



TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL: 5 SAYI: 14 MAYIS 2017

DERGİSİ



TSK ELELE VAKFI

21 YAŞINDA





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 ondördüncü sayısında; Vakıf Faaliyetleri, Böbrek Taşı, Nusrat Mayın Gemisi 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, sağlık ve esenlikler dilerim.

**TSK ELELE
VAKFI
DERGİSİ**



**TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
ELELE VAKFI**

MAYIS 2017 | SAYI:14

İçinde



Nusrat Mayın Gemisi 14



**GAZİ İKM. UZM. ÇVŞ.
YUNUS DİNÇSOY**

32

Yıl: 5 Sayı:14 MAYIS 2017

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR
4 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi
FAHRI 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
elele@elele.org.tr

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK
ALINTI YAPILABİLİR.

Baskı:

Azım Matbaacılık
Büyükd. San.1. Cad. 99/33
İskitler / ANKARA
Tel: 0312 342 03 72 (Pbx)
Baskı Tarihi: Mayıs 2017

ekiler

05 Vakıftan Haberler

09 Böbrek Taşı

12 Anksiyete (Kaygı Bozukluğu) Sorunu Yaşayan Kişi Atak Anında Ne Yapmalı

14 Nusrat Mayın Gemisi

*Nusrat Mayın Gemisi
(Nusrat Mine Ship)*



17 Engelliler Spor kulübü

20 TBMM Açılışı ve İlk Meclis
23 Nisan 1920

22 Kira Sözleşmelerinde Verginin Yansıtılması

23 Anı Yaşamak

24 Okuldan Haberler

26 Engelli Çocukların İhmal ve İstismardan Korunması

28 Erken Çocukluk Özel Eğitimi

29 Çocuk ve Masal

30 Bağışçılarımızdan - Ayten COŞKUN

32 Gazilerimiz

37 Bir Kahve Alır mısınız ?

38 Bunları Biliyor musunuz ?

41 Çengel Bulmaca

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 projelerde bütünlük bilgisi 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.



TSK ELELE VAKFI 21 YAŞINDA



21 Nisan 1996 tarihinden itibaren Kahraman Gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu ile engelli çocuklarımızın eğitimi için faaliyet gösteren TSK ELELE Vakfı 21 Nisan 2017 tarihinde 21 inci Kuruluş yılını kutlamıştır.

21 yıldır Kadirşinas Türk Halkının gönüllü bağışları ile varlığını sürdüren TSK ELELE Vakfı Türk Milletinin desteğiyle çalışmalarına azim ve kararlılıkla devam edecektir.

Her yıl olduğu gibi bu yılda Ata'sının huzuruna çıkan; TSK Elele Vakfı Personeli, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrenci, öğretmen ile velileri, Türkrust A.Ş. Personeli ve GÜLSAV A.Ş. Personelinden oluşan heyete Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR başkanlık etmiştir. Aslanlı yoldaki yürüyüşün ardından Mozoleye çelenk konularak saygı duruşunda bulunulmuş, Misak-ı Milli Kulesinde Anıtkabir Özel Defteri imzalanmıştır.



ZİYARETLER



Sayın Mehpare ÇELİK ve Ankara Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Sayın Nazmi BİLGİN; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 15 Şubat 2017



Korg. (E) Dursun BAK; Vakıf Genel Müdürü Tümğ. (E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur 02 Mart 2017

Korg. (E) Sezai BOSTANCI, Tümğ.(E) Taner DÜVENÇİ ve Tümğ.(E) Yusuf KAYA; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 21 Mart 2017



Tümğ.(E) Ergüder TOPTAŞ; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 23 Mart 2017

ASELSAN A.Ş. Ynt.Krl.Bşk. V.Tuğg.(E) Murat ÜÇÜNCÜ; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 24 Mart 2017

ZİYARETLER



TESUD Ynt.Krl.Üyesi.Tuğg.(E) Namık Kemal ÇALIŞKAN; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 27 Mart 2017



EDOK Eğitim Tümen Komutanı Tuğg.Mehmet Hakan AKYOL; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. 13 Nisan 2017



Bağışçılarımızdan Sayın Nezihe BULÇUM; geçirdiği operasyondan dolayı Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından hastanede ziyaret edilmiştir. Kendisine acil şifalar diliyoruz. 21 Nisan 2017



Bağışçılarımızdan Sayın Birsen YÜCEBAŞ Vakıf personeli tarafından ziyaret edilmiştir. 08 Mart 2017



Vakfımızın kuruluşunun temeli olan ve Ankara Gazeteciler Cemiyeti tarafından başlatılarak TRT ile desteklenen Haydi Türkiye Mehmetçikle ELELE Kampanyasında yaklaşık 32 saat ekranda kalan, Vakfımızın Yönetim Kurulu Üyesi, Duayen Spiker Sayın F.Mehpare ÇELİK Hanımefendi; Ocak 2017 tarihinde yenilediğimiz Tanıtım Filminde sesini bizlerden esirgememiştir. Kendisine bu ulvi yardımları için en derin şükranlarımızı sunarız.



18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'nin 102 inci Yılı Dönümü etkinlikleri kapsamında Anıtkabir de düzenlenen törene Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR katılmıştır.

GAZILERİMİZİ ZİYARET

Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi Bilkent/Ankara'da tedavi gören gazilerimiz 14 Şubat 2017 tarihinde Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir. Tedavileri devam eden Gazilerimiz ile bir araya gelen Tümğ.(E) Fahri KIR, hastane yetkilileri ve aileler ile de görüşerek TSK Elele Vakfı'nın her zaman yanlarında olduğunu ifade etmiştir.



Engin KAYGISIZ
Jandarma Uzman Çavuş



Tuncer GENÇ
Vazife Malülü



Mustafa AMAÇ



İlyas PAK
Jandarma Uzman Çavuş



Sadi ÖZTAŞ



Muhammet ALKIR
Uzman Çavuş



Ahmet GÜNGÖR
Piyade Uzman Çavuş



Orhan AVŞAR
Jandarma Uzman Çavuş



Tugay GÜN
Jandarma Uzman Çavuş



BÖBREK TAŞI

Böbrek kandaki atık maddeleri temizleyen organdır. Böbrek hücrelerinde günlük 180 litre kan süzülür ve bu süzme işlemi sonunda kişiden yaklaşık 1.5 litre idrar çıkar. İdrar içerisinde çözülmüş hâlde atık maddeler ve vücuda fazla gelen mineraller vardır. Normal şartlar altında bu mineraller idrar yollarından; idrar içerisinde eriyik halde problemsiz bir şekilde atılırlar. Ancak böbrek kanalları içerisinde herhangi bir nedenle mineraller çöküp birbirleriyle birleşirse taş oluşum süreci başlar. İdrar içerisinde taş oluşunu artıracak mineraller (kalsiyum, magneziyum, oksalat vb) yanında taş oluşumunu engelleyen mineraller (sitrat, çinko vb) de mevcuttur.

Bazı zamanlarda idrardaki maddeler çok konsantre hâlde gelmekte ve idrar içerisinde katı kristaller meydana gelebilmektedir. Bu kristaller yavaş yavaş büyüyerek daha büyük kristallere ve sonrasında böbrek taşlarının oluşumuna neden olmaktadır.

Böbrekte oluşan taşlara **böbrek taşı** denir. Taşlar çoğunlukla kalsiyum içerirler. En sık görülen taş bileşenleri kalsiyum ve oksalat adını verdiğimiz mineralerden oluşan kalsiyum oksalat taşlarıdır. Bunun dışında kalsiyum fosfat, ürik asit, sistin ve sitruvit taşları vardır.

Böbrek taşı oluşumunu önlemek için dikkat edilmesi gerekenler.

Hemen hemen tüm böbrek taşı çeşitlerinin oluşumu, diyetle



yapılacak basit değişiklikler ve sıvı alımının artırılması sayesinde anlamlı miktarda azalabilir. Genel olarak bakıldığında diyet uygulamalarına uygun davranan ve sıvı alımını arttıranlarda taş oluşumu %50'ye varan oranlarda azalmaktadır.

Aşağıda diyetle dikkat edilmesi gereken hususlar belirtilmiştir:

- Sıvı alımı
- Tuz alımı
- Protein alımı
- Oksalat alımı
- Kalsiyum alımı

SIVIALIMI

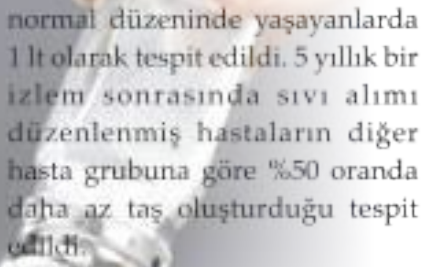
Böbrek taşı oluşumunun engellenmesinde en önemli basamak yeterli sıvı alımının sağlanmasıdır. İdrarın yeterli miktarda seyreltildiği durumlarda taşları oluşturan kimyasal maddeler yani kristaller bir araya gelemeyecek ve birbirlerine yapışarak çökeltiler oluşturamayacaktır. Sıvı alımının fazla olması sebebiyle idrar akımının hızlı olması da oluşan çökeltilerin idrar kanallarında tutunmasını ve taş oluşmasını engeller.

Bol miktarda sıvı alımının vücutta başka faydaları da olduğu bilinmektedir. Daha sağlıklı bir yaşam, daha sağlıklı cilt, fiziki performansta artma, kabızlıkta azalma ve kilo kaybına yardım bu özelliklerden bir kaçıdır.

Normal bir insanda günlük idrar miktarı 1.2 lt civarındadır. Çoğu insan vücut ağırlığına ve cinsiyete bağlı olarak değişimle birlikte 1-2 lt arası idrar çıkarır. Buna karşılık daha önceden taş üretmiş bir insanda günlük idrar hacminin 2-2.5 lt civarında olması istenir. Bu miktar idrarın oluşması için 3 litre civarı sıvı alınmalıdır.



Bu hasta grubu üzerinden yapılmış bir çalışmada sıvı alımını artırıcı önlemler alınan bir grupta, diyeti üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmamış hasta grubu karşılaştırıldı. Sıvı alımı düzenlenen hastaların ortalama günlük idrar çıkışı 2.5 lt iken,



normal düzeninde yaşayanlarda 1 lt olarak tespit edildi. 5 yıllık bir izlem sonrasında sıvı alımı düzenlenmiş hastaların diğer hasta grubuna göre %50 oranda daha az taş oluşturduğu tespit edildi.

Taş üreten hastaların ilk dikkat etmesi gereken sıvı alımlarını günde en azından 1 lt arttırmasıdır. Günlük 2.5 lt idrar çıkartacak kadar sıvı alımı idealdir.

Hangi tip sıvılar alınmalıdır?

Genel olarak bakıldığında alınan sıvının ne olduğundan çok ne kadar olduğu önemlidir. Su, ilk tercih edilmesi gereken sıvıdır. Ancak bol miktarda su içmeyi hastalar çoğu zaman uygulayamamaktadır. Bu yüzden bazı doğal meyve sularının da alınması önerilebilir.

Kabul edilenin aksine bol miktarda çay ve kahve tüketimi taş oluşumunu düşünlüğü kadar arttırmaz. İdrar miktarını arttırması nedeniyle bu sıvılarında alınmasında bir sakınca yoktur. Ancak çayda yüksek oranlarda oksalat vardır. Kalsiyum oksalat taşı oluşumunda riskli olduğu düşünülse de yapılan son çalışmalarda sıvının bol alındığı ve idrar çıkışının fazla olduğu durumlarda çay içindeki oksalatın zararlı olmadığı düşünülmektedir. (Curhan, AMJ of Epidemiyoloji, 1996)

Gazlı içeceklerin ve sütün bol miktarda tüketilmesinin de taş oluşumu üzerinde olumsuz etkisi olmadığı gösterilmiştir.

Sitrat içeren meyve suları

Sitrat (sitrik asit) içeren belli başlı meyve suları; limonata ve portakal suyudur. Bu meyve sularının içinde sitrik asit bulunur. Sitrik asit, kalsiyum taşlarının meydana geldiği kristallerin birbirine tutunmasını engelleyerek taş oluşumunu azaltır. Sitrat kalsiyuma

bağlanır ve böylece kalsiyumun oksalat ve fosfatla bileşik oluşmasını engeller. Ayrıca oluşmuş taşların büyümesinin önlenmesi için sitratın faydaları vardır.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda limonata konsantrelerinin suyla karıştırılıp içildiği zaman idrar sitrat seviyelerini yükselttiği, idrar kalsiyum seviyelerini düşürdüğü böylece taş oluşum riskini azalttığı gösterilmiştir. Portakal suyu da benzer etki mekanizmasıyla aynı etkileri gösterir. Ancak portakal suyu idrardaki oksalat miktarını da arttırmaktadır. Oksalatta taş oluşumuna neden olabilen bir maddedir. Portakal suyu ve limonata dışında sitrat içeren sıvılardan bir tanesi de üzüm suyudur.

Üzüm suyu konusunda yapılmış daha az bilimsel çalışma mevcuttur. Bu yüzden limon suyu tercih edilen sıvı olarak görülmektedir. Taş oluşumunu önleme amacıyla kullanılan potasyum sitrat tabletlerinin bir alternatifi olarak limon suyu içmek hastalara daha kolay uyum sağladığı bir yöntem olarak kabul görmektedir.

Günlük 1 lt. suya 60 ml limon konsantresi eklenmesiyle yapılacak limonata önerilmektedir.

TUZ ALIMINI

Fazla miktarda tuz alımı, idrardaki kalsiyum miktarını arttırır. Sitrat (sitrik asit) seviyesini azaltır. Ek olarak fazla miktarda tuz kullanıldığı zaman hidroklorotiazid gibi idrar kalsiyum seviyesini düşürmekte kullanılan bazı ilaçların etkinliği azalmaktadır. Yapılan bir çalışmada bir grup hastaya günlük 1200 mg (normalden daha düşük miktarda) sodyum içeren düşük proteinli diyet kullanılmıştır. Bu hastalar taş oluşumunda düşük kalsiyum içeren diyet kullanan hastalara göre %50 daha az oranda yeni taş oluşturmuştur.

Günde 1 çay kaşığı masa tuzu, yaklaşık olarak 2300 mg sodyum içerir. Taş oluşturma riski olan hastaların kullanacağı maksimum tuz miktarı bu olmalıdır. Hastada beraberinde hiper tansiyon öyküsü varsa günlük 1500 mg ile sınırlandırılmalıdır.

Günlük aldığımız gıdalardaki tuz miktarını anlamak için gıdaların içeriklerini kontrol etmemiz gerekir. Hazır gıdalar, katkı içeren gıdalar daha fazla miktarda tuz içerir.

Bu tip gıdalar kullanıldığında mümkünse düşük sodyum içerikli seçenekleri tercih etmek daha iyi olacaktır.

Örnek vermek gerekirse, hazır gıdalardan;

- 1 adet tavuk kanadı 310mg
- 2 dilim beyaz ekmek 200mg
- 15 adet patates cipsi 180mg
- 1 kap çilekli yoğurt 85mg
- 1 domates 20mg
- 1 elma 0 mg sodyum içerir.

Diyette tuzu azaltmak, taş oluşumuna fayda gösterdiği kadar yüksek kan basıncının kontrolünde önemlidir. Böylece kalp hastalıkları, inme, kalp yetmezliği ve böbrek hastalıklarından korunmuş olunur.

PROTEİN ALIMINI

Günlük yiyeceklerimizde aldığımız hayvansal proteinler taş oluşumunu, idrardaki kalsiyum oksalat ve ürik asit miktarlarını arttırması sebebiyle olumsuz etkilerler. İdrardaki bu üç maddenin artışı da taş oluşumunu arttırır. Bol miktarda et tüketen kişiler ile az miktarda et tüketen kişilerin karşılaştırıldığı çalışmalarda hayvansal etten zengin beslenenlerin taş oluşturma oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada bir grup

hastaya günlük 52 gr (düşük miktarlı) protein içeren diyet uygulanmış beraberinde tuz kısıtlamasına gidilmiştir. Bu grup hastada taş oluşum oranı sadece kalsiyum kısıtlanan gruba göre %50 oranında daha az olarak tespit edilmiştir. (Borghi, NEJM 2002)

Sık taş üreten hastalara günlük 150-200 mg'dan fazla et yenmesi önerilmemektedir. Bu kural kırmızı ve beyaz etler içinde geçerlidir. Protein alımı için hayvansal et dışında kaynakların da tercih edilmesi (fındık, fasulye, soya fasülyesi gibi) önerilmektedir. Hayvansal gıdalardan olmayan protein kaynaklarının taş oluşum riski üzerine olumsuz etkisi yoktur. Etlerdeki protein miktarına örnek vermek gerekirse

- Küçük parça bir biftek 100-150 mg protein içerir
- Hamburger, 150 mg protein içerir
- Tavukgöğsü 150-200 mg protein içerir
- Orta büyüklükte bir yumurta 50 mg protein içerir

Günlük diyetimizde hayvansal proteinin kısıtlanması meyve ve sebzelerden zengin yiyecekler tercih edilmesi ve protein ihtiyacının bunlardan karşılanması taş oluşumunu azalttığı gibi genel sağlığımızı olumlu şekilde etkiler. Bu tip bir diyet sayesinde doymuş yağlar, kolesterol daha az miktarda alınacak ve ilerleyen yaşlardaki kardiyovasküler hastalıkların görülme riski azalacaktır.

OKSALAT ALIMI

Oksalat, kalsiyum oksalat taşlarının oluşumunda önemli rol oynar. Ancak diyetle oksalatın kısıtlanması taş oluşumunu önleme-

de herhangi etkinliğe sahip değildir. İdrardaki oksalatın %40'ı diyetle alınan gıdalardan gelir. Ancak geri kalan %60'ı karaciğerde vücut tarafından üretilir. Bu yüzden diyetle oksalat miktarını azaltmanın taş oluşumunu engellemede tıbbi olarak kanıtlanmış etkinliği yoktur.

Oksalat birçok sebze ve meyvede bulunur. Bunlardan birçoğu çok sağlıklı yiyeceklerdir. Bu yüzden oksalatı kısıtlamak hemen hemen mümkün değildir. Diyetle oksalatı kısıtlamanın bilimsel olarak faydalı olmadığı görüşü, son yıllarda daha hakim olmaktadır.

Bizim tıbbi görüşümüz taş oluşturan hastaların normal miktarda oksalat almaya devam etmelidir. Yüksek oksalat tüketimi bu tip hastalarda önlenmelidir. Özellikle idrardaki oksalat miktarı yüksek tespit edilen hastalarda yüksek oksalat alımı önlenmelidir.

Oksalattan zengin yiyecekler

- Siyah çay
- Ispanak
- Domates
- Hardal
- Pazı
- Çilek
- Çikolata
- Fındık
- Tatlı patatesler

gibi gıdalarda oksalat zengindir.

Sayılan bu gıdaların çoğu günlük yaşamda sıkça tüketilen ve sağlık açısından çok önerilen gıdalardır. Bunları diyetten çıkartmak tıbbi açıdan yersiz ve gereksizdir. Ancak aşırı miktarlarda tüketmek, idrardaki oksalat miktarını arttırabileceğinden önerilmemektedir.

KALSİYUM

Taş oluşturma riski olan hastalarda çok önemli sorulardan bir tanesi, kalsiyum alımının ne kadar olması gerektiğidir. Kalsiyumun böbrek taşlarının %75'inde taş içeriğinin ana elemanı olmasına rağmen bol miktarda kalsiyum alımı çok nadir olarak taş oluşumunu tetikler. Tam tersine birçok çalışmada gösterilmiştir ki kalsiyum alımı kısıtlanan hastalarda taş oluşumu artmaktadır. Bu beklenmeyen etkinin sebebi, az kalsiyum alındığında kalsiyum ile bağlanarak kristal oluşturan ve büyük abdest ile atılan oksalatın serbest kalması ve bağırsaklardan emilen oksalat miktarının artarak idrarda oksalatın artmasına neden olması olarak düşünülmektedir.

Diyette kalsiyumun fazla alınması ise biraz önce bahsettiğimiz mekanizma sayesinde fazla miktarda oksalatın kalın bağırsaktan atılmasını sağlayarak taş oluşumunu azaltmaktadır. Bizim taş oluşturan hastalara tavsiyemiz normal kalsiyum içeren bir diyet uygulamalarıdır. Normal kalsiyumdan kasıt günlük 800 mg kalsiyum alınmasıdır. Bu miktar bir bardak sütte 300 mg kalsiyum olduğu düşünülerek hesaplanabilir.

ANKSİYETE (KAYGI BOZUKLUĞU) SORUNU YAŞAYAN KİŞİ ATAK ANINDA NE YAPMALI



Dr. Dilruba TÜRELİ
Tokat - Zile
Devlet Hastanesi

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 felaket düşüncelerine sahip olunur. En önemli özelliği, kişide büyük bir sıkıntıya neden olması ve kişinin sosyal bir çevre içerisinde yaşamasının zorlanmasıdır.

Anksiyetenin temel belirtileri, aşırı ve rahatsız edici korku ve kaygının yanı sıra;

- Tedirginlik ve endişe duygusu,
- Felakete odaklanma,
- Gergin ve her an tetikte hissetme,
- En kötü olasılığı düşünme,
- Asabiyet (Sinirlilik),
- Huzursuz hissetme,
- Tehlike işaretlerini gözlemedir.

Anksiyete bir histen daha fazlasıdır. Bedenin savaş ya da kaç tepkisine bağlı olarak;

- Terleme,
- Kalp çarpıntısı,
- Sersemlik,
- Sık idrara çıkma ya da ishal olma,
- Nefes almada güçlük,
- Titreme ya da kaslarda seğirme,
- Kaslarda gerginlik,
- Baş ağrısı,
- Halsizlik,
- Uykusuzluk gibi bir çok fiziksel belirtiyi içerir. Böyle bir durumda

kişi kendinde meydana gelen fiziksel değişiklik karşısında vücudunun direnç gösteremeyeceğini düşünür ve kaçış yollarını arar. Ancak her kaçış bir sonraki sefer sorunun daha büyük bir ağırlıkla gelmesine sebep olur. Öyle ise bu soruna karşı ne yapmak lazımdır. Atak geldiğinde nasıl davranılmalıdır.

Eğer anksiyete(Kaygı bozukluğu) probleminiz varsa;

·Öncelikle içinde olduğunuz durumun bir hastalık olduğunu kabul edin.

·Hastalık hakkında doktorunuzdan ve bu konuda yayınlanmış dokümanlardan doğru bilgi alın. Söylentilere inanmayın.

·Kendinizi dinlemekten vazgeçin .Kendinizi eleştirmeyin, kendinizi sevin.

·Sürekli olarak olumlu düşünün. ·Dahili, fiziksel muayeneler ve tahlillerde hiçbir şey yoksa; bir daha tahlil yaptırmayın ve dahili muayeneye gitmeyin.

·Her hastanın tedavi süresi, onun kişiliğine durumuna bağlı olduğundan tedavi süresini bilin ve bu süreyi en verimli bir şekilde kullanın.

·Yakınlarınızı da doktorla görüştürün. Hastalığınız sizin elinizde ve iradenizde olmadığını öğrensinler ve sizi anlasınlar. Size destek olsunlar.

·Umudunuzu ve kendinize olan güveninizi hiçbir zaman yitirmeyin.

·Hiçbir şeyi içinize atmayın, sıkıntınızı ve negatif enerjinizi



Elcin HANCI
Psikolog

topraklayın ya da atın.

·Çözemediğiniz ve sizinle direkt ilişkisi olmayan sorunlarda üzülmeyin. "Kulak arkası edin."

·Atak geleceğini hissettiğiniz an dikkatinizi başka yere vermeye çalışın.

·Her gün mutlaka duş alın. Önce sıcak, sonra soğuk geçişlerde vücudunuza jimnastik yaptırın. Suyun terapi yapıcı etkisini unutmayın. Özellikle başınızı serin tutmaya çalışın.

·Uykunuzu düzenleyin ve düzenli olarak tatil yaparak vücudunuzu ve zihninizi dinlendirin.

·Kahve, şeker, çikolata, koyu çay ve hormonlu yiyecek ve içeceklerden uzak durun.

·Zevk aldığınız şeyleri belirleyin ve hobi edinin dikkatiniz ve ilginizi oraya verin.

·Nefes ve gevşeme egzersizleri öğrenin ve her gün düzenli olarak yapın

·Sosyal çevre ilişkilerinizi, aile ilişkilerinizi düzenleyin. Arkadaşlarınıza, ailenize anksiyete atakları geçirdiğinizi söylemekten çekinmeyin.

·Kendinize hedefler koyun, bu amaçla arkadaş grupları oluşturun.

·Tembel, miskin, bezgin, mutsuz ve bağımlılık davranışları olan arkadaşlardan uzak durun.

·Hangi işte olursa olsun işinizi önemseyin, işinizin hakkını verin.

·Duygu ve düşüncelerinizi yeri geldiğinde açığa vurun.

·İyi niyetli, sempatik, gülüm-

seyen, yardım sever insan olun. Fakat sürekli "verici" olmayın, itiraz etmeyi bilin.

- Her söylediğiniz doğru olsun. Fakat her doğruyu her zaman söylemek doğru değildir ilkesini unutmayın.
- Dostlarınızı ve arkadaşlarınızı, akrabalarınızı arayın hal hatır sorun.
- Sevdiklerinize küçükte olsa zaman zaman hediyeler alın.
- Zor günlerinde dostlarınızı yalnız bırakmayın.
- Kimseyle çatışmadan, zıtlaşmadan, kavga etmeden nasıl tedavi olacağınıza odaklanın. Amacınız bağcıyı dövmek değil, üzüm yemek olsun . Sizi anlamak istemeyenlerle vakit geçirip stresinizi artırmayın.
- Olumsuz yorumlarla kendinize eziyet etmeyin. Bu, özgüveninizi sarsar, anksiyete ataklarını sıklaştırır.
- Neşeli şarkılar dinleyin, mutlu filmler seyredin.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı edinin; Her rahatsızlığın tedavisinde ve önleminde olduğu gibi anksiyete için de sağlıklı beslenme önemlidir. Güne mutlaka iyi bir kahvaltı ile başlayıp, gün içinde ana öğünler ve aralarda küçük öğünler ile beslenmenize dikkat etmeniz gerekmektedir. Bu durum hem fiziksel olarak hem de ruhsal olarak birtakım rahatsızlıklardan kurtulmayı sağlamaktadır.
- Düzenli olarak egzersiz yapın. Yapmış olduğunuz egzersizlerin dikkatinizi toplayacak

şekilde olmasına özen gösterin. Mesala yüzme sırasında düşünebilirsiniz, ancak tenis oynarsanız dikkatinizi oyuna vermek zorunda kalırsınız.

- Anksiyete bozukluğu olan kişilerin bu rahatsızlıktan kurtulabilmek için bir takım çalışmalar yapması gerektiği doğrudur. Endişelenme periyotları oluşturma da bunlardan bir tanesi olmaktadır. Kişi oluşturduğu özel periyotlarla (belirli gün ve saat) anksiyetesine neden olan düşünceler üzerine yoğunlaşır ve düşüncelerin gelmesini onu rahatsız etmesini engellemeye çalışmaz. Böylece kişi kendi belirlediği saatler harici hayatına devam edebilir, işlerini yapabilir. Gün içindeki anksiyete kaynağı düşünceleri belirlediği periyota erteler. Bu periyotlar gün içerisinde aksatmadan uygulandığı sürece son derece faydalıdır.

Aldığınız tüm tedbirlere rağmen anksiyete nöbeti yine de geliyorsa hemen;

- Nefes alın ve rahatlama tekniklerini uygulayın. Bu bazen işe yaramasa da, nefesinizi kontrol etmeye başlamak, zihninizi ve bedeninizi sakinleştirir.
- Gerçeklikle bağınızın koptuğunu hissetmeniz durumunda;

Etrafınıza bakın, görebileceğiniz 5 şey, dokunabileceğiniz 4 şey, işitebileceğiniz 3 şey, koklayabileceğiniz 2 şey ve tadabileceğiniz 1 şey bulun. Bu sizin gerçeklikle bağınızın

kopmamasına yardım eder.

- Sizi endişelendiren şeyi yazıya dökmeye çalışın. Yazmak sizi rahatlatır.
- Sizi endişelendiren şeyden kaçmayın, onun zihniniz tarafından oluşturulduğunu ve sadece bir düşünce olduğunu kabulünün, aklınızdan uzaklaştırmaya çalışın.
- Sizi endişelendiren düşünceyi uzaklaştıramıyorsanız da onun üzerine gitmeyin, başkalarına sormayın veya internet vb. yerlerden araştırmayın. Üzerine gittikçe endişeniz çeşitlenir ve bir dönüğe girer. Bu durumun geçeceğini, düşüncenin size zarar vermeyeceğinin farkına varın.

Unutmayın ki bu hastalık fiziksel bir hastalık değildir. Tamamen düşünce sisteminizden kaynaklanan ve zamanla vücudunuzda fiziksel belirtiler veren bir hastalıktır. Dolayısı ile onu yenmek, gelen ataklardan kendinizi koruyarak hayatınıza sağlıklı bir şekilde devam etmek, sizin düşünme sisteminizi doğru yönlendirmek suretiyle yapabileceğiniz bir şeydir. Bu nedenle; hastalıktan korkmayın, yenebileceğinize inanın,

NUSRAT MAYIN GEMİSİ

7 Mart'ı 8 Mart'a bağlayan gece yarısı Nusrat demir alarak Çanakkale'den uzaklaştı. Bütün ışıklarını söndürüp kıvılcım atmasın diye ocaklarını bastırılmış, maskeli ışıklar altında rota izleyerek hedefine doğru ilerliyordu. Gemi daha önce döşenen mayın hatlarından geçiyor ve Karanlık Liman'a giriyordu. Deniz sakin, hava simsiyah, zifiri karanlıktı. Uzaklarda dolaşan düşman devriye gemileri pırıl pırıl yanan projektörleri ile suyun yüzünü aydınlatmaktaydı. Bir an, suyun yüzüne değen ışık silindirler hemen ardından denizi yalayarak, havaya kalkıp yeniden denizin yüzeyinde başka bir noktayı aydınlatıp derinlere inmekte ardından yine uzaklara gitmekteydi....

Nusrat Mayın Gemisi (Nusrat Mine Ship)



Nusrat Mayın Gemisi 3 Eylül 1914'te Çanakkale'ye gelmişti. Almanya'da özel şekilde mayın dökme gemisi olarak inşa edilmişti. Dar alanlarda kolayca manevra yapabiliyor olması ve az su çekmesinden dolayı mayınlı alanlar üzerinde güvenle dolaşabiliyordu. Ancak Osmanlı Devleti mali sorunları nedeniyle ona boğazı mayınlayabilmesi için gereken mayını bulamıyordu. Çanakkale boğazına çeşitli zamanlarda boğazı kesecek şekilde mayınlar döşenmiş ve mayın hatları oluşturulmuştu. Ancak, düşman zırhlıları bu hatlara takılmadan dolaşabiliyordu. Onların deniz üzerinde yapmış olduğu hareketlerin incelenmesi mevcut hatların dışında yeni bir hat döşenmesi gerekliliğini ortaya koymuştu.

6 Mart gecesi Cevat Bey, mayın grup komutanı Hafız Nazmi Bey'e "Oğlum dedi".

"Sana çok önemli bir görev veriyorum. Vatanın selameti bu görevin başarıyla yerine getirilmesine bağlıdır. Yarın akşam, Nusrat' la son 26 mayını şu gördüğün karanlık limanda kıyıya paralel olarak döküceksin. Düşman hareketinizi sezer, size saldırıya kalkışırsa kıyı toplarımız önceden aldıkları talimata uygun olarak hareket edecek ve sizi himaye ateşiyle koruyacaklar. Kendinizi göstermemeye çaba harcayın. Allah yardımcınız olsun."

Bu sefer mayınların boğazı kesecek şekilde değil de kıyıya paralel olarak Karanlık Limanına dökülmesi fikri, mayın uzmanlarının ince bir çalışmayla ortaya çıkardıkları mükemmel bir

fikirdi. Çünkü düşman zırhlıları boğaza grup grup giriyor ve görevini tamamlayan grup ikmal yapmak için geriye dönerken arkadaki grupların yollarını kesmemek için boğazın en geniş yerlerinden biri olan Karanlık Liman' da manevra yapıyordu. İşte mayınlar da bu manevra sahasına, kıyıya paralel ancak manevra hattına dik olarak yerleştirilecekti. Fakat bu işin sonu her ne kadar büyük bir zaferi getirebilecek olsa da bir o kadar zordu...

Nazmi Bey, ertesi gün Nusrat mayın gemisi komutanlığı yapacak olan Tophaneli Yüzbaşı Hakkı'yı buldu. Her iki subayda çok iyi arkadaşlıklar. İki gün önce kalp krizi geçiren Nusrat'ın genç komutanı Yüzbaşı Hakkı Bey, sağlığı için yerine bir başkasını

görevlendirmeyi teklif eden Çanakkale müstahkem mevki komutanı Cevat Bey'in ısrarlarına rağmen, savaşın ve ülkenin sorumluluğunu omuzlarında duyarak görevi kabul etti.

7 Mart'ı 8 Mart'a bağlayan gece yarısı Nusrat demir alarak Çanakkale'den uzaklaştı. Bütün ışıklarını söndürüp kıvılcım atmasın diye ocaklarını bastırılmış, maskeli ışıklar altında rota izleyerek hedefine doğru ilerliyordu. Gemi daha önce döşenen mayın hatlarından geçiyor ve Karanlık Liman'a giriyordu. Deniz sakin, hava simsiyah, zifiri karanlıktı. Uzaklarda dolaşan düşman devriye gemileri pırıl pırıl yanan projektörleri ile suyun yüzünü aydınlatmaktaydı. Bir an, suyun yüzüne değen ışık silindirler hemen ardından denizi yalayarak, havaya kalkıp yeniden denizin yüzeyinde başka bir noktayı aydınlatıp derinlere inmekte ardından yine uzaklara gitmekteydi. Daha yakınlarda devriyeye çıkmış düşman gemilerinin projektör ve ışıldakları zaman zaman Nusrat'ın olduğu kıyının karşısını noktalamaktaydı. Son kontroller bittikten sonra ilk mayın platforma alınmış ve atış anı beklenmeye başlamıştı. Heyecan son haddindeydi. Vatanın selameti için gerekli olan zafer kilidi, Nusrat'ın elindeydi. Onu mutlaka

sessizce yerine bırakmalıydı.

Sonunda Anadolu yakasındaki Akyarlara, yeni mayın hattının hazırlanacağı noktalara geldiler. Teker teker sessizce elinde kalan son 26 eski tip mayını suya bırakmaya başladı. Suya düşen her mayın belli bir sıra halinde kendisini asılı tutacak ağırlığın gerdiği teller üzerinde yer almaya başladılar. Birkaç dakika sonra tüm mayınlar belirlenen rota doğrultusunda dökülmüştü. Makineler tekrar ulaşabilecekleri en yüksek devirde çok hızlı tempoda çalıştırılmıştı. Şimdi en az mayınların dökülüşü kadar tehlikeli olan geri dönüş yolculuğu başlamıştı. Daha önceki dökülen mayınlar ve düşman devriye gemileri Nusrat'ın yolu üzerinde kol geziyordu.

Bir an için Nusrat'ın çok yakınında bir karaltı ortaya çıktı. Düşman gemisi olmalıydı bu. Büyük olasılıkla düşman zırhlıları geri dönmüşlerdi ve devriye görevine devam etmekteydiler. Ara verdikleri projektörle taramaya yeniden başladıkları zaman Nusrat'ı görecekler ve her şey bitecekti. Bütün personelden buz gibi terler boşanıyordu. Nihayet korktukları başlarına geldi ve düşman gemisinin projektörleri yandı. Karanlığı yaran projektör ışığı az öteden, hızla, üzerlerine doğru, denizi tarayarak geliyordu. Işık dalgası kıyıları,

dalgaları taraya taraya, arada bir durarak, arada bir gerileyerek ağır ağır üzerlerine geliyordu. Bu ışık silindiri ölüm kılıcına dönüşmüş, Nusrat'ın böğrüne saplanacaktı ki bir mucize gerçekleşti. Ölüm ve ışık dalgasını içine girmelerine saniye kala, Türk kıyılarında yanan projektör bir mucize yarattı.

Bizim kıyıda birden bire yanan projektörümüz birkaç saniye içinde, düşman projektörünü deniz üstünde yakaladı. İki projektör şimdi göz gözeydiler. Ortalığı sise yakın yoğun bir beyazlık kapladı. Beklenmedik bu ışık kavgası Nusrat'a yaşam umudunu geri verdi. Şimdi karşılaşan iki projektör, iki düşman göz birbirinden kurtulmak için olağanüstü bir savaşa başladılar. Düşman projektör, kurtulmak için yoğun çaba harcıyor, bir türlü başaramıyordu. Nusrat, bu bazen üstünde, bazen yanında süren ışık çarpışmasının altından sessizce sıyrıldı. Olanca hızıyla, Çanakkale yönünde yol almaya başladı.

Tehlike geçmiş verilen görev büyük bir başarıyla yapılmıştı. Nazmi Bey büyük bir sevinçle kader arkadaşını tebrik etmek istedi. Ancak Hakkı Bey cevap veremedi. Nusrat mayın gemisinin başkomutanının hasta kalbi bu ışık savaşındaki heyecana dayanamamış ve heyecan kasırgası içinde duruvermişti.

Çanakkale Boğuzunda H.M.S. Majestic'in Batışı

Sinking Of H.M.S. Majestic In The Dardanelles



Bu olaydan on gün sonra müttefik donanması saldırıya geçmişti. Savaş tam istendiği şekilde, kontrollü olarak devam etmekteydi ki, birden ikmal için geri dönen gemilerde büyük patlamalar meydana gelmişti. Bunların nedeni, 7-8 Mart gecesinde dökülmüş ve bundan sonrada gerek düşman pilotlarının fark edemediği gerekse 17-18 Mart gecesi mayın gemilerinin yaptığı mayın kontrolünde bulunamayan Nusrat'ın mayınlarıydı.

Düşmanın yüzen kaleleri birer birer batmaya başlamıştı. Önce Bouve 639 kişilik mürettebatı ile denizin derinliklerine gömüldü. Bu andan itibaren her şey ters gitmeye başlamıştı. Bouve'in battığı yerin yakınında manevra yapmakta olan Inflexible bir mayına çarptığını rapor etti ve çok tehlikeli bir şekilde yan yatmaya başladı, üç dakika sonrada Irrestible'nda yana yatmakta olduğu ve sancak tarafından mayına çarptığını bildiren yeşil flamanın sancak seren cundasında dalgalandığı görüldü. Daha sonra da mürettebatı kurtarılan gemi boğazın sularına gömüldü. Muhteşem armada üç büyük gemisini (Irrestible, Ocean, Bouve) kaybetmiş, üç tanesi de (Inflexible, Golva, Suffen) ağır yaralanmış şekilde eldeki gücün üçte birini yitirmişti. Nusrat'ın yapmış olduğu görev tarihi değiştirmişti.

Müttefik donanması 18 Mart günündeki başarısızlıklarından çok şey öğrendiler. İngilizler bu yenilginin tüm faturasını son keşfini yapıp mayın yoktur raporunu veren pilota çıkardılar ve onu idam ettiler. Nusrat'ın 7-8 Mart gecesi bir şehit vermek uğruna yaptığı iş ve Türk topçusunun başarısı, bir vatanın selametini sağlamış ve düşman donanmasının Marmara'ya bayraklarını dalgalandırarak girmesine



izin vermemişti.

YABANCI GÖZÜYLE 18 MART

* İngiliz General Oglander'in, "Çanakkale-Gelibolu Askeri Harekatı" adlı eserinin birinci cildinde: "Pek uygun başlamış olan gün bu meçhul mayın hattının olağanüstü ve ortalığı kırıp geçiren başarısı yüzünden, tam bir başarısızlıkla sona erdi. Bu yirmi mayının seferin talihi üzerindeki etkisi ölçülemez."

* Sir Ccolyen Corbet'in, "Harekatı Bahriye" adlı eserinin ikinci cildinden: "Felaketlerin hakiki sebebi keşif ve tayin olununcaya kadar çok geçmedi. Hakikat şu idi ki, 8 Mart gecesinde Türkler, haberimiz olmadan Erenköy Koyuna paralel olarak 20 mayın dökmüşler ve balıkçı gemilerimiz, aramaları esnasında bunlara rastlamamışlardı. Türkler bu mayınları özel amaçla manevra sahamıza koymuşlar, gösterdiğimiz bütün ihtiyat ve sağgörüye rağmen baş döndürücü bir zafer kazanmışlardır."

* Bahriye Nazırı Churchill 1 Ağustos 1930 tarihli "La Revue de Paris" dergisinde şöyle der: "Nusrat Gemisinin gizlice döktüğü 20 demir

kap, İngilizler tarafından başarı ile başlanmış olan Çanakkale Harekatı'nı durduran bir takım psikolojik karışıklıklar doğurdu. Yalnız başına bu engeldir ki, Türkiye'yi bir bozgundan kurtardı ve harbi uzattı. Bu yüzden mağluplar kadar muzaffer Avrupa'da sarsıldı. Kendilerini Fransa, Polonya, Galıçya, Balkanlar, Filistin, Suriye ve Kuzey İtalya topraklarının örttüğü 6-7 milyon insan, düşmanlarının kurşun ve gülleleri ile değil, 18 Mart sabahı Çanakkale'nin kuvvetli akıntısı altında, ağırlıklarına bağlı buldukları tel hatlatları üzerinde gerili duran 20 demir kap yüzünden yok olup gitti."

KAYNAK: Destanlaşan Gemiler/Erol MÜTERCİMLER/1987/Kastaş A.Ş. Yayınları İstanbul
Gelibolu Günlüğü/İlan HAMILTON/1972/Hürriyet Yayınları
Çanakkale Savaşı/Prof.Dr.İsmail KAYABALI/Ankara/1975

TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ

ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ

Engelleri ortadan kaldırmak adına hizmet veren ve bu sayede değişik spor branşlarında faaliyet gösteren sayısız başarılar elde eden spor kulübüdür.



Vatanı için yaşamlarını hiçe sayarak mücadele eden güvenlik personeli yaralanmayı müteakip önce yaralandıkları yerlerde ya da durumlarına göre en yakın hastanede acil tıbbi müdahaleye tabi tutulmakta, müteakiben TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinde (yeni adıyla Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesinde) psikolojik ve tıbbi destek almaktadır. Bu destek yaşanan travmanın büyüklüğü ile orantılı olarak en az 2 yıl süren ve duruma göre ömür boyu devam eden bir süreç almaktadır.



Tıbbi nitelikli olan bu faaliyetlerin tamamlanmasını müteakip her gazi yeni yaşamında gerçek hayat ile karşı karşıya kalmaktadır. İşte bu dönem her gazinin kendini oyalayacak, hayatını devam ettirebilecek sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu en önemli zamanlardan biridir. Çünkü mevcut fiziki zorlukların yanında kolu, bacağı, gözü olmayan insanların yapabileceği işlerin

kısıtlı olduğu genel kanısı ve baskısı da artık onun üzerindedir. Artık o eski koşan, atlayan, tuttuğunu koparan güçte, etrafındakilerin ona ihtiyaç duyduğu bir kişi değilmiş gibi hissetmekte, bazıları tarafından da bu şekilde görülmektedir. Bu durumda kişiyi hayata bağlayacak onu tekrar bir şeyler yapabilecek, tekrar güçlü kılacak çevresindekiler tarafından kabul edilebilir hale getirecek ve bunu psikolojik olarak kendinin de hissetmesini sağlayacak uğraşlardan ortamlardan biri yapabileceği bir işe sahip olmak ise birisi de bireysel veya grup halinde yapılabilen spor faaliyetlerinin içinde olmaktadır.

Bu nedenle Genelkurmay Başkanlığının önderliğinde TSK Rehabilitasyon Merkezi ve TSK Elele Vakfı'nın desteği ile TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü kurulmuştur.

TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü kurulduğu ilk dönemlerde Gazilerin sosyal bir ortamda benzer sorunları olan insanların beraber vakit geçirebileceği bir oluşum olmasına rağmen günümüzde onların azimli çalışmaları sayesinde başarıları Türkiye sınırları dışına taşar duruma gelmiştir.

Gazilerimizin kendilerine olan güvenlerini tekrar kazanmalarının yanında herkesin takdirini kazanmıştır.

TSK Elele Vakfı da her şeyin iyisine layık olan gazilerimizi hiçbir zaman yalnız bırakmamış, onların her alanda başarılı olabilmesi için tüm imkanlarını seferber etmiştir. Bu amaçla; Gazilerimizin ruhsal ve bedensel olarak hayata hazırlanma ve rehabilitasyonlarının sağlanması amacıyla kurulan Gazi Uyum Evi arazisinde 08 Ağustos 2014 tarihinde yeni bir spor tesisi inşasına başlamıştır. Bu tesiste; 300 kişilik kapalı tribünü olan ampüte futbol, açık okçuluk sahası ve ülkemizde ilk kez yapılan görme engelliler için atışı da içeren havalı silah elektronik atış poligonu, iki katlı toplam 900 m² kullanım alanına sahip tesis binası bulunmaktadır. Toplam 9470 m² lik bir alan üzerine kurulmuş olan bu kompleks, Gazilerimiz ve engelli sporcular için yapılan örnek bir tesistir.



sis 1.8 milyon TL'na mal olmuş ve tüm finansmanı TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanarak 29 Aralık 2014 tarihinde hizmete açılmıştır. Adını Gaziler Günü'nden alan **19 Eylül Spor Tesisleri Türk Halkının ve TSK Elele Vakfı'nın Gazilerine ve engelli sporculara verdiği önemin bir nişanesidir.**

Kadirşinas halkımızın desteğiyle varlığını devam ettiren TSK Elele Vakfı Gazilerimize her zaman destek olmaya devam etmekte, onların varlığını sürdürabilmesi için ihtiyaçlarının bir kısmını karşılamakta ve onların faaliyetlerini yerinde izleyerek onlara desteğini sürdürmektedir.



2017 yılı içinde de Ampüte spor takımlarının kullandığı 72 kalem malzeme tedarik edilmiştir. Ayrıca Sporcularımızın maçlara gidiş gelişi ve bazı masrafları gene Vakfımız tarafından sağlanmaktadır.

TSK Elele Vakfı tarafından yaptırılan bu tesislerde halen 11 branşta lisanslı 87 aktif sporcu yararlanmaktadır.

TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ

- * Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı,
 - * Ampüte Futbol Takımı,
 - * Havalı Silahlar Atıcılık Takımı,
 - * Engelli Okçuluk Takımı,
 - * Tekerlekli Sandalye Tenis Takımı,
 - * Görme Engelli Golbol Takımı,
 - * Badminton Takımı,
 - * Engelli Eskrim Takımı,
 - * Engelli Binicilik Takımı,
 - * Halter Takımı,
 - * Atletizm
- Takımlarından oluşmaktadır.

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL TAKIMI:

Takımda 6' sı Gazi ve Vazife Malulü olmak üzere toplam 15 sporcu bulunmaktadır. 2001 yılından bu yana toplam 13 sporcu Milli Takıma çağrılmıştır. Halen mevcut kadrodan 4 sporcu A Milli Takım, 2 sporcu Genç Milli Takım kadrosunda yer almaktadır.

A Milli Takım 2016 RİO Olimpiyatlarında 4 üncü, Genç Milli Takım da Ocak 2017'de İtalya'da Avrupa Şampiyonu olmuştur. Bu Tekerlekli Sandalye Basketbol branşında

her yaş grubunda ülkemizin kazandığı tek Avrupa şampiyonluğudur.

2016-2017 sezonunda Süper Lig de mücadele eden basketbol takımımız TSK Elele Vakfı sponsorluğunda Mart 2016 ayında Almanya Frankfurt'ta ülkemizi temsilen Euro League3 Avrupa kupasına katılmış, Alman, İngiliz, Polonya ve Rusya takımlarının yer aldığı kupayı yenilgisiz tamamlayarak şampiyon olmuş ve 21 Nisan 2016 tarihinde Bosna Hersek Cumhuriyeti Banja Luka şehrinde 8 takımın katılımı ile gerçekleştirilen Challenge cup müsabakalarını 3üncü sırada bitirerek 2016 yılında ülkemize Avrupa kupası kazandıran tek tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı olmuştur.

Takım TSK Elele Vakfı sponsorluğunda Mart 2017 ayında Avusturya/Viyana'da ülkemizi temsilen Euro League2 Avrupa kupasına katılmış ve 3 üncü olarak İspanya'nın Vigo Şehrinde düzenlenen Challenge kupasına katılmaya hak kazanmıştır.

Bu başarılı takım TSK Elele Vakfı tarafından istihdam edilen antrenör Taner ERTAY ve geçen sezon gönüllü olarak görev yapan eski sporcumuz M. Kemal OKUR tarafından çalıştırılmaktadır.



TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİ SPOR TAKIMLARI İDMANDA ZİYARET EDİLDİ

TSK ELELE Vakfı tarafından yaptırılarak Ampüte spor takımlarımızın kullanımına sunulan 19 Eylül Spor Tesislerinde idmanlarına devam eden TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelli Spor Kulübü takımları Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR; tarafından izlendi.

Çalışmalarına yoğun olarak devam eden;

Ampüte Futbol Takımı



Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı



Okçuluk Takımı



Atıcılık Takımı



Takımların çalışmalarını izleyen Tümğ.(E) Fahri KIR, her bir sporcumuz ile ayrı ayrı görüşerek bu güne kadar kazandıkları başarılarından dolayı sporcuları tebrik etti .

TSK TEKERLEKLİ
SANDALYE

64



İZMİR BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYE
TEKERLEKLİ
SANDALYE

43

TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelli Spor Kulübü Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı; 2016-2017 Tekerlekli Sandalye Basketbol Süper Ligi 19 ncü Haftasında İzmir Büyükşehir Belediye Spor Takımı ile karşılaşmıştır.

Oldukça çekişmeli geçen maçı 64-43 sporla TSK TS Basketbol Takımı kazanmıştır.



TAKIMIMIZA BAŞARILARININ DEVAMINI DİLERİZ.



TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ AÇILIŞI VE İLK MECLİS

23 NİSAN 1920

Milli Mücadele ortamında toplanan ve Mustafa Kemal Paşa önderliğinde Kurtuluş Savaşı'nın kazanılmasını sağlayacak "Meclis" in adı, açılışından kısa süre önce yapılan bir toplantı sırasında konuldu: "Türkiye Büyük Millet Meclisi..."



İstanbul'un 16 Mart'ta işgali üzerine, Heyeti Temsiliye Reisi Mustafa Kemal Paşa, 19 Mart 1920'de yayınladığı genelgeyle "Ankara'da, olağanüstü yetkili bir meclis'in toplanacağını" duyurur.

Genelgede, "ulusun bağımsızlığını ve devletin kurtarılmasını sağlayacak önlemleri düşünüp uygulamak üzere ulusça olağanüstü yetki verilecek bir meclisin Ankara'da toplantıya çağırılması ve dağıtılmış olan mebuslardan Ankara'ya gelebileceklerin de bu meclise katılmaları" istenir.

Bu amaçla yapılacak seçimle belirlenen milletvekilleri ile dağıtılan Osmanlı Mebusan Meclisi'nden kaçarak Ankara'ya gelebilenler, ilk Meclis'te yer alabileceklerdi.

Mustafa Kemal; 22 Nisan 1920'de Büyük Millet Meclisi'nin açılışını duyurduğu genelgesinde ise bundan böyle "bütün sivil ve askeri makamların ve bütün ulusun emir alacağı en yüksek kat"ın bu Meclis olacağını kaydeder.

MECLİS'İN ADI

Tarihçi, gazeteci-yazar Enver Behnan Şapolyo, Meclis'in adının, Mustafa Kemal'in, Hükümet Konağı'nda Valinin odasında yaptığı toplantıda konulduğunu yazar.



Şapolyo'ya göre, Atatürk, "Meclis'in adının 'Meclisi Müessesan' (Kurucu Meclis) olmasını" istemekte, bununla "rejimi değiştirebilecek bir Meclis'in kurulmasını sağlamayı" amaçlamaktaydı. Fakat bundan vazgeçerek, genelgesinde, "olağanüstü yetkilere sahip Meclis" olarak bildirdiğini aktaran Mustafa Kemal, toplantıdakilere, düşüncelerini sorar.

"Kurultay, Meclisi Kebir" gibi cevaplar alan Mustafa Kemal'in, "Biz burada Kurultay veya Meclisi Kebir adı ile bir meclis kurarız.

Fakat Türk milleti, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılışını bekleyecektir" deyince, odadaki her bir ağızdan, "Bulduk" derler. Mustafa Kemal'in ne bulduklarını sorması üzerine, şu cevap verilir: "Yeni meclisin adını: Türkiye Büyük Millet Meclisi..."

NEDEN 23 NİSAN CUMA?

Gazeteci Yunus Nadi Abalıoğlu, Meclis'in aslında 22 Nisan 1920 Perşembe günü açılışının kararlaştırıldığını, ancak Milli Mücadele karşıtlarının, hareketin başarısız olması için dini kullanmaları ve kendilerini "şer'an asi" ilan etmeleri karşısında, açılışın cuma gününe alındığını belirtir. Nitekim, "tatlı ve ılık bir bahar günü" 23 Nisan'da, Hacıbayram Camii'nde Cuma Namazı kıldırdıktan, kurbanlar kesildikten sonra; büyük bir toplulukla gelinerek, İttihat ve Terakki Kulübü olarak yapılan binada, saat 13.45-14.00'te törenle TBMM açılır.



Ankara'nın "muhteşem ve heybetli bir gün" yaşadığını; "daha

sabahtan herkesin büyük bir bayram sevincine katılmak için evlerinden dışarıya çıktığını" anlatan Yunus Nadi, alınan tüm önleme rağmen, camiden binaya güçlükle gidilebildiğini kaydeder.

"İlk Meclis" olarak anılacak bu bina, Meclis'in toplanması kararı alındığında henüz hazır değildi ve kiremitleri yerleştirilmemişti. Şapolyo, Ulucanlar'da yapılan bir okul için Marsilya'dan getirilen kiremitlerin de yetmemesi üzerine halkın evlerindeki kiremitleri sökerek, Meclis için kucak kucak kiremit taşıdıklarını anlatır.

Ankaralı marangozlar da toplantı salonuna kürsü yaparlar; salonun aydınlatılması için ise tavana, bir kahvehaneden getirilen kenarları avizeli büyük bir petrol lambası asılır.

Milletvekillerinin oturacakları sıralar da Ankara Muallim Mektebi (öğretmen okulu) ile Ankara Sultanisi'nden (lise) sağlanır.

Meclis, en yaşlı üye sıfatıyla Sinop Mebusu Şerif Bey'in, konuşmasıyla açılır. Şerif Bey, konuş-

masında, "ulusumuzun iç ve dış tam bağımsızlık (istiklali tam) içinde yazgısının sorumluluğunu doğrudan doğruya yüklenip kendisini yönetmeye başladığını bütün cihana duyurarak Büyük Millet Meclisi'ni açıyorum" diyerek, Meclis'in amacını da açıklar.

Yrd. Doç. Dr. Yavuz Aslan, Meclis'in ilk toplantısına katılan milletvekili sayısı ile bunların kimler olduğunun kesinlik kazanmadığını belirtir.

Mazhar Müfit Kansu ise "mebusların adedinin ilk açılışta 115 olduğu"nu belirtir. Kansu, "bizzat merak ederek saydım, 50 mebus kalpaklı ve 41 mebus fesli ve 21 mebus sarıklı idi" diye ekler. Kansu, Meclis zabıtlarından 338 mebusun katılması gerektiğini; ancak "115 mebusun 23 Nisan'da" Meclis'in açılış günü gelebildiğini kaydeder ve mayıs ayında 62 üyenin daha Meclis'e geldiğini belirtir.

Yavuz Aslan'ın, İhsan Güneş'ten aktardığına göre, ilk Meclis'te 52 asker, 42 idareci, 39



memur, 32 din adamı (16 müftü, 9 müderris ve 7 şeyh), 30 öğretmen, 16 sağlıkçı (15 doktor, 1 eczacı), 7 aşiret reisi, 4 emniyet mensubu, 2 reji görevlisi ve 1 diplomat ile 102 serbest meslek gruplarından milletvekili bulunuyordu.

TBMM'nin birinci devresi 23 Nisan 1920'de başlayıp 21 Mayıs 1927'ye kadar sürdü.

<http://www.hurriyet.com.tr>

KİRA SÖZLEŞMELERİNDE VERGİNİN YANSITILMASI



Bumin DOĞRUSÖZ
Hukuka Göre
bumin.dogrusoz@dunya.com

Kira ilişkisinde sorun, stopaj ve KDV yükleri açısından karşımıza çıkmaktadır. Kira ilişkisi, bazen kiracıya kiracının vergi sorumlusu statüsünde stopaj yapma görevini yüklemektedir. Gelir Vergisi Kanunu'nun 94. Maddesi; kamu idare ve müesseselerini, iktisadi kamu müesseselerini, sair kurumları, ticaret şirketlerini, iş ortaklıklarını, dernekleri, vakıfları, dernek ve vakıfların iktisadi işletmelerini, kooperatifleri, yatırım fonu yönetenleri, gerçek gelirlerini beyan etmeye mecbur olan ticaret ve serbest meslek erbabı ile zirai kazançlarını bilanço veya zirai işletme hesabı esasına göre tespit eden çiftçileri, hesaben veya nakden yaptıkları kira ödemelerinden istihkak sahiplerinin gelir vergilerine mahsuben stopaj yapmaya mecbur kılmuştur. Kira ödemelerinden bu hüküm gereği olarak yapılacak stopajın oranı, %20'dir. Ödenen kira bedeline stopajın nasıl uygulanacağı sorusunun yanıtı ise, vergi hukukunda değil, taraflar arasındaki kira sözleşmesi ile oluşan özel hukuk ilişkisindedir. Taraflar kira sözleşmesinde kararlaştırılan tutarın brüt tutar olduğunu vurgulamışlarsa, bu tutar üzerinden stopajın hesaplanması, başka deyişle bu tutardan verginin kesilmesi ve bakiyenin kiraya verene ödenmesi gerekmektedir. Buna karşılık taraflar sözleşmede kira bedelinin net olduğunu kararlaştırmışlar ve/veya stopajın kararlaştırılan kira bedelinin dışında kiracı tarafından ayrıca karşılanacağını belirtmişlerse, kiracının önce bu tutarı brütleştirmesi ve bu brüt tutar üzerinden stopaj yapması gerekmektedir. Örneğin taraflar sözleşmede kira bedelini

aylık net 1.000 TL. olarak kararlaştırmışlarsa, kesinti tutarının hesabında bu tutarın brütü olan 1250, TL'nin esas alınması gerekmektedir. Taraflar arasındaki kira sözleşmesinden, kararlaştırılan kira bedelinin net mi, yoksa brüt mü olduğunun anlaşılamadığı hallerde, kararlaştırılan bedelin brüt olduğunun kabulü gerekmektedir. Bu kabulün sonucu ise, stopajın kararlaştırılan bedelin içinden kesileceği ve kiraya verene kalanın ödeneceğidir. Kira ilişkilerinin ortaya çıkardığı bir diğer mali yükümlülük ise, katma değer vergisidir. Bilindiği gibi Katma Değer Vergisi Kanunu 1. maddesinde, Gelir Vergisi Kanunu'nun 70. maddesinde sayılan mal ve hakların kiraya verilmesini de verginin konusuna dahil etmiştir. Dolayısıyla, gayrimenkul kiralamalarının tamamı bu verginin konusu içerisinde kalmaktadır. Ancak Katma Değer Vergisi Kanunu'nun 17. maddesinde, iktisadi işletmelere ait olmayan gayrimenkullerin kiralanması işlemleri vergiden istisna edildiğinden, sadece iktisadi işletmelere dahil gayrimenkullerin kiraya verilmesi işlemleri katma değer vergisine tabidir. Bu verginin yükümlüsü de, kiraya verendir. Ancak kiraya veren, her zaman bu vergiyi kiracısına yansıtabilir. Verginin yansıtılıp yansıtılmadığı sorununun çözümü de, yine vergi hukukunda değil, taraflar arasında kurulu kira ilişkisindedir. Bunu da, yukarıda stopaj da olduğu, çeşitli ihtimallere göre ayıralım:

Taraflar arası kira sözleşmesinde, KDV'nin kiracı tarafından ayrıca ödeneceği sözleşmede belirtilmişse veya sözleşmede kira bedeli "KDV hariç" ibaresi ile birlikte belirlen-

mişse, kiracı kira bedelinin dışında KDV tutarı kadar bir meblağı daha kiraya verene ödemek zorundadır. Burada kiracının ödeyeceği bu ek meblağ, özünde vergi değil, kira borcunun bir kısmıdır. Dolayısıyla bu meblağın ödenmemesi, kiracının kira borcunun ifasında temerrüdünü ifade eder. Bunun müeyyidesi de, Borçlar Kanunu ve İcra İflas Kanunu'ndadır. Buna karşılık kira sözleşmesinde kira bedelinin KDV dahil tutar olarak belirlendiğine ilişkin bir açıklamanın yer alması veya bu konuda hiçbir açıklamanın yer almaması halinde, kira bedelinin KDV tutarını da içerdiğini kabul etmek gerekmektedir. Bu nedenle bu gibi hallerde kiraya veren, kiracısından kira bedelinin dışında ayrıca bir ödeme talep edemez. Bütün bu hususlarda önemli olan karşı tarafa sunulan edimin içeriğidir. Zira verginin ilişkinin karşı tarafına yansıtılması, vergi hukukunun değil, borçlar hukukunun konusudur. Nitekim Yargıtay'ın görüşü de, "taraflar arasında düzenlenen kira sözleşmesinde katma değer vergisinin kiracı tarafından ayrıca ödeneceğine dair bir hüküm bulunmadığı hallerde, KDV'den kiraya verenin sorumlu olacağı, bir başka deyişle KDV'nin kira parasının içinde olduğunun kabul edilmesinin gerektiği" yönündedir. Dolayısıyla; gerek kira sözleşmelerinin gerek diğer sözleşmelerin hazırlanırken, özellikle vergisel yükümlülükler ile ilgili konuların da dikkate alınması ve konuların baştan açıklığa kavuşturulması, ilerde pek çok anlamsız ve gereksiz ihtilafların doğmasını baştan önleyecektir.

ANI YAŞAMAK



Nihat ÇAĞAN
E. Albay

Anı yaşamak, insanın kendisine ve yaptığı her işe, kısacası hayatına güç katar. İnsan, zamanın her kırıntısına anlam yükleyebilecek ve ondan en fazla faydayı sağlayacak güçte yaratılmıştır. Anı yaşayanlar düşünme, anlama, sentez, yorum gibi yetenekleri sayesinde; farklı seçenekleri tercih ederek farklı sonuçlara ulaşarak, yaratılış olarak aynı özellikleri taşıdığı insanlardan kat kat farklı özellikler geliştirerek, daha fazla mutlu ve başarılı olabilirler.

Şimdiye odaklanmak yani anı yaşamak, içinde bulunduğunuz ana yoğunlaşmaktır. Şimdiyi yaşamak başlı başına bir başarıdır. Çünkü birçok insan ya geçmişte ya da gelecekte yaşıyor ve şimdiyi sadece yansıma olarak yaşayarak hayatı kaçırıyor.

Anı yaşayabilmenin önemli bir adımı da geçmişten ders alabilmektir. Geçmişe saplanıp kalan insan şimdisini kaybeder. Şimdiyi kaybeden kişi için ise gelecek zaten sağlam olmayacaktır.

“Hayat geriye adım atmaz, dünle ilgilenmez. Hiçbir gün doğuşu bizi gün batışının bıraktığı yerde bulamaz”

Uzak Doğuda bir Zen ustasının hikâyesi anı yaşama konusunda kıssadan hisse almamıza yardımcı olacaktır.

“Kaplanların kovaladığı bir zen ustası, bir uçurumun kenarına kadar gelir. Kaplanlar hemen arkasındadır ve yetişmek üzere- dir. Usta uçurumun kenarından aşağıya sarkan bir bağ kütüğü görür ve hemen ona tutunarak aşağı sarkar. Fakat aşağıda da

başka bir kaplan olduğunu fark eder. Tutunduğu bağ kütüğünün kökünü de iki kır faresi kemirmektedir. Usta o esnada çok güzel, kıpkırmızı bir dağ çileği görür. Uzanarak onu alır ve yer. Hayatında yediği en güzel ve lezzetli çilek olduğunu düşünür.”

Bu hikâyede geçmiş, gelecek ve şimdi sembolize edilmiştir. Uçurumun başı geçmiş, uçurumun sonu geleceği, adamı kovalayan kaplan geçmiş ile ilgili tehlikeyi, aşağıda bekleyen kaplan gelecekle ilgili tehlikeyi, o arada yaşadığı olaylar ise anı göstermektedir. Ustanın sarıldığı bağ kütüğü maddi anlamda fiziksel varlığını temsil eder. Ona sıkıca tutunmak maddi meselelere karşı güçlü bağları olduğunu gösterir. Bu bağlara ne kadar güçlü bir şekilde tutunuyorsanız, hayatta sahip olduğunuz maddi şeylerden o kadar zor vazgeçiyorsunuzdur.

Bu kıssaya göre; Zen ustası en tehlikeli ve ölümcül anda bile şimdiyi yaşamaktadır. O ana yoğunlaştığı için, o ana ait her şeyi fark edebilmiştir.

Hayat, bize sürekli kaplan görünümünde olaylar, çilek tadında başarı fırsatlar ve mutluluklar gönderir. Anı yaşayan insanlar, bu çilek tadında mutluluklarla başarıya yürürken diğerleri kaplanlar için endişe ederler.

Anı yaşamak yerine, geçmiş ve gelecek için çok enerji harcayan kişilerin şimdiyi yaşamak için güçleri kalmaz.

Eflatun'a sormuşlar insanoğlunun seni en şaşırtan özellikleri nedir? Saydığı özelliklerden biri “Hayata hazırlanmaya o kadar vakit harcar ki yaşamaya zamani kalmaz!” olmuş.

Unutmayalım!

Dün geçmiştir,

Yarın bir bilmece,

Bugün ise başka bir hediye.

Kendimize iyi davranmalıyız, çünkü bunu hak ediyoruz. Ve hayat buna değer,

Sağlıkla kalın.....



OKULDAN HABERLER....

AĞAÇ DİKME ETKİNLİĞİ

TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tümge(E) Fahri KIR, TSK Elele Vakfı GATA özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ni 12 Nisan 2017 tarihinde ziyaret etmiştir. TSK Elele Vakfı'nın kuruluş yıldönümü anısına Seramik Atölyesi öğrencilerinin hazırladığı rölyef öğrencilerimiz ve seramik öğretmeni Rahmi GEDİK tarafından takdim edilmiştir. Kurum bahçesine ve seralara öğrenci, veli ve öğretmenlerin eşliğinde bu gün anısına ağaç ve sebze fideleri dikilmiştir.



OTİZM FARKINDALIK ETKİNLİKLERİ

Otizm Farkındalık haftası kapsamında 5 Nisan 2017 tarihinde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrenci, öğretmen ve velileriyle birlikte farkındalık etkinlikleri yapılmıştır. Etkinlikler özel eğitim öğretmenimiz Melike OFLAZ'ın gitar eşliğinde şarkılarıyla sürdürülmüştür. Emegi geçen ve katılım gösteren tüm öğretmenlerimize, öğrencilerimize ve ailelerimize teşekkür ederiz.



K.ÖREN ULVIYE FENMEN İLKOKULU MİSAFİRİMİZ OLDU



K.ören Ulviye Fenmen İlkokulu 3. ve 4. sınıf öğrencileri 30 Mart 2017 tarihinde Merkezimize ziyarete gelmişlerdir. Ziyarette kurumların tanıtım ve başarı öyküleri filmleri izlenmiş, engelliliğin nedenleri, engellilerin hakları, engellilerle iletişim ve engelli arkadaşlarının okullarda yaşadıkları güçlükler, baş etme yolları üzerine bilgi verilmiştir. Ziyaret; 35 öğrenci ve sınıf öğretmenleri Kadriye Kameronlu, Nermin Ekşi ile fotoğraf çekiminin ardından sonlandırılmıştır.



OKULDAN HABERLER....

ELELE ÖZEL EĞİTİM SPOR KULÜBÜ

2 NİSAN OTİZM FARKINDALIK YARIŞMALARINDA

Elele Özel Eğitim Spor Kulübü; Özel Sporcular Federasyonu'nun Ankara Ali Naili Moran Atletizm tesislerinde düzenlemiş olduğu 2 Nisan Otizm Farkındalık Atletizm Yarışmalarına katılmıştır. Sporcularımızdan Oktay KURT 50m de 1inci, Sena AVCI 100m de 1inci, Mehmet Fatih BAL Cirit Atmada 1inci, 200m koşuda 3 üncü, Onur ARSLAN 200m de 2 nci, Rıza Arda ŞAYAN 50m de 2 nci, Muhammed Ali DOĞAN 50m de 3 üncü, Ali Batuhan OĞUZ 200m de 3 üncü, Mert TÜRKAN 50m de 3 üncü ve Danyal Anıl KAYA 200m de 4 üncü olmuştur.



MASA TENİSİ ŞAMPİYONASI



2.Bölge İç Anadolu Bölgesi Masa Tenisi Şampiyonası

26-27-28 Şubat 2017 tarihinde Antalya Kemer'de yapılmıştır. Şampiyonaya katılan sporcularımızdan Barancan VARAOĞLU 22 yaş üstü masa tenisinde birinci olarak altın madalya almıştır. 12-15 yaş üstü masa tenisinde ise sporcumuz İpek Seyna GÜLCÜ altın madalya kazanmıştır. Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası 13-14-15 Mart 2017 tarihinde Antalya-Kemer'de yapılmıştır. 12-15 yaş üstü masa tenisinde ise sporcumuz İpek Seyna GÜLCÜ Türkiye Birinciliğini alarak altın madalya kazanmıştır. 22 yaş üstü masa tenisinde Barancan VARAOĞLU dördüncü olmuştur.

YÜZME ŞAMPİYONASI

2. Bölge Akdeniz, Ege, İç Anadolu Güneydoğu Anadolu yüzme şampiyonası 26-27-28 Mart tarihlerinde Antalya Alanya ilçesinde gerçekleşmiştir Sporcularımızdan Ali Batuhan OĞUZ 100 metre Sırtüstü Stilde bölge 2 ncisi olmuştur. Ayrıca 50 metre serbest stilde Türkiye barajını aşarak Türkiye şampiyonasına katılmaya hak kazanmıştır. Diğer sporcumuz Ömer Gazi GÖLOĞLU 50 metre kurbaçalama stilde bölge 2 ncisi ; 100 metre sırtüstü stilde bölge 3 üncüsü olmuştur.





OKULDAN HABERLER....

KERMES

3 Aralık Dünya Engelliler Günü kapsamında, TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi ve TSK Elele Vakfı Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde kermes ve etkinlik düzenlendi. Kermeste, Okul Müdür Mümtaz AYDEMİR'in konuşması sonrasında atölyede öğrencilerimizin zevkle yaptıkları ürünler sergilendi. Kermeste emeği geçen öğretmenlerimiz öğrencilerimiz ve velilerimize, Güvercinlikteki etkinliğimizde katkılarından dolayı Gençlik ve Spor Bakanlığı Sincan Gençlik Merkezi ve ODTÜ Toplum Gönüllülerine teşekkür ederiz.



ELELE SAHNE OYUNCULARI TOPLULUĞU

TRT RADYO 1'E KONUK OLDU

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu ; 2016 yılında hazırladıkları "Kuva-yi Milliye" oyununu anlatmak üzere 6 Aralık 2016 tarihinde TRT Radyo 1'de yayınlanan "Hayatın Sesi" programına davet edilmiştir. Programa; oyunculardan Kadir Serkan GÜNGÖR, Selin Gülbeyaz KÖMÜRÇÜ, Toygun Korhan HIZIR, oyunun yönetmeni Rahmi GEDİK ve Eğitim Müdürü Mustafa SUNGUR katılmıştır. Programda oyun ve TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri hakkında bilgi verilmiştir.



21. ULUSLARASI ANKARA TİYATRO FESTİVALİNDE

TAKSAV (Toplumsal Araştırmalar, Kültür ve Sanat Vakfı)'nın 18-28 Kasım 2016 tarihleri arasında düzenlediği 21. Uluslararası Ankara Tiyatro Festivaline; Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu "Kuva - yi Milliye" adlı oyunla katılmıştır. Kuva-yi Milliye oyunu 25 Kasım 2016 da Batıkent Meydan sahnesinde izleyiciyle buluşmuştur. Gösterimin ardından Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu'na Katılım Plaketi takdim edilmiştir.



ENGELLİ ÇOCUKLARIN İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMASI



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

“Çocuklar her türlü ihmal ve istismardan korunmalı, Onlar her koşulda yetişkinlerden daha özel ele alınmalıdır”

M. Kemal Atatürk

Çocuk istismarı ve ihmali dünyada milyonlarca çocuğu ve ailelerini etkileyen önemli bir toplumsal sorundur. Çocuklar üzerinde bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal etkileri olan istismar ve ihmal, çocukların yaşamlarında onarılmaz sonuçlara yol açabilmektedir.

Yetersizlikten etkilenmiş çocukların ihmal ve istismarı ise genel ihmal ve istismar oranları içinde oldukça yüksektir.

Çocuk ihmali ve istismarı 19.yy sonlarına doğru ciddi bir sorun olarak ele alınmaya başlanmıştır. 1962 yılında C. Henry Kempe tarafından 'Hırpalanmış Çocuk Sendromu' (Battered Child Syndrom) olarak kavramlaştırılmış ve bundan sonra vakaların araştırılması ve bildirilmesi yasalarla zorunlu hale gelmiştir.

Günümüzde ihmal ve istismar hakkında kesin rakamlar vermek zor olsa da genel kanı her gün sayının arttığı yönündedir. 'Üçüncü Ulusal Çocuk istismarı ve ihmali Oran Çalışması' (Third National Incidence Study of Child Abuse and Neglect) çocuk ihmali ve istismarının 1986-1993 yılları arasında iki katından daha fazla arttığını bildirmiştir.

Yapılan araştırmalar engelli çocukların engelli olmayan çocuklara göre yaklaşık 2 kat fazla cinsel istismara uğradığını göstermektedir. Bazı araştırmalar; engelli çocuklar arasında zihinsel engelli çocukların diğerlerinden daha fazla cinsel, fiziksel ve duygusal şiddete uğradıklarını, IQ düzeyi ile cinsel istismar mağdu-

ru olma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre zihinsel engele sahip bireyler 4 ila 10 kata kadar cinsel bir saldırıya maruz kalma riski altındadır. Amerika'da okula giden engelli çocukların %5'inin istismara uğradığı bilinmekte ve yapılan bir araştırmada cinsel istismara uğrayan çocukların %42'sinin IQ yani zekâ düzeyinin 80 puanın altında olduğu belirlenmiştir.

Son yıllarda gerek dünya da gerekse Ülkemizde çocuklara yönelik ihmal ve istismarın git gide arttığı bildirilmektedir. Çocukları her türlü ihmal ve istismardan koruyabilmek için öncelikle yetişkinlerin ihmal ve istismar kavramlarını bilmeleri oldukça önemlidir. İhmal ve istismardan çocuğu korumanın en temel yolu ihmal ve istismarı bilmek, tanımak ve fark etmektir.

Çocuk istismarı; 18 yaşın altındaki çocukların ya da ergenlerin; bedensel veya psikolojik olarak sağlıklarına zarar veren, fiziksel, duygusal, cinsel ya da zihinsel gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışlardır. Tanım aynı zamanda çocuğun istismar ya da şiddet olarak algılamadığı veya yetişkinler tarafından istismar olarak tanımlanmayan davranışları da kapsar.



Öfkeyi, gerginliği azaltmak için çocuğu orselemek, itip kakmak

Fiziksel istismar; çocuğun kaza sonucu oluşmamış ve fiziksel zarar görmesiyle ortaya çıkan yaralanmalardır. Çocuğa kasıtlı olarak zarar vermek demektir.



Okulda çocuğa vurmak veya cezalandırmak

Cinsel istismar; Çocuğun bir yetişkin ya da kendisinden büyük bir çocuk tarafından anlamadığı veya kabul etmediği, gelişimsel olarak hazır olmadığı ve karşı tarafın cinsel tatmini için kullanılması durumudur. Bu her türlü cinsel içerikli konuşmayı, şakaşmayı, teşhir ve röntgencilik gibi temas içermeyen tutum ve davranışları da kapsar.



Çocuğu kendine dokunmaya zorlamak

Duygusal istismar; Çocuğun duygusal bütünlüğüne ve kişilik gelişimine zarar veren her türlü davranış ve eylemdir. Çocuğa duygusal olarak yokmuş gibi davranılması, ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve yakınlığın gösterilmemesi, bunun aksine gelişimini bozan her türlü aşağılama, reddetme, suçlama vb gibi söz ve davranışlara maruz kalmasıdır.

İhmal; çocuğun beslenme,

giyinme, barınma, tıbbi bakım, eğitim veya uygun gözetim gibi temel ihtiyaçlarını ve karşılanmayan duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını, eğitimsel/bilişsel ihtiyaçlarını karşılamakta başarısız olmak ve uygun büyüme ve gelişim konusunda denetim eksikliği göstermektir. İstismara göre daha yaygındır ama onun kadar çarpıcı değildir.



Çocuğun tıbbi gereksinimlerini göz ardı etmek

Çocuk İhmali ve İstismarının Nedenleri

Ailede Ruhsal Rahatsızlık
Ailedeki Çocuk Sayısının Fazla Olması Ailenin Sosyal Yalnızlığı
Anne-Babanın Alkol, Uyuşturucu, ilaç Bağımlısı Olması Anne-Babaların Sorumluluk ve Adalet Duygularının Yeterince Gelişmemiş Olması Anne-Babanın Çocuk Gelişimine ve Yetiştirmeye ilişkin Bilgilerinin Yetersiz Olması

Anne-Babanın Eğitim Düzeyinin Düşük Olması Anne-Babanın Evlilik ile ilgili Problemlerinin Olması Anne-Babanın Çocukken Örselenmiş Olması Anne-Babanın Yaşlarının Küçük Olması Çocuğun istenmedik Bir Zamanda Doğması veya Gayri Meşru Olması Çocukların Doğum Sırası Çocukların Yaşlarının Küçük Olması Çocuktan Gerçek Dışı Beklentiler Çocuğun Fiziksel veya Zihinsel Engelli Olması

Engelli çocukların diğer çocuklara oranla daha sık istismar ve ihmale uğramalarının nedenleri çocuğun engelden etkilenmişlik düzeyi ve ailenin sosyo-kültürel ve ekonomik düzeyiyle yakından ilgilidir.

Engelli çocukların istismar ve ihmale uğramalarına neden olan en önemli faktör, temel ve sosyal gereksinimleri için başkalarına ihtiyaç duymalarıdır. Yaşamlarının birçok alanında denetime sahip olamamaları ve ihtiyaçlarını karşılamak için seçeneklerinin az olması ya da seçme olanaklarının bulunmaması engelli çocukların ihmal ve istismara uğrama olasılıklarını arttırmaktadır.

Çoğunlukla aldıkları eğitimlerde uyumlu olmayı ve itaat etmeyi bir davranış olarak öğrenmeleri ve eğitsel ve sosyal ilişkilerinde bu davranışlarının pekiştirilmesi bir diğer nedendir.

Okullarda ya da sosyal çevrede genellikle ilgi ve sevgiye açık olmalarını arttıran yalıtılmış ve reddedilmiş olma duygularına sahip olmaları, sağlıklı ilişkiler ile ihmal ve istismara dönük ilişkileri ayırt etmelerini zorlaştırmaktadır.

Cinsiyet hakkında bilgilerinin yetersiz olması ya da cinsel yaklaşımları doğru olarak anlayamamaları, farklı tipteki dokunmalar arasında ayırım yapamamalarına neden olabilmektedir.

Engelli çocukların yaşantıları ile ilgili daha az iletişimde bulunmaları, kendilerini ifade etmekte zorluklarının olması ise yaşanan ihmal ve istismar konusunda yardım almalarını engelleyebilmektedir.

Engelli çocukların ihmal ve istismarını önlemenin temelinde, ihmal ve istismarın ne olduğunu bilmek ve fark etmek gereklidir. Anne babaların çocuğun temel psiko-sosyal hakları hakkında bilgi sahibi olmaları, çocuğun bakım ve diğer ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaları ihmalin ve istismarın önlenmesinde oldukça önemlidir.

İhmal ve istismardan engelli

çocukları korumanın bir diğer yolu ise aile içi iletişimin güvenli, destekleyici bir biçimde oluşturulmasıdır. Çocuğun günlük yaşantılarını rahatlıkla anlatabileceği; kendini ifade etmek için açık ve olumlu bir aile ortamının oluşturulması gereklidir. Ailede hem cins ebeveynlerden biri ile daha yakın ve güvenli bir ilişkinin kurulması engelli çocuğun yaşantılarının izlenmesi ve takip edilmesi açısından önemlidir.

Ebeveynlerin çocuklarına küçük yaşlardan itibaren cinsiyet kavramı, mahremiyet kavramı ve kurallarını öğrenmeleri de istismardan korunmanın en önemli bileşenidir. Özellikle çocuğa, tuvalet eğitimini öğrendiği yaşlarda "iç çamaşırı kuralının, iyi-kötü dokunuşların ve mahremiyetlerin öğretilmesi oldukça önemlidir.

Unutulmamalıdır ki "Çocuk ihmali ve istismarını önlemek yetişkinlerin sorumluluğudur".

Kaynaklar

Çocuk istismarını ve ihmali önleme Derneği, İnsan Hakları Derneği 2008. Çocuk İhmali ve İstismarını Önleme Öğretmenler ve Aileler İçin Eğitim Kılavuzu.

Yaşar Barut, Mustafa Kemal Çayıroğlu, Cengiz Çelik, Rumeysa Hoşoğlu. 2009. Engelli Öğrencilerin ihmal ve İstismar Düzeyleri.

Sedat Topçu, 1997. Çocuk ve Gençlerin Cinsel İstismarı.



Çocuğun eğitim gereksinimlerini göz ardı etmek

ERKEN ÇOCUKLUK ÖZEL EĞİTİMİ



Sinem KARA

Eğitim Koordinatörü

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mrk.

Erken çocukluk, özel eğitimi gelişimsel açıdan risk grubunda olan çocukların ailelerinin gereksinimlerini karşılamak yetersizliğin engelle dönüşmesini önlemek ve çocuğun yaşatlarıyla gelişim farklılığını en aza indirmeyi hedefleyen bir alan.

Ayrıca erken çocukluk özel eğitimi doğumdan 6 yaşına kadar olan normal gelişim gösteren akranlarına göre farklılıklar sergileyen veya gelişimsel olarak risk altında olan çocuklara ve ailelerine sunulan hizmetlerin tamamıdır. Erken müdahale öğrenme ve öğretme deneyimleri sağlayarak çocuğun yeterliliklerinin artırılması, sağaltım hizmetleri sunarak var olan problemin iyileştirilmesi, yetersizliklerin önlenmesi ve gerekirse eğitim araç-gereç desteklerinin sağlanmasını içerir. Erken müdahale, var olan hasarı ortadan kaldırmayı değil, mevcut işlevlerin kullanılabilmesi ve daha fazla kaybın ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar.

Özel eğitim ihtiyacı; tıbbi tanılama ve değerlendirme, gelişimsel ve eğitimsel değerlendirmeler yapılarak belirlenir.

Üniversitelerin; Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Çocuk Psikiyatrisi, Çocuk Nörolojisi, Gelişimsel Pediatri bölüm ve kliniklerinde; uzman hekimler, psikologlar, gelişim uzmanları ile yine üniversitelerin ilgili özel eğitim bölümleri ile alanda eğitim uygulama ve çalışma yapan uzman kişi ve kurumlar tarafından gelişimsel ve eğitimsel değerlendirilmeler yapılarak özel eğitimin ihtiyacına karar verilir.

Özel eğitim ihtiyacı belirlenen öğrenci ile tercihen devam ettiği kurum ya da uzman eşliğinde yıllık bir planlama yapılarak belli bir program dâhilinde çalışmalara başlanır.

Erken çocukluk özel eğitim çerçevesinde; gelişmiş ülkelerde sıklıkla uygulanan çeşitli programlar ve eğitim modelleri vardır.

Erken Eğitim Modelleri:

- Eve dayalı programlar
- Kuruma dayalı programlar
- Eve ve Kuruma dayalı programlar
- Küçük adımlar
- Portage

Eve Dayalı Programlar:

Uzman aileyi evinde ziyaret eder ve tüm erken özel eğitim çalışmaları evde yürütülür. Eve dayalı uygulamalar ailenin gereksinimlerini kendi ortamında belirlemek, uzmanın aileyle birlikte planlamalar yapması ve aileye gerekli olan bilgiyi sağlaması açısından oldukça ideal ortamlardır.

Kuruma Dayalı Programlar:

Ailenin kuruma gelmesiyle tüm erken özel eğitim çalışmaları kurumda yürütülür.

Eve-Kuruma Dayalı Programlar:

Zaman zaman uzmanın eve, zaman zaman da ailenin kuruma gelmesiyle erken özel eğitim çalışmaları evde ve kurumda yürütülür.

Eve ve kuruma dayalı programlardan ikisi Portage ve Küçük Adımlar gibi programlardır. Bu programlar uygulanırken amaç uzmanların desteği ile ailenin kendi başına ev ortamında hedefleri uygulamasına dayanmaktadır.

Erken çocukluk özel eğitim uygulama program ve çalışmalarına ailenin katılımı oldukça önemlidir. Bu çalışmalarla birlikte çocuğun zekâ gelişiminde ve tüm gelişim alanlarında %30'a varan farklar sağlanır. Bu farklar çocuğun ve ailenin yaşam ve eğitim kalitesini yükseltmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında öğrenme yaşantıları, normal gelişim gösteren

çocuklar için çok önemlidir. En az normal gelişim gösteren çocuklar kadar gelişim yetersizliği olan çocuklar içinde önem taşımaktadır. Gelişim yetersizliği gösteren çocukların var olan potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri için eğitimlerinin olabildiğince erken başlaması gerektiği, 20. Yüzyılın son çeyreğinde kadar dünyada ve Türkiye'de bilinmiyordu. Gelişim yetersizlikleri gösteren çocukların çoğu, okula başlayınca kadar konunun uzmanların tarafından verilen sistematik eğitimden faydalanamıyordu.

Erken eğitimin gelişim yetersizliği gösteren çocuklardaki etkisinin farkında olunmaması sebebiyle uzmanlar tarafından çoğu aileye, çocuklarının hayatları boyunca kazanım sağlayabilecekleri becerinin yalnızca temel bakım ile sınırlı kalacağı aktarılıyordu.

Oysa sistematik bir öğretimle, gelişim yetersizliği gösteren çocuklarda normal çocukların öğrendiği becerilerin önemli bir bölümünü kazanabilmektedir.

Erken çocukluk Dönemine Yönelik Özel Eğitim Hizmetlerinin hedefleri:

- * Gelişim yetersizliği olan çocuğun tüm ailesini desteklemek
- * Çocuğun tüm gelişim alanlarındaki gelişimini desteklemek
- * Çocuğun çevreye olan etkileşimini kolaylaştırmak
- * Çocuğu toplumun bir parçası yapmak

ÇOCUK VE MASAL



Gülseren ÇAVDAR AKAOĞLU
TSK Elele Vakfı
Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
Uzman Eğitimci Kurum Müdürü

**“Masal dinlememiş çocuklar,
büyüyünce kedi resmini
cetvelle çizerler.”**

Cemal SÜREYA



Çocukluğumuz da çoğu zaman bize okunan ya da anlatılan masalları, göz kapaklarımız kapanıncaya kadar dinlemeye çalışmadık mı? Çocukluğumuz, çeşitli masalları dinleyerek ve okuyarak geçmedi mi? Dinlediğimiz ya da okuduğumuz her masal bizde olumlu-olumsuz birtakım etkiler ve izler bırakmadı mı? Neden masalların havası bu kadar sarıyordu bizleri? Bizi çeken ne vardı masallarda? Masalların çocukluğumuzu kuşatan, çeken ve mutlulukları yaşatarak olaylara ortak eden bir havası olduğunu biliriz.

Artık masalların yerini çizgi filmler alıyor gibi görünse de, yine de çocuğun dünyasında masalların yeri özeldir. Çocuğunuzla masal anlatırken oluşan atmosfer, hiç bir çizgi filmi izlerken oluşmaz. Masallar anne ile çocuğun yada baba ile çocuğun dünyasını yakınlaştırdığı, etkileşime geçirdiği ve paylaşılan zamanı nitelikli kıldığı için önemlidir. Ayrıca çocuğunuzla vermek istediğiniz mesajları, masallar yolu ile rahatlıkla verebilirsiniz. Tabi her zaman siz masal anlatmazsınız bazende çocuğunuz

size masal anlatır. Çocuğunuzun analattığı masalı duyunca hayrete düşersiniz en usta senaristler ve yönetmenler bile, böylesine güzel yapıtlar yaratamaz. Masalsız büyüyen çocukların hayal dünyası ve yaratıcılığı gelişmez. Bu nedenle anne-babaların, öğretmenlerin çocuklara günde 20 dakika kadar masal okumalarını önerilir.

Çocuklara anlatılan masalların konuları ve masal kahramanlarının kişilikleri çok önemlidir. Çocuğunuzla kucağına almış bir anne, en tatlı ses tonuyla, bir üvey anne ve zavallı çocuk masalını anlatırsa, masal ve ortam bütün büyüsünü kaybeder. Çocuk kaygılanır ve tedirgin olur. Hatta ağlayabilir. Rahatlayıp uyuyacağı yerde, uykusu kaçır ve rahatsızlanır. Bu yüzden annelerin, babaların, anne-annelerin yada baba-annelerin, çocuklara masal anlatırken dikkatli olmaları, konuyu, kişileri dikkatli seçmeleri gerekmektedir. Klasik masalların yanısıra, sizlerin senaryolaştırdığı masallarda çocuğunuzun çok hoşuna gidecektir.

Ayrıca çocuğun yaşına ve cinsiyetine uygun anlatılması gereken masallar seçilmelidir. Örneğin, iki yaşındaki bir çocuğa, içinde ölüm olan bir masal anlatılmamalıdır. Yada çocuk henüz mantık eklemeleri yapamadığı bir yaşta iken, çok karışık masallar anlatmak, çocuğun kafasını karıştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Masalların çocuğun dünyasında önemli bir yeri vardır. Masallar yolu ile çocuğunuza bazı önemli kişilik özelliklerini anlatabilir ve etkileyebilirsiniz. “Yalancı Çoban” masalını annemizden ilk duyduğumuz andan sonra, yalancılığın kötü ve istenmeyen bir davranış olduğunu öğrendik. Yıkanmayan kızın başına gelenler, erken yatmayan çocuğun büyümemesi gibi masallar da temiz olmanın faydalarını, yemek ve uykunun bizi geliştirdiğini göstererek etkiledi.

Masal anlatırken, çocuğunuzla hem fiziksel temasa girersiniz, hemde duygusal paylaşımlar yaşarsınız.

Sessiz sakin bir ortamda anlatılan masallar, çocuğunuzla aranızdaki iletişimi kuvvetlendirir ve sevgi yoğunluğunu artırır.



Ayten ÇOŞKUN



“ Yaş ilerleyince insan gelecekte ne yapacağım diye düşünüyor, yaşlanınca neler yapacağız diyor. Arkadaşlarımızla konuşurken bir tanıdığımız bize TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nden bahsetti. Aslında burayı inşaat aşamasında uzaktan görmüştük ama biz otel yapılıyor diye düşünmüştük. ”

* Bize kendinizden bahsedermisiniz

İki çocuklu bir ailenin ilk çocuğuyum bir tane kız kardeşim vardı ama rahmetli oldu. Ailemle birlikte Ankara'da Denizciler Mahallesinde yaşadım. Çok mutlu ve huzurlu bir çocukluğum ve gençliğim oldu. Annem ve babam çok modern insanlardı. Kız lisesini bitirdikten sonra Merkez Bankasında göreve başladım 7 yıl kadar çalıştım, evlenince ayrıldım. Bir gün arkadaş ortamında Eşim Orhan bey ile tanıştık. Çok yakışıklı, karizmatik bir pilot, ilk bakışta bir ısınma hissettim ama önce birbirimize açılmadık. Zaman geçtikçe Orhan Bey bana açıldı. Çok seviyeli ve kaliteli bir arkadaşlığımız oldu. Her zaman her şeyin en ölçülüsünü yaşadık. Sonra evlendik ve Kayın validemle birlikte yaşamaya başladık. Hep saygı ön plandaydı. Hiçbir zaman birbirimizi kırmadık, üzmedik.

Orhan Bey çok iyi bir pilottur. Görev süresince hep uçuş yaptı.

Hatta uçuşa gittiği bir görevi asla unutamam: Ortadoğu'ya uçuşa gitmişlerdi. Her zamanki sıradan bir görev diye düşünmüştüm, içim rahattı keyifle gönderdim göreve. Ertesi sabah erkenden babam geldi. Rahmetli babam gazeteci olduğu için her şeyden önceden haberi olurdu. Tabi erken vakitte babamı karşımda görünce çok telaşlandım hemen kötü bir şey olduğunu düşündüm. “Orhan'dan haber aldım mı?” diye sorunca kötü bir şeyler olduğunu düşündüm. Meğer önceki gün bir uçak düşmüş ve mürettebat kayıpmış, hemen Hava Kuvvetlerini aradık Orhan'dan haber alabilmek için herkes seferber oldu. Ama Allah'a şükürler olsun ki düşen uçak bizimkilerin değilmiş. 2-3 gün sonra Orhan ile görüştük ama sesini duyana kadar yaşadığım merakı anlata-mam. Onu kaybettik diye çok korkmuştuk.

1973 yılında Orhan bey Pilot Tümgeneral olarak emekli oldu. Hiç çocuğumuz olmadı kismet

değilmiş. Emekli olduktan sonra hemen uzun bir tatile çıktık bütün güneyi gezdik ve Antalya'da bir yazlık aldık, kışları Ankara'da yazları Antalya'da geçirmeye başladık.

Yaş ilerleyince insan gelecekte ne yapacağım diye düşünüyor, yaşlanınca neler yapacağız diyor. Arkadaşlarımızla konuşurken bir tanıdığımız bize TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nden bahsetti. Aslında burayı inşaat aşamasında uzaktan görmüştük ama biz otel yapılıyor diye düşünmüştük.

Başvurduk işlemleri tamamladık ve kabul edildik. 2009 yılından beri buradayız. Daha öncede bazı bakım evlerini gezdik fakat burasıyla mukayese etmek mümkün değil burası harikulade, hem tesis, hem personel, hem doktorlar....vb. gerçekten de otel konforunda ama evimiz gibide rahat. Gerçekten de bu tesisi yapan TSK ELELE Vakfı her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünmüş çok emek var burada onlara çok teşekkür ediyoruz.

* TSK ELELE Vakfı'na nasıl ulaştınız ve bağış yapmaya karar verdiniz.

Dizlerimden bir operasyon geçirdim ve gene sizin yaptır-
dığınız TSK Reh. ve Bkm. Mrk. de
(Gaziler Fizik Tedavi ve Reh.
Eğitim Araştırma Hastanesi)
yatarak tedavi oldum. İnsan
orada kalınca her şeyi daha iyi
görebiliyor. Tedavim süresince
oraya gelen o fidan gibi Gazileri
gördüm, kiminin kolu yok,
kiminin bacağı, kiminin gözü.....
uzakta olunca bir parça ama insan
yanında onlarla yaşayınca ve
hikayelerini duyunca onlar için
ne yapabilirim diyor. Rehabilitasyon Merkezinde TSK
Elele Vakfı'nı duydum bu tesisi
Vakıf yaptı dediler. Eşimde Asker
olunca daha da bir güvendim
sizlere . Zaten Gazi çocuk-
larımızın tedavileri için sağla-
dığınız olanaklar sizlerin ne denli
öz verili ve doğru çalıştığınızı
gösteriyordu. Mademki bu im-
kanlar halkın Gönüllü bağış-
larını toplayan TSK Elele Vakfı
ile sağlanmış o zaman bu çorbada
bizim de tuzumuz olsun dedik.
Orhan Bey de bende her zaman
elimizden geldiği kadar sizlere
destek olmak arzusu içindeyiz.

İşte kısmet bu ki şimdi gene bu
bağışlarla TSK Elele Vakfı taraf-
ından yaptırılan TSK Ankara
Özel Bakım Merkezinde kalıyo-
ruz. Gene tekrarlıyorum ki siz-
lere destek vermekle çok doğru
karar vermişiz.



* Sizin yaptığınız bağışlardan faydalanan kişileri görünce neler hissediyorsunuz.

20 yaşında Vatani uğruna kolunu kaybetmiş bir gencin koluna protez olabilirsiniz, yada yürüyemeyen bir delikanlının tekerlekli sandalyesi olursanız onu hayata bağlarsınız. Bu bağlamda katkım olduğunu hissetmek ise tarif edilemez bir mutluluk.....

* TSK Elele Vakfına bağış yapmak isteyenlere neler söylemek istersiniz.

Şundan çok eminim TSK Elele Vakfı yapılan bağışlardan amacı dışında tek kuruş bile harcamıyor. Bütün parasını Gazilerimizin tedavileri için kullanıyor. Hem genç delikanlılara yaşam umudu oluyor, hem de bizim gibi ikinci baharlarını yaşayanlara.....

Rehabilitasyon Merkezine gelip te tedavisi tamamlanan bir tek gazi ile konuşular zaten ne demek istediğimi anlarlar ve onlara destek olmayı kendileri talep eder, Eğer gazi çocuklarımız için bir şeyler yapmak isterlerse size ulaşsınlar ve gönülleri rahat olsun gerçekten yaptıkları katkılar onlara ulaşacaktır.

Son olarak siz TSK Elele Vakfı Genel Müdürlüğüne, tüm emeği geçenlere ve bağışlarını esirgemeyen herkese teşekkürlerimi sunarım.



GAZİLERİMİZ

GAZİ İKM.UZM. ÇVŞ. YUNUS DİNÇSOY

Göreve başlamadan bir gün önce rüyamda tabutlar kefenler gördüm tam 15 şehit vardı Türk Bayrağına sarılı. Eşime anlattım rüyamı "gitme dedi bırak görevi" Ama bana yakışmazdı, sonunda babam gibi asker olmuştum vazgeçme-mezdim olmazdı....

- Yunus DİNÇSOY kimdir?

16 Şubat 1988 yılında Eskişehir'de doğmuşum. Annem emekli sınıf öğretmeni, babam astsubay. Annem ve babam ben 8 yaşındayken ayrıldılar. Annem yeri geldi bana karşı babalık görevini üstlendi ama içimdeki baba özlemi hiç dinmedi. Yeri geldi eski çektiğimiz fotoğraflar ile kendimi avuttum, yeri geldi hıçkırıklara boğuldum. Babama olan özlemimden hep onun gibi olmak istedim. Bende asker olmalıydım. 2008 yılından 88/3 tertip olarak Hatay Kırıkhan da askerlik görevimi icra ettim, askerlik görevimi yerine getirdikten sonra bir firmada uzun yol şoförü olarak işe girdim. Genel olarak herkes tarafından sevilen bir yapım vardır. Bu işimde herkes beni çok sevdi, ama aklım hep askerlikteydi.

2012 yılının aralık ayında eşim Songül ile hayat ortaklığımız başladı.Şimdi 17 aylık Ece isminde dünyalar tatlısı bir kızım var, Allah kimseyi birbirinden ayırmasın.

- Nasıl Asker ve Gazi Oldunuz?

Dediğim gibi aklım hep askerlikteydi. 2005 yılında Üniversite sınavında astsubaylık için yeterli puanı almıştım fakat yaştan kaybettim. Benim için hüsrana ol-



muştum ama içimdeki bu askerlik aşkını dindiremiyordum. Vaz geçemedim. 2010 yılında Deniz Kuvvetlerinin sınavını yedek 4 ncü olarak kazandım ve yerleştirilemedim. 2011 yılında Kara Kuvvetlerini kazandım ve 12 Mart 2012 yılında göreve başladım. İlk görev yerim Tunceli 4 ncü Komando Tugayı 2 nci Tabur MKK Kirpi Ağır Araç Sürücüsü olarak görevime başladım. Sonunda o üniformayı gitmiştim. Hayallerime ulaşmaya başlamıştım.

2016 yılı Kasım ayında Suriye sınırına konuşlandık ve bir akşam üzeri ani bir hareketle sınır ötesine geçtik. Artık Suriye topraklarındaydık. Herşey çok farklıydı, arazi şartlarına uyum sağlamamız gerekiyordu. Son bir yılda Diyarbakır Sur'u da gördüm, Mardin Nisaybin'i de ama burası bir başkaydı. Hava çok soğuktu çift içlikle geziyorduk. Koşullar kısıtlı; banyo yok, tuvalet yok, uygun bulduğumuz yerlerde 8 şişe su ile yıkanma şansımız ancak oluyordu. Her an roket, havan tehdidi, üzerimize gelen zırhlı pikaplar ile her an tehdit altındaydık. Çok arkadaşım şarapnel

parçasından ya şehit oldu ya gazi, her gün yeni bir acı.....

İlerlememiz ÖSO ile birlikte yapılmaktaydı. Dillerini bilmiyorduk, çevirmen aracılığı ile anlaşıyorduk ama bize hiç güven vermiyorlardı. Bir sohbetimizde sorma gereği duyduk; "bizler sizlerin yerinde olsaydık sizde bize yardım eder miydiniz? "Kesinlikle yardımcı olmaz, hatta tel örgüden içeri bile sokmazdık" cevabını aldık. Ama biz onlar için olduğu kadar kendi vatanımız için oradaydık hepsi de birbirinden bencildi.

Kasım ayının 24 ünde gece üzerimize art arda iki roket atıldı, o sesler hala kulağımda gündüz atılanlara alışmıştık ama gece ayrı bir korkutucu oluyordu, korkumuz 7/24 vardı. O gece atılan roketler yüzünden 2 katlı bina yıkıldı ardından uçak sesi duyduk sevindik ek kuvvet geldi diye ama sevincimiz uzun sürmedi çünkü dost değil düşman uçağıymış. Üzerimize bomba yağdırdı, yarım saat kaybolduktan sonra gene geldi ve kaldığı yerden devam....her yer cehennem gibiydi...komutanımız benden yanan yeri söndürmek için YSC



istedi ama onu son görüşüm oldu kolan altında kaldı ve şehit oldu, diğer arkadaşlarımdan eli yüzü kan içinde kalanlar, kolu bacağı kopanlar, kendini kaybedenler anlatamam ki o anları; ancak yaşanır derler ya onun gibi. Sabah Türkiye sınırına konuşlandığımız yere geri çekildik. Psikolojimiz düzelsin diye bizi 15 gün hava değişimine gönderdiler.

Türkiye'ye gelince koşarak hemen eşimin biricik kızımın yanına gittim. Haberleri yoktu, sürpriz oldu, onlara sıkı sıkı sarıldım, kokularını içime çektim. 15 gün su gibi geçti, aramızda görevi bırakanlar vardı, orada yaşadıklarımın etkisi ile mi bilemiyorum ama görev yerime tekrar dönmeden bir gün önce rüyamda tabutlar kefenler gördüm tam 15 şehit vardı Türk Bayrağına sarılı. Eşime anlattım rüyamı "gitme dedi bırak görevi" Ama bana yakışmazdı, sonunda babam gibi asker olmuştum vaz geçemezdim olmazdı...

16 Aralık 2016 günü Suriye sınırında daha önce içeri girdiğimiz yerden El-bab 'a 1 km kalana kadar karanlıklar içerisinde zeytin ağaçlarını kırarak ilerledik. Çok çamur vardı, yağmurun etkisinden bata çıka çok zor

ilerliyorduk, sürekli vızır vızır mermiler geçiyordu üstümüzden, yol gösterici GPS doğru komut alamadı, telefonlar bile çekmiyordu. O anda çok şey yaşadık ama anlatamıyorum.

Elimizdeki silah, balistik yelek ve başlık bizim bir parçamız olmuştu, onlarla yaşıyorduk 17 Aralık öğleden sonra saat 15.30 sularında komutanımız araç sürücülerini yanına çağırdı, ilerleme usulünü anlatıp, çok dikkatli olmamızı isterken 30 m kadar uzakta uzun boylu siyah giyimli başı tülbentli, sakallı DAESH üyesini roket atarken bir anlık gördüm. Tam o sırada roket üstümüzden aşarak geçti. Temkimliyiz hemen siper aldık. Komutanıma hedefin yerini gösterdim. Bu arada etrafımız da bulunan duvar deliklerinden etrafı görmeye çalışarak ateş ediyorduk. O sırada ben boy siperindeyken zeytinliğin içinden keskin nişancı beni gözüne kestirmiş. Kanas silahı ile beni vurduğunda ben önce roket yedim sandım. Bedenim ayakta ama dişlerimi bile sızlatan bir acı, sol kolum bedenimin önünde, ağzımdan akan kanlar ile olduğum yere yığıldım. Kelimeyi Şahadet getirdim ve hırlıta içinde

Allah'ım beni Ecem'e kavuştur beni ondan ayırma dedim. Dendiği gibi hayatım gözümün önünden geçti. Derken ambulans, askeri zırhlı araç geldi. O bölgede ilk vurulan ben oldum. 90 km'lik yol bölge şartlarından dolayı 2 saat sürdü. Ben bir ara nefes alamamışım, şehit oldum diye düşünmüşler. Sıhhiyeci uzman arkadaş sağ olsun Kilis'e gelene kadar tampon yaparak benim hayatta kalmamı sağlamış. Şimdi düşünüyorum da gerçekten verilmiş sadakam varmış. Boğazımın altından çapraz giren mermi Akciğeri, köprücük kemiğini, omuz ve sırttaki birçok kemiği kırarak sinirleri de yakıp koparması sonucu sol kolumu hareketsiz hale getirdi. Beklide ölebilirdim.

İlk müdahalem Kilis Devlet Hastanesinde yapıldı. Ardından Gaziantep Şahinbey Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Akciğer tedavim yapıldı. Ancak güvenlik problemleri vardı, her şeyden önce etrafımızda yaşam tarzımız olan askerlikten uzak kişiler vardı, huzurlu değildim. Aynı havayı soluduğumuz, aynı heyecanı tattığımız, aynı korkuları yaşadığımız, birlikte aç, uykusuz kalıp vatanı koruduğumuz asker arkadaşlarım ile birlikte olabilmek beni psikolojik olarak ta rahatlatıyordu. Kendimi daha güvende hissedecektim. Bunun için Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesine sevkimi istedim. Burada gerek ateşli silah yaralanmaları ve gerekse benim tedavim ile ilgili o kadar çok uzman doktorumuz var ki hepsinden Allah razı olsun, başımızdan eksik olmasınlar.



09 Ocak 2017 tarihinde yaklaşık 12 saat süren el cerrahi doktorlarımızın yaptığı bir ameliyat oldum. Doktorlar bacaklarımdan sinir alarak koluma nakil yapmışlar, başarılı bir operasyon olduğunu söylediler. Daha sonra fizyoterapi ve elektro terapiye başladım...

Daha önceden tedavi olan asker ve Gazi arkadaşlarımdan dinlediğim TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezine (Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğ-itim Araştırma Hastanesi) yatışım yapıldı. Bu merkez bizi hem tıbbî olarak hem de psikolojik olarak tedavi ediyor. Burada aynı dertleri paylaştığımız aynı heyecanı yaşadığımız aynı olayları gördüğümüz asker arkadaşlarımla beraberim. Böylelikle hepimiz birbirimizi daha iyi anlıyoruz. Doktorlarımız ve terapistlerimizde asker kökenli oldukları için daha rahat iletişim kuruyoruz. Bu tesiste Vatan uğruna Gazi olan arkadaşlarımla kader ortaklığı yapıyoruz. Onlarla birlikte olmak beni biraz daha hayat bağlıyor ve huzur veriyor.

Yanlış anlaşılmasın her yer bizim, tüm hastaneler bizim ama insan konuştuğunu anlayan birilerini özleyiyor. Özellikle bizim gibi yaralandığı anda kalanlar, bugüne gelemeyenler konuşacak, hursunu atacak, acılarını paylaşacak kişileri arıyor. Hayat her yerde devam ediyor, insanlar haklı olarak yaşam telaşında günlük olaylarla uğraşıp duruyor. Ama ben bu güne daha gelemedim. O yüzden bazen içim acıyor. İşte bu yüzden Rehabilitasyon Merkezi benim durumumda olan bütün herkese iyi geliyor.



Burayı tamamen Türk Halkının gönüllü bağışları ile inşa ederek Türk Silahlı Kuvvetlerine devreden Türk Silahlı Kuvvetleri Elele Vakfı sağ olsun. Halen tesis için ellerinden gelen herşeyi yapıyorlar burada tedavi edilen her bir gazimiz ile bire bir ilgileniyorlar, olarak her zaman yanımızda hissediyoruz. Allah onlardan razı olsun.

- Son olarak bize ne söylemek istersin

Gazilik onurunu taşımaktan gurur duyuyorum. Asker olmayı çocukluktan beri çok istedim, çok zorladım sonunda oldum ve büyük bir şeref olan gazilik onuruna ulaştım. Şu an kolumu hareket ettiremiyorum ama her zaman halime şükrediyorum. Rehabilitasyon Merkezi Ampüte Kliniğindeki doktor ve hemşirelerin ilgi ve alakasına, yine bu süreçte beni yalnız bırakmayan Tunceli 4 ncü Komanda Tugay Komutanlığında sıralı Komutanlarıma teşekkür ederim. Kara Kuvvetleri Lojistik Komutanlığı Personeline teşekkürlerimi sunarım.



Ayrıca beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan iyi günlerimde olduğu gibi kötü günlerimde de baş uçumda olan ve dünyalar güzeli Ece'mi bana veren eşine sonsuz teşekkür ederim. Her konuda yanımızda olan ilgi ve alakasını eksik etmeyen asteğmenlere ve on önemlisi kurulma amacından hiç ayrılmadan sosuz ilgi ve alakasını esirgemeyen TSK Elele Vakfı Genel Müdürlüğü ve Personeline sonsuz şükranlarımı sunarım.

GAZİLERİMİZ



Biyonik Adam **GAZİ ADNAN YAVUZ**

“ Bizlere küçükken bayrağımızın rengini Şehitlerimizin akan kanından aldığını öğrettiler. Artık dalgalanan bir bayrak görsem o bayrakta benimde kanım var diyorum. ”

-Bize kendinizden bahseder misin;

1995 Batman doğumluyum. Ailemle Batmanın bir köyünde çobanlık yapıyoruz. Beş kardeşiz en büyük benim. Çocukluk dönemimde bulunduğumuz bölgede yoğun terör vardı bu yüzden ailemle birlikte Antalya'ya göç ettik, yaşadığımız yerleri terk ettik. Ama bir türlü alışamadık 4-5 yıl sonra gene evimize, köyümüze, toprağımıza döndük. Köyümüz merkeze uzak olduğu için ilk okulu köyde karma sınıflarda okudum. Liseye Batman'da başladım ama uzak olduğu için gidip gelmek zor oluyordu ve lise 2 de okulu bıraktım. Aslında hep pilot olmak istedim ama kismet olmadı. Okulu bıraktıktan sonra çobanlık yapan babama yardım ettim. Ama okumayı severim, hala ne bilsam okurum. Dağda hayvanları otlatırken kitabımı alır okurdum; hatta bir keresinde kitap okurken kuzuyu gerçekten kurt'a kapırdım. Tabii sonunda eve gidince dayağı da yedim.....



- Nasıl gazi oldunuz?

2015/1 tertip olarak askere alındım. Acemi birliğim Amasya idi. Uçaksavar birliğinde eğitim aldım. Eğitimi iyi derecede bitirdim ve başarı belgesi ne hak kazandım, aileme ayrıca takdir gönderilmiş. Yemin töreninde birliğimi ben temsil ettim. Dağıtım eri olarak seçildim. Arkadaşlarımla kurasını ben çektim. Usta birliğim Amasya'ya çıkmıştı. Küçüklüğümden beri terör belası ile uğraşıyorduk ve askerken de kendi evimi, kendi toprağımı korumak istedim. Daha önce usta birliği için Batman'a gitmek için dilekçe vermiştim. Komutanlarım isteğimi kabul ettiler, aileme dağıtım iznimin sonuna kadar söylemedim. Sonra anneme söyledim. Annem önce istemedi “yapma buraya gelene ne olacağı meçhul, Amasya'da kal” dedi. Anneme “doğuya gidenlerin annesi yok mu” dedim. Annem içini çekti “git bu oğul feda olsun vatana” dedi.

6 nci Motorlu Piyade Tugayı Akçay/Şırnak da uçaksavar makinelili tüfek nişancısı olarak görevime başladım. Halistepe üs bölgesinde mevzilenmiştik. Rakım yüksek, arazi şartları zor, bazen üç dört ay mevzide kalıyorduk, hiç aşağıya inmiyorduk. Ortalık çok karışıktı sürekli ateş açıyor, bizi taciz ediyorlardı, hemen karşılık veriyorduk. Mevzideyken karşıya bakınca sanki bizim ev dağın arkasında gibi gelirdi. Aslında bu mevziden onları koruyorum diye düşünürdüm. Hem vatanımı, hem ailemi koruyorum diye kendimle gurur duyardım.

Birlikteki bütün arkadaşlarımda benim gibiydi gece-gündüz, aç-tok

demededen nöbet tutuyor vatanımızı, evimizi koruyorduk. Onlarla büyük bir aile olmuştuk, her şeyi paylaşıyorduk. Askerliğimin bitmesine 10 gün kala 1 Aralık 2015 günü Halistepe'de mevzi de nöbetteydim. Çatışma çıktı, Komutan güvenlik nedeniyle aşağıya inmemi emretti ama o an mevzide tek ben vardım. Silahımı burada bırakamazdım, mevzi'i terk edemezdim. Karşıdan açılan ateşle 45 metre yüksekliğindeki mevzi yıkıldı. Bende tabii aşağıya. 45 metre aşağıya kayalıklarla birlikte derenin kenarına düşmüştüm. Beni ilk bulduklarında omuriliğim kırılmış, çenemin büyük bölümü yok, iç organlarım dışarıdaymış. Hava çok sisli olduğu için helikopter gelememiş, korucularla birlikte arkadaşlarım beni sedye ile tümene kadar götürebilmişler. Güvenliği sağlamakta zor, Diyarbakır Asker Hastanesinde yer yokmuş Dicle Tıp Fakültesine götürmüşler. Aileme haber vermişler, herkes benden ümidi kesmiş, bütün ailem ve akrabaları kan vermişler bana ama hastane imkanları yetersiz kalınca Ankara Gülhane Askeri Tıp Fakültesi (Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi)ne gönderilmem gerekmiş.

Babam anlatıyor; Nakil işlemim için bir evrak eksikmiş fax çekilmesi gerekiyor. Gece 2 sıraları babam bir tane kırtasiye buluyor, sahibi gerçekçende üstte oturuyor. Kapısını çalıyor. Diyarbakır'da gecenin 2 sinde kapısı çalınca adamın halini siz düşünün..... Babam anlatıyor olanları fax çekmem lazım dükkânını açiver diyor. Adam hiç düşünme-



den bugün senin oğlun, yarın benim oğlum diyor ve fax çekiliyor. Gönderilen Ambulans Helikopter ile Ankara'ya getiriliyor.

- Tedavi sürecinde neler oldu?

Ankara'ya gelince 90 gün yoğun bakımda kalmışım. Dalağım, safra kesem ve böbreğimin birini almışlar Bağırsaklarım dışarıda olduğum için onu yeniden karnımın içine koymuşlar. Bu 90 günde 27 ameliyat geçirmişim, 2 kere kalbim durmuş. 90 günün sonunda uyanmışım ama hiç bir şey hatırlamıyorum. Babam başımda ağlıyor,

"Gözümün nuru ne oldu sana kalk artık, kalk bu yataktan" diyordu, sonra birilerini çağırdı. Doktorlar ve hemşireler etrafımı sardı. Bir doktor geldi "Adnan beni duyuyor musun?" dedi gözlerimi kırptım. Beni alımdan öptü "bugün seni doğum günün" dedi. İşte o gün bana hayat 2 nci kere verildi ve şimdi sonuna kadar keyifle yaşayacağım. Daha sonra Anestezi Yoğun Bakımda Ayça ve Huriye hemşire bana her şeyi anlattılar. Bana hep bir kardeş gibi yardımcı oldular, onların hakkını hiç unutamam iyi ki böyle insanlar var yanımızda. Onlar bizi, bizim psikolojimizi çok iyi biliyorlar bize bebek gibi bakıyorlar. Allah onlardan bin kez razı olsun. Çenemin üçte biri yoktu. Gülhane'nin içinde bulunan ve sonradan TSK Elele Vakfı'nın yaptırdığını öğrendiğim Medikal Tasarım ve Üretim Merkezi'nde çenemi yeniden tamamladılar. Plaklar ve vidalarla bana yapay bir çene oluşturdular. Türkiye'de tek merkez burası. Bağırsak nakli yaptılar. Çok kıymetli hocalarımız vardı. Tesis zaten mükemmel. Bu güne kadar tam 40 tane ameliyat geçirdim. Kafa tasımın yarısı yok, adeta yapay bir adam oldum fakat ruhum duruyor. Vücudumun büyük bir bölümü hocalarımız sayesinde yeniden yapıldı diyebilirim. Ancak Hastanedeki hocalarımızın çoğu görevinden ayrıldığı için tedavimin devam etmesi için yurt dışına veya başka illerdeki hastanelere gitmem gerekiyor.

- Gaziler Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesine nasıl geldiniz.?

Gülhane'deki tedavim bitince beni Bilkent'te ki TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ne gönderdiler. Buraya sedye ile geldim, asansöre bindirdiler, ilk kendimi o zaman tavandaki ayna da gördüm. Ne kadar çok değişmişim dedim. Askere giderken 83 kiloydum şimdi 41, koşuyordum şimdi yatalağım psikolojimi siz düşünün. Burası benim yeni evim, yuvam oldu. Burada hem hocalarımız hem personel hem arkadaşlarım aynı hayatı paylaşıyoruz. Bu yüzden birbirimizi iyi anlıyoruz. Her şeyimizi paylaşıyoruz. Kolumu kullanamıyordum

artık çalışıyor çok şükür, sadece omuzumda sıkıntı kaldı. Bacağımı hiç hissetmiyordum uygulanan tedavi ve egzersizlerle, özel bir alet takarak artık yürüyebiliyorum. Konuşamıyordum, yutkunamıyordum, su bile içemiyordum; bunların hepsini bu rehabilitasyon merkezinde yeniden öğrendim. Burada gece gündüz yok, mesai yok, doktorlarımızda hemşirelerimizde 24 saat görev yapıyor, hep yanımızdalar. Biz vatani görevini yaparken gazi olmuş engelli olmuş insanları en iyi aynı havayı solumuş askeri doktorlar, hemşireler anlıyor.

- Şimdi neler düşünüyorsun.?

Son iki yılda çok şey öğrendim. Hayata yeniden bağlandım. Akranlarımla aramda çok fark var. Ben doktorların oluşturduğu yeni vücudumla yeni bir hayata başladım. Doktorlarımız benim için çok çabaladılar, çok çalıştılar her zaman onların çalışmaları boşa çıkmasın diye ben daha çok özen gösterdim kendime onların her dediğine harfiyen uydum, hayata hep tutundum. Çünkü onlara borçluyum. Eğer şu an aynada ayakta duran bir Adnan varsa bu önce Allahın sonra Gülhane'deki doktorların ve babamın desteğiyle oldu. Ben onlara çok şey borçluyum, hayatımı borçluyum. Babamla bir gün olanları konuşurken bana "hep güleceksin Adnan kötü günler geçti artık ben senin hep gülmeni istiyorum" dedi. Bu benim kulağıma küpedir. Oysa hayat çok güzel, yaşamak çok güzel kıymetini bilmek gerekiyor. Bunları ben yaşayarak öğrendim. Bu bildiklerimi paylaşmaya başladım. Özel bir okulda öğrencilere hayat dersi veriyorum, mutsuzluğun, umutsuzluğun olmaması gerektiğini yaşayarak öğrendiklerimi anlatıyorum. Onlarla bir arada olmak bana da iyi geliyor. Vatan toprağını beklemeye giderken hiç bir şeyden haberim yoktu. Askerliğin hayatımda bu kadar köklü değişiklik yapacağımı bilmiyordum.

- Okuyucularımıza söylemek istediğin bir şeyler var mı?

Vatan toprağı kutsaldır. Bizlere küçükken bayrağımızın rengini Şehitlerimizin akan kanından aldığımızı öğrettiler. Artık dalgalanan bir bayrak görsem o bayrakta benimde kanım var diyorum. Bu halde gel birliğine, mevzide nöbete çık deseler gene koşa koşa giderim. Vatana canım feda, kanım feda. Gazilik onuruna ulaşmak anlatılamaz bir duygu. Herkes benle bende kendimle gurur duyuyorum. Bana ikinci hayatımı hediye eden Gülhane'deki hocalarımıza, hemşirelerimize, benimle ekmeğini paylaşan asker arkadaşlarıma, Rehabilitasyon Merkezinde bana kucak açan herkese, bu tesisi inşa ederek benim gibi pek çok Gazi arkadaşına hayata yeniden başlama imkanı sunan TSK Elele Vakfına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



Bİ KAHVE ALMAZ MISINIZ?



Kimisi şekeri ısırarak, kimi sütle, kimi likörle tüketiyor kahveyi. Kahvenin hemen her çeşidini içmenin ayrı bir ritüeli olduğunu belirtmekte fayda var.

Türk kahvesinin içim ritüelleri ise biraz daha kapsamlı ve yaşanmışlıklarla ilgili...

Boşnak geleneklerine göre Türk kahvesi kesinlikle şekersiz yapılmalı. İçine şeker koyduğunuzda kahvenin asıl tadı yok olur çünkü. Eğer şekerli içmek isterseniz kılrama şeklinde kahveyi tatlandırabilirsiniz. Bir parça şekerden bir yudum kahveden mantığıyla ritüel devam ediyor...

Kafkas Türklerinde ise (özellikle Karakalpaklarda) Türk kahvesi "ağız" denen, ineğin ilk sütüyle yapılıyor. Türk kahvesi ve bu hafif ekşi sütün birleşimi Kafkasların Türk kahvesi içme ritüeline dahil...

Kahve geç geldiğinde "Yemen'den mi getirdin?" denir ya... Bu noktadan soru, kahvenin ana vatanıyla ilgili. Çünkü Türk kahvesinin ana vatanı olarak Habesistan ve ardından Yemen gösteriliyor.

Kahvenin Osmanlı'ya girişiyle ilgili ise iki hikaye var. İlk hikaye, Suriyeli iki tüccar tarafından 1554'te Osmanlı topraklarına getirildiği yönünde. Diğer hikaye ise şöyle: Kanuni Sultan Süleyman, Yemen Valisi'nden Türk kahvesi istiyor. Böylelikle Türk kahvesi

saraya ilk adımını atıyor ve 40 kahve pişirme ustasının elinde sarayın esas kültürlerinden biri haline dönüşüyor. Osmanlı sarayında kendine has kahve ikram biçimleri şekilleniyor. Yanında ikram edilen suyun gül yaprakları ile aromalandırılması gibi...

Kahve içme kültüründen bahsederken, kahvenin birleştirici özelliğine değinmeden geçmek olmaz. Avrupa'daki kafeler kahve içme mekanları olarak düşünüldüğünde insanları birleştirici etkiye sahip mekanlardı. Avrupa'da kahve tüketilen kafeler sanat, felsefe ve benzeri düşünsel akımların şekillenmesi ve paylaşılması için uygun ortamı sağlıyordu. Ancak Doğu'ya doğru ilerledikçe kahve kültürünün gündelik hayata yansımaları farklılaşıyordu. Şöyle ki; Osmanlı zamanında kahvehanelerde yeniçeriler toplanıyor, devlet işleriyle ilgili konuşmalar yapıyor, kararlar alınıyordu. Sanatsal anlamda yansımaları olmasa da kahvenin birleştirici etkisi yine ortaya çıkıyor...

Eski İstanbul'da kahve çekirdekleri bakır havanlarda dövülerek öğütülüyor ve ardından kavruluyordu. Bu altın değerindeki içecek, özel misafirlere ikram ediliyordu. Pişirme şekilleri nedeniyle kahve bu topraklarda isim değiştirdi ve Türk kahvesi adını aldı. Bakır cezve ve ağır ateşte pişen kahve, diğer kahvelerden ayrılarak tam anlamıyla hazırlama ve içme ritüeli olan bir içecek haline dönüştü.

Eski İstanbullular önce soğuk su, ardından kahve içermiş. Bunu yapmalarındaki amaç, dilde kalan tatlara temizlemek. Türk kahvesinin diğer tatlarda karıştırmamak.

Bol köpüklü kahveyi içerken hüpürdeterek içmek usulden sayılır. Köpüğün son damlaya kadar fincanda kalmasını sağlamak için yapılan bu eylem, dışarıdan bakıldığında tabessüm uyandırsa da hala bu ritüellerin parçalarından biri...

Türk kahvesinin sade tercih edilme nedenlerinden biri de yanında lokumla ikram edilmesi. Lokumun da hafif aromalı olanları makul. Örneğin meyve ya da çiçek aromalı lokumlar kahveyle uyum sağlarken çikolata ya da bademli lokumlar kahvenin tadını bozabiliyor.

Kahve içme ritüellerinden bir diğeri de yanında likör içme alışkanlığı. Türk kahvesi ve el emeği likör zenginlik ve asalet temsili olarak da düşünülebilir. Hatta nane ve acı badem likörünün Türk kahvesinin tadını öne çıkardığı ve lezzetini arttırdığı söylenir...

Türk kahvesi içme ritüellerine son olarak kahve falını eklememek kahveye ayıp olur... Kahve içmek naif ve ince bir zevktir. Özel bir an paylaşımında sohbetin kıvılcımıdır. Dünyanın hemen her yerinde insanlar kahve içme bahanesiyle bir araya gelir ve hayatlarını birbirine, renklerini diğerlerine bulaştırır. Kahve içtiğiniz her an bunun ne kadar özel bir ritüel olduğunu unutmayın...





BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ...

- » Arıların bazı çiçeklerden yaptığı balların zehirli olduğunu, bu zehrin arıları etkilemediği için arıların bu çiçeklerden de nektar topladıklarını, ancak yaptıkları balın insanları zehirlediğini ve bu zehirli bala deli bal dendiğini.
- » Çiftçilere zarar veren böceklerden bugün bilinen bir milyon civarında böcek türü olduğunu, tüm böcek türlerinin sayısının ise 10 milyon civarında olduğunu,
- » Dünyada yaşayan en büyük hayvanların mavi balinalar olduğunu, 30 filin ağırlığında ve futbol topu büyüklüğünde gözlerinin olduğunu,
- » Balinaların balık olmadıklarını ,deniz de yaşayan memeli hayvanlar olduklarını,
- » Balinaların yavrularını doğurup, sütle beslediklerini ve karada yaşayan canlılar gibi akciğeri ile nefes aldıklarını,
- » Yavru Mavi balinaların 7 metre Boyunda ve 3 ton ağırlığında doğduklarını, bu hayvanların çok büyük olmalarına karşın başlıca besinlerinin sürüler halinde yaşayan ve kirli denilen bir çeşit karides olduğunu,
- » Karada yaşayan en büyük hayvanın fil olduğunu,
- » Denizlerde yaşayan çoğu gözle görülemeyecek kadar küçük bitki ve hayvanlara plankton denildiğini, bitkisel planktonların dünyadaki tüm ormanlardan daha fazla oksijen ürettiğini,
- » Planktonların olmadığı bir deniz hayatının düşünilemeyeceğini,
- » Birçok balığın ve diğer deniz canlılarının bu planktonları yiyerek yaşadıklarını, planktonlar olmazsa, karalarda da hayatın olmayacağını,
- » Her solucanın 32 bölümden oluştuğunu,
- » Akreplerin sırtında 2 tane kanadı olan çeşitleri olduğunu ve bunların o kanatlarla uçabildiklerini,
- » Balıkçıl (Japon tumaları)'ların yumurtalarını rastgele suya bıraktıklarını ve bu yumurtaları zamani gelince elle koymuş gibi bulduklarını,
- » Ceylanların su ihtiyaçlarını bitkilerden sağladıkları için, hiç su içmeden yaşayabildiklerini,
- » Her insanın beyninin %90'ının su olduğunu,
- » Beyindeki sinir damarlarının % 40'ının protein,% 51-54'ünün ise yağ olduğunu,
- » Beynin metabolizmasında sadece karbonhidrat(glikoz) kullanıldığını,
- » Bir insan beyninde yaklaşık olarak 90-100 milyar tane hücre bulunduğunu,
- » Bir bitin yaşadığı sürece 200-300 yumurta bıraktığını,
- » Ergin bir bitin her ısırışta yaklaşık olarak 0,008 gr kan emdiğini,
- » İnsanların vücutlarında olan bitlerin 6 ayakları olduğunu,
- » Mavi balinaların günde yaklaşık olarak 40 milyon tane planktonla beslendiğini
- » Mavi balinaların hızlarını aldıktan sonra 3 saat hiç kıpırdamadan su üstünde süzûlebildiklerini,
- » Mavi balinaların dişleri yerine kıkırdakları olduğunu,
- » Mavi balinaların başının üstündeki deliklerden 100 ton su alabildiklerini ve bu suyu tutabildiklerini,
- » Mavi balinaların yediği plankton balıklarının insanlar için de çok önemli bir besin maddesi(balık)olduğunu,
- » Planktonların bir kerede 10,000 tane yumurta yumurtladığını,
- » Plankton balığının 6 ülkede en pahalı balık olarak satıldığını,
- » Yavru köpek balıklarının 3000 tane dişleri olduğunu,
- » Ormanın kralı nasıl aslan ise, okyanusların krallarının da köpek balıkları olduğunu,





GÜLSAV

PAZARLAMA VE DAĞITIM A.Ş.



GÜLSAV Pazarlama ve Dağıtım A.Ş

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren vakıfların ortak olduğu bir pazarlama ve dağıtım anonim şirkettir.

VİZYONUMUZ

Türk Ticaret Kanunu ve kurallarına uygun olarak kaliteli ve güler yüzlü hizmeti ilke edinen müşteri ve çalışanlarına karşı bütün yasal yükümlülüklerini yerine getiren bir kurum olmaktır.

MİSYONUMUZ


Pazarlama ve dağıtım amacını gerçekleştirebilmek için teşkilat yapısı, yeni pazar alanları, işletme ve idaresi, kar getirici yatırım, çeşitli ortaklıklar distribütörlükler kurma, çağdaş iletişim araçlarıyla tanıtım faaliyetinde bulunan karlılığı yüksek yeni teknoloji yeni ürünlerle karlılığı arttırmaktır.

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi 8. Kat Gn.Dr. Tevfik Sağlam Cad. No:59/1 06010 Etlik-Keçiören/ ANKARA

Telefon: 0312 323 63 79 - 0312 323 63 89 * **Faks:** 0312 323 68 60

Gsm: 0533 284 62 35 - 0530 168 00 09 - 0530 667 14 67

E-mail: info@gulsav.com - gulsavpazdagas@hotmail.com - gulsavpazdagas@gmail.com

 **Gülsav pazdagas**

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 Küçükcesat 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 Küçükcesat 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 Vakfı'nın internet sayfası 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. İsteddiği 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. Yetkil mahkeme, vasiyetin içeriği doğrultusunda, karar verir. Mahkeme kararına istenilen vakıf tarafından gerekli işlemler yürütülür.

ÇENGEL BULMACA

Görünüşü şarh Müşep, postül	Kıyda bir-likte çıkarma Kalkı, İyve	... oturmak' (Uygun çekmek)	Çeşitli işler yapabilen otomatik araç	Boş insanı Soylençe	Apk hata izlenim, gösteri	Yer çekimi yönünde duran Söz, İskret	Dalları kaplayan bu tabakası
			Ornugo için deli doku				
Bir bağlaç Tadı çok yakıcı olan		Mezar, din Bir yuğ bife			Kadı ziyret eysak		
			Bir tür halk basım makinesi				"den e kadar" anlamında bağlaç
Genellikle bölüneli göçebe çadır	Tavuk balığı Borneo adasında bir sön			Bilim, bilgi Yavaş yavaş yağın yağmur		Doğ karpas Tok parçak bir kadın giyeneği	
		Yeniz, zamanlı söz Küçül para		Bir bulmaca türü Bir iş için verilen söz			İnce anlamlı, dışındakileri ve pakah söz
Yılan balığına benzer bir balık	Düğünde kız tarak Karşı çöş			Ben zahirinin e hali	Eski dilde etmek Samaryun'un simgesi		
			Taş parçası Bir tür ağaç çöş				Selak, m
Yanak sesli, nefesi bir çıkışı Devlete ait		Metal yaprak Yabacı hayvan barınması			Yüz kalbe Boyaz		
			Yazınlar'ın başlıkları			Direksiyon ile tekerlek arasındaki çubuk	
Süslü içinde hemer küçük oğul süslü, piston				Tayına göre, aşınak			

ANAHTAR KELİME

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

SUDOKU

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

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

ZOR

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

ÇÖZÜMLER

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

OLUMLUK	OMURLIK	KABIRIKI	ROTATIF	FENNELİ	ÇENGEL	KIZILTANAN	ASBESTÜ	PLAKA	MASK	RESMİ	İTENEK	NAKLİYE
---------	---------	----------	---------	---------	--------	------------	---------	-------	------	-------	--------	---------

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

Ortaklarımız ve İştiraklerimiz

TURKTRUST

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

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 ferdî 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

TÜRKİYE
BÜYÜK MİLLET MECLİSİ



İzindeyiz