



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

"**UBUNTU**" bu kelimeyle ilk karşılaştığımda ilgimi çekmişti. Anlamını merak edip araştırdığımda öylesi güzel bir anlam beni karşıladı ki, sizlerle paylaşmadan geçemedim.

Günlerden bir gün, Afrika'da çalışan bir antropolog (insan bilimi) bir kabilenin çocuklarına bir oyun oynamayı önerir.

Oyun basittir. Çocukları belirli bir yerde yan yana sıraya dizer ve açıklar.

"Herkes karşıdaki ağaca kadar tüm gücüyle koşacak ve ağaca ilk ulaşan birinciliği kapacak. Ödülü ise yine o ağacın altındaki güzel meyveleri yemek olacak."

Çocuklar oyuna hazır olunca, antropolog oyunu başlatır.

İşte o anda bütün çocuklar el ele tutuşur ve beraberce koşarlar.

Hedef gösterilen ağacın altına beraber varırlar ve hep beraber meyveleri yemeye başlarlar.

Antropolog şaşırır ve çocuklara neden böyle yaptıklarını sorar.

Aldığı cevap hayli manidardır;

"Biz "**UBUNTU**" yaptık: Yarışmış olsaydık, aramızdan sadece bir kişi yarış kazanacak ve 1. olacaktı. Nasıl olur da diğerleri mutsuzken yarış kazanan bir kişi ödül meyveyi yiyebilir? Oysa biz **UBUNTU** yaparak hepimiz yedik."

UBUNTU; Güney Afrika'da "**BEN, BİZ OLDUĞUMUZ ZAMAN 'BEN'İM**" demektir. Kelime karşılığı "**İnsanlık**".

Başkalarına karşı merhametli, şefkatli, iyiliksever olmak gibi insani değerleri esas kabul ediyor, hep birlikte paylaşmak ve paylaşmak...

İşte **BEN** yerine **BİZ** diyebilmenin çok güzel bir örneği. Üzerinde düşünmeye, biraz kafa yormaya, denemeye değmez mi sizce de?

UBUNTU'YU insanlığın bilincine yerleştirebilirsek dünya muhteşem olmaz mı ?

Or-Ahayim yılın son çeyreğinde Cildiye Uz. Dr. Orkhan Bairamov yönetiminde bünyesine HD bilgisayarlı dermatoskop cihazı alarak hastalarına sonuç odaklı, kapsamlı ben analiziyle cilt kanseri riskini erken teşhis etmenin yanı sıra, yine son çeyrekte açılan Medikal Estetik kliniğimiz Cildiye Doktoru gözetiminde ve deneyimli estetsiyenler eşliğinde hizmet vermeye devam ediyor.

Or-Ahayim ailesi olarak "**BEN**" demeyip "**BİZ**" demeye devam edeceğiz, başarının sırrı bu kelimedede..

Bahçemizden güzel Haliç'imizi seyretmeyi, bir bardak demli çay içmeyi ihmal etmeyin...

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

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



BİLEDİĞİNİZ ZAMAN
MOBİL UYGULAMANIZLA
RANDEVU ALIN!



or-ahayim Hastanesi
facebook, twitter
ve instagram'da

Web sitemiz yenilendi.

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

www.balathastanesi.com.tr

or-ahayim'den Yenilikler



**Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı Op. Dr. Nikola Azar**
hastanemizde görevine başladı.



Akut Bronşit

Bronşlara yerleşen virüsler

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 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 ıslatılmadığı takdirde balgam gelişiyor. 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



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

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.

Stres ekokardiyografi nedir?

Hangi durumlarda yapılması gerekir?

Stres Ekokardiyografi Nedir?

Stres ekokardiyografi (SE), egzersiz yöntemleriyle veya kalp atımını hızlandıran ilaçlarla yapılan bir ekokardiyografi uygulamasıdır. Egzersiz stres ekokardiyografi ve egzersiz dışı stres ekokardiyografi şeklinde uygulanmaktadır. Egzersiz ekokardiyografi, koşu bandı veya bisiklet ile yapılmaktadır. Egzersiz testinin yapılmadığı durumlarda damar yoluyla dobutamin, adenozin, dipiridamol gibi kalp ritmi ve kasılmasını arttıracak ilaçların belli zaman aralıklarında artan dozlarla kullanılması ile ilaçlı stres ekokardiyografi yapılmaktadır. Stres ekokardiyografide en önemli husus, yeterli görüntü alınması ve görüntülerin çok iyi değerlendirilerek sağlıklı raporlandırmanın yapılmasıdır.

Stres Ekokardiyografi Hangi Durumlarda Yapılır?

Özellikle Eforlu EKG testi şüpheli olan hastalarda ciddi koroner arter hastalığının olup olmadığını tespit etmede faydalı çok önemli bir tetkiktir. Hastaya gereksiz koroner anjiyografi yapılmasını önler. Kalpte gizli ritm bozukluğunu tespit etmek için yapılır. Kalp kapak hastalıklarında ameliyat kararı vermeden

önce özellikle de aort kapak darlığının şiddetini belirlemek ameliyat zamanına karar vermek için yapılır. Sonuç olarak sessiz gizli kalp hastalıklarını ortaya çıkarmada çok faydalı bir tetkiktir.

Test Öncesi Yapılması Gerekenler Nelerdir?

SE için ortalama 4-6 saatlik açlık gereklidir. Ayrıca sigara içilmemesi ve kafein içeren gıda (çay, kahve, çikolata, kola vb.) , 24 saat önce hastanın kullanmakta olduğu



bazı ilaçların kesilmesi gerekmektedir. Buna testi isteyen doktor karar verecektir. SE testi bittikten hemen sonra, yemek yenebilir.

Uygulama Nasıl Yapılır?

Göğse elektrodlar takılır ve damar yolu açılır. İşlem süresi yaklaşık 1 saattir. Bu



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı

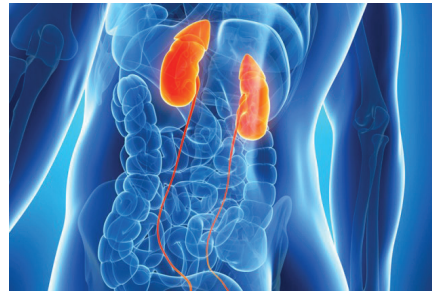
inceleme, göğsün üzerinde kayıt alınarak yapılır. Kalbin dinlenme görüntüleri kaydedilir. Tercih edilen stres yönetimine bağlı olarak egzersiz testi veya ilaçlı uygulama yapılır. Egzersiz görüntüleri alınır. Daha sonra toparlanma dönemi görüntüleri kaydedilir. Kalp ritmi, kan basıncı izlenir, EKG kayıtları alınır. Test sırasında kalbin hızlı ve kuvvetli atması çarpıntı olarak algılanır. Bu durum normaldir. İlaçlı Test sırasında (Dobutamin uygulaması) yanaklarda sıcaklık hissi ve kızarma, saçlı deride karıncalanma gibi belirtilerde normaldir. İşlem sırasında göğüs, kol ve çenede ağrı ve huzursuzluk hissedildiğinde, baş dönmesi, göz kararması ve nefes darlığı durumlarında hemen işlemi yapan doktora haber verilmelidir. Hasta işlemden sonra bir süre dinlenme odasında gözlem altında tutulur.



Tedavi edilmeyen bademcik orta kulak, böbrek iltihabı, romatizma ve kalp hastalığına neden olabilir.

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



Doç.Dr.Elif Baysal
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

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 oluştuğunda, çocuk daha da büyüsün diye beklemek çoğu zaman faydadan çok zarar getirecektir.

Serviks

(rahim ağzı) kanseri ve tarama

Serviks kanseri serviks olarak adlandırılan, rahmin alt kısmının (rahim ağzı) kanseridir. Serviks kanseri, kadınlar arasındaki en ölümcül kanserlerdendir ve gelişmekte olan ülkelerde daha sık görülmektedir. Serviks kanseri kadınları daha çok 30'lu-50'li yaşlarda etkilemektedir ve uzun süren, inatçı yüksek riskli HPV enfeksiyonu sonucu oluşmaktadır. HPV enfeksiyonu oldukça sıktır, cinsel aktif insanların çoğu enfektir. Ancak çoğu HPV enfeksiyonu semptom vermez ve serviks kanserine ilerlemez. Yaklaşık olarak 13 HPV tipi yüksek risk ve serviks kanserine yol açabilen olarak belirlenmiştir. HPV 16 ve 18 Türkiye'de servikal kanserlerle ilişkili en sık görülen iki yüksek risk HPV tipidir. Buna karşın serviks kanserini düzenli yapılan pap smear ve HPV testleri ile erken dönemde teşhis etmek ve tedaviye yön vermek mümkündür.

Pap teste servikal hücrelerden bir örnek alınır ve bunlarda anormallik olup olmadığı belirlenir.

Risk Faktörleri

Hemen hemen tüm serviks kanseri vakalarındaki etken şu anda HPV olarak bilinmektedir. Aşağıdaki özellikleri olan kadınlarda serviks kanseri gelişme olasılığı fazladır;

- HPV teşhisi konmuş kadınlar
- HPV aşısı yaptırmamış kadınlar
- Düzenli Pap smear yaptırmamış kadınlar
- Anormal Pap smear sonucu olan kadınlar
- Birden fazla cinsel partneri bulunan kadınlar
- Yüksek riskli cinsel aktivitede bulunan partneri olan kadınlar
- Erken yaşta ilk ilişkisinde bulunan kadınlar
- Sigara kullanan kadınlar
- Bağışıklık sistemini zayıflatan herhangi bir durumu olan kadınlar

Pap Smear Alınacak Kişinin Koşulları

Smear alınırken; hasta en az iki gün cinsel perhizde bulunmuş (cinsel ilişkiye girmemiş), vajen yıkanmamış, vajinal tedavi uygulanmamış ve muayene dahil tüm jinekolojik girişimlerin (endoservikal kültür hariç) yapılmamış olması gerekmektedir.

Taramanın Başlangıcı

Pap smear taramasının başlangıcı 21 yaşından sonra olmalıdır.



Op. Dr. İlknur Adanır

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

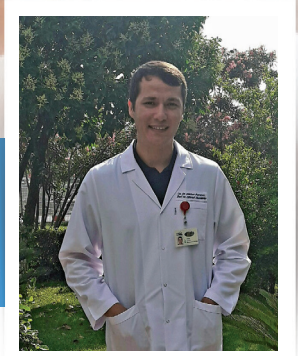
Tarama Aralıkları

Pap smear tarama aralıklarının 21-29 yaş aralığında 3 yılda bir olması yeterlidir. Daha sık alınması rahim ağzı kanserine karşı koruma ihtimalini arttırmaz. 30-65 yaş arasında ise Pap smear tek başına yapılıyorsa yine 3 yılda bir, HPV testi ile birlikte yapılıyorsa 5 yılda bir tarama yapılması yeterlidir. HPV testi ile birlikte Pap smear taraması kansere karşı korunmada daha duyarlıdır.

Gebelerde Tarama

Gebelerde tarama ilk üç ayda yapılmalıdır. İlk üç ayda yapılan Pap smear testinin düşük veya bebek ölümüne yol açmadığı kesindir. Sadece leke tarzında kanama olabilir.





Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı

Botoks uygulamaları

Botoks genelde nerede uygulanır?

Genelde yüzde , boyun derisi, en sık alın, kaş arası, göz kenarları, burun, üst dudak kırışıklarının hafifletilmesi için kullanılır. Bunun yanı sıra avuç ve koltukaltı aşırı terleme tedavisinde, migren gibi bazı nörolojik hastalıklarda sıklıkla tercih edilir.

Uygulanması nasıldır?

İşlem öncesi uygulamanın yapılacağı bölgeye ağrı kesici krem sürülür, 20-30 dakika bekledikten sonra bölge aseptik solüsyonla temizlenir. İlaç çizgilerin altında olan mimik kaslarına ince uçlu iğnelerle enjekte edilir. İşlem yaklaşık 15-20 dakika sürer.

Uygulamayı kimler yapmalıdır?

Dermatologlar ve plastik cerrahlar botoks uygulamasını yapmaya yetkilidir.

Yan etkisi var mı?

Kalıcı her hangi bir yan etkisi görülmemiştir. Bazen kısa sürede uygulama yerinde morarma, geçici his kaybı, üst göz kapaklarında düşmeye neden olabilir.

Etki süresi

Botoks'un etkisi uygulama yapıldıktan 48-72 saat sonra başlar. Optimal etki 2 hafta sonunda görülür. Bölgeye yapılan doz gibi etki süresi de kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve bu süre ortalama 3-6 ay kadar devam eder.

Uygulama yaşı

Genelde 25-60 yaş arası sıklıkla kullanılmakla beraber 18 yaş üzeri her hastaya yapılabilir. Gebelik ve emziren hastalarda, uygulanacak bölgede aktif deri enfeksiyonu olanlarda, Miastenya

Gravis, ALS gibi hastalıklarda, pıhtılaşma bozukluğu olan kişilerde uygulama sakıncalıdır.

Uygulama öncesi ve sonrası dikkat edilmesi gerekenler

Hastaların aspirin, ağrı kesiciler, kan sulandırıcı ilaçlar, alkol kullandığı durumlarda uygulamadan 2 hafta önceden alımı durdurulmalıdır. Bunun dışında yeşil çay, ginseng, Vitamin C, balık yağı gibi gıda takviyeleri morarmayı arttırabileceğinden tedaviden önce ve sonra birkaç hafta boyunca kesilmelidir. Uygulamadan sonra birkaç saat boyunca dik pozisyonda durmak, yüz üstü uyumamak gerekir. Bunun dışında birkaç gün boyunca havuza girmek, yüz bakımı uygulanması gibi işlemlerden kaçınmak olası enfeksiyon riskini ortadan kaldırır.



Terleme tedavisinde botoks uygulaması nedir?

Terleme (hiperhidroz) fizyolojik bir süreç olup hepimiz hava sıcaklığına, mevsime, emosyonel durumlara bağlı az veya çok terleriz. Ama toplumun yaklaşık %1-3'ünde bölgesel veya yaygın terleme görülür. Bunun nedeni hastalarda terlemeyi kontrol eden sempatik

sistemin aşırı çalışmasıdır.

Yaygın terleme çoğunlukla altta yatan bir hastalığa, bazı ilaçlara bağlı olarak ortaya çıkar. Tedavisinde altta yatan neden araştırılmalıdır.

Bölgesel terleme çoğunlukla, koltuk altı, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında görülür. Çoğunlukla altta yatan bir neden yoktur. Yapılan tüm kan tetkikleri, tiroid testleri normaldir. Her iki cinste eşit görülür ve hastaların neredeyse yarısında aile öyküsü vardır. Yaz aylarında daha siktir. Çoğu kişide yaşam kalitesini hem iş, hem ev ortamında aşırı derece düşürür. Koku, mantar, bazı bakteriyel deri hastalıkları aşırı terleme sonrası sıklıkla rastlanır. Tedavisinde farklı kremler, iyontofrez gibi yöntemler kullanılır. En etkin tedavi botoks tedavisidir. Botoks tedavisiyle bölgedeki ter bezleri uyarısı azaltılır. Botoks tedavisi günlük aktiviteleri kısıtlanan ve diğer tedavilerden yanıt alamayan hastalarda sıklıkla kullanılır. İşlem yaklaşık 20-30 dakika sürer. Uygulamadan önce bölgeye anestetik kremler ve buz uygulanır. Botoks enjektörle terleyen bölge deri altına enjekte edilir. Uygulamadan hemen sonra hastalar günlük yaşamlarına geri dönebilir. Uygulamadan 2-3 gün sonra terleme azalır. Yaklaşık iki hafta sonra terleme kaybolur. Botoks' un etkisi yaklaşık 6 ay sürer ve düzenli botoks yaptıran kişilerde bu süre giderek uzar.

Lazer Epilasyon

Dermatoloji Doktoru Gözetiminde Yapılmalı !

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

İşlem hangi deri tiplerinde uygundur?

Bu lazer sistemleri özellikle beyaz tenli ve açık buğday tenli kişiler için en uygun lazerlerdir.

Alexandrite lazer hangi vücut bölgelerine uygulanabilir?

Vücudun tüm bölgelerine uygulanabilir. Aşırı kalın tüylerde bazen Alexandrite lazerlerine direnç gelişebiliyor. Bu durumlarda daha derine etkili ama ağrılı olan Nd: YAG lazerler tercih edilebilir.

Lazer epilasyondan önce dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

İşlemden 3 hafta öncesine kadar her hangi bir epilasyon türü (ağda, cımbız, epilator..) yapılmamalıdır.



Seanstan birkaç gün önce işlem bölgesi jilette temizlenir.

Solaryum ve güneşten kaçınılmalıdır. Hasta bronzlaşmışsa deri tipini belirleye bilmek için cildin kendi rengine dönmesi beklenir.

İşlemden önce herhangi bir kozmetik uygulama yapıldıysa ilgili hekime bilgi verilmelidir.

Hamilelikte, ağır kronik hastalıkları olan

kişilerde kullanılmaz.

Sivilce tedavisinde deri soyulmasını hızlandıran sistemik retinoid grubu ilaç tedavilerinden sonra en az 3-6 ay beklemekte fayda vardır.

Uygulama bölgesine kozmetik amaçla başka lazer uygulaması, botox, dolgu, mezoterapi uygulaması yapılmışsa hekime bilgi verilmelidir.

Kaç seans uygulanmalıdır?

Seans sayısı vücut bölgesine göre değişkenlik göstermekle beraber genelde 6 seanstir. Bu sayı yüz bölgesinde 9-12 seansa kadar uzayabilir. Seans aralıkları genelde 6-8 haftadır. Uygulama süresi bölgeye göre değişebilir.

Bu uygulamada ağrı hissedilir mi?

Ağrı sübjektif bir bulgu olmakla beraber bazı kişilerde belirgin ölçüde hissedilebilir. Bu cihazların soğutucu sistemleri ağrı hissini en aza indirmekte yardımcı olur.

Uygulama sonrası işlem bölgesinde tüylerde uzama gözlenebilir ki bu aslında kıl köklerinde tüylerin dökülme sürecidir.





Uzm. Fzt. Hayrettin Horoz
Uzman Fizyoterapist
Fizik Tedavi Kliniği



Fizyoterapi şifası

1) Fizyoterapinin tıp bilimindeki yeri ve önemi nedir?

Tıp biliminin birincil görevi insanı hayatta tutmak, hayatın devamlılığı için insanı sağlıklı kılmaktır. İnsanı hayatta tutmak ne kadar önemliyse o hayata kalite katmak, ağrısız ve katlanılabilir kılmak da fizyoterapinin temel unsurudur. Yıllar önce basın bülteni için hazırladığım bir metinde fizyoterapistin ve fizyoterapinin önemini vurgulamak için " Hekimler hayat kurtarır, biz o hayata anlam katarız" demiştim. Bu söz, yıllar içerisinde fizyoterapistler arasında çok popüler oldu.

2) Fizyoterapi neden bu kadar önem kazandı son yıllarda?

Uzayan yaşam süresi, metropol hayatı, inaktif yaşam tarzı, masa başı çalışmanın giderek daha çok yaygınlaşması, stres ve beslenme alışkanlıkları; kas-iskelet sistemi üzerine olumsuz değişiklikler, ağrılar, hareket ve yürüme güçlüğüne sebep olmakta. Bu sorunlarla tek başına baş etmek mümkün olmuyor. Mutlaka profesyonel yardım almak gerekiyor. Gerek fizyoterapideki gelişmeler, gerekse hastaların bu hizmetlere ulaşmasındaki kolaylıklar fizyoterapi seçeneğini her daim el üstünde tutmaya başladı. İyi bir değerlendirme ile en uygun tedaviyi uygulamak çok önem kazanıyor.

3) Bazı hastalar fizik tedavinin etkinliği konusunda tereddüt yaşıyor, bu konuda ne söylemek istersiniz?

Bana kalırsa fizik tedavi hizmeti almak yerine kimden alındığı sorgulanmalı. Doğru ve eksiksiz fizyoterapi hizmeti alabilmek için nereye ve kime başvurulduğuna dikkat edilmesini öneririm.

Cihazların, robotların ve lüks mekanların tedaviye katkısını sorgulamalarını, bu hizmetin eğitimli eller ve uzman

kişiler tarafından, eksiksiz uygulanıp uygulanmadığına bakmalarını öneririm. Kişiyi özel tedavi programları hazırlanıp hazırlanmadığı o kadar önemli ki. **"Gelişmiş iyi bir fizik tedavi; güven veren eller, güler yüzlü hizmet ve iyi bir fizyoterapist ilgisinden"** ibaret dersem abartmış olmam sanırım.

4) Eksiksiz fizik tedavi nasıl olur?, kişiye özel fizik tedavi nedir?

Her hastanın kapsamlı bir muayeneden geçirilerek teşhisin doğru konması çok önemli. Bir bel ağrısının akut mu kronik mi olduğu, sıcak mı soğuk mu uygulayacağınızı belirler örneğin. Egzersizlerin seçiminden omuza uyguladığınız germe direncine kadar her şey kişiye özel olmalı.. maalesef ki ülkemizde birçok uygulamada olduğu gibi fizik tedavi de de "miş" gibi yapıldığına şahit oluyoruz. Standart paket uygulamaların hastalara yapıldığını, tedavi süreci boyunca fizyoterapistle hiç karşılaşmayan hastaların söylenmeleri fizik tedaviye olan inancın azalmasında etkili oluyor.

5) Teknolojik tedaviler mi ?, manuel terapiler mi daha önemli?

Teknolojinin tedavilere katkısı elbette ki yadsınamaz. Kaldı ki son yıllarda bizim de uygulamakta olduğumuz eswt(şok dalgı tedavisi), tecar (odaklanmış radyofrekans tedavisi) gibi etkinliği kanıtlanmış, ama sadece uzman kişilerce (fizyoterapist) bilinçli uygulandığında iyi sonuçların alındığını göz ardı etmeyelim. Bir manuel terapist olarak manuel terapinin her derdin ilacı olarak gösterilmesini eleştirme hakkımı saklı tutarak, mucize dokunuşların hastaların ağrı ve tutulmalarında dramatik iyileşmeler sağladığı doğrudur. İkisini birbirinden ayırmadan ihtiyaca binaen tedaviler yine kombine bir şekilde uygulanmalı kanımca. Yine kişiye özel değerlendirmeler ve kişiye özel tedavi

protokolleri ile.

6) Bütüncül yaklaşımların fizik tedavi uygulamalarındaki önemi dışında , tedavi sonuçlarını etkileyen başka faktörler var mıdır? Hastanın şifası için tedavilerin eksiksiz uygulanması yeterli midir?



Her şey bir yana, güler yüzlü bir karşılama, kapsamlı bir değerlendirme, hastayı müşteri olarak değil insan olarak gören bir anlayış tedavilerinizin ana temelini oluşturur. Hastayı dinleyecek sabra sahip olmak, ona yeterince vakit ayırmak öncelikli etik prensibiniz olmalı. Şifa verebilme yeteneğiniz kendinizin mesleğinize duyduğunuz sevgi ve kendinizle barışık olmanızla alakalıdır. Aldığınız eğitimler ve harcanan sayısız saatler sonucunda öğrendiklerinizi, hastanıza şifa olarak sunabilmeniz ancak mesleğinize duyduğunuz sevgiyle mümkündür. Son olarak Konfüçyus'un bir sözüyle bitirmek isterim: **"Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmak zorunda kalmazsınız."**

Görüş ve Düşünceleriniz

Öyle bir hastane düşünün ki, Evinizde gibi hissedin. Doktorumuz her şeyiniz, Hemşirelerimiz güler yüzlü ve samimi, Tüm çalışanlarımız canla başla işlerini yapan...

Başta doktorumuz Sn. Dr. Yıldıran Deveci olmak üzere kısa süren ziyaretimizde tüm samimiyeti ile bizlere yardımcı olan her bir çalışana ayrı ayrı teşekkür ediyoruz. Or-Ahayim yine güler yüz ile bizi uğurluyor.

Tunç Hoca, bu hastane sizin eseriniz.. Ayrıca bahçede ki müdahaleniz için size ayrıca çok teşekkür ederim. Dün akşam sizi kıskanmadım desem yalan olur.

Saygılar,

G.K.

Sevgili Balat Hastanesi Çalışanları

Bir ay süren hastalığım boyunca ,benimle yakından ilgilenen sevgili doktorlarımız Dr. Özkan Köse, Dr. Yıldray Genç ve ameliyatımı yapan Dr. Cahit Vural'a her gün aynı maharetle pansumanı yapan Bülent Kayıkçı'ya, güler yüzlü tüm hemşirelere, bize evimizi aratmayan hastabakıcıya ve bütün bunlara olanak sağlayan Sayın Başhekim Tunç Çelebi'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

M.G.C. / Emekli Büyükelçi

Hastanenede 2.doğumum oldu.2015 yılından bu yana hastaneni tercih ediyoruz. Veznedeki arkadaşlarımızdan, doktor asistanlarına, hasta bakıcılardan, hemşirelere, temizlik görevlisi arkadaşlardan, teknik servis personellerine kadar; herkesten çok memnunuz. Bilgilendirmeler, yönlendirmeler ve hizmetlerinizden çok memnunuz. Herkes çok tecrübeli ve ilgili...Para odaklı değil, insan odaklı çalıştığınız için ayrıca teşekkürler.

Bugüne kadar fizik tedavi, çocuk doktoru, kadın doğum, göz, ortopedi ve acil bölümlerinizden hizmet aldık. Tüm ekibe teşekkür ederiz. Özellikle Dr. Meltem Özben hocamıza ayrıca teşekkür ederiz. Onun güler yüzü , ilgisi bambaşka

A.A.

Benim hayatımın yeniden başladığı 17.10.2018 saat:19:20 anında Allah razı olsun mükemmel insan Dr. İlknur Hanım ve mükemmel ekibine sonsuz teşekkür ederim. Yayında ve yapımda emeği geçen herkes iyi ki varsınız. İyi ki bu hastaneye geldik , iyi ki sizinle tanıştık. Tam bir aile sıcaklığı yaşatan bu güzel hastanenin tüm personeline ayrıca teşekkür ederiz. Ayrıca burda herkes gülsün diye sanki ekstra mükemmel bir dayanışma var.

D.V.Ö.

Mehmet Aygün hocama ilgisi, alakası, mütevazı tavrı, meslek aşkı, güler yüzü, her soruya açıklayıcı cevapları ve her şey için çok teşekkür ederiz. Evet çok iyi bir doktorsunuz ama bundan önce "Güzel bir insansınız." Her şey için teşekkürler.

A.B.

Değerli Balat Hastanesi Çalışanları Muayeneye geldiğim hastanenede sonrasında kaldığım tedavi süresi boyunca güler yüzlü hizmet anlayışınız, ilginiz ve profesyonelliğiniz için başta doktorum Uz. Dr. Sadi bey'e ve 4. servis hemşirelerine sonsuz teşekkürler.

Y.A.

Sevgili Balat Hastanesi Personeli, Yüksek ateşle geldiğimiz hastanenede Doktor Cem bey'in yakın ilgisi sayesinde kızımın inatçı yüksek ateşiyle ilgili problem tespit edildi. Ateşimiz düşmeye, kızım iyileşmeye başladı. Doktorumuz Cem Atalay'a ve Balat Hastanesi personeline özellikle hemşirelere ve tüm çalışanlarınıza teşekkür ediyoruz. Temizlik, yemek, ilgi her şey çok iyi insana insanca yaklaşımınızdan dolayı tekrar teşekkür ediyorum. Çizginizin uzun yıllar aynı şekilde devam etmesi dileğiyle... Sevgi ve Saygılarımla ,

E.L.

Doktorumuz Özkan Köse'ye bizlerle ilgilendiği için ve tüm çalışanlarınıza çok teşekkür ederiz. Yemekleriniz çok

güzel. Kendimizi evimizde hissettik.

M.Y.

Uzun yıllardır tanıdığım Dr. Sema Targıt'ın burda olmasından dolayı geldiğim hastaneneden çok memnunuz. Kalitenizin ve sisteminizin bozulmaması dileği ile tüm ekibe çok teşekkürler.

M.A.

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

S.A.

Dünya çapında değerli hekim Doç.Dr. İhsan Diler Özçmak'a minnettarım ve teşekkürlerimi arz ederim. Vefakar arkadaşımız Op. Dr. Aziz Eryavuz'a yardımları ve hassasiyetleri için çok teşekkür ederim. Yoğun bakım ve reanimasyonda Uz. Dr. Burhanettin İrlat'a, yoğun bakım hemşirelerine ve personeline teşekkür ederim. Hasta koordinatörü Eva Hn'a özellikle teşekkür ederim. 1.kat hemşire ve personeline hizmetleri dakik olmaları ve hassasiyetleri için teşekkür ederim. Hekim olarak, İstanbul'da böyle bir hastane olması, mesleğimiz için şereftir.

Dr. M. Ö. İç Hastalıkları Uzmanı

Kısa zamanda ağrısız ve tam istediğim gibi bir ameliyat oldu. Prof. Dr. Çetin bey'e çok teşekkür ederim. Başarılarının devamını dilerim.

Ş.Ö.



Alfred Hitchcock ve eşi Alma Reville

Alfred HITCHCOCK ile anılarım

Tüm zamanların en iyi yönetmeni, sinema tarihinin gerilim ve korku türünün en büyük ustası sayılan Alfred Hitchcock'u ilk kez 1972 yılında gördüm. Hitchcock deyince aklıma ilk gelen, hiç gülmeyen gerdanlı yüzü ve görkemli göbeği değil, Cannes'da her gördüğümde yanından hiç eksik etmediği sevgili eşi Alma Reville'in elini sımsıkı tutan, hiç bırakmayan babacan, sevecen, ton ton adamdı.

1972'de Festival Sarayı koridorlarında, eşi Alma ile yürüyen Alfred Hitchcock'u tesadüfen yanlarında yürüyen eşim Tuna ile resimlerini çekmişim. Ne yazık ki o fotoğrafı bulamadım. Ancak o yıl tanıdığım ve kırk yıllık dostum olan Atilla Dorsay benim kadar talihsiz değildi. Alfred Hitchcock ile Carlton Oteli'ndeki odasında bir söyleşi müsaadesi almak için sanatçının sekreterini mükemmel Fransızcasıyla ikna etmişti.

Rahmetli Arda Uskan'ın fotoğraflarını çektiği söyleşi, Hitchcock'la konuşan ilk Türk gazeteci olma becerisini gösteren Dorsay'ın başarısı, Türk basınında yankı bulmuştu.

1972 festivalinin Kapanış Galası'nda yarışma dışı gösterilen **"Cinnet / Frenzy"** galasının prestijli bir misafiri vardı. Birlikte üç film çevirdiği, sinema kariyerindeki başarısına çok şey borçlu olduğu Alfred Hitchcock'u Grace Kelly onurlandırmak istemişti.

Fransız Rivierası'nda Hitchcock yönetiminde film çevirirken, tanıştığı Monako Prensi Rainier ile evlenen Prenses Grace, ustanın ölümünden 15 gün sonra yapılan ve Hitchcock'a saygı duruşunda bulunan 1980 Cannes Film Festivali'nde de onur konuğu olarak yer almıştı.

1972 festivalinin kapanışından bir gün önce, "Cinnet/Frenzy'nin basın gösteriminden sonra, Alfred Hitchcock'un

festival süresince sabırsızlıkla beklenen basın konferansı vardı. Mutad basın konferanslarının yapıldığı salonlardan çok daha büyük bir salon tahsis edilmesine rağmen, sayısız gazeteci tıklım tıklım salona girememişti.



Hitchcock filmi galasından çıkarken Monako Prensesi Grace Kelly, solunda Viktor Apalacı

O gün 6 yıllık Cannes deneyimimle, filmin kapanış jenerikleri başlamadan kendimi dışarı atmış, evvelce yerini öğrendiğim konferansın yapılacağı salona koşmuşum. Panayır yerini andıran salondaki masaya Alfred Hitchcock, senaristi Anthony Shaffer ve oyuncularını John Finch ile Barry Foster eşliğinde oturmuştu. Gazetecilerin sorularının tümünde ustaya beslenen hayranlığın ve saygının izi vardı.

Viktor Apalaçı

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

Alfred Hitchcock'u ikinci kez 1976 Cannes Film Festivali'nin son günlerinde gördüm. Kapanış Galası'nda, yarışma dışı olarak gösterilen **"Aile komplosu / Family Plot"** ustanın parlak kariyerinin son filmiydi.

Ödüllerin dağıtılacağı geceye Hitchcock yine elini hiç bırakmadığı sevgili eşi Alma ve Karen Black, Barbara Harris, Bruce Denn'den oluşan oyuncu kadrosuyla geldi. Kapanıştan bir gün önce yapılan "Aile Komplosu'nun basın gösterimi ve sonrasındaki basın konferansı, beklendiği gibi çok kalabalıktı.

77 yaşındaki ustaya, yanında oturan filmin baş oyuncusu Karen Black'i işaret edip, bir gazeteci **"Sarışın kadın oyuncuların vazgeçemeyecek misiniz?"** sorusunu sordu.

Zira Hitchcock'un ilk filmi "39'uncu Basamak'tan, yani 1935'ten beri hep sarışınları (burada Madeline Carol) oynatıyordu. Korku ve suspense konusunda, izleyicinin sarışın kadınlar için daha çok endişelendiğini keşfeden Hitchcock sesini duyurduğu ilk filmi olan efsanevi "Rebecca'da (1940) asil sarışın Joan Fontaine'i oynatıyordu.

1954-55 yıllardaki üç filmi **"Arka Pencere"** **"Cinayet Var"** ve **"Kelepçeli Aşık"** ta hep Grace Kelly oynamıştı. Grace Kelly'nin Monako Prensesi olmasından sonra, Hitchcock'un **"Marnie"** (1964) filminde oynaması için yaptığı teklifi reddetmesiyle, yönetmen yine başrolü bir başka sarışına, Tippi Hedren'e teslim etmişti.

Hitchcock'un, Grace Kelly'nin sinemayı bırakmasıyla, 50'li yılların ikinci yarısında

yaptığı filmlerin aktrisleri hep sarışın kadınlardı : **"Lekeli Adam"** da (1956) Vera Miles, **"Tehlikeli Adam"** da Doris Day **"Vertigo/Ölüm Korkusu"** nda (1958) Kim Novak, **"Gizli Teşkilat"** ta (1959) Eva Marie Saint oynamıştı.

Gazeteciler basın konferansında Hitchcock'a, izleyicilerin sarışınlar için daha çok endişe ettikleri için hep sarışın kadınları oynattığı gerçeğini, bir türlü söyleyemediler.

1899'da İngiliz ve İrlanda kökenli bir anne – babanın oğlu olarak Londra'da doğan Alfred Hitchcock, 29 Nisan 1980'de Los Angeles'ta öldü. Karısı Anna Reville de aynı yılda öldü.

Hitchcock eğlendirmenin ötesinde hiçbir amacı taşımadığını ısrarla belirtmesine karşın, eleştirilen filmlerinde derin bir felsefi boyut bulmuştur. Gerilim filmlerinde, mizansenindeki müthiş matematiği, herhalde gençliğinde aldığı mühendislik eğitimine borçludur.

Ölümünden bir yıl önce Amerikan Sinema Enstitüsü Yaşamsal Başarı Ödülü'nü, öldüğü yılda Kraliçe II. Elizabeth'in kendisine verdiği **"Sir"** ünvanını aldı.

Alfred Hitchcock'un, **"The Lodger"** 'den başlayarak her filminin bir sahnesinde, kısa bir 5 saniye gibi gözüküp yok olma özelliği meşhurdur. Bu huyunu bilen izleyicilerine, **"acaba hangi sahnede kendini gösterecek"** gibi bir ek suspense yaratır.

Hitchcock'un 16 filmi Oscar Ödülü'ne aday gösterilmiş, **"Rebecca"** ile 1940'ta En İyi Film Oscar'ını kazanmıştır. Kendisi beş filmiyle En İyi Yönetmen dalında Oscar'a aday gösterilmiş, (Rebecca, Lifeboat, Spellbound, Rear Window, Psycho) ancak hiç ödül alamamış. Akademi Hitchcock'a 1980'de bir Onur Ödülü verdi.

Alfred Hitchcock Cannes'a ilk kez 1953 festivaline **"İtiraf Ediyorum / I Confess"** filmiyle geldi. Bu film ödül listesine giremedi. Hoş Hitchcock Cannes'daki altı filmiyle de hiç ödül alamadı.

Hitchcock üç yıl aradan sonra **"Tehlikeli Adam / The Man Who Know Too Much"** ile 1956 Cannes Film Festivali'nde yarıştı, eli boş döndü.

Hitchcock'un 1958 ile 1960 yaptığı üç müthiş filmle popülaritesi tavan yaptı : James Stewart ile Kim Novak'ın oynadığı **"Ölüm Korkusu / Vertigo"** (1958), Cary Grant-Eva Marie Saint ikilisinin casusluk filmi **"Gizli Teşkilat / North by Northwest"** (1959) ve sinema tarihinin en önemli korku filmleri arasında gösterilen , ekran karşısındakileri şok eden mütevazi gerilim filmi **"Sapık / Psycho"** (1960)

Hitchcock'un 1963 yılında Cannes 'da yarışma dışı gösterilen Kuşlar / The Birds' en çok bilinen filmleri arasında yer alır. Tippi Hedren' in yıldız yapmaya çalıştığı

bu filmin konusunu Hitchcock, Daphe du Maurier'nin romanından aldı.

Sinema tarihçileri **"Şüphenin Gölgesi / Shadow of a Doubt"** (1943) ekranların ilk kara filmi " sayarlar. Çok az film sahnesi **"Potemkin Zirhlisi"** 'nin (Sergei Eisenstein) ünlü merdiven sekansı kadar taklit edilmiş veya saygı görmüştür. Bunların ilk örneklerinden biri Alfred Hitchcock'un Van Meer suikastıyla ilgili **"Yabancı Muhabir / Foreign Correspondent"**



1972 Cannes Film Festivalinde (sağdan) Atilla Dorsay, Arda Uskan, Viktor Apalaci, Ahmet Sarper

(1940)" filminde görüldü. Potemkin merdivenleri kadar uzun olmasa da, bu filmdeki merdivenlerdeki suikast sekansı ünlüdür.

Alfred Hitchcock bir yönetmen olarak tek amacının izleyiciyi filme bağlamak olduğunu iddia etmekten hoşlandı. Bu ölçüde göre, kariyerinin en başarılı yapıtı **"Sapık"** onun üstün başarısı olarak sayılmaktadır. Hitchcock'un birçok filminde izleyiciler koltuklarının altına gizlenerek , çığlık attıkları ilk filmi.

Gerilim ve cinayet sinemasındaki Hitchcock'un en iyi filmlerinden birçok film tarafından tekrarlanarak Hitchcock'un filmlerine göndermeler yapmıştır. Özellikle **"Sapık"** filmindeki duş sahnesi, **"Kuşlar"** filmindeki kuş saldırıları, **"Gizli Teşkilat"** 'taki uçak takibi sahnesi gibi birçok sekans, günümüzde de hala Hitchcock anısına birçok filmde tekrarlanır.

Hitchcock 'un etkisinden kaldığını itiraf eden Avrupalı yönetmenlerin başında François Truffaut gelir. Koyu bir Hitchcock hayranı olan Truffaut, 1967'de yaptığı kitap uzunluğundaki röportajında, suspense ustasının sinema sanatına olan muazzam katkılarını dile getirmiştir.

Hitchcock, Truffaut'ya şöyle demişti: **"Kitlelere erişmek için sinemaya kullanmak çok tatmin edici. Filmde seyirciyi heyecanlandıracak bir mesaj, ne olağanüstü oyunculuk, ne de romanı sevmelerinin veya uyarıların harikalığının bir önemi vardı. Onlar sadece saf filmin etkisine kapıldılar."**

İstanbul'daki bir cizvit okulunda yedi yıl yatılı okuduğum için, Londra'da benzer bir cizvit okulunda eğitim gören ve suspense türünde mizahi tatlar ekleyen Hitchcock ustayı kendime yakın buluyorum.

Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır. Yazımı Alma Reville ile bitiriyorum.

Alma Reville 54 yıl evli kaldığı Alfred Hitchcock'tan Pat adlı bir oğlu oldu. Genç kızlık soyadını muhafaza etmeyi tercih eden Alma, Hitchcock'un filmlerinde yardımcı yönetmenlik yaptı, kurguda görev aldı.

Bu 1.50 boyundaki küçük dev kadın, kocasının 1 No'lu danışmanı olarak, kariyerinde etkileyici oldu.

2012 yapımı **"Hitchcock"** filminde Anthony Hopkins'in yanında, Alma'yı Helen Mirren canlandırdı.

Alma Reville 1982'de kocasından 3 ay sonra öldü.



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

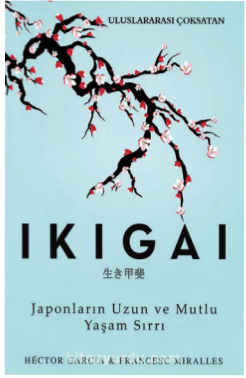
Yaşam Işığı, or-ahayim Hastanesi tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.

Bulmaca cevap anahtarı

1	M	E	Y	A	Y	S	G	E	R	E	K
2	E	L	A	N	A	M	A	Z	O	T	
3	Y	A	M	A	T	E	M	A	T	I	K
4	T	E	L	E	K	N	A	V	A	K	
5	!	S	A	R	A	V	A	S	!		
6	A	V	A	R	A	S	A	V	C		
7	M	A	T	A	V	A	V	A	B	O	K
8	B	!	N	E	T	A	V	A	N	!	
9	K	A	V	A	N	U	M	A	V	K	
10	Ş	A	V	A	T	I	!	M	A	V	Ş
11	H	V	A	I	T	L	V	A	H		
12	C	V	A	V	A	L	A	V	H	Z	
13	T	E	L	E	T						
14	İ	L	A	V	N	U	M	A	V	K	
15	İ	S	A	R	A	V	A	S	!		
16	S	V	Z	V	L	E	T				
17	İ	S	I	Ö	V	Z	I	B			



Kitap Önerisi



İKIGAI - JAPONLARIN UZUN VE MUTLU YAŞAM SIRRI Frances Miralles ,Hector Garcia

Yayınevi : İndigo Kitap / Sayfa Sayısı : 176

İkigai'nin tam bir karşılığı dilimizde yoktur. Japonca'da ise **İkigai** herkesin sahip olduğu bir varoluş nedeni olarak açıklanıyor. Bazıları bunu bulur ve farkındadır. Bazıları ise içinde bunu taşıdığı halde ortaya çıkarmamıştır ve farkında değildir. Belki de hiç ulaşamayabilirler bile. Bunun ardında gerçek mutluluğun nasıl bulunacağı yatar. Hector Garcia ve Francesc Miralles **İkigai: Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı** isimli kitapta Ogami köyünde yaşayanların deneyimlerine başvuruyor. Özellikle de bu insanların mutlu ve uzun yaşamlarına yönelik deneyimlere yer veriyor. Bu insanlar için emeklilik kelimesine karşılık gelen bir şey

yoktur. Son günlerine kadar aynı görevleri yapmaya devam ediyorlar, çünkü onlar, toplumun iyiliği için hoşlandıkları şeyleri yapmaktan büyük memnuniyet duyuyorlar. Ayrıca bu kitapta kendi varoluş nedenimizi bulmak için kendi içimize yönelmemiz gerektiğine dair öğütler yer alıyor. Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebebi vardır.İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. **"Amaç her birimizin hangi konuda iyi olduğunu bulmak ve bir iş yaparken neyin zevk verdiğini anlamaktır. Bu ayrıca dünyaya bir katkı yaptığımızı da fark etmektir. Bir şey yaparken özgüvenimiz artar ve varlığımızın bir anlamı olduğunu hissederiz. Mutluluk da bunun sonucudur."** diyor Miralles.

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. Karamsar, umutsuz - Lazım, ihtiyaç duyulan
2. Şu anda - Bir yakıt türü
3. Eski ifadeyle riyaziye denilen ilim dalı
4. Göçmen bir kuş - Dişi deve
5. Bir peygamber - Tren güzergahı
6. Amme - Ay sahibi olan
7. Uzaklık ifade eder - Bir hayret ifadesi
8. Yapı - Atina'nın Grekçe söylenişi
9. Parsellenmiş arazi - Bir nota
10. Bir erkek ismi - İskeleti oluşturan doku
11. Hatası olan
12. Bir müzik türü - Bir saldırı sonucu vücutta oluşan sonuç - Rütbesiz asker
13. Cahiliye dönemine ait olup bir tekinin adı menat olan kadın görünümü diğer putun adı - Üye
14. Bir saraç malzemesi - Zaviye - H₂O

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Eski dilde şaraplık - Kafa - Klorun simgesi
2. Bir organımız - Eski dilde isimler - Yakını göstermek için kullanılan ifade
3. İnsan yiyen - Namazı olan
4. Ün kazan anlamında bir soyadı - Bir gezegen adı - Çok değil
5. Vücut ifrazatı - Elektronik yansımada kullanılan malzeme
6. Yer - Kısaca Anadolu Ajansı - Eski dilde bir olumsuzluk takısı
7. Keder - Bir binek - Düz olmayan arazi
8. Namaz duyurusu - Bir dilin alfabeti - Öğütücü diş
9. Toplu atama - Bir nota
10. Ahlaka uygun - Anadolu'da sıkça kullanılan bir erkek adı
11. Deli - Nehir ve ırmakların genel adı.

Müzik Önerisi



"Happy Hour" serisinin en yenisinin en keyifli saati için... Artist Müzik tarafından yayınlanan ve artık bir klasik haline gelen "Happy Hour" serisinin en yenisine yine titizlikle seçilmiş şarkılarla hazırlandı. **"Happy Hour-Tropical Mix"** albümünde günün en keyifli saatlerine eşlik edecek şarkılar bir arada! Albüm sıralaması, gündüz saatlerinin sakinliğine eşlik edecek şarkılarla başlayıp, gecenin enerjisini yansıtan dans şarkılarıyla sonlanıyor. Happy Hour-Tropical Mix albümünde diğer "Happy Hour" albümlerinde olduğu gibi yine keşfedilecek yeni şarkılar ve sevilen şarkıların en kaliteli yorumları bir araya geliyor. Albümde, latin, lounge, reggae, dance, electro swing tarzlarının en sevilenleri yer

alıyor. Albümdeki şarkılardan bazıları: Bella Ciao (Dance Remix), Historia De Un Amor (House Mix), Smooth Operator (Tropical House), Like a Stranger, Caliente, Quiero Vivir, Je Sais Que Je T'aime (Baila Baila), Carmelita, Scat World vb."Happy Hour-Tropical Mix" dopdolu içeriğiyle bu sezonun en çok dinlenen albümü olmaya aday.