



# TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL: 5 SAYI: 13 OCAK 2017

## DERGİSİ



**Sizlerin Desteğiyle Başarıyoruz !  
Sizlerle Hizmete Devam...**







## 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 getirci 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 onüçüncü sayısında; Vakıf Faaliyetleri, Atatürk'ün Tabutunun Açılması Hastalıkların Su İle Etkileşimi, Kışın Ne İçilmeli, TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinden Haberler, Makaleler, Gazilerimiz ve Bağışçılarımız 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, 2017 yılının hepimize sağlık ve esenlikler getirmesini dilerim.



# TSK ELELE VAKFI DERGİSİ



TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ  
**ELELE VAKFI**

OCAK 2017 | SAYI: 13

# içinde

Yıl: 5 Sayı: 13 OCAK 2017

ISSN: 2148-3698

**ÜCRETSİZDİR**  
4 ayda bir yayınlanır.

**TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi**  
FAHRİ KIR  
Genel Müdür

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
EROL TÜRELİ

**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](http://www.elele.org.tr)  
[elele@elele.org.tr](mailto:elele@elele.org.tr)

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN  
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK  
ALINTI YAPILABİLİR.

**Baskı:**  
Azim Matbaacılık  
Büyükd. San. 1. Cad. 99/33  
İsçiler / ANKARA  
Tel: 0312 342 03 72 (Pbx)  
**Baskı Tarihi:** Ocak 2017



**ATATÜRK'ÜN TABUTUNUN  
AÇILDIĞI GÜN 16**



**MERKEZLERDEN HABERLER.... 28**

# ekiler

04 Vakıftan Haberler

09 Kanser ve Yeni İlaç Taşıyıcı Sistemler

12 Engelli Bireylerle Yürütülen  
Seramik Çalışmalarının Önemi

14 Anksiyete



16 Atatürk'ün Tabutunun Açıldığı Gün

20 Miras Hukuku

22 Hastalıkların Su İle Etkileşimi

24 Etkili İletişim

26 Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu  
'Durmak İstiyorum Ama Duramıyorum'

28 Merkezlerden Haberler....

32 Kışın Sağlıklı Kalmak İçin Ne Yapmalı?  
Gribe İyi Gelen Besinler Nelerdir?

34 El Uyuşması Neden Olur?

42 Çengel Bulmaca





# VAKIFTAN HABERLER



**Fahri KIR**  
Tümgeneral (E)  
TSK ELELE Vakfı  
Genel Müdürü

*“TSK Elele Vakfı, sizlerden aldığı destekle, geçtiğimiz 20 yıllık süreçte çalışmalarına coşku ve artan bir gayretle devam etmiş; bundan sonra da aynı anlayışla devam edecektir.”*

Değerli Okuyucularımız;

Vakfımız sağlık ve sosyal içerikli bir kuruluştur. Amacı; Ülke savunması ve milletin bölünmez bütünlüğü için görevi başında yaralanan güvenlik personelinin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonunu sağlamak, daha iyi şartlarda yaşamını sürdürebilmesi için tesisler kurmak ve bu tesislerde verilen hizmetin kalitesinin artırılması için desteklemek; engelli çocuk ile yetişkinler için eğitim faaliyetlerinde bulunmaktır.

Vakfımız bu amacın gerçekleşmesi için, bu güne kadar, farklı cins ve miktarda yaklaşık 300 kalem modern tıbbi cihaz ve teçhizat alarak gazilerimizin tedavi ve rehabilitasyonuna destek vermiştir.

İlaveten, Vakfımızın kuruluşundan itibaren inşa ettiği tesislerin, sağladığı destek ve hizmetlerin maliyeti 413 milyon Türk Lirasını aşmıştır.

Kurulan tesislerin, verilen

desteklerin ve üretilen hizmetlerin tamamı Yüce Türk Milletinin değerli bağışları ile sağlanmıştır. Milletimize minnet ve şükranlarımızı sunuyoruz.

Temmuz 2016 ayı ortasında, FETÖ mensupları tarafından Türkiye Cumhuriyetinin varlığına yönelik yapılan silahlı kalkışma sonucu; görülen lüzum üzerine, Bakanlar Kurulu tarafından çıkarılan 669 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname(KHK) ile Askeri Hastaneler Sağlık Bakanlığına devredilmiştir. Aynı KHK ile sizlerin bağışlarıyla Vakfımız tarafından inşa ettirilerek TSK'ya devredilen TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nin ismi "Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi" olarak değiştirilerek, öncelik kahraman gazilerimizde olmak üzere Sağlık Bakanlığına bağlanmıştır. Yapılan bu değişiklik TSK Elele Vakfı tarafından sağlanan desteğin devamıyla ilgili

bazı zorlukların yaşanmasına neden olmuştur.

TSK Elele Vakfı, ortaya çıkan zorlukları aşmak ve Kahraman Gazilerimize daha önce vermiş olduğu desteği aynı şekilde sürdürebilmek maksadıyla; yapılan düzenlemeleri de gözetenek, Vakıf Senedinde ve diğer mevzuatta lüzumlu değişiklikleri yapmak için gerekli işlemleri başlatmıştır. Vakfımız, mevzuat değişikliklerinin ivedilikle tamamlanarak, Gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu için elden gelen desteğin en hızlı ve yüksek seviyede verilebilmesi için yoğun çaba göstermektedir. İlaveten, Sağlık Bakanlığı ile MSB arasında imzalanan protokol gereği; hem Sağlık Bakanlığı, hem MSB, hem de Vakfımız tarafından, bu güne kadar tesis ettirdiğimiz merkezlerin yaşatılması, geliş-





tirilmesi ve gazilerimizin buralardan en iyi şekilde istifade edebilmesi için çalışmalar özenle devam ettirilmektedir.

Bu süreçte, yüz yüze geldiğimiz her türlü müşkülün aşılması için siz kadirşinas bağışçılarımızın desteğine her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır.



Hastane Yöneticisi Prof. Dr. Ö. YILMAZ, Hastane Başkanı Prof. Dr. B. YILMAZ

Bu süreçte ortaya çıkan sorunların aşılması için Vakıf Genel Müdürlüğü ile Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi Yöneticileri arasında koordinasyon maksatlı görüşmeler de sürdürülmektedir.

TSK Elele Vakfı, kuruluşundan bu güne kadar, gerek yaptığı faaliyetler, gerekse hizmetlerinden yararlananların duyduğu memnuniyet ve milletimizden görmüş olduğu teveccüh ile gurur duymaktadır.

Hiçbir zaman yapılanları yeterli görmedik. Her zaman yola devam, göreve devam, hizmete devam anlayışı ile çalıştık. Ülke ve Millet olarak içinden geçtiğimiz bu özel dönemde de yola devam, göreve devam, hizmete devam diyoruz. Bu anlayışla, verilen her görevi layıkıyla yerine getirmek için yeni projeler içinde çalışmalarımızı hızlandırmış bulunmaktayız.

Millet olarak yaşlılarımıza verdiğimiz değer ile gösterdiğimiz saygı da tüm dünyaya örnek

olmuş ve olmaktadır. Bu anlayışın ete, kemiğe bürünmüş hali olan ve Ankara'da inşa ederek Türk Silahlı Kuvvetlerine devrettiğimiz TSK Ankara Özel Bakım Merkezi gibi yeni Özel Bakım Merkezlerini gelecek günlerde inşa etme arzusu içindeyiz.



Sağlık Bakanlığına devredilen tesislerde tanı ve tedavileri tamamlanan gazilerimizin, yeni hayatlarına uyum sürecini desteklemek maksadıyla; doğa ile baş başa kalacakları, aynı acıları çeken, aynı zorlukları yaşayan kader ortaklarının bir araya gelebilecekleri yer olan Gazi Uyum Evinin işletilmesine destek verilmeye devam edilecektir.

Bedensel Engelliler Federasyonuna bağlı olarak spor faaliyetlerini sürdüren ve sadece Türkiye de değil, dünya genelinde yapılan spor müsabakalarında da dereceler alan Ampüte Spor Takımlarına, imkanlar ölçüsünde her türlü desteği vermeye ve aldıkları başarılar ile gurur duymaya devam edeceğiz.

2012 yılından itibaren işlettiğimiz Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde; zihinsel, işitme, görme, özgül öğrenme güçlüğü, bedensel ve

yaygın gelişim bozukluğu bulunan yaklaşık 500 engelli çocuğumuza özel eğitim ve rehabilitasyon eğitimi vermeyi sürdüreceğiz.



Ayrıca, içinden geçtiğimiz ağır ekonomik şartlara rağmen, gelecekte verilebilecek her türlü görevi de layıkıyla yerine getirmek maksadıyla; sürekli neler yapabileceğimizi araştırıyor, bu görevleri hızla yerine getirmek için gerekli finansal tedbirleri alıyoruz.

Bildiğiniz gibi Vakfımızın devlet tarafından yasalarla belirlenmiş bir desteği yoktur. Tek gelirimiz halkımızın yapmış olduğu gönüllü bağışlar ile vakfa ait ortaklık ve iştiraklerin getirileridir.







# VAKIFTAN HABERLER

Son yıllarda Millet olarak sonuçları oldukça ağır ve sarsıcı olaylarla dolu günler yaşadık. Kutsal Vatanımızın bütünlüğüne, Aziz Milletimizin birlik ve beraberliğini hedef alan terör örgütleri ve onların dışarıdaki işbirlikçileri, emellerine ulaşmak için her türlü hukuk, insanlık, ahlak dışı yol ve yöntemlere başvurular, vurmaya da devam etmektedirler.

Biliyoruz ve inanıyoruz ki Yüce Türk Milleti ve kahraman Güvenlik Kuvvetlerimiz, dün olduğu gibi bu gün de, bu hainlere gerekli dersi verecek ve hadlerini bildirecektir.

Vatanımız ve Milletimizin bölünmez bütünlüğü, Türkiye Cumhuriyeti'nin ilelebet varlığı için birbirimizi daha çok kucaklamalıyız. Her zaman el ele ve omuz omuza vermeliyiz. Tarih boyunca Türk Milleti, milli birliği ve beraberliğini sağladığı sürece, dış mihrakların ve emperyalistlerin oyunlarını bozmuş ve planlarını boşa çıkarmıştır. Büyük Atatürk, emperyalistlerin ve içerdeki işbirlikçilerinin her türlü çirkin oyun ve ihanetlerinin sonuçsuz bırakılmasının yol ve yöntemini 20 Ekim 1927 de Gençliğe hitabında şöyle belirtmiştir.

## ***Ey Türk gençliği!***

*Birinci vazifen, Türk istiklalini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.*

*Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur.*

*Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir.*

*İstikbalde dahi, seni, bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dâhili ve harici, bedhahların olacaktır.*

*Bir gün, istiklal ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin!*

*Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir.*

*İstiklal ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler.*

*Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir.*

*Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalalet ve hatta hıyanet içinde bulunabilirler.*

*Hatta bu iktidar sahipleri şahsi menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler.*

*Millet, fakr-ü zaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.*

*Ey Türk istikbalinin evladı!*

*İşte; bu ahval ve şerait içinde dahi, vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır!*

*Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.*

*Bu duygu ve düşüncelerle TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü olarak, bizleri hiçbir zaman yalnız bırakmayan siz değerli bağışçılarımıza, gelecekteki çalışmalarımıza da destek olacağınızı bilmenin huzuru ile en derin saygılarımı sunar; 2017 yılının öncelikle Yüce Türk Milletine, huzur, kardeşlik ve güzellikler; TSK Elele Vakfı Gönüllüleri ile desteklerini esirgemeyen siz değerli bağışçılarımıza ve okuyucularımıza sağlık, sıhhat, afiyet ve mutluluklar getirmesini en kalbi duygularla dilerim.*



***Her zaman ELELE nice mutlu günlere...***





# VAKIFTAN HABERLER

## TSK Ankara Özel Bakım Merkezine Ziyaret



TSK ELELE Vakfı tarafından 2008 yılında inşa edilerek TSK'ya devredilen ve 65 yaşını geçmiş vatandaşlarımızın istifade ettiği TSK Ankara Özel Bakım Merkezinde kalan hak sahipleri 22 Kasım 2016 tarihinde Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir.



Bağışçlarımızdan Sayın Ayten ÇOŞKUN Hanımefendiye geçirdiği küçük kazadan dolayı geçmiş olsun dileklerimiz sunar, eşi Hv.Tümğ(E) Orhan ÇOŞKUN ile kendisine saygılarımızı sunarız.

## Sonsuz Teşekkürler...



Bağışçlarımızdan Sayın Gülten ve Metin ÇOLGAR çiftine, yapmış oldukları bağıştan dolayı madalyonları Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından takdim edilmiştir. Kendilerine sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.





# VAKIFTAN HABERLER



Turkish Philanthropy Funds Proje Asistanı Sayın Goncağül AY; Vakıf Genel Müdürlüğü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (24 Ekim 2016)



Roketsan A.Ş. Hukuk Danışmanı Tuğ.(E) Akif VURUCU; Vakıf Genel Müdürlüğü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (01 Kasım 2016)



Bağışçılarımızdan Sayın Nezihe BULÇUM Hanımefendi Vakıf Genel Müdürlüğünde bizleri ziyaret etmiştir. Kendisine en içten teşekkürlerimizi sunarız. (16 Kasım 2016)



Karagücü Okçuluk Takımının Gazi sporcuları; Vakıf Genel Müdürlüğü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuşlardır. (05 Aralık 2016)



Tuğ.(E) Erdal TORUN; Vakıf Genel Müdürlüğü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (23 Aralık 2016)



Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesinde tedavi gören gaziler için hastane yönetimi tarafından yeni yıl yemeği düzenlenmiştir. TSK ELELE Vakfı her zaman olduğu gibi gazilerimizi yalnız bırakmamıştır. (28 Aralık 2016)



# KANSER ve YENİ İLAÇ TAŞIYICI SİSTEMLER



Prof. Dr.  
Betül ARICA YEGİN

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık  
Fakültesi, Farmasötik Teknoloji Anabilim  
Dalı Öğretim Üyesi, Ankara.



Prof. Dr.  
Yalçın ÖZKAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi,  
Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü,  
Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı, Ankara.

“KANSER günümüzün en önemli sağlık sorunlarından birisidir. Sık görülmesi ve ölümcül olması nedeniyle de bir halk sağlığı sorunudur. Kansere yakalanan kişi sayısının yıllar içinde gösterdiği artış nedeni ile 2025 yılında kanser hastalıkları sayısının dünya çapında 25 milyonu aşacağı öngörülmektedir. Ayrıca ülkemizdeki ölüm nedenleri düzeyleri incelendiğinde (Şekil-1) kanser günümüzde üzerinde araştırma ve çalışmaların en çok yapıldığı konular arasında yer almaya devam etmektedir. Yapılan araştırma ve geliştirme çalışmalarıyla daha az yan etkili ve etkin tedavi arayışı sürdürülmektedir (1,2).”



Şekil-1. Türkiye'de ölüm nedenleri.

## KANSER TEDAVİSİ VE TÜMÖRE HEDEFLENDİRME

Kanser tedavisi, yerleşmiş bir tedavi yöntemidir. Kanser tedavisinde kullanılan başlıca mevcut yöntemler; cerrahi işlemler, radyoterapi, kemoterapi, immünoterapi, hormon tedavisi ve lazer tedavisi olarak sıralanabilir (3). Kemoterapide kullanılan ilaçlar, kanserli hücrelerin çoğalmalarını durdurmakta ve yok etmektedir. Ancak; bu ilaçlar vücuttaki sağlıklı hücrelere de etki etmekte ve ciddi yan etkilere yol açmaktadır. (3). Bu ilaçların kanserli dokuya ulaşabilirliği kısıtlı olduğundan daha yüksek dozlara ihtiyaç duyulur ve dozun artırılması; Sağlıklı dokularda daha yüksek toksisite, çoklu ilaç direnci görülme sıklığında artış ile sonuçlanır (4).

Kanser tedavisinin asıl amacı; normal dokuları etkilemeden kanser hücrelerini yok etmektir. Bu durum ise, kanser hücrelerinin selektif olarak hedeflendirilmesi ile mümkündür.

Tümöre hedeflendirmedeki ideal özellikler;

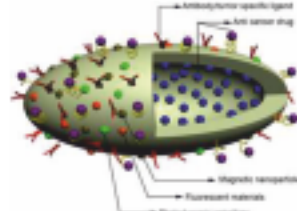
- İlacın tümördeki yerleşiminin aktif veya pasif hedeflendirilme ile artırılması,

- Hedeflendirilmemiş hücrelerdeki yerleşiminin azaltılması,
- Geçiş bölgelerinden olabilecek ilaç sızıntısının en aza indirilmesi,
- İlacın parçalanmadan korunması,
- İlacın hedeflenen bölgede istenilen süre boyunca kalabilmesi,
- Hücre içine alımın kolaylaştırılması,
- Taşıyıcı sistem bileşenlerinin biyo uyumlu ve biyo parçalanabilir olması şeklinde sıralanabilir (5).

## YENİ İLAÇ TAŞIYICI SİSTEMLER

Kanser tedavisinde değişik formlardaki farmasötik taşıyıcı sistemlerin (partiküler sistemler, lipozomlar, emülsiyon sistemleri gibi) doğrudan etken maddeye bağlanması veya etkin maddeyi hapsedmesi ve bu şekilde ilaçların hedeflendirilmesine olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır (6). İlaç hedeflendirme mekanizmaları;

- I. Pasif Hedeflendirme,
- II. Aktif Hedeflendirme (Şekil-2),
  - II.1. Manyetik Hedeflendirme,
  - II.2. Ultrasonik Hedeflendirme,
  - II.3. Ligant-Reseptör Aracılı Hedeflendirme olarak sınıflandırılabilir.



Şekil 2. Aktif hedeflendirilmiş ilaç taşıyıcı sistem.

## NANOPARTİKÜLLER

Nanopartiküller, büyüklükleri 10-1000 nm (1µm) arasında olan, ilaç taşıma ve hedeflendirmede kullanılan sistemlerdir. Etkin maddeleri kanserli dokuya özgül olarak taşıma kabiliyetine sahiptirler. Gelişmiş permeabilite ve tutulma yetenekleri sayesinde tümör dokusunda birikirler (7). Günümüzde onaylanmış olanların yanısıra, klinik ve prelinik aşamada çalışılmakta olan çok sayıda nanopartikül yapıları kanser ilacı bulunmaktadır.

Yaygın olarak kullanılan ve çalışılan nanopartiküller ilaç taşıyıcı sistemler şunlardır:

Lipozomlar, Polimerik Nanopartiküller, Dendrimerler, Karbon Nanotüpler, Polimerik Miseller ve Viral bazlı nanopartiküllerdir. Nanopartiküller İlaç Taşıyıcı Sistemlerin üstünlükleri şunlardır: Tümörün organ ve dokuya hedeflendirilebilme, kontrollü salım sağlama, az miktarda etken madde ile tedavi ve yan etkilerin azaltılması, düşük dozlama sıklığı sayesinde hasta uyuncunun artması, yüksek etken madde yüklem kapasitesi, hidrofilik ve hidrofobik maddelere uygulanabilirlik, çeşitli uygulama yolları, etken

maddenin parçalanmasının önlenmesi dolayısıyla yüksek stabilite ve biyoyumlu polimerler sayesinde organizmada artık bırakmaması ve düşük toksisite (8) dir.

#### LİPOZOMLAR

Lipozomlar, yapı ve içerik bakımından hücre zarı ile benzerlik gösteren, fosfolipit yapıda, amfipatik veziküllerdir (9, 10,11). İlaç taşıma aracı olarak lipozom kullanımının başlıca üstünlükleri: Daha az yan etki, hedefe yönelik taşıma, yavaş ve uzun süreli ilaç salınımidir.



Sahip olduğu bu özellikler nedeni ile kanser tedavisinde kullanımı son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konu haline gelmiştir. Klinikte kullanılmak üzere onaylanmış lipozomal antikanser ilaçlara örnek olarak; Pegylated liposomal doxorubicin (Doxil®): Over kanseri, AIDS'e bağlı Kaposi's sarkoma ve meme kanserinde, Liposomal daunorubicin (Daunoxome®): Kaposi's sarkomada, Liposomal vincristine (OncotCS®): Non-Hodgkin Lenfomada, Non-pegylated liposomal doxorubicin (Myocet®): Meme kanseri, Over kanseri, Multiple myeloma ve Kaposi's sarkomadır. Lipozomal formülasyonlar ile daha yüksek plazma ilaç derişimi sağlanmış ve ilacın dolaşımında kalış süresi artırılmıştır.

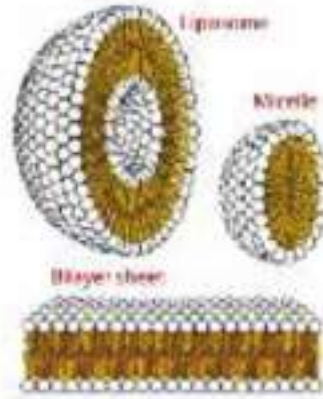
#### POLİMERİK NANOPARTİKÜLLER

Biyoyumlu ve biyoparçalanabilir, doğal ya da sentetik polimerlerden üretilirler. Etken madde bu partikül içinde çözündürülebilir, enkapsüle edilebilir ve/veya yüzeye adsorbe edilebilir

Etken maddenin hedeflendirilmesini, salınımının kontrolünü ve sürdürülmesini sağlarlar (12). Paklitaksel etken maddesi ile yapılan çalışmalarda, yüklü nanopartiküllerin yaşayan tümör hücresi sayısında azalmaların olduğu gözlenmiştir (13).

#### POLİMERİK MİSELLER

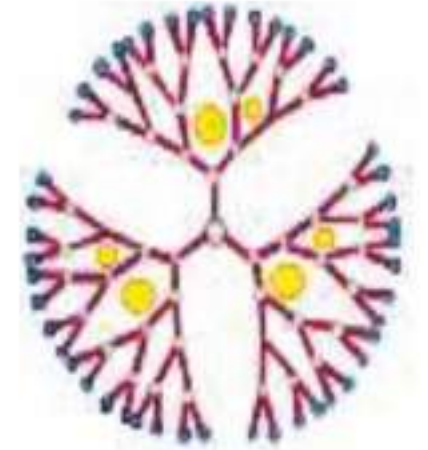
Morfolojik olarak hidrofobik bloklardan meydana gelen çekirdek ve hidrofilik polimer zincirleriyle dayanıklı hale getirilmiş koronadan (bir misel yapısındaki amfilik kopolizimerlerin hidrofobuçlarını tanımlayan terim) oluşan, küresel partiküller olduğu kabul edilmektedir. Küçük boyutları sayesinde damar dışına çıkıp tümör dokusunda birikebilirler (14). Kurkumin (CM) etken maddesi yüklenmiş polimerik miseller geliştirilmiş, kanser hücre büyümesini inhibe edici etkisini araştırılmış ve kanser hücreleri üzerinde sitotoksikite gözlemlenmiştir (15).



#### DENDRİMERLER

Dendrimerler, bir çekirdek, çekirdek etrafındaki dallanma birimleri ve fonksiyonel grup olarak da adlandırılan yüzey gruplarından oluşurlar (16). İlaç taşıyıcı sistemler olarak etken maddenin çözünürlüğünü ve biyoyararlanımını arttırmak, etken maddenin salımını modifiye etmek ve hedeflendirmek gibi amaçlarda kullanılmıştır. Dendrimerlerin ilaç taşıyıcı sistemler

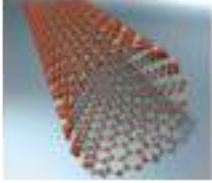
olarak kullanılmasında iki mekanizma söz konusudur. Bunlardan birincisi, etkin madde elektrostatik, hidrofobik veya hidrojen bağları ile dendrimerler içerisine hapsedilebilir. Diğeri ise, kovalent veya elektrostatik etkileşim ile etkin maddenin dendrimer yüzeyine konjugasyonudur (17).1-100 nm arasında değişen boyutları sayesinde retikuloendotelial sistem (RES)'den kaçabilirler. Dendrimerler birçok fonksiyonel grupla sonlanır. Bu fonksiyonel gruplara vücudun belirli bir kısmına hedeflendirme amacıyla çeşitli gruplar bağlanabilir. Dendrimerler tümör hücrelerine küçük moleküllerden daha fazla permeabilite ve tutulma gösterebilirler. Bu yüzden tümöre hedeflendirmede kullanılabilirler (18). 3,4 diflorobenziliden Kurkumin yüklü Hyaluronik asit-konjuge poliamidoamin dendrimerleri geliştirilmiş ve pankreas kanseri hücrelerinde etkisi araştırılmıştır. Hyaluronik asit-konjuge poliamidoamin dendrimer formülasyonu ile hazırlanan ilaç ile en iyi etki sağlanmıştır(19).





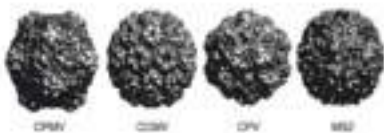
## KARBON NANOTÜPLER

Benzen halkalarından oluşan, nano-boyutlu, karbon yapıları silindirlidir. Antikanser ilaçlar bu nanotüplere, floresan ajanlar kullanılarak kovalen olarak ya da hidrofobik, elektrostatik etkileşimlerle bağlanır. İlaçı doğrudan kanserli dokuya taşıyabilmesi ve enjeksiyon ile uygulanabilmesi temel üstünlükleridir (20). Doksisiklin'in D- $\alpha$ -tokoferol polietilen glikol 1000 süksinat yapıları çok duvarlı karbon nano-tüp formülasyonları geliştirilmiş, kanser hücrelerini hedefleme potansiyeli incelenmiş ve olumlu sonuçlar alınmıştır (21).



## VİRAL NANOPARTİKÜLLER

Cowpea mosaic virüs (CPMV), Cowpea chlorotic mottle virüs (CCMV), Canine parvovirus (CPV) ve bakteriyofajlar gibi virüsler kullanılarak ilaç taşıyıcı ve hedeflendirilmiş sistemler geliştirilmiştir. Molekül ve peptitler bu taşıyıcıların kapsit yüzeylerine kimyasal ya da genetik ajanlar kullanılarak yerleştirilebilir ve tümör dokusuna hedeflendirilebilir. Bu yapay hedeflendirmenin dışında, Canine parvovirus gibi bazı virüs türleri, tümör hücrelerindeki bir takım reseptörlere doğal afiniteye sahiptir (22,23). Kanser hücrelerinin tespit edilmesi ve görüntülenmesi amacıyla kullanılmak üzere EGFR (Epidermal Growth Factor Receptor) -hedeflendirilmiş Filamentous Plant Virus- yapıları nanopartiküller geliştirilmiştir (24).



## ALBÜMİN BAĞLI NANOPARTİKÜLER SİSTEMLER

Albumin, hidrofobik kemo-terapötikleri geri dönüşümlü non-kovalen bağlar aracılığıyla taşıyan doğal bir taşıyıcıdır. Glikoprotein reseptörlerine bağlanabilir ve ilaç molekülünün transsitozuna aracılık eder (25). Abraxane®, FDA onaylı albumin bağlı nanopartiküller antikanser ilaçtır. Meme kanseri, akciğer kanseri ve pankreas kanseri tedavilerinde kullanılmaktadır. Albumin bağlı nanopartiküller taşıyıcı sayesinde, paklitakselin çözünürlük problemini gidermek için kullanılan ve toksik etkili olan Cremophor' a gereksinim kalmamıştır.



## DEĞERLENDİRME

Araştırmacılar, çağın çözüm bulunması gereken en önemli sağlık sorunlarından biri olan kanser hastalığına umut ışığı olabilecek, çözüm üretebilecek yeni ilaç taşıyıcı sistemlerle; birçok ilacın terapötik etkileri açısından rasyonel bir yaklaşımla kanserli organ ve dokulara ilacın hedeflendirilmesini, ilacın etki süresinin uzatılmasını, ilacın yan etki ve toksik etkilerinin azaltılmasını sağlayabilmektedirler. Yeni ilaç taşıyıcı sistemlerin kanser tedavisinde etkin olarak kullanılabilmesinin sağlanabilmesi için son yıllarda yapılan çalışmalarda yoğunlaşma gözlemlenmektedir ve bu sistemlerin kanser tedavisinde umut verici sistemler olarak yer alacağı değerlendirilmektedir.

## Kaynakça

1. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789283204237\\_tur\\_p1-104.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789283204237_tur_p1-104.pdf)
2. <http://www.kanser.gov.tr/folders/file/BIL-2006-SON.pdf>
3. Kutluk T, Kars A., Kanser Konusunda Genel Bilgiler, Ankara, Türk Kanser Araştırma ve Sorun Kurumu Yayınları, (1994), sayfa 26
4. Egusquiaguirre S.P., Jgartua M., Hernández R.M., Pedraz J.L. Nanoparticle delivery systems for cancer therapy: advances in clinical and preclinical research. *Clin Transl Oncol* (2012) 14:83-93
5. Lammers, T., Hennink, W.E., Storm, G.: Tumour targeted nanomedicines: Principles and practice. *Brit J Cancer*, 99, 392 (2008)
6. Kaş, H. S., Eldem, T., "Kontrolü Salm Sistemlerinin Hedeflendirilmesi", Gürsoy, A. (Edör), *Kontrolü Salm Sistemleri*, İstanbul, Kontrolü Salm Sistemleri Derneği Yayını, (2002), sayfa 308.
7. Wang A.Z., Langer R., Farokhzad D.C. Nanoparticle Delivery of Cancer Drugs. *Annu Rev Med*. 2012;63:185-198.
8. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 2005, Vol 172
9. Duwe, C., Trouet A., Campese, D.D. Liposomes as Lysozomotropic Carriers. *N.Y. Acad. Sci*, 1998; 83: 266-274.
10. G. V. Shavi et al. *Journal of Liposome Research Early Online*: 1-19. 2015
11. J. Zhou et al. / *Biomaterials* 34 (2013) 3626-3638
12. Derman S., Kızılbey K., Akdeste Z.M. Polymeric Nanoparticles. *Sigma* 31, 107-120. (2013).
13. Song R.F. et al. *Oncology Reports* 32: 1481-1488, 2014
14. Parhi P., Mohanty C., Sahoo S.K., Nanotechnology-based combinational drug delivery: an emerging approach for cancer therapy. *Drug Discovery Today: Volume 17, Numbers 17/18 September 2012*
15. O. Nakuriya et al. / *European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics* 94 (2015) 501-512
16. Bulut M.O., Akar E. Dendrimlerin önem ve kullanım alanları. *SÖU Tıbbi Bilimler Dergisi*, 2012; 2(1): 5-11
17. D'Emanuele A., Attwood D. Dendrimer-drug interactions. *Adv. Drug Deliv. Rev.* 2005; 57(15): 2147-2162.
18. Babu V.R., Nikhat M.S.R., Srikanth G. Dendrimers: a new carrier system for drug delivery. *International Journal of Pharmaceutical and Applied Sciences*. 2010; 1: 1-10.
19. P. Kesharwani et al. / *Colloids and Surfaces B: Biointerfaces* 136 (2015) 413-423
20. Pastorin G., Wu W., Wiercowski S. et al. Double functionalisation of carbon nanotubes for multimodal drug delivery. *Chem Commun* 2006;21:2182-4.
21. N.K. Mehra et al. / *Biomaterials* 35 (2014) 4573e4588
22. Manchester M., Singh P. Virus-based nanoparticles (Vnanoparticles): platform technologies for diagnostic imaging. *Adv Drug Deliv Rev* 2006;58: 1505-22.
23. Singh P., Destito G., Schmeemann A., Manchester M. Canine parvovirus-like particles, a novel nanomaterial for tumor targeting. *J Nanobiotechnology* 2006;4:2
24. Charlou P.L. et al. *Bioconjugate Chem.* 2015, 26, 262-269
25. Hawkins MJ, Soon-Shiong P, Desai N. 2008. Protein nanoparticles as drug carriers in clinical medicine. *Adv. Drug Deliv. Rev.* 60:876-85
26. Pillai G (2014) Nanomedicines for Cancer Therapy: An Update of FDA Approved and Those under Various Stages of Page 2 of 13 Development. *SOJ Pharm Pharm Sci*, 1(2): 13.



# ENGELLİ BİREYLERLE YÜRÜTÜLEN SERAMİK ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ



**Rahmi GEDİK**  
TSK ELELE Vakfı GATA  
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mrk.  
Seramik Öğretmeni

*Bu etkinlik içerisinde çocuğun yaratıcılıklarına ortam sağlaması, üç boyut kavramının gelişmesi bakımından yoğurma malzemeleri ayrı bir önem taşımaktadır. Yoğurma malzemeleri içinde yer alan kil çocuk için en doğal ve en kolay ulaşabileceği malzemedir.*



Seramik, geleneksel bir anlatım dili ile organik olmayan malzemelerin oluşturduğu bileşimlerin, çeşitli yöntemler ile şekil verildikten sonra, sırlanarak veya sırlanmayarak sertleşip dayanıklılık kazanmasına varacak kadar pişirilmesi bilim ve teknolojisidir.

Bu tür tanımlamanın yanı sıra seramik, aynı zamanda bir sanat dalıdır. Sanat; kişinin duygu ve düşüncelerini en iyi ifade ettiği bir yoldur. Sanat eğitimi insana çocukluktan başlayarak akıl yürütme, yaratıcılığını geliştirme, hayal kurma, problem çözme, el, zihin ve göz koordinasyonu geliştirme, oranlar arası ilişki kurma gibi becerileri kazandırır. Çocuğun hem zihinsel hem de fiziksel olarak gelişmesine yardımcı olur. Sanat eğitiminde amaç; sanatçı yetiştirmekten öte kişinin toplumda bir birey olabilmesi, sosyalleşmesi, düşünme, kavrama, sorunların üstesinden gelme, üretme becerisi gibi pek çok özellikleri kazandırmaktır. Özellikle okul öncesi

dönemde sanat eğitiminin önemi göz ardı edilmemelidir. Sanat belki kavram olarak okul öncesi dönemi için karmaşık gelebilir. Ancak okul öncesi dönem çocuğunun yaptığı tek şey oyundur. Oyun oynamak ona büyük bir zevk verir. Sanat etkinlikleri de bir oyundur. Sanat etkinlikleri arasında boyama, kesme yapıştırma, yoğurma, dans, drama yer almaktadır. Bu etkinlikler içerisinde çocuğun yaratıcılıklarına ortam sağlaması, üç boyut kavramının gelişmesi bakımından yoğurma malzemeleri ayrı bir önem taşımaktadır. Yoğurma malzemeleri içinde yer alan kil çocuk için en doğal ve en kolay ulaşabileceği malzemedir.

Kil; seramiğin temel malzemesidir. Doğada serbest halde bulmak kolaydır. Kil veya çamur kolay bulunması ve hazırlanması, elde rahat biçim verilebilmesi, kurduğunda (eğer pişirilmemişse) yeniden kullanılabilmesi, pişirilebilir olması ve dayanıklılık kazanması gibi özelliklerinden dolayı diğer yoğurma maddelerinden ayrılır. Daha önce kil ile tanışmamış bir çocuk kil ile ilk tanıştığında zihnindeki üçboyutlu nesnelere kâğıt üzerindeki gibi iki boyutlu düşünmektedir. Kilin elde biçimlenip, boşlukta durabilen bir nesneye dönüşebilmesi onun üç boyut kavramını algılamasını sağlar. Sadece algı





ve yaratıcılığın gelişmesinde değil düzenli, disiplinli çalışma, paylaşımcı olma, sorumluluk bilinci kazanma gibi davranışların kazanılmasında etkilidir.

Okul öncesi dönemde sanat eğitiminin çocuğun kişilik gelişmesinde, kimlik kazanmasında, sorunları çözme yeteneği kazanmasındaki etkin rolü araştırılmıştır. Sanat etkinlikleri yapılırken kullanılan malzemeler incelenmiş ve malzeme olarak kilin çocuğa ne kazandırdığı ve neden çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynadığı incelenmiştir.

TSK Elele Vakfı GATA özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde özel eğitim gereksinimi duyan çocuklarımızla yaptığımız seramik çalışmalarımızda öğrencilerimizin aktif katılımlarıyla, seramik çamuru "kil"i tanımları, seramik çamurunu ıslah etmeleri, seramik şekillendirme yöntemlerini öğrenmeleri, 3 boyutlu şekillendirme yöntemlerini



öğrenmeleri, istenilen objeyi öğrenilen şekillendirme yöntemleri ile çözümlenmeleri, grup içinde verilen etkinliği grup ile birlikte tamamlama becerisi kazanmaları, şekillendirilen ürünlerin fırınlama işlemi (bisküvi pişirimi) tamamlandıktan sonra ürünlerin boyamalarının yapılması, üretimi tamamlanmış ürünlerin yıl içerisinde sergiler ve kermeslerle sergilenmesi amaçlanmaktadır. Yapılan bu çalışmaların ardından ulaşmaya ve desteklemeye çalıştığımız nokta ise; ince ve kaba motor becerilerinin gelişimine, el-göz koordinasyonunun gelişiminin desteklenmesine,

kavram öğrenme, matematikle ilgili beceriler, problem çözmeye yönelik becerilerin gelişiminin desteklenmesi, estetik ve artistik becerilerin gelişmesine, akıcı ve ifade edici dil gelişiminin desteklenmesine, sanatla ilgili kavramların adlandırılabilmesine, paylaşma işbirliği kurma, sözel iletişim kurma, gruba uyum sağlama gibi becerilerin geliştirilmesi ve desteklenmesine, kendi duygularını fark edip ifade edebilmesine, öz saygının gelişimine, yeterli olma ve güven duygusunun gelişimine katkıda bulunmaktadır.



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

*H. Atatürk*



# ANKSİYETE (KAYGI BOZUKLUKLARI)



Dr. Dilruba TÜRELİ  
Tokat - Zile  
Devlet Hastanesi



Elçin HANCI  
Psikolog

• Sürekli gergin ya da kaygılı mısınız? • Kaygınız işinizi, okulunuzu ve aile sorumluluklarınızı yerine getirmenizi engelliyor mu? • Sizi kaygılandırdıkları için günlük aktivitelerden uzak duruyormusunuz? • Ani ve beklenmeyen kalbinizin hızlı çarptığı atakları yaşıyor musunuz?

## 1. Anksiyete Nedir:

Anksiyete, birey için tehlike içeren tanımlanabilir ya da tanımlanamaz bir durum karşısında yaşanan endişe duygusu ve birlikte eşlik eden bedensel belirtiler ile karakterize edilir. Çarpıntı, titreme, terleme, kas gerilimi gibi belirtiler yaşanır. Anksiyete sonucunda kaçınma, saldırma vb. duygu ve bunlarla birlikte felâket düşüncelerine sahip olunur. En önemli özelliği, kişide büyük bir sıkıntıya neden olması ve kişinin sosyal bir çevre içerisinde yaşamasının zorlanmasıdır.

Anksiyetenin bir "ruhsal bozukluk" belirtisi olması şart değildir. Sağlıklı insanda büyümeye, değişmeye, yeni ve denenmemiş şeyleri denemeye ve bireyin kendi kimliğinin ve hayatın anlamını bulmasına eşlik de edebilir. Gün boyunca, normal bir insanda da çeşitli olaylar veya düşünceler karşısında anksiyete gözlenebilir (örneğin; sınava girmeden önce, karşı cinsten hoşlandığı biriyle konuşurken vs).

Anksiyete kişiyi içsel ve dışsal tehditlere karşı uyarır; bu açıdan bakıldığında hayat kurtarıcı bir niteliktedir. Tehditten korunmak ya da tehdidi oluşturan olayın sonuçlarını azaltmak için kişiyi gereken adımları atması için hazırlar.

Anksiyete bozukluğu olan kişilerin sempatik sinir sisteminin dış uyaranlara aşırı tepki verdiği düşünülmektedir. Bu kapsamda Anksiyetenin bir hastalık belirtisi

olması için kişi bedeninin verilen uyarıya şiddet ya da süre olarak uygunsuz bir yanıt vermesi, bu olayın sık tekrarlanması ve vücudun verdiği bu tepkiler nedeniyle kişinin mesleki veya sosyal açıdan işlevselliğini bozması gerekmektedir.

**Bilişsel modele göre;** anksiyete bozukluğu olan kişiler karşılaşılan bir durumun tehlike derecesini ve zarar görme ihtimallerini büyütme, kendilerinin tehdit ile baş etme yetilerini ise küçük görme eğilimindedir.

**Psikodinamik kuramlara göre;** anksiyete bozuklukları, normal büyüme ve gelişme evrelerinde yaşanan ve kişinin bir üst basamağa geçmesi için gerekli olan anksiyetelerin yeterince çözümlenmemesi sonucu ortaya çıkan ve devam eden kalıntılardır.

Anksiyete (Kaygı) her zaman kötü bir şey değildir. Stres altında dikkatinizi odaklamanıza ve motive olmanıza yardımcı olur. Ama ne zaman ki telaş ve korku yaşamınıza engel olmaya başlarsa, işte o zaman probleminiz var demektir. İyi haber ise aslında çözümün düşündüğünüz kadar çok uzakta olmamasıdır. Kaygınızı kontrol altında tutabilmek ve hayatınızın kontrolünü yeniden elinize alabilmek için yapabileceğiniz birçok şey var.

## 2. Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu Nasıl Anlaşılır;

Baskı altında ya da stresli bir durumla karşılaşıldığında endişelenmek, gergin hissetmek ve

korkmak normaldir. Kaygı vücudumuzun tehlikeye verdiği doğal bir yanıtıdır. Sağlıklı kaygı bizim dikkatimizi odaklamamızı ve uyanık kalmamızı kolaylaştırır, harekete geçirir ve problemlerimizi çözebilmemiz için motivasyon sağlar. Fakat kaygı yaşamınızı ve ilişkilerinizi etkilemeye başladıysa bu sizin normal kaygı çizgisini aştığınızı ve kaygı bozukluğunun sınırlarına girdiğinizi gösterir.

Eğer aşağıdaki belirtilerden bir kaçını yaşıyorsanız ve bunlar kolay kolay geçmeyecek gibi görünüyorsa anksiyete (kaygı) bozukluğunuz olabilir:

- Sürekli gergin ya da kaygılı mısınız?
- Kaygınız işinizi, okulunuzu ve aile sorumluluklarınızı yerine getirmenizi engelliyor mu?
- Sizi sinirlendiren korkularınız var ve bunlardan kurtulamıyor musunuz?
- Bazı şeyleri belirli şekilde yapmadığınızda başınıza kötü birşey geleceğini düşünüyor musunuz?
- Sizi kaygılandırdıkları için günlük aktivitelerden uzak duruyormusunuz?
- Ani ve beklenmeyen kalbinizin hızlı çarptığı atakları yaşıyor musunuz?
- Her yerde olası bir tehlike ve felaket olduğu düşünceniz var mı?

Temel belirtiler olan aşırı ve rahatsız edici korku ve kaygının yanı sıra kaygının diğer duygusal belirtileri şunlardır;



- Tedirginlik ve endişe duyguları
- Felakete odaklanma
- Gergin ve her an tetikte hissetme
- En kötü olasılığı düşünme
- Asabiyet (Sinirlilik)
- Huzursuz hissetme
- Tehlike işaretlerini gözleme

Kaygı bir histen daha fazlasıdır. Bedenin savaş ya da kaç tepkisine bağlı olarak anksiyete birçok fiziksel belirtiyi içerir. Bu fiziksel belirtiler nedeniyle kişiler bu durumun tıbbi bir hastalık olduğunu düşünürler. Anksiyete bozukluğu teşhisi koyulana kadar kişiler birçok doktora gider ve birçok hastaneyi ziyaret ederler.

- Kalp çarpıntısı
- Terleme
- Sersemlik
- Sık idrara çıkma ya da ishal olma
- Nefes almada güçlük
- Titreme ya da kaslarda seğirme
- Kaslarda gerginlik
- Baş ağrısı
- Halsizlik
- Uykusuzluk

### 3. Anksiyete ve Depresyon Arasında Bağlantı Varmıdır;

Birçok anksiyete hastası anksiyeteye ek olarak depresyon da yaşayabilmektedir. Depresyon anksiyeteyi, anksiyete ise depresyonu kötüleştirdiğinden tedavi arayışına girilmesi önemlidir.

Panik ataklar anksiyeteye eşlik eden yoğun panik ve korku nöbetleridir. Panik atak çoğunlukla aniden ve uyarısız bir şekilde meydana gelir. Bazen belirgin bir tetikleyici vardır. Örneğin, asansörde kapalı kalmak ya da bir kaç saat içinde vereceğiniz büyük bir konferans olduğunu düşünmektir. Panik ataklar genel olarak 10 dakika içerisinde en yüksek seviyeye ulaşır ve nadiren bir saatten fazla sürer. Fakat bu kısa zaman içerisinde korku o kadar şiddetli olur ki öleceğinizi ya da kontrolünüzü tamamen kaybedeceğinizi düşünürsünüz. Fiziksel belirtilerin kendisi o kadar korkutucudur ki kalp krizi geçirdiğinizi düşünebilirsiniz. Anksiyete atağı geçirdikten sonra, bunu tekrar halka açık ve yardımın gelemeyeceği ya da

kaçamayacağınız bir yerde yaşayacağınızdan kaygılanabilirsiniz.

**Panik Atağının Belirtileri Arasında:** Kuvvetli bir panik dalgası, kontrolünü kaybedeceği ya da çıldıracağı hissi, göğüste ağrı ya da kalp çarpıntısı, bayılacakmış gibi hissetme, nefes almada güçlük ya da boğulma hissi, hiperventilasyon (Aşırı hızlı soluk alıp verme), sıcak basmaları ya da üşüme, titreme ve sarsılma, mide bulantısı ya da kramplar, bulunduğu ortamdan ayrı olma ya da ortamın gerçek olmadığı hissi bulunmaktadır.

### 4. Anksiyete Ataklarının Tedavisi Varmı:

Eğer atak yaşamaktan korktuğunuz için belirli yerlerden ya da durumlardan uzak duruyorsanız, bu konuda yardım almanız önemlidir. İyi haber ise anksiyete ataklarının yüksek derecede tedavi edilebilir olmasıdır.

#### a. Anksiyetenin nedenini bulmaya çalışma;

Çok kaygılanan insanların hepsinde anksiyete bozukluğu yoktur. Çok fazla çalışmanızı gerektiren bir program, uykusuzluk ya da egzersiz yapmamak, evde ya da işteki stres, hatta çok fazla kahve içmek sizi kaygılı yapabilir. Sonuçta anksiyete bozukluğunuzun olmasından bağımsız olarak, yaşam tarzınız stres dolu ve sağlıksızsa kaygılı hissetme olasılığınız artar. Eğer kendinizi çok fazla kaygılı buluyorsanız kendinize zaman ayırın ve kendinizle ne kadar ilgilendiğinizi gözden geçirin.

• Her gün rahatlamak ve eğlenmek için zaman ayırıyor musunuz?

• İhtiyacınız olan duygusal desteği alabiliyor musunuz?

• Kişisel bakımınızı yeterince özen gösteriyor musunuz?

• Sorumluluklarınız başınızdan aşkını mı?

• İhtiyacınız olduğunda yardım istiyor musunuz?

Başkalarına devredebileceğiniz sorumluluklarınız olabilir. Kendinizi desteksiz gibi görüyorsanız, güvенеbileceğiniz birilerini bulabilirsiniz. Kaygılarınız hakkında sadece konuşmak bile onların aslında ne kadar az korkutucu olduğunu gösterebilir.

#### b. Anksiyete Atakları ve Anksiyete Bozukluğunda Kendi Kendinize Yardım Yöntemleri:

(1) *Olumsuz Düşüncelere Meydan Okuyun:*

**(a) Kaygılarınızı not edin:** Bunun için yanınızda kalem ve not defteri bulundurun ya da bilgisayarınıza kaydedin. Yazmak onları düşünmekten daha zor bir iştir. Böylece olumsuz düşüncelerin kaybolması ihtimali artar.

**(b) Kendinize bir kaygı saati yaratın:** Her gün kendinize 10- 20 dakikalık anksiyetenize feda edebileceğiniz bir "kaygı zamanı" belirleyin. Bu zaman içerisinde sadece negatif ve size kaygı veren düşüncelere onları düzeltmeye çalışmadan odaklanın. Ancak günün geri kalan zamanı kaygıdan arınmış olmalıdır. Gün içinde kaygılı düşünceler aklınıza geldiğinde bunları not alın ve bunlar üzerinde düşünmeyi "kaygı saatinize" erteleyin.

**(c) Belirsizliği kabullenin:** Maalesef ki, kötü gidecek durumlar için kaygılanmak hayatı daha öngörülebilir yapmaz. Bu sadece size o anın tadını çıkarmaktan alıkoyar. Belirsizliğe tahammülü öğrenmeli ve hayatın getirdiği sorunlara acil çözümler bulma zorunluluğundan kurtulabilmenizdir.

#### (2) Kendinize Dikkat Edin:

**(a) Rahatlama Tekniklerini Uygulayın:** Düzenli olarak uygulandığında, farkındalığa dayalı meditasyon, aşamalı kas gevşetme egzersizleri ve diyafram nefesi alma gibi rahatlama teknikleri kaygı belirtilerini azaltabilir. Sağlıklı yeme alışkanlıklarını edinin. Güne kahvaltı yaparak başlayın ve gün boyunca süren sık ve küçük yemeklerle devam edin. Bir şeyler yemeden uzun süre aç kalmak kan şekerinin düşmesine yol açar ve bu sizin kaygı düzeyinizi artırır.

**(b) Alkol ve Nikotin Tüketimini Azaltın:** Bilinenin aksine bunlar sizi daha kaygılı yapacaktır.

**(c) Düzenli Olarak Egzersiz Yapın:** Egzersiz doğal bir stres azaltıcı ve kaygının doğal bir hafifleticisidir. En iyi verimi alabilmek için her gün en az 30 dakikayı egzersize ayırmalısınız.

**(ç) Uykunuza Dikkat Edin:** Uyku azlığı kaygılı düşünce ve duyguları tetikler. Bu yüzden geceleri 7-9 saat uyumaya özen gösterin.

Kaynaklar:

Prof Dr.Şükrü UGUZ

Prof. Dr. Selçuk Aslan Psikiyatrist ve Psikoterapist  
Ertuğrul Köroğlu Psikiyatri Temel Kitabı 2005

Nevzat Yüksel Ruhsal Hastalıklar 2010

Orhan Öztürk, Ruhsal Bozukluklar 2001





## Atatürk'ün Tabutunun Açıldığı Gün (9 Kasım 1953)

*"Yüzünü örten ıslak pamuk kütlesi kaldırılınca, Atatürk'ün heykel gibi duran yüzü ile karşılaştım. Uzun sarı saçlarından ince bir tutam, sol göz kapağının üzerine düşmüştü. Atatürk, Dolmabahçe Sarayı'ndaki yatağında uyuyor gibiydi."*

8 Kasım 1953 Pazar gecesi saat 23:30'da, Prof. Dr. Kâmile Şevki Mutlu'nun ev telefonu çaldı. Prof. Mutlu, Ankara Tıp Fakültesi Histoloji ve Embriyoloji Kürsüsü başkanıydı. Patologdu. Arayansa Ankara Valisi Kemal Aygün'dü. Aygün, -"Hoçam" dedi, "10 Kasım günü Ata'mızın naaşını Anıtkabir'e taşıyacağız. Bunun için bir komite kurduk. Naaşı geleneklere uygun olarak toprağa defnedeceğiz. Ancak bozulmadan korunduğunu belgelemek için muayene etmenizi rica ediyoruz."

Prof. Mutlu önce reddetti. Mutlu, o sırada 40 derece ateşle yatıyordu. Hastalığını gerekçe göstererek, bu görevi bir başka meslektaşının yapmasını rica etti. Ancak Vali Aygün ısrarcıydı:

- "Ben sizi sarar, sarmalar götürürüm. Bu tarihi bir görev."

Mutlu kabul etti ve 9 Kasım sabahı Etnografya Müzesi'ne gitti. Başbakan Adnan Menderes, Meclis Başkanı Refik Koraltan ve eski Başkan Abdülhalik Renda oradaydılar. Mutlu, görevden affını istemekle ne kadar büyük hata ettiğini o zaman anladı. Gerçekten tarihi bir tanıklıktı bu...

Anıtkabir yapılarına değin, Atatürk'ün naaşının korunabilmesi için "tahnit" denilen bir işlem uygulanmıştı. Gülhane Patolojik Anatomi Profesörü Dr. Lütfi Aksu tarafından gerçekleştirilen bu işlem sırasında naaşa, sıringayla özel bir formül enjekte edilmiş ve üzerine formüllerin yapılandırıldığı iki küçük ilaç şişesi, Ata'nın koltuk altlarına yerleştirilmişti. Bu işlemden dolayı Atatürk'ün naaşı o günkü biçimiyle korunabilmişti. Ancak İslam dini, ölünün defnini şart koştuğundan, geçici tahnitin bozulması koşulu. Atatürk'ün Anıtkabir'e naklinden önce bu işlem için bir komite kurulmuş. Başbakan Adnan Menderes'in huzurunda, tahnitin bozulması için Atatürk'ün tabutunun açılması kararlaştırılmıştı.

Tabutun açılma günü gelip de, komite üyeleri toplanınca; Prof. Dr. Kâmile Mutlu "Başlayın" talimatını verdi. Mermer lahid sökülüyor, sonra betonlar kırılıyor ve tabutu kaldıracak olan makaralar, lahid salonunun tavanına yerleştiriliyordu

Meclis Başkanı Refik Koraltan, Başbakan Adnan Menderes ve devletin üst düzey temsilcileri tabutun çevresinde toplanmış, soluklar tutulmuştu. Tabut salonun zeminine yerleştirildikten sonra, Başbakan Menderes, "Hanımefendi, buyurunuz" diyerek, Atatürk'ün kız kardeşi Makbule Atadan'ı tabutun yanına götürüyordu.

Atatürk'ün kız kardeşi başını tabuta dayıyor ve dakikalarca öyle kalıyordu. Belki çok uzaklarda, Selanik'te kalan günleri anımsıyor, belki de ağabeyinin ruhuna dualar gönderiyordu..



Makbule Atadan tabutun başında

Ve tabutun vidaları söküldü. Tahta tabutun içinde madeni bir sanduka bulunuyordu. Bu sandukada gaz birikmiş olma olasılığı düşünülerek, önce bir burgu ile delik açıldı. Gaz ya da koku çıkmadı.

Sanduka talaş doluydu. Koruma solisyonuyla ıslatılmış tahta talaşydı bunlar! Talaş, naaşın ayak yönüne doğru toplandı. Ağız kapalı ve içi sıvı dolu bir şişe bulundu talaş arasında. Bu, naaşı koruma için kullanılan solüsyondan bir örnekti, üzerinde terkihi yazılıydı. Atatürk'ün naaşı beyaz kefenle sarılmış, sonra kahverengi bir muşambayla kaplanmıştı. Sargıları açmaya başladılar. Soluklar tutulmuştu... Onbeş yıl sonra ilk kez Ata'nın yüzünü göreceklerdi.

Halk arasında, "Naaş çürüyüp bozulmuş", "Çıkan gazlar tabutu patlatmış", "Nöbetçi er kokudan bayılmış" gibi bir yığın söylenti dolaşıyordu. Kefenin sargıları açılınca, Prof. Dr. Kâmile Şevki Mutlu, orada bulunanların yardımıyla katafalka çıktı ve Atatürk'ün yüzüne baktı. Atatürk'ün derisi kahverengi bir hal almış, ama yüz hatları bozulmamıştı



Atatürk araştırmacısı Prof. Dr. Utkan Kocaturk'un, Prof. Dr. Kâmile Şevki Mutlu ile yaptığı sohbetten aktardıklarına göre, Prof. Mutlu, gördüğü tabloyu şöyle anlatıyordu:

"Yüzünü örten ıslak pamuk kitlesi kaldırıncı, Atatürk'ün heykel gibi duran yüzü ile karşılaştım. Uzun-sarı saçlarından ince bir tutam, sol göz kapağının üzerine düşmüştü. Atatürk, Dolmabahçe Sarayı'ndaki yatağında uyuyor gibiydi."

Prof. Mutlu, kenarda bekleyen komite üyelerini tabutun başına çağırdı. Onlar da tek tek tabutun içine baktılar.

En başta Başbakan Adnan Menderes vardı. Koyu renk takım elbisesi içindeki Menderes de, yanındakilerin yardımıyla katafalka çıktı, ürkek bir biçimde aşağı, tabuta doğru baktı.

O an neler olduğunu Prof. Mutlu şöyle anlatıyor:

"Menderes çok heyecanlandı. Rengi sapsarı oldu. Bir de baktım ki, müzenin kapısına doğru gidiyor. Atatürk'ün yüzüne bakmadı. Tahmin ediyorum, kendinde o kuvveti bulamadı."



En sona Abdülhalik Renda kalmıştı. O da Ata'yla karşı karşıya gelir gelmez, tabutun yanına yığılıverdi.

Salondaki herkes Atatürk'ü tek tek gördükten sonra naaş, tekrar solüsyonla ıslatıldı. Ata'nın başı pamuklarla örtüldü ve vücudu beyaz kefenle sarıldı.

Bu sırada bir komiser, orada görevli adli tıp doçenti Doç. Dr. Cahit Özen'in yanına yaklaşmış avucunda taşıdığı bir kağıdı gösterdi ve şöyle dedi:

"Bu kağıdı Atatürk'ün hemşiresi Makbule Hanım gönderdi. Kefenin içine, Atatürk'ün göğsü üstüne konmasını istiyor."

Doç. Dr. Özen kağıda bir göz attı. Eski Türkçe bir şeyler yazılıydı.

"Böyle bir kağıdı Atatürk kabul etmez. Bize kızar, danılır" dedi. Komiser kağıdı katlayıp, cebine koydu ve uzaklaştı. Tüm işlemler bittikten sonra, salonda bulunanlar naaşın iki yanından geçip hep bir ağızdan besmele çektiler ve naaşı yeni tabuta yerleştirdiler. Bu tabut da, 15 yıl içinde yattığı büyük gulağacı tabutun içine konuldu. Üzeri bayrakla örtüldükten sonra, kapağı kapatıldı.



10 Kasım 1953'te Etnografya Müzesi

Ve 10 Kasım 1953 sabahı, Atatürk'ün naaşı 12 askerin omuzları üzerinde, 15 yıl önce onu Dolmabahçe'den Ankara'ya getiren top arabasına yerleştirilip, 136 asteğmenin çektiği bu arabayla, matem marşı eşliğinde, son durağı olacak Anıtkabire taşınıyordu. Etnografya Müzesi'nden Anıtkabire doğru yol alan korteji, Atatürk'ün kardeşi Makbule Hanım hiçkinklar içinde izliyordu.



Atatürk'ün tabutunun katafalka konulduktan sonra Öğretmen Okulu öğretmen ve öğrencilerinin Türk Bayrağı katafalka üstüne özenle sarmaları (10 Kasım 1953)

Bu arada ülkemizdeki tüm din cemaatlerinin temsilcileri de kortejde yerlerini almıştı. Ermeni, Yahudi, Katolik ve Rum temsilcilerle, dönemin Diyanet İşleri Başkanı birlikte yürüyorlardı. Radyodan yayımlanan o görkemli tören, en az 15 yıl önceki denli hüzünlü geçiyor, başkent cadde ve sokakları, insan yığınlarıyla dolup taşıyordu. Atatürk, sonsuza değin kalacağı Anıtkabire taşınıyordu!..



Osman Ersoy ve Halide İntepe, 10 Kasım 1953'te Etnografya Müzesi'nde asistan olarak çalışıyorlardı. Bu nedenle müzede yapılan töreni ve tabutun içindeki Atatürk'ü son kez görme fırsatını buldular. Osman Ersoy izlenimlerini şöyle anlatıyor:

"Sağlığında görmemiştim Atatürk'ü... Korkunç heyecanlıydım. Biz çalışanlar, asistanlar, memurlar sırayla katafalka çıktık. Oldukça sararmış ve küçülmüş bir çehre... Bir, iki günlük sakalı vardı. Kaşları fevkalâde iyi şekilde fark ediliyordu."

Halide İntepe ise şunları söylüyor:

"Tabut kapanmadan en son gittim baktım. Başı yana doğru eğikti. Yüzü hiç bozulmamıştı. Azıcık sakalları çıkmıştı. Hani insan hasret giderek ölürse, gözleri aralık kalmış ya, öyle aralıktı gözleri... Ama bir ölü yüzü yoktu. Uyuyor gibiydi..."

**Kaynak:** Semra Atay, Başkent Üniversitesi Kültür Yayını Butun Dünya Dergisi, Sayı: 2008/11, Sayfa: 27-31  
www.istataturk.com



29  
Ekim

**Cumhuriyet**  
Bayramınız kutlu olsun







*Benim en büyük  
eserim Cumhuriyet'tir.*

*K. Atatürk*



# MİRAS HUKUKU



**Erol TÜRELİ**  
(E) Kur. Alb.  
Gayrimenkul Değerleme  
Uzmanı



## 1. Ölüme Bağlı Tasarruflar;

Mirasçı olarak altsoyu, ana ve babası, kardeşleri veya eşi bulunan miras bırakan, mirasın saklı paylar dışında kalan kısmında ölüme bağlı tasarrufta bulunabilir. Bu mirasçılardan hiç biri yoksa, miras bırakan mirasın tamamında tasarruf edebilir.

## 2. Miras Hukuku Mal Paylaşımı Oranları;

Miras hukukunda mal paylaşımı, mülk sahibinin vefatı gerçekleştiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Miras hukukuna göre mülklerini ve haklarını miras bırakan vefat etmedikçe mirasçıların henüz 'varis' sıfatı doğmadığından miras hukukunda mal paylaşımı kapsamında dava hakkı da bulunmuyor.

Miras hukuku mal paylaşımında yasal mirasçılar şöyle belirleniyor:

a. Kan hısımları (Altsoy, ana ve baba, büyük ana ve büyük baba, evlilik dışı hısımlar)

b. Sağ kalan eş

c. Evlâtlık

ç. Devlet

Miras bırakanın birinci derece mirasçıları, onun altsoyudur, yani çocuklarıdır. Altsoyu bulunmayan

mirasçıların, miras hukukuna göre mirasçıları anne ve babasıdır. Altsoyu, anne ve babası ve onların altsoyu bulunmayan miras bırakanın mirasçıları, büyük anne ve büyük babalarıdır.

Eğer miras bırakanın sağ kalan eşi ve çocukları varsa miras eş ve çocuklar arasında, eşi sağ ancak çocuk yoksa miras eş ve sağ olan kan hısımları yani anne ve baba arasında paylaşılır.

Miras hukuku mal paylaşımı oranlarını, sağ kalan eşin mirasçılar arasında olduğu durumlarda şöyle açıklayabiliriz:

- Sağ kalan eş miras bırakanın altsoyu (yani çocukları) ile birlikte mirasçı olursa, miras hukukuna göre mirasın dörtte biri,

- Sağ kalan eş miras bırakanın anne ve baba zümresi ile birlikte mirasçı olursa, miras hukukuna göre mirasın yarısı,

- Sağ kalan eş miras bırakanın büyük anne ve büyük babaları ve onların çocukları ile birlikte mirasçı olursa, miras hukukuna göre mirasın dörtte üçü,

- Yukarıda sayılan durumlardan hiç biri yoksa, miras hukukuna göre mirasın tamamı eşe kalır.

**Evlilik dışı hısımlar:** Evlilik dışında doğmuş ve soybağı, tanıma veya hâkim hükmüyle hısımlık kurulmuş olanlar, baba

yönünden evlilik içi hısımlar gibi mirasçı olurlar.

**Evlâtlık:** Evlâtlık ve altsoyu, evlât edinene kan hısımları gibi mirasçı olurlar. Evlâtlığın kendi ailesindeki mirasçılığı da devam eder. Evlât edinen ve hısımları, evlâtlığa mirasçı olmazlar.

**Devlet:** Mirasçı bırakmaksızın ölen kimsenin mirası Devlete geçer.

## 3. Miras Hukukunda Tenkis Davası

### a. Miras Hukukunda Saklı Pay Ne Anlama Geliyor?

Miras bırakanın sağlığında veya vasiyetnamesinde miras hakkı bulunan birine devredilmesine izin verilmeyen mirasın hak edilen bölümüne saklı pay deniyor. Mahfuz hisse olarak da nitelendirilen saklı pay miras hukukunun 506. madde hükmüne göre;

(1) Altsoy için yasal miras payının yarısı,

(2) Ana ve babadan her biri için yasal miras payının dörtte biri,

(3) Kardeşlerden her biri için yasal miras payının sekizde biri,

(4) Sağ kalan eş için, altsoy veya





ana ve baba zümresiyle birlikte mirasçı olması hâlinde yasal miras payının tamamı, diğer hâllerde yasal miras payının dörtte üçü oranlarındadır.

#### **b. Tenkis Davası Hangi Durumlarda Açılır?**

Miras bırakan yapacağı tasarruflarda yukarıdaki oranları gözetmek zorundadır. Miras hukuku kapsamında mal paylaşımında miras hukukuna göre belirlenmiş miras pay oranları ihlal edildiğinde ilgili mirasçı tenkis davasıyla saklı payını isteyebiliyor.

#### **4. Evlilik Dışı Hısımların Mirasçılığı:**

**a. Baba yönünden evlilik dışı çocuğun mirasçı olabilmesi için 2 şart bulunuyor.** Çocuk evlilik dışı doğmalıdır. Çocuk ile baba arasında soybağı kurulmalıdır. Evlilik dışında doğmuş ve soybağı, tanıma veya hakim hükmüyle kurulmuş olanlar, baba yönünden evlilik içi hısımlar gibi mirasçı olabiliyorlar.

**b. Evlatlığın Mirasçılığı:** Evlatlık ve altsoyu, evlat edinene kan hısımları gibi mirasçı olurlar. Aynı zamanda evlatlığın kendi ailesindeki mirasçılığı da devam eder. Evlat edinen ve hısımları, evlatlığa

mirasçı olamıyorlar.

**c. Sağ Kalan Eşin Mirasçılığı:** Sağ kalan eşin miras alması için, miras bırakanın ölümü anında onunla evlilik bağının mevcut olması bu bağın miras bırakanın ölümü anında sona ermiş olmaması gerekiyor. Boşanmış eş miras alamıyor. Ancak, sadece Boşanma Davası açılmış olması mirasa engel olmuyor. Boşanma davası kesinleşmeden eşlerden biri ölse, sağ kalan eş yine mirasçı oluyor. Çünkü boşanma davası ölümle düşüyor. Ancak boşanma sebebi cana kast ise bu eşin mirasçılığına engeldir. Ayrılık kararından dolayı ayrı yaşadıkları dönem içinde ölen eşe, diğeri mirasçı oluyor, dava devam ederken ölen eşe, mirasçı oluyor. Eşlerden birinin ölümü halinde miras malları arasında ev eşyası veya eşlerin birlikte yaşadıkları konut varsa; sağ kalan eş, bunlar üzerinde kendisine miras hakkına mahsuben mülkiyet tanınmasını isteyebiliyor.

**ç.Devletin Mirasçılığı:** Mirasçı bırakmaksızın ölen kimsenin mirası devlete geçiyor.Vasiyet yapabilmek için ayırt etme gücüne sahip ve onbeş yaşını doldurmuş olmak, miras sözleşmesi yapabilmek için ayırt etme gücüne sahip ve ergin olmak, kısıtlı bulunmamak gerekir. Miras bırakanın yanılma, aldatma,

korkutma veya zorlama etkisi altında yaptığı ölüme bağlı tasarruf geçersizdir. Ancak, miras bırakan yanıldığını veya aldatıldığını öğrendiği ya da korkutma veya zorlamanın etkisinden kurtulduğu günden başlayarak bir yıl içinde tasarruftan dönmediği takdirde tasarruf geçerli sayılır. Ölüme bağlı tasarrufta kişinin veya şeyin belirtilmesinde açık yanılma hâlinde miras bırakanın gerçek arzusu kesin olarak tespit edilebilirse, tasarruf bu arzuya göre düzeltilir.

Miras bırakan yapacağı bağışlarda mirasçılara düşen saklı payları gözetmek zorundadır. Ya da mirasçılardan olur alınması gerekmektedir. Bunlar yapılmazsa miras hukuku kapsamında mal paylaşımında miras hukukuna göre belirlenmiş miras pay oranları ihlal edildiğinde ilgili mirasçı tenkis davasıyla saklı payını isteyebilmektedir.

# HASTALIKLARIN SU İLE ETKİLEŞİMİ



Dr. Dilruba TÜRELİ  
Tokat - Zile  
Devlet Hastanesi

*İnsan yaşamının vazgeçilmezlerinden biri olan su, toplamda yetişkin bir kadının vücudunun yüzde 50-60'ını, yetişkin bir erkeğin vücudunun ise yüzde 55-65'ini oluşturmaktadır. Bu nedenle vücut için gerekli olan besin öğelerini alırken, yeterli oranda günlük suyun da alınması gerekmektedir.*

İnsan vücudunun yarısından fazlasını oluşturan su, yaşamımızın temel taşlarından biri. İnsanların ve diğer canlıların su olmadan yaşamını sürdürmeleri çok zor. Az su tüketiminin insan sağlığı için oluşturduğu riskler yanında gereğinden fazla tüketilen su da insan vücudunda zehirlenme etkisi yaratabiliyor.

Kilo verme sırasında gün içerisinde tükettiğimiz besinlerin vücutta oluşturdukları toksik ve metabolik artıkların vücuttan atılmasına yardımcı olan su, hücrelerin yapımında oynadığı rolden dolayı kilo almak için de tüketilmesi gereken bir maddedir. Ancak, özellikle yaz mevsiminde az tüketilen su ne derece insan sağlığı için sakıncalıysa, aşırı su tüketimi de insan sağlığı açısından bir o kadar tehlike oluşturabilmektedir.

Su, pek çok nedenle insan yaşamının vazgeçilmezlerinden biri olsa da, tüketirken normal limitlere uyulması gerekmektedir. Normal bir insanın günlük su ihtiyacı; o kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut yapısına, vücut metabolizma hızına, hangi işi yaptığına, sağlık durumuna ve

yaptığı fiziksel aktivitelere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Buna göre, normal bir insangünde ortalama 1,5 lt. ile 3 lt. arasında su tüketmelidir. Kişinin günlük su gereksinimi havanın sıcaklığı, aşırı terleme, mide bozulması, ishal gibi durumlarda ise artış gösterebilmektedir. Dolayısıyla günlük alınan su miktarı, vücudun su kaybı ile dengede olmalıdır.

## **Aşırı su tüketilmesinin zararları**

Gerekenden daha fazla su tüketimi kişinin zehirlenmesine neden olabilir. Aşırı su; kandaki sodyum miktarının düşmesine (hiponatremi), hücrelerin aşırı su alarak şişmesine bunun sonucunda da beyin ödeme ve ölümüne neden olabilmektedir.

Aşırı su tüketilmesine 'Potomani' denmektedir. Potomani hastaları günde 4 lt.'den fazla su tüketimine ihtiyaç duymaktadırlar. Bu kişilerde su bağımlılık yaratabilmektedir. Potomani genelde; iştahsız olan, fazla alkol, kahve, sigara ve ilaç tüketen kişilerde ve sporcular arasında sıkça görülmektedir. Aşırı su tüketimi bu kişilerde böbreklerin normalden fazla çalışmasına ve

vücutta mineral kayıplarının oluşmasına neden olabilmektedir. Günlük tüketilmesi gerekenden fazla su tüketen kişiler bu durumdan kurtulmak için mutlaka tedavi olmalıdırlar.

## **Az su tüketilmesinin zararları**

Kişi alması gereken miktardan daha az su tükettiğinde veya hiç tüketmediğinde vücudunda depolanan yağ miktarında artış gözlemlenir. Vücut kendinde bulunan suyu tutmaya başlar. Tüketilen besinlerin sindirilmesi ve emilmesi sırasında kabızlık gibi çeşitli problemler oluşabilir. Ayrıca, yetersiz su tüketimi metabolizmanın da yavaş çalışmasına neden olabilmektedir.

Özellikle de fiziksel olarak aktif kişiler yeterince su almadığı durumlarda böbrek sorunlarının yanı sıra bağırsak ve dolaşım bozukluğu sorunları da yaşayabilmektedir.

Yeterince su içmemek baş ağrısına da neden olabilmektedir. Gözlerin susuz kalması, görme bozukluğuna yol açabilmektedir. Kas krampları, şiddetli baş ağrısı, bitkinlik, kas ağrısı ve sık ruh



halideğişiklikleri yeterince su içmemenin ve susuzluğun belirtileri arasındadır.

Fiziksel olarak gerek iş gerek spor için aktif olan kişiler, susamış hissetmeseler de normalden daha çok su tüketmelidir.

### **Suyun sindirimdeki önemi**

Su diğer organların olduğu gibi bağırsaklarımızın da düzgün çalışması için çok önemlidir, bedendeki sıvı eksikliği sindirimi yavaşlatır ve kalın bağırsakta kabızlığa neden olan poliplerin oluşmasına yol açabilir.

### **Hastalıklarda su içmenin faydaları**

**Artrit** çeşitli eklemlerimizde bulunan ve rahat hareket etmemizi sağlayan kıkırdak dokunun aşınması sonucu ortaya çıkar. Şu anda ne yazık ki artrit tam olarak nedeni bilinmemektedir ve kesin bir tedavisi yoktur; sadece acıyı ve enflamasyonu azaltan tedaviler ve ilaçlar bulunmaktadır.

Bu hastalıktan şikayeti olan herkes, ister başlangıç aşamalarında ister ilerlemiş aşamalarında olsun, hastalığın bir nedeninin de susuzluk olabileceğini göz ardı etmemelidir, kıkırdak dokunun düzgün çalışabilmesi ve ağrıya sebep olmadan eklem rahat hareket edebilmesi için bol miktarda

suya ihtiyacı vardır.

### **Sırt ağrısı**

Su içmenin önemi ve artrit için söylenen her şey sırt ağrısı için de geçerlidir. Omurga eklemlerinin hareket edebilmesi ve diskler arasındaki sürtünmenin önlenmesi için su çok önemlidir.

### **Migren**

Su vücudun ısısının ayarlanmasına yardım eder ve yeterli su olmadığında damarlar genişerek şiddetli bir baş ağrısına neden olur. Bu durumla karşılaştığımızda büyük bir bardak soğuk su içerek bedenimizin ısısını düşürmelisiniz. Eğer düzenli olarak bu şekilde su içerseniz, migren krizi ihtimallerini en aza indirebilmenize su yardımcı olabilir.

### **Sürekli yorgunluk ve depresyon**

Depresyon çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilmektedir. Depresyona ek olarak, üzüntü ve enerjisizlik de yeterince su içmemenin neden olabileceği şeyler arasındadır. Özellikle de beynin düzgün çalışıp bedenden enerji alabilmesi için su gereklidir. Bu yüzden eğer yeterince su içmezseniz bedeniniz, beynin düzgün çalışmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi üretemez.

### **Bunların dışında;**

Çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat yetersizliği sorununa

çözüm getirebilir.

Kalp ve beyin damarlarındaki pıhtılaşmayı önlemeye katkıda bulunabilir.

Kadınlarda adet öncesi ağrıyı ve ateş basmasını hafifletebilir.

Cildi yumuşatır ve yaşlılık belirtilerinin azalmasına yardımcı olabilir.

Kemik İliğinde kan üretim sistemlerinin düzenlenmesine katkıda bulunabilir.

Bağırsakları en iyi çalıştıran yağlayıcı maddedir, bu sayede kabızlığın önlenmesine yardımcı olabilir.

Uykusuzluk sorunu olanların uykuya dalmasına yardımcı olabilir.

Yaşlılıkta bellek kaybının önlenmesine yardımcı olabilir.

Kalp krizi ve felce karşı koruyucu olabilir.

Gebelikte sabah bulantılarının azalmasına yardımcı olabilir.

ve daha çoğu....

*Unutulmamalıdır ki, su içmek beden sağlığını koruyup uzun bir ömür sürebilmek için çok önemlidir.*

*Bu yüzden bol bol su için ve uzun yıllar boyunca iyi bir yaşam kalitesi için siz de bir katkıda bulunun.*



# ETKİLİ İLETİŞİM



**Mustafa SUNGUR**  
TSK ELELE Vakfı GATA  
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mrk.  
Klinik Psikolog

## İletişimin Bileşenleri



Yaşamımızın en önemli unsurlarından biri iletişimdir. Canlıların birbirlerini fark etmesiyle başlayan iletişim, yaşamımızın sonuna kadar sürdürdüğümüz önemli becerilerimizdedir. Birçok araştırmaya göre günde toplam 12 saat iletişim kurmaktayız. Yaklaşık 5 saat başkalarını dinlemekteyiz. Ancak bu sürenin ancak 1-1,5 saatinde etkili bir şekilde dinleyebilmekteyiz. Yaklaşık 4 saat başkalarıyla konuşmaktayız. 2 saat okumakta, 1 saat yazmaktayız.

Düşünce, bilgi ve duyguların; sözcük, yazı ve resim gibi semboller kullanarak anlaşılır hale getirilmesi, paylaşılması ve etkileşim sağlanmasına kısaca iletişim denir. Başka bir deyimle iletişim; bilgi üretme, aktarma ve bu iletileri anlamaya, yorumlamaya çalışma süreci; karşılıklı bilgi alışverişidir. İletişimin temel bölümleri dinleme, konuşma, okuma ve yazmadır.

Etkili iletişimden söz ettiğimizde, iki ana iletişim becerisi üzerinde durmak gerekir. Birincisi, Konuşma ve Aktarma Becerisi, diğeri ise Alma ve Dinleme Becerisidir.

### Konuşma ve Aktarma Becerisi:

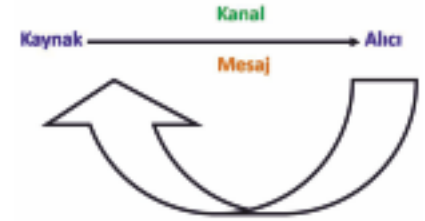
İletişim içindeyken karşıdaki kişi ya da kişilere söylemeyi düşündüğümüz ile söylemek istediklerimiz arasında ve söylediğimizi sandığımızla, gerçekte ne söyle-

*“İletişim içindeyken, verilen ve alınan mesajları etkileyen üç ana bileşen beden dili, ses tonu ve sözlerdir. Araştırma sonuçlarına göre iletişimde mesajların doğru ve anlaşılır ulaşmasında en önemli bileşen %55 beden dilidir. İletişimde farkında olmadan ya da olarak algıladığımız diğer önemli bileşen %35 ses tonudur ve son olarak %10 kullanılan sözcükler ve konuşmadır. Özetle bir konuşma yaparken ya da bir konuşmayı dinlerken; iletişimi sağlayan en önemli bileşen beden dilidir. Elbette ses tonu ve kullanılan kelime ve cümlelerin de önemi büyüktür.”*

diğimiz arasında ciddi farklar olabilmektedir. Bu nedenle etkili bir konuşmacı olabilmek için öncelikle kim ya da kimlerle konuştuğumuzun ve konuşma amacımızın belirlenmesi çok önemlidir. Konuşma sırasında kullanılan dilin yalın ve anlaşılır olması, dinleyicilerle göz kontağının kurulması ve beden dilinin etkili kullanımı konuşmanın anlaşılabilirliğini önemli ölçüde etkiler. Konuşma sırasında konuşmacının psikolojik özellikleri de iletişimde mesajların doğru iletilmesi açısından önemlidir. Örneğin konuşmacının konuyla ilgili kendine güveni, genel özgüveni, sakin ya da gergin oluşu vb. faktörler dinleyicinin verilen mesajları algılaması ve dinlemesi üzerinde etkilidir.

Düşündüklerinizi, anlaşılır şekilde söylemek istediğinizde; ileteceğiniz mesaj kısa ne net olmalıdır. Önemli mesajları iletirken mümkün olduğunca “Ben” dilini kullanmak mesajı netleştirir. Mesajların kime iletilmişinin açık olması iletişim amacımıza ulaşmamızı kolaylaştırır. Dinleyiciden hangi davranışların gerçekleştirilmesinin istendiği açıkça ortaya konmalıdır. İletilen mesaj, sürdürülen konuşmanın içeriği ile tutarlı olmalı ve dinleyiciye her zaman konuşma ve sorma fırsatı verilmelidir. Etkili bir iletişim için sorun

durumunda, problemin çözümü için seçenekler sunulmalıdır.



### Geri Bildirim

### Alma ve Dinleme Becerisi:

İletişimde dinleyiciyseniz; duymak istediğiniz ile duyduğunuz ve anladığınızı sandığınızla anlatılanlar arasında gerçekte önemli farklılıklar vardır. İyi Dinleyiciler; dikkat ve ilgi ile dinler. Sözlerin içeriği kadar duyguları da dinler. Sabırlıdır, duygularını kontrol edebilir. Göz teması, baş hareketi ile dinlediğini belli eder. Konuşanın sözünü kesmez, cümlelerini tamamlamaz. Anlamadığı yönleri sorarak açıklığa kavuşturur. Söylenenler hoşuna gitmese de, söyleyeni yargılamaktan kaçınır. Anladığından emin olmak için söyleneni kendi ifadeleri ile tekrar eder.

Etkili Bir Dinleme İçin; Aktif şekilde sözel ve sözel olmayan mesajları dinlemelisiniz. Konuşmacının, tüm söylediklerini, beden hareketlerini, yüz ifadelerini, sesle ilgili değişmelerini, anatomik tepkilerini ve genel görünüşünü



dikkatle takip etmek verilen mesajları net ve açık biçimde algılamamızı sağlar. Tüm bunlara ek olarak sağlıklı bir dinleme yapabilmemiz için, empatik ve yargılayıcı olmayan dinleme yapılmalıdır.

Empati; kişinin kendisini diğerinin yerine koyarak ne hissettiğini anlamaya çalışmasıdır. Empati Ne Değildir? Empati karşımızdaki ile özdeşleşmek, ona benzemek, sempati duymak değil; onun bakış tarzını yakalamaya çalışma çabasıdır. Empati kurabilmek için bazı aşamaları iyi değerlendirmek gerekir.

#### Empati Basamakları:

##### Onlar basamağı

Senin sorunların karşısında toplum ne düşünür ne hisseder?

##### Ben basamağı

Senin sorunların karşısında ben ne düşünüyorum, ne hissediyorum?

##### Sen basamağı

Senin sorunların karşısında sen ne düşünüyorum, ne hissediyorsun?

**Empatik Dinleme İçin;** mesaj ileten kişinin söylediklerini önemseyerek, kendimizi onun yerine koyarak, davranış ve sözleriyle onaylayarak, duygu ve düşüncelerimizi aktararak, eleştirici ve yargılayıcı ifadelerden kaçınarak, kendi kelimelerimizle özetleme yaparak dinlemeliyiz.

Peki, kötü dinleyiciler; nasıl dinlerler? Kötü dinlemenin birçok biçimi vardı. Görünüşte Dinleme, Seçerek Dinleme, Saplanmış Dinleme, Savunucu Dinleme, Tuzak Kurucu Dinleme ve Yüzeysel Dinleme kötü dinleme biçimlerindedir.

Dinlemenin iyi ve kötü uçlarından söz ederken; dinlemeyi zorlaştıran bir takım etkenlerden de söz etmek gerekir. Dinlemeyi zorlaştıran en önemli etken dinlemeyi bilmemektir. Bunu yanında gürültü, mesafe, zaman ayırmamak, önyargılar, ilgisizlik, cevap yetiştirme çabası gibi faktörlerde dinlememizi zorlaştırır. Diğer önemli bir etkense konuşmacının

sözlü iletişimdeki tarzı ve tutumudur.

Sözlü iletişimi daha etkin kullanmak için nelere dikkat etmek gerekir? Tanımlayıcı ve açıklayıcı olunmalıdır. Problem merkezli ve problemi iyi tanımlayan ve önerilere açık bir tutum izlenmelidir. Esnek ve dinleyicinin konuşmasına fırsat veren bir tarz benimsenmelidir. Alçak gönüllü, kolaylaştırıcı olmaya çalışılmalıdır. Dinleyicinin duygularını anlamaya çalışılmalı ve anlatılanları başka sözcüklerle yeniden anlatarak mesajın doğruluğu teyit edilmelidir.

Sözlü iletişimi olumsuz etkileyen ve iletişim kazalarına neden olan iletişim biçimi nasıldır? Yargılayıcı, yönlendirici ve müdahale edici, dogmatik, kibirli, donuk, zorlaştırıcı, anlaşılabilir iletişim biçimleri sözlü iletişimimizi sekteye uğratmaktadır.

Sözsüz iletişimde önerilen ve konuyu daha anlaşılır kılan model "**SOFTEN**" modelidir. Bu modele göre iletişim sözsüz olarak öncelikle gülümseyerek başlatılmalı ve iletişimin her aşamasında gülümseme kullanılmalıdır. **S (smile)** iletişim kurulan kişi ya da kişilerle yakın ve ulaşılabilir bir konum seçilmelidir. **O (open posture)** iletişim sırasında dinlerken ve konuşurken karşı tarafa yakın ve eğilerek iletişimde olunmalıdır. **F (forward lean)** iletişim sırasında kültürel ve bağlamsal özellikler göz önünde bulundurulmak kaydıyla dokunma kullanılabilir. **T (touch)** göz teması kurmak oldukça önemlidir, **E (eye contact)** son olarak dinlerken dinlediğimizi ve onayladığımızı gösterir biçimde başımızla onaylamak önerilmektedir. **N (nod)**

<b>S</b>	<b>SMILE</b>	<b>GÜLÜMSE</b>
<b>O</b>	<b>OPEN POSTURE</b>	<b>ULAŞILABİLİR OTUR</b>
<b>F</b>	<b>FORWARD LEAN</b>	<b>EĞİL, YAKLAŞ</b>
<b>T</b>	<b>TOUCH</b>	<b>DOKUN</b>
<b>E</b>	<b>EYE CONTACT</b>	<b>GÖZTEMASI KUR</b>
<b>N</b>	<b>NOD</b>	<b>BAŞINLA ONAYLA</b>

Sözsüz iletişimde önerilen "SOFTEN" modeli

İletişim Ne Zaman Yanlış Gitmeye Başlar? Acelemiz olduğu zaman, Rahatsız edildiğimiz zaman, Yanlış anlaşılmalarda, Birden fazla kişi ile aynı anda görüşüldüğü zaman, Biz ya da karşımızdaki sinirli olduğumuz zaman.

## İLETİŞİM SIRASINDA DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

İletişim sırasında duygu, düşünce, istek ve ilgiler değişik davranış biçimleri ile ifade edilir. Bu davranış biçimleri kişilerin kişilik özellikleriyle yakından ilintilidir. Bu davranış biçimleri dört grupta incelenir:

**Pasif Davranış:** Kişiler duygu ve düşüncelerini ifade etmezler. Benlik saygıları düşüktür. Kaygılıdır, Suçluluk ve öfke duygusu yaşarlar, Kişinin verdiği mesaj:

"**BEN ÖNEMLİ DEĞİLİM, SEN ÖNEMLİSİN**" dir.

**Saldırgan Davranış:** Diğer kişileri aşağılarlar, saygı göstermezler. Başkalarının duygu ve düşünceleri ile ilgilenmezler. Kişinin verdiği mesaj:

"**SEN ÖNEMLİ DEĞİLSİN, BEN ÖNEMLİYİM**" dir.

**Manüplatif Davranış:** Pasif görünür ama saldırgan davranırlar. Dürüst olmazlar ve imalı konuşurlar. Karşı tarafı suçlu hissettirirler. Kişinin verdiği mesaj:

"**BEN ÖNEMLİ DEĞİLİM, SEN DE ÖNEMLİ DEĞİLSİN, ÖNEMLİ OLAN ÇIKAR**" dir.

**Atılgan Davranış:** Kişi, kendisinin ve başkalarının haklarına saygılıdır. Kendisine olan güveni ve benlik saygısı yüksektir. Başkalarının duygu ve düşünceleri ile ilgilenir. Kişinin verdiği mesaj:

"**BEN ÖNEMLİYİM, SEN DE ÖNEMLİSİN**" dir.

"*İnsanlar ne kadar bildiğinize önem vermez, ta ki onlara ne kadar önem verdiğinizi bilene dek*"

Jim Dornan



# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU 'DURMAK İSTİYORUM AMA DURAMIYORUM'



**Gözde GÖRGÜLÜ**  
TSK ELELE Vakfı Güvercinlik  
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mrk  
Klinik Psikolog

*“Ben biraz farklı bir çocuğum. Benim beynim farklı çalışıyor sanki. Bazen frenleri tutmayan bir arabaya benzetiyorum kendimi. Bazen de yağmurlu bir havada silecekler olmaksızın son sürat ilerleyen bir arabaya.. Durmak istiyorum, ama duramıyorum. Durmam içi yardımcı olun bana.”*

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocuklukta ve ergenlikte en sık karşılaşılan sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

DEHB dikkat, hareketlilik ve dürtü kontrolü alanlarındaki sorunlarla karakterize olan çocukluk çağının gelişimsel bir bozukluğudur. Gelişime bağlı olarak, okul öncesi dönemde başlayıp, yetişkinlikte de değişik görünüm sergileyen bu bozukluk bireylerin yaşamında gelişimsel ve işlevsel düzeyde büyük güçlükler yaratabilmektedir.

Bilişsel işlevler kapsamında yaş ve gelişim düzeyine göre beklenenden daha az olan dikkat süresi ve yoğunluğu, dış uyaranlarla dikkatin kolayca dağılabilmesi, odaklanamama, başladığı işleri bitirememeye ya da sürdürememe, planlama sorunları, organizasyon güçlükleri, günlük işlerde unutkanlık gibi belirtilerle ön plana çıkmaktadır. Dikkat eksikliği olan çocuklar bir konuya dikkatlerini

verebilseler de dikkatlerini sürdürmede, kurallar ve yönergeleri hatırlama ve takip etmekte, başladıkları işi bitirebilmekte güçlük yaşarlar. Bu nedenle de normal ya da normalin üzerinde zeka düzeyine sahip olsalar bile ödev yapmada isteksizlik ve okul başarısızlığı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Akademik alanda yaşanan dikkat sorunlarının yanı sıra ilgilendikleri, keyif aldıkları (bilgisayar oyunları gibi) işlere daha iyi odaklanabildikleri görülmektedir. Bu doğrultuda dikkat süresi ve yoğunluğunun uyaran tipine ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebildiğini söylemek de mümkündür.

Motor davranışlar açısından ele alındığında bu çocukların yaş ve gelişim düzeyine göre beklenenden daha fazla hareketli oldukları görülmektedir. Aileler bu çocukları “eli dursa ayağı durmuyor, sürekli hareket halinde, otururken bile eli kolu hareket halinde” şeklinde tarif etmektedir. Yaş ve gelişim düzeyinden beklenen kendini kontrol becerilerine sahip olmayan bu çocuklar dürtüsel davranışlar gösterirler. Acelecilik, sırasını bekleyememe, düşünmeden hareket etme, aklına geleni aklına geldiği anda söyleme, düşündüğünü hemen yapiverme gibi belirtilerle birlikte tehlikeyi kavramakta güçlük çekerler. Dağınık ve düzensizdirler. Çabuk heyecan-

lanıp coşkulu bir duygu durumu içine girebilen bu çocuklarda küçük nedenlerle ağlama ve tutturma gibi inatçı davranışlar da sıklıkla gözlenebilmektedir.

Müziyen bir anne okulda ciddi sorunlar yaşayan çocuğunu şöyle tanımlamıştır:

“Beyni sanki en yetenekli sanatçılarla dolu ama şefi olmayan bir orkestra gibi. Farklı müzisyenler sonuca önem vermeden kendi melodilerini çahyorlar. Bir uyum yok, hiç bir melodi, canlı bir müzik parçasına dönüşemiyor.” Bu tanımlamadan yola çıkarak beyindeki farklı sistemleri bir orkestranın parçalarına benzetebiliriz. Burada orkestra şefi görevini yürütücü işlevler olarak da tanımlanan “dikkat sistemi” üstlenmektedir. Davranışlarını ortama ve sonuçlara göre düzenlemede güçlük çeken bu çocukların bir şey yapmadan önce durup düşünmeyi sağlayan bir başka deyişle “dur” diyen merkezlerinde sorun bulunmaktadır.

Psikososyal açıdan değerlendirildiğinde ise kısa süreli ilişki kurdukları, arkadaşlık kurma ve sürdürmede sorun yaşadıkları görülmektedir. Arkadaş canlısı ve konuşkan olmalarına karşın sıklıkla sosyal ipuçlarını kaçıırır, kavrayamazlar.

DEHB'nun üç temel belirtisi olmakla birlikte, bunların kendi içindeki etkileşimleri ya da ayrışmaları alt tip kavra-





mının doğmasına neden olmuştur. "Dikkatsizliğin ön planda olduğu tip", "aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ön planda olduğu tip" ve her iki gruptan da belirtiler içeren "bileşik tip" olmak üzere üç alt tipi bulunmaktadır. Dikkat eksikliği alt tipinde daha çok akademik sorunlar görülürken, hiperaktivite ve dürtüsellik alt tipinde davranım sorunları daha ön plandadır. Bileşik alt tipte ise mevcut sorunların daha da çeşitlendiği, özellikle bilişsel süreçler açısından sorunlar olduğu vurgulanmaktadır.

Her hareketli ya da kafası dağınkı çocuk DEHB tanısı alamaz. Bu tanı için sözü edilen belirtilerin 7 yaştan önce başlamış olması, kalıcı ve sürekli olması (en az 6 aydır) ve birden fazla ortamda görülmesi (hem ev hem okul) gerekmektedir. DEHB'nun görülüş sıklığı okul çağı çocuklarının % 3-5'i olarak belirtilmektedir. Kliniklere başvuran bütün olgular içerisinde erkeklerde kızlara göre 6-10 defa daha fazla görülmektedir. DEHB tanısı alan erkek çocuklarında genellikle dürtüsel, agresif ve hiperaktif belirtiler ve davranım bozuklukları ön planda iken, kız çocuklarında daha çok bilişsel yetersizlikler ve dikkatsizlik

belirtileri gözlenmektedir. DEHB'nun ortaya çıkışında biyolojik ve psikososyal etmenlerin rol oynadığına ilişkin hipotezler ileri sürülmektedir. Günümüzde bu bozukluğun etiolojisinde genetik, beyin görüntüleme, nörokimyasal değişiklikler ve psikososyal etmenlerin etkisini anlamaya yönelik çok sayıda araştırma yapılmaya devam edilmektedir. Bu bozukluğa yakınlık açısından en önemli faktörün ise genetik olduğu düşünülmektedir.

DEHB psikoterapi, psikososyal tedaviler ve ilaç kullanımını içeren kapsamlı bir tedaviyi gerektirmektedir. İlaç tedavisinde en sık kullanılan psikostimülanlardır. Bu gruptaki ilaçlar beynin dikkat, dürtüler ve davranışın düzenlenmesi ile ilgili bazı bölgelerinde merkezi sinir sistemini uyararak etki gösterirler. İlaç kullanıldığında hareketlilik azalmakta, dikkat süresi artmakta ve dürtüler kontrol edilebilmektedir. Ancak doğru davranışın sağlanması, motivasyonun artırılması, olumsuz duygular ile başa çıkmanın öğrenilebilmesi açısından psikoterapi ve psiko-eğitimsel müdahalelere ihtiyaç olduğu görülmektedir.

DEHB tedavi edilmediği takdirde her geçen yıl artan başarısızlık,

kaygı, öğrenme açıkları ve davranış problemleri ile çocuğun ileriki yaşamı olumsuz yönde etkilenmeye devam edecektir. Yetişkinlikte de devam eden dürtüsel ve hiperaktif belirtiler evlilik sorunları, sık sık iş değiştirme, arkadaş ilişkilerinde zorlanma, sosyal kurallara uyumda zorlukları beraberinde getirerek mutsuz, öfkeli, kaygılı, başarısız bireyler ortaya çıkaracaktır. Erken tanı ve uygun tedavi ile bu çocukların gelecekte kendilerini tanıyan, sorumluluklarını bilen, başarılı ve mutlu bireyler olarak hayattaki yerlerini almaları dileğiyle..

#### KAYNAKLAR

- APA (1994) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV). Washington, DC, American Psychiatric Association  
Barkley R.A. (2006) Attention-deficit hyperactivity disorder. A handbook for diagnosis and treatment.  
Davison, G.C. & Neale J.M. (2004) Abnormal Psychology  
Prof.Dr. Orhan Öztürk (2002) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.







## MERKEZLERDEN HABERLER....

2012 yılından itibaren TSK ELELE Vakfına bağlı olarak hizmet veren Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde 2016-2017 Eğitim-Öğretim dönemine başlandı. Yaklaşık 500 eğitime muhtaç çocuğa; Diyarbakır /Yenişehir, Ankara /Güvercinlik ve Ankara/ Etlik'te bulunan 3 merkez de eğitsel ve fiziksel tedavi imkanı sunulmaktadır.



Konusunda uzman öğretmenlerin hizmet verdiği Merkezlerimizde çocukların ve ailelerin memnuniyetleri ön planda tutularak hizmet kalitesinin daha da artırılması için çalışmalarımız devam etmektedir.

Çocuklarımızın eğitimlerini yakından takip eden Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR, Ankara/Güvercinlik ve Ankara Etlik'te faaliyet gösteren okulları ziyaret etmiştir. Çocukların eğitimleri hakkında öğretmenlerden bilgi alan Tümğ.(E) Fahri KIR, veliler ile de görüşmüştür.







## MERKEZLERDEN HABERLER....

### Gazi Üniversitesi'nin Ziyareti

Gazi Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü 2 nci sınıf öğrencileri 01 Kasım 2016 tarihinde kurumumuzu ziyaret etmişlerdir. Yaklaşık 40 öğrenciye kurum ve özel eğitim hakkında bilgi verilmiş, özel eğitim öğretmenlerinin özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki görevleri hakkında sorulara cevap verilmiştir. Kurumların tanıtım filmi gösterildikten sonra ziyaret sonlandırılmıştır.



### Anıtkabir Ziyareti

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi personeli ve öğrencileri 09 Kasım 2016 günü Uluönder Mustafa Kemal Atatürk'ü anmak için Anıtkabir'i ziyaret etmişlerdir.



### 24 Kasım Öğretmenler Günü

Öğretmenler Günü TSK Elele Vakfı GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde, personelin katılımıyla kutlandı. Kutlamada Okul Müdürü Mümtaz AYDEMİR'in konuşmasının ardından; TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Atölye öğretmenleri Damla UZUN, Gamze BAKIR, Burcu YABANCI ve Rahmi GEDİK'in hazırladığı hediyeler öğretmenlere takdim edildi.





### Türk Hayırseverler Vakfı (Turkish Philanthropy Funds – TPF)

Amerika'da yaşayan Neriman NURALTAY Hanımefendi vefat edince varisleri tarafından kurulan Nuraltay Fonu bizlere TSK ELELE Vakfına yardım etmek isteklerini bildirdi. Türkiye'de böyle bir sivil toplum kuruluşu ile iş ortaklığı yapmak bizim için onur olacaktır diye düşündük ve bağışçılar olduk.



#### Türk Hayırseverler Vakfı Kimdir.

Türk Hayırseverler Vakfı, New York merkezli, Amerika'daki başarılı Türklerin bir araya gelerek kurduğu, Türkiye'de eğitim, toplumsal cinsiyet eşitliği, kalkınma ve afet yardımı alanlarını hedef alan bir yardım vakfıdır.

Hedefimiz, gerek cinsiyetinden, gerek sosyal-ekonomik konumundan dolayı, eğitim ve sağlık gibi en temel haklarından yoksun kalan kitlelere ulaşabilmek ve bu tür ayrımcılıkları ortadan kaldırmak. Türkiye'nin ekonomik alanda gösterdiği yükselmeyi, sosyal alanda yakalamasına yardımcı olmaktır.

Bu doğrultuda, Türkiye'de hayırseverlik alanında değerli hizmetler veren, birçok eğitim ve burs olanakları sunan güvenilir kurumlarla ortak çalışıyoruz. Hayırseverliğin Türkiye'de daha sistematik bir hale gelebilmesi ve geniş kitleler tarafından benimsenebilmesi için, sivil toplum kuruluşlarının önünü açabilecek, sosyal değişimi tetikleyici, yenilikçi, uzun vadeli proje ve işbirlikleri ile çalışmayı tercih ediyoruz. Hayırseverlik, bir bireyin önem verdiği bir konuda maddi ve manevi değişim yaratma arzusudur. Biz bu yaklaşımla, bağışçılarımıza birebir danışmanlık hizmetleri sunup, onları fark yaratmak istedikleri alanlara yön-



lendiriyoruz. Bağışçılarımız, toplumumuzun her kesiminden, yardımseverlik konusunda tutkulu, başarılı, yenilikçi, dinamik kişilerden oluşuyor. Onların başarılarına başarı katmak için, güvenebilecekleri bir platform olmaktan gurur duyuyoruz. Bunun için şeffaflık ve dürüstlük ilkelerimizden ödün vermeden, Türkiye'deki hayırsever ve sivil toplum kuruluşları ile yakın ilişkiler kuruyor, onların çalışmalarını takip ediyor, onlardan güncel ve yarattıkları farkı anlatan raporlar talep ediyoruz, bu raporları bağışçılarımıza sunuyoruz. Böylece, bağışçılarımız, sundukları kaynakların, en doğru ve etkili bir biçimde beklentilerini tatmin edecek şekilde harcandığından emin olabiliyorlar.

#### TPF'in Kuruluş Hikayesi Nedir?

Amerika'da yaşayan başarılı Türk işadamı Haldun TAŞMAN, 2006 yılında memleketi olan Bolu'ya

maddi katkıda bulunmak için bir aracı aramaya başladı. Onun bu arayışı Amerika'da yaşayan Mustafa ABADAN, Özlenen KALAV, Erinç ÖZADA ve Haluk SOYKAN'ı bir araya getirerek, tutkulu ve iddialı bir projenin ortaya çıkmasıyla sonuçlandı. Hepsinin tutkusu tekti; ülkeleri Türkiye'nin sosyal yaralarına çare olacak projelere hayallerini gerçekleştirdikleri bu ülkeden daha fazla yardım etmektir. TPF fizibilite incelemesi ve detaylı bir araştırma sonucu resmen Şubat 2007'de bağımsız bir hayır kurumu olarak kuruldu ve "bağışçılar vakfı" modelini benimsedi. TPF, Aralık 2007'de ABD'de yasal olarak bağış toplama yetkisini kazandı.

#### TPF'e kimler bağışta bulunuyor?

Bağışçılarımız, toplumumuzun her kesiminden, yardımseverlik konusunda tutkulu, başarılı, yenilikçi, dinamik Türk-Amerikan toplumu bireyleri ve



Türkiye'de ki sosyal sorunların çözümüne destek vermek isteyen Amerikalılardan oluşuyor.

### **TPF'e gelen bağışlar nereye gidiyor?**

TPF Amerika'da ki bağışçılar için güvenli bir platform. Türkiye'de 42 tane ortağımız var. Bunlardan bazıları AÇEV, çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği, Tohum Otizm Vakfı, Bir Silgi Bir Kalem, TSK ELELE Vakfı, yapılan bağışlar, bağışçının isteği doğrultusunda ortaklarımıza iletiliyor. Türkiye'de bir vakfa ya da derneğe yardımda bulunmak isteyenlerin kafalarında bağışlarının nereye gideceğine dair en ufak bir şüphe olmaması gerektiğine inanıyoruz. Bu yönden, TPF bağışçıları ulusal ve uluslararası mevzuatlara uygun etkin bağışlar yapabilmekte ve bağışlarının nasıl kullanıldığını takip edebilmekteler.

### **TPF'e bağışta bulunmak için bir kriter var mı?**

Hayır. Bağışçılarımız, toplumumuzun her kesiminden gelebilirler. Bizim için en önemli kriter, yardımsever olmak. Biz bu yaklaşımla, bağışçılarımıza birebir danışmanlık hizmeti sunup, onları fark yaratmak istedikleri alanlara yönlendiriyoruz.

### **Neden TPF?**

TPF'in misyonu, bağışçıların amaçları ile Türk ve Amerikan halklarının sosyal ihtiyaçlarının bir araya gelmesini sağlamaktır. TPF'in kendi alanlarında başarılı profesyonel ve girişimcilerden oluşan Yönetim Kurul, bağışçılarımızın yardımlarının etkilerini artırmak amacıyla çalışmaktadır. Bu yönde, TPF'i Türk hayırseverlerinin farklı ihtiyaçlarına cevap verebilecek esneklikte ve alanında öncü bir kuruluş haline gelmiştir. TPF, olumlu sosyal

değişime giden yolun basit veya tekil olmadığını; sosyal değişimin kültürel, ekonomik, çevresel ve bireysel etkenler gibi pek çok faktörün bir araya gelmesiyle oluştuğunun bilincindedir. Bu yönden mevcut koşulları daha iyi anlamak ve yenilikçi yaklaşımlar üretebilmek için TPF Türkiye'deki sivil toplum kuruluşları ile yakın ilişkiler kurmakta, kamu yararına ve sosyal değişimi tetikleyecek yenilikçi ve şeffaflığı öncelik olarak benimsemiş projelere destek vermektedir.

### **Hedefleriniz neler?**

Hedefimiz, gerek cinsiyetinden, gerek sosyal-ekonomik konumundan dolayı, eğitim ve sağlık gibi en temel haklarından maruz kalan kitlelere ulaşabilmek ve bu tür ayrımcılıkları ortadan kaldırmak. Türkiye'nin ekonomik alanında gösterdiği yükselmeyi, sosyal alanda da yakalayabilmesi ve Türkiye'nin medeni bir toplum olarak yükselmesinde yardımcı olmayı amaçlıyoruz.

Kuruluş tarihinden bu yana, 18 milyon doların üzerinde bağış topladık. Bunun 13 milyon dolarını, Türkiye'nin 59 şehrinde ortağımız olan 44 hayırsever nitelikli kurumlar aracılığıyla ihtiyaç sahiplerine ulaştırdık.

### **TPF'e sadece Amerika'da yaşayan Türkler mi bağışta bulunuyor yoksa yabancılardan da bağış alıyor musunuz?**

TPF'e her kesimden bağış geliyor. Gelen bağışların çoğu Amerika'da yaşayan Türk'lerden de olsa, Türkiye'yle iş yapan, Türk tanıdığı olan ya da Türkiye'ye herhangi bir sebeple gidip, sevmiş olan insanlardan yardımlar alıyoruz.

### **TPF'in bağlı olduğu kurumlar var mı?**

TPF bir sivil toplum kuruluşudur. Yani resmi kurumlardan bağımsız, kar amacı gütmeyen ve gelirini bağışlarla sağlayan bir kuruluştur.

### **TSK ELELE Vakfı'na bağışta bulunmaya nasıl karar verdiniz.**

TSK ELELE Vakfını Rahmetli Neriman NURALTAY ile duyduk. Neriman Hanımefendi vefat edince varisleri tarafından kurulan Nuraltay Fonu bizlere TSK ELELE Vakfına yardım etmek isteklerini bildirdi. TPF olarak gerekli incelemelerden sonra; TSK ELELE Vakfı'nın sağlık ve sosyal içerikli bir kurum olduğunu ve amacının Gazilerin rehabilitasyonu ile engelli çocukların eğitimi olduğunu öğrendik. Türkiye'de böyle bir sivil toplum kuruluşu ile iş ortaklığı yapmak bizim için onur olacaktı. Vakıf ile yapılan yazışmalarımız sonucunda uzun yıllar sürecektir bir bağış planı oluşturduk ve ilk bağışımızı 2015-2016 yılında TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitim gören 18 engelli çocuğa hippoterapi dersi verilmesi amacı ile yaptık.

Dönem sonunda gönderilen resimler ve raporlardan ne kadar doğru bir bağış yaptığımızı bir kere daha anladık.

Türkiye'de halkın gönüllü bağışları ile faaliyet gösteren bu nadide vakıf gerçekten yapılan bağışları son kuruşuna kadar amacına yönelik harcamakta.

Bu vesile ile Vakıf genel müdürlüğüne bizlerle beraber çalışma imkanı sundukları için tekrar teşekkür ediyoruz.



# Kışın Sağlıklı Kalmak İçin Ne Yapmalı? Gribe İyi Gelen Besinler Nelerdir?



Abbas YAĞIZ  
(E) İkm. Alb.

Havaların iyice soğumasıyla birlikte vücudumuzu kışa hazırlamak sağlıklı günler için büyük önem taşıyor. Soğuk günlerde ne yersek vücudumuzun bağışıklık sistemi güçlenir, ne tüketirsek gripden uzak kalırız? Başta kış hastalıkları ve grip olmak üzere mevsim hastalıklarından korunmak için tüketilmesi gereken faydalı besinlerle ilgili bilgi veren Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Fidan kışın hastalıklardan uzak kalmak için hangi besinlerin etkili olduğunu açıkladı: Vücudumuzda savaşçı hücrelerden oluşmuş bir savunma mekanizması olan bağışıklık sisteminde hayatta kalmak için patojenleri tanıyan ve onları etkisizleştiren bazı mekanizmalar gelişmiştir. Bulaşıcı hastalıklardan korunmamız, bağışıklık sistemimizin güçlü ve sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı işleyen bir bağışıklık sistemi için en önemli etken yeterli ve dengeli beslenmedir. Özellikle kış aylarında bol vitamin ve mineral deposu meyve ve sebzeler bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek olur.

## Cennet Hurması

Ülkemizde bolca bulunan Cennet Hurması diyet lifi açısından oldukça zengindir. Trabzon hurması olarak da bilinen ve vitamin mineral kaynağı olan cennet hurması kış aylarının en çok tercih edilen meyveleri arasında yer alır. Vücudumuza pek çok yararı olan cennet hurmasının başta bağışıklık sistemini güçlendirerek enfeksiyonlara karşı korumada etkin bir rolü vardır. İçerdiği zengin lif

oranından dolayı mide-bağırsak sisteminin çalışmasını sağlayarak kabızlık önleyici, antioksidanlar açısından zengin olması nedeniyle de vücudumuzda kansere karşı kalkan görevi yapar.

## Cildimize Dost Brokoli

Kükürt, potasyum, selenyum ve B1 ile C vitaminleri başta olmak üzere pek çok vitamin içermektedir. Elma suyu ve havuç suyu ile brokoli suyunun karıştırılarak birlikte tüketilmesi vücuda direnç kazandırır, hastalıklara karşı mücadele etmesini güçlendirir. Aynı zamanda brokolinin içerdiği A vitamini cildin hücre zarlarını korur. Kışın soğuğuna ve ultraviyole radyasyon hasarına karşı cildinizi korumaya yardımcı olur.

## Güç Kaynağımız Ispanak

Ispanak, içerdiği bol miktardaki vitamin ve mineraller sayesinde çok eski zamandan itibaren alternatif tıp alanında hastalıkların tedavisinde kullanılır. Kalori ve yağ oranı çok düşük olan ıspanak, bu özelliği ile kilo vermeyi de kolaylaştırır. Bunun yanında çok besleyici olan çözümlü lifler açısından da zengindir. Ispanağın bol miktarda içerdiği bu diyet lifleri genel anlamda sindirim sistemi sağlığı için hayati önem taşırken, kabızlık sorunlarının çözülmesine de yardımcı olmaktadır.

## Olmazsa Olmaz Yeşil Çay

Günümüzde çok sık kullanılan yeşil çayın vücut için birçok faydası mevcuttur. Bitkisel antioksidanlardan kateşin ve polifenol içermesiyle bağışıklık sistemini güçlendirip grip virüsünün vücutta yayılmasını önlediği saptanmıştır. Aynı zamanda zayıflama üzerine etkisi konusunda yapılan araştırmaların yeşil çayın açlık hissini bastırdığı, metabolizmayı hızlandırdığı ve güçlü antioksidan etkisiyle yağı parçalayarak birikime engel olduğu yönünde sonuçları bulunmaktadır. Kan basıncını düzenleyerek yüksek tansiyonu dengelediği ve göbek yağlanmasını engelleyerek kalp krizi riskini düşürdüğü yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Demek oluyor ki kışın soğukta günde 2 fincan yeşil çay içmeyi aksatmıyoruz.

## Portakal

Portakalın da zengin C vitamini içeriği sayesinde kış mevsiminde görülen hastalıklara karşı vücuda direnç kazandıracağını ifade eden Fidan; soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların daha çabuk atılmasını sağlayacağını ekledi. İçerisinde bulunan B vitamini ve fosfor sinir sistemini güçlendirir, bedensel yorgunluğun giderilmesinde faydalıdır. Kötü hava sahasına maruz kalan bizlerin karaciğerini güçlendirirken, kanı temizler ve vücutta ki zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Bu sebeple günlük tüketmeniz gereken meyve porsiyon hakkınızda portakalı da unutmayın." dedi.



## GELENEKSEL TAVUK SUYUNA ÇORBANIN SAĞLIĞA FAYDASI

Geleneksel tavuk suyu çorbanın içerisinde bulunan maddelerin hastalıkla savaşan beyaz kan hücrelerini üretimine katkısı olduğunu belirtiyor. Araştırmalara göre; 'Tavuk Suyu', insan vücudundaki hücrelerin büyümesi ve onarımı için gerekli olan aminoasit açısından çok zengin bir kaynak ve mevsim geçişlerinde soğuk algınlıklarına ve diğer bazı hastalıklara karşı vücudu koruyor. Tavuk Suyu'nun faydaları günümüzde de bilim insanlarınca kabul ediliyor ve adeta 'sihirli iksir' olarak bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı olarak hastalara sıklıkla tavsiye ediliyor.

### **Antiallerjen etki...**

Bazı hastalıklar insanlarda yüksek oranda su kaybına neden olur ve bol sıvı almaları önerilir. Bol sıvı almak, vücutta bulunan alerjenler ve yabancı etkenler (virüs) ile antikorlarla mücadelede de oldukça etkili bir yöntemdir. Tavuk suyu çorba, kişilerin su ihtiyacını karşıladığı gibi istenmeyen bu maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

### **Antiseptik özelliği vardır...**

Tavuk suyu, tuzlu su gargarası ile benzer özellikleri taşır. Boğaz, ağız ve bademciklerdeki zararlı etmenleri ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

### **Tavuk suyuna çorba bağışıklık sistemini güçlendirir...**

Tavuk suyu, vücudun enerjisini dengeler ve artırır. Çorba hazırlanırken içine ayrıca ilave edilen sebzelerle tavuk suyunun besin değeri yükselirken, zengin değerli protein ile de vücut direncine katkı sağlar. Organizmadaki savunma mekanizması için önemli olan beyaz kan hücrelerinin üretimine katkısı bulunur. Vücuda giren yabancı maddelere karşı vücudun ilk savunması olan



nötrofiller, bakterilerin yok edilmesi, yardımıyla vücuttan atımına yardımcı olur. Soğuk algınlığına karşı tavuk suyu çorba içilmesi, sinüslerin temizlenmesi üzerindeki etkisi ile tedaviyi hızlandırıcı rol üstlenir. Tavuk suyunda bulunan carnosin maddesi, beyaz kan hücrelerinin etkisini durdurarak bir yangı oluşumuna neden olur ve bunun sonucu mukus artışı hızlanarak etkenlerin vücuttan atımına yardımcı olunur.

Tavuk suyu çorba, barındırdığı kemik iliği ile sadece kalsiyum değil, fosfor, sülfür, magnezyum ve silisyum gibi bağışıklık artırıcı birçok faydalı mineral içerir. Kıkırdak ve kasları kemiklere bağlayan bağ dokularının parçaları da çorbanın besleyici özelliklerine katkı sağlar. Bu maddeler, diz eklemlerinde kıkırdak erimesi olanların kullandığı "glikozamin kondrotin sülfat" denen tabletlerin ana maddelerini doğal olarak içinde barındırır. Tavuk suyu çorbaya ayrıca eklenecek acı baharatlar, tükürük, boğaz ve akciğer salgısını hızla artırıp balgamı yumuşatıp atılmasını kolaylaştırır.

### **Tavuk suyuna çorba bağırsak sağlığına etki eder...**

Bağışıklık sistemimizin dolayısıyla sağlığımızın en önemli bir kısmı bağırsaklarımızdaki faydalı mikropların zararlılardan daha fazla olmasına dayanıyor. Bu denge bozulunca bağırsaklarımızın geçirgenliği olumsuz yönde

değişiyor ve yeterince hazmedilmemiş olan ve kana geçmemesi gereken bazı maddelerin kana karışmamasına neden olabiliyor. Bağışıklık sistemi de bu parçacıkları zararlı görerek savaşmak istiyor. Bu durum, uzun süreli iltihabi romatizmal hastalıkların gelişmesini tetikleyebiliyor. Tavuk Suyu çorbasının içerdiği faydalı birçok madde, kolay sindirilir ve besleyici özelliğinin yanında bağırsak iç yüzeyinin iyileşmesine katkı sağlayarak sorunun oluşmasını engelleyebiliyor. Tavuk suyunun faydaları saymakla bitmiyor...

Tavuk suyu çorba, içerdiği jelatin sayesinde suyu bağlayıcı özellik kazanarak, sıvıların ve sindirim salgılarının bağırsak içinde toplanmasına, sindirimin kolaylaşmasına yardımcı oluyor. Eklem ağrıları ve iltihabın önleyici etki sağlayabilmesi ve zarar görmüş kıkırdak dokunun tamirinde etkili rol üstleniyor. Yine tavuk suyu içerisinde yer alan arjinin, glisin ve prolin isimli proteinlerin en küçük yapıtaşları olan aminoasitler, vücutta mikroplarla mücadeleyi kolaylaştırıyor.

Glisin, rahatlatıcı etkisi sayesinde uyku düzeni sağlıyor ve içerdiği jelatin ile saç ve tırnak sağlığına yardımcı oluyor. Kalsiyum, magnezyum, fosfor gibi birçok faydalı mineral açısından zengin olan Tavuk Suyu, sağlıklı kemik gelişiminde önemli rol oynuyor. Bu nedenle çocuklara ve spor yapanlara ve menopoza bağlı kemik erimesi veya kemik kırığı sorunu olanlara öneriliyor.



## El Uyuşması Neden Olur?



Tek veya her iki elde birden hissedilen uyuşmalar, parmaklarda ya da elde gelişen his kaybı olarak tarif edilebilir. Ellerdeki uyuşukluk hissi genellikle iğne batması, **karıncalanma**, yanma, elektriklenme, ağrı gibi sıra dışı değişikliklerle birlikte görülür. Uyuşma, tek eli ya da her iki eli birden etkileyebilir. Her ne kadar el uyuşması desek de aslında tüm elin uyuştığı nadiren olur. Uyuşma hissi çoğunlukla tüm elde değil, birkaç parmakta ortaya çıkar.

Elde uyuşma en çok kol veya bilekteki sinirlerin zarar görmesi veya sıkışması sonucu meydana gelir. Bilekte sinir sıkışması sonucu gelişen karpal tünel sendromu oldukça yaygın bir şikayettir. Karpal tünel sendromunda, bilekteki minik bir kanalda sinir sıkışması meydana gelir ve bu durum el ve kolda ağrı ve uyuşmaya neden olur. Bilek yapısı, bazı sağlık sorunları (obezite, enfeksiyonlar, romatoid artrit vs) ya da elin fazla kullanılması karpal tünel sendromuna etki eden faktörlerdir. El işi yapanlarda, müzisyenlerde, bahçe işleriyle uğraşanlarda, ev işi yapan ev hanımlarında ya da bilgisayar başında çalışanlarda, yani el bileğini çok fazla kullananlarda ve meslek icabı aynı el hareketini sürekli tekrarlayan kişilerde, bu sendroma sık rastlanır.

**Diyabet** gibi vücudumuzdaki çevresel sinir sistemini etkileyen hastalıklar da ellerde uyuşmaya neden olabilir. Ancak bu durumda ayaklarda da benzer belirtiler ortaya çıkacaktır. Daha az rastlanmakla birlikte beyindeki ya da omurilikteki bazı sorunlar, el ve kollarda güçsüzlük, işlev kaybı gibi belirtilerin yanı sıra uyuşmaya da neden olabilir.

El uyuşmasının felç ya da tümör gibi hayati risk taşıyan, önemli hastalıklara işaret ettiği durumlarda, uyuşmaya eşlik eden başka şikayetlerin de görülmesi beklenir. Tek başına el uyuşmasının bu tip acil durumların habercisi olma ihtimali oldukça düşüktür.

Ellerinizdeki uyuşmaların nedeni bir doktor tarafından tespit edilene kadar, kendi kendinize alacağınız bazı önlemler uyuşma şikayetini azaltmakta size yardımcı olabilir. Eğer örgü örme ya da marangozluk gibi bir hobi veya meslek nedeniyle ellerinizi çok çalıştırıyorsanız bir süre ara vermeyi düşünebilirsiniz. Ara veremiyorsanız en azından çalışırken ellerinizi sık sık dinlendirmelisiniz. Gün içerisinde (fazla zorlamadan) bileğinizi çevirme ve parmaklarınızı **esnetme** hareketleri yapabilirsiniz. Geceleri eczanelerde bulabileceğiniz bir

**bileklik** takmak işe yarayabilir. Bileklik çok sıkı ya da çok gevşek olmamalıdır. Son olarak elinizin üzerine yatmaktan kaçınmalısınız. Uyuşukluk şikayeti geçmiyor ya da aratarak devam ediyorsa, bir doktorla görüşmelisiniz.

### Ellerde Uyuşma Nedenleri

**·Sinir Sıkışmaları:** El uyuşmalarının en çok rastlanan sebepleri 'sinir sıkışması' başlığı altında toplayabileceğimiz nedenlerdir. El bileğindeki sinir sıkışması türlerinden, yukarıda da sözünü ettiğimiz karpal tünel sendromu el uyuşması şikayetinin en sık rastlanan nedenidir. Aşağıda elde uyuşmaya neden olacak farklı sinir sıkışması türlerini bulabilir-siniz. Bu sıkışmalar dışında da, elde uyuşmaya neden olabilecek sinir sıkışması türleri olduğunu belirtelim.

- **Gujon Loju Nöropatisi** (El bileğinde sinir sıkışması)
- **Karpal Tünel Sendromu** (El bileğinde sinir sıkışması)
- **Kubital Tünel veya Ulnar Oluk Sendromu** (Dirsekte sinir sıkışması)
- **Pronator Teres Sendromu** (Ön kolda sinir sıkışması)
- **Torasik Çıkış Sendromu** (Boyundan çıkan sinirlerin boyun-omuz bölgesinde sıkışması)



### Boyun Düzleşmesi:

Boyun ve ensede ağrı yapan boyun düzleşmesi, normalde kavis yapan boyundaki omurların, düzleşmesi anlamına gelir. Duruş bozuklukları boyun düzleşmesinin başlıca nedenidir. Belirtileri arasında boyun, ense, kol ağrıları ve ellerde uyuşma sayılabilir.

**Boyun Fıtığı:** Boyundaki fıtık kollara giden sinirlere baskı yapıyorsa, kollarda ve ellerde güç kaybı ve uyuşmalar görülebilir.

### Boyun Tutulması

**Diyabet:** Kan şekerinin kontrol altında tutulmadığı ve sürekli yüksek seviyelerde dolaştığı diyabet hastalarında sinir hasarı ve buna bağlı olarak el ve kollarda uyuşmalar meydana gelebilir.

### Kollarda Kan Dolaşımı Azalması

**Hipotiroidi:** Tiroit bezi tarafından tiroit hormonu az üretildiğinde, bu durum vücutta pek çok dengesizliğe yol açar. Saç dökülmesi, cilt kuruluğu, halsizlik, kilo sorunu, eklem ağrıları gibi şikayetlerin yanı sıra hipotiroidi sonucu ellerde uyuşma da görülebilir. Hipotiroidi tedavi edilmediği takdirde ciddi sorunlara yol açabilen, ihmal edilmemesi gereken bir rahatsızlıktır.

**Periferik Nöropati:** Sinir hasarı anlamına gelen periferik nöropati daha çok ayakları etkiler ama ellerde de uyuşmaya neden olabilir. Diyabet ve alkol bağımlılığı gibi nedenlerden dolayı bu sinir hasarı meydana gelmiş

olabilir.

### B12 Vitamini Eksikliği:

B12 vitamini sinir hücrelerinin sağlığını korur. Parmaklarınız uyuşuyorsa, bu durumun nedenlerinden biri de, parmaklardaki sinir hücrelerinin yeterince iyi beslenememesi, yani B12 vitamini eksikliği olabilir.

### Daha Az Rastlanan El Uyuşması Nedenleri

- Alkolizm
- Bazı ilaçlar
- Beyinde Damar Tıkanıklığı
- Beyin Tümörleri
- Ganglion Kisti (El ve el bileği çevresinde kitle)
- Hiperventilasyon (Çok hızlı ve derin nefes alıp verme)
- Kas Hastalıkları
- Kırıklar
- Kol Damarlarında Tıkanıklık
- Lupus Hastalığı
- Migren
- Omurilik Tümörleri
- El bileği, dirsek, omuz veya boyunda Ortopedik Sorunlar
- Multipl Skleroz (MS Hastalığı)
- Romatizmal Hastalıklar



**El Uyuşması Tedavisi**  
Ellerdeki uyuşmanın nedeninin tespit edilmesi için ilk olarak bir fizik tedavi ya da nöroloji

uzmanına başvurulmalıdır. Sinir sıkışması olup olmadığının anlaşılması için EMG (Elektromiyografi) çektirilmesi gerekir. Eğer sinir sıkışması tespit edilmezse bu kez boyun fıtığının araştırılması için MR çektirmeniz istenebilir. **Hipertiroidi** benzeri sağlık sorunlarının elenmesi içinse kan testi gerekebilir. Bu testlerin yanı sıra doktorun yönelteceği detaylı soruların cevabına göre uyuşma nedenleri ortaya çıkarılıp tedaviye başlanabilir.

Uyuşma nedeni kolda sinir sıkışması ise ve hastada uykudan uyandırma ya da el ve kolda güç kaybı gibi şikayetlere neden olacak aşamaya gelmişse, basit bir **cerrahi müdahale** ile bu sorun ortadan kaldırılabılır. Hafif sinir sıkışmalarında ise ameliyat yerine bileklik ya da kortizon iğnesi tedavisi önerilebilir.

**B12** eksikliğinden kaynaklanan uyuşmalar B12 tedavisi ile giderilebilir.



*Kaynak: <http://sagligimicin.com>,*



## GAZİLERİMİZ



**Seçil KAYNAK**  
Sosyal Hizmet Uzmanı

### Bize kendiniz hakkında bilgi verir misin?

Ben, Em.J.Uzm.Çvş. Ufuk TAVŞANOĞLU. 01.12.1970 yılında Balıkesir'in Bandırma ilçesinde doğdum. Edincik 18 Eylül İlkokulu ve Edincik Ortaokulu'nda öğrenimime devam ettim. Lise 1.sınıfı ve 2.sınıfı Edincik Lisesi'nde okuduktan sonra Lise 3.sınıfı okumak üzere abimin yanına gönderildim. Abimle aramızda on üç yaş fark var. İkimizin arasında üç kardeşim vefat etmiş. Ben de evin küçük çocuğu olunca biraz şımartıldım. Bu yüzden ailem liseyi bitiremeyeceğimi düşünerek, abimin yanına gönderme kararı aldılar. Liseyi bitirdikten sonra üniversiteye gitmek istemedim. Askere gidene kadar Bandırma'da teneke fabrikasında çalıştım.1990 yılında askere gittim. Acemi Birlik sürecim İzmir Hatay Poligon Deniz Piyade Okulu'nda geçti. Yirmi gün sonra Çanakkale Geyikli 3.Deniz Er Eğitim Komutanlığı'nda Deniz Komando Er olarak eğitim aldım. Sonrasında İzmir Foça Amfibi Deniz Komando Alayı'nda askerlik görevime devam ettim. Askerden geldikten sonra bir buçuk yıl geçici işlerde çalıştım. Bizim zeytinliğimiz vardı. Babamdan zeytinliğin işletilmesi hakkını bana vermesini istedim. Babamdan olumlu yanıt gelmeyince uzman çavuş olmak üzere sınavlara katılacağımı belirttim. Ankara Mamak'ta sınavlara girdim ve kazandım



### Nasıl gazi olduğunuzu kısaca anlatır mısınız?

Çorlu Topçu Alayı'nda 1993 yılında uzman çavuş olarak göreve başladım. Burada 4,5 yıl görev yaptıktan sonra 1997 yılı Haziran ayında 16'ncı Zırhlı Tuğayı Topçu Tabur'una tayin oldum. İç Güvenlik ve Komando Alayı Isparta'da bir ay kadar kurs gördüm. Kurs sonrası 16'ncı Zırhlı Tuğayı Murat Özel Timine tayin oldum. Üs bölgesinde bulunduğumuz sırada, görüntü alındığı bilgisi elimize ulaştı. Hazırlanmamız istendi ve Diyarbakır Hani kırsalına önce araçlarla sonra yürüyerek, intikal ettik. O sırada üç teröristin boşaltılan köylerde görüldüğü tim komutanımıza bildirildi. Bölgenin etrafını emniyete alıp, görüntünün alındığı tarafa uyarı ateşi yaptık. O ateş sırasında bir terörist teslim oldu. Bir terörist etkisiz hale getirildi. Okulun arkasında saklanan yaralı teröristin, hava aydınlandığında, araçların bizi almaya geldiği sırada gelişi güzel ateş etmesiyle yerden seken mermiler, dört arkadaşımın birlikte bana da isabet etti. Sol diz kapağımdan giren kurşun, bacağıma parçalayarak çıktı. On beş dakika içinde helikopter geldi. İlk müdahale Diyarbakır Askeri Hastanesi'nde yapıldı.

### Tedavi süreciniz hakkında bilgi verir misin?

Diyarbakır Askeri Hastanesi'nde bacağıma yapılan damar nakline rağmen iyileşmediği görülünce Ankara GATA Kalp Damar Cerrahisi Servisine sevk edildim. Yapılan tedavilere rağmen kangren gelişmesi sebebiyle bacağımanın kesileceği belirtilerek, 10.12.1999 yılında sol bacağımdan diz altından ampute edildi. Ampütasyon sonrasında osteomyelit (kemik iltihabı) gelişmesi sebebiyle iki yıl GATA Ortopedi Servisinde gördüğüm tedavi ile birlikte GATA Haydarpaşa Deniz ve Su Altı Hekimliğinde hiperbarik oksijen tedavisi gördüm. Bu süreçte yedi defa ampütasyon bölgeden operasyon geçirdim. Bu tedaviler sonrası 2009 yılında kemik iltihabı sıkıntısından kurtulabildim.



### Son olarak ne söylemek istersiniz

Gazilerin tedavisi halkımızın gönüllü bağışları ile yaptırılan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ne (Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi'ne) gelmeleri gerektiğini, burada doğru tedaviyi alacaklarını, paylaşım yapılacağını, burada kendilerini anlayan personel ve arkadaşlarını göreceklerini düşünüyorum. Bu vesileyle üzerimde emeği geçen TSK Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarına, eşime, aileme ve TSK Elele Vakfı'na çok teşekkür ederim.



K.K.K. Org.Salih Zeki ÇOLAK'ın ziyareti  
30.12.2015

### Gazilik sonrası süreç nasıl geçti?

İlk defa protezimi GATA'da 2000 yılı Ağustos ayında kullandım. Bu dönemde yeni açılan TSK Rehabilitasyon ve



Bakım Merkezi Başkanlığı'na davet edildik. Bu süreçlerde, özellikle hastanede eşim bana destek oldu. Eşimle 1992 yılında tanıştık ve 1996 yılında evlendik.1998 yılında ilk evladım; oğlum Çağatay dünyaya geldi. Eşimin ve oğlumun varlığı bana güç verdi. Eşim benimle ağladı, benimle güldü. Benden daha çok beni düşündü. Yediğim içtiğim her şeye dikkat etti. Tedaviler sonrası 2002 yılında emekli oldum. Emeklilik sonrası kendimi işe yaramaz hissettim. Genç yaşta eve tıklıp kalmak, beni sıkmaya ve moralimi bozmaya başladı.2004 yılında Bandırma Belediyesi'nde işe başladım. İşe başlamak hem maddi hem de manevi açıdan beni çok rahatlattı. 2004 yılında ikinci çocuğum Elif dünyaya geldi. Ailemle birlikte şu anda Bandırma'da yaşıyorum.

### Son olarak ne söylemek istersiniz?

Gazilerin tedavisi halkımızın gönüllü bağışları ile yaptırılan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ne(Gazi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi'ne) gelmeleri gerektiğini, burada doğru tedaviyi alacaklarını, paylaşım yapılacağını, burada kendilerini anlayan personel ve arkadaşlarını göreceklerini düşünüyorum. Bu vesileyle üzerimde emeği geçen TSK Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarına, eşime, aileme ve TSK Elele Vakfı'na çok teşekkür ederim.



TSK Spor Okulu Komutanlığı Ziyareti  
24.12.2015



# 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, anahtar 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.**



# GAZİLERİMİZ



**Ömer Fırat Aşar**  
Sağ Ağrı,  
Sosyal Hizmet Uzmanı

## Kendiniz Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Ben P.Er Muammer ÖZDEMİR 01.07.1972 yılında Gümüşhane'de doğdum. İlkokuldan sonra tahsilime devam etme fırsatı bulamadım. Askerlik sıram gelince de müracaatta bulundum ve 1992 yılının Kasım ayında Erzurum'a askerlik görevimi yapmak üzere gittim. Erzurum'un Ilıca ilçesinde geçen acemilik eğitiminin ardından Van'ın Erciş ilçesinde 10'uncu Piyade Tugay Komutanlığı 2'inci Tabur 5'inci Bölük Komutanlığında MG-3 uzun menzilli Ağır Makineli tüfek kullanıcısı olarak göreve başladım.



## Nasıl Gazi Olduğunuzu Anlatırmısınız?

1993 yılı Temmuz ayında Ağrı Tendürek dağında operasyon esnasında BTÖ mensupları tarafında açılan taciz ateşi sonucunda sağ ayak bileğimden yaralandım. İlk müdahalemi Ağrı Devlet Hastanesinde yaptılar. Oradan da Erzurum Fevzi Çakmak Asker Hastanesine sevk edildim. Buradaki tedavimin ardından ileri tetkik ve tedavi amacı ile GATA Asker Hastanesine gönderildim. Uzun bir tedavi süreci ve bu tedavi süreci boyunca geçirmiş olduğum 7 ameliyatın sonunda 1995 yılında Malül Gazi unvanını aldım. 1997 yılında evlendim ve 1999 yılında 1 erkek çocuğum oldu. Halen kendisi Lise 3'üncü sınıfta okuyor. Şu an Tekirdağ'da ikamet ediyorum ve 2006 yılından beri Tekirdağ Devlet Su İşleri Müdürlüğünde işçi statüsünde çalışıyorum.

## Rehabilitasyon ve Bakım Merkezine gelişiniz...

2012 yılında ilk kez TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezine, fizik tedavi ve rehabilitasyon amacı ile geldim. Burada çalışan personelin ilgi-alakası, bir aile edası ile bizlere yaklaşması ve kader arkadaşlarımın da burada bulunup bana verdiği destek sayesinde mevcut düzeydeki durumumu kabullenmeme ve mücadelede daha çok çaba sarf etmeme sebep oldu.

## Son olarak ne söylemek istersiniz?

Türkiye Cumhuriyeti'nde gazilik unvanını ve onurunu taşımaktan gurur duymaktayım. İnsanoğlunun başına hayatta her şey gelebilir, her şey biz insanlar içindir, başımıza ne gelirse gelsin asla hayata küsmemeliyiz. Sürekli çalışmalı ve mücadele etmeliyiz. İnsan hayatla barışık olmalıdır. Bu zorlu süreçte emeği geçen Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarına, aileme ve TSK Elele Vakfı'na çok teşekkür ederim.



Ocak 2016





# BUNLARI BİLİYORMUYDUNUZ ?

## Horozlar niçin sabahları erkenden öterler?

Sabah güneş doğarken ötmek yalnız horozlara özgü değildir. Kulağa en çok horozun sesinin gelmesi, onun sesinin diğerlerinden daha güçlü olmasıdır. Kuşların büyük çoğunluğu da aynı saatlerde ağaçlarda koro halinde öterler. Gün boyu hem horozlar hem kuşlar bu ötüşü sürdürürler ama seslerinin en güçlü çıktığı zaman sabah saatleridir. Horoz ve kuşların sabah gün doğarken ötmeleri biyolojik saatleriyle ayarlanmıştır.



## Mezara Niçin Çiçek Konulur ?

İlk olarak Mısır Firavunu Tutankamon'un milattan önce 1346 da öldüğünde mezarının çiçekten taşlarla kaplandığı saptanmıştır. Kuzey Avrupa da ise M.Ö 2000 yıllara kadar mezara çiçek konduğu belirlenmiştir. O zamanlarda bu çiçeklerin amacı iyi ruhları çekme, kötü ruhları kovma amacıyla idi. Sonradan ise asıl amaç cesetler çürürken çıkan kokuyu kamufle etme amacını taşıyor. Servi ağacı da bu nedenle mezarlıklarda kullanılır. Ağacın yaprakları rüzgân önler, kendine özgü ferah kokusu vardır. Cenaze törenlerinde siyah giyinmenin amacı da mezarlıklarda hayaletlerden sakınmak amacı taşımaktadır.

**S O S**

## İmdat çağırısı S.O.S 'in anlamı nedir?

Çok kişi "Save our Ship" gemimizi kurtar; "Save our Soul" ruhumuzu kurtar; "Stop Other Signals" diğer sinyalleri sözcüklerinin kısaltılmışı sanır. Oysa hiçbiri değildir. Tamamen telgraf zamanından kalma mors alfabesiyle ilgilidir. İmdat çağırısının çok kolay akılda tutulabilmesi için 1908 de üç çizgi, üç nokta, üç çizgi olan S.O.S seçildi.

## Akl ile zeka arasında fark nedir?

Akl yalanla gerçeği, doğru ile yanlış ayırabilme, bir konuda düşünce yürütebilme ve görüş bildirme yeteneğidir. İnsan olgunlaştıkça aklı gelişir. Zeka ise bir olayı önce anlama, ilişkileri kavrama, yargılama ve açıklayarak çözme yeteneğidir. Genel olarak 12 yaşına kadar gelişir, 20 yaşına kadar sürer sonra sabit kalır. Zeka bir insanın her türlü olay karşısında aynı yeteneği gösterebileceği anlamına gelmez. Bir besteci müzik yapısını aklıyla değil zekasıyla yaratır. Fakat en basit matematik problemini çözemeyebilir. Sonuç olarak zeka, ruhsal olaylara, algı ve hafıza yeteneğine, tutkulara, eğilimlere göre farklılıklar gösterir. Akıl somut olarak ölçülemez, zeka IQ denilen testle ölçülebilir.

## Bir hafta niçin 7 gündür?

Babililer 7 günlük haftayı zaman birimi olarak kullanıyorlardı. İlk çağlarda bilinen beş gezegen ile güneş ve ayın sayısı nın 7 oluşu bu sayıyı gizemli ve uğurlu kılıyordu. Daha sonra dinlerde göğün 7 kat oluşu ve doğadaki ana renk sayısının 7 oluşu, müzik notalarının 7 oluşu sayının önemini daha çok belirtti. Daha sonra Fransa takvim yapısını değiştirerek hafta sayısını 10 yaptı ama kabul görmedi. Rusya 5 günlük hafta uygulamasına geçti, o da tutulmadı. Sonunda yine hafta 7 gün olarak kaldı.



## Niçin gözyaşı dökeriz ?

Dünyadaki canlılardan sadece insan ruhsal nedenlerle ağlar. İnsanı farklı kılan bu durum şüphesiz yaşam tarihindeki evrimin bir sonucudur.

Aslında gözlerimize sürekli gözyaşı koruma amaçlı olarak salgılanmaktadır. Fakat ağlama ruhsal bir boşalmadır. Bu konuyu ilk inceleyen Darwin'dir. Daha sonra yapılan deneyler sonucu görüldü ki soğan doğrarken akan gözyaşlarının kimyasal yapısı farklıdır. Ruhsal gözyaşları daha çok protein içermektedir. Fakat henüz bu farkın nedeni açıklanamamıştır.



# TSK Elele Vakfı'na Bağış Yöntemleri



## Ziraat Bankası

Ankara Başkent Şubesi (TL)

IBAN : TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

## Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL)

IBAN : TR150001500158007288774545

## Halkbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN : TR290001200921600016000013

## ING Bank

Ankara Cebeci Şube. (TL)

IBAN : TR3200099005050500100006

## Türkiye İş Bankası

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN : DE74502306000044000008

Ankara Şube (TL)

IBAN : TR550006400000142006000000

## Yapı Kredi

Ankara / Özel Bankacılık Şb. (TL)

IBAN : TR47000670100000001000001

## TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL)

IBAN : TR770003200010500000030796

## Akbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN : TR490004600101888000066182

## Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL)

IBAN : TR280006200071100006299431

## Şekerbank

Gaziosmanpaşa Şb. (TL)

IBAN : TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

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

## Bankalar aracılığı ile 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 alınmaktadır.

## Online Bağış

TSK ELELE Vakfının internet sayfası [www.elele.org.tr](http://www.elele.org.tr) üzerinden kredi kartı ile bağış yapılabilmektedir.

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

## Çelenk Bağışı

Ankara ili içerisindeki çelenk bağışı için Çelenkte yer alması gereken isim Vakıf ile Koordine edilmesi gerekmektedir.

## Gayrimenkul Bağışı

Gayrimenkul Bağışında, mevzuat gereğince toplu Sicillerden 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 birlikte ilgili Tapu Sicil Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak vakıf vergi muafiyeti nedeniyle vergi ve haraç ödenemez. Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz.

**İntifa Hakkı Bağış:** Bağışçı, bahse konu gayrimenkul tapusunu devreder, ancak tapuya konuşan kayıtlı intifa (kullanma) hakkı kendisine kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkul bağışçıya aittir. İstedildiği gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devredemez 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 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 istenilen vakıf tarafından gerekli işlemler yürütülür.



# ÇENGEL BULMACA

Bir iste becerisi olan Sivri deprem aracı	Hesim Rutubet	Hayat' da denize dökülen bir emek	Traktörün çektiği taşı	Tasarla oynayan bir ayu (Hırsızlık) ağı	Kül rengi, boz renk, demir	Bir sin avı aracı	Lifi bir dokuma bitkisi	
		Hidrostatik Basınçsız söz				Yağlı oblan çubuk Sans		
Eyelin arka bölümü Tamamlama, bitkilere			Satrançta yenilgi Kenya'nın internet kodu		Dişta alehinde gösterici iğne Kıyafetler için peygamber			
			An barınak Uzunluğu		Değ (Futbol termi) Hayvan yem olan bir bitki			
Eris bitimdeki ilir rütbe	Acısı da olan bir satza Destük bağlığı olmayın			Tarikat kurucusu Fiyat arttırma			Arkasız kaçık iskenle	
			Kazakistan'ın internet kodu Avcı bakırığıdır		Çiğiz çalır-ama düğün Nanyetik bir kayıt ortamı			
Yang organlarına boğuruma	Bir peygamber	Yankı Çalma, aşırma		Akik, akik beğinde Fakat, balin			Para vermeden alınan şey	Soncak
		Utaklılar Eski dilde verme, ödeme				Aceleci Çat, baba		
Konsantrasyon Hayatın sona ermesi				Toplu olarak avca çama				
			Tavada piyriken, çapırmaz yumurtu				Hayvan avcılık eğitimi	
Yensedik konu hama					Karman			

ANAHTAR KELİME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

## SUDOKU

## ÇÖZÜMLER

Boş karelere 1' den 9' a kadar olan rakamları yerleştirin. Her satır, her kolon ve 3x3' lük bölümde 1' den 9' a kadar olan rakamlar birer kez kullanılabilir.

KOLAY

ZOR

	1		6		3				
2	9		7	1					
	8		5	1	2				
3	6								4
			8						
					8	9			
	9	1	3		7				
	1	9		5	8				
8		5		4					

8	7	2	9	5	3	4	1	6
6	1	5	2	8	3	7	4	9
5	9	4	1	3	8	2	7	6
3	8	9	6	2	7	5	4	1
1	4	7	6	2	5	3	8	9
9	2	5	7	8	3	1	6	4
3	6	4	1	8	7	2	5	9
4	8	6	3	5	1	9	2	7
2	3	9	8	4	7	6	1	5
7	5	1	2	9	6	8	4	3

İ	Q	E	L	N	O	N	A	B	I	N	B	I	K	I	K	A	R	N	A	—	T	A	B	A	K	A
V	E	F	A	T	O	M	L	E	T	E	B	A	V													
D	E	R	I	Ş	I	M	S	A	F	A	R	I														
D	A	V	A	I	R	A	M	A	A	C	U	L														
O	N	B	A	Ş	I	K	Z	B	U	T	O	N														
I	B	I	B	E	R	S	E	Y	H	E																
I	K	M	A	L	K	O	V	A	N	A	U	T														
T	E	R	K	I	M	A	T	I	B	R	E															
T	A	N	K	S	U	Ö	L	Ç	E	R																
Y	—	A	R	U	G																					



# tts

## TURKTIPSAN



**TURKTIPSAN**, ülkemizin beşeri ve veteriner sağlık alanındaki ihtiyaçlarına yönelik stratejik ürünlerin üretimini yapan, sektörün gelişen ve değişen beklentilerini en iyi şekilde karşılayan, ürün çeşitliliğini sürekli geliştiren öncü ilaç sanayi kuruluşudur.

**TURKTIPSAN**, kalite ve süreç odaklı üretim anlayışı ile ulusal ve uluslararası standartlara uygun, kaliteden ödün vermeden, ürün kalitesini en üst seviyede tutan, üretimin tüm aşamalarında kalite sisteminin etkin bir şekilde uygulanmasını sağlayan ve müşteri odaklı hizmet sunan kuruluştur.

**TURKTIPSAN**, parenteral solüsyon ürünler kategorisinde üstün teknolojik ekipmanlar ile donatılmış Akyurt-Ankara'daki üretim tesisinde PP, PVC torba, PP şişe formlarında parenteral solüsyon ürünler ile tıbbi-medikal plastik ürünlerin üretimi yapmakta ve sektörün hizmetine sunmaktadır.

**TURKTIPSAN**, T.C. Sağlık Bakanlığı GMP sertifikası (İyi Üretim Uygulamaları), ISO 9001/2008 yanı sıra, veteriner parenteral solüsyonların üretimine yönelik T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı GMP sertifikasını alan ilk kuruluştur. PP şişede veteriner parenteral solüsyon üretimi yaparak sektörün öncü kuruluşu olarak kullanıcıların hizmetine sunmuştur.

**TURKTIPSAN**, ülkemizin sağlık alanında geleceğe yönelik ihtiyaçlarını belirleyerek, enerjisini öncelikli ilaçların üretimine yönlendirmiştir. Ülkemizde üretimi yapılamayan ilaçların yerli üretime kazandırılması amacıyla bünyesinde bulunan Ar-Ge laboratuvarında yetkin ve deneyimli personeli tarafından ilaç araştırma ve geliştirme çalışmalarını yürütmektedir. Üniversite-Sanayi İşbirliği çerçevesinde ilk yerli üretim "3 Bölmeli Toplam Parenteral Beslenme Çözeltileri"nin üretilmesine yönelik projeye TÜBİTAK desteği sağlanmış olup, çalışmalar hızla devam etmektedir.





## 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

## Oraklarımız ve İştiraklerimiz

**TURKTRUST**

**TURKTRUST Bilgi İletişim ve Bilişim Güvenliği Hiz. A.Ş.**  
Bilgi, İletişim ve Bilişim Teknolojileri, bilişim güvenliği ve Elektronik imza ile Elektronik Kimlik (Sertifika) Sağlayıcı alanlarda faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde TURKTRUST Bilgi, İletişim ve Bilişim G.üv. Hiz. A.Ş. kurulmuştur. %99 hisse ile kurucu ortak sırasındadır.

**tts**  
TURKTIPSAN

**TURKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.Ş.**  
Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren alt vakıf tarafından, Sağlık, Otomotiv, Petrol, Eğitim, Ticaret ve Turizm alanında 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 ferdi kaza, emeklilik, konut, kasko, sağlık, işyeri ve deprem sigortası branşlarına faaliyet gösteren şirkete vakfımız % 10 hisse ile ortak bulunmaktadır.

**GÜLSAV**  
PAZARLAMA VE DAĞITIM A.Ş.

**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 Başkent Şubesi (TL)

IBAN : TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

Ankara Başkent Şubesi (USD)

IBAN : TR95 0001 0016 8339 0259 9051 90

Ankara Başkent Şubesi (EURO)

IBAN :TR41 0001 0016 8339 0259 9051 92

### 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

### Şekerbank

Gaziosmanpaşa Şb. (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54





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

*K. Atatürk*