



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Havalar ne kadar soğuk olursa olsun kış mevsiminin de bir güzelliği ve çekiciliği vardır. O bembeyaz bir örtü gibi örter üzerimizi. Kimileri için de beyaz bir gelinliği çağırıştırır. Kimileri için de soğumuş buz tutmuş evini geçindirmesi bile zorken bir de ısıtma derdi sarar, sakın zorluklardan bahsetmeyelim, zira hepimiz her şeyin farkındayız, pozitif enerjimizi, mümkün oldukça, etrafımıza yaymaya, güzel sözler söylemeye, hatta en önemlisi sağlığımızın iyi olması için mücadelemizi sakın bırakmayalım, pes ederseniz değil, vazgeçerseniz kaybederiz.

Sizlerle yine gerçek bir hikaye paylaşmak isterim;

Soğuk bir Ocak sabahı, bir adam Washington DC'de bir metro istasyonunda, kemanla 45 dakika boyunca 6 farklı Bach eseri çalar. Bu süre içinde, çoğu işe yetişme telaşındaki yaklaşık bin kişi kemancının önünden geçip, gider. Kemancı çalmaya başladıktan ancak üç dakika kadar sonra, ilk kez orta yaşlı bir adam kemancıyı fark edip, yavaşlar ve birkaç saniye sonra da gitmek zorunda olduğu yere yetişmek üzere yine hızla yoluna devam eder.

Kemancı ilk bir dolar bahşisini bundan bir dakika kadar sonra alır. Bir kadın yürümesine ara vermeksizin parayı kemancının önüne

koyduğu kaba atarak, hızla geçer, gider. Birkaç dakika sonra, bir başka adam duraklayıp, eğilerek dinlemeye başlar ancak saatine göz attığında, işe geç kalmamak için acele ettiğini belirten ifadelerle hızla yoluna devam eder. En fazla dikkatle duran ise üç yaşlarında bir oğlan çocuğu olur. Annesinin çektiirmelerine rağmen, çocuk önünde durur ve dikkatle kemancıya bakar. En sonunda annesi daha hızlı, çekitirerek çocuğu yürümeye zorlar. Oğlan arkasına dönüp dönüp kemancıya bakarak, çaresizce annesinin peşinden gider.

Buna benzer şekilde birkaç çocuk daha olur ve hepsi de anne, babaları tarafından yürümeye devam için zorlanarak, uzaklaştırılırlar.

Çaldığı 45 dakika boyunca kemancının önünde sadece 6 kişi, çok kısa bir süre durur. 20 kişi duraklamadan, yürümeye devam ederek, para verir. Kemancı çaldığı süre içinde 32 dolar toplar. Çalmayı bitirdiğinde ise sessizlik hakim olur ve kimse onun durduğunu fark etmez, alkışlamaz.

Hiç kimse onun dünyanın en iyi kemancısı Joshua Bell olduğunu ve elindeki 3,5 milyon dolarlık kemanla, yazılmış en karmaşık eserleri çaldığını anlamaz.

Oysa Joshua Bell'in metrodaki bu mini konserinden iki gün önce Boston'da verdiği konser biletleri ortalama 100 dolara satılmıştı...

Bu gerçek bir hikayedir ve Joshua Bell'in öylesine bir kılıkla metroda keman çalması, Washington Post gazetesi tarafından algılama, keyif alma ve öncelikler üzerine yapılan bir sosyal deney gereği kurgulanmıştır.

Sorgulanan şeyler; sıradan bir yerde, uygunsuz bir saatte güzelliği algılayabiliyor muyuz?

Durup ondan keyif alıyor muyuz?

Beklenmedik bir ortamda, bir yeteneği tanıyabiliyor muyuz? İdi...

Dünyanın en iyi müzisyeni, dünyadaki en iyi müziği çalarken, önünde durup, dinleyecek bir üç dakikamız dahi yoksa, hayatta başka neleri kaçıırıyoruz acaba?

Bir sonraki sayıda buluşmak dileği ile..

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

Or-Ahayim hastanesi bahçesinde kış mevsimine girerken, çiçekleri gözlemlemek, Haliç kıyısında deniz havası solumak, kuş cıvıltıları içerisinde, minik kuşları beslemeyi, kafeteryamızdan tadım yapmayı, çay, kahve ve sahlep içmeyi de ihmal etmeyin..

İlkemiz "İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Yurt dışında bir hastane duvarında gördüğüm yazı şöyle der;

Tek bir kişinin hayatı, dünyadaki en zengin insanın mal varlığından milyonlarca kat daha değerlidir.

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dileklerimizle..

**Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşcakalın,**

Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler

or-ahayim'den Yenilikler



BİLEDİĞİNİZ ZAMAN
MOBİL UYGULAMANIZLA
RANDEVU ALIN!



or-ahayim Hastanesi

facebook, twitter, youtube
ve instagram'da

Nöroloji Uzmanı Dr. İknur Altaylı Ener ve İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Sadı Rüşü Vural Yönetiminde

GLUTATYON tedavisi uygulanmaktadır.

- * BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEDE
- * PARKİNSON, ALZHEİMER, BEYİN SİSİ, UYKU APNESİ
- * KRONİK HASTALIKLARDAN KORUNMADA
- * ŞEKER HASTALIĞI, KARACİĞER YAĞLANMASI, ÜLSERATİF KOLİTTE
- * COVID SONRASI OLUŞACAK HASARLARIN VE SOLUNUM SİSTEMİ HASTALIKLARININ TEDAVİSİNDE
- * CİLT SAĞLIĞI, YAŞLANMAYI GECİKTİRME
- * OTİMMÜN HASTALIKLAR, FİBROMİYALJİ, KRONİK YORGUNLUK TEDAVİSİNDE UYGULANMAKTADIR.

RANDEVU TEL | WHATSAPP
+90 212 491 00 00 | +90 533 150 17 32

Kardiyoloji

Kliniğimizde

Uz. Dr. Özkan Köse

Yönetiminde

Ozon Terapi

tedavisi yapılmaktadır.

- * Dolaşım Sistemi Bozuklukları, Kalp Damar Tıkanıklığı
- * Yüksek Tansiyon, Kalp Ritmi Bozukluğu
- * Kalp Krizi riskini azaltmada
- * Şeker Hastalığı, diyabetin yan etkilerinde
- * Cribal enfeksiyon, Solunum yolu hastalıkları
- * Bağışıklık güçlendirme, romatizma, kronik yorgunluk tedavisi
- * Vücut, mantar, bakteri enfeksiyonları
- * Cilt hastalıkları, yaşlanmayı geciktirmede uygulanmaktadır.

RANDEVU TEL | WHATSAPP
+90 212 491 00 00 | +90 533 150 17 32

Kardiyoloji Kliniğimizde
Uz. Dr. Özkan Köse
Yönetiminden Ozon Terapi
Tedavisi yapılmaktadır.

Bilgi ve Randevu :
Tel: 0212 491 00 00 (pbx)
www.balathastanesi.com.tr

Hipertansiyonunun Çare Bulunabilir Nedenleri



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

İkincil hipertansiyon nedir?

Hipertansiyonun %80 oranında genetik geçişi vardır yani kalıtsaldır. Halk arasında bu tarz yüksek tansiyona sinirsel tansiyon yüksekliği veya asabi tansiyon denir. Bu tür tansiyon hastalıklarında yapılan ileri tetkiklerde tansiyon hastalığının herhangi bir nedeni bulunamaz. Bunun hastalara çok iyi izah edilmesi gereklidir. Çünkü hastalar tansiyon yükselmesinin bir nedeni yoksa tedaviye de ihtiyaç yoktur diye düşünürler halbuki yüksek tansiyonun kalp krizi, felç, böbrek yetersizliği, damar tıkanıklıkları, körlük gibi vücuda çeşitli zararları vardır. Bu nedenle tansiyon nedeni bulunamasa bile mutlaka tansiyon düşürücü ilaçlarla tedavi edilmelidir. Eğer alışlagelmiş tansiyon düşürücü yöntemlerle tansiyon kontrol altına alınamıyorsa tansiyon yükselmesinin ikincil bir sebebi olup olmadığı araştırılmalıdır. Yani tansiyonun çare bulunabilir sebepleri araştırılmalıdır. Bütün tansiyon hastaları arasında bu grup %5-10 civarındadır. Eğer bu sebep tespit edilebilirse ve sebebi ortadan kaldırmak mümkünse tedavi sonrası tansiyonun normale düşme imkanı olduğundan bu grup çok önemlidir.

İkincil hipertansiyonun nedenleri nelerdir? Bu tür tansiyon yükselmeleri tedavi edilebilir mi?

Yüksek tansiyonun ikincil (sekonder)

nedenleri;

1. Uykuda nefes durması hastalığı (Sleep Apne Sendromu)
2. İlaça bağlı hipertansiyon
3. Böbrek Hastalığı
4. Böbrek Üstü Bezi hastalıkları
5. Aort Darlığı (Aort Koarktasyonu)
6. Troid ve Paratroid Hastalıkları
7. Böbrek damar hastalıkları
8. Cushing Hastalığı
9. Şeker Hastalığı Başlangıcı

Uyku Apne Sendromuna Bağlı Hipertansiyon:

Uykuda nefes durması veya yeterince nefes alınamaması sonucu organların yeterli oksijenlenmemesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Kandaki karbondioksit miktarının artması ve oksijenin azalması sonucunda damarların büzülmesi sonucu tansiyon yükselir. Vücudun kan basıncını düzenleyen mekanizmalar bu yüksek basınca uyum sağladığında artık normal zamanda da kan basıncı hep bu seviyede kalmaya başlar. Fazla horlayan insanlar, kilolu kişiler, fazla alkol alanlar ve yaşlılar bu hastalığa meyillidir. Bu tür rahatsızlığı olduğunu düşünenler ilk olarak nefes yollarını tıkayan kulak burun boğaz problemleri olup olmadığının tespiti açısından bir hekime başvurmalarıdır.

Daha sonra Nöroloji hekimleri tarafından yapılacak bir uyku testi ile bu hastalığın olup olmadığı kesin olarak saptanarak tedavi yoluna gidilmelidir.

İlaça Bağlı Hipertansiyon:

Bazı ilaçlar, buna en fazla rastlanan bazı grip ilaçlarıdır, içlerindeki damar büzücü katkıları nedeniyle tansiyon yüksekliğine neden olabilirler. Bu tür tansiyon yükseklikleri ilacın bırakılması ile düzelir. Dikkat edilmesi gereken şey zaten tansiyon yüksekliği ve kalp damar hastalığı olan hastaların bu tür ilaçları kullanırken dikkatli olmalıdır. Bazı antiromatizmal ilaçlarda ani tansiyon yükselmesine neden olabilir. Bunun da bilinmesi ve tansiyon hastalarının da dikkatli kullanılması önemlidir.

Böbrek Hastalıklarına Bağlı Hipertansiyon:

Akut ve kronik böbrek hastalıklarında vücuttaki su ve tuz miktarı arttığından damar içi basınç yükselir. Akut böbrek hastalıklarında hastalığın düzelmesi ile birlikte tansiyon da genelde normale döner. Kronik böbrek hastalığında ise hastalık sürekli ilerleyici olduğundan sürekli bir tansiyon tedavisine ihtiyaç vardır. Son dönem böbrek hastalıklarında hastanın diyalize (suni böbrek cihazı) alınması tansiyonu geçici olarak düşürebilir. Fakat bu geçici bir çözüm olup kişilerin sürekli tedavi alması gereklidir.

Böbrek üstü bezi hastalıklarına Bağlı Hipertansiyon:

Böbrek üstü bezinin bazı tümörleri tansiyonun yükselmesine sebep olurlar. Bu tümörlerden feokromasitoma, böbrek üstü bezinde yerleşebileceği gibi karın ve göğüsteki sempatik sinir sistemi üzerine de yerleşebilirler bu hastalarda tipik olarak kriz tarzında tansiyon yükselmeleri terleme, kızarma, çarpıntı şikayetleri olur. Belli bir kısımda ise bu şikayetler olmadan sadece yüksek tansiyon bulunabilir. Tanı, hastalarda bu tümörlerin salgıladığı maddelerin atıklarının idrarda tespit edilmesi ve bilgisayarlı tomografi de tümörün tespiti ile konur. Tümörün cerrahi yoldan çıkarılması mümkün olduğunda tansiyon normale döner. Fakat ameliyat öncesinde de ilk önce tansiyonun kontrol altına alınması gereklidir.

Yine böbrek üstü bezinin bazı iyi huylu tümörleri de salgıladıkları tansiyon yükseltici maddeler nedeni ile yüksek tansiyona neden olabilirler. Bu yüksek tansiyon etkisi damarları büzerek veya su ve tuz atılımını azaltarak olabilir. Hem kanserlerde hem de iyi huylu tümörlerde cerrahi girişim mümkün olduğunda uygulanmalı mümkün olmadığında ise ilaçla tedavi yoluna başvurulmalıdır.

Aort Darlığına (Aort Koarktasyonu) Bağlı Hipertansiyon:

Aortun (ana atar damarın) genellikle sol kol damarının ayrıldığı noktanın hemen altında oluşan darlığa verilen addır. Sıklıkla doğumsal bir hastalıktır. Böbrek kanlanmasının sonucu böbrekten, damarları büzen maddelerin salgılanması bu hastalıkta tansiyonun yükselmesine neden olarak gösterilmektedir. Bacaklarda ve kolda kan basıncı ölçüldüğünde elde edilen çok farklı değerler bu hastalığın teşhisinde çok önemlidir. Çocukluk çağında tanı konulur ve tedavisi cerrahidir.

Troid ve Paratroid Hastalıklarına Bağlı Hipertansiyon:

Troid hastalıklarında troidin fazla çalışması metabolizmayı hızlandıracağından kalp hızı ve pompaladığı kan miktarı artacaktır. Buna bağlı olarak da tansiyon yükselebilir. Yeni başlayan kalp damar hastalıkları olanlarda, ki çarpıntı da buna dahildir, mutlaka troid kontrol edilmelidir. Troid ve paratroid hastalıklarında zamanında teşhis ve tedavi tansiyonunda normale dönmeye neden olacaktır.

Böbrek Damar Hastalıklarına Bağlı Hipertansiyon:

Böbrek damarlarının tek taraflı veya çift taraflı daralması böbrekten bazı damar büzücü maddelerin salgılanmasına neden olur. Damarların daralmasına bağlı olarak tansiyon yükselir. Erken teşhis edilerek damarların yeniden genişletilmesi tansiyonun düzelmesine neden olabilir. Geç kalındığında böbreğin kendi de hasar göreceğinden kronik böbrek hastalığına geri dönüşsüz tablo ortaya çıkar. Böbrek arterlerinin görüntülenmesi ile teşhis konulur. Böbreklerden salgılanan maddelerin kandaki tayini de teşhiste yardımcıdır.

Böbrek damarlarının yeniden genişletilmesi mümkün olmayan durumlarda ilaçla tedavi uygulanmalıdır.

Cushing Hastalığına Bağlı Hipertansiyon:

Tedavi amaçlı dışardan verilen ilaçlarla, hipofiz bezinin fazla çalışmasına bağlı veya böbrek üstü bezinin hastalıklarında kandaki kortizonun yükselmesi sonucu oluşan bir hastalıktır. Kandaki bu hormonun yükselmesi vücudun su ve tuz dengesini etkileyerek tansiyon yükselmesine neden olur. Böbrek üstü bezinin ve beyindeki hipofiz bezinin MR ile tetkik edilmesi, kan ve idrarda bu hormonun tayin edilmesi ile teşhis edilir. Bu hastalar genelde kırmızı yüzlü ve şişman kişilerdir. Normal olmayan kılınma, adele güçsüzlüğü tansiyon yüksekliği ile birlikte görülen diğer belirtilerden bazılarıdır. Hipofiz veya böbrek üstü bezi adenomları veya kanserlerinde tedavi

cerrahi olabilir. Bazı akciğer kanserlerinde de bu hormona benzeyen bir maddenin salgılanması benzer bir hastalığa neden olabilir. Bu durumda da cerrahi girişim eğer mümkünse yapılmalıdır. Cerrahisi mümkün olmayan durumlarda ilaç tedavisi uygulanmalıdır.

Şeker Hastalığı ve Hipertansiyon:

Şeker hastalığı başlangıcında şekerin iniş çıkışları vücutta bazı hormonların salgılanmasına neden olarak damarların büzülmesine ve tansiyonun yükselmesine neden olabilir. Şekerin aşırı yükselmesi vücudun su tuz oranını bozarak veya kan Ph 'sini etkileyerek yine tansiyon yükselmelerine neden olabilir. İleri dönem şeker hastalarında ise şeker hastalığından dolayı damarların elastikiyetinin bozulması ve kronik böbrek hastalığının ortaya çıkması nedenleri ile yüksek tansiyon gelişebilir. Şekerin iyi kontrol altına alınması ve hastanın diyetine ve tedavisine dikkat etmesi hem erken hem de geç komplikasyonların oluşmasını engelleyeceğinden yüksek tansiyon gelişmesi de engellenmiş olacaktır. Ayrıca bazı tansiyon ilaçlarının daha yüksek tansiyon başlamadan önce koruyucu amaçlı kullanılması böbrek problemlerinin ortaya çıkmasını engellemektedir. Yüksek tansiyon da şeker hastalığı da damarları bozan hastalıklar olduğundan iki problemin birden olması kalp damar hastalıklarının gelişmesini hızlandıracak ve kişinin ölümcül bir hastalığa yakalanmasına neden olabilecektir. (Felç veya kalp krizi gibi)





Menopoz

Hastalık Değil Bir Süreçtir

Yumurtalık fonksiyonlarının kaybı ve adetlerin kesilmesi ile devam eden doğal bir süreçtir menopoz. Klinik ve laboratuvar tahlilleri ile tanısı konulmalıdır. Adet düzensizlikleri, ateş basmaları, terlemeler menopozun habercisi olabilir. Ortalama yaş 51 kabul edilirken, 40 yaş öncesi menopoz patolojik bir durumdur ve tedavi gereklidir. Menopoz yaşını belirleyen en önemli faktör genetik olsa da; geçirilmiş cerrahiler, tedaviler, beslenme şekli, sigara, kilo da menopoz yaşına etkilidir.

Menopozda ne gibi değişiklikler olur ?

- Sıcak basmaları; baş, boyun ve göğüs cildinde ani kızarma ve eşlik eden kalp hızı artışı ile sıcaklık artışı, eşlik eden terlemeler sık gördüğümüz bulgulardır. Özellikle geceleri ve stres anında artış gösterir. Bu şikayetler % 10 kadında menopozla girmeden başlayabilir. Son adetten sonraki ilk yıl şikayetler pik yapar ve yaklaşık 5 yıl boyunca sürer. Başlıca sebep kadınlık hormonu da denilen östrojenin azalmasıdır.
- Anormal kanamalar; genellikle menopozla ilgili hormonal düzensizliklerden kaynaklıdır. Ancak bu geçiş dönemi rahim kanseri için riskli bir dönemdir ve anormal kanamaların

araştırılması gerekir.

- Cinselyaşam; hormonal değişikliklere bağlı olarak cinsel isteksizlik ve vajinal kuruluk başlayabilir. Tedavi desteği ile bu şikayetler minimuma indirilebilir.
- Üriner sistem; idrar yolu enfeksiyonları, idrar yaparken yanma, sık idrara çıkma, idrar kaçırma gibi şikayetler ortaya çıkabilir.
- Duygu durumu; duygusal dalgalanmalar, sinirlilik, uyku problemleri, depresyon ortaya çıkabilir. Östrojen seviyesindeki azalmaya bağlı hafızada zayıflama görülebilir ve Alzheimer riski artar. Beyin dokusu sağlamken verilecek tedavi koruyucu etkiye sahiptir.
- Kardiyovasküler sistem; menopozda vücut lipid dengesi değişir. Kolesterol artar. Kalp ve damar hastalıklarında bu dönemle birlikte artış görülür. Özellikle menopozdaki kadınlarda rutin kontroller oldukça önemlidir.
- Kemikler; osteoporoz dediğimiz kemik erimesi menopozla birlikte artar. Buna bağlı ağrılar, kemik kırıkları sıklığı da bu dönemde artar.
- Ciltte kuruluk, kilo artışı, sindirim problemleri, saçlarda dökülme, tırnak-

Op. Dr. Damla Yasemin Yenliç Kaya

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

larda kolay kırılma bu dönemde sık gördüğümüz diğer durumlardır.

Su tüketimine dikkat etmek, güneşlenmek, karbonhidrat ve protein miktarını azaltarak daha sağlıklı bir beslenme düzenine geçmek, sigarayı bırakmak, kafein alımını sınırlamak, düzenli egzersiz yapmak bu süreci daha rahat atlatmanızda yardımcı olacaktır. Diyetinize D vitamini, yumurta sarısı, balık, süt ürünleri, soya, keten tohumu, çörek otu, adaçayı, bakliyatlar, meyve ve sebzeler eklemenizi öneririm.

Her kadın menopozu farklı şekilde yaşar. Bazılarında çok az veya hiç yakınma yokken, bazıları çok yoğun psikolojik ve fiziksel yakınmalara sahip olabilirler. Burada kadının menopoz hakkındaki bilgileri, menopozu kabullenışı, kültürel ve genetik etkiler önemli rol oynar. Şikayetler, şikayetlerin şiddetleri, ihtiyaçlar farklıdır ve kişi bazında değerlendirilmelidir. Unutulmamalıdır ki menopoz bir hastalık değil, yaşımın doğal bir sürecidir. Bu süreci bedenimizi ve ruhumuzu koruyarak sağlıklı bir şekilde geçirmek mümkün. Lütfen rutin kontrollerinizi ertelemeyin ve destek almaktan çekinmeyin.

Sağlıklı günler dilerim...

Ozon Terapi

Ozon'un sağlık alanında kullanılmasına Ozon Terapi denir. **Ozon uygulama sertifikası** almış hekimler tarafından uygulanır. Ozon Tedavisi birçok patolojik durumu iyileştirir veya tamamen düzeltir. Dolaşımı ve bağışıklığı güçlendirmesi vücut direncine olumlu katkılarda bulunur. Bu doğrultuda ozon gazı diyabetik yara, dolaşım sistemi bozuklukları, göz hastalıkları, virüs, mantar gibi birçok problemin tedavisinde kullanılır.



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı

Önemli bir tedavi alanı da kalp hastalıklarıdır. Hastalardan 50 cc-200 cc arasında kan alınarak ortalama 10 dakika boyunca ozon ve oksijen karışımıyla birleştirilmekte ve bu yeni karışım hastaya damar yolu ile geri verilmektedir.



Kullanılan doz, seans sayısı, tedavinin etkisi gibi parametreler hastalığın ve hastanın durumuna göre belirlenir. İlk seanslardan itibaren etkisi görülmeye başlar. **Seans aralıkları genellikle haftada 2 seans şeklindedir. Duruma göre aralıklar artırılabilir. Seans sayısı, hastalığın seyrine göre değişse de çoğunlukla 10-15 arasındır.**

Kan yolu ile yapılan bu tedavinin etkileri ve faydaları aşağıdaki gibi özetlenebilir;

Kanda oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin ihtiyacı olan dokulara daha fazla oksijen bırakmasına yardımcı olur.

Bu sayede her tür zor iyileşen yara, damar tıkanıklığı ve dolaşım bozukluklarından kaynaklanan **"yeterli kanlanamama"** kaynaklı sorunların çözümünde büyük bir yardımcıdır.

Kalp damar tıkanıklığı olan hastalara uygulandığında ilaca olan bağımlılıklarının azaldığı saptanmıştır. Kolesterol düzeylerinde azalma, daha uzun mesafeleri yürüme, merdiven çıkma gibi aktivitelerde performans artışı gözlemlenmiştir.

Hücrelerin hem yapısal hem fonksiyonel problemlerini gidermesi de işin içine girdiğinde çevresel damarların işlevleri düzelir ve yeni damarlar oluşabilir. Bu sayede doku beslenmesindeki bozukluklar nedeniyle amputasyon olma riski ortadan kalkabilir.

Hücreleri yenilemesi ve gençleştirilmesi nedeniyle damar tıkanıklığı, ritim bozukluğu, uyku apnesi, yüksek tansiyon gibi hastalıkların tedavisinde ek tedavi olarak kullanılır. Hipertansiyon hastalıklarında ozon mevcut ilaç tedavisine

destekleyici olarak verilmektedir.

Lipidler ve kanın oksijenlenmesi üzerine olan ozonun etkileri ile tansiyonu normal sınırlarda tutabilmek için gereken ilaç dozu azalmakta ve hastalar kendilerini çok daha iyi hissetmektedir.

İskemik Kalp Hastalıkları, geçirilmiş myokard enfarktüsü ozon terapi ile büyük yarar sağlamaktadır. Aritmi, taşikardi gibi kalp ritm sorunu olan hastalarda ozon lipid düşürücü etkisi yanında elektrolitlerin dengelenmesini sağlamaktadır.



Kardiyoloji
Kliniğimizde

Uzm. Dr. Özkan Köse
Yönetiminde
Ozon Terapi
tedavisi yapılmaktadır.

- Dolaşım Sistemi Bozuklukları, Kalp Damar Tıkanıklığı
- Yüksek Tansiyon, Kalp Ritmi Bozukluğu
 - Kalp Krizi riskini azaltmada
 - Şeker Hastalığı, diyabetik yaralarda
- Gribal enfeksiyon, Solunum yolu hastalıkları
- Bağışıklık güçlendirme, romatizma, kronik yorgunluk tedavisi
 - Virüs, mantar, bakteriyel enfeksiyonları
 - Cilt hastalıkları, yaşlanmayı geciktirmede uygulanmaktadır.

RANDEVU TEL | WHATSAPP

+90 212 491 00 00

+90 533 150 17 32

or-ahayim
ÖZEL BALAT HASTANESİ

Göz Kapağı Estetiği

Blefasroplasti

Göz kapağı estetiği ya da blefaroplasti, alt ve üst göz kapaklarında sarkmış deri, kas dokusunun ve yağ dokusunun çıkarılması, göz çevresinin gerdirilmesine yönelik yapılan cerrahi uygulamalardır. Zamanla şiş ve düşük göz kapakları, düşük kaşlar, üst kapaklarda ağırlık yaparak özellikle dış kısımlardan sarkarak görme alanını da kapatan fazla cilt dokusu ve göz altı torbaları, göz altı çökükleri yüz ifadesinde görülür. Özellikle ileri yaşlarda görme alanını kapatarak görmede zorluk yaratır. Göz kapağı estetiği (blefaroplasti) ile bu sorundan kurtulmak mümkündür. Göz kapağı estetiği hastanın ihtiyacına göre aynı anda üst ve alt kapaklara da uygulanabilir.

Göz kapaklarının yapısının bozulmasında, şişlikler ve sarkmalar oluşmasında genetik faktörler, zaman ve yerçekimi önemlidir. Blefaroplasti ameliyatı genellikle sedasyon da uygulanan lokal anestezi altında yapılır.

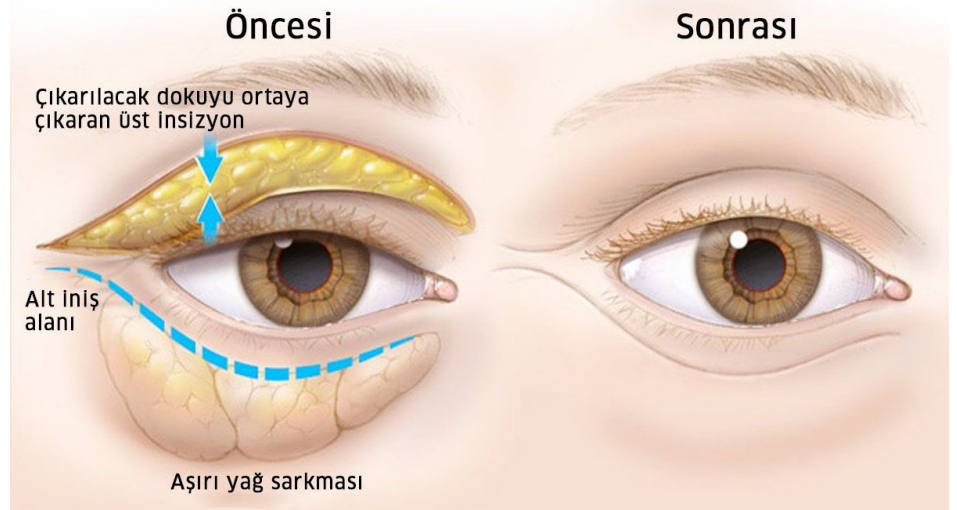
Blefaroplasti ameliyatında, göz kapakları üzerinde birikerek sarkan fazla cildin alarak, cilt altında fıtıklaşan yağ paketlerinin ve göz kapaklarını çepeçevre saran kas dokusu düzenlenir. Operasyon esnasında veya sonrasında ağrı ya hiç olmaz ya da minimaldir, ağızdan alınan ağrı kesicilerle rahatlatılır düzeydedir, bu da operasyonda

hasta konforunu arttıran en önemli unsurlardan birisidir. Sarkmış ve şiş üst göz kapaklarından kurtulmak yılların izlerini sildiği gibi gözlerden ağırlık ve yorgunluk hissini de alır.

Operasyon sonrası 1 hafta istirahat önerilir. 1 hafta sonra dikişler alınır.



Op. Dr. Neslihan Çevik Taze
Göz Hastalıkları Uzmanı





Uz. Dr. İlknur Altaylı Ener
Nöroloji Uzmanı

Migren Botoksu

Migren ağrılı, yıpratıcı ve yaşam kalitesinde büyük ölçüde düşüş yapabilen bir hastalıktır. Dünya nüfusunu yüzde %2 ila %15 'ni etkilemektedir. Kadınlarda erkeklerle oranla 3 kat fazla görülmektedir. Migren tedavisi çeşitli medikal basamakları içerir. En az 3 ay boyunca, her ay 15 veya daha fazla günde migren ağrıları yaşıyorsanız, diğer tedavi seçenekleri [migren ilaç tedavileri] artık yetersiz kalıyor, ağrılarınız da beklenen azalmayı sağlamıyor ve yaşam kalitenizde istenilen düzelmeyi sağlamıyor ise, migren botoksu denemenizin zamanı gelmiştir.

Migren botoksu kimlere yapılabilir? ;

- Kronik migren tanısı alan kişilere
- Bir ayda en az 8 migren atağı yaşayan kişilere
- Bir ayda 15 veya daha fazla günde baş ağrısı yaşayan (gerilim tipi dahil.) kişilere.

Botoks birçok nörolojik hastalık tedavisinde (distoniler, kas spazmları, hemifasiyal spazmlar vb...) uzun yıllardır

kullanılmakta iken 2010 yılından itibaren FDA onaylı olarak kronik migren'in önleyici tedavisinde oldukça etkin bir yöntem olarak yerini almıştır.

Botoks tedavisi ile kronik migren ataklarının sıklığının azaldığı bu hastaların tedaviden oldukça fayda

kanıtlanmıştır.

Migren botoksu tedavisi sadece 15 dk. sürer ve klinik muayene odasında yapılır. Başın belirli bölgelerine küçük dozlar halinde uygulanır. Enjeksiyon sırasında çok ince iğneler kullanılır ve hasta ağrı hissetmez. O bölgede kas kasılmalarını ve sinir uçlarında ağrı iletiminde yer alan kimyasalların salınımını engeller. Migren botoks uygulamalarında genel prosedür 3 ay ara ile 3 tedavi dozudur.

Migren botoks uygulaması sonrası 2 gün boyunca kan sulandırıcılardan, sıcak su, hamam ve saunadan ve ağır sportif faaliyetlerden kaçınmak gerekmektedir. En önemli hususlardan birisi migren botoksu uygulama ihtiyacı bir nöroloji hekimi tarafından koyulması ve nöroloji hekimi veya bu konuda eğitim almış bir hekim tarafından uygulanması konusudur.

Ağrısız günler dilerim...



Referanslar:
1. T.C. Sağlık Bakanlığı, Migren Klinik Protokolü 2020. https://sbu.saglik.gov.tr/Ekluliste/ene/5/taipler/migren_kp_20200720.pdf Erişim tarihi: Haziran 2021
2. Agostoni et al. The Journal of Headache and Pain (2019) 20:92
3. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-319-91491-6.pdf> Erişim tarihi: Haziran 2021
4. Shewar WS, Fucci JA, Chesi E, Morganstein D, Kaplan R. Head production: treatment cost due to common pain conditions in the US workforce. JAMA. 2003;290:2443-2454
Bir AbbVie şirketi olan Allergan'ın kopulsuz destekleri ile hazırlanmıştır.

sağladığı ve yaşam kalitesinin ciddi şekilde arttığı birçok çalışmada

Sadece Kilo Vermek İçin Diyet Yapmayın

Diyete başlarken insanların bir hedefi vardır bu kilo vermek veya daha fit bir görünüme sahip olmaktır. Diyet sözcüğü çoğu insanın aklında kilo vermek ile özdeşleşmiştir. Fakat diyet kelimesinin Yunanca'da anlamı sağlıklı yaşam demektir. Diyeti sadece kilo vermek için yapmayın, bir plaza çalışanıysanız zihinsel fonksiyonlarınızı iyileştirmek için, bir sporcuysanız performansınızı arttırmak ve sakatlık sonrası çabuk toparlanmak için, çabuk hastalanıyorsanız veya yorgun düşüyorsanız immun sisteminizi iyileştirmek için, formunuz iyi olsa bile kuvvetinizi, dayanıklılığınızı arttırmak için diyet yapın.

Size uygun planlanmış bir diyet, vücudunuz için gerekli olan makro besinleri (yağ, karbonhidrat, protein), vitamin, mineralleri ve lifi almanızı sağlar. Yeterli ve dengeli beslenmek sağlık sorunların ve hastalıkların önlenmesinde, sağlıklı vücut ağırlığınızı korumakta, vücudunuza gerekli enerjiyi sağlamada yani kısacası genel bir iyilik halinin desteklenmesine yardımcı olur.

1. Ağırlığınızı Kontrol Altında Tutun!

Vücudumuzun her besin grubuna belirli miktarlarda ihtiyacı vardır. Sağlıklı vücut ağırlığının korunması, kilo alma veya verme sürecinde porsiyon miktarları değişir. Her gün vücudunuza gerekli olan vitamin, mineral, yağ, karbonhidrat ve en önemlisi proteini almanız gerekir. Rafine şeker içeren ürünler, şekerli atıştırmalıklar, işlenmiş yiyecekler, fast food ürünler, abur cubur olarak adlandırdığımız sağlıklı atıştırmalıklar yerine vücudumuzun ihtiyacı duyduğu besin yoğunluğu yüksek olan yiyeceklerden faydalanmanız gerekir.

Fazla kilo varlığı görüntüden ziyade sağlığınız için dezavantajdır. Obezite tek başına görülen sağlık sorun değildir, yanında başka hastalıkları da getirir. Bunlara örnek olarak karaciğer yağlanması, tip 2 diyabet verilebilir ve bu örnekler çoğaltılabilir. Her şeyden önce sağlığınız için ağırlık kontrolünüzü sağlamanız gerekir.

Gelişmiş ülkelerde, gelişmekte olan ülkelerde ve Amerika'da gün geçtikçe şişmanlık artıyor, bunun nedeni hareketsiz yaşam ve kötü beslenme olabilir. Sağlıklı bir şekilde besleniyorsanız bunu hareketli bir yaşam ile birleştirirseniz en iyi sonucu elde edersiniz.

2. İmmun Sisteminizi Güçlendirin!

İmmun sistem yani bağışıklık sisteminizin sağlığı da beslenmenizden etkilenir. Sağlıklı beslenmeniz sizi mikroplardan, virüslerden, kronik hastalıklardan

koruyabilir. Vitamin ve mineral eksiklikleri bağışıklık sisteminizin sağlığını olumsuz yönde etkiler. A vitamini, B vitaminleri, E vitamini, Çinko, Demir, Selenyum gibi vitamin ve minerallere vücudunuzun ve bağışıklık sisteminizin ihtiyacı vardır. Şeker tüketiminizin fazla olması, bakterilere karşı vücudunuzu savunan bağışıklık sistemi hücrelerinizin çalışmasını engeller. Sağlıklı bağışıklık sistemi savaşçıları iyi ve düzenli beslenmeye ihtiyaç duyarlar.

3. Enerjinizi Arttırın!

Atıştırdıktan sonra kendinizi yorgun hissediyor musunuz? Bunun sebebi rafine şeker, sağlıklı atıştırmalıklar, işlenmiş ürünler olabilir. Rafine şekerler size hızlı bir şekilde enerji verir çünkü kan şekerinizi hızlıca arttırır ve bunun devamında kan şekerinizde kısa sürede düşüş sağlanır. Bu durum size uzun vadede yorgunluk olarak geri döner.

Doğru hazırlanmış bir diyetin göze çarpan ilk etkilerinden biri enerjinizi arttırmasıdır. Bileşik karbonhidratların vücudunuzda sindirimi yavaştır, bu sayede kan şekeriniz yavaş şekilde yükselir, sağlıklı beslendiğinizde vücudunuz insülin seviyelerinizi dengede tutar. Bir paket bisküvi tüketmek yerine yağlı tohumlar ve süt ürünlerinden oluşan bir atıştırma yaptığınızda kendinizdeki değişimi farkedeceksiniz.

4. Ruh Halinizi İyileştirin

Kendinizi iyi hissetmenizden daha güzel bir şey var mı? Peki beslenmeniz buna yardımcı olabileceğini biliyor muydunuz?

B vitaminleri, antioksidanlar ve sağlıklı yağlar içeren sağlıklı bir diyet beyninizi olumlu yönde etkiler ve ruh halinizi düzenleyen nörotransmitterleri dengeler. B12 vitamini eksikliği olan insanlarda, depresyon riski artabilir. Bazı probiyotik türleri, hafif depresyon, endişe ve diğer zihinsel bozuklukların düzeltilmesine bile yardımcı olabilir.

Omega-3 yağ asitleri yönünden zengin diyet tüketenlerde depresyon görülme riskini %30 azaltırlar. Omega -3 ün EPA tipi yağ asitleri yüksek olan balık yağı takviyeleri zihinsel sağlığa yardımcı olabilir. Araştırmalar, bazı depresyon hastalarına antidepressanlar kadar yardımcı olabileceğini göstermektedir.

5. Daha İyi Uyuyun!

Yemek yedikten sonra hemen uyuduğunuzda yorgun kalktığınızın farkına vardınız mı? Vücudunuz siz uyurken yediklerinizi sindirmeye çalıştığı



Zeynep Ecem Özuzun
Beslenme ve Diyet Uzmanı

için ekstra bir enerji sarfeder bundan dolayı uyumadan önce midenizi birkaç saat dinlendirin. Akşam yemeğinizi hafif tutun. Kaliteli bir uyku için vücudunuzun melatonin ve serotonin hormonunu üretmesi gerekir ve bu üretim için triptofan aminoasidine ihtiyaç duyar. İyi bir uyku için magnezyum mineralinin de vücudunuzda yeterli bir miktarda olması gerekir. Gerekenleri doğru bir diyet ile sağlamanız mümkündür.

6. Atletik Performans İçin Beslenin

Sporcuların antrenmanları süreleri branşlarına göre farklılık gösterir. Fakat doğru bir beslenme her antrenman için gerekli bir bileşendir. Arabamızın yakıtı ihtiyacı vardır, vücudumuzun da çalışması için yakıtı yani beslenmeye ihtiyacımız vardır. Kişiyeye özel hazırlanmış bir beslenme programı ile antrenmanda oluşabilecek sakatlıkları önlemeniz, kas iyileşmesi ve gelişmesini sağlamak, antrenman sırasında iyi bir performans ve antrenmana daha iyi bir odaklanma sağlar.

7. Stres ile Başedebilirsiniz!

Psikolojik ve çevresel faktörler stres yönetiminde önemli bir rol oynar, ancak sağlıklı bir diyet sizi sakinleştirebilir.

Yiyecekler stresin çeşitli yollardan azaltılmasına yardımcı olabilir. Bazı yiyecekler sakinleştirici bir hormon olan serotonin seviyesini yükseltir. Bazı yiyecekler ise kortizol ve adrenal seviyelerini azaltabilir, bunlar zamanla vücuda zarar veren stres hormonlarıdır. Sağlıklı bir diyet, bağışıklık sisteminizi güçlendirerek ve kan basıncını düşürerek stresin etkisine karşı yardımcı olabilir.

8. Verimliliğinizi Arttırın

Sizce beslenme alışkanlıklarınız iş/ okul performansınızı etkiliyor mu? Bu sorunun cevabı EVET. Çünkü beslenme ve zihninizi verimliliği arasında güçlü bir bağlantı var. Fazla miktarda şeker içeren, sağlıklı beslenmeden uzak bir diyet sizde yorgunluk ve sinirlilik hali yaratabilir, enerji seviyeniz gün içerisinde düşük olur, çabuk yorulursunuz, stresiniz daha yüksek olur ve bir konuya odaklanmanız daha zayıf olur. Sağlıklı bir beslenme düzeni bu durumların üstesinden gelmenize, profesyonel yaşamınızdaki performansınızı zirvede tutmanıza yardımcı olur. Bunun için beslenmeniz omega-3, folik asit ve antioksidanlara yer verin.

Görüş ve Düşünceleriniz

Değerli Or-Ahayim Ekibi

Kendimin ve eşimin ameliyatları bir yıl ara ile bu hastanede oldu. Doktorlarımız kontrolden ameliyata, ameliyatlar sırasında ve sonrasında bize çok ilgi ve ihtimam gösterdiler. Sağ olsunlar var olsunlar. Hemşirelerin gerçekten kanlı canlı melekler olduğunu bu hastanede tecrübe ettik ve bizzat yaşadık. Sadece kanatlarını göremiyorsunuz. Sorumlu, ilgili, alakalı, takipçi, yaratıcı ve yardımcılar. Maskelerden gülen yüzlerini göremiyoruz ama gülümsediklerini, umursadıklarını hissedebiliyoruz. Hastabakıcı ve temizlik personelinin yardımlarını asla unutmayacağız. Ameliyat gününden itibaren elimiz kolumuz oldular. Tüm ihtiyaçlarımız eksiksiz giderildi, iyileşip ayrılırken içimiz buruktu açıkçası. Herkese, her şey için yürekten teşekkürlerimizi sunarız.

A. E. Ü.

İstanbul'un en güzel yerinde ki bu tarihi mekanı yaşadığımız için teşekkürler ve sağlık kurumlarında görmeyi alışık olmadığımız düzeyde bir ciddiyetle çalıştığınız için çok teşekkür ederiz. **Not :** Yemekleriniz çok lezzetliydi elinize sağlık.

B. B.

Değerli Balat Hastanesi; Hastanenizde çift taraflı kasık fıtığı ameliyatı ameliyatı oldum, daha önce de muayene olmaya geliyordum. Ailemizden de burada ameliyat olanlar oldu. Hepimiz memnun kaldık, tüm çalışanların ilgisi alakası çok iyi hepinize çok teşekkür ederiz. Ayrıca doktorumuz İlker bey'e bizimle ilgilenen Eda hanım'a ve Hasan bey'e teşekkür ederiz.

A. K.

Değerli Balat Hastanesi; Göstermiş olduğunuz sıcak, samimi, profesyonel yaklaşımınız ve hizmetiniz için çok teşekkür ediyorum. Başta safra kesesi ameliyatını yapan Op. Dr. Yıldıran Devenci olmak üzere, anestezi doktoru Betül Hanım ve ameliyathane ekibi, hemşire ve hastabakıcı arkadaşlar hepinize çok teşekkürler...

M. H.

Balat Hastanesi Çalışanları; Hastanenize ilk geldiğim günden beri her biriniz çok ilgili

ve çok nazik davrandınız. Dünyada ki en zor işin hasta bir insan ile iletişim olduğunu düşündüğüm şu zamanda nezaketiniz ilaç gibi geldi. Poliklinik çalışanları; Sümeyye hanım, Yiğit bey, Kardiyoloji asistanı Fatma hanım, hemşire Açelya hanım, kadın doğum poliklinik çalışanı Rabia hanım ve dünyanın en güzel doktoru Meltem Hanım'a teşekkür ederiz. Bir diğer teşekkürüm hasta kabul danışmanı Yeliz Özdilek hanımefendiye işinizi olabilecek en güzel ve en etkili şekilde yaptığınız için minnettarız.

R. E.

Ameliyatımı gerçekleştiren Op. Dr. Nikola Azar'a minnettarlığımı belirtmek istiyorum. Hemşireler, personel hepsi çok güler yüzlü ve ilgililerdi. Hepinize ayrı ayrı teşekkür ederim. Harika bir hastaneden çok değerli anılarla taburcu oluyorum. Başarılarınızın devamını dilerim.

S. Ö.

Merhaba; Tüm personelin çok ilgili, ciddi acil durumlarda bile soğukkanlılıkla yaklaşmasını bilen "Güzel Hastane" olarak hatıralarımda kalacak. Doktorum Op. Dr. Mehmet Aygün beş numara on yıldız:) Hepinize sonsuz teşekkürler.

G. B.

Bugün taburcu oluyorum. Safra kesesi ameliyatım çok başarılı geçti. Genel cerrahi doktorum Op. Dr. İlker Özdemir beyden ve ekibinden çok memnun ayrılıyorum. Zaten bu hastaneyi 13 yıldır biliyorum. Daha önce de burun ameliyatımı bu hastanede olmuştu. O zaman da çok memnun ayrıldım. 2012 yılında ikiz çocuklarımla takibini Dr. Taner Toprak beyefendi yaptı. Yıllardır bu hastanenin Adan Z'ye tüm çalışanları, hastanenin hijyeni ve yaklaşımı sayesinde ilk tercihim bu hastane olmuştur. Her şey için çok teşekkür ederiz. İyi ki varsınız..

G. U. S.

Değerli Balat Hastanesi çalışanları; Hastaneye ilk geldiğimiz günden beri tüm soru sorunlarımızı içtenlikle cevaplayıp yardımcı olan başta doktorumuz Sayın Op. Dr. Mehmet Aygün Beyefendi ve servis hemşireleri Nazmiye, Hamide, Ayşenur, Rabia ve Yasemin hanıma ve hastabakıcılarımıza teşekkür ederim.

M. O.

Sevgili Balat Hastanesi; Öncelikle Balat Hastanesi ekibinin samimi sıcaklığı bizi çok rahat ve huzurlu hissettirdi. Beni ayrıca etkileyen durum ekibin kendi aralarındaki saygı ve sevgi ilişkisi. Bu olumlu tutum biz yatan hastalar için de büyük şans. Hepinize yürekten teşekkür ederim.

S. Ç.

Hastanenizde Parotis tümörü ameliyatı için Dr. Sinan bey adına hastanenize yatış yaptım. İlk günden itibaren gerek hasta karşılama personeli ve kat görevlilerinin güler yüzlü oluşu açıklayıcı konuşmaları ilgi ve alakalarından çok memnun kaldım. Hastanenin peyzaj çalışmaları, bahçe temizliği, oda temizliği ve dekorasyonu özen gösterilerek yapıldığı belli oluyor. Bunların yanında K.B.B. Uzmanı Op. Dr. Sinan Bey'in ilgi alakası güler yüzlülüğü çok memnun edici. Başarılı bir operasyon sonunda başta K.B.B. doktorumuz Sinan Oduncu'ya ve tüm Balat Hastanesi personeline teşekkürlerimi sunuyorum.

F. B.

Tarih kokan Balat Hastanesi; Bir haftadır seninleyiz ve hiçbir sıkıntımız olmadı gayet memnunuz. Başta doktorumuz İç hastalıkları Uzmanı Dr. Sadi Vural olmak üzere, Birsen hemşire, Beyza hemşire, hastabakıcı Sevgi hanım, temizlik personeli ve yemek dağıtan arkadaşlar hepinize teşekkürler.

G. H.

Sevgili Balat Hastanesi; Şu anda buradayız ama evimizden farksız. İlginiz sonsuz, güler yüz ona keza. Başta doktorum İlnur hanım olmak üzere, hemşire ve hastabakıcılara çok teşekkür ediyorum. Hepinize yarınlar güzel gelsin...

A. A.

Sevgili Balat Ailesi; 11 yıldır gelip gittiğim işim aynı zamanda ikinci evim. 11 yıllık çalışma hayatımın sonunda bebeğimi bu hastanede kucağıma almak benim için büyük bir mutluluk. Başta doktorum canım hocam Dr. Meltem Özben, bebeğimizin ebesi Muradiye ablama, bütün sevgili hemşirelerimize, tüm personel arkadaşlara ve canım laboratuvar ekibime yürekten teşekkür ediyorum. Hepiniz iyi ki varsınız, hepinizi çok seviyorum.

B. F. Ö.

Spielberg'in Çocukluk Anıları

"The Fabelmans" Spielberg'in 7- 18 yaş aralarındaki anılarından esinlenerek yaptığı son filmi. Bu duygusal büyüme hikayesinin bazı zaafaları var. Tekrarlara düşen bu 150 dk.lık film ilk yarısında bocalıyor. Finalini de tatminkar olduğunu söylemek güç.

"FABELMANSLAR / THE FABELMANS"
Yön: Steven Spielberg - Sen: S. Spielberg
- Tony Krushner - Gör: Janusz Kiminski -
Müz: John Williams - Kur: Sarah Brosher
- Michael Kahn - Oyn: Gabriel LaBelle -
Michelle Williams - Paul Dano - Seth Rogen
- Jeannie Berlin - Julia Butters - Chloé East
- Robin Baclett



Steven Spielberg'i ilk kez 1971 yılında, kariyerinin 2. filmi olan "Bela / Duel"i takdim etmek üzere geldiği Cannes Film Festivali'nde görmüştüm. Çiçeği burnunda bir sinefil olarak izlediğim bu festivalin 5. yılında, 25 yaşındaki kısa boylu, çelimsiz, kara kuru, gözlüklü, kasketli bu Amerikalı yönetmeni tanıımıyordum. Bana ilk yol göstericilik yapan, Türk basın hayatına batılı anlamda film eleştirisini sokan, eleştirmenlerin duayeni **Tuncan Okan**'a filmin galasında gördüğümüz Spielberg'i göstererek "Kim bu genç adam ?" Diye sormuştum. Okan "Ona sinemanın yeni harika çocuğu diyorlar. Film çekmeye 8 yaşındayken ailesinin aldığı 8 mm.lik kamera ile başlamış. Gerilim yaratmada çok usta" cevabını vermişti.

Nitekim usta işi bir aksiyon-gerilim filmi olan "Bela / Duel", bir müşterisiyle buluşmak üzere Kaliforniya banliyösünde arabasıyla yol alan bir adamın nefes nefese izlenen "yol filmi"ydi. **Dennis Weaver** tarafından canlandırılan bu sıradan karakter, sürücüsünü hiç göremeyeceğimiz bir dev kamyonun ölümcül kovalamacısından

kaçmaya çalışıyordu. **Steven Spielberg**'i Cannes ana yarışması, yarışma dışı gösterilen filmleri için festivale geldiğinde ve jüri başkanlığı yaptığı yıllarda birkaç kez gördüm. 80'li yıllarda galalara eşi **Amy Irving** ile, 90'lı yıllarda kendisine 5 çocuk veren 2. eşi **Kate Capshaw** ile katılıyordu. Yönetmeni 50 yıllık parlak kariyerindeki Cannes duraklarında izlemek benim için keyifli bir süreç oldu.

2 KARDEŞ SPIELBERG'İN PROJESİ

Çocukluk anılarını perdeye taşıyan, **Alfonso Cuaron** ("Roma"- 2018), **Kenneth Branagh** ("Belfast- 2021), **James Gray**'den ("Armageddon Time- 2022) sonra **Steven Spielberg** "The Fabelmans" ile moda uydusu. Bu yapıt tartışmasız yönetmenin en kişisel ve duygusal filmlerinden. 1999'da Steven Spielberg çocukluğuyla ilgili bir film yapmayı tasarladığını söylemişti. "I'll Be Home" adlı proje kızkardeşi **Anne Spielberg** tarafından yazıldı. 2 kardeş projeleri hakkında "En büyük korkumuz anne ve babamızın bundan hoşlanmayacakları ve bunun bir hakaret olduğunu düşünecekleri idi" dediler. 2005'te "Munich" filmini yaparken Steven Spielberg senaryo yazarı- oyuncu **Tony Krusher**'e hayat hikayesini anlatınca, Krusher kendisini cesaretlendirdi. İkili 2020'de Covid pandemisinin sebep olduğu karantina döneminde senaryoyu yazmaya başladı. Senaryo 2 ayda tamamlandı.

Steven Spielberg'in demirbaş görüntü yönetmeni **Janusz Kaminski**, filmin yönetmenin 7 - 18 yaş aralarını anlatacağını ilan etti. Ve Steven Spielberg'in 3 kız kardeşi **Annie, Susie ve Nancy**'nin projeyi desteklediklerini sözlerine ilave etti. Spielberg "Çocukken 8 mm'de çok film çektim. "The Fabelmans"ta Janusz Kaminski ile o filmlerin yeniden yaratılması için çok çaba sarfettik" dedi. Film, 4 kardeş Spielberg'in gerçek hayattaki ebeveynleri **Arnold Spielberg**



Viktor Apalaçi
Sinema yazarı ve film eleştirmeni



ve **Leah Adler**'e adandı. Dünya prömiyerini Toronto Film Festivali'nde yapan film buradan Seyircinin Seçimi Ödülüyle ayrıldı. Toronto Film Festivali'nin Oscar Ödüllerine etkisi biliniyor. Bu festivalde evvelce Seyircinin Seçimi Ödülünü kazanan 10 film En İyi Film Oscar'ının sahibi oldu. Steve McQueen'in "12 Yıllık Esaret" (2013), Peter Farrelly'nin "Yeşil Rehber / Green Book" (2018), Chloé Zhao'nun "Nomadland" (2020) örneklerinde görüldüğü gibi, otoriteler Spielberg'in "The Fabelmans"ının 12 Mart 2023'te açıklanacak Oscar Ödüllerinin önde gelen favorisi olduğunu ileri sürdüler.



Anne - Steven Spielberg kardeşlerin ortak projesi olan film, bir sanatçının çocuk yaşta başlayan sinema tutkusunu gözlerle seriyor. Film yönetmenin New Jersey, Phoenix, Kuzey Kaliforniya'da geçen çocukluk ve gençlik yıllarının anılarını neredeyse masalsi bir bakışla perdeye taşıyor. 2. Dünya Savaşı sonrası 7 yaşından 18 yaşına kadar Arizona'da mütevazı bir Yahudi

ailesinde büyüyen Sammy Fabelman (Gabriel La Belle), ailesini sarsan bir sırrı keşfeder. Kamerasının vizöründen Sammy filmlerin gücünün gerçeği görmesine nasıl yardımcı olabileceğini araştırır. Film sinemanın büyüyle aile içinde yaşanan gelgitlerin üstesinden gelmeye çalışan bir çocuğun yaşadıklarını konu ediniyor.



DUYGUSAL BÜYÜME HİKAYESİ

Anne Mitzi Fabelman (Michelle Williams) yetenekli bir piyanist, baba Burt (Paul Dano) bir bilgisayar mühendisi, ayrılığa sebep olacak Bennie (Seth Rogen) ise Sammy'nin amcasının en iyi arkadaşıdır. Genç Sammy ailesiyle gittiği sinema salonunun ekranında gördüğü tren kazası filminden etkilenir. 8 mm.lik kamerasıyla, imkanları nispetinde kaza sahnesinin benzerini yapmayı dener. Sammy arkadaşlarıyla daha büyük filmler çekebilmek için ihtiyacı olan yeni bir donanıma sahip olabilmeyi yolunu araştırır. Bu arayışın bilincinde olan Bennie, kendisine pahalı bir kamerayı hediye olarak takdim eder. Gururlu Sammy hediye gerisini çevirir, ancak ödemesini yapma şartıyla kamerayı alabileceğini söyler. Cebindeki az miktardaki parayı Benny hoşgörüsüyle kabul eder.



Sanatçı ruhlu annesi Mitzi ve Boris (Judd Hirsch) tarafından desteklenen Sammy ilk film deneyimlerini babasının kamerasıyla gerçekleştiriyordu. Cecil B. DeMille'in "Harikalar Sirkisi / The Greatest Show On Earth" (1952) filmi görünce büyülenir, etkisi altında kalır. Babasının mesleği icabı gençliğinde değişik şehirlerde yaşayan Sammy, film çekme yeteneğini geliştirdiği okul yıllarında, kıskançlıktan ve antisemitizmden kaynaklanan sıkıntılı dönemler yaşar. Kendisine ilgi gösteren güzel liseli kız Monica (Chloé East) ile flört eder, yıl sonu partisinde eşlik eder. Ancak fanatik dindar bu Hristiyan kızla Yahudi Sammy'nin birlikteliği uzun sürmez.

Spielberg, sinema sanatının gelişmesine öncülük eden Fransız mucitler **Auguste ve Louis Limiere Kardeşler**'in ünlü "Trenin La Ciotat Garına Gelişi"ne (1895) filmde saygı duruşunda bulunuyor.

Filmin en keyifli sekanslarının birinde genç yönetmen Sammy Fabelman'ı stüdyoda, dönemin en ünlü sinema adamı, 4 Oscar Ödülü sahibi **John Ford**'u ziyaret ederken ve kendisinin verdiği nasihatleri dinlerken görüyoruz. John Ford'u filmde bir başka ünlü yönetmen, **David Lynch** canlandırıyor.

Kusurlu Bir Evliliğin Portresi

IMDb'nin 8.3 puan verdiği filmi Toronto festivalini izleyen eleştirmenler "**Spielberg'in en sıcak, en komik filmlerinden biri**" olarak karşıladı. Ancak bu duygusal büyüme hikayesinin bazı zaafaları var. Film 150 dakikalık süresinde tansiyonu aynı seviyede tuttuğunu söylemek zor. Zaman zaman tekrarlara düşen film, bilhassa ilk yarısında bocalıyor. Ancak mizansen dehası Spielberg son bir saatte keyifli bir seyirlik sunuyor. Finalin de tatminkar olduğunu söylemek zor.

Steven Spielberg ile 29 filmde işbirliği yapan **John Williams** "The Fabelmans"ta (Mitzi Fabelman karakteri tarafından piyanoda seslendirilen melodilerden esinlenerek) piyano ağırlıklı besteler yaptı. Williams kazandığı 5 Oscar Ödülünden üçünü Spielberg'in filmlerinden elde etti: "E.T.", "Schindler List", "Jaws". Filmde Steven Spielberg'in alter egosu Sammy Fabelman'ı, "The Pedator" filminde ve "Brand Cherry Flavor", "iZombie" dizilerinde oynayan **Gabriel LaBelle** (19) canlandırıyor. Filmin yükünü omuzlarında taşıyan genç oyuncu, ergenlik sorunları ve ailesinin dağılma sürecini yaşayan Sammy rolünde çok başarılı.

Burt Fabelman'ı oynayan **Paul Dano** (38), ailevi bir yıkımı olgunlukla karşılayan, toleranslı aile reisi rolünde kariyerinin en olgun performansını çıkarıyor. Dano, kendi kariyerini sürdürmek ile karısına ve ailesine bakmak arasında kalan, sevgi dolu babanın çaresizliğini inandırıcı bir şekilde canlandırıyor. Karısı Mitzi'yi oynayan (4 Oscar adaylığı olan) **Michelle Williams**, platonik aşkının peşinde giden, yuva yıkan kadın gibi zor rolün hakkını veriyor. "Bir Zamanlar Hollywood'da" filminden tanıdığımız **Julia Butters** ailenin duyarlı kızı Reggy Fabelman'ı oynuyor. Kusurlu bir evliliğin portresini çizen bu nostaljik ve duygusal hatırat filmi, Spielberg'in

Bulmaca cevap anahtarı

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | S | ! | | M | V | N | R | V | ! | Ş |
| | U | T | Ğ | O | R | E | | Y | S | V |
| K | | V | | R | V | T | V | R | E | |
| R | V | H | V | B | | E | D | V | F | ! |
| V | F | V | Y | | O | R | E | N | E | ! |
| Ş | I | | T | V | Ğ | | V | R | O | |
| I | | T | O | B | R | Ö | T | K | E | T |
| T | H | V | T | | E | R | Ü | | T | O |
| V | ! | B | V | | V | N | N | ! | R | |
| Y | T | | N | | ! | ! | ! | V | D | O |
| V | | T | V | E | S | | M | | N | E |
| T | Ü | T | | T | S | V | R | E | T | E |
| ! | S | E | F | E | R | E | L | E | F | E |
| V | | ! | L | O | K | N | L | A | M | E |

11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

hayranlarının mutlaka görmesi gerekiyor. "**The Fabelmans**" 27 Kasım'da vizyona girdi.

Akrabalık Taşıyan Filmler

Çocukluk anılarını filmlerinde anlatan yönetmenlerin en bilineni **François Truffaut**. Cannes'da kendisine En İyi Yönetmen Ödülünü getiren "**400 Darbe / Les 400 Coups**" (1959) Yeni Dalg Akımının en önemli yapıtlarından biri sayılır. Babasının kim olduğunu bilmeden büyüyen Truffaut'yu ekranda (Antoine Doinel ismiyle) Jean-Pierre Léaud canlandırmıştı. **Federico Fellini** "**Amarcord**"da (1973) 1930'ların Rimini'sindeki çocukluk anılarını perdeye taşırken, o tarihlerde yükselişte olan faşizmi filmde merkeze ve hedefine almıştı. "**Amarcord**" Yabancı Dilde En İyi Film Oscar Ödülünün sahibi olmuştu. **Paolo Sorrentino** Napolideki gençlik anılarını anlattığı "**Tanrının Eli / E Stata La Mano Di Dio**" 2021 yılının Venedik Film Festivalinden 4 ödülle ayrılmıştı. **Martin Scorsese**'nin kahramanı "**Hugo**" Paris'in tren istasyonunda gizlice yaşayan bir çocuktur. **Robert Zemeckis**'in animasyon filmi "**Kutup Ekspresi / Polar Express**"in (2004) kahramanı Kuzey Kutbuna doğru yol alan bir çocuğun öyküsüne odaklanıyordu. **Steven Spielberg** ile bitirecek olursak, "**Güneş İmparatorluğu / Empire Of The Sun**" (1987) filmi, 2. Dünya Savaşı sırasında, ailesinden koparılıp Japonya'daki bir toplama kampına götürülen 13 yaşındaki bir çocuğun öyküsünü anlatmıştı. Çocuk yaşta 2. filmde oynayan Chistian Bale ilk kez bir başrolü üstlenecek, parıltılı kariyeri bir Oscar Ödülüyle taçlanacaktı.



Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı

adına sahibi

Ali Berber

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 Dizi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Yek Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti 100. Yıl Mah.

Matbaacılar Sitesi 4. cadde No:122

Bağcılar - İstanbul / Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

Yaşam Işığı, or-ahayim Hastanesi tarafından

T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.

Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve

konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak

gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.



Kitap Önerisi

Bulmaca



BİLGELİK AĞACININ GÖLGESİNDE

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 düşünür mütevazı 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 kötülükten, 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 bin yıllara uzanan bu insanlar, bilgelik ağacının dallarını oluşturuyorlar. Ben o ağacın bir dalı olamasam da, hiç değilse gölgesine sığınmaya çalışıyorum."

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. Kara sevda 2. Efeler başı 3. Taraça - Boylam 4. Genişlik - Halk diliyle saat 5. Oda dahili - Kısaca Tren Yolları 6. Bir oyun havası nakararı - Mısır'daki direniş sembolü 7. Eski ifade ile o anlamında bir sözcük - Kan veya idra azotu - Makam 8. İngilizce ve Türkçe birleşimi olarak "okutman çok" anlamında birleşik bir sözcük 9. Orası anlamında bir sözcük - Bir renk - Meslek 10. Fransız ihtilaliyle ilgili bir kavram - Bir portakal cinsi 11. Beyan - Yaz mevsiminin habercisi mevsim 12. Erleri azleden anlamında bir sözcük 13. Kısaca Asya - Yiğit babanın oğlu anlamında bir sözcük 14. Şiar edinmeyi kendisine ideal edinen ve bu şekilde isim yapan anlamında bir sözcük.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Meteor bilimi 2. Efendilerin yığıldı anlamında bir sözcük 3. Bir çoğul eki - Kısa zaman veya anmaktan emir - Fenerbahçe'nin sembolü olan kuş 4. Yabancı dilde dakik anlamında bir sözcük - Bir bayan adı 5. Bir kahve markası - Eski dilde dört öğretici anlamında bir sözcük 6. Kısaca kuruş - Bir nota - Rütbesiz asker - Mesafe 7. Bu ete değil öbür ete anlamında bir sözcük - Eski dilde rüzgar - Bir element 8. Kısaca lütfen - Anadolu'nun bir Grekçe adı 9. İstanbul Belediyesinin elektrik ve toplu taşıma hizmetlerini sembolize eden harfler - Mucize bir uçarın imal ettiği mucize bir yiyecek - Halk 10. Tabii içeceğimiz - Meşhur bir çöl adı - Yerine getirme - Akıl 11. Eski dilde doğru vilayetleri.

Müzik Önerisi



Taylor Swift - Midnights

Grammy ödüllü şarkıcı Taylor Swift, geçtiğimiz hafta piyasaya sürdüğü yeni albümü Midnights ile tarihe geçti. Swift'in yeni albümündeki parçalar, şu anda müzik piyasasının nabzını tutan Billboard Hot 100 listesinin ilk 10 şarkısının tamamını oluşturuyor. Şarkıcı, geçtiğimiz hafta bir başka rekora imza atmıştı. Spotify, cuma günü yaptığı açıklamada Swift'in Midnights' albümünün, çıktığı ilk günde en çok dinlenen albüm olarak platform tarihinde rekor kırdığını belirtti.

1. "Lavender Haze"
2. "Maroon"
3. "Anti-Hero"
4. "Snow on the Beach" ft. Lana Del Rey
5. "You're on Your Own, Kid"
6. "Midnight Rain"
7. "Question...?"

8. "Vigilante S---"
9. "Bejeweled"
10. "Labyrinth"
11. "Karma"
12. "Sweet Nothing"
13. "Mastermind"