



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Kış dönemi geldi çattı, bir yılı daha geride bırakacağız, yeni senede yeni ümitler, yeni hedefler peşine koşmaya devam edeceğiz, ben de içimden geçen duygularımı sizlerle paylaşmak isterim.

Yaşıyorsunuz... Seviliyorsunuz...

Sevdikleriniz de sağsa...

Size yakınlarsa; onları sık görüyor, konuşuyor, koklaşıyorsunuz...

Çaresiz hastalığınız bulunmuyorsa...

Aranızda kavga gürültü yoksa...

Canınızı çeken yiyebiliyorsunuz; karnınız toksa...

Kahveye çağıran dostunuz bulunuyor,

ödenmeyecek borcunuz bulunmuyorsa...

Eviniz çatılıysa...

Aracınız bozulmuyorsa...

Kapıdaki bisikletinize binebiliyor...

Atlayıp, uzaklara gidebiliyor, dağarcığınıza yeni yerler, yeni kültürler katabiliyorsunuz...

Okuduğunuz kitaba girebiliyor, ondan zevk alabiliyorsunuz...

Müzik ruhunuzu besleyebiliyorsa...

Kırları gördüğünüzde, dağlara baktığınızda, ufka daldığınızda, martı çığlığı duyduğunuzda, köpek başını okşadığınızda, çam kokusu aldığınızda çiçeklere dokunduğunuzda içinizde çiçekler açıyorsa...

Her aklınıza geldiğinde bunları yapıyor, YAPABİLİYORSANIZ...

Siz 'PİYANGO'YU tutturmuşsunuz demektir.

YENİ YILDAN BAŞKA BİR ŞEY İSTEMEYİN!

Yeter ki EKSİLMİYİN!

Bırakın Milli Piyango da başkasına çıksın!

Hayatın keyfini elimizden geldiğince mutlaka çıkarmaya çalışalım, ömür çok kısa...

Or-Ahayim hastanesi bahçesinde kış mevsimine girerken, çiçekler böcekler,kuş cıvıltıları içerisinde kafeteryamızdan tadım yapmayı, çay, kahve içmeyi ihmal etmeyin..

İlkemiz "İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dileklerimizle..

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.

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

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

or-ahayim'den Yenilikler

Kulak Burun Boğaz uzmanı
Op. Dr. Mehmet Sinan
Oduncu hastanemizde
görevine başladı.



Hastanemizde Kalp
Damar Cerrahisi Uzmanı
Op. Dr. Onur Üstünel
tarafından **Ameliyatsız
Varis Tedavisi yapılmaya
başlandı.**

Kış Mevsimini Sağlıklı Geçirmek İçin Alınması Gereken Tedbirler

Bol C vitamini alın; C vitamini içeren meyve ve sebzeleri tüketin. Mevsimine uygun giyinin. Bol ılık sıvı gıdalar tüketin. İstirahat edin. Bu sayede hem daha kısa zamanda iyileşirsiniz hem de hastalığın çevreye yayılmasının önüne geçersiniz.

Grip veya soğuk algınlığının hapşırma yoluyla damlacık enfeksiyonları aracılığı ile bulaşmasının önüne geçmek için kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışın.

Hapşırırken kullandığınız mendilleri tekrar kullanmayın.

El hijyenine dikkat edin, ellerinizi bol sabunlu suyla yıkayın.

Grip aşısı olun.

Soğuk hava kalbe ekstradan yük bindirir. Kalp hastalığı ya da yüksek tansiyonunuz varsa doktorunuza danışmadan soğuk havada dışarıda kar küreme gibi ağır işler yapmayın. Eğer iş görmeniz gerekiyorsa iyi giyinin ve yavaş hareket edin. Unutmayın ki vücudunuz ısınısını korumak için zaten gereğinden fazla çalışmaktadır, yükünü bir de siz artırmayın. Hava kirliliğinin yoğun

olduğu günlerde mümkün olduğunca sokağa çıkmayın.

Kapalı ve iyi havalandırılmayan ortamlardan uzak durun.

Güneş yüzünü giderek daha ender gösteriyor. Günler kısalıyor. Yağmur ve kar yaklaşıyor. İnsan vücudunda da doğadakine benzer bir yorgunluk görülüyor, depresif hal hakim olabiliyor. Mevsim değişiklikleri insanların psikolojilerini etkiliyor. Ruhumuzun yanında vücutlarımızda da bazı değişiklikler başlıyor. Günlük enerji, vitamin ve mineral gereksiniminde artış oluyor.

Mevsimsel değişikliklere bağlı enfeksiyonlardan korunmak, vücut direncini artırmak ve doğru beslenmek denince akla ilk olarak vitaminler geliyor. Vitaminler, pek çok önemli işlevi ve koruyucu özelliği

olan, vücut tarafından üretilmediği için dışarıdan takviye edilmesi gereken maddeler.

Dengeli beslenme vücut ısınısını korumanıza yardımcı olur. Isı kaybını artıracığından alkollü içki kullanmayın. Bunun yerine sıcak içecekler için ve sağlığınız açısından bir engel yoksa içine şeker koyun. Spor yapmakta vücut direncini arttırır. Düzenli spor yapın.



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı





Burun Estetiğinde Yeni Yaklaşımlar

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



Op. Dr. Mehmet Sinan Oduncu
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

LET DOWN RİNOPLASTİ

Burun sırtının(kemerinin) alna yakın olan üst 1/3'ü kemikten, burun ucuna yakın olan alt 2/3'ü kıkırdaktan oluşmaktadır. Klasik burun estetiği ameliyatında burun kemeri bu yapıyı oluşturan kemik ve kıkırdakın törpülenmesi ya da kesilerek tıraşlanması yöntemiyle ortadan kaldırılmaktadır. Let down rinoplastide ise

burun kemeri burun sırtındaki kemik ve kıkırdak yapının bütünlüğü korunarak burun içerisinden kıkırdak çıkarma yöntemiyle ortadan kaldırılmaktadır. Bu yöntem sayesinde burun sırtının uzun yıllar sonrasında dahi çökme olasılığı ortadan kaldırılarak hastalar estetik ameliyat olmuş yapay görüntü yerine doğal görünen

burun sırtına kavuşmuş olurlar. Let down rinoplasti ameliyatında aynı seansta burundan nefes alma problemi oluşturan kıkırdakların düzeltilmesi işlemi olan septoplasti ameliyatı da yapılabilmekte bununla beraber burun etlerini küçültme işlemi olan konka radyofrekansı işlemi de yapılabilmektedir.

POLİGON (ÇAKIR) RİNOPLASTİ

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



Spor Yaralanmaları

Spor; eğlence, yarışma, vücut geliştirme ve sağlık amacı ile kas-iskelet sistemi fonksiyonlarıyla yapılan bedensel hareketlerdir. Profesyonel ve amatör olarak yapılmaktadır. Amatör olarak yapılan sporlarda yaralanma daha fazladır. Futbol, basketbol, tenis, kayak gibi ağır sporlarda spor yaralanmaları daha sık görülmektedir.

Spor yaralanmalarının nedenleri:

1) Kişisel nedenler; Zayıf kas ve kemik yapısı, anatomik bozukluk, daha önce geçirilen yaralanmalar ve ameliyatlar, kronik hastalık ve enfeksiyonlar, psikolojik sorunlar, yaş ve cinsiyet, spor kurallarını bilmemek,

2) Çevresel nedenler; Antrenmansız olmak, kötü malzeme, spor kurallarına uyulmaması, elverişsiz zemin ve kötü hava koşulları.

En sık yaralanan dokular:

En fazla kas, tendon, eklem kapsülü ve kırık/dak gibi yumuşak dokular yük altında kalır ve yaralanırlar. Bunların yanı sıra; ağır travmalar sırasında kemikler ve iç organ yaralanmaları da görülmektedir.

En çok yaralanmaya yol açan sporlar:

- Futbol
- Amerikan futbolu
- Basketbol
- Güreş gibi takım ve temas sporlarıdır.

Bunlara; ülkemizde yaygın olmayan, otomobil ve motosiklet yarışlarını, yüksek hızda yapılan kayak sporlarını ekleyebiliriz.

Spor ve Yaş

Her yaşta spor yapmak mümkündür ve gereklidir. 19. Yüzyılda insanların günlük fiziksel aktiviteleri %92 oranındayken, günümüzün gelişmiş toplumlarında %30'un altına düşmüştür. Bu durum; **şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi, psikolojik sorunlar** gibi birçok probleme yol açmaktadır.

Organizmada Yaşa Bağlı Değişiklikler:

- 1) Beyin ve sinir hücrelerinde artan kayıplar; denge, koordinasyon bozulmalarına, hareketlerde yavaşlamaya yol açmaktadır.
- 2) Görme ve işitme duyularında olan kayıplar, anlık tepkileri geciktirmektedir.
- 3) Kas ve kemik kitlesinde oluşan kayıp, yumuşak dokularda esneklik azalması; kolay yaralanma ve zorlu hareketleri yapamama sonucunu doğurmaktadır.
- 4) Kalp-dolaşım ve solunum sistemlerindeki kapasite azalması, güçsüzlük ve çabuk yorulmayı beraberinde getirmektedir.

Bütün bunlara bakarak;

Orta yaş gurubunun, tenis, yüzme, koşma, bisiklete binme gibi aktiviteleri kolayca yapabileceğini, Emekli ve ileri yaş gurubunda ise; yüzme

ve yürümenin en iyi sporlar olduğunu söyleyebiliriz.

Spor yaralanmalarının önlenmesindeki genel kurallar

İlk yapılması gereken konu sporcuların düzenli/periodyk **sağlık kontrolleridir. Eksiklikleri belirlenir.**

Spor yaralanmalarının oluşmasında en önemli etkenlerden biri de **yetersiz ısınmadır.**

Spora başlamadan önce yapılacaklar:

• **Sağlık taraması** ile spora engel bir durumun olup olmadığı belirlenmelidir. Daha önceden bilinen sağlık problemi olanlar ise, spor yapmaya karar vermeden önce doktoruyla görüşmeli, riskli sporlar yapmamalıdır.

• Yapılacak spor ile ilgili bilgi edinilmeli ve **uygun giysi, ayakkabı ve malzeme** kullanılmalıdır.

• Temas veya yarışma sporuna **başlamadan önce 15-20 dakika ısınma ve adaleleri germe egzersizleri** yapılmalıdır.

• Spor sırasında **aşırı yorgunluk, çarpıntı, baş dönmesi** gibi bulgular olursa, spora son verilmelidir.

• Bilimsel araştırmalar, spor yaralanmalarını önleyici programlarla **spor yaralanmalarının azaltılabileceğini** göstermişlerdir.

Spor yaralanmaları

• **Adale tendon yaralanmaları;** Adale ezilmesi, adale liflerinde yırtılmalar ve tendon kopmaları (Aşil tendon kopmaları, omuz rotator adale yırtıkları, quadriseps tendon yırtıkları, kasıkta tendon kopmaları, uyluk arkasında hamstring adale yırtıkları)

• **Bağ (ligaman) yaralanmaları;** Eklemelerde burkulma ve dönmeler sonucunda bağlarda gerilme, esneme ve kopmalar (ayak bileği burkulması ile bağ yaralanmaları, diz iç yan, dış yan ve çapraz bağ yaralanmaları)

• **Kırıklar ve çıkıklar;** Temas sporlarında travmanın şiddetine, yönüne ve düşme şekline göre çeşitli kemik kırık ve çıkıkları gelişir. (Omuz, dirsek ve parmak çıkıkları, köprücük kemiği, el bileği, ayak bileği, el ve ayak tarak kemikleri, dirsek bölgesi kemiklerde ve diz çevresi kemiklerde kırıklara rastlanmaktadır.)

• **Kas yorgunluğu** Egzersiz sırasında oluşan artık ürünlerin (**laktik asit vb.**) birikmesi ve enerji depolarının zayıflaması ile ortaya



Op. Dr. Nikola Azar

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

çıkan bir durumdur. Sıklıkla fiziksel kapasite (antrenman geçmişi) ile ilişkilidir. Sıklıkla egzersizli takip eden 1-2 saat içinde artık ürünlerin uzaklaştırılması ve depoların doldurulması ile sonlanır.

• **Kas ağrısı (hamlık)** Ağır veya alışılmadık düzeyde aktivitelerden sonra saatler, günler boyunca devam eden kas ağrısına verilen isimdir. Söz konusu kaslar ağrılı, bazen şiş ve serttir. **Özellikle antrenmansız sporcularda ağır ve alışmamış kas kasılmalarından sonra ortaya çıkar.** Sıklıkla alışılmadık düzeyde eksentrik (kasının boyunun uzatarak) kasılmalarından, aktivitelerden (tepe iniş gibi) sonra özellikle negatif iş (fren görevi) yapan kaslarda oluşan hücresel düzeydeki hasarın bir sonucudur.

• **Strain (Kas zorlanması)** Kasın uzayabilme kapasitesi üstünde gerilmesidir. Bu sınır aşıldığında kas zorlanmasından söz edilir. Birkaç kas lifi anatomik olarak zarar görür. Hasar bölgesinde hareket ve germelerle ağrı olmasına karşın büyük bir kuvvet kaybı ve belirgin bir kanama yoktur. Kas bütünlüğü korunur.

• **Parsiyel (Kısmi) kas yırtığı** Parsiyel (kısmi) kas yırtığı maksimum kontraksiyon (kasılma) veya gerilme sonucunda oluşur. Kas kasıldığında ağrı, belirgin kanama ve şiş (hematom) mevcuttur.

• **Kas (Tam) yırtılması** Kas yırtılması birdenbire olur ve buna ilgili kas gruplarında şiddetli ağrı eşlik eder. **Kas bütünlüğü bozulmuş,** ileri derecede kanama, şiş (hematom), ağrı, kuvvet ve hareket kaybı mevcuttur.

Kas yırtılmasının nedenleri iki tanedir:

a. Maksimal kontraksiyonda (kasılmada) hareket koordinasyonsuzluğu.

b. Sert (uzama yeteneğini yitirmiş) bir kasın şiddetli bir dirence karşı ani hareketi.

Kas yırtığını hazırlayıcı etkenler

a. Yetersiz antrenman ve ısınma.

b. Daha önce geçirilmiş yaralanmanın yetersiz rehabilitasyonu.

c. Daha önce geçirilmiş yaralanma sonucu oluşan skar (nedbe) dokusu.

d. Aşırı antrenman, yorgunluk, enfeksiyon.

e. Yetersiz yumuşak doku esnekliği.

f. Sert uzama yeteneği zayıf kas.

Kas yırtığında ne yapılmalı?

Aktivite durdurulmalı. Kanama ve hasarı artıracak ilgili dokuyu zorlayacak hareketler, zorlayıcı muayene, masaj, sıcak benzeri uygulamalardan kaçınılmalı en yakın sağlık kuruluşu veya doktora başvurana kadar soğuk uygulanmalı, koruyucu bandaj veya atel yapılmalıdır.

Soğuk tedavisi ne zaman yapılmalıdır?

Soğuk tedavisi, sportif yaralanmaların akut tedavisinde kullanılan ana tedavi yöntemlerinden biridir. **Amaç kanamayı ve enflamasyonu (iltihabi değişiklikleri) kontrol altında tutmaktır.** Soğuk tedavisine yaralanmayı takiben başlanıp sonraki ilk **48-72 saat** devam edilmelidir. **Bir günde toplam uygulama süresi 2 saati (6 kere 20 dak) geçmemelidir.**

Yumuşak Doku Yaralanmaları:

• **Bandajlama nedir?** Yaralanmış bölgede akut dönemde dolaşımın dolayısı ile kanamanın/hasarın az olmasına katkı sağlar. Yaralanmanın geç döneminde ise bandaj; yaralanmış doku/eklemi sporcuya bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde hatırlatarak kişinin dokuyu korumasına katkı sağlar. Bandaj tek başına bir doku veya eklemi olası bir travmadan korumaz.

• **Kontüzyon (ezilme)** Direkt bir travma karşısında yumuşak dokuların darbe/zemin ile kemik arasında sıkışıp ezilmesidir. Damar hasarı ve sıvı çıkışı sonucunda morarma (kanın birikmesi), şiş ve ağrı ile karakterizedir.

• **Hematom** Herhangi bir travma (darbe) vb. ile oluşan damar hasarının bir sonucu olarak damar dışına çıkan kanın belli bir bölgede birikmesi (toplanmasıdır).

• **Myositis ossificans (Kas kemikleşmesi)** Kas yırtılması ve kanamayı takiben tedavinin zamanında ve gerektiği şekilde yapılmaması sonucunda **kan pıhtısı üzerinde kalsiyum birikmesi ile (kemiğe benzer bir yapı)** ortaya çıkan kas yaralanmalarının istenmeyen sonuçlarından biridir. Kısaca iyi tedavi edilmemiş kas zorlanmalarının (kontüzyon ve/veya yırtık) sık rastlanan bir komplikasyonudur. Bu durum kasta ağrı, kuvvet ve esneklik kaybına dolayısı ile fonksiyonel bozukluğa yol açar. İlgili kasta kopma riski yüksektir.

Kemik - Eklem Yaralanmaları:

• **Eklem faresi** Eklem faresi, herhangi bir nedenle bir kırık parçasının kopup, eklem içinde hareket etmesidir. Eklem içinde ağrıya ve fonksiyon kaybına neden olur.

• **Fraktür (Kırık)** Travma (darbe) ve diğer nedenlerle kemiğin anatomik bütünlüğünün bozulmasına kırık denir. Kemiğin devamlılığının bozulması; basit bir çatlak, geniş bir ayrılma veya çok parçalı olabilir.

Kırık neden oluşur? Kırığın oluşmasına neden olan kuvvetler itici, çekici, sıkıştırıcı veya makaslayıcı kuvvetler olabilir. Ayrıca hastalık, yorgunluk veya yaşlılık nedeniyle doku direncinin bozulması, kemiklerde kırık oluşmasına neden olur.

• **Fissür (çatlak)** Çatlak özünde bir kırık çeşididir. Burada yani çatlakta kemiğin devamlılığı sadece ince bir hat şeklinde bozulmuştur.

• **Distorsiyon (Burkulma)** Burkulma bir eklem zorlanmasıdır. Üç çeşit burkulma vardır. **Birinci derece burkulmada** eklem hafif zorlanmıştır. Bölgesel hassasiyet vardır. Eklem hareketi normaldir.

İkinci derece burkulmada eklem bağlarında bazı koptular oluşmuştur. Az miktarda anormal eklem hareketi, kanama ve şiş vardır.

Üçüncü derece burkulmada ise bağlar tamamen kopmuştur. Büyük anormal eklem hareketi vardır. Ani ciddi şiş, kanama ve ağrı vardır.

Spor yaralanmalarında ilk yardım

İlk yardım olay yerinde yapılan işlemdir. İlk yardım genellikle çevredekiler veya masörler tarafından yapılmaktadır.

Spor alanında yaralanan herhangi bir sporcuya bilinçli yaklaşmak gerekir. Aksi takdirde istenmeyen daha kötü sonuçlar gelişebilir.

• Yaralanan sporcu uygun bir şekilde spor alanı dışına alınmalıdır. (sedye ile taşınma gibi).

• Yaralanan bölge istirahat pozisyonuna alınır ve ödem gelişmemesi için hemen **buz tedavisine** başlanmalıdır. **Buz direk cilt ile temas etmemeli, 10-15 dakika süre ile uygulanmalıdır.** Buz tedavisi 2 saat ara ile günde 5-6 kez uygulanabilir.

• Daha sonra yaralanan bölgeye göre **bandaj ile kompresyon veya atel uygulanmalı** özellikle alt ekstremitelerde yaralanmalarında bacak yükseğe (kalp seviyesine) kaldırılmalıdır.

• İlk yardımdan sonra yaralanan sporcu uygun bir merkeze götürülerek, **Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı** tarafından muayene ve tetkik edilmelidir.

• Spor yaralanması olan bölgede **ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı, sıyrık, ekimoz** gibi bulgular görülebilir.

• Kesin tanı için görüntüleme işlemleri yapılır. Kırık ve çıkıklar için **direk grafi** veya **bilgisayarlı tomografi** tetkiki, yumuşak doku yaralanmaları için **manyetik rezonans** veya **ultrason** tetkiki yapılır.

• Spor yaralanmasının şiddetine, hasarına ve yerine göre konservatif veya cerrahi tedavi yapılır.

• **Konservatif tedavi;** Bandaj, atel, sirküler alçı, ortez ile ekstremitelerde istirahate alınır. Ağrı kesici ve ödem giderici ilaçlar verilir.

• **Fizik tedavi;** Akut durum geçtikten sonra adale kuvvetlendirici ve hareket açıcı egzersiz programları yapılabilir. Cerrahi tedavi yapılan sporcularda, ameliyat sonrası fizik tedavi yapılır.

• **Cerrahi tedavi;** Bazı spor yaralanmaları (gerekli endikasyonu olan kırık ve çıkıklarda) cerrahi tedavi yapılır. Eklem içi yaralanmalar artroskopik olarak tedavi edilirler (menüsküs yaralanmaları, çapraz bağ kopukları, kırık kırık lezyonları vb).

• Tendon yaralanmaları da cerrahi olarak tamir edilirler.

Masaj

Masajın spor yaralanmalarındaki rolü nedir? Masaj, kasları maksimum çalışmaya hazırlamakta ve kası yaralanmalardan korumaktadır. Ayrıca, antrenman veya yarışma sonrası oluşan yorgunluk verici maddelerin kas bölgesinden daha süratli uzaklaşmasına yardımcı eder. Tedavi amaçlı da kullanılır.

• Masajın fizyolojik etkileri şunlardır:

• a. Kan ve lenf dolaşımını düzenler.

• b. Uyarı ve sakinleştirme yoluyla sporunun kendini subjektif olarak daha iyi hissetmesini sağlar.

Başlıca Spor Yaralanmaları

• **Kırıklar:** Düşme ya da çarpmaya bağlı olarak yüklenme kapasitesi yitimi, kanama, belirgin şişme ve şiddetli ağrı sonucunda anlaşılır. Kırık bölgesine soğuk uygulanabilir ve ağızdan ağrı kesiciler verilebilir. Kırığın tespit edilmesi (atelleme) gerekmektedir. Ancak bu işlem uzman tarafından yapılmalıdır. Tedavi sonrasında kas kitlesinin artışı için düzenli egzersizler yapılmalıdır.

• **Bağ zedelenmeleri:** Eklem sınırını aşabilecek her türlü hareket, bağ zedelenmelerine neden olabilir. Eklemde ağrı, iç kanama, sıvı artışı, şişme temel belirtileridir. **Soğuk uygulama, buz ve eklem bandajlanması** gibi ilk tedavi yöntemlerinden sonra hekime başvurulmalıdır.

• **Kasık zorlanması:** Spor öncesi yetersiz ısınma sonucu uyluğun üst ve iç kısmında oluşabilecek şiddetli ağrıdır. Bölgeye buz ve bandaj sarımı yapıldıktan sonra 3 gün içinde söz konusu kası gerdirme gevşetme işlemine başlanabilir.

• **Diz eklemleri kırık zedelenmeleri:** Diz bükülü durumdayken eklem

zorlanması sonucu bu bölgede oluşabilecek yaralanmalardır. Soğuk buz ve bandaj yapıldıktan sonra acilen hekime başvurulması gerekir. Bu tip sakatlıklar genellikle **Artroskopik işlemler** gerektirebilir.

• **Kas lifi yırtığı:** Yetersiz antrenman sonucu oluşan batıcı, kesici tipte ağrıdır. **Buz ve bandaj** sarımı sonrasında hekime başvurulmalıdır.

• **Aşil Tendinitisi:** Baldır kaslarındaki aşırı spazm sonucu topuğun üst kısmında süren ağrıdır. Ağrıyı taraf tespit edilir ve zorlanmadan kaçınılır. Hekime başvurulmalıdır. Beslenme ile magnezyum alınmasıyla önlenbilir.

• **Aşil Tendonunun kopması:** İç travma veya ani fiziksel etki ile oluşabilecek aşırı zorlamadır. Diz-dirsek pozisyonunda, her iki ayak, muayene masası kenarında serbest olarak sarkarken, baldır kavrama testinde sağlam tarafta, ayak parmaklarında kopan tarafta, hareket yoktur. Bu durumda mutlak cerrahi onarım gerekir.

• **Su toplaması:** Spor malzemelerinin deri üzerinde yaptığı tahriş sonucu oluşan sıvı birikimidir. Bu durumda sıvı boşaltılır, bölge dezenfekte edilir ve etkilenen alan, hava geçişi sağlanacak şekilde pansuman yapılır.

• **Çıkıklar:** Dış kökenli bir fiziksel kuvvet uygulaması sonucunda eklemi oluşturan kemik uçlarının normal pozisyonları dışında yer değiştirmeleriyle meydana gelir. Eklem atelleme yapıp hareketleştirdikten sonra hekime başvurulur. **Hiçbir zaman çıkığı yerine koymayı denemeyiniz.** Bilinçsiz zorlamalarda kemik çevresindeki yumuşak dokuların, damar ve tendonların zedelenme olasılığı vardır. Ağrı sınırını aşmadan yapılan eklem hareketleri, etkilenen bölgeye hafif masaj, fizyoterapi egzersizleri ve günde birkaç defa jel uygulama, öneriler arasındadır.

• **Burkulmalar:** Bir eklem içi ya da dış kökenli bir fiziksel etken tarafından normal hareket sınırlarının ötesinde zorlandığında eklem bağlarının aşırı gerilmesi sonucu oluşan zedelenmelerdir. Oldukça kısa bir süre içinde eklem çevresinde şişme ortaya çıkar. Damar zedelenmesi nedeniyle eklem çevresinde ve içinde kanama olabilir. Yeterli süre ve sıklıkla buz ve soğuk uygulanmalıdır (genellikle 1/2 -1 saat ara ile 8 -10 dakika kadar ve 48 - 72 saat boyunca). Jel sürülür ve baskılı bandaj yapılır.

• **Kas zorlanmaları (Çekmeler):** Bir kas grubunun gerilme sınırının aşılması sonucu meydana gelen kas ağrılarıdır. Baskılı bandaj iyileşmeyi hızlandırabilir. Sonraki birkaç gün içinde ise zedelenen kas mümkün olduğunca sık gerdirme egzersizleriyle esnetilmeye, yumuşatılmaya çalışılmalıdır.

• **Sıyrık ve kesikler:** Genellikle kayma ve düşmelere bağlı olarak meydana gelen yüzeysel zedelenmeler, ağrılar, kızarıklar ve kanamalarıdır. Alkol içermeyen dezenfektan sıvı ile yara temizlenir. Hava akımına izin verecek bir malzeme ile yara pansumanı yapılır.

• **Kas ezilmesi:** Sert bir cisme ya da sakatlanmaya yol açabilecek bir baskının, kasta bölgesel olarak bir doku bütünlüğü bozukluğuna neden olmasıdır. Jel ile bandajlama, günde 2-3 kez yapılır. Tedavi sonrası ağrının şiddeti azaldığında egzersizlere başlanır . Jel ve soğuk, baskılı bandaj ile 48 saat tedavi yapılır.

• Epikondilitler

• Lateral epikondilit : Tenisçi dirseği

• Medial epikondilit : Golfçü dirseği

• Mallet finger

• Karpal tünel

• De Quervain tenosinoviti



Cilt gençleştirme ve Saç Dökülmesi Tedavisinde **Mezoterapi ve PRP Uygulaması**



Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı

Mezoterapi tedavisinde ilaçlar küçük miktarda karıştırılarak oluşturulan kokteyller deri içine veya altına enjekte edilir. Bunun için hyaluronik asit,

Yüz tedavisinde özellikle yüzdeki yorgunluk, elastiklik kaybı, kuruluk giderilir. Bunun dışında leke tedavisinde ve yüzdeki akne izlerini azaltmak için de sıklıkla kullanılmaktadır. Saç dökülmelerinde de prp işlemi ile kombinasyonlarda etkili bir seçenektir. Sıklığı ve uygulama sayısı hastaya göre değişmekle genelde haftada 2 kez uygulanır. Yan etkileri yok denecek kadar azdır.

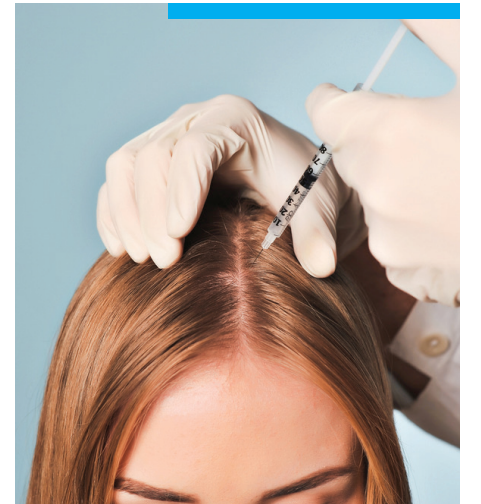
PRP tedavisi de benzer amaçlarla sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tedavide hastanın kendi kanı kullanılarak trombosit

aminoasitler, B grubu vitaminler, vitamin A, vitamin C , nükleik asitler, glutatyon ve benzeri ilaçlar kullanılır. Yüz mezoterapisi (mezolift) ve saçlı deri mezoterapisi sıklıkla kullandığımız uygulamalardır.

(platelet) denen hücreler yoğunlaştırılır. Sonrasında cilt içine ve cilt altına enjekte edilir.

Hastanın kendi kanı kullanıldığı için her hangi bir alerjik reaksiyon gözlenmez.

Uygulama süresi yaklaşık 20-30 dakika sürer. İşlem sıklığı hastaya göre değişmekle beraber 2-4 haftada bir olarak belirlenir. Genelde mezoterapi tedavisi ile kombinasyonlar daha etkili olmaktadır. Yanıtın kalıcı ve uzun süreli olması için sonrasında yılda birkaç kez bu tedaviler devam edilebilir.



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.



Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı

Özgen Dişpence - Aylin Alptekin
Uzman Estetsiyen

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 belirleyebilmek 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 seanstır. 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 subjektif 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.



Hastanemizde Ameliyatsız Varis Tedavisi Yapılmaya Başlandı.

Varis Nedir?

Toplardamarlarda kanın kalbe geri gönderilmesinde işlevsel olan kapakçıkların bozulması sonucunda kanın yerçekimi etkisi ile özellikle bacaklarda birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Varisler gerek kozmetik gerekse ağrı ve uyuşma gibi problemler ile hastanın yaşam konforunu önemli derecede etkilemektedir. Bu nedenle varis oluşumuna karşı gerekli önlemlerin alınması gerekli olup, tedavisi ertelenmemelidir.



Op. Dr. Onur Üstünel

Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı

Varis Kimlerde Görülür ve Risk Faktörleri Nelerdir?

Varis kadın ya da erkek ayırt etmeksizin herkeste görülebilmektedir. Yapılan araştırmalar ile toplumun yarısında varis problemi yaşandığı tespit edilmiştir. Varis daha çok;

- Kadınlarda
- Gebelik ve menopoz gibi hormonal dengenin değiştiği dönemlerde
- Aşırı kilolularda
- Uzun süre oturarak ya da uzun süre ayakta duran kişilerde
- Çok dar kıyafet ve yüksek topuklu ayakkabı tercih edilen kişilerde görülmektedir.
- İleri yaşta olan kişilerde
- Kabızlık problemi yaşayanlarda

Varis Belirtileri Nelerdir?

Varis belirtileri kişinin günlük yaşam kalitesinazaltanşikayetlerdir. Buşikayetler kişiden kişiye varis oluşumunun konumu ve derecesine göre değişkenlik gösterse de şu şekilde sıralanabilmektedir;

- Bacaklarda ağrı ve kramp
- Uyuşma hissi
- Kaşıntı
- Damarlarda belirginleşme
- Damarların deri üzerinden yeşil ve mor renklerde görülmesi

Varis Tanısı Nasıl Konulur?

Varis şikayetleri ile hekime başvuran

hastaya öncelikle ayrıntılı bir fizik muayene yapılmalıdır. Bununla birlikte renkli Doppler ultrasonografi ile değerlendirme gerçekleştirilmektedir. Bu tetkik yöntemi ile toplardamarların yapısı, varisli damarların tespiti ve damarların içerisinde pıhtılaşma olup olmadığı incelenmektedir. Bu uygulamaya sürecinde hasta herhangi bir acı ve ağrı hissetmemektedir.



Varis Nasıl Tedavi Edilir?

Varis problemi başlangıçta kişide kozmetik sorunlarla karşımıza çıkmaktadır. Fakat, tedavi edilmemesi durumunda bacaklarda ağrı ve uyuşma gibi semptomlara hatta varisli bölgede yara açılmalarına dahi sebep olabilmektedir. Bu nedenle varis problemi yaşayan hastaların mutlaka bir kalp damar cerrahi tarafından kontrol ve tedavi altına alınması gerekmektedir. Varis probleminin tedavisi günümüzde cerrahi ve cerrahi dışı yöntemler ile uygulanabilmektedir. Ameliyatsız olan

tedaviler

hem hasta konforu açısından hem de bilimsel olarak cerrahi yöntemlerin önüne geçmiştir. Varisin cerrahi dışı yöntemler ile tedavi yöntemleri şu şekildedir;

- Lazerle varis tedavisi
- Radyo frekans yöntemiyle varis tedavisi
- Köpük tedavisi
- Zamk / yapıştırıcı tedavisi
- Skleroterapi yöntemi

Varis probleminin tedavisinde hangi yöntemin uygulanacağı ayrıntılı bir muayene ile varisli damarların tespit edilmesi sonucunda karar verilmektedir.

Varis tedavi edilmediği zaman ciddi komplikasyonlara neden olabilmektedir. Varis probleminde damarlar genişlemekte ve kıvrımlı bir hal almaktadır. Bunun sonucunda ise kan akışı yavaşlamakta ve kanın pıhtılaşma olasılığını artmaktadır. Pıhtı problemi yaşanan hastalarda tromboflebit, derin ven trombozu ya da pulmoner emboli (akciğere pıhtı atması) gibi ciddi problemler açığa çıkabilmektedir.

Aynı zamanda tedavi edilmeyen ve ilerleyen varis problemlerinde ciltte venöz ülser olarak tanımlanan yaralar açılmaktadır. Bu yaraların iyileşmesi için ise oldukça zor ve uzun bir süreçte gerçekleşebilmektedir.

Görüş ve Düşünceleriniz

Or-Ahayım Özel Balat Hastanesi, Öncelikle Op. Dr. Yılan Deveci'ye ve ekibine başarılı ameliyatı ve ilgilerinden dolayı teşekkür ediyorum. Ayrıca can arkadaşım Özel Balat Hastanesi Başhekimisi Tunç Çelebi'ye başta ben , eşim ve çocuklarımın rahatsızlıklarında göstermiş olduğu ilgilerinden dolayı kendisine teşekkürlerimi sunuyorum. Hastanede kaldığım süre içerisinde bizden güler yüzlerini esirgemeyen tüm Özel Balat Hastanesi personeline teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız !

A. R. Ç.

Başta bana bu zor ameliyatı yapan değerli doktorum Dr. Aziz Eryavuz'a ve ekibine çok teşekkür ederim. Dr. Aziz bey günde en az 4 kere odama gelerek bana moral verdi. Katta çalışan tüm hemşirelere güler yüzleri, ilgileri ve tatlı dilleri için çok teşekkür ederim. Bir dediğimi iki etmediler. Tüm hasta bakıcılara, temizlik görevlilerine , yemek getiren gözlerinin içi gülen personellere de teşekkürler.

N. Y.

En mutlu günümüzde desteğini bizden esirgemeyen ve her anımızda yanımızda olan Dr. Meltem Hanıma teşekkürü borç biliriz. Ayrıca Nazmiye, Hamide, Suna hemşireye, hasta bakıcı Emine hn, temizlik görevlilerine de teşekkür ederiz.

H. S.

Özel Balat Hastanesi Yönetimine, Eşim rahatsızlığı nedeniyle bir ayı geçkin süredir, hastanenede yatmaktadır. Burada bulunduğumuz sürede bize ilgilerini hiç eksik etmeyen tüm sağlık ekibi (Hemşirelerimiz Hülya hn ve Filiz hn ve diğerleri) ve ekte çalışan tüm sağlık personeline, mutfak ekibine, kafeteryaya, tüm çalışanlara çok çok teşekkür ediyoruz. Doktorlarımız Sayın Dr. Sema Targit ve Sayın Dr. Nikola beye ayrı ayrı sonsuz teşekkür ediyorum. Dr.Sema Hn daha önceden de eşimin doktoru idi ve tanıyorduk.Eşimin daha iyi duruma gelmesi ile ilgili emeklerini hayat boyu unutmayacağız. Sayın Dr. Nikola beyi yeni tanıdık ancak yakın ilgisi ve dikkati için ona sonsuz teşekkürler ediyorum. Herkesin sağlıklı kalmasını diliyorum.

A. E. - A. F. E.

Sevgili torunum N.Ö. bu hastanede dünyaya gözlerini açtı.Başta Op.Dr.Taner Toprak ve ekibine , hastane personeline ve ilkokul arkadaşım Başhekim Op.Dr. Tunç Çelebi'ye emeklerinden ve gösterdikleri ilgiden dolayı sonsuz teşekkürler.Burası bizim hastanemiz olması yanında evimiz gibi, bundan sonra ki zamanlarda gerektiğinde tekrar görüşmek dileğiyle.. Sevgiler, Saygılar..

N. K.

Sayın Özel Balat Hastanesi Yönetimi ve Çalışanlarına, Öncelikle hastane personellerinin ilgili ve güler yüzlü tavırlarıyla hizmette bulunmalarından ötürü memnuniyetimi ve teşekkürlerimi sunarım.İlk oğlum 2016'da doktorumuz Op. Dr. İsmet Karlık ve ekibinin desteğiyle hastanenede dünyaya getirdim.Bugün kızım, yine aynı ekibin güvenirliliği ve kararlı tutumlarıyla dünyaya gelmesinin mutluluğunu yaşıyorum. Ayrıca hastanede kaldığımız süre boyunca her saat evladığımızla yakından ilgilenen çocuk doktoru Uz. Dr. Ece Sennaroğlu ve hemşirelere müteşekkirimizi sunarım. Buna paralel olarak kaldığım odanın gerek temizliği konusunda gerek konfor ve rahatlığı konusunda ihtiyaçlarımızı karşılayan görevlilere de minnettarlığımı sunarım.Bugüne kadar ayakta duran hastane yönetimi ve çalışanlarına başarılarınızın devamını dilerim.İyi ki varsınız. Saygılarımla.

M. K.

Bazen memnuniyeti tarif edemezsiniz. Hastanenede öyle bir yer, memnuniyetin adı diyelim.Güler yüzlü personel, temizlik, hijyen konusunda çok iyi. Doktorum Op.Dr.Mehmet Aygün bey'in kibarlığı, saygılı ve işine hakimiyeti nedeniyle eşim ve ben ayrıca teşekkür ederiz.

N. M. Y.

İstanbul'a turist olarak gelmişim, son gün nüzül geçirdim.Bu hastaneyi tavsiye ettiler,buraya geldiğime çok memnun oldum. Hastane çok temiz, servis çok iyi Doktorum Sema hanım çok iyi bir doktor ve çabuk iyileşmemi sağladı.Bütün hemşirelere ve personele candan teşekkür ederim, evden çok uzak olduğum halde kendimi çok iyi hissettim.

T. R.

Dr.Sadi Rüştü Vural'ın ilgisinden ve takibinden, hemşirelerimiz başta Birsen hn ve ekibinden, hasta bakıcı Güzide ve Sevgi hanım'ın yaklaşımlarından çok memnun kaldık, verilen hizmet ve hastanenin bahçesinin huzur veren güzelliği anlatılmazdı. Her şey için sonsuz teşekkür ederiz.

L. Ö. - N. S.

96 yaşında ki annem hastanenede başarılı bir protez ameliyatı oldu. Anestezi ,Kardiyolog ,Dr.Nikola bey ve tüm hemşirelere gösterdikleri alakadan dolayı çok teşekkür ediyoruz.Ayrıca bütün hasta bakıcılara da sonsuz ilgileri için minnettarız.Özellikle sarı saçlı hasta bakıcı Hatice hanım'ın ve ismini öğrenmediğim diğerlerinin ilgisi bizi çok memnun etti.Hastanenede sanki bir otel odası gibi güzel ve temiz , koridorlarda ki müzik ve koku iç açıcı . Bahçesi mükemmel az bulunur bir ortamda 1 hafta geçirdik.Tavsiye edilecek bu hastanenin başkanı Yaşar bey'ede ilgisi için ve kaliteli yönetimi için çok teşekkür ediyoruz.

E. S.

Farkında mısınız bugün güneş bir başka doğdu. Farkındamısınız bugün sonbaharda sararan yapraklar yeşil oldu. Farkındamısınız bugün tüm kalplerimiz sevgi ile doldu. Farkındamısınız bugün Haliç Balatta Murat'ın oğlu Utku doğdu. Bu duygularla çocuğumu kucağıma aldım. Dr. İlknur Adanır'a ve tüm çalışanlara çok teşekkürler.

M. M.

Değerli Balat Hastanesi, Doktorum Meltem hanım, ameliyatımı yapan Dr.İsmet bey, anestezi Dr.Çilsem hn ve kat hemşireleri Müslüme hn, Büşra Hn, Havva hanıma çok teşekkür ederim.

A. T.

Hastanenede prostat ve göbük fitiği ameliyatı oldum. Ameliyattan önce 5 aylık ilaç tedavisi gördüm. Doktorum Cem Atalay bey ameliyata karar verdi. Hastanenede personeli A 'dan Z'ye, donanım, mekan olarak dört dörtlük. Böyle bir hastanenin insanlığa verdiği tıbbi hizmet Türkiye için bir nimettir. Dr. Cem bey'e ve ikinci ameliyatımı gerçekleştiren Dr. Yılan Deveci'ye de teşekkürlerimi sunarım. **H. O.**



Parazit



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

2019'un en iyi filmleri

Yılın en iyi filmlerini seçmek için vizyona giren yabancı filmler listesini incelediğimde, 2019'da parlak bir sinema sezonu geçirdiğimiz kanaatine vardım. 20 filmlik seçimde, 7 filmle toplumsal sorunlara eğilen eleştirel filmlerin ağırlıkta olduğunu gördüm. Biyografik ve otobiyografik filmler ve eleştirel tarihi filmler, dörder adet ile ikinci sırada yer alıyor. Özetle 2019'd sinemacıların, sanatçının yaşadığı toplumu sorunlarına ayna tutma işlevini yerine getirdiğini söylemek mümkün.

Geride bıraktığımız 2019 sinema sezonunun en kaliteli üç filmi, Güney Kore'ye ilk Altın Palmiyesi'ni kazandıran "Parazit", Pedro Almodovar'ın duyguyu yüklü otobiyografisi "Acı ve Zafer" ve İsrail'in Altın Ayı Ödüllü filmi "Eş Anlamlılar" idi.

2019'UN EN İYİ 3 FİLMİ

1- Komedi – dram – korku filmi ve fantastik türlerini denge içinde harmanlama başarısını gösteren Bong Joon – Ho, "Parazit / Gisaengchung"ta farklı sosyal sınıflara mensup iki aile üzerinden etkileyici bir toplumsal eleştiri çikardı.

Mizah duygusu yüksek, hicivden beslenen sinemasıyla Koreli usta, sınıf ve gelir eşitsizliğinin altını çizirken etkili bir burjuvaiz eleştirisi yapmaktan geri kalmadı.

Ettore Scola'nın başyapıtı "Çirkinler, Kirliler ve Kötüler"i aklı getiren film, Napoli banliyösündeki kirliliği Seul'a taşıyor.

2- Hep kadınları anlatmakta ünlenen Pedro Almodovar, sıra erkeklerle gelmişken, "Acı ve Zafer / Dolor y Gloria"da kendinden bahsetmeyi tercih etmiş. Bu otobiyografik filmde Almodovar, büyük bir sanatçı olmanın bilincinde, ancak narsizmden uzak için dökme fırsatını buluyor. Bunu yaparken, itiraf, acı veren hatıralar, suçluluk duygusu ve samimiyet temalarının

hakkını veriyor. Filme adını veren "Zafer" filmin kahramanının parlak geçmişini, "Acı" ise emeklilik ve depresyon yıllarını tarif ediyor.

3- Altın Ayı Ödülü ile İsrail sinemasının Berlin'deki en büyük başarısını kazanan "Eş Anlamlılar / Synonymes", Nadav Lapid'in otobiyografik bir filmi.

Genç yönetmen kendi deneyimlerinden yola çıkarak, kimliğini tamamen reddeden ve yabancı bir ülkede yeni bir kimlik kazanmak isteyen bir gencin karşı karşıya kaldığı sorunlarla yüzleşmesini anlatıyor.



Eş Anlamlılar / Synonymes "Nadav Lapid"

Bu son derece özgün ve kişisel film aynı zamanda enerjik, dinamik ve şok edici idi. Ülkesi İsrail'e sırtını dönüp Fransa'da kök salmanın yollarını arayan genç "tersine alıya" yapıyordu.

YILA DAMGASINI VURAN 3 NEFİS FİLM

4- Yorgos Lanthimos'un Venedik'ten Jüri Büyük Ödüllü filmi "Sarayın Gözdesi / The Favorite"i bir dönem filmi başyapıtıydı. Yunanlı usta, kıskırtıcılığının yanında eğlendirici de olabileceğini, bu çağdaş yaklaşımlı dönem filmi komedisinde kanıtliyordu.

Lanthimos filmlerinin ana teması olan "İktidar" bu kez üç kadın kahraman arasında sürekli el değiştirirken, yönetmen tekinsiz bir dünya inşa etme alışkanlığını bu filmde de sürdürdü. Olivia Colman, bu filmle En İyi Yardımcı Aktris Oscar'ını kazandı.

5- Berlin'den Jüri Büyük Ödülü ile dönen "Yüzleşme / Grace A Dieu"de, François Ozon mahkemesi süren bir pedofili davasını sinemaya taşıyarak, Katolik Kilisesi'ne cesur bir eleştiri getirdi.

Katolik Kilisesinin Vatikan'ın onayı ile pedofil bir rahibi korumasına alıp, suça iştirak etmesini, olayı örtbas etmek için tüm imkanlarını kullanmasını gözler önüne seren ve Ozon'un kariyerinin en cesur filmi olan "Yüzleşme" cesaretiyle övgüyü hak ediyordu.

6- Lübnanlı Nadine Labaki'nin Cannes Jüri Ödüllü filmi "Kefernahüm / Caphernaüm"u evrensel bir konuyu işleyen yüreklere hitap eden, duyguyu

yüklü bir filmi.

Film, fakirliğin dizboyu sürdüğü Beyrut gecekondu semtlerindeki yozlaşmayı, şiddetin içinde kendine bir yol bulmaya çalışan bir erkek çocuğun üzerinden anlatıyordu. Çocukluk, aile, göçmenlik ve sevgi gibi temaların hakkını veren filmdeki oyuncuların inandırıcılığı, çoğunun sokaktan toplanan amatörlerden oluşmalarından geliyordu.

DUYGU YÜKLÜ 4 BAŞYAPIT

7- Kore – Eda Hirokazu, 2018 Altın Palmiye Ödüllü sakın melodrama, "Araçlar / Manbiki Kazoku" ile aile hayatını merkezine alan filmlerini sürdürdü. Çok iyi anlatılmış naif bir öyküyle Japon usta, yankesicilik yapan bir aile üzerinden, ülkesinin yaşadığı ekonomik modelin ahlaki sorunlarına ayna tuttu.

8- Florian Henckel Von Donnermark'ın 30 yıllık bir zaman dilimine yayılan filmi, "Asla Gözlerini Kaçırma / Weck Ohne Autor" sanat ve politika üzerine nefis bir tarihi fresk idi. Gerçek hayattan alınmış olaylardan esinlenen film, Nazizmin, yükselişini, 2. Dünya Savaşı ortamını, Sovyet işgalini, Berlin Duvarı'nın inşası bir ressamın üzerinden anlatıyordu.

9- Genç Belçikalı yönetmen Lucas Dhont ilk filmi "Kız/Girl" ile Cannes'da Altın Kamera ve FIPRESCI Ödülleri'nin sahibi oldu. Filmdeki ergen trans birey Lara, erkek vücudu içinde sarışın güzel bir kız olarak, kadın olmak için gerekli ameliyata hazırlanıyor. Ergenlik sorunları transeksüellik, kimlik bunalımı gibi zorlu temaları işleyen film, Lara'nın acılarını anlatırken, melodramın tuzağına düşmekten sıyrılıyor.



Asier Etxeandia, Pedro Almodovar, Antonio Banderas

10- Yaşadığımız toplumda dar gelirli olmanın sıkıntı içinde yaşamının zorluğunu bizlere, insanın içini acıtan bir tonla anlatmayı, Ken Loach, "Üzgünüz, Size Ulaşamadık / Sorry, We Missed You" ile sürdürüyor. Proleteryanın sesi olmayı inatla sürdüren senarist Paul Laverty – Yönetmen Loach ikilisi bizlere New Castle'lı 4 kişilik bir emekçi aile üzerinden, kapitalist sistemin hatalarını gözlerimizin önüne seriyor.

KALİTELERİ TARTIŞILMAZ 4 FİLM

11- İtalyan sinemasına yeni bir soluk getiren genç senarist-yönetmen Alice

Rohrwacher "Mutlu Lazzaro / Lazzaro Felice" ile 2018 Cannes'da En İyi Senaryo ödülünü kazanmıştı. Rohrwacher, saf, naif, temiz kalpli genç köylü Lazzaro üzerinden, konusu İtalya taşrasında geçen, mistisizm, gerçekçilik ve fantastiği harmanlayan modern bir masal anlatarak pastoral tatlar içeren öykülere karşı olan zaafını yineliyor.

12- Sekseninde üretkenliğini sürdüren İtalyan usta Marco Bellocchio İtalyan yakın tarihini mercek altına aldığı filmler serisini "Hain / Il Traditore" ile sürdürdü. Film, İtalyan tarihinin en büyük mafya çatışmasını, Cosa Nostra itirafçısı Tommaso Buscetta sayesinde 475 kişinin tutuklanmasını ve yargılanmasını anlatıyor. Cesaret, ihanet, aile değerleri, sadakat gibi temaların hakkını veren filmin mahkeme sahneleri tenis maçı temposunda izleniyor.

13- Uyuşturucu sorununu işleyen gerçekçi filmler zincirinin son halkası "Güzel Oğlum / Beautiful Boy"da, Belçikalı Felix Van Groeningen bir babanın çaresizliğini, insanın içini acıtan bir tonda anlattı. Madde bağımlısı Nick ile oğlunu girdiği bataklıktan çıkarmayı yaşam sebebi sayan babasının bakış açısından anlatılan bu otobiyografik film yüreklere hitap ediyordu.

14- "Il Divo" ile kirli politikacı Giulio Andreotti'yi anlatan Paolo Sorrentino "Loro" ile bir başka başbakanı Silvio Berlusconi'yi anlatıyor. Hicivüklü sıradışı üslubuyla, yönetmen İtalya'da uzun süre başbakanlık koltuğunda kalmayı başaran, inşaat sektöründen kazandığı servet ve medya imparatorluğu kuran Berlusconi ile sınır tanımadan dalgasını geçerken, izleyicisini eğlendiriyor.

ÖZGÜN YAPILARIYLA ÖNE ÇIKAN 6 FİLM

15- Wang Xiaoshuai'nin hüzünlü Çin filmi, epik melodrama "Elveda Oğlum / So Long My Son"ın iki başarılı oyuncusu, Berlin'de En İyi Kadın ve Erkek Oyuncu Altın Ayı Ödülleri'nin sahibi oldu. Çin'in katı bir şekilde uyguladığı "tek çocuk" politikasının tahribatını emekçi bir aile üzerinden anlatan film, zengin konusu ve getirdiği sert eleştiri ile övgüyü hak etti.

V	R	V	K		R	V	D	N	!	D	
R		!	K		V		V		K		
!	K		R	V	K	V	Z	V	N		
!	V	K	V	!	V	N	!	!	!	V	
	R	V	!	V	N		!	R	!	K	
Z	V	C		S	V	!	!	V		V	
!	!	V	Z		D	V		B	V	B	
M		!	!	!	!		O		M		
E	R	V	S		!	V		V	!	V	
S	E		V	R	V		V	R	E	M	
	Z	!	N	E	D	V	N	V		Z	
V	E	!	V		!	V	V	R	V		
	!	V		M	V	Z		K	O	V	
K	V		V	D	N	V	B	V	!	V	

Bulmaca cevap anahtarı

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

16- Suç dünyasının labirentlerinden dolaşmayı seven Matteo Garrone'nin "Dogman", Cannes'da oyuncusu Marcello Fonte'ye En İyi Aktör Ödülü'nü getirmişti. Herkes tarafından sevilen bir köpek bakıcısının, çocukluk arkadaşı bir gangsterin hayatına girmesiyle değişen yazgısını anlatan film iyile kötünün ilişkisine ayna tutuyordu.

17- 50 yıldır pop müziğini etkileyip damgasını vurmuş, İngiliz pop-rock ikonlarından Elton John'un hayatının bir bölümüne odaklanan "Rocketman" görsel ve işitsel bir şölen niteliğinde idi. Yönetmen Dexter Fletcher'in derinlikli filmi birinci sınıf bir müzikal idi.

18- İspanyol kadın yönetmen Iciar Bollain, İngiliz Paul Laverty'nin yazdığı senaryo üzerinden "Yuli"de Kübalı efsanevi dansçı Carles Acosta'nın hayatını anlattı. Müthiş koreografisi ve ilginç hayat hikayesi ile "Yuli" ile kaliteli bir biyografik filmi.

19- "New York'ta Yağmurlu Bir Gün / A Rainy Day in N.Y." ile durum komedilerinin büyük ustası olduğunu kanıtlayan Woody Allen, sinema sektörünü ve burjuvaziyi hedef tahtasına koymak için, kahramanları arasına bir yönetmen, bir senarist, bir süper star aktör ve bir seksi aktris koymuş.

20- "Küçük Beyaz Yalanlar 2 / Nous Finirons Ensemble 2" ile Guillaume Canet, 7 yıl önce çektiği "Les Petits Mouchoirs"ın devamını aynı kalabalık oyuncu kadrosuyla yapmış. Bir sayfiye evinde geçen konusuyla film, müthiş bir oyuncu kadrosuyla, bir arkadaş grubunu yıllar sonra bir araya getiriyor.



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



Bilgelik Ağacının Gölgesinde

Yazar : Avram Ventura **Yayınevi :** DeliDolu Yayıncılık

Bilgelik ağacının gölgesinde yeşeren düşünceler... İzmirli şair, köşe yazarı Avram Ventura'nın kişisel deneyimlerinden, gözlem ve sorgulamalarından beslenen Bilgelik Ağacının Gölgesinde, yaşama farklı pencerelerden bakmayı öneren yirmi iki denemeden oluşuyor. Sebatkâr bir okurun yıllar içindeki birikiminden damıtılmış bu içtenlikli yazılarda, başta Montaigne olmak üzere insanlığın yolunu aydınlatan pek çok sanatçı, bilim insanı ve düşünürü mütevazî bir dost selamı gönderen yazar; okurlarını edebiyat, sanat ve felsefenin derin sularında birlikte kulaç atmaya çağırıyor. Yaşamayı, sürekli yolda olmaya; yazmayı ise hiç bitmeyen bir yolculuğa benzeten

Ventura'nın, usul usul demlendirdiği Bilgelik Ağacının Gölgesinde, Delidolu'nun #Okumak temalı kurmaca dışı eserler koleksiyonundaki yerini alıyor. Anılardan, kitaplardan, sanattan, dostluktan, iyilik ve kötülüğten, yalandan, yalnızlıktan, sevgiden, ölümden, başarıdan; kısacası hepimizin hayatından söz eden, önce kendine sonra okuruna ayna tutan bu denemelerle bilgelik ağacının gövdesine yaslanıp biraz olsun düşünmeye ne dersiniz? "Hayatın gerçeğini kavramış, insanlığa her alanda katkısı olmuş tüm düşün, sanat, bilim ve inanç önderlerini düşünüyorum. Kökleri binyıllara uzanan bu insanlar, bilgelik ağacının dallarını oluşturuyorlar. Ben o ağacın bir dalı olmasam da, hiç değilse gölgesine sığınmaya çalışıyorum."

Müzik Önerisi



Artist Müzik, arşiv yapan müzikseverler tarafından yıllardır büyük beğeniyle takip edilen albüm serilerine bir yenisini ekliyor. "Gece ve Müzik" albümünde, dinleyicilerin en özel ve keyifli anlarına eşlik edecek 18 şarkı yer alıyor. Albümün adından da anlaşılacağı üzere, ağırlıklı olarak slow tarzda birçok şarkı, günün en sakin

zamanına yakışacak şekilde harmanlanıyor. Albümün açılışı, yeni ama kısa zamanda klasikleşecek güzellikte bir şarkıyla yapılıyor; "Sogno D'amor" (Andrea Cardillo). Keşfedildikten sonra, tüm özel davetlerin vazgeçilmez şarkısı olmaya aday! Ferzan Özpetek'in son filmi "Napoli'nin Sırrı" filminde de kullanılan "Vasame" isimli, dinleyicileri duyar duymaz büyüleyen, şarkının yeni versiyonuna da albümde yer veriliyor. Hemen her dinleyicinin kendisinden bir parça bulacağı ve kesintisiz şekilde dinleyeceği albümde yer alan şarkılardan bazıları; If You Go Away, Le Meteque, Une Belle Histoire, Besame Mucho, Adieu Mon Pays, Dance Me To The End of Love, Angelitos Negros, Puerto Montt, Qui, Alguien Canto, Comme Au Premier Jour vb. "GECE ve MÜZİK", müzikseverler için yılın en sevilen ve keyifli albümü olmaya aday...

1. Sogno D'amor
2. Le Mèteque
3. Adieu Mon Pays
4. Vasame
5. Comme Au Premier Jour
6. If You Go Away
7. Puerto Montt
8. Goodbye (Lane Moje)
9. Abrázame
10. Dance Me To The End Of Love
11. Elle Tu L'aimes
12. Historia De Un Amor
13. Angelitos Negros
14. Alguien Canto
15. Besame Mucho
16. Une Belle Histoire
17. Qui ?
18. L'un Part, L'autre Reste

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. Deniz teknesinin iç yanı - Beyaz
2. Olmayan - Arttırma
3. Pişmiş yemek
4. Bir opera eseri - Yanan ateşin çıkardığı
5. Okyanus
6. Otlak - Fasıla - Esmekten emir
7. İyi - Tuzak
8. Bir bayan adı
9. Oksijenin imi - Erzincan'ın bir ilçesi
10. Kapı
11. Harita kitabı - Bir müzik türü
12. Yaş olmayan - Çaresiz
13. Bildik, tanıdık - Bir yaban hayvanı
14. Cilve - Akıcı - Bir bağlaç
15. Us
16. Dinine bağlı olan
17. Bir renk

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Kutsal pınar - Hükümet üyesi
2. Tuzsuz peynir - Bir meyve - Sanat müziğinde bir makam
3. Yaranın beyaz olanı - Aşkar, besbelli
4. Valide - Kuytu ve bilinmeyen yer - İsim
5. Yetmeyen - Bir renk veya almaktan emir - Anadolu Ajansı
6. At ayakbabısı tevzi eden - Kışın yağar
7. Kısaca desimetre - Erkek kişi - Püskül
8. Validesi olmayan - Kurtuluş savaşı aslanlarının ayaklarına giydiği
9. Büyük anlamında bir isim - Anahtar - Bir nota
10. Yiyecek ufalayan anlamında bir söz - Kellere yaramaz eşya
11. Tavlı - Etli - Paramızın birimi