



Başkanın Mesajı

götüreceğim" der ve sonra düşünür;

"Oh be, kurtuldum. En iyi coğrafya profesörünü bile getirsen bu haritayı akşama kadar düzeltemez". Aradan on dakika geçtikten sonra oğlu babasının yanına koşarak gelir ve baba haritayı düzelttim artık sinemaya gidebiliriz der.

Adam önce inanamaz ve görmek ister. Gördüğünde de hayretler içinde çocuğuna bunu nasıl yaptığını sorar. Çocuk cevap verir, "Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan vardı. İnsanı düzelttiğim zaman Dünya kendiliğinden düzeldi."

"Herkes insanlığı değiştirmeyi düşünür, ama hiç kimse önce kendini değiştirmeyi düşünmez."
TOLSTOY

Bir gün bir adam, ünlü düşünür Sokrates'e: "Arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun?" der.

Sokrates: "Bir dakika bekle" diye cevap verir ve devam eder: "Bana bir şey söylemeden evvel senin küçük bir testten geçmeni istiyorum. Buna Üçlü Filtre testi deniyor". Adam merakla: "Üçlü Filtre?" diye sorar. "Doğru" diye devam eder Sokrates. "Benimle arkadaşın hakkında konuşmaya başlamadan önce, bir süre durup ne söyleyeceğini filtre etmek iyi bir fikir olabilir. Bu ona üçlü filtre dememin sebebi.

Birinci filtre: "Gerçek filtresi. Bana birazdan söyleyeceğin şeyin tam olarak gerçek olduğundan emin misin?" Adam: "Hayır, aslında bunu sadece duydum." "Tamam" der, "Öyleyse, sen bunun gerçekten doğru olup olmadığını bilmiyorsun... Şimdi ikinci filtreyi deneyelim, yani iyilik filtresini. Arkadaşın hakkında bana söylemek istediğin şey iyi bir şey mi?" diye sorar Sokrates.

Adam Sokrates'e: "Hayır, tam tersi" diye cevap

verir. Sokrates: "Öyleyse onun hakkında bana kötü bir şey söylemek istiyorsun ve bunun doğru olduğundan emin değilsin. Fakat yine de testi geçebilirsin, çünkü geriye bir filtre daha kaldı. İşe yararlılık filtresi; bana arkadaşın hakkında söyleyeceğin şey benim için yararlı mı?" diye sorar. Adam şaşırarak: "Hayır! Gerçekten de değil!" Sokrates: "İyi o zaman. Eğer bana söyleyeceğin şey doğru değilse ve yararlı değilse, bana niye söyleyesin ki!" der.

"Her bildiğini söyleme ama her söylediğini mutlaka bil." CLAUDIUS

"Kimseden sana kötülük gelmesini istemiyorsan; fena söyleyici, fena öğretici, fena düşünceli olma." MEVLANA

Benden şimdilik bu kadar, yeni yazılarda görüşmek dileği ile...

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

Or-Ahayim hastanesi bahçesinde sonbahar mevsimine girerken, harika mevsim çiçekleri, kuş civıtları içerisinde, minik kuşları da beslemeyi, kafeteryamızdan tadım yapmayı, çay, kahve içmeyi de ihmal etmeyin..

İlkemiz" İnsana Yatırım ve İnsana Saygı"

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dileklerimizle...

Sağlıkla kalın,

Sevgiyle kalın,

Hoşçakalın.

Yaşar Abuaf
Başkan

Sevgili Okurlar,

Sonbahar kendini iyiden iyiye hissettirmeye başladı. Ağaçlardaki yapraklar sarararak gurbete çıkar gibi ağaçları terk ediyor artık. Bilirsiniz ki hüznün adıdır sonbahar, hazan mevsimidir. Sabahları içinizi ürperten soğuğu hissedersiniz ya. Silkelenenin adıdır bir nevi.

Yaz mevsimini terk etmenin, kışa hazırlığın adıdır sonbahar.

Bu dönemki yazımı insanlık ve doğruluk üzerine yazmayı planlayıp elime kalemi aldım, pozitif enerjinin var olduğuna inandığım için, her fırsatta kendime + enerji yüklemeyi fırsat bildim.

Gelelim hikayemize;

Bir adam, haftanın yorgunluğundan sonra pazar sabahı kalktığında, yorgunluğunu çıkarmak için eline gazetesini alır ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını düşünür. Tam bunları aklından geçirirken, oğlu koşarak gelir ve sinemaya ne zaman gideceklerini sorar. Baba oğluna söz vermiştir ancak o gün hiç dışarıya çıkmak istemediğinden bir bahane uydurması gerekmektedir.

O anda gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişir. Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırır ve oğluna; "Eğer bu haritayı düzeltebilirsen, seni sinemaya

or-ahayim'den Haberler



Web Sitemiz Yenilendi.
www.balathastanesi.com.tr

or-ahayim'den Yenilikler



or-ahayim
Hastanesi

facebook, twitter,
youtube ve
instagram'da



Nöroloji Uzmanı Uz. Dr. Müge Özcan
hastanemizde görevine başlamıştır.
Bilgi ve Randevu Tel: 0212 491 00 00 (Pbx)



STRES'İN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI

Stresin birçok belirtisi bulunmaktadır. Bu belirtilerden en önemlileri yüksek kan basıncı, hızlı kalp atışı, kaslarda gerilim ve titreme, uykusuzluk, midede kramp ve bulantı, baş ağrısı, baş dönmesi, aşırı yorgunluk, bitkinlik, göğüs ağrısı, ağız kuruması, zayıflık, aşırı terleme, zor nefes almak, bağırsakların bozulması, dişlerin sıkılması olarak gösterilebilir.

Beden sağlığı açısından, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, sindirim sistemi hastalıkları gibi sorunlar yaratan stres, cinsel sorunlara da neden olabiliyor. Uyku bozuklukları, kronik kaygı, ciddi depresyon ataklarına neden olan stres, aile içi huzursuzluk, boşanma

ve ayrılıklar, arkadaş çevresinden ve toplumsal ilişkilerden kopma, işte, okulda uyumsuzluk ve başarısızlık gibi sorunların da sebebi.

Stres, verimliliği düşürebildiği gibi hayattan zevk almayı da engelleyebiliyor ve önemli-önemsiz konularda kararsızlık yaşatabiliyor. Uyku düzenini bozan, değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duyguları yaşatabilen stres ayrıca öfke, düşmanlık ve kızgınlık yaratabiliyor.



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı



Kalp ve Stres: Stresin belirli psikolojik değişimlere yol açarak kalp atışlarının düzenini bozabildiğini ve daha başka kalp sorunlarına da yol açabildiği biliniyor. Bu değişimlerin kandaki pıhtılaşmayı körükleyebildiği ve sinir sistemini normalden fazla uyurabildiği kaydediliyor.

Doktorların risk grubunda olan hastaları stres açısından uyarması ve stresi azaltıcı tedavi uygulaması gerektiği, sinir sisteminin uyarısının artmasına karşı ise hastalara "beta bloker ilaçları" verilebilir.

Beyin ve sindirim sistemi güçlü bir şekilde benzer hormonlar ve sinir sisteminin etkisi altında bulunur. Dolayısıyla, uzamış stres ile birlikte sindirim bozuklukları, kalın bağırsak uyarısı ile oluşan ishal, kabızlık, kramp ağrıları, şişkinlik hatta aşırı miktarda asit üretimine bağlı mide ağrısı yanma şikâyetleri görülebilir.



İrritabl Bağırsak Sendromu: (spastik kolon) ve stres arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Bu hastalıkta, kalın bağırsaklar ve kısmen ince bağırsaklar stres ile uyarılır ve bağırsak kaslarında düzensiz kasılmalarına neden olur. Karında şişkinlik olur ve hastada kramp tarzında karın ağrıları ve değişik zaman dilimlerinde ishal ve kabızlık görülebilir. Strese bağlı uyku bozuklukları da iritabl bağırsak sendromu şikâyetlerini arttırabilir.



"Nonülser Dispepsi": Sindirim sisteminin üst bölümünde, şişkinlik, ekşime, yanma, ağrı, baskı, bulantı, geçirme hissi ve benzeri şikâyetlerin genel bir adıdır. Hastaların bazılarında stresle bulguların kötüleştiği ve bazen de stresin bulguları tetiklediği gözlenir. Dispeptik şikâyetlerle doktora başvuran hastalarda sağlıklı gruba göre daha fazla oranda anksiyete ve depresyon görülür ve aynı zamanda kendilerinde ciddi hastalık çıkması endişesi vardır.



Peptik Ülser: Günümüzde artık çoğu peptik ülserin H.pylori bakteri etkisi veya ağrı kesicilerin kullanımı ile oluştuğu biliniyor. Bundan dolayı,

yapılan çalışmalar hala stresin ülser zemin hazırlayan bir neden veya var olan ülserin sürekliliğinde rol oynadığını düşündürüyor. Fakat bazı uzmanlar, ülser vakalarının % 30-60'ında (H.pylori veya ağrı kesicilerle olsalar da) sosyal ve psikolojik faktörlerin katkısı olduğunu belirtiyorlar. Diğer bazı uzmanlar da stres ve ülser arasında güçlü bir ilişki olduğuna ve psikolojik etkilerin dikkatlice ele alınması gerektiğine inanıyorlar.



İltihaplı bağırsak hastalığı (inflamatuvar bağırsak hastalığı): Stres bu hastalığı oluşturan bir neden olmasa da (Crohn hastalığı veya ülseratif kolit), stres ve hastalık aktivitesinin artması arasında ilişki olduğunu gösteren yayınlar var. Örneğin bir çalışmada, kısa süreli stres (1 aylık) ülseratif kolit hastalığının alevlenmesinde etkisi olmazken, uzun süreli stresi olanlarda, olmayanlara göre 3 kat daha fazla hastalıkta artış olmuş.



Yeme Problemleri: Stresin yeme problemleri ve kilo üzerinde değişik etkileri var.



Kilo alımı: Sıklıkla stres kilo alımı ve obezite ile ilgilidir. Birçok kişi gerginliğini azaltmak için yağlı ve şekerli gıdalar tüketir, sonuçta da kilo alır. Bazı kişilerde strese maruz kalındığında normal sağlıklı diyetle bile kilo alımı görülebilir ve alınan kilo genelde karın çevresinde toplanır ve bu da kalp ve şeker hastalıklarının habercisi olabilir. Majör stres hormonu olan kortizol, karın çevresinde yağlanmaya katkıda bulunur.



Kilo Kaybı: Bazı insanlar iştahsızlıktan yakınır ve kilo kaybederler.

Nadiren, stres tiroid bezinin fazla çalışmasına sebep olur ve iştahı uyandır, fakat sonuçta vücutta normalden daha fazla oranda kalori yakılması ile kilo kaybı olabilir.



Bağışıklık Sistemi: Stresli dönemlerde vücutta Nöropeptit Y (NPY) adlı hormonun salgılandığını, bunun bağışıklık sistemini etkileyerek insanları hasta ettiğini kanıtladı.

Nöropeptit Y'nin tansiyon ve kalp ritmini olumsuz yönde etkilediğinin bilindiğini, ancak bu hormonun bağışıklık sistemine etkisi olduğunun belirlenmesinden sonra bazı hastalıklarla mücadelede yeni ufuklar açılacağı düşünülüyor. Stres, nezle veya grip olduğunuzda ya da kanser gibi daha ciddi durumlarda çok daha dayanıksız olmanıza neden oluyor. Stresin, romatoid artrit, Crohn ve şeker hastalıklarıyla da bağlantısı olduğu biliniyor.



AMELİYATHANENİN GİZLİ KAHRAMANLARI: ANESTEZİ UZMANLARI

Anestezi uzmanları ameliyathane ekibinin en önemli parçası, hatta gizli kahramanları...

Çünkü hastaya anestezi verilmeden ameliyatın başlaması mümkün değildir. Hastanın ameliyat sırasında ağrı duymasını engellemek için kullanılan ilaçlar, anestezi ve reanimasyon hekimi tarafından belirlenerek uygulanıyor. Anestezinin insan vücudu üzerindeki bazı olumsuz etkilerini en aza indirmek ve hastanın ameliyattan sonra hayati işlevleri etkilenmeden uyanmasını sağlamak

da yine anestezi hekiminin en önemli sorumluluğu. Bu nedenle Anestezi Uzmanı her bakımdan hastanın koruyucusudur.

Ameliyat Öncesi: Anestezi uzmanı ameliyat öncesi hastayı değerlendirir, sağlık durumunu inceler. Muayenelerinin sonucunda hastaya en uygun anestezi yöntemini seçer. Süreci ve yapılacakları hastaya anlatır ve hastanın sorularını yanıtlar.

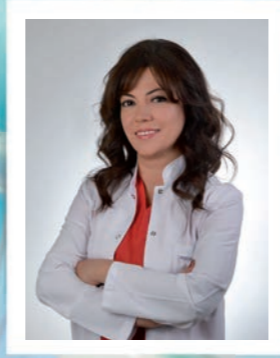
Ameliyat Süresince: Ameliyat boyunca hastanın yanındadır, ağrı duyulmaması için gerekli ilaçları verir, kalp, akciğer, böbrekler ve diğer organların düzenli çalışmasını izler, gerekli tedavileri yapar.

Ameliyattan Sonra: Anestezi uzmanı yalnız uyutmakla değil, aynı zamanda uyandırmakla da görevlidir. Ameliyat sırasında verilen ilaçların etkisinden kurtulma, ameliyattan sonra da ağrı duyulmaması ve sağlıklı kalma için gerekli bakım ve tedavilerin hazırlığını yapar ve uygular.

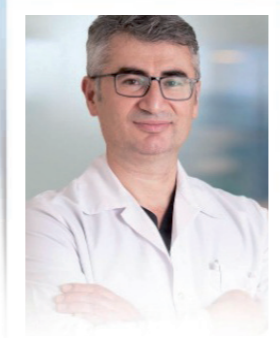
Doğum için Anestezi: Anestezi uzmanı bebeğin doğum kanalında ilerlemesine engel olmaksızın doğum sırasındaki şiddetli ağrıyı belden iğne yaparak veya diğer yöntemler ile keser. Bu anestezi yöntemlerinin bebeğe bir zararı yoktur. Doğum veya sezaryen ameliyatı sonrasında anne bebeği doğar doğmaz görebilir ve bağ kurabilir.

Yoğun Bakım Reanimasyon: Reanimasyon, "yeniden canlandırma" anlamındadır ve herhangi bir nedenle kalp ve solunumu duran hastalara temel ve ileri yaşam desteği uygulayarak, neden ortadan kalkıncaya kadar hayatta kalmalarını sağlamaya yönelik çaba gösterir.

Ameliyathane Dışı Anestezi Uygulamaları: Anestezi uzmanları, ameliyathane dışında da ileri derecede



Uz. Dr. Betül Ayaz
Anestezi ve Yoğun Bakım Uzmanı



Uz. Dr. Güngör Öztekin
Anestezi ve Yoğun Bakım Uzmanı

yaşlı, çocuk veya akli durumu yeterli olmayan hastalara yapılacak çeşitli endoskopi işlemleri, psikiyatrik hastalara EKT işlemi, girişimsel ya da tetkik amaçlı radyolojik çalışmalar gibi pek çok durum için de anestezi uygulamaları yapmaktadırlar.

KAÇ TÜRLÜ ANESTEZİ VARDIR?

• **Genel Anestezi:** Hastanın bilincinin tamamen ortadan kaldırıldığı anestezi uygulamasıdır. Genel anestezi oluşturmak için kullanılan ilaçlar damardan veya solunum yoluyla verilebilir.

• **Bölgesel Anestezi:** Vücudun bir kısmının; (kol, bacak, karın, göğüs vb.) lokal anestezi adı verilen ilaçlar ile ağrılı işlemlere karşı duyarsızlaştırılmasına "Bölgesel Anestezi" denilir. Spinal, epidural, sinir bloğu vb. gibi çeşitleri vardır.

• **Lokal Anestezi:** Küçük cerrahi girişim için sadece işlem yapılan alanın uyuşturulmasıdır. Bu uygulamayı ameliyatı yapan doktor yapabilir, ancak hastanın sakinleştirilmesi, yaşamsal işlevlerin takibi veya gerektiğinde tedavisi yine anestezi uzmanı tarafından yapılır.

ANESTEZİ NE KADAR SÜREBİLİR?

Anestezi birkaç dakika sürebileceği gibi saatlerce de sürdürülebilir. Bu ameliyatın türüne bağlıdır, ameliyatın ne kadar sürmesi gerekiyorsa, anestezi de o kadar sürdürülür.

OZON TERAPİ TEDAVİSİ

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, selülit tedavisi, hücre yenileme cilt gençleştirme gibi birçok problemin tedavisinde kullanılır.**

Önemli bir tedavi alanı da kalp hastalıklarıdır. Hastalardan 50cc-200cc 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 arasındadır.**

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.

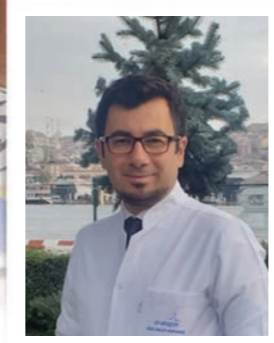
İskemik Kalp Hastalıkları, geçirilmiş myokard enfarktüsü ozon terapi ile büyük yarar sağlamaktadır. Aritmi, taşikardi gibi kalp ritm sorunu olan hastalarda ozon lipid düşürücü etkisi yanında elektrolitlerin dengelenmesini sağlamaktadır.



Uz. Dr. Özkan Köse
Kardiyoloji Uzmanı



THERMAL WELDİNG İLE BADEMÇİK AMELİYATI



Op. Dr. Mehmet Sinan Oduncu
Kulak Burun Boğaz Uzmanı

Bademcik, boğazın sağında ve solunda birer adet bulunan, boyutları kişiden kişiye değişen vücut savunma sisteminin parçası olan bir organdır. Bademcikler normalde vücut için gerekli yapılardır ancak;

Çocukluk çağında,

- Çok fazla enfeksiyona yol açıp büyüme gelişiminin gerilemesine yol açtığı durumlarda
- Geniz etiyle beraber çok fazla büyüüp gece uykusu konforunu bozan ve kalbi etkilemeye kadar giden solunum bozukluklarına yol açtığı durumlarda
- Büyümesiyle sesin rezonansını etkileyip konuşma bozukluklarına yol açtığı durumlarda
- Geçirilen bademcik enfeksiyonu sırasında ateş yükselmesiyle beraber, düşmeyen ateş sonucu havale geçirilen durumlarda

• Geniz etiyle beraber çok fazla büyüüp çene, damak ve diş gelişiminin bozulduğu durumlarda alınması gerekmektedir.

Erişkinlerde,

- Çok fazla enfeksiyona yol açıp iş gücü kaybına neden olduğu ve hayat konforunu azalttığı durumlarda
 - Çok fazla büyüüp gece uykusu konforunu bozan ve kalbi etkilemeye kadar giden solunum bozukluklarına yol açtığı durumlarda,
 - Bademcik içinde bulunan kripta adı verilen boşluklara yemek artıklarının girmesi sonucu oluşan ağız kokusuna neden olan bademcik taşlarının sosyal hayatı etkilemeye başladığı durumlarda, alınması gerekmektedir.
- Bademcik ameliyatının birçok şekli olup ben ameliyat sonrası kanama riskinin çok az olduğu, bıçağın kullanılmadığı,

ameliyat sonrası ağrının diğer yöntemlere göre daha az olduğu, iyileşmenin daha hızlı olduğu thermal welding yöntemini kullanıyorum.

Thermal welding ısı enerjisiyle çevre dokuya zarar vermeden bademcikleri çıkarma yöntemidir. Bu yöntemin özellikleri şunlardır.

- Ameliyat süresini kısaltarak hastanın daha az anestezi alması
- Bıçak ya da kesici alet kullanılmaması nedeniyle ameliyat sonrası dönemin daha az ağrıyla geçirilmesi
- Bademcik ameliyatı sonrası oluşmasından en çok korkulan kanama riskinin en aza indirmesi
- Ameliyat sahasında kan olmaması nedeniyle ameliyat sahasının sağlıklı görüntülenerek yanlış müdahale riskinin ortadan kaldırılmasıdır.

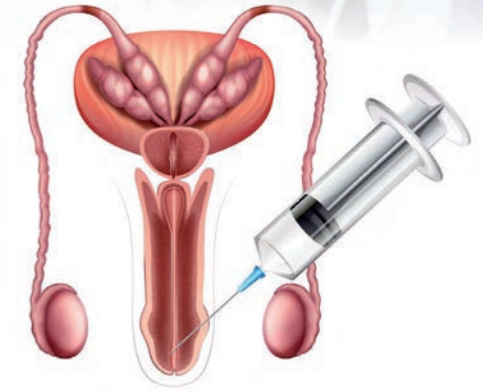
Thermal welding ısı enerjisiyle çevre dokuya zarar vermeden bademcikleri çıkarma yöntemidir.



Op. Dr. Timuçin Çakır
Üroloji Uzmanı

PROSTAT TEDAVİSİNDE PLAZMA KİNETİK YÖNTEMİ

Prostat, erkek vücudunda en sık problem oluşturan organlardan birisidir. Prostat hastalıkları çoğunlukla 50'li yaşlardan itibaren görülse de bazen genç erkeklerde de görülebilir.



Prostat hastalıkları belirtileri şunlardır.

- İşemeye başlamada ve sonlandırmada güçlük
- Zayıf veya kesikli idrar akışı
- İdrarda yanma veya ağrı
- Sık işeme ihtiyacı
- Mesaneyi tam boşaltamama hissi
- Geceleri sık idrara kalkma
- Ani idrar sıklığı, idrar tutma zorluğu
- İdrar yaptıktan sonra devam eden damlamalar

PLAZMA KİNETİK YÖNTEMİ

Prostat tedavisinin çözümü cerrahi işlemdir. Prostat tedavisi özellikle böbrekleri korumak açısından önemlidir. Zamanında tedavi edilmezse kişinin böbrekleri bozularak diyaliz makinasına mecbur kalabilir.

Sistemde, plazma kinetik enerji kaynağı kullanılır. En önemli avantajı, hastadan elektrik akımı geçmemesidir; özellikle kalp pili olan ve akciğer sorunu yaşayan hastalarda bile rahatlıkla kullanılabilir. Bu sistemde ameliyat sırasında prostatın daha güvenli ve hızlı bir biçimde

kesilmesi sağlanır ve ameliyat süresi oldukça kısadır. Daha az kanama miktarı ve daha az hastanede kalış süresi vardır. Plazma Kinetik yöntemle, ameliyat sırasında çıkarılan doku patoloji incelemesine gönderilebilir. Lazer ile yapılan ameliyatlarda doku çıkarılmadığı için plazma kinetik tedavi bu açıdan da avantajlıdır. Plazma kinetik sistem, aynı zamanda idrar kanalı darlıklarının tedavisi için de ideal bir yöntemdir. Elektrik akımı kullanmadan uygulanabildiği için işlem sonrası tekrar daralma ihtimali oldukça azdır.

LAZERLE HEMOROID TEDAVİSİ

Hemoroid, makatın çevresinde mevcut olan damarların şişmesiyle oluşur. Bazen bu damarların duvarları gerilerek aşırı genişler, damarlar daha da şişerek tahriş olur. Bu tahriş ve şişme sonucunda makatın dışına çıkar. Dışkı sırasında zorlanma ve ıkınma sonucu meydana gelen basınç bu damarların şişmesine neden olur. Yaş ilerledikçe görülme oranı artmaktadır. Ağrı, basınç, şişme, kabızlık hissi, yanma hissi, basur memeleri belirtileri arasında yer alır. Hemoroid (basur) tanısında ilk aşama anal bölgenin direkt incelenmesidir. Rektoskop ile anal kanal incelenir. Yapılan inceleme ve değerlendirmeler sonucunda tedavi yöntemi belirlenir.

Oldukça avantajlı olan lazer yöntemi ile hastaya konforlu ve hızlı tedavi olanağı sunulur. Bu yöntemde fiberoptik lazer ile hemoroid yastıkçığının içine girilir, hemoroid yakılır. Bu yöntemde herhangi bir kesi veya dikiş uygulaması yoktur. Bu yöntemle ağrı düzeyi az, dokular zarar görmediği için iyileşme süreci hızlıdır. Herhangi bir komplikasyon ihtimali düşüktür. İşlem süresi çok kısadır. Bu yöntemle başarılı sonuçlar elde edilir.

Bu hemoroid ameliyatı yöntemi sadece erken dönemdeki (1. ve 2. derece) hemoroidlerde uygulanmaktadır.

Lazerli hemoroid ameliyatının avantajları nelerdir?

- Klasik ameliyata oranla hissedilen ağrı önemli ölçüde azalmaktadır.
- Lazerli basur ameliyatı esnasında ve ameliyat sonrasında kanama sorunları görülmez.
- Hasta aynı gün işine dönebilir.
- Lazerli hemoroid ameliyatında herhangi bir doku kesilmediği için makatta darlık oluşmaz.
- İhtiyaç duyulursa tekrar uygulanması basittir.
- Oldukça kısa sürede operasyon gerçekleştirilir.
- Hastanede yatmak gerekmez.
- Kronik rahatsızlığı olan kişilere de uygulanabilir.



Op. Dr. Yıltan Deveci
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. İlker Özdemir
Genel Cerrahi Uzmanı



AĞRILARINIZ SIRTINIZA YÜK OLMASIN!



Uz. Fzt. Hayrettin Horoz
Uzman Fizyoterapist

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. Son yıllarda fizik tedavi kliniklerine daha çok insan başvurmaya başladı 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 duygudurum 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 noktalar. 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 odaklanılması 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

alınmakta ve aynı zamanda ESWT (şok dalga tedavisi) ve TECAR (odaklanmış radyofrekans tedavisi) uygulaması ile oldukça memnuniyet verici sonuçlar alınır. 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 izlemektediriz.

DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER?

Ağrılarınız dayanılmaz boyutlara ulaştığında uzanıp dinlenmek ağrılarınızın hafiflemesine yardımcı olacaktır. Gevşemeyi etkin kılmak için gevşeme egzersizleri konusunda fizyoterapistinizden destek almak doğru yaklaşımlar. 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.

M. Bellocchio "RAPİTO"da Kilisenin az bilinen bir skandalına odaklanıyor.



Viktor Apalaçi
Sinema yazarı ve film eleştirmeni

KAÇIRILAN YAHUDİ ÇOCUK

1858'de Bologna'da gerçekleşen bir "beyin yıkama" operasyonunda 6 yaşındaki Yahudi çocuk Hristiyanlaştırılır. Velayet ve insan haklarının, inanç özgürlüğünün ihlal edildiğini anlatan film, din, bağnazlık, adaletsizliğe karşı direniş temalarının hakkını veriyor. Film inancı değil, kurum olarak dini eleştiriyor.



"RAPİTO" Yön: Marco Bellocchio-Sen: M.Bellocchio-Susanna Nicchiarelli-Edouardo Calvelli-Gör: Francesca Di Giacomo- Kur: Francesca Calvelli- Stefano Mariotti-Oyn: Fauro Russo Alesi- Barbara Ronchi-Fabrizio Gifuni-Filippo Timi Corrado Invernizzi

Politik filmleriyle ünlü, Onursal Altın Palmiye Ödülü sahibi, Cannes'da kariyerinin 11 filmi gösterilen veteran yönetmen **Marco Bellocchio** (84) son filmi "Kaçırma / Rapito" az bilinen gerçek bir hayat hikayesini ekrana taşıyor. 2003'te Aldo Moro'nun kaçırılışını anlattığı "Günaydın, Gece / Buongiorno, Notte"den 20 yıl sonra, Marco Bellocchio "Rapito"da 19. yüzyılda Katolik Kilisesi tarafından kaçırılan bir Yahudi çocuğun öyküsüne odaklanıyor. Bellocchio "Her 2

kaçırma da bir tür körlükle ilgili" diyor. 84 yaşındaki İtalyan ustanın üretkenliğini sürdürmesini ve formunu koruduğunu görmek sevindirici.

Cannes'daki basın konferansında yönetmen "Onursal Altın Palmiye dışında Cannes'da hiçbir şey kazanmadım. Bu yıl da ödül almazsam hiçbir şey değişmeyecek. Pek çok dezavantajı olan ileri yaşım işleri daha da iyi görmemi sağladı. Bugün beni derinden ilgilendiren projelerle yetiniyorum" dedi. "Rapito" 2. Dünya Savaşı sırasında Nazi Almanyasında yaşanan vahşete empati göstermeyen, sessiz kalmayı tercih eden Vatikan'ın, İtalya dahil, az bilinen bir skandalını gün ışığına çıkarıyor.

KİLİSENİN BEYİN YIKAMA OPERASYONU

1858 yılında Bologna'da gerçekleşen bir "beyin yıkama" operasyonu ile, Yahudi Mortara ailesinin çocuğu Edgardo Hristiyanlaştırılmıştı. Evin hizmetçisi Anna tarafından doğumundan bir hafta sonra gizli olarak vaftiz ettirilen çocuk, gerek vaftiz ritüelini yapan papaz, gerekse bütün dincilerin "vaftiz olan çocuk Katoliktir ve ebeveynlerinden alınır." savı ile ailesinden koparılır. Vatikan çocuğu Roma'ya kaçıtır. Hizmetçi Anna "çocuk hastaydı diye yaptım" diyerek kendini savunmaya çalışır. Velayet hakkının, inanç özgürlüğünün, insan haklarının ihlal edildiğini anlatan bu iyi araştırılmış hikâye, din, güç, bağnazlık, adaletsizliğe karşı direniş gibi temalarının hakkını veriyor.

Film sadece genel olarak bağnaz iki yüzlü bir İtalya'ya saldırmıyor; çıtayı yükseltip Katolik Kilisesinin, Vatikan'ın tam kalbini hedefliyor. Özgür ifadenin dogmalara boğulmasıyla, akıl ve duyguların bağnazlığa esir edilmesiyle film ruhban sınıfına tepkisini dile getiriyor. "Kaçırma / Rapito" inancı

eleştirmiyor, bir kurum olarak dini eleştiriyor. Marco Bellocchio: "Papa'ya filmi izlemeye davet etmek için kendisine yazdım. Bana henüz cevap vermedi, ama bekliyorum onu, görmesini gerçekten çok isterim. Bu arada bazı rahipler ve bazı Yahudiler filmi gördüler" dedi.

Dönemin Katolik Kilisesi insanların mahremiyetine müdahale etmeyi kendinde hak sanıyordu. Tutucu, bağnaz, dediği dedik bir Papa'nın kişiliğinde film adaletsizliğin, evlat acısının bu absürt öyküsünü duyarlı bir sinema diliyle anlatıyor. "Kaçırma"nın öyküsü günümüzde Rusların Ukraynalı çocukları "yeniden eğitmek" gerekçesiyle kaçırmalarını gündeme taşıyor. Marco Bellocchio bu konuda "Rusya - Ukrayna savaşı başladığında "Rapito"nun senaryosunu



yazmaya başlamıştım. Rusların Ukraynalı çocukları kaçırma gerekçesi 60 yıl önceki Kilise'nin gerekçesiyle benzerlik taşıyor. Vatikan'ın dini sebeplerinin yerini Rusların milliyetçilik bahanesi alıyor. Her 2 olayda nesnel bir şiddet söz konusu. Ben Mortara olayını bilmediğimi itiraf edeyim. Kilisenin bu son kaçırma olaylarından biri, Papa'ya yakınlığıyla bilinen 3. Napoleon tarafından barbarlıkla nitelendirilmişti" dedi.

Kaçırılan bir Yahudi çocuk üzerinden Marco Bellocchio Engizisyonun Yahudi ırkına yaptığı zulüme isyan ediyor. Birçok Hristiyanın bu filmi izledikten sonra geçmişteki



bu skandalın utanacaklarını tahmin ediyorum. Bu filmi Yahudilerin yeminli düşmanlarına ders niyetinde göstermek lazım. "Eduardo Mortara'nın Kaçırılması" projesini 25 yılda gerçekleştiremeyen **Steven Spielberg**'in ardından, Marco Bellocchio bu öyküye odaklandı. Haziran 1858'de Bologna'da bir akşam Yahudi tüccar Solomon Mortera'nın (Fausto Russo Alesi) kapısı çalınır. Engizisyonun 2 memuru baskın yapıp anne Mariana'nın (Barbara Ronchi) gizlediği oğlunu kollarından koparıp kaçıtır. Emri Papa 9. Pius (Paolo Pierobon) vermiştir.

Edgardo Mortera parçalanmaya mahkûm İtalya'nın sembolü haline gelir. Tarafra eşit mesafede olmaya özen gösteren, Marco Bellocchio'nun **Susanna Nicchiarelli** ve

ele geçirmesiyle Papa'nın heykelleri yıkılır. Haberi alan Papa Roma'da sara krizleri geçirir. Bologna Engizisyon Mahkemesi Başkanı Feletti yetkisini kötüye kullanmak gerekçesiyle tutuklanır. Zira 7 yaşından küçük bir çocuğun vaftiz edildiği için kaçırılması kurallara aykırıdır. Mahkemede dinlenen hizmetçi Anna bebeği rüşvet aldığı için vaftiz ettiğini itiraf eder. Fakat Papa'nın emri altında çalışan mahkeme rahip Feletti'yi beraat ettirir. Babasının cenazesine katılmayı eddeden Edgardo, ölüm döşeginde yatan annesini ziyarete gider. Ama son nefesini vermekte olan kadına Hristiyanlığa geçmesi için iknaya çalışır. Kardeşleri onu evden kovar. Edgardo 89 yaşında, 1940'ta bir Hristiyan olarak öldü. Papa 9. Pius 1878'de ölür, ayaklanan halk kitleleri cesedini Tiber nehrine atar.

Ödüllü tarihçi **David İ. Kertzer** Vatikan'ın laik bir güç olarak çöküşünde nasıl önemli bir olay haline geldiği hakkında bir kitap yazdı. Bu kitap, mütevazı bir tüccar ailesinin ıstırabını, bir Yahudi gettosundaki günlük hayatının ritmini çağırıştırıyor ve aynı zamanda Mazzini ve Garibaldi'nin devrimci kampanyasına değiniyor. Bellocchio ve senaryo ekibi bu



Edoardo Albinati ile birlikte yazdığı senaryo, olağanüstü bir gerçekçilik ve inandırıcılık taşıyor ve tarihi fresk özelliğini taşıyor. Bellocchio: "Niyetimiz hiçbir zaman Kilise'ye, Papa'ya veya dine karşı bir film yapmak olmadı. Hiçbir zaman siyasi ve ideolojik bir amacımız olmadı. 7 yaşındaki Edgardo sadece hayatta kalmaya çalışıyordu ve bunu yapabilmek için belirli kuralları kabul etmesi gerekiyordu. Ancak kendi seçimlerini yapmakta özgür olduğunda, gerçek babasının 9. Pius olduğunu iddia ederek Papa'ya sadık kalmaya karar verdi" dedi.

FİLM PAPAYI KARİKATÜRLEŞTİRİYOR

Filmin açılış sahnesi 1852'de yeni doğan çocukları için dua eden karı-koca Mortara'ları gösterip 6 yıllık bir sıçrama ile devam ediyor. Roma'ya götürülen çocuk kilisede Katolik inancıyla eğitim görmektedir. Vatikan'a yönetilen eleştiriler Papa'yı kızdırmıştır. Huzuruna çağırıldığı Yahudi Cemaatinin ileri gelenlerini hiddetli bir tonla "siz basını kıskırttınız, önmüde eğilin ve ayaklarınızı öpün" der. Dini baskıya direnemeyen liderler itaat etme durumunda kalır. Kiliseye karşı baş kaldıran Garibaldi kuvvetlerinin Bologna'yı

filmde en etkileyici sahnelerine gelince... Papa'nın rüyasında hahamlar tarafından sünnet edildiğini gösteren sahne, kaçırılan çocuklar arasındaki kalp hastası bir kızın cenaze töreni, Edgardo'nun ailesinden zor kullanılarak koparıldığı sahne, Bologna'nın ardından Roma'nın Garibaldi kuvvetleri tarafından kurtarıldığını gösteren sahneler, beyni yıkanan çocuklar arasından Papa'nın işaret ettiği Edgardo'yu kucağına oturttuğu sahne. Filmde Şabat duası için masa etrafında toplanan 9 çocuklu Mortara ailesiyle, kilisede dua eden Hristiyanlar dinamik bir kurguyla birleştiren **Francesca Calvelli - Stefano Mariotti** ikilisi övgüyü hak ediyor. **Sergio Ballo** ve **Daria Calvelli**'nin muhteşem kostümleri, **Francesco Di Giacomo**'nun fotoğrafları, dönem atmosferi yaratmada Bellocchio'nun mizansenine katkıda bulunuyor.

Çocuğun babası Solomon'u canlandıran **Fausto Russo Alesi** Bellocchio'nun "Günaydın, Gece" ve "Hain / Il Traditore" filmlerinde oynamış, ilk filmde Aldo Moro'nun kaçırılmasında aracılık eden papa rolündeydi. "Kaçırma"nın burnundan kıl aldırılmayan papası 9. Pius'u oynayan **Paolo Pierobon** yine Bellocchio'nun Benito Mussolini ve ilk karısı İda Dals'er'in hayatına odaklanan biyografik drama "Yenmek / Vincere"de rol almıştı.

tarihi gelişimi, bir insanlık trajedisi olarak tarihin akışını nasıl değiştirdiğini analiz ettiler.

Dogma ve inanç, papalık kurumunun bir Rapito (Kaçırma) işlemiş olduğu ve böylece bir Yahudi çocuğu bu Hristiyan sapıklığının anahtar sözcükleridir. 60 yıl önce Fransız İhtilali yaşamış Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da Mortara Olayı bilinir. O yörelerden Katolik dünyasına tenkit ve kınama yağar. (Victor Hugo da bunların arasındadır.) Dünya diasporası ve cemaatleri

BULMACA CEVAP ANAHTARI

1	P	R	U	V	A	K	D	V	E	A	L	K	E	S
2	S	A	T	A	K	I	K	A	N	A	L	A	L	S
3	A	A	T	O	B	A	L	A	N	A	L	A	L	N
4	Ç	A	K	B	A	A	Z	D	E	L	A	T	A	I
5	E	K	I	R	U	C	L	M	A	L	E	M	L	A
6	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
7	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A	T
8	E	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L
9	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
10	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
11	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
12	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
13	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A
14	L	V	A	Y	G	Y	S	M	A	K	I	L	L	A



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 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 yayınlanmaktadır.

Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların

her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa

alıntı yapılamaz.



Kitap Önerisi



Hekimlik Sanatları

Yazar : Dr.Ercan Kesal

Yayınevi : İletişim Yayınları

"Hastasının ciğerindeki lekenin sorumlusunun evinin duvarındaki leke olduğunu bilen hekim, iyi hekimdir. Hekimlik hikâye biriktirme sanatıdır...

Hastanın hikâyesini dinlemektir aslında hekimlik. 'Al bu ilaçları yut,' demek bir şey değil, ondan bir şey çıkmıyor zaten. Dr.Ercan Kesal, çocukluğunda hekimlere özenmesiyle başlayıp tıp öğrenciliğine uzanan kendi hikâyesi üzerinden, hekimliğin değişik çehrelerine bakıyor: mecburi hizmet, taşra hekimliği, muayenehanecilik, uzmanlık, "hastanecilik"... Hekimliğin emek süreci, zorlukları, hazları, muammaları üzerine düşünüyor. Tabii, hekimlerin toplumsal ve siyasa sorumlulukları üzerine de...

Hekimlik Sanatları, hekimliğin gerektirdiği beceriler yanında, onun sinemayla, sanatla ve edebiyatla keşimlerine de eğiliyor... Dr. Ercan Kesal'ın kendi deneyiminden hareketle... Ve "Daha çok bilgi yerine biraz daha bilgelik," "Hastalık yoktur, hasta vardır," gibi öğütlerle.

Müzik Önerisi



GECE VE MÜZİK

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

Albümün açılışı, yeni ama kısa zamanda klasikleşecek güzellikte bir şarkıyla yapıyor; "Sogno D'amor" (Andrea Cardillo). Keşfedildikten sonra, tüm özel davetlerin

vazgeçilmez şarkısı olmaya aday!

Ferzan Özpetek'in son filmi "Napoli'nin Sırrı" filminde de kullanılan "Vasame" isimli, dinleyicileri duyar duymaz büyüleyen, şarkının yeni versiyonuna da albümde yer veriliyor.

Hemen her dinleyicinin kendisinden bir parça bulacağı ve kesintisiz şekilde dinleyeceği albümde yer alan şarkılardan bazıları; If You Go Away, Le Meteque, Une Belle Histoire, Besame Mucho, Adieu Mon Pays, Dance Me To The End of Love, Angelitos Negros, Puerto Montt, Qui, Alguien Canto, Comme Au Premier Jour vb.

"GECE ve MÜZİK", müzikseverler için yılın en sevilen ve keyifli albümü olmaya aday...

Parça Listesi

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

Bulmaca

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

SOLDAN SAĞA

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

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Kir - Bir nota-Bir bağlaç - Beyaz
2. Kabına sığmaz ve çar çabuk hareket eden - Kur'an alfabesinde R harfinin uzun okunuşu - İskambilde bacak
3. Tümör - Eski eser - Birli
4. Tarihte bir Türk boyu - Milli ajansımız - Baş kaldırır
5. Aidiyeti olan - Yakıcı Çöl rüzgârı - Saldırı
6. Dağ kırlangıcı
7. İlave - Kırmızı veya almaktan emir - Bir göz rengi - Sahip
8. Paramızın birimi - Kükürt elementinin imi - Kısaca Devlet Malı Adam - Genellikle dervişlerin giydiği kaba ve kalın kumaştan üstlük
9. Hiyerarşik anlamda bir tabir - Eski dilde su - Antipati yaratan büyülenme
10. Bir zaman birimi - Kıldan dokuma kilim - Eğilimli olan - Bir not
11. Sanat öğrencisi-Kâinat.