



## Başkanın Mesajı

### Sevgili Okurlar,

Covid-19 şükür geride kaldı demek istiyorum ama galiba öyle demekle olmuyor, sosyal mesafe, temizlik, maske, unutmayacağımız 3 kelimeyi devamlı hatırlamak gerekir.

Sonbahar geldi çattı, hüznü karşıladığımız ancak her şeyin yenilenme dönemine girdiğimiz bu aylarda kışa hazırlıklar yaparak yaşamımızı sürdürmeye devam edeceğiz.

Hayata pozitif bakmanın ne kadar önemli olduğunu her zaman dile getiririm, bu kelimeyi aklınızın bir tarafına yazmanız size mutlaka farklı bakışlar getirecektir.

Pozitif kelimesi ;

Ne güzeldir;

Dört gözle beklediğiniz bir haberin gelmesi, Sabaha dek uyutmayan diş ağrısının dinmesi..

Yıllar sonra bir gün bir yerde, çocukluğunuzda annenizin sizin için yaptığı kurabiyelere rastlamak..

Yağmurdan sonra, açan güneş...

Buz gibi sokaktan sıcak eve girmek...

Yorgunluktan bitmişken yatağa uzanmak...

Tutuğunuz takımın ezeli rakibini yenmesi...

Kızgın kumlarda uzun uzun yattıktan sonra bedeni denizin serinliğine bırakmak...

Sabahları kızarmış ekmeğin kokusuyla uyanmak...

Bir doktor muayenehanesinin kapısından, şüpheleri dağıtmış olarak sevinçle çıkmak...

Yaz sıcağında, bir öğle uykusunun mahmurluğunu, buz gibi bir dilim karpuzla atmak...

Bir bahçenin önünden geçerken duyduğunuz hanımeli kokusu...

Sabah uyanıp o gün tatil olduğunu hatırlamak...

**"Artık bitti"** derken sizi arayı vermesi...

Yaşlı ana babanızın, hala çaldığınız kapının arkasında ya da hattın öbür ucunda olması...

Fırından yeni çıkmış ekmeğin köşesi...

Bir köşede birbirine sarılmış uyuyan kedi yavruları...

Evinizden, pişmekte olan etli biber dolması kokusunun yayılması...

Soğuktan titrerken elinize tutuşturulan bir bardak çay...

Meteliksiz bir gününüzde, çoktandır giymediğiniz ceketinizin cebinden para çıkması...

Onunla ilk kez yalnız kalmak...

Uzun, sıcak bir yürüyüşten sonra karşınıza çıkan bir çınar altı.

Sabahtan beri ayağınızı vuran ayakkabıları çıkardığınız an...

Sudan bir sebeple küstüğünüz arkadaşınızla

barışmanız...

Yıkanmış, ütülenmiş, mis gibi kokan yatak takımlarını koynunda uyumak...

Bir sandalın kenarına oturarak bacakları denize sallandırmak...

En sevdiğiniz yemeğin ilk lokmasını ağzınıza aldığınız an...

En önemlisi, nefes almak , konuşmak , duymak , yürümek , görmek, anlamak...

**"Ne güzeldir"...**

ve ne güzeldir; arkadaşlarınızdan, sevdiklerinizden alacağınız sıcak bir merhaba...

MERHABA...

**Hastanemizde uzman doktor, hemşire, sağlık personeli ile, tedavi yöntemlerini son teknolojik tıbbi cihazlar , yakın ilgi ve güler yüz ile birleştirerek sizlere sunmaya devam ediyoruz.**

Or-Ahayim hastanesi bahçesinde sonbahar mevsimine girerken, harika çiçekler ,böcekler, kuş civıtları içerisinde, minik kuşları da beslemeyi, kafeteryamızdan tadım yapmayı, çay, kahve içmeyi de ihmal etmeyin..

İlkemiz **"İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"**

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dilekleriyle.

Gelecek sayılarımızda görüşmek üzere.

Sağlıkla kalın,  
Sevgiyle kalın,  
Hoşçakalın,

Saygılarımla,  
**Yaşar Abuaf**  
Başkan

## or-ahayim'den Haberler



BİLEDİĞİNİZ ZAMAN  
MOBİL UYGULAMANIZLA  
RANDEVU ALIN!



or-ahayim Hastanesi

facebook, twitter, youtube  
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](http://www.balathastanesi.com.tr)

**Uzman hekim gözetiminde  
Görüntüleme ve Laboratuvarımız  
24 saat hizmetindedir...**

## or-ahayim'den Yenilikler



**Hastanemizde Corona (COVID -19) Antikör tarama testleri ( IgM , IgG ) yapılmaktadır.** Durumunuzu bildirir testinizin sonucunu 30 dakika içerisinde size bildiriyoruz.

**Bilgi ve Randevu :**

Tel: 0212 491 00 00 (pbx) / Dahili : 1600 Eda Hanım  
[www.balathastanesi.com.tr](http://www.balathastanesi.com.tr)

# Diabetes mellitus

## Şekerli diabet, şeker hastalığı

İnsülin hormonunun yokluğu, yetersizliği veya etkisizliği sebebiyle kan şekerinin normal düzeyin üzerine (hiperglisemi) yükselmesiyle ve idrarda şeker atılmasıyla (glikozüri) teşhis edilen bir metabolizma hastalığıdır.

Milattan sonra birinci asırda Kapadokya'da yaşayan Aretaeus, fazla su içen ve fazla idrar çıkaran hastaların durumuna "Diabetes" yani akıp gitme, öteye geçme adını vermiştir. Ortaçağ hekimlerinden İbni Sina, diabetik hastaların idrarları buharlaştırıldığında kahverengi ve tatlı bir kalıntı bıraktığını bildirmiş, diabetiklerin idrarını tadarak tatlı olduğunu ise ilk olarak 1674 yılında Thomas Willis saptamış ve bu hastalığa 'ballı' anlamına gelen mellitus adını eklemiştir. Hastalığın pankreas ile ilgisi ise, 1889 yılında Minkowski'nin pankreasını çıkardığı bir köpeğin diabetik oluşu ile kesinlik kazanmıştır. 14 Ağustos 1921'de ise Banting ve Best insülini bulmuşlar ve 1964'te de Çinliler ve Amerikalılar birbirinden bağımsız olarak insülinin sentezini başarmışlardır. Pankreas'ın kitlesinin %1.5'ünü oluşturan Langerhans adacıklarında alfa, beta ve delta olmak üzere üç tip hücre vardır. Beta hücreleri adacığın merkezinde bulunurlar ve insülin salgırlar.

Diabetes mellitus yani şeker hastalığı basit olarak tip 1 ve tip 2 olarak ikiye ayrılır. Tip 1 diabet genel olarak çocuklukta ortaya çıkar. Bu hastalarda insülin hormonu çok yetersiz olduğundan insülin iğnesi kullanmak gereklidir.

Tip 2 diabette ise başlangıçta hormon miktarı çok azalmadığından sadece diyetle veya ağızdan alınan ilaçlarla tedavi uygulanabilir. Ağızdan alınan şeker ilaçları pankreası uyararak insülin salgısını arttırlar veya bağırsaklardan karbonhidratların emilimini azaltırlar. Hastalık ilerledikçe insülin miktarı daha da azalır bu durumda tip 2 diabette de insülin kullanımı gerekebilir.

### Şeker hastalığının kliniği:

Şeker hastalığının en belirli özelliği çok su içme ve sık idrara gitmedir. Bazı durumlarda kişiler şekerleri çok yükselene kadar hiçbirşey hissetmeyebilirler. Bu nedenle şeker hastalığı riski taşıyanlarda (örn. Ailesinde şeker hastası olanlar, fazla

kilolular..) belirli aralıklarda kan kontrolleri yapmak gerekir.

Açlık kan şekerinin normal bulunması şeker hastalığı olmadığını göstermez. Sadece şeker yüklem testiyle ortaya çıkarılabilen gizli şeker hastalığı da vardır.

Diabet hastalığı ilerledikçe bazı organlara zarar verebilir. En önemli problemler şunlardır.

**Diabetik retinopati:** Göz damarlarının tutulması ile ortaya çıkar. Körlüğe neden olabilir.

**Diabetik nefropati:** Böbrek damarlarının tutulması ile oluşur. Böbrek yetersizliğine neden olabilir.

**Diabetik nöropati:** Değişik sinirlerin tutulması sonucu o bölgenin uyuşması veya güç kaybı ile ortaya çıkar.

**Enfeksiyonlar:** Diabet hastalarında enfeksiyonlara (iltihap) yatkınlık artmıştır. Bu yatkınlık vücut direncinin düşmesinden ve organların kanlanmasının bozulmasından ileri gelir.



**Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural**  
İç Hastalıkları Uzmanı

**Ateroskleroz (Damar sertliği):** Ortaya çıktığı organa göre kalp krizinden felce kadar çeşitli hastalıklara neden olur.

Tanıda kullanılan testler: En sık kullanılan test açlık kan şekeri (AKŞ) tayinidir. Bu test sabah aç karnına kan alınarak yapılır. Kan şekeri 100 mg/dl'yi geçmemelidir. Bu test sadece artık kontrolden çıkmış diyabet hastalığının tayininde kullanılır. Gizli şeker hastalığında AKŞ normaldir. Bunlarda hastalığı tespit etmek için şeker yüklemesi testi (OGTT) gerekir. Ayrıca idrarda şeker ve keton tayini, HbA1c , C peptid ,insülin seviyesi gibi testlerde şeker hastalığında sık olarak kullanılır.

**Tedavi:** Diyet en önemli tedavidir. Diyabet hastası şekerleriyle birlikte yaşamayı öğrenmeli ve hayat boyu diyetine dikkat etmelidir.Oral antidiyabetik ilaçlar pankreastan insülin salınımını arttırmazlar. Ayrıca bağırsaktan şeker ve karbonhidratların emilimini azaltan

ilaçlarda vardır. İnsülin vücuda enjeksiyon ile verilir. Kısa etkili, uzun etkili ve her ikisinin belli oranlarda karışımından meydana gelen mixtard insülinler kullanılmaktadır.

#### Sık sorulan sorular:

##### 1- Hamilelikte şeker hastalığının önemi nedir?

Hamilelikte ağızdan alınan ilaçlar kullanılamaz, bu nedenle hastanın hamile kalması önceden planlanmalı ve ilaçlar kesilerek insüline geçilmelidir. Şeker hastalarında hamilelik normal kişilere nazaran daha riskli olduğundan hem şeker hem de jinekolojik kontrolleri daha sık ve özenle yapılmalıdır.

##### 2- Şeker hastaları spor yapabilir mi?

Diabette spor yapmak tedavinin bir parçasıdır. Spor hem kalori yakmak için, hem de vücuda sağladığı diğer yararlarından

ötürü tavsiye edilmektedir.

##### 3- Şeker hastalarını sürekli insülin yapmaktan kurtaracak yeni gelişmeler varmı?

Son 1-2 yıldır pankreasın insülin salgılayan beta hücrelerini kadavralardan alıp şeker hastalarına nakletme çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmalar ümit verici olmakla birlikte henüz kesin sonuçlar yayınlanmamıştır. Ayrıca nakil olan hastalar hayat boyu vücudun bu hücreleri reddetmemesi için ilaç kullanmak zorunda kalmaktadırlar.

##### 4- İnsülin bağıışıklık yapar mı?

İnsülin hormonu zaten vücutta bulunması gereken bir maddedir. Bu nedenle alışkanlık yapması söz konusu değildir. Fakat insülin sürekli kullanılması gereken bir tedavi olduğundan böyle bir yanlış inanış oluşmuştur.





## Navigasyon Destekli Endoskopik Sinüs Cerrahisi



**Op. Dr. Mehmet Sinan Oduncu**  
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

Sinüsler yüzümüzü oluşturan kemiklerin içindeki hava boşluklarıdır. Bu boşlukların içerisinde hava yerine enfeksiyon doldurursa sinüzit tablosuyla karşılaşırız. Sinüzit kendisini geniz akıntısı, burun akıntısı, baş ağrısı, burundan ve ağızdan kötü koku gelmesi, koku ve nefes alamama şikayetleriyle gösterir. Sinüzitin tedavisi ilk aşamada antibiyotik ve burun spreleriyle yapılmaktadır. İlaç tedavisinden fayda görülmediğinde yapılacak işlem endoskopik sinüs ameliyatıdır.

Sinüsler kapalı boşluklar oldukları için hangi sinüslerin iltihaplandığı ancak paranazal sinüs tomografisiyle anlaşılabilir.

Endoskopik sinüs ameliyatı burun dışarısından hiçbir kesi yapılmadan sadece burun içerisinden mikro kameralar yardımıyla yapılır.

Sinüslerin göz, beyin gibi önemli yapılarla komşulukları bulunmaktadır. Ayrıca yapılan ameliyatta sinüsler tam



temizlenmezse kısa sürede sinüzitin tekrarlama riski bulunmaktadır. Bu nedenlerle riskli görülen ve tekrarlama riski bulunan sinüzit ameliyatlarında Navigasyon Destekli Endoskopik Sinüs

Cerrahisi uygulanmaktadır. Bu yöntemde ameliyat öncesinde çekilen filmler tüm kesitleriyle sisteme yüklenilmekte, hangi sinüsün hangi bölgesinde işlem yapıldığı ameliyat sırasında takip edilebilmektedir. Bu yöntem sayesinde ameliyat sırasında hayati yapılara ne kadar yakın olduğu anlaşılabilir, temizlenmesi gereken bütün sinüs hücrelerine risk alınmadan ulaşılabilir.

Navigasyon Destekli Endoskopik Sinüs Cerrahisi'nin bütün sinüzit ameliyatlarında kullanılması gerekli değildir.

Bu yöntemin bütün sinüsleri tutan sinüzitlerde, tekrarlama riski olan sinüzitlerde ve hayati yapılara yakın olan sinüzitlerin cerrahi olarak tedavi edilmesi gerektiği durumlarda kullanılması gerekmektedir.

# Ortopedik Hastalıklarda PRP TEDAVİSİ

PRP tedavisi diz kireçlenmeleri, tenisçi dirseği, topuk dikenini vb. rahatsızlıklarda uyguladığımız tedavi yöntemlerinden biridir.

Trombositten zengin plazma (PRP=platelet rich plasma), kişiden alınan küçük miktardaki kanın özel bir tüpe konularak bir dizi işleminden geçirildikten sonra elde edilen trombosit zengin plazmanın, yine aynı kişiye enjeksiyon yoluyla geri verilmesi şeklinde uygulanmaktadır. Trombosit denilen kan hücreleri, vücudumuzdaki hasarlı dokuların onarımı ve doğal haline dönüşmelerini sağlamak için gerekli **"büyüme faktörlerini"** yapısında barındırmaktadır. Eğer dokularımızda herhangi bir hasar olursa bu kan hücreleri, hasarlı dokuya gelerek onarım sürecini başlatırlar. PRP tedavisinde ise normal şartlar altında toplanan trombositlerden daha çok miktarda hücre hasarlı dokuda birikmektedir ve böylece onarım süreci hızlı ve güçlü bir şekilde başlamış olur.

Tedavi için hastadan yaklaşık 5-10 cc kan alınır. Özel bir tüpte santrifüj edilir. Bu işlem sonucu plazma içinde normalden daha fazla miktarda trombosit birikmiş olur. Trombositten zenginleştirilmiş bu plazma, aynı kişiye enjeksiyon yoluyla verilir. Kişinin kendi kan ürünü kullanıldığı için herhangi bir alerjik reaksiyon beklenmez. Uygulama belli aralıklarla 1-3 seans yapılmaktadır.



**Op.Dr.Nikola Azar**  
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı





## Medikal Estetik ve Dermokozmetik Bölümümüz 2020-2021 sezonu açılmıştır.



**Uz. Dr. Orkhan Bairamov**  
Dermatoloji Uzmanı

Medikal estetik ve dermokozmetik alanında ne tür hizmetler veriyorsunuz? Botoks, dolgu, prp, mezoterapi, gençlik aşısı uygulamalarının yanı sıra lazer epilasyon, medikal cilt bakımı, leke ve akne tedavisi gibi pek çok alanda hizmet veriyoruz.

### **Lazer Epilasyon hizmetiniz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

Lazer epilasyon hizmetimiz 755 nm dalga uzunluğunda ışık üreten lazer sistemleridir. Bu dalgalar deriden kolayca geçerek kıl köklerinde melanin pigmenti tarafından emilir ve böylece kıl köklerinde termal hasar oluşturarak dökülmeye neden olur. Açık tenli ve koyu kalın tüyleri olan kişilerde kullanılan lazer sistemleridir. Lazer Epilasyon hizmetimizin en önemli unsuru Dermatoloji doktoru gözetiminde uzman estetisyenler tarafından yapılmasıdır. Lazer epilasyonun güvenilir hijyenik bir ortamda yapılması, işlem zamanı uygun doz uygulanması gerekir. Yüksek doz uygulamalarında ciltte hafif yanıklar gelişebiliyor ve arkasında geçici açık veya kahverengi leke bırakabiliyor. Bunlara dikkat edilmesi çok önemlidir.

### **Gençlik aşısı nedir?**

Bu işlem cildimizin nemlenmesi ve hafif sarkmaların giderilmesi için sıklıkla kullanılmaktadır. Cildimizin nemli ve parlak olmasını sağlayan hiyaluronik asit, vitaminler zamanla azalır ve beslenmeyle bu içerikler tam yerine konamamaktadır. Bu durumlarda hiyaluronik asit, prekollajen, vitaminlerden ibaret kokteyller belirli aralıklardan yüze, boyuna, el sırtlarına enjekte edilir.

İşlem öncesi ağırlı kesici krem sürülür, sonrasında belli aralıklarla deri altına ve içine küçük enjeksiyonlar şeklinde uygulanır. Uygulama yaklaşık 30- 60 dakika sürer. İşlem sonrası oluşan küçük kabartılar 1-3 gün içinde kaybolur.



### **Botoks ve dolgu uygulamaları konusunda bilgi verebilir misiniz?**

Botoks tıp dünyasında ilk defa şaşılık tedavisinde kullanılmakla beraber günümüzde yüz ve boyun derisinde olan kırışıkların giderilmesinde ve oluşmasını engellemek için kullanılmaktadır. Genelde yüzde en sık alın, kaş arası, göz kenarları, burun, üst dudak kırışıklarının hafifletilmesi için kullanılır. Bunun yanı sıra sıra avuç ve koltuk altı aşırı terleme tedavisinde, diş gıcırdatması ( bruksizm), migren gibi bazı nörolojik hastalıklarda sıklıkla tercih edilir.

Dolgu uygulaması yüzde zamanla oluşan orta ve derin çizgilerin doldurulması ve

yüzün şekillendirilmesi için kullanılır. Genelde yüz derisinin yapısında olan ve yüze hacim veren hiyaluronik asit, kollajen, lipit tabakası zamanla azalır. Bu süreci takiben yüzde kuruluk, sarkmalar oluşur. Bunun yanı sıra sıklıkla mimik kaslarını kullanan kişilerde deride kalıcı çizgiler ortaya çıkar. Bu çizgiler sıklıkla hiyaluronik asit içerikli dolgularla tedavi edilmektedir.

Uygulama öncesinde işlem yapılacak bölgeye lokal anestezi krem sürülür ve 20-30 dakika bekledikten sonra aseptik solüsyonla temizlenir. Dolgu maddesi iğne veya kanül yardımı ile uygulanır. Uygulanacak dolgu miktarı hastaya göre, çizgilerin boyutuna, derinliğine göre değişir. İşlem yaklaşık 15-30 dakika sürer.

### **Nerelerde kullanılır?**

Elmacık kemiklerini belirginleştirmek için;

Göz altı morluklar ve çökmeler için;

Nazolabial olukları (burun kanatlarından ağız kenarlarına) düzeltmek için;

Dudaklarda olan asimetriyi düzeltmek ve hacim vermek için;

Derin akne ve yara izlerini gidermek için;

Burun ucunu kaldırmak için

### **Etki süresi ne kadardır?**

Bizim sıklıkla kullandığımız hiyaluronik asit içerikli dolgularda bu süre 6 -12 aydır.

Bu süre kişiden kişiye, uygulanan dolgu markasına ve miktarına göre değişebilir. Yarım kalıcı ve kalıcı dolgularda bu süre daha uzundur.



### Mezoterapi ve son dönem ismini sıklıkla duyduğumuz PRP tedavisi nedir?

Mezoterapi tedavisinde ilaçlar küçük miktarda karıştırılarak oluşturulan kokteyller deri içine veya altına enjekte edilir. Bunun için hiyaluronik asit, aminoasitler, B grubu vitaminler, vitamin C, nükleik asitler, glutatyon ve benzeri ilaçlar kullanılır. Yüz mezoterapisi (mezolift) ve saçlı deri mezoterapisi sıklıkla kullandığımız uygulamalardır. Yüz tedavisinde özellikle yüzdeki yorgunluk, elastiklik kaybı, kuruluk giderilir. Bunun dışında leke tedavisinde ve yüzdeki akne izlerini azaltmak için de sıklıkla kullanılmaktadır. Sıklığı ve uygulama sayısı hastaya göre değişmektedir. Genelde ayda 1-2 kez uygulanır. Yan etkileri yok denecek kadar azdır.

PRP tedavisi de benzer amaçlarla sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tedavide hastanın kendi kanı kullanılarak trombosit (platelet) denen hücreler yoğunlaştırılır. Sonrasında cilt içine ve cilt altına enjekte edilir. Hastanın kendi kanı kullanıldığı için her hangi bir alerjik reaksiyon gözlenmez. Uygulama süresi yaklaşık 20-30 dakika sürer. İşlem sıklığı hastaya göre değişmekle beraber 2- 4 haftada bir olarak belirlenir. Genelde mezoterapi tedavisi ile kombinasyonlar daha etkili olmaktadır. Yanıtın kalıcı ve uzun süreli olması için sonrasında yılda birkaç kez bu işleme devam edilebilir.

### Cilt bakımı nedir?

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.

### 1) KLASİK CİLT BAKIMI

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.



### 2) AQUA PEELİNG İLE CİLT BAKIMI

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 işlemdir.

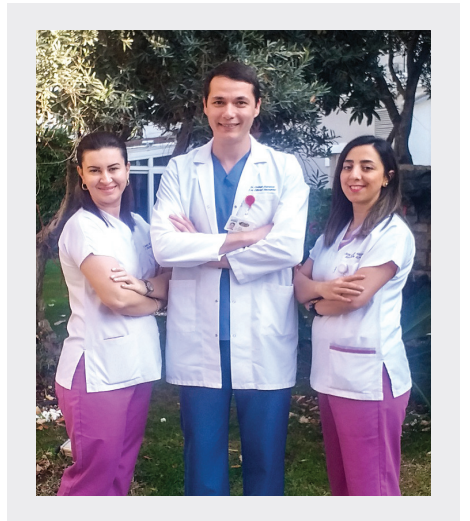
Bu işlemin en önemli avantajı ise kısa sürede cildimizi daha canlı, parlak ve taze görünmesini sağlar. Aqua peeling işlemi genelde ayda bir uygulanır. Seans sayısını ve sıklığını hasta kendisi de belirleyebilir.

### 3) OKSİJEN TERAPİ İLE ANTIAGING BAKIMI

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 kollajen 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.



**Uz. Dr. Orkhan Bairamov**  
Dermatoloji Uzmanı  
**Özgen Dişpençe - Aylin Alptekin**  
Uzman Estetisyenler



# Pandemi Döneminde Doğru Beslenme Yöntemi



**Dyt. Işın Yalçın**  
Diyetisyen

2020 yılında hayatımıza giren ' Korona Virüs' ( Covid-19 ), Çin'den bütün dünyaya yayılarak küresel bir hastalık olarak literatüre girdi. Oldukça hızlı yayılan ve solunum yolu ile bulaşan Covid- 19 'un kontrolü en zor olan virüsler arasında yer aldı. Beslenme tarzından ötürü, Çin'de ortaya çıkarak insana adapte olmuş bu virüsün bu denli tehlikeli olacağı belki de tahmin edilemezdi. Beslenmenin ve bağışıklık sisteminin insan hayatındaki önemi son zamanlarda virüsle beraber ön plana çıktı. Ortaya çıkan bu yeni virüse bağışıklığımız olmadığı için birçok farklı görüş ve semptomlar üzerinde duruldu. Tc. Sağlık Bakanlığı semptomlarını şu şekilde açıklıyor; *"Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir."* Buradan da yola çıkılacağı üzere farklı semptomlar görülebileceği gibi asemptomatik de geçirilebilmektedir. Koronadan korunmamız için öncelikle bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz gerekmektedir.

Bağışıklık sistemi; vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan bir savunma sistemidir. Peki bağışıklık sistemini nasıl güçlendiririz? Aslında cevap hepimizin bildiği ancak günlük hayatın karmaşası içerisinde unuttuğumuz ve önemsemediğimiz durumlarda. Dengeli ve sağlıklı beslenme bağışıklığı desteklememizin ilk adımıdır. Sağlıklı beslenme ile vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri bize sağlayacak, hastalıklara karşı bir kalkan oluşturacaktır. Doğa ananın bize sunduğu sayısız besin bağışıklık sistemimizi güçlendirmemize yardımcı olacaktır. Bu bağlamda fonksiyonel beslenme tarzına yönelmek oldukça önemlidir. Antioksidanlar, vitaminler ve mineraller yönünden zengin bir beslenme tarzı, düzenli uyku ve stres yönetimini benimsemek bizi Korona

virüse karşı koruyacaktır. Yanlış beslenme şekilleri, sigara, düzensiz uyku, hareketsiz yaşam tarzı ve stres bağışıklık sistemimizi tehdit etmektedir.

## **Peki bağışıklık sistemini güçlendiren besinler hangileri?**

Öncelikle beslenmede çeşitliliğe yer vermek ilk hedefimiz olmalı. Tek tip besin tercihleri günümüzde yapılan en önemli hatalardan biridir. Et, süt, yumurta, peynir, balık, sebzeler, meyveler, bakliyat, yağlı tohumlardan oluşan bir beslenme şekli hastalıklardan korunmada oldukça etkilidir. Bu besinlerin porsiyon miktarları kişiden kişiye değişmektedir. Bu nedenle sağlıklı beslenme hakkında bilgi almak, doğru kilo yönetimi yapmak adına mutlaka diyetisyene başvurulmalıdır.

C vitamini, D vitamini, selenyum, çinko, b12 ve omega 3 yönünden zengin besinler bağışıklığı desteklemektedir. Protein, karbonhidrat ve yağ dengesini ayarlayarak oluşturulacak bir beslenme modeli sağlığın devamlılığı açısından oldukça önemlidir. Bağışıklık sistemini güçlendirecek besinleri ve önerileri şu şekilde sıralayabiliriz;

- Günlük beslenmeye sebze ve meyveleri mutlaka ekleyin. İçerdikleri antioksidanlar ve vitaminler bedenimiz için oldukça önemlidir. Özellikle portakal, greyfurt, maydanoz, kuşburnu, kivi, çilek, elma, enginar içerdiği yüksek oranda C vitamini, yağlı tohumlardan badem, fındık ve ceviz E vitamini, ıspanak, havuç, balkabağı A vitamini türü olan "beta karoten" içerir.

- Deniz ürünleri içerdikleri omega-3 yağ asitleri nedeniyle bağışıklık sistemimizi için oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalar omega-3 'ün prostat ve kolon kanserlerinin önlenmesinde yararlı olduğu gözlemlenmiştir. Doğru pişirme yöntemi ile haftada 2 defa balık tüketimi sağlıklı bir yaşamın parçası olmalıdır.

- Süt ve süt ürünlerini mutfağımızdan eksik etmemek oldukça önemli, yapılan çalışmalarda probiyotik etki gösteren

besinler bağırsak florasını olumlu etkilemekte ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

- Karbonhidrat ve şeker tüketimine dikkat etmek oldukça önemlidir. Basit şeker olarak adlandırılan sofr şekerleri ile üretilmiş gıdaların fazla tüketimi bağışıklık sistemini baskılamaktadır. Bu nedenle rafine edilmemiş kompleks karbonhidratlardan; kepekli, tam tahıllı ürünleri tercih edelim.

- Protein alımının antikor yapımında rol alması, yapısında bulunan çinko minerali sayesinde bağışıklığımızı katkılarını oldukça önemlidir. Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, bakliyatlar beslenmemizde yer almalıdır.

- Yağlı tohumlardan ceviz, fındık, badem 'i günlük ara öğünlerimize porsiyon kontrolü yaparak eklemek faydalı olacaktır.

- Bol su tüketimi bedenin enerji dengeleri ve toksinlerden arınmak için oldukça önemli, günde 2- 2,5 litre su tüketimine özen gösteriniz.

- Doğal bir antibiyotik olan soğan ve sarımsağı mutfağımızdan eksik etmemeli, salatalar ve yemeklerimizde mutlaka kullanmalıyız.

- Bağışıklık sistemini desteklediği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış olan; zencefil, zerdeçal ve yeşil çay günlük rutine eklenmelidir.

- Düzenli ve yeterli uyku düzeni bağışıklığı desteklemektedir. Beslenme saatlerinin doğru tayin edildiği bir programla beraber bedenin iyilik hali uyku süresince de devam etmektedir.

Bütün bunların ışığında sağlıklı ve dengeli beslenme bizi hastalıklara karşı korur ve bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Kronik hastalığı olanlar, belirli besin toleransları olan kişilerin bu günlerde sağlıklı beslenmeye daha özen göstermeleri, doktorlarına ve diyetisyenlerine mutlaka başvurmaları gerekmektedir. Bu nedenle her zaman söylediğim gibi önce sağlık ...



## Görüş ve Düşünceleriniz

Sevgili Başhekim Op.Dr.Tunç Çelebi ve Balat Hastanesi çalışanları ,

Burda geçirdiğimiz 24 saat özel ve güzeldi.Başta Başhekim Op. Dr. Tunç Bey olmak üzere, doktorumuz Op. Dr. Yıldıran Devci ve çalışan tüm personellere çok teşekkürler.

Kendimizi evimizde gibi hissettik.

**A-B. Ö.**

Değerli Hastane çalışanları, sağlık personelleri doktorlar, hemşireler ve tüm hizmetli görevliler...

Öncelikle belirtmek isterim ki görev aldığınız bu sektör çok kıymetli bizler için ve hayattaki en zor mesleklerden birini icra etmektesiniz.En alt birimden en üst birime kadar sizlere ne kadar minnet duysak azdır.Bel fıtığı ameliyatımı yapan kıymetli doktorum Prof.Dr.Çetin Evliyaoğlu'na, hemşirelerinize ve tüm hastane personelinize çok teşekkür ederim.

**E. A.**

Değerli Balat Hastanesi Doktorları ve tüm çalışanlarına,

Başta çok sevgili dost, candan, işini çok severek yapan doktorum Op. Dr. Aziz Eryavuz Hoca'ya ve ekibine, ameliyathane ,yoğun bakım Uz. Dr. Çilsem Hanım'a, 2.katta başta Nazmiye hemşire olmak üzere görev yapan tüm hemşire ve hastabakıcılara çok çok teşekkür ederim. Bir hafta içinde 2 ameliyat geçirmeme rağmen üstün gayretleriyle beni sağlığıma kavuşturan Aziz Hoca'ya çok çok teşekkürler. Allah sizlerden binlerce kez razı olsun. İyi ki varsınız.Hastanemiz cemaatimizin başından eksik olmasın.

**S. B.**

Sevgili Balat Hastanesi Yöneticileri ve Çalışanları

Kızımızındünyaya gelmesinde kendisinin anlayışlı ve mesleğinin teorik ve ahlaki gereklerini hakkı ile ve samimiyetle yerine getirdiği için Dr.Meltem Hanım'a sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Hastane çalışanlarının ilgisi ve güler

yüzlülüğünden dolayı hepsine teker teker teşekkür ediyoruz.İlk doğum ve çocuk sahibi olma deneyimimizi Balat Hastanesinde yaşadığımız için kendimizi şanslı hissediyoruz.

Sevgiler.

**S. İ. - B. İ.**

Değerli Balat Hastanesi Çalışanları

Muayeneye geldiğim hastanenede sonrasında kaldığım tedavi süresi boyunca güler yüzlü hizmet anlayışınız, ilginiz ve profesyonelliğiniz için başta doktorum Uz. Dr. Sadi bey'e ve 4. servis hemşirelerine sonsuz teşekkürler.Ayrıca yemekleriniz çok lezzetliydi.

**Y. A.**

Güler yüzlü, tecrübeli, hastasına bakışıyla bile güven veren Dr. Yıldıran hoca başta olmak üzere, tüm hemşire, temizlik, yemekler vs. tam bir uyum ekibi hastanesi. Çalışan herkes hastalara karşı ticarethane atmosferi yerine tamamen gönüllülük esasıyla çalışıyorlarmış hissini veriyorlar. Herkes işini en iyi şekilde yapmaya çalışıyor.Bir hastaneden ziyade her sene gidilen butik otel havası insana huzur veriyor. Eşim ve ben kendi adıma hastanenin tüm çalışanlarına ayrı ayrı teşekkürlerimizi sunarız.

**S. A.**

Sevgili Or-Ahayim Ailesi ;

Hastaneninizin adının karşılığı olan "Yaşam ışığı" sözünü tam anlamıyla gerek doktorları, hemşireleri, hasta bakıcıları gerekse idari personeli ile yaşattığınız için gurur duymalısınız.

Günümüzde insanoğlunun en çok ihtiyaç duyduğu bir çift güzel söz ve güler yüz sizin çalışanlarınızda fazlasıyla bulunmakta.Geçen bu süre zarfında bireyi kendi rahat ortamındaymış gibi hissettiren sağlamış olduğunuz konforda işinizi büyük bir minnetle yaptığınızın bir göstergesi.

Babamın ameliyatını başarıyla gerçekleştiren Sayın doktorumuz Yıldıran Devci'ye ve ekibine minnet duygularımızla teşekkürlerimizizi

sunuyoruz. Ameliyatın olduğu süre zarfında her şeyin yolunda gittiğini izah edip içimizi rahatlatan güler yüzlü Doktorumuz Çilsem Sevgen Demirbaş'a teşekkür ederiz. Beyaz melekler olarak tanımladığım hemşirelerinize bu süre zarfında babama "bebek" misali gösterdikleri ilgi, güler yüz ve hassasiyetlerinden dolayı teşekkür ederim. Hasta bakıcılarınıza sonsuz özverili bakımından ötürü teşekkür ederiz.

Bu süre zarfında yemiş olduğumuz yemeklerin "anne yemeğinin" enfes lezzetini aratmaması , Haliç'in muazzam manzarasındaki çiçeklerle dolu güzeller güzeli bahçe ve orda içilen kahvenin verdiği huzur paha biçilemez ve o kahveyi alırken kantin çalışanlarının tebessümü Or-Ahayim'i diğer hastanelerden farklı kılan kelimelerle izah edilebilecek birkaç şeyden biri. Or-Ahayim'e gelen tüm hastaların şifa bularak uzun ömürlü olmalarını tüm kalbimle diliyorum. Sevgilerimizle.

**L. A.**

Hello World...

Ben L. Bebek

Beni, başta annem ve babam olmak üzere, 4 gözle bekleyen tüm sevenlerime ve aileme kavuşturduğunuz için, başta Op. Dr. Mehmet Aygün hocama, ebelere, hemşirelere, çocuk doktorları Uz. Dr. Ahmet Zeki ve Uz. Dr. Ece Hocalarıma herkese tek tek çok teşekkür ederim. Büyüdüğümde gelip yüz yüze de mutlaka teşekkür edeceğim.

Sevgi ve Saygılarımla

**L. K.**

Değerli Balat Hastanesi,

Başta çok değerli doktorum Op. Dr. İsmet Karlık, ameliyathane ekibine, 2. kattaki güler yüzlü sınırsız hizmet sunan hemşirelere, hasta bakıcılara, temizlik elemanlarına çok teşekkür ederim. Emin ellerde olduğunu bilmek bir hasta için çok kıymetlidir.

**K. K.**



Leyla Yılmaz

## Altın Lale Yarışması ve "BILMEMEK"

Pandemi nedeniyle ertelenen 39. İstanbul Film Festivali'nin Ulusal Yarışmasında Altın Lale Ödülünü Ümit Ünal'ın yönettiği "Aşk, Büyü vs." kazandı.



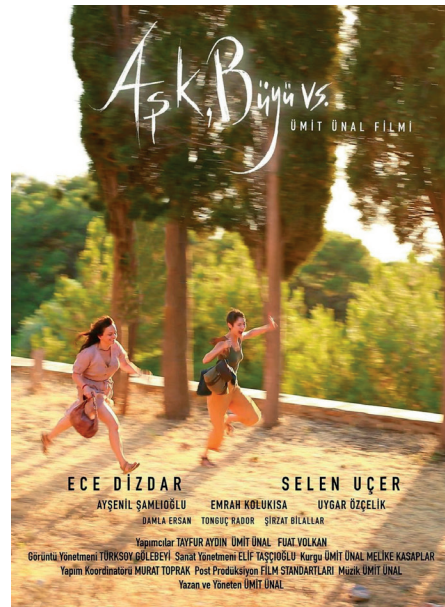
Sakıp Sabancı Müzesinde kurulan açık hava sinemasında ve çevrimiçi gösterim sitesinde izleyicisiyle buluşan 11 film içinde jüri "Aşk, Büyü vs."nin büyük ödüle seçilmesinin gerekçesini şöyle açıkladı: "Sadeliğiyle, karakterlerini ve anlattığı çevreyi romantize etmeden, hikayesini çabasızca aktardığı, hem içeriden hem de dışarıdan bütünlüklü bir bakış sunduğu ve bizi her adımda öyküsünü biraz daha inandırdığı için Altın Lale Ödülüne "Aşk, Büyü vs." filmini layık gördük.

En İyi Yönetmen Ödülünü "Nasipse Adayız" ile ilk uzun metrajlı filmini çeken Ercan Kesal kazandı. En İyi Kadın Oyuncu Ödülünü "Aşk, Büyü vs." filmindeki rolleriyle Selen Uçer ve Ece Dizdar aralarında paylaştılar. Aynı filmin yönetmeni Ümit Ünal En İyi Senaryo Ödülü ile taçlandırıldı. "Aşk, Büyü vs." Ulusal Yarışmada en beğendiğim iki filmden biriydi. Filmi sadece mükemmel sinematografisi ve oyuncu kadrosunun inandırıcı performansları için değil, konusunun geçtiği Büyükada'ya bağlılığım yüzünden sevdim. 4 aylık bir bebekken annemin kucağında gittiğim Büyükada'da 70 küsur yıldır yaz tatillerini geçirdiğim için filmdeki ada manzaralarını nostaljik tatlar eşliğinde izledim. En İyi Erkek Oyuncu Ödülünü "Körleşme" filmindeki rolüyle Fatih Al kazandı.

### BILMEMEK

Leyla Yılmaz'ın "Bilmemek" adlı toplumsal eleştirisi, etkileyici mesajıyla cinsel yönelim, şiddet konularında önemli şeyler söyleyen bir film. Linç kültürü,

ötekileştirme ve zorbalık ilginç mesajlar veren film için Leyla Yılmaz "Toplum aklında oluşturduğu cevapları duymak için cevabını bildiği soruları sormak istiyor. O cevapları duymasa bu hırçınlık gittikçe



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

linç boyutuna ulaşıyor" diyor. "Sosyal medya, özel hayatları gösteren televizyon programları bu hırçınlığı çok besleyen şeyler. Toplumda insanların özel hayatına saygı duyulmaması rahatsız edici. "Bilmemek" bilmeyi reddedişimizin filmi." diye ilave ediyor.

Leyla Yılmaz hassas bir konuyu, karakter tahlilleri ustalıkla yapılmış dengeli bir senaryoda işleyip, aksamayan bir

mizansenle perdeye taşıyor. **“Bilmemek”** bir kadın filmi. Görüntü yönetmeni, senaryo yazarı, yönetmeni, yapımcısı, yardımcı yönetmeni, cast direktörü, kostüm tasarımcısı birer kadın.

Filmin kahramanları entellektüel ama mutsuz, orta sınıftan üç kişilik bir aile. Baba Sinan bir şirkette genel müdürlük yapan bir mühendistir. Anne Selma sevecen ve iyi huylu bir doktordur. Lise son sınıfta okuyan oğulları Umud başarılı bir sutopu oyuncusudur. Birbirlerinden kopmuş bu mutsuz çiftin tek bağları, kendisini kanıtlamanın peşindeki, ergenlik sorunları yaşayan oğullarıdır. Umud’un hayatı sınıf arkadaşlarının eşcinsel olduğuna dair çıkardıkları bir dedikodu ile sarsılır. Hızla yayılan dedikodu kısa zamanda zorbalığa dönüşür. Umud takımdaykilerin yargılayıcı sorularını yanıtlamayı reddeder. Onun bu kararlı tavrı hakkındaki yargıları kesinleştirir ve takımdan dışlanır.



Selma ve Sinan yorucu evlilikleriyle baş etmeye çalıştıkları sırada, dedikodular alıp başını gidince Umud ansızın ortadan kaybolur. Spor hocasının cinsel yönelimine saygılı olduğunu söylemesi, dedikoduları çıkarımları azaltmasının faydası olmamıştır. Gündelik hayatın cevapsız soruları, daha da büyük sorular karşısında anlamsızlaşır. Karı-koca kaybettiklerini bulmak için nereye varacağını bilmedikleri bir arayışın içine girerler. İkisi oğullarını umutsuzca ararken, aslında kendilerini kaybetmiş olduklarının farkına varır.

Cinsel yönelimini belirtmek istemeyen Umud, her şeyi bilmek isteyen, bu konuda yaptıkları baskı ile hayatını kuba çeviren sınıf arkadaşlarına karşı isyan edip, radikal bir karar alır. Film farklı cinsel yönelimli çocukları olan ailelere de ibret verici

mesajlar veriyor.

**Leyla Yılmaz**’ın isyanı çevresindekilere baskı uygulayan, bu uğurda şiddete başvuran insanlar. Astığı astık, kestiği kestik aile reisi Sinan çoktandır sindirdiği, kişiliğini kaybeden karısına ve sorunlar yaşayan oğluna her türlü baskıyı uygular. Aynı baskıyı işyerindeki paragöz, saygısız genç patronundan görür. Paranın gücüne tapan patron, emrinde çalışan personele köle muamelesi yapar, çoğunu işten kovar. Umud’un sınıf ve takım arkadaşları kendisine eşcinsel etiketi yapıştırır, okul idaresine **“biz aramızda eşcinsel istemiyoruz”** diyecek kadar küstahlaşır.

Hastanede her gün sayısız hastaya bakan Selma, ailesini bir arada tutma uğruna kocasının uyguladığı şiddeti sineye çeker. Evinde kaplan olan Sinan, işyerinde kovulan arkadaşlarına sahip çıkamayan süt dökmüş kediye dönüşür. Arkadaşları tarafından dışlanan Umud çareyi çete reisine saldırmakta bulur. Ancak bu içinde bulunduğu çıkmazlığa çare olabilecek midir? Dayak yiyen bir çocuğa yardım ettiği, hiç kız arkadaşı olmadığı ve tüm vaktini kankasıyla geçirdiği için eşcinsellikle suçlanan Umud, kendisinin bile farkına varmadığı bir arayışın içindedir. Film Umud’un cinsel yönelimi hakkındaki kanaatı izleyiciye bırakıyor. **Leyla Yılmaz** bu tavrıyla insanların birbirlerini yargılamalarına karşı olduğunu, tüm bireylerin kendi hayatlarını ve tercihlerini yaşamaya hakkı olduğunu savunuyor.

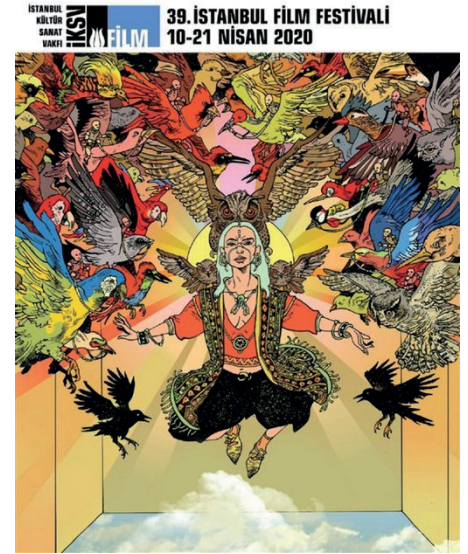
Kısa film yönetmenliğinden gelme Leyla Yılmaz ilk uzun metrajlı filmi **“Bir Ayuç Deniz”**i 2011’de yaptı. 2015’ten beri üzerinde çalıştığı **“Bilmemek”** projesini 2018’de hayata geçirdi. İlk filmiyle birçok ödül kazanan yönetmen 2. filmiyle Antalya Film Festivalinde İzleyici Ödülü sahibi oldu.

Filmin başarılı oyuncu kadrosunda en çok anne Selma rolündeki **Senan Kara**’yı beğendim. Otoriter kocasının baskısını

Bulmaca cevap anahtarı

	N	I	Z	I	S	Ş	Ş	E	14
V	S	I	I	K	V	L	O	S	13
W	K	S	V	R	V	V	R		12
E	R	V	N	I	M	I	H	E	11
N	V	M	V	R	R	V	V		10
I	M	K	I	L	I	C	M	C	6
S		V	M	S	E	V	C	V	8
	N	I	S	I	B	V	H		7
K	E	S	R	V	L	T	V	T	9
E	Z	K	V	L	N	V	T	E	5
N	T	V	T	E	H	K	Ü	N	4
E	M	V	L	V	V	A	K		3
K	V	M	V	R	B	V	L		2
E	S	V	V	T	E	S	O	N	1
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

kabullenmiş, sevecen ama çaresiz anne rolünde çok başarılı. Nedim Saban’ın TiyatroKare’sinin **“Süper İyi Günler”** oyununda otistik bir genci canlandıran Emir Özden, Umud rolünde, sinemada ilk deneyimini yaşıyor. Bilinen rahat oyununu su topu koçu rolünde sürdüren usta aktör Levent Üzümcü ve despot babada Yurdaer Okur rollerinin hakkını veriyorlar.



**İnsanların cinsel yönelimleri konusunda önemli mesajlar veren filmi, bu konuda katı, tavizsiz, radikal görüşü olanların izlemelerini isterim. Belki “Bilmemek” filmi izledikten sonra bakış açılarını gözden geçirmek ihtiyacını hissedebilirler.**



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



### BEYNİMİZ HAYATIMIZI NASIL ŞEKİLLENDİRİR?

**Yazar: Uzm. Dr. Ece Balkuv / Yayınevi : Müptela Yayınları**

**"Biz beynimiz"** cümlesinden yola çıkarak zihni anlamayı ve güçlendirmeyi sağlayan bu bilimsel ve eğlenceli kitap, insan bilincinin gizemlerine ışık tutarak bizi anlatıyor. *"İnsan doğasına ve beyninize sonsuza kadar farklı gözlerle bakmanızı sağlayacak bu kitap kesinlikle nörobilim alanında okuyacağınız en iyi, en dürüst ve en keyifli kitap. Öğrendiklerinizden çok etkileneceksiniz. Bir solukta okunuyor."*

**Doç. Dr. M. Tayyip Kadak / Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı**

*"Kafatasının içindeki karanlıkta yaşayan gizemli doku beyin, gerçekliğimizi nasıl belirler? Zihnin dünyasını gözler önüne seren*

*nörobilimsel öykünün klinik anekdotlarla zenginleştirilerek bu kadar kolay anlaşılır bir üslupla yazılması çok etkileyici. Şaşırtıcı şekilde sürükleyici."*

**Prof. Dr. Nihal Işık / Okan Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalı**

*"Yüzyıllar öncesinden günümüze uzanan, hâlâ birçok bilinmeyenle dolu nörobilimsel öykünün trajik ve heyecan verici yönleriyle olağanüstü sade ve yalın bir dille, eğlenceli ve akıcı bir üslupla anlatılması gerçekten övgüye değer. Bilimsel araştırma derin bir kültür birikimiyle sentezlenmiş. İnsan zihninin ufkunu açan, mutlaka okunması gereken, gelecek kuşaklara kalıcı bir eser."*

**Doç. Dr. Semih Naci Balak / (Tanıtım Bülteninden)**

## Müzik Önerisi

### OLDIES BUT GOLDIES

#### Pop Müzik Tarihi'nin En Sevilenleri...

Artist Müzik tarafından yayınlanan albümden, nostaljinin en iyileri, arşivciler için bir arada. İngilizce, Fransızca, İtalyanca söylenmiş birbirinden özel şarkıların yer aldığı albüm; Dalida, Mina, Louis Armstrong, Eartha Kitt, Toto Cutugno, Timi Yuro ve Peppino Gagliardi gibi ünlü şarkıcıları bir araya getirmekte...

Ünlü Fransız şarkıcı Dalida, bir Edith Piaf klasiği **"Milord"**u seslendiriyor, Christophe unutulmaz 45'liği **"Aline"** ile albüme yer alırken, albümün diğer sürprizlerinden biri ise dünyaca ünlü aktris Sophia Loren tarafından kendisinin de başrolde olduğu 1954 yapımı **"La Donna Del Fiume"** (The River Girl) adlı filmde yorumladığı **"Che Meparato a ffa"** isimli şarkının Türkiye'de ilk defa bu albümden yayınlanıyor olması.

Albümdeki şarkılardan bazıları; **"Kiss Of Fire"** / Louis Armstrong, **"Passion Flower"** / Mina, **"Tears On My Pillow"** / Timi Yuro, **"Soli"** / Toto Cutugno, **"Sempre Sempre"** / Peppino Gagliardi, **"Misirlou"** / The Cardinals...

#### A Yüzü

1. Louis Armstrong - Kiss of Fire
2. Dalida - Milord
3. Mina - Passion Flower
4. Christophe - Aline
5. Peppino Gagliardi - Sempre...sempre
6. Sophia Loren - Che M'e Mparato A Fa
7. Eartha Kitt - Uskudar

#### B Yüzü

1. Toto Cutugno - Soli
2. Nicole - Je T'oublierai
3. Adam Montana - Fly Me to the Moon
4. Timi Yuro - Tears On My Pillow
5. The Cardinals - Misirlou
6. The Bachelors - The Sound of Silence
7. Celine Girard - Je Ne Suis Qu'une Chanson



	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. Atatürk çiçeği - Bir harfin okunuşu 2. Eski dilde yük - Bir eylem 3. Bir renk - Bilgiç geçiren 4. Ağız kokusu - Almak için emir 5. Bir gıda maddesi - Zeka - Alfabenin sonuncusu 6. Gıdanın lezzeti - Bir çoğul eki - Susuz 7. Kötü huylu 8. Ay gibi - Bir bayan adı 9. Pencere işleri - Bir nota 10. Petrol dağımız 11. Bir erkek adı - Bir halk oyunumuz 12. Arap alfabesinde bir harf - Doğuda bir nehrimiz - Kısaca kilometre 13. Solak olan - Sahip 14. Esmekten emir - Bizim değil.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Gezegen - Atılğan - Bir harfin okunuşu 2. Bir ilimiz - Bir çamaşır markası 3. Kısaca nebi - Babür imparatoru Şah Cihan'ın, 14. çocuklarının doğumu sırasında vefat eden eşi Mümtaz Mahal (Ercüment Banu Begüm) anısına, Hindistan'ın Yamuna ırmağı kenarında bulunan Agra şehrinde inşa ettirdiği Türk-Islam Mimarisinin en önemli örneğini teşkil eden eserin adı 4. Öldürücü çiğlik - Haraç - Yemek 5. Erkek kişi - Eni olan - Nehir 6. İpek el - Göze renk veren tabaka 7. Hayvan yiyeceği - Utanı - Giz 8. Dönek - Olanaklı olmayan 9. Büyük baş hayvan - Eski dilde su - Bir nota 10. Bir yel adı - Kadın - Almanya'nın eski parası 11. Mezra - Bir sanat dalı.