

Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Covid19 ile mücadelenin ne kadar zor olduğunu, karşımızdaki virüsün ne kadar acımasız şekilde saldırdığını 9 aydır izliyoruz, ürmek bir yana, bana bir şey olmaz sendromundan hepimiz nasibimizi alıyor, en yakınımızda olanlar bile birbirinden çekiniyor, çocuklarımızı mı, yaşlılarımızı mı, kendimizi mi? Geçen yıl virüs dünyayı sarsacak deselerdi, inanmazdık. Umalım ki tez yok olup defolsun dünyamızdan.

Yaşamınızdan mesafe, temizlik ve maskeyi ayırmayın derim.

Covid sürecinde evde kalmak, zamanı iyi değerlendirmek, hepimizi de okumaya, araştırmaya yöneltti, dünyada etkilendiğim kişilerden birisi de felsefenin kurucusu kabul edilen René Descartes'in (bilim adamı, matematikçi, filozof) etkileyici alıntılarını sizlerle paylaşmak isterim.

Descartes, 1628'den itibaren, 15 yıl süren geziler, savaşlar ve serüvenlerden sonra yerleştiği Hollanda'da, batı düşüncesini altüst eden bir felsefe sistemi kurar. Öğrendiği, gördüğü, duyduğu, inandığı her şeyden kuşkulandırmaya başlar, tek bir şeyden emin olur, o da düşüncenin varlığıdır.

1) "Kesin olan bir şey var. Bir şeyin doğruluğundan şüphe etmek. Şüphe etmek düşünmektir. Düşünmekse var olmaktır. Öyleyse var olduğum şüphesizdir. Düşünüyorum, o halde varım."

2) "İyi kitaplar okumak, geçmiş yüzyılların en iyi insanlarıyla sohbet etmek gibidir."

3) "Eğer gerçeği gerçekten bilmek istiyorsan, yaşamında bir kez olsun bütün şeyler hakkında şüphe et."

4) "İyi bir zihne sahip olmak yeterli değildir, esas olan onu iyi kullanmaktır."

5) "Unutma, sana ışık tutanlara sırtını dönersen, göreceğin tek şey kendi karanlığın olur."

6) "Hiç kimseye yararlı olmamak, tam anlamıyla değersiz olmak demektir."

7) "Her çözdüğüm problem daha sonra başka bir problemi çözmeye yardım edecek bir kural oldu."

8) "Hayat hiçbir zaman gecikmeyi affetmez, plansız çalışan bir kimse ülke ülke dolaşıp define arayan ahmağa benzer."

9) "İnsanın en büyük mutluluğu akli doğru kullanmak ve bu kullanmayı öğrenmek için gereken bilgileri edinmektir."

10) "Felsefesiz yaşamak, sahip olunan bir çift kapalı gözü açmaya hiç tenezzül etmemektir."

Benden şimdilik bu kadar...

Hastanemizde uzman doktor, hemşire, sağlık personeli ile, tedavi yöntemlerini son teknolojik tıbbi cihazlar, yakın ilgi, maske, mesafe ve güler yüz ile birleştirerek sizlere sunmaya devam ediyoruz.

Or-Ahayim hastanesi bahçesinde kış mevsimine girerken, kuş civıltıları içerisinde, minik kuşları da beslemeyi, kafeteryamızdan tadım yapmayı, çay, kahve, salep içmeyi de ihmal etmeyin.

İlkemiz "İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dilekleriyle.

Gelecek sayılarımızda görüşmek üzere.

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



İLE EDİĞİNİZ ZAMAN
MOBİL UYGULAMANIZLA
RANDEVU ALIN!



or-ahayim Hastanesi

facebook, twitter, youtube
ve instagram'da

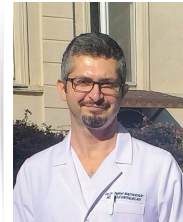
Web sitemiz yenilendi.

Android cihazlara uyumlu mobil uygulamamızı cep telefonunuza indirebilir. 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 hizmetinizdedir...

or-ahayim'den Yenilikler



Uz. Dr. Tuğrul Mastanzade
Nöroloji Uzmanı



Op. Dr. İlker Özdemir
Genel Cerrahi Uzmanı

Nöroloji Uzmanı **Uz. Dr. Tuğrul Mastanzade** ve
Genel Cerrahi Uzmanı **Op. Dr. İlker Özdemir**
hastanemizde görevine başladı.

Bilgi ve Randevu :

Tel: 0212 491 00 00 (pbx) / www.balathastanesi.com.tr

Pandemi Döneminde İhmal Ettiğimiz Sağlığımız

Pandemi döneminde kronik hastalıkların takibinin ve düzenli sağlık kontrollerinin(CHECK-UP) aksatıldığı bir gerçek. Peki, nedir bu kronik hastalıklar? Tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği bunların başında geliyor. Bu hastalıklar kısa vadede çok belirti vermeyen fakat doğru tedavi edilmediğinde uzun vadede, çok önemli ve kalıcı hasarlara yol açabilen hastalıklardır.

İsterseniz şimdi teker teker bu hastalıklara değinelim. Örneğin şeker hastalığı. Şekeriniz çok yüksekse; çok su içme, sık idraragitme,kilokaybıgibibelirtilerverecek ve sizi zaten hastaneye getirecektir. Eğer şekeriniz çok yüksek değilse, kısa vadede hissedilebilecek bir belirti vermeyecektir. Ama uzun vadede tüm damar sistemini olumsuz yönde etkileyecektir. Dolayısıyla bu damarların kanlandığı tüm organları da. beyin damarları etkileneceğinden beyinle ilgili problemler, örneğin felç, kalp damarları etkileneceğinden kalp ile ilgili problemler örneğin kalp krizi, böbrek damarlarının etkilenmesi sonucunda da diyalize kadar gidebilen böbrek yetmezliği gelişebilecektir. Bu damar problemleri gözümüzde olduğunda, ilk önce görme bozukluğu ve ileri safhada körlüğe kadar gidebilecek problemler ortaya çıkabilir. Damar tıkanıklığı organlarda değil de örneğin bacaklarımızda oluşursa; bacaklarda iyileşmeyen yaralar, iyileşmeyen enfeksiyonlar ve sonunda bacağı kesilmesine kadar giden bir süreç hastalarımızı bekliyor olabilir.

Biraz da kolesterol yüksekliğinden ve yaratacağı hasarlardan bahsedelim. İnsanlar ne yazık ki bilimsel yaklaşımlarda

bulunan hekimlerin önerdiği ve uygulaması onlara zahmetli görünen, konfor alanından çıkmaya zorlayan yaklaşımlar yerine, onları hiç "zahmete sokmayan", "ne isterlerse yiyebileceklerini" söyleyen, bazı akılcı olmayan önerilere inanmayı tercih etmektedirler. Fakat hastalarımızın iyiliğine giden yol biraz emek gerektirmektedir. Ve sağlığımız, emek vermeye değerli öneme sahiptir.

Yine kolesterol yüksekliğine dönersek; genetik kolesterol hastalığı olan bir kişi, diyet uygulamalı ve ilaç kullanmalıdır. Kolesterol ilacı kullanan birinin; bazı popüler önerilere kulak vererek veya pandemi sürecinin yarattığı kaygıdan dolayı ilacını almayı aksatması , "ribaunt etki" dediğimiz bir mekanizma ile, kolesterolünün öncekinden de daha yüksek bir seviyeye çıkmasına neden olmaktadır.

Kolesterol değerlerinin bu şekilde kontrolsüz olarak yükselmesi ise; şeker hastalığındakine benzer bir şekilde, dolaşım sistemini bozmakta ve buna bağlı olarak da bu damarların kanlandığı organlarda kalıcı hasarlara yol açmaktadır. Bir diğer kronik hastalık da, tansiyon

yükselişidir. Bu hastalık da diğer hastalıklarda olduğu gibi, düzenli doktor kontrolü ve düzenli ve kişiye özel ilaç tedavisini gerektirir. Birine iyi gelen bir ilaç, diğer bir hasta için uygun olmayabilir. Daha önce şeker hastalığı ve kolesterol hastalığında saydığımız uzun vadeli problemlere ek olarak, tansiyonun çok yükselmesi beyin kanaması gibi çok ciddi, hayati öneme sahip problemlere de neden olabilir.

Saydığımız tüm bu nedenlerden dolayı; pandemi dönemi gibi olağanüstü hallerde bile, mevcut tedavinizi aksatmamanız ve düzenli aralıklarla doktor kontrollerinize gitmeniz büyük önem taşımaktadır. Gerekli önlemleri almanız; yani el temizliğine, maske takmaya ve sosyal mesafe kuralına uymanız durumunda, bu tedbirlerin düzgün şekilde alındığı hastanelere başvurmanız, sizin için ek bir risk oluşturmayacaktır.

Biraz da, daha önce hiçbir sağlık problemi olup olmadığı bilinmeyen kişilerin rutin sağlık kontrollerinden bahsetmek istiyorum. Yukarıda saydığımız hastalıklara ek olarak, kanser gibi daha hızlı bir şekilde, geri dönüşü imkânsız problemler



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

yaratabilecek hastalıklar, erken tanı sayesinde günümüzde etkili bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Bu nedenle hiçbir hastalığı olmadığını düşünen kişilerin de, belli aralıklarla sağlık kontrollerine gelmesi çok önemlidir. Check-Up ya da Türkçe karşılığı ile "Dönemsel Sağlık Taraması", hiçbir şikayeti olmayan kişilerde gizli biçimde var olabilecek bazı hastalıkları erken safhada saptamak amacıyla yapılan muayene ve tetkiklerden oluşur. Bu sayede kişide gizli kalmış ve ileride ciddi hastalığa yol açacak problemler saptanırsa, önleyici tedbirler alınabilir ve hastalığın ilerlemesi engellenebilir.

CHECK-UP'A GELMEDEN ÖNCE NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

- Mutlaka randevu alınız ve gelirken sekiz saatlik bir açlık ile geliniz.
- Daha önce yapılmış tetik sonuçlarınızı beraberinizde getiriniz.
- Kalp veya tansiyon ilacı kullanıyorsanız, check-up'ı uygulayacak doktorla birkaç gün önceden irtibata geçiniz.
- Check-Up programınızda eforlu EKG varsa koşuya uygun bir kıyafet ile geliniz ve yanınızda yedek t-shirt bulundurunuz.
- Hamile iseniz veya bu konuda kuşkularınız varsa, işlemlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza bildiriniz.
- İki gün öncesinden kırmızı et, brokoli ve turp gibi besinler almamış olmanız tavsiye edilir.
- C vitamini ve Demir içeren ilaçlar üç gün öncesinden kesilmelidir.
- Kadınlar için check-up'ın adet günlerine rastlamaması tavsiye olunur.
- Check-Up programının içinde; yaş ve

isteğe göre değişmek kaydıyla, erkeklerde üroloji, kardiyoloji ve iç hastalıkları muayeneleri, kadınlarda jinekoloji, genel cerrahi, iç hastalıkları muayeneleri mevcuttur.

- Yapılan laboratuvar tetkiklerinin amacı; kalp, şeker, hipertansiyon, kolesterol, tiroid hastalıkları, prostat hastalıkları, kanser hastalıkları gibi erken teşhisin önemli rol oynadığı problemleri tespit etmek ve tedaviyi zaman kaybetmeden başlatmaktır.

Unutmayalım, **"Erken Tanı Hayat Kurtarır."**

Radyolojik İncelemeler

Akciğer röntgeni: Kalp ve solunum sisteminin ön değerlendirmesinde kullanılır.

Mammografi ve Meme US: Meme kanserinin erken tanısında kullanılır.

Tüm batın US: Karın içi organlarda (böbrek, karaciğer, safra kesesi, pankreas, yumurtalıklar ve rahim, prostat) oluşabilecek hastalıkların tespitinde kullanılır.

Laboratuvar incelemeleri

ALP/ GGT/AST/ALT: Karaciğer, safra ve safra yolları, kalp ve böbrek hastalıkları ile ilgili oluşabilecek hastalıkların tanısında kullanılan testlerdir.

Kolesterol paneli: Kalp damar hastalıkları yönünden risk belirlenmesi, kolesterol metabolizmasının değerlendirilmesi, diyet veya tedavinin düzenlenmesi ve takibi gibi amaçlarla kullanılır.

Kan sayımı: Kansızlık başta olmak üzere, çeşitli kan hastalıkları ve pek çok diğer hastalığın tanısında fikir verir.

Elektrolitler: Su ve elektrolit dengesindeki bozuklukların tespitinde kullanılır. Bazı hormonal hastalıklar ve böbrek hastalıkları hakkında bilgi verir.

CRP/ Sedimentasyon: Genel hastalık belirteçleridir. Romatizma, kanser gibi hastalıklarda da ön tanı tetkiki olarak kullanılır.

Gaitada gizli kan: Sindirim sistemindeki kanama ve kanserlerin ön tanısında kullanılır.

Açlık kan şekeri: Şeker hastalığının tarama, tanı ve takibinde yardımcı olur.

HBsAg: Hepatit B hastalığının tanısında kullanılır.

Ürik asit: Gut hastalığının tanı ve izlenmesinde kullanılır.

BUN/ Kreatinin: Böbrek hastalıklarının erken tanısında kullanılır.

Tam idrar: Böbrek ve idrar yolu hastalıklarının ön tanısında kullanılır.

PSA/ serbest PSA: Prostat kanserinin ön tanısında kullanılır.

TSH: Tiroid hastalıklarının tespitinde kullanılır.

LPa: Kalp damar hastalıkları yönünden risk belirlemede yardımcı olur.

Homosistein: Damar hastalıkları, özellikle kalp damar sklerozu ve ven trombozu riskinin tayini için kullanılır.

CA 125: Yumurtalık kanserlerinin ön tanısında ve tedavi takibinde kullanılır.

HbA1C: 3-4 aylık bir süredeki ortalama kan şekeri düzeyi hakkında bilgi verir.

Diğer Terimler

Efor testi ve EKG: Kalp ritim düzensizliklerinin ve koroner damar yetersizliğinin ön tanısında kullanılan metotlardır.

Ekokardiografi: Kalp kası ve kapakçıklarının değerlendirilmesinde kullanılır.

Vajinal smear ve kültür: Rahim ağzı kanserleri ve iltihaplarında erken tanı için uygulanan yöntemlerdir. 18 yaş üstü her kadının düzenli yaptırması gereken bir testtir.

"Bu tetkiklerin her biri tüm check-up paketlerinde bulunmayabilir bazı tetkikler gerektiğinde programa eklenecektir."





Cerrahi Açıdan Zayıflama Ameliyat ve Uygulamalarına Bakış

Cerrahi açıdan zayıflama ameliyat ve uygulamalarına bakış...

Eğer zayıflama ile ilgili cerrahi, endoskopik uygulamalara algınız açıksa tüp mide ameliyatı, mide balonu, mide botoksu ile bir çok şey duyuyorsunuz demektir. Bu uygulamalara pozitif geri bildirimler olduğu gibi, negatif ve komplikasyonlara ilişkin eleştiriler de yapıldığını görüyoruz. Bunlarla ilgili kafa karışıklığınızı gidermek üzere size kısaca bir derleme sunmak istiyorum. Tabi burada vurgulayacağım noktalar genel cerrahi bakış açısıyla ilgili olacak.

Zayıflama arzusu hem estetik hem de sağlık nedenleri ile olabilir. Burada yarar-zarar dengesi gözetilmeli ve ona göre uygun bir yöntem seçilmelidir.

Sleeve gastrektomi olarak bilinen, midenin ince barsak gibi tüp haline getirildiği ameliyat, özellikle morbid obez hastalar için uygundur. Body mass indeksi 40' in üzerinde olan bu hastaların obezite nedeniyle karşılaşılabilecekleri sağlık sorunları hipertansiyon, kalp hastalıkları, diabet, toplar damarlarda pıhtı oluşumu gibi büyük oranda ciddi, hayati



tehdit eden hastalıklardır. Bu hastalar bir çok kez diyet ve bunun gibi zayıflama yöntemlerini denemişler ancak bir türlü başaramamışlardır. Yarar-zarar dengesine göre bu hastaların tüp mide ameliyatı gibi bir operasyonu seçmeleri daha uygun olacaktır. Seyrek görülse de ciddi erken dönem ve geç dönem komplikasyonlara neden olabilecek bu operasyon, elde edilecek faydaya bakıldığında göze

alınabilir ve hastalar verecekleri onlarca kilo ile obezitenin sağlıkları üzerindeki tehdidinden kurtulacaklardır.

Mide balonu ve mide botoksu endoskopik yolla uygulanabilen, uygulama süresi ve komplikasyonları açısından tüp mide ameliyatına göre çok daha hafif uygulamalardır. Ayrıca tüp mide ameliyatına göre de çok daha az kilo kaybına neden olurlar. 20- 30 kilo veren hastalar da vardır ancak kabaca 10-15 kilo vermek isteyen hastalar için daha uygundur. Bunlardan mide balonu mide içine yerleştirilen içi sıvı-serum dolu bir balonun, midedeki yer kaplayıcı etkisinden faydalanır. Ancak kişisel gözlemim hasta toleransı açısından göreceli olarak problemlili bir uygulama olduğudur. Bazı hastalar bir iki hafta içinde mide balonunun ağrı, aşırı dolgunluk hissi gibi baskı belirtileri nedeniyle gelip balonu çıkartmak istemektedirler.

Mide botoksu ise mide mukozasına altına enjekte edilen botulinium toksininin mide üzerindeki geçici motor ve hormonal fonksiyonlarının azaltılması hatta engellenmesi amacı taşıyan bir uygulamadır. Son yıllarda popüler

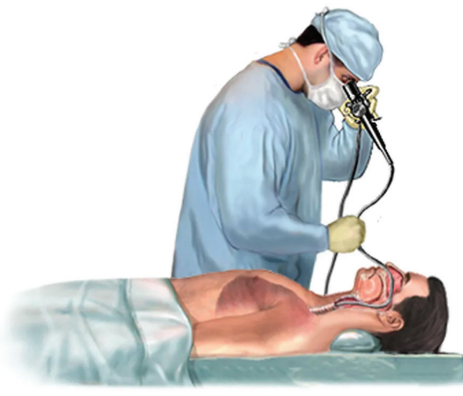
olmasına rağmen, uygulamalardaki farklılıklar nedeniyle ortaya çıkan olumsuz geri bildirimler, mide botoksu'nun etkinliğinin sorgulanmasına yol açmıştır.

Kişisel deneyimlerime göre mide botoksu oldukça etkin bir zayıflama metodudur ancak doğru uygulanması şarttır.

Gözlemlerime göre birçok merkezde 1 amp 200 U veya buna eşdeğer diğer marka 500 U toksin kullanılıyor. Bu doz genelde mide fonksiyonlarını yeterli düzeyde inaktive edememektedir. İştahı açan ghrelin hormonunu salgılayan fundus bölgesini ve mide boşalmasını yavaşlatan antrum bölgesini kaplayacak şekilde çok noktaya enjeksiyon yapılmalıdır. Bu her iki bölgenin tam anlamıyla bloke edilebilmesi için yapılması gereken enjeksiyon sayısına ulaşmak ancak 2 ampul ve üzerinde dozla sağlanabilmektedir. Buna ilaveten etkili zayıflama için hastalar işlemden sonra yardımcı medikal tedaviler ve diyet uygulamalıdır. Yapılan çalışmalar net bir şekilde göstermiştir ki, mide botoksu+ diyet+ medikal tedavi uygulanan hastalar, sadece diyet+ medikal tedavi uygulanan hastalardan çok belirgin bir şekilde kilo kaybetmişlerdir.



Op. Dr. İlker Özdemir
Genel Cerrahi Uzmanı



Prof. Dr. Mustafa Levent Erkan
Göğüs, Allerji ve İç Hastalıkları Uzmanı

Bronkoscopi ve Solunum Fonksiyon Testleri Hangi Durumlarda Gerekir?

BRONKOSKOPI

Bronkoscopi, att hava yollarının (ses tellerinden itibaren nefes borusu ve bronşlar) bir optik alet yardımıyla görerek incelenmesi demektir. Günümüzde özel durumlar hariç, fleksibil bronkoscoplar kullanılmaktadır. Bu cihazlar eğilip bükülebilen lastik sonda şeklindedir. Bronkoscopi rahatlatıcı ilaçlarla sedasyon yapılmasını takiben lokal anestezi altında gerçekleştirilir. Gerek görüldüğünde doku biyopsisi ve sitolojik, mikrobiyolojik ve minerolojik incelemeler için bronş sıvısı ve yıkama sıvısı alınır.

Bronkoscopi yapılmasını gerektiren başlıca durumlar :

- 1) Balgamda kan bulunması
- 2) Akciğer kanseri şüphesi olan durumlar
- 3) Sebebi bilinmeyen kronik (müzmin)

kronik öksürükler, lokal (yerel) ,hışırtılı solunum gibi belirtiler görüldüğünde gecikmeden bronkoscopi yapılmalıdır.

- 4) Tedaviye cevap vermeyen zatürre ve aynı alanda tekrarlayan zatürre
- 5) Hava yollarına yabancı cisim kaçması durumunda
- 6) Bazı durumlarda tedavi için ve cerrahi müdahale gerekip gerekmediğini kararlaştırmak için

SOLUNUM FONKSİYON TESTLERİ

Akciğerlerin çalışmasını değerlendirmek için uygulanan yöntemdir. Basit spirometri gibi yapılması nispeten kolay ve ucuz olanlardan platismografi, difüzyon rezidüel volüm gibi bazı gazların da kullanılarak uygulandığı karmaşık ve zor yöntemlere kadar geniş bir yelpaze içinde yer alırlar. En çok kullanılanlar günümüzde

küçük elektronik spirometrelerle gerçekleştirilen volüm ve akım hızlarının ölçüldüğü basit yöntemlerdir.

Solunum fonksiyon testleri hangi durumlarda yapılır?

- 1) Nefes darlığı , öksürük , balgam gibi belirtileri olanlara
- 2) Akciğer filminde bozukluk saptananlara
- 3) Uzun süredir sigara içenlere
- 4) Genel anestezi altında ameliyat olacaklara
- 5) Solunum sistemini olumsuz yönde etkileyebilecek madencilik, akü fabrikası işçileri, amyant kullananlar, fırıncılık vs. gibi işyerlerinde çalışanlar.



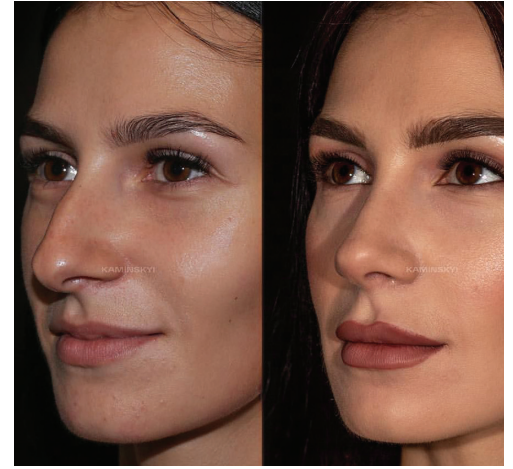
Op. Dr. Mehmet Sinan Oduncu
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

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”**

LET DOWN Rinoplasti

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 kıkırdağın 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 yapılabilen bu yöntemle beraber burun etlerini küçültme işlemi olan konka radyofrekans işlemi de yapılabilir.



POLİGON (ÇAKIR) Rinoplasti

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.



Plazma Pen Uygulaması

Plazma Pen (Plexr) Nedir?

Kaleme benzeyen bir cihaz olduğundan adını buradan almıştır. Bu cihazın amacı elektrik enerjisi ile havada olan azot ve su buharının plazma enerjisine çevirmektir. Bunun sayesinde cildin üst katmanında olan ince çizgileri, deriden kabarık yapıları yok eder.

Nasıl Uygulanır?

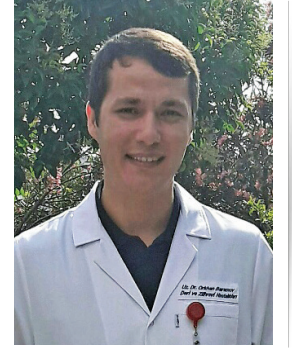
Bu işlem cildin en üst tabakasında buharlaşma sağlar ama sinir dokularına, kıl köklerine veya kılcal damarlara etki etmez. İşlem süresi öncesinde deri temizlenir ve ağrı kesici krem uygulanır. Bölgenin genişliğine göre işlem süresi 5- 60 dakika arasında değişir. Uygulama amacına göre seans sıklığı değişen bu işlemde 1 hafta öncesine kadar ağrı kesici, kan sulandırıcı kullanılmamalıdır.

Plazma Pen kimlere ve nereye kullanılır?

Bu işlem hamileler hariç 18 yaş üstü herkese yapılabilir. Bunun dışında uçuk bölgesi, aktif enfeksiyon alanlarına kullanımdan kaçınmak gerekmektedir.

Kullanım Alanları;

- Kazayağı ve dudakta olan ince çizgilere
- Alt ve üst göz kapağında hafif sarkmalarda (özellikle cerrahi ameliyat istemeyen kişilerde)
- Ksantelazma lekelerine (deride yağ birikimi) tedavisinde
- Et beni olarak bilinen skintags tedavisinde
- Lentigo ve seboreik keratozlara (güneş lekeleri)
- Cilt çatlağında
- Siğil tedavisinde
- Cherry anjiomlarda
- Gözaltı milium ve siringiom tedavisinde (ter bezlerinin tıkanmasına bağlı oluşan sivilce benzeri lezyonlar)

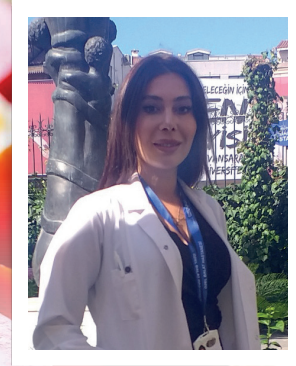


Uz. Dr. Orkhan Bairamov
Dermatoloji Uzmanı





Akdeniz Tipi Beslenme Akdeniz Diyeti'nin Sağlığa Etkileri



Dyt. Işın Yalçın
Diyetisyen

Beslenmenin sağlık üzerine etkileri üzerine yıllardır çalışmalar yapılmakta ve besin çeşitliliğinin ne kadar önemli olduğu vurgulanmaktadır. Öncelikle sağlığın ve iyilik halinin devamlılığı için, sağlıklı beslenme nedir ve nasıl olmalıdır sorusuna yanıt bulalım. Sağlıklı beslenme; Vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için protein, karbohidrat, yağ, vitamin, mineral ve diyet liflerinin besinlerle birlikte yeterli miktarda vücuda alınmasıdır. Akdeniz tipi beslenme ise Akdeniz'e komşu ülkelerde uygulanan pişirim ve kullanılan malzeme alışkanlıklarına dayanan, dünyada "Med Diyet" olarak da bilinen bir sağlıklı beslenme şeklidir.

İnsan Sağlığı; kalıtım, beslenme, çevresel değişkenler ve iklim gibi bir çok etken tarafından etkilenmektedir. Yapılan çalışmalar yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının, yeterli seviyede ve iyi beslenen toplumlardan on kat daha hızlı olduğunu göstermektedir. Yetersiz beslenen toplumların büyüme eğrileri yavaş ve zeka gelişimleri de buna paralel olarak yavaş seyretmektedir. Yani diyetin yapısı ile vücut yapısı doğru orantılıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2006 yılında yayınlanan raporda 'gelişmekte olan ülkelerde her 3 bireyden birinde vitamin, mineral yetersizliğinden etkilendiğini ve doğum bozuklukları, enfeksiyon, fiziksel ve entelektüel gelişim geriliğine yatkınlığın arttırdığını göstermektedir' şeklinde bir açıklama vardır.

Aşırı beslenme ise fiziksel aktivite azlığı ile beraber şişmanlığa ve bir sonucu olarak obeziteye neden olmaktadır. Şişmanlık, hipertansiyon, arteriosklerotik rahatsızlıklar ve ek olarak diyabetin

oluşumunda önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünyada obezitenin en çok risk faktörü olarak karşımıza çıktığı hastalık, kardiyovasküler hastalıklardır. Dünyada en çok ölüm kardiyovasküler hastalıklardan meydana gelmektedir. Obezite özellikle tip 2 diyabet ve kanser hastalıkları için de risk faktörüdür. Bütün bu veriler korkutucu olsada 'Obezite' önenebilir bir hastalıktır.

Akdeniz tipi beslenmenin sağlık üzerine etkileri incelendiğinde; en temel özelliğinin besin çeşitliliği olduğu görülmektedir. Akdeniz diyetinin tip 2 diyabet ve obeziteye karşı koruma etkisi ve bu hastalıkların önlenmesinde önemli olduğu çalışmalarda kanıtlanmıştır. Akdeniz diyetini belirtmek gerekirse; bol miktarda sebze ve meyve, tahıl, sert kabuklar, kuru baklagiller, yüksek miktarda posa, orta seviyede tavuk ve balık (omega 3 kaynağı) (haftada 2-4 defa), düşük düzeyde kırmızı et (ayda 1-2 defa), öğünlerde ise ılımlı bir seviyede kırmızı şarap (kadınlar için 1 kadeh, erkekler için 2 kadeh/gün), doymuş yağlardan fakir, doymamış bitkisel kaynaklı yağlardan Zeytinyağından zengin bir beslenme şekli olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sağlıklı bir beslenme besin çeşitliliğine dayanır, tek tip beslenme tarzına dayalı beslenmek oldukça sağlıksızdır. Amerikan Diyet Birliği (ADA) yayınladığı raporda, Akdeniz Diyetinin besin çeşitliliğine dayanması nedeniyle sağlıklı yaşam kuralları ile uyumlu ve sürdürülebilir bir beslenme biçimi olması, bunun yanında UNESCO'nun kültürel miras listesi içerisinde yer alması nedeniyle oldukça önemlidir. Bütün bu nedenler göz önüne alındığında Akdeniz Tipi Beslenmenin;

daha iyi, sağlıklı ve uzun bir yaşamın anahtarı olduğu görülmektedir.

Akdeniz Tipi Beslenmenin bu denli dikkat çekmesinin en önemli nedeni; Girit Adası, Akdeniz Ülkelerinden alınan değerler, Amerika Birleşik Devletleri ve Hollanda'da kalp hastalıkları ile beslenme tarzları kıyaslanmış, besin çeşitliliği olan, hayvansal ürünleri az tüketen, sebze meyve ve tahılları çok tüketip bitkisel kaynaklı zeytinyağı tüketen Girit Bölgesi'nde yaşayan insanlarda bu oranın düşük olduğu saptanmıştır.

Akdeniz Diyeti Genel Özellikleri

Sağlıklı yemek ve fiziksel aktivite piramidi hazırlanırken, 'Akdeniz Tipi Beslenme' baz alınmıştır. Besin piramidi besin çeşitliliğine dayanan, gün içerisinde yenilmesi gereken besin gruplarının porsiyon miktarları belirlenmiştir. Şekilde Akdeniz Besin Piramidini gösterilmiştir.

Bu tip beslenmede temel prensipler; bol sebze- meyve tüketimi, kuru baklagiller, yüksek oranda posa, tahıllar, orta seviyede balık, tavuk, düşük seviye kırmızı et tüketimi, değişken olarak az miktarda şarap (erkekler 2 kadeh/gün, kadınlar ise 1 kadeh/gün), doymuş yönünden fakir aksine zeytinyağı anlamında zengin bir beslenme şekli olarak tanımlanmaktadır.

Akdeniz tip beslenme her yaş grubundan bireyin uygulayabileceği bir beslenme olup, sağlıklı ve dengeli beslenme protokolüne uygundur. Unutmayalım beslenme ve uygulanan diyetler bireye özgüdür, kilo yönetiminde sorunlar yaşıyorsanız mutlaka bir diyetisyenden destek almanız gerekmektedir. Sağlıkla kalın...

Görüş ve Düşünceleriniz

Değerli Balat Hastanesi Başhekimi Tunç Çelebi ve değerli ekibi, Corona ile aynı tarihe rastgelen ciddi rahatsızlığımı teşhis eden bu hastanenin doktorlarına minnettar olduğumu ifade etmeye kelimeler yetersiz kalıyor. Bu ağır tedavi sürecinde başta Başhekim değerli insan Op. Dr. Tunç Çelebi ve ekibinin doktorları olan Sayın Uz. Dr. Sadi Vural ve Op. Dr. Yıldıran Devenci'ye, beşinci servis hemşireleri Sevinç ve Filiz hanımlara, Hasan Buldan ve Bülent Bey'e ve diyetisyen Işın Yalçın'a, hizmeti ve yardımları geçen tüm personele sonsuz teşekkür ve minnetimi ifade etmek isterim. Bugün ayakta isem, tam isabetli teşhis, hızlı karar alıp bunu başarılı kadrosu ile uygulamaya geçirip, tıkanan safra yollarıma stent koyup, akabinde gelişen pankreatiti de tedavi etmelerine bilgi ve maharetlerine borçluyum. Sayın Başhekim Tunç Çelebi, siz benim kahramanımsınız.

T. P.

Or-Ahayım benim ikinci evim, başta Başhekim Tunç Bey ve Saygıdeğer Başkanları ile elinden geldiğince dağıtıyorsun sağa, sola sağlığı. Vaat ediyorsun güzel günleri... Kıymetli doktorlarınla, Baldan tatlı hemşirelerinle, özverili pembe meleklerinle. İsmi gibi güzel, ilgili, şefkatli Ecem Hemşire insana huzur veren tatlı sesiyle... Bazen sağlık bazen hüznün bazen neşe ile minnettarız hepimiz bu güzel sevgi dolu evimize. Binlerce teşekkürler sana ve Balat hastanesi ailesine. Her zaman başın dik parlâsın ışık ve sağlık hüzmeleriyle...

L. D.

Adı gibi Özel Balat Hastanesi Başhekimliğine; Ben ailemde pek çok doktor olmasına rağmen şuur altından doktordan kaçan, hastaneden korkan, ilaç kullanmayan biri idim. Uzun zamandır mide kanaması geçirmeme rağmen yine ihmal ettiğimden beni ambulansla zor yetiştirdiler. Çok kan kaybettiğimden bırakın ayağa kalkmayı başımı bile kaldıramıyordum. Yaklaşık bir hafta içinde koşarak gidebilecek

hale geldim. Bunları neden yazdım. Bu bir hafta içinde burayı kendi yuvam gibi hissettim. Artık tıptan kaçmakla ne büyük hata yaptığımı hissettim. Tedavim gerçekten tatil yapıyordum gibi geçti. Artık hastaneden korkmuyorum. Bu kısa süreçte görevlerini büyük bir fedakarlıkla yapan sağlık personeline, doktorlarına ve Özel Balat Hastanesini böyle değerli ilim yeri haline getiren Başhekim Tunç Çelebi'ye çok teşekkür ediyorum. Ben başarının detaylarda olduğuna inanan biriyim. Bu da ciddi bir emek ister. Malzeme ve usta iyiye yemek leziz olur. Hastalığım sırasında koyduğu teşhis ve sonrasında uyguladığı tedavi ile beni sağlığıma kavuşturan doktorum Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural'a şükranlarımı sunar iyi ki varsınız hocam derim.

H. D.

Sevgili Balat Hastanesine; tam bir çekirdek aile olacağımız haberini aldığımızdan itibaren bize ilgisini ve desteğini esirgemeyen, tüm sorularımıza bıkmadan usanmadan cevap veren başta doktorumuz Op. Dr. İsmet Karlık bey'e, hamilelik dönemi boyunca yaşadığımız genel problemlerimizde tedavimize yardımcı olan doktorumuz Uz. Dr. Sadi Bey'e ve doğumdan sonra bizlerin rahatı için elinden gelenen fazlasını yapan emekçi personele, özellikle güler yüzlü ebe ve hemşire ablalarımıza çok teşekkür ederiz. Hayat ışığınız hiç sönmessin.

M. A. E. Ç.

Balat Hastanesi Başhekimliğine; 3. kez geldiğimiz hastanemizin özenli bakımı, donanımlı doktorları, güler yüzlü ekibine sonsuz teşekkürler. Özellikle Dr. Sadi Bey'e ve Birsen hemşire'ye çok teşekkürler iyi ki varlar. Tüm sağlık çalışanlarına bu zor dönemde gösterdikleri özveri için minnettarız. Saygılarımla.

Z. E.

Sevgili Balat Hastanesi ,
Öncelikle Op. Dr. Cem Atalay ve ekibine

başarılı ameliyatımız için teşekkürler. Ardından ilgileri, güler yüzleri ve becerileri ile tüm hemşire ve hastabakıcı arkadaşlara sonsuz teşekkürler, onlar olmadan bu süreci atlatabazdık. Bu arada hayatımızda yediğimiz en efsane "Hastane Yemeğini" sizde tattık, özenli, lezzetli yemekleriniz için bir alkışta mutfak personeline, kısacası iyi ki sizi tercih etmişiz. Tüm Sağlık Çalışanlarımızın emeğine ve yüreklerine sağlık. Sevgiyle Kalın.

H. G.

Sevgili Balat Hastanesi, Ameliyat için günümüzü belirledikten sonra ameliyat tahlillerinin yapılmasından ameliyat sonrası yapılan tüm işlemlere kadar geçen süreçte başta doktorum Op. Dr. Sinan Oduncu olmak üzere tüm çalışanlara çok teşekkür ederim.

A. S.

Balat Hastanesi Başhekimliğine, Bu hastane bizim aile hastanemiz çocuklarımız bu hastanede dünyaya geldi. Eşim bu hastanede tedavi gördü. Kısacası şikayetimiz ne olursa olsun her branşta tedavi gördük. Şimdi ise bel fitiği ameliyatı oldum. Çok şükür bu dönemi gerek hocamız gerekse ekibi sayesinde sıkıntısız atlattım. En üst birimden en alt birime kadar hizmet sunan tüm personele çok teşekkür ederim.

P. U.

Değerli Balat Hastanesi Çalışanları, dün itibarıyla bir oğlumuz oldu. Siz değerli sağlık çalışanlarının özverisiyle ilk kez yaşadığımız bu duyguları nasıl karşılayacağımızı bizlere öğrettiniz. Destek oldunuz. Doktorumuz Op. Dr. Meltem Özben hanım çok tecrübeli işinde hakikaten iyi. Ondan çok memnun kaldık. Ayrıca Dr. Mehmet Aygün hocamıza, ebe ve hemşirelerimize de unutmamak lazım. Hepinize çok teşekkürler.

M. S.

39. İstanbul Film Festivali

Nisan ayında pandemi sebebiyle ertelenen 39. İstanbul Film Festivali, filmekimi günlerinde, 9-20 Ekim tarihleri arasında yapıldı. Bu yazımızda 40 filmlik festival seçkisinin 4 filmi ele alacağız.

Dünya sinemasının en yeni örnekleri, usta yönetmenlerin en son filmleri ve yeni keşiflerin aralarında bulunduğu 40 film den oluşan program iki sinema salonunda ve çevrimiçi (online) sinemaseverlerle buluştu. Yazıma sıra dışı bir Holokost fantezisi olan "Umudun Dili" ile başlıyorum

UMUDUN DİLİ

Sinemada Holokost hakkında her şeyin söylendiğini sananları, "Saul'un Oğlu" gibi özgün ve yaratıcı filmler yanılttı. 39. İstanbul Film Festivalinde gösterilen, Ukrayna doğumlu Kanadalı-Amerikan yönetmen

Vadim Perelman'ın "Umudun Dili / Persischunden"nin konusu toplama kampında geçen çok farklı bir Holokost dramını anlatıyor. Wolfgang Kohlhaase'nin romanından alınan Holokost dramı, beyazperdede temsili her zaman zorlu olan bu ağır meseleye yepyeni bir bakış getiriyor. Son derece başarılı ve ironik bir film olan "Umudun Dili" son dönemde izlediğimiz sıra dışı Holokost filmlerinden biri.

Filmin 1942'de başlayan öyküsünde, Anvers'ten İsviçre'ye kaçarken Gestaponun eline geçen Gilles'in (Nahuel Pérez Biscayart), kurşuna dizilen dindaşlarının arasında ölü taklidi yaparken fark edilmesini görürüz. Yakalanınca idamdan kurtulmak için Yahudi

olmadığını, İranlı olduğu yalanını söyler. Bir Nazi subayı farsça öğrenmek istediğinde ise, filmin asıl ilginç yanı ortaya çıkar: Gilles, komutan Klaus Koch'a (Lars Eider) öğretmek için yeni baştan bir dil yaratmak zorunda kalır.

Klaus'un kimliği konusunda kurduğu tuzaklardan, zekâsı ve hafızası sayesinde kurtulan Gilles, mutfaktaki görevinden, komutanın odasında kampa getirilen Yahudilerin kayıt defterini işleme görevine getirilir. Bu isimlerde yaptığı küçük değişikliklerle uydurduğu lisana yeni kelimeler kazandırır. Uydurduğu kelimeleri hatırlamak zorunda olduğu için onları gece yatağında ezberlemeye çalışır.

Film toplama kampındaki esirlerin Amerikan birlikleri tarafından kurtarılmasından sonra, Gilles ile yapılan sözleşmeyle başlıyor. Gilles tuttuğu (ve yakıldığı öğrenilen) kayıt defterine 25-30 bin Yahudi'nin adını yazdığını söyler. Final da bu sahneyle noktanır.

Film, askerinden komutanına tüm Nazilerle dalgasını geçiyor. Bazı buluşları inandırıcı olmaktan uzak kalsa da film, "Bu bir fantezidir" gerekçesine sığınıyor. Örnek vermek gerekirse, komutan Klaus'un gizli ajandasında, savaş sonrası Tahran'a gidip bir lokanta açmak vardır. Çok fakir bir aileden geldiği için aç geçen çocukluk günlerinin acısını lokanta sahibi olarak çıkaracaktır. Nazi subayı olarak biriktirdiği parayla açacağı lokanta, rüyalarını süslemektedir.

Film hafıza, dilbilimi ve kimlik gibi kavramların etrafında özgün yollar buluyor ve eğlendirici olmayı başarıyor. Metresinin, kamp komutanının cinsel organının çok küçük olduğunu ağzından kaçırması, bunu duyan Klaus'a şantaj yapma fırsatını doğuruyor. Sürpriz bir finalle doğrulanan film düzgün sinematografisi, kaliteli oyuncu kadrosuyla öne çıkıyor. Robin Campillo'nun Cannes'da Jüri Büyük Ödülü kazanan "Kalp Atışı Dakikada 120" filmiyle yıldızı parlayan Nahuel Pérez Biscayart'ın muhteşem performansı ile akıllara kazındığı filmde,



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

deneyimli Alman aktör Lars Eider, komutan Klaus rolünün hakkını veriyor. 57 yaşındaki yönetmen Vadim Perelman, altı filmlik kariyerinin ilk filmi "Sisler Evi" (2003) ile Oscar'a 3 dalda aday gösterilmişti.

YABANCI

Filmekimi'nde gösterilen "Babam/Babai" filmiyle tanıdığımız, kendisi de Almanya'da yaşayan Kosova asıllı yazar-yönetmen Visar Morina bu ikinci uzun metrajlı filmi "Yabancı / Exile" da güncel sorunlara değiniyor. Göçmenlik, ırkçılık, yabancı düşmanlığı gibi zorlu temaların hakkını veren film Almanya'nın yabancıları dışlaması üzerine ilginç şeyler söylüyor. Sundance Bağımsız Filmler Festivalinde dünya prömiyerini yapan "Yabancı" tek bir karaktere odaklanırken, senaryo travma geçiren bu baş karakterin çevresindekilerin de tahlillerini başarıyla yapıyor. İrkçılığa dair pek çok yankı taşıyan öyküsüyle film, tansiyonu hiç düşmeyen bir gerilim atmosferi içinde, ağır ağır harlanan bir ateşle tedirgin edici, paranoyayı akla getiren bir duyguyu izleyicisine bulaştırıyor.

Visar Morina, henüz ikinci filmi yapan 41 yaşındaki genç bir yönetmen beklenmedik bir olgunlukla, Neo-Nazilerin hortladığı günümüz Avrupa'sında, göçmenlere zorbalığa varan şiddet uygulanmasına dikkatleri çekiyor. Birçok Avrupa ülkesinde aşırı sağın güç kazanması, göçmen karşıtı partilerin oylarının artması, Nazi artıklarının eski parlak dönemlerinin özlemini çektiklerini ifade etmeleri gerçekleri üzerine Visar Morina etkileyici eleştiriler getiriyor. Bunu, kimlik krizi yaşayan, işinde başarılı, iyi aile babası kahramanı Cafer üzerinden yapıyor. Almanya'da saygın bir firmada kimya mühendisi olarak çalışan, Kosova doğumlu, Arnavut kökenli Cafer



Vadim Perelman'ın "Umudun Dili / Persischunden"nin konusu toplama kampında geçen çok farklı bir Holokost dramını anlatıyor. Wolfgang Kohlhaase'nin romanından alınan Holokost dramı, beyazperdede temsili her zaman zorlu olan bu ağır meseleye yepyeni bir bakış getiriyor. Son derece başarılı ve ironik bir film olan "Umudun Dili" son dönemde izlediğimiz sıra dışı Holokost filmlerinden biri.

Filmin 1942'de başlayan öyküsünde, Anvers'ten İsviçre'ye kaçarken Gestaponun eline geçen Gilles'in (Nahuel Pérez Biscayart), kurşuna dizilen dindaşlarının arasında ölü taklidi yaparken fark edilmesini görürüz. Yakalanınca idamdan kurtulmak için Yahudi



(Mišel Matičević) tadını kaçıran bazı olayların etnik kimliğiyle alakalı olduğunu fark eder ve bu fikir onu içten içe kemirmeye başlar.

Öncelikle iş yerinde sürekli aşağılanıp zorbalıkla karşılaştıkça yaşamının kontrolünü yitirecek bir kimlik krizine girer. Üç çocuklu ve doktorasını yapan Alman Nora (Sandra Hüller) bir banliyö evinde huzurlu bir aile hayatı olan Cafer, kökenlerinden dolayı yerleştiği yeni ülkesinde dışlandığını görünce bunu hazmetmekte zorlanır. Agressifleşen ve bunu aile hayatına da aksettiren Cafer ile Nora'nın hayatı kâbusa döner. Kendisini hiçbir zaman benimsemeyen kayınvalidesinin varlığı Cafer'i büsbütün zıvanadan çıkarır. Çalıştığı işyerinin laboratuvarında bolca bulunan farelerden nefret ettiğini öğrendiğimiz Cafer'in evinin kapısına, esrarengiz bir el bir fare ölüsü bırakır. Şirketindeki toplantı ve bildirilerin toplu mail listesinden çıkarılmak, yazacağı raporlar için gereken bilgilerin kendisinden gizlenmek, patrona karşı küçük düşürülmek, hatta kovulmasına yol açmak için türlü yöntemlere başvurmak, gizli bir düşmanın Cafer'den kurtulmak için seçtiği yöntemlerdir. Cafer'in kendisine komplo kuran kişinin iş arkadaşı Urs (Rainer Bock) olduğunu öğrenmesi bir faciaya sebebiyet verir. Film sürpriz bir finalle noktalanır.

Yazdığı, gözleme dayanan, müthiş detaylarla örülü senaryoyu bir polisiye gerilimi içinde perdeye aktaran, karanlık mizahi ve güncel yakalamadaki becerisiyle hayranlık uyandıran Visar Morina'nın "Yabancı'sı, bu yıl Saraybosna'da En İyi Film Ödülünü kazandı, Kosova'nın Oscar adayı oldu. Berlin doğumlu TV ve sinema oyuncusu Mišel Matičević (50) depresyona girip çok sevdiği eşini kaybetme tehlikesi yaşayan Cafer rolünde çok başarılı. Maren Ade'nin "Toni Edermann" (2016) başyapıtının unutulmaz oyuncusu Sandra Hüller, kocası ve çocuklarına bağlı ideal eş rolünde son derece inandırıcı.



MICKEY ve AYI

İlk uzun metrajlı filmi "Mickey ve Ayı / Mickey and the Bear" ile kalitesini ortaya koyan 27 yaşındaki Annabelle Attanasio, Amerikan Bağımsız Sinemasında umut vaat eden bir oyuncu-yazar-yönetmen.

Film taşra hayatından, bol çatışmalı ama her anı hayat enerjisiyle dolu ilginç bir baba-kız hikâyesi anlatıyor. Irak'taki savaştan dönen, kanserli eşini kaybeden, hayata ayak uyduramamış Montanalı baba ile kız arasında öykünün odağında, lise son sınıf öğrencisi 18 yaşındaki Mickey (Camila Morrone) var. Annesinin yokluğunu, sağlık sorunları da çeken işsiz babası Hank'e (James Badge Dale) hissettirmemek için elinden geleni papan Mickey'e erkek arkadaşı Aron (Ben Rosenfield) kötü davranınca, genç kız kendisine yakınlık gösteren, ağır başlı sınıf arkadaşı Wyatt (Calvin Demba) ile flört etmeye başlar.

Filmin asıl meselesi, bağımlılığa varan bir baba-kız ilişkisini genç bir kadının kendisini

var etme mücadelesini nasıl etkilediği. Mickey yapayalnız kalma korkusu içinde olmasına rağmen kendisini istismar etmekten geri kalmayan babasına kızsız, iyi kalpli bir insan olarak yaşadığı çıkışsızlığı iyi niyetle sürdürmektedir. Babasının travmasını atlatma çabası ile tahsiline devam etme ve hayatına bir yön verme ikilemi içinde uğraş veren fedakâr evlat karakteri Attanasio'nun senaryosunda çok iyi işlenmiş. Genç denecek yaşta hayatın fişini çekmiş, bir baltaya sap olamamış, fedakâr kızının çabalarına nankörlükle cevap veren, alkol bağımlısı Hank karakteri de senaryoda iyi yazılmış. Kızının iki sevgilisine de kötü davranan, geçimsiz Hank'in gizli ajandasının olduğunu filmin çarpıcı sürpriz finalinde öğreniyoruz.

Son zamanların en çok övgü alan Amerikan bağımsız filmlerinden biri olan "Mickey ve Ayı", az mekân, iki karakter ve sade bir senaryo ile perdeye ne kadar çok duygu yaratılabileceğini hatırlatan örnek bir film. Yönetmen Attanasio zayıf karakterli, mesuliyet duygusu taşımayan bir insanın, hayata tutunabileceği tek varlık olan kızının hayatını nasıl cehenneme çevirebileceğini mükemmel bir sinema diliyle anlatıyor. Karakterlerine eşit mesafede davranıp, duygu sömürsü yapmaktan uzak üslubuyla, genç yönetmen hayranlığımızı kazanıyor. Mickey'de içten, inandırıcı ve olağanüstü bir performans sergileyen, 23 yaşındaki Los Angelesli aktris Camila Morrone'nin adını ilerde çok duyacağız.

YANKILAR



İzlanda'nın önde gelen yönetmenlerinden Rúnar Rúnarsson ilk uzun metrajlı filmi "Volkan" (2011) ile Cannes'a katılıp, şaşırtıcı bir büyüme hikâyesi anlattığı "Serçeler" (2016) ile dikkatleri çekmişti. Başkent Reykjavikli 43 yaşındaki yazar-yönetmen, 5. uzun metrajlı filmi "Yankılar / Bergmál" da 56 sahnede günümüz İzlanda'sının gerçekçi bir portresini çiziyor. Bir Noel günü arifesinde ve bir Noel gecesinde yaşananları kamerasıyla tespit eden genç yönetmen,

modern İzlanda'dan nefis insan manzaraları sunuyor. Belgeselden gelmenin avantajını bu son filmde kullanan Rúnarsson belgesel ve kurmaca sahnelerini aynı potada eritip harmanlamasından mükemmel verim alıyor.

Filmin merkezsiz, daldan dala atlayan yapısı baş döndürücü bir çekim yaratıyor. Noel öncesi İzlanda'nın adı belirtilmeyen bir şehrinde şarkı söyleyen bir çocuk korusu, alevler içinde yanan bir tarla, mezbahada kesim sırası bekleyen tavuklar... Birbirlerine ilgisiz gözükten sahnelerin toplamından, çeşitli sebzelere yapılan "türlü yemeği" tadında lezzetli bir seyirlik çıkıyor. Sinema, Noel öyküleri anlatmaya pek meraklıdır. Birlikte yenen Noel yemekleri, aile bireylerinin birbirlerine ikram ettiği hediye törenleri, kimsesizlerin tek başına, evsizlerin sokak köşelerinde yaptığı kutlamalar, filmlere sık sık konu olur.

"Yankılar", parçaların bütününe fazlası ettiği, hiç alışık olmadığımız bir "Noel öyküsü" anlatıyor. Sabit planlardan oluşan 56 sahnesinde bir Noel gecesinde tek başına, hazır yemek kabını ısıtıp şarap eşliğinde kutlayanı da var, kalabalık ailelerin masa etrafında bir araya gelip neşe içinde kutlayanı da. Annesiyle babasının kavgasından korkup Acil Durum polisini arayan 8 yaşındaki kız çocuğu, bir erkek uyuşturucu bağımlısının pansumanını yaptıktan sonra küçük bir hediye ile kendisini uğurlayan iki hemşire, onarım işinin pahalılığında annesinin evini yakmayı tercih edip prefabrik ev almayı planladığını anlatan adam, kiliseye sığınan iki kaçak göçmen, onları yaka paça götüren polis, olayı protesto eden halk...

Bu sahnelerin bütünü insancıl bir film olan "Yankılar"ı son derece etkileyici kılıyor. Kjartan Sveinsson ödüllü özgün müziğiyle, Sophia Olsson karlar altındaki güzel ülke İzlanda'nın kartpostal tadındaki görüntüleriyle, Rúnarsson'un mizansenine katkıda bulunuyorlar.



Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı adına sahibi
Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat or-ahayim Hastanesi
Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)

Faks: 0212 635 90 80

Demirhisar Cad. No: 46/48, AYVANSARAY

Tasarım ve Dizgi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 1. Cad. No: 131

Bağcılar - İstanbul

Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

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

Bulmaca cevap anahtarı

1	K	E	S	N	S	A	V	I	N	B	I	L	V	A	T
2	A	V	T	S	N	A	V	A	K	A	V	T	A	V	A
3	S	A	V	B	K	A	V	T	A	V	A	S	Ö	Ş	İ
4	V	A	K	Z	M	A	V	A	N	D	M	A	V	A	K
5	O	R	T	L	D	V	A	M	A	V	A	B	T	U	R
6	A	V	A	K	K	A	V	A	L	A	V	A	K	L	I
7	V	A	V	A	A	T	A	V	A	A	V	A	L	I	E
8	A	V	A	A	A	V	A	A	V	A	A	A	A	A	A
9	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
10	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
11	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
12	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
13	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
14	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
15	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
16	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
17	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
18	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
19	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
20	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
21	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
22	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
23	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
24	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
25	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
26	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
27	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
28	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
29	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
30	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
31	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
32	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
33	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
34	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
35	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
36	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
37	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
38	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
39	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
40	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
41	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
42	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
43	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
44	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
45	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
46	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
47	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
48	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
49	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
50	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
51	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
52	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
53	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
54	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
55	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
56	A	V	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A



Kitap Önerisi

Bulmaca



Bir Sabah Galata'da Uyandım

Hayatlar, Tanıklıklar, Anılar

Yazar : Suzan Nana Tarabulus / Yayınevi :Varlık Yayınları

Suzan Nana Tarabulus, bu kitapta İstanbul'un kentsel belleğinde önemli bir yeri olan Kamondo Han ve Galata çevresinde yaşamış kişilerle yaptığı sözlü tarih görüşmelerini paylaşıyor. Bu çalışmasıyla Yahudi toplumunun kültürel belleğinin ortaya çıkarılmasına katkıda bulunuyor. Özellikle Galata ve çevresi ile ilgili hatıraların, duyguların aktarıldığı bu görüşmelere kendi aile hikâyesinden kesitler de ekliyor. Böylece Galatalı Yahudiler'e dair bilgi birikimini yaşamından anılarla birleştirerek, okurların Galata'daki yaşam deneyimine tanık olmasını sağlıyor. Toplumsal yapıların mikro analizinin ortaya konmasında etkili olan sözlü tarih yöntemi, toplumsal gerçeğin farklı boyutlarıyla betimlenmesinde önemli rol oynar. Kendi döneminin sosyo-kültürel ve ekonomik yapısı hakkında bilgi verir. Kentsel mekân farklı dillerin, kimliklerin, kültürlerin karşılaşma ve diyalog alanıdır. Suzan Nana Tarabulus'un bu çalışması, kendine özgü bir toplumun, İstanbul'un kültürel-mekânsal olanaklarıyla biçimlenme sürecinin bir fotoğrafını veriyor. Ayrıca Yahudi toplumunun geniş topluma açık olma deneyimini örneklemesi açısından ilginç ve önemli tanıklıklar sunuyor.

Müzik Önerisi

Ustalara Saygı Serisinin İlk Albümü "Caz Denince Akla Gelenler..."

Ustalar Saygı serisinin ilk albümü "Caz Denince Akla Gelenler..." albümünde Caz Müziği'nin büyük yorumcuları ve en önemli şarkılarına yer veriliyor. 2 CD'lik albümde 30 şarkı yer alıyor. Albümde Louis Armstrong, Ray Charles, Doris Day, Ella Fitzgerald, Nat King Cole, Frank Sinatra, Sarah Vaughan, Dean Martin, Julie London, Liberace, Sammy Davis Jr. gibi ölümsüz yorumcular birbirinden iddialı şarkıları seslendiriyor. Bu şarkılardan bazıları; Cry Me A River, When I Fall in Love, The Shadow Of Your Smile, Kiss of Fire, I Love You For Sentimental Reasons, Someone to Watch Over Me, Corcovado, All Of Me, Fly Me To The Moon vb. Albümün en özel sürprizlerinden biri de Edith Piaf ile özdeşleşen "La Vie En Rose"un Louis Armstrong yorumuyla albümde yer alıyor olması. Arşiviniz için hazırlanan 2CD'lik "Ustalara Saygı-Caz Denince Akla Gelenler" albümü tek CD fiyat avantajıyla satışa sunuluyor.



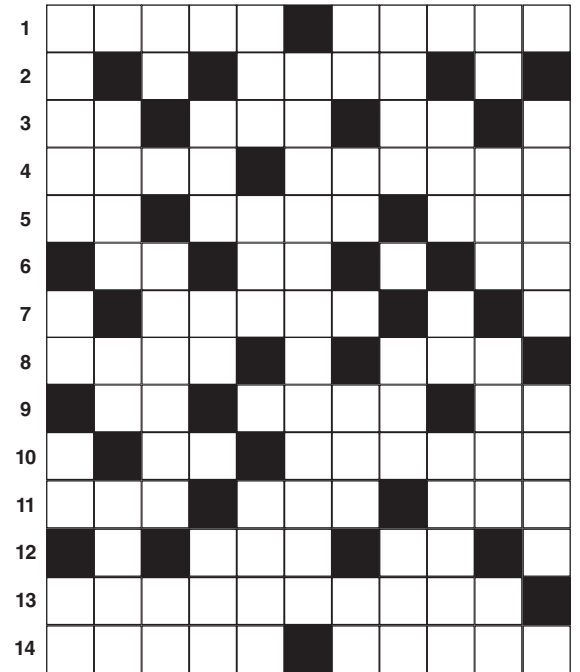
DISK 1

1. Louis Armstrong / Kiss Of Fire
2. Doris Day / When I Fall In Love
3. Frank Sinatra / My Funny Valentine
4. Ella Fitzgerald / (I Love You) For Sentimental Reasons
5. Nat King Cole / Let's Fall In Love
6. Getz & Go / Fly Me To The Moon
7. Johnny Hayman / Midnight Blue
8. Julie London / Cry Me A River
9. Sarah Vaughan / Summertime
10. Gleen Miller / Moonlight Sonata
11. Marvin Moore / All Blues
12. Dean Martin / Georgia On My Mind
13. George Helms / Corcovado
14. Mills Brothers / Stardust
15. Nina Lang / How Insensitive

DISK 2

1. Louis Armstrong / La Vien Rose
2. Ella Fitzgerald / Someone To Watch Over Me
3. Jules Garner / Misty
4. Louis Armstrong / Cheek to Cheek
5. Sarah Vaughan / If You Could Se Me How
6. Liberace / I'll Be Seeing You
7. Don Jolson / Once I Loved
8. Getz & Go / The Shadow Of Your Smile
9. Charlie Parker / Embraceable You
10. Frank Sinatra / My One And Only Love
11. Fred Moses / Night & Day
12. Leon Millburn Quartet / Meditation
13. Ray Charles / Lonely Avenue
14. Sammy Davis JR. / And This Is My Beloved
15. Jimmy Dorsey / All Of Me

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



SOLDAN SAĞA

1. Geminin baş bölümü - Renkler 2. Rakı ve benzeri şeylere verilen ad 3. Bir şart edatı - Kısaca Ankara Ticaret Odası - Eski dilde yüz, çehre 4. Atılımcı - Baas yanlısı 5. Bir bağlaç - Sabit, değişmez - Gezinme 6. Bir harfin okunuşu - Lahza - Kükürt elementinin imi - Bir nota 7. Beş vakitli bir ibadet 8. Vasat - Çatı 9. Merkep sesi - İlk peygamber - Milli ajansımız 10. Kısaca kuruş - En iyi kil anlamında bir kelime 11. Havva annemizin batı dillerindeki söylenişi - Cet - Bir bağlaç 12. Çok iyi anlamında bir söz - Eski dilde su, ma 13. En iyisini bil anlamında olarak emir şeklinde bir söz 14. Kati - En geniş delikli elek.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Kir - Bir nota - Bir bağlaç - Beyaz 2. Kabına sığmaz ve çar çabuk hareket eden - Kurân alfabesinde R harfinin uzun okunuşu - İskambilde bacak 3. Tümör - Eski eser - Birli 4. Tarihte bir Türk boyu - Milli ajansımız - Baş kaldıran 5. Aidiyeti olan - Yakıcı çöl rüzgarı - Saldırı 6. Dağ kırlangıcı 7. İlave - Kırmızı veya almaktan emir - Bir göz rengi - Sahip 8. Paramızın birimi Kükürt elementinin imi - Kısaca devlet malı adam - Genellikle dervişlerin giydiği kaba ve kalın kumaştan üstlük 9. Hiyerarşik anlamda bir tabir - Eski dilde su - Antipati yaratan büyükleme 10. Bir zaman birimi - Kıldan dokuma kilim - Eğilimli olan - Bir nota 11. Sanat öğrencisi - Kâinat