



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

Kuzey Yarım Küre'de bulunan ülkelerde kış, Aralık, Ocak ve Şubat aylarını kapsar. Bu aylar, sıcaklıkların sıfır derecenin altına düştüğü, doğanın bembeyaz karlarla örtüldüğü en soğuk aylardır. Bazı bölgelerde kış daha kısa ve ılıman geçenken bazılarında ise çok daha uzun ve sert geçmektedir.

Zaten hayatın zorlukları olmasaydı, onun güzel taraflarından da yeterince keyif alamazdık. Örneğin kışın o zor koşullarını yaşamasak, yağın yağmur ve kar olmasaydı, toprak ihtiyaç duyduğu suyu alamayacak ve bize en güzel yemişlerini veremeyecekti, belki de ilkbahar veya yaz mevsimleri bizim için o kadar da güzel ve anlamlı olmayacaktı. Bu nedenle her mevsimin gerekli olduğunu, her birinin doğanın bir döngüsü, vazgeçilmez parçası olduğunu bilmeli ve her birinin ayrı ayrı tatlarını almamız.

Size, hepimiz için ders niteliğinde olan iki öyküden bahsetmek isterim.

Bir gün fareler bir araya gelirler, başlarına musallat olan bir kediden kurtulma planları

yaparlar. Pek çok fikir öne sürülür, hiçbiri kabul görmez. En sonunda genç bir fare kedinin boynuna çan asmayı önerir. Böylece kedi kendilerine yaklaşırken farkına varabilecek, kaçabileceklerdir. Bu öneri fareler tarafından alkışlarla onaylanır. Bu arada köşede sessizce onları dinlemekte olan yaşlı bir fare ayağa kalkar, önerinin zekice olduğunu, başarılı olacağından hiç kuşkusuz olmadığını belirtir. "Fakat" der, "Kafamı bir soru kurcalıyor, çanı kedinin boynuna kim asacak"?

İyi bir planı yapmak ayrı, o planı gerçekleştirmek ayrıdır.

Gençlik ile yaşlılık arasındaki deneyim farkını düşündüğümüzde, yaşlı insanların bir adım önde olduğunu görürüz.

İnsanlar yaşam bilgilerini çocukken masallardan, büyüyünce kitaplardan, yaşlanınca da arkalarında kalan yaşamlarından öğrenirler.

Ormanların kralı arslan bir gün koyunu yanına çağırır "nefesim kokuyor mu" diye sorar, "evet kokuyor" der koyun, aslan bu yanıtta kızar, koyunu oracıkta parçalar. Arslan bu sefer kurdu çağırır aynı soruyu sorar, kurt "hayır kokmuyor" diye titreyerek yanıtlar, yağcılık yaptığı için aslanın öfkesinden kurtulamaz. Sıra tilkiye gelmiştir, aynı soruyu sorar, tilki "üzgünüm, üşütmüşüm, burnum koku almıyor"! der.

Bu hikayeden de anlaşılacağı üzere, tehlike arz eden bir durum karşısında tepkisiz kalmak her zaman kişi için en güvenli yoldur. Akıllı kişi tehlikeli durumlarda konuşmaz. Hiç

yorum yapmamak yorum yapmaktan daha çok şey kazandırabilir.

Bakış açımız bizi biz yapar, içimizdeki duyguları şekillendirir, karşımızdaki insan bazen hiçbir şey yapmadığını düşünse bile, onun düşüncesindeki ince detayları yakalayabilirsek eğer, gerçek amacı, niyeti çözmüş oluruz. Bize göre önemsiz olan bir davranış, karşı tarafın ihtiyacına cevap verebilir.

Yeni sayılarımızda görüşmek dileği ile.

Eminönü-Alibeyköy tramvay hattının önemli iki durağının da 30 Ağustos 2023'te hizmete açılması ile gidiş gelişleri rahatlatmış olup, yüz adım ötemizde Ayvansaray durağı olduğunu hatırlatırım.

Haliç'e bakan güzel bahçemizde çay, kahve, sahlep, tatlı, tuzlu ürünlerden tadım yapmayı, minik kuşları beslemeyi unutmayalım. !!

İlkemiz" İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

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

Sağlıkla kalın,

Sevgiyle kalın,

Hoşçakalın.

Saygılarımla,

Yaşar Abuaf

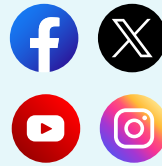
Başkan

or-ahayim'den Haberler

Uzm. Dr. Alaattin Özer

Hastanemizin
Dermatoloji Bölümünde
Hasta Kabulüne
Başlamıştır.

Değerli doktorlarımız ile
gücümüze güç katmaya
devam ediyoruz.



or-ahayim Hastanesi
facebook, twitter, youtube ve
instagram'da

Web Sitemiz Yenilendi.
www.balathastanesi.com.tr

or-ahayim'den Yenilikler

**ALLIANZ, ANADOLU,
MAPFRE, ACIBADEM, AXA,
GROUPAMA, TÜRKİYE,
SOMPO, RAY, HDI, ZURİCH,
CİGNA, METLİFE, ANKARA,
HEPİYİ, KATILIM EMEKLİLİK,
ACNTÜRK**

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası
anlaşmamız vardır.

Bilgi ve Randevu Tel: 0 212 491 00 00
(pbx) - www.balathastanesi.com.tr

KIŞ HASTALIKLARI

ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI

NEZLE-SOĞUK ALGINLIĞI

Soğuk algınlığı; çeşitli virüslerin yol açtığı ve üst solunum yollarında bazı yakınmalarla seyreden hafif seyirli bir hastalık olarak tanımlanıyor. Hemen herkes yılda bir-iki kez soğuk algınlığına yakalanıyor. Özellikle mevsimlerin değiştiği aylarda ani ısı değişiklikleri nedeniyle soğuk algınlığı görülme sıklığı artıyor. Bu nedenle soğuk algınlığı en fazla sonbahar ayında ortaya çıkıyor. Kapalı mekanlarda daha fazla zaman geçirme, güneş ışınlarından daha az yararlanma ile kötü havalandırma koşulları, enfeksiyonun gelişmesini ve yayılmasını hızlandırıyor. Hastalığa yakalanmanın yaş ve cinsiyetle ilgisi olmasa da, çocukların erişkinlere oranla daha duyarlı olduğu belirtiliyor. Soğuk algınlığı en fazla bir hafta on gün içinde tedavi edilmesine gerek duyulmadan kendiliğinden geçiyor. Ancak hastalık sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürree gibi komplikasyonlara neden olursa hastanın iyileşmesi zorlaşıyor ve tedavi süresi de uzuyor.

Nasıl bulaşıyor? Hapşırık ve öksürük ile havaya yayılan virüslerin solunması sonucu bulaşıyor. Ayrıca solunum yolu salgılarıyla ve el temasıyla da virüs yayılabilir.

Belirtileri: Virüs bulaştıktan birkaç saat sonra soğuk algınlığı belirtileri başlayabiliyor. Halsizlik, hafif baş ağrısı, hafif bir ateş, öksürük, gözlerde kızarma ve yaşarma, üst solunum yollarında yanma hissi ile burun akması, soğuk algınlığının en önemli belirtilerini oluşturuyor. Koku ve tat duyusunun azalması, kulaklarda basınç hissi ile ses kalitesindeki değişiklikler gibi yakınmalara da rastlanıyor.

Nasıl tedavi ediliyor? Soğuk algınlığında antibiyotik tedavisine gerek duyulmuyor.

Hastalıkta belirtilere yönelik tedavi uygulanıyor. Baş ağrısı, kırıklık ve ateş için parasetamolü ilaçlar kullanılabilir. Burnu tuzlu suyla yıkamak ve bol bol C vitamininden zengin besinleri tüketmek de soğuk algınlığında sıkça yararlanan yöntemler arasında yer alıyor. Ayrıca burun tıkanıklığını giderici spreylere ya da burun damlaları da etkili oluyor. İstirahat edilmesi ve streslenmemesi, vücudun direncinin yeniden kazanılmasına yardımcı oluyor. Soğuk algınlığı; sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürree gibi ciddi komplikasyonlara da yol açabiliyor. Bu nedenle bir hafta geçmesin diye iyileşmediğini ve yakınmalarının şiddetlendiğini fark eden herkesin bir doktora başvurmayı ihmal etmemesi gerekiyor.

Nasıl korunmalı?

- Hastalık kapalı ve kalabalık yerlerde hızla yayılıyor. Dolayısıyla toplu yaşanan kapalı ortamlardan uzak durmaya özen gösterin.
- Soğuk algınlığına yakalanan kişilerle yakın temasa geçmeyin.
- Virüsler bulaştıkları yerlerde canlı kalabiliyorlar. Bu nedenle özel eşyanızı soğuk algınlığına yakalanan kişilerle kullanmamaya özen gösterin.
- Ellerinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

GRIP-İNFLUENZA

Grip, bulaşıcı bir akut virüs hastalığı olarak tanımlanıyor. İnfluenza virüsünün yapısı çok sık değiştiği için toplumda herhangi bir dirençle karşılaşmadan hızla yayılabilir, tüm dünyayı etkileyen salgınlara yol açabiliyor. Genellikle sonbaharın soğuk aylarında ortaya çıksa da yaz sonlarında da salgın halinde görülebilir. Grip; küçük çocukları, vücut direnci düşmüş yaşlıları ve hasta kişileri daha çok etkisi altına alıyor. Okul, kışla, fabrika, hapishane ve bakım evi gibi toplu yaşanan yerlerde

virüs daha kolay bulaşıyor ve hastalık hızla yayılıyor. Sonbahar ve kış mevsimlerinde toplu ulaşım araçları, sinema ile tiyatro gibi kalabalık grupların bulunduğu yerlerin de hastalığın bulaşmasını kolaylaştırdığı biliniyor. Grip 4-5 gün içinde yavaş yavaş düzelmeye başlıyor ve genellikle bir hafta içinde geçiyor. Ancak sinüzit, ortakulak iltihabı, zatürree, kalp zarı iltihabı ve beyin zarı iltihabı gibi komplikasyonlar gelişirse hastalık özellikle çocuklarda ve vücut direnci düşmüş yaşlı kişiler ile hastalarda öldürücü bir tabloya dönüşebilir. Ayrıca hastayı günlerce yatağa bağladığı için ciddi işgücü kaybına da yol açıyor.

Nasıl bulaşıyor? İnfluenza virüsüleri tükürük damlacıkları yoluyla bulaşıyor.

Belirtileri: Grip virüsü bulaştıktan 1-3 gün sonra belirtiler gelişmeye başlıyor. Titremenin de eşlik ettiği ateş 39-40 dereceye çıkıyor. Başta, eklemelerde ve kaslarda, özellikle sırt ile bel bölgesinde ağrı oluşuyor. Bunların yanı sıra halsizlik ve bitkinlik, bazen de mide bulantısı ile kusma da görülebilir. Boğaz ağrısı, şiddetli öksürük ve göğüste yanma gibi yakınmalara da sıkça rastlanıyor. Hasta vücudunda oluşan ağrılar ve halsizlik nedeniyle yatağa düşebilir.

Tedavisi: Gribin etkin bir şekilde tedavisi için öncelikle yatak istirahati öneriliyor. Yüksek ateşin düşürülmesi ve kas ağrılarının dindirilmesi tedavide en önemli hedefi oluşturuyor. Ateşi düşürmek için parasetamol ilaçlardan yararlanılıyor. Sanılanın aksine gribin tedavisinde antibiyotiğe gerek duyulmuyor. Ancak yaşlılar ve çocuklar gibi risk grubunda komplikasyonların ortaya çıkmasını engellemek veya komplikasyonlar gelişmişse bunları tedavi etmek amacıyla antibiyotiklere başvurulabilir. Burun akıntısı, boğaz oluşan yanma, acıma ile



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

ağrı hissini azaltan gargara, sprey, pastiller ve öksürük şurupları da kullanılıyor. Bol bol sıvı tüketmek ve C vitamininden zengin besinleri sofradan eksik etmemek gerekiyor. İstirahat ve uyku düzenine dikkat etmek de genel halsizlik ile kas ağrılarının giderilmesinde oldukça yarar sağlıyor.

Nasıl korunmalı?

- Gripe yakalanan kişilerle yakın temaslardan kaçının.
- Kalem, kitap ve bardak gibi özel eşyalarınızı hasta kişilerle kullanmayın.
- El temizliğine özen gösterin. Elinizi göz ve burnunuzla temas ettirmeyin.
- Özellikle kapalı mekanlardan, havalandırması iyi olmayan yerlerden mümkün olduğunca uzak durun.
- Mevsime uygun giyinmeye özen gösterin. Kıyafetleriniz ne çok ince, ne de çok kalın olmalı.
- Grip aşısını yaptırmayı ihmal etmeyin. Günümüzde grip (influenza) aşısı bu hastalıktan korunmanın en güvenli yolunu oluşturuyor. İnfluenza aşısı eylül - aralık ayı arasında tek doz olarak üst kolun dış yüzeyine uygulanıyor. Her yıl salgın yapan influenza virüsü kendi içinde değişiyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) de aşı formülünü virüsün yapısını belirledikten sonra oluşturuyor. Dolayısıyla her sonbahar mevsiminde grip aşısını yenilemek gerekiyor. 65 yaşın üzerinde olanlar, astım, kronik akciğer hastalığı, kronik kalp ve damar sistemi hastalığı, diyabet ile böbrek yetmezliğinden yakınanlar aşılama gereken gruplar içinde yer alıyor. Aynı zamanda sağlık personeli, toplum hizmetinde çalışanlar, risk grubundakilerle yakın temasta olanların da grip aşısı yaptırmalarında yarar var. Ancak 6 aydan küçük bebeklerin, hamileliğin ilk 2 ayı içinde olan kadınların (doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabiliyor.) ve yumurtaya karşı alerjisi olanların grip aşısı yaptırmamaları gerekiyor.

ALT SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI

AKUT BRONŞİT

Genellikle üst solunum yolu enfeksiyonunun ardından gelişen bronşit, bronşların iltihaplanması sonucu ortaya çıkıyor. Akut bronşite genellikle influenza gibi bronşlara yerleşen virüsler neden oluyor. Soğuk algınlığı ve grip geçiren kişilerin bronşite daha yatkın olduğu belirtiliyor. Öte yandan, uzun süre kapalı ortamlarda kalanlar ve havalandırması olmayan yerlerde çalışanlar da risk grubunu oluşturuyorlar. Ayrıca beden dirençleri daha düşük olduğu için sigara içen kişiler de daha kolay bronşit oluyorlar ve tedaviye daha zor yanıt veriyorlar.

Nasıl bulaşıyor? Akut bronşitte virüs ya

solunum yoluyla ya da hasta kişiyle el sıkışma gibi yakın temasta bulaşıyor.

Belirtileri: Kuru öksürük bronşitin tipik belirtisini oluşturuyor. Özellikle geceleri yoğunlaşan öksürük bazen günlerce sürebiliyor. Bronş içinde yerleşmiş bulunan hücreler yeterli sıvı alınıp ıslatılmadığı takdirde balgam geliyor. Halsizlik ve göğüs ağrıları yine sık görülen belirtilerin başında yer alıyor. Bronşitte mutlaka yüksek ateş olması gerekiyor. Akut bronşit ile zatürree de aynı yakınmalara yol açabiliyor. Dolayısıyla yüksek ateşiniz varsa, kendinizi halsiz hissediyorsanız ve öksürüğünüz de sürüyorsa ayırıcı tanı için bir doktora başvurmayı ihmal etmeyin.

Tedavisi: Bronşların tedavisinde antibiyotik kullanılmasına gerek duyulmuyor. Öksürük yakınmasına karşı öksürük kesici ilaçlar veriliyor. Ancak balgamla seyreden bronşitte genellikle antibiyotikten yararlanılıyor. Yüksek ateş ve ağrısı olan hastalarda tedaviye ağrı kesici ekleniyor. Su, ıhlamur çayı veya meyve suları gibi bol bol sıvı tüketilmesi de bronşların nemlenmesinde oldukça yarar sağlıyor. Akut bronşitin tedavisi ortalama 10 gün sürüyor. Ancak yorgunluk, sigara tüketimine devam etme, yetersiz beslenme ve tedavi olmama hastalığın ilerleyerek akciğer iltihabına dönüşmesine yol açıyor. Bu nedenle hastanın mutlaka tedavisi olmalı ve vücudunun yeniden direncine kavuşması için mutlaka bir hafta dinlenmesi gerekiyor.

Nasıl korunmalı?

- Hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde mümkün olduğunca sokağa çıkmayın.
- Kapalı ve iyi havalandırılmayan ortamlardan uzak durun.
- Bronşite yakalanmış kişilerle yakın temas kurmaktan kaçının.
- Sigara tüketmeyin, içilen mekanlarda da bulunmayın.
- Elinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

ZATÜRREE

Kış mevsiminde daha sık görülen zatürree, bakteri ya da virüslerin yol açtığı ciddi bir akciğer enfeksiyonu olarak nitelendiriliyor. Günümüzde gelişen tanı ve tedavi yöntemlerine rağmen zatürree hala en sık ölüme neden olan hastalıklardan birini oluşturuyor. Zatürree her yaşta görülmekle birlikte bebek, küçük çocuklar ve ileri yaşta bireyleri daha çok etkiliyor. Tüm zatürree olgularının yarısından pnömokok bakterisi sorumlu tutuluyor. Bu bakteriden oluşan zatürree özellikle ileri yaşta bireylerde, bağışıklık sistemini bozan herhangi bir hastalığı olanlarda, diyabet, böbrek veya karaciğer sirozundan yakınarlarda ölümle sonuçlanabilecek tablolara neden olabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri, dünyada her yıl bin kişiden 10 - 15'inin zatürreeye yakalandığını ortaya

koyuyor. Sağlık Bakanlığının istatistiklerine göre de ülkemizde her yıl 90 bin zatürree vakası görülüyor ve 2500 kişi hayatını kaybediyor. Ancak uzmanlar Türkiye için gerçek rakamın çok daha yükseklerde seyrettiğini ve her yıl yaklaşık 500 bin kişinin zatürree'ye yakalandığını belirtiyor. Yine Sağlık Bakanlığının verilerine göre, ülkemizde 1-4 yaş arasındaki çocuklarda en sık görülen ölüm nedeninin yüzde 22'sini bu hastalık oluşturuyor.

Belirtileri: Belirtiler genellikle üst solunum yolları enfeksiyonunun ardından ani olarak başlıyor. Yüksek ateş, üşüme - titreme, öksürük, balgam, nefes alırken batar tarzda göğüs ağrısı, nefes darlığı, iştahsızlık gibi yakınmalar hastayı yatağa düşürüyor. Ancak hastalık sinsi bir şekilde ilerleyebilir; kuru inatçı bir öksürüğe karşılık göğüs ağrısı, nefes darlığı ve balgam gibi diğer belirtilere rastlanmayabiliyor. Pek çok hastada da baş ve eklem ağrıları, deri döküntüleri kusma ve ishal gibi akciğer dışı organlara ait yakınmalar gelişebilir.

Nasıl bulaşıyor? Pnömokoklar hasta kişiyle yakın temas sonucu bulaşıyor. Bakteriler tek başına veya damlacıklar içinde solunum yoluyla vücuda giriyorlar.

Tedavisi: Zatürree mutlaka antibiyotikle tedavi edilmesi gereken bir hastalık. Günümüzde hemen her bakteriye karşı etkili antibiyotikler mevcut. Tedavide önemli olan antibiyotiğin doğru seçilmesi, yeterli doz ve sürede kullanılması. Ancak pnömokokların gün geçtikçe penisilin ve başka antibiyotiklere karşı direnç kazanmaları tedavide sorun yaratabiliyor. Gribin aksine zatürree de yüksek ateşin düşmesi bir haftayı bulabiliyor. Zatürree hastasının ateşi düştükten sonra da antibiyotik tedavisine doktorun önerdiği süre devam etmesi gerekiyor. Tedavide ayrıca öksürüğü hafifleten, ateş düşüren, balgamı sulandıran ve çıkarılmasını kolaylaştıran ilaçlardan da yararlanılıyor. Yatak istirahati vücut direncinin yeniden kazanılmasında önemli rol oynuyor. Zatürreenin tedavi süresi 1-3 hafta sürüyor.

Nasıl korunmalı?

- Pek çok bakteri ve virüs yol açtığı için zatürree'den kesin olarak önleyecek bir korunma yöntemi mevcut değil. Zatürreyi önlemenin tek yol ise aşı yaptırmak. Bu amaçla uygulanan iki tür aşı mevcut; bunlardan biri grip aşısı diğeri ise pnömokok aşısı. Grip aşısının her yıl yenilenmesi gerekirken, pnömokok aşısı ile 5 yıl boyunca süren bağışıklık elde ediliyor. Özellikle kalp, akciğer, kan, böbrek ve diyabet hastaları, dalağı alınmış kişiler, 65 yaşın üzerindeki gibi yüksek risk taşıyan kişilerin mutlaka zatürree aşısı yaptırmaları öneriliyor. Uzmanlar hamilelere ve 2 yaş altındaki çocuklara zatürree aşısının yapılmasının doğru olmadığını belirtiyorlar.

Alzheimer Hastalığı: Zihinsel Sağlığımızı Koruma ve Yönetme Rehberi

Günümüzde yaşlı nüfusun artışıyla birlikte Alzheimer hastalığı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu hastalık, genellikle yaşlanma süreciyle ilişkilendirilen ve hafıza kaybı ile bilişsel yeteneklerde bozulmaya neden olan bir nörodejeneratif hastalıktır. Bu yazıda, Alzheimer hastalığı hakkında güncel bilgilere ve bu hastalığı önlemek veya yönetmek için alabileceğiniz adımlara odaklanacağız.

Alzheimer Hastalığının Temel Belirtileri

Alzheimer hastalığı, bilişsel işlevlerin bozulmasıyla karakterizedir. Hastalığın erken belirtileri arasında hafıza kaybı, zorlukla kelime bulma, karar vermekte güçlük ve nesneleri tanıma sorunları bulunur. İlerleyen aşamalarda, kişi günlük yaşam aktivitelerini yürütmekte zorlanabilir ve kişilik değişiklikleri gözlemlenebilir.

Alzheimer Hastalığının Nedenleri ve Risk Faktörleri

Alzheimer hastalığının tam nedeni hala net değil, ancak bazı risk faktörleri tanımlanmıştır. Yaş, genetik faktörler,

kardiyovasküler sağlık ve yaşam tarzı seçimleri gibi etkenler, Alzheimer riskini artırabilir. Genetik faktörler, özellikle aile geçmişi içeren belirli gen mutasyonları, Alzheimer riskini artırabilir.

Alzheimer Hastalığını Önlemek veya Yönetmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

1. Sağlıklı Beslenme: Düşük yağlı, antioksidan bakımından zengin bir diyet, bilişsel sağlığı desteklemeye yardımcı olabilir. Özellikle balık, meyve, sebze, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar içeren bir beslenme planı önerilir.

2. Fiziksel Aktivite: Düzenli egzersiz, Alzheimer riskini azaltabilir. Haftada en az 150 dakika orta düzeyde yoğunlukta aerobik egzersiz hedeflenmelidir.

3. Zihinsel Aktiviteler: Zihinsel aktiviteler, zihinsel keskinliği ve belleği korumak için önemlidir. Kitap okuma, bulmaca çözme veya müzik gibi aktiviteler bu konuda yardımcı olabilir.

4. Sosyal İlişkiler: Sosyal bağlantılar, zihinsel sağlığı destekler. Düzenli olarak

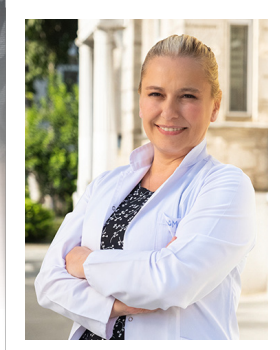
aile ve arkadaşlarla zaman geçirme, zihinsel sağlığınızı korumaya yardımcı olabilir.

5. Stres Yönetimi: Kronik stres, bilişsel işlevleri etkileyebilir. Meditasyon, yoga ve derin nefes egzersizleri gibi stres azaltma tekniklerini kullanarak stresi yönetmeye çalışın.

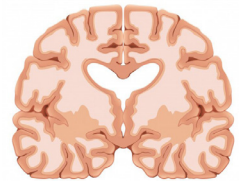
6. Düzenli Sağlık Kontrolleri: Kardiyovasküler hastalıkları kontrol altında tutmak ve diğer sağlık sorunlarını yönetmek, Alzheimer riskinizi azaltabilir.

Sonuç

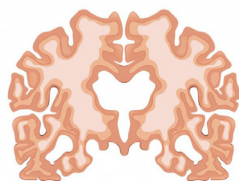
Alzheimer hastalığı yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir, ancak bu hastalığın önlenmesi veya yönetilmesi için birçok adım atılabilir. Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri, düzenli fiziksel ve zihinsel aktiviteler, sosyal bağlantılar ve stres yönetimi gibi faktörler, Alzheimer riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Unutmayın ki erken teşhis ve tedavi, hastalığın etkilerini yönetmede önemlidir. Bu nedenle düzenli sağlık kontrollerini ihmal etmeyin ve bilişsel sağlığınıza dikkat edin.



Uz. Dr. Müge Özcan
Nöroloji Uzmanı



Sağlıklı Beyin



Hafif Alzheimer Hastalığı



Şiddetli Alzheimer Hastalığı

KIŞ AYLARINDA SIK GÖRÜLEN BRONŞİOLİT

Bronşiolit kış aylarında genelde 2 yaşından küçük çocuklarda görülen, öksürük ve solunum yolu sıkıntısına yol açan, ailelerin acaba çocuğum astım mı oldu? diye endişelendiren bir hastalıktır. Bronşiolit, akciğerlerin küçük havayollarında tıkanıklığa neden olabilen iltihabi bir durumdur. Hastaneye yatacak kadar nefes darlığına sebep olması, tekrarlama riskinin oluşu nedeniyle aileleri endişelendiren bir hastalıktır. Bu hastalıktan %50 RSV virüsü sorumludur. Virüsler hasta kişilerin aksırmaları ve öksürmeleri ile havaya karışır ve solunum yoluyla bulaşır. 2 aydan daha az veya hiç anne sütüyle beslenmemiş bebekler, sigara dumanına maruz kalan bebekler, doğuştan gelen kalp veya akciğer sorunu bulunan bebekler ve prematüre doğan bebekler bronşiolite diğer bebeklere oranla daha yatkın oldukları görülür.

Tanısı tamamen klinik bulgulara dayanır özel bir laboratuvar testi ya da radyolojik tetkik uygulanmaz.

En belirgin bulgu hapsirme, burun akıntısı sonrasında ateş te görülebilir.

Öksürük ve hırıltı yaygındır. Tedavisinde antibiyotik uygulanmaz. Özellikle beslenme ve sıvı alımının desteklenmesi, odanın havalandırılması, sigara içilmeyen bir ortamın sağlanması önemlidir. Yatarken başının yükseltilmesi



de daha rahat nefes almasını sağlar. Öksürük, havayollarını temizlemeye yarayan güzel bir reflekstir. Öksürüğü baskılayan ilaçlar ve dekonjestan şuruplar salgıların koyulaşmasına ve hastalığın ilerlemesine neden olabileceğinden

bronşiolitte bu ilaçlar kullanılmaz. Nefes darlığında buhar tedavisi uygulanır. Eğer ateşi varsa, doktorunuzun önerdiği dozda ateş düşürücü kullanabilirsiniz sık sık tuzlu sulu burun damlaları yararlıdır. Evde çocuğunuzu yakından gözlemleyin eğer nefes alıp veriş hızlandığında, beslenmesi bozulduğunda, hırıltı şiddetlendiğinde mutlaka çocuk doktorunuza başvurun. Bebeğiniz beslenme sırasında normalin yarısı kadar yediye, 12 saatten beri alt bezini ıslatmadıysa, yüksek ateşi varsa, doktorunuza danışın. Bebeğinizin dil ve dudaklarında morarma, solunumunda sıkıntı olursa, uzun süreli nefes almasında duraklama olursa, acil olarak hastaneye başvurmanız gerekir.

Bu hastalıktan çocukları korumak için ellerin sık sık sabunlu su ile yıkanması bebeklerde bağışıklığı güçlendirmek için anne sütü

ile beslenmesi, çocukları bronşiolitten korumak için soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişileri, 2 yaşından küçük çocuklardan uzak tutup gerekirse çocuğa maskeyle yaklaşmak gerekir.



Uz. Dr. Ümit Kaya
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

PROSTAT TEDAVİSİNDE HoLEP YÖNTEMİ

Prostat her erkekte var olan üreme için gerekli olan bir organdır. İdrar kesesinin altında bulunan, idrar borusunu saran, meninin büyük kısmını yapan salgı bezidir. İlerleyen yaşla birlikte hormonal ve metabolik değişiklikler sonucunda prostat boyutlarında artış gözlenir. Büyüyen prostat idrar kesesi yani mesane çıkışını kapatır ve idrar akışını engeller. Sonuçta hastalarda bazı belirtiler başlar: Sık idrara çıkma, idrarını tam boşaltamama, çatallı işeme, uzun süreli ve zayıf akım, idrarda yanma, gece idrara gitme, idrarda kanama gibi. Daha önce verilen ilaç tedavilerinden fayda görmeyen veya prostat büyümesine bağlı komplikasyonlar gözlenen hastalarda HoLEP uygun bir yöntemdir. HoLEP iyi huylu prostat büyümesi tedavisinde son 25 yıldır uygulanan, lazer teknolojisinin gelişmesiyle prostat tedavisinde altın standart bir tedavi haline gelen kapalı yani endoskopik bir tedavi şeklidir.

HoLEP yönteminin avantajları nelerdir?

- Kapalı yani endoskopik yöntem olduğu için dışardan herhangi bir kesi yapılmaz. Yara bakımı pansumanı gerekmez. Diğer endoskopik yöntemlerle kıyaslandığında ise HoLEP daha kısa süre hastanede kalma, hızlı iyileşme ve daha erken sosyal hayata dönmeyi sağlar.

- Ameliyat sonrası takılan idrar sondası daha kısa sürede çıkarılır.
- Ameliyat sırasında prostat dokusunda giren damarlar lazerle kapatılır. Dolayısıyla ameliyat sırasında kanama çok daha az görülür.
- HoLEP yönteminde kullanılan lazer enerjisi dokuda 0.4mm derinlikte etkilidir. Prostat yanından geçen sertleşmeyi sağlayan sinirler zarar görmez. Ameliyat sonrası sertleşme sorunu görülmez.
- Her boyuttaki prostat hastasına güvenle uygulanabilmektedir. Özellikle büyük prostatı olan hastalarda altın standart tedavi seçeneğidir.
- Kan sulandırıcı kullanan hastalarda diğer yöntemlere göre daha güvenlidir.
- Diğer lazer (green-light veya red-light) ile prostat tedavilerinde prostat dokusu buharlaştırılmaktadır. Patolojik inceleme doku alınmadığı için mümkün değildir. HoLEP yönteminde ise prostat dokusu lazerle çıkarılıp patolojiye detaylı inceleme için gönderilmektedir. Çıkarılan dokuda

prostat kanseri var mı yok mu öğrenilebilmektedir.

- Elektrik enerjisi kullanılan yöntemlerde hastalarda ameliyat sonrası ağrı ve yanma gibi şikayetler daha sık olur. HoLEP yönteminde ise bu şikayetler daha az görülür.
- HoLEP yönteminde büyüyen prostat dokusu tamamen temizlendiği için tekrarlama ihtimali yoktur.



Op. Dr. Timuçin Çakır
Üroloji Uzmanı

KRONİK MİDE-ONİKİPARMAK BAĞIRSAĞI İLTİHABI

Kronik mide-onikiparmak bağırsağı iltihabı daha çok ruhsal gerginlik içinde olan ve otonom sinir sistemi değişken kişilerde görülür. Başlıca nedenleri mukoza örtüsünü tahriş edici yiyecekler, düzenli diş bakımının yapılmaması, yiyecekleri iyi çiğnemedi ya da çok sıcak, içecekleri ise çok soğuk yutma alışkanlığı; aşırı alkol alımı, ayrıca gut, şeker, hipertiroidizm, böbrek yetmezliği, bağırsak ve safrakesesi iltihapları gibi hastalıklardır. Özellikle kronik mide iltihabı yüzeysel iltihaplanma gibi ilerleyici bir enfeksiyondur ve midede doku gerilemesine neden olur. Belirtiler bazen değişkendir, ama sürekli oluşları nedeniyle halsizlik ve sıkıntıya yol açarlar. Mide iltihabı (gastrit) hastaları sabah ağzlarında kötü bir tat ve bazen bulantı ile uyanır bazı zamanlar da aç karnına kusarlar. İştah normal ya da azalmış olabilir.

Bağırsak işlevleri düzensizdir, genellikle kabızlık görülür. Sonunda besin alımının azalmasıyla hasta zayıflamaya başlar. Günün büyük bölümünü besinleri sindirme çabasıyla geçme kişinin ruhsal durumunu da olumsuz etkiler.

İNCELEMELER

Tanı açısından en değerli inceleme yöntemi gastroskopidir; ama kronik mide iltihabı (gastrit) olgularında mide filmi de yararlı bilgiler verir. Tanıda en yararlı yöntem, gastroskopik incelemede alınacak mide

mukozası biyopsisi örneğinin mikroskopla incelenmesidir.

HEKİMLE İŞBİRLİĞİ

Kronik mide iltihabının tedavisi uzun zaman gerektirir, çoğu olguda sorumlu etkenin saptanması zaman gerektirir. Bu durum da hekimin önerilerine dikkatle uyulmalıdır.

Beslenmeye sınırlama getirmenin yararı tartışmalıdır; ama besinlerin yavaş yenmesi ve iyi çiğnenmesi gerekir, ayrıca yemeklerde aşırıya kaçmamak önemlidir. Öğle ve akşam yemeğinde çok yiyip iki öğün arasında aç kalmaktansa hafif ve sık öğünler halinde beslenmek, midede asit üretiminin düşük düzeyde kalmasını sağlar.

Yaygın inanışın tersine, bira, kolalı içecekler ve kahveye oranla süt midede asit salgısını daha çok uyarır. Alkol de mide salgısını fazla uyarır bir madde değildir. Ama alkol oranı yüksek içkiler, mide mukozasında akut mide nöbetlerine neden olabileceğinden özellikle hastalığın akut evrelerinde alınmamalıdır. Kahve, kafeini alınmış olsa bile, mide salgısını uyararak mide ağrısını artırır; ama kahvenin mide iltihabı ya da ülseri tehlikesini arttırdığı söylenemez.

Sonuçta beslenme açısından doğru olan, yüzeysel bir yaklaşım gibi görünse de, hastaya onu rahatsız eden, yakınmalarını artıran yiyecek ve içeceklerden uzak durmasını öğütlemektir. Mide iltihabının

(gastrit) gelişmesini ve ağırlaşmasını kolaylaştıran sigaradan kaçınmak da önemli bir tıbbi önlemdir.

Beslenmenin sınırlandırılmasıyla birlikte bazı ilaçların kullanılması, özellikle asit salgısının arttığı olgularda, midenin salgı işlevlerindeki değişiklikler den kaynaklanan bozuklukların ve ağrının hafifletilmesini sağlayabilir.

Aşırı asit salgısıyla seyreden mide iltihabında belirtilere yönelik tedavide önerilen ilaçların en önemlisi, asit gidericilerdir. Sodyum bikarbonat, magnezyum tuzu ve kalsiyum karbonatın eşit oranlarda karışımı önerilebilir; bu oranlar kabızlık (magnezyum tuzu artırılır) ya da ishal (kalsiyum karbonat artırılır) durumuna göre değiştirilir. Piyasada değişik formüllü birçok ilaç bulunmaktadır.

Spazm çözücü ve mide-onikiparmak bağırsağı hareketlerini düzenleyici ilaçlar da yararlıdır. Yiyecekler basit olmalıdır; alkol ve kahvenin yanı sıra başka amaçla verilen ilaçlardan sakınılmalıdır. Mide salgısını uyardıklarından, atrofik mide iltihabında alkol ve kahve belirli miktarda verilebilir. Kronik bir iltihabi sürecin son evresi olan kronik atrofik mide iltihabının da genel önlemlere ek olarak bu evreye özgü bozuklukları da gidermek gerekir.



Op. Dr. Yıldıran Deveci
Genel Cerrahi Uzmanı

DOLGUN DUDAKLARIN SIRRI

Dudak dolgusu nedir?

Dudakların hacminin artması için uygulanan yöntemlerin başında dudak dolgusu gelir. Güzel görünmek ve hissetmek için başvurulan dolgu yöntemi kolay uygulanır. Ancak doğru ve dikkatli bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Dudağa enjekte edilen hyluronik asit dediğimiz dolgularla dudaklar hacim kazanır bu yönetime dudak dolgusu denir.

Dudak dolgusu nasıl uygulanır, uygulama alanları nelerdir?

Dudak dolgusu dudakların hacim kazanıp kalınlaşması için en çok tercih edilen yöntemdir. Bunun yanı sıra dudak yapısındaki şekil değişikliği, dudak kenarı sarkmalarının ortadan kaldırılması ve dudak çizgilerinin belirginleştirilmesi için tercih edilir. Hacimli dudaklar için dolgu ile tekrar hacim kazandırmak yerine mevcut hacmin korunmasını amaçlarız. Östrojen hormonu kaybı ile dudak yapısında değişiklikler meydana gelebildiği için bu durumda amaç mevcut durumu korumaktır. İnce yapılı dudaklar ya da birbirinden farklı alt ve üst dudağın doğal ve orantılı olması için şekil değişikliği dediğimiz durumlarda doğru ölçümlerle dudak dolgusu uygulamaktayız.

Ağrılı bir yöntem midir? Etkisi ne kadar sürer?

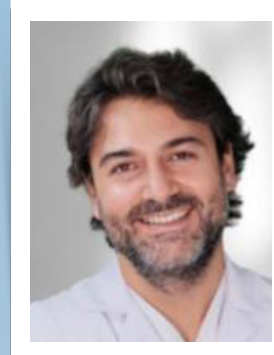
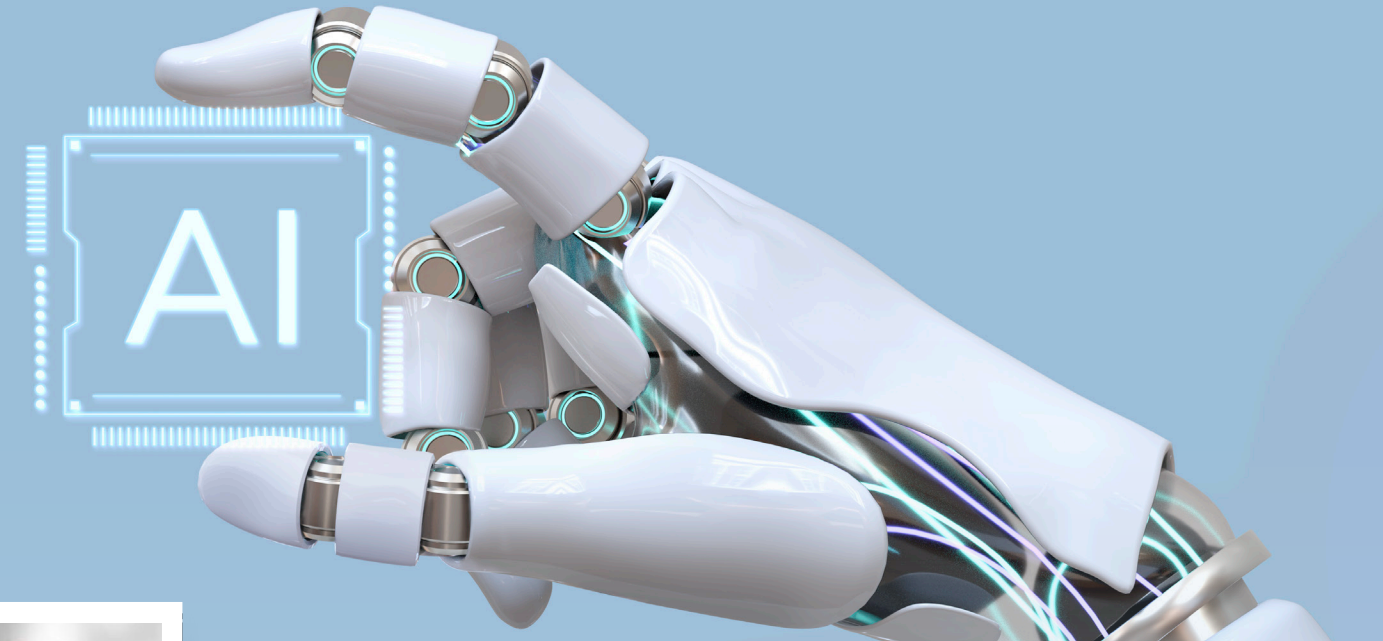
Dudaklar vücudumuzun en hassas noktalarındandır, bu sebeple bu bölgeye yapılan işlemler ağrılıdır. Ağrı hissini ortadan kaldırılması için lokal anestezi tercih edilir. Kremlerle uygulanan anestezi ile hassasiyet azaltılır. Anestezi sonrasında ince uçlu enjeksiyonla dudaklara uygulama yapılır ve bu işlem yaklaşık 10 dakika sürer. Genellikle işlem sonrasında ağrı ve şişlik oluşmaz nadirde olsa minimal ölçüde olabilir ve bu şişlik kısa sürede geçer. Dudak dolgusu kalıcı bir yöntem değildir, dolgu zamanla vücut tarafından emilir ve kalıcılığını korur ve tekrar uygulama yapılır.

Bu uygulamayla dudaklar doğal görünür mü?

Öncelikle hastalarımızın talebi çok önemlidir. Dudakların dolgunluğu uygulama öncesinden kişilere uygun ölçümlerle planlanır ve uygulama bu şekilde yapılır. Bu durumda dudakların görüntüsü tamamen doğal olur. Hastalarımız güvenilir merkezleri tercih etmelidir, yapay dolgular ve implantlarla yapılan uygulamalarda ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşılabilir. Kişiler mutlaka uygulama yaptıracakları merkezleri ve hekimleri iyi araştırmalı ve güvenilir medikalleri tercih etmelidir. Sağlıklı güzelleşmek kendini mutlu hissetmek güzel ve doğal bir görünüme kavuşmak isteyen herkes dudak dolgusu yöntemini tercih edebilirler.



Uz. Dr. Alaattin Özer
Dermatoloji Uzmanı



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı

YAPAY ZEKA İLE KALP DAMAR HASTALIKLARININ TESPİTİ KARDİSİOGRAFI

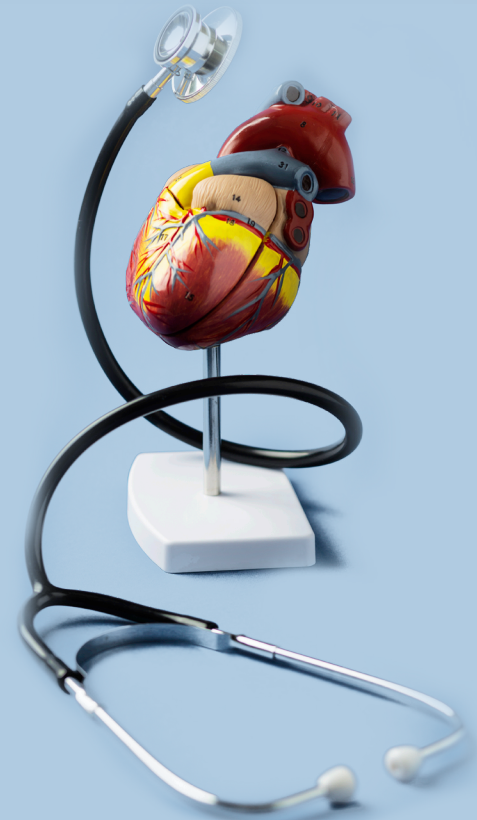
Sağlık alanında yapay zeka uygulamaları tüm dünyada hızla gelişmekte, gelecekte sağlık alanında devrimsel değişimler bize vaat etmektedir.

Kardisiografi isimli yapay zeka temelli bu tanı yöntemiyle hastaların üç boyutlu EKG'leri çekilmektedir. Kardisiografi raporu sonunda hastanın damar tıkanıklığı, yapısal kalp hastalığı ve ritim bozukluğu hakkında detaylı bilgi vermektedir.

Yaklaşık 5 dakikada yapılan, zahmetsiz, zararsız kolay bir tarama testidir.

İğnesiz, ilaçsız, radyasyon almadan, efor yapmadan yorulmadan yapılan bu kalp taraması ile sizde kalbinize baktırıp, kalbiniz hakkında kolayca kısa sürede bilgi sahibi olabilirsiniz.

Kardisiyografi yöntemiyle hiçbir şikayeti olmayan asemptomatik hastalarda dahi kalp hastalığı tespit edilebilmektedir. Bu nedenle Covid-19 pandemisi sonrası gelişen kardiyovasküler hastalıkların taramasında da kullanılabilir.



Yorgos Lanthimos'un Altın Aslan Ödüllü "ZAVALLILAR"ı Filmekimi'nin gözdesiydi

ÖZGÜN FRANKENSTEIN MASALI

Viktoryen dönemde geçen konuyla film, beyni bir bebek beyniyle değiştirilen bir kadının masalı öyküsünü anlatıyor. Zengin düşsel imgelerle dolu filmde, bir bilim adamının dirilttiği kadından hoyrat bir feminist yaratmasını izliyoruz. Bu rollerdeki Emma Stone ve Willem Dafoe'nun performansları olağanüstü.



"POOR THINGS" Yön: Yorgos Lanthimos - Sen: Tony McNamara - Gör: Robbie Ryan - Müz: Jerskin Fendrix - Kur: Yorgos Mavropsaridis - Oyn: Emma Stone - Willem Dafoe - Rami Youssef - Mar Ruffalo - Hanna Schygulla - Kate Handford - Jerrod Carmichael

Venedik Film Festivali'nde "Sarayın Gözdesi / The Favourite" ile Jüri Büyük Ödülü'nü kazanan Yorgos Lanthimos 5 yıl aradan sonra aynı festivalden "Zavallılar / Poor Things" ile En İyi Film Altın Aslan Ödülüyle ayrıldı. Oscar Ödüllü "Sarayın Gözdesi"nden sonra yine bir dönem filmiyle dönen Yunanlı yönetmen, aynı senaryo yazarıyla, Tony McNamara ile çalışmayı sürdürüyor. Konusu Viktoryen dönemde geçen film, Alasdair Gray'in 1992 tarihli ödüllü romanından sinemaya uyarlandı. 5 yıl önce Olivia Colman ile karşılıklı döktüren Emma Stone bu kez ölüyen diriltilen Bella Baxter rolünü üstleniyor.

ORGAN NAKLİ FANTEZİSİ

Zengin düşsel imgelerle dolu filmi yaratıcı sinemanın kült örnekleri

arasında gösteren eleştirmenler var. Ancak Yorgos Lanthimos'u yaşayan en yetenekli yönetmenler arasındaki yerini sağlamlaştırdığı şüphe götürmez. Lanthimos Yunan sinemasında Théo Angelopoulos'un velihtisi olarak gösteriliyor. "Zavallılar"da muğlak bir kimliği ve anılara sahip, kendini gotik bir aşk hikayesi yaşayan bir genç kadının öyküsünde, beyninin bir bebekle değiştirildiğini öğreniyoruz. Kendisi Duncan adlı şaibeli bir avukatla giriştiği yolculuk boyunca özgürleşme umuduyla büyür ve hayat hakkında bilmediklerine cevap arar.

Duygusuz tuhaf karakterleri, rahatsız edici gerilimleri, distopik dünyalar yaratmadaki hüneriyle, kendine has özgün tarzıyla Yorgos Lanthimos, "Zavallılar"da dahi bir bilim adamının dirilttiği kadından hoyrat bir feminist yaratmasını anlatıyor. Filmde bu kadını dünyayı keşfetmek amacıyla çıktığı korkunç ve tuhaf bir yolculukta izliyoruz. Boris Karloff adını sinemanın ölümsüzleri arasına sokan, Mary Shelley'in romanından alınan, James Whale'un 1931 tarihli "Frankenstein"ıyla başlayan, 4 yıl sonra "The Bride of Frankenstein" ile devam eden serinin son halkası, Lanthimos'un "feminist Frankenstein" yorumlu "Zavallılar"ı.

Aradaki yıllarda Jesus Franco "Dracula Contra Frankenstein" (1972), "Kiss Me Monster" (1969) "Lust For Frankenstein" (1998) gibi filmleriyle Kenneth Branagh 1994 tarihli "Frankenstein's", Karel Zeman "Invention for Destruction" (1958) ile bu korku efsanesine katkıda bulundular. Yorgos Lanthimos pastoral yaklaşımli şiirsel sinema diline sahip, dahiyane "feminist Frankenstein" yorumlu cinsel fantezi filmiyle, özgün bir Frankenstein yenilemesi yapmış.

Siyah-beyaz olarak başlayan filmin açılış sekansında, jenerik yazılarından önce Yorgos Lanthimos'u seyirciye hitap ederken görüyoruz. Kendini takdim edip filmi izlemeye gelen izleyiciye teşekkür ediyor. Ardından sıradışı yöntemleriyle dikkati

çeken Frankenstein suratlı organ nakli uzmanı Dr. Godwin Baxter (Willem Dafoe) ve güzel yeğeni Bella Baxter (Emma Stone) ile tanışıyoruz. Doktorun kendini pencereden atarak intihar etmeyi deneyen Bella'yı diriltip hayatta tuttuğunu öğreniyoruz. Ancak ameliyat sırasında hamile olan Bella'nın beynini doğan bebeğinkine değiştirilmiştir.

Anne-babası ölmüş yetim Bella amcasının velayetine verilmiştir. Fiziksel bir problemi gözükmemektedir ancak çocukça davranışlarıyla herşeyi kırıp döken, kural tanımaz, şımarık bir genç kız olmuştur. Dr. Godwin tek başına kontrol edemediği Bella için asistanı Max'tan (Rami Youssef) destek görmektedir. İkisinin iyi anlaşmış görünce Max'tan Bella'ya evlenme teklifi yapmasını öğütler. Bebek beyniyle yaşamasına rağmen Bella cinselliği tam gelişmiş dişi bir kadındır. Akıllı fikri seks yapmakta olması Max'ın teklifini



kabul etmesine yol açar ve nişanlanırlar. Evlilik sözleşmesini yapması için davet edilen Avukat Duncan (Mark Ruffalo) saf Bella'nın aklını çelip, evlenmeden önce birlikte bir Lizbon yolculuğuna çıkıp hayatı tanıması için amcasından izin istemesini talep eder.

Dünyayı kendi gözleriyle görmeye aç Bella, havalı bir avukat ile birlikte kıtaları aşmış bir maceraya atılır; dönemin önyargılarından ve sekse olan açılığından kurtulduğu için mutludur. Ahlsız ve çapkın avukat Duncan ile Lizbon'da başlayan yolculuk, lüks bir gemi seyahatiyle İskenderiye'ye uzanır. Ancak Bella çılgınlıklarına ara vermez, ayrıca Duncan'ın cinsel doyumuna cevap



verememesinden şikayetçidir. Gemide uykuda yakaladığı Duncan'ın kumardan kazandığı yüklü bir parayı ve şahsi servetini alarak, fakirlere dağıtılması için saflıkla bir kamarota teslim eder.

Tüm parasını kaybeden, gemi yolculuk ücretini ödeyemeyen Duncan, Bella ile birlikte kaptan tarafından ilk limanda kovulurlar. Beş parasız Paris'e gelen ikilinin arası iyice bozulur, Duncan genç kadını yanından kovar. Bella'nın yolu lüks bir genelev ile kesişir. Müşterilerin güzel ve çocuksu buldukları için tercih ettikleri Bella para biriktirmeyi başarır. Amcasının hastalandığını duyunca Londra'ya döner. Filmin sürpriz finalinde taşlar yerine oturur. Bella'nın intiharına sebebiyet veren eksantrik



adamla tanışır, müthiş finalin tadını çıkarırız.

FEMİNİST FRANKENSTEIN

Yorgos Lanthimos'a uluslararası şöhreti getiren "Köpek Dişi / Dogtooth" dan (2009) bu yana bildiğimiz sinemadaki röntgencilik merakı bu son filmde de kendini gösteriyor. "İnsanlar ve hayvanlar" temasını kullanmaktan hoşlanan Yunanlı usta, bu son filmde hibrid insan ve hayvanların dünyasına gerçeküstü bir yaklaşımla eğiliyor. Bella'yı filmde, bahçesinde kaz kafalı köpekler gibi tuhaf yaratıkların dolaştığı bir malikane görüyoruz. Tümünün Dr. Godwin'in eseri olduğundan şüphe

duymuyoruz. Mutasyona uğramış acayip hayvanların cirit attığı bir masal dünyasında geçen konuyla, zengin imgelerle dolu filmin yılın özgün yapıtlarından biri olduğuna hemen herkes hemfikir.

Filmin komik sekanslarının birinde, iki oğlunu seks eğitimi vermek amacıyla geneleve götürülen bir babanın, Bella ile sevişirken verdiği talimatları oğullarının dikkatlice not defterlerine kaydettiklerini izliyoruz. Bella - Dr. Godwin ilişkisinde pedofili aranabilir, ancak ensest ilişki yok. Zira doktor, babası tarafından hadım edilme talihsizliğini yaşamıştır. Romanın yazarı Alasdair Gray bu ikiliyle bir "Güzel ve Çirkin" fantezi benzetmesini yapmış olabilir. Jean Cocteau'nun 1946 tarihli başyapıtı "La Belle Et La Bete" ten sonra "Güzel ve Çirkin" birkaç sinema ve TV filmine konu olmuştur.

Seks ve şiddet üzerine bu masalsi konulu filmin çizgi dışı oyuncu kadrosunda, Bella'da Emma Stone, Dr. Godwin'de Willem Dafoe görkemli performanslarıyla öne çıkıyorlar. Film beyni değil ama cinselliği tam gelişmiş genç kadın kahramanının, erkek egemen dünyada verdiği özgürlük ve bağımsızlık savaşını güncel temalar eşliğinde anlatıyor. Bella, aklı kıt, cinsel açlığı sınırsız, fetan, tutkulu, cinselliği tam olarak yaşayan, sevişmeye doymayan iştahıyla her birleşimde orgazmı tadan bir kadın. Yolu fahişelik yaptığı Paris'ten de geçen Bella'nın hareketli ve bereketli seks hayatına film geniş yer veriyor. Bu yönüyle "Zavallılar" sinema tarihinin (pornonun dışında) en çok sayıda orgazm sahnesini barındıran filmlerden biri (belki de birincisi).

Bu rolde kariyerinin en başarılı performansını çıkaran Emma Stone, "La La Land" in (2016) ardından ikinci bir Oscar Ödülü alabilir. Hollywood'un eski tüfeklerinden Willem Dafoe 4 kez aday gösterildiği Oscar yarışında bu film ile ilk kez ödülü kucaklayabilir. Filmin en hoş sürprizlerinin biri, gemi yolcuları arasındaki çok görmüş, filozof Martha Von Kurtaroc rolünde, efsanevi Alman aktris Hanna Schygulla'nın karşımıza çıkmasıydı. 80'lik veteran oyuncunun Berlin'den alınmış bir Onursal Altın Ayı Ödülü, Cannes'da kazanılmış bir En İyi Kadın Oyuncu Ödülü var.

Ken Loach filmlerinden tanıdığımız, Lanthimos'un "Sarayın Gözdesi" ile Oscar'a aday gösterilen İrlandalı görüntü yönetmeni Robbie Ryan, mitolojik görüntüleriyle dönem atmosferi yaratmada yönetmenine katkıda bulunuyor. Dönemin özgün atmosferini yansıtmada başarılı olağanüstü teknik kadrosuyla, şaşırtıcı görsel efektleriyle, mükemmel yapım tasarımıyla, makyaj ve kostüm birlikteliğiyle, "Zavallılar" 10 Mart'ta dağıtılacak Oscar'larda çok sayıda adaylık

BULMACA CEVAP ANAHTARI

1	B	O	T	O	A	N	E	D	L	Y	Z	Ü	A	S
2	I	G	A	O	G	R	A	Y	A	E	L	A	R	S
3	A	N	A	A	N	A	Y	Ü	A	A	K	E	A	S
4	E	F	A	N	O	Y	A	L	D	Ş	A	D	A	Ç
5	Y	O	A	L	A	S	L	E	D	S	A	K	A	Ç
6	A	N	A	L	F	A	L	E	R	T	A	B	A	D
7	L	A	R	M	A	S	P	A	R	T	A	M	A	O
8	E	L	A	R	M	A	S	P	A	R	T	A	M	O
9	A	L	A	R	M	A	S	P	A	R	T	A	M	O
10	L	E	A	R	M	A	S	P	A	R	T	A	M	O
11	E	L	A	R	M	A	S	P	A	R	T	A	M	O

alacaktır.

Yorgos Lanthimos'un müthiş hayal gücünün eseri olan, cinsel fantezi filmi "Zavallılar", göz kamaştırıcı mizansenyle, şiirsel sinema diliyle, ironik ve son derece komik diyaloglarıyla, şehvet ve tutku dolu



senaryosuyla, müthiş uyumlu oyuncu kadrosuyla izlenmeyi hak eden bir film. Venedik'teki başarısından sonra çıkan eleştiri yazılarının tümüne yakını filme "başyapıt" etiketini yapıştırdılar. Ben kendi hesabıma, beklenti çıtamı çok üstlere koyup filmi izlemeye gittim. Haliyle biraz düş kırıklığı yaşadım. Bir filmi izlemeden önce hakkında hiçbir eleştiri okumamak gerektiği kuralına uymamanın bedelini bir düş kırıklığıyla ödedim. Ancak "Sarayın Gözdesi" benim için Lanthimos'un en önemli filmi vasfını koruyor. Hatta "Kutsal Geyiğin Ölümü" bana göre "Zavallılar"dan daha etkileyici bir film. "ZAVALLILAR" 9 Şubat'ta vizyona girecek.



Yaşam Işığı

Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı adına sahibi Ali Berber

Sorumlu Yaşam 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

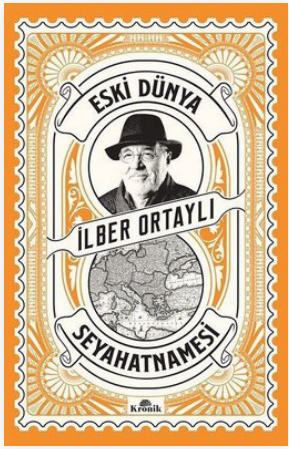
Baskı Yek Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti. 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 4. Cadde No:122 Bağcılar - İstanbul / Tel: 0212 430 5000

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



Eski Dünya Seyahatnamesi

Yazar : İlber Ortaylı

Yayınevi : Kronik kitap

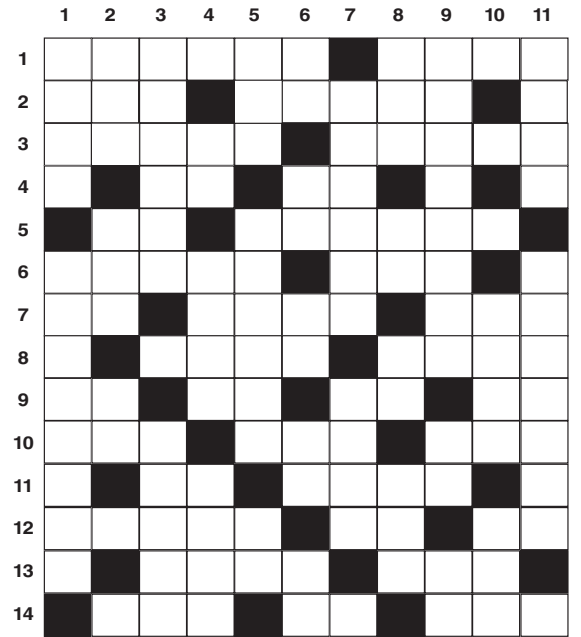
Dünya, seyyahların dilinde ve gözünde büyür, genişler, çoğalır. Seyahatnameler, bizi zamanın derinliklerine, tarihin katmanlarına ulaştırır.

Türk tarihçiliğinin büyük ismi İlber Ortaylı, seyyah kişiliğiyle bizi dünyanın birbirinden farklı yerlerini keşfe çıkarıyor. Onun yazılarını okurken bir şehri gezip görmenin, o şehrin ait olduğu kültürü ve medeniyeti tanımakla anlam kazanacağı belirgin biçimde ortaya çıkıyor. Selanik'ten Bakü'ye, Venedik'ten Tokyo'ya, Endülüs'ten Moskova'ya, Bosna'dan Mısır'a, Kudüs'ten Kırım'a, Berlin'den Budapeşte'ye gerçekleşmiş geziler eşliğinde çok geniş coğrafyalar yine o genişlikteki tarihi birikimle harmanlanıyor ve böylece

nefis bir kültür kitabı ortaya çıkıyor. Eski dünyanın izleri Ortaylı'nın bilgi adımlarıyla anlam kazanırken, insanların yaşam biçimleri ve ülkelerin medeniyet birikimleri geleceğe uzanan biçimde yorumlanıyor. Böylece kitap, okuyucuların hafızasından uzun süre çıkmayacak bir belgesel niteliği kazanıyor.

Eski Dünya Seyahatnamesi, maziye özlem duyan değil geçmişi yeniden gözlemleyen bir kitap. En büyük amacıysa bugünün dünyasını en doğru biçimde anlamaya bir kapı aralamak...

Bulmaca



SOLDAN SAĞA

1. Yabancı - Kilidin mucidi
2. Kısaca otomobil - Bir uyuşturucu
3. Bir soyad - Tehlike işareti
4. Kısaca gram - Eski bir silah
5. Bir nota - Aya gönder anlamında bir emir
6. Bir erkek ismi - Bir çoğul eki
7. Bir bağlaç - Boğaziçi konağı - Derince kap
8. Ucu olan - Vurma veya yaralama
9. Bir hayret sözü - Milli ajansımızın simgesi - Bir tahil ölçüğü - Eski dilde su
10. Aza - Bir araç ve motor markası - Erzurum oyun havası
11. Bir harfin okunuşu - Üstünlük belirtisi iz veya işaret
12. Bir aydınlatma gereci - Kısaca Kara Kuvvetleri - Bir not
13. Bir erkek ismi - Su ortasında kara parçası
14. Bir bayan adı - Orta Asya'da bir ırmak adı - Bir deterjan adı.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Yüzme başlığı - Riyakâr
2. Bir kilit Markası - Kısaca Devlet Liman idaresi - Bir zaman birimi
3. Yalaka övgüsü - Cam keser
4. Utanı - Bir bayan adı - Bir bezeme sanatı
5. Eski dilde ekmek - Parazit geçinen - İsim
6. F harfinin Batı dillerindeki okunuşu - Rey - Bir takı - Meşgale veya meslek - Tok olmayan
7. Yakası olan - Merak veya endişe
8. Her zaman gideni veya geleni olan şey - Bir harfin okunuşu - İsmi bir hali - Eski bir medeniyet
9. Gelibolu'da bir mevki - Brom elementinin imi - Bir not
10. Ongun - Arap alfabesinde bir harf
11. Bir meyve - Bir ilimiz.

Müzik Önerisi



CAFE DE PARIS

Fransız müziğinin en önemli sesleri Cafe de Paris isimli derleme albümde bir araya getirildi. Albümde Jacques Brel, Serge Gainsbourg, Gilbert Beaud, Dalida, Charles Aznavour, Georges Moustaki, Leo Ferre vb. gibi isimlerin sevilen şarkıları plak formatında .

Parça Listesi

A Yüzü

1. Le Claqueur De Doigts
2. Il Peut Pleuvoir
3. Milord
4. Tu N'as Pas Très Bon Caractère
5. Quand Tu DanSES
6. Sous Le Ciel De Paris
7. Mes Pieds
8. C'est Magnifique

B Yüzü

1. Je T'aime Comme Ça
2. Un Gamin De Paris
3. Les Amoureux Des Bancs Publics
4. Ah Le Petit Vin Blanc
5. La Complainte Des Infidèles
6. A La Porte Du Garage
7. A Saint Garmain Des Près
8. Chanson Pour L'auvergnat