



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Kış kapımıza geldi, hastalıkları da beraberinde getirdi, korunmak için neler yapmalıyız;

Kapalı ortamlarda ve havalandırması iyi olmayan yerlerden uzak durmak, sık sık elleri yıkamak (Örneğin tokalaşma, kapı kolları, klavye ve telefonlar gribin bulaşması için zemin hazırlar.) Özel eşyaların hasta kişiler ile paylaşılması; Aktif ve pasif sigara dumanına maruz kalınmaması; Özellikle sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçiren çocukların bir

süre kreş ortamından uzak tutulması; Risk grubunda olan hastalara 65 yaşın üzerindeki kişilere, hamilelere grip aşısı yapılması; Kış aylarında beslenmeye dikkat edilmesi, öğünlerin düzenli yenilmesi, sabah kahvaltılarına, mevsim sebze ve meyvelerine ağırlık verilmesi; Risk grubunda yer alan kişilerin havanın çok soğuk olduğu günlerde mecbur kalmadıkça sokağa çıkmamaları, kalp hastalığı olanların çok soğukta yürümemeleri, soğuktan koruyacak biçimde giyinmeleri, aşırı terlememeye özen göstermeleri; Özellikle hamilelerin soğuk havalarda mevsim hastalıklarına yakalanmamaya özen göstermeleri, toplu ve kalabalık yerlerden uzak durmaları, maske ile korunmaları; Kronik akciğer hastalığı ve astımı olan hastaların ilaçlarını düzenli almaları, zorunlu kalmadıkça dışarıya çıkmamaları, hava kirliliğinden soba ve kömür etkisinden sakınmaları gereklidir.

Bu önemli ve gerekli bilgilerden sonra sizlere hastanemizdeki yeniliklerden bahsetmek isterim, tecrübeli, güleryüzlü kadromuza, dermatolog uzman doktor Tülin Şenova da dahil olmuş, hasta kabul etmeye başlamıştır.

Or-Ahayim Balat Hastanesi güncel teknolojiler ile sizlere hizmet vermeye devam ediyor.

"İlkemizin İnsana Saygı , İnsana Yatırım" olduğunu yinelemek isterim.

Kış mevsimi, soğuktur ama, bahçede oturup güzel Haliç'e bakarak ıhlamur, çay, kahve içmeyi ve de sıkı sıkı giyinmeyi de sakın ihmal etmeyin.

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın ,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLINE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

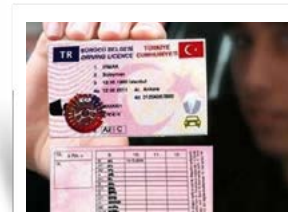
www.balathastanesi.com.tr

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



or-ahayim'den Yenilikler

Dermatoloji
Uz. Dr. Tülin Şenova
hastanemizde çalışmaya
başlamıştır.



Hastanemizde sürücü belgesi sağlık raporu verilmektedir.



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

Kış hastalıkları

Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları Nezle - Soğuk algınlığı

Soğuk algınlığı; çeşitli virüslerin yol açtığı ve üst solunum yollarında bazı yakınmalarla seyreden hafif seyirli bir hastalık olarak tanımlanıyor. Hemen herkes yılda bir-iki kez soğuk algınlığına yakalanıyor. Özellikle mevsimlerin değiştiği aylarda ani ısı değişiklikleri nedeniyle soğuk algınlığı görülme sıklığı artıyor. Bu nedenle soğuk algınlığı en fazla sonbahar ayında ortaya çıkıyor. Kapalı mekanlarda daha fazla zaman geçirme, güneş ışınlarından daha az yararlanma ile kötü havalandırma koşulları, enfeksiyonun gelişmesini ve yayılmasını hızlandırıyor. Hastalığa yakalanmanın yaş ve cinsiyetle ilgisi olmasa da, çocukların erişkinlere oranla daha duyarlı olduğu belirtiliyor. Soğuk algınlığı en fazla bir hafta on gün içinde tedavi edilmesine gerek duyulmadan kendiliğinden geçiyor. Ancak hastalık sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürree gibi komplikasyonlara neden olursa hastanın iyileşmesi zorlaşıyor ve tedavi süresi de uzuyor.

Nasıl bulaşıyor? Hapşırık ve öksürük ile havaya yayılan virüslerin solunması sonucu bulaşıyor. Ayrıca solunum yolu salgılarıyla ve el temasıyla da virüs yayılabilir.

Belirtileri: Virüs bulaştıktan birkaç saat sonra soğuk algınlığı belirtileri başlayabiliyor. Halsizlik, hafif baş ağrısı, hafif bir ateş, öksürük, gözlerde kızarma ve yaşarma, üst solunum yollarında yanma hissi ile burun akması, soğuk algınlığının en önemli belirtilerini oluşturuyor. Koku ve tat duyusunun azalması, kulaklarda basınç hissi ile ses

kalitesindeki değişiklikler gibi yakınmalara da rastlanıyor.

Nasıl tedavi ediliyor? Soğuk algınlığında antibiyotik tedavisine gerek duyulmuyor. Hastalıkta belirtilere yönelik tedavi uygulanıyor. Baş ağrısı, kırıklık ve ateş için parasetamollü ilaçlar kullanılabilir. Burnu tuzlu suyla yıkamak ve bol bol C vitamininden zengin besinleri tüketmek de soğuk algınlığında sıkça yararlanan yöntemler arasında yer alıyor. Ayrıca burun tıkanıklığını giderici spreylere ya da burun damlaları da etkili oluyor. İstirahat edilmesi ve stresten uzak durulması, vücut direncinin yeniden kazanılmasına yardımcı ediyor. Soğuk algınlığı; sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürree gibi ciddi komplikasyonlara da yol açabiliyor. Bu nedenle bir hafta geçmesine rağmen iyileşmediğini ve yakınmalarının şiddetlendiğini fark eden herkesin bir doktora başvurmayı ihmal etmemesi gerekiyor.

Nasıl korunmalı?

- Hastalık kapalı ve kalabalık yerlerde hızla yayılıyor. Dolayısıyla toplu yaşanan kapalı ortamlardan uzak durmaya özen gösterin
- Soğuk algınlığına yakalanan kişilerle yakın temasa geçmeyin
- Virüsler bulaştıkları yerlerde canlı kalabiliyorlar. Bu nedenle özel eşyanızı soğuk algınlığına yakalanan kişilerle kullanmamaya özen gösterin.
- Ellerinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

Grip- İnfluenz

Grip, bulaşıcı bir akut virüs hastalığı olarak tanımlanıyor. İnfluenza virüsünün yapısı çok sık değiştiği için toplumda herhangi bir dirençle karşılaşmadan

hızla yayılabilir, tüm dünyayı etkileyen salgınlara yol açabilir. Genellikle sonbaharın soğuk aylarında ortaya çıksa da yaz sonlarında da salgın halinde görülebilir. Grip; küçük çocukları, vücut direnci düşmüş yaşlıları ve hasta kişileri daha çok etkisi altına alıyor. Okul, kışla, fabrika, hapishane ve bakım evi gibi toplu yaşanan yerlerde virüs daha kolay bulaşır ve hastalık hızla yayılır. Sonbahar ve kış mevsimlerinde toplu ulaşım araçları, sinema ile tiyatro gibi kalabalık grupların bulunduğu yerlerin de hastalığın bulaşmasını kolaylaştırdığı bilinir. Grip 4-5 gün içinde yavaş yavaş düzelmeye başlar ve genellikle bir hafta içinde geçer. Ancak sinüzit, ortakulak iltihabı, zatürree, kalp zarı iltihabı ve beyin zarı iltihabı gibi komplikasyonlar gelişirse hastalık özellikle çocuklarda ve vücut direnci düşmüş yaşlı kişiler ile hastalarda öldürücü bir tabloya dönüşebilir. Ayrıca hastayı günlerce yatağa bağladı için ciddi işgücü kaybına da yol açıyor.

Nasıl bulaşır? İnfluenza virüsleri tükürük damlacıkları yoluyla bulaşır.

Belirtileri: Grip virüsü bulaştıktan 1 – 3 gün sonra belirtiler gelişmeye başlar. Titremenin de eşlik ettiği ateş 39 – 40 dereceye çıkar. Başta, eklemlerde ve kaslarda, özellikle sırt ile bel bölgesinde ağrı oluşur. Bunların yanı sıra halsizlik ve bitkinlik, bazen de mide bulantısı ile kusma da görülebilir. Boğaz ağrısı, şiddetli öksürük ve göğüste yanma gibi yakınmalara da sıkça rastlanıyor. Hasta vücudunda oluşan ağrılar ve halsizlik nedeniyle yatağa düşebilir.

Tedavisi: Gribin etkin bir şekilde tedavisi için öncelikle yatak istirahati öneriliyor. Yüksek ateşin düşürülmesi ve kas ağrılarının dindirilmesi tedavide en önemli hedefi oluşturuyor. Ateşi düşürmek için parasetamol ilaçlardan yararlanılıyor. Sanılanın aksine gribin tedavisinde antibiyotige gerek duyulmuyor. Ancak yaşlılar ve çocuklar gibi risk grubunda komplikasyonların ortaya çıkmasını engellemek veya

komplikasyonlar gelişmişse bunları tedavi etmek amacıyla antibiyotiklere başvurulabilir. Burun akıntısı, boğaz oluşturan yanma, acıma ile ağrı hissini azaltan gargara, sprey, pastiller ve öksürük şurupları da kullanılıyor. Bol bol sıvı tüketmek ve C vitamininden zengin besinleri sofradan eksik etmemek gerekiyor. İstirahat ve uyku düzenine dikkat etmek de genel halsizlik ile kas ağrılarının giderilmesinde oldukça yarar sağlıyor.

Nasıl korunmalı?

Gribe yakalanan kişilerle yakın temaslardan kaçının.
- Kalem, kitap ve bardak gibi özel eşyalarınızı hasta kişilerle kullanmayın.
- El temizliğine özen gösterin. Elinizi göz ve burnunuzla temas ettirmeyin.
- Özellikle kapalı mekanlardan, havalandırması iyi olmayan yerlerden mümkün olduğunca uzak durun.
- Mevsime uygun giyinmeye özen gösterin. Kıyafetleriniz ne çok ince, ne de çok kalın olmalı.
- Grip aşısını yaptırmayı ihmal etmeyin. Günümüzde grip (influenza) aşıları bu hastalıktan korunmanın en güvenli yolunu oluşturuyor. İnfluenza aşıları eylül – aralık ayı arasında tek doz olarak üst kolun dış yüzeyine uygulanıyor. Her yıl salgın yapan influenza virüsü kendi içinde değişiyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) de aşı formülünü virüsün yapısını belirledikten sonra oluşturuyor. Dolayısıyla her sonbahar mevsiminde grip aşısını yinelemek gerekiyor. 65 yaşın üzerinde olanlar, astım, kronik akciğer hastalığı, kronik kalp ve damar sistemi hastalığı, diyabet ile böbrek yetmezliğinden yakınanlar aşılanması gereken gruplar içinde yer alıyor. Aynı zamanda sağlık personeli, toplum hizmetinde çalışanlar, risk grubundakilerle yakın temasta olanların da grip aşısı yaptırmalarında yarar var. Ancak 6 aydan küçük bebeklerin, hamileliğin ilk 2 ayı içinde olan kadınların (doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabiliyor.) ve yumurtaya karşı alerjisi olanların grip aşısı yaptırmamaları gerekiyor.

Alt Solunum Yolu Enfeksiyonları

Akut Bronşit

Genellikle üst solunum yolu enfeksiyonunun ardından gelişen bronşit, bronşların iltihaplanması sonucu ortaya çıkıyor. Akut bronşite genellikle influenza gibi bronşlara yerleşen virüsler neden oluyor. Soğuk algınlığı ve grip geçiren kişilerin bronşite daha yakın olduğu belirtiliyor. Öte yandan, uzun süre kapalı ortamlarda kalanlar ve havalandırması olmayan yerlerde çalışanlar da risk grubunu oluşturuyorlar. Ayrıca beden dirençleri daha düşük olduğu için sigara içen kişiler de daha kolay bronşit oluyorlar ve tedaviye daha zor yanıt veriyorlar.

Nasıl bulaşıyor? Akut bronşitte virüs ya solunum yoluyla ya da hasta kişiyle el

sıkışma gibi yakın temasla bulaşıyor.

Belirtileri: Kuru öksürük bronşitin tipik belirtisini oluşturuyor. Özellikle geceleri yoğunlaşan öksürük bazen günlerce sürebiliyor. Bronş içinde yerleşmiş bulunan hücreler yeterli sıvı alınıp ıslatılmadığı takdirde balgam geliyor. Halsizlik ve göğüs ağrıları yine sık görülen belirtilerin başında yer alıyor. Bronşitte mutlaka yüksek ateş olması gerekiyor. Akut bronşit ile zatürree de aynı yakınmalara yol açabiliyor. Dolayısıyla yüksek ateşiniz varsa, kendinizi halsiz hissediyorsanız ve öksürüğünüz de sürüyorsa ayırıcı tanı için bir doktora başvurmayı ihmal etmeyin.

Tedavisi: Bronşların tedavisinde antibiyotik kullanılmasına gerek duyulmuyor. Öksürük yakınmasına karşı öksürük kesici ilaçlar veriliyor. Ancak balgamla seyreden bronşitte genellikle antibiyotikten yararlanılıyor. Yüksek ateş ve ağrısı olan hastalarda tedaviye ağrı kesici ekleniyor. Su, ıhlamur çayı veya meyve suları gibi bol bol sıvı tüketilmesi de bronşların nemlenmesinde oldukça yarar sağlıyor. Akut bronşitin tedavisi ortalama 10 gün sürüyor. Ancak yorgunluk, sigara tüketimine devam etme, yetersiz beslenme ve tedavi olmama hastalığın ilerleyerek akciğer iltihabına dönüşmesine yol açıyor. Bu nedenle hastanın mutlaka tedavi olması ve vücudunun yeniden direncine kavuşması için mutlaka bir hafta dinlenmesi gerekiyor.

Nasıl korunmalı?

- Hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde mümkün olduğunca sokağa çıkmayın.
- Kapalı ve iyi havalandırılmayan ortamlardan uzak durun.
- Bronşite yakalanmış kişilerle yakın temas kurmaktan kaçının.
- Sigara tüketmeyin, içilen mekanlarda da bulunmayın.
- Elinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

Zatürree

Kış mevsiminde daha sık görülen zatürree, bakteri ya da virüslerin yol açtığı ciddi bir akciğer enfeksiyonu olarak nitelendiriliyor. Günümüzde gelişen tanı ve tedavi yöntemlerine rağmen zatürree hala en sık ölüme neden olan hastalıklardan birini oluşturuyor. Zatürree her yaşta görülmele birlikte bebek, küçük çocuklar ve ileri yaştaki bireyleri daha çok etkiliyor. Tüm Zatürree olgularının yarısından pnömokok bakterisi sorumlu tutuluyor. Bu bakteriden oluşan zatürree özellikle ileri yaştaki bireylerde, bağışıklık sistemini bozan herhangi bir hastalığı olanlarda, diyabet, böbrek veya karaciğer sirozundan yakınanlarda ölüme sonuçlanabilecek tablolara neden olabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri, dünyada her yıl bin kişiden 10 – 15'inin zatürreeye yakalandığını ortaya koyuyor. Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerine göre de

ülkemizde her yıl 90 bin zatürree vakası görülüyor ve 2500 kişi hayatını kaybediyor. Ancak uzmanlar Türkiye için gerçek rakamın çok daha yükseklerde seyrettiğini ve her yıl yaklaşık 500 bin kişinin zatürree'ye yakalandığı belirtiyor. Yine Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre, ülkemizde 1 – 4 yaş arasındaki çocuklarda en sık görülen ölüm nedeninin yüzde 22'sini bu hastalık oluşturuyor.

Belirtileri: Belirtiler genellikle üst solunum yolları enfeksiyonunun ardından ani olarak başlıyor. Yüksek ateş, üşüme - titreme, öksürük, balgam, nefes alırken batar tarzda göğüs ağrısı, nefes darlığı, iştahsızlık gibi yakınmalar hastayı yatağa düşürüyor. Ancak hastalık sinsi bir şekilde de ilerleyebiliyor; kuru inatçı bir öksürüğe karşılık göğüs ağrısı, nefes darlığı ve balgam gibi diğer belirtilere rastlanmayabiliyor. Pek çok hastada da baş ve eklem ağrıları, deri döküntüleri kusma ve ishal gibi akciğer dışı organlara ait yakınmalar gelişebiliyor.

Nasıl bulaşıyor? Pnömokoklar hasta kişiyle yakın temas sonucu bulaşıyor. Bakteriler tek başına veya damlacıklar içinde solunum yoluyla vücuda giriyorlar.

Tedavisi: Zatürree mutlaka antibiyotikle tedavi edilmesi gereken bir hastalık. Günümüzde hemen her bakteriye karşı etkili antibiyotikler mevcut. Tedavide önemli olan antibiyotiğin doğru seçilmesi, yeterli doz ve sürede kullanılması. Ancak pnömokokların gün geçtikçe penisilin ve başka antibiyotiklere karşı direnç kazanmaları tedavide sorun yaratabiliyor. Gribin aksine zatürree de yüksek ateşin düşmesi bir haftayı bulabiliyor. Zatürree hastasının ateşi düştükten sonra da antibiyotik tedavisine doktorun önerdiği süre devam etmesi gerekiyor. Tedavide ayrıca öksürüğü hafifleten, ateş düşüren, balgamı sulandıran ve çıkarılmasını kolaylaştıran ilaçlardan da yararlanılıyor. Yatak istirahati vücut direncinin yeniden kazanılmasında önemli rol oynuyor. Zatüreenin tedavi süresi 1–3 hafta sürüyor.

Nasıl korunmalı?

- Pek çok bakteri ve virüs yol açtığı için zatürree'den kesin olarak önleyecek bir korunma yöntemi mevcut değil. Zatürreyi önlemenin tek yol ise aşı yaptırmak. Bu amaçla uygulanan iki tür aşı mevcut; bunlardan biri grip aşısı diğeri ise pnömokok aşısı. Grip aşısının her yıl yinelenmesi gerekirken, pnömokok aşısı ile 5 yıl boyunca süren bağışıklık elde ediliyor. Özellikle kalp, akciğer, kan, böbrek ve diyabet hastaları, dalağı alınmış kişiler, 65 yaşın üzerindeki gibi yüksek risk taşıyan kişilerin mutlaka zatürree aşısı yaptırmaları öneriliyor. Uzmanlar hamilelere ve 2 yaş altındaki çocuklara zatürree aşısının yapılmasının doğru olmadığını belirtiyorlar



Uz. Dr. Tülin Şenova
Dermatoloji Uzmanı

Deri Kanserlerinden : Malign Melanom

Deri kanseri sıklığında son yıllarda artış olmuştur. Bunda en önemli rolü ultraviyole oynar. Işın, ısı, travmaya maruz kalmak; arsenik, katran, kurum, madeni yağlar, parafin ile uzun süreli temaslar deri kanseri sıklığını arttırır. Kanserojen maddelerle çalışan endüstri işçilerinde bu tip kanserler gelişir. Açık tenli, sarışın ve kızılarda cilt kanseri sıklığı koyu tenlilere oranla çok daha fazla görülür. İyileşmeyen yaralar, cilt hastalıkları, eski yanık sahalarında da kanser gelişme riski vardır. Cilt kanserlerine öncülük eden çeşitli lezyonlar da olabilir. Bunların erken tespit edilip tedavisinin yapılması cilt kanseri sıklığını azaltır. Vücutta eskiden beri var olan benlerde büyüme, küçülme, kanama, kaşıntı, kabuklanma gibi şikayetler hekime başvurulmasını gerektirir. Yaşla birlikte deri kanseri sıklığı artar.

Malign melanom deriye rengini

veren pigmenti üreten, melanosit adı verilen hücreden gelişir. En öldürücü cilt kanseri tipidir. Solaryum, bilinçsiz kozmetik kullanımı, güneş banyosu gibi faktörler, Malign Melanom kanserini tetiklemektedir. (Kadınlarda bacaklar, erkeklerde gövdede...) Çeşitli renklerde (kırmızı, beyaz, mavi veya karışık renkli), düzensiz sınırlı (köşeli, çentikli vs.) ve düzensiz yüzeyle olabilirler. Hastalar lezyonlardaki kaşıntı, kanama, boyut ve rengindeki değişikliklerden dolayı hekime başvururlar. Eskiden vücutta var olan benlerden gelişebileceği gibi sonradan oluşan benlerin zemininden daha çok gelişirler. Erken tanı son derece önemlidir. Cerrahi tedaviye ek olarak çeşitli ilaçlar da kullanılır.

Deri kanserleri gözle görülebilen bölgelerde ortaya çıktığından genellikle erken devrede tanı konabilmekte ve tedavide başarı oranı bu nedenle yüksek olmaktadır. Yüzünüzde, ellerinizde ya

da vücudunuzda bir aydan daha uzun süre iyileşmeyen kapanmayan yara, fark ederseniz zaman geçirmeden doktorunuza başvurunuz. Şüpheli yaralardan ufak bir parça alınarak yapılacak olan patolojik inceleme ile yaranın kanser olup olmadığı belirlenecektir.

Deri kanserlerinde birinci tedavi seçeneği cerrahi tedavi yani kanserli kısmın yeteri kadar dışından çıkarılması ve oluşan doku eksikliğinin hastanın başka bölgesinden aktarılan kendi dokuları ile onarılmasıdır. Kanser cerrahisinde birinci amaç tüm kanserli kısımların çıkarılmasıdır. Eğer cerrahi olarak çıkarılabileceği kadar genişlemiş ya da kontrol edilemeyecek şekilde diğer bölgelere ya da organlara yayılım olmuşsa radyoterapi (ışın tedavisi) ve kemoterapi (ilaç tedavisi) gibi diğer yöntemlere başvurulur.



Op. Dr. Yıltan Devenci
Genel Cerrahi Uzmanı

Pilonidal Kist

Pilonidal kist (Latince'de "kıl yuvası" anlamına gelir) kuyruk sokumundaki deri enfeksiyonları için kullanılan genel bir terimdir. Genelde oldukça acıdırlar, erkeklerde daha çok olur ve genç yetişkinlerde (otuz yaşa kadar) görülür. Çoğunlukla kuyruk sokumunda görülmekle beraber bu durum ender olarak göbük ve koltuk altında da görülebilir. Genelde obezite, iltihaplanan bölgenin kıllı olması ve hareketsiz bir hayat tarzı ile beraber görülür. Stres, varolan bir kistin yangısına yol açabilir. Pilonidal kistin oluşma nedenleri hakkında bazı farklı görüşler bulunmaktadır. Çoğu pilonidal kiste deriye giren dağınık kılların neden olduğu görülmektedir. Deride zit yönde sürtünme, dar giyecekler, bisiklet sürme, uzun süreli oturma veya benzeri faktörler basınç ve sürtünme oluşturarak kılların deriye girmesine neden olur. Vücut derisi ise yabancı bir cisim olarak gördüğü kıl etrafında kist oluşturmaya başlar.

Halk arasında pilonidal sinüs "kıl dönmesi" olarak bilinse de bu terim genel olarak deri içine doğru büyüyen kıllar için kullanılmalıdır, pilonidal kist yukarıda belirtildiği gibi daha özel bir anlam taşır.

Kıl dönmesi

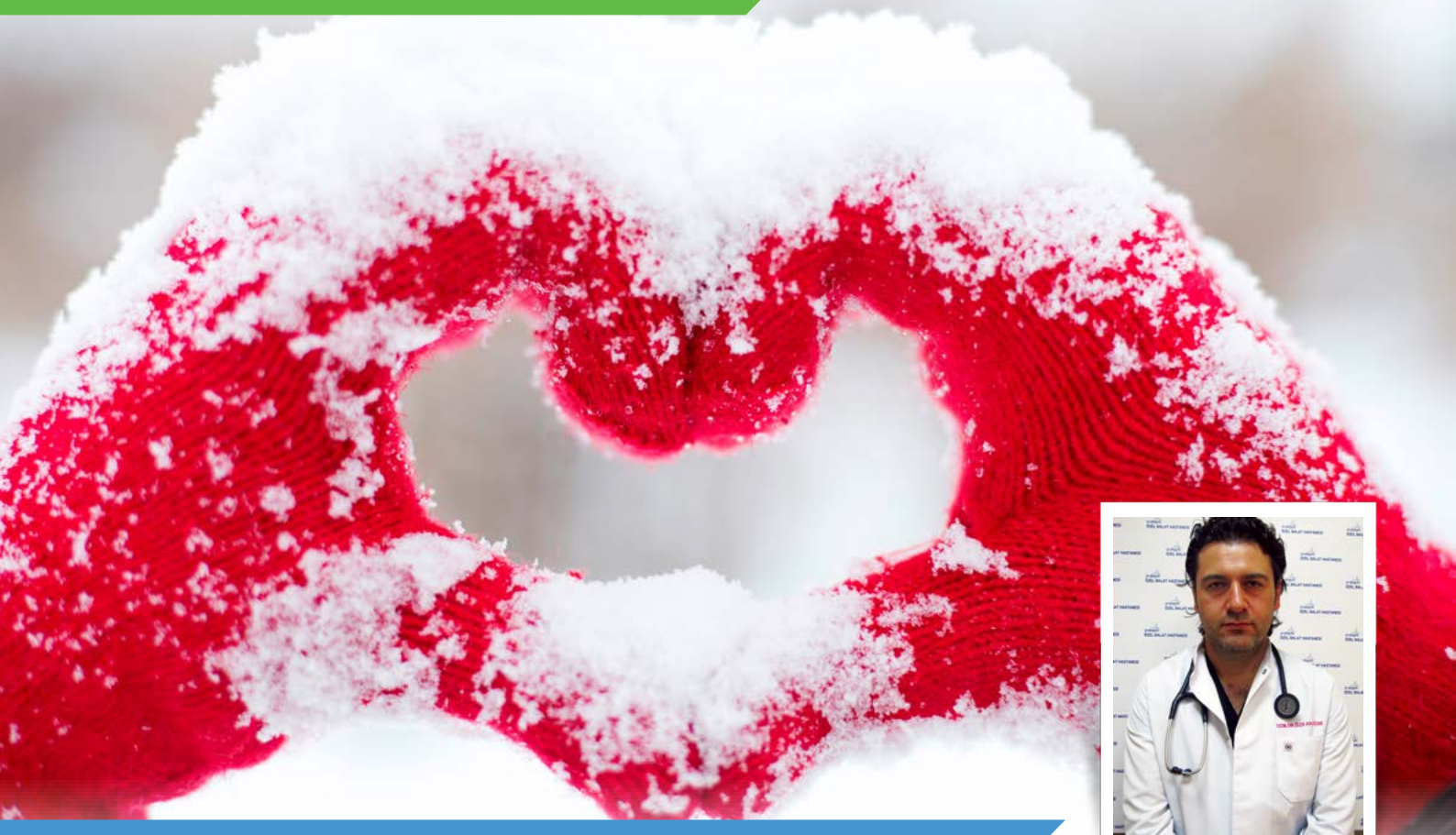
- Daha çok 15-30 yaş arası gençlerde görülür.
- Erkeklerde kadınlara göre siktir.

- Kuyruk sokumunu tercih etmekle beraber, koltuk altı ve göbük çukuru gibi vücudun diğer yerlerinde de ortaya çıkabilir.
- Kilolu ve terleyen kişilerde risk fazladır.
- Kuyruk sokumu oluşunun derin olması burada terleme ve cildin yumuşamasına, kılların kolayca birikebileceği doğal bir vadi oluşumuna neden olur.
- Ailevi yatkınlık, kıl tiplerinin benzemesinden kaynaklanıyor görülmektedir.
- Uzun süre ve kaykılarak oturma hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır.
- Dar giysiler de sürtünme ve terlemeyi arttırdığı için kıl batmasına zemin hazırlayabilir.

Pilonidal kist bir enfeksiyon olarak tedavi edilir. Doktor genelde antibiyotik, sıcak kompres ve sırtın alt bölgesi ve kasık arası için kıl dökücü krem önerir. Kist delinerek içindeki irin boşaltılır. Bu şekilde iyileşmeyen kistler ameliyatla alınabilir. Kist ameliyatında bölgedeki deri ve kist kesilip çıkarılır. Doktorun takdirine göre ameliyat yarası ya pansumanla örtülür veya dikilir. Pansuman durumunda 4-8 hafta boyunca gazlı bezin günde bir değişmesi gerekir. Tam vücudun orta çizgisinde olan yaranın dikilmesi durumunda enfeksiyonun geri gelme olasılığı daha

yüksektir, çünkü enfeksiyonu neden olan deri gerilmesi bu bölgede daha fazla olur.

- Kıl dönmesi ameliyatı 20 dakika ila 1 saat arasında bir uzunlukta sürebilir.
- Ameliyattan sonra bir gece hastanede kalmak gerekebilir.
- Ameliyattan sonra iyileşme süresi 2 hafta ile 2 ay arasında değişebilir.
- Ameliyattan sonraki birkaç gün, ameliyatlı bölgede akıntı ve ağrı olabilir.
- Ameliyattan sonra doktorun uygun gördüğü andan itibaren kuyruk sokumu bölgesindeki kılların belli bir süre alınmasında fayda var. Ayrıca bu bölge mutlaka temiz tutulmalı, temiz iç çamaşırı giyilmeli, düzenli olarak duş alınmalı, bu bölgenin terli ve nemli kalması engellenmelidir.
- Kıl dönmesi ameliyatından sonra, rahatsızlığın tekrarlamayacağını düşünerek hareket etmemeli dolayısıyla uzun saatler boyu oturmamaya dikkat etmelisiniz.
- Eğer kişisel temizliğe dikkat edilmez ve kuyruk sokumunda kıl birikmemesine dikkat edilmezse, rahatsızlık tekrarlayabilir. Kuyruk sokumunu sık sık kurulamak, duşta kuyruk sokumunda biriken kılları temizlemek ve banyo sonrası havlu ile bu bölgeyi iyice kurulamak gerekir.



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı

Kışın kalp krizi riski daha fazla !

Soğuk hava kalp sağlığını olumsuz yönde etkileyerek, özellikle kalp hastalarında ciddi sorunlara yol açabiliyor. Hava sıcaklıklarının hızla düşmesiyle birlikte özellikle kronik rahatsızlığı olan kişilerin çok daha dikkatli olması gerekir.

Soğuk havada kalp mevcut vücut sıcaklığını koruyabilmek için daha fazla kan pompalamakta ve kalbin bunu yapabilmesi için daha fazla oksijene ihtiyaç duymaktadır. Diğer yandan soğuk hava, damar büzüşmesini tetikleyerek damar içi basınç artışına neden olur ve kalbin kan akımını bozar. Soğuk hava ile birlikte artan üst solunum yolu enfeksiyonları da solunum problemlerine neden olarak kalbin yükünü ve kalp krizi riskini artırmaktadır. Yapılan çalışmalara göre, kış mevsiminde kalp krizi geçirme riski diğer aylara göre 3 kat daha fazladır”, bu nedenle özellikle soğuk ve rüzgarlı havalarda kalp hastalarının mümkün olduğunca dışarı çıkmaması, gereklilik halinde ise kendisini soğuk havadan koruyacak şekilde giyinmeye özen göstermesi gerekir.

Soğuk hava kan basıncında artmaya neden olduğundan, özellikle tansiyonu 140/90 mmHg üzerinde olan hastalarda hava sıcaklığının eksi 4 derece ve altında olmasının kalp krizi riskini ikiye katlamaktadır.



Kış mevsiminde kalp sağlığı korumak için alınabilecek tedbirler şöyle:

Soğuk havada fazla dışarıda kalınmamalı,

Egzersiz programlarına devam etmeli, ancak egzersiz için kapalı mekanlar tercih edilmeli,

Soğuktan koruyan kıyafet giyilmeli, vücut sıcaklığının önemli bir bölümü baş bölgesinden kaybedildiğinden mutlaka baş sıcak tutulmalı,

Soğuk havada kahve ya da sigara kullanımından kaçınılmalı,

Özellikle sütlü sıcak içecekler ve bol sıvı tüketilmeli,

Diyabeti bulunmayan kalp hastaları, soğuktan korunmak için bal tüketebilir,

İlaçlar mutlaka sabah ve akşam saatlerinde düzenli olarak alınmalı.”

Özellikle diyabet, kalp yetersizliği gibi kronik hastalığı olanlar ve 50 yaş üstü kişilerin her yıl mutlaka grip aşısı yaptırmasını tavsiye ediyoruz. Bilindiği üzere, damar sertliği süreci iltihabi bir durumdur. Damar sertliği başlangıcı olan hastaların damarlarında, bağışıklık sistem hücreleri plaklar içinde birikir. Grip gibi sistemik hastalıklar ortaya çıktığında ise buradaki hücreler daha aktif hale gelir. Bu da içerisinde yoğun miktarda kolesterol bulunan plaklarda yırtılmaya yol açarak pıhtılaşmayı tetikler ve dolayısıyla kalp krizi riski artar.

Bu yüzden koroner arter hastalığı olan, by-pass olmuş, stent ya da balonla damarları açılmış hastalara ve kalp yetmezliği olan bireylere mutlaka grip aşısı yapılmalıdır.”

Kış sakatlanmalarına **dikkat!**

Havanın soğumasına bağlı kışın görülen sakatlanmaları, yağışlı olan günlerde meydana gelen sakatlıklar ve karlı dönemde meydana gelenler olarak ayırabiliriz.

Havaların soğuması ile birlikte sıcaklıkların sıfırın altına inmesi ve sonuçta don ve buzlanma özellikle yaşlı hastalarımızı olumsuz etkilemeye devam ediyor. İleri yaş grubunda (65 yaş üstü), kemik erimesi (osteoporoz), kronik hastalıklar kemikleri daha kırılabilir hale getirir, kayıp düşme veya takılıp düşme gibi küçük travmalarla dahi yaşlı hastalarda el bileği ve daha da önemlisi kalça kırıklarına sebep olabiliyor.

İşte bu nedenle kalça kırığı olan 10 hastanın 9'u 65 yaşın üzerindedir. Kalça kırığı olan hasta kırık tarafa basamaz, bu şekilde ev içi ve dışı yürürken düşme sonucu olan kalça ağrısı ve basamama durumlarında mutlaka hastaneye müracaat edilmesi gerekir. Çünkü olası kalça kırığı olan hastalarda

müdahalenin geçilmesi tedavi sürecinde yaşanması muhtemel sorunları artırır ve iyileşme sürecini etkiler. İleri yaşta kalça kırıklarının tedavisi ameliyattır, ameliyatta değişik yöntemler uygulanmakla birlikte genellikle hastayı hemen basarak yürütmesine olanak sağlayan kalça protezleri yapılmaktadır.

Buzlanan yolda yürüme tekniklerinin bilinmemesi ve dikkatsizlikle oluşan kazalar yüzünden ortopedi servislerinde ciddi kırıklarla karşılaşmaktayız. Bunlardan en sık görünenlerden biri de el bileği kırıklarıdır. Öncelikle buzlu yolda yürürken dikkatsiz olmanın hata affetmeyeceği çok iyi bilinmeli. Kırık, çıkık olaylarının en önemli sebeplerinden biri olan dengeyi sağlamak için serbest olması gereken kolların, eller genellikle cebine sokulduğu için kullanılamaması. Bu durumda genellikle baş kısmının ellerle korunamaması sonucu sert zemine çarpmadan kaynaklanan ve



Op. Dr. Yıldırım Genç

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

ölümle sonuçlanan ağır travmalarla karşılaşılıyor. Adım büyüdükçe vücut dengesini sağlamak zorlaştığı için adımların küçülmesi, yere yakın, hatta sürükleyerek atılması gerekiyor. Bütün bunlarla birlikte dikkatin kaybolmaması için çok sık aralıklarla yere bakarak yürümek zorundayız. Bir başka dikkat edilecek konu ise kar ve buzlu ortamın bir olduğu yerlerde ayaklar ıslanacak endişesiyle daha kuru olan buzlu ortamın seçilmesi. Daha yumuşak ve kayma riski daha az olan karda yürümek sakatlanma ihtimalini azaltır. Ayrıca, buzlu yolda yürümek zorunda kalanlar ayakkabı tercihini lastik ve kauçuk tabanlı tırtıklı ayakkabılardan yana kullanmalıdır.



Op. Dr. Bülent Yılmaz

Kulak Burun Boğaz Uzmanı

Bademcik ihmale gelmez !!!

Bademcik operasyonları gerekli durumlarda uygulanmalıdır. Bademciklerle geniz eti benzer lenfoid dokular olduğu için özellikle çocuk hastalarda çoğu zaman bademcik problemleri geniz eti problemleri ile birlikte olur ve operasyon gerektiğinde genellikle birlikte alınmaları gerekir. Bu lenfoid dokuların ameliyatla alınması genellikle iki nedenle gerekebilir. İlki bademcik ve geniz etinin boyutlarının artarak havayolunu tıkamaları, ikincisi ise sık iltihaplanmalarıdır. Bademciklerin büyük olması; yutma, beslenme ve konuşma problemleri yaratabilir. Bademcik üzerinde biriken yiyecekler de ağız kokusu yaratabilir. Adenoid dokusunun büyük olması her şeyden önce burun tıkanıklığına yol açar. Bu hastalarda ağız açık uyuma ve horlamaya neden olur. Ayrıca geniz etinin büyük ve tıkaçıcı olması yüz ve çene kemiklerinde gelişim bozukluğu yaratarak 'adenoid face' denilen görünüme, orta kulakta sıvı birikimi ve işitme kaybına, sinüzit, geniz akıntısına neden olarak farenjit ve öksürüğe neden olabilir. Ayrıca sık tekrarlayan bademcik enfeksiyonu kalpte, eklemlerde ve böbreklerde problem yaratabilir. Bu tip durumlarda

bademcik ve geniz eti operasyonlarını planlamak gerekir.

Bademcikler ne zaman alınmalıdır?

Bademcikler gerekli olduğu durumlarda her yaşta alınabilir. Genellikle gece uykuda solunum durma atakları (apne) oluşması dışında bademcik operasyonları için 2,5 yaş sonrası beklenmelidir. Geniz eti operasyonları ise daha ufak yaşlarda güvenle uygulanabilir. Bademcik operasyonlarında üst yaş limiti yoktur fakat erişkin hastalarda operasyon sonrası kanama, ağrı gibi komplikasyonlar daha sık görülür.

Yaşa bağlı olarak bademcikler daha çok mu sorun yaratır?

Bademcik sorunları çocukluk çağından sonra genellikle azalır. Yaşla birlikte havayolu çapı artarak tıkaçıcı durumlar daha az görülür, yaşla birlikte genel bağışıklık sisteminde de gelişmeler olduğundan bademcik enfeksiyonları yaşla birlikte azalabilir. Ancak erişkin bademcik enfeksiyonları çok daha ağır geçer, uzun iyileşme süresi iş kayıpları ve daha uzun sağlık sorunlarına neden olur.

Kaç yaşına kadar bademcik alınmalıdır?

Bademcik operasyonları her yaşta uygulanabilir, genellikle 3 - 5 yaş grubunda daha sık uygulanmaktadır ancak bademcik operasyonları için gerekli şartlar ve zorunluluklar olduğunda, çocuk daha da büyüsün diye beklemek çoğu zaman faydadan çok zarar getirecektir.





Görüş ve Düşünceleriniz

Balat Or-Ahayim Hastanesi Ailesine

Annemizin rahatsızlığı nedeniyle hastaneye yattığımız ilk günden son güne kadar bizi evimizde hissettiren, teşhis ,tedavi ve bakımını büyük titizlik ve özveriyle gerçekleştiren başta Başhekim Op. Dr. Tunç Çelebi, Nörolog Uz. Dr. Sema Targıt Akbaşak, Yoğun bakım birimi başkanı Anestezist Uz. Dr. Çilsem Demirbaş ve ekibine, Operatör Op. Dr. Yıldıran Deveci ve ekibine, Dahiliye Uzmanı Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural'a, 4. servis hemşire ve hasta bakıcılarına, yoğun bakım servisi hemşire ve hasta bakıcılarına teşekkür ederiz.

Ayrıca hastanenin bu mükemmellikte sevk ve idaresinde büyük emeklerini hissettiren başta Vakıf Yönetim Kurulu Başkanı Yaşar Abuaf olmak üzere tüm vakıf yöneticilerine ve idari personele içten teşekkürlerimizi sunarız.

N.M. - H.M. - E.Z.

Sevgili Or-Ahayim'lilere içtenlikle teşekkür etmek isteriz! 'Acil" den geldiğimiz andan itibaren abimizle kucaklayan bir ekibe, yürekleriyle işlerini gören hasta bakıcılarına, birbirinden daha yetenekli, gülümseyen hemşirelerine, hiçbir soran bakışımızı yanıtırsız bırakmayan sevgili doktorlarına en kalbi duygularımızla teşekkür ederiz.

İ.A. - N.T.

Hayatımın en sıkıntılı dönemini en keyifli, en güzel , ilgi ve şefkatle geçirdiğimi ifade etmek istiyorum. Başhekiminden hasta bakıcısına tek tek tüm personelin sıcak ilgisi ,saygılı ve ölçülü davranışları unutamayacağım bir anı olarak hep aklımda kalacak. Doktorum Yıldıran Bey'e sıcak ilgisinden dolayı çok teşekkür ediyorum.Bu sıcak

atmosferden, bu güzel özenle yapılmış yemeklerden ve sizlerden istemeyerek ayrılıyorum.

Herşey için teşekkürler.. Herkese Sevgiler.. İyi ki Balat Hastanesi var. İyi ki ben burada oldum. İyi ki sizleri tanıdım.

R.A.

Sevgili Or-Ahayim Ailesi,

Annemin rahatsızlığı nedeni ile iki yıla yakın bir süredir sık sık hastanemize uğrar olduk, her seferinde gördüğümüz güler yüzlü bilgi ve tecrübeye dayalı hizmet ile hepimiz ailemizin bir ferdi gibi oldunuz.

Yarattığınız tatil köyü ortamını, aile sıcaklığı ile birleştirdiniz

Başta Sevgili Dr. Sema Hn olmak üzere tüm personele ve yönetim kadrosuna en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. Örnek bir ortam yarattınız. İyi ki varsınız!

Sevgi ve Saygılarımla,

M.S.

Hastanenin tarihi oluşu ve onun ambiyansı içinde bulunmak hastane ortamından koparıp tatil havası yaratıyor. Doktor, Hemşireler ve çalışan hastane ekibi hizmet alanında başarılı, Kafeterya olarak ta farklı bir konsept oluşu çok güzel.

M.T.

Merhabalar

Öncelikle hastanemizde almış olduğumuz hizmetin kalitesi ve çalışanların yakınlığı için teşekkür etmek istiyorum.Özellikle Doç. Dr. Diler Özaçmak'a böylesine donanımlı ve hasta psikolojisi ile yakından alakalı bir doktoru bünyenizde bulduğunuz

için. Anestezi doktoru Uz. Dr. Suat bey, ameliyatta bulunan diğer doktorumuz Op. Dr. Aziz Bey, serviste çalışan hemşirelerimiz Nazmiye Emanet, Hamide Poyraz hanım ve ismini bilmediğimiz tüm personele kadar baştan sona herkes annem ile çok güzel ilgilenmiştir. Her şey için teşekkür ediyoruz.

Y.Ş.

Hastanemiz gerçekten her açıdan güzel. Tüm personel çalışkan , titiz ve duyarlı. Kanaatim olumlu. Hastanemiz görünüşünden, tarihi dokusundan ve insan kalitesi bakımından mükemmel. Tüm çalışanlar bir sinerji yaratarak arı gibi çalışıyorlar. Bu çok güzel, hele bir sağlık kuruluşunda böyle görüntü ve düzen insana güven, huzur ve mutluluk veriyor. Bu vesileyle bu hastanenin tüm çalışanlarına teşekkür ediyorum, sağ olun var olun diyorum. Herşey gönlünüzce daha iyiye mükemmele doğru olsun diyorum. Ayrıca doktorum Prof. Dr. Leon Saporta'ya hastalığının giderilmesinde engin bilgisiyile gösterdiği titizlik, duyarlılık ve içtenliğine teşekkür ediyorum. Kendisine sevgi ve saygılarımı iletiyorum.

N.Y.

Doktorlarınızın sonsuz alakası , hemşire, hasta bakıcı ve bütün personelin güler yüzleri ,sabırları ve problem çözmede ki becerileri, hastanemizin idareci kadrosu ve pembe meleklerin hiç azalmayan gülümsemeleri, güzel ikramları ve ziyaretleri için, kendimi evimde hissettiren sıcak ortam için sonsuz teşekkürler. Keşke bu hastane gibi daha çok hastanemiz olsa !

T.K.



Mayıs 1968'i Fransa'da Beatles ile yaşadım

Başlığa bakınca, Fransa'da Mayıs 1968'deki öğrenci ve işçi ayaklanması ile The Beatles rock grubu arasında bir bağlantı kurmakta zorlanacağınızı tahmin ediyorum.

Açıklayayım. Ben 1968'in Mayıs ayında 21. Cannes Film Festivali'ni izlemek için Fransa'ya gitmiştim. 10 Mayıs günü başlayan festival, önceki 2 yılda izlediklerimizden farksızdı.

Ancak Mart ayında Paris'in Nanterre banliyösünde öğrenci ayaklanmasıyla başlayan olaylar katlanarak artıyordu. Öğrencilerin polis tarafından tutuklanmasıyla, onlara destek veren işçilerin katılımıyla tırmanan olaylar, uluslar arası işçi hareketinin tarihindeki en büyük greve yol açmıştı.

Öğrencilerin başlattığı ayaklanmaya 9 milyon işçinin katılımı, Cannes ve civarında yaşayan öğrencileri harekete geçirdi.

Festivalin 3 gününde, bir milyon kişi, başta Paris sokakları olmak üzere bütün Fransa'da büyük gösteriler

düzenlendi. Yüzlerce genç Cannes' daki Festival Sarayı'nın önünde oturma grevi yaparak, Paris'teki arkadaşlarıyla dayanışma içinde oldukları için festivalin durdurulmasını talep ettiler.

The Beatles grubuna gelecek olursak; 1960'lı yıllara damgasını vuran, dünyanın gelmiş geçmiş en büyük müzik fenomeni sayılan topluluk, İngiliz yönetmen Richard Lester'in iki filminde oynayarak hayranlarına müzik ziyafeti çekmişlerdi.

"Help" ve "A Hard Day's Night" adlı bu filmlerin çok tutması üzerine, The Beatles grubu üçüncü bir filmde, "Yellow Submarine"de" yer almışlardı. İşte bu filmin tanıtımı için festivale gelen müzisyenler Cannes'da Beatles mania rüzgarı estirmişti.

Eşim Tuna ile günün yorgunluğunu geride bırakıp otelin yolunu tuttuğumuz bir gece, bir ara sokakta biriken kalabalık dikkatimizi çekti. Orası bir sinema salonunun önüydü. Yaklaşınca "Yellow Submarine" filminin başlamak üzere



Viktor Apalaçi
Sinema yazarı ve film eleştirmeni

olduğunu öğrendik.

Yarışma filmlerinin heyecanına kendimi kaptırmışken, bu yarışma dışı belgeselin gösterileceğinden haberim yoktu. Kalabalığı yarıp fuayeye girince George Harrison ile Ringo Starr ile göz göze geldik. Günün dört filminden sonra gece yarısı gelen bu sürpriz film, Beatles'ın nefis müzikleriyle bana günün yorgunluğunu unutturmuştu. Otele vardığımızda saat sabahın üçünü gösteriyordu.

Ertesi gün, Croisette boyunca, ellerinde "Dayanışma" pankartlarıyla yürüyüş yapan gençlerin sayısı artmış, festival yönetimine karşı tutumları sertleşmişti.



Cannes 1968

Orada bulunan Fransız Yeni Dalga akımını başlatan yönetmenlerin ve onlara destek veren yabancı sinema adamlarının, festivalin yarıda kesilmesi için baskıları artmıştı.

Paris'te kan gövdeyi götürürken, Fransa'nın bir ilçesinde bir şenliğin sürdürülmesi , onlara göre kabul edilemezdi.

68 ruhu Cannes'a sirayet etmişti.18 Mayıs günü herşey değişti. O sabah programda yer alan İspanyol filmi, Carlos Saura'nın "Peppermint Frappe 'yi" izlemek için Festival Sarayı'na gelen gazeteciler olağanüstü bir durumun yaşandığına tanık oldular.

Louis Malle , Francois Truffaut ve onun fetiş oyuncusu Jean Pierre Leaud 'nun içinde bulunduğu bir grup , kırmızı perdenin açılmasını engellemek için olağanüstü bir çaba harcadıklarını gördük.Nitekim perde açılmadı.Filmin jenerik yazıları kırmızı kadife perdeye yansdı.Sonra projeksiyon durduruldu.

Son noktayı Festival Organizasyon Başkanı Favre Le Bret koydu:" 1968 Festivalinin kapanışını ilan ediyorum."

Basın bölümünde yaşanan kargaşadan , greve benzin istasyonlarının katılmasıyla , gazetecilerin deposu dolu araba

bulma yarışına girdiklerine tanık olduk." Dayanışma" adına tren ve havayolu çalışanlarının da bu genel greve katılmasıyla , ulaşım sorunu Cannes'da hayati önem kazanmıştı.

Yani Fransa hudutlarını terk etmenin tek yolu kara yoluydu.O da benzin stoku yapmış bir araba bulmak kaydıyla .

Taksi durağından tanıdığım Mösyö Georges adlı şöför bizleri büyük bir sıkıntıdan kurtardı.Kötü günler için evindeki banyo küvetinde sakladığı 2 bidon benzin bizleri Cenevre şehrine götürmeye yetti.De Gaulle'un istifasına yol açan Mayıs 1968 olaylarından az hasar alarak İstanbul'a dönmüş oldum.

Bulmaca cevap anahtarı

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



Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı
adına sahibi

Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat or-ahayim Hastanesi
Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)
Faks: 0212 635 90 80
Demirhisar Cad. No: 46/48
AYVANSARAY

Tasarım ve Dizgi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 1. Cad. No: 131
Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 05 60

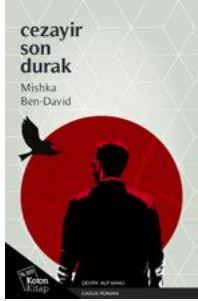
Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

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



Kitap Önerisi



CEZAYİR SON DURAK

Mishka Ben-David / Koton Kitap / 384 sf.

Nefes kesici bir casus romanı, etkileyici bir hayat dramı ve Mossad tarafından dünyanın her yerinde sürdürülen tehlikeli operasyonların gerisinde yaşanan büyük bir aşkın hikâyesi.

Ressam Miki Simhoni, Tel Aviv'de ilk kişisel sergisinin açılış gününde bir terörist saldırıda

kız arkadaşını kaybeder. Kısa bir süre sonra Mossad'dan gelen teklifi kabul eden Miki, terör saldırılarını önlemek ve İran'ın nükleer projesini durdurmak üzere Avrupa ve Ortadoğu'da faaliyet gösteren bir ekibe seçilir. Artık ülkesinin güvenliği için çalışmakla yazgısı olduğuna inandığı resim sanatında ilerlemek ve gerçek aşkı bulduğu Niki'yle mutlu bir hayat sürmek arasında büyük bir açmazla karşı karşıyadır. 12 yıl Mossad'da görev yapan Mishka Ben-David, öteki romanlarında olduğu gibi Cezayir Son Durak'ta da gerçek hayattan esinlenerek operasyonları büyük bir ustalıkla kurgularken iyiyle kötüyü, insani duyguları ve etik değerleri sorgulamaktan geri kalmıyor.

Müzik Önerisi

Leonard Cohen You Want It Darker

Geçtiğimiz Kasım ayında vefat eden efsanevi müzisyen ve şair Leonard Cohen'in ölmeden birkaç ay önce yayınladığı dinleyenlere yeni ufuklar açacak yeni albümü "You Want It Darker" Sony Music etiketiyle yayınlandı. Grammy ödüllü, müzik ve edebiyat dünyasının saygın isimlerinden biri olan Cohen'in albümünün yapımcılığını ise oğlu Adam Cohen üstlendi. Kanadalı müzisyen, yeni albümü "You Want It Darker" ile hayranlarını şaşırtmaya devam etti. Modern müziğe önemli bir katkı olarak görülen ve toplam 9 şarkıdan oluşan albümden yayınlanan ilk şarkı ise, albümle aynı adı taşıyan "You Want It Darker" oldu. Müzik tutkunlarının arşivinde mutlaka yer alması gereken "Leonard Cohen – You Want It Darker" Sony Music etiketiyle tüm müzik marketlerde!



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. Mecazlı anlamında olarak batı dillerinden literatürümüze girmiş bulunan kavram - Kükürt elementinin imi 2. Saha - Silahı ateşleyen parça 3. İtiraz etmeksizin uymak - Bir çoğul eki 4. Yetersiz - Öğrenciye verilir - Arap alfabesinde bir harf 5. İyi trafik 6. Kısaca yok - Daha önce bahsi geçen şiir - Alfabedeki son harfin bir başka okunuşu 7. Kısaca averaj - Kısaca Kolluk Kuvveti - Zamanında Enver Paşa tarafından kurulan gizli teşkilatın ismi 8. Bir erkek adı - Gaye 9. Üstün zıddı - Atılgan - Uzaklık anlatır 10. Bir nota - Anadolu şivesiyle işte burada anlamında bir sözcük - Kehle 11. Ayası olmayan - Güç 12. Sevgili - Telefon sözü 13. Baba bal değil - İhsas etme, dolaylı olarak anlatma 14. Yaşlı - Kısaca milimetre - Bir bağlaç

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Bir ilimiz - Ele avuca sığmaz çocuk 2. Yabancı - Ovma işi yapan 3. Yenihdas edilen bir kuruluşun kısa adı - Kısaca rulet - Merhum Özal tarafından kurulan siyasi partinin adı 4. Seçme parçaları içeren kitap - Sinirli 5. Yemek - Acem lisanıyla nann şahı 6. Orjinal - Bir müzik türü 7. Belagatli olarak anlamında bir ifade 8. Terbiyesi bozuk - Bir Azeri enstrümanı - Rütbesiz asker - Elemlı 9. Su geçirmeyen toprak - Kısaca emar - Bir element 10. Matrik türünden büyüleyici özellik - Bir renk 11. Milli içkimizin adı - Yas