sonsuz teşekkürler. En alt kadrodan en üst yöneticisine kadar güler yüzlü özverili çalışanlarına sonsuz teşekkürler. Ayrıca Sayın Hülya Hanım ve Yaşar bey'e hastalık yönetimlerinde bana gösterdikleri ilgiye ömrümün sonuna kadar minnet ve şükranlarımı iletmeyi borç bilirim. Dr. Sadi bey'e ve fizyoterapist Nihat bey'e ilgileri ve alakaları için sonsuz teşekkürler.

A. K.

Sevgili doktorum Nikola Azar ve asistanı İrem hanım başta olmak üzere tüm hastane personelinin ilgisi ve güleryüzlü hizmeti için sonsuz teşekkürler. Bu hastaneyi seçmekle harika bir karar verdiğim için çok mutlu oldum. Sevgiler, hoşçakalın...

E. Y.

Sevgili doktorum Taner Toprak Beyefendiye bize göstermiş olduğu ilgi ve alakasından ötürü sonsuz teşekkür ediyorum. Eğer bir daha çocuk getirmek istersem dünyaya yine bu hastaneye ve doktorum Dr. Taner bey'e gelirdim. Ayrıca tüm hastane çalışanlarına duyarlı katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

T. D.

Başta doktorum Sema Targıthanımefendi olmak üzere, hastanede ki yatış sürecim boyunca aralıksız beni kontrol edip, ilgilenip her seferinde güler yüzlü karşılayan hemşirelere ayrıca teşekkür ederim. Balat Hastanesinin sunmuş olduğu tüm güzellikler sayesinde rahat ve konforlu bir süreç geçirdim.

A. S.



Parasite



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

Sinemada Yılın Trendleri

İlk yarısını geride bıraktığımız 2019 sinema sezonunun gözde trendlerine ayırdığımız bu yazıda, sinema endüstrisinin tercih ettiği türler arasında bir gezinti yapacağız. Bu gezinti okurlarımıza önümüzdeki aylarda vizyona girecek filmler hakkında ön bilgi verme imkânı yaratacak. Bu yazımızda yılın gözde temalarından, aile, sosyal sorunlar ve politik filmlerden bahsedeceğiz.

Uluslararası film festivalleri arasındaki birincilik kürsüsünü koruyan Cannes Film Festivali 12 günlük süresi içinde, titiz bir seçki ile yılın kaliteli sinema ürünlerinin yarısını izlemek mümkün. Yarışmalara seçilen ve yarışma dışı gösterilen filmler, sinema dünyasının o yıl hangi türlerle rağbet gösterdiklerine ayna tutarlar.

İlk yarısını geride bıraktığımız 2019 sinema sezonunun gözde trendlerine ayırdığımız bu yazıda, sinema endüstrisinin tercih ettiği türler arasında bir gezinti yapacağız. Bu gezinti okurlarımıza önümüzdeki aylarda vizyona girecek filmler hakkında ön bilgi verme imkânı yaratacak.

72. Cannes Festivali seçkisi, "Parasite" ile toplumsal eleştiriyi, "L'Atlantique" ise Afrikalı göçmenlere, "Genç Ahmed" ile radikalizm tehlikesine, "Les Misérables" ile banliyöde yaşayan kızgın gençliğe, "Bacarau" ile topraklarından kovulmak istenen köylülere, "Little Joe" ile genetik manipülasyonlara, "Portrait de la Jeune File En Feu" ile kariyerlerinin ve arzularının bilincindeki kadınlara, "Roubaix, Une Lumiere" ile polislik mesleğinin zorluklarına, "Sorry We Missed You" ile proleter sınıfın çıkışsızlığına, "It Must Be Heaven" ile günümüzde güven içinde yaşamının zorluğuna dikkati çekti.

Tür sinemasının öne çıktığı Cannes seçkisinde, aile filmleri ve günlük hayatın sorunlarına eğilen filmler ağırlıktaydı. İnsan doğasıyla ilgili filmlerin, politik ve göçmen sorununu işleyen filmlerin,

sinemacıların vazgeçmediği trendler arasında olduğu gözlemlendi.

"Auteur" sineması

7. sanatın gözdesi "auteur" sineması etkinliğini sürdürürken, biyografi filmlerinin modasının geçmediği



Once upon a time in Hollywood

görüldü. Kadın portreleri işleyen filmler, romantizm ve eşcinsellikle ilgili filmler izleyicinin beklentisine cevap vermeye çalıştılar. Son yılların modası şiddet filmleri, sinema dünyasının gündemini işgal etmeyi sürdürüyor. Marco Bellocchio, Jim Jarmush, Terrence Malick, Quentin Tarantino, Ken Loach gibi isimler son filmleriyle "auteur" sineması etkinliğini sürdürdüğünü kanıtladılar.

Cannes'a bu yıl damgasını vuran olaylardan biri, ana yarışma ve Belirli Bir Bakış bölümünde yarışan filmlerin on üçünde kadın yönetmenlerin imzalarının bulunması. Son yılların moda girişimi pozitif ayrımcılığın tuzaklarından kaçan Cannes yönetimi, ilk kez kadınların

yüzde yirmilik bir oranı yakaladığının altını çizdi.

Kaliteleriyle öne çıkan kadın sinemacılar jürinin dağıttığı 9 ödülün üçünü kazanma başarısını gösterdiler.

Gözde tema: Aile

Aile filmlerinden başlayacak olursak, Cannes'da 2 yıldır Altın Palmiye'yi aile temasını işleyen filmlerin kazandığına dikkati çekelim. Her ikisi de Asya sinemasından gelen filmlerden "Parasite", farklı sosyal sınıflara mensup iki aile üzerinden, etkileyici bir toplumsal eleştiri çıkarmayı başarıyor.

Ülkesi Güney Kore'ye ilk kez Altın Palmiye Ödülü'nü getiren **Bang Joan-Ho**, mizah duygusu yüksek, hicivden beslenen sinemasıyla, sınıf ve gelir eşitsizliğinin altını çizen, etkili bir burjuvazi eleştirisi yapmaktan geri kalmıyor.

"Parasite" konusu itibarıyla geçen yılın Altın Palmiyeli Japon filmi "Araççılar" ile akrabalıklar taşıyor. Her iki Asya filminde ayakta kalabilmek için her türlü yola başvuran, Makyavelist ve fakir iki aile var. "Parasite"te işsiz şoför bir babanın oğlu olan Kevin, kız kardeşinin yaptığı sahte bir diplomayla zengin bir ailenin yanına işe girer. Kevin müthiş bir manipülasyon ile evin personelinin işten kovdurup kız kardeşini, anne-babasını aynı evde işe yerleştirmek için yalan ve hileye başvurur.

Bang Joan-Ho, ülkesindeki sınıflar arası uçurumun sebep olduğu sosyal çatışma ortamından yararlanarak, metaforlar aracılığıyla, hayatın gerçekleri, fırsatçılık gibi temaların hakkını vererek etkileyici bir toplumsal eleştiri filmi yapıyor.

Amerikalı yönetmen **Abel Ferrara**, Cannes'da yarışma dışı gösterilen "Tommaso" ile üç kişilik bir aile

üzerinden insan doğasıyla ilgili müthiş tespitler yapıyor. Roma'da genç Avrupalı eşi ve küçük kızıyla yaşayan orta yaşlı Amerikalı sanatçının görünürde mutlu bir yaşantısı vardır. Ancak günlük hayatın getirdiği sürprizler sonrası, bu yuvanın pamuk ipliğine bağlı bir sağlamlığa sahip olduğuna, her an yıkılabileceğine tanıklık ederiz.

Fransız **Justine Triet**'nin "**Sibyl**"inde iki burjuva aile var. Evli, çocuklu, başarılı bir psikiyatr olan Sibyl ile aynı mesleği paylaşan sinema yönetmeni bir kadınla aktör kocası. Depresyon geçiren genç bir aktrisin psikiyatrından yardım talep etmesiyle bu iki ailenin yolları kesişir. İş hayatı ile aile hayatı arasındaki zorlukların bunalıma soktuğu, özgüveni yıkılan güzel bir psikiyatr ile evli bir erkeğe âşık olan tecrübesiz bir aktrisin yaşadıklarını, film evlilik, tutku, bunalım, travmalar temaları eşliğinde ustalıkla işliyor.

Sosyal içerikli filmler

Sinemada sosyal içerikli film denince akla gelen ilk isim **Ken Loach**'tır. 83 yaşında üretkenliğini sürdürdüğünü "**Üzgünüz Size Ulaşamadık / Sorry We Missed You**" ile kanıtlayan İngiliz yönetmen, maddi sorunlarla boğuşan New Castle'li bir aile üzerinden, proleter sınıfın mücadelesine destek veriyor.

Senaristi Paul Laverty ezilen işçi sınıftan insan dramlarını anlatmayı sürdürürken, Ken Loach yaşadığımız toplumda dar gelirli olmanın, sıkıntı içinde yaşamının zorluğunu bizlere, insanın içini acıtan bir tonla anlatıyor. Filmi o kadar gerçekçi ki her sahnesini yüreğimizde bir yumrukla izliyoruz, insanlığımızdan utanıp, isyanımızı gözlemliyoruz.



It must be heaven

Cannes'a ilk kez katılan Mali asıllı, Paris doğumlu genç yönetmen **Ladj Ly** "**Les Misérables**" adlı ilk filmiyle Jüri Ödülü'nün sahibi oldu. Film, göçmenlerin ağırlıkta olduğu Paris'in sorunlu bir banliyö semtinde geçen konuyla, bir anti-terör ekibine tayin edilen bir polislinin görev süresinin ilk 24 saatinde yaşadıklarına odaklanıyor.

Temposu hiç düşmeyen bir gerilim

atmosferi içinde, heyecanlı bir polisiye gibi izlenen film, son derece etkileyici sekanslarıyla çok sert bir yapıt... Büyüdüğü ve yaşadığı çevrenin sorunlarını dile getiren Ladj Ly ödül töreninde: "**Bizim öykülerimizi bize yabancı olanların bizim yerimize anlatmalarından bıktım. Ben de kendi hikâyelerimizi ilk ağızdan aktarabileceğimizi kanıtladım,**" dedi.



Sorry we missed you

Festivalin kapanışını Yahudi asıllı iki Fransız yönetmenin, **Olivier Nakache** ile **Eric Toledano**'nun, otistiklerin sorunlarına eğilen "**Sıra Dışı / Hors Normes**" filmi yaptı. Sosyal projelerde çalışan profesyonellere eklenen biri Yahudi, diğeri Kuzey Afrika kökenli iki gönüllünün el ele vererek genç otistiklerin hayatlarını kolaylaştırma yolunda verdikleri çabaya tanık olduğumuz film, insan dayanışması duygusunun etkileyici bir örneğiydi.

Otistiklere yardım etme gayretinin özel hayatlarının önüne geçtiğini çarpıcı örneklerle gözlere seren film, engelli çocukların toplumsal hayata kazandırma çabasının önemini vurgulayan son derece duygusal ve etkileyici bir yapıtı.

Politik sinemanın modası geçmez.

New York'ta yaşayan Filistinli yönetmen **Elia Suleiman** (59), politik filmi "**It Must Be Heaven**" ile Cannes ana yarışmasında özel bir Mansiyon ve Uluslararası Sinema Yazarları Birliği'nin (FIBRESCI) En İyi Film Ödülü'nü aldı.

Başyapıtı "**Kutsal Direniş**"ten (2002) bu yana en etkileyici filmi yapan 'dünya vatandaşı' konumundaki Suleiman filmde kendisini oynarken dünyanın üç

köşesinden (Paris, New York, Nazaret) "insanlık durumu" tespitleri yapıyor. Filistinli yönetmen günümüzde batının en prestijli ülkelerinin kendi ülkesinden daha güvenli olmadığını kanıtlayan mükemmel örnekler sunuyor. FIBRESCI jürisi verdiği ödülün gerekçesini şöyle açıkladı: "**Mizahtan beslenen içeriğiyle "It Must Be Heaven" kültürel farklılıkları, politik kriterleri ve dinler-üstü bir hikâye anlatıyor. Dikkatli bir gözlem gücünün eseri olan film, absürt tonuyla ikiyüzlülüğümüze ayna tutuyor.**"

Brezilya sinemasında toplumsal içerikli, sosyal mesajlar taşıyan eleştirel filmleriyle tanınan **Kleber Mendonça Filho**'nun, yanına set direktörü **Juliano Dornelles**'i katarak müştereken yaptıkları "**Bacarau**" Cannes'daki ödül listesine girmeyi başardı. Jüri Ödülü'ne ortak olan bu film, politik yozlaşma, sömürgecilik, mafya temalarını ustalıkla işlerken, Filho "**Aquarius**"tan sonra düzene ve yozlaşmış siyasilere olan öfkesini bir kez daha dile getiriyor. Yazımızın 'politik sinema trendi' bölümünün türün en savaşçı mensuplarından Ken Loach ile bitirelim. Hayatı boyunca doğruların peşinden giden, ezilen proleter sınıfın haklarını koruyan, politikacıların kirliliğini açığa çıkaran bu yorulmak bilmez İngiliz usta, geçen yıl Cannes'dan Altın Palmiye Ödülü'yle ayrılmıştı. "**Ben, Daniel Blake**" geçirmekte olduğu sağlık sorunları nedeniyle hayatında ilk kez sosyal yardım istemek zorunda kalan, sosyal hizmet ağının kurbanı bir marangozun bürokrasiye karşı açtığı onurlu savaşı anlatıyordu. Ken Loach, görevini yapamayan politikacılar karşı açtığı savaşı, açlık sınırında yaşayan çalışan bir aile üzerinden, "**Sorry We Missed You**" ile sürdürdü.



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.

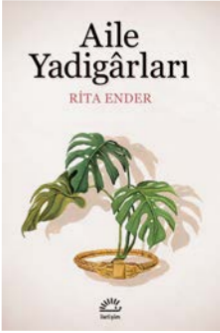
	E	S	!		M	A	N	A	V	!	Ş	
		U	T	Ğ	O	R	E				S	
	K		A		R	A	T	A	R	E		
	R	A	H	A	B		E	A	D	E	!	
	A	F	A		Y		O	R	E	N	E	
	Ş		I		T	A		Ğ	A		R	O
	I		T	O	B	R	Ö	T	K	E	L	
	T		H	A	T			Ü			L	O
	A		V	A	B			A	N	N	!	R
	Y		T		N			!	Ç	!	D	O
	A		T		E	A		S		M	N	E
	L		T	Ü		T		S	A	S	T	E
	S		!		E	F	E	R	E	L	E	E
	V		!		L	O	K	A	N	K	M	E

Bulmaca cevap anahtarı

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



Kitap Önerisi



Aile Yadiğârları

Yazar : Rita Ender **Yayınevi :** İletişim Yayınları

Çoğu için "aile yadiğârı," bir nesnedir: Bir kolye, bir bilezik, bir kıyafet, bir hesap makinesi, bir fincan, bir küllük veya fotoğraflar... Birisiyse "aile yadiğârım, anılarım," diyor. Biri "anneannem," cevabını veriyor, aile yadiğârı sorulunca.

Kimisi özenle seçilip "değerli eşya" olarak yadiğâr bırakılmış, kimisini çocuklar, torunlar, yeğenler kendisi seçmiş yadiğâr diye... Bir yadiğâr, sadece hürmeti, minneti, sevgiyi ve hatırayı saklamakla kalmaz. Belki bazen melankolisi ve neşesiyle geçmişin hislerini de taşır,

kuşaktan kuşağa devreder.

Rita Ender, yadiğâr kelimesinin "tılsımıyla" sözü açarak, Türkiyeli otuz genç Yahudi'yle aile yadiğârları üzerine söylüyor. Söyleşiler bize hayat hikâyeleri anlatıyor; farklı Yahudilik kültürleri hakkında canlı izlenimler sunuyor ve yadiğâr kavramı üzerinden, geçmişle yüzleşmenin ve hatıra "kurmanın" sıradan insanlara ait somut, canlı tecrübelerini aktarıyor. Reysi Kamhi'nin çizgileriyle...

Müzik Önerisi



Bu yıl, gün batımı keyfinize Latin Sunset eşlik edecek!

Artist Müzik tarafından yayınlanan ve tüm zamanların en sevilen 18 latin şarkısını bir araya getiren "Latin Sunset" albümü gün batımlarının vazgeçilmezi olacak.

Albümde, en sevilen latin şarkıların yeni akustik ve nostaljik versiyonları bir arada yer alıyor.

Historia De Un Amor, Manha de Carnaval, Besame Mucho, Girl from Ipanema, Abrazame, Eres Todo En Mi, Solamante Una Vez, Amor Amor, Perfidia, Chan Chan, Amado Mio gibi "Latin Müzik" denince ilk akla gelen şarkıların yanı sıra, bir Sting bestesi olan Fragile, Edith Piaf'ın en sevilen şarkılarından La Foule ve bir Claude François klasiği Comme D'Habitude (My Way), latin düzenlemeleri ile albümde yer alıyor.

Parça Listesi

1. Los Trinitarios E Pepe Lopez - Perfidia
2. Paula Chaves - Amor Amor
3. Trio Casablanca - Historia De Un Amor
4. Verónica Larc - Eres Todo En Mi
5. Erica Savedra - La Foule
6. Robin Bolea - Boulevard Of Broken Dreams
7. Dania Nunes - Quien Sera
8. Claire Chevalier & Rosinha De Valencia - Comme D'habitude (My Way)
9. Rafaella Duarte - Girl From Ipanema
10. Marcelo Costa - Adoro
11. Tito Flores y su Conjunto Cubano - De Camino a La Vereda
12. Adelina Valaz - Amado Mio
13. Anna Moraes - Abrazame
14. Celine Beltran - Besame Mucho
15. Gaby Fernandez - Chan Chan
16. Judy Niemack - Fragile
17. Rafaelito - Una Calle Nos Separa
18. O Som Do Jazz - Manha De Carnaval

Bulmaca

	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. Kara sevda 2. Efeler başı 3. Taraça - Boylam 4. Genişlik - Halk diliyle saat 5. Oda dahili - Kısaca Tren Yolları 6. Bir oyun havası nakaratı - Mısır'daki direniş sembolü 7. Eski ifade ile o anlamında bir sözcük - Kan veya idra azotu - Makam 8. İngilizce ve Türkçe birleşimi olarak "okutman çok" anlamında birleşik bir sözcük 9. Orası anlamında bir sözcük - Bir renk - Meslek 10. Fransız ihtilaliyle ilgili bir kavram - Bir portakal cinsi 11. Beyan - Yaz mevsiminin habercisi mevsim 12. Erleri azleden anlamında bir sözcük 13. Kısaca Asya - Yiğit babanın oğlu anlamında bir sözcük 14. Şiar edinmeyi kendisine ideal edinen ve bu şekilde isim yapan anlamında bir sözcük.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Meteor bilimi 2. Efendilerin yiğidi anlamında bir sözcük 3. Bir çoğul eki - Kısa zaman veya anmaktan emir - Fenerbahçe'nin sembolü olan kuş 4. Yabancı dilde dakik anlamında bir sözcük - Bir bayan adı 5. Bir kahve markası - Eski dilde dört öğretici anlamında bir sözcük 6. Kısaca kuruş - Bir nota - Rütbesiz asker - Mesafe 7. Bu ete değil öbür ete anlamında bir sözcük - Eski dilde rüzgar - Bir element 8. Kısaca lütfen - Anadolu'nun Grekçe adı 9. İstanbul Belediyesinin elektrik ve toplu taşıma hizmetlerini sembolize eden harfler - Mucize bir uçanın imal ettiği mucize bir yiyecek - Halk 10. Tabii içeceğimiz - Meşhur bir çöl adı - Yerine getirme - Akıl 11. Eski dilde doğru vilayetleri.