



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Önceki sayıda sizlere hiçbir şey beklemeden vermenin içsel duyguları nasıl yeşerttiğini gerçek bir hikaye ile yazmıştım, buradan yola çıkarak yine gerçek hayattan bir şeyler bulup, sizlerle paylaşmak istedim. Arayan bulur derler ya...

1980'lerin sonunda ünlü deha Einstein'ın kızı Lieserl, Einstein'ın yazdığı 1400 mektubu Kudüs Üniversitesine bağışlar; tek bir şartı vardır: babasının ölümünün üzerinden 20 yıl geçene kadar içerikleri yayınlanmayacaktır. Bu okuyacağınız mektup, kızı Lieserl Einstein için olanlardan bir tanesidir...

"İzafiyet kuramını açıkladığım zaman çok az kişi beni anladı, şimdi insanlığa ulaşması için yazacaklarım da bu dünyada yanlış anlaşılma ve önyargıyla çarpışmaya mahkum.

Mektupları gerektiği sürece korumanı istiyorum, ta ki toplum şimdi açıklayacaklarını kabul edecek düzeye gelene kadar.

Bilimin açıklayamadığı son derece kuvvetli bir güç var. Bu güç herkesi kapsıyor ve yönetiyor, evrenin çalışmasını sağlayan her olgunun arkasında bile o var, henüz bizim tarafımızdan tanımlanamadı.

Bu evrensel güç SEVGİ'dir.

Bilim insanları, evren için birleşik bir kuram ararken, görülemeyen en kuvvetli evrensel gücü unuttular.

Sevgi ışıktır, onu alıp verenleri aydınlatan.

Sevgi yer çekimidir, çünkü insanların birbirine çekim hissetmelerini sağlar.

Sevgi kuvvettir, çünkü bizdeki en iyiyi çoğaltır, insanlığın kör bencilliklerinde tükenmemesine izin verir.

Sevgi için yaşarız, ölürüz.

Bu güç her şeyi açıklar, yaşama anlam katar. Bu bizim çok uzun süredir göz ardı ettiğimiz bir çelişkidir, çünkü belki insanın evrende kendi özgür iradesiyle kullanamayacağı tek enerji olduğu için sevgiden korkuyoruz.

Sevgiye görünürlük verebilmek için, en ünlü denklemimde basit bir yer değiştirme yaptım.

Eğer $E=mc^2$ yerine, dünyayı iyileştirecek olan enerjinin ışık hızının karesiyle çarpılacak sevgiyle sağlanabileceğini kabul edersek, şu sonuca varıyoruz: sevgi en kuvvetli güçtür, çünkü sınırı yoktur.

İnsanlığın evrendeki bizim düşmanımız haline gelen diğer güçleri kullanmakta ve kontrol etmekte ki başarısızlığından sonra kendimizi başka çeşit bir enerjiyle beslememiz zorunludur.

Eğer türümüzün hayatta kalmasını istiyorsak, eğer hayatta bir anlam bulmamız gerekiyorsa, eğer dünyayı ve içinde yaşayan her duyarlı varlığı kurtarmak istiyorsak, sevgi tek ve biricik cevaptır.

Belki bir sevgi bombası, gezegenimizi harap eden açgözlülük, nefret ve bencilliği tamamen yok edebilecek kadar güçlü bir cihaz yapmaya hazır değiliz.

Buna rağmen her bireyin enerjisini açığa çıkartmayı bekleyen küçük ama kuvvetli bir jeneratör var.

Bu evrensel enerjiyi almayı ve vermeyi öğrendiğimiz zaman sevgili Lieserl, sevginin hepsini yendiğini, herşeyin ötesine geçtiğini doğrulayabileceğiz, çünkü sevgi hayatın en özlü kısmıdır.

Bütün hayatım boyunca kalbimin içinde sana dair sessizce yatanları ifade edemediğim için çok derin bir pişmanlık duyuyorum. Belki artık özür dilemek için çok geç, ama zaman göreceli olduğu için sana söylemem gerekiyor: seni seviyorum ve nihai cevabı bulduğum için sana teşekkür ederim.

Baban Albert Einstein"

Sevgi kavramını belleğimizde taşıyalım, etrafımıza yaymak için uğraş verelim, bu soğuk kış günlerinde de hepimize ışık tutsun.

National Geographic'te bu yıl gösterimde olan Albert Einstein'ın hayatı, 10 bölümlük "Deha" dizisini bir şekilde iPad, bilgisayar'dan indirmenizi veya dvd'den izlemenizi tavsiye ederim.

Yinelemekte fayda var, ilkemiz "İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler

or-ahayim'den Yenilikler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLİNE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR...

www.balathastanesi.com.tr



Kulak - Burun - Boğaz Uzmanı
Doç. Doktor Elif Baysal
hastanemizde çalışmaya başladı.



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da



Kış hastalıkları ile nasıl başa çıkabiliriz ?

GRİP- İNFLUENZA

Grip, bulaşıcı bir akut virüs hastalığı olarak tanımlanıyor. İnfluenza virüsünün yapısı çok sık değiştiği için toplumda herhangi bir dirençle karşılaşmadan hızla yayılabiliyor, tüm dünyayı etkileyen salgınlara yol açabiliyor. Genellikle sonbaharın soğuk aylarında ortaya çıksa da yaz sonlarında da salgın halinde görülebiliyor. 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 bulaşıyor ve hastalık hızla yayılıyor. Sonbahar ve kış mevsimlerinde toplu ulaşım araçları, sinema ile tiyatro gibi kalabalık grupların bulunduğu yerlerin de hastalığın bulaşmasını kolaylaştırdığı biliniyor. Grip 4-5 gün içinde yavaş yavaş düzelmeye başlıyor ve genellikle bir hafta içinde geçiyor. 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 dönüşebiliyor. Ayrıca hastayı günlerce yatağa bağladığı için ciddi işgücü kaybına da yol açıyor.

Nasıl bulaşıyor?

İnfluenza virüsleri tükürük damlacıkları yoluyla bulaşıyor.

Belirtileri:

Grip virüsü bulaştıktan 1 – 3 gün sonra belirtiler gelişmeye başlıyor. Titremenin de eşlik ettiği ateş 39 – 40 dereceye çıkıyor. Başta, eklemlerde ve kaslarda, özellikle sırt ile bel bölgesinde ağrı oluşuyor. Bunların yanı sıra halsizlik ve

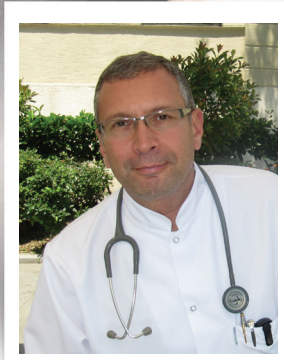
bitkinlik, bazen de mide bulantısı ile kusma da görülebiliyor. Boğaz ağrısı, şiddetli öksürük ve göğüste yanma gibi yakınmalara da sıkça rastlanıyor. Hasta vücudunda oluşan ağrılar ve halsizlik nedeniyle yatağa düşebiliyor.

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 antibiyotiğe gerek duyulmuyor. Ancak yaşlılar ve çocuklar gibi risk grubunda komplikasyonların ortaya çıkmasını engellemek veya komplikasyonlar gelişmişse bunları tedavi etmek amacıyla antibiyotiklere başvurulabiliyor. Burun akıntısı, boğaz oluşan 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?

- Gripe yakalanan kişilerle yakın temasından kaçın.
- 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



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

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 yakınlar 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.

AKUT BRONŞİT

Genellikle üst solunum yolu enfeksiyonunun ardından gelişen bronşit, bronşların iltihaplanması sonucu ortaya çıkar. Akut bronşite genellikle influenza gibi bronşlara yerleşen virüsler neden oluyor. Soğuk algınlığı ve grip geçiren kişilerin bronşite daha yatkın 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 iletildiği 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 görülmekle 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 yakınalarda ölümle sonuçlanabilecek tablolara neden olabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri, dünyada her yıl bin kişiden 10 - 15'inin zatürree'ye 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 insi 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 hastalıktır. 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. Zatürreenin 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. Zatürree'yi 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.



Doç. Dr. Elif Baysal
Kulak - Burun - Boğaz Uzmanı

Orta kulak iltihabı nedir ?

Orta kulak iltihabı kulak zarının arkasındaki kulağın orta bölümünün iltihaplanmasıdır.Çocuklarda oldukça sık olarak görülür.3 yaş öncesinde çocukların % 80 inde orta kulak iltihabı görülmektedir.

Orta kulak iltihabı kaç çeşittir?

Orta kulak iltihabı orta kulakta sıvı toplanmasıyla görülen kulakta tıkanıklık ve işitme kaybı yapan efüzyonlu orta kulak iltihabı ve kulak zarında kızarıklık ağrı ve ateşle seyreden akut orta kulak iltihabı olarak görülür.

Orta kulak iltihabının nedenleri nelerdir ?

Sıklıkla geçirilen bir üst solunum yolu iltihabı sonrasında orta kulak iltihabı görülür, bunun nedeni orta kulak ile burun arkasındaki geniz kısmı arasında bağlantıyı sağlayan Eustachii (östaki) tüpünün tıkanması bunun sonucunda orta kulakta sıvı birikmesi ve bakterilerin burada çoğalması sonucunda olur.

Orta kulak iltihabının belirtileri nelerdir ?

- Kulak ağrısı
- Ateş
- İşitme azlığı
- Kulak akıntısı
- Uyumakta zorlanma
- Bulantı ve kusma
- Denge bozukluğu

Orta kulak iltihabı tanısı nasıl konur?

Hastalığın öyküsü alındıktan sonra dış kulak yolu ve kulak zarını görmek için otoskop ve ya endoskopta muayene yapılır.

Efüzyonlu otitis media (kulakta sıvı birikimi) şüphesi olursa timpanometri adı verilen basınç testiyle değerlendirme yapılır.

Tedavi nasıl yapılır?

Hastalığın durumu, hastanın yaşına göre tedavi yapılır.

Enfeksiyon ağır değilse ağrı kesicilerle takip edilebilir, eğer 3 günden uzun süredir şikayetler devam ediyorsa antibiyotik tedavisi verilmektedir.

Orta kulak iltihabının komplikasyonları neler olabilir ?

Kulak kemiğine yayılabilir.

Beyin ve omuriliği çevreleyen sıvıya yayılarak menenjit yapabilir.

Kalıcı işitme kaybı olabilir.

Kulak zarında delik oluşabilir.

Orta kulak iltihabından korunmanın yolları nelerdir?

El yıkama enfeksiyondan korunmada önemlidir.

Sigaralı ortamda bulunulmamalıdır.

Aşılama düzgün yapılmalıdır.

Bebeklerde beslenme düz yatar pozisyonda değil baş 45 derece açıda olacak şekilde yapılmalıdır.



Uyku laboratuvarımız hizmete girmiştir.

Uyku çevreye yanıt vermekten ve algılamadan giderek uzaklaşmayla karakterize ancak geri dönüşümü olan bir davranıştır. Gerçekte uyku, fizyolojik ve davranışsal süreçlerin kompleks bir karışımıdır.

Uykunun içinde iki farklı durum söz konusudur: Hızlı göz hareketlerinin olmadığı NREM (Non-Rapid-Eye Movement) ve hızlı göz hareketlerinin olduğu REM (Rapid-Eye Movement) uyku bölümleri

Bu farklılık tüm memelilerde ve kuşlarda olup birbirinden ve uyanıklıktan kesin sınırlarla ayrılmaktadır.

REM uykusunda mental aktivite , rüyayla kendisini gösterir.Bu safhada uyanıldığı zaman rüyaların %80'ninin hatırlandığı gösterilmiştir.

REM uykusu paralitik (hareketsiz) bir bedende yüksek derecede aktive olmuş bir beyin olarak tanımlanabilir.

Uykunun başlangıcı normal koşullarda ve normal insanda NREM ile olur.

İnsan uykusunun bu temel prensibi : Patolojik uyku normal uyku ayırımında çok önemli ve güvenilir bulgular içerir.

Uykuyla ilgili genellemeler yapılabilir :

- Uyku NREM ile başlar.
- Yaklaşık 90 dk'da bir NREM-REM uykusu birbirini takip eder.
- Yavaş dalga uykusu gecenin ilk 1/3 'ünde egemendir ve uyku öncesi

uyanıklık süresiyle ilişkilidir.

- Gecenin son 1/3 'ünde ise REM uykusu hakimdir.
- Gecenin içindeki uyanıklık süresi toplam uyku periyodunun %5 'inde azdır.
- Uykuda NREM 1 %2-5
- NREM 2 %45-55
- NREM 3 %3-8
- NREM 4 %10-15
- REM %20-25

Paylar şeklinde görülür.

Uyku evrelerinin dağılımını etkileyen faktörler :

1- YAŞ

Yeni doğan döneminde uyanıklıktan uykuya geçişte çoğu zaman REM uykusu görülür. NREM-REM değişimleri 50-60 dk'dır. Yoğun bir noktural (gece) uyku görülmez.

2-6 ayda NREM EEG özellikleri gelişir ve sonrasında NREM 3 VE 4 özellikleri görülen yavaş dalga uykusu belirgin hale gelir.



Uz. Dr. Sema Targıt
Nöroloji Uzmanı

Küçük çocuklarda yavaş dalga uykusu maksimum düzeyde olup yaşla birlikte azalır.

Gerek kalite ve gerekse kantite olarak erişkinden çok farklı bir yavaş dalga uykusuna sahiptirler.Örneğin :Gece ilk 1/3 'ünde çocukları uyandırmak çok zordur.

2. Ekadda yavaş dalga uykusu %40 azalır.

60 yaşından sonra değişkenlik çok olmaz.

Kadınlarda erkeklere göre yavaş dalga uykusu biraz daha uzundur.

REM uykusunun yüzdesi sağlıklı yaşlılarda düşmeyebilir , bu oran entelektüel yaşam şartlarına bağlıdır.

Organik beyin bozuklukları olan yaşlılarda ise REM süresi belirgin oranda düşer.

Yaşlanmayla birlikte uyanma ve uyanıklık epizotları artar ve bunlar hatırlanmaz.

Yaşlılıkla birlikte uykuda bacak hareketleri ve solunum bozukluğu artar ve bunlarda uyanmaları arttırır.





Kış sakatlanmalarına dikkat edilmeli !

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 dışında 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 yürümesine 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



Op.Dr.Yıldırım Genç
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

olması gereken kolların, eller genellikle cebe sokulduğu için kullanılamaması. Bu durumda genellikle baş kısmının ellerle korunamaması sonucu sert zemine çarpmadan kaynaklanan ve ölümle sonuçlanan ağır travmalarla karşılaşmaktayız. 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.

Sinir sıkışması

Karpal tünel sendromu

Vücut ergonomisini düşünerek ve küçük önlemler alınarak sinir sıkışmasından korunmak mümkündür. Özellikle masa başı çalışanlar da bilgisayar kullanırken bileğin altına konulan pedler ya da dirsekleri masaya çok fazla koymadan çalışmak dirsekte ve bilekte oluşan sıkışmaları önlemek için yeterli olacaktır.

Ani hareketler ya da vücut ergonomisini hesaba katmadan sürekli olarak yapılan yanıtlara bağlı olarak gelişen küçük travmalardan korunmak gerekir, sinirlerin geçtiği bölgelerdeki kas, bağ doku ve kemik yapıdaki kanallar içerisindeki daralma sonucunda sinir sıkışması meydana gelebilir. Sinirlerin, omurilikten çıktıktan sonra ve hedef bölgeye giderken belirli kanallardan dolaşmakta bu nedenle de sinirlerin geçtiği kanal ve tüneler doğrultusunda görülebilecek sıkışmaların özellikle eklem bölgelerine yakın olmak üzere, vücudun çeşitli yerlerinde görülebilmektedir.

“SİNİR SIKIŞMASI EN ÇOK EL-BİLEK KISMINDA GÖRÜLÜYOR.”

Tuzak Nöropati olarak belirtilen, sinir sıkışmalarının baş kısmında ensedeki sinirlerde, kolda dirsek bölgesinde ve el bileğinde avuç içine yakın bacakta ve ayak bileğinde sık görülmektedir. Kasların kalınlaşması nedeniyle kaslar arasından geçen sinirlerde ya da bağlar arasında da sıkışma görülebilir.

Şişman kişilerde kemer kullanılan nokta olan bel bölgesindeki sinir sıkışmalarına rastlanabilir ki bu hastalar bacağın yan tarafında içnelenme ve yanma şikayetleri ile gelir. Bacakta gerçekleşen sıkışma diz ekleminde kaval kemiğinin hemen yanından geçen sinirlerde, ayaktaki ise ayak bileğinin yanından geçen sinirlerde görülür. Sinir sıkışması gerçekleştiğinde sıkışmanın olduğu bölgedeki ağrı, yanma ve uyuşma ile birlikte hastada kuvvet kaybı oluşur.

Çalışırken daha çok hangi

kaslarımızı kullandığımız ve hangi eklemlerin çok daha fazla



Prof. Dr. Çetin Evliyaoğlu
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

hareket ettiğine bağlı olarak o bölgede sıkışma oluyor. Özellikle çalışırken elini daha çok kullanan meslek gruplarında ve kadınlarda el bileğinde sinir sıkışması daha çok görülüyor. Romatizmal bir rahatsızlığı olanlarda, hamilelik döneminde ya da doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda da bu hastalık daha sık görülmektedir.

Sinir sıkışmalarını, hafif, orta ya da ağır derece olmak üzere üç şekilde görmekteyiz. Hafif ve orta derecedeki sıkışmalarda ele atel verilerek ve antiinflamatuvar ilaçlar (iltihap önleyici ve yangı önleyici ilaçlar) kullanılarak bu hastalığı tedavi etmek mümkündür. Ancak orta ve ağır derecedeki sinir sıkışması vakalarının tedavisinde yaklaşık 15-20 dakikalık bir lokal anestezi gerektiren ameliyat söz konusudur. Hasta tedavinin etkisini, ameliyat sırasında bile sinir sıkışmasının olduğu yerdeki rahatlama ile fark edebilir, tedavinin ardından yara 1 hafta ile 10 gün arasında iyileşmekte yapılacak egzersizlerle de iyileşme süreci daha kısa sürede olur.



Or-Ahayim'de 33 yıl...

Sevgi ve şefkat tedavinin en büyük desteğidir...

Başarı asla tesadüf değildir. Doğru strateji, gönül bağı ve sağlam dayanışma bunlar **Pembe Meleklerin** vazgeçilmezleri. Mutluyum çünkü ben Janet Sezer. 33 Yıldır Or-Ahayim Hastanesinde bir Pembe Meleğim..

Sevgili Okurlar;

Mensubu olmaktan gurur ve onur duyduğum Or-Ahayim Hastanesi'nde 1984 yılında gönüllü olarak çalışmaya başladım. Çocuklarım artık üniversite eğitimine başlamışlardı. Sosyal bir faaliyet yapmak, birilerinin hayatına dokunmak istiyordum, sevgili eşim Robert Sezer bana bu duyguyu aşılamıştı.

Çalışmalarım ile ilgili birkaç cümle yazmak için düşündüğümde aradan 33 sene geçmiş olduğunun farkına vardım. Konuyla ilgili olarak uzak geçmişten bugüne gözlerimin önüne buğulu, flu bir resimden başka bir şey gelmedi.

Yüreğimi ısıtan anılar. Uzun bir süre çok güzel ve yoğun geçen günlük çalışmalar. Üç dönem "Janet Sezer tekrar Pembe Meleklerin Başkanı", "Jean Elküs Ödülü" Or-Ahayim hastanemizin 100. hizmet yılı nedeniyle düzenlenen kutlamalar, hastanemizi ziyaret eden yurt içi ve yurt dışı üst düzey kişileri ağırlama telaşlarımız

unutulmayacaklarım listesinde yer alıyorlar...

Bunca yıl hastaneye ne verebildim ve hastane bana ne verdiğini düşündüm...

Hastanemiz için neler yapıldı ise bunları hep beraber yaptık, bu yolu Pembe Melek Kardeşlerimizle, hastane vakfı yönetim üyelerinin fedakarlık ve gayretlerle gerçekleştirildiğine inandığımı belirtmek istiyorum. Elbette ki başta Başhekim olmak üzere uzman doktor ve hemşire kadrosunun da hastanemizin başarısında büyük payı var.

Başkanlığım süresinde kendi açımdan baktığımda eğer başarılı olabilirdiysem bunu sizlerin bana gösterdiği işbirliğine, yakınlık ve çalışma gayretine borçlu olduğumu belirtmek isterim. Bu bilinçle sizlere gönül dolusu teşekkürlerimi sunuyorum.

Bunca zahmet ve yorgunluğun ödülü de; Or-Ahayim Hastanemizin



Janet SEZER

Bayram Çalışması Koordinatörü

ulaştığı mükemmel durumun içimizde uyandırdığı heyecan, okşanan gururumuz, bu kurumun bizlere sağladığı birlikteliğin verdiği mutluluk ve içsel huzur... Eğer birilerini kuruma kazandırdıysam ve örnek temsil etmişsem ne mutlu bana...

Güncel bir değerlendirme yaptığımda ilk günkü görev heyecanı ve duygusu ile; bayram çalışmalarını Yönetim kurulu üyeleri ve Pembe Melek kardeşlerimizle birlikte muazzam sözcüğünün basit kalacağı bir amaç ile sürdürüyorum... Bu bizim çok önemseydiğimiz bir heyecan ve gurur vesilesi. Sloganımız **"Her eve bir tatlı..."**

Bir hayalim var; Or-Ahayim'in 120.Yıl kutlamaları. Yine hep beraber yine sevgi ve yine şefkatle...

Dileğim: Adımızın anlamı

"Hayat İşığımız" hiç sönmesin...

Görüş ve Düşünceleriniz

Or-Ahayim Balat Hastanesi ailemizin babaannesine de, torununa da o kadar iyi baktı ki, şimdi babaanne Balat Hastanesinde doğan torununa sarılıyor. Kendisi de bu hastanede ameliyat olmuştu ve tekrar yürüyebilmişti. Ailemizin yeni üyesi Cem çok kısa bir süre sonra burada sünnet olacak ve umarız ileride burada baba olacak ve bu zincir uzayıp gidecek. Çilsem Hocamız, Meltem Hocamız ve tüm Balat hastanesi çalışanlarına sonsuz teşekkürler.

Bizim hayat ışığımız sizlersiniz...

G. A.

Anneme çok çok iyi baktınız :) Dr. Sadi Bey ve ekibine sonsuz müteşekkirim!

M. B.

Hastanenizi çok sevdiğim içinde usulen değil, samimi gülüşlere sahip olduğunu düşündüğümüz personeller demeti var. Bu bile harika... Sağ olun... Var olun...

N. T.

Sevgili Arkadaşlar !

Sabrınız, davranışınız ve profesyonellik için size çok teşekkürler ! Özellikle Eva Hanıma ve Dr. Aziz Bey'e Lehayim!!!

R.Ö.

Burada yalnızca personel değil , hastane binası da güler yüzlü ve huzur verici. Dingin bir Haliç manzarasına uyanıyor insan sabahları, sonra yüzlerinde güller açan hemşireler çalışıyor kapınızı. Her şey o kadar kusursuz ki, her bir ayrıntıda uzun uzun kafa yorulmuş olduğunu hemen anlıyor insan.

İstanbul'da böyle insanın kendini ve yakınlarını güvenle teslim edebileceği bir hastanenin olması büyük mutluluk... Ameliyatımı gerçekleştiren Dr. Yılan Deveci'ye ve Sevgili Başhekim Dr. Tunç Çelebi'ye sonsuz teşekkürler..

E.B.

İyi ki varsınız, her şey için sonsuz teşekkürler, Allah razı olsun. Bu hastaneye emeği geçen herkese tebrik ve şükranlarımızı sunarız.

E.L.

Sevgili Özel Balat Hastanesi Çalışanları,

O kadar özel ve güvende hissediyorum ki sizlere ne kadar teşekkür etsem az.. Girişten itibaren yanımda olan ve bize sürekli güler yüzlü davranan gerek hemşireleri gerekse hasta bakıcılara sonsuz teşekkürler... Teşekkürlerin ve en derin minnetlerimi Doktorum Sayın Meltem Özben'e etmek istiyorum. Kendisinin pozitifliği, sıcaklığı ve en ince ayrıntısına kadar anlayabileceğimiz şekilde konuları detaylı aktarması da güzeldi. İnşallah ilk bebeğimizi burada Doktorum Meltem hocamın güvenli başarılı ellerinde alacağım.

Hepinize ayrı ayrı çok teşekkür ederim.

İyi ki burada ameliyat oldum.

Sevgi ve Saygılarımla,

A. Y. G.

Sayın Or-Ahayim Hastanesi Yönetimi İlgilileri,

Tedavi süresinde hastanenizden almış olduğumuz tıbbi hizmet imkanlarından son derece memnun kaldığımızı bildirir, sizlere teşekkür ederiz.

Sayın doktorumuz Yıldırım Genç'e de göstermiş olduğu ilgi, alaka ve yakınlığı nedeniyle, uzmanlık ve profesyonellik maharetini birleştirerek uyguladığı başarılı operasyon için minnettarız.

Sevgi ve Saygılarımızla ,

N. B.

Sevgili Or-Ahayim Hastanesi

Bütün doktorlar ve hemşireler güleryüzlü arkadaşlar...

Cankurtaranla geldiğimiz gece bizi karşılayışınız ve olaya hemen müdahil oluştunuzdan anlamıştım her şeyin iyi geçeceğini... Ertesi gün ve diğer günler, gittikçe iyileşen kardeşim ve ben hepimizi tebrik ediyorum ve bunun bir sistem olduğunu ve tıkr tıkr işlediğini düşünüyorum.

O hastanelerde alıştığımız Aman bir an önce burdan kurtulsak demeler... Hayır böyle bir şey yok ! Siz bilineni yıktınız. Ben ve kardeşim iyi ki varsınız diyoruz.

Evet evet çok yaşayın...

Çok Teşekkürler...

S.B.

Sevgili Özel Balat Hastanesi Mensupları , Ameliyatım öncesi ve sonrasında göstermiş olduğunuz yakın ilgi ve alakınıza teşekkür ederim.

Başta; hamiyetli ve iyiliksever, güler yüzlü Nuket Antebi ablam olmak üzere, doktorlarımız Op. Dr. Yıldırım bey, Op. Dr. Özgür bey'e ayrıca hastanede ki hemşire hanımlar, hastabakıcılar ve tüm çalışanlara sonsuz teşekkürlerimi ve iyi dileklerimi iletirim.

Hepiniz sağlıklı kalın.

Sağlıklı ve güzel günlerde buluşmak dileğiyle,

H. Ö.

Değerli Or-Ahayim Balat Hastanesi kurucuları, yönetimi, personel ve tüm çalışanlarını saygı ile anarak; takdirlerimizi sunarak söze başlıyoruz. Kapısından içeri girdiğimiz andan odama çıkana kadar bizi karşılayan personel, temizlik ve intizam karşısında saygı ve hayranlık duymamak olası mı? Daha o andan itibaren çok isabetli bir iş yaptığımız farkına vardık. Daha sonra bizi karşılayan ve odamıza kadar bize yol gösteren değerli Dr.Sema Targıt ile başlayan güzel, rahat, tertemiz günümüz yine onun organizasyonu ile devam etti ve bizi şifa ve umut dolu bugüne getirdi. Yarın sabah son muayeneden sonra taburcu olacağız, aklımız ve gözlerimiz aramızda kalarak evimize doğru daha sağlıklı, daha umutlu ve daha mutlu olarak yola çıkacağız. Sevgili hastaneniz bize " gördün mü?" demek ki her şeyin ve her yerin daha iyisi ve mükemmi varmış dedirtecek yol boyunca.

Hepiniz hep böyle kalın, hep en iyi olarak kalın ve daha da iyi olacağınızdan hiç kuşku duymayın. Sevgi ve en iyi dileklerimizle ,

E.Ş. - O.Ş.



Jerry Lewis'in ardından



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

Ağustos ayında, 91 yaşında kaybettiğimiz Jerry Lewis (Jerome Joseph Lewitch) sinema tarihinin Charles Chaplin ile birlikte en ünlü iki komedyeninden biriydi.

Ben Jerry Lewis 'i ilk kez 1983 yılında Cannes'da gördüm. Festivalin açılış galasında gösterilen **"Komediler Kralı/The King of Comedy"** 'nin projeksiyonuna, filmin yönetmeni Martin Scorsese ve başrolleri paylaştığı Robert de Niro ile gelmişti.

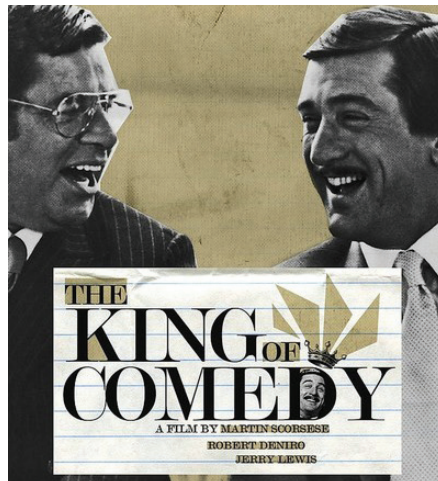
"Komediler Kralı", Jerry Lewis'in zengin kariyerinde ciddi bir rolde gözüktüğü tek filmi. Lewis'i alışık olduğumuzun çok dışında bir rolde izlerken, şaklabanlık yapan Robert de Niro idi. Kendisi, bir yetişkin olmasına rağmen hala ailesiyle yaşayan, yeteneği olmamasına rağmen, bir gün komedyen olacağına inanan Rupert Pupkin rolünü oynuyordu.

İdolü ise ünlü bir komedyen olan Jerry Langford (Jerry Lewis) idi. Rupkin , eğer bir gün Langford'un TV programına çıkmanın yolunu bulursa, şöhretin kapısının önüne açılacağına dair bir saplantıya sahipti.

Ertesi sabah yapılan basın toplantısına,

Scorsese ve filmin diğer oyuncularından önce gelen Jerry Lewis, mimikleri ve türlü şaklabanlıklarıyla konferans saatini bekleyenleri kırıp geçirmişti.

Filmin tek bir sahnesinde bile gülerken görmediğim Jerry Lewis, aynı ciddiyet içinde, cebinden minik bir fotoğraf makinesi çıkarıp, kendisini görüntülemeye çalışan foto muhabirlerinin fotoğraflarını çekiyordu.



Sonra önündeki mikrofonu bir elektrikli tıraş makinesi gibi kullanarak tıraş

oldu, türlü atraksiyonlar yaparak basın konferansına gelen gazetecileri eğlendirdi.

Kimi eleştirmenlere göre **"kayıp bir baş yapıt"** olan **"Komediler Kralı"**nın basın toplantısı, benim 50 yıllık Cannes serüvenimin en renkli basın konferansıydı. Gazetecilerin sorularının çoğu, sinemanın en ünlü 2-3 yönetmeninden biri olan Martin Scorsese'ye ve sinemanın en büyük karakter oyuncusu Robert de Niro'ya değil, karizmasıyla salonu aydınlatan Jerry Lewis'e idi.

O yıl 57 yaşında olan dahi komedyeni ikinci kez görebilmek için 30 yıl bekledim. Jerry Lewis, 2013 Cannes Film Festivali'nin onur konukları arasındaydı.

O yıl festivalde yarışma dışı gösterilen "Max Rose" filminin başrolündeki Jerry Lewis galaya yönetmen Daniel Noah ve Claire Bloom ,Dean Stockwell gibi diğer oyuncularıyla gelmişti.

87 yaşında olmasına rağmen, hayatiyetinden, muzipliğinden, hiperaktivitesinden, şaklabanlığundan, yaşama sevincinden hiçbir şey kaybetmediğini ispat edercesine, filmin gösterilmesinden

sonra yapılan basın konferansını bilinen şirinliklerini tekrarladı.

Jerry Lewis ilgi odağı olduğu bu basın konferansının sonunda, adeti olduğu üzere, oturduğu kürsüden cebinden çıkardığı fotoğraf makinesiyle foto muhabirlerinin resmini çekti.

Bu filmden sonra, ölümünden bir yıl önce oynadığı **"The Trust"** (2016) ünlü komedyenin veda filmiydi.

Yönettiği filmlerle 20 Oscar ve 10 Altın küre ödülü kazanmış senarist-yapımcı-yönetmen Martin Scorsese, dahi komedyen Jerry Lewis'i ciddi bir rolde oynatan tek sinema adamı.

Aynı Martin Scorsese 1998 yılında Cannes Film Festivalinin ana yarışmasının jürisine başkanlık ediyordu.

Ödüllerin dağıtıldığı Kapanış Galasında yaşanan bir olay, Cannes festivali tarihinin en renkli ve en komik atraksiyonu olmuştu.



Martin Scorsese, yarışmanın ikincilik ödülü olan Jüri Büyük Ödül'ün sahibinin **"Hayat Güzeldir / La Vita e Bella"** olduğunu ilan edince, salonun ortalarında oturan birinin sıraların üstünden atlayarak, abartılı ve aşırı sevinç gösterileriyle sahneye fırladığını gördü.

Bu filmin yönetmeni, senaryo yazarı ve baş aktörü olan Roberto Benigni, Scorsese'nin önünde diz çöküp takdirlerini alışılmadık bir şekilde gösteriyordu.

Olup biteni şaşkınlık içinde izleyen, ayaklarını öpmeye çalışan İtalyan sanatçıyı ayağa kaldırmak için hamle



Jerry Lewis basın konferansında gazetecilerin fotoğrafını çekiyor.

yapan Martin Scorsese'nin çabaları boşa çıkıyordu. Nihayet doğrulan ve mikrofonu kapalı Roberto Benigni, çığgın gösterisini heyecanlı bir sesle yaptığı teşekkür konuşmasında sürdürmüştü.

Salonda bulunanlar, Holokost filmleri zincirinin tek komedisini yapan Benigni'ye hoşgörü ile yaklaşıp kendisini alkışlıyordu.

Zira **"Hayat Güzeldir"** 2. Dünya Savaşı'nın sivillerin üzerindeki yıkıcı etkisini mizah yoluyla sinemaya uyarlayan en etkileyici filmi. Filmin, tüm olumsuzluklara rağmen, ailesiyle temerküz kampına düştüğünde bile bir umut ışığı arama teması, insanın içini ısıtıyordu. Dünya prömiyeri Cannes'da yapılan film sonra 3 Oscar Ödülü Kazanmıştı.

Roberto Benigni En İyi Aktör ve En İyi Yabancı Film Oscar ödüllerini almak üzere 2 kez sahneye çıkmıştı.

Bulmaca cevap anahtarı

14	T	!	■	T	V	!	■	V	R	I	S
13	!	K	N	A	S	!	■	M	T	!	A
12	L	!	O	A	R	A	V	E	V	M	!
11	E	!	S	V	A	!	■	S	L	E	!
10	!	S	I	A	S	!	■	M	A	D	E
9	!	D	!	A	!	Z	!	K	!	N	!
8	S	!	T	S	T	!	■	B	!	Ü	!
7	!	L	!	P	!	S	!	A	!	S	!
6	E	!	C	!	M	!	■	!	!	!	!
5	R	!	!	!	A	!	!	R	!	A	!
4	O	D	!	K	!	K	!	!	A	!	!
3	V	!	O	S	!	A	!	N	!	A	!
2	!	!	E	!	R	!	!	E	!	!	!
1	M	E	R	S	!	!	!	!	!	!	!
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 yayımlanmaktadır. Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.



Kitap Önerisi

Bir zamanlar Büyükada

1931-1961 anıları

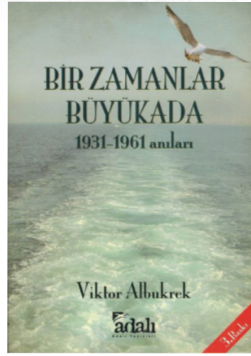
Yazar : Viktor Albukrek

Yayınevi : Adalı

Sayfa sayısı : 188

Bu kitapçık geçmiş, geçmiş dönem Türk Musevi Cemaati Başkanı Silvyo Ovadya'nın, Avrupa Kültür Başkenti İstanbul projesi kapsamında açılan Adalar Müzesi'nin arşivine konmak üzere benden, benim Büyükada ile ilgimi vurgulayan, üç paragraflık kısa bir yazı istemeleriyle doğdu. Üç paragraf gibi dar bir alanın içine , özetin özetini sığdırmaya uğraşırken, hayatımı derinden etkilemiş olan 1931 ile 1961 yılları arasında Büyükada 'da yaşadıklarım, bir bir su yüzüne çıkıyor, çocukluğum ve gençliğim gözlerimin önünden geçiyordu. Uyanan bu hatıralarımı rafa kaldırmadan evvel, dostlarımla paylaşmak, gelecek nesillere aktarmak istedim.

Viktor Albukrek



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. Ağıt, sağıu-Hemşire başlığı
2. Eski dilde bayram - Bir bağlaç - Bir nota
3. Zonanın beyaz alanı - İrk
4. Kırmızı - Kısaca istihbarata karşı koyma - Bir nota
5. Az bulunur - Büyük anlamına da gelen bir isim
6. Yürüme organı - İlime göre anlamında bir söz
7. En kısa zaman - Yiyecek - Küçük kimyasal enerji kaynağı
8. Eski dilde su - Vücudun omzularla birlikte göğüsten yukan kısmını gösteren resim veya heykel
9. Bir nota - Aynı doğumda olan iki bebek - Basit, işe yaramaz
10. Gırtlak çıkıntısı
11. Yelesiolan - Bilhassa Anadoluda sık kullanılan bir bayan adı
12. Öte
13. Almadan emir - Kısaca Türk Malı - Adeta anlamında bir söz
14. Dizi, saf - Gezinti teknesi - Edepsizler için kullanılan bir kelime

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Bir nota veya soru takısı - Valide - Askeri bir birlik - İskambilde birli
2. Tavır anlamına da gelen bir bayan adı - Elin parmak köklerine kadar iç ve düz kısmı - Ademi olan
3. Eskiden askeri birliklerde top çekirmede kullanılan bir beygir adı - Bayan ismi olarak da kullanılan bir göz rengi
4. "Tam size göre" anlamında bir deyim - Eski ifadeyle ölüsü olmayan anlamında bir söz
5. Kısaca Uluslar Arası Çalışma örgütü - Lahana
6. Eski değil - Fevkalede becerikli
7. Beyaz al! Anlamında bir emir - Kısaca üzüm - Sihirli değnek
8. Yaylı bir pensle tutturulmuş küpe veya iğne - Kısaca Anadolu Ajansı - Bir binit
9. Kesmekten emir - Batı dillerinde hakiki olmayan, taklit
10. Eski dilde ateş - Klor elementinin imi - İç tarafın zıddı - Bir bağlaç
11. Tıbbi terim olarak diş eti iltihabı - Bir nota - Seçkin olan

Müzik Önerisi



Unutulmayan film müzikleri

Filmlerin hafızalarımızda yer edinmesini sağlayan en önemli özellik , müziklerin izleyiciye duyguları aktararak filmin başarısını yukarıya taşımasıdır. "Unutulmayan Film Müzikleri" albümünde bulunan "Rocky", "Fame", "Pulp Fiction", "Miami Vice", "Good Morning Vietnam", "İstanbul Kanatlarımın Altında", "Hamam", "Ghost" vb. hafızalarımızda yer edinmiş filmlerin etkileyici şarkıları bu albümde toplandı. 19 şarkıdan oluşan bu albüm gerçek bir arşiv niteliğinde. Rocky "Eye Of The Tiger", Pulp Fiction "Jungle Boogie", Ghost " Unchained Melody", Bağdad Cafe "Calling You", Hamam "İstanbul Uyurken (Hamam Trance Version)" albümde yer alan şarkılardan bazıları.