



## Başkanın Mesajı

### Sevgili Okurlar,

Sonbaharla birlikte yine hüznün kokusu iyiden iyiye hissedilmeye, yürekleri sıplatmaya ve güz yağmurları gibi gözleri buğulandırmaya başladı.

Hüzün ve sonbahar; iç içe yaşanan bir duygu... yeşilden sarıya, turuncuya, bakır rengine dönen yaprakların birer gözyaşı gibi daldan sessizce süzülüşü.. Tüm bu duyguları hastanemiz bahçesinde canlı şekilde seyrediyor, yaşıyoruz.

Covid-19 ile mücadele son hızıyla devam ediyor, aşılama süreci toplumun tüm katmanlarına indi. Mutlaka aşı yaptıralım, kendimizi koruyalım.

Az kaldı, kurtuluyoruz bu illetten.

Bu ayki yazımı hazırlarken, araştırmalarım-dan **Hindistan'ın** ve **Hindistan Bağımsızlık Hareketi'nin** siyasi ve ruhani lideri **Mahatma Gandhi'** den yazacağım.

Kötülüğe karşı aktif ama şiddetsiz direniş ve gerçek ile ilgili olan felsefenin öncüsüdür

Gandhi. Bu felsefe Hindistan'ı bağımsızlığına kavuşturmuş, dünya üzerinde vatandaşlık hakları ve özgürlük savunucularına ilham kaynağı olmuştur.

Gandhi Londra'da hukuk okurken Peters soyadlı kötü niyetli ve kibirli bir hocası vardı.

Gandhi onunla her karşılaştığında hiç boyun eğmez, yanıt verirken hep dik durmuş.

Bir gün hocası Peters üniversite kantininde bir şeyler atıştırırken Gandhi tepsisini alır, hocanın yanına oturur. Hocası kibirli bir ifadeyle şöyle der;

*"Gandhi anlamıyor musun? Hiçbir zaman bir domuz ve bir kuş yan yana oturamaz"*

Gandhi *"Sakin olun hocam ben uçuyorum öyleyse"* deyip bir başka masaya geçer.

Prof. Peters öğrencisinin kendisini domuz yerine koymasına çok içerler. Bunun acısını çıkarmak amacıyla yapacağı sınavda ona bir ders vermek ister ama Gandhi soruların hepsini doğru cevaplar.

Sıra can alıcı soruya gelir.

*"Gandhi, yolda yürürken iki çanta görüyorsun biri akıl diğeri para dolu. Hangisini alırdın?"*

Gandhi hiç tereddüt etmeden şu yanıtı verir.

*"Para olanı hocam"*

*"Ben senin yerinde olsam diğeri alırdım. Sence de öyle olması gerekmez mi?"* der hocası.

Gandhi'nin yanıtı şu olur

*"Herkes ihtiyacı olanı alır"*

Profesör öyle kızar ki sınav kağıdına **"APTAL"**

yazıp kağıdı uzatır.

Gandhi bir yere oturup birkaç dakika düşündükten sonra Profesöre dönüp şunları söyler.

*"Kağıda imzanızı atmışsınız ama bana bir not vermemişsiniz."*

Eğer birinin seni incitmesine, kırmasına izin verersen incinir ve kırılırsın. Eğer izin vermezsen kötülük çıktığı yere geri döner.

Gandhi nin sözlerinden bir tanesi der ki *"Bu dünyada kabul ettiğim tek şey içerdeki 'sakin ufak ses'tir'."*

Şimdilik bu kadar.

Denize nazır bahçemizde çay, kahve, tatlı, tuzlu ürünlerden tadım yapmayı, minik kuşları beslemeyi unutmayın!!!

Temizlik, mesafe, maske ve aşı, yaşamımızın bir parçasıdır. Aman ihmal etmeyelim! Kendimizi koruyalım..

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

Cibali - Alibeyköy raylı sistemin 1 Ocak 2021'de hizmete girdiğini, 100 adım ötemizde Ayvansaray durağı olduğunu hatırlatırım.

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun.

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 hizmetinizdedir...**

## or-ahayim'den Yenilikler



Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı **Op. Dr. Bülent Karakaya** hastanemizde görevine başladı.

**Bilgi ve Randevu :** Tel: 0212 491 00 00 (pbx)  
[www.balathastanesi.com.tr](http://www.balathastanesi.com.tr)

# Stres'in yol açtığı sağlık sorunları

Stresin birçok belirtisi bulunmaktadır. Bu belirtilerden en önemlileri yüksek kan basıncı, hızlı kalp atışı, kaslarda gerilim ve titreme, uykusuzluk, midede kramp ve bulantı, baş ağrısı, baş dönmesi, aşırı yorgunluk, bitkinlik, göğüs ağrısı, ağız kuruması, zayıflık, aşırı terleme, zor nefes almak, bağırsakların bozulması, dişlerin sıkılması olarak gösterilebilir.

Beden sağlığı açısından, kronik kalp hastalığı, yüksek tansiyon, sindirim sistemi hastalıkları gibi sorunlar yaratan stres, cinsel sorunlara da neden olabiliyor. Uyku bozuklukları, kronik kaygı, ciddi depresyon ataklarına neden olan stres, aile içi huzursuzluk, boşanma ve ayrılıklar, arkadaş çevresinden ve toplumsal ilişkilerden kopma, işte, okulda uyumsuzluk ve başarısızlık gibi sorunların da sebebi.

Stres, verimliliği düşürebildiği gibi hayattan zevk almayı da engelleyebiliyor ve önemli-önemsiz konularda kararsızlık yaşatabiliyor. Uyku düzenini bozan, değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duyguları yaşatabilen stres ayrıca öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgalanmaları yaratabiliyor.

**Kalp ve Stres:** Stresin belirli psikolojik değişimlere yol açarak kalp atışlarının düzenini bozabildiğini ve daha başka kalp sorunlarına da yol açabildiğini belirtiyor. Bu değişimlerin kandaki pıhtılaşmayı körükleyebildiği ve sinir sistemini normalden fazla uyarabildiği kaydediliyor. Doktorların risk grubunda olan hastaları stres açısından uyarması ve stresi azaltıcı tedavi uygulaması gerektiği, sinir sisteminin uyarısının artmasına karşı ise hastalara "**beta bloker ilaçları**" verilebileceği bildirildi.

Beyin ve sindirim sistemi güçlü bir şekilde benzer hormonlar ve sinir sisteminin etkisi altında bulunur. Dolayısıyla, uzamış stres ile birlikte sindirim bozuklukları, kalın bağırsak uyarısı ile oluşan ishal, kabızlık, kramp ağrıları, şişkinlik hatta aşırı miktarda asit üretimine bağlı mide ağrısı yanma

şikâyetleri görülebilir.

**İrritabl Bağırsak Sendromu (spastik kolon)** ve stres arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Bu hastalıkta, kalın bağırsaklar ve kısmen ince bağırsaklar stres ile uyarılır ve bağırsak kaslarında düzensiz kasılmalarına neden olur. Karında şişkinlik olur ve hastada kramp tarzında karın ağrıları ve değişik zaman dilimlerinde ishal ve kabızlık görülebilir. Strese bağlı uyku bozuklukları da iritabl bağırsak sendromu şikâyetlerini artırabilir.

**"Nonülser Dispepsi":** Sindirim sisteminin üst bölümünde, şişkinlik, ekşime, yanma, ağrı, baskı, bulantı, geçirme hissi ve benzeri şikâyetlerin genel bir adıdır. Hastaların bazılarında stresle bulguların kötüleştiği ve bazen de stresin bulguları tetiklediği gözlenir. Dispeptik şikâyetlerle doktora başvuran hastalarda sağlıklı gruba göre daha fazla oranda anksiyete ve depresyon görülür ve aynı zamanda kendilerinde ciddi hastalık çıkması endişesi vardır.

**Peptik Ülser:** Günümüzde artık çoğu peptik ülserin H.pylori bakteri etkisi veya ağrı kesicilerin kullanımı ile oluştuğu biliniyor. Bundan dolayı, yapılan çalışmalar hala stresin ülser zemin hazırlayan bir neden veya varolan ülserin sürekliliğinde rol oynadığı düşündürüyor. Fakat bazı uzmanlar, ülser vakalarının % 30-60'ında (H. pylori veya ağrı kesicilerle olsalar da) sosyal ve psikolojik faktörlerin katkısı olduğunu belirtiyorlar. Diğer bazı uzmanlar da stres ve ülser arasında güçlü bir ilişki olduğuna ve psikolojik etkilerin dikkatlice ele alınması gerektiğine inanıyorlar.

**İltihaplı bağırsak hastalığı (İnflamatuvar bağırsak hastalığı):** Stres bu hastalığı



Uz. Dr. Sadi Rüşü Vural  
İç Hastalıkları Uzmanı

oluşturan bir neden olmasa da (Crohn hastalığı veya ülseratif kolit), stres ve hastalık aktivitesinin artması arasında ilişki olduğunu gösteren yayınlar var. Örneğin bir çalışmada, kısa süreli stres (1 aylık) ülseratif kolit hastalığının alevlenmesinde etkisi olmazken, uzun süreli stresi olanlarda, olmayanlara göre 3 kat daha fazla hastalıkta artış olmuş.

**Yeme Problemleri:** Stresin yeme problemleri ve kilo üzerinde değişik etkileri var.

**Kilo alımı:** Sıklıkla stres kilo alımı ve obezite ile ilgilidir. Bir çok kişi gerginliğini azaltmak için yağlı ve şekerli gıdalar tüketir, sonuçta da kilo alır. Bazı kişilerde strese maruz kalındığında normal sağlıklı diyetle bile kilo alımı görülebilir ve alınan kilo genelde karında çevresinde toplanır ve bu da kalp ve şeker hastalıklarının habercisi olabilir. Majör stres hormonu olan kortizol, karın çevresinde yağlanmaya katkıda bulunur.

**Kilo Kaybı:** Bazı insanlar iştahsızlıktan yakınırlar ve kilo kaybederler. Nadiren, stres tiroid bezinin fazla çalışmasına sebep olur ve iştahı uyarır, fakat sonuçta vücutta normalden daha fazla oranda kalori yakılması ile kilo kaybı olabilir.

**Bağışıklık Sistemi:** Stresli dönemlerde vücutta Nöropeptit Y (NPY) adlı hormonun salgılandığını, bunun bağışıklık sistemini etkileyerek insanları hasta ettiğini kanıtladı.

Nöropeptit Y'nin tansiyon ve kalp ritmini olumsuz yönde etkilediğinin bilindiğini, ancak bu hormonun bağışıklık sistemine etkisi olduğunun belirlenmesinden sonra bazı hastalıklarla mücadelede yeni ufuklar açılacağı düşünülüyor. Stres, nezle veya grip olduğunuzda ya da kanser gibi daha ciddi durumlarda sizin çok daha dayanıksız olmanıza neden oluyor.

Stresin, romatoid artrit, Crohn ve şeker hastalıklarıyla da bağlantısı olduğu biliniyor.



# Kalp Ritim Bozukluğu

Ritim bozukluğu, düzensiz kalp atışı (aritmi) anlamına gelir. Genellikle hastalar çarpıntı şeklinde hissederler. Normal bir kalp hızı dakikada 60-100 arasındadır. Aritmiler, normal , yavaş (bradiaritmiler; dakikada 60 atımdan az) veya hızlı (takiaritmiler; dakikada 100 atıştan fazla) kalp hızıyla birlikte meydana gelebilir.



**Uz. Dr. Özkan Köse**  
Kardiyoloji Uzmanı

Bazı insanlarda stres, fazla kafein ya da nikotin ya da fazla egzersizle bağlı kalpte ritim bozukluğu olabilir. Bunun yanında koroner arter hastalığı (kalp damar hastalığı), kandaki elektrolit dengesizlikleri (sodyum ve potasyum gibi), kalp kası hastalıkları, kalp krizi ve kalp ameliyatından sonraki iyileşme süreci genelde görülen diğer sebeplerdendir. Kalbin kulakçıklarının ya da karıncıklarının düzensiz atışlarına bağlı değişik tipte olabilir. En sık bilinenleri ekstra atımlardır.

**Aslında tüm ritim bozukluklarında mutlaka kardiyolojik muayeneden geçmek gerekiyor.**

Aritmilerin tanısında hastanın öyküsü oldukça önemlidir. Aritmilerin nedenlerini teşhis etmek için yapılan testler şunlardır:

- 1. Elektrokardiyografi (EKG)**
- 2. Holter: Uzun süreli EKG kaydı**

- 3. Efor Testi**
- 4. Ekokardiyografi**
- 5. Kardiyak kateterizasyon**
- 6. Elektrofizyoloji çalışması (EPS)**

Ritim bozuklukları arasında en ciddi sonuçları olan ve atriyal fibrilasyon diye tanımlanan ritim bozukluğunda, kalp atış sayısı genellikle artmakta ve dakikada 100'ün üzerinde seyretmektedir. Atışlar arası aralıklar da birbiriyle tamamen uyumsuzdur. Bu ritim bozukluğunun en önemli etkisi kalbin kasılma gücünü yüzde 30 oranında azaltmasıdır.

Örneğin bazı ritim bozuklukları nedeniyle kalpte pıhtı oluşabiliyor ve bu pıhtı beyin ile diğer organlara atabiliyor. Bunun sonucunda felç veya kangren gibi çok ciddi tablolar oluşabiliyor. Kalbin uzun süreli yüksek hızda atması da kalp yetersizliğine sebep olabiliyor. Bunların yanı sıra kalp bir anda 500 - 600

atımla çarpmaya başladığında veya ani duraklamaya girdiğinde durabiliyor ve ani ölüme yol açabiliyor.

Ritim bozuklukları bayılmalar, geçici görme kaybı, baş dönmesi, kalbin yerinden çıkacakmış hissi gibi yakınmalarla birlikte seyrediyorsa, bu çok tehlikeli bir duruma işaret ediyor. Dolayısıyla özellikle bu tür yakınmalarda zaman kaybetmeden mutlaka bir kardiyoloji uzmanına başvurmak yaşamsal önem taşıyor. Ancak bazen ritim bozukluğu olan hastalar hiç bir şey de hissetmeyebiliyor. Hızlı çalışan bir kalpte ritim bozukluğunun tedavisi ritim düzenleyen ilaçlarla yapılabiliyor. Bazı ritim bozuklukları ise kateter ablasyon, yani kalpte ritim bozukluğu oluşturan bölgeyi yakma işlemi ile tedavi edilebiliyor. Eğer hastanın ritmi çok yavaşsa bu durumda tek çözüm kalp pili olabiliyor.



# Bel fıtığı

Toplumun yaklaşık yüzde 90'ı hayatlarının bir döneminde en az bir kez bel ağrısı yaşıyor. Bunların yüzde 85-90'ı yalnızca istirahat ederek kendiliğinden düzelebiliyor. Geriye kalan yüzde 10-15 oranındaki hasta ise fizik tedavi ya da cerrahi gibi ileri tedavi yöntemleri gerektirebiliyor.

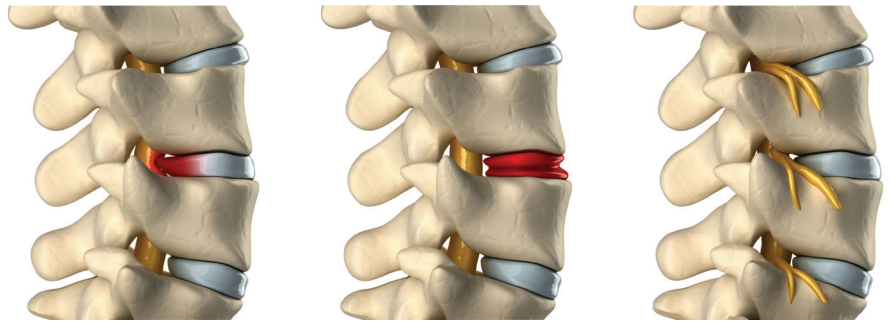
## Belde yaşanan her ağrı, bel fıtığı değildir.

Omurlar arasında disk adlı kıkırdaklar yer alır ve bunların buldukları yerden çıkması ve yakınlarından geçen sinirleri sıkıştırması bel fıtığı olarak tanımlanır. Yani belde yaşanan her ağrı, bel fıtığı değildir. Yalnızca bacağına gelen sinirin disk tarafından sıkışmış olması bel fıtığını işaret eder. Bu sıkışmanın yerine, miktarına ve süresine göre hastalarda his veya kuvvet kaybına kadar değişiklik gösteren şikayetler de görülebilir.

## Her fıtık ameliyat gerektirmez.

Halk arasında tedavi süreci kadar ameliyat ve ameliyat sonrası döneme ilişkin farklı görüşler mevcut. Öyle ki bu hatalı bilgiler nedeniyle hastalar, ameliyat konusunda ciddi korku ve endişe duyabiliyor. Ancak her hasta ameliyat gerektirmiyor. Çünkü bel fıtıkları, omurlilik ve sinir köküne ileri düzeyde baskı yapmıyorsa ilaç tedavisi, fizik tedavi ve bel egzersizleri gibi değişik yöntemlerle tedavi edilebiliyor. Hatta hastaların yaklaşık yüzde 95'i bu yöntemler ile iyileşebiliyor. Hastaların bir

kısmı ise, ameliyatın bel fıtığı veya omurga kireçlenmelerinde son çare olduğunu düşünüyor. Ancak bunun aksine, bazı durumlarda ameliyat ilk ve tek seçenek olabiliyor. Özellikle uzun süre devam eden şiddetli ağrı, ayaklarda kuvvet kaybı ve idrar kaçırma gibi şikayetler yaşanıyorsa ameliyat tercih edilebiliyor. Toplum içinde bel fıtığının ameliyattan sonra tekrarlama riskinin çok yüksek olduğuna inanılır. Oysa ameliyat sonrası istirahat süresine uyulan hastalarda, düzenli egzersizlerle birlikte doğru oturup kalkma eğitimleri verildiğinde, hastalığın yeniden nüks etme oranı yüzde 5'in altına düşmektedir.



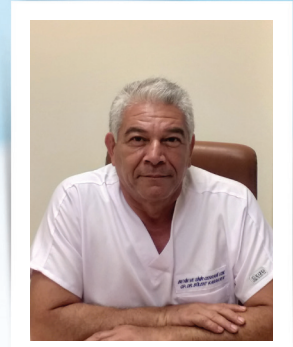
## Bel fıtığının belirtileri nelerdir?

Genellikle tek taraflı bacak ağrısı şikayetiyle ortaya çıkan bel fıtığında erken teşhis normal yaşama kısa sürede dönebilmek açısından çok önemlidir. Bunun yanı sıra ağrı uyuşma ile beraber olabilmekte ve ağrının yayıldığı bacakta kuvvet kaybı

görülmektedir. Eğer baskı ilerlese veya uzun süre kalırsa sinir görevini yapamaz duruma hale gelir ve adalelerde felç başlar, yürüme güçlüğü ve dengesizlik oluşur. Bunlarla birlikte hasta idrarını ve dışkısını tutamaz hale gelebilmektedir.

Her bel ve bacak ağrısı fıtık anlamına gelmemektedir. Hayat kalitesini olumsuz etkileyen omurga eklemlerindeki sorunlar çeşitli nedenlere bağlı oluşabilmektedir. Tanı ve tedavi için fiziksel muayenenin önemi büyüktür. Kesin teşhis koyabilmek için MR çekilir. Bugün bütün dünyada geçerli olan tedavi yöntemi mikro cerrahi tekniğidir.

Bu operasyonda cerrahiye bağlı kan kaybı, enfeksiyon riski azdır. Özellikle yaşlı, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik rahatsızlıkları olan hastalarda da ameliyat sonrası iyileşme süresinin çok kısa olması nedeniyle büyük bir avantaj sağlamaktadır.



**Op. Dr. Bülent Karakaya**  
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

# Burun estetiğinde yeni yaklaşımlar

Burunun başlıca fonksiyonu nefes ve koku almaktır. Ancak burun yüzün tam ortasında olduğu için estetik fonksiyonu da koku ve nefes almak kadar önemlidir. Benim sloganım "Doğal burun, rahat nefes"



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

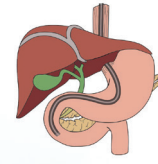
## LET DOWN RİNOPLASTİ

Burun sırtının(kemerinin) alna yakın olan üst 1/3'ü kemikten, burun ucuna yakın olan alt 2/3'ü kıkırdaktan oluşmaktadır. Klasik burun estetiği ameliyatında burun kemeri bu yapıyı oluşturan kemik ve kıkırdığın törpülenmesi ya da kesilerek tıraşlanması yöntemiyle ortadan kaldırılmaktadır. Let down rinoplastide ise burun kemeri burun sırtındaki kemik ve kıkırdak yapının bütünlüğü korunarak burun içerisinden kıkırdak çıkarma yöntemiyle ortadan kaldırılmaktadır. Bu yöntem sayesinde burun sırtının uzun yıllar sonrasında dahi çökme olasılığı ortadan kaldırılarak hastalar estetik ameliyat olmuş yapıya görüntü yerine doğal görünen burun sırtına kavuşmuş olurlar. Let down rinoplasti ameliyatında aynı seansta burundan nefes alma problemi oluşturan kıkırdakların düzeltilmesi

işlemi olan septoplasti ameliyatı da yapılabilen bu işlemle beraber burun etlerini küçültme işlemi olan konka radyofrekans işlemleri de yapılabilmektedir.

## POLİGON (ÇAKIR) RİNOPLASTİ

Poligon rinoplasti burun ucunun yapısında çok önemli yeri olan burun bağlarının korunarak burun ucu kıkırdaklarının şekillendirilmesi ameliyatıdır. Bu yöntemle klasik yöntemde kesilen burun bağlarının yerine konulması gereken ek kıkırdaklara gerek olmamaktadır. Bu sayede yıllar sonra burun cildinin inceliğiyle konulan ek kıkırdakların görünür hale gelme riski ortadan kaldırılmakta ideal burun ucuna ödem ve şişlik olasılığı en aza indirilerek kavuşulmaktadır.



**ERCP**  
(Endoscopic Retrograde  
Cholangiopancreatography)

## Genel cerrahi kliniğimizde **ERCP yöntemiyle pankreas ve safra yollarının incelenmesi** yapılmaktadır.



**Op. Dr. Yıltan Deveci**  
Genel Cerrahi Uzmanı

ERCP pankreas ve safra yollarının incelenmesini sağlayan bir yöntemdir. İşaret parmağı büyüklüğünde bükülebilir bir tüp ağız yolu ile mide ve ince bağırsağın başlangıç yerine (duodenum) kadar yerleştirilir. Duodenumda bağırsağa safra yollarının açıldığı yer (ampulla) tespit edilir ve endoskop içinden plastik bir tüp geçirilerek ampullaya doğru uzatılır. Bu yolla verilen kontrast madde ile pankreas ve safra yolları görüntülenir.

### **ERCP neden yapılır?**

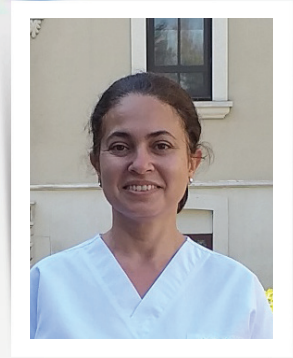
ERCP sıklıkla pankreas ve safra yollarındaki problemlerin tanısı için, bazen de bu problemlerin tedavisi için yapılır. Pankreas ve safra yolları ile ilgili semptomların değerlendirilmesinde veya kan testleri ve görüntüleme yöntemlerinde (ultrasonografi veya tomografi) tespit edilen anormal sonuçların açığa kavuşturulması için de yapılır. ERCP yapılmasının en sık nedenleri; karın ağrısı, kilo kaybı, sarılık veya bu organlarda taş veya tümör olduğunun ultrasonografi veya

tomografi ile gösterilmesidir.

Bazen ERCP safra kesesi operasyonlarından önce ve sonra operasyon başarısını arttırmak için yapılabilir. Safra yolu taşları ERCP ile tespit edilip tedavi edilebilir. ERCP ile tümör tanısı konabilir ve tümör darlık oluşturuyorsa bunun giderilmesi için darlık yerine bir tüp (stent) yerleştirilebilir. Laparoskopik safra kesesi operasyonu sonrası oluşan komplikasyonlarının tanı ve tedavisi de ERCP ile yapılabilir.

### **ERCP için ne gibi bir hazırlık yapılmalıdır?**

İşlemden önce 8 saat süreyle hiçbir şey yememiş ve içmemiş olmak gerekir. Kullandığınız tüm ilaçları, eğer varsa alerjiniz olan görüntüleme kullanılan maddeleri ve ilaçları doktorunuza bildirmeniz gerekmektedir. Sürekli ilaçların işlem öncesi kullanımı doktorunuz tarafından düzenlenmelidir. Eğer kalp veya akciğer hastalığı gibi kronik bir hastalığınız varsa bunu doktorunuza bildirmelisiniz. ERCP'den önce boğaz lokal anestezi bir madde ile uyandırılır. İşlem esnasında damar içine ilaç verilerek hasta uyutulur. Hasta rahat bir şekilde yatarken endoskop ile yemek borusu, mide geçilerek, duodenuma ulaşılır. İşlem genellikle bir saat sürer.



**Uz. Dr. Ece Sennaroğlu**  
Çocuk Hastalıkları Uzmanı

## Çocuklarda Akut Bronşiolit

Akut bronşiolit özellikle iki yaş altı çocuklarda sıklıkla karşımıza çıkan alt solunum yollarının en sık görülen hastalığıdır. Akut bronşiolit sıklıkla viral patojenlerin yol açtığı bir hastalıktır. RSV virüsü olguların %50 'sinde sorumlu olan etkidir. Özellikle kış aylarında sık görülür. Hastalık erkek çocuklarda daha sık görülmektedir.

Hastalığın ilk belirtileri; hışırtı ve burun akıntısı ile kendini gösteren hafif üst solunum enfeksiyonu bulgularıdır. Bu bulgulara iştahsızlık ve ateş sıklıkla eşlik eder. Sonrasında hastanın solunum sıkıntısı artar, inatçı öksürükler ortaya çıkar Fizik muayenede hışırtı en belirgin bulgudur. Taşipne yani solunum hızlanması olabilir. 3 aylıktan daha küçük bebeklerde daha ağır belirtilerle seyredebilir. Bu bulguları

gördüğümüzde hemen doktorunuza başvurmanız gerekmektedir. Özellikle ev ortamında sigara içiliyor olması yineleyen bronşiolitte en önemli risk etmenleri arasında yer almaktadır.

Akut bronşiolit tedavisi destekleyici olup, hastada oksijenizasyonun düzenlenmesi, beslenmenin ve sıvı alımının sağlanması ile hastanın komplikasyonlar açısından yakından izlenmesini içerir. Bronşiolit'in

şiddetine göre nefes açıcı şuruplar veya ilaçlar maske ile verilebilir.

Çocuğun bulunduğu ortamda sigara içilmesinin engellenmesi, sık el yıkanması, evin düzenli olarak temizlenmesi ve sık sık havalandırılması aile bireylerine anlatılmalıdır.



**Uz. Fzt. Hayrettin Horoz**  
Uzman Fizyoterapist

## Pandemi sonrası

# Fizyoterapi'nin yol haritası

Pandemi hayatımızda o kadar çok şeyi değiştirdi ki artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Uzun süre evde kapalı kalan, hareketsiz kalan bireyler daha ağır ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklar yaşıyorlar. Bu tür şikayetler ile kliniklere başvuran hastalar yeni tür, hızlı zaman sınırlamalı, kalıcı tedaviler peşindeler. Oysa ki iyileşmek bir süreç, zaman içerisinde peyderpey iniş ve çıkışlar olabileceği gibi insan odaklı tedaviler öncelikle zarar vermeyen uygulamalar olmalıdır. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uygulamalarında geleneksel ve ampirik uygulamaların yanı sıra teknolojik olarak ta köklü bir değişime ihtiyaç duyuyor. Gerek uygulama süreleri gerek tedavi süreçleri yeniliğe gebe; bir taraftan Hacamat-Sülük gibi geriye dönüşler yaşanırken, diğer taraftan Eswt (şok dalga terapisi), Tecar Terapi (odaklanmış radyo frekans terapisi) gibi yüksek

teknolojik uygulamalar hastaların daha hızlı ve kalıcı çözüm bulmalarını sağlıyor.

**ESWT (şok dalga tedavisi)** güçlü ses dalgalarıyla girişimsel olmayan ve 3-4 dakika gibi kısa bir sürede 5-6 seanslık bir uygulama ile bir çok rahatsızlığa şifa oluyor; Bunlar topuk diki, tenisçi dirseği, golfçü dirseği, omuz tendiniti, fibromiyalji, aşıl tendiniti, gibi rahatsızlıklar. Bu tedaviye ilaveten kinesiotape (klinik esnek bantlama) ve işinin ehli fizyoterapistler tarafından uygulanan manuel terapi ve egzersiz terapisi iyileşmedeki memnuniyeti arttıran unsurlar.

**TECAR TERAPİ (odaklanmış radyo frekans terapisi)** elektromanyetik enerji transferiyle derin dokularda hipertermi (ısı artışı) sağlayarak; hızlı ağrı kesici, kas gevşetici ve ödem çözücü özellikleriyle kendini ön plana çıkarıyor. Hastadan

hastaya değişmekle birlikte boyun ve bel ağrılarında, kalça ve diz artrozlarında 6-10 seans ve haftada 2-3 kez uygulayarak klasik fizik tedavi uygulamalarından daha etkili olduğu için seans, zaman ve uygulama süresi açısından neredeyse yarı yarıya tasarruf sağlıyor. Görülüyor ki fizyoterapi ihtiyacı her geçen gün artıyor. Bu tür uygulamalar 3 haftalık kürler halinde uygulanabileceği gibi, "her kişinin bir fizyoterapisti olmalı" şeklinde bir yaklaşımla haftada 2 seans hizmet alınan bir hale de dönüşebilir.

insan odaklı yaklaşımlar ve teknoloji paralel geliştikçe; giderek daha çok uygulama alanı bulacak sonuç odaklı tedaviler insan üzerinde ve insanlık var oldukça yaşamı ve iyiliği savunan bilim insanları, tıp insanları hep var olacaktır.



# Görüş ve Düşünceleriniz

Değerli Balat Hastanesine,

Uzun senelerdir geldiğimiz huzur, güven, sağlık bulduğumuz mekanımızın hep ayakta ve dimdik kalmasını tüm gönüllümüzce temenni ediyoruz. Başta Başhekiminiz olmak üzere tüm hastane yönetimine ve çalışan arkadaşlara pandemi döneminde gösterdikleri özen ve hassasiyetleri için en içten dileklerimizle kutluyoruz.

**A. H.**

Mevcut rahatsızlığımın ana nedeninin tespitini, tedavi aşamasında hızlı ve isabetli kararları ile teşhis koyan İç Hastalıkları Uzmanı Sayın Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural, cerrahi müdahale ve takibinde gerek moral motivasyon gerekse mahir müdahalesi ile normal yaşantıma dönüşte büyük rol oynayan Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Yıldıran Devenci ve Op. Dr. İlker Özdemir 'e, ayrıca operasyon öncesi ve sonrası gerek hazırlık gerek nekahet döneminde ilgi ve alakalarını eksik etmeyen güler yüzlü ve anlayışlı hemşirelerimiz ve hastane personeline teşekkür ederim.

Yıllardır ailecek hizmet aldığımız Özel Balat Or-Ahayim Hastanesi bir kez daha kalitesini, insanı önceleyen misyon ve vizyonunu bize tekrar kanıtlamıştır.

**H. E.**

Öncelikle doktorum Uz. Dr. Özkan Köse'ye, güler yüzlü, anlayışlı hemşire ve tüm hastane personeline teşekkür ederim. Hastaneniz temiz ve bakımlı ayrıca yemekleriniz güzeldi. Sonuç olarak tedavi, hizmet, temizlikten memnun olarak ayrılıyorum. Emeği geçen herkese teşekkürler.

**D. A.**

Hastanenin tarihi oluşu ve onun ambiyansı içinde bulunmak hastane ortamından koparıp tatil havası yaratıyor. Başta doktorum Dr. Sadi bey olmak üzere, Birsen hemşire'ye hastabakıcı Sevgi Hanım'a sundukları özenli sağlık hizmeti için teşekkür ederim. Ayrıca kafeteryanızın farklı bir konsept oluşu çok güzel.

**A. Y.**

Herşeyden önce sonsuz teşekkürler! Başta Ortopedi Uzmanı Op. Dr. Nikola bey ve ekibi harika bir iş çıkarttı ve annem şu an çok iyi. Ellerinize sağlık hocam.

**B. K.**

Hastanenizi ikinci kere ameliyat dolayısıyla ziyaret ediyorum. Personelin güler yüzlü, çözüm odaklı yaklaşımı bana her daim evimde hissettirdi. Koridorda çalan klasik müzik, odaların temizliği burada geçirdiğim süreci kaliteli hale getirdi. Başta doktorum Op. Dr. İlker bey olmak üzere tüm personele şükranlarımı sunuyorum. Tabii ki bu süreçte tedavimi şefkatle gerçekleştirip protokolü nezaketle uygulayan hemşireleri unutmak istemiyorum. Çiğdem hemşire, Hamide hemşire, Hatice hemşire, Özge hemşire, Yasemin hemşire, Ecem hemşire, İrem hemşire... İyi ki varsınız!

Ayrıca her konuda yardımcı olan hasta bakıcılar Emine hanım ve Hatice hanım'a çok şey borçluyum.

Sağlıklı Günlerde Görüşmek Üzere

**Ç. S.**

Eşimin hastalığının teşhis ve tedavisinde yardımcı olan tüm doktor, hemşire, hasta bakıcı personele çok teşekkür ederiz. Test için geldiğimiz bir kontrol sonrası acil olarak ameliyata alınmak durumunda kalan sevgili eşime bu süreçte özellikle psikolojik olarak destek olan doktorumuz Op. Dr. Yıldıran bey, Nazmiye hemşire 'ye çok teşekkür ederim. Yemekler, temizlik, günlük tedavi ve bakımları çok güzel ve özenliydi. Tekrar teşekkür ederiz.

**İ. Ö. T.**

Bebeğimize kavuşma sürecimizde yanımızda olan başta Op. Dr. Meltem Özben'e, Op. Dr. Mehmet Aygün'e ve en iyi şekilde bizimle ilgilenen tüm Balat hastanenizi sağlık çalışanlarına müteşekkirimiz. Bebeğimize sizlerle hastanenizin sunduğu eşsiz mekanında kavuşmanın mutluluğu içindeyiz.

Şehrin Hayat Işığı Daim Olsun.

**N. H. S.**

Başta doktorumuz Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Mehmet Sinan Oduncu'ya olmak üzere tüm emeği geçen personele teşekkür ederim. Hastanede ki temizlik, hijyenden memnunuz. İlgi ve alakada hiçbir sorun yaşamadık. Başarılarınızın daim olması dileğiyle teşekkür ederim.

**N. K.**

Öncelikle ameliyatımı gerçekleştiren doktorum Sayın Op. Dr. Ahmet Cem Atalay Bey'e sonsuz teşekkür ederim. Gerek bakımı ve gerek açıklayıcı bilgileri için çok teşekkür ederiz. Diğer konulara gelince hem hastabakıcılar ve hemşireler her odaya geldiklerinde ki selam ve hoşgörülü gülüşleriyle insana moral veriyorlar. Ayrıca gerek oda bakımı temizlik vs. ve gerekse klima açısından odanın serin rahat olması ayrı bir unsur. Tarafımıza verilen her türlü hizmetten ötürü tüm hastane çalışanlarına sonsuz teşekkürler ederiz.

**İ. K.**

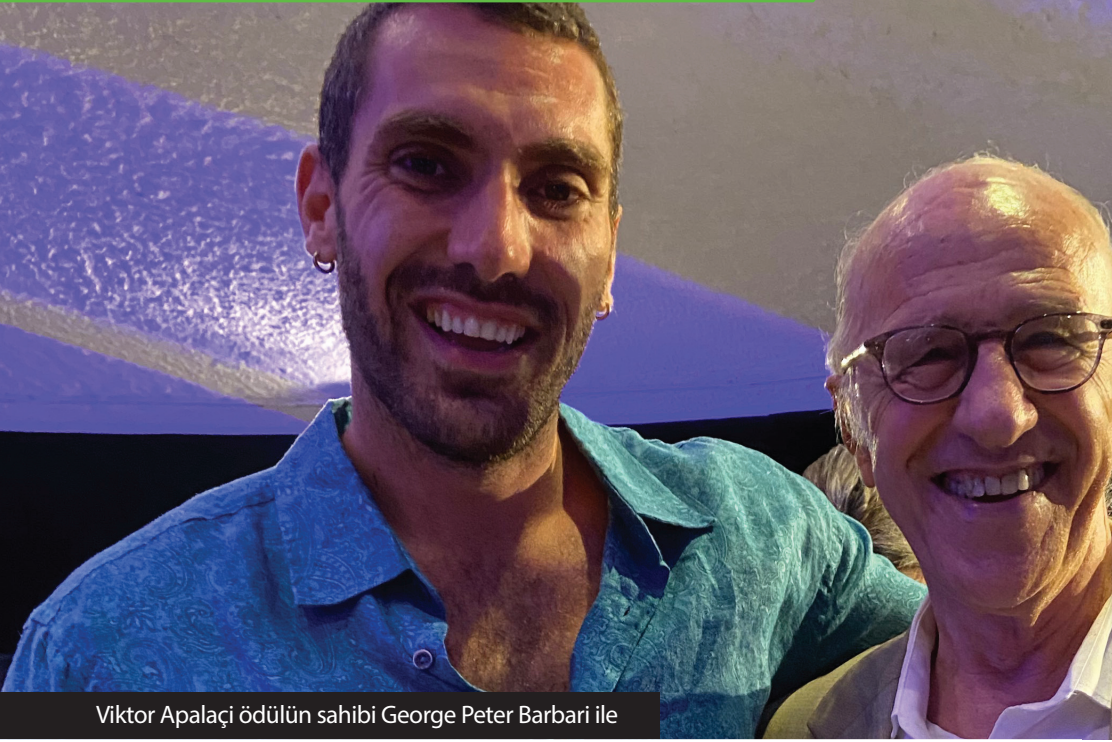
Önce Sağlık; Hastane personeli ve tüm çalışanlar çok samimi ve güvenilir.

Bu hasta için ne denli önemli olduğunu unutmadan doktorum Op. Dr. Nikola Azar ve yardımcılarına minnettarım. Güvenle geldim hastaneye ve bugün taburcu oluyorum. Emeklerinize ve yüreklerinize sağlık

**E. G.**

Hastanenizin hemen hemen birçok branşına geldiğimiz için, ailece hastanemizi çok seviyoruz. Doğumumu burada yapmaktan çok mutluyum. Doktorum Op. Dr. Mehmet Aygün'e öncelikle çok minnettarım. Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bölümde ki tüm doktorlarımıza, hemşirelerimize hizmetlerimize bakan tüm personele en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. Biz çok memnun kaldık. Buradan mutlu ayrılacağız. Tüm kalbimle hepinize mutluluklar, sağlıklar dilerim.

**G. H.**



Viktor Apalaçi ödülün sahibi George Peter Barbari ile



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

## İstanbul Film Festivalinde Uluslararası Yarışma

Bu yıl 40.yıldönümünü kutlayan İstanbul Film Festivalinde, Uluslararası Sinema Yazarları Birliği'nin (FIPRESCI) Uluslararası Yarışmasının jüri üyelerinden biriydim. Hilton Oteline yapılan Kapanış Galası ve Ödül Töreninde FIPRESCI jürisinin seçtiği En İyi Film Ödülünü "Bekaretin Sonu" filminin yönetmeni George Peter Barbari'ye takdim ettim. Uluslararası yarışmanın Altın Lale Ödülünü Modiano Marcheti'nin "Madalena" adlı Brezilya filmi kazandı. Jüri Özel Ödülü, George Peter Barbari'nin "Bekaretin Sonu" ile Thomas İmbach'ın "Nemesis" adlı İsviçre filmi arasında paylaşıldı. Kariyerinin ilk filmiyle 40. İstanbul Film Festivalinde iki prestijli ödül kazanan George Peter Barbari ile ödül töreninden sonra verilen kokteylde sohbet etme fırsatını buldum. Çok cana yakın, sevecen ve samimi bulduğum Lübnanlı yönetmene filmi hakkındaki düşüncelerimi aktardım. Şimdi sırasıyla bu film, kişisel olarak yarışmanın en iyisi olduğunu düşündüğüm "Dirlik Düzenlik" ve festivale damgasını vuran, Kazakistan yapımı Adilkhan Yerzhanov'un "Olbolsyn" hakkındaki düşüncelerimi yazacağım.

### BEKARETİN SONU

15 yaşındaki kendi deneyimlerinden yola çıkarak ilk yönetmenlik denemesini gerçekleştiren **George Peter Barbari'nin "Bekaretin Sonu / Death Of A Virgin, and the Sin of Not Living"**i yaşanmışlık kokan bir film. Bizdeki argo deyimle film "milli olmaya" götürülen bakir bir genci merkezine alıyor.

Kaliforniya'da doğan Arjantin-Lübnanlı yönetmendünyapremiyerini2021 Berlin Film Festivalinin Panorama bölümünde yapan bu filminin senaryosunu yazıp kurgusunu da üstlenmiş. Senaryosunda Barbari başarılı bir

yöntem kullanmış. Ekrana gelen her karakter iç sesi ile hayatındaki dertleri, beklentilerini dile getiriyor. Senaryoda şiirsel bir dille yer alan bu monologlar filmin başarısına hizmet ediyor.



Fikret Reyhan Ulusal Yarışmada En İyi Yönetmen ve Senaryo Yazarı seçildi

Karakter tahlillerinin ustalıkla yapıldığını gördüğüm filmde genç hayat kadını Christelle'in hüznünün, mutsuzluğunun nedenleri çok iyi belirtiliyor. Filmde yaptığı işten, hayatından nefret eden bir genç hayat kadını portresi çiziliyor. Yanında çalıştığı kadının kaprislerine, hakaretlerine, tehditlerine katılmak zorunda kalan, intihar etmeyi aklından çıkarmayan bir kader kurbanı. Film bakir Etienne'in Christelle ile buluştuğu sahnede, gerçek hayatta olduğu gibi sutyenini çıkarmama şartını koşan, partnerinin cinsel iktidarsızlığını gidermeye çalışan genç bir fahişe var.

Dünyanın birçok yerinde hala değer bulan bir ergenlikten kurtulma ve erkeklik ritüelini

şiirsel bir yolla ele alan film, bir yandan da hayatın geçiciliğini, kırılğanlığını ve bazen de saçma anlarla dolu olduğunu bizlere hatırlatıyor. Film Lübnan'ın kuzeyindeki ıssız bir şehirde geçer. Etienne'in evinde başlayan filmde, arkadaşları Adnan'ın kendisini genel eve götürmek için geldiğini öğreniyoruz. Babasını uçak kazasında kaybeden Etienne annesi ve kız kardeşi Windy ile yaşar. Yeni kürtaj yaptıran Windy evden ayrılmak ister ancak bunu yapmaya cesareti yoktur.

Birbirleriyle iyi geçinen, birbirlerini seven dört arkadaş da olsalar, aralarında yaptıkları konuşmaların tümünde dürüstlüklerini koruyamadıklarını görürüz. Bazen beyaz yalanlarla geçtirdiklerine tanık oluruz. Film Adnan'ın geneleve götürdüğü üç gençten sadece Etienne'in fahişe kızı geçirdiği yarım saati anlatmakla yetiniyor. Bu bölümde filmin en başarılı sekansı yer alıyor.

Hayat üzerine müthiş tespitler yapan bu dürüst filmde insancıl duygular iyi işlenmiş. Aralarında ilk cinsel deneyimini geçiren gençin samimi itirafları da var. Christelle baş başa kaldığı Etienne'in mahcubiyetine insanca davranırken, bir profesyonelin de bir kalbi olduğunu, duyarlı olabileceğini gösteriyor. Ancak filmin çok ciddi bir casting sorunu var. 15 yaşındaki deneyimlerin ilk cinsel deneyimlerini anlatan filme ,yirmili yaşlarda dört oyuncu seçilmiş. Bu filmin inandırıcılığına darbe vuruyor.

### DİRLİK DÜZENLİK

40. İstanbul Film Festivalinin uluslararası ve ulusal yarışma seçkisine girmeyi başarmış tek film **Nesimi Yetik'in "Dirlik Düzenlik"**i. Bu filmi izlerken edindiğim ilk intiba, filme Almodovar'ın "Sinir Krizi Eşiğindeki

Kadınlar'ın yerli versiyonu sıfatının yakıştığı idi. Filmin merkezinde Çanakkale'de aynı evi paylaşan yaşlı bir anne ile iki bekar kızı var.

Filmin senaryo yazarlarından biri, üç başrol oyuncusu, yapımcısı ve kurgucusu kadın. Esasen ilk filmi "Toz Ruhü" ile bir erkek filmi yapan Nesimi Yetik 2. filmde kadınları merkezine alan bir film yapmak istediğini söylüyor. Yetik'in her iki filmde de senaryoya katkıda bulunan **Betül Esener** "Dirlik Düzenlik'in üç kadın kahramanının portresini çizerken kadın duyarlılığı konusunda büyük katkı veriyor. Son derece isabetli ve gerçekçi tespitler eşliğinde, bu senaryo monoton taşra hayatının sıkıcılığına vurgu yapıyor.

Film orta direk bir aile üzerinden sıkıcı taşra hayatının getirdiği çıksızlığı başarıyla dile getiriyor. İki oyunculuca ilk deneyimlerini yaşayan üç kadın oyuncunun olağanüstü performansları filmi inandırıcı kılıyor.

Film ,aile içi ihtilaflar, gizli rekabet, kıskançlık, çekememezlik, gerginlik ve çıksızlık gibi zorlu temaların hakkını veriyor. Kolaylıkla melodramın tuzağına düşebilecek bir konuyu Nesimi Yetik ,aksamayan bir sinematografi eşliğinde, sade ama yalın ve etkileyici bir üslupla perdeye aktarma başarısını gösteriyor.

Yönetmen, filmde "insanların yalnız kalmamak için neler yapabileceğini gözler önüne sermek istediğini" söylüyor. 3 kadın arasında sevgiyle nefret arasında gidip gelen ilişkiler yaşansa da ,her biri diğerlerinden kopmamayı arzuladıkları senaryoda ustalıkla işleniyor. Filmin müthiş final sahnesinde vurgulanan "her şeye rağmen birlikteliği sürdürme arzusu" eşliğinde ,iki senaryo yazarı ,üç kadının akıbetinin ne olacağı kararını izleyiciye bırakıyor.

Geçmişte yaşanan acı gerçekler, halının altına süpürülen ihtilaflar, bu gergin çatışma ortamında dile getirilir. İki kız kardeşin hesaplaşmasında eski defterler karıştırılır, kırıcı, yaralayıcı, hakarete varan suçlamaları içeren kavga sahnesi filmin en başarılılarından biri. İlk defa bir aile olduklarını hatırladıkları Dudu'nun doğum günü kutlamasında filmin ilk mutluluk sahnesi yaşanır. Etesi sabah üçlünün yüzme havuzundaki mutlu aile tablosu uzun sürmez; iki kız kardeş yeniden kapışınca kısır döngü devam eder.

Filmin yapımcısı olan Betül Esener montajı da üstlenmiş. Aralarında müthiş bir uyum sağlayan üç kadın oyuncu filmde ekip ruhunun mükemmel bir örneğini veriyor. Nitekim Asiye Dinçsoy Ulusal Yarışmanın En İyi Kadın Oyuncusu Ödülünü aldı.

**Henüz kariyerinin 2. filmi gerçekleştiren bir yönetmen olmasına rağmen ,"Dirlik Düzenlik" ile Nesimi Yetik dikkatle izlenmesi gereken ve umut vaad eden bir isim olduğunu gösteriyor.**

## ULBOLSYN

"**Ulbolsyn**" Kazak yönetmen- senaryo yazarı- yapımcı **Adilkhan Yerzhanov**'un son filmi. 39 yaşındaki Kazak yönetmen 10 yıllık kariyerine 10 film sığdırdığına göre

üretken bir sanatçı sayılır. 2019'da Boğaziçi Film Festivalinde gösterilen filmi "A Dark, Dark Man" En İyi Film seçilmişti. 2018'de Cannes Film Festivalinin Belirli Bir Bakış bölümünde "The Gentle Indifference" ile katılan Yerzhanov'un "Yellow Cat"i Venedik ve Tokyo Film Festivallerinde yer almıştı.

Adilkhan Yerzhanov "Ulbolsyn"de geri kalmış toplumlarda, bozuk sisteme karşı başkaldıran bir kadının etkileyici öyküsünü anlatıyor. Ülkesi Kazakistan'ı saran yolsuzluk, çürümüşlük ve yozlaşmayı filmlerinde işlemekten yorulmayan yönetmen, polis teşkilatının vurdumduymazlığının altını çiziyor. Bürokrasi sınıfının ilgisizliği bu eleştirilerden nasibini alıyor.

Filmde karakola gelen mağdurların şikayet dilekçelerini almayı reddeden yozlaşmış polisler, arabasının benzini bittiğini ileri sürerek olay yerine gitmeyen polisler var. Kız kardeşini kaçırdığını tespit ettiği arabanın plakasını verip olayın peşine düşülmesini talep eden acılı ablaya polis "bir hafta sonra gel" diyebiliyor.



Viktor Apalaçi  
En İyi Kadın Oyuncu Asiye Dinçsoy ile

Büyük şehirde yaşayan , Karakaş köyündeki kız kardeşinin tahsilini karşılamak için reklamlara çıplak çıkmayı kabul eden ve herkesle yatıp kalkan Ulbolsyn, kadınların ikinci sınıf vatandaş görüldüğü acımasız ataerkil düzene karşı savaş açar. Bölgeyi haraca kesen, polise ve bürokratlara dağıttığı rüşvetlerle dokunulmazlık kazanan bir sahtekara karşı verilen bu ölümcül savaş, filmde iyiyile kötünün mücadelesi formatında anlatılıyor.

"Ulbolsyn"ın konusu karla kaplı ,buzlu bir coğrafyada geçer. Kız kardeşi 16 yaşındaki lise öğrencisi Azhar' ın okuldaki sorununu

O	W	O		Π	Ó		Π	S	V	
	V	D	V		V	D	H	V		Ü
V	T		X	X		V	B	M	V	T
T		H	V	!	Ş	Ξ	T		Z	
H	V	B		V	!	K		Ξ	Λ	Ü
V	M		V	S		V	V		V	Λ
d	H	V	D		Ü	T	Ó	Ü		!
S	V	T		I	T	V	Λ		!	K
I		H	Ξ	T		S	V	Λ	T	!
	T	V	S	V	Λ	V	O	D		
V		F		K	O	H	G		Ξ	
M	H	V	T	V		N	V	Λ	O	N
T		N	O	Λ	F	V		O	T	O
E	T	V	Λ		E	N	V	G	!	B

Bulmaca cevap anahtarı

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

çözmek için şehirden Karataş köyüne gelen Ulbolsyn, siyah bir arabanın kız kardeşini kaçırılmasına tanıklık eder. Karakola gittiğinde müthiş bir ilgisizlik ve duyarsızlıkla karşılaşır. Çok geçmeden Azhar'ı köylülerin Doktor dediği sözde bir şifacıya kuma olarak verildiğini öğrenir.

Ulgen adlı bu çok nüfuzlu zorba, adeta Sicilyalı bir Mafya babası gibi ,Karataş'ta dokunmazlığa sahiptir. Soğukkanlı ve korkusuz bir kadın olan Ulbolsyn, sessiz bir hayat süren köy hayatını alt üst ederek, kız kardeşini kaçıran çeteye ölümcül bir savaşa girer.

Ablasının çabalarının lüzumsuzluğuna inanan Azhar çürük, bozuk sisteme ayak uyduran, zayıf ve teslimiyetçi bir karakter. Fatalist Azhar ablasına "bütün kadınlar fahişe. Ben tek erkekle yatıp para alacağım. Sen şehirde birçok erkeğin altına yatıp para alıyorsun" diyerek hayat felsefesini açıklar. Suçluyu almaya gelen polis otobüsüne Ulgen'in milis kuvvetleri saldırır. Zor durumda kalıp merkezden takviye isteyen yüksek rütbeli polis red cevabı alır. Ulgen Ulbolsyn'ın devreye soktuğu acar gazetecinin yaptığı göz dağından etkilenmez ,kendisine şımarıkça rüşvet karşılığı suskun kalmasını talep eder.

"Dinsizin hakkından imansız gelir" diyerek, Ulbolsyn tanıdığı bir özel hareket timi liderini devreye sokar. Bu birlik Ulgen'in koruma ordusu karşısında yenilgiye uğrar. Ulbolsyn bütün servetini ortaya koyup, kiralık katiller kiralayarak bu zorbaı dize getirmeye çalışır.

Planın bir parçası olarak Ulgen'in kaleyi andırın evine gidip pes ettiği bildirdiğinde, şarlatanın tertiplemediği şeytan çıkarma ayını sahnesi filmin en etkileyici sekanslarından biri. Erkek egemen dünyasına önceki filmlerinde eğilen Yerzhanov, "Ulbolsyn"de kamerasını bu dünyaya karşı koyan bir kadına çeviriyor. "Kadınla bana her alanda erkeklerden daha kuvvetli gelmiştir. İster ahlaki, ister duygular söz konusu olduğunda" diyerek.



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

Yek Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti  
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 4. cadde No:122  
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

### HESAP LÜTFEN!

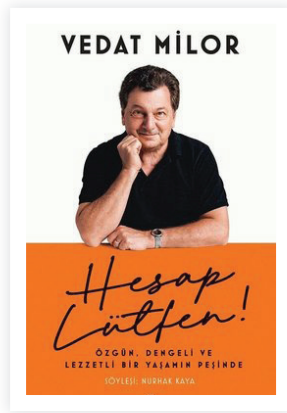
**Yazar : Vedat Milor - Yayınevi : Kronik kitap**

Gastronomi uzmanı... Şarap uzmanı... İktisatçı... Sosyolog... Televizyoncu... Yazar... Her daim okuyan, yazan, arayan; bir yandan da hem geleneksel hem sosyal medyada eğlenen, dertleşen, anlatan ve anlamaya çalışan bir kamu aydını. Vedat Milor, hayatını roller coaster'a binmek gibi tanımlıyor. Farklı alanlar, farklı ülkeler, hatta farklı kıtalar arasında gidip gelen bir hız treni... Bu yolculuk sırasında üreten, keşfeden, öğrenen, sorgulayan ve hayatı deneyimlemekten kaçınmayan açık yürekli bir entelektüel...

Gastronominin yalnızca yemek yemekten ibaret olmadığını onunla öğreniyoruz. Farklı kültürlere ve kesimlere nasıl bir pencere açılacağını; yaşam tarzının bir sınır, bir mahrumiyet alanına dönüşmesine mecbur olunmadığını da...

**İnsan dünyaya nasıl açılır? Hayattaki öncelikler nasıl belirlenir? Yeme-içme kültürü için para şart mıdır? Toplum içinde yaşamının yolları nelerdir? İş hayatında karşılaştığı zorlukları insan nasıl aşabilir? Yaşamımız dolu sürdüreceğimiz makul bir dengenin yolu nereden geçer?**

Arkadaşlık. Aşk. Boş zamanlar. Yalnızlık. İş hayatı. Ev yaşamı. Kariyer seçimi. Hobiler. Yemekler, lezzetler, arayışlar. Türkiye'de çok az rastlanır bir samimiyet ve netlikle kişisel anekdotlar ve gözlemler. Milor, **Hesap Lütfen!** kitabıyla, içimizdeki sesin ve hayallerimizin peşinde koşarken sınırlarımızı zorlamanın ve başka pencereler açmanın önemini hepimize hatırlatıyor.



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

YUKARIDAN AŞAĞIYA

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

## Müzik Önerisi



### LATİN SUNSET

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 bu yaz, gün batımlarının vazgeçilmezi olacak. 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. Güneş batarken, rahatlamaya en ihtiyacınız olduğunuz zamanlarda, "Latin Sunset" albümü huzur veren içeriğiyle sizi keyifli bir yolculuğa çıkartacak.

#### 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 Savendra - 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 Frenandez - Chan Chan
16. Judy Niemack - Fragile
17. Rafaelito - Una Calle Nos Separa
18. O Som Do Jazz - Manha De Carnaval