



# TSK ELELE VAKFI

ISSN:2148 - 3698 YIL: 5 SAYI: 15 EYLÜL 2017

## DERGİSİ



# 19 Eylül Gaziler Gününü Kutladık



Kahraman Gazilerimize, Sevgi, Minnet ve  
Şükranlarımızı Sunuyoruz...



## Vizyonumuz

lke Savunması ve milletin bölünmez btnliğ 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 ağdaş seviyede sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, engelli ocuk 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 nc ve güvenilir bir vakıf olmaktır.

## Misyonumuz

Amacı Gerçekleştirmek üzere; tesislere sahip olmak, bu tesislerin işletme ve idamesi için destek sağlamak, kr getirici yatırım, ortaklık ve şirketler kurmak, ağdaş 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 onbeşinci sayısında; Uyku, Yaşam Kalitesi, Yaşlılıkta Beslenme, Arabuluculuk, Arkadaş, İletişimde Atılgan Olmak, 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

EYLÜL 2017 | SAYI: 15

# içinde

Yıl: 5 Sayı: 15 EYLÜL 2017

ISSN: 2148-3698

**ÜCRETSİZDİR**

4 ayda bir yayınlanır.

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

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
EROL TÜRELİ

**İDARE YERİ**

Ziya Gökalp Cad.

Ataç-2 Sok. No: 43 / 8

Kızılay - Çankaya / ANKARA

Tel: 0312 431 99 36

Faks: 0312 431 07 36

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

[elele@elele.org.tr](mailto:elele@elele.org.tr)

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN  
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK  
ALINTI YAPILABİLİR.

**Baskı:**

Azım Matbaacılık

Büyük San. 1. Cad. 99/33

İskitler / ANKARA

Tel: 0312 342 03 72 (Pbx)

**Baskı Tarihi: Eylül 2017**



**ARABULUCULUK**

**09**



**GAZİ J. UZ. ÇVŞ.  
İLYAS PAK**

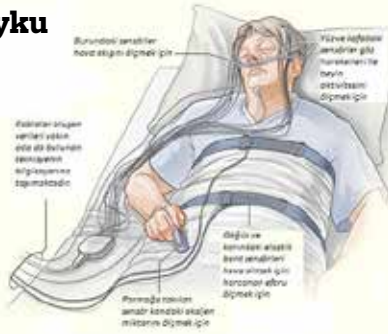
**32**

# ekiler

07 Vakıftan Haberler

08 Gaziler Günü

09 Uyku



13 Yaşam Kalitesi

15 Yaşlılıkta Beslenme

17 Gazilerimiz ve Şehit Ailelerine Desteğimiz Devam Ediyor

18 TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Kulübü

20 Arabuluculuk

22 Arkadaş

24 Okuldan Haberler

27 İletişimde Atılgan Olmak

29 Özel Gereksinimli Bireylerde El Sanatlarının Önemi

30 2016 - 2017 Eğitim Öğretim Döneminde Hippo Terapi ve Yüzme Eğitimi Tamamlandı

32 Gazilerimiz

36 Bağışçılarımızdan - Sevim EMRE

38 Beyin Hakkında İlginç Gerçekler

40 Çengel Bulmaca

# TURK TRUST

Türkiye'nin İmzası



eksprEs-İmza

Yarım günde e-imza

Sabah başvurunuzu yapın gün içinde eksprEs-İmzanızı alın.



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

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

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

**Bilgi  
Güvenliği  
Lideri**



**Arnica**

Elektronik İmza Yazılım Kütüphanesi

**0850 222 444 6**

**www.turktrust.com.tr**

**TSK ELELE Vakfı Kuruluşudur.**



# VAKIFTAN HABERLER

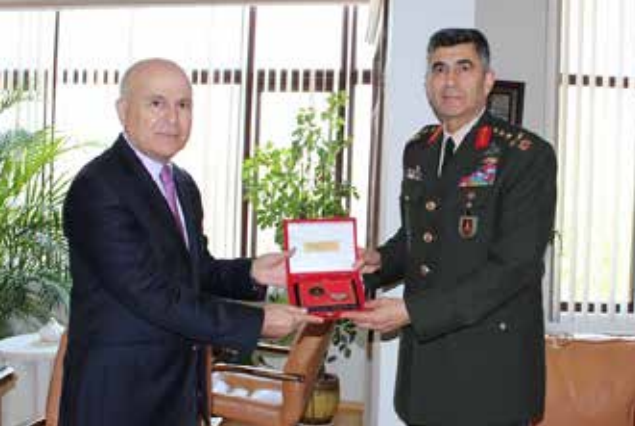
## OKUL ZİYARETİ

Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Yaşar Güler; TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Güvercinlik Tesislerini ziyaret etmiştir. Ziyaret sırasında öğrencilerimiz ve velilerle sohbet eden Org.GÜLER öğrencilerimizin eğitimi ile ilgili olarak okul yöneticilerinden bilgi almış, Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a hizmetlerinden dolayı teşekkür plaketi verirken, öğrencilerimize de hediyeler dağıtmıştır. 15 Mayıs 2017



## VEDA ZİYARETİ

Görev süresi dolan Kara Kuvvetleri Komutanı Orgeneral Salih Zeki ÇOLAK ; Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren vakıflara veda ziyaretinde bulunmuştur. Ziyaret sırasında Vakıf çalışmaları hakkında bilgi verilen Org.Salih Zeki ÇOLAK; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a veda plaketi takdim etmiştir. Org.Salih Zeki ÇOLAK 'a Vakıfımıza yapmış oldukları destekler için teşekkür edilmiştir. 15 Ağustos 2017



## ZİYARET



Korg.(E) Sezai BOSTANCI ve Tümğ.(E) Mustafa BAKICI; 20 Temmuz 2017



Görme Engelli Gaziler Derneği Başkanı Gazi Hüseyin ÖZLÜK, Üye Uz.Dr.Ayşe TURAN ve Üye Gazi Bayram ÜNAL; 23 Mayıs 2017



TSK Dayanışma Vakfı Genel Müdürü Tümğ.(E) Sadık ÇELİKÖRS; 03 Ağustos 2017



# VAKIFTAN HABERLER



## 19 EYLÜL GAZİLER GÜNÜNÜ KUTLADIK



Vatanın bölünmez bütünlüğü, devletimizin ve milletimizin birliği uğruna canlarını ortaya koyarak gazilik rütbesine yükselen bütün kahraman gazilerimize minnet ve şükranlarımızı sunuyoruz.

Şehit ve Gazilerimizin hatıralarına sahip çıkmak bizim en büyük vatandaşlık görevimizdir. Unutmayalım ki onlar bu vatan uğruna gazi oldular.



Bu anlamlı günde; Anıtkabir ve Gaziler Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde düzenlenen etkinliklere TSK Elele Vakfı olarak iştirak edilmiş ve gazilerimiz yalnız bırakılmamıştır.



### ABBAS YAĞIZ VEDA

Vakıf Genel Müdürlüğünde 01 Haziran 2014-01 Haziran 2017 tarihleri arasında Tedarik ve Destek Müdürü olarak görev yapan E.Alb. Abbas YAĞIZ görev süresinin dolmasından dolayı emekli olmuştur. Kendisine Vakıf adına yapmış olduğu özverili çalışmaları ve destekleri için bir kere daha teşekkür ediyoruz.  
02 Haziran 2017





# UYKU

## "LABORATUVARDA"



Doç. Dr. Hikmet FIRAT

1990 yılında Tıp Fakültesinden mezun olan Doç. Dr. Hikmet FIRAT, uyku ve uyku bozuklukları denilince ilk akla gelen isimlerden. Bilimsel birçok yerli ve yabancı yayın organlarında makaleleri yayınlanan Doç. Dr. Hikmet FIRAT, halen Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Göğüs Hastalıkları Kliniğinde eğitim görevlisi olarak çalışmaktadır. Kendisi Türk Toraks Derneği çalışma grubu Yönetim Kurulu Üyesi, Türk Uyku Tıbbi Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve Seçilmiş Gelecek Başkanıdır.

Uyanık kalmak ve uykuda olmak. Evrenin yüzyıllardır üzerine kafa yorduğu iki olgu. İnsanoğlunun gün boyunca iletişim kanallarının tümünü kullanıp sosyal alanda kullandığı tüm becerilerini bir yana bırakıp, göz kapaklarının ardındaki dünyaya biraz girelim istedik bu sayıda. O göz kapakları kapanınca aralanan gizemli dünyanın anahtarını elinde bulunduran uzman isim, Doç. Dr. Hikmet FIRAT konuğumuz oldu.

### **Uyku bozukluğu nedir? Uykusuzluk bir sorun mudur?**

Uyku; beyin ve vücut fonksiyonlarımızın düzenli çalışabilmesi için gerekli olan dinlenme zamanını ayırdığımız, hayatımızın üçte birini geçirdiğimiz bir süreçtir. Her şeyde olduğu gibi, bu fizyolojik sürecin normal dışına taşan, yani "hastalık" olarak nitelendirdiğimiz durumları da vardır. İnsanın doğumundan ölümüne kadar uyku ihtiyacı süreleri değişse de, yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdiği dönemler için kabaca günde 6 - 10 saat arası uykuya ihtiyacı vardır. Bu süreler dışına çıkıldığında uyku bozuklukları

karşımıza çıkmaktadır. İnsomni (az uyuma/uykusuzluk) ve hipersomni (aşırı uyku hali) kabaca uyku hastalıklarının iki ana başlığıdır.

Uykusuzluk önemli bir sağlık problemidir. Sıklıkla geçici olmakla birlikte (her insan hayatının bir döneminde bunu yaşar) hastalık demek için bu durumun en az bir aydan fazla sürmesi gerekir. Altta yatan pek çok neden olmakla birlikte, psikolojik nedenler (her türlü stres/depresyon vb) en sık karşılaşılan sebeplerdendir. Uykusuzluk nedeniyle ortaya çıkan gün içindeki uykuya meyil durumu ise hekimleri yanlış ön tanıya yönlendirebilir.

### **Uyku apnesi nedir?**

Uyku sırasında horlama, solunumun bozulduğunun ön göstergesidir. Nefesin tam durması (apne) veya yarı durması (hipopne) ise (en az 10 saniye ve daha fazla süreli) en önemli uykuda solunum bozukluğu belirtileridir. Gece boyunca ölçülecek kan oksijen doygunluğu değerleri de solunumda bir problem olduğunu işaret eder. Sabahları ağız kuruluğu ile uyanmak, geceleri

altta belirgin bir neden olmadan sık idrara çıkmak, özellikle ense çevresinden aşırı terlemek, sabahları baş ağrısıyla uyanmak da uykuda solunum bozukluğu (özellikle uyku apnesi) olabileceğini akıla getirmelidir. Basit bir burun deviyasyonu (toplumumuzda oldukça sık rastlanmakta) en sık horlama nedeni olup, tedavi edilmediği takdirde üst solunum yolu anatomisi ve fizyolojisi bozulup uyku apne hastalığına geçiş olabilir (hasta özellikle beraberinde kilo da alırsa).



Tıkalı tip (obstrüktif) uyku apne hastalığında genellikle (sıklıkla) horlama eşlik eder. Merkezi (santral) tip uyku apne hastalığında ise horlamaya daha az rastlanır. Bu tip (santral) apnelerde horlamadan da solunum durur. Ayrıca ileri derece kalp yetmezlikli hastalarda sıklıkla karşılaştığımız özel bir tip solunum bozukluğu olan "Cheyne Stokes solunum tipi bozuklukta" da klasik tıkalı tip apnelerden farklı olarak horlamayı daha nadir izleriz.

**Uyku laboratuvarında neler yapılıyor?**

**Uyku testi nedir?**

Uyku bozukluklarının tanısında altın standart tetkik, uyku laboratuvarında yapılacak olan polisomnografik (=uyku testi) incelemedir. 12 - 16 adet elektrotun baş ve vücutta yerleştirilmesi ve gece boyunca (uyku süresince ortalama 6 - 8 saat) alınan kayıtların incelemesi sonucu kişinin uyku fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olunur. Sadece uyku fizyolojisi değil, beraberinde uyku süresince kaydedilen kalp atım hızları, solunum problemleri, uykuda hareket bozuklukları gibi ek olayları da inceleme imkanı

olmaktadır. Nadir görülen bazı hastalıklarda (örneğin: narkolepsi) ise gündüz aşırı uyku halinin varlığını göstermek için gece uyku testinin ardından gündüz de kayıt almaya devam edilir. (Bu testin adı ise "çoklu uyku latans testi" dir).

Uzun süreli randevular nedeniyle "tarama testleri" denilen anketler ve taşınabilir (portable) sistemlerle de evde veya hastane ortamında en azından öntanı veya hastalığın olmadığına dair bir eleme seçeneği olabilir. Tabii bu tür cihazların ehil ellerde, bu işte yetkili ve deneyimli kişilerce yapılıp yorumlanması gerekir. Sonuç konusunda herhangi bir tereddüt olduğu takdirde mutlaka uyku laboratuvarında polisomnografik tetkik yapılmalıdır.



**Uyku laboratuvarına başvuran her hastaya uyku testi zorunlu mudur?**

Her hastada belirtiler farklı olsa da, genel olarak "horlama" "tanıklı apne" ve/veya "gün boyu uykuya meyil" uyku apne hastalığı ihtimalini akıla getiren en önemli belirtilerdendir. Ek hastalıklar olması (diyabet, hipertansiyon, guatr gibi) da uyku apne hastalığının sık gözlemlendiği durumlardır. Kanda karbondioksit yüksekliği veya hemoglobin fazlalığı başka bir durum ile açıklanamıyorsa, 2 li - 3 lü antihipertansif ilaçlarla tansiyon problemi veya aynı şekilde diyabet problemi kontrol altına alınamıyorsa, bu kişilerde uykuda solunum problemi olabileceği düşünülmelidir.

Uyku Laboratuvarlarına başvuran hastalar öncelikle uyku sertifikalı hekimler tarafından değerlendirilmeli, gerekli görüldüğü takdirde uyku testine alınmalıdır. Hipersomni yapan nedenler dikkatlice değerlendirilmeli, gerçek anlamda insomni olup hipersomni şikayeti ile gelen hastaya rutin olarak uyku testi yapılmamalıdır. Bir diğer hipersomni nedeni olan uykuda hareket bozuklukları tanısı için ise uyku testi yaptırmak uygun olabilmektedir.

### **Laboratuvarda hastaya ilaç mı veriliyor?**

Laboratuvarda yapılan uyku takip testi (polisomnografi) için hastaların rahat edeceği optimum şartlar sağlanmalı, mümkün olduğunca ev ortamındaymış gibi olası tüm ihtiyaçlar karşılanmalıdır. Hastanın ortamdaki etkilenmemesi ve yapılacak işlemi kafasında büyütmemesi için hastaya uyku testi yapılacak ortamın önceden gösterilmesi ve yapılacak işlemin anlatılması gerekmektedir.

Hastaların hiçbirine bu test sırasında ilaç verilmez. Hatta, bazı uyku düzenini etkileyebilecek ilaçların (anksiyolitikler - barbituratlar vs) hekim kontrolünde 7 - 10 gün öncesinde kesilmesi de gerekmektedir. Uyku testi sonunda hastaya yapıştırılan elektrotlar sökülüp hasta evine gönderilmektedir.

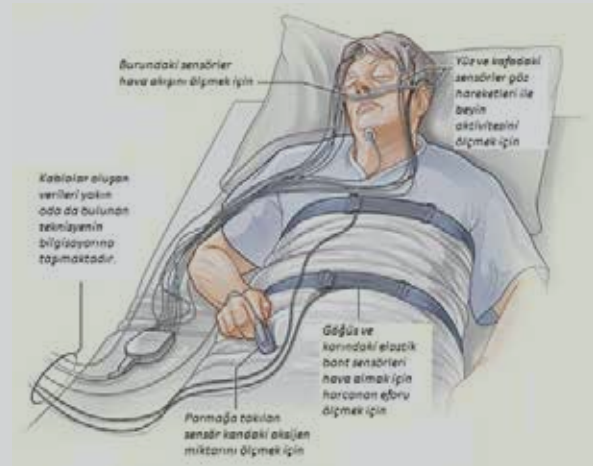
### **Uykuda solunum bozukluklarının tedavisi var mıdır? Hastalığın ağırlığına göre tedavi şekli değişmekte midir?**

Uyku takip testi sonucu hastada "uykuda solunum bozukluğu" tespit edildiği durumlarda, yapılacak konsey sonucu (uyku hastalıkları ile ilgili Göğüs hastalıkları, Nöroloji, Psikiyatri, Diş hekimi ve KBB branşlarınınca) tedavi şekline karar verilir.



Santral tip uykuda solunum bozukluğu varlığında öncelikle nörolojik herhangi bir hastalık olmadığı ekarte edilmelidir, sonrasında ise BPAP / BPAP-ST-AVAPS veya Servoventilatör gibi cihazlar ile tedavi seçenekleri denenmelidir. Santral apneli hastalar üst solunum yollarına uygulanacak herhangi bir çeşit operasyondan fayda görmezler.

Obstrüktif tip apne hastalığı tesbit edilen kişilerde ise hastalığın ağırlık derecesine, hastanın sosyal statüsüne ve tabii ki hastanın son olarak vereceği karar doğrultusunda tedavi uygulamak daha doğru olur. Hastalığın hafif derece olduğu durumlarda üst solunum yollarına (tonsil / üst yumuşak damak ve uvulu vs) uygulanabilecek cerrahi bir girişim fayda gösterebilir. Kişide nazal pasaj problemi de varsa (ör: nazal deviyasyon/konka hipertrofisi vb) , mutlaka öncelikli olarak burun operasyonu geçirmelidir. Bu grup hastalara alternatif tedavi şekli ise; diş hekimlerince hazırlanabilecek "ağız içi araç" denilen ve gece yatarken ağız içine takma diş gibi takılıp uyunan bir aparat kullanması önerilir. Hafif derece obstrüktif apne hastalığı olan grupta CPAP/BPAP gibi non invaziv mekanik ventilatörler daha nadir düşünülmelidir.



Hastalığı ileri derece de olanlarda ise öncelikle non invaziv mekanik ventilatörler (CPAP/BPAP vb) düşünülmelidir. Orta şiddetteki hasta grubunun tedavisi ise yine hasta ile ortak verilecek karara göre uygulanmalıdır. Hastaya hastalığı hakkında bilgi verilip, tedavi seçeneklerinin etkinliği konusunda bilgilendirilme mutlaka yapılmalıdır.

## “Tedavi olmazsam ölür müyüm” diye soran bir hastaya yanıtınız ne olur?

Uyku bozuklukları ciddiye alınması gereken bir durumdur. Kalitesiz bir uyku kişinin sadece sosyal yaşantısını bozmaz, aynı zamanda ek olarak ortaya çıkacak pek çok hastalığa da neden olur. En sık görülen uykuda solunum bozukluklarına sahip hastalar doktor doktor gezen kişilerdir. Depresyondan hipertansiyona, diyabetten koroner arter hastalığına kadar pek çok hastalığı da beraberinde getirirler. Bu hastalar verilen tedaviye de dirençlidir. 2 li 3 lü antihipertansifler veya antidiyabetiklerle kontrol altına alınamayan durumlarda mutlaka uyku apnesi varlığı düşünülmelidir.

Uyku apne hastalarının her gece onlarca, yüzlerce kez nefesi durmaktadır. Bu durum oldukça vahim görünse de, insan organizması bu duruma bir sigorta mekanizması geliştirerek “arousal” dediğimiz uyanayazma sonucu normal nefes alıp vermeye devam etmektedir. Bu durum her gece olduğunda ise vücut dinlenememekte ve yavaş yavaş sağlıklı yapısını kaybetmektedir. Uyku bozuklukları ile uğraşan hekimler hastalığın gidişatını göz önüne alarak hastalarını uyarı malıdır. Gece uyku sırasında olan ölümlerin nedenleri kesin olarak bilinmemekle birlikte, uyku bozukluğu (özellikle uyku apne) varlığında ek patolojilerle birlikte bir gün uyku sırasında yaşamın sonlanması çok da sürpriz olmayacaktır.

## Teşhis ve tedavi aşamaları SGK ve özel sağlık sigortası kapsamında mıdır?

SGK tüm uyku problemlerinin, gerek teşhis gerekse de tedavi maliyetlerini karşılamaktadır. SGK ile anlaşması olan tüm sağlık birimleri (üniversite hastaneleri / eğitim hastaneleri / devlet hastaneleri ve yataklı özel sağlık kuruluşları) Polisomnografik tetkik (uyku takip testi) yaptırıp, ardından da tedavi için gerekli yöntemleri (cerrahi / CPAP-BPAP uygulanımı vs) aynı hastanelerde yaptırmaktadırlar. Özel sağlık merkezlerinin SGK anlaşması olsa dahi hastalardan tetkik farkı ücreti alabileceği unutulmamalıdır. Özel sağlık sigortalarının çoğunluğu hastalıkların teşhis kısmını (uyku testi) karşılarken, bir çoğu da tedavi kısmının sadece hastane bölümünü karşılamakta, sadece özel sözleşme kapsamındaki sigorta poliçeleri ayrıca tedavide kullanılan cihaz (CPAP/BPAP vs) alımlarını da yapmaktadırlar.



## Uyku bozukluklarının trafik kazalarındaki rolü nedir?

Dünyadaki en önemli felaketlerin uykusuzluk/dalgınlık/dikkat eksikliği nedeniyle meydana geldiği belirlenmiştir. Geçmiş tarihlerdeki Challenger kazası, Exxon Valdez, Chernobyl kazaları bunların en önemlileridir. Trafik kazaları da hiç azımsanmayacak kadar fazladır. Özellikle uzun yol şoförlerinde uyku apne hastalığı olması halinde sadece kendi hayatlarını değil, tüm yolcuları da tehlikeye atmaktadırlar. Düzensiz uyku sonucu gelişebilen insomni durumları da aynı şekilde dalgınlık ve uykuya meyil problemi yaratabilmektedir.

Uyku apne hastalığı olan kişilerin dikkat eksikliği yanı sıra dayanılmaz uyku ataklarının da olması, ağır vasıta şoförlerinin (D ve E gurubu ehliyet sahibi) mutlaka polisomnografik tetkikten geçmelerini şart koşturmaktadır. Bu durumun vahametini göstermek amacıyla yaptığımız bir araştırmada; uyku testi uygulanan 85 uzun yol şoförünün 46 sında (%54.1) uyku apnesi tespit edilmiştir.

## Uyku bozukluğunun cinsel yaşamla bağlantısı var mıdır?

Uykuda solunum bozukluklarının (özellikle uyku apne) varlığında, gece boyunca olan hipoksemiler ve apne/hipopneler neticesinde vücutta meydana gelen hormonal bozulmalar hastaların cinsel yaşamlarında bozulmaya neden olabilmektedir. Genellikle cinsel isteksizlik, impotans, azospermi gibi durumlara ek olarak yatar yatmaz çok hızlı uykuya geçişlerin olması kişilerin cinsel hayatlarında ciddi problemlere yol açabilmektedir. Hastalığın tedavisi sonrasında ise cinsel yaşam tamamen normale dönmektedir.



Prof. Dr. Cengiz KIRMAZ

*Günlük konuşma dilinde yaşam kalitesi; iyilik hali ve memnuniyet durumunu tanımlamak için kullanılmaktadır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi; sağlığın hasta tarafından algılanan etkisini içeren çok yönlü bir kavramdır.*

Alerjik hastalıklar; görülme sıklıklarına bir artış olması, belirgin sorunlar ve sosyo-ekonomik harcamalara neden olması açısından global bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Bu bilgilerin ışığında, alerjik hastalıklar 21. yüzyılın salgını (!) olarak tanımlanmaktadır. Bunun dışında alerjik hastalıklar sıkıntı verici düzeyde ekonomik ve sosyal etkiye sahiptir. Bunun nedeni alerjik hastalıkların, dünyada yüksek oranda görülme sıklığına sahip olması yanında hastaların günlük yaşamlarında huzursuzluk, fiziksel rahatsızlık, duygusal stres oluşumuna katkıda bulunmasıdır. Bu konuyla ilgili farkındalığın artışı, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine (HRQL) dikkatleri çekmiştir. Bu yazıda, hastaların yaşam kalitesinde alerjik hastalıkların etkilerini değerlendiren çalışmaların sonuçlarını incelemeyi uygun buldum. Ocak 1990-Mayıs 2006 tarihleri arasında yayınlanmış yaşam kalitesi hakkında yazılan dünyada yapılmış çalışmalarını tarayıp sonuçları toplu olarak gözden geçirdim.

### Yaşam Kalitesi Nedir?

Yaşam kalitesi araştırmalarının artışı, araştırmacıları ve doktorları, kişilerin şikayetlerini hastanın bakış açısı ile kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye sevk etmiştir. Artık günümüz tıp uygulamalarında, hekim tarafından saptanan ve sağlık durumunu tanımlamak için önemli olan bulguların yanında, hastaların kendi algulamaları da son derece önem kazanmıştır. Amaç hastalığın ve

bu hastalığın bulgularının yarattığı etkileri tanımlamaktan ziyade hastanın konuyla ilgili hissettiklerini de değerlendirmeye katmaktır (hastalık merkezli hasta merkezli tıbbı kaydırmak). Bu yaklaşım; 1948' de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan "sağlık tanımı" na uymaktadır. WHO, sağlığın tanımını; "sadece hastalık ve sağlıksızlık halinin yokluğu olarak değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halinin de olması" olarak yapmaktadır. Bu tanımlama; geleneksel tanımlamadan ziyade daha geniş bir sağlık tanımı yapmaktadır ve modern tedavinin hedefinin ne olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Günlük konuşma dilinde yaşam kalitesi; iyilik hali ve memnuniyet durumunu tanımlamak için kullanılmaktadır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi; sağlığın (WHO tarafından da tanımlanan) hasta tarafından algılanan etkisini içeren çok yönlü bir kavramdır. Schipper ve arkadaşlarına göre, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi 'hastalığın bulgularının yarattığı etkileri ve uygulanan tedavinin hasta tarafından algılanması' olarak da tanımlanabilir. Hastanın sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi; sadece hastalık temel alınarak tahmin edilemez.

Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi; aynen kronik hastalıklarda olduğu gibi alerjik hastalıklarda da özel bir ilgi çeker. Çünkü, bu hastalıklarda tedavinin hedefi günlük yaşamdaki fonksiyonların geri kazanımını en üst düzeye çıkarmak ve iyilik halini olabilecek en yüksek düzeye getirmektir.

Bu konunun önemi, son dönemlerde solunumsal alerjiler için yazılan uluslararası uzlaşma raporlarında vurgulanmıştır. Konuyla ilgili saman nezlesi (alerjik rinit) ve astıma ait uzlaşma raporlarında hastanın yaşam kalitesinin; sağlık bakımı ilişkili girişimlerinin seçimi ve tedavi seçeneklerinin önerilmesi açısından önemli bir anahtar olduğu vurgulanmaktadır. Tüm bunların yanında, son dönemlerde ürtiker ile ilgili yaşam kalitesi konusu da giderek artan sıklıkta ele alınmaktadır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin değerlendirmesi Hastalığın ve tedavisinin hastanın yaşamına olan etkisi çeşitli anket formları ile direkt hastaya sorularak değerlendirilmelidir. Bilimsel bir ölçüm olarak kabul edilebilmek için sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi değerlendirme anketlerinin; gelişme ve geçerli kılınma basamaklarından geçip gerçekten uygun olduklarının onaylanması gerekmektedir.



Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi anket formları temel olarak iki çeşittir: birincisi "hastalığa özgü olanlar", ikincisi ise tüm hastalıklar için kullanılabilen "genel olanlar"dır. Genel olanlar, tüm sağlık durumlarında kullanım için uygundur ve değişik hastalıkları olan hastaları, hatta hastalarla, sağlıklı kişileri bile karşılaştırmaya imkan verir. Alerjik olan hastalarda sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi değerlendirmesi için pek çok genel yaşam kalitesi anketi kullanılmaktadır. Ancak bu anketler net sonuçlar vermemektedir. Genel yaşam kalitesi ölçeklerinden en çok SF-36 denilen ve 36 sorudan oluşan kısa form (short form) kullanılmaktadır. Bunun dışında ikinci olarak "The Nottingham Health Profile (NHP)" de; güvenilir ve geçerliliği olan bir sağlık durum ölçümüdür.

Memnuniyet durumunu; hayatın çeşitli açılarını sorgulayan Memnuniyet Durum Profili (SAT-P) ile ölçülebiliyor. Çocuk vakalarda ise daha sıklıkla, Çocuk Sağlık Sorgulama Formu (CHQ) genel ölçüm anketi kullanılmaktadır.

Tüm bunlar dışında hastaların sağlık durumlarına odaklanan özel anketler mevcuttur. Bunlar; özel bir grup (çocuk, ergen, erişkin, yaşlı, bakım hastaları), hastalık (astım, rinit, ürtiker), bulgu (öksürük) ya da işleve (seks) odaklanabilir. Hastalığa özgü anket formları, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine özgü bir hastalığın ya da tedavinin etkisi hakkında daha fazla klinik detay sağlayabilir ve klinik gidişat hakkında daha dikkat çekici bilgilerin altını çizebilir.

### **Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi ve solunumsal alerjiler**

1990 yılından bu yana alerjik rinit ve astımlı hastaların yaşam kalitesini değerlendirmeye yönelik ciddi bir eğilim vardır. Solunumsal alerji varlığından dolayı hastanın deneyimlerini tanımlamak ya da derecesini belirlemek için çeşitli hastalığa özgü anket formları geliştirilmiş ve uygulanma-

ya başlanmıştır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini içeren çok sayıda kontrollü çalışma, bu alanda yalnızca klinik gidişin değerlendirilmesinin yeterli olmadığını göstermiştir.

### **Rinitler**

Alerjik riniti olan hastalar; yalnızca burun ve göz bulguları değil; bunun yanında, performans bozukluklarından ve iyilik hali bozukluğundan şikayet ederler. Çeşitli klinik çalışmalar; riniti olan hastaların uykusuna, konsantrasyonuna, iş performansına, öğrenme ve okul aktivitelerine, sosyal hayatına, seks ve spor faaliyetlerine olumsuz etki ettiğini göstermektedir. Alerjik riniti olan çocuklar; burun ve göz bulguları nedeniyle günlük aktivite sınırlamaları (uyku, konsantrasyon bozukluğu nedeniyle) yaşamaktadırlar.

### **Astım**

Çalışmalar, astım hastalarının sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini nasıl algıladığına dair bilgiler de sağlamaktadır. Astımı olanlar bulgularından (nefesin darlığı, öksürük, göğüs sıkışması ve hırıltı gibi) dolayı rahatsız olmaktadır ve günlük aktivitelerinde (spor, iş, hobiler gibi) bozulma bildirilmektedir. Aynı zamanda uykuda bölünme, yorgunluk ve konsantrasyon kaybı da tanımlamaktadırlar. Tüm bu problemlerin dışında hastalık bazı duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Hastalar bulgularından ve tedavinin yarattığı rahatsızlıklardan başka psikolojik iyilik hallerinin iyi olmamasından dolayı sosyal hayatlarında kısıtlamalar tarif etmektedirler.

Çocuklardaki astımda ise hem çocuğa hem de ailesine ait yaşam kalitesi verilerin son derece kötü olduğu görülmektedir.

### **HRQL ve alerjik deri hastalıkları**

Klinik tecrübeler; deri alerjilerinin; fiziksel ve duygusal iyilik hali yanında sosyal ilişkileri ve davranışı da etkilediğini göstermektedir. Deri alerjileri ile ilgili

yaşam kalitesi çalışmaları solunumsal alerjilere göre nisbeten daha yenidir. Bu nedenle halen ürtiker (kurdeşen), dermatit ve egzema gibi durumları değerlendiren az sayıda çalışma mevcuttur. Bununla beraber, az sayıda da olsa bu çalışmalar alerjik deri hastalıklarının bu hastalarda sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi değerlerini son derece ağır bir şekilde bozduğunu göz önüne sermektedir.

### **Allerjik hastalıklar, birlikte seyreden durumlar ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi**

Son dönemlerdeki klinik ve görülme sıklığı verileri, alerjik bozuklukların birbiri ile ilişkili olduğunu gösterse de çalışmaların çoğunda, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi araştırmaları sadece bir hedef organ ile sınırlıdır. Aslında bakıldığında, astım hastalarının % 80' inde aynı zamanda rinit de vardır. Riniti olan hastaların da çoğunlukla astım şikayetleri zaten vardır.

Alerjik hastaların sağlıkla ilişkili yaşam kaliteleri birlikte görülen alerjik hastalıklar nedeniyle çok daha fazla bozulmaktadır.

### **Sonuç**

Geçmişte, standart klinik ölçümlerin hastalık etkilerini taramada geniş bir bakış açısı sağladığı zannediliyordu. Ancak; son zamanlarda ortaya çıkan sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi değerlendirilmesi gerekliliği durumu çok farklı bir yöne doğru sevk etmiştir. Artık yalnızca hastalığın yarattığı bulgular değil, bu bulguların yol açtığı yaşam kalitesi bozulmalarını da değerlendirme zorunluluğu doğmuştur. Bu nedenle hastalığa ait bulguların hasta tarafından nasıl algılandığını değerlendirmek ve kişinin bu bulgular nedeniyle ne denli sıkıntı çektiğini anlamak için değişik anketler kullanmak gereklidir

<http://www.alerjikinigi.com/yasam-kalitesi>

# YAŞLILIKTA BESLENME



Yaşlanma süreciyle ilişkili fizyolojik ve fonksiyonel değişiklikler beslenmesel ihtiyaçları ve besin alımını etkileyebilir. Sağlıklı yaşam şekillerinin teşvik edilmesi, hastalıkların önlenmesi önemlidir. Yaşlı bireyleri 60 yaş ve yukarısı olarak tanımlayabiliriz. Yaşam kalitesinin en üst seviyeye çıkarılması amaçlanır. Diyet kalite ve kantitesi yaşlanmayla ilişkili kronik hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve yönetiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Yaşlıların büyük bir kısmında diyabet, HT, dislipidemi gibi sorunlar tek başına veya birlikte bulunabilmektedir. Bu popülasyona özgü rehberler veya DRI değerleri kullanılarak herhangi bir hastalığı olmayan yaşlı bireyler için öğün planlaması yapılabilir.

D vitamini gereksinmesi yaşla birlikte artış gösterir. Genel olarak herhangi bir sağlık sorunu olmayan yaşlılarda bile yaş ilerledikçe besin alımının azaldığı görülür. Tat ve koku duyusundaki azalma, açlık-doygunluk mekanizmasını kontrol altında tutan hormon seviyelerindeki değişimler bunun başlıca nedenidir. Lezetsiz veya bir başka ifadeyle yasaklarla dolu diyetler besin ve sıvı

alımının azalmasına ve neticede olumsuz sağlık etkilerine yol açabilir.

Yaşlanmayla birlikte BMH ve hareketli yaşam süreleri azaldığı için, dinlenme ve toplam enerji gereksinmesi de azalmıştır. DRI günlük enerji alımının 19 yaş üzerindeki her 1 sene için erkeklerde 10, kadınlarda 7 kcal enerji alımının azaltılmasını istemektedir. Örneğin 51 yaşındaki bir erkek DRI değerinden 320 kcal daha az almalıdır. Ortalama günlük enerji alımı 51 yaşından büyük erkekler için 2400, kadınlar için 2000 kcal'dir(ABD). Diyetin antioksidan kapasitesi artırılmalıdır. Yaşlanmayla birlikte besin öğelerinin sindirim, emilim ve metabolizmasında da azalmalar olmaktadır(özellikle B12 ve diğer B grubu vitaminlerde eksikliğe sık rastlanır).

Beslenme ve Diyetetik Akademisi tarafından indirekt kalorimetre ölçümleri esas alınarak 65 yaş ve üzeri sağlıklı erkekler için önerilen günlük enerji alım değeri 20-24 kcal/kg, sağlıklı kadınlar için 18-22 kcal/kg'dır. Dinlenme metabolik hızı zayıflık veya malnütrisyon derecesiyle artar. BKİ <20 olan yaşlılarda bu değerler 27-

28 kcal/kg'a kadar çıkabilir. Daha yaşlı bireylerde mevcut ağırlığın korunumu için yaşlı erkeklerde 30-40 kcal/kg, kadınlarda 25-35 kcal/kg önerilir.

Tüm sağlıklı erişkin yaş gruplarında protein alımının günlük en az 0,8 gr/kg seviyesinde olması önerilir. Ancak progressif(ilerleyici) kas kaybının yavaşlatılması ve anabolizmanın teşvik edilmesi adına bu miktarın yaşlı bireylerde ılımlı bir şekilde yükseltilmesi önerilir. Bazı uzmanlar sağlıklı yaşlı popülasyon için günlük 1-1,6 gr/kg protein alımının güvenli ve gereksinimleri karşılamada yeterli olduğunu savunmaktadır. Uzmanlar ayrıca bu hedefe ulaşabilmek için her öğünde 25-30 gr arası yüksek kalite protein tüketimini önermektedir. Sarkopeni olarak nitelendirilen kas kaybını önlemek için bu protein değerine ek düzenli fiziksel aktivite ve artmış hareketli yaşam süresi de olmazsındır.

## B GRUBU VİTAMİNLER

Bu vitaminlerin düzeyi metabolik birtakım değişikliklerden etkilenerek davranışları ve genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir. Bu vitaminlerin yeterli alımı

yaşlanmaya bağlı kognitif fonksiyonlardaki azalmayı önleyebilir veya geciktirebilir. B12 eksikliğinin neden olduğu sorunlar; makrositik anemi, artmış vasküler risk, osteopeni, motor ve duyuşal becerileri etkileyen nörolojik komplikasyonlardır. Diyetle veya supleman kullanımıyla alınan folik asit miktarı da değerlendirilmelidir. Olması gerekenin üzerinde (UL-üst sınır) folik asit alımı B12 eksikliğini maskeleyebilir.

## ANTIÖKSİDANLAR

Diyetle antioksidan alımı arttıkça dejeneratif hastalıkların görülme sıklığı azalır, fizyolojik performansın devam ettirilmesi sağlanır. Katarakt ve yaşla ilişkili macular dejenerasyon yaşlı bireylerde en yaygın körlük nedenlerindedir. Yüksek miktarda fitokimyasal alımı katarakt ve yaşla ilişkili macular dejenerasyon gelişiminin önlenmesine veya geciktirilmesine yardımcı olabilir. Bir sistematik Chrono çalışmasında B-karoten, C, E vitamini, lutein, Zn, zeaksantin ve bakır suplementasyonunun yaşla ilişkili macular dejenerasyon gelişimini geciktirdiği bulunmuştur. Yararlı etkisi gösterilmediği, bazı formülasyonların yan etki ve kontraendikasyonlarından dolayı Alzheimer hastalığı veya kognitif hasara karşı antioksidan suplementasyonu yapılması Beslenme ve Diyetetik Akademisi'nce önerilmemektedir.

## D VİTAMİNİ VE Ca

Yeterli D vitamini ve Ca alımı pek çok faydasının yanında osteoporoz gelişiminin önlenmesi ve geciktirilmesinde de hayati öneme sahiptir. D vitamini seviyeleri yeterli süre güneş ışığına maruz kalan yaşlılarda bile azalabilir. Azalmış gastrointestinal reseptör sayısı, deride kolekalsiferol sentez yeteneğinin azalması, diyetle yetersiz alım, güneş ışığından faydalanmama süreci daha da olumsuz bir hale sokabilir. Kemik sağlığının sürdürülmesinde A, K vitamini, fitoöstrojen, Mg, protein gibi diğer besin öğelerinin alımı da oldukça önemlidir.

Yüksek kan basıncı ve buna bağlı hastalık riskini azaltmak için >50 yaş bireylerde günlük Na alımı 1500 mg'ı geçmemelidir. DASH diyeti de bir alternatiftir. Planlanmamış ağırlık kayıpları ile mortalite arasında ciddi bir ilişki olduğundan düzenli ağırlık takibi önerilir. 1 ay içinde %5 veya daha fazla planlanmamış ağırlık kaybı veya BKİ'nin <20 olması ile ölüm oranları arasında artmış bir ilişki vardır. Yetersiz protein ve enerji alımının iştahsızlığı artırdığı düşünülmektedir. Yaşlı bireylerde sarkopenik obezite görülme sıklığında da bir artış vardır. Yaşlanmaya bağlı iskelet kaslarının kaybı, aşırı vücut yağı beraber bulunur. Aşırı enerji alımı, hareketsiz yaşam, düşük derecede inflamasyon, insülin direnci, yaşlanmaya bağlı hormonal değişiklikler sarkopenik obezite nedenleri arasında sayılabilir.

Dehidratasyon yaşlılıktaki bir başka önemli sorun olup bir malnütrisyon şekli olarak kabul edilmektedir. Yaşlılar yetersiz sıvı alımına meyillidirler. Hastalıklar da sıvı erişimini kısıtlayarak veya susama duyusunu bastırarak bu sürece olumsuz katkı sağlayabilir. Sağlıklı yaşlı bireylerde bile susama duyusu azalmıştır. İnkontinans (idrar/dışkıyı tutamama) korkusu, artritlik ağrılar veya diğer nedenlerden dolayı tuvalete gitme zorluğu da yeterli sıvı tüketimine engel olabilir. Dilde, mukoz membranlarda kuruluk, azalmış deri turgor basıncı, göz çukurlarında çökme, üst vücut kaslarında zayıflık, konuşma zorluğu ve bilinç bulanıklığı dehidratasyon bulgularıdır. Yaşlılarda dehidratasyonu önlemek için her gün yaklaşık 2 litre veya 30 ml/kg sıvı tüketimi teşvik edilmelidir.

## YAŞLILIKTA YETERİZ BESLENMEYE KATKI SAĞLAYAN FAKTÖRLER

### Nütrisyonel faktörler:

Alkol ve bazı ilaçların kullanımı  
Besin-ilaç etkileşimleri  
Azalmış iştah  
Artmış besin öğesi gereksinmesinin karşılanamaması

Katı diyet programları

### Psikolojik faktörler:

Mahrumiyet (besine erişim yok)  
Korku Konfüzyon Depresyon Sosyal faktörler:

Yoksulluk

Beslenme bilgisinin yetersiz olması

Toplumdan soyutlanmış olma/soyusal izolasyon

Besin hazırlama, saklama becerilerinin sınırlı olması

### Fiziksel faktörler:

Akut/kronik hastalık, enfeksiyon, vücut bileşimindeki değişiklikler

Tat, koku algısında değişimler

Başkasına muhtaç olma

Demans gibi kognitif bozukluklar

Hareketli yaşam süresinin azalması

Halsizlik, yatağa bağımlı olma

Çiğneme problemleri

Beslenme Müdehalesi

Diyet kısıtlamaları mümkün olduğunca en alt seviyeye indirilmelidir. Bu popülasyon için

töropatik diyetlerden ziyade daha serbest bir beslenme modeli geliştirilmelidir. Araştırmalar

yaşlılarda Na, kolesterol, CHO, yağ kısıtlamalarının yararlı olduğunu kanıtlamamıştır.

Sosyal uyaranların olduğu bir ortam örneğinin ailece yemek yeme bu popülasyonda besin tüketimini olumlu yönde etkilemektedir.

Malnütrisyon riski olan veya yetersiz beslenmiş yaşlılarda besin takviyeleri kullanılabilir. Özellikle yutma bozukluğu olan yetersiz beslenmiş yaşlılarda enteral beslenme desteği düşünülebilir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

Yüksek lifli besinlerin yeterli tüketimi teşvik edilmelidir. Sindirim sisteminde şikayetlere yol açmayan ve kolay sindirilebilen besinler tercih edilmelidir.

### Kaynakça

"Yaşlılıkta Beslenme" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Dyt. Aziz KILINÇ'a aittir ve makale yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com (<http://www.tavsiyeedyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.



# GAZİLERİMİZ VE ŞEHİT AİLELERİNE DESTEĞİMİZ DEVAM EDİYOR...

## ALİ ÇETİNKAYA İLK KURŞUN REHABİLİTASYON MERKEZİ DESTEKLERİ

Balıkesir ili Ayvalık İlçesinde bulunan TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi Komutanlığı; Kara, Deniz, Hava K.K.lığı ile Jandarma Genel Komutanlığının Şehit varislerine ve malül gazilerine müşterek hizmet vermektedir.

**TSK Elele Vakfı olarak;** Şehit Aileleri ile Gazilerimiz ve ailelerinin sosyal ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla, TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi'nin işletilmesi ve iyileştirilmesine yönelik olarak desteğimiz devam etmektedir.

Bu kapsamda 2017 yılı içerisinde; Tesiste ihtiyaç duyulan mutfak malzemeleri alınarak, teslim edilmiştir. Bu sayede tesise dinlenme amacıyla gelen Şehit Aileleri ile Gazilerimiz ve ailelerine daha iyi hizmet verilmesi amaçlanmaktadır.

Tesisten faydalanan Şehit Aileleri ile Gazilerimiz ve ailelerinin ulaştırma hizmetleri TSK ELELE Vakfı tarafından kiralanarak araçlar ile karşılanmaktadır. Özellikle plaj için verilen bu ulaştırma hizmeti misafirlerimizin hayatının kolaylaştırmaktadır.



Tesisin hizmet binası ve plaj tesislerinin temizlik işleri TSK ELELE Vakfı tarafından organize edilerek tüm masrafları vakıf tarafından karşılanmaktadır. Misafirlerimizin hijyenik ve temiz bir ortamda bulunmaları sağlanmaktadır.



Tesis içinde özellikle tekerlekli sandalye kullanan misafirlerin ihtiyacı olan asansörlerin Bakım/Onarımı tamamiyle TSK Elele Vakfı tarafından karşılanmaktadır. Böylelikle Şehit ve Gazi Aileleri TSK ALİ ÇETİNKAYA Rehabilitasyon Merkezi Komutanlığı hizmet binasındaki katlara rahatlıkla çıkıp inmektedir.



Tesisten faydalanan Şehit ve Gazi Ailelerinin kullanımı için tekerlekli sandalye ve laboratuvar test malzeme kitleri TSK ELELE Vakfı tarafından alınarak ailelere rahat bir tatil imkanı sağlanmıştır.

## TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ DESTEKLERİ

TSK Rehabilitasyon Merkezi ile TSK Elele Vakfı'nın desteğiyle kurulan 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. Gazilerimiz kendilerine olan güvenlerini tekrar kazanırken takımlar da herkesin takdirini de kazanmıştır.



TSK Elele Vakfı tarafından desteklenen spor kulübünden halen 11 branşta lisanslı 87 aktif sporcu yararlanmaktadır.

Gazilerimizin hayata tutunmalarını sağlayan spor faaliyetlerine yönelik desteklerimiz devam etmektedir. Bu kapsamda spor takımlarının ihtiyacı olan muhtelif malzemeler 2017 yılı içinde alınarak teslim edilmiştir.

# TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİLER KULÜBÜ



## TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ TAKIMLARI

**G**enelkurmay Başkanlığının önderliğinde ve TSK Rehabilitasyon Merkezi ile TSK Elele Vakfı'nın desteğiyle kurulan 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 de kazanmıştır. TSK Elele Vakfı tarafından desteklenen spor kulübünden halen 11 branşta lisanslı 87 aktif sporcu yararlanmaktadır.

### TSK REHABİLİTASYON MERKEZİ ENGELLİLER SPOR KULÜBÜ TAKIMLARI

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 Takımı bulunmaktadır.

### Ampüte Futbol Takımı

Ampüte futbol, bir bacağı olmayan sporcuların kanedyen kullanarak oynadıkları bir futbol türüdür. Dünyada yaygın bir şekilde oynanmakta olup, düzenli olarak Avrupa ve Dünya Şampiyonaları organize edilmektedir. Ampüte futbol aynı zamanda paralimpik (Engelli Olimpiyat Oyunları)sporlarından bir tanesidir. Kurallar, birtakım değişiklikler dışında olimpik futbolla aynıdır. Bütün takımında 11 yerine 7 oyuncu yer alır. Saha daha küçüktür ve maçlar 20 şer dakikalık 2 devre halinde oynanır.

TSK Rehabilitasyon Merkezi Ampüte Futbol Takımı, Türkiye'de kurulmuş ilk ampute futbol takımıdır ve TSK Elele Vakfı'nın destekleriyle 2009 yılında Ampüte Futbol Liginin kurulmasına da öncülük etmiştir.

2003-2009 yılları arasında Ampüte Futbol Milli Takımı'nın tamamı TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü sporcuların oluşmuş ve 2007 yılında Antalya'da düzenlenen ilk Dünya Kupasında dünya 3 üncüsü olmuştur.

2014 yılında takımımız Moskova'da düzenlenen uluslararası Zafer Kupasını kazanmıştır.

Halen takımında 11'i Gazi ve Vazife Malulü olmak üzere toplam 20 sporcu bulunmaktadır.

Bunlardan 3'ü de Milli Takım kadrosundadır.

Takım TSK Elele Vakfı tarafından istihdam edilen Antrenörler Uğur ÖZCAN ile Ömer DURAN ve Yusuf YILDIZ tarafından çalıştırılmaktadır.

Ampüte Futbol Takımı Süper lig de mücadele etmektedir.

### Havalı Silah Atıcılık Takımı:

Sporcular bu dalda 2 kategoride yarışır; tekerlekli sandalyede ve ayakta. Bayan ve erkek sporcular havalı silahlar ile atış yaparlar. Atıcılık yarışmalarında, farklı engelli sınıflarına ile birlikte, yalnız eşdeğer yetilere sahip sporcuların ile, bireysel veya takım halinde yarışmalarını sağlayacak fonksiyonel bir sınıflandırma sistemi kullanılır.

TSK Rehabilitasyon Merkezi Havalı Silah Atıcılık takımından 9'u Gazi ve Vazife Malulü olmak üzere toplam 17 sporcu bulunmaktadır. 2005 yılında Atıcılık faaliyetinin başlamasından bu yana toplam 6 sporcumuz çeşitli zamanlarda Milli Takım'a çağırılmıştır. Halen 2 sporcumuz Milli Takım kadrosundadır. 2016 RIO olimpiyatlarında Gazi Murat OĞUZ Milli Takım kadrosunda ülkemizi temsil etmiştir. Takım TSK Elele Vakfı ile sözleşmeli Antrenör Murat UZDAŞ (tüfek) ve Mustafa ATALAY (tabanca) tarafından çalıştırılmaktadır.



### **Engelli Okçuluk Takımı:**

Okçuluk insanlığın varoluşuyla eş zamanlı olarak gelişmiştir ama temel çalışma prensibi değişmemiştir. Bir ağaç dalını iki ucundan bir sicimle gergin olarak bağlanıp ve daha ince ucu sivriltilmiş düz bir dal parçasını da sicimin üstüne yerleştirip, dalın esneme gücü sayesinde sicimi çekerek dalı gerip sivri uçlu dal parçasını uzağa fırlatmak ok atmaktır. Amaç uzaktaki hedefi vurmaktır. Ayakta ve tekerlekli sandalyede yarışarak okçular gücün ve keskin nişancılığın en güzel örneklerini vermektedirler. Paralimpik Oyunlar programı tekler, çiftler ve takım yarışmalarını içerir. Takımda 10'u Gazi ve Vazife Malulü olmak üzere toplam 21 sporcu bulunmaktadır. Bunların 8'i halen bayan ve erkek milli takım kadrolarında yer almaktadır.

2016 RİO olimpiyatlarında Gazi Sadık SAVAŞ Milli Takım kadrosunda ülkemizi temsil etmiştir.

Takım şu anda sözleşmeli antrenör Ali SAĞLAR tarafından çalıştırılmaktadır.

### **Tekerlekli Sandalye Tenis Takımı:**

Karşılaşmalarda geleneksel tenis kuralları uygulanır ve tenisin ana unsurları olan beceri, kondisyon ve strateji, burada da esastır. Tek fark topun yerde iki kere sektirilmesine müsaade edilmesidir. Karşılaşmalara yalnız, tıbbi olarak tespit edilmiş, hareketle alakalı 1 engeli olan sporcular katılabilir. Paralimpik Oyunlar programında tekerlek-

li sandalye tenis karşılaşmaları, tekler ve çiftler sınıflarında yapılmaktadır.

Takım aktif olarak çalışan 2 sivil sporcudan oluşmaktadır. Sporcularımızdan Ayşegül ZARARSIZ aynı zamanda genç milli takım kadrosunda yer almakta, kendi yaş kategorisinde Dünya sıralamasında 5 inci durumdadır.

### **Görme Engelliler Golbol Takımı:**

Golbol takımlarla oynanan 1 top oyunudur. Sadece görme engelli bayan ve erkek sporcular tarafından oynanır.

Takım 7 gazi sporcudan oluşmakta ve halen Golbol 2nci liginde mücadele etmektedir.

Takım kuruluşundan bu yana gönüllü Antrenör Yasemin İNAG tarafından çalıştırılmaktadır.

Takımımız müsabakalar öncesinde merkezimizde kamp çalışması yapmaktadır.

### **Badminton Takımı:**

Badminton (tüylü top), raket ve bir tür tüylü topla oynanan tenisi andıran bir oyundur. Orjinali kaz tüyünden yapılmış top ve tutma yeri uzun ince yapılı bir rakete oynanan Badminton, topun file üzerinden rakip alana atılması ve geri dönmesini sağlamak amacıyla yapılan bir spor dalıdır. 2010 Yılından itibaren rekreasyonel spor faaliyeti olarak sürdürülmektedir. Halen lisanslı 1 veteran (kendi dalında uzman, deneyimli, tecrübeli ) sporcu bulunmaktadır.

### **Engelli Eskrim Takımı:**

Türkiye'nin ilk engelli eskrim takımı 2011 yılında TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinde kurulmuştur.

2011 Yılında Eskrim Federasyonu tarafından tanıtım amaçlı olarak ilk engelli eskrim müsabakası düzenlenmiş ve 6 kişilik takımımız iştirak etmiştir. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu tarafından branş açılmadığı için zaman içerisinde sporcular başka branşlara yönlendirilmiştir.

2017 Yılında Federasyon tarafından eskrim branşının açılacağı bildirilmiştir. Yeni takım oluşturularak eskrim faaliyetinin tekrar başlatılması planlanmaktadır.



### **Engelli Binicilik Takımı:**

Türkiye'nin ilk engelli Binicilik takımı 2011 yılında TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinde kurulmuştur. Halen 2 Gazi subay Atlı Spor Eğitim Merkezi bünyesinde çalışmalarına devam etmektedir.

### **Halter Takımı:**

Geçmişte antrenör nezaretinde çalışan 20'ye yakın sporcu ile faaliyet gösteren takımdan 4 sporcu çeşitli zamanlarda milli takım kadrolarında yer almıştır.

Bizim sporcularımızın hiçbir zaman karışmamış olmasına rağmen milli takımlarda ve Türkiye Şampiyonalarında ortaya çıkan Doping olayları sonucunda 2013 yılında kulübümüzün kuruluşundan itibaren halter sporunun rekreasyon amaçlı yürütülmesi kararı alınmıştır.

### **Atletizm Takımı:**

2009 Yılında 2 gazi sporcunun katılımı ile takım oluşturulmuş ve Türkiye Şampiyonasına katılmıştır. Halen rekreasyonel spor faaliyetleri olarak atletizm çalışmaları sürdürülmektedir.

# ARABULUCULUK



Okşan Gülşen UZ  
Arabulucu - Avukat

## Hukuk Sisteminde Yeni Bir Kavram "Arabulucuk"

Bu yazımız da sizlerle son günlerde sık sık duymaya başladığımız "arabuluculuk" kavramı ve bu kavramın hukuk sistemimizdeki yeri ile avantajları hakkında bilgi paylaşmayı hedefledik.

Son günlerde otobüslerde, kamu spotlarında, gazetelerde, sosyal medyada karşılaştığımız bu kavram her ne kadar yeni bir konu gibi görünse de; esasen "arabuluculuk" dünyanın hemen hemen bütün kültürlerinde uzun ve çeşitli bir geçmişe sahiptir.

Günümüzden yüzyıllar öncesinde bile kültür ve din; neyin uyuşmazlık olduğu, bunun çözümü ve anlaşma için uygun, kabul edilebilir, adil yöntemlerin neler olduğu üzerinde durmuştur. Bir çok toplumda arabuluculuğun kökenleri din ve yerel kültürel uygulamalardan etkilenmiştir. 20 nci yüzyılın başından itibaren arabuluculuk kurumsallaşmış ve uyuşmazlıkların çözümünde alternatif bir yol ve icracıları için de yeni bir meslek haline gelmiştir. Arabuluculuğun çağdaş uygulamaları dünyada son 40 yıl içerisinde artarak yaygınlaşmıştır.

Esasen arabuluculuk bizimde toplumsal olarak geleneklerimizde farklı isimlerle geçmişten beri var olmuş, yabancı olmadığımız bir kavramdır. Hepimiz zaman zaman toplum yada aile içerisinde yaşadığımız sıkıntılar nedeniyle sevilen sayılan güvenilir, sözüne itibar edilen akil bir kişinin araya girmesi ile müzakere ortamı sağlanarak uyuşmazlığın çözümlenmesini deneyimlemiş yada bu örnekleri duymuşuzdur.

Dolayısıyla dünyada uzun yıllardır başarılı bir şekilde kurumsal olarak uygulanan ve özel-

likle toplumsal barışın sağlanmasını hedefleyen ve yasal olarak artık Türkiye'de de uygulanan bu sistem esasen bizimde toplum ve kültür olarak yabancı olmadığımız bir kavram ve uygulamadır.

Bu gün geldiğimiz noktada vatandaş olarak; yargının ağır iş yükünden, davaların çok uzun süre devam etmesinden, nitelikli ve sayıca yeterli yargı mensuplarının azlığından şikayet ederken çok fazla emek, zaman kaybı ve bu durumun ortaya çıkardığı maddi külfet nedeniyle, hantallaşan ve adeta işleyemez hale gelen bir yargı sistemi ile karşı karşıya olduğumuzun farkındayız.

Mahkemelere ya da icra dairelerine intikal eden uyuşmazlıklar ile ilgili sayısal veriler; davaların sonuçlanma süresi, hakimlerin dosyayı incelemek için dosya başına ayırabildikleri birkaç dakikalık azami süre birlikte değerlendirildiğinde toplumun ve vatandaşların hızlı ve kaliteli bir şekilde adalete erişebildiğinden söz etmemiz zor görünmektedir.

İşte bu noktada bir alternatif olarak 6352 Sayılı Yasa ile "Hukuk Uyuşmazlıklarında Arabuluculuk Kanunu" ülkemizde yürürlüğe girmiş ve uyuşmazlıkların sadece mahkeme yolu ile çözümlenebileceği algısı da değişmeye başlamıştır. Bu noktada arabuluculuğun ne olduğunu ile sistemin işleyişi ve avantajlarına değinmek faydalı olacaktır.

### Arabuluculuk Nedir;

"Arabuluculuk" dava sırasında ya da dava yoluna gitmeden önce tarafsız üçüncü bir kişinin tarafların serbest iradeleri ile onları bir araya getirerek müzakere edebilmelerini sağladığı, araların-

daki iletişimi kolaylaştırdığı, bu suretle onların birbirlerini anlamalarını ve uyuşmazlık ile ilgili çözümlerini kendilerinin üretmesini sağlandığı, çözüme ilişkin karar verme yetkisinin taraflara ait olduğu yapılandırılmış bir süreçtir. Ülkemizde bu görevi yasaya göre; Adalet Bakanlığının açmış olduğu yazılı ve mülakat sınavını geçen ve mesleğinde en az 5 yıl deneyimli hukukçular yapmaktadır. Bu görevi hali hazırda yapma yetkisi olan arabulucular Adalet Bakanlığı Arabuluculuk Daire Başkanlığı nezdinde tutulan sicile kayıt olarak görevlerini ifa etmektedirler.

### Hangi Uyuşmazlıklar Arabuluculuğa Elverişlidir?

Tarafların üzerinde serbestçe tasarruf edebileceği tüm hukuk uyuşmazlıkları arabuluculuk kapsamındadır. Biraz daha açmak gerekir ise iradi olarak bir sözleşme imzalayabildiğimiz bir hak ve yükümlülüğü üzerimize aldığımız yada vazgeçebildiğimiz tüm konulara ilişkin uyuşmazlıklar arabuluculuğa elverişlidir. Somut birkaç örnek vermek gerekir ise ticari uyuşmazlıklar, işçi-işveren uyuşmazlıkları, sigorta uyuşmazlıkları, sözleşmeden kaynaklanan uyuşmazlıklar, marka hakkının kullanımına ilişkin uyuşmazlıklar, kira uyuşmazlıkları, tüketici uyuşmazlıkları, ortaklığın giderilmesine ilişkin uyuşmazlıklar, boşanmadan sonra ortaya çıkan maddi- manevi tazminat ve mal paylaşımı gibi aile uyuşmazlıkları arabuluculuğa elverişli konulardır.

Bu noktada bilinmesi ve dikkat edilmesi gereken en önemli konu, çözülmesi için mutlaka bir mahkeme kararının varlığı ge-



reken boşanma, iflas, soy bağıının düzeltilmesi gibi konular ile ceza hukuk bakımından uzlaşmaya tabi olmayan suçlara bağlı maddi ve manevi tazminat taleplerinden kaynaklanan uyuşmazlıklar arabuluculuğa elverişli değildir.

#### **Arabuluculuğunu Avantajları Nelerdir ?**

Çoğunlukla aralarındaki uyuşmazlıkları mahkemeye giderek çözmeye çalışan kişilerin bir daha birbirlerini görmeye bile tahammül edemedikleri, uyuşmazlığın tarafları tacir ise bir daha iş yapmadıkları, ilişkilerin sona erdiği bilinen bir gerçektir. Arabuluculuğun en önemli faydalarında biri, tarafların aralarındaki uyuşmazlıkları kendilerinin müzakere ederek çözmesi nedeniyle diyalog ortamı kopmadığından barışçıl ve dostane bir uyuşmazlık çözüm yöntemidir.

Müzakere yolu ile anlaşmazlıklar çözülebildiği için mahkeme sürecindeki gibi neticesinde; mutlaka bir tarafın kaybettiği, diğer tarafın kazandığı bir süreç değil, esasen her iki tarafında kazandığı "kazan - kazan" prensibinin geçerli olduğu bir yöntemdir. Bu özelliği nedeniyle müzakere eden her iki taraf da kendiler için en avantajlı sonuçlara ulaşabilirken yani kazanırken ilişkileri de devam etmektedir. Arabuluculuk süreci "esnek" bir süreçtir. Taraflar, yargılamada uyulması gereken prosedüre

(usul kuralları) tabi olmadıkları için kendi üretecekleri çözümler ve yaratıcı sonuçlar çerçevesinde uzlaşma sağlayabilirler.

Bu gün ülkemizdeki istatistiklere göre bir davanın Yargıtay aşaması dahil karar çıkması ortalama olarak 2-4 yıl sürmesine karşılık arabuluculuk yöntemi ile uyuşmazlıklar çoğunlukla birkaç saat, en fazla birkaç gün içerisinde çözülebilmektedir. Bu sebeple arabuluculuk mahkeme ile karşılaştırıldığında çok "hızlı" bir yöntemdir. Yapılan istatistiklere göre ülkemizde bu güne kadar arabuluculuk yolu ile çözülen uyuşmazlıkların %53'ü bir gün den kısa %38'i bir gün içerisinde çözümlenmiştir.

Bu veriler bize, arabuluculuk sürecinde bir araya gelip, uyuşmazlık konusu ile ilgili birkaç saat karşılıklı müzakere eden, kendi durumunu anlatma fırsatı bulan ve karşı tarafın durumu da dinleme fırsatı yakalayan tarafların; aralarındaki anlaşmazlıklar ile ilgili; yıllarca süreden davalardan çok daha hızlı şekilde sonuç alabildiklerini göstermektedir.

Arabuluculuk süresi tümü "gizlilik" içerisinde yürütülmektedir. Arabuluculuk sürecinde tarafların tüm beyanları ve bu süreç içerisinde sunulan bilgi ve belgeler gizlidir. Bunun yanında davadan farklı olarak herhangi bir harç yatırmak zorunda olmayıp, tebligat, bilirkişi, tanık ve keşif gibi giderler de söz konusu

değildir. Süreç yargılamalar gibi uzun bir zamana yayılmadığından "ekonomik" bir yöntemdir.

Arabuluculuk yoluna başvurmak, hukuki "hak kayıplarına" yol açmaz. Taraflar arabuluculuk süresinden anlaşmadan ayrılırlar bile, uyuşmazlık konusu ile ilgili dava yoluna başvurma hakkına sahiptirler.

Taraflar arabuluculuk sürecinin sonunda bir anlaşmaya varırlarsa; bu anlaşmayı, asil uyuşmazlık hakkındaki yetki ve görev kurallarına göre belirlenecek olan hukuk mahkemesine ibraz edip, talep edilmesi halinde icra edilebilirliğine ilişkin bir şerh verilmesini talep edebileceklerdir. Bu şerhi içeren anlaşma, ilâm niteliğinde geçerli ve bağlayıcı bir belge sayılacaktır.

Kısaca özetlemeye çalıştığımız üzere alışılmış mahkeme ve dava süreçlerine göre kimi durumlarda taraflar için çok daha avantajlı olan ve dava yoluna alternatif teşkil eden arabuluculuk yöntemi bu bakımdan tercih edilebilecek bir yöntemdir. Çok yakın bir tarihte işçi işveren uyuşmazlıkları için dava açmadan önce arabuluculuk yoluna başvurulması dava şartı haline gelecektir. Ancak yasal zorunluluk yada dava şartı olmadan da arabuluculuk yöntemi uyuşmazlıkların çözümü için deneyebileceğiniz faydalı bir hukuki yoldur.

# ARKADAŞ



Nihat ÇAĞAN  
E. Albay

*Her kuş, kendi cinsiyle uçar.*

*Kartallar kartallarla...*

*Kargalar kargalarla...*

*Nasıl bir insan olmak istiyorsan, o kalitede ve  
özellikte insanla dost ol.*

Eski Türklerde askerler savaşırken arkadan gelecek herhangi bir saldırıyı kontrol edebilmek için sırtlarını bir ağaca, kaya veya taşa vererek ok atarlarmış. Atalarımız genelde bozkır hayatı yaşadıkları için bu sırta dayanan nesne genelde taş veya kaya olurmuş. Yıllar sonra bu sırta dayanan taşın ismi ARKA-TAŞ' dan ARKADAŞ şeklinde dilimize yerleşmiş.

## DOST;

Sevilen ve güvenilen yakın arkadaş, sıkı fıkı görüşülen kimse, gönüldeş demektir.

## ARKADAŞ İLE DOST ARASINDAKİ FARK

- Arkadaş evinize geldiğinizde misafir gibi davranır.
- Dost geldiğinde buzdolabını açıp istediğini alır.
- Arkadaş senin ağladığını görmez.
- Dostun omuzu ise senin gözyaşlarıyla ıslanır.
- Arkadaş davetine katılınca bir paket hediye ile gelir.
- Dost sana yardım etmek için erken gelir toparlanman için geç gider.
- Arkadaş onu yattıktan sonra ararsan rahatsız olur.

- Dost derdini anlatmak için neden bu kadar geciktiğini sorar.
- Arkadaş bir kavgadan sonra her şeyin bittiğini düşünür.
- Dost tekrar arar, her zaman senin arkandadır.
- Arkadaş zaafalarını öğrenir ve onları kullanabilir.
- Dost zevklerini öğrenir ve onlara hitap eder.
- Arkadaş zayıflıklarını bilirse başına kakar.
- Dost zayıflıklarını örtmeye çalışır.
- Arkadaş sıkıntın olmadığında yanındadır.
- Dost sıkıntın olduğunda seninledir.
- Arkadaşına sen huzur vermeye çalışırsın.
- Dost sana huzur verir.

## DOST

İnsan ancak dostları kadar büyür, dostları kadar gelişir. İnsanın çapı, dostlarının çapı kadardır. Bir insanla dost olmak geleceğinizi o insana emanet etmektedir. Dostlarınızın, boyasıyla boyanır, ahlakı ile ahlaklanırsınız. Kişinin kalitesini, dostları belirler. Kim olduğunu bilmek isterse, kimlerle dost olduğuna bakmalı insan. Adaletin önderi Hz.Ömer'in dediği gibi; "kişinin

dostu; aklının kılavuzudur" herkes kendi ayarına, aklına göre dost edinir. Hz Mevlana ise "iyi dostu olanın aynaya gereksinimi yoktur" demiştir.

Hayallerini, umutlarını, hedeflerini gerçekleştirmene destek veren, seni yüreklendiren, sana omuz veren, seninle aynı yöne bakan, aynı değerlere sahip insanlarla dost olmalı. Akıllı insan, kime akıl danışacağını bilen insandır. Akıl danışacağı insanla dost ol. Çünkü gerçek dostlar, insanın "hayat sigortasıdır." Nasıl bir insan olmak istiyorsan, öyle insanlarla dost ol. Hayat yanlış insanlarla harcanacak kadar ucuz değildir.

Bir kişi, ilişkilerinde, hep sosyal statüsüne sığınmıyorsa "karakter kıtlığı" yaşıyor demektir. Yüreği temiz insanlarla dost ol. Edindiğin dostların fikirleri kirliyse, senin kalbin ve fikirlerin ne kadar temiz olursa olsun, er yada da geç sende kalbin ve fikirlerinde kirlenir.

Duygular gibi, değerler ve inançlar da kişiden kişiye sirayet eder. Doğru yolu yanlış insanla yürürsen, yolunu da doğrunu da kaybedersin. Bir dostta, neyi aradığını bilmiyorsan, kiminle dost olduğunun ne önemi var.

Niçin sevdiğini bilmiyorsan, kimi ve neyi sevdiğinin ne anlamı var.

Bir insana yaptığın fedakarlık, sevgini değil de istismarını artırıyor; bu onun sadece fedakarlığa layık olmadığını göstermez; aynı zamanda, onun ne kadar ahmak olduğunun da gösterebilir.

Fedakarlığı, iyiliği, merhameti sevgiyi istismar eden kişi, ahmağın ta kendisidir. Vefa sadece asil ruhlu insanlarda bulunan bir özelliktir. Vefası olmayan, duygularını istismar eden ahmak adamdan uzak dur. Kendine yapılan bir iyilik karşısında teşekkür etmeyen ve kendisinin yaptığı hatadan dolayı özür dilemeyen insanlardan uzak dur. Çünkü teşekkür etmemek ve hatalarından dolayı özür dilememek, iflah olmaz bir kibrin göstergesidir.

Asla dikene de güle de aynı değeri verme. Bu senin gülü de dikenini de tanımadığını gösterir.

Usta şair İsmet ÖZEL'in deyimleriyle "Karlı bir gece vakti uyandıracak dostlar bul kendine. Bir insanla birlikte olduğunda, mutlu hissetmen ve zevk alman seni aldatmasın... Gerçek dostlukta, bundan daha fazlası gerekir."

Hz.Mevlana, "...dostluk iki yürek arasında akan bir nehir gibidir. Gittiği yeri de temizler, geldiği yeri de" demiştir.

Yanında bulunduğunda iç huzursuzluğu hissettiğin insandan uzak dur. İç huzuru, gerçek dostla sahte dostu ayırabileceğin en sağlam duygudur. Gerçek dostlar insana, mutluluğun yanında, iç huzuru verir.!

Dost vardır gıda gibidir, onu hep ararsın. Dost vardır ilaç gibidir, gerekirse ararsın, Dost vardır hastalık gibidir, onu aramazsın o seni bulur.

Atalarımızın dediği gibi...  
Her kuş, kendi cinsiyle uçar.  
Kartallar kartallarla...  
Kargalar kargalarla...  
Nasıl bir insan olmak istiyorsan, o kalitede ve özellikle insanla dost ol.



## Anneler ile Transformatif Nefes Çalışması

TSK Elele Vakfı Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde öğrenci anneleri ile Transformatif Nefes çalışması yapılmıştır. Yüreğinde sınırsız sevgi ve sabır olan katılımcı annelerimiz Transformatif Nefes çalışması ile; etkin nefes alma, vücudun duygusal ve fiziksel iyileştirme potansiyeli, sağlık ve zihinsel kapasitesini artırma, duygusal yaraları iyileştirme tekniklerini öğrenmişlerdir. Etkinliğimiz de büyük emeği geçen Transformatif Nefes Eğitmeni Nurhayat GÜNAL, Transformatif Nefes Koçu Arzu KARA ve Transformatif Nefes Koçu Özlem KESKİN'e gönüllü öğretmenlerinden dolayı teşekkür ederiz. 17 Nisan 2017



## Sayın Genelkurmay Başkanı'nın Eşi Tarafından Çocuklarımıza 23 Nisan Eğlencesi düzenledi.



23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla Genelkurmay Başkanı'nın eşi Sayın Şule AKAR ve Kuvvet Komutanlarının eşleri himayesinde düzenlenen yemeğe Rehabilitasyon Merkezlerine devam eden öğrenciler, aileleri ve merkezlerin personeli iştirak etmişlerdir. Düzenlenen organizasyonda bol bol dans eden çocuklarımıza çeşitli hediyelerde dağıtılmıştır. 28 Nisan 2017

## Atatürk Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi Ziyareti

Atatürk Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi 10. sınıf öğrencileri TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezini ziyaret etmişlerdir. 05 Mayıs 2017



## Anneler Günü Kutlaması

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde eğitim gören çocuklarımızın anneleri için "Anneler Günü Kutlamaları" düzenlenmiştir. Tüm annelerimize sonsuz teşekkürlerimiz sunuyoruz. 12 Mayıs 2017







## 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

TSK Elele Vakfı Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde öğrenciler, aileleri ve okul personeli katılımı ile 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlandı. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk tarafından tüm dünya çocuklarına armağan edilen 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamasında hep birlikte şarkılar söylendi, danslar edildi, yüzlerden gülücükler eksilmedi. Katılımın yoğun olduğu etkinlikte çocuklar doyusya eğlendi. Aileleri ile birlikte etkinliğe katılan çocuklar sahne gösterileri yaparak izleyicilerin karşısına çıktı. Ulu Önder Atatürk'ün tüm çocuklara hediye ettiği bu bayramın mutluluğunu, öğrencilerimizin yüzünde görmek ayrı bir sevinç oldu. Her günlerini bayram güzelliğinde ve neşesinde geçirmelerini diliyoruz . 21 Nisan 2017



## Sosyal Sorumluluk Topluluğu Konseri

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Yüksek Okulu, Gülhane, Tıp Fakültesi ve Gülhane Sağlık Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinden oluşan "Sosyal Sorumluluk Topluluğu; 'TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde bir konseri düzenlemişlerdir. Konserde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencileri, aileleri ve merkez personeli katılmıştır. Sosyal Sorumluluk Topluluğu üyelerine teşekkür eder, bu konserin engelli farkındalığını arttırmaya katkı sağlamasını umut ederiz. 12 Mayıs 2017



## Yıl Sonu Sergisi

TSK Elele Vakfı Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezimiz bahçesinde; Merkezlere devam eden öğrencilerin yıl içinde yaptıkları çalışmalar sergilenmiştir. 18 Mayıs 2017

## ELELE ÖZEL EĞİTİM SPOR KULÜBÜ

Elele Özel Eğitim Spor Kulübü; Özel Sporcular Federasyonu'nun 22-24 Mayıs 2017 tarihinde İzmir de düzenlemiş olduğu Türkiye Cimnastik Yarışmalarına katılmıştır. Sporcularımızdan Osman ÜNAL Down Sendromu 22 yaş üstünde Türkiye birincisi, Ayça Nur ASLAN 12-15 yaşta Türkiye ikincisi olmuştur. Sporcularımızı, kutlar başarıların devamını dileriz.



## ELELE SAHNE OYUNCULARI TOPLULUĞU

### TSK ANKARA ÖZEL BAKIM MERKEZİNDE

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu; TSK Ankara Özel Bakımevi'nde "Kuvayı-millie" adlı oyunu sahnelemişlerdir. TSK Ankara Özel Bakımevi personeli ve hak sahipleri tarafından büyük ilgiyle izlenen oyunun ardından Elele Sahne Oyuncularına ve tiyatro teknik ekibine hediyeleri takdim edilmiştir. 01 Haziran 2017

### GAZİLER FİZİK TEDAVİ MERKEZİNDE

Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesinde "Kuvayimillie" oyununu sahnelemişlerdir. Oyuna tedavi gören Gazilerimiz, hastane personeli, oyuncuların aileleri ve TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi çalışanları katılmışlardır. 08 Haziran 2017



# İLETİŞİMDE ATILGAN OLMAK



**Mustafa SUNGUR**

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

*“İletişim günlük hayatımızın temelidir. Doğru ve olumlu iletişim kanallarımız ne kadar çoksa o denli mutlu ve tatminkâr bir yaşam sürdürebiliriz. Ailemizle, arkadaşlarımızla ilişkimizi sürdürmek, kendimizi çevremizdekilere anlatmak, onların bizi anlamalarını istemek insan olarak hepimizin ihtiyacı ve en temel hakkıdır.”*

İletişimin amacı kendimizi ifade etmek, ilişki kurmak ve var olan ilişkileri güçlendirmektir. Kendi duygu, düşünce inanç ve isteklerimizi ifade ederken bazen ciddi çatışmalara girer ya da iletişim kazaları yaşarız. Uygun ve etkili iletişim kurulmadığında ise genellikle duygu düşünce ve isteklerimizi ifade etmekten kaçınır; kişisel haklarımızdan vaz geçeriz. Bu durum çoğunlukla ilişkilerin kalitesini düşürür, kişide stres ve gerginliklere neden olur ya da ilişkinin bitmesiyle sonuçlanır. Etkili ve olumlu iletişim; ilişkide karşılıklı hakların ve sorumlulukların göz önüne alındığı iletişimdir. Bu iletişim biçimi “Atılganlık” olarak adlandırılabilir. Atılganlık becerisi iletişimin etkililiğini ve kalitesini yükseltmektedir. İletişimde atılgan olmak; basit anlamı ile bireyin diğer kişilerin haklarını ihlal etmeden kendi hak ve sorumluluklarına sahip çıkması olarak tanımlanabilir.

İngilizce’de “assertiveness” sözcüğüne karşılığı olarak kullanılan atılganlık kavramı Türkçe’de tam karşılığı bulunamamakla birlikte, “girişken, kendini ortaya koyan” sözcükleriyle kısmen ifade edilebilmektedir. Diğer bir deyişle atılganlık; kişilerarası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine

olanak tanıyan, başkalarının haklarına saygılı olmayı ve bireyin duygu, inanç ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içeren bir davranış biçimidir.

Özetle; bireyin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesini ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasını sağlayan her türlü davranış atılganlık olarak tanımlanabilir.

Atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik gibi iki uç arasında denge kuran davranış biçimidir. Sağlıklı iletişimi anlatan atılganlık, iletişimi zorlaştıran ya da iletişimde kopmalara yol açan çekingenlik ve saldırganlık özelliklerinin tam ortasında bulunmaktadır.

Çekingenlik: bireyin duygu, inanç, düşünce gibi kendine özgü unsurları yansıtmada yetersiz olması; haklarına başkaları tarafından el konulduğunda buna karşı koymaması ve kendini savunmaması olarak tanımlanabilir. Çekingenliğin hedefi, diğerlerini yatıştırmak ve her durumda çatışmadan kaçınmaktır

Saldırganlık: bireyin haklarını korumada, düşüncelerini ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme

biçimidir. Saldırgan davranışlarla kendini ifade eden bireyler, duygularını göstermelerine ve kendilerine değer vermelerine karşın, başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler.

Birey, her ikisi de olumsuz olan bu uç tavrılardan uzaklaştıkça, olumlu, atılgan tavra yaklaşır. İnsanın bu iki uç noktanın hangisine daha yakın davranacağını ise çoğunlukla geçmiş yaşantıları, kültürel özellikleri, kendisiyle ilgili algıları belirlemektedir. Kendine önem veren, kişisel haklarının farkında olan ve iletişim becerilerini geliştiren bireylerin atılgan davranışları tercih ettikleri bilinmektedir.

Atılgan davranışlar geliştirebilmek için öncelikle haklarımızın farkında olmalıyız. Herkesin eşit biçimde sahip olduğu bireysel hakların farkında olmak ve bu hakları kullanmak, iletişimi daha verimli hale getirmektedir.

Bireysel haklarımız

- İstediklerimi elde etmek hakkına sahibim, ancak başkaları da benim istediklerimi reddetme hakkına sahipler.

- Düşüncelerimi ifade etmek ve duygularımı göstermek hakkına sahibim.

- Bana saygılı davranılmasını



**ÇEKİNGEN**

**ATILGAN**

**SALDIRGAN**

isteme hakkına sahibim.

- İnsanların beni dinlemelerini ve ciddiye almalarını isteme hakkına sahibim.

- Kendi kararlarımı kendim vermek hakkına sahibim ve kararlarımın sonuçlarına da katlanmalıyım.

- Diğer insanların sorunlarıyla ilgilenme ya da ilgilenmeme hakkına sahibim.

- Hata yapma ya da yanlış kararlar verme hakkına sahibim.

- Başarılı olma hakkına sahibim.

- Her şeyi bilmeme ya da anlamama hakkına sahibim.

- Fikrimi değiştirme hakkına sahibim.

- Sessiz kalma ve özel sorunlarımı anlatabilme hakkına sahibim.

- Özgür ve yalnız olma hakkına sahibim.

- İstedğim zaman kendimi değiştirme hakkına sahibim.

- Kendimi ortaya koymama hakkına sahibim.

- Hazır hissetmediğim, güvensiz bulduğum, değerlerimle çatışan şeylere hayır deme hakkına sahibim.

- Kendi önceliklerimi belirleme hakkına sahibim.

- Başkalarının davranış, eylem, duygu ya da sorunlarından sorumlu olmama hakkına sahibim.

İletişim halindeyken bireysel haklarımızın farkında olmak atılğan davranışlar geliştirmemizde etkilidir. Ancak farkında olduğumuz bu haklara herkesin sahip olduğunu düşünerek; iletişimi karşılıklı hakların korunduğu ya da gözetildiği bir biçimde sürdürmek önemlidir.

Atılğan davranışlar geliştirmek için sözel ve sözel olmayan birçok iletişim özelliğinin farkında olmak

gerekmektedir.

**Göz Teması:** Konuşulan kişiye bakmak, konuşanın içten olduğu mesajını verir, söylenenin daha etkili olmasını sağlar. Karşıdakine bakmamak, konuşurken sürekli gözleri kaçırmak, konuşan kişinin ciddiye alınmadığını düşünmesine yol açar.

**Beden Duruşu:** Konuşma esnasında tüm bedenimizle karşıımızdaki ne dönerek dinlemek konuşmanın daha sıcak ve özel olmasını sağlar.

**Çevik ve dik bir duruşla,** karşıdaki insana doğrudan bakmak, söylenenlerin etkisini artırır.

**Mesafe/Fiziksel Temas:** Bir insanla araya konulan mesafe, iletişimi büyük ölçüde etkiler. Çok yakın durmak, oturmak veya dokunmak eğer insanlar bir kalabalığın içerisinde değilse ilişkinin mahrem olduğunu düşündürür. Çünkü insanlar arasındaki ilişkinin düzeyi yakınlaştıkça, aralarındaki fiziksel mesafe azalır.

**El ve Beden Hareketleri:** Uygun el ve vücut hareketleri ile sözcükleri desteklemek, verilmek istenen mesaja açıklık ve sıcaklık kazandırabilir. Doğal bir şekilde yapılan el ve vücut hareketleri, aynı zamanda, konuşmacının açık, doğal ve kendine güvenli olduğunu gösterir.

**Ses Tonu (Yükseklik, İniş ve Çıkış):** Sesin kullanılışı, iletişimin önemli bir parçasıdır. İyi ayarlanmış bir ses tonu ikna edicidir, ürkütücülükten uzaktır. İnişsiz çıkışsız bir ses tonu ile konuşmak ciddiye alınmamaya, bağırarak ise karşıdaki kişinin savunmaya geçmesine neden olur.

**Akıcılık:** Her türlü iletişimde söylenmek istenenin karşı tarafça anlaşılabilmesi için akıcı bir

konuşma yapmak çok etkilidir. Konuşmadaki uzun süreli boşluklar dinleyiciyi sıkar, konuşanın kendinden emin olmadığını düşünmeye yol açar. Açık ve telaşsız şekilde söylenen sözler, hem daha kolay anlaşılır hem de daha etkili olur.

**Zamanlama:** Duyguların ifade edilebilmesi için uygun bir yer ve zaman seçmek iletişimin daha sağlıklı olmasını sağlar.

**Dinleme:** Atılğan dinleme; başka meşguliyetleri bir yana bırakarak, diğer çeldiricileri görmezden gelerek enerjini konuşan kişi üzerine yoğunlaştırmak, göz teması kurmak, söylenenlerin ardında gizli olan mesaj ve duyguları yorumlamadan ve hemen cevap vermeden anlamaya çalışmaktır. Dinleyerek, karşıdaki insana saygı duyulduğu ifade edilebilir.

**Düşünceler:** Atılğanlığın doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan bir ögesi de düşünme sürecidir. Atılğan davranmanın iyi bir fikir olup olmadığına ilişkin yaklaşımları ve atılğan davranmayı gerektiren durumlarda kişilerin kendi ile ilgili görüşleri, kişilerin atılğan davranıp davranmama konusundaki kararlarını büyük ölçüde etkiler. Kendini ifade etmenin kimseye ya da sadece kendisine belli bir yarar sağlamayacağını düşünen birey, atılğan davranmayı seçebilir.

**İçerik:** Söylenenin ne olduğundan çok nasıl söylendiği önemlidir. Duyguları az çok ifade etmek yerine doğru kelimeleri seçmek, yanlış anlamaların önüne geçerek iletişimi kolaylaştırır.

Bireyin psiko-sosyal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için iletişim becerilerinde atılğan davranışları benimsemesi gereklidir. İletişim kazalarının en aza indirildiği, karşılıklı güven ve saygının var olduğu, değerli ve önemli hissedilen ilişkilerin; bireyin huzurlu ve tatminkâr bir yaşam sürdürmesinin temelini oluşturduğu unutulmamalıdır.

# ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE EL SANATLARININ ÖNEMİ



**Gamze BAKIR**  
TSK ELELE Vakfı GATA  
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mrk.  
El Sanatları Öğretmeni

El sanatları; temelde insanın ana ihtiyaçlarını gidermek isteğinden kaynaklanan, basit araç ve gereçlerle yapılabilen, genellikle doğada kolay bulunabilen ya da artık maddeleri hammadde olarak kullanan, yoğun emek ve yaratma gücü isteyen, ortaya çıkardığı üründe fonksiyonel, estetik ve ekonomik olma özelliğidir. Sanat bir duygunun bir tasarımın ya da güzelliğin anlatımında kullanılan yöntemler sonucu ortaya çıkan yaratıcılıktır. Sanatla ilgili önemli öge, üretilen nesnenin temelini oluşturan malzemedir. Sanat yapıtları çok çeşitli malzemenin çok farklı biçimlerde üretilmesiyle gerçekleşir.



Evrende insan elinin değdiği ve şekil aldığı her şey yaşamın bir parçasıdır ve bir sanat ürünüdür. Her birey kendi öz dünyasında sanatçıdır.

Sanat eğitimi, bireylere kişilik kazandırma, insancıl değerler aşılama, topluma karşı duyarlı hale getirme, yaşanan olumsuz koşulların olumlu hale getirme, kendilerini gerçekleştirme, estetik değer ve beğeni ile donatma ve mutluluk öğelerini tatma konusunda yardımcı olabilen bir eğitim alanıdır.

Sanat eğitimi yalnızca; yetenekli bireylere ya da sanatsal faaliyette bulunmak isteyen bireyler için değil toplumdaki bütün bireyler için gerekli olan bir olgudur.

Özel gereksinimli bireylerin toplumun birer üyesi olduğunu, onların diğer bireyler gibi eğitime ihtiyaç duyduklarını ve fırsat verildiğinde kendilerini gerçekleştirebileceklerini unutmamalıyız.

El sanatları eğitiminde özel gereksinimli bireylerin; hayat kazandırılması, bireysel kimlik kazandırılması, başarı ve başarı duygusu tatması, güven ve cesaretin artırılması, sosyal yaşama uyum sağlanması, büyük kas küçük kas becerilerinin artırılması, yaratıcılığın geliştirilmesini sağlamak için gereklidir.



El sanatları eğitimi, bu bireylerin kendini ifade etmelerine hayal güçlerini kullanarak yeni ürünler ortaya çıkarmalarını sağlar. Çıkan ürünler sonunda kendilerine olan güven duyguları artar ve ortaya çıkardıkları, kendilerine özgü yepyeni ürünlerin mutluluğunu yaşarlar. Bu ürünleri üretirken bizlere hammadde sağlayan kolay malzemeler kullanılır. Bunlar; fırçalar, boyalar, ahşap ürünleri, hamurlar, kağıtlar, artık malzemeler, dokuma ve dokuma tezgahları, renkli boncuklar, keçeler vs. gibi malzemelerdir.

El sanatları dersi gruplar oluşturarak yapılan bir derstir. Bu şekilde özel gereksinimli bireylerin işbirlikçi çalışma, sözel iletişim kurma, akıcı ve ifade edici dil gelişimi sağlama, sosyal yaşam becerilerini destekleme, arkadaşla paylaşım becerileri sağlama gibi özelliklerini gerçekleştirmektedir.

El sanatlarının birey üzerinde olumlu bir etki bıraktığını görmekteyiz. Özel gereksinimli bireylerin mevcut bedensel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirmek ve onları çalışan, üreten bireyler olarak topluma kazandırmaktadır.



# TSK Elele Vakfı Gata Özel Eğitim Ve Rehabilitasyon Merkezlerinde 2016–2017 Eğitim Öğretim Döneminde Hippo Terapi Ve Yüzme Eğitimi Tamamladı.

## Hippo Terapi



Hippo Terapi (Atla Terapi); engelli bireyin, atı bir terapi aracı olarak kullanmak suretiyle yaşadığı sorunların üstesinden gelmesi için yürütülen destekleyici bir eğitim işlemidir. Atla Terapi seansları bireysel ya da gruplar halinde uygulanır, terapide at binme teknikleri kullanılır ve bireyin kaslarını kullanarak ata hakim olması hedeflenir. Bu yöntem 3 yaş üstü bireyler için uygundur. Program 3-6 aylık süreler şeklinde terapi ve eğitim amaçlı olarak planlanır.

Terapi Amaçlı Uygulamalar: Terapi amaçlı at binmede at aktiviteleri; fiziksel, psikolojik, duyuşsal, davranışsal, iletişimsel bozukluk ve uyumsuzlukların giderilmesinde bir yol olarak kullanılır. Atla Terapi faaliyet alanı içerisindeki Terapi Amaçlı çalışmalarda tamamen tıbbi bir bölüm olan Hippoterapi çeşitli engel gruplarındaki engellilerin Fizyoterapistler tarafından atla tedavi edilmesi işlemidir.

Genel olarak bu gruplar; Kas Hastalıkları, Omurilik Yaralanmalar



rı, MS, Gelişim Anomalileri, Kafa Travmaları, Serebral Paralizi, Amputasyon, Spina Bifida ve Beyin Kanamasıdır.

Burada amaçlar ise:

- Doğru yürüyüş paterninin gelişmesinde yardımcı olmak.
- Pelvis ve kalça bölgesinin hareketliliğini arttırmak.
- Baş ve gövde kontrolünü artırarak düzgün duruşu geliştirmeye yardımcı olmak.
- Denge reaksiyonlarını uyararak gövde dengesini geliştirmeye yardımcı olmak.
- Kassal tonusu arttırmaya yardımcı olarak kas kuvvetini geliştirmeye yardımcı olmak.
- Ekleme hareketliliğini geliştirmek.
- Solunum sistemini geliştirmek.
- Spastisiteyi ve kontraktür oluşumunu azaltmaya yardımcı olmak.
- Mesane kontrolünü geliştirmek.
- Sosyal iletişimi arttırmak.
- Kendine güven duygusunu geliştirmek.
- Yaşama sevinci kazandırmaktır.



Eğitim Amaçlı Uygulamalar: Atla ilgili etkinlikler, fiziksel, zihinsel yetersizlik ve psikolojik uyumsuzluk yaşayan bireyler için psiko-sosyal gelişim amacı taşımakla beraber engellinin seçtiği bu spor da becerilerinin geliştirilmesine olanak sağlar. Önemli olan, program içinde ata binmeyi öğrenirken duyuşsal, davranışsal, psikolojik

ve fiziksel amaçları da yerine getirebilmektir. Eğitim amaçlı Atla Terapiyi Özel Eğitim Uzmanları, Konuşma Terapistleri, Özel At Eğitimcileri ve Psikologlar uygulayabilir.

Genel olarak uygulanan bu gruplar: Otizm, Duyma Bozuklukları, Zekâ Geriliği, Görme Bozuklukları, Öğrenme ve Konuşma Bozuklukları, Psikolojik Bozukluklardır.



Hippoterapi seansları 5 aşamada uygulanır:

- Atla Tanışma
- Isınma
- Çalışma (egzersizlerin yapıldığı bölüm)
- Gevşeme
- Vedalaşma

Atla Terapi Seansları Sırasında Bulunması Gereken Ekip Elemanları:

- Seanslar sırasında maneje içindeki düzeni sağlayan ve atı yönlendiren "at eğitmeni"
- Seanslar sırasında binicinin güvenliğinden sorumlu olan "gönüllüler"
- Eğitmenin direktifleri doğrultusunda atı yönlendiren "lider"
- Programına alınan gruba göre ilgili "meslek uzmanı" (Fizyoterapist, Özel Eğitim Uzmanı vs.)

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi bünyesinde 2003- 2017 yılları arasında 170'e yakın öğrencimiz Hippoterapi / Atlı Terapi Eğitimi almıştır. Kasım 2016 tarihinde başlayan eğitim döneminde 2

Fizyoterapist, 1 Özel Eğitim Öğretmeni eşliğinde başlayan derslerimiz Haziran 2017 tarihinde sonlandırılmıştır.

Öğrencilerimiz ayda dört seans hippoterapi / atla terapi çalışmalarına devam etmişlerdir. Hippoterapi/atla terapi çalışmalarına başlamadan önce her bir öğrenci için fiziksel ve bilişsel değerlendirmeler yapılmaktadır. Çalışmalar devam ederken her öğrenci için aylık olarak ay sonu performans değerlendirmeleri yapılmaktadır. Çalışmaların sonlandırıldığı haziran ayı sonunda ise yine her bir öğrenci için son değerlendirmeler yapılmıştır.

2016-2017 Eğitim Öğretim Yılında Hippoterapi/Atlı Terapi çalışmasına katılan öğrencilerin tamamında; GMFM (Gross Motor Fonksiyon Değerlendirme) puanlarında, aylık performans ölçümlerinde ve son değerlendirmelerde düzenli artış olduğu izlenmiştir. GMFM ölçümleri, sırt üstü, yüz üstü, oturma, emekleme ve diz üstü, ayakta durma, yürüme alanlarında değerlendirmeleri içermektedir. Yine öğrencilerin; GMFCS (Gross Motor Fonksiyon Sınıflaması) ve MACS (El Becerileri Sınıflama Sistemi) ölçümlerinde düzenli artış gözlemlenmiştir. GMFCS ölçümleri öğrencilerin yaşa bağlı fiziksel performanslarını değerlendirmektedir. MACS ise öğrencinin fiziksel performansına bağlı el fonksiyonlarını değerlendirmek için kullanılmıştır.



Öğrencilerin Kasım 2016 ile Haziran 2017 tarihlerinde yapılan değerlendirmeleri karşılaştırıldığında özellikle Dil Konuşma ve İletişim Becerileri ve Psikomotor Becerilerinde belirgin olarak ilerlemeler gözlenmiştir. Yine Öğrencilerin Bilişsel Beceriler ve Toplumsal Yaşam becerilerinde de ilerlemeler kaydedilmiştir.

## Yüzme Eğitimi



Yüzme Sporunu, su yüzeyinde ve su altında hareket etmeyi ve bir yöne ilerlemeyi sağlayan hareketler bütünüdür. Su içerisinde yapılan bir spor olduğu için yüksek fiziksel dayanıklılık gerektirir. Yer çekimsiz bir ortamda su direncine karşı yapıldığı için diğer spor dallarına göre farklılık gösterir. Su yüzeyinde durabilmek ve hareket edebilmek için yapılan tüm hareketler yüzme olarak kabul edilir. Engelli bireylerde yüzme eğitiminin en önemli faydaları; kas ve iskelet sisteminin güçlendirilmesi, solunum kapasitesinin artırılması ve psiko-sosyal becerilerinin geliştirilmesidir.

Engelli bireylerin beslenme ve bedensel aktivitelerinin düzenlenmesi spor yapmalarının sağlanması rehabilitasyonlarında oldukça önemlidir. Ayakta yapılan birçok spor dalını bilişsel ve fiziksel yetersizlikleri nedeniyle gerçekleştiremeyen engelli bireyler yüzme sporunu daha rahat gerçekleştirmekte ve daha kısa sürede fiziksel ve psiko-sosyal ilerlemeler kaydedebilmektedirler.

Yapılan birçok araştırmada yüzme eğitimi alan engelli bireylerin reaksiyon (tepki) sürelerinin, temel kas kuvvetlerinin arttığı gözlenmiştir. Buna ek olarak yüzme sporunun; engelli bireylerin tedavilerinde kullandıkları ilaçların etkinliğini pozitif yönde etkilediği bilimsel araştırmalarla ispatlanmıştır.



TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi bünyesinde 2007-2017 yılları arasında 100'e yakın öğrencimiz Yüzme Eğitimi almıştır. Kasım 2016 tarihinde 1 yüzme antrenörü 2 yardımcı öğretmen eşliğinde başlayan derslerimiz Haziran 2017 tarihinde sonlandırılmıştır.

Öğrencilerimiz ayda dört seansta toplam 12 saat yüzme çalışmalarına devam etmişlerdir. Yüzme çalışmalarına başlamadan önce her bir öğrenci için yüzme becerileri değerlendirilmiştir. Çalışmalar devam ederken her öğrenci için bir ara performans değerlendirme yapılmıştır. Çalışmaların sonlandırıldığı haziran ayı sonunda ise yine her bir öğrenci için son değerlendirmeler yapılmıştır.

Yüzme çalışmalarının amaçları; çalışmaya katılan öğrencinin zihinsel ve fiziksel yeterlilikleri temel alınarak belirlenmiş; çalışmalar sonunda öğrencilerin "serbest stil" ve "sırtüstü stil" becerilerini kazanmaları hedeflenmiştir. Yüzme eğitimi takip edebilmek amacıyla; yüzme çalışmasına katılan öğrencilerin tamamına TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi tarafından geliştirilen Yüzme Becerileri Kaba Değerlendirme formu uygulanmıştır. Bu değerlendirmeler çalışmalar başlamadan önce, çalışmalar devam ederken ve yüzme eğitim çalışmaları sonunda olmak üzere her bir öğrenciye 3 kez uygulanmıştır.



Öğrencilerin Kasım 2016 ile Haziran 2017 tarihlerinde yapılan değerlendirmeleri karşılaştırıldığında tüm öğrencilerin hedeflenen serbest ve sırtüstü stil yüzme becerilerini kazanmak yönünde ilerlemeler gösterdiği izlenmiştir.

# GAZİLERİMİZ



**GAZİ** J. Uz. Çvş. İlyas PAK

*“Bileğimde kırk vardı, elimdeki tabanca parçalanmıştı. Ama içerde hala iki şehidim daha vardı. Vaz geçemezdim. Ben oraya 3 şehidimi de almak için gitmişim...”*

**Bize kendiniz hakkında bilgi verir misiniz?**

1991 Kahramanmaraş doğumluyum. Ortaokula kadar Kahramanmaraş'ta okudum. Lisede okulu bıraktım. Artık ayaklarımın üzerinde durmam gerekiyordu, yaklaşık 3 yıl Çanakkale'de kaşık ustası olarak dondurmacılık yaptım. Askerlik zamanım gelince ailemle helalleşip Manisa Kırkağaç'a acemi birliğine gittim. Acemi birliğim çok rahattı, daha sonra Antalya Akseki Gezici Komando birliğinde askerliğimi yaptım ama hiç deniz görmedim. Gümüşhane Giresun arasında arazi kontrolü yapıyorduk. Mayıs 2011'de askerliğimi tamamlayıp tezkeremi alıp, ailemin yanına Kahramanmaraş'a döndüm. Asker olarak hayatıma devam etmek istedim ve uzmanlık sınavlarına girdim. Başarılı oldum, Ankara'da sağlık kontrolünden geçtim ve İzmir Eski Foça'da aldığım 8 haftalık eğitimden sonra Nisan 2012 de Tunceli Jandarma Özel Harekat Taburunda Uzman Çavuş olarak göreve başladım. 2014 yılında eşim Meryem ile evlendik, 3 yaşında bir erkek evladım var.

**Nasıl gazi olduğunuzu anlatır mısınız?**

Özel Harekat olarak Tunceli'de AAT (Arazi Arama Taburu) arazi ve karakol kontrolleri yapıyorduk. Zamanımız hep arazide geçiyordu. Aralık 2015 de Hendek Operasyonu başlayınca tabur olarak Diyarbakır-Sur'a gittik. Burada temizleme faaliyetlerinde ve sıcak temasta bulunuyorduk. Ocak 2016 da gene bir ev alma görevimiz vardı. Sıcak temasa başladık fakat içerden el bombası attılar, sağ diz kapağıma şarapnel parçaları geldi. Hemen Diyarbakır Asker Hastanesine götürüldüm. Tedavim yapıldı, doktor istirahat verdi, bir hafta sonra arkadaşlarımın yanında tekrar göreve başladım.



Bölgede güvenliği sağlamak için komutanlarımızın emirleriyle çalışıyorduk.

10 Şubat 2016 günü bir ev alma görevi geldi. Diğer bölüklerle temizleme yaparken evi temizlemişler fakat evin içinde 4 terörist, 3 de şehidimiz varmış. Temas yoktu görevimiz şehitlerimizi almaktı.

İlk güvenliği aldıktan sonra eve girdim aklımdaki ve yüreğimdeki tek şey şehitlerimi almaktı.

İçeri girdiğimde çapraz ateşe tuttular beni yere düştüm kolumdan vurulmuştum. Ama hiç kıpırdamadığım için beni öldü sandılar ve ateşi kestiler yaklaşık 1 saat sonra kalkıp şehidimi alırken El yapımı bomba patlattılar, şarapnel parçaları küçük sıyrıklar halinde sırtıma ve boynuma geldi ama şehidimi dışarı çıkardım. Bileğimde kırk vardı, elimdeki tabanca parçalanmıştı. Ama içerde hala iki şehidim daha vardı. Vaz geçemezdim. Ben oraya 3 şehidimi de almak için görevlendirilmiştim. Bileğimin tedavisi sıhhiyeciler tarafından yapıldıktan sonra tekrar eve girdim. İkinci şehidimi naaşını kucağıma aldım çıkarken hainler arkamdan ateş ettiler bacağıma sıyırdı kurşunlar ama şükür onu da çıkardım dışarıya. O anları her anlattığımda





hırsım biraz daha artıyor kinim, nefretim, kendimi zor tutuyorum hiç te kolay şeyler değil.

Dışarıda gene bacağım için sıhhiyeci arkadaşım sargı yaptı içeri gireceğim ve üçüncü şehidimi alacağım dedim. Onu orada bırakamazdım. Yaklaşık 10 saatlik operasyonun sonunda eve girdim tekrar, şehidim yerde yatıyordu onu kucakladım bir şey beni duvara fırlattı sanki bayılmışım.

Hainler şehidimin altına tuzak kurmuşlar ben kaldırıncaya patlamış bende savrulmuşum bacağımdan ve kolumdan yaralanmışım. Hemen beni Diyarbakır'daki hastaneye götürmüşler ilk müdahalem ardından 1 hafta orada kaldım.

### Tedavi süreciniz nasıl geçti?

Diyarbakır'dan sonra beni Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesine sevk ettiler. Burada benim gibi pek çok gazi vardı. Çoğu da hendek operasyonunda yaralanmıştı. Birbirimize hasta bakıcı oluyorduk. Çünkü en çok birbirimizi anlıyorduk. Burada da yaklaşık 3 ay yattım, ardından beni Gaziler Fizik Tedavi Eğitim ve Araştırma Hastanesine gönderdiler. Burada elimi ve bacağımı yeniden kullanabilmem için gereken her türlü tedavi yapılıyor. Halen burada kalıyorum. Arada sırada hava değişimi için ailemin yanına gidiyorum ama burayı da çok özlüyorum.

Burada diğer gazi arkadaşlarım ile kardeş gibi olduk, herşeyi, sevinci, üzüntüyü, korkuyu beraber yaşıyoruz. İnsanın aynı duyguları paylaştığı insanlarla bir arada olması iyileşmesine de yardımcı oluyor.

### Okuyucularımıza son olarak ne söylemek istersiniz?

Şehitlik benim için en yüce makam, Gazilik de ondan önceki basamak; eğer gazilik şerefine nail olabildiysem ne mutlu bana, Gazi olduktan sonra hayata daha farklı bir gözle bakmaya başladım. Buradaki diğer gazi arkadaşlarımla beraber hayata tutunmaya çalışıyoruz.

*Gaziler Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi geldiğim ilk günden beri huzur bulduğumuz, diğer gazi arkadaşlarımla ortak yaşadığımız bir dünya. Buranın yapılmasında emeği geçen herkese sizin aracılığınızla çok teşekkür ediyorum. TSK Elele Vakfına ve hastane çalışanlarına çok çok teşekkür ediyorum. İyi varlar.*



# GAZİLERİMİZ



**Gazi** Uz.Çvş Esat ARSLAN

*“Artık yolun sonuna geldim diye bütün umudum kesilmişti ki birden karşımda Bülent Uzman Çavuşu’mu gördüm. Oda beni fark etti, hemen diğer arkadaşlarımı çağırdı. Üç arkadaşım-la birlikte beni omuzlayıp dışarı çıkardılar .”*

**Bize kendiniz hakkında bilgi verir misiniz?**

Ben Esat ARSLAN 03 Mart 1984 Yozgat doğumluyum. İlk ve ortaokulu Yozgat’ta liseyi Endüstri Meslek Lisesi Makine Ressamlığı Bölümünde tamamladım. Liseyi bitirdikten sonra Üniversite eğitime devam edemeyince Tunceli / Ovacık Karaoğlan Karakolunda uzun dönem olarak askerlik görevimi yaptım. Vatani görevimi yaparken aklımda bu işi ömür boyu yapabilmek ilerde meslek olarak çalışma fikri oluşmaya başlamıştı. Askerden döndükten sonra o zamanlar çok yakın olduğum bir arkadaşımın vesilesi ile Uzman Çavuş olmaya karar verdim. Özellikle hayalim komando olmaktı, sınavlara girdim ve kazandım . 25 Şubat 2013’te Isparta - Eğridir Dağ Komando Okulunda beş aylık zorlu bir eğitim süreci geçirdim. Hatta ilk günler de çok yetersiz ve güçsüzdüm komutanlarımdan sürekli uyarı alıyordum. Ancak kısa sürede çok gayret göstererek bölükte ön sıralarda yer almaya başladım. Eğitim sürecini tamamladıktan sonra asıl görev yerim

olan Kayseri 1. Komando Tugayı Birliği’ne atandım. Yaklaşık 4 yıldır aynı bölükte Piyade Uzman Çavuş olarak görevime devam ediyorum.



**Nasıl Gazi olduğunuzu anlatır mısınız?**

Psikolojim çok bozulduğu için komutanımdan izin alarak 20 günlüğüne memleketime gitmiştim. Ancak iznin 15 inci gününde personel eksikliği nedeniyle görev yerime çağırıldım. 21 Mayıs 2016 günü Mardin – Nusaybin Abdülkadir Paşa mahallesinde almamız gereken bir ev için Kol (Tim) Komutanımızla birlikte hedeflenen yere yerleştik. O gün sabahtan itibaren içimde bir sıkıntı vardı. Daha önce

hiç hissetmediğim bir duyguyla evin içine girdik. Girdiğimiz evde hain bölücü terör örgütü tarafından hazırlanmış EYP’nin (el yapımı patlayıcı) patlamasıyla kendimi yerde buldum. Etrafı bir anda bir toz bulutu kapladı. Hiç bir şey görünmüyor, hatta nefes alınmıyordu. Derin bir sessizlik vardı. Sürünerek güvenli bir yere geçtim. Hiç ses çıkmıyordu. Dışarıdaki arkadaşlarımdan sesini duymaya çalışıyordum, ama onlardan da ses gelmiyordu. Bir süre bekledikten sonra yardım etmeleri için bağırdım ama gene ses gelmiyordu. Dışarıda bekleyen zırhlı araçta bindirdiklerini hatırlıyorum. Birde sürekli kan gubumu ve adımları söylediğimi. Çünkü bize eğitimde böyle bir olay olursa asla uyumayın ve künyenizi tekrarlayın diye öğretmişlerdi. Ama sonunda acıdan bayılmışım. Daha sonra anlatılanlara göre bir yarbay doktor ilk müdahalemi yerinde yaparak bacağımı kesilmekten kurtarmış. O benim süper kahramanım, ona bacağımı borçluyum.

### **Tedavi süreciniz nasıl geçti?**

İlk müdahale Mardin'de olduktan sonra uçakla getirildiğim Ankara - Gata'da ilk olarak kalp damar cerrahisi kliniğinde 10 gün, daha sonra plastik cerrahi kliniğinde toplam da 2 ay süresince yat-tım. Bu sürede 4 ameliyat geçirdim. 2 aylık tedavinin ardından hava değişimi için memleketime gönderildim. Ailemle beraber olmak bana iyi gelmişti, ama baçağımı kullanamıyordum. Tedavim bitmemişti. Hava değişimi sonrası fizik tedavi görebilmem için Ankara Bilkent'te bulunan Gaziler Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesine sevk edildim. Burada yaklaşık 2 aydır Ampute (ortopedi) kliniğinde fizik tedavi görüyorum. Tedavi süresince emeği geçen tüm sağlık çalışanlarına ve doktorlarıma teşekkür ederim. Buraya ilk geldiğimde artık yürüyeme-

yeceğimi düşünüyordum psikolojim gerçekten çok kötüydü ama tüm sağlık çalışanları bize çocukları gibi davrandılar hiçbir sıkıntı yaşamadık evimiz gibi görmeye başladık bu durum tedavi sürecini de olumlu olarak etkiledi. Şimdi kendimi daha güçlü ve sağlıklı hissediyorum

### **Okuyucularımıza son olarak ne söylemek istersin?**

Gazi olduğum için çok mutluyum, bunun için ayrıca gurur duyuyorum. Allah bana bunu nasip ettiği için kendimi şanslı hissediyorum. Sağlığımı kavuşabilir sem aynı görevime hiç düşünmeden koşma koşma giderim. Tedavi sürecim sona erince hayalim Bolu'da bir dağ evi yaptırarak doğadan çok uzaklaşmadan evlenerek mutlu bir hayat sürebilmek.

*Buraya geldiğimde hiç umudum yoktu gördüğüm tedavi sayesinde çok iyi durumdayım. Böyle bir merkezi ülkemize kazandıran TSK Elele Vakfına çok şey borçluyuz. Bizler gibi yaralanmış ya da engelli duruma gelmiş insanlara kucak açan bu merkezi yaptırdığı için ne kadar teşekkür etsek azdır. Son olarak ülkemiz için daha güzel günler görmeyi umuyorum. Teşekkürlerimi tekrar iletiyorum.*





### YAŞAMA KAYNAKLIK EDEN VE HAYATLA TANIŞTIRAN BİRİ: EBE HEMŞİRE SEVİM EMRE



#### Bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

1938 yılında Kastamonu'da doğdum. İlk ve orta tahsilimi Kastamonu Taşköprü'de tamamladım. 1953 yılında büyük doğum olarak da bilinen Ankara Zekai Tahir Burak Doğumevi Ebe Okulu'na kaydımı yaptırdım ve bu okuldan 1956 yılında mezun oldum. Mezuniyet sonrası görev yeri kurasında

Muş'a atamam yapılması üzerine aynı yıl göreve başladım. İki yıl Muş'ta hastanede çalıştıktan sonra Belediye hemşiresi olarak çalışmaya devam ettim.



1958 yılında trafik polisi olarak görev yapan Yüksel EMRE ile evlendim. Dile kolay kırk altı yıl aynı yastığa baş koyduğum eşimi 2004 yılında kaybettim. Aramızdaki sevginin yıllar boyunca hiç eksilmediği eşim Yüksel Bey ile evlendikten bir yıl sonra 1959'da şu anda bu nezih kurumda kalmamı sağlayan ve Hava Kıdemli Albay olarak emekli olan oğlum Haluk Emre'yi kucağıma aldım. Albay oğlumla birlik-

te dört erkek evladını yetiştirmek için eşimle birlikte çaba sarf ettik. 1960 yılında Bursa Devlet Hastanesine tayin oldum. Bursa'da dört yıl hizmet verdikten sonra Yalova Sağlık Merkezinde çalıştım ve oradan yine aynı ilçenin belediyesinde ebe olarak çalışmaya devam ettim. En yoğun olarak çalıştığım yıllar 60'lı ve 70'li yıllardır. Hemen hemen her evde doğum yaptırdım. İş, spor dünyasından birçok kişi ile kamu çalışanın çocuklarının ailesine katılmasına katkımlı olmuştur.

Mesela milli basketbolcumuz Mehmet Okur'un, ses sanatçısı İzel'in ve şu anda Yalova Belediye Başkanı olarak görev yapan Vefa Salman'ın ebe hemşiresi olmak benim için büyük mutluluk. Doğumunda emeğim olan her çocuğun kendi çocuğundan farkı yoktur benim için.

**Peki bu kadar yoğun ve önemli bir işi yaptığınız süreyle ilgili olarak bizimle paylaşabileceğiniz bir anınız var mı acaba?**



Olmaz mı? Var elbette. Mesela beni en çok duygulandıran olay halen Yalova Belediye Başkanı olarak görev yapan evladım Vefa Salman'ın bana yapmış olduğu sürprizdir. Vefa oğlum 2016 Eylül ayında Yalova'da bir sokağa benim adıma vermiş ve beni de bu açılışa davet etmiştir. Vefa Salman bana "ebe annem" diye hitap eder ama kendisiyle belediye başkanı olmadan öncede sık sık görüşürdük. Açılışa eski arkadaşlarımla birlikte benim doğumuna katkıda bulunduğum birçok çocuğumu bir arada görmekten büyük bir mutluluk duydum.



**Ailenizle ve kendinizle ilgili olarak bizimle daha başka neler paylaşabilirsiniz?**

Benim doğumuna katkı sağladığım sayısız evladımın yanı sıra, dört çocuğum için çok çaba sarf ettim. Hepsinin eğitimi için elimizden gelen tüm çabayı gösterdim. Dört oğlumun hepsi üniversite mezunu olarak çeşitli görevleri yürüttüler. Evlendiler, kendi yuvalarını kurdular ve bana babaannelik duygusunu yaşattılar. Tüm ömrümce yaşadığım güzellikler için Tanrıya minnettarım.

**Anlattıklarınız işinizi severek yaptığınızı ve faal bir insan olduğunuzu göstergesi. Uzun yıllar çalışma yaşamının içinde bulunmaya devam ettiniz mi peki?**

Evet çok hareketliyimdir. Asla pes etmem, muhakkak kendime bir uğraşı bulurum. Tam kırk sekiz yıl hizmet ettim asla yorulmadım. Devlet kurumunda 1974 yılına kadar çalıştım ama emekli olduktan sonra 2004 yılına kadar serbest olarak çalışmaya devam ettim, evlerde doğumlara gittim. Ancak, yaşamın beraberinde getirdiği acılar beni yorunca 2004 yılında çalışma yaşamını geride bıraktım. Annem, babam, eşim ve çocuklarımla birlikte mutlu bir yaşam sürerken maalesef üst üste yaşadığım kayıplar beni çok yordu. Önce 1974'de babamı, 1993'te annemi ve 2004 yılında ise hayat arkadaşım olan eşimi kaybettim. Eşimin kaybetmemle birlikte çalışma hayatına veda edip kendime çocuklarımla daha yakın ilgilenmek istedim. Maalesef oğlum Selçuk'u 2008 yılında bir trafik kazasında kaybettim.

**Birçok insan için zor olan acıları peş peşe yaşamışsınız**

Evet öyle ama ben doğum kadar ölümünde hayatın bir gerçeği olduğunu mesleğim icabı yakinen tanıklık etmiş biriyim. Ben hayatımda bu gerçeği göz ardı etmeden yaşamaya çalışıyorum. Herkes için geçerli olan benim için de geçerli; Sevdiklerimi görememek, onlardan ayrı olmak oldukça zor ve katlanılması en zor acıların başında gelmekte. Bu-

nun farkındayım ve bu nedenle bana bahşedilen hayatı en dolu şekilde yaşamaya çalışıyorum.

**TSK Elele Vakfının Türk Silahlı Kuvvetleri'ne kazandırmış olduğu tesisler hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Oğlum emekli hava albay daha öncede söylemiştim. TSK Elele Vakfı'nın bir tesis yaptırdığını duymuş. TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'ni gelip gördükten sonra burada kalmaya karar verdim. Burada yeni arkadaşlıklar kurdum, farklı arkadaş gruplarımla yurtdışında yurt içinde gezilere gidiyorum. İspanya, Kıbrıs, Orta Avrupa ve Dubai gibi yerlere gittim. Kurum içindeki sosyal etkinliklere ve hobi faaliyetlerine katılıyorum. Elimdeki tüm imkânlarla yaşamın keyfini sürmeye çalışıyorum. Burada kendimi güvende ve huzurlu hissediyorum. Geldiğim için çok memnunum. Burada ikinci baharımı yaşıyorum.



TSK Ankara Özel Bakımda yaşamımı sürdürüyor olmaktan dolayı büyük bir mutluluk duyuyorum. Ayrıca Asıl hizmet ettiği Gaziler için de yaptırdığı Rehabilitasyon Merkezini de biliyorum. Ben sağlıklıydım. Bunca yıl hastanelerde görev aldım fakat bu kadar mükemmel bir tesis görmedim. Oraya sedye ile girip yürüyerek çıkan o gazi evlatlarımıza fevkalade yararlı bir tesis yapmışlar. Büyük bir emek ve çaba sarf edilerek yaptırılan bu tesise ve buna benzer girişimlere katkısı olan, bize bu mutluluğu yaşama fırsatı veren TSK ELELE Vakfına çok teşekkür ediyorum.

# Beyin Hakkında İlginç Gerçekler

*Bilim camiasının hala sırlarını çözemediği, en sıra dışı organ olan insan beyni, karmaşık yapısı ile gizemini korumaya devam ediyor. Gelişen teknoloji sayesinde her geçen gün beynimiz hakkında yeni ve şaşırtıcı bilgiler öğreniyoruz.*

## İşte, sizi şaşırtacak 10 ilginç bilgi.

**1.**Sol beyin, rasyonel ve stratejik düşünceler üretip uzun vadeli planlar yapar. 'Eğer' ve 'fakat' sözlerini çok kullanır. Sağ beyin ise duygusaldır. Sıcaklık ve yakınlığa önem verir. Daha yuvarlak düşünür. En çok ürettiği kelimeler, 'hemen' ve 'şimdi' dir. Sol beyin gerçekleri, sağ beyin duyguları, ön beyin doğruları analiz eder.

**2.**İnsanda sağ beynin fonksiyonu olarak güzelliği sevme eğilimi vardır. Kadınlar, beyinlerinin bu bölgesinin fazla çalışmasından kaynaklanan biyolojik eğilimleri gereği estetik duyusuna, erkeklerden daha çok önem verir.

**3.**Uzun süreli depresyon varlığı kişide Alzheimer riskini iki kat artırır. Kronik alkol kullanımını ise beyinde belirgin yıpranma yaparak, Alzheimer hastalığına zemin hazırlar.

**4.**Yeni edindiğimiz bilgileri 24 saat içerisinde tekrar eder, konu üzerine kafa yorar ve hayal kurarsak, beyinde bir network oluşur ve öğrenilenlerin kalıcılığı sağlanır. Bu şekilde kimyasal kayıt yapılır.

**5.**Çocukluk ve gençlik döneminde yaşananlar daha sonra yaşananlara oranla daha az unutulurlar.

Bazen insanlar o yaşlarda hiçbir anlam veremedikleri halde, öğrendikleri bilgileri aynen aktarabilirler. Bunun nedeni, bu çağlarda beyin öğrenme kapasitesinin ve öğrenilenlerin arasında bağ kurma yeteneğinin yüksek oluşudur.

**6.**Çocuklar, altı yaşına gelene kadar duygusal empatiyi, daha sonra da zihinsel empatiyi öğrenirler. 10-12 yaşlarında ise soyut empati yeteneği kazanılır.

**7.**Gece uykusu gündüz öğrenilenleri pekiştirir. Beyin için "en ideal uyku" olan gece uykusu, beyinde bulunan sinir hücreleri arasındaki bağların geliştirilmesini sağlar. Bu sayede beyin gündüz öğrendiklerini gece kayda geçirir. Sağlıklı beyin için uykunuza özen gösterin. Çünkü yetersiz uyku beyninizi etkiler ve iradenizi zayıflatarak tepkilerinizi yavaşlatır.

**8.**Beyni aktifleştirmek için rutinden uzaklaşın. Sabah rutininizde değişiklik yapın. Örneğin kahvaltıdan sonra giyinmeyi deneyin ve işe giderken farklı bir radyo kanalı dinleyin. Araştırmalar, bu değişikliklerin beyin aktivitesinde ciddi artışa yol açtığını kanıtlıyor. Görev ne kadar rutin ve otomatik olursa söz konusu aktiviteler de o

kadar düşüyor

**9.**Beyin, vitaminlerin yanında kaliteli yağlara da ihtiyaç duyar. Yağ çeşitlerinde Omega 3 ve Omega 9 içeren besinler dolaşım sisteminin düzenli çalışmasını sağladığından, beyin de fonksiyonlarında iyileşme sağlar. NİSTANBUL Beyin Hastanesi uzmanları, özellikle yüksek Omega 3 içeren su ürünlerinin (somon gibi) tüketimi ile beyin yaşlanmasını geciktirebileceğinizi belirtiyor. Omega 3 içeren cevizin günde 2 adet olmak üzere 8 haftalık düzenli tüketimi ile de, bilişsel fonksiyonların iyileştiğinin görüldüğünü söylüyor.

**10.**Son olarak, dikkat etmeniz gereken diğer noktalar ise şunlar; "Beyin sağlığı için sinir büyüme faktörüyle ilişkili olan B vitaminlerini ihmal etmeyin. Beyin ve sinir sisteminin sağlığını korumak açısından büyük önem taşıyan B vitaminleri eksikliği; depresyon, unutkanlık ve sinirliliğe yol açabiliyor. Sakatat, tam tahıllı pirinç, baklagiller ve pekmez iyi birer B vitamini kaynağıdır."

<http://www.hurriyet.com.tr/kesfet/sizi-sasirtacak-beyinle-ilgili-10-ilginç-bilgi-40431731>





# 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 idamesi, 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

**f :** Gulsav pazdagas

## ÇENGEL BULMACA

Hamur topağı Muşmulanın bir diğer adı	Ölçü aletinde gösterici iğne Kısa çorap	İri gövdeli bir etobur	Abuhava Damga boya kutusu	Gerçekten, gerçek olarak	Kısaca 'ribonükleik asit'	Bir enerji türü Varlığı deneyle kanıtlanmış	Bu, özellikle bu
		5		Tanısızlık Yüksek vücut sıcaklığı	12		
Kolay olmayan Renksiz çizim		Düzeltilme, iyileştirme Eski dilde belirtir			Satış karşılığı Anma, sözünü etme		
		7	Temizliğe aşırı düşkün Dingil, eksen	6		Soğuk yenen zeytinyağlı bir yemek	Büyük bez veya deri torba
Formasyon	Beylik, emirlik Bir iyod birleşimi	Tesbihdeki uzun parça			Gerçeğe ulaştırabilecek iz Eski dilde 'bayındır'		
				Haydut, eşkıya Prensess şeref unvanı		Karelerden oluşan desen	Düşünceyi anlatan kısa söz
Kestane rengi	Sallanarak yürüme Bir tür pembe elmas			Bileme aleti Eski ve usta gemici	1		
		3	Fazla yüksek olmayan Osmiyum'un simgesi			8	Havayı dengeli olarak savuran araç
Ata binme becerisi oyunu Mantar meşesi		4	Dil ile algılanan duyum Kenya'nın internet kodu	10	Hasır otu Hassiyum'un simgesi		9
			Güldürü riteliğinde kısa oyun	13		2	
Kalıpta pişen bir tür meyveli pasta			Kokulu ve uçucu sıvı			Arapça'da ben	

ANAHTAR KELİME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## 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**

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

**ZOR**

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

## ÇÖZÜMLER

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

B	E	Ş	B	I	K	A	G	N	O	S	I
B	E	Ş	B	I	K	A	G	N	O	S	I
D	E	S	E	N	I	T	I	Z	I	T	I
Y	E	T	I	S	I	M	A	K	I	S	A
M	A	R	O	N	A	L	Ç	A	R	A	K
R	O	D	E	O	K	A	T	K	O	F	A
S	E	Z	Ü	S	K	E	Ç	H	I	S	A
T	A	R	T	E	S	A	N	S	A	N	E
B	I	R	E	B	I	R	E	B	I	R	E



# 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 Küçükçekirtili 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 : TR470006701000000001000001

## TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL)

IBAN : TR770003200010500000030796

## Akbank

Ankara Küçükçekirtili 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](http://www.elele.org.tr) üzerinden kredi kartı ile bağış yapılabilir.

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 kayıfta 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 bağışdır. Bağışçı Noterden isterse açık, isterse gizli vasiyetname tanzim ederek bağışlayacağı mallarını belirtir.

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

## 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 : 0312 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



**TÜRKTRUST Bilgi İletişim ve Bilişim Güvenliği Hiz. A.ş.**

Bilgi, İletişim ve Bilişim Teknolojileri, bilişim güvenliği ve Elektronik imza ile Elektronik Kimlik (Sertifika) Sağlayıcı alanlarda faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde TÜRKTRUST Bilgi, İletişim ve Bilişim Gv. Hiz. A.ş. kurulmuştur. %99 hisse ile kurucu ortak stsatüsündedir.



**TURKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.ş.**

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



**MEHMETÇİK VAKFI Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. Şti.**

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



**GÜLSAV Pazarlama 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



*Özlemle Anıyoruz..*