



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

2018 yılı ilk sayısında siz değerli dostlarla tekrar bulduğum için memnun ve gururluyum, Or-Ahayim Vakfının çeyrek asırlık gönüllü neferi olarak, şifa dağıtan bu kurumda, hangi şartlardan bugünkü duruma geldiğimizi düşündüğümüzde, inanın sıkı yol almışız. Emekleri için vakıf yönetim kurulu arkadaşlarıma, başhekimimize, bağış sever dostlarımıza ve tüm Or-Ahayim Balat Hastanesi ekibine şükranlarımı sunuyorum.

Dergimizin önceki sayısında Einstein'dan kızına "SEVGİ" hakkında yazdığı mektubu paylaşmıştım, yine araştırmalarım neticesinde sizlere Lev N. Tolstoy'un "İnsan Ne İle Yaşar" adlı kitabından, çiftçi Pahom'un hazin ve ibretlik öyküsünü paylaşmak istiyorum.

Sıradan kendi halinde bir çiftçi olan Pahom, daha zengin bir hayatın hayalini kurmaktadır. Uzak bir yerlerde, cömert bir reisin karşılıksız toprak verdiğini duyunca, daha çok toprak elde etmek için reise gidip talebini iletir. Gerçekten de Reis herkese istediği kadar toprak veren cömert biridir.

Pahom'a "Sabah güneşin doğuşundan batışına kadar kat ettiğin bütün yerler senin

fakat güneş batmadan yeniden başladığın yere dönmen lazım." der. "Yoksa bütün hakkını kaybedersin."

Pahom güneşin doğuşuyla beraber başlar yürümeye. Tarlalar, bağlar, bahçeler geçer. Tam geri dönecekken gördüğü sulak bir araziye es geçemez. Şu bağ, bu bahçe derken bakar ki güneşin batmasına az kalmış. Koşar, koşar, ama kesilir takâti. Halsiz adımlarla yürümeye devam ederken, Pahom'un burnundan kanlar damlamaya başlar. Tam başladığı noktaya yaklaşmışken, bir an yığılır yere ve bir daha kalkamaz...

Reis olanları izlemektedir. Çok kereler şahit olduğu olay yeniden vuku bulmuştur. Adamlarına bir mezar kazdırır. Pahom'u bu mezara gömerler. Reis Pahom'un mezarının başında durur şöyle der: "Bir insana işte bu kadar toprak yeter!"

Mütemadiyen biriktirmek istiyoruz. Yiyemeyeceğimiz kadar erzak, giyemeyeceğimiz kadar kıyafet, kullanamayacağımız kadar eşya, oturamayacağımız kadar ev... Gözlerimiz midelerimizden, arzularımız ihtiyaçlarımızdan daha büyük...

Bazı insanların 15-20 yıl boyunca ödemek kaydıyla faizli banka kredisi çekmesi neyin alametidir.. Bazen insan ömründen daha çok borç biriktirir. Bazen de elinde olan ama fark etmediği nimetleri hoyratça harcar durur.

Ve insan yaşlandıkça besler, gençleştirir arzularını. Biriktirdikçe hayata olan bağlarını artırır. Öyle bağlanır ki hayata, bir gün bu diyardan göçüp gideceği fikri zamanla yitip gider aklından...

Tüketmeye de çok meraklıdır insan. Biriktir-

diği paranın, eşyanın, malın mülkün yanında zaman tüketir, söz tüketir... Benlik biriktirirken, benliğini tüketir...

Sofraya koyabildiğimiz bir bardak çayın, zeytine, ekmeğe ulaşabilmenin bir zenginlik olduğunu ne zaman fark edeceğiz.

Doldurabildiği bir cüzdanı olmasa da, bir evi muhabbetle, kanaatle dolduran bir kadının, akşamları evine gelen, ekmeğe getiren, eline sağlık diyen bir erkeğin, zenginlik olduğunu ne zaman anlayacağız?

Gören bir gözü, tutan bir eli, yürüyen bir eli satın alamayacak ve kaybedince tekrar sahip olamayacak kadar fakiriz hepimiz.

Aldığı maaşı yediremeyenlere, modayı takip edemeyenlere, evini beğenmeyenlere, mekanı dar bulanlara, daha çok para için, hesabı daha fazla kabartmak için çırpınanlara da yeter toprağın altı. İhtiraslarımız, bitip tükenmeyen arzularımız için, az bir toprağa ihtiyaç var sadece.

Ha gayret, menzile çok az kaldı.. İhtiraslardan uzak kalma dileği ile..

İlkemiz "İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Bu vesileyle 8 Mart Kadınlar Gününü ve 14 Mart Tıp Bayramını da kutlarım.

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler

or-ahayim'den Yenilikler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLİNE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

www.balathastanesi.com.tr



OR-AHAYİM KADROSU BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR.
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı **Op. Dr. İlknur Adanır**,
Diyetisyen **Berna Çil** hastanemizde çalışmaya başladı.



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da



İlkbaharda Check-Up

Hava ve mevsim değişikliği insan biy ritmini olumsuz etkiliyor.. Bahar aylarında havadaki elektrik yükü artıyor. Pozitif iyonların artması vücuda zindelik sağlarken, negatif yüklü iyonların artması ise yorgunluk, halsizlik ve gerginliklere neden oluyor.. Artan negatif iyon yükü mevcut şikayetlerimizi de tetikliyor ve alerjik reaksiyonlar, solunum yolu hastalıkları, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, romatizma ve mide rahatsızlıkları bahar aylarında artış gösteriyor.Sağlığınıza ihmal etmeyip ilkbaharda check-up yaptırmanızı öneririz.

Check-up ya da Türkçe karşılığı ile "dönemsel sağlık taraması" hiçbir şikayeti olmayan kişilerde gizli biçimde var olabilecek bazı hastalıkları erken safhada saptamak amacıyla yapılan muayene ve tetkiklerden oluşur. Check-up sonucunda, kişide gizli kalmış ve ileride hastalığa yol açacak problemler saptanırsa, önleyici tedbirler alınabilir. Böylece hastalıkların ortaya çıkması önlenabilir veya erken teşhis ile hastalığın ilerlemesi engellenebilir. Tıbbin ilerlemesiyle, bugün pek çok hastalık için etkin koruyucu önlemlerin ve tedavilerin var olduğu kanıtlanmıştır. Bunlar arasında; şeker, kolesterol, koroner kalp hastalığı, akciğer hastalıkları, alkol veya hepatit virüsüne bağlı karaciğer hastalıkları, meme, rahim ve rahim ağzı,

kalin bağırsak,mesane ve prostat gibi sık görülen bazı kanserler, kansızlık türleri, kemik erimesi sayılabilir. Ailede bu tür rahatsızlıkları olanlarda check-up'ın önemi daha da artmaktadır. Bu nedenle, yılda bir kez yaptıracağınız check-up ile sağlığınıza emin olabilirsiniz, sürpriz gelişmeler yaşamazsınız.

Check-up yaş ve cinsiyet ayrımını kabul etmeyen en etkili erken teşhis metodudur.

Nerede Yaptırılır?

Toplumumuzdaki yanlış algılamalardan biri de, kişinin bir laboratuara başvurup sadece kan örneği vererek, sonuçlarını bir liste halinde aldığı zaman check-up yaptırmış olduğunu sanmasıdır. Oysa ki, doktor muayenesi bulunmayan bir işlem, ciddi bir check-up sayılamaz. Hekim, kişiyi ilk gördüğü andan itibaren dış görünüşünde bile bazı hastalıklar hakkında ipucu elde edebilir.

Hastanın şikayeti, hikayesi, özgeçmişi, soy geçmişi ve alışkanlıklarına ilişkin bilgiler, bir hastalık hakkında tanıya ulaşmakta büyük önem arz eder. Hekim muayenesinde elde edilecek fiziki bulgular, yapılacak laboratuvar tetkikleri, radyoloji tetkikleri, ultrasonografi, tomografi gibi ileri tıbbi görüntüleme yöntemleri teşhisin kesinleşmesine



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

yardımcı olur.Bu nedenlerle check-up'ın tam teşekküllü bir sağlık kuruluşunda yapılması gerekir.

Check-up'a Gelmeden Önce Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Hamile iseniz veya bu konuda kuşku- larınız varsa işlemlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza bildiriniz.

Daha önce yapılmış test ve tetkik sonuçlarınızı lütfen beraberinizde getiriniz.

Mutlaka randevu alınız ve randevu günü hiçbir şey yemeden ve içmeden geliniz. (8-12 saatlik bir gece açlığı yeterlidir.)

Rahat bir kıyafetle geliniz,programınızda eforlu EKG varsa koşuya uygun bir kıyafetinizi yanınızda getiriniz.

Kalp veya tansiyon ilacı kullanıyorsanız, mutlaka check-up'ı uygulayacak doktorla bir kaç gün önceden konuşunuz.

İki gün süreyle kırmızı et, brokoli ve turp gibi besinler almamış olmanız tavsiye edilir.

C vitamini kullanılıyorsa, iki gün öncesinden kesilmelidir.

Demir içeren ilaçlar üç gün önceden kesilmelidir.

Kadınlar için check-up'ın mensturasyon (adet) günlerine rastlamaması tavsiye olunur.

CHECK-UP TERİMLERİ ve İÇERİKLERİ

Radyolojik İncelemeler

Akciğer röntgeni:

Kalp ve solunum sisteminin ön değerlendirmesinde kullanılır.

Mammografi ve Meme US:

Meme kanserinin erken tanısında kullanılır.

Kemik dansitometrisi:

Özellikle menopoz sonrası kadınlarda ortaya çıkabilecek kemik erimesinin erken tanısında kullanılır.

Tüm batın US:

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

Laboratuvar incelemeleri

ALP/ GGT/AST/ALT:

Karaciğer, safra ve safra yolları, kalp ve böbrek hastalıkları ile ilgili oluşabilecek hastalıkların tanısında kullanılan testlerdir.

Kolesterol paneli:

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

Kan sayımı:

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

Elektrolitler:

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

CRP/ Sedimantasyon:

Genel hastalık belirteçleridir. Romatizma, kanser gibi hastalıklarda da ön tanı tetkiki olarak kullanılır.

Gaitada gizli kan:

Sindirim sistemindeki kanam ve kanserlerin ön tanısında kullanılır.

Açlık kan şekeri:

Şeker hastalığının tarama, tanı ve takibinde yardımcı olur.

HBsAg:

Hepatit B hastalığının tanısında kullanılır.

Ürik asit:

Gut hastalığının tanı ve izlenmesinde kullanılır.

BUN/ Kreatinin:

Böbrek hastalıklarının erken tanısında kullanılır.

Tam idrar:

Böbrek ve idrar yolu hastalıklarının ön tanısında kullanılır.

PSA/ serbest PSA:

Prostat kanserinin ön tanısında kullanılır.

TSH:

Tiroid hastalıklarının tespitinde kullanılır.

LPa:

Kalp damar hastalıkları yönünden risk belirlenmesinde yardımcı olur.

Homosistein:

Damar hastalıkları, özellikle kalp damar sikerozu ve ven trombozu riskinin tayini için kullanılır.

CA 125:

Yumurtalık kanserlerinin ön tanısında ve tedavi takibinde kullanılır.

HbA1C:

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



Diğer Terimler

Efor testi ve EKG:

Kalp ritim düzensizliklerinin ve koroner damar yetersizliğinin ön tanısında kullanılan metotlardır.

Ekokardiografi:

Kalp kası ve kapakçıklarının değerlendirilmesinde kullanılır.

Vajinal smear ve kültür:

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



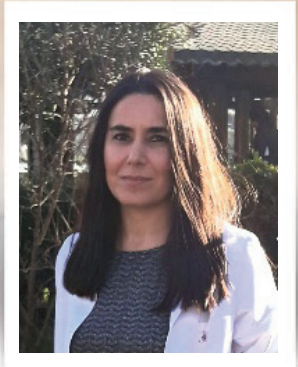
Hamilelik ve belirtileri

Hamile olup olmadığınızı anlamanın en kesin yolu kanda hamilelik testi yaptırmaktır. Hamileliğin erken belirtileri adet gecikmesi ile birlikte; Memede değişiklik hissi, dolgunluk, halsizlik, yorgunluk, bulantı, kusma, özellikle sabah bulantıları, duyu durum değişiklikleri, kabızlık, mide yanması, ekşime, hafif baş ağrısı, bel ağrısı, kilo alımı veya kusma nedeni ile kilo verme, sık idrara çıkma, uyku problemleri gibi sıralanabilir.

Bu belirtilerden herhangi biri veya gebelik şüphesi varlığında en kısa sürede bir uzmana başvurmanız gerekir. Gebeliğin başından itibaren sağlıklı bir gebeliğin varlığını ortaya koyup takip ve tedavinin bir Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı tarafından şekillendirilmesi özellikle dış gebelik riski varlığı nedeni ile önem arz eder.



Gebelik haftası hesaplanırken sanılan aksine döllenme tarihi değil, son adet tarihinin başlangıç günü baz alınır. Döllenme tarihi ise, genellikle son adet



Op. Dr. İlkur Adanır

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

tarihinden yaklaşık 15 gün sonrasıdır. Gebelik takvimini oluştururken de, hesaplar ay değil, hafta hesabına göre oluşturulur. Doğum ise 38. ve 42. gebelik haftaları arasında gerçekleşir.

Gebelik planlayan tüm bayanların gebelik öncesi bir jinekolojik muayeneden geçip, gebelik açısından bir engel olup olmadığının muayene ve lüzum halinde tetkikler ile ortaya konması daha ideal bir gebelik süreci içinde yer almasını sağlar. Aynı şekilde gebelik planlayan tüm bayanların folik acid desteğini 1 ay öncesinden almaya başlaması önerilir. Özellikle NTD (nöral tüp defekti) denilen bebeğin beyin, omurilik ve omurgasında oluşabilecek bir anomaliyi engelleyebilmesi nedeni ile önemlidir.

Bazı cilt sorunlarında Cerrahinin yeri...

Cerrahinin eski dildeki adı 'hariciye' dir. Cilt de vücudun en dışta ki (hariçte) organı ve bölümü olarak doğal bir şekilde cerrahi ile ilgilidir. Yanıklar, benler, deri tümörleri, ciltte ki bazı yara ve nedbe dokularının yok edilme veya düzeltilmesi, bazı kapanmayan yaralar için ve bazı romatolojik hastalıklarda tanı için cerrahi mutlaka gerekli bir işlemdir.



Op. Dr. Aziz Eryavuz
Genel Cerrahi Uzmanı

Önce daha sık olanlardan başlarsak; ilk akla gelen pek çok kişide rastlanan deri içi yağ (sebase kist) kistleridir. Bunlar derideki yağ bezi gözeneginin bir şekilde tıkanması sonucu imal ettiği yağı dışarı veremeyerek bezin kendisini şişirmesi ile oluşur. Deride birkaç milimetreden birkaç santimetreye kadar değişen boylardaki yuvarlak şişliklerdir. Saçlı deri, göğüs, karın ve sırt derisi en sık görüldüğü yerlerdir. Bazen içindeki yağ ani bir iltihaplanma ile şişer, kızarık ve ağrılı olur. Apse yapmıştır çünkü .. ve önce apsesi boşaltılır. İltihabi durum tam olarak giderilir. Yaklaşık bir ay kadar sonra lokal anestezi ile kist zarı ile birlikte tamamen çıkarılır. Bu yapılmazsa değişik zamanlarda apsenin tekrarlama olasılığı vardır.

İkinci sıklık sırasında 'lipom'lar gelir. Bunlar ilk anlattığım kistlerle karışır bazen. Aslında zarı veya deriye yağ bırakma fonksiyonu olmayan iyi huylu yağ tümörleridir. Deri altında oynayan sınırları net hissedilen şişliklerdir. Ağrı ya da iltihaplanma olasılığı yoktur. Zamanla büyüyebilirler. Tıbbi olarak çıkartılmaları

şart değildir. Başka bir hastalığa dönerek sağlığı tehdit etmezler. Sadece çok büyüyerek dışarıdan görünen şekil ve estetik kusurlar olarak hastanın kendi isteği ile çıkarılması gerekebilir bunların. Tabii boyutuna göre değişmek üzere, lokal ya da genel anestezi ile.

Şimdi de 'ben'ler, tıbbi adı ile 'nevus'lar. Cilt üzerinde kahverengi, siyah, mavi ya da renksiz olabildiği gibi; kabarık, yassı, ya da sap ucunda top gibi olabilirler. Bazıları kolay tahriş olur ve kanayabilirler. Önemli olan hekimin benlerde kötüye dönme meyli olup olmadığını teşhis etmesidir. Bazı benler avuç içi ve ayak tabanında olanlar veya çok koyu siyah ve mavi olanların bu tipte bir yatkınlığı olduğu bilinir ve uygun şekilde çıkarılırlar. Benlerde biopsi almak yerine tamamını çıkarıp patolojiye göndermek tercih edilen müdahale şeklidir. Bazı büyük, saplı ya da estetik kusur oluşturan benler de tıbbi gerekçelerle olmasa da hasta isteği ile çıkarılırlar.

Deride uzun süre kapanmayan yara

diye tanımlanan cilt kanserleri şimdi sırada. Bunlar küçük bir tahriş gibi görünen ve zamanla bazen aylar içinde genişleyen ve krem vb. ile iyileşmeyen yaralardır. Cilt kanserleri çoğunlukla eksiksiz çıkarıldığında şifa bulur hasta. Yani kemoterapi, radyoterapi gibi ilave tedaviler ya da metastaz riski taşımazlar. Onun için cilt kanserim var diye strese girmeye gerek yoktur. Tabii tedavisini olduktan sonra.

Derin yanıklarda yara kapanması için, eski yara dokularının sebep olduğu deri kıvrım ve kasılmalarını bertaraf etmek için de cerrahi devreye girer gene. Bazen başka bir vücut bölgesinden alınan deri yamasını hasta bölgeye nakleder, bazen farklı kesi ve dikişlerde deformasyonu düzeltir cerrah.

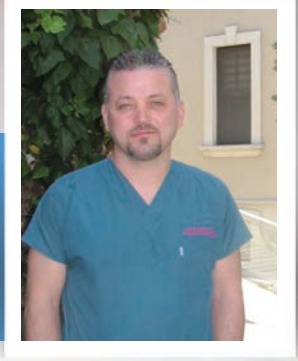
Cerrahi ve deri hastalıkları konusunda bilgi aktarımı için bir de bazı hastalıkların (dahili, nörolojik ya da romatolojik) teşhisi için alınan deri veya deri-kas biopsilerini almak yeterli olur sanırım.





Menisküs yırtıkları ve tedavisi

Dizde medial (iç) ve lateral (dış) olmak üzere 2 adet menisküs vardır. Bu menisküsler diz eklemine oluşturan tibia ve femur isimleri verilen iki kemiğin arasındadır. Dizin hareketleri esnasında eklem uyumunu arttırıcı fonksiyonel özellikleri vardır.



Op.Dr.Yıldırım Genç
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı



Menisküsler anatomik olarak ön boynuz, cisim ve arka boynuz olarak 3 bölgeye ayrılır. Kanlanma özelliklerine göre kapsüle yakın kısım orta kısım ve eklem yüzeyine bakan kısım olarakta 3 bölgeye ayrılır.

Menisküs yırtıkları diz travmaları sonrasında veya dizde kireçlenme ortaya çıkması ile birlikte menisküs yapılarındaki bozulmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Travmatik menisküs yırtıklarına ön çapraz bağ yırtıkları eşlik edebilir. Menisküs yırtığı olan hastalarda diz hareketlerinde kısıtlılık kilitlenme şikayetleri olabilir. Eklem boşluklarındaki hassasiyet menisküs yırtığını düşündürülebilir. Menisküs yırtığı tanısında muayene bulguları ile birlikte röntgen ve MR ile görüntüleme yapılır.

Genç hastalarda travmalar sonrasında ortaya çıkan menisküs yırtıklarının tedavisinde menisküsü koruma amaçlı dikiş ile tamiri yapılan ameliyatlarda yapılmaktadır.

Kanlanmanın iyi olmadığı eklemde yakın taraftaki menisküs yırtıklarında dikiş ile tamir önerilmemekte, yırtık olan bölgenin kısmi olarak çıkarılması önerilmektedir. Yaşlı hastalarda görülen kireçlenme zemininde ortaya çıkan menisküs yırtıklarında genel olarak parsiyel (kısmi) menisektomi ameliyatı yapılmaktadır.

Günümüzde menisküse yönelik yapılan cerrahiler artroskopik olarak kapalı yöntemlerle yapılmaktadır. Dizin ön yüzünden iki adet yaklaşık 1 cm lik kesi ile diz içerisine optik sistemler ile girilir ve cerrahi prosedür gerçekleştirilir. Kısmi menisküsü çıkarılan hastalarda hareket kısıtlanması yapılmaz, hastalar ameliyat sonrasında ayağa kaldırılır ve yürütülür.

Menisküs tamiri yapılan hastalarda bazı durumlarda dizlik kullanılarak hareket kısıtlanması sağlanıp menisküsün iyileşmesi sağlanabilmektedir.



Berna Çil / Diyetisyen

Sağlıklı ve güzel bir cilt için Beslenme önerileri

Tek tip gıdanın tüketildiği diyetler ya da yanlış beslenme alışkanlıkları vücutta vitamin ve mineral eksikliğine neden oluyor. Ancak cildin canlı ve sağlıklı olabilmesi için antioksidan etkisi olan vitaminlerle çinko ve selenyum gibi minerallerin yeteri miktarda alınması gerekiyor. İşte cildimiz için çok önemli olan bazı mineral ve vitaminler:

Çinko: Epitel hücre denilen cildin katmanlarını oluşturan dokularda depolanan çinko, hücre yenilenmesi için gereken çok önemli bir madde. Sivilce oluşumunu azaltıyor, yara ve yanıkların iyileşmesinde önemli rol oynuyor. Çinko eksikliği, tırnaklarda beyaz noktalanmalara, saçlarda dökülmelere neden olabiliyor.

Nelerde bulunur?: Buğday, karaciğer, badem, peynir, bulgur, ceviz, et, mantar ve kurufasulye gibi gıdalarda bol miktarda bulunuyor.

Selenyum: Antioksidanlar cildin yıpranmasını engelliyor, yaşlanma etkilerini geciktiriyor, kırışıklığı azaltıyor, cilde elastikiyet kazandırıyor. Antioksidan özelliği olan selenyum hücre zarının dayanıklılığını da artırıyor. Ancak aşırı alındığında toksik etki gösterebiliyor.

Nelerde bulunur?: Deniz ürünleri, böbrek, yürek ve et gibi yiyecekler selenyum açısından zengin gıdalar arasında yer alıyor.

E Vitamini: Hücre yenilenmesini sağlayan E vitaminin aynı zamanda antioksidan etkisi de bulunuyor. Hücre yenilenmesindeki rolü nedeniyle cilt sağlığı için önemli bir vitamin. Cildi koruyor, canlı ve genç kalmasını sağlıyor.

Nelerde bulunur?: Soya yağı, bitkisel yağlar, fındık ceviz, badem, buğday özü, tahıl taneleri, kurubaklagil ve tereyağı yüksek miktarda E vitamini barındırıyor.

A Vitamini: Epitel dokunun bütünlüğü için gerekli olan A vitamini aynı zamanda cilt sağlığında da önem taşıyor. Güneşin zararlı etkilerini azaltıyor, akne tedavisinde etkili rol oynuyor.

Nelerde bulunur?: Karaciğer, balık, süt, yumurta sarısı, turuncu ya da sarı sebze ve meyvelerde A vitamini öncüsü maddeler bulunuyor.

C Vitamini: Kollojen dokuları bir arada tutan C vitamini aynı zamanda antioksidan özelliğe sahip. Antioksidan olması nedeniyle cildi yaşlanmaktan koruyor, kahverengi yaşlanma lekelerini önüyor, bağ dokularının sağlıklı olmasını sağlıyor.

Nelerde bulunur?: Özellikle yeşil yapraklı sebze ve meyveler, portakal limon gibi turuncu renkli C vitamini yönünden zengindir.

Su: Bol su tüketimi cildin elastikiyeti için gerekli. Ayrıca vücut için bir mineral kaynağı. Ancak kış aylarında genellikle su içme isteği azalıyor ve alışkanlık kazanmamış kişiler çok daha az su içiyor. Oysa, sağlıklı bir cilt için günde 2,5- 3 litre su içilmesi gerekiyor.

Fazla şekerli ve yağlı yiyeceklerden uzak durun!

Fazla şekerli ve yağlı besinler ciltte sivilce ya da kızarıklıklara yol açabiliyor. ağır tatlılar ve yağlı kuruyemişler ciltte bazı bölgelerde kurulukların, bazı bölgelerde ise sivilce ve kızarıklıkların oluşmasına yol açabiliyor.

Yapılan araştırmalar doymuş yağ oranı düşük beslenme şeklini tercih edenlerde ciltte bozulmaların daha düşük olduğu ortaya konuluyor. Ancak tamamen yağsız beslenmek de doğru seçim değil. Çünkü cilt sağlığı için gerekli olan A ve E vitamini de yağda eriyor. Bu nedenle zeytinyağı, ayçiçek yağı gibi bitkisel sıvı yağları sofranızdan eksik etmemelisiniz. Sebze, meyve ve salata her öğününüzde olsun. Hem vitamin ihtiyacı hem de sıvı içerikleri açısından günde 5-6 porsiyon meyve, öğle -akşam yemeklerinde ise sebze yemek veya salatanın mutlaka tüketilmesi gerekiyor. Çünkü bu yiyecekler, posa içerikleri ile barsak çalışmasını düzenliyor ve vitamin ihtiyaçlarını karşılıyor. Ayrıca antioksidanlar açısından zengin kaynaklar.

Beslenmenizde bu yiyeceklere öncelik verin.

Günde 2-3 ceviz ya da 5-10 badem tüketmelisiniz. Badem ve ceviz, çinko ve omega 3 açısından zengin. Ayrıca cilt temizleyici özellikleri bulunuyor.

Hergün elma yemelisiniz. Elma E ve B 3 vitamini açısından zengindir.

Portakal ve mandalina gibi turuncu renkli, tüm damar sağlığını koruduğu gibi cilt yüzeyindeki damarlarda da etkili.

Ekmek seçerken, tam tahıllı olanlarını tercih edin. Tam tahıllılar, B grubu vitaminler açısından zengindir.

Yoğurt, önemli bir kalsiyum kaynağı olduğu gibi, cildi de parlaklaştırır.

Ispanak, brokoli ve kereviz antioksidan özelliğinden dolayı beslenmemizde bulundurulmalı.

Zeytinyağı, ciltteki kırışık ve yaşlanma etkilerini azaltır.



Ağrılarınız sirtınıza yük olmasın!

Halk arasında “kulunç” olarak bilinen, duruş bozukluğu, kas dengesizliği, gündelik stres ile birleşerek gevşeyemeyen ve rahatlamayan ve gittikçe sertleşen kasların yol açtığı boyun ve sırt ağrıları her geçen gün daha çok insanı esir alıyor. Fizik tedavi kliniklerine daha çok insan başvurmaya başladı son yıllarda... ve yaş ortalaması da giderek düşüyor. En yaygın kullanımla “kulunç” denilen aslında nedir, ondan bahsedelim.

Burada iki farklı durum söz konusudur. Birincisi, köprücük kemikleri ile kürek kemikleri arasındaki kaslarda gördüğümüz, bastırınca kola ve enseye yayılan şiddetli ağrılara sebep olan literatürde “**tetik noktalar**” dediğimiz durum “**myofasial ağrı sendromu**” teşhisiyle karşımıza çıkar.

İkincisi, kollarımızı hareket ettirdiğimizde kürek kemiklerinden gelen sesler, bazen de derin nefes aldığımızda bile kürek kemikleri çevresinde batmaya ve ağrıya sebep olan sertleşmiş yumuşak dokulardır. Bunlara da terminolojide “**fibrozit**” denmektedir.

TETİK NOKTALAR VE FİBROZİTLER NEDEN OLUŞUR?

Tetik noktalar, kasların aşırı ve dengesiz yüklenmesi, duruş bozuklukları, yanlış hareket paternleri, stres ve duyu durum bozuklukları ve gevşeyememe sonucunda oluşabilir. El ile yapılan muayene sırasında saptanan gergin kas bantları ve bu gergin bantların üzerine bastırınca yayılan ağrıya sebep olan ve gevşeyemeyen kas liflerinin oluşturduğu odaklanmış noktalardır. Bu noktalar, kası zamanla hem kuvvetsiz hem de gergin hale getirirler. En sık boyun ve sırt kaslarımızda ortaya çıkmakla birlikte vücudun değişik yerlerindeki kaslarımızda da karşımıza çıkabilir.

Tetik noktalar kimi zaman üzerlerine

bastırmaya gerek olmadan, bazı hareketlerde artmış olarak sürekli bir ağrıya sebep olur, buna “aktif tetik noktalar” denir. Kimi zaman da bastırınca hissedilir ve boyuna yayılan ağrılara sebep olur, buna da “pasif tetik noktalar” denir. Pasif olanlar bir türlü geçmeyen gerilim tipi baş ağrılarının sebebi olabilir, bu açıdan iyi değerlendirilmeli ve mutlaka tedavi edilmelidir.

Fibrozitlerse, özellikle kürek kemiklerinin iç yüzünü dolduran kasın zayıflığı sonucunda karşımıza çıkmaktadır. Kürek kemiklerinin, kaburgalarımızın üzerinde kaslarla desteklenerek asılı duran yapılar olduğunu düşünürsek, kas dengesizliğinin doğrudan kürek kemiğinin hareketlerini etkileyeceğini düşünmek yanlış olmayacaktır. Bu durumda odaklanması gereken şey çevre kaslarıdır. Bazı kasların gevşemeye, bazılarının ise kuvvetlendirilmeye gereksinimi vardır.

TEDAVİDE NELER UYGULUYORUZ?

Klasik fizyoterapi, elektroterapi ajanları yanı sıra, friksiyon masajı, myofasial gevşetme, manuel terapi gibi uygulamalarla iyi sonuçlar alabilmekteyiz. Aynı zamanda yeni nesil, son teknoloji ürünü olan ve çok hızlı sonuç aldığımız ESWT (şok dalga tedavisi) ve TECAR (odaklanmış radyofrekans tedavisi) uygulaması ile oldukça

memnuniyet verici sonuçlar aldığımızı söylemeden geçemeyeceğim. Bu ağrılı, huzursuz durum rahatladıktan sonra da zayıflayan kasları kuvvetlendiren, gergin kasları da gevşeten egzersizlerle de tedavi desteklenmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Bu uygulamaların yanı sıra kuru iğneleme ve bantlama teknikleri de uygulanmakta olup, tetik noktalarda başarılı sonuçlar verdiğini gözlemlemekle birlikte bu konuda yapılan araştırmalarla desteklendiğini izlemekteyiz.

DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Ağrılarınız dayanılmaz boyutlara ulaştığında uzanıp dinlenmek ağrılarınızın hafiflemesine yardımcı olacaktır. Gevşemeyi etkin kılmak için gevşeme egzersizleri konusunda fizyoterapistinizden destek almak doğru bir yaklaşımdır. Aynı zamanda duruş bozukluğu, uygun yastık, ağırlık taşıma prensipleri konusunda da eğitim almayı ihmal etmeyin. Tedavinize ek olarak stresten uzak durmak ve stres kontrolü ile tedavinizi daha etkin bir noktaya taşıyabilirsiniz.

Uygulanan tedaviler sonunda size verilen veya verilecek olan ev egzersizlerinizi ihmal etmeden yaparsanız problemlerin tekrarını önlemiş olur, etkin ve dengeli bir kas gücüne sahip olursunuz.



Uz. Fzt. Hayrettin Horoz
Uzman.Fizyoterapist

Görüş ve Düşünceleriniz

Öncelikle Başhekim Tunç Bey'e sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Burası bizim ailemizin gözü kapalı güvendiğimiz tek hastanesi. Doktorları, personelleri olsun hepsinden aile sıcaklığı ve özenli davranışlarından dolayı her defasında memnun ve mutlu olduğum için herkese teşekkür ederim.

Oğlum burada dünyaya getirmekte benim için çok özel ve ayrı bir anı, duygu. Sizinle olmak güzeldi.

D. M.

Başta Dr. Cem Atalay olmak üzere hastanenin tüm personelinin gösterdiği anlayış, güler yüz ve nezakete çok teşekkür ederim. Hastaneneden her şeyiyle memnunuz. Geçirdiğim başarılı operasyonla doktorum sevgili Cem Atalay ve itinalı, sabırlı bakımlarıyla hemşire ve hasta bakıcılarınız sayesinde tekrar sağlığıma kavuşuyorum.

Kalpten Teşekkürler...

Saygı ve Sevgilerimle...

A. O. S.

Özel Balat Hastanesine ve özellikle Op. Dr. Yıldırım Genç'e emeğinden dolayı çok teşekkür ederiz. 5 yıldır oğlumuzun baldırında bitmek bilmeyen bir ağrı vardı. 2 kez farklı özel hastanelere götürüp MR ve röntgen çekilmesine rağmen doktorlar doğru teşhisi koyamadılar. En son Yıldırım Genç hocaya getirdik bizim şikayetlerimizi dinleyip tekrar MR aldı ve doğru teşhisi koydu ve ameliyatını yaptı. Yıldırım hocamıza ilgisinden, emeğinden ve çocuğumuza gösterdiği yakın ilgi sevgisinden dolayı ayrıca teşekkürler

E. K.

Öncelikle hastaneni tanıyama neden olan doktorum ve arkadaşım sevgili Doç. Dr. Diler Özçmak ve gece-gündüz hemşire ve personelinize çok teşekkür ediyorum. Hastanemiz daha dışarıdan ve bahçeye girer girmez ambiyansıyla insanı kavrayıveriyor. Bu ilk izlenimi içerideki yaklaşım destekliyor. Güler yüzlü personeli, lezzetli yemeği, huzur veren müziği, temizliği ile fark yaratıyor. Doktorum Doç. Dr. Diler Özçmak'ın hekim ve insan olarak benim için yeri çok ayrıdır. Özel Balat Hastanesi de tüm ayrıcalıkların bulunduğu huzurlu bir kurum. Arkadaşımın deyişimiyle "İnsanın hasta olası geliyor."

R. İ.

20 senelik değerli ve sevgili doktorumuz Sema Targıt hocaya ve Balat Hastanesi tüm ekibine gösterdikleri samimi ilgi için çok teşekkür ederiz. Ayrıca her sağlık sorunu yaşadığımızda yanımızda olan Sema Targıt hocaya minnettarız. Teşekkürler Balat Hastanesi

K. A.

Kızımıza sağlıklı kavuşmamıza vesile olan hastaneye çok teşekkür ederiz. Tüm ekibiniz güler yüzlü olarak bize çok yardımcı oldular. Özellikle Meltem Hoca'ya şükranlarımızı sunuyoruz. Mesleki ehliyeti ve güven veren açıklayıcı konuşmaları çok rahat bir gebelik dönemi geçirmemi sağladı. Nasip olursa Cahide'mizin kardeşi için Meltem hocamızla tekrardan tatlı heyecanları yaşamak dileğiyle...

E. K.

İlgisini alakasını eksik etmeyen işlerini sevgiyle yapan tüm ekibinize ve

doktorum Sadi Vural Bey'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

M. S.

Yıllar evvel bu hastaneyi babamla ziyaret etmiştik. Yıldan yıla hasta olan akraba ve dostlarımı ziyarete gelirdim. En son 1990-1998 yılları arasında hasta olan kayınvalidemi rahmetli eşimle sık sık ziyarete gelirdik. O günlerde hastanenin başhekimi dostumdu ve ondan hastanenin karşılaştığı güçlükler hakkında bilgi edinmiştim. O günlerde Eyüp'te oturan çok yakın bir dostum kaza geçirmişti ve ilk tedavisi bu hastanede yapılmıştı. Nasıl sıcak karşılandığını ve tedavisinin ne kadar iyi yapıldığını her gördüğümde anlatırdı. Yıllar geçtikçe hastanenin ne kadar geliştiğini dostlardan öğrendim. İki ay evvel geçirdiğim düşme olayında sağ kalçam kırıldığında ameliyat olduğum hastanedeki doktorlar tedavime en iyi devam edebileceğim yerin Balat Musevi Hastanesi olduğunu tavsiye ettiler. Burada kaldığım müddetçe doktorların ve tüm personelin çok yakın sıcak yardımlarıyla iyileşmeye başladığımı hissettim. Gerçekten hastanenin bugün İstanbul'un en modern semt hastanelerine örnek olabilecek seviyede hizmet verdiğine kani oldum. Ayrılırken bütün doktor, hemşire ve tüm hizmet eden personele şükranlarımı bildiririm. Hastanenin başarılarının devam edeceğine inanıyorum.

M. G.



“Taksi Şöförü” ile ünlünen 4 sanatçı

Taksi Şöförü/Taxi Driver’in Cannes’da Altın Palmiye kazandığı 1976 yılı, bu festival tarihinin en parlak yıllarından biriydi. Zira sinema tarihinin kilometre taşı önemdeki bu film, sinema dünyasına damgasını vuran dört sanatçıyı gün ışığına çıkarmıştı.

Birincisi tabii ki filmin yönetmeni, Amerikan Yeni Dalga akımının önde gelen temsilcisi **Martin Scorsese**.

İkincisi, belkide sinema tarihinin gelmiş geçmiş en önemli karakter aktörü **Robert de Niro**.

Üçüncüsü, 3 yaşındayken başladığı oyunculuk kariyerini, 14 yaşındayken çevirdiği ilk önemli filmi **Taksi Şöförü**’nde sürdüren **Jodie Foster**.

Dördüncüsü, ilk üç filmini Martin Scorsese ile çeviren, televizyon dahil 150

taşımaktan hoşlanan Scorsese, Robert De Niro’nun canlandığı, Vietnam Savaşı’nın travmasını üstünden atamamış, asosyal taksi şöförü Travis Bickle ile sinema tarihinin en renkli psikopat karakterlerinden biriyle hayranlığımızı kazanmıştı.

Sonraları ünlü bir yönetmen olan Paul Schrader’in yazdığı senaryo, geceleri taksi şöförlüğü yaparak, gördüğü kirli ve adaletsiz dünyaya uyum sağlamayı reddeden, kayıp ruh Travis’e odaklanıyordu.

Şizofren bir ruh haline bürünen Travis, bir silah alıp harekete geçmeyi, sokakların pisliğini temizlemeye karar veriyor; bu esnada kendini bir fahişeyi kurtarmaya adıyor.

Çürümeye yüz tutmuş bir topluma



Cybill Shephard-Martin Scorsese-Robert de Niro-Jodie Foster-Harvey Keitel

filme oynayan **Harvey Keitel**.

Deliliğe yakın, hastalıklı ruh ve beyin sahibi çizgi dışı karakterleri sinemaya

karşı tutulan bir ayna niteliğindeki film, Travis’in Harvey Keitel’in çalıştığı genelevi basıp, çocuk yaşta fahişe İris’i (Jodie Foster) kurtarma hamlesiyle



Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

noktalanıyordu.

Robert De Niro’nun, bekar odasında aynanın karşısına geçip: **“You talking to me / Benimle mi konuşuyorsun?”** monoloğu, sinema tarihinin en ünlülerinden biri olarak, arşivlerinde yer alıyor.

Kült film mertebesine ulaşan, 1976 Cannes Film Festivaline damgasını vuran **Taksi Şöförü**’nün bu dört yaratıcısını, 52 yıldır takip ettiğim bu festivalde sayısız kez gördüm.

Sinema sanatına zenginlik katan bu dört sanatçının katıldıkları yarışmalardaki sinema serüvenlerini izledim. Kariyerlerinde ki Cannes duraklarını **“Cannes Film Festivali’nde 50 Yıl”** başlıklı kitabımda anlattım.

Sinema tarihinin son 50 yılına Cannes penceresinden bakmayı amaçlayan bu kitabımda, bilhassa Scorsese ve de Niro hakkında sayısız anıyı okurlarımla paylaştım.

New York doğumlu, 76 yaşındaki Martin Scorsese, yönettiği filmlerle 20 Oscar ve 10 Altın Küre Ödülü kazanmış bir senaryo yazarı, yapımcı ve yönetmen olarak, birçok eleştirmene göre günümüzün en önemli sinema adamı.

New York Üniversitesi Sinema bölümü mezunu Scorsese, temel dramatik arayışları olan Hristiyanlık, suç, adalet ve şiddet unsurlarını işleyen hikaye ve



Jodie Foster - Robert de Niro

karakterleri ile başarılı oldu.

Daha çok suç dünyasını toplumsal hayatımıza verdiği tahribatı ve yozlaşmayı sinemaya taşımadaki becerisini sayısız yapıtıyla ortaya koymuş bir yönetmen olarak Scorsese, türler arasında dolaşmaktan hoşlanan bir sinemacı olduğunu zengin filmografisiyle kanıtladı.

2007'de Cannes Festivali'nin 60. yıl dönümü münasebetiyle davet edilen 33 yönetmen arasında Martin Scorsese de vardı. 1998'de bu festivalde jüri başkanı olarak görev yapan yönetmen, 7.sanatın bazı dev yapıtlarının yenilenen kopyalarını sinemaya kazandırma çabalarıyla da ünlü.

5 filminde oynattığı, fetiş oyuncusu Robert de Niro'ya 1980'de **"Raging Bull"** filmiyle En iyi aktör Oscar ödülünü kazandı. De Niro aynı ödülü, bu kez **"Yardımcı Aktör"** kategorisinde, Vito Carleone rolünü oynadığı, Coppola'nın **"Baba 2"** siyle tekrar aldı.

Bir tevazu abidesi gibi duran de Niro'nun bilge kişiliğiyle, hazır cevaplılığıyla, açık sözlülüğüyle, Cannes'da gazetecilerin gözde starlarından biri olduğuna tanıklık ettim.

De Niro'nun bir özelliği, Hollywood'un hiçbir skandalına adı karışmamış mazbut yaşantısı. İlk eşi aktris Diahne Abbott ile 12 yıl evli kalan sanatçıyı, ikinci eşi filantropist, oyuncu-şarkıcı Grace Hightower'ı 20 yıldır galalarında elini sıkı sıkıya tutarken gördüm.

Cannes'ın müdavimlerinden biri olan Jodie Foster'ın (56) sayısız basın konferansında bulundum. Zekasına, hazır cevaplılığına ve hele çocukluğunu geçirdiği Fransa'da öğrendiği aksansız ve mükemmel Fransızcasına hayran oldum.

Sinemadaki en büyük başarısı, kendisine En iyi Aktris Oscar Ödülü'nü getiren

"Kuzuların Sessizliği" (1991) filmidir.

Foster aynı ödülü 3 yıl önce **"Sanık / The Accused"** filmiyle de kazanmıştı. Emsalsiz oyunculuk yeteneğini, yönettiği 4 filmde, kamera arkasında başarılarıyla sürdürdü.

Lezbiyen olduğunu gizlemeyen Jodie Foster, hayat arkadaşı Cydney Bernard ile olan uzun ilişkisinden sonra, 4 yıl önce Alexandra Hedison ile resmen evlendi.

Martin Scorsese'nin sinemaya kazandırdığı bir aktör olan Harvey Keitel (79) ilk önemli rolünü, 3'üncü filmi "Taksi Şöförü"nde oynadı. Daha önceki filmleri Scorsese'nin **"Mean Streets"** (1973) ve Alice Burada Oturmuyor'du. (1974)

Ridley Scott ustanın kariyerindeki ilk filmi olan **"Düelloocular"**da (1977) Harvey Keitel tarihi bir kişiliği canlandırmıştı. 2 Oscar ödülü sahibi Quentin Tarantino'nun fetiş oyuncusu olan Keitel, **"Rezervuar Köpekleri"**nden (1991)günümüze, bu yönetmenin çoğu filminde rol aldı.

Bulmaca cevap anahtarı

d		k	!	z	m	e		v	t	v	14
v	t		k	e	m	k	e		t	c	13
r	e	d	e	k		e	!	r	v	k	12
v	c		s		t	t		v	v	v	11
	e	r	e	r	u		n	b	k		10
v		e	t	v	k	k	v	n	v	ç	9
!	v	t	v	k		v	t	v		u	8
r	t		m	t	v		u	n		n	7
v	m	v		v	!	k	t	!	f		6
k	v		v	v	t	s		v	g	v	5
v	d	m		t	v	!	b		r		4
s		v	k	!	t		n	k	e	p	3
	!	v	r	v	n	v	b	v	k		2
v		v	t	v	t	m		k	v	h	1
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	



Balat or-ahayim Hastanesi Vakfı
adına sahibi

Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat or-ahayim Hastanesi

Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)

Faks: 0212 635 90 80

Demirhisar Cad. No: 46/48

AYVANSARAY

Tasarım ve Dizgi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 1. Cad. No: 131

Bağcılar - İstanbul

Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir - ÜCRETSİZ

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



Kitap Önerisi

Sevinçlerim ve Gözyaşlarım

Yazar : Enrico Macias

Yayınevi : Butik Yayıncılık

Sayfa Sayısı : 256 sayfa

Fransız müzisyen Enrico Macias, kocaman gülümsemesinin ardındaki hüznü ve hayal kırıklıklarıyla dolu yaşam hikâyesini kaleme aldı. Ailesinin İspanya'dan Musevi olduğu için zorunlu terkedişle değişen hayatını acı-tatlı tüm anlarıyla okura aktaran Macias, meslek yaşamında çok önemli bir yeri olan Türkiye'de yaşadıklarını da kitabında tüm içtenliğiyle anlatıyor.



1962 yılından bu yana Türk halkının kalbindeki yerini muhafaza etmeyi başaran Macias, ellinci meslek yılını da Fransa'dan önce Türkiye'de kutladı. Yorumculuğu kadar besteciliğiyle de beğeni toplayan sanatçının seksenden fazla şarkısı, ülkemizde Türkçe sözlerle piyasaya sürüldü. Ünlü müzisyenin şarkılarını, yıllar boyunca onlarca yorumcu seslendirdi. Ajda Pekkan, Fikret Şenes'in Türkçe sözler yazdığı Macias şarkılarıyla meslek hayatının zirvesine ulaştı.

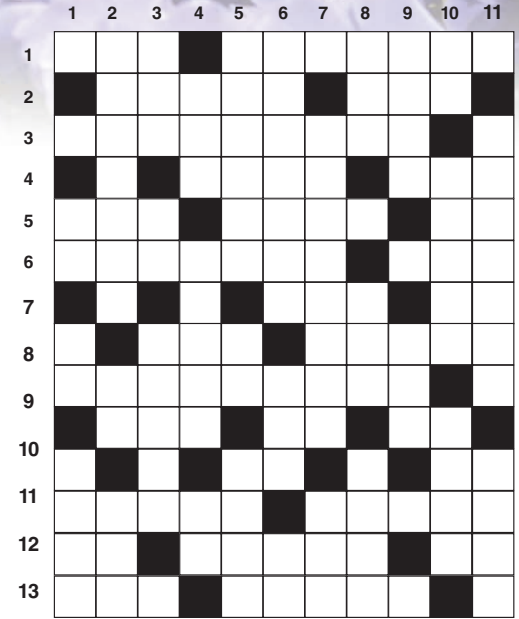
Müzik Önerisi



L'Amour En Paris – Paris'te Aşk

L'Amour En Paris' yani 'Paris'te Aşk', sokak kahvelerinden, kabarelerden Fransız sanatçıların yorumlarıyla en güzel aşk şarkılarını evinize getiriyor. Kapatın gözlerinizi, kendinizi Seine Nehri üzerinde salınan yolcu teknelerinden birinde hayal edin....En sevilen ve en romantik Fransızca şarkılar en ünlü sanatçıların orijinal versiyonlarıyla plak arşivinize girmeyi bekliyor. Ne Me Quite Pas / Jaques Brel , Histore Dun Amour / Dalida , Sur Ma Vie / Charles Aznavour , Sous Le Ciel De Paris / Edith Piaf , C'est Si Bon / Yves Montand , Le Marienne / Georges Brassens , Marianne De Ma Jeunesse / Gilbert Beaud albümde yer alan şarkılardan bazıları

Bulmaca



SOLDAN SAĞA

- 1) Adalet - Elazığ'a komşu bir ilimiz 2) Kışlık bir giysi - Tren yolu
- 3) Oldukça tipik olan 4) Riayet- Kısaca Milli Donanma Adamı
- 5) Köy zengini - Bir ırk - Beyaz 6) Filden kaya anlamında bir tabir - Beyaz bastonlu 7) Bankamatik - Kısaca lira 8) Eski tabirle oldukça iyi anlamında bir söz-Bakır kap cilası 9) Emperyalistlerin geçemediği beldemiz ve boğaz 10) Kısaca Kara Belde Narı - Bedendeki hastalıklı yumru - Bir nota 11) Paramızın birimi - Kükürdün imi-Kalsiyum elementinin imi 12) Eski dilde köy - Üzüntü 13) Klor elementinin imi-Sofraların olmazsa olmazı - Bir nota 14) Cet-Biberon.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

- 1) Bağışlama - Zirve veya tepe noktası - Beyazca 2) Beyaz olan ergin - Daha çok saç ve sakal için kullanılan bir renk-Cisimlerin dip tarafı 3) Meyve veya sebze kurusu - Bayrağımızın rengi - Depo 4) Eski dilde kapı-Merkep palanının arka veya alt kuşağı - Sondan ikinci harfimizin okunuşu 5) Mesir macunuyla ünlü ilimiz - Akmaktan emir - Keçinin erkeği 6)Turizmle ünlü ilimiz - Bende-Enver Paşa tarafından kurulduğu bilinene gizli teşkilatın simgesi 7) Emir ve talimatlara uygun hareket eden-Defa 8) Şerare - Servet - Teraslanmış yer 9) Yiyecek - Bir çoğul eki 10) Kısaca Yüz Yıl - Katre - Ölüm zamanı 11) Mustafa Kemal Atatürk'ün İstiklal Savaşında binet olarak cephelerde kullandığı atının adı - Bir yarım adaya adı verilmiş bulunan bir millet.