



TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL:4

SAYI:10

OCAK 2016

DERGİSİ

TSK ELELE VAKFI

Özel Eğitim ve Reh. Merkezi

HİPPOTERAPİ / ATLI TERAPİ ÇALIŞMALARI

Çalışmalar
öğrencilerin
fiziksel,
ruhsal ve
zihinsel
gelişimlerine
katkı
sağlıyor.



10 KASIM'IN ANLAM VE ÖNEMİ

Atatürk'ün Ankara'ya Gelişi



06-07

TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü

Tümg. (E)
Fahri KIR'ın
Ziyaretleri



08-11



Vizyonumuz

Ülke Savunması ve milletin bölünmez bütünlüğü için görevi başında yaralanan veya uzvunu kaybedenler başta olmak üzere; TSK personeli, emeklisi, malulen emeklisi ve bunların bakmakla yükümlü olduklarının rehabilitasyonu ve devamlı bakımlarını sağlamak, uygar ve çağdaş seviyede sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, engelli çocuk ve yetişkinler ile ilgili çalışma ve faaliyetlerde bulunmaktır.

Kaynağını, Yüce Türk Milletinin ELELE vererek gönüllü bağışlarının oluşturduğu menkul ve gayri menkullerini en üst seviyede dikkat, gayret ve özenle en iyi şekilde değerlendirmek suretiyle amaca uygun modern tesisler kurmak, yaygınlaştırmak ve örnek düzeyde işletilmesi için destek sağlamaktır.

Başarıya şartlanmış bilimsel ve kültürel donanıma sahip, çalışanların maksimum faydayı sağladığı, bağış yapan kişi, kurum ve kuruluşların teveccühüne layık, kamu yararına hizmet veren, sağlık ve sosyal içerikli öncü ve güvenilir bir vakıf olmaktır.

Misyonumuz

Amacı Gerçekleştirmek Üzere; tesislere sahip olmak, bu tesislerin işletme ve idamesi için destek sağlamak, kâr getirici yatırım, ortaklık ve şirketler kurmak, çağdaş iletişim araçlarıyla tanıtım faaliyetlerinde bulunmak ve bağışları artırmaktır.



Fahri KIR
Tümgeneral (E)
TSK Elele Vakfı
Genel Müdürü

Sunuş

Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı olarak, bizleri bu yolda destekleyen siz bağışçılarımıza buradan ulaşabilmenin sevinç ve mutluluğunu yaşamaktayım.

Dergimiz aracılığıyla siz değerli bağışçılarımızın katkıları ile yapmış olduğumuz faaliyetleri takip etme imkanı bulacaksınız.

TSK Elele Vakfı Dergisi'nin onuncu sayısında; TSK ELELE Vakfı'nın 2015 Yılı Faaliyetleri, 10 Kasım'ın Anlam ve Önemi, Atatürk'ün Ankara'ya Gelişi, TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi, Engelli, Gazi ve Yakınları İle Şehit Aileleri İçin Ücretsiz veya İndirimli Ulaşım Hakkının Kullanılması Hakkında Bilgi, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Reh. Mrk.den Haberler, Çeşitli Röportajlar ve Makaleler, Bağış Haberleri ile ilgili yazılar yer almaktadır.

Vakfımız, sizin varlığınız ve desteğinizle Vakıf Senedindeki amaçlarına uygun tüm görevleri büyük bir sorumluluk duygusu ve gururla yerine getirme gayreti içinde çalışmalarına devam etmektedir.

TSK Elele Vakfı'ndan bağışlarını esirgemeyen tüm kişi, kurum ve kuruluşlara saygı ve sevgilerimi sunar, hepimize sağlık ve esenlikler dilerim.



İÇİNDE



4-5

TSK ELELE VAKFI'NIN 2015 YILI FAALİYETLERİ

Yıl: 4 Sayı: 10 OCAK 2016

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR

4 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi

FAHRİ KIR
Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

AYDIN SARIUVANLAR

İDARE YERİ

Ziya Gökalp Cad.
Ataç-2 Sok. No: 43 / 8
Kızılay - Çankaya / ANKARA

Tel: 0312 431 99 36

Faks: 0312 431 07 36

www.elele.org.tr

elele@elele.org.tr

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK
ALINTI YAPILABİLİR.

Baskı:

Büyük Anadolu Medya Grup
İstanbul Cad. Elif Sok.

No: 7/190-246 İskitler/ANKARA

Tel: 0312 384 30 70 (Pbx)

Baskı Tarihi: Ocak 2016



8-11

VAKIFTAN HABERLER

TSK ELELE VAKFI GENEL MÜDÜRÜ

TÜMG. (E) FAHRİ KIR'IN ZİYARETLERİ

İçerikler



26-27

BAĞIŞÇI NERMİN EROL:
"ALLAH BİZE, BİZ DEVLETE VERELİM"

6 10 Kasım'ın Anlam ve Önemi

7 **ATATÜRK'ün** Ankara'ya Gelişi

12-13 **Vakfımıza** Gelen Ziyaretçiler

14-15 **Yeni Nesil** Dizileme Platformu
Kullanım Alanları

16-17 **Engelle** Yaşamak

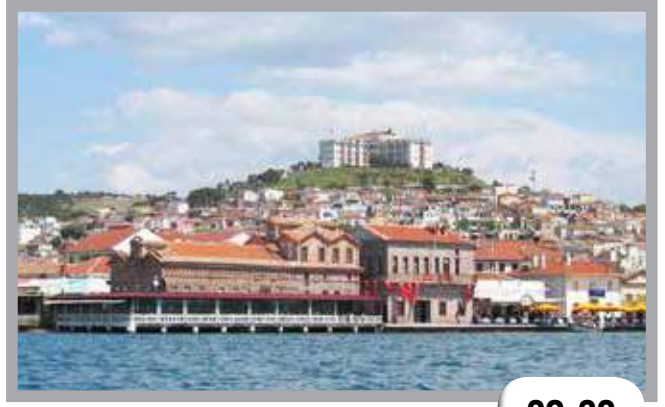
19-22 **MERKEZLERDEN** HABERLER

24-25 **Elele** Sahne Oyuncuları Topluluğu
ve Tiyatro Çalışmaları

32-33 **Sevinç** ve Üzüntü

34 **Vezikoüreteral Reflü(VUR)**
Nedir?

35 **Bonzai** Nedir, Nasıl Etki Yaratıyor,
Aileler Nasıl Fark Edebilir?



28-29

TSK ALİ ÇETİNKAYA İLK KURŞUN
REHABİLİTASYON MERKEZİ



30-31

GAZİLERİMİZ

36-37 **Engelli, Gazi ve Yakınları İle Şehit Aileleri**
İçin Ücretsiz veya İndirimli Ulaşım-
Hakkının Kullanılması Hakkında Bilgi

38 **TSK Elele Vakfına**
Bağış Yöntemleri

39 **Cengel** Bulmaca

40 **TSK Yararına Faaliyet**
Gösteren Vakıflar



TSK ELELE VAKFI'NIN 2015 YILI FAALİYETLERİ



Fahri KIR
Tümgeneral (E)
TSK ELELE Vakfı
Genel Müdürü

Değerli okuyucularımız,

TSK Elele Vakfı; 4721 Sayılı Türk Medeni Kanunu ve 5737 Sayılı Vakıflar Kanunu hükümlerine göre kurulmuş, kamu yararına sosyal içerikli hizmet veren bir kuruluştur.

Kıymetli bağışçılarımızdan elde edilen destekler ve TSK Elele Vakfı'nın İştiraki olan;

- TÜRKTRUST A.Ş.
- Mehmetçik Sigorta Aracılık Hiz. Ltd. Ş.
- GÜLSAV A.Ş.
- TURKTIPSAN A.Ş.'den gelen temettüer Vakfımızın gelirlerini oluşturmaktadır.

TSK Elele Vakfı; önceki yıllarda olduğu gibi 2015 yılında da elde ettiği gelirlerin tamamına yakını;

- 475 engelli çocuğumuzun eğitime,

- Gazilerimizin bakımı ile bir kısım ihtiyaçlarının karşılanmasına,

- Vakfımız tarafından Ankara'da yaptırılıp hizmete açılmış olan Gazi Uyum Evi'nin faaliyetlerini sürdürmesine,

- Gazi ve şehit ailelerine hizmet veren TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi'nin bir kısım ihtiyaçlarının karşılanmasına,

- Başta, terörle mücadele sırasında yaralanan güvenlik personeli olmak üzere, yaralı askerlerimizin tedavilerinin yapıldığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi ile TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Başkanlığı'nın ikmal kanallarından temin edilemeyen kritik tıbbi cihazların teminine, yönelik olarak harcanmıştır.

Bu doğrultuda desteklenen kurum ve kuruluşların ihtiyaçları için 45 farklı kalemde tedarik işlemi yapılmıştır. Tedarik edilen tıbbi cihazların bazıları yazının sonunda sunulmuştur.

Ayrıca, siz değerli bağışçılarımızın katkıları ile GATA Komutanlığı'na bir adet ambulans, İstanbul TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezi'ne dört kişilik

akülü araba, TSK Reh. ve Bkm Mrk. Bşk.lığı'na bir adet akülü tekerlekli sandalye, ihtiyaç sahibi gazilerimizin bir kısmına tekerlekli sandalye hibe edilmiştir.

Siz değerli bağışçılarımız tarafından ulvi düşüncelerle Vakfımıza bağışlanan gayrimenkullerin, etkin ve verimli bir şekilde, yönetim ve işletilmesi için azami gayret ve özen gösterilmiştir.

Vakıf'taki mesai arkadaşlarımızın özverili ve itinalı çalışmaları neticesinde bu görevler ve işler başarı ile tamamlanmıştır.

Kıymetli Okuyucularımız,

TSK Elele Vakfı sizlerden aldığı destekle, 2016 yılında da çalışmalarına azim ve kararlıkla devam edecektir.

2016 yılının, öncelikle Yüce Türk Milletine, huzur, kardeşlik ve güzellikler; TSK Elele Vakfı Gönüllüleri ile desteklerini esirgemeyen siz değerli bağışçılarımıza ve okuyucularımıza sağlık, mutluluk, huzur ve başarı getirmesini diler, Yeni Yılı'nızı en kalbi duygularla kutlarım.

TSK ELELE VAKFI TARAFINDAN TEMİN EDİLEN CİHAZLARDAN BAZILARI:



KARDİYAK OUTPUT CİHAZI: Yoğun bakım ünitesinde takip edilmekte olan hastaların hemodinamik göstergelerinin takibi amacı ile kullanılmaktadır.



UV-VIS SPEKTROFOTOMETRE CİHAZI: Cihaz, konsantrasyon ve kalite ölçüm amaçlı kullanılmaktadır.



KALP AKCİĞER MAKİNESİ: Açık kalp ameliyatlarında kalp ve akciğerin fonksiyonlarının durdurulması gerektiği durumlarda kalp ve akciğerin yaptığı fonksiyonları yerine getirmek için veya kalp çalışırken kalbin pompa fonksiyonunu desteklemekte kullanılır.



ÜST DÜZEY RENKLİ DOPPLER ULTRASONOGRAFİ CİHAZI: Ultrasonografi tekniği ile abdominal, obstetrik, jinekolojik, mammosonografi, muskuloskeletal, ortopedik, vasküler, ürolojik, pediatrik, neonatal, transkranyal ve yüzeyel organ uygulamaları çalışmalarının yapılmasında kullanılmaktadır.



VİDEOTORAKOSKOPİ GÖRÜNTÜLEME CİHAZI: Endoskopik damar çıkarma işlemleri ve torakoskopik uygulamalar için kullanılmaktadır.



FLEXİBLE ENTÜBASYON VIDEO ENDOSKOPİ SİSTEMİ: Zor entübasyon durumlarında ve havayolundan yabancı cisim çıkarmak amacıyla kullanılmaktadır.



ÜST VE ALT EKSTREMİTE MOTORLU EGZERSİZ CİHAZI:

Hastaların alt ve üst ekstremitelerindeki kasları çalıştırmak amacıyla kullanılmaktadır.

YENİ NESİL DİZİLEME PLAKTFORMU: DNA yanında RNA kodlarını da okumamızı ve anlamamızı sağlayan bir platformdur. Aynı anda yüzlerce farklı örneğe ait gen bölgesini dizileyebilen bu sistem günümüzde sağlık, tarım ve hayvancılık gibi çok farklı alanlarda kullanılmaktadır.



10 KASIM'IN ANLAM VE ÖNEMİ



Ulu Önder ATATÜRK'ün 10 Kasım 1938'de ebedi aleme intikal ettiği hiç kuşku yok ki Türk Ulusunu derin bir üzüntüye sevk etmiştir. O'nun ani ve apansız aramızdan ayrılışı bütün Türk Halklarını da derinden sarsmakla kalmamış, dünya üzerinde ki diğer milletler arasında da büyük bir yankı uyandırmıştır. ATATÜRK'ün ölümünün hemen arkasından dünya liderleri tarafından yapılan tüm açıklamaların ortak noktası, O'nun dünyaya gelmiş çok nadir bir dahi olduğu, büyük devlet adamlığı ve diğer dünya milletlerine örnek olabilecek çalışmaları olmuştur. ATATÜRK, reformcu ve ileriye görebilen niteliklerinin yanında aynı zamanda büyük bir komutandı. Türk Milli Mücadelesine yön vermiş, milleti ile birlikte "ya istiklal ya ölüm" diyerek, zaferin kazanılmasında en büyük pay

sahibi kuşkusuz ki o olmuştur.

Ulu Önder ATATÜRK, Milli Mücadele sonrası sağlanan başarının asla yeterli olmadığını düşünerek bir benzerinin dahi yapılması çok güç hatta imkânsız olan bir çok devrimler gerçekleştirmiştir. O'nun Türk ulusuna en büyük hediyesi ise Türkiye Cumhuriyeti'ni kurmak olmuştur. Tanzim ederek hayata geçirdiği devrimler ile Türk ulusuna çağ atlatmış, Türkiye Cumhuriyeti'nin dünya devletleri arasında saygın konuma yükselmesine vesile olmuştur. İçine birçok şeyi sığdırdığı kısa yaşamının en son anına kadar memleketine hizmet etmiş olan bu büyük lider; "Benden sonra beni benimsemek isteyenler bu temel mihver üzerinde akıl ve ilmin rehberliğini kabul ederlerse, manevi mirasçılarım olurlar" diyerek kurduğu cumhuriyete sahip çıkılmasını

ve bunun ise çok çalışarak bilimde ileri bir seviyeye çıkılması suretiyle gerçekleşeceğini ifade etmiştir.

İşte, bütün 10 Kasım'lar bu yüzden ulusça içinde bulunduğumuz mateme rağmen; ATATÜRK'ün fikirlerinin en iyi bir şekilde anlaşılacak şekilde tatbik edileceği günler olarak kalmalıdır. 10 Kasım'larda bizler onu her seferinden daha da iyi anlayarak, düşüncelerinden en üst düzeyde istifade ederek, ilmin ve fennin ışığında ülkemiz ve ulusumuz için daha iyi neler yapabiliriz sorusuna cevaplar aramalı ve de vakit geçirmeden hemen işe koyulmalıyız.

Her 10 Kasım atmosferinin ruhumuzda oluşturduğu kaçınılmaz hüznemize rağmen, taşıdığı anlam bakımından bu günün büyük bir gün olduğu biraz önce yaptığımız kısa açıklamalardan da daha iyi anlaşılacaktır. Bu nedenlerle onun izinde yürüyen ve ulaştığı noktayı daha ilerilere taşıyacak bir kuvvetin varlığını damarlarındaki asil kanda hissetmekte olan Türk evladı, kendisinden beklenen başarıyı elde etmektedir ve etmeye de devam edecektir.

Büyük kurtarıcımız ve liderimiz Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK!

Sen ebedi mekânında rahat uyu! Bizler emanet ettiğin Türkiye Cumhuriyeti'ne her zaman olduğu gibi gönülden sahip çıkacak ve sana layık bir ulus olmaya devam edeceğiz. Ruhun şad olsun.

<http://www.ataturkinkilaplari.com/beguha/71/10-kasim%E2%80%99in-anlam-ve-onemi-ile-ilgili-yazi.html>

27 ARALIK 1919

ATATÜRK'ÜN ANKARA'YA GELİŞİ

27 Aralık günü öğleden sonra beklenen an gelmişti...

Dikmen sırtlarında, Mustafa Kemal ve arkadaşları göründüler...

Sivas Kongresi (4-12 Eylül 1919) Kurtuluş Savaşı öncesinin bütün önemli kararlarının alındığı, yurdu kurtarmak için mücadele eden derneklerin birleştiği, Temsil Heyetinin oluşturduğu bir kongredir. Sivas'ın çalışma merkezi olarak, düşmanın kuşattığı bölgelere çok uzak olması, müdahale imkânlarından, bağlantı kurma noktalarından mahrum olması, merkez olarak Ankara'yı ön plana çıkardı. Mustafa Kemal'de Ankara'yı cephelere yakınlığı, İstanbul'la olan demiryolu bağlantısı sebebiyle tercih ediyordu.

Ankara konusundaki, kararını arkadaşlarına kabul ettirdikten sonra, Mustafa Kemal ve arkadaşları 18 Aralık 1919'da üç otomobile, Sivas'tan ayrıldılar. Mevsim kıştı ve havalar çok soğuktu Kayserililer, Mustafa Kemal'i şehre birkaç saat uzaklıkta bir yerde karşıladılar. Gece onun şerefine fener alayları düzenlediler. 21 Aralıkta Heyet-i Temsiliye Mucur'a gitti. O gece Mucur'da misafir edilen heyet ertesi gün Hacıbektaş'a daha sonra da Kırşehir'e gitti. Kırşehir'de de aynı büyüklükte coşku vardı. 25 Aralık 1919'da heyet Karaman'a geçti. Karaman, Mustafa Kemal ve arkadaşlarını heyecanla karşıladı ve misafir etti.

Bu arada Ankara'da günlerdir süren hazırlıklar devam ediyordu. Halk, civar köy, kasaba ve şehirlerden akın akın Mustafa Kemal'i görmeye geliyor ve Ankara'da toplanıyordu. 27 Aralık sabahından itibaren, Ankara hareketlendi, kalabalıklaştı, belki de yakın tarihinde hiç bu kadar kalabalık insanı bir arada görmemişti. Seğmenler önde halk arkada, ilk defa görecekları kurtarıcılarını, paşalarını görmek için merak içinde yürüyorlardı. 27 Aralık 1919 öğleden sonra beklenen an gelmişti. Dikmen sırtlarında, Mustafa Kemal ve arkadaşları göründüler.

Otomobillerinden aşağıya inerek, önde Mustafa Kemal arkada



arkadaşları kendilerini karşılamaya gelen Ankaralılara doğru yürümeye başladılar. Mustafa Kemal'i ilk karşılayanlar, Vali Vekili Yahya Galip Bey, 20. Kolordu Komutanı Ali Fuat Paşa ve Müftü Mehmet Rifat Efendi idi. Heyet-i Temsiliye ve halk, sevgi gösterileri arasında ulus semtinde bulunan, Hükümet Konağı'na vardılar. Ankaralılar, **"Mustafa Kemal Paşa Ölürüz De Dönmeyiz Senin Yolundan"** diye bağırıyor havaya silah atıyorlardı. Mustafa Kemal halkın bu coşkusundan ve kendisine gösterilen sevgiden çok memnun oldu.

Ertesi gün yani 28 Aralık 1919'da bilim adamları, sanayi ve ticaretle uğraşan iş adamları, iller ve ilçelerden gelen binden fazla Ankara'lı ve memleketin hal ve ahvalini anlatan bu durumdan kurtuluş yollarını gösteren bir konuşma yaptı. Ankara'lılar onu bağırlarına basmışlardı. Kurtuluştan sonra ona Hemşehrilik teklif etti Mustafa Kemal bu teklifi memnuniyetle kabul etti. 5 Ekim 1922'den sonra Ankara'lıların hemşehrisi olarak her dönem Ankara'lıların verdikleri oylarla Ankara milletvekili seçildi.

Kaynak: www.ataturkinkilaplari.com

TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü Tümgeneral (E) Fahri KIR'ın Ziyaretleri



* TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezi'ni Ziyareti

TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü Tümgeneral (E) Fahri KIR 14 Aralık 2015 tarihinde İstanbul'da TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezinde kalan hak sahiplerini ziyaret etmiştir.

TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezindeki hak sahipleri ile bir araya gelen Tümg.(E) KIR, onların dilek ve temennilerini dinlemiş ayrıca, Sayın Semahat TONGUÇ Hanımefendiye bağışından dolayı teşekkür plaketini takdim etmiştir.



* GATA'da Tedavi Gören Gazilerimize Moral Ziyareti



Uzman Jandarma Mehmet YURDAKUL, Cizre'de operasyon sırasında Gazi olmuştur.

09 Aralık 2015 tarihinde Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR başkanlığındaki heyet, Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde tedavi olan gazilerimizi ziyaret etmiştir.

GATA Plastik Cerrahi, Üroloji ve Ortopedi kliniklerinde tedavileri devam eden gazilerimizin durumları hakkında klinik sorumluları ve tıbbi personelden ayrıntılı bilgi alan Tümğ.(E) Fahri KIR, gazilerimiz ve refakatçileri ile de bire bir konuşma imkanı bulmuştur.

TSK ELELE Vakfı'nın destekleriyle medikal teknolojinin getirdiği tüm imkanların tedavilerinde kullanıldığı gazilerimiz ilk isteklerinin sağlıklarına yeniden kavuşarak görevlerine dönmek olduğunu ifade etmiştir.

Kendilerine gösterilen ilgi ve alakadan çok memnun olduklarını, herkesin elinden gelen özeni gösterdiğini söyleyen gazi yakınları Tümğ.(E) Fahri KIR'a teşekkürlerini sunmuştu.



Polis Memuru Hilmi KÖSE, Mardin/Nusaybin'de yaşanan çatışma sonucu Gazi olmuştur.



Polis Memuru Tahsin GÜÇLÜ, Mardin/Nusaybin'de yaşanan çatışma sonucu Gazi olmuştur.



OHAL Gazisi Mahmut DEMİR, 1994'te IRAK'ta operasyon sırasında Gazi olmuştur.



OHAL Gazisi Zekeriya ÇALIŞKAN, 1996'da ŞIRNAK'ta operasyon sırasında Gazi olmuştur.



Polis Memuru Ufuk ÜNSAL, Diyarbakır'da yaşanan çatışma sonucu Gazi olmuştur.

*TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Öğrencilerinin Hippoterapi/Atlı Terapi Dersini Ziyareti

TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü Tümgeneral (E) Fahri KIR; 19 Aralık 2015 tarihinde Atlı Spor Eğitim Merkez Komutanlığında ki TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitim gören öğrencilerin Hippoterapi/Atlı Terapi çalışmalarına katılmıştır. Genel Müdür Tümgeneral(E) Fahri KIR ile bir araya gelen öğrenci velileri, bu terapinin çocukları üzerindeki olumlu etkilerini anlatmış ve bu fırsatı verdikleri için TSK ELELE Vakfı başta

olmak üzere, Kara Harp Okulu Komutanlığı ile Atlı Spor Eğitim Merkezi Komutanlığına şükranlarını sunmuştur.



TSK ELELE Vakfı GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerine devam eden öğrencilerimizin rehabilitasyon çalışmalarına destek olmak amacıyla başlatılan Hippoterapi/Atlı Terapi çalışmalarının gerek öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerine katkısı; gerekse ailelerin eğitim sürecine katılımı anlamında büyük katkıları olmaktadır.

Hippoterapi çalışmaları TSK Elele Vakfı GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon

Hippoterapi/Atlı Terapi çalışmalarını
öğrencilerin **fiziksel, ruhsal ve**
zihinsel gelişimlerine
katkı sağlıyor.



Merkezlerinde 2 fizyoterapist ve 1 özel eğitim öğretmeni ile başlamıştır. Hippoterapiye 2 kurumdan toplam 18 öğrenci katılmıştır.

2005 yılından bu yana Hippoterapi ve Atlı Terapi çalışmalarımızı sürdürmemize destek olan başta Genelkurmay Başkanlığı, Kara Harp Okulu Komutanlığı ve ASEM Komutanlığına tüm aileler ve öğrencilerimiz adına şükranlarımızı sunarız.



VAKFIMIZA GELEN ZİYARETÇİLER



**TSK Sağlık ve GATA Komutanı
Korg. Ömer PAÇ'tan nezaket ziyareti (6.10.2015)**



**TSK ELELE Vakfı Ynt. Krl. Üyesi Mehpara ÇELİK'in
Vakfımızı ziyareti (15.10.2015)**



**Tümgeneral (E) Hıfzı ÇUBUKLU'nun
Vakfımızı ziyareti (21.10.2015)**



**Milletvekili Kur. Alb. (E) Dursun ÇİÇEK'in
Vakfımızı ziyareti (22.10.2015)**



**Gnkur. Mrk. D. Bşk. Tuğg. Mehmet BÜKER'in
Vakfımızı ziyareti (27.10.2015)**



**Tuğg. (E) Tayyar ELMAS'ın Vakfımızı ziyareti
(27.10.2015)**

VAKFIMIZA GELEN ZİYARETÇİLER



Tümg. (E) Yusuf KAYA'nın
Vakfımızı ziyareti (02.11.2015)



ASELSAN A.Ş. Ynt. Krl. Bşk. V. Tuğg. (E) Murat
ÜÇÜNCÜ'nün Vakfımızı ziyareti (03.11.2015)



HAVELSAN A.Ş. Yönetim Kurulu Başkan Vekili
Tümg. (E) Taner DÜVENÇİ'nin Vakfımıza ziyareti
(17 Aralık 2015)



K.K.K. Lojistik Başkanı Tümg. Mehmet ÖZOĞLU'nun
Vakfımızı ziyareti (10 Aralık 2015)



Askeri Yüksek İdare Mahkemesi Başkanı Tümg.
Abdullah ARSLAN'ın Vakfımızı ziyareti (17.11.2015)



Tuğg. (E) Tevfik BEDÜK'ün Vakfımızı ziyareti
(09 Aralık 2015)

Yeni Nesil Dizileme Platformu Kullanım Alanları

TSK Elele Vakfı tarafından DNA yanında RNA kodlarını da okumamızı ve anlamamızı sağlayan Yeni Nesil Gen Dizileme Cihazı (ILLUMINA NEXT SEQ 500) 4 Haziran 2015 tarihinde alınarak Gülhane Askeri Tıp Akademisi'ne teslim edilmiştir.



Doç. Dr.
Erkan DEMİRKAYA

Deoksiribonükleik asit (DNA), tüm canlı organizmalar ve bazı virüslerin canlılık işlevleri ve biyolojik gelişmeleri için gerekli olan genetik talimatları taşıyan bilginin uzun süreli saklanması sağlayan bir nükleik asittir. Protein ve RNA gibi hücrenin hayati bileşenlerinin inşası için gerekli olan şifreyi taşımasından dolayı DNA; bir kalıp veya reçeteye benzetilir. Bu genetik bilgileri içeren DNA parçaları ise gen olarak adlandırılır. İnsan DNA'sı 3 milyar baz çiftinden oluşur ve bu şifre 2000 li yılların başında çözülmüştür. Bu şifreyi okuyabilen yeni nesil cihazlar, teknolojinin desteği ile üretilmiş ve insanlığın hizmetine sunulmuştur. DNA'nın tamamını okuyabilen ve DNA üzerindeki anomalileri tespit etmemizi sağlayan bu cihazlara yeni nesil dizileme cihazları denilmektedir.

Yeni Nesil Dizileme cihazları DNA yanında RNA kodlarını da okumamızı ve anlamamızı sağlayan bir platformdur. Aynı anda yüzlerce farklı örneğe ait gen bölgesini dizileyebilen bu sistem günümüzde sağlık, tarım ve hayvancılık gibi çok farklı alanlarda kullanılmaktadır. Elde edilen veriler bilişim ve istatistik bilimleriyle kullanılarak işlenir ve insanlığın kullanımına sunulur.

TSK Elele Vakfı tarafından Gülhane Askeri Tıp Akademisi'ne yeni nesil gen dizileme cihazı (ILLUMINA NEXT SEQ 500) 4 Haziran 2015 tarihinde alınarak teslim edilmiş olup makalemizde bu tip cihazların kullanım alanları ile ilgili kısa bilgileri örnekleyerek okurlarımız ile paylaşmak istedik.

Genom (canlının tüm DNA'sındaki kalıtsal şifrelerin tamamıdır) Projeleri: Referans genomu bilinmeyen organizmaların genom dizilerini bulmak mümkündür. Bu organizmalar ekonomik değere sahip olan organizmalar olabileceği gibi, Türkiye'ye özgü türler de olabilir. Bir organizmanın genom projesinin tamamlanması (genetik şifresinin çözülmesi) o organizma ile ilgili çok geniş bir bilgi sağladığı gibi, o organizmada yapı-

lacak genetik çalışmalar için çok büyük bir kolaylık sağlamaktadır.

İnsan genom projesi ve HapMap projesi bittikten sonra tüm insanlara ait bir bilgi ortaya çıkmıştır. Ancak toplumlara özgü bilgiler hala araştırılmayı beklemektedir. Bu konuda Rusya, Norveç, İzlanda gibi bazı ülkeler kendilerine özgü bilgileri elde etmek için kendi genom projelerine başlamışlardır.

DNA Belirteçlerinin Keşfi: DNA belirteçleri, aynı türden organizmaların genomları üzerindeki farklılıklardır (varyasyonlar). Genetik analizlerin büyük bir kısmı bu farklılıkların hangilerinin bireyde mevcut olduğunun tespiti yapılarak gerçekleştirilir. Belirli bir özellik ile ilişkilendirilmiş belirteçlerin bireyde olup olmadığına bakılarak bireyin özelliği hakkında bilgi sahibi olunur. Bu belirteçlerin çok büyük bir kısmını SNP olarak isimlendirilen tek nükleotid değişimleri oluşturur.

Tür içinde bir alt gruba özgü SNP'lerin tespiti: Az sayıda bireyin tüm genomunun dizilenmesinden sonra, bulunan çok sayıda SNP, çok sayıda bireyde araştırılarak, o gruba özgü az sayıda SNP tespit edilir ve rutin olarak ucuza kullanılabilir bir duruma gelinmiş olunur.

Gen İfadelemesi Çalışmaları: Bir organizmanın farklı dış koşullara göre farklı tepki vermesini sağlayan şey, farklı koşullarda farklı genlerin aktif hale gelmesidir. Bu farklılıklar her bir dış etken için kontrollü deney düzenlenerek, ortaya çıkartılabilir. Bu da bize bu tepkilerin mekanizmasını anlamamızı sağlar[1].

Örnek: Tuzluluğa karşı dirençli bir organizmada, bu özelliğini sağlayan gen(ler) tespit edilebilir ve bu genin başka türlere aktarımı ile tuzluluğa karşı dirençli yeni bir tür elde edilebilir.

Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO): Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar toplumda bazı kesimlerin gösterme-ye çalıştığı "öcü" değildirler. Ancak her



önüne gelenin GDO üretmesi ve piyasaya sürmesi de son derece tehlikelidir; çünkü her GDO üretildikten sonra insan sağlığına veya çevreye bir zararı olup olmadığı incelenmeden insanların kullanımına sunulmamalıdır. Aynı zamanda GDO'yu kullanacak/tüketecek kişi, bunun bir GDO olduğunu ve bunu kullanması/tüketmesi sonucunda oluşabilecek potansiyel riskleri de bilme hakkına sahiptir. Yani GDO üretmenin, ilaç üretmeye benzeri gerekiyor: nasıl ilaçlar her önüne gelen tarafından üretilmiyor ve piyasaya sürülmeden önce uzun bir araştırma aşamasını başarı ile geçmesi gerekiyor; GDO'lar için de benzer bir durum olmalı. İlaç - GDO benzetmesinde GDO'lar için bir dezavantaj söz konusu: ilaç yapay bir şeydir ve dışarıdan bakılarak anlaşılabilir, ancak bir organizmanın GDO olduğunu dışarıdan anlamak mümkün olmamaktan öte, laboratuvar koşullarında bile tespiti zordur ve yanlış negatif ihtimali yüksektir. Ayrıca GDO'yu üretenler, bir takım yaklaşımlar ile organizmanın GDO olduğunun tespitini zorlaştırabilirler. Ancak DNA analiz teknolojisindeki ilerlemeler GDO'ların daha verimli bir şekilde tespitini mümkün kılıyor.

DNA Parmakizi Çalışmaları: DNA parmakizi analizi ile iki farklı DNA örneğinde SNP'ler incelenerek, bu iki örneğin aynı bireye ait olup olmadığı veya akraba olup olmadığını anlayabiliriz ve akraba ise akrabalık derecesini tahmin edebiliriz (akrabalık derecesi uzaklaştıkça tahmin gücü zayıflar). Bir defa bir bireye ait çalışma yapıldıktan sonra, elde edilen verinin saklanması koşuluyla, ileriki bir tarihte analiz edilen bir bireyin o birey olup olmadığı tespit edilebilir.



Anne Kanında Fetal DNA&Hücre:

Hamileliğin 8. Haftasından itibaren anne kanında yaklaşık %5 oranında fetusa ait hücreler bulunur. Bu oran, özellikle down sendromu gibi kromozom anomalisi bulunan fetüslerde daha da fazladır.[2] Son 10 yılda, moleküler biyolojide meydana gelen ilerlemeler sayesinde anne adaylarına risk içermeyen ve fetusun genetik yapısı hakkında bilgi edinmelerini sağlayan birçok yöntem geliştirilmiştir. Bu yöntemler ile invazif bir girişim gerçekleştirilmeden, anne ve bebeğe zarar vermeden birçok kromozom anomalisi tespit edilmektedir. [3]

Özellikle 35 yaş üstü hamileliklerde, anne adaylarına Amniyosentez veya Koryon Villus Biyopsisi (CVS) önerilmektedir. Amniyosentez, hamile bireyden amniyon sıvısının alınması ile, Koryon Villus Biyopsisi ise plasentadan küçük doku parçasının alınması ile gerçekleştirilir. Bu uygulamalar ile fetusa ait birçok bilgi elde edilebilse de, invazif girişim yapıldığı için fetüs ve anne için risk taşımaktadır.[5]

Modern moleküler biyoloji teknikleri ise, anne kanındaki serbest fetal DNA veya fetal hücrelerin tespit ve analiz edilmesine olanak sağlamıştır. Anne kanındaki fetal DNA, metilasyon paternleri, Y kromozom saptanması, Polimeraz Zincir Reaksiyonu (PCR), shotgun dizileme, paralel dizileme gibi birçok yöntem ile tespit edilerek incelenebilmektedir. [4]

Bu tekniklerin yaygınlaşması ve geliştirilmesi ile birçok ülkede Down Sendromu, Talasemi, Orak Hücreli Anemi, Kistik Fibroz gibi birçok hastalık, anne ve bebeğe zarar vermeden test edilebilecektir.

Kişiyözel İlaçlar: Günümüzde insanların maruz kaldıkları yabancı maddeler; ilaçlar, yiyecek katkıları, kozmetikler, çevre kirliliği, tarım ilaçları ve işlem görmüş yiyeceklerden kaynaklanmaktadır. Bu maddeleri metabolize etme yetenekleri kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bu değişikliklerin nedeni dış etmenler olabileceği gibi temelde genetik yapıdaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Yabancı madde metabolizma yeteneği, ilaç üretimi ve kullanımı, ilaç metabolizması ve ilaç etkileşimleri açısından son derece önemli bir konudur.

Son zamanlarda farmakoloji bilimindeki gelişmeler farklı çeşit ilaç üretiminden çok eldeki ilaçlarla etkin tedavi sağlanması yönündedir. Bireylerin birbirlerinden farklı olmaları, her hastanın aynı ilaçla ve aynı şekilde tedavi edilmesini zorlaştırır ve bazı durumlarda hayati riskler yaratmaktadır. Örnek olarak yetişkinlere verilen dozlar ile çocuklara verilen dozlar ilacı metabolize etme hızlarından dolayı farklıdır. Aynı şekilde yetişkinler ve çocuklar da kendi aralarında farklılıklar gösterirler. Bu durum yan etki profili yüksek olmayan ilaçlar



için pek önemli değilken, hayati önem taşıyan veya sürekli kullanılan ilaçlarda çok önem arz etmektedir. Örneğin kolorektal kanserlerde (CLC) ve küçük hücreli olmayan akciğer kanserlerinde (NSCLC) sık görülen somatik KRAS mutasyonları genin işleyişini değiştirirler. KRAS, sinyal iletiminde rol oynayan bir proteinden, mutasyon oluştuğunda güçlü bir onkogene dönüşür. Anti-EGFR spesifik kemoterapik ilaçlardan panitumumab ve cetuximab tedavilerine başlanmadan önce test yapılması günümüzde yaygın olarak yapılmaktadır. Mutasyon tespit edilen bireylerde tedavi yöntemi ona göre değiştirilmektedir. [1]

İlaçların bireyselleştirilmesi için yapılan çalışmalar, tek nükleotid değişimleri ile ilaç metabolizmasını ilişkilendirme üzerine yoğunlaşmıştır. İlaç metabolizmasında etkili olan yaklaşık 15 tane karaciğer enzimi bulunmaktadır. Bunun yanında ilaç taşıma sistemlerini kodlayan genler de bu mekanizma üzerinde etkilidir. Bazı ilaçlar için 8'e kadar mutasyon taraması klasik teknikler ile yapılabilmektedir. Bu testler her ilaç için olmamakla beraber, mevcut testleri ayrı ayrı yapılması hem maddi külfet getirmekte hem de hata oranını yükseltmektedir. Yeni nesil teknolojilerin yaygınlaşması ve fiyatların ucuzlaması ile birlikte, 5 milyon varyasyon aynı anda taranıp kısa süre içinde sonuç verilebilir hale gelmiştir. İnsanların genetik yapıları hayatları boyunca genelde değişmediği için bu testi bir kez yaptırmak yeterli olmaktadır. Bu testler sayesinde genetik bilgisi klinikte rutin uygulanabilir hale gelmiştir.

Adli Çalışmalar: DNA örneğinde SNP'lerin incelenmesi sonucunda, DNA'nın kaynağı kişi hakkında faydalı bilgiler elde edilebilir. Bu kişinin hangi ırktan, hangi yöreden olduğu; saç, göz, ten rengi; tahmini boyu, kilosu ve şüpheli ile ilgili daha birçok bilgi belirlenebilir. [7,8]

Nutrigenetik: Son dönemde çok popüler olan bu alan, kişinin sahip olduğu genetik varyasyonlara göre kişinin beslenmesini ayarlayan bilim dalıdır. Bir bireyde çok sayıda SNP taranıp, o bireyin metabolizması ve hastalık yatkınlıkları ile ilgili bilgi elde edilebilir ve çevre koşullarını da işin içine katıp, kişiye en uygun beslenme şekli belirlenebilir. Bu amaç için, kendi toplumumuzda görülen SNP'ler tespit edilip, bunları içeren ucuz bir test geliştirilebilir.

Kalıtıl Hastalıklar: Kalıtıl hastalıkların teşhis ve tedavi planlaması DNA analizi ile gerçekleştirilir. Akdeniz anemisi gibi basit tek gen hastalıklarından, kalp-damar hastalıkları gibi birçok genin ve çevre koşullarının etkili olduğu hastalıklara kadar tüm kalıtıl temelli hastalıkların tanısı ve yatkınlık hesaplaması, yeni nesil dizileme sistemlerinde yapılabilir. Ayrıca kalıtıl olan ancak etkili gen veya genler belirlenmemiş hastalıkların genlerinin belirlenmesi de bağlantı analizleri sayesinde yapılabilmektedir [9].

Kanser Araştırmaları: Kromozomal değişimlerin sıklıkla gözlemlendiği kanserde, karyotip analizine ihtiyaç duyulmaktadır. Belirli kanser türlerine özgü kromozomal değişimler söz konusudur. Bu değişimler saptanarak kanser türü tespit edilebilir.

Kaynağı belirlenemeyen tümörlerde gen ifadenmesi profiline bakılarak bu tümörün hangi dokudan kaynaklandığı tespit edilebilir.

Bir tümör dokusunun metastaz riski, bu risk ile ilişkilendirilmiş genlerin ifadenmesine bakılarak daha doğru bir şekilde belirlenebilir. Bu da klinisyenin daha doğru bir tedavi seçmesini sağlar.

Ailesel kanserlerde ise, kansere sebebiyet veren mutasyon tespit edilip, ailenin diğer üyelerinin o mutasyonu taşıyıp taşımadığına bakılarak onların da aynı kansere yakalanma riski hesaplanabilir. Risk gurubu içerisinde bulunan bireyler daha sıkı kontrol altında tutulurken, diğer bireyler toplum risk ortalamasına uygulanabilir. Bu şekilde mutasyona sahip olmayan bireyler gereksiz yere endişe etmekten kurtarıldığı gibi gereksiz yere masraf yapılmasının da önüne geçilecektir. [10]

Referanslar

- [1] Garcia, J, G. J. Riely, et al. (2008). "KRAS mutational testing in the selection of patients for EGFR-targeted therapies." *Semin Diagn Pathol* 25(4): 288-294.
- [2] Ball RH, Caughey AB, Malone FD, et al. (July 2007). "First- and second-trimester evaluation of risk for Down syndrome". *Obstet Gynecol* 110 (1): 10-7
- [3] Dashe J.S., Twickler D.M., McIntire D.D., Ramus R.M. (2006). "Alpha-fetoprotein Deduction of Neural Tube Defects and the Impact of Standard Ultrasound"
- [4] Maron JL, Alterovitz G, Ramoni M, Johnson KL, Bianchi DW (December 2009). "High-Throughput Discovery and Characterization of Fetal Protein Trafficking in the Blood of Pregnant Women"
- [5] Papageorgiou EA, Karagrorgiou A, Tsalki E, Velisariou V, Carter NP, Patsalis PC (April 2011). "Fetal-specific DNA methylation ratio permits noninvasive prenatal diagnosis of trisomy 21. *Nat. Med.* 17 (4): 510-3.
- [6] "A New Non-invasive Test for Down Syndrome: Trisomy 21 Diagnosis using Fetal-Specific DNA Methylation www.scigrup.com (10.02.2013)
- [7] Kidd KK, Speed WC, Pakstis AJ, et al. Progress toward an efficient panel of SNPs for ancestry inference. *Forensic Sci Int Genet.* 2013;10:23-32.
- [8] Phillips C, Prieto L, Fondevila M, et al. Ancestry analysis in the 11-M Madrid bomb attack investigation. *PLoS One.* 2009;4(8):e6583.
- [9] Craig J (2008) Complex diseases: research and applications. *Nature Scitable* (www.nature.com/scitable/topicpage/Complex-Diseases-Research-and-Applications-748)
- [10] Illumina (2013) Personalized cancer therapies through precision diagnostics. (www.illumina.com/documents/products/other/interview-daber-robert.pdf)
- [11] National Institutes of Health (2010) Genetics of common, complex disease. NIH Fact Sheets ([report.nih.gov/NIHfactsheets/Pdfs/GeneticsofCommonComplexDisease\(NHGRI\).pdf](http://report.nih.gov/NIHfactsheets/Pdfs/GeneticsofCommonComplexDisease(NHGRI).pdf))

ENGELLE YAŞAMAK ...

Anne babalar elbette engeli tanımak, anlamak ve kabul etmekte ciddi zorluklar yaşamaktadırlar. Bu zorlu süreç, ebeveynlerin uyumsal psikolojik bakış açıları kazanmalarını sağlar. Çoğu kez buna "kabul etme", "engeli kabul etme" deriz. Ancak engelin kabulü kavramı aslında bir sınırı ve sonucu değil, uzun bir zaman dilimini ifade eder.



Klinik Psikolog
Mustafa SUNGUR
TSK ELELE Vakfı GATA
Özel Eğitim
ve Rehabilitasyon Merkezi
sungurm@gmail.com

Dünya tarihi başarı öyküleriyle doludur. Filmler, kitaplar, şarkılar çoğu kez başarı hikâyeleri anlatır. Başarmak çoğumuza göre umut edilen sonuçlara ulaşmaktır. Aslında başarı sonuç değil bir süreçtir. Hayatta bazı zaferlerimizin farkına varmayız, kocaman bir başarının önemini kavrayamayız ve çoğu kez başarılarımızı genel geçer değerlendirmelerle göremeyiz. Engelli olmak, engelli bir çocuğa sahip olmak; dünya farkında olmasa da zaferlerin bazen en büyüğüne aday olmaktadır.

Bebekliğin ilk günlerinden yaşamımızın son anına kadar aslında hep gelişmek ve büyümek üzerine programlanmışızdır. 1-2 aylık bir bebek için, ağladığında annesinin yanına gelmesi, ona süt vermesi bebeğe hayata dair umut etmeyi öğretir. Özellikle emzirme döneminde anneye geçirilen zaman, anneye sıkı sıkıya ten teması kurmak bebeğin temel umut duygusunu geliştirir. İnsan bu dönemde kazandığı umutla hep ileriye bakar, gelişir, başarır, büyür. Engelli çocuklar için, bu temel umut duygusu, onların hayatla barışık olmalarını sağlar. Umudu olan çocuk da umudunu yitirmeyen ebeveynde her daim yeterliliklere dönük bakar. Engelli çocukların yetiştirilmesinde; ilk yaşlardan itibaren yapabileceklerinin, yapamadıklarından daha önde tutulması, sonuç değil süreç odaklı bir yaşam tarzı benimsenmesi oldukça önemlidir. **Helen Keller'in söylediği gibi** yüzünü güneşe çeviren insan, gölge görmez.

Anne babalar elbette engeli tanımak, anlamak ve kabul etmekte ciddi zorluklar yaşamaktadırlar. Bu zorlu süreç, ebeveynlerin uyumsal psikolojik bakış açıları kazanmalarını sağlar. Çoğu kez buna "kabul etme", "engeli kabul etme" deriz. Ancak engelin kabulü kavramı aslında bir sınırı ve sonucu değil, uzun bir zaman dilimini ifade eder. Engelli çocuğun her gelişim aşamasında, ailede kabul sürecini tek-

rar tekrar deneyimler. Bu deneyimler ebeveynlerin çocuklarının gelişimiyle ilgili beklenti ve umutlarını daha gerçekçi algılamalarını sağlar.

Çocuk 2-4 yaşlarına geldiğinde çevresini anlamaya, onu değişimlemeye başlar. Bu dönem "her şeyi ben yaparım" dönemidir. Çocuk öğrenmek için çevresindeki her şeye karşı güçlü bir merak içindedir. Denemek, incelemek ister. Bu merakla birlikte kendi seçimlerini yapmak, karar vermek; yani bir birey olduğunu kanıtlamak çabasına girer. Yetersizlikten etkilenmiş ya da yetersizlikleri daha az olan tüm çocuklar bu dönemde özerkliklerini ilan etmek isterler. Anne babalar bu dönemde çocuklarıyla sınır konusunda sık sık karşı karşıya gelirler. Yemek yemek, uyumak, egzersiz yapmak, cihazları uygun zamanlarda kullanmasını sağlamak, ilaç ya da tıbbi bir takım uygulamaları yerine getirmek hep bir çatışma nedeni olabilmektedir. Ancak çocuk bu dönemde aslında hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı "özerklik

duygusu" nu kazanmaya çalışmaktadır. Anne babaların bu dönemde çocuklarına koydukları sınırları; çocuk ebeveynleriyle çatışarak öğrenir ve aslında yaşamsal bir beceriyi yani "iradeyi" böylece kazanır. Engelli birçok çocuğun yaşlarına göre daha inatçı, daha iradeli olduklarını görürüz. Çünkü onlar akranlarının hiç fark etmedikleri bir sürü sorumluluk ve ödevlerle büyütürlü. Sosyal ortamlarda farklı ihtiyaçlara sahip olmak, sağlıkları için düzenli egzersizler yapmak, ilaçlar kullanmak gibi birçok sorumluluk onların irade duygusunu geliştirir. İnatçı olmanın, savaşmanın, yılmazlığın önemini herkesten çok kavramalarını sağlar.

Çocuk biraz daha büyüdüğünde, sınırlar aşağı yukarı oturur, çatışmalar biraz hızını keser. Çocuk artık kendisi için bir hedef belirleme dönemine gelmiştir. Genelde ilk hedef anne ya da baba olmaktır. Bu dönemde çocuk farkında olmadan cinsel ve sosyal kimliğinin temellerini atmaya başlar, anne ya da baba gibi davranır, onlar gibi



giyinmek ister. Çocuk bu yaşlardan okul yıllarına kadar geçen sürede yaşamsal bir "amaç" edinir. Bu amaçlar doktor olmak, öğretmen olmak olabileceği gibi okula gitmek ya da bağımsız yürüyebilmekte olabilir. Amaçlarını kendi belirleyen, karar verebildiğini öğrenen çocuk hayatı pozitif yanlarıyla algılar. Çünkü hayatının kontrolünün elinde olduğunu bilerek daha güvenle ilerler, umutla büyür.

Okul dönemi aile ve çocuk için zorlukları beraberinde getirir. Engelli çocuklar ve aileleri için ise bu zorluklarla birlikte ciddi engellenmeleri aşmayı gerektirir. Çocuk okul döneminde yetenek ve yetkinlik alanlarını fark etmeye, öğrenmeye ve belirlemeye dönük güçlü bir isteklilik içindedir. Engelli çocuklar da bu amaçla hep "neyi yapabiliyorum? ne konuda başarılıyım?" gibi sorularla kendi yetkinliklerini keşfetmeye çalışırlar. Ebeveynler zaman zaman çocuklarının belli konularda fazlaca ilgili olduklarını, bazen takıntı seviyesinde bir konu ya da duruma saplandıklarını görürler. Engelli çocuklar okulda akranlarıyla iletişim halindeyken; en iyi yaptıkları şeyleri ortaya koyarlar. Bu bazen, çocuklar da ilgi daralması ve bu ilgiye saplanma olarak tanımlanır. Öğretmenler, anne babalar tarafından takıntılı davranışlar olarak algılanır. Aslında bu durumu kendi "yetkinliğini" belirleme çabası olarak görmek, çocuğu anlamak açısından yararlı olabilir.

Ergenlik yıllarına gelindiğinde; çocuklar kendilerini tanımaya çabalarlar. "kime göre neyim?, ben kimim? Kim olmalıyım?" gibi birçok cevabı zor sorunun peşinden gittikleri bu yıllarda ergen, "kimlik" duygusunu geliştirir. Akran ilişkilerini, aile ilişkilerinden daha çok önemser. Başkalarının onu nasıl algıladıkları konusuna hayatı önem atfeder. Çocukluğun ilk dönemlerindeki "ben yaparım" tutkusunun yerini artık



"ben biliyorum, ben istiyorum" kavramı alır. Engelli ergenler bu dönemi biraz daha şiddetli ve keskin yaşayabilirler. İtirazlar, inatlaşmalar, kurallara muhalefetler bu dönemde daha da artarak devam edebilir. Takıntılı ilgiler, uğraşlar çok ön plana çıkabilir. Aslında ergenin bu yıllardaki saplantılı davranışları; onlara bu zor dönemde sığınacakları bir liman sağlar. Büyüdükçe değişen ve algılaması zorlaşan bu güvensiz dünya da, engelli ergen kendi yarattığı, kolayca kontrol edebildiği, en önemlisi de kendi seçip yönettiği bir alana fazlaca kanalize olabilir. Bu nedenle bu yıllarda bir filmin vizyona girmesini beklemek yaşamının temel hedefi olabilir. Ya da televizyonda biten bir dizi depresyonunun nedeni görülebilir. Konunun bir diğer yönü ise engelli çocuk hayatının ilk yıllarında yaşına göre zor birçok ödevi yapmayı, karşısına çıkan engelleri inatla geçmeyi öğrenmiştir. Yaşamda var olmayı çoğu kez iradesiyle, inatıyla başarmıştır.

"Dünyanın gördüğü her büyük başarı, önce bir hayaldi. En büyük çınar bir tohumdu, en büyük kuş bir yumurtada gizliydi." der Allen. Engelli çocuklarda önce herkes gibi bir bebektir, ama dünya bilmese, fark etmese de büyük bir başarı öyküsünün kahramanlarıdır onlar. Bu başarı hikâyeleri; bebeklikte öğrendiği "umutla, sonraki yıllarda kavradığı "iradeyle", edindiği "amaçla", belirlediği "yetkinlikle" ve inşa ettiği "kimlikle" kelime kelime yazılır. Bu öykünün asıl yazarları ise kocaman yürekleriyle anne babalardır, yılmazlıklarıyla doktorlar, fizyoterapistler, öğretmenlerdir.

1992 yılında Birleşmiş Milletler aldığı bir kararla, 3 Aralık gününü **"Uluslararası Engelliler Günü"** olarak ilan etti. Bu kararın ardından BM İnsan Hakları Komisyonu 5 Mart 1993 tarihli ve 1993/29 sayılı bildirisi ile üye ülkelere 3 Aralık gününün **"engellilerin topluma kazandırılması ve insan hak-**

larının tam ve eşit ölçüde sağlanması" amacıyla tanınmasını istedi. Ülkemizde; nüfusun yüzde 12.29'u yani 8.5 milyon kişi engelli. Erkeklerde bu oran 11.10, kadınlarda yüzde 13.45 oranlarındadır. Birleşmiş Milletler (BM) Genel Sekreteri Kofi Annan'ın söylediği gibi **"Engelliler dünyanın en büyük azınlık grubu. Orantısız derecede yoksullar, işsiz kalma olasılıkları daha yüksek, ölüm oranlarıysa toplumun geneline oranla çok daha yüksek"**tir. Türkiye engellilere yönelik, eğitim, istihdam, bakım ve diğer sosyal haklar alanında ilerlemeler kaydetse de; engellilerin sahip oldukları haklar oldukça sınırlıdır. Engelli farkındalığını kazanma sürecinde; ülke engellilerle ilgili üst politik hedefler koymak ve engelliliğin yalnızca doğumla değil, sonradan yaşanabilecek birçok hastalık ya da kazayla da ortaya çıkabileceğini unutmamak oldukça önemlidir. Yaşayan her kesin bir engelli adayı olduğunu hatırlayarak, engellilere dönük bireysel farkındalığımızı arttırabiliriz.



TURKTRUST

Türkiye'nin İmzası



eksprEs-İmza

Yarım günde e-imza

Sabah başvurunuzu yapın gün içinde eksprEs-İmzanızı alın.



TURKTRUST, 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanunu kapsamında Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından yetkilendirilmiş, elektronik imza ve zaman damgası hizmetleri veren bir Elektronik Sertifika Hizmet Sağlayıcısıdır (ESHS).

TURKTRUST aynı zamanda bilgi güvenliği alanında ülkemizde teknoloji üreten, yazılım ürünlerinin yanı sıra, anahar teslim projelerle bütünleşik bilgi güvenliği çözümleri sunan bir ar-ge kuruluşudur.

TURKTRUST, güvenilirliği, tarafsızlığı, teknik ve fiziksel altyapısı, güvenlik sistemleri, uzman kadrosu, tamamen kendi kaynaklarıyla geliştirdiği yazılımlarıyla elektronik imza, elektronik sertifika ve zaman damgası hizmetleri alanında ülkemizin lider kuruluşudur.

Bilgi Güvenliği Lideri



Arnica®

Elektronik İmza Yazılım Kütüphanesi

0850 222 444 6

www.turktrust.com.tr

TSK ELELE Vakfı Kuruluşudur.

MERKEZLERDEN HABERLER

01

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu

20. Uluslararası Ankara Tiyatro Festivali'nde Büyük Beğeni Kazandı

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan **"Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu"**nun 2015 yılında sahneledikleri **"Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım"** oyunu Türkiye Toplumsal Araştırma Vakfı (TAKSAV)'ın düzenlediği Uluslararası 20. Ankara Tiyatro Festivalinde seyirciyle buluştu. Batıkent Meydan Tiyatro salonunda 22 Kasım tarihinde sahnelenen oyun izleyicilerden büyük beğeni kazandı.



02

"Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" Oyunu

TSK Ankara Özel Bakım Merkezinde Sahnelendi

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Öğrencileri, Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu'nun oyunu "Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" 12 Kasım 2015 saat: 14.00'da TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde, bakım merkezi sakinlerine sunulmuştur. Büyük bir ilgi ve takdirle karşılanan tiyatro oyununun ardından Bakım Merkezi Komutanı tarafından oyunculara hediye verilmiştir.



03

10 Kasım ATATÜRK'ü Anma Haftası'nda Merkez Öğrencileri Anıtkabir'i Ziyaret Etti



TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi personeli ve öğrencileri 11 Kasım 2015 günü Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ü anmak için 77'nci ölüm yıldönümünde Anıtkabir'i ziyaret etmişlerdir.

04

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu TBMM'ne Davet Edildi



Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu, TBMM Gönüllü Hizmetler Topluluğunun davetlisi olarak 4 Aralık 2015 tarihinde TBMM'ni ziyarette bulunmuştur. Ziyarete topluluk oyuncuları ve personeli katılmıştır. TBMM Gönüllü Hizmetleri Topluluğuyla öğle yemeğine katılmış ve ardında TBMM Genel Kurul Salonu ve çeşitli bölümler gezilmiştir.



05

Engel'SİZ Sanat Ödüllerinde "En İyi Engel'SİZ Kadın Tiyatro Oyuncusu " Ödülünü Safiye Aydın Aldı

Yön Sanat Atölyesi'nin düzenlediği 2. Engel-SİZ sanat ödüllerinde Elele Sahne Oyuncularının sahnelediği "Gözlerimi Kapatım Vazifemi Yaparım" adlı oyunda başrol ve anlatıcı rolü alan öğrencimiz Safiye Aydın Yılın En İyi Engel'SİZ Kadın Tiyatro Oyuncusu ödülüne layık görülmüştür. 10 Ocak 2016 tarihinde yapılacak ödül töreninde öğrencimiz Safiye Aydın ödülünü alacaktır.



06

3 Aralık Dünya Engelliler Günü Kutlandı



TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde 3 Aralık Dünya Engelliler Günü kapsamında kutlama etkinliği düzenlenmiştir. Kutlamalarda gönüllülerden oluşan ekibin balon gösterisi izlenmiş, palyaçoların etkinlikleri sergilenmiştir. Etkinliğe, Kurum öğrencileri, aileleri ve personeli tarafından büyük ilgiyle katılım sağlanmıştır.



07

Öğretmenler Günü Kutlama Yemeği Düzenlendi

24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla, TSK Elele Vakfı GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri Personelinin katıldığı Öğretmenler Günü yemeği 21 Kasım akşamı GATA'da düzenlenmiştir. Yemekte Merkezler Genel Müdürü Duran SUBAŞI, Öğretmenler Günü ile ilgili konuşmasının ardından merkezlerde görevli öğretmenlere hediyelerini takdim etmiştir.

08

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi 3. Pediatrik Rehabilitasyon Kongresine Katıldı



9-11 Ekim 2015 tarihleri arasında Çocuk Fizyoterapistleri Derneği tarafından düzenlenen "3. Pediatrik Rehabilitasyon Kongresi"ne TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Fizyoterapi Ünitesi 2 poster sunu ile katılım sağlamıştır. Kongrede; Ambulasyon Seviyesindeki Down Sendromlularda Nörogelişimsel Bobath Tedavisinin Motor Fonksiyona Etkisinin Araştırılması: 6 Aylık Takip Sonuçları. (Müge ERÇETİN, Burcu DİLEK, Sevda KAPLAN, Sündüs KAYA, Yavuz YAKUT) ve Okul Çağındaki Serebral

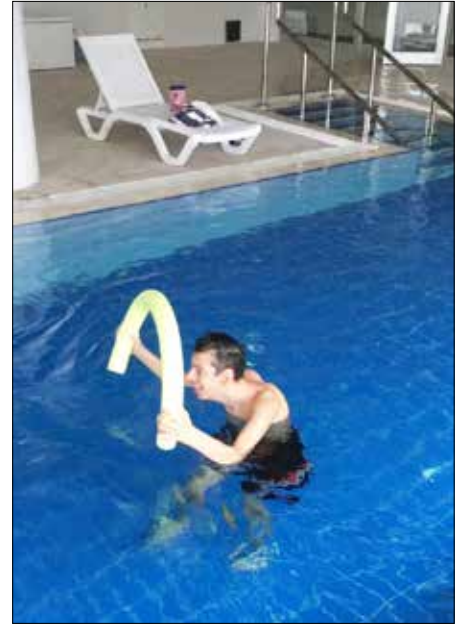
Palsi'li Bireylerin Kaba Motor Fonksiyon Seviyeleri ile El Fonksiyonlarının Değerlendirilmesi: 6 Aylık Takip Sonuçları. (Burcu DİLEK, Müge ERÇETİN, Sündüs KAYA, Sevda KAPLAN, Furkan MALKOÇ, Yavuz YAKUT) çalışmalarını poster olarak sunulmuştur.

Ayrıca SERÇEV ve Çocuk Fizyoterapistleri Derneği'nin ortak düzenlediği "Aile Bilgilendirme Semineri"nde Ailenin ve Çocuğun Psiko-sosyal Gelişimi Nasıl Desteklenmelidir? Konu başlığı ile Psiko-sosyal Sürecin ayrıntıları anlatılmıştır.

09

2015-2016 Yılı Hidroterapi Dersleri Başladı

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde bedensel engelli öğrencilerin fizyoterapi derslerini daha etkin hale getirmek amacıyla hidroterapi/havuz terapi dersleri verilmektedir. Hidroterapi derslerine uygunluğu fizyoterapistler tarafından değerlendirilen 6 öğrenci, 2 fizyoterapist ve bir yardımcı personelle çalışmalarına 4 Kasım 2015 tarihinden itibaren başlanmıştır. Hidroterapi çalışmaları için TSK Ankara Özel Bakım Merkezi, hidroterapi havuzunu haftada 1 yarım gün merkez öğrencilerine tahsis etmiştir.



*"Vatan ve Millet için
herşeyini feda eden
harp malulleri canlı birer abidedir.
Onlar için ne yapılırsa azdır. "*

H. Mustafa





TÜRKİYE'DEKİ YABANCI DİL EĞİTİM KONSEPTİNİ DEĞİŞTİRİYORUZ...

- Genel İngilizce kursları
- IELTS sınavına hazırlık kursları
- YDS sınavına hazırlık kursları
- TOEIC sınavına hazırlık kursları
- Üniversite hazırlık atlama destek kursları
- Askeri İngilizce kursları
- Turkish For Foreigners (Yabancılar için Türkçe)
- TSK dinleme sınavlarına hazırlık kursları
- Havacılık İngilizcesi ve ICAO-4 sınavına hazırlık kursları
- TOEFL ITP ve TOEFL IBT sınavlarına hazırlık kursları
- İş hayatı (Business) İngilizce kursları
- Hukuk İngilizcesi (Legal English)
- Yurt içinde ve yurt dışında kombine İngilizce kursları

Tüm bu eğitimleri Bire-Bir özel ders şeklinde veya 2 kişilik sınıflarda alabilirsiniz



Tel: +90 312 431 78 96
www.candelasegitim.com
www.candelasacademy.com

ELELE SAHNE OYUNCULARI TOPLULUĞU VE TİYATRO ÇALIŞMALARI

Topluluğun sürdürdüğü tüm çalışmalarda; tekstlerin ezberlenmesi, kostüm, dekor, ışık sahne arkası çalışmaları ve provalarda TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde görevli, özel eğitim öğretmenleri, branş öğretmenleri, psikologlar, yardımcı öğretmenler ve diğer personel çalışmalara destek olmuştur.



Emrah TİNTE
Tiyatro Öğretmeni
TSK Elele Vakfı
GATA Özel Eğitim ve
Rehabilitasyon Merkezi

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu, TSK ELELE Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezine devam eden zihinsel, bedensel engelli ve otizmli 15 öğrenciden oluşmaktadır. 2007 yılında faaliyetlerine başlayan ekip bugüne kadar birçok oyun sahnelemiştir. 2003 yılında "Ateş Böceği ve Karınca", 2004 yılında "Sindrella" ve 2007 yılında "Nasrettin Hoca" adlı oyunları sahneleyen ekip;

2013 yılından bu yana topluluk çatısı altında tiyatro öğretmeni Emrah Tinte ile çalışmalarını sürdürmektedirler. Topluluğun adı, 2015 yılında Türk Patent Enstitüsü tarafından isim hakkı alınarak resmileştirildi.

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu, ilk olarak Caner Bilginer'in yazdığı "Tembel Memiş" isimli çocuk oyununu sahnelediler. 9 aylık bir süre içerisinde haftada ortalama 12 saatlik bir çalışma temposuyla seyirci karşısına çıktıkları bu oyunla; 2014 yılında Yenimahalle Belediyesi'nin düzenlediği 1. Mahalle Tiyatro Festivaline katıldılar.

2014 yılında Erdal Yıldırım'ın yazdığı "Miken'den Kız Kaçırma ya da Troya Faciası" adlı oyunun çalışmaları başladı ve daha önceki oyuna göre 5 aylık gibi daha kısa bir çalışma süreci sonunda oyun Genelkurmay Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi (GATA), TSK Ankara Özel Bakım Merkezi Komutanlığı ve çeşitli sahnelerde oynandı. Topluluk, "Troya Faciası" adlı oyunla; Yenimahalle Belediyesi ve Yön Sanat derneğinin öncülüğünde gerçekleştirilen 1. Engel'SİZ sanat ödülleri Yılın En İyi Engelsiz Tiyatro Oyunu ödülüne layık görüldü. Bu süreç içerisinde özel eğitime gereksinimli bireylerin neler yapabileceğini gösterdiler.



2015 sanat yılına girerken Türk Tiyatrosunun öncülerinden Haldun TANER'in 100.Yaşı olması nedeniyle ve 2015 yılı Haldun TANER yılı olarak kabul edildiği için; Haldun TANER'in büyük eseri, "Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" adlı eserin çalışmalarına başlandı. Haftada 4 gün toplamda 21 saat çalışarak Haziran 2015 tarihinde Oyunun, Genelkurmay Başkanlığı ATATÜRK Kültür Merkezinde ilk gösterimi gerçekleşti. Daha sonra GATA, Devlet Tiyatroları 75.yıl sahnesi, TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde ve en son Türkiye Toplumsal Araştırma Vakfı(TAKSAV)'ın düzenlediği Ulusla-

rarası 20. Ankara Tiyatro Festivalinde seyirciyle buluştu. "Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" oyununda başrol oyuncusu ve anlatıcı rolü alan öğrencimiz Safiye Aydın Yön Sanat Atölyesi'nin düzenlediği Engel'SİZ sanat ödülleri "Yılın En İyi Engel'SİZ Kadın Tiyatro Oyuncusu" ödülüne layık görüldü. Topluluğun sürdürdüğü tüm çalışmalarda; tekstlerin ezberlenmesi, kostüm, dekor, ışık sahne arkası çalışmaları ve provalarda TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde görevli, özel eğitim öğretmenleri, branş öğretmenleri, psikologlar, yardımcı öğretmenler





ve diğer personel çalışmalarına destek olmuştur. Oyun çalışmaları sırasında özellikle özel eğitim öğretmenleri ve psikologlardan öğrencilerin uyum ve motivasyonuna yönelik teknik değerlendirme ve öneriler alınmıştır. Oyunların sahnelenme sürecinde, gerek sahne üstünde gerek sahne arkasında görev alan, gönüllülerin ve annelerinde yer aldığı büyük bir ekip çalışması yer almaktadır.

Sanat çalışmalarının çoğunda birey hayal dünyasını yansıtırken; tiyatro sanatında ise farklı karakterleri canlandırır, kendi kişiliği dışında bir

başka karakteri veya başka bir dünya içindeki yaşanmışlıkları yansıtır. Bu durum özel gereksinimli bireylerde ise daha detaylı özel eğitim ve psikolojik destek çalışmalarını sonucunda sağlanabilmektedir. Özel eğitime devam eden öğrencilerimiz tiyatro çalışmalarıyla; birçok farklı alanda gelişim göstermişlerdir. Öğrencilerimizin özellikle özgüvenlerinde ve kendilerini ifade etme becerilerinde ilerledikleri; müzik ve dans çalışmalarında ritim duygularının geliştiği ve konuşma anlaşılabilirliklerinin arttığı izlenmektedir. Yine farklı oyun metinleri üzerinde çalışırken farklı

olay ve olguları irdeleyip farklı bakış açıları kazandıkları, sosyal becerilerinin geliştiği ve birçok beceride bağımsızlaştıkları gözlenmektedir.

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu; gerek yerel gerek ulusal radyo ve TV programlarında ve yazılı basın organlarında çalışmalarını paylaşmaktadırlar. 2016 sanat yılında yeni bir oyunla yeni heyecanla sabırla ve istekle çalışmalarını sürdürmektedirler. Sosyal medya kanalıyla **elelesahneo-yuncuları** adlı **facebook** sayfasından Topluluğun yeni oyunları ve çalışmalarını takip edilebilmektedir.



“ALLAH BİZE, BİZ DEVLETE VERELİM”

TSK ELELE Vakfı bağışçılarından Emekli Öğretmen Nermin EROL Hanımefendi “Herkes elinden geldiğince yardım yapmalı. Bağışın büyüğü küçüğü olmaz olanakları çerçevesinde gönüllerinden geçen ölçüde yardımda bulunmalılar. Evlatlarımız bizleri kurtarmayacaktır. Ben memleketime çok düşkünüm. Elimden ne gelirse yapmaya hazır bir vatanseverim. Allah bize, biz Devlete verelim.” dedi.

Bize kendinizden bahseder misiniz?

Çocukluğuma ait anlatılacak pek de bir anım yok. Üç yaşında babamı kaybettim, babasızlığın verdiği acı ve özlemle baba kavramı benim yaşamımda çok büyük bir önem arz etti.

Öğretmenlik okulunu birincilikle bitirdim. Bu başarıyı yaşamımda dönüm noktası oldu ve öğretmenlik mesleğine Ankara'ya atanarak başladım. Ailemle birlikte Ankara'ya taşındık.

Almanca öğretmeni olarak, meslek yaşamında çok başarılarla ve güzel projelere imza attım. Altı yıl üstün

başarı belgesi aldım ki yurt dışında görev yapabilmek için başvuru şartları arasında istenen bir özellikti o yıllarda. Bu başarılar ve azmim neticesinde bakanlık onayı ile sekiz yıl süre ile Almanya'da öğretmenlik mesleğimi icra ettim.

Almanya'da okuma yazma seferberliği vb. birçok etkinliğe imza attık. Çeşitli yayın kuruluşlarında bu etkinlikler yer aldı. Başarılarımdan ötürü Almanya Hükümeti süresiz oturma ve çalışma izni teklif etti ama ben yurda dönme kararı aldım. Çünkü ben tam anlamıyla bir ATATÜRK ve Türkiye aşığuyım, başka yerlerde nefes



Emekli Öğretmen Nermin EROL

alamıyorum.

Ülkeme döndükten sonra aile dostlarımızın vesilesi ile eşimle tanıştık ve evlendik. Eşim Türk Silahlı Kuv-



vetlerinin çok kıymetli bir personeli idi, 24 yıl boyunca saygı ve sevgi dolu mutlu bir evlilik sürdürdük. Dört yıl önce aniden geçirdiği bir kalp krizi sonucu eşimi kaybettim. Yaşamımdaki eksiklikleri dolduran eşimden bana kalan en büyük miras yaşadığımız güzel anılardır. Kendisini saygı ve özlemle anmadığım bir gün bile olmuyor.

TSK Elele Vakfını nasıl öğrendiniz?

Babamı küçük yaşta kaybetmiş olmamdan kaynaklı anneme çok bağılıydım ve vefat ettiği güne kadar beraberdik. Didim'e tatile gitmiştik. Annem aniden rahatsızlandı, onu hastaneye götürmek için ambulans bulamadık, çok ateşi vardı buz torbaları ile sardık, komşularımızın yardımı ile tahtadan bir sedyeyle pikabın kasasında hastaneye götürdük. O günü her düşündüğümde halen gözlerim doluyor, hiç kendimi bu kadar açız hissetmemiştim. O gün kendime söz verdim, "bir gün param olursa annem için bir ambulans alıp bağışlayacağım" diye. Allaha hep dua ettim bu sözümlü gerçekleştirebilmek için,

Allahım bana bu imkanı nasip etti, bende bu bağış Didim Belediyesi'ne teklif ettim. Fakat belediye bağış kabul edemeyeceğini söyleyince önce hayal kırıklığına uğradım. Ama araştırma yapmaya da devam ettim. Bu dönemde geçirdiğim bir rahatsızlıktan ötürü GATA'da ameliyat olmam gerekti. GATA'da tedavim süresince gösterilen ilgi ve alakadan o kadar etkilendim ki bu bağışın yapılacağı en doğru yerin GATA olduğuna karar verdim. Düşüncemi onlarla paylaştım. GATA doğrudan bağış kabul edemediklerini ancak her türlü desteği sağlayan ve Genelkurmay'a bağlı çalışan TSK ELELE Vakfı aracılığı ile bu bağışın gerçekleştirilebileceğini söyledi. TSK ELELE Vakfı ile böylelikle tanıştık. Ne kadarda iyi olmuş .kendime verdiğim sözü yerine getirebilmek için bana çok yardımcı oldular.

TSK Elele Vakfının TSK'ya kazandırmış olduğu tesisler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Aslında faydalansak ta pek çok şeyin farkında olmuyoruz. Ben yıllardır GATA'ya tedavi amaçlı geliyorum, rahmetli eşim de askerdi ama böyle bir vakıf olduğunu ve yaptıklarını hiç bilmiyorduk. Gururlandım. Şükran borçluyuz. Böylesine donanımlı tesislerin ülkemize kazandırılmasına aracılık etmeleri büyük bir çaba ve



Değerli Bağışçımız Emekli Öğretmen Sayın Nermin EROL'a; yapmış olduğu bağışlar nedeniyle Vakıf Genel Müdürü Tümğ(E) Fahri KIR tarafından Vakıf Genel Müdürlüğünde düzenlenen törenle Madalyonu takdim edilmişti..

özveri gerektirir. Elbette bu tesisleri yapmak çok büyük iş ama yaşatmak ve korumak için bizler ne yapabiliriz diye düşünmekten kendimi alamadım.

Bağış yapmak isteyen hayırseverlere ne söylemek istersiniz?

Herkes elinden geldiğince yardım yapmalı. Bağışın büyüğü küçüğü olmaz olanakları çerçevesinde gönüllerinden geçen ölçüde yardımda bulunmalılar. Evlatlarımız bizleri kurtarmayacaktır. Ben daha öncede ifade ettiğim gibi memleketime çok

düşkünüm. Elimden ne gelirse yapmaya hazır bir vatanseverim. Allah bize, biz Devlete verelim.

Benim gibi hayırseverlerin düşüncelerini gerçekleştirmesine vesile olmasından dolayı TSK ELELE Vakfına şükranlarımı ve saygılarımı sunuyorum.

Ne demişler "**Damlaya damlaya göl olur**". Biliyorum ki bireysel olarak bir şey yapamasa ta, bir olarak pek çok güzellikler yaratabiliriz. Bu yüzden bağışın azı yada çoğu olmaz. Elimizden ne geliyorsa vermeliyiz.



TSK ALİ ÇETİNKAYA İLK KURŞUN REHABİLİTASYON MERKEZİ



Aydın NAZLI
Personel Albay
TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun
Rehabilitasyon Merkez Komutanı

Ayvalık / Balıkesir'de Şehit aileleri ile Gazi ve ailelerine hizmet veren TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi'nin ikmal kaynaklarıyla karşılayamadığı her türlü ihtiyacı TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanmaktadır.

Balıkesir ili Ayvalık İlçesinde bulunan TSK ALİ ÇETİNKAYA İLK KURŞUN REHABİLİTASYON MERKEZİ KOMUTANLIĞI; Kara Kuvvetleri, Deniz Kuvvetleri ve Hava Kuvvetleri ile Jandarma Genel Komutanlığının Şehit aileleri ve malül gazilerine hizmet vermektedir.

TSK Ali ÇETİNKAYA İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi Komutanlığı; yazın 10'ar, kışın 13'er günlük dönemler halinde (Gazi dönemi ve Şehit Ailesi dönemleri ayrı ayrı olmak üzere) misafirlerine hizmet vermektedir.

Ülkemizin dörtbir köşesinden gelen şehit aileleri ile gazilerimiz ve aileleri merkezimizde kendi evlerindeki gibi rahat etmekte, birbirleri ile tanışma, kaynaşma, bütünleşme ve duygularını paylaşma imkanı bulmakta, yaşadıkları aile sıcaklığının mutluluk ve onurunu personelimize yansıtmaktadırlar.

Şehit Aileleri ile Gaziler ve ailelerine hizmet veren Rehabilitasyon Merkez Komutanlığı; klimalı yemek, televizyon ve dinlenme salonları, klimalı odaları, Sarımsaklı mevkiindeki plajı,





çocuk oyun parkı, çocuk oyun odası, reviri, çamaşırhane, terzi, kuaför, berber, internet ve okuma salonu, engelli gezi yolları ile misafirlerine dört yıldızlı otel konforu sunacak imkanlara sahiptir.

Rehabilitasyon Merkezi Komutanlığında tümü klimalı, 13'ü Engelli odası olmak üzere toplam 52 oda ve 181 yatak Kapasitesi bulunmaktadır. Odalarda Televizyon, Mini Buzdolabı, Banyo ve Tuvalet bulunmaktadır.

Tesisin şehit aileleri ve gazilerimize yakışır bir şekil ve hizmet vermesine yönelik ihtiyaç duyduğu, her türlü servis hizmeti, hizmet alımları, makine,

teçhizat ve malzeme tedariki TSK Elele Vakfı tarafından ihale veya doğrudan temin yolu ile sağlanmaktadır.

Şehit erbaş ve er aileleri ile erbaş ve er statüsündeki gazilerimiz ve ailelerinin yemek (sabah, öğle ve akşam) bedeli ve ikamet adreslerinden Ayvalık merkezine kadar olan (geliş-gidiş) ulaşım bedeli, Sarımsaklı'da bulunan plaj tesisinin elektrik ve su giderleri TSK Mehmetçik Vakfı tarafından karşılanmaktadır.

Subay, Astsubay, Uzman Erbaş statüsündeki şehit aileleri ve gazilerimiz ile ailelerinin yemek ve ulaşım bedeli kendileri tarafından karşılanmakta

ancak misafirlerimizden yatak ücreti alınmamaktadır.

Misafirlerimize yönelik Çanakkale, Bozcaada, Bursa, Kazdağları ve Entur Kaplıcaları, Efes-Meryem Ana-Şirince-Kuşadası, Bergama, Şeytan Sofrası ve Yat Turu olmak üzere çeşitli kültür ve gezi programları düzenlenmektedir.



GAZİLERİMİZ

Kastamonu İli Tosya İlçesinde dünyaya gelen Fırat ZORBA, "Tedavi sürecinde desteklerini hiç eksik etmeyen, beni hiç yalnız bırakmayan; başta ailem olmak üzere, görev yaptığım birliğimdeki arkadaşlarıma, komutanlarıma, TSK ELELE Vakfı Genel Müdürlüğüne ve TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nin gazilerin ikinci evi olarak görmemizi sağlayan tüm personeline büyük destekleri için çok teşekkür ederim." dedi.



Fatma PEKER

Sosyal Hizmet Uzmanı
TSK Reh. ve Bkm. Mrk.Bşk.lüğü

Fırat Zorba kimdir? Kendini bize tanıtır mısın?

Ben Gazi Fırat Zorba. Aslen Kastamonu Tosyalıyım. Babamın görevi nedeniyle 1984 yılında Aydın'da ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya geldim. Babam polis memuru annem ise ev hanımıdır. Babamın tayini nedeniyle birkaç şehirde yaşadıkdan sonra emekli olmasıyla Tosya'ya yerleştik.

Her vatan evladı gibi askerlik görevine sıra geldi. Bu görevi 2004 yılında Erzurum'un Çat ilçesinde jandarma komando olarak yaptım. Askerliğe olan sevgi ve ilgimden dolayı hayatıma uzman çavuş olarak devam etmeye karar verdim. 2007 yılında açılan sınavda başarılı oldum. Uzman çavuşluğa Yeni Foça'da aldığım uygulamalı eğitimle ilk adımımı attım. 6 aylık eğitimi başarı ile tamamladıktan sonra Şırnak Çakırsöğüt 'te uzman çavuş olarak göreve başladım.

Nasıl gazi olduğunuzu anlatır mısın?

Uzman çavuşluğumun ikinci yılında da yirmi beş yaşında Şırnak Cudi dağı Kelga tepesinde teröristler ile girdiğimiz çatışma sırasında başımdan ağır yaralandım.2009 Haziran ayı idi. Kanlar içinde yere yığıldığımda şehitlik mertebesine ereceğimi düşünmüştüm. Yanımdaki silah arkadaşları da şehit olduğumu sanmışlar, ancak nefes aldığımı fark edince zaman kaybetmeden helikopter ile Şırnak askeri hastanesine sevk edildim. Zorlu bir tedavi süreci geçirdim.

Tedavi sürecinden bize söz eder misiniz?

Şırnak'ta hemen beyin ameliyatına alındım. Çok zor bir ameliyat geçirmişim. 2 kere kalbim durmuş. Mucize eseri hayatta kalmışım. Ankara GATA'da ikinci bir ameliyat geçirdim. 30 gün uyandırılmamışım. Bu süreçte ailem ve sevdiğilerim zor günler yaşamış. Sabırla iyi olmam için dua etmişler. GATA'da yapılan ikinci ameliyatta kafamın sağ tarafının 3 te 2 si alınmış. 112 gün sonra gözlerimi açmışım.

Doktorlar hayatım konusunda hala umutsuz konuşurken yaşasam bile konuşamayacağımı ve hareket edemeyeceğimi dile getirmişler. Ama ben tüm söylenenlere inat yaşama mücadelesi verdim ve yaşama arzumu hiç kaybetmedim. GATA'da ufak tefek konuşmaya ve tepki vermeye başladım.

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Akut Bakım Kliniği'ne 2009 yılında ilk kez yatış yaptım. Yatış yaptığım esnada yatakta yatıyor doğru



düzensiz hareket edemiyor, yemek bile yiyemiyordum. Benim ve bana bakan ailem için meşakkatli ve zor günlerdi. Bu süreçte ilgili ve güler yüzlü akut bakım kliniği personeli bana ve aileme çok büyük destek oldu. 3 ay yoğun bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon döneminden geçtim. Yeme, konuşma ve hareket yeteneğimi yeniden kazanabilmem için bütün rehabilitasyon ekibi çaba gösterdi. Bu tedavi sürecinde hayli yol kat ettim. Kısıtlı olsa konuşabiliyor ve hareket edebiliyordum. Kolay değildi bu uzun yolculuk. Tedavi sürecimde annem ve





babam birlikte refakat etti. Ailem ile birlikte çok uğraştık, çok çabaladık. Çok sıkıntılı dönemler atlattık. Kolay değildi bu uzun yolculuk.

Moral depolamak için 1,5 ay memleketime gittim. Tosya'da yüzlerce araç ve coşkuyla yapılan karşılama sonrasında halkın ve devlet görevlilerinin evime yaptığı ziyaretler içimdeki yaşama ve mücadele arzumu iyiden iyiye tetikledi. İhtiyacım olan morali sağladı.

TSK Rehabilitasyon merkezine 45 gün sonra yüksek moral ile geri döndüm. Yoğun rehabilitasyon programı benim için yeniden başladı. 2011 Ağustos ayında kafama protez yapılmasına karar verildi. Başımın sağ tarafına protez yapıldı. Tedavilerim sonucunda "TSK'da Görev Yapamaz" kararı alındı ve malül gazi olarak emekli oldum. Fizik tedavim halen devam etmekte olup, destekle yürü-yebiliyorum.

Gazilik sonrası neler yaşadınız?

Tosya halkı ve kaymakamlığı beni

sahiplendi. Bayraklar ve dualarla yapılan yüzlerce araçlı karşılamadan sonra benim için bir engelli evi yapmak için "Bir tuğlada sen koy " kampanyası başlatıldı. Devletim ve milletim elele verdi. Tüm yurttan kampanyaya sahip çıktılar. 81 ilden getirilen topraklar ile temel atıldı. Yapılan bağışlar ile engelli yaşama uygun bir ev inşa ettiler. Şu anda ailem ile birlikte benim için inşa edilen bu evde yaşıyorum.

Sağlığım ile ilgili beklediğim iyileşmeyi tam olarak sağlayamadığım için farklı tedavi yöntemlerini araştırdım. Yılmadan usanmadan çalıştım. Yapılan tedavilerin ardından Gaziler gününde ayağa kalktım. Şu anda sağ ayağımla adım atabiliyor sol ayağımy sürükleyerek de olsa yürüyebiliyorum. Bu mücadeledeki yoluma azimle devam ediyorum.

Sağlığım ile ilgili faydalı olabilecek tedavi yöntemlerini ailem ile birlikte takip ediyor, imkanlarımı zorlayarak daha iyi olabilmek için uğraşıyorum.



Bu süreçte ailem her zaman yanımda ve destek oldu. Onlara sonsuz teşekkürler ediyorum.

Ağır ameliyatlara geçirdim. Ve bir mucize eseri hayattayım. Bu süreçte isyan etmedim. Şu anda tek isteğim sol ayağımla adım atabilir hale gelmek ve evlenip kendi ailemi kurmaktır. Bunun içinde elimden gelen çabayı göstermekteyim.

Merkezimizde sizi etkileyen şeylere örnek verir misiniz?

TSK'nın güzide kurumlarından biri olan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde bizim için düzenlenen kültürel gezi, eğlence, konser, yemek gibi faaliyetler unutulmadığımızı göstermektedir. Özellikle merkezdeki en küçüğünden en büyüğüne kadar tüm çalışanların bizlere gösterdiği ilgi sevgi ve saygı sıkıntılarımızdan uzaklaşarak moral bulmamızı sağlamaktadır.

Son olarak ne söylemek istersin?

Tedavi sürecinde desteklerini hiç eksik etmeyen, beni hiç yalnız bırakmayan; başta ailem olmak üzere, görev yaptığım birliğimdeki arkadaşlarıma, komutanlarıma ve TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ni gazilerin ikinci evi olarak görmemizi sağlayan tüm personeline büyük destekleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca, bu merkezi inşa edip geliştirerek desteğini esirgemeyen TSK ELELE Vakfı Genel Müdürlüğü ve değerli bağışçılarına şükranlarımı sunuyorum.

TSK ailesinin bir ferdi olmaktan ve yaşadığım hain olaylardan sonra aldığım Gazilik unvanından dolayı büyük bir onur duyuyorum.

Hayat güzel yaşamaya değer...

SEVİNÇ VE ÜZÜNTÜ

Sevinmek: Daima arzuladığımız ve özlemine çektiğimiz güzel bir şeydir.

Üzülmek : Bıkkınlık, karamsarlık, öfke kişilerde bunalım, sıkıntı ve üzüntü yaratan bir olgudur.

ÜZÜNTÜYÜ AZALTMAK SEVİNCE ULAŞMAK İÇİN NELER YAPMAMIZ GEREKİR

1. Dünyü unut, yarın için en iyi şekilde hazırlanmanın yolu, bütün gayretinizin zekanızı ve zevkinizi bu günün işini mükemmel görmeye yöneltmektir.

2. İyi düşüncelere kendini alıştır. Fena şeyler düşünmek ekseriye sinir bozukluğu ve yorgunluk getirir.

3. Yarını merak etme ; yarın için düşün plan yap ve iyi hazırlan, fakat gelecek için üzülme.

4. Geçmişte olmuş, bitmiş ve unutulması gerekli şeylerin hasretini çekerek bu günü zehirlemeyin.

5. Günün başlangıcından bitimine kadar her dakikadan istifade etmeyi ve faydalanmayı bilir.

6. Daima en fena neticeyi kabul et ve bunu düzeltmeye, yenmeye ve geliştirmeye çalış.

7. Bir işe başlarken daima " NE, NİÇİN, NE ZAMAN, NASIL, NEREDE, KİM" sorularını sorarak halledin.

8. Şunu asla unutmayın ki "**HAYAT ÇOK KISA OLDUĞU İÇİN DEĞERİ ÇOK BÜYÜKTÜR**" boşuna israf etmeyin.

9. Daima meşgul olmak suretiyle zihninizden üzüntüleri çıkarın. Bu sizin iç sıkıntılarınızı azaltacak ve sizi rahatlatacaktır.

10. Ehemmiyetsiz, kıymetsiz ve boş şeyler için üzülme, kendinizi yıpratmayın.

11. Başkalarına iyilik etmekle en çok kendinize iyili etmiş olursunuz. Bir gün ummadığınız beklemediğiniz ve tahmin edemediğiniz bir yerden size de iyilik edilir.

12. Beğenmediğiniz, sevmediğiniz kişileri düşünmekle kıymetli zamanlarınızı harcamayınız.

13. Daima sahip olduğunuz nimetleri sayın, kıymetini bilin, asla dertlerinizi sıkıntılarınızı saymayın.

14. İSTEMESİNİ BİLİRSENİZ SİZE VERİRLER ARAMASINI BİLİRSENİZ BULURSUNUZ KAPİYİ ÇALMASINI BİLİRSENİZ AÇACAK KİMSE BULUNUR.

15. Yardımcı, yapıcı ve tarafsız tenkitlere açık olunuz. Kendi kendinizi eleştirin **KUL KUSURSUZ OLMAZ.**

16. Üzüntü ile yorgunluğu önlemek için işinizi şevkle ve zevkle yapınız.

17. Yorulmadan evvel dinlenin ki yeni bir enerji kazanasınız.

18. İş yerinizde çalışırken, masanızı tertipli tutun, lüzumsuz, işe yaramayan ve faydasız ne varsa kaldırın

- İşleri ehemmiyet sırasına göre yapınız.

- Bugünkü işi yarına bırakmayınız.

- İşinizi, tertiplerken, yaparken, başkalarına da iş yaptırmayı, denetlemeyi öğrenin ve tatbik edin.

- İşin neticesinde yapanları, faydalı olanları ve yardım edenleri unutma, teşekkür etmesini bil ve takdiri esirgeme.

21. Vuku bulacağını evvelden kestiremediğiniz karar veremediğiniz ve hükmedemediğiniz şeyler için evvelden üzülme. Çünkü sıkıldığınız, üzüldüğünüz, neşenizi, sağlığınıza ve saadetinizi etkileyen olayların yüzde doksan dokuzunu vuku bulmayan ve gerçekleşemeyen şeylerdir.

NETİCE ;

Sevinmek ne kadar arzu edilen, istenen ve beklenen bir olaysa, üzülmede o kadar istenmeyen kaçınılan ve arzulanan bir olgudur.

ŞUNU ASLA UNUTMAMANIZ GEREKLİDİR.

Üzüntü ile mücadele etmeyi bilmeyen ve onunla başa çıkamayan, yöneticiler idareciler İŞ ve BİLİM adamları erken ve genç ölürlür.

Hayatın her döneminden zevk almasını ve zevk saçmasını, neşelenmesini, sevmesini ve sevilmesini bilmek başarı için en mühim etkenlerden biridir.

İLETİŞİM

Sevinçler paylaştıkça artar, acılar paylaştıkça azalacağından, başkalarının sevinçlerine ve acılarına ortak olan insanların diğerlerince sevilip sayılırlar.

İletişimde kendini tanımayan, kendisiyle barışık değildir. Bu tür insanlar her an her şeye kızarak tepki verirler. Bunlar tepki verdikleri, kavga ettikleri çoğu iş arkadaşı ve aile çevresidir.

2. Kendisini sevmeyen ve kendiyiyle barışık olmayan bir insan, ne diğer insanları sever, nede onlarla barışık olur.

3. İletişim kurmakta zorlanan insanlar özgüven bunalımı yaşar, kendisine güvenemeyen insan çevresine şüpheli bakar, bu durum ruhsal problemlere, anti sosyal kişilik bozukluğuna gider.

Kendisine özen gösteren ve fiziksel açıdan iyi bir görünüme sahip olan kişiler, çevrelerinden de aynı oranda ilgi ve itibar görecekler ve hayatta ayrıcalıklı bir konuma sahiptirler. (Saçlı güzel ve bakımlı olan bir kadının özgüveni aratacaktır. İnsanlar görselliğe çok önem vermektedir. Nasrettin Hoca normal bir kıyafeti ile bir davete gitmiş, kimse buyur etmemiş, oda eve gidip kürkünü giymiş ve yemeğe geri dönmüş, herkes hocayı baş köşeye buyur etmiş, hocada ye kürküm ye demiş.)

- Konuşmada iletişimde bir başka



etkendir. Genelde telefon açtığımızda ALO ORASI NİRE – BİZİM EV buyurun

-İletişimde ;

Ağızdan çıkan kelimeler, ses tonumuz beden duruşu, yüz ifadesi el ve kol hareketleri, giysiler ve fiziksel görünümümüz kişilerce kuracağımız diyalogu etkiler.

-Akşam Ali beyle eşi kavga etmişler o gece, Ali bey eşine ertesi gün çok önemli bir toplantısı olduğunu kırgın ve kızgın olduğu için söyleyememiş, sadece kağıda yarın önemli bir toplantım var beni 06.00 kaldırı demiş. Eşi de bir not yazmış sabah 6.00 kalk demiş.

İletişimin altın anahtarı empatidir.

Empati karşısındaki gözüyle bakmak. Kaçımız mesai arkadaşıyla olduğu tartışmada olayın onların çerçevesinden bakabilme erdemini gösterebildik.

-Akşam eve gittiğinizde yolunuzu bekleyen, eşiniz, çocuğunuz, kardeşiniz, anneniz ve babanız sizden ne bekler, olaya birde o pencereden bakın.

EMPATİ-SEMPATİ-DOĞURUR

Gelin kaynana karşı karşıya oturmuşlar kaynana ;

- gelin sen daha yenisin birbirimizin hayunu suyunu oturup konuşarak anlayalım demiş.

gelinde ;

- tabi anne konuşalım demiş. Kaynana başlamış anlatmaya.

- aman kızım benim üç halim vardır dikkat et. saçıma gül takmışsam; neşeli olurum. Her yola gelirim. Kulağımın arkasına gül takmışsam havamda olmam. Çok ısrarcı olma. Eğer ki yakama gül takmışsam sakın etrafımda dolaşma çok sinirli olurum. Gelin kaynana lafını bitirince başlamış lafa;

- anne benim halim malim yoktur. bacak bacak üstüne atarım, sigaramı yakarım keyfime bakarım, sen güllü nerene takarsan tak demiş.

- İnsan ilişkilerinde iltifat ve övgü karşısındaki birey için bir çeşit ödüdür.

- Gülmesini bilmeyen dükkan açması, insanlarla iyi ve sağlıklı iletişim kurmanın temelinden birisi

tebessümdür.

Kıraç Şarkısında;

Gülmek için yaratılmış gözlerde yaşlar niye, Sevmek için yaratılmış, kalpler hep bomboş niye.

-Bir çocuk günde 300-350 kez arası gülerken yetişkinler de 15 ile 38 defa gülerlermiş insanlar büyüdükçe gülmeyi unutuyor muyuz ? Suratımızı asmak için 113, tebessüm etmek için 11 kas çalışmış.

- Gülmek demek sağlık demektir. Vatandaşa güler yüzü davranışının memnun olmayan vatandaş bunu 10 kişiye anlatırken memnun olan 3-5 kişiye anlatmış.

- İzin almak isteyen memura amiri yılda 365 gün, 52 hafta, 104 günü hafta sonu, 261 günü kalmakta, günde 8 saat çalışırsa yılda sadece 87 gün, çay kahve sigara telefon toplamı 15 gün, arife tatil ve bayramlarda 8 gün, 23 Nisan-19 Mayıs/30 Ağustos-29 Ekim resmi bayramlar 5 gün , koca bir yıl içinde hastalık-rapor 15 gün desek, yıllık izin 30 gün katarsak, 73 günde böyle geçer. 14 gün çalışıyorsunuz. İzni sen bir daha düşün der.

Sonuç olarak insanları değiştirmenin zor olduğu, kişileri oldukları gibi kabul ederek değerli olduğunu hissettirildiğinde fethedilmeyecek kalp olmayacaktır. Birine yardım etmenin yolu onu anlamaktan geçmektedir. Bir insana yapabilecek en büyük kötülük, onun varlığını kabul etmeyecek aynı sosyal ortamda onu yok saymak ve dışlamaktır.

-Olumlu duygularınızı aktardığınızda karşınızdaki kişilere pozitif enerji vererek olumlu düşünceleri konusunda motive edeceğinizi asla unutmayın. (Karanlıkta küfredeceğimize mum yakarak olumlu enerji verebiliriz.)

İLETİŞİM KANALLARI ARASINDA BİR AHENK VARDIR.

Güler yüzü olanın sesi sıcak ve dokunuşu yumuşak olur. Güler yüzü insanın sizi üzmeyen olumlu şeylerden söz etmesini beklersin.

-Asık suratlı insanın sesi soğuk ve dokunuşu sert olur. Konuştuğunda sizi üzen olumsuz şeylerden söz etmesini beklersin.

- Bebekler henüz konuşmaları anlamadığı dönemde bile yüz ifadesinden ve sesin tonundan sevilip sevilmediklerini hissederler.

- psikologlar, iletişim kanalları arasındaki ahengin bozulmasını, akıl hastalığının bir belirtisi olarak yorumlar. Güler yüzü birine hakaret eden bir insanın davranışın da normal değildir Asık suratla karşındakine ne kadar özlediğini ve sevdiğini söyleyen insanınki de.

- Biryle konuşurken kişinin gözünün içine bakarız. O da bizi dinler ve konuşur.

GERÇEK İLETİŞİM, BİR CANIN, BAŞKA BİR CANA ULAŞMASIDIR.

-İnsanlarla münasebetin ateşle



münasebetin gibi olsun. Çok uzaklaşma donarsın; çok yaklaşma yanarsın.'SADİ ŞİRAZİ

MUTLULUĞUN REÇETESİ

1. Çalışmak için zaman ayır. Bu başarının bedelidir.
2. Düşünmek için zaman ayır. Bu kudret ve kuvvetin kaynağıdır.
3. Eğlenmek için zaman ayır. Bu genç kalmanın sırrıdır.
4. Okumak için zamana ayır. Bu bilginin temelidir.
5. İbadet için zaman ayır. Bu yücelmenin yolu gözlerden ve ruhtan, dünyevi kir ve tozların yıkanmaçıdır.
6. Başkalarına yardım ve arkadaşlarından hoşlanmak için zaman ayır. Bu saadetin kaynağıdır.
7. Sevmek için zaman ayır. Bu hayatın kutsallıklarından birisidir.
8. Hayat için zaman ayır. Bu ruhu yıldızlara eriştirir.
9. Gülmek için zaman ayır. Bu hayatın yükünü hafifleten bir boşaltıştır.
10. Plan yapmak için zaman ayır. Mutluluk; onun peşinden koşmayanları gelip bulan bir ödüdür. Mutluluğun sırrı şuradadır ki ancak mutlu etmekle mutlu olunur. Mutluluk paylaştıkça çoğalır. Mutluluk samimi-yet işidir.

-Doyum Sağlayacak kadar AMAÇ

- Geçinebilecek kadar İŞ

- Temel İhtiyaca yetecek kadar ZENGİNLİK

- Sağlıklı bir

AKIL

- İnsanları sevecek kadar ŞEVKAT

- Kendini sevecek kadar ÖZSAYGI

- Muhtaç olanlara verecek kadar İYİLİK DUYGUSU

- Zorluklarla yüz yüze gelecek kadar CESARET

- Sorunları çözecek kadar YARATICILIK

- Her an görülecek kadar MİZAH DUYGUSU

- İyi bir yarını bekleyecek kadar UMUT

- Hayatın bütün değerleriyle yaşayacak kadar SAĞLIK

- Sahip oldukların için ŞÜKRAN DUYGUSU

MUTLULUĞUN ÜÇ KİLİT ANAHTARI

1. Evde huzurlu

2. Vazifede huzurlu

3. Kendi kendine huzurlu

Kısaca Mutluluk; Çalışmayı sevmek, ait olmayı sevmek, başkalarını sevmek, kutsala inanmak, birliğe inanmak dönüşüme inanmaktır.

Mutluluğun sırrı; teşekkür etmenin ve minnettarlık göstermenin , mutlu ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

Esasen mutluluk bir bakıma halinden memnun olabilmektir. Halinden memnun olan insan art niyetli olmayan kurallara uyumlu, verimli şahıstır. Alınan her görevi veya görevin gereği her şeyi zamanında ve tam olarak yapmakla duyulan huzur insana yeter.

MUTLU OLMANIN SIRLARI

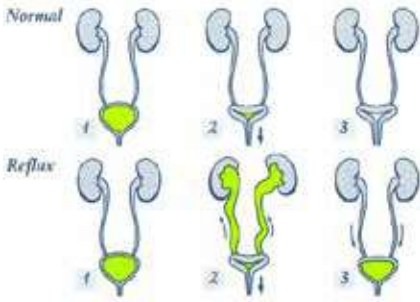
- 1.Asla Demeyiniz,
2. Ama ve fakat demeyiniz,
- 3.Fark etmez dersin yalan söyle-nir,
4. Hiçbir cümle mış,miş,ler,lar veya mışlar, mişler olmasın.
5. Başkasının yerine düşünmeyin,
6. Başkasının yerine karar ver-meyin,
7. Bencil yaşayın, az zarar görür-sünüz,
8. Konulara pozitif düşünce ile yak-laşın,
9. Asla Vazgeçmeyin
10. Geçmiş yargılamayın,
11. Mutlu olmak ve ilerlemek için yaşanan şeyleri tekrar yaşamayın. (Ateşin el yaktığını öğrenmek için eli-nizi ateşe sokmaya gerek yok) etrafı-nıza bakmak ve okumak yeterli olur.
12. Kendinize, etrafındakilere, insanlara güvenin ve onları sevin,
13. Genelleme yapmayın (birisi kötüyse herkes değil)
14. Siz hissettiğinizi yaşayın varsın dünya beğenmesin, siz beğeniyorsanız yeterlidir.
15. Bir an yaşamak için yılları har-camak başarısızlıktır. Başarı bir anda yılları yaşayabilmektir.
16. Ben hep veriyorum, almıyorum demeyin sadece verirseniz vermeyi bilmediğinizden o hiçbir yere gitmez, almasını bilmeyen veremez, ver-mesini bilmeyen alamaz, Ağlamasını bil-meyen gülemez, üzülmesini bilmeyen sevinemez, her şeyin dengesi vardır.
17. Ve karar verin, şuan sizinde yeni bir hayata başlama anınız olsun. Çok mu zor bunları uygulamak, bakın bun-ları yazın ve uygulayın hayatın hemen değiştiğini göreceksiniz.
18. Haydi durmayın yarın çok geç olabilir. ÇÜNKÜ YAŞAMAK ÇOK GÜZEL .

Vezikoüreteral Reflü(VUR) Nedir?

Böbreklerden süzülerek idrar kesesine(mesane) inen idrarın, anormal olarak tekrar idrar kanalı(üreter) ve/veya böbreğe geri dönmesine Vezikoüreteral Reflü (VUR) denir. Çocuklarda tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonunun en önemli sebeplerindendir.

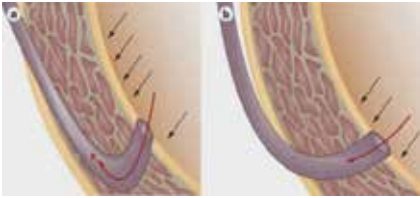


Yrd.Doç.Dr.Ömer YILMAZ
GATA Haydarpaşa Eğt.Hst.
Üroloji Kliniği
Üsküdar/ İSTANBUL



İDRAR NEDEN GERİ KAÇAR?

Normalde idrar kanalından idrar kesesine inen idrarın, bu iki yapının birleşme bölgesinde geri kaçağı engelleyecek fonksiyonel bir kapak mekanizması vardır. Bu mekanizmayı idrar kanalının kese duvarı içerisinde katettiği mesafe ve bu kısımdaki özel kas yapısı oluşturmaktadır. VUR'lu çocuklarda bu mekanizma görevini tam anlamıyla yerine getiremediğinden idrar kesesine inmiş olan idrar tekrar geldiği yöne doğru yukarı çıkmaktadır. Primer reflü diye adlandırılan çeşidinde sorun bu mekanizmanın doğumsal olarak zayıftından kaynaklanıyorken sekonder reflüde ise temel sorun idrar kesesinden sonraki idrar yolunda(üretra) tıkanıklık veya mesanenin sinirsel bozukluklarına bağlı mesane duvarında meydana gelen değişiklikler nedeni ile mekanizmanın bozulmasıdır.



NE SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

İdrar yolu enfeksiyonu geçirmeyen sağlıklı çocuklarda görülme sıklığı %0.4-1.8'dir. İdrar yolu enfeksiyonu geçiren çocuklarda ise bu oran %21-57'ye yükselmektedir. Reflülü çocukların kardeşlerinde % 27.4 (3-51), ebeveynlerin çocuklarında % 35.7 (21-61) VUR olduğu gösterilmiştir. Anne karnında böbrek genişlemesi(hidronefroz) tanısı almış bebeklerde % 16.2 VUR saptanma olasılığı vardır.

ÖNEMİ NEDİR?

Geri kağan idrar böbrek iltihabı (pyelonefrit) riskinde artışa sebep olur. Geçirilen

her böbrek iltihabı işlev böbrek dokusunda hasarlanmaya sebep olabilir (skar). Bu ise böbrek işlevlerinin zamanla azalması, hipertansiyon ve böbrek yetmezliği ile sonuçlanabilir. Böbrek nakli yapılanlarda böbrek yetmezliğinin %10-20 sebebi tedavi edilmemiş VUR'dur. Sık geçirilen idrar yolu enfeksiyonu çocuğun normal büyüme gelişme hızını da negatif yönde etkiler.

BELİRTİLERİ VAR MIDIR?

Vezikoüreteral reflü gözle görülebilen bir hastalık değildir. Gebelik esnasında bebeğin böbreklerinde genişleme(hidronefroz) varlığı bu durumun ilk belirtisi olabilir. Bebeğin doğumdan sonra ateşli ya da ateşsiz idrar yolu enfeksiyonu geçirmesi vezikoüreteral reflüyü akla getirmelidir.

NASIL TANI KONULUR?

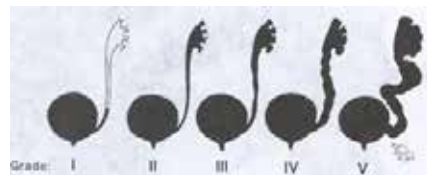
İdrar tahlili ve kültürü ile ispatlanmış idrar yolu enfeksiyonu, ultrasonografi tetkikinde böbrek ya da böbreklerde genişleme varlığında veya kardeşte VUR varlığında radyolojik testlerden yararlanılır. Reflü-nün tanısı işeme sistoiüretrografisi(VCUG) denilen görüntüleme yöntemi ile kesinleştirilir. İdrar kanalından(üretra) idrar kesesine(mesane) ilerletilen kateter (sonda) vasıtası ile dışardan steril olarak hazırlanan opak madde-serum karışımı idrar kesesine verilir ve bu esnada seri filmler çekilir ardından çocuğun işemesi sağlanarak bu esnada da görüntüler alınır ve idrarın böbreğe kaçıp kaçmadığı ortaya konmuş olur. VUR derecelendirmesi de elde edilen bu görüntülemelere göre yapılır. Ayrıca DMSA böbrek sintigrafisi de tanı konulan çocuklarda böbreklerin hasar durumunu ortaya koyabilmek için başvuru olan nükleer tıp görüntüleme yöntemidir.



VEZIKÜRETERAL

REFLÜ DERECELERİ NEDİR?

VCUG tetkikine göre 5 derecesi vardır. 1. Derece en hafif 5.derece en ağır halidir. Derecesi tedavi seçiminde önem arzemektedir.

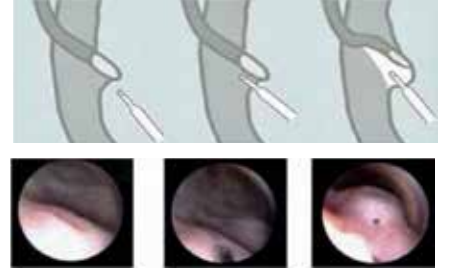


NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Tedavi reflü derecesine, nedene, klinik bulgulara ve hasta yaşına göre belirlenmekle birlikte iki temel tedavi prensibi vardır. Bunlar koruyucu(profilaktik) antibiyotik ile klinik izlem ve cerrahi ile düzeltme.

Klinik izlem: Amaç ateşli idrar yolu enfeksiyonu oluşmasını engellemektir. Erken bebeklik döneminde tespit edilen ve düşük dereceli reflülerin bir kısmı kendiliğinden düzelebildiğinden genellikle 1 yaşa kadar bebekler reflü derecesi ne olursa olsun düşük doz koruyucu antibiyotik ile izlenirler. Reflü tespit edilen erkek çocuklar, enfeksiyon riskini azalttığı için sünnet edilmelidir. Tuvalet eğitiminin tamamlandığı kabul edilen 5 yaşa kadar 1-3 dereceli reflüler izlenebilir.

Cerrahi tedavi: 2 temel yaklaşım söz konusudur. 1-3 dereceye kadar olan reflülerde oldukça başarı ile uygulanabilen enjeksiyon yöntemi(kapalı yöntem) ve yüksek dereceli (4 ve 5) reflü varlığında daha yüksek başarı oranı nedeni ile tercih edilen açık cerrahi yöntem.



şekil - 1: Enjeksiyon tedavisi



şekil - 2: Açık cerrahi yöntem

Bonzai Nedir, Nasıl Etki Yaratıyor, Aileler Nasıl Fark Edebilir?



Abbas YAĞIZ
(E) İkm. Alb.

Fiziksel ve psikolojik etkileri eroin kullanımı ve yoksunluğuna çok benzer... Kişilik değişikliği, acı, ağrı ve baş dönmeleri, ani öfke nöbetleri çok sık görülüyor.

Madde kullanımı arttığı gibi madde kullanıcıları eğilimlerini bonzaiye yönelttiler. Madde kullanıcıları arasındaki şu an en moda madde diyebiliriz.

En yaygın en sorunlu ve işin kötüsü tedavi ekibinin tecrübelerinin henüz yeni olduğu bir madde. Üç içimde bağımlılık yapmasa da bağımlılığa giden adım atılmış olur. Bonzai sentetik esrardır. Masum gibi duran bu cümle içinde korkunç bir ifade barındırıyor aslında. Bonzainin içinde tam olarak ne olduğunu bilmiyoruz. 3 yıldan daha kısa zamanda da ölümcül olabilir.

İçerisinde fare ve tarım zehiri olduğu söyleniyor. Fiziksel ve psikolojik etkileri eroin kullanımı ve yoksunluğuna çok benziyor. Kişinin tüm mental ve psişik bütünlüğü bozuluyor. Ajitasyon ve aşırı sinirlilik, kişilik değişikliği, acı, ağrı ve baş dönmeleri, ani öfke nöbetleri çok sık görülür.

Zenginler güçleri yettikçe satın alır, fakir bağımlılar satıcı olur. 16-36 yaşlarında bağımlılığın pik yaptığı görülür. Bağımlılık erkeklerde daha sıktır ama bu kıstas değil, madde gelir seviyesi, semt ya da eğitim düzeyiyle hiç ilgilenmez. Bir kere deneyen bağımlı adaydır.

Gelişmiş testlerde bonzai kullanımını görebiliyor ve tespit edebiliyoruz. Basit test düzeneklerinin gözünden kaçabilir. Ama bonzai kullanıcıları bundan kaçamaz. Dikkatli bir doktor fark edip detaylı testte ısrarcı olabilir.

Aile ve yakınlar bağımlıyı çıp-

lak gözle anlayamazlar. Yapılan bir çalışma bir bağımlının 2 sene kendini gizlediğini ortaya koymuştur. Davranış ya da fiziksel belirtiler yanıltıcı olabilir. Madde kanda ve idrarda tespit edilmek zorundadır. Çocukları bonzai mücadelesi veren birkaç ailenin feryadına kulak verelim;

"Odasının ışığını yaktım. Yatağından kımlıdayamıyordu. 'N'aptın oğlum' dedim. 'Bir şey deme baba, canıma kıyarım; vicdan azabı çekersin' dedi. Camı açtım, 'Atla, kıy canına' dedim. 'Ne olacaksa olsun artık'."

Oğlunu esrar ve Bonzai'nin esaretinden kurtarmak için 5 yıldır varımı yoğunu ortaya koymuş; bu uğurda sadece parasını değil sağlığını da kaybetmiş Hasköy'den gözü yaşlı bir babanın feryadı bu... Ve ne yazık ki o baba yalnız değil. İstanbul'un dört bir yanından benzer çığlıklar yükseliyor.



"Askerden izne gelen yeğenini Bonzai'ye kurban veren Başakşehir'deki bir hala, 'Bu mevsimde düşünlerimiz çok olur. Onu da gelinsiz damat ettik. Uçtu gitti elimizden' diyor. Elinde büyüyen 13 yaşındaki yeğenini madde bağımlılığı yüzünden yitiren Tuzla'dan bir dayı haykırıyor: 'Ciğerim yandı. Peynir ekmek gibi, 5-10 liraya her yerde satıyorlar. İşimi gücümü bıraktım bunları araştırıyorum. Biz yandık başkaları yanmasın.'"

Bağımlıların çok azı kendiliğinden tedavi arayışına girer. Ailenin zoruyla kliniklere getirildikleri çok sıktır. Yakınımızın kullanıcı ya da bağımlı olduğunu pozitif test sonu-



cuyla kanıtlayıp öğrendiğimizde soğukkanlı olup psikiyatriste gidilmeli ve bağımlılık düzeyine göre tedavi planlanmalıdır. Bağımlılık çok ciddi bir beyin hastalığı olduğu için krizi bir uzman yönetmelidir. Yatarak ya da ayaktan psikoterapiyle desteklenen tedaviler seçilecektir. Ama kullanıcı ya da bağımlı yürekten tedavi olmak istemiyorsa tedavi bitince tekrar başlayacaktır.

Aileler ve yakınları o kadar yıpranırlar ki çok ciddi aile sorunları oluşur. Okul bu konuda bence hiçbir şey yapamaz. Hastanelerin yapacağı en önemli şey her ilçedeki her hastaneye yataklı bağımlılık kliniği açmaktır. Doğrudan Başbakan'a bağlı 'Uyuşturucu Müsteşarlığı' kurulmasını öneriyorum. Türkiye'de yapılan tüm çalışmalar raydan çıkmadan bu müsteşarlık tarafından yürütülmelidir. Önüne gelen bu konuda kampanya ve kamu spotu yapmasın. Çünkü kullanıcılar zor çocuklardır. Uyuşturucu zararlıdır diye pankart bastırırsan gülüp geçiyorlar.

Narkotik polis, Türkiye'de bonzainin fark edildiği 2011'de yurt genelinde 16 olayda 48 kilo 223 gram bonzai ele geçirdi. 116 kişi tutuklandı. 2012'de ele geçirilen bonzai miktarı aniden arttı, 148 kilo 675 grama çıktı. 125 kişi tutuklandı.

Olay sayısı 2013'te 83'e yükselirken, yakalanan bonzai miktarında düştü. O yıl 121 kilo 333 gram bonzai ele geçirilirken 491 kişi tutuklandı. Bu yıl mayıs sonu itibarı ile operasyon yapılan 94 olayda 42 kilo 344 gram bonzai ele geçirildi. 206 kişi tutuklandı.

2011'den bu yana Türkiye genelinde ele geçirilen toplam 540 kilo 559 gram bonzainin 275 kilo 895 gramı yani neredeyse yarısı İstanbul'da yakalandı.

Kaynak :

www.milliyet.com.tr
www.sağlık.com.tr



ENGELLİ, GAZİ VE YAKINLARI İLE ŞEHİT AİLELERİ İÇİN ÜCRETSİZ VEYA İNDİRİMLİ ULAŞIM HAKKININ KULLANILMASI HAKKINDA BİLGİ



Düzenleyen : Yüksek Hemşire
Ayşe SARI

GATA Engelli Danışma
Koordinasyon Birimi

Sime-Sen Engelliler Komisyon Başkanı
aysegiresunlu@hotmail.com
İletişim : 0312 304 11 00

Ücretsiz seyahat hakkından kimlerin yararlanacağına dair düzenleme 4 Mart 2014 tarihli "Ücretsiz veya İndirimli Seyahat Kartları Yönetmeliği" hükümleri içinde yer alır. Bu hükümlere göre, demiryolları ve denizyollarının şehir içi ve şehirlerarası hatlarından, belediyelere, belediyeler tarafından kurulan şirketlere, birlik, müessese ve işletmelere veya belediyeler tarafından yetki verilen özel şahıs ya da şirketlere ait şehir içi toplu taşıma hizmetlerinden ücretsiz olarak yararlanacaklar aşağıda belirtilmiştir:

a) Gazi ve eşleri, anne ve babaları ile evli olmayan ve yirmi beş yaşını doldurmamış çocukları

b) Şehit eşleri, anne ve babaları

ile evli olmayan ve yirmi beş yaşını doldurmamış çocukları

c) Başarılı Sporculara Aylık Bağlanması ile Devlet Sporcusu Unvanı Verilmesi Hakkında Kanuna göre aylık bağlananların kendileri.

d) Engelliler için sağlık kurulu raporuyla % 40 ve üzerinde engelli olduğunu belgeleyen Türk vatandaşlarının kendileri, ağır engellilerin ise kendileri ile birlikte birden fazla olmamak üzere beraber seyahat ettikleri refakatçileri.

60 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERİN ÜCRETSİZ VEYA İNDİRİMLİ YOLCULUK HAKKI

Türk vatandaşı olan altmış beş yaş ve üzeri kişiler, demiryolları ve denizyollarının şehir içi hatları ile belediyelere, belediyeler tarafından kurulan şirketlere, birlik, müessese ve işletmelere veya belediyeler tarafından yetki verilen özel şahıs ya da şirketlere ait şehir içi toplu taşıma hizmetlerinden ücretsiz olarak yararlanır.

Türk vatandaşı olan altmış beş yaş ve üzeri kişiler, demiryolları ve denizyollarının şehirlerarası hatlarından %50 indirimli olarak yararlanır.

Toplu taşıma araçlarının ait olduğu kurum ve kuruluşlar, belediyeler, belediyeler tarafından kurulan şirketler, birlikler, müessese ve işletmeler, altmış yaş ile altmış beş yaş arasında bulunan kişilerin toplu taşıma

araçlarından ücretsiz veya indirimli olarak yararlanmasını sağlayabilir.

NOT: Bu maddeye göre Ankara'da belediye otobüsü ve metroda 60-65 yaş arası kişiler ulaşımından indirimli yararlanmaktadırlar.

Şehit yakınlarının, gazi ve gazi yakınlarının ücretsiz seyahat haklarından sorunsuz faydalanabilmelerine ilişkin Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından 81 İl Valiliğine 3 Kasım 2014 tarihinde gönderilen yazıda "**Bakanlığımızca dağıtımına başlanan ücretsiz seyahat kartlarını tüm belediyelerin kendi sistemlerine entegre etmeleri, elektronik sistemi bulunmayan toplu taşıma araçlarında ise göster-geç şeklinde uygulama yapılması talimatı verilmiştir. Şehit yakınları, Gazi ve Gazi yakınlarımızın ücretsiz seyahat hakları sebep ne olursa olsun hiçbir şekilde engellenemez. Engelleyenler hakkında ise yasalar çerçevesinde gerekli cezai müeyyideler uygulanacaktır.**" ifadeleri yer almıştır.

Şehit yakınlarının, gazi ve gazi yakınları için düzenlenen Seyahat Kartı, hak sahiplerine bedelsiz olarak verilir. Seyahat kartı, Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü tarafından kişinin bizzat kendisine veya kanuni temsilcilerine teslim belgesi imzalatılarak teslim edilebileceği gibi talebi halinde başvuruda belirttiği adrese gönderilebilir. Verilen seyahat kartlarının seri numaraları elektronik ortama aktarılır.





ENGELLİLER İÇİN ÜCRETSİZ ULAŞIM HAKKINDA BİLGİ

Engelli vatandaşlar ücretsiz seyahat hakkı için Sosyal Hizmetler İl Müdürlüklerinden alacakları "Engelli Kimlik Kartı" ile bu haktan yararlanırlar. Ağır engelli ibareli raporu olanlar Sosyal Hizmetler İl Müdürlüklerinden alacakları Refakatli Engelli Kimlik Kartı ile ücretsiz seyahat hakkından refakatçileri ile birlikte yararlanabilirler.

Şehir İçi Ulaşım: Belediye otobüsleri, Metro seferleri, TCDD ve Deniz Yollarının şehir içi seferleri ücretsizdir. "Ağır engelli" ibareli raporu olanların bir refakatçisi engelli kişi ile birlikte olmak şartıyla ücretsiz ulaşımından yararlanırlar.

TCDD ve Deniz Yolları: Devlet Demiryollarına ve Deniz Yollarına ait şehir dışı seferleri ücretsizdir. "Ağır engelli" ibareli raporu olanların bir refakatçisi engelli kişi ile birlikte olmak şartıyla ücretsiz ulaşımından yararlanırlar.

TCDD ücretsiz seyahat hakkı olanların internet ve telefonla bilet alımlarında bu haktan yararlanabilmeleri için; TCDD bir uygulama başlatmıştır. Buna göre; engelli bireyin kendisi TCDD Müdürlüğüne başvuru yaparak gerekli işlemini yaptırır. Engelli bireyler, kendisine verilen numara ile internet veya telefonla ücretsiz bilet alabilirler. Burada dikkat edilmesi gereken husus; bir ay içinde bilet alımı yapıp, yolculuk yapmayacağı halde (üç kez) bileti iptal etmeyenlerin bu haklarının süresiz askıya alınacağıdır.

Şehirler Arası Otobüslerde İndirim: %30 indirim mevcuttur. İnternette bilet alımlarında bu indirimden yararlanılamamaktadır. (2009 tarihli Karayolu Taşıma Yönetmeliği Madde 57, 11. fıkra: 6 yaş ve üzeri tüm yolcuların ayrı koltukta seyahat etmesi



zorunlu olup, altı ile 12 yaş arası çocuklar ile yaş şartı aranmaksızın en az % 60 oranında özürlü olduğunu belgeleyen kişiler için bilet ücreti geçerli ücret tarifesi üzerinden % 30 indirimli düzenlenir.

Engelli indirimini yapmayan ya da otobüslerde engelli indirimini sınırlı sayıda engellilere yapan otobüs firmaları hakkında tutanak tutturup Ulaştırma Bakanlığına bildirebilirsiniz.

THY İndirimi: % 40 ve üzeri oranda engelli olan yolculara, promosyon biletler hariç tüm iç biletlerde % 20 indirim ve tüm dış hat biletlerde (Amerika, Brezilya ve Arjantin biletleri dışında) % 25 indirim sağlanmaktadır. Yolcuların bu indirimden faydalanmaları için % 40 ve üzeri oranda engelli olduğunu gösteren bir belgeyi ibraz etmeleri gerekmektedir. Tekerlekli sandalyede olanlar ile görme ve işitme engellinin ikisine

birden sahip olanlar tek başlarına seyahat etme özgürlüğüne sahip değillerdir. Bu kişilerin yanında mutlaka refakatçi bulunmalıdır. Bu kişilerden 'refakatçi' ibaresi bulunan engelli kimlik kartı olanlar; engelli yolcu ile aynı seferde seyahat edecek bir refakatçiye de promosyon biletler hariç tüm iç hat biletlerde % 20 indirim sağlanmaktadır. Uçuşun 24 saat öncesinden belirlenmek şartıyla isteyen tüm yolculara ücretsiz olarak tekerlekli sandalye hizmeti sunulmaktadır. Engelli indirim, ABD ve UK çıkışlı düzenlenen biletlerde ve Türk Hava Yollarının taşıyıcı havayolu olmadığı code-share seferlerde uygulanmamaktadır. Online yapılan satışlarda engelli indirim uygulanmamaktadır.

THY haricindeki diğer havayollarında da engelli vatandaşlara indirim mevcuttur. İlgili firmalardan bilgi alınır.



TSK Elele Vakfı'na Bağış Yöntemleri



T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş.

ANKARA / KIZILAY ŞB.

(TL) TR970001000685390259905002

HALK BANKASI

ANKARA / K. ESAT ŞB.

(TL) TR290001200921600016000013

ING BANK

ANKARA / CEBECİ ŞB.

(TL) TR320009900505050500100006

TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.

ANKARA ŞB.

(TL) TR550006400000142006000000

ALMANYA / FRANKFURT ŞB.

(EURO) DE74502306000044000008

TÜRKİYE VAKIFLAR T.A.O.

ANKARA / KOLEJ ŞB.

(TL) R150001500158007288774545

TÜRKİYE GARANTİ BANKASI

ANKARA / ANAFARTALAR ŞB.

(TL) TR280006200071100006299431

TÜRKİYE EKONOMİ BANKASI

ANKARA / MEŞRUTİYET CAD. ŞB.

(TL) TR770003200010500000030796

AKBANK

ANKARA / K. ESAT ŞB.

(TL) TR490004600101888000066182

YAPI VE KREDİ A.Ş.

ANKARA / ÖZEL BANKACILIK ŞB.

(TL) TR470006701000000001000001

Vakfın, gelir kaynağını halkımızın yaptığı gönüllü menkul ve gayrimenkul bağışlar oluşturmaktadır. Devlet desteği veya yasa ile belirlenmiş herhangi bir gelir kaynağı bulunmamaktadır.

Bankalar Aracılığı İle Bağış

Hiçbir kişi ya da kuruluşu Vakıf adına makbuzla bağış toplama konusunda yetkilendirmeyen TSK ELELE Vakfı vatandaşlarımızın yaptıkları nakit bağışları Genel Müdürlüğümüzde makbuz karşılığı ve bankacılık aracılığı ile kabul edilmektedir.

TSK ELELE Vakfının anlaşmalı olduğu banka şubelerinden yapılan nakit bağışlarda havale ve EFT ücreti alınmamaktadır.

Online Bağış

TSK ELELE Vakfı'nın internet sayfası www.elele.org.tr üzerinden kredi kartı ile online bağış yapılabilir.

Menkul bağış işlemlerinde dikkat edilmesi gerekenler: TSK ELELE Vakfına bağışta bulunan değerli bağışçılarımız Online bağışlarınızda ve banka aracılığı ile yaptığınız bağışlarda İsim, soysim, T.C. Kimlik Numarası, Adres ve Telefon numarası kontrol edilmelidir.

Çelenk Bağışı

Ankara ili içerisindeki çelenk bağışı için Çelenkte yer alması gereken ismin Vakıf ile koordine edilmesi gerekmektedir.

Gayrimenkul Bağışı

Gayrimenkul bağışlarında, mevzuat gereğince Tapu Sicilinden ve Vasiyetname ile olmak üzere iki bağış usulü bulunmaktadır.

1. Tapu Sicilinden Yapılan Bağış

Tapu Sicil Müdürlüklerinde yapılan bu çeşit bağışlarda iki çeşit uygulama mevcuttur.

Şartsız Bağış: Bağışçı ve Vakıf yetkilileri sbirlikte ilgili Tapu Sicil Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak vakfın vergi muafiyeti nedeniyle vergi ve harç ödenmez.

Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz, gayri menkul vakfın mülkiyetine geçer.




İntifa Hakkı Bağış: Bağışçı, bahse konu gayrimenkulün tapusunu devreder, ancak tapuya konulan kayıtlı intifa (kullanma) hakkı kendisine kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkul bağışçıya aittir. İsteddiği gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devreder ve yapının esasına yönelik değişiklikler yapamaz.

2. Vasiyetname ile Yapılan Bağış

Noter aracılığıyla vasiyetname tanzim etmek suretiyle yapılan bağıştır. Bağışçı Noterden isterse açık, isterse gizli vasiyetname tanzim ederek bağışlayacağı mallarını kime ne şartlarda bağışlayacağını belirtir.

Bağış yapan şahıs isterse vakfa bilgi verir veya vasiyetnamesinden bir suret gönderir. Şahıs vefat ettikten sonra vakıf tarafından vasiyetname ile beraber, ilgili Asliye Hukuk Mahkemesine müracaat edilir. Yetkili mahkeme, vasiyetin içeriği doğrultusunda, karar verir. Mahkeme kararına istinaden vakıf tarafından gerekli işlemler yürütülür.

ÇENGEL BULMACA

	Etene Borkör	Tasvir etme	Tek tınaklı hayvan Binaların en üst katındaki eğlence yeri	Gece kıyafeti	Servislerinden bir ağar Nefer	Henüz İnce perde veya örtü	Sağ üst resimdeki Beşiktaş'ın futbolcusu ve 19. başkanı		
				Kestak Hak edilmiş ceza					
	Sol üst resimdeki ilk kapitan ve teknik direktörü	Ab Başkan	2	Bir kez daha Çokluk birinci kişi		Uzak Kalıtıf			
	Negeli Siliik mezhebinden olan			Beddua, kargış Dünya		Karakter	Bir çeşit tahıl hastalığı		
			Üye Maksat		Gaz durumundaki basit element	Hararet			
Sütanne Hayvan postlarından kürk hazırlayan	Dingil Böbrek	Bir çeşit şekerli öz su	Yassı demir çelik ürünü Ütülme aracı		Cam geçirmek, cam takmak	Ray üzerinde işleyen taşıma aracı Oku	Türk Dili Kurumu Kenevir	Mavera Doğrama işlerini boyamakta kullanılır	
			Haller, tansık			Hikâyecik Çok acayip olan	1		
Kutlama Güc, dirlik	4		Türkiye'nin Asya kıtasındaki koprağı Kabul etmeme			6			
	Sürçme Güzel koku		Yasaklama Tablodot karışı		Ceylan		İlimi duruma getirmek	İnatçı, ayak direyici	
Safık	Gözdeki çarlık	Restorasyon	Çaba, güç	Alabalık	Muffakta yüksek ve geniş raf Töre	Erkek saygı sözü Dar kargış			
Hava basıncı birimi	Uzunlu, kaygı Bir meyve adı		Köy evi Derideki uzantılar		Arık		Saf, halis Dünya üzerinde bir kıta	8	
	5	Hatırlatma yazısı	Hırt bademi Ayakkabı altı temizleyici		Bir imak taşı İpi anıran		Donuk İnanç		
Pencere	Feritemiz, lekelişiz Yemek listesi			Kıvrım Metal parçalarında deri		Eylemi, edimsel		Cürekâr	
		Baki	Uçurum Çalınma, emek		Rusya halkı	Çarmıta bulunduğu manşon bir ağaç	Kuş kanallarının çıkardığı ses Çare		Svama aracı Soz, lakırnı
Suluk Bir tür hasır sapka			Katman bulut				Bir yerde oturma, eğleşme		
			Büyük dükân	Genel Kara bulut			Hendek Gurubu patır		
Alt resimdeki Beşiktaş'ın futbolcusu ve 31. başkanı					7	Bir tür geniş atkı Matem		Futa	
	Mürecchah	Başkaldırıcı Erbap	3	Mavi	Familya	Oratoryoda ezgi	Nâzil	Teniste bir vuruş	
	Sebepsiz yere Çokluk ikinci kişi					Dolaylı olarak anlatma	Faktör Ad		
				Bilginler			Bir çağrı		
	Öncelikle				Bir tür ak asbest				

1 2 3 4 5 6 7 8

Okurlarımızın
Yeni Yılına Kutlar,
sağlık ve
mutluluklar dileriz.



TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
ELELE VAKFI

GEÇEN SAYIMIZDAKİ ÇENGEL BULMACA'NIN CEVABI

SOLDAN SAĞA : 1- Nüs, 2- Güzide - Mat - Acibe, 3- Mum - Üretimsel, 4- Tolga Aşkınar - Aza, 5- Kolej, 6- Tutsak - Ülkü, 7- Hece - Sapa, 8- Odalık - Morti, 9- Hostes, 10- İlaşe - Golfçü, 11- Vitray - Oruç, 12- Sefa - Öteki, 13- Baki - Lipom - Maket, 14- Mil - Anane - Alize, 15 - Derken - Kuzey - Kak.

YUKARIDAN AŞAĞIYA : 1- 2- Sütotu - Düo - İmame, 3- Tha - Sit - Kir, 4- İmgesel - Tar - İlk, 5- Dua - Acı - Eşas, 6 - Nema - Kek - Seyelan, 7- Şu - Fin, 8- Ümük - Kapak, 9- Arık - Onu, 10- Steno - Çömez, 11- Tel, 12- Zaire - Amigo - Emay, 13- Jupon - Lokal, 14- Yisa - Larp - Frikik, 15 - Bezek - Topçu - Eza, 16- Bela - Ürün - Üçetek.

S¹ E² S³ S⁴ İ⁵ Z⁶ K⁷ A⁸ R⁹ A¹⁰ N¹¹ L¹² İ¹³ K¹⁴

TSK Yararına Faaliyet Gösteren Vakıflar



TSK ELELE Vakfı
www.elele.org.tr
Tel : 0 312 431 99 36



TSK Güçlendirme Vakfı
www.tskgv.org.tr
Tel : 0312 468 87 88



TSK Mehmetçik Vakfı
www.mehmetcik.org.tr
Tel:0 312 284 19 70



TSK Dayanışma Vakfı
www.tskdv.org.tr
Tel : 0 312 448 13 11



TSK Eğitim Vakfı
www.tsk-yurt-vakif.org.tr
Tel : 0 312 231 21 10

Ortaklıklarımız ve İştiraklerimiz



TÜRKTRUST Bilgi İletişim ve Bilişim Güvenliği Hiz. A.Ş.

Bilgi, İletişim ve Bilişim Teknolojileri, Bilişim Güvenliği ve Elektronik İmza ile Elektronik Kimlik (Sertifika) Sağlayıcılığı alanlarında faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde TÜRKTRUST Bilgi, İletişim ve Bilişim Gv. Hiz. A.Ş. kurulmuştur. Vakfımız % 99 hisse ile kurucu ortak statüsündedir.



TURKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.Ş.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren altı vakıf tarafından, Sağlık, Otomotiv, Petrol, Eğitim, Ticaret ve Turizm alanlarında faaliyet göstermek üzere kurulan TURKTIPSAN Sağlık, Turizm, Eğitim ve Ticaret A.Ş.ne Vakfımız % 25 hisse ile ortak bulunmaktadır.



MEHMETÇİK VAKFI Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. Şti.

Türk Silahlı Kuvvetleri Yararına Faaliyet Gösteren üç vakfın birlikte kurduğu ferdî kaza, emeklilik, konut, kasko, sağlık, işyeri ve deprem sigortası branşlarında faaliyet gösteren şirkete vakfımız % 10 hisse ile ortak bulunmaktadır.



GÜLSAV Pazarlama Dağıtım. A.Ş.

Türk Silahlı Kuvvetleri Yararına Faaliyet Gösteren beş vakfın ortak olduğu GÜLSAV Paz.ve Dağ. A.Ş.ne, Vakfımız da % 49 hisse ile ortak bulunmaktadır.

TSK ELELE VAKFI BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

Bağışlarınızın, vakfımıza ulaştığının tarafınıza bildirilebilmesi için, isim ve adres bilgilerinizi mutlaka işlemi yapan kişilere belirtiniz.

Ziraat Bankası

Ankara Kızılay Şube (TL) :

IBAN : TR970001000685390259905002

Ankara Kızılay Şube (USD) :

IBAN : TR700001000685390259905003

Ankara Kızılay Şube (EURO) :

IBAN : TR100001000685390259905016

Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL) :

IBAN : TR150001500158007288774545

Halkbank

Ankara Küçükesat Şube (TL) :

IBAN : TR290001200921600016000013

ING Bank

Ankara Cebeci Şube. (TL) :

IBAN : TR320009900505050500100006

Türkiye İş Bankası

Frankfurt Şube (EURO) :

IBAN : DE74502306000044000008

Ankara Şube (TL) :

IBAN : TR550006400000142006000000

Yapı Kredi

Ankara / Özel Bankacılık Şb. (TL) :

IBAN : TR470006701000000001000001

TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL) :

IBAN : TR770003200010500000030796

Akbank

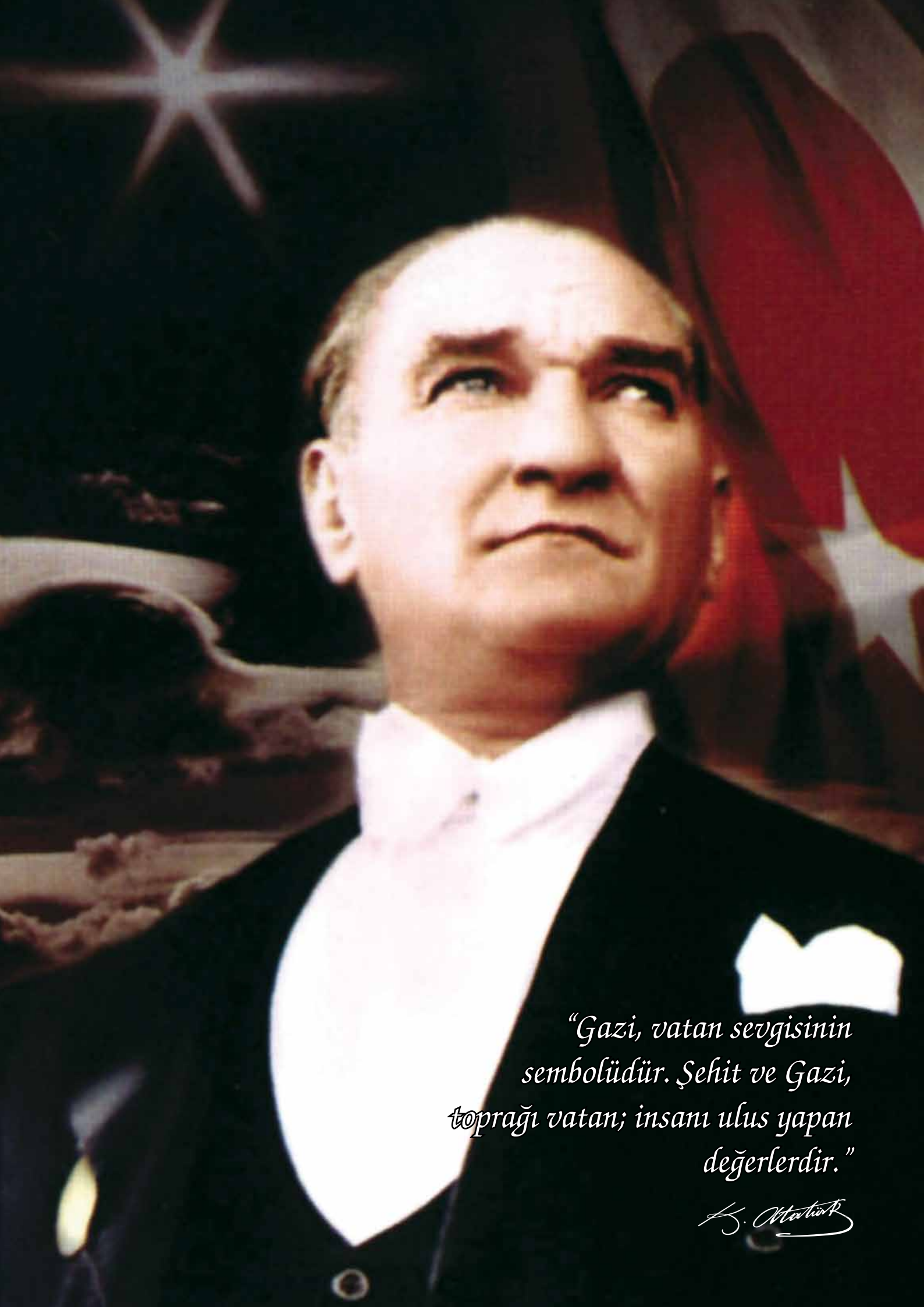
Ankara KüçükEsat Şube (TL) :

IBAN : TR490004600101888000066182

Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL) :

IBAN : TR280006200071100006299431



*“Gazi, vatan sevgisinin
sembolüdür. Şehit ve Gazi,
toprağı vatan; insanı ulus yapan
değerlerdir.”*

K. Atatürk