



TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148 - 3698 YIL: 6 SAYI: 17 MAYIS 2018

DERGİSİ



22 TSK ELELE Vakfı YAŞINDA[®]

10



Vizyonumuz

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

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

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

Misyonumuz

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



Fahri KIR
Tümgeneral (E)
TSK Elele Vakfı
Genel Müdürü

Sunuş

Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı Dergisinin yeni sayısı ile sizlerle birlikteyiz. Bu sayımızda siz değerli bağışçılarımızın katkıları ile yapmış olduğumuz faaliyetleri takip etme imkanı bulacaksınız.

TSK Elele Vakfı Dergisi'nin on yedinci sayısında; Yaşlanan Omurga, Tıbbi Cihazlar, Dental İmplantoloji'ye Genel Bir Bakış, Bahar Yorgunluğu, Başta Gazi ve Siz Değerli Bağışçılarımızın Hikayeleri, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinden Haberler ve Makaleler 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 22 yıldır desteğini esirgemeyen tüm kişi, kurum ve kuruluşlara teşekkürü bir borç biliriz.

Saygılarımla.

TSK ELELE VAKFI DERGİSİ



TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
ELELE VAKFI

MAYIS 2018 | SAYI: 17

İçinde

Yıl: 6 Sayı: 17 MAYIS 2018

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: 0 312 431 99 36
Faks: 0 312 431 07 36
www.elele.org.tr
elele@elele.org.tr

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK
ALINTI YAPILABİLİR.

Baskı:

Yorum Matbaacılık

Başkent OSB Recep Tayyip Erdoğan
Bulvarı No: 12 Tel: 312 395 21 12

Baskı Tarihi: Mayıs 2018



**TSK ELELE Vakfı 22 nci
kuruluş yıldönümünü kutladı**

10



Öğrencilerle ağaç diktik

27

ekiler

05 Vakıftan Haberler

10 TSK ELELE Vakfı
22 nci Kuruluş
Yıldönümünü Kutladı

12 Gazilerimiz

18 Yaşlanan Omurga-2

20 Tıbbi Cihazlar

22 Dental İmplantolojiye
Genel Bir Bakış



24 Bağışçılarımızdan

26 Okuldan Haberler

31 Ruh Sağlığı ve
Koruyucu Önlemler

34 Sevgi, Çocuğun
En Temel
Gereksinimi

36 Bahar Yorgunluğu

38 Bulmaca

39 TSK Elele Vakfı'na
Bağış Yöntemleri

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.

Afrin gazilerimizi ziyaret ettik

Kahraman Türk Silahlı Kuvvetlerimizin, Suriye'nin Afrin bölgesindeki terör örgütü mensuplarını etkisiz hale getirmeye yönelik olarak başlattığı "Zeytin Dalı" Operasyonuna katılan tüm askerlerimizi tebrik ediyoruz. Şehitlerimize Allah'tan rahmet, Gazilerimize acil şifalar diliyoruz.



ANKARA GÜLHANE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİNDE GAZİLERİ ZİYARET

Teröristler ile yapılan mücadelede yaralanan ve ilk müdahalesinin ardından Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesine getirilen Gazilerimiz Vakıf Genel Müdürü Tümğ (E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir. Vakıf Genel Müdürü Tümğ (E) Fahri KIR ziyaret sırasında, Gazilerimiz ve yakınları ile sohbet ederek tedavileri hakkında bilgi almıştır.



GAZİLER FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON EĞİTİM ARAŞTIRMA HASTANESİNDE ZİYARET



Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tedavisi tamamlanarak Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesinde tedavisine devam edilen gazilerimiz Vakıf Genel Müdürü Tümgeneral (E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir.



SEMAHAT TANGUÇ'A MADALYA TAKDİMİ



İstanbul Çamlıca Özel Bakım Merkezinde ka-
lan Hayırsever Sayın Se-
mahat TANGUÇ'a 2017
yılında yapmış olduğu
bağışlardan dolayı ma-
dalyası Vakıf Genel Mü-
dürü Tümğ. (E) Fahri
KIR tarafından takdim
edilmiştir.

Sayın Semahat TAN-
GUÇ'a bu örnek davra-
nışından dolayı tekrar
teşekkür ederiz.

VAKIFTA GÖREV DEĞİŞİMİ



Vakıf Genel Müdürlüğün-
de 01 Nisan 2015- 30 Mart
2018 tarihleri arasında Emlak
ve Tedarik Yönetim Müdürü
olarak görev yapan E.Alb. Ni-
hat ÇAGAN görev süresinin
dolmasından dolayı emekli
olmuştur. Kendisine Vakıf
adına yapmış olduğu özverili
çalışmaları ve destekleri için
bir kere daha teşekkür eder,
görevi devralan E.Alb.Ersin
YAMAN'a başarılar dileriz.

18 MART ŞEHİTLERİ ANMA GÜNÜ



18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanak-
kale Deniz Zaferi'nin 103 üncü Yıl Dönü-
mü etkinlikleri kapsamında Anıtkabir de
düzenlenen törene Vakıf Genel Müdürü
Tümğ.(E) Fahri KIR katılmıştır.

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜNE ZİYARET



Zihinsel ve bedensel engelli çocuk-
larımıza hizmet veren TSK Elele Vakfı
Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merke-
zinde karşılaşılan sorunların çözümün-
e yönelik olarak göstermiş oldukları
duyarlılık nedeniyle; Sağlık Bilimleri
Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cevdet
ERDÖL, TSK Elele Vakfı Genel Müdü-
rü Tümğ (E) Fahri KIR ve eğitim alan
öğrenciler tarafından ziyaret edilmiştir.

GAZİLERİMİZE DESTEĞİMİZ DEVAM EDİYOR

Gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu için TSK Elele Vakfı tarafından inşa edilerek, 21 Nisan 2000 tarihinde hizmete açılan Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesine ve Hastane yerleşkesi içerisinde Milli Savunma Bakanlığı tarafından işletilen sosyal tesisler ile TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelli Spor Kulübüne desteklerimiz devam etmektedir.

TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü takımlarının antrenmanlar da, yerel ve ulusal müsabakalarda ihtiyaç duydukları malzemelerin bir kısmı düzenlenen törenle Vakıf Genel Müdürü Tümğ. (E) Fahri KIR tarafından; Spor Kulübü sorumlusu Gazi Alb. Bahadır BARTU'ya teslim edilmiştir. Tüm gazi sporcularımızın başarılarının devamını dileriz.



Öncelikli olarak Kahraman Gazilerimiz için hizmet veren Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesine de; Vakfımız tarafından 10 adet manuel ve 2 adet Akülü Tekerlekli Sandalye bağışlanmıştır. Ayrıca hastane içerisinde bulunan ve MSB Gaziler Rehabilitasyon Şube Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyet gösteren bakım evinde gazilerimizin ihtiyaç duyduğu endüstriyel tip çamaşır ve kurutma makinası alınmıştır. Bu malzemelerin alınması ve gazilerimiz için bağışlanmasına vesile olan tüm bağışçılarımıza sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.



Vakıf Genel Müdürlüğü'ne nezaket ziyaretinde bulunan misafirlerimiz



Korg.(E) Dursun BAK
09 Ocak 2018



Tümg.(E) Muharrem YAVAŞ
16 Ocak 2018



Yusuf YALÇIN
11 Ocak 2018



Tuğg.(E) Serdar EKİZOĞLU
17 Ocak 2018



Tümg.(E) Sadık ÇELİKÖRS
22 Ocak 2018



Tuğg.(E) Halil ERKEK
15 Mart 2018



Korg.(E) Sezai BOSTANCI
21 Mart 2018



Tuğg.(E) Sait BAĞCI
21 Mart 2018



Tuğg.(E) Paşa ÖZEN
21 Mart 2018



VAKIFTAN HABERLER

TSK ELELE Vakfı 22 nci



kuruluş yıldönümünü kutladı

şam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, sağlık hizmetlerini daha iyiye götürmek, engelli çocuk ve yetişkinlerle ilgili çalışma ve faaliyetlerde bulunmakla görevli TSK ELELE Vakfı 22 nci kuruluş yıldönümünü kutladı. 1996 yılında "Haydi Türkiye Mehmetçikle Elele" Kampanyası ile kurulan TSK

Elele Vakfı; 22 nci Kuruluş Yıldönümünde Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'ın başkanlığındaki, Vakıf personeli, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Okulu personeli, öğrenci ve velileri ile Türktrust A.Ş Genel Müdürü ve personelinin oluştuğu heyetle Anıtkabir'de Ulu Önder

Atatürk'ün huzuruna çıkmıştır.

Yürüyüşün ardından Anıtkabir'de Mozoleye çelenk konmuş ve Anıtkabir Özel Defteri imzalanmıştır.

Kurulduğu günden bu güne kadar amaçları doğrultusunda hizmet veren TSK Elele Vakfı sizlerden aldığı güçle, çalışmalarına azim ve kararlılıkla devam edecektir.



GAZİLERİMİZ

Yunus KEKLİK / Uzman Çavuş



Evet zor zamanlarımız oldu şehitler verdik, kucağımızda yaralı arkadaşlarımızı taşıdık, bir çok ölüme ve sıra dışı olaylara tanıklık ettik. Beraber aynı sofraya oturduğumuz, aynı yemeğe kaşık salladığımız, beraber sırt sırta pusulara tüfek çaktığımız arkadaşlarımızı oralarda yitirdim. Yaralandık, yarım kaldık ama hiçbir zaman görevimize olan inancımızı kaybetmedik.

Bize kendinizden bahseder misiniz?

04 Haziran 1988'de Erzurum Dumlu köyünde beş çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya geldim. İlk ve orta öğrenimimi Erzurum'da tamamladım. Ailem çiftçilik yapıyordu. 2003 yılında İzmir Kemalpaşa ilçesinde ikamet etmeye başladık, liseyi de burada tamamladım. 2008 yılında ilk ve orta okulu beraber aynı sınıflarda okuduğum eşim ile evlendim. Bu evlilikten biri 9 diğeri 5 yaşında iki kızım var. Evlendikten 20 gün sonra İzmir Yenifoça Komando Er Eğitim Alayında o zamanki adıyla meşhur seçkin C timi eğitimi alarak devamında usta birliğim Hatay Dört Yol'da askerlik görevimi ifa ettim. Askerlikten önce matbaa okulu mezunu olduğum için matbaa sektöründe çalıştım. Ama bu iş ile uğraşırken askerlik mesleği her zaman içimde bir sevda idi. Askerlik mesleğinin kutsallığı ve ailemin bu meslek üzerinde ki sevgi ve düşünceleri, ayrıca Askerlik görevim esnasında aldığım eğitimler, seçkin ve etkin bir birlikte askerlik yapmam beni daha da tetikledi asker olmak için. Teskere sonrası iyice bu meslekte kalma kararı aldım müteakibinde C timi olarak askerlik yaptığımdan sınavsız geçiş hakkımı da kullanarak Uzman Çavuşluk Mesleğini seçtim.

Nasıl gazi oldunuz?

2009 Yılında ilk görev yerim olarak İstanbul Alemdar Jan-



darma Komando Taburunda Uzman Çavuş olarak görev yapmaya başladım. Burada görev yaparken görevlendirme ile bir süre Samsun ve Giresun da görev yaptım. Üç yıllık Uzman Çavuşken kendi isteğim ile Tunceli iline tayin istedim. 2012 Yılında Tunceli İl Jandarma Bölge Komutanlığı emrinde bulunan Şahinler Özel Harekat Taburu'nun da göreve başladım. Tunceli'yi çok sevmiştim. Görevimi yaparken aile hasreti yaşamamak için ailemi Tunceli'ye getirdim. Karakol destekleri, arama tarama ve terör operasyonlarına katılmak gibi sayısız görevler yaptım. Bu görevlerde sayısız takdirname, nakdi ödülleri aldım. Gerek silah arkadaşlarım, gerekse altlarım ve üstlerim tarafından her zaman sevilen ve sayılan bir kişi olmayı hamd olsun ki başardım.

Herşey den önce insana gurur veren, orda ki ortam bağlılık ve silah arkadaşlığının gerekliliğini, tüm birlik tarafından fazlasıyla yerine getirmek idi. 2016 yılının ocak ayında Hendek Operasyonlarını icra etmek üzere birliğimce silah arkadaşlarım ile Diyarbakır Sur ilçesine görevlendirildim.

Görevin ifası ve bulunduğumuz ortam çok riskliydi. Bir yandan hain terör örgütünün ele geçirdiği sözde özerklik ilan ettiği bir ortam, görev yapanların gayet iyi bildiği evlerin içiçe olduğu sokaklardan bazen iki kişinin bile zor geçtiği bir ortamda terör örgütünün hain tuzaklarını ve elemanlarını temizlemek ile uğraşırken bir yandan da bölge halkının güvenliği ve





zor zamanlarıydı. Hendek operasyonları esnasında 27 Nisan 2016 tarihinde roketatar diye tabir ettiğimiz silah hemen bacaklarımın önüne düştü ve bacağımla vücudumun bir kısmından yaralandım çadırda kısa bir sürede yapılan ilk tedavimden ardından tekrar görevime dönüp silah arkadaşlarım ile aynı safta mücadeleye devam ettim. İnanç ve umut her zaman kinden fazlaydı. Sonunda 17 kişi olarak gittiğimiz görevimizi 3 Şehit ve 4 yaralı olarak tamamlayarak Tunceli’de ki kışlamıza geri döndük . Tunceli ye döndükten sonra herşey kaldığı yerden devam etmeye başladı görevime olan bağlılığım daha da artmıştı.



mallarını korumak ile uğraşmak zorunda kaldık. Evet zor zamanlarımız oldu şehitler verdik, kucağımızda yaralı arkadaşlarımızı taşıdık, bir çok ölüme ve sıra dışı olaylara tanıklık ettik. Beraber aynı sofraya oturduğumuz, aynı yemeğe kaşık salladığımız, beraber sırt sırta pusulara tüfek çaktığımız arkadaşlarımızı oralarda yitirdim. Yaralandık, yarım kaldık ama hiçbir zaman görevimize olan inancımızı kaybetmedik. Meslek hayatımın en

Kadere bakın ki 27 Nisan 2017 tarihinde evet daha önce yaralandığım günün seneyi devriyesinde Aliboğazı diye tabir edilen bölgede sıcak çatışmaya girdik. 15’i ölü 6’sı canlı olmak üzere 21 teröristi etkisiz hale getirdik. Gelen istihbarat raporuna göre halen o bölgede çatışmadan kaçarak saklanmış 3 teröristin peşine düştük. Bölge ormanlık ve küçük bir akarsunun oluşturduğu şelale olduğundan dinleme ve gözetleme yapmakta zorluk çekiyorduk. Tam bu esnada yer-

de bir adet sigara izmariti gördüm ve benim ile beraber ilerleyen 4 silah arkadaşımı uyararak güvenli bir yere geçmelerini istedim. Arkadaşlarımın himayesinde yavaş yavaş patikadan aşağıya doğru ilerlemeye başladım. 10 adım ya atmış ya atmamıştım ki yerini göremediğim hain, bana bir el ateş etti. Mermi karın bölgemden girip kalçamdan çıktı, ama halen ayakta durabiliyordum ayaklarımın altına sayısız mermi gelmeye başladı. Şükürler olsun ki hiçbiri isabet etmedi. Mermi sesini duyduğum tarafı aldığım eğitime göre seri de olan tüfeğimi ateşleyerek görmeden ateş ettim. Kendimi yere attım, hain ateş etmeyi kesmişti. Yardıma ilk tim komutanım geldi. Ben yaramın acısını çoktan unutmuş komutanuma militanın buralarda olduğunu lakin neden ateş etmediğini bilmediğimi söyledim. Sonrasında sürünerek güvenli bir yere geçtim lakin bir terslik vardı militan neden ateş etmiyordu. Buna anlam veremiyordum. Bizden daha hakim bir tepede olmasına rağmen ve bizi kolaylıkla vurabileceği yerde suskunluğu ve gizlenmeyi tercih etmişti. 45 dakika sonra korkusuz bir helikopter pilotu tarafından 35 metre yükseklikten havada asılı kala-



rak sedye ile alınarak Elazığ Fırat Üniversitesine götürüldüm. Kalın bağırsağımdan bir miktar alınmış ve kalçam daraltılmış olarak tekrar gözlerimi açtım. Aklımda hep bir an evvel iyileşmek ve can arkadaşlarımın yanına dönmek vardı. Sağ olsunlar bu süreçte onlardan sürekli destek gördüm hepsine minnettarım. Hep aklımda terörist ne oldu sorusu vardı. O şerefsiz görmeden, sesi tayin ederek ateş ettiğim sırada tek kurşunla yaralanmış, attığım kurşunlardan biri kalaşnikov olarak tabir ettiğimiz silahın kurma mekanizmasına denk geldiğinden silahlı çalışamaz bir vaziyet almış, beni helikoptere bindiren silah arkadaşlarım tarafından arama esnasında vurularak etkisiz hale getirilmiş. Bu da kaderimin bana bir armağanı oldu, en azından kanımız yerde kalmamış attığım kurşunlar diğer silah arkadaşlarıma zarar vermesini engellemişti bu beni çok mutlu etti.

Meslek hayatımın her anı unutulmaz izler ile dolu. Lakin bazıları var ki bunlar beni çok derinden etkilemiştir bunlardan ilki hendek operasyonları esnasında yaşadıklarım ve çok çok değer verdiğim Şehit Jandarma Başçavuş Tamer MERİÇ, Şehit Uzman Jandarma Çavuş Osman ÖZ ve Şehit Uzman Çavuş Yusuf ALSANCAK, peygamberlere komşu olarak yollamam.

Diğeri ise birer yıl ara ile aynı gün aynı saatte farklı bölgelerde yaralanmış olmam ve tim komutanım Jandarma Astsubay çavuş Şüayip TORUN'un büyük bir cesaret göstererek yanıma kadar gelip beni yalnız bırakmaması, aynı zaman da bölük komutanımın telsizle beni motive ederek, uyanık ve yalnız kalmamam için uğraşmasını asla unutamam.

Tedavi olduğunuz tesis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Benim böyle bir tesis olduğundan açıkçası hiç haberim yoktu. Çeşitli hastanelerde şifa



ararken, kendisi ile beraber görev yapma onuruna eriştiğim Nusaybin'de EYP sonucu iki bacağı ampüte olan Mehmet EMİN Üstğ. ve Uzm. Çvş. İlyas PAK tarafından bu tesisi duydum. Her iki gazimizde her aradığında hastanenin ne kadar özel bir yer olduğunu belirtiyorlardı. Bende İzmir'den gelecek muayene oldum gerçekten daha önce bu kadar donanımlı ve bu kadar mükemmel bir tesise rastlamamıştım. Başhekimden fizyoterapistine kadar bütün çalışanlar kalpleri ile

benlikleri ile biz gazilerimize hizmet ediyorlar. Bu hastaneyi kim yapmış diye araştırırken TSK Elele Vakfı personeli Bahar Hanım ile tanıştık. Vakfın yaptıkları ve kazandırdıkları hakkında sıcak ve içten bir sohbet ettik. Kişisel olarak Vakfın bütün çalışmalarını destekliyor ve bundan sonra da bende elimden geldiği kadar desteklerimi esirgemeyeceğimi bildirmek isterim.

Hastanemiz de tedaviye yatarak başladığım ilk andan itibaren sanki yeniden hayata başlamış gibi oldum. İki evladım olmasına rağmen hastaneden uzaklaştığımda bir ev bir sıcak yuva hasreti çeker gibiyim, kapısından her girdiğimde bir sıcaklık yaşıyorum, sayısız kıymetli arkadaş edindim. Birçok gazi ile tanışıp onlar ile can olduk diyebilirim. Biz gazilere bu imkanı sağlayan TSK Elele Vakfı'na ve kıymetli bağışçılarına sonsuz minnetlerimi duyduğumu söylemek isterim.

Allah hepsinden razı olsun, rabbim tüm şehitlerimizi nebilere komşu eylesin. Tüm gazilerimize de acil şifa ve eski sağlıklarını versin diyorum.



GAZİLERİMİZ

Ahmet YILDIRIM / P.Kom.Uzm.Çvş. Gazi



“...aslında hiçbir söz beni motive etmiyordu o üs bölgesinde dalgalanan al bayrağın rüzgarda çıkardığı ses kadar. Sanki düşmana havan atıyordu o bayrağın çırpma sesi, topçular çalışıyordu, yanında tankçılar susmuyordu. Sanki gölgesinde korkar idi soysuz sürüsü, sesinden, alından, ayından hilalinden korkardı çünkü saldırmazdı ay ışığında eşkiya sürüsü, hep pusları seçerdi. Hep sisleri, rüzgarsız zaman seçerdi sisin yoğun olduğu zamanı seçerdi. Çünkü korkardı alından beyazından, ondandır ki bayrak olduğu taraftan değil de aksinden gelirdi kahpe soyları. Bilirlerdi O Bayrağın altında yiğitler olduğunu sonuna kadar direneceğini...”

Bize kendinizden bahseder misiniz?

1987 yılının 8 Ocak ayında Elazığ'da 9 çocuklu bir ailenin 4üncü çocuğu olarak dünyaya gelmişim. Babam ben dünyaya geldiğimde kamyon şoförlüğü yapıyormuş, daha sonra sanayi sitesinde oto yedek parça işini yapmaya başlamış, halende bu işe devam etmekte.



2008'de askerliğim bitti ve tezkere aldım.

Şu an evliyim Ömer Hamza ve Yusuf Talha adında iki tane oğlum var. Eşimi görev yaptığım ilçede tanıdım ve sevdim, mutlu bir yuva kurduk, hayatımın en zor dönemlerinde hep bana destek oldu beni derledi topladı kendisine gerçekten minnettarım.

Nasıl gazi oldunuz?

İlk ve orta okulu Elazığ Doğukent Mahallesi'nde bulunan Nahit Ergene İlköğretim Okulunda, liseyi de 75 inci Yıl Lisesinde okudum. Okul bittikten sonra babam ve amcama ait olan sanayi sitesindeki oto balata ve yedek parça dükkanında çalışmaya başladım. Zaten okula devam ederken de okul çıkışı ve hafta sonları yine bu dükkanda çalışıyordum, okul bitince tam zamanlı olarak çalışmaya devam ettim. Yaş 20, vatani görevim için çağırıldılar, önce Hatay Serinyol'da bulunan 121 inci Jandarma Er Eğitim Alayında 28 günlük bir acemi eğitimi verdiler, daha sonra ehliyetim olduğu için şoför seçilip ve o güne kadar adını hiç duymadığım Çankırı İl Jandarma Komutanlığı usta birliğine teslim oldum. 15 günlük çalışmadan sonra Kurşunlu İlçesinde gece şoförlüğü yapmak için askerliğim başladı. Hayatımın en rahat ve en güzel 13 ayını bu ilçede yaşadım diyebilirim. Jandarma olduğum için sürekli halkın içinde olmak, sevilmek, hizmet etmek çok hoşuma gitmişti. Kasım

Orta okulun sonlarında bizlere Askeri Liseler için broşür dağıtmaya gelen askerleri gördükten sonra asker olma fikri benim de gönlüme bir ateş gibi düştü. Sürekli bir askerlik ve üniforma merakı oldu. Her Türk vatandaşı gibi bende ta küçüklükten beri bu mesleği bir öz gibi bildim kavak dallarından yaptığım eğri büğrü silahlarımız vardı her çocuk da olduğu gibi, lakin bulunduğum zamanın şartları ve ailesel yapı-

mızdan ötürü çalışmak zorunlu- luğum vardı. Her ailede vardır bu tip örnekler, birileri merdiven olur diğerleri onun üzerine basar, benim şansına merdiven olmak düşmüştü eve para getirme hevesi, kardeşlerimin mutluluğu bu askerlik sevdamı mecburi olarak örttü. Ancak zorunlu askerlik görevimi yapmak için teslim olun- caya kadar. Açık konuşmak gerekirse askerliğimin ilk dönemlerim çok sıkıntı çektim, buna rağmen 2007 Ocak ayında sınavlara gir- meye karar verdim. Tahsilimden ötürü sadece uzman jandarma ve uzman çavuşluk sınavlarına gir- meye hakkım vardı lakin gönlüm- de astsubaylık vardı, hatta sonra- sında belki subaylık bile olabilirdi. Çünkü Karakoç Komutanım Ka- dir SAVRAN; o zaman astsubay üstçavuştu daha sonra subay oldu hep ona bakar imrenir ve o üniformayı giymek isterdim. Bir kaç kez uzman jandarma sınavına girdim, kiminde baraja takıldım, kiminde ise elendim, en son yaş haddimden ötürü piyade uzman



çavuşluk sınavlarına girdim ve rabbimin izni ile kazanarak Mart 2012 tarihinde uzman çavuş atamam gerçekleşti.

12 Mart 2012 tarihinde Isparta Eğirdir Dağ Komanda Okuluna eğitim için çağırıldım. Burada komanda temel ve iç güvenlik eğitimi gördükten sonra Bolu Komanda Tugay Komutanlığına kıta atamam oldu. Sonrasın da atandığım tabur ile Şırnak Beytüşşebap ilçesinin mezra karakol komutanlığına destek için giden time seçildim. Bölgenin kokusunu yavaş yavaş hissetmeye başladım. Ben gittiğim zaman mübarek ramazan ayı idi, üst bölgelerinde komandolar, piyadeler ve jandarma askerleri hatta tank birliği bile vardı. Hiç unutmuyorum beni karşılamaya depo sorumlusu Uzman Çavuş aynı zaman da memleketim olan Volkan Uzman gelmişti. Bölükte sayılı devre idik buna rağmen tim arkadaşlarım benim yetişmem için elinden geldiğince çaba sarf ettiler ki bunların için de hala Siirt Komando Komutanlığında görev yapan ve Afrin Operasyonu için oraya giden Arif KARAİBİŞ Uzman Çavuşuma çok şey borçluyum.

İlk 15 gün hiç göreve çıkmadım sadece eğitim ve askeri kitaplardan tanımları öğreniyordum ve görevden dönen timdeki personele öncülük ediyordum. Sonunda o haber geldi "ilk göreve çıkacağım haberi" kalbim heyecandan yerinden çıkacak gibiydi. İftarımızı yaptık, abdestimi alıp heyecandan bir günlük kumanya yerine dört günlük kumanya su ve mühimmat alarak göreve çıktım. İlk görevim olduğundan bayağı bir zorlanmıştım neyse gide gele artık bedenim iyice alışmıştı, ama yaşananlar eğitim birliğinde ki gibi değildi eğitim birliği romanın ön sözüymüş, bu meslek romanın ta kendisiymiş ve ben daha ilk paragrafta takılmıştım. Ama komutanlarım sayesinde giderek alışmaya tecrübe kazanmaya başladım. Günler geçiyordu, artık gün aşırı, her gece göreve çıkar yakın emniyet, uzak emniyet 3 günlük görevler icra etmeye başlamıştık.



Bir ağustos gecesi mezra köyüne yakın Suvark kayalıkları denilen yerde pusu icra eder iken uzakta yanmakta olan Beytüşşebap ışıkları yağmurun şiddeti ve sisin artması ile kararmış, çok büyük bir çatışmaya sahne olmuştu. O gece sabaha kadar tıkama görevi üstlendik ve sabah acı haber 11 tane şehit vermiştik. Beytüşşebap da ki birlikler ve bizler sabaha kadar o yağmurun altında önümüze çıkacak düşmanları beklemiştik. Çünkü bize çok uzaktı ve gitmemiz o hava şartlarında imkansızdı. Zaten kahramanlar sonuna kadar savunmuşlardı ve bize de şehitlerin yasını tutmak kalmıştı. Zaman yas tutma zamanı değildi ve bir emir ile benim görev yaptığım bölük Beytüşşebap da ki birliklere destek olmak için görevlendirildi. Beytüşşebap'a ikinci gecemizde varmıştık çok yorulmuşum, adım atmaya takatim yoktu. Lakin bir güç beni sürekli itiyordu, dedim ya bölge eğitim birliği gibi değildi herşey yeteri kadar gerçek ve yeteri kadar tehlikeliydi. Bana düşen bir an evvel kabullenmek ve alışmaktı ve alıştım da her gün üstüne koymaya başladım. Beytüşşebap da beni yorucu ve zor günler bekliyordu. Her gece göreve çıkmaya başladık çıkmadığımız günler tugayda kalır orda da ani müdahale mangası görevi yapardık, yani o zamanın tugay komutanının dediği gibi UYUMAYACAK, DİNLEN-

MEYECEK, YORULMAYACAK, ACIKMAYACAK, SUSAMAYACAK VE GÖREV BİTİNCE KAYIPSIZ BOLU'YA EVLERİMİZE DÖNECEKTİK.

Aslında hiçbir söz beni motive etmiyordu o üst bölgesinde dalgalanan al bayrağın rüzgarda çıkardığı ses kadar. Sanki düşmana havan atıyordu o bayrağın çırpma sesi, topçular çalışıyordu, yanında tankçılar susmuyordu. Sanki gölgesinde korkar idi soysuz sürüsü, sesinden, alından, ayından hilalinden korkardı çünkü saldırmazdı ay ışığında eşkiya sürüsü, hep pusları seçerdi. Hep sisleri, rüzgarsız zaman seçerdi sisin yoğun olduğu zamanı seçerdi. Çünkü korkardı alından beyazından, ondandır ki bayrak olduğu taraftan değil de aksinden gelirdi kahpe soyları. Bilirlerdi O Bayrağın altında yiğitler olduğunu sonuna kadar direneceğini...

Neyse uzatmayalım artık iyice alışmıştım. Kayıpsız eksiksiz görevleri icra etmeye başladık ve bir gün mayına bastı Başçavuş Polat KATIRANCI. Sigarayı bırakan ben kopan bacağından bir sigara yakmış Polat Başçavuşun metanetini kutlar gibiydim. Bacağı gitmişti, parmakları gitmişti ama sonsuzluğa uzanan bir kahramanlık destanı yazmıştı ve daha Polat Başçavuşun yasını bile tutmadan 6 günlük planlanan Hakan 2 operasyonuna katılmamız emri geldi. Yıkandık temizlendik, acımızı unutup yeminimizi ettik o gece 8 de çıkış yaptık. Saat 4 çeyreğe kadar yürüdük. Faraşın Yaylasınının yanından Altın dağlarının altından Gökçe köyünün yanından ta ki zikir edilemeyecek topraklara varana kadar mevzilerimizi tertip aldık havanın aydınlanmasını bekledik. Hava aydınlanınca mevziler tekrar kontrol edildi, olası bir EYP mayına karşı ve o güneşin doğması ile birlikte içimde korkunç bir darlık başladı. Güle oynaya çıktığım görevde birseyler eksik olacak sandım. Birseyler yalnız gidecek kaygısı iyice sardı beni, daraldığımı anlayan Hacı Uzman Çavuş komutanım ne olduğunu sordu. "Buralar hiç hoşuma gitmiyor komutanım,

içim de bir darlık var” dedim. “Yoktur bir şey, telefonun çekiyorsa bir evi ara istersen” dedi bir kaç deneme yaptım ama nafile telefon çekmiyordu. Benim korkum aileme birşey olmasıydı. Aklımın ucundan vurulacağım bile geçmiyordu. Saat 11-12 gibi hava iyice bozmuş yer yer sis, yer yer bulut, kar, dolu tipi yağmur yağıyordu. Kalktım toparlandım, giysimi değiştirdim, kuru kalmam gerekiyordu. Çünkü hava kararınca daha gideceğimiz çok yolumuz vardı. Ama öyle olmadı. Benim için yoğun sisin kalkması ile birlikte eşkıya sürüsü bulunduğum mevziyi makineli silahlar ile baskın tarzında ateş altına almaya başladı. İlk mermi bana gelmişti. Meğerse eşkıya grubu ile geceyi dip dibe geçirmiştik. Neticede ilk ateş bana gelerek sağ bacağımı diz üstünden femur kemiğimi bir kaç yerden kırmış, bir kaç yerden çatlatmış ve kemiğimin bir kısmı da mermi çıkış deliğinden parçalanarak çıkmıştı. Yaralanma sonrası küçük bir şok geçirdim. Silah arkadaşlarım zaten olası saldırıyı beklediğinden hazırlardı ve kahraman bir şekilde saldıran grubu bertaraf etmişlerdi. Benim ilk müdahaleme Sağlık Astsubayı İsmail VARLI ve Sinan Uzman Çavuş yapmıştı. Ben şoka girdiğimden kendime müdahale edemedim, bana kalsa orda, o şekil kalırdım herhalde. Emeği geçen silah arkadaşlarıma çok minnettarım. Sonrasında helikopter ile önce Şırnak Askeri Hastanesine oradan helikopter ile Mardin Havalimanı da bizi bekleyen askeri ambulans uçak ile Ankara Gülhane’ye getirildim. Hemen ameliyata alındım, bacağım kurtarılmış toparlanmıştım, ama aklımda görev de olan komutanlarım vardı. Komutan-

larım diyorum çünkü bölükte en kıdemsiz ben idim herkes benim üstüm idi defalarca Tugay Komutanı aradı Timde ki arkadaşlarımı sordum, iyi olduğumu, iyileşip döneceğimi ve göreve devam edeceğimi söyledim. Sağolsunlar kayıpsız bitirdiler görevi ve döndüler evlerine bölüğün en çömezi yaralanmış ve gazi olmuştu” eee dedik ya en çömez” diye biraz daha dayanabilseydik yırtardık. Bu işin esprisi bu işler nasip işleri 30 yıllık subayda gazi oluyor , 1 günlük askerde. Askerde meşhur bir söz vardır: “kimse kimsenin mayınına basmaz, kimse kimsenin kurşununu yemez” bizim de nasibimizde 3 buçuk aylık iken gazi olmakmış.

Tedavi olduğunuz tesis hakkında ne düşünüyorsunuz

Ben Gaziler Fizik Tedavi Eğitim ve Araştırma Hastanesine ilk olarak Ocak 2013 tarihinde Gülhane’den sevk edilerek geldim. O zaman TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi idi ve Askeri bir tesisti. Bu kadar modern bu kadar teknik donanımlı bir hastane hiç görmemiştim. Ben yapı olarak biraz meraklı olduğumdan yaralı halimle hastanenin planına bile baktım. Her ayrıntısı incelikle düşünülmüş muazzam bir yapısı vardı ve inşa eden TSK Elele Vakfı yazıyordu. Çalışan personelin hepsi gerçekten mükemmel insanlar, yönetiminden çaycısına kadar, askerinden albayına kadar hepsi büyük bir incelikle seçilip gönderilmiş.

Gerçekten bende bu soruyu defalarca kendime sordum günümüz Türkiye’sinde bu kadar muazzam ve bu kadar modern donanımlı bir hastaneyi kimler yapmayı akıl etmiş diye. Ben



Ankara’da yaşamama rağmen böyle bir hastanenin olduğunu vurulana kadar bilmiyordum. Açıkçası gerek yaralanmanın vermiş olduğu psikoloji gerekse asker olduğumuzdan Türk Silahlı Kuvvetleri Elele Vakfı tarafından halkın bağışları ile yapıldığını duyduğumda çok şaşırmıştım. Böyle muazzam bir hastaneyi biz gazilere kazandırdığınız için çok teşekkür ederim. Ben vurulduğumda yaram ağır olmamasına rağmen hayata küsmüştüm. Hatta tedavileri bile ret ediyordum. Bacağımın sakat kalacağını öğrendikten sonra iyice küsüp içime kapanmıştım. Bir ay rehabilitasyon merkezinde kaldım 4 sene hiç tedaviye gelmedim sahte bir dünya kurdum kendime, içinde kafese konulan aslan gibi dönüp durdum ve 6 ay önce tekrar bir muayene olmak için geldiğimde resmen beni tekrar o kafesten aldılar. Önce ameliyatımı yaptılar bacağımın açılmayan dizini açtılar artık daha fazla tutunmaya başladım hayata. Psikolojik destek almaya başlayınca ben ben olamaya başladım. Buradaki arkadaşlıklar, dostluklar unutulacak gibi değil. TSK Elele Vakfına ve değerli bağışçılara minnettarım. Bende gücümün yettiğince artık bu vakfın bir bağışçısı olacağımı belirtmek isterim.

Gazi arkadaşlarıma da şunu diyorum: “Küsmeyin, korkmayın, gelin buralara gülmeyi öğretiyorlar insana...”





Dr. Fatih Canşah BARIŞHAN
Ortopedi ve Travmatoloji Uz.

SKOLYOZ VE DİĞER OMURGA DEFORMİTELERİ

Yetişkin İdiyopatik ve Dejeneratif (Kendiliğinden Gelişen) Skolyozu

Yetişkinlerdeki omurga eğriliği iki sebepten olabilmektedir. Birincisi gençlik zamanlarından olan eğriliğin ilerlemesi şeklindedir. Dejeneratif (kendiliğinden olan) tip omurga eğriliği ise kırklı yaşlarda başlayarak artrit ve omurgadaki dejenerasyonun sonucu olup bu dejenerasyon ile omurgada dizilimin bozulması sonucunda disklerin ve küçük (faset) eklemlerin etkilenmesi şeklinde gerçekleşebilmektedir. Bazı eğrilikler kadınlarda daha çocukluk zamanında büyüme esnasında başlayıp oluşmaktadır. Genel kabul görüş iskelet büyümesi esnasında gelişen elli derece üzerindeki eğrilikler yılda bir derece artmaktadır. Otuz dereceden az olan eğrilikler genellikle kötüleşmemektedir. Bu durumda takip genellikle doğal seyri ne ise o duruma müdahale gerektirmeden yapılmaktadır. De novo (kendiliğinden olan) eğrilikler yılda birkaç derece artabilmekte ve altta osteoporoz (kemik erimesi) varlığında etkilenen omur kemiklerinde çökme gerçekleşmesine sebep olabilmektedir.

Her iki durumdaki tipte de artrit etkili olabilmekte ve pek çok hastada bel ve sırt ağrısına, kas güçsüzlüğü ve bacak ağrılarına

sebebi olabilmektedir. Daha büyük eğrilikler (kırk dereceden fazla olan) periyodik ve düzenli olarak yakın takip edilerek artış miktarları gözlemlenmektedir. Eğrilik şiddetindeki artış kişinin boyunda kısalmaya sebep olabileceği gibi, ağrı ve güç kaybı gibi yukarıda bahsedilen şikayetlerin gelişmesine de sebep olabilmektedir. Bu durumun takibi MR ve muhtemelen myelogram (sinir boyası ilaçlı) tomografileri ile yapılmaktadır. Bu görüntülemeler darlık miktarının değerlendirilmesine yardımcı olmakta ve diğer anormal durumların tespit edilmesi ile sinir kökü basısı ve omur ilik basısı da bu omurga şekil bozukluğu sebebiyle oluşabilmektedir.

Tedavi öncelikle artrit kontrol ilaçları, antiinflatuar (ağrı kesici) ilaçlar, kas gruplarını kuvvetlendirici ilaçlar, fonksiyonları artırıcı egzersizler ve fizik tedavidir. Eğer ilaç tedavileri ve fizik tedaviler fayda sağlamazsa kas gruplarına yada omur iliğe steroid veya lokal anestetik enjeksiyonları alternatif olarak denenebilmektedir. Cerrahi işlem, eğrilik çok artarsa ya da şikayetler şiddetlenirse gerekebilmektedir. Cerrahi tedavi eğriliğin tipine ve derecesine göre farklılık göstermekle birlikte omurilik etkilenme miktarına göre de değişebilmektedir.

Cerrahi işlem, belden metalik implantlar ile dondurma

amaçlı kemik konulması ve veya sinirlerin rahatlatılması şeklinde gerçekleştirilir. Bazı durumlarda cerrahi işlem göbek tarafından yapılması stalite, düzeltme ve iyileşme açısından gerekebilmektedir. Nadiren hem arkadan hem önden kombine cerrahiler problemin tedavisi olarak gerekebilmektedir. Hastanede kalış süresi hangi tip cerrahi(ler) yapıldığına ve hasta durumuna bağlı olarak değişebilmektedir. Eğrilik düzeltme cerrahisi yapılmış yetişkinlerin iyileşme ve toparlanma süreci sigara kullanımı ve ek hastalıkların durumuna göre değişiklik göstermektedir. Korseler sıklıkla bu cerrahiler sonrası gerekebilmektedir.

Spondilolistezis (Bel Kayması)

Bir omurun, diğeri üzerinde kayması durumudur. Sıklıkla iki ana tipi vardır. En sık görülen formu çocuklukta gelişir ve ergenlikte şiddetlenir ya da yetişkinlikte belirginleşen ergenlikte gelişmiş olan kaymalardır. Diğer ikinci tipten dejeneratif bel kayması durumudur, bu da disk ve eklem hasarlaşması sonrasında gelişebilmektedir. Bu dejeneratif tip genellikle ellili yaşlarda belli olabilmektedir. Her iki tipte de omurilik daralması yada sinir kökü basıları gelişebilmektedir.

Spondilolistezis (bel kayması) olan kişilerde bel ve bazen

bacak ağrısı gerçekleşebilmektedir. Bu durum sinir köklerinde ya da omur ilikte basılar gelişmesi halinde oluşabilmektedir. Bu bacak ağrısı genellikle ayakta dururken ya da yürürken gelişebilmektedir. Daha öncede bahsedildiği üzere bu bacak ağrısının diğer kalça ve diz kireçlenmelerinden ve şeker hastalığıyla ilgili sinir etkilenmesi ile damar hastalıklarından ayırt edilmesi gerekmektedir.

Genellikle spondilolistezis (bel kayması) röntgen filmleri ile tanısı konulabilmektedir. Sinir kökü basıları ise tomografi veya MR ile gösterilebilmektedir. EMG ve sinir iletim tetkikleri kimi durumlarda omurilik daralması ile ayırmda gerekebilmektedir.

Cerrahi dışı tedaviler anti-inflamatuar (ağrı kesici) ilaçlar egzersiz ve fizik tedavi uygulamaları ve daha önce bahsedilmiş enjeksiyonları içermektedir. Eğer bu tedaviler başarısız olur ve hastanın şikayetleri devam ederse cerrahi tedavi gerekebilmektedir. Bu durum da sinir köklerindeki basının kaldırılması amaçlı çevresinin genişletilmesi (foraminotomi) ve omurilik çatısının alınması (laminektomi) işlemi gerçekleştirilir. İlgili seviye omurları dondurma işlemi kalçadan alınan ya da kemik bankasından alınan kemik yardımıyla ola-

bilmektedir. Kaymanın düzeltilmesi sonrasında ilgili omur seviyelerine yerleştirilecek olan platinler yardımıyla stabilite sağlanılmaktadır.

Kifos

Kifos omurganın öne doğru kamburlaşmasıdır. Bazı insanlarda postural (duruşsal) kifos (kamburluk) varken bu eğrilik sert değil düzeltilebilir. Diğer kamburluklar ise duruş ile ilgili değil sert ve düzeltilemeyen türden omurga şekil bozukluklarıdır. Tanılar genellikle önceden tanı almış scheuermann kifoza (birbiri üzerine yüklenen omurların basısı ile kama şeklini almaları) bu şekil bozukluğunun oluşmasından sıklıkla sorumlu tutulmaktadır. Kemik erimesi olan yaşlı kadınlarda benzer şekilde çoklu gelişen çökme kırıkları sonrasında bu kamburluk durumu gelişebilmektedir. Düz röntgenler ve MR ile tomografiler (sinir boyası ilaçlı/ilaçsız) görüntülemeleri tanıda kullanılmaktadır.

Sırt ağrısı en sık tespit edilen şikayet olurken artan şekil bozukluğu ve boyda kısalma gelişebilmektedir. Şu anki tedaviler ağrı kontrolü amaçlı ilaçlar ve alttaki kemik erimesinin tedavisinin uygulanması şeklindedir. Daha önce de bahsedildiği gibi bu amaçla pek çok ilaç tedavileri mevcut olup bu ilaçlar ağrıları

kontrol altına alabilmekte ancak kama şeklini almış omurların ya da omurgadaki gelişmiş şekil bozukluğunu düzeltmektedirler. Korseler omurgayı destek olarak kas kasılmalarını kontrol altına alabilmektedirler. Eğer çökme kırığı olduğu ile ilgili bir şüphe var ise biyopsi yapılması ile enfeksiyon, kitle ve diğer sebeplerle oluşabilen çökme kırığı gelişimini ayırmak amaçlı tetkik edilebilmektedir. Eğer bu cerrahi dışı tedaviler faydalı olmazsa cerrahi sinir yada omur ilik basılarını kaldırmak için gerekebilmektedir. Vertebroplasti ve kifoplasti daha önce bahsedildiği şekilde çok faydalı tedaviler olup bu durumda kullanılabileceği gibi daha şiddetli durumlarda dondurma amaçlı platin yerleştirilmesi gerekmektedir.

Yaşlanma normal bir durum olup omurgada da yaşlanmaya bağlı çeşitli değişiklikler gelişebilmekte ve bu değişiklikler çeşitli hastalıklara yol açabilmektedir. Osteoporozdan korunma gelecek komplikasyonların kontrolü amaçlı omurga hastalıklarının önlenmesinde en önemli tedavi ilkesidir. Bu nedenle zayıflamış/kuvvetini yitirmiş olan omurun direnci arttırılmalıdır. Daha önce bilinen omurga hastalıkları yaşlanma sürecinin etkileri ile birlikte kötüleşebilmektedir. Çeşitli bölgelerde hissedilen ağrı bu durumların tespiti açısından uyarıcı olmakla birlikte, kas kuvvet kayıpları ve his kayıpları da ilgili tedavilerin kalıcı hasar gelişmeden önce planlanması gerekmektedir. Sağlıklı yaşam aktiviteleri, spor ve kas gücünün arttırılması ile osteoporozun (kemik erimesinin) önlenmesi normal yaşlanma sürecinde omurga üzerinde gelişebilecek sürecin kontrol altına alınmasında etkili olacaktır.



TIBBİ CİHAZLAR

TANIMLAR VE GENEL ÖZELLİKLERİ



Prof. Dr. Yalçın ÖZKAN
SBÜ, Gülhane Sağlık
Bilimleri Enstitüsü
Farmasötik Teknoloji
Anabilimdalı, Ankara



Doç. Dr. Ayhan SAVAŞER
SBÜ, Gülhane Sağlık
Bilimleri Enstitüsü
Farmasötik Teknoloji
Anabilimdalı, Ankara



Uzm. Ecz. Filiz ATALAY
SBÜ, Gülhane Sağlık
Bilimleri Enstitüsü
Farmasötik Teknoloji
Anabilimdalı, Ankara

Tıbbi cihazlar modern tıbbi tedavinin her yere nüfuz etmiş parçasıdır. Tıbbi cihazlar tedavinin kalitesiyle doğrudan ilgilidir. Yeni teknolojiler ve gelişmeler morbidite ve mortalite oranlarını düşürmüştür. İlaçlar ve cihazlardaki tıbbi gelişmeler insanların sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde çok önemli bir yere sahip olmuştur. (1,2)

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre "tıbbi cihaz" terimi, çok karmaşık bilgisayarlı tıbbi görüntüleme cihazlarından basit tahta dil basacağına kadar bir çok malzemeyi içermektedir. Tıbbi cihazın asıl amacı tedavi edici ürünlerin tersine, insan vücudu üzerinde metabolik, immünolojik veya farmakolojik değildir (2).

DSÖ tıbbi cihazları, yaşam bilimleri ve sağlık hizmetleri çerçevesinde bölgesel ve ülkesel olarak mevcudiyet, erişilebilirlik, uygunluk ve hizmet olarak satın alınabilirlik unsurları bakımından çok önemli bir bileşen olarak kabul etmektedir (3).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) en büyük tıbbi cihaz tüketicisidir ve tıbbi cihaz üretiminde de liderdir. 2008 yılında ABD tıbbi cihaz pazarının değeri 100 milyar dolardan daha fazladır ve yaklaşık dünya toplam pazar payının % 42'sine denk gelmektedir. (4) 2016-2020 yıllarını içeren bir tahmine göre dünya tıbbi cihaz pazarı 2020 yılı itibariyle 435,8 milyar dolara ulaşacaktır. (5)

TIBBİ CİHAZLAR

Sağlık Bakanlığı'nın 2011 yılında yayımladığı Tıbbi Cihaz Yönetmeliği'ne göre daha önceden tıbbi malzeme, tıbbi sarf malzemesi, sarf malzemesi, medikal malzeme ve medikal ürün gibi çeşitli isimlerle anılan malzemeler tıbbi cihaz olarak tanımlanmış ve adlandırılmaya başlanmıştır. Tıbbi cihazları daha iyi anlamak için farklı ülkelerin resmi kaynaklarına göz attığımızda farklı tanımlar olduğunu görürüz.

Sağlık Bakanlığının 2011 Yılında Resmi Gazetede yayımlanan 27957 Sayılı Tıbbi Cihaz Yönetmeliğine göre Tıbbi Cihaz:

İnsanda kullanıldıklarında asli fonksiyonunu farmakolojik, immünolojik veya metabolik etkiler ile sağlamayan fakat fonksiyonunu yerine getirirken bu etkiler tarafından desteklenebilen ve insan üzerinde;

1) Hastalığın tanısı, önlenmesi, izlenmesi, tedavisi veya hafifletilmesi ya da

2) Yaralanma veya sakatlığın tanısı, izlenmesi, tedavisi, hafifletilmesi veya mağduriyetin giderilmesi ya da

3) Anatomik veya fizyolojik bir işlevin araştırılması, değiştirilmesi veya yerine başka bir şey konulması veya,

4) Doğum kontrolü amacıyla kullanılmak üzere imal edilmiş, tek başına veya birlikte kullanılabilen, imalatçısı tarafından özellikle tanı ve/veya tedavi amaçlı kullanılmak üzere imal edilmiş ve tıbbi cihazın amaçlanan işlevini yerine getirebilmesi için gerekli olan yazılımlar da dahil, her türlü araç, alet, teçhizat, yazılım, aksesuar veya diğer malzemeleri ifade eder (6).

TIBBİ CİHAZ VE TIBBİ ÜRÜN (İLAÇ) FARKLILIKLARI

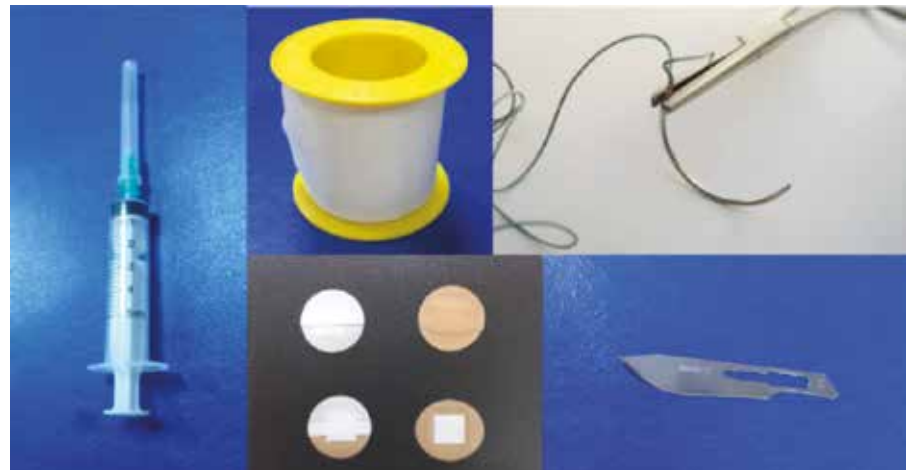
Tıbbi ürün veya ilaç, insanlarda hastalıkların teşhis ve/veya tedavisinde kullanılan ve etkisini farmakolojik, immünolojik, fizyolojik veya

biyokimyasal yollarla gösteren etkisine yardımcı maddelerden oluşan ilaçlardır. Tıbbi cihaz ise kendisi hastalıkların teşhis ve/veya tedavisinde etkili olmayan ama teşhis ve/veya tedaviye yardımcı olan cihazlara denir.

TIBBİ CİHAZ PAZARI VE YASAL DÜZENLEMELER

Tıbbi cihazlar hastaların sağlık ve hayat kalitelerini artırmada, klinik uygulamalarda artan merkezi bir rol oynamaktadır. Tıbbi cihaz endüstrisi ve onlarla ilgili hasta bakım alanları geçmiş yıllarda ciddi anlamda gelişmiştir. Örnek olarak, ABD tıbbi cihaz endüstrisi 2001'de 85 milyar ABD dolarından 2009'da 146 milyar dolara çıkmıştır. Bu büyümenin bir kısmı piyasada bulunan tıbbi cihazların kullanımından kaynaklanırken, büyük bir kısmı yeni giren ürünlerden oluşturmaktadır. 2000'li yıllarda 30.000 adetten daha fazla tıbbi cihaz FDA'nın 510 (k) pazar öncesi uyarması gereği onay almıştır ve 300'den fazla yeni cihaz orijinal pazar öncesi izin almıştır. Bu yüksek sayıda yeni cihaz ile birlikte bu teknolojiler daha karmaşık bir hal almıştır. 510 (k) FDA'nın tıbbi cihazların piyasaya arzı için gereklilikleri içeren, ürünlerin Amerikan tıbbi cihaz piyasasına girmesine ve dağıtımına izin veren mekanizmalardır (7).

Mevcut tıbbi cihazların geniş çeşitliliği (Lateks eldivenlerden ko-



roner stentlere kadar değişen) nedeniyle 1976'daki Tıbbi Cihaz Tadili tüm cihazların aynı düzeyde düzenleme gerektirmediğini onaylamıştır. Bu mevzuata göre FDA Mevcut ve gelecekteki tıbbi cihazları hastaların maruz kaldığı risk düzeylerini esas alan 1-3 arası kategoriye göre sınıflandırmış, bu sınıflandırma Federal Düzenleme Kodlarında sınırları çizilmiş ve bir tıbbi cihazın pazar öncesi kabul edilen FDA denetiminin düzeyini saptamıştır (8).

Terapötik cihazlar kardiyovasküler, ortopedik, oftalmik, endokrin, gastrointestinal, renal, işitsel ve nörolojik hastalıklarda kullanıma sunulmuştur. İmplantlar biyolojik olmayan malzemelerden yapıldığı için eksiksiz bir çözüm sunamazlar ve normal bir fizyolojik fonksiyonun yerini tutmaktan çok taklit ederler. Mevcut kısıtlamalara rağmen implant cihazlar morbidite ve mortaliteyi düşürmesinin yanı sıra hayat kalitesini oldukça etkin bir şekilde arttırmaktadır. Doku mühendisliği ve hücre kültüründeki gelişmelere bağlı sentetik materyallerin neden olduğu kısıtlamaların önüne geçilecek ve algoritmalar doğal

doku ve organların görevlerini yerine getirmek için yarışacak düzeye gelebilecektir. Devam eden araştırma ve geliştirme (Ar-Ge) uygulamaları ve etik tartışmalar olsa da hastayla etkileşim yolu nedeniyle tıbbi cihazlar eşsizdir. (9)

TIBBİ CİHAZLARIN SINIFLANDIRMASI

FDA 1700'den fazla tıbbi cihazı sınıflandırdı ve bu cihazları panel olarak adlandırılan 16 kategoriye ayırmıştır. Tablo.1.'de FDA'nın tıbbi cihaz kategorileri ve bazı örnekleri gösterilmiştir. (10)

ABD'nin ilgili onay kuruluşu FDA, tıbbi cihazların pazara sunulmadan önce "güvenlik ve yararlılıklarından emin olunacak" şekilde veri toplamak ve kontrollerini yapmakla yükümlüdür. Bu amaçla FDA tıbbi cihazları risk durumlarına göre 3 sınıfa ayırmaktadır (Sınıf I,II ve III). Yönetmelikler ve kontroller I'den III'e doğru zorlaşmaktadır (11).

Tıbbi Cihaz Yönetmeliği kapsamındaki cihazlar risk durumlarına göre dört grupta sınıflandırılmıştır;

Sınıf I : Genellikle düşük risk kabul edilir.

Sınıf IIa: Genellikle orta risk kabul edilir.

Sınıf IIb: Genellikle orta risk kabul edilir.

Sınıf III: Genellikle yüksek risk kabul edilir (12).

DEĞERLENDİRME

Önceden tıbbi malzeme, tıbbi sarf malzemesi, sarf malzemesi, medikal malzeme ve medikal ürün gibi çeşitli isimlerle anılan malzemeler tıbbi cihaz olarak tanımlanmış ve adlandırılmaya başlanmıştır. Gerek basit bir dil basacağı, hidrofil pamuk ve gazlı bez gibi sınıf I cihazlardan cerrahi iplik, MRI, tomografi, anestezide kullanılan daha kompleks sınıf III cihazlara kadar değişen yelpazede bir çok tıbbi cihazda hastaların beklentilerine uygun olarak teknolojik gelişmeler hız kazanmıştır. Böylece daha konforlu ve etkin hale gelen tıbbi cihazlar giderek daha büyük bir pazar payına sahip olmakta, bu da yine Ar-Ge çalışmalarının daha da hız kazanmasına neden olmaktadır. İnsan sağlığının korunması, hastalıkların tedavisinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında tıbbi cihazlar günümüzün vazgeçilmez birer parçası olmuşlardır.

Cihaz Paneli	Örnekler
Genel Hastane ve Kişisel Kullanım	Flaster, hidrofil pamuk, enjektör, muayene eldivenleri, elastik bandajlar, hasta yatağı, intravasküler kateterler, kuvözler, infüzyon pompaları, buz torbaları,
Anesteziyoloji	Diagnostik spirometre, ultrasonik hava embolisi monitörü, anestezi solunum sirkülatörü, nebulizör
Kardiyovasküler	Kalıcı kateterler, EKG, kalp pili, yapay kalp kapağı protezleri, stentler, oksimetreler
Klinik Kimya ve Klinik Toksikoloji	Total protein test sistemi, plazma viskometreleri, alkol test sistemleri
Diş	Amalgam dolgular, frezler, dental rulo pamuklar, diş ipliği, simanlar, ekskavatörler
Kulak-burun-boğaz (KBB)	Odyometre, işitme cihazları, dil basacağı, emilebilir sütürler
Gastroenteroloji and Üroloji	Kolon kapsül endoskopi cihazı, üretral stent, enema kitleri, ostomi torbaları, meş
Genel ve Plastik Cerrahi	Doku yapıştırıcıları, hidrofilik/kapayıcı yara örtüleri, burun protezleri, göz pedi
Hematoloji and Patoloji	Kromozom kültür kiti, transfer setleri, eritropoetin analizi, kordon kanı toplama torbası, otomatik Coombs test sistemleri
İmmünoloji and Mikrobiyoloji	Transport kültür ortamları, gaz jeneratörleri, mikrobiyal inkübatör, endotoksin analizleri, Toxoplasma gondii serolojik reaktifleri
Nöroloji	EEG, kafatası delgeçleri, kortikal elektrotlar, nörolojik endoskoplara
Obstetrik and Jinekolojik	Spekulum, kolposkop, obstetrik forsepsler, intrauterin cihazlar
Oftalmik	Oftalmoskop, tonometre, gözlükler, güneş gözlükleri, bagolini lens, intraoküler lens, kontakt lens, keratom
Ortopedik	Alçıklar, artroskop, kemik heterografları, kemik çimentoları, kalça protezleri
Fiziksel Tıp	Refleks çekici, tekerlekli sandalyeler, hava akışkanlı yatak, infrared lamba
Radyoloji	Manyetik rezonans (MR) cihazı, pozitron cihazı, kemik dansitometresi, ultason doppler görüntüleme cihazı, X-ışını sistemleri, tomografi cihazları

Tablo.1. Tıbbi Cihaz Kategorileri ve Örnekleri

Kaynaklar:

1. Thangavelu, S., M. Pillay, J. Yunus ve E. Ifeakor. Towards Implementation of International Standards in Medical Devices Regulation in Malaysia. in Appropriate Healthcare Technologies for Developing Countries, 2008. AHT 2008. 5th IET Seminar on. 2008. IET.
2. Shah, A.R. ve R. Goyal, Current Status of the Regulation for Medical Devices, Indian journal of pharmaceutical sciences, 70 (6), s.695, 2008.
3. Kiper, M., Dünyada Ve Türkiye'de Tıbbi Cihaz Sektörü Ve Stratejisi Önerisi: Kavramlar, Dünyada Durum Ve Ülke Örnekleri, Türkiye'de Durum Analizler

4. Ve Strateji Önerisi, Ankara: TTGV Yayınları, 2013.
4. <http://ita.doc.gov/td/health/medical%20device%20industry%20assessment%20final%20ii%203-24-10.pdf>
5. http://www.trade.gov/topmarkets/pdf/Medical_Devices_Executive_Summary.pdf
6. 27957 Sayılı Tıbbi Cihaz Yönetmeliği www.Resmigazete.Gov.Tr/Eskiler/2011/06/20110607-1.Htm.
7. Sorenson, C. ve M. Drummond, Improving Medical Device Regulation: The United States and Europe in Perspective, Milbank Quarterly, 92 (1), s.114-150, 2014.
8. Sweet, B.V., A.K. Schwemm ve D.M. Parsons, Review

- of the Processes for Fda Oversight of Drugs, Medical Devices, and Combination Products, Journal of Managed Care Pharmacy, 17 (1), s.40-50, 2011.
9. Citron, P., Ethics Considerations for Medical Device R&D, Paul Citron, Progress in Cardiovascular Diseases, 55(2012), 307-315
10. <https://www.fda.gov/MedicalDevices/DeviceRegulationandGuidance/Overview/ClassifyYourDevice/ucm051530.htm>
11. Sall, B., FDA Medical Device Regulation, FDA Regulatory Affairs, s.125, 2014.
12. www.resmigazete.gov.tr/Eskiler/2011/06/20110607-1htm.



GENEL BİR BAKIŞ

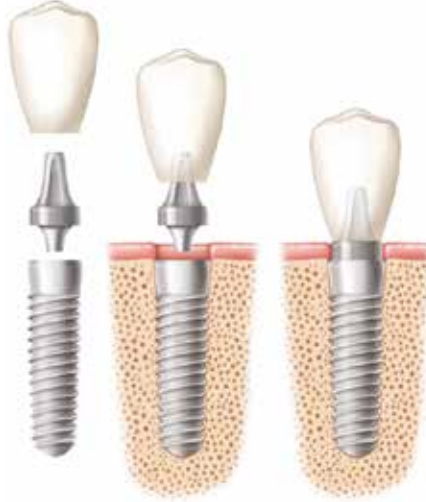
Dr. Korkut ALDEMİR
Ağız Diş Çene Hastalıkları ve
Cerrahisi Uz.

Vücuda estetik, organ eksikliği veya tedavi amaçlı yerleştirilen tüm yabancı maddelere İMPLANT denilir. Ağızdaki diş eksikliklerinin yerine diş kökü vazifesi görmeleri açısından yerleştirilen malzemeler ise DENTAL İMPLANTLAR olarak tanımlanır.

Dental implantta Biyouyumluluğu son derece yüksek olan Titanyum, Zirkonyum veya Roxolid metallere üretilen, Diş kökü vazifesi görecek malzemeler cerrahi uygulama ile çene kemiklerine yerleştirilir.

Diş eksikliklerinin telafi edilebilmesi için, diş kökü vazifesini görecek şekilde çene kemiklerine yerleştirilen implantların üzerine, kemik ile kaynama süreci tamamlandıktan sonra porselen protez vb. monte edilir.

İlk implant uygulamaları Milattan önce Mısır ve Maya uygarlıklarında, Fil Dişi, ke-



mik, çeşitli metaller ya da ahşap kullanılması şekliyle görülebilmektedir.

Tarihçesine baktığımızda ise ilginç bilgilere ulaşılabilir:

En eski bilgi Çin'de M.Ö. 2637 yıllarında çekilen dişlerin eksik bölgelere yerleştirilmesi şeklinde görülebilmektedir.

Maya uygarlığı döneminde, M.S. 600 yıllarına deniz hayvanlarının kabuklarına diş formu verilerek yerleştirildiği bilinmektedir.

1938'de Strock ilk defa içi

dolu vida şeklinde bir implant oluşturmuştur.

1947'de Formigini, içi boş vida şeklinde bir implant geliştirmiştir.

1953'de Sollier ve Chercheve, kemik içi (transosseos) implantı geliştirmişlerdir.

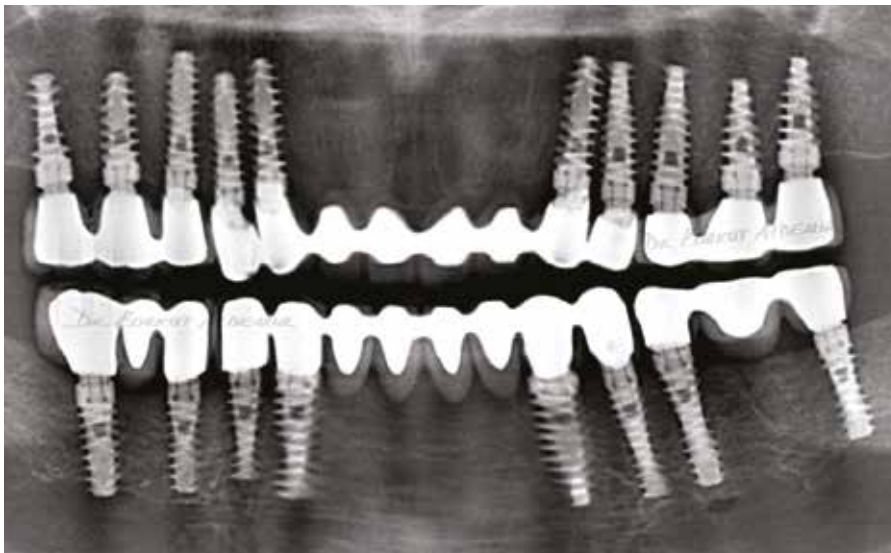
1940'larda tantalyum, 1950'lerde paslanmaz çelik malzemeler denenmiştir.

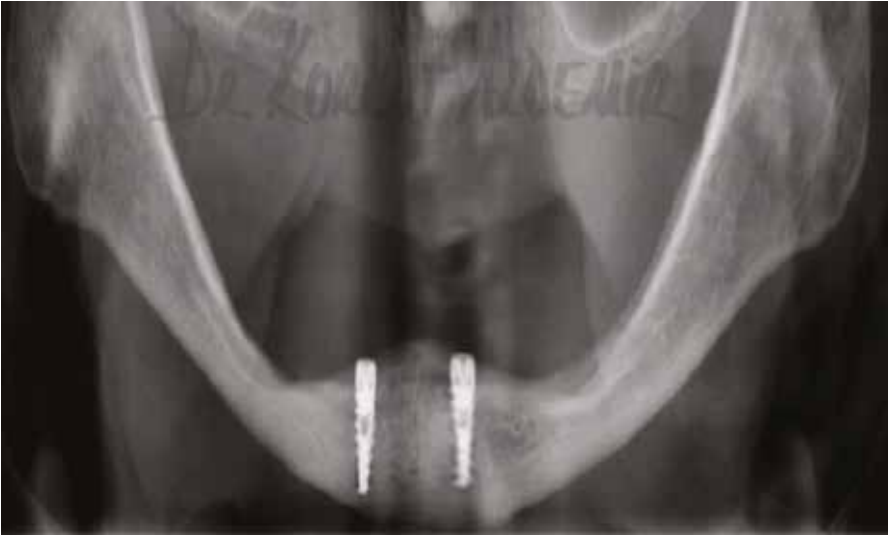
Son otuz yıldır ise, implant imalinde ilk sırada tercih edilen metal yüksek biyouyumluluk özelliği gösteren titanyum ve alaşımlarıdır.

Modern İmplantoloji ise İsveçli bir Bilimadamı ve Ortopedi Uzmanı olan Prof.Dr. Per-Ingvar Branemark ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilerek tarif edilmiştir.

1955 yılında Prof.Dr. Branemark tavşan Kemikleri üstünde mikrosirkülasyon üzerine yaptığı bir deney sırasında tesadüfen titanyum ile kemik arasındaki direk bağlantıyı saptamıştır.

Bu durumdan faydalananak dişsiz çenelerde protezlere destek olacak implantları tasarlamıştır.





1965 yılına kadar on yıl süre ile çeşitli hayvan deneyleri, dizayn çalışmaları ve biyomekanik deneyler yapmış,

1965'te ilk insan üzerinde uygulamaya geçmiştir.

1969 yılında bu ön çalışmaların raporu Scandinavian Journal of Dentistry'de yayınlanmış;

1977 yılında 15 yıllık takip sonuçları yine Scandinavian Journal of Dentistry'de yayınlanmış;

Devam eden çalışma sonuçları ise 1981 yılında Internati-

onal Journal of Oral Surgery dergisinde yayınlanarak tıp dünyasına duyurulmuştur.

Halk arasında diş çivisi, vida diye tabir edilen bu malzemeler, ülkemizde popüler anlamda 2000'li yılların başından itibaren yaygınlaşarak kullanılmaya başlanmıştır.

Bazı hocalarımız 1990'lı yıllarda yurt dışında implant uygulamaları ile ilgili eğitimler almışlardı. Ancak o yıllardaki implant malzemelerinin hem alaşım özellikleri hem tasarımları hem de yüzey özellik-

leri açısından başarı oranları düşüktü. Bu sebeple hekimler ve hastalar klinik uygulamalar sırası geldiğinde tedirgin oldular.

Ayrıca klasik diş hekimliği eğitiminin çok dışında seyreden, vücuda bir maddenin yerleştirilmesi gibi sıra dışı bir fikre dayanan bu uygulama kolay kabul görmedi.

Yine de eksik dişlerin olduğu bölgelere komşu dişlerin kesilip küçültülerek ve dış etkenlere karşı –bir anlamda korumasız bırakılması, çiğneme kuvvetlerinin destek dişlere fazla yük uygulaması, bu destek dişlerin zaman içerisinde protez uygulamasına bağlı olarak kaybedilmesi gibi durumlar göz önüne alındığında dental implantların görece olarak çok daha faydalı bir tedavi olduğu kabul edildi.

Halen güncel teknolojinin durmaksızın gelişimi ile diş eksiklikleri olan hastalara çok daha başarılı tedavi olasılıkları sunulmaya başlanmıştır.



BAĞIŞÇILARIMIZDAN

Bakım merkezinde kalırken TSK ELELE Vakfı'nı öğrendim. Hem vatan için gazi olan evlatlara hem de biz yaşlılara destek oluyorlar, kol kanat geriyorlar.

Memur bir baba ve Osmanlı 4 ncü Kuşak prenses anneden 1928 yılında İstanbul'da doğmuşum . 5 erkek evladın içinde tek kız evlattım, bütün bir ömür benim üzerime titrediler, bir dediği iki edilmeyen nazlı bir çocukluk geçirdim. Gerçekten de prenses gibi yetiştim.

Annem Osmanlı torunuydu, tam bir hanımefendi, prensesler gibi yetişmiş beni ve kardeşlerimi de aynı terbiye ile yetiştirmiş için kendisi büyüttü hiçbir zaman dadımız olmadı her şeyimizle kendisi ilgilendi, aldığımız eğitim de onun eseridir. Kardeşlerimden biri Ordinaryüs Profesör, birisi Bahriyeli.

Rahmetli annem beni büyütürken her şeyim ile bizzat kendisi ilgilendi ve ömrü boyunca son nefesine kadar elimi hiç bırakmadı. Prensese olmanın beş kuralı vardır derdi. 1. Fransızca bilmek, 2. Gayet terbiyeli ve nazik olmak, 3. Ud çalmak 4. Piyano çalmak, 5. Yüksek eğitim görmüş olmak. Bunların hepsini bana bizzat anneciğim öğretti, kendisi çok güzel ud çalar ve şarkı söylerdi, Fransızca'yı ana dili gibi konuşurdu.

Liseden sonra eğitime devam edemedim. Övünmek gibi olmasın ama çok güzel ve göz alıcı bir genç kıyızdım. Annem ve babamla birlikte yürürken bir bakan döner tekrar bakardı, bu yüzden tahsilimi çok ilerletemedim. Ömür boyu çok seçici oldum beklide buda annemin öğrettiği bir alışkanlıktı.

17 yaşından 38 yaşına ka-



dar pek çok talibim oldu ama dedim ya çok seçici idim. Kendimce evlilik için 5 altın kuralım vardı. Hayatımı birleştireceğim kişi 1. İçki içmeyecek,

2. Sigara içmeyecek, 3. İnaçlı olacak, 4. İbadetli olacak, 5. Ekmekli-Etiketli olacak.

“Ekmekli etiketli olmak; eli ekmek tutacak ve bu ekmeği tahsili ile kazanacak demek”

Dedim ya çok seçici idim hatta artık evde kalmış bile sayılırdım ama evimizin hala küçük prensesi idim. Ailem o kadar nazik o kadar anlayışlıydı ki beni hiç bir şey için zorlamadılar.

38 yaşında farenjit oldum. Ama ne hastalık ölüyorum rahatsızlıktan, ailem her yere haber gönderdi iyi bir doktor arıyorlar. Derken ağabeyimin bir arkadaşı varmış Kasımpaşa Hastanesinde onunla görüşürken bir dostundan bahsetmiş, Amerika'dan yeni gelen bir mütehassıs, Kulak - Burun - Boğaz Mütehassısı Sebahattin TANGUÇ.,

Ağabeyimle birlikte Kasımpaşa Hastanesine gittik, beni muayene etti. Elim tuttuğunda kalbim yerinden çıkacak sandım, ama utangaçlıktan belli etmemeye çalışıyorum tabi, kafamı kaldırıncaya göz göze geldik onunda gözleri çakmak çakmak olmuştu.



Semahat TANGUÇ

Muayeneden sonra ağabeyime muayenehanesinin kartını vermiş ve oraya beklediğini söylemiş. 3-4 kez muayenehanesine gittik, beni muayene ediyor, sonra annemle konuşuyor ama benimle hiç konuşmuyordu.

Sebahattin Bey hastanede gördüğü ilk gün içinden benimle evlenmeyi geçirmiş,

Ramazan Bayramıydı sanırım abime bize ziyarete gelmek istediğini söylemiş. Bayram nedeniyle bize geldi fakat ben hiç görmedim onu. Aradan iki gün geçti bu sefer annesi ile gelmek istediğini söylemiş. Tabii beni istemek için geldiklerini her kez anladı, bende kendi kendime düşündüm. Bu güne kadar istediğim bütün özellikler vardı ve çok kibardı. Derken beni istediler ve zaman kaybetmeden evlendik.

48 yıl evli kaldık

Evliliğimiz boyunca ikimizin sesi de hiç yükselmedi, çoğu zaman bakışlarımızla anlaştık. Çocuklara çok düşküncüydüm, ama bizim çocuğumuz olmadı. Eşime bir çocuk, sevgili kayınvalideme bir torun veremediğim ve onları bu sevgiden mahrum bıraktığım için çok üzülürüm. Ama bu çocuk meselesi yüzünden ne kayınvalidem ne de eşim beni hiç üzmediler nur içinde yatsınlar. 48 yıl boyunca eşim benim yanımda hiçbir çocuğun başını bile okşamadı ama için için sevgisini yaşadığını biliyorum.

Sebahattin Bey nişanımızda söyle demişti; şimdi senin elini tutamıyorum ama nikâhta bir kez tutacağım ve ölene kadar da bırakmayacağım. Gerçekten de



öyle yaptı gözlerini kapatırken elleri ellerimdeydi ve son yolculuğu için bıraktı.

O gün gözlerini kapattığında ellerini bıraktım ve odadan geri geri çıktım, kapıyı kapatınca göz yaşlarına boğuldum. Ama o hala ölmemiş gibi elimde ve gözlerimde onun sıcaklığını yaşıyorum. Çok nazik ve mütevazı biriydi, ayrıca çok ta iyi bir hekimdi iyilik severdi, tam bir vatanperverdi.

Eşim vefat edince bir süre evimizde yaşadım ama artık bu ev hem bana çok büyük geliyordu hem de onsuz nefes alamıyordum. Bende bunun için TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezin-

de kalmaya karar verdim. Buraya alışmam biraz zor oldu ama alıştım şimdi çok mutluyum. Burada bir sürü arkadaşım var, onlarla çok güzel zaman geçiriyoruz. Buradaki personelimiz çok iyi, biz hep rahat ettirmek için çalışıyorlar.

Bakım merkezinde kalırken TSK ELELE Vakfı'nı öğrendim. Hem vatan için gazi olan evlatlara hem de biz yaşlılara destek oluyorlar, kol kanat geriyorlar. Bu bakım merkezinde yeniden inşa ettiler yenilediler. Buraya gelip kendilerini, yaptıkları işleri anlatınca zaten askerleri de seviyorum yardım etmek istedim. Sağ olsunlar bağışlarımı kabul ettiler. Hiç çocuğum olmadı ama şimdi onlar benim çocuğum gibi her istediğim zaman yanımdalar.

Bir ülkede asker çökerse, devlet çöker diye düşünüyorum ve bu yüzden askeriye ye destek olmalıyız. Ben okumayı ve araştırmayı çok severim. Bağış yapmadan önce çok araştırdım. Bu bağış işlerinde çok hileler dönüyor ama askeri vakıflar aldığı bağışları hep amacına göre harcıyor. O yüzden TSK Elele Vakfına herkes gönül rahatlığı ile bağış yapabilir.



DÜNYA DOWN SENDROMU FARKINDALIK GÜNÜ

Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü kapsamında 21 -24 Mart 2018 Tarihlerinde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrenci, öğretmen ve velileriyle birlikte farkındalık etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Atölye öğretmenlerimiz Rahmi GEDİK, Gamze BAKIR ve Burcu YABANCI 'nın planladıkları sanat çalışmaları tüm öğrencilerimizin ve ailelerimizin katılımıyla yapılmıştır. Etkinlikler özel eğitim öğretmenimiz Melike OFLAZ'ın gitar eşliğindeki şarkılarıyla

süslenmiştir. Emegi geçen ve katılım gösteren tüm öğretmen-

menlerimize, öğrencilerimize ve ailelerimize teşekkür ederiz.



8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ



10 Mart 2018 tarihinde Öğrenci-Aile Birliği tarafından Dünya kadınlar günü yemeği organize edilmiştir. Yemeğe TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'ne devam eden öğrencilerimizin Anneleri katılmışlardır. Tüm annelerimizin Dünya Kadınlar Gününü kutlarız.

ÖĞRENCİLERDEN ZİYARET

Altındağ Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 10. sınıf öğrencileri 28 Mart 2018 tarihinde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezini ziyaret etmişlerdir. Ziyarete kurumların tanıtım filmi izlenmiş, kız meslek lisesi mezunlarının rehabilitasyon merkezlerinde çalışma alanları, meslek etiği, engelliliğin nedenleri, özel eğitimin çalışma alanları, engelli öğrencilerle iletişim ve engelli sağlık kurul raporu ile RAM raporlarının düzenlenmesi ve öğrencilerin merkezlerde kayıt işlemleri üzerine bilgi verilmiştir.





Öğrencilerle ağaç diktik

ADIM ADIM AĞAÇ DİKİMİ

1. Ağacın kök kısmından daha derin olacak şekilde bir çukur açınız. Çukurun çapı ise kök bölgesinin iki katı olmalıdır.
2. Çukurun iç yüzeyindeki toprağı kontrol edin. Eğer sertse - tırmık veya kürekle vurarak yumuşatmaya çalışın.
3. Ağacı kökü ile beraber saksısından-tüptünden çıkarın.
4. Ağacınızı çukura yerleştirin, toprak seviyesinin ağacınızın kök kısmından yukarıda olduğuna dikkat ediniz.
5. Ve şimdi kökünü toprakla kapatma işlemine geçebilirsiniz. Hazırladığımız gübreli toprağı kök kısmına koyarken elinizle veya ayağınızla toprağı basın. Bu işlem kök kısmının hava ile temasını kesmek içindir.

İşlemi tamamlarken çukurun kenarlarını fazla doldurmayın. Oluk şeklinde kalsın. Bu su verdiğinizde suyun başka yönlere kaçmasını önleyecektir. Gövde kısmına yeteri kadar toprak koyunuz. Artık ağacınıza bol miktarda su verebilirsiniz.



Gelecek nesillere çevre ve doğa sevgisi aşılamak amacıyla her yıl olduğu gibi bu yılda TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinin bahçesine eğitim gören öğrencilerimiz tarafından ağaç fideleri dikildi.

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Mer-

kezinde eğitim gören öğrenciler; okullarının bahçesine Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR ve öğretmenleri ile birlikte çam ağacı fidanı, kendi yaptıkları seraya da sebze fidesi dikimi diktiler. Dikim sırasında fideleri toprak ve suyla buluşturan öğrencilerimizin heyecanı, aldıkları keyif görülmeğe değerdi.

ELELE SPOR KULÜBÜ



Türkiye Özel Sporcular Federasyonu tarafından 18-20 Ocak 2018 tarihinde Antalya'da düzenlenen 2. Bölge Masa Tenisi Şampiyonasında

Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcularından,

13-18 yaş grubunda;

İpek Seyna GÜLCÜ bölge 1 incisi olarak Altın Madalya,

22 yaş ve üstünde;

Barancan VAROĞLU bölge 3 üncüsü olarak bronz madalya almıştır.

2-4 Şubat 2018 tarihlerindeki Türkiye Masa Tenisi Şampiyonasında;

13-18 yaş grubunda İpek Seyna GÜLCÜ Türkiye 2 ncisi olarak Gümüş Madalya almıştır.

21-22-23 Şubat 2018 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 2. Bölge Yüzme Şampiyonasında;

Öğrencilerimizden Ali Batuhan OĞUZ;

100 m sırtüstü yüzmede Bölge 1 incisi olarak altın madalya,

200 m serbest yüzmede Bölge 2 ncisi olarak gümüş madalya,

50 m sırt üstü yüzmede Bölge 2 ncisi olarak gümüş madalya,

50 m serbest yüzmede Bölge 3 üncüsü olarak bronz madalya,

50 m kurbağalama yüzmede



Bölge 3 üncüsü olarak bronz madalya almıştır.

Ömer Gazi GÖLOĞLU, 50 m kurbağalama yüzme de Bölge 2 ncisi olarak gümüş madalya almıştır. Sporcularımızı tebrik eder başarılarının devamını dileriz.

Özel Sporcular Federasyonu tarafından; 18-20 Nisan 2018 tarih-

lerinde Antalya'da düzenlenen Bölgearası Atletizm Şampiyonasında Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcularından

Oktay KURT, Cirit Atma'da 1 inci, 200 m koşuda 2 nci,

Selin Gülbeyaz KÖMÜRCÜ ise 200 m koşuda ve Uzun Atlamada 1 inci olmuştur.



PAYDOS



ELELE SAHNE OYUNCULARI TOPLULUĞU SAHNEDE



TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan "Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu" 2017-2018 Eğitim - Öğretim döneminde hazırladıkları Cevat Fehmi BAŞKUT'a ait "PAYDOS" adlı oyunu "TSK Ankara Özel Bakım Merkezinde ve Gaziler Fizik Tedavi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde sahnelediler. İzleyenlerin yoğun ilgi gösterdiği oyunda, çocuklarımızın gösterdikleri performans büyük beğeni topladı.





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 olmaktadır.

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 : GÜLSAV pazdagas



VE KORUYUCU ÖNLEMLER

Ruh sağlığı, kişinin kendisi ve diğer insanlarla uyum ve denge içinde olmasıdır. Bu uyum kati kurallara bağlı olmayıp değişkenlik ve belli ölçülerde esneklik taşımaktadır. Ruh sağlığı, erken çocukluktan ölüme kadar devam eden, düşünce, iletişim becerileri, öğrenme, duygusal gelişim, davranış, kendine güven gibi bir dizi süreci ifade eden bir kavramdır.

İdeal ruh sağlığının özellikleri şöyle özetlenebilir:

Olumlu kendilik tutumu (olumlu benlik kavramı)

Kendini gerçekleştirme (kendi potansiyelimizi gerçekleştirmek için çabanın olması)

Bireysel özgürlük (kendine tutunma)

Gerçekliğe ilişkin doğru algı (kendimize ve dünyaya ilişkin gerçekçi algı)

Çevreye uyum (yeni deneyimler karşısında esnek olabilmek; algı ve davranışların değişimine izin vermek)

Gelecek için gerçekçi planlar (eğer bu amaçlara ulaşamazsa yerine geçebilecek yeni planlar yapabilmek)

Strese dayanıklılık (kaygıyla baş etme yeteneği)

Ruh sağlığı bozulan kişi, genellikle duygu, düşünce ve davranışlarında değişik derecelerde tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk, yetersizlik yaşar. Dünyada yeti yitimi ve erken ölüme en sık yolaçan 10 hastalıktan 5'i psikiyatrik bozukluklardır. Ruhsal bozukluklar psikolojik, sosyal ve ekonomik yükü yanında fiziksel hastalık riskini de artırır. Dünyada yapılan çalışmalarda ruhsal bozuklukların görülme oranının %20-30 arasında değiştiği ve bunların büyük kısmını da depresyon ve kaygı bozukluklarının oluşturduğu bildirilmiştir. Türkiye'de ise toplumumuzun

% 17,2'sinde ruhsal rahatsızlık olduğu bildirilmiştir.

Koruyucu ruh sağlığı, ruhsal hastalığın başlamasını önlemeyi ya da geciktirmeyi, hastalık süresini kısaltmayı ve ruhsal hastalığa bağlı yeti yitimini azaltmayı amaçlar. Diğer hastalıklarda olduğu gibi ruhsal bozukluklarda da hastalıkla mücadelede hastalığın önlenmesi tedaviden daha etkili bir yöntemdir.

Ruh sağlığında önleyici müdahaleler ruhsal sorunlarla ilgili risk faktörlerinin azaltılması ve koruyucu faktörlerin artırılmasını amaçlar. Risk faktörleri hastalık başlama olasılığını artıran ve süresinin uzamasına yol açan faktörlerdir. Koruyucu faktörler ise kişinin risk faktörlerine ve hastalıklara karşı direncini artıran koşullardır. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler bireysel, aileyle ilgili, sosyal, ekonomik ve çevresel faktörler olabilir. Risk faktörlerinin varlığında buna karşı koruyucu faktörlerin yetersizliği ruhsal bozuklukları oluşturabilir. Risk faktörlerinin bazıları, genel olarak, tüm ruhsal

bozuklukları etkileyebilmekte, bazıları ise sadece bir bozukluk için risk faktörü olabilmektedir. Başlıca sosyo-ekonomik ve çevresel risk faktörleri; yoksulluk, savaş ve adaletsizliktir. Bireysel ve aileyle ilişkili risk faktörleri ise genetik, biyolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal, kişiler arası iletişim ve ilişki becerileri ya da aile yapısı gibi faktörlerdir.

Aslında ruh sağlığını her yaşam döneminde ayrı risk faktörleri etkilediği için her yaşam dönemi için alınacak önlem de farklı olmalıdır. Ruh sağlığını daha doğum öncesinde başlayan süreçte korumak için birtakım önlemler alınabilir. Doğum öncesinde ana-babalık becerileri kazandırıcı eğitimler gerçekleştirilebilir. Gerektiğinde çiftler arasındaki çatışmalı durumları en aza indirmek için "çift terapisi" uygulanabilir. Bebeklikte anne-bebek arasında güvenli bağlanmanın geliştirilmesi için birçok önlem alınabilir (Annenin doğum sonrası depresyon açısından izlenip, gerektiğinde tıbbi müdahale yapılması ve annenin bebeğe uzun zaman bakım vermesini sağlayacak sosyal izinler verilmesi gibi). Bebeklikten itibaren ruh sağlığı korunması için yeterli anne - bebek ilişkisi ve emzirme gereklidir. Erken gelişim dönemlerinde anne-bebek arasında güvenli bir bağlanma gerçekleştiğinde, birey yaşamı boyunca strese dayanma gücü



kazanmaktadır. Güvenli bağlanma, bireyin duygularını düzenleme ve uyum sağlama yetisini güçlendirerek sorunlarla başa çıkmada yeterli altyapıyı hazırlamaktadır.

Ruh sağlığı açısından risk taşıyan diğer bir dönem olan ergenlik dönemi için de bazı önlemler alınabilir. Aile içi iletişim becerileri geliştirilmeli, aile ergenin gelişim özellikleri hakkında danışmanlık almalıdır. Bu dönemde dayanıklılık için temel olan güven, özerklik, girişimcilik, üretkenlik ve kimlik duygularının gelişimi için rehberlik yapmak da önemlidir. Ergen, bu dönemde zararlı alışkanlıklara başlayabilir. Bu sebeple bu dönemde ailelerin bilinçli olması ve gereğinde yardım alması önemlidir. Madde bağımlılığının zararları konusunda eğitilmiş olmak, olumlu çevre, arkadaş seçimi, riskli gruplara müdahale ergenlik dönemindeki kişilerde alınabilecek önlemler arasında sayılabilir. Bu dönemde beden imajı ile ilgili kaygılardan dolayı yeme bozukluklarına karşı da aileler dikkatli olmalı, yeme konusunda baskıcı olmamalı, aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler düzenlenmelidir. Erişkinlik döneminde ise kadınlar için gebelik ve lohusalık sorunları, istenmeyen gebelikler, her iki cinsiyet için iş ve maddi sorunlar ruh sağlığını tehdit eden faktörler olabilir. Yaşlılık döneminde yaşlılık istismarı ve ihmali, ailesel ve kendi kendini ihmal rastlanabilecek sorunlardandır.

Cinsiyet açısından baktığımızda kadınlar yaşam süreci boyunca, erkeklere göre daha fazla risk faktörlerine maruz kalmaktadır. Dünyada kadınlar, şiddet, yoksulluk, aşırı iş yükü gibi olumsuz yaşantılarla ve zorlayıcı nedenlerle stresle daha fazla karşılaşmakta ve psikolojik sorunlar daha yaygın görülmektedir.

İntihar ve başkalarına zarar verme gibi geri dönülmez



sonuçlara yol açabilen kriz dönemlerinin özel bir önemi vardır. Zorlayıcı yaşam olayları ile geçici bir çözümsüzlük, ümitsizlik yaşayan bireyler yardım almalıdır. Yaşamsal, durumsal, travmatik krizlere zamanında ve uygun müdahale ile yerleşik bir psikopatolojinin gelişimi önlenmektedir. İntihar önlemede işsizlik ve sosyal yalnızlık gibi kişi üzerinde baskı oluşturan toplumsal faktörlere ilişkin iyileştirmeler sağlanmalı, eğitim ve sosyal destek aracılığıyla kişinin yaşama uyum sağlama yeteneği güçlendirilmeli, yüksek riskli kişiler bireysel olarak yardım alınmalıdır.

Çağımızda bireylerin ruh sağlığının korunmasında en önemli engellerden biri de strestir. İşe geç kalmamak için sürekli koşuşturma içerisinde olmak, başarısızlık olma hırsı ile çok çalışmak, dünyadaki felaketlerden haberdar olmak bizi etkileyebilen stres kaynaklarına örnek olarak verilebilir. Günlük yaşamda bu

tür streslerden kurtulmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemler bedenle, zihinle, davranışla ilgili olmak üzere üç çeşittir.

- Bedenle ilgili yöntemler; gevşeme egzersizleri, solunum egzersizleri, beden hareketleri ve beslenme biçimleridir.

- Zihinle ilgili yöntemlerde; uyumsuzluğa yolaçan inançlarla başa çıkacak zihinsel teknikler yer alır. Stresler inançlarla yakından ilişkilidir. Örneğin, "hayatımda her şey düzgün gitmeli" şeklinde bir düşünce insanda kronik bir strese neden olur. Böylece düzgün gitmeyen her durumda, ufak aksiliklerde stres oluşacaktır.

- Davranışla ilgili başa çıkma yolları, bazı davranış biçimlerinin değiştirilmesini, davranış eğitimi ve zamanın verimli kullanılmasını içerir.

Kişi yaşamının iş dışındaki alanlarını geliştirmelidir. Hobbiesi olan, sosyal ilişkileri zengin olan kişiler tükenmeye daha



dirençlidir. Kişi tatile dinlenme olanaklarını mutlaka kullanmalıdır. Stresli işlerde çalışan kişilerin işten çıktıktan sonra rahatlatıcı aktivitelerde bulunmaları oldukça faydalıdır. Özellikle fiziksel rahatlama sağlayan spor aktivitelerinin çok yararlı olduğu bildirilmektedir. Fiziksel egzersiz duygular üzerindeki olumlu etkisi de strese dayanıklılığı arttırıcı özellik taşır. İyimser bakış açısı, olumlu yorumlama ve kabul, sağlıklı bilişsel tepkiler geliştirmeyi sağlar. Sorun çözme ve duyguları yönetme becerilerinin geliştirilmesi, yaşama anlam katacak etkinliklere yönelme dayanıklılığı arttırıcı unsurlardır. Bilişsel esneklik, ilgi ve merak duygularını harekete geçirilmesi, sosyal bağların arttırılması da özellikle depresyon olmak üzere ruhsal bozukluklara karşı direnci sağlar. Soruna yönelik etkin başa çıkma yöntemlerine başvurarak duyguları üzerinde denetim sağlayan bireyler ruhsal açıdan daha sağlıklı olacaktır.

Ruh Sağlığını Koruyucu Önlemler

- Çevredeki stres faktörlerini azaltmak ve stresle baş etme becerilerini geliştirmek,
- Ana-baba adaylarının ana-baba becerilerini geliştirilip, çocuk gelişimini öğrenmeleri,
- Alkol ve bağımlılık yapan madde kullanımının fiziksel ve ruhsal etkilerinin bilinmesi,
- Geçiş dönemlerinde (emeklilik, boşanma gibi) bireysel destek ve eğitim alınması,
- Yüksek risk taşıyan kromozom anomalileri için bireysel eğitim,
- Zor yaşantı, stresli yaşam olaylarına (depresyon, savaş, tecavüz gibi) maruz kalma durumunda bir uzmandan yardım almak,
- Kendimizi ve diğer insanları olduğu gibi kabul etmek; düzeltilmesi gereken yanlarımızı gözden geçirmek, kendimize ve topluma karşı saygı ve sevgi göstermek, öz benliğimize güvenmek,

• Kişiler arası ve toplumsal ilişkilerde; barışçıl ve iyi niyetli davranmak,

• Her insan gibi bizim de hata yapabileceğimizi kabul etmek,

• Hayatta birçok olumsuzluklar (trafik, çevre kirliliği, ekonomik, sosyal, siyasal) olsa da bulunduğumuz ortamda zevk alacağımız güzellikleri de görmek,

• Düşünce ve duygularımızı yeri geldiğinde ve zamanında dışarıya yansıtmak,

• Kendimizi tatmin edecek ve başkalarının takdirini kazanacak kadar verimli çalışmak,

• İnsanı diğer canlılardan ayıran toplumsal yanımızı geliştirmek,

• Değişik hobiler edinmek,

• Hayatta çaresi olan sorunlar konusunda yılmıya düşmeden mücadele etmek, çaresiz kabul edilen durumlarda gerçekçi olup, dirençle, sabırla karşılık vermek,

• Uyku düzenimize dikkat etmek, günde en az 6 saat uyumak.

• Mizahla ilgilenmek,

• Kendimizi tanımak, kendimizle ve çevremizle uyumlu, barışık yaşamak,

• Sağlıklı bir ruh için sağlıklı bir beden gerektiği bilinciyle beden sağlığımızı korumak.

Sağlığı korumak için dikkat ve özen göstermek, zihin beden ikilisini gerektiği kadar çalıştırmak gerekir. İşlevsel olmayan değiştirilebilir yanlarımızı değiştirmek, değiştiremediğimiz yanlarımızı doğru, verimli kullanmak ve işe yarar hale getirmek tam bir yaşam işlevselliği için gereklidir.

KAYNAKLAR

Ünal S, Özcan E. Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2001, (1): 41-48.

Gültekin K.G. Ruhsal Bozuklukların Önlenmesi: Kavramsal Çerçeve ve Sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2010, 2(4): 583-594.



Çocuğun En Temel Gereksinimi

Sonuçta insan yaşamına baktığımız zaman, insanın ömür boyu aradığının “mutluluk” olduğunu ve mutluluk arayışında da en temel ögenin sevgi olduğunu görürüz.

“Hepimiz sevgi için doğmuşuzdur. Sevgi, var olmanın bir amacı ve sonucudur.” Benjamin Disraeli

Kimilerine göre sevgi için doğmuşuzdur, kimilerine göre sevgi var olmamanın tek amacıdır, kimilerine göre ise bu dünyaya sevgiden habersiz geliriz ve bazılarımız onu öyle terk eder. Sevgi için ne söylenirse söylenirse ve ne çok yorum yapılırsa yapılsın değişmeyen tek gerçek vardır: o da sevgi ihtiyacımız karşılanmaz ise yaşamımızın sorunlarla dolu olacaktır. Sevme ve sevilme ihtiyacı, çocuk henüz bebekken başlar. Hatta bazı araştırmacılara göre, bebek daha anne karnındayken bu duyumsamayı bilir ve onun içindir ki kendini yalnız hissetmemek amacıyla parmağını emer. Sonuçta insan yaşamına baktığımız zaman, insanın ömür boyu aradığının “mutluluk” olduğunu ve mutluluk arayışında



da en temel ögenin sevgi olduğunu görürüz.

Bebekler doğduğu andan itibaren, sevgiyle yaklaşma ve büyütülme ihtiyaçlarını her fırsatta, şu ya da bu şekilde dile getirirler. Bebeğinizin altı temizdir,

karnı toktur, üşümüyor yada terlemiyordur, yani rahatı yerindedir ama ağlıyordur. Çünkü sizin kucağınıza gelmek ve sevilmek istiyordur. Bebeklik döneminde sevgi gereksinimi karşılanmış bebek, çocukluk dönemini daha rahat geçirmektedir.

Kendi ailelerinde yeterince sevgi görmeden büyütülmüş kişiler, anne baba olduklarında da aynı şekilde kendi çocuklarına yaklaşıyorlar. Onlar için önemli olan tek şey evin kuralları ve konulan kurallara uyulması oluyor. Katı disiplinle büyüyen çocuklar, anlaşılmamaktan dolayı mutlu olmadıkları gibi, kendilerinden emin olmayan, içedönük veya aşırı hareketli, anne babasıyla iletişim düzeyi düşük, kendini ifade etmede yetersiz çocuklar oluyorlar.

Çocuğu sevmek ve bu sevgiyi ona hissettirmek, çocuğun her istediğini yapmak anlamına gelmiyor. Çocuğu sevmek, onu fiziksel ve duygusal anlamda desteklemek, kendi sorunlarını çözmesine izin vermek, ilgilenmek ve küçük dünyasını onunla paylaşmak anlamına geliyor.

Çocuğunuzun Sevgi Dolu Bir Ortamda Büyümesi İçin:

Çocuğunuzun yanında asla kavga etmeyin.

Çocuğunuzla onun dünyasını paylaşın.

İşten eve döndüğünüzde ya



da okuldan döndüğünde, yaşadığı günde olup bitenlerle ilgilenin.

Çocuğunuzla konuşmak ve sohbet etmek için özel zamanlar ayırın.

Birbirinize darıldığınızda ya da kızdığınızda, eşinizi çocuğunuza şikayet etmeyin.

Fikir ayrılıklarınızı konuşurken, kavgaya dönüşmemesi için özen gösterin.

Disiplin ile katılığı birbirine karıştırmayın.

Çocuğa sevgi göstermekle, onun her istediğini yerine getirmeyi birbirinden ayırın.

Kendi anne babanızın çocuk yetiştirme yöntemlerini değil de kendi yöntemlerinizi oluşturun.

Yaptığı yanlışlardan dolayı çocuğunuzun her seferinde cezalandıracağınıza, ona doğruyu, yanlış ve hatalı davranışların sonuçlarını onun anlayabileceği bir dille anlatın.

Hoşgörüyü sınırlarınızı belirleyin ve eşinizle aynı düzeyde tutmaya özen gösterin.

Çocuğunuz tanımayla, fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini anlamaya çalışın.

Çocuğunuza bol bol dokun, sarılın ve onu öpün.

Çocuklar Yeterince Sevgi ve Anlayış Göremediği Bir Ortamda Büyürlerse;

Mutlu olamazlar.

Okulda ve iş hayatlarında, aile baskısından dolayı belki başarılı olurlar ama özel ilişkilerinde başarılı olamazlar.

İnsanlarla empati kuramazlar ve insanları anlayamazlar.

Yetişkin olduklarında, sinir hastalıklarına, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara daha kolay yakalanırlar.

Mutlu insanlara özenir aynı zamanda da onlara kin ve nefret



duyarlar.

Kıskançlık duyguları diğer insanlara oranla daha fazla olur. Kendilerine de çevrelerine de rahatsızlık verirler.

Yaşamdaki sorunlarını tek başlarına çözemezler.

Anne ve babalarına bağımlı olurlar.

Kendi hayatları ile ilgili kararları tek başlarına alamazlar.

Risklere giremezler ve kor-

karlar.

Kendi sağlıkları ve mevkileri ile ilgili olarak sürekli kaygılanırlar.

Kendilerine güvenleri yoktur.

Aile kurduklarında çocuklarında çocuklarına ya aşırı sevgi dolu ve koruyucu yada aşırı katı davranırlar.

Çocuklarını sürekli başka çocuklarla kıyaslarlar.

Hayatla ve kendileriyle barışık kişiler olamazlar.

Özgüvenden yoksun oldukları gibi başkalarına da güvenemezler, kuşkuculardır.

Alkol, esrar, eroin gibi maddelere bağımlı olma olasılıkları yüksektir.

Çok fazla hayal kurarlar ama hayallerini gerçekleştiremezler.

Eş, anne, baba yada hayattaki diğer rolleri oynamakta zorlanırlar ve başarısız olurlar.

Sizler de yaşamınızdaki sevgi dolu ilişkileri gözden geçirin. Eşinizle, çocuğunuzla, akrabalarınızla, dostlarınızla ve iş arkadaşlarınızla... Unutmayın ki sizin sevgi dolu ilişkileriniz çocuğunuza model olacak ve yol gösterecektir.



“Sevgi sadece anı yaşar. Ne geriye dönüp eskinin iyi günlerinden bahsederek günümüzde geçmişin güvencesini bulur. Ne de yarın için yaşar.”

Leo Buscaglia

BAHAR YORGUNLUĞU

Mevsim dönüşlerinde hissedilen bir takım ruhsal ve bedensel sorunlar bahar keyfini gölgeyor. Daha iyi hissetmek ve bahar yorgunluğundan korunmak için neler yapabileceğinizi biliyor musunuz?

Bahar yorgunluğu nedir?

Bahar yorgunluğu belirtileri nelerdir?

Bahar yorgunluğu, hemen herkesin mevsim dönüşlerinde hissedebildiği bir takım ruhsal ve bedensel belirtilere verilen genel isim olarak ele alınıyor. Havaaların ısınmasıyla birlikte birçoğumuz için yataktan kalkmak çok daha zor bir hal alırken gündelik işleri yaparken daha isteksiz olabiliyoruz. Bu durumu genellikle değişen hava koşullarına bağlasak da, uzun süren yorgunlukların ciddiye alınması, altta yatan başka bir sorun olup olmadığının araştırılması gerekiyor. Bazı dönemlerde yeterli besin alınmaması, vitamin ve minerallerin eksik kalması, tiroit bezinin çalışma düzensizlikleri, tansiyon, kalp, enfeksiyon hastalıkları, sigaranın fazla kullanılması yorgunluk belirtilerini artıran unsurlar olarak sıralanıyor.

Bahar aylarında yorgunluk neden artıyor?

Bahar aylarında havadaki elektrik yükü artıyor. Pozitif ve negatif yüklü iyonların artması da insan biyoritminde olumlu ya da olumsuz etkiler yaratıyor. Pozitif iyonlar insanı daha zinde hissettirirken, negatif iyonların artması insanın kendini daha halsiz hissetmesine ve yorgunluk belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili oluyor. Ayrıca bahar aylarında, aslında vücudumuz daha aktif olmamızı sağlayacak hormonlar salgılanmasına

karşın eğer ortada vitamin eksikliği, beslenme bozukluğu varsa, vücut buna aynı uyumu gösteremiyor ve yorgunluk hissi artıyor. Ayrıca bu aylarda neşeli ve enerjik olunmasının da temel nedenlerinden biri yine hormonlar. Bazı hormonlar karanlık ortamlarda daha fazla salgılanırken, bazı hormonlar ise insan metabolizması gereği güneş ışığı gördüğünde daha fazla salgılanıyor. Yazın güneşin fazla görüldüğü dönemlerde ise depresyondan çıkışı kolaylaştı-

racak, daha neşeli hale getirecek hormonlar salgılanıyor. Ancak kişinin ruhsal yapısı da bu durumdan ne kadar etkileneceğinde belirleyici oluyor. Örneğin eğer kişi depresif bir yapıya sahipse herkesin neşelendiği bir ortamda kendini daha depresif hissedebiliyor.

Bahar yorgunluğu nasıl geçer?

Yorgunluğu gidermek için vitamin ve besin destek ürünlerinin alımı büyük önem taşıyor.



Mümkün olduğu kadar sadece bahar aylarında değil, kış aylarında da eksik olan vitaminlerin alınması bahar yorgunluğunu fazla hissetmeden o dönemin geçirilmesini sağlar. Özellikle B ve C vitaminleri, potasyum ve çinko içeren besinler, yeterli düzeyde karbonhidrat alımı yorgunluktan korunmada önemli. Vücut enerjisinin yüzde 50-60'ı karbonhidratlardan sağlanıyor. Rafine edilmemiş karbonhidratların tüketimine ağırlık vermeliyiz. Bunlar taze meyve ve sebzelerde, tam buğday ekmeği ve tahıllarda bulunan karbonhidratlardır. Protein, dokularımızın temel taşı olduğundan diyetimizde yeterli düzeyde proteine yer verilmeli. Mevsim meyve ve sebzeleri de daha az kimyasal maddeye maruz kaldığı için daha sağlıklıdır. Bu nedenle sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesi önem taşıyor.

Enerjimizi doğru kullanmanın da bahar yorgunluğunun giderilmesinde faydası var mı?

Yorgunlukla baş edebilmek için, öncelikle enerjinin doğru kullanılmasının öğrenilmesi gerekiyor. Çalışma ve dinlenme

periyotlarımızı ayarlamalıyız. Kısa ve sık dinlenme aralıkları yorgunluğun ortaya çıkmasını önleyebilir. Çalışırken vücut mekaniklerini doğru kullanarak kas ağrılarını engelleyebiliriz. Çalışma ortamının iyi havalandığından emin olmalıyız. Çok sıcak veya çok soğuk ortamlar vücudumuzda ekstra bir stres yaratır.

Vücutun susuz kalması yorgunluğu artırır mı?

Vücutun çok hafif düzeyde susuz kalmasının dahi metabolizmayı yavaşlatır. Günde en az 8-10 bardak su içilmeli, kahve ve çay mümkün olduğunca az tüketilmeli.

Bahar yorgunluğundan kurtulmak için düzenli egzersiz olarak neler yapılabilir?

Düzenli egzersiz ile metabolizma hızlanır ve dinlenmiş duruma göre daha fazla enerji oluşumu sağlanır. Kalp damar sisteminin ve solunumun düzenlenmesini, dokuların yeterli düzeyde oksijenlenmesini sağlar. Özellikle aerobik tipte olan yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme, dans gibi egzersizler tercih edilmeli.

Sürekli yorgunluk hissi ne gibi hastalıkların belirtisi olabilir?

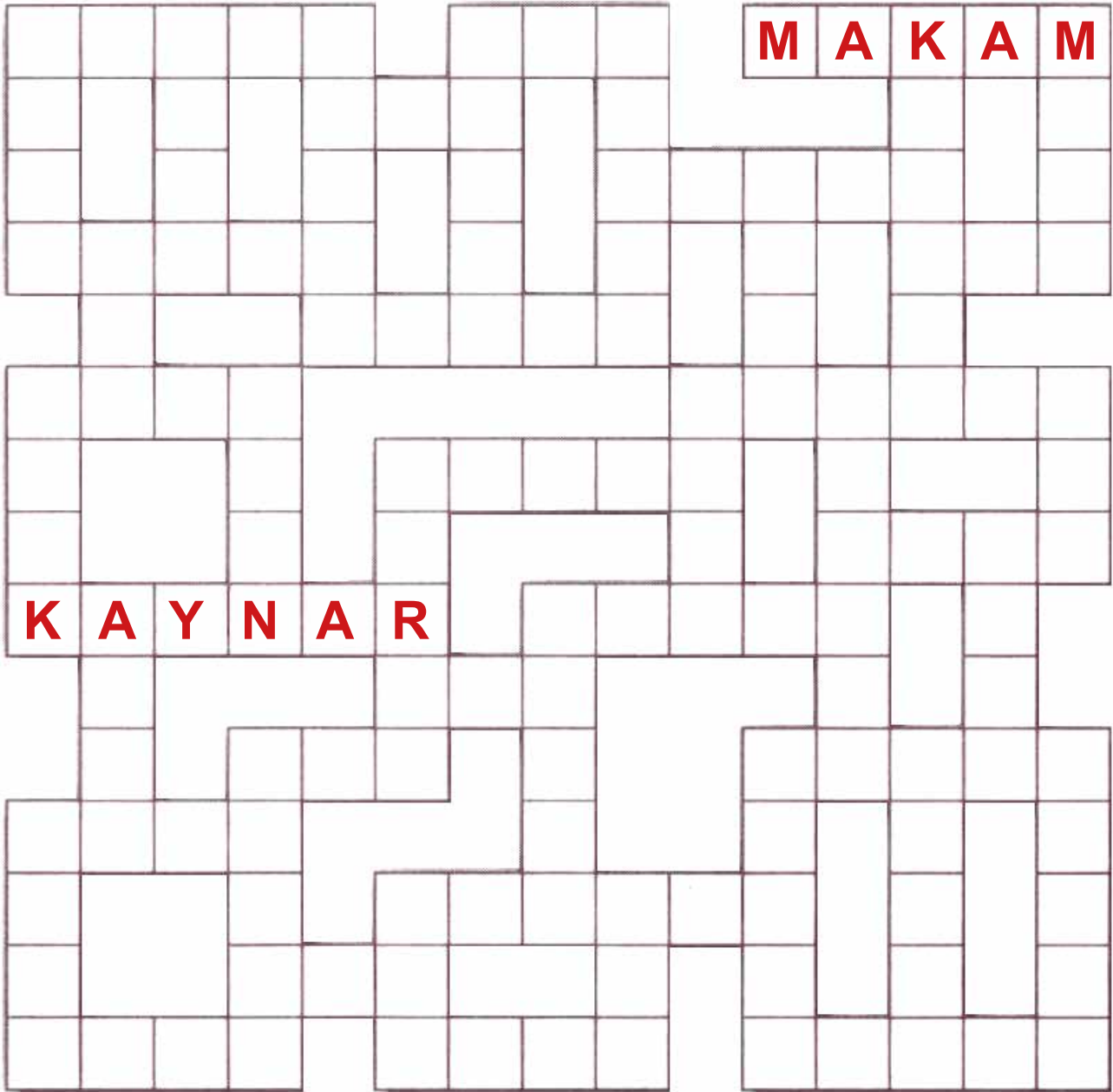
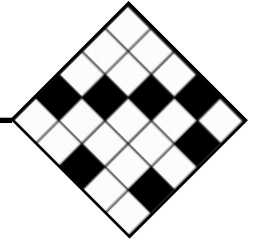
Yorgunluk, vücudumuzun fiziksel çalışmaya, psikolojik strese, uykusuzluğa verdiği fizyolojik bir cevap olarak tanımlanıyor. Yorgunluk fizyolojik bir cevap olabildiği gibi bazı hastalıkların ön belirtisi olarak da ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle yorgunluk uzun sürdüğünde mutlaka altta yatan nedenlerin araştırılması gerekiyor. Kansızlık, enfeksiyonlar, bağışıklık sistemi hastalıkları, tümörler, yeme bozuklukları, tiroit hastalıkları, kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji, uyku bozuklukları, stres, depresyon gibi sebepler yorgunluk için araştırılması gereken sorunlar arasında geliyor.

Ne zaman doktora başvurmak gerekir?

Yorgunluk uzuyor ve kişinin gündelik işlevlerini bozuyorsa, ya da okul veya işyerindeki performansını engelliyorsa artık onu bahar yorgunluğu diye geçiştirmemek gerekiyor. Elbette bu durumun ortaya çıkmasında mevsimlerin, ışığın, ısının rolü var. Ama bahar yorgunluğu diye geçiştirildiği takdirde tedavisi gecikebilecek bazı psikiyatrik durumlar da var. Sadece psikiyatrik değil, hem bedensel hem ruhsal belirtilerle giden başka durumları da unutmamak gerekli. Uzun süren yorgunluklarda, en başta depresyon, daha sonra, kaygı bozuklukları, demans, eşzamanlı alkol ve/veya madde kullanımı, birincil uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, hatta şizofreninin bile tanılar arasında düşünülüp dışlanması gerekiyor. Bir de, toplumda daha az bilinen, esas olarak fonksiyonel bedensel belirtilerle giden, eskiden "nevristeni" tanısı altında ele alınan bazı rahatsızlıklar var. Bunların başında da fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromu geliyor.

KAYNAKÇA: <https://www.anadolusaglik.org/blog/bahar-yorgunlugu-enerjinizi-tuketmesin>

Bulmaca



3'LÜ

AKA ALA ALO ALT
ANA AŞK ATA KEK
SEL THK

4'LÜ

ALAN AMAL ANIT ATIK AYAK AYİN
AYLA DUKA KAŞE KOVA MANA MİSK
SARA STOK TROL

5'Lİ

AKSAN APTAL AYLAK BUKET KALAK
KATRA KELEK KÖRÜK KOŞUL KÖTEK
KREMA LAÇKA LİMON MAKAM SAMSA
SARAT TABAK TARİK

6'Lİ

ANASIR BADANA
KABALA KAYNAR
KONTRA

TSK Elele Vakfı'na Bağış Yöntemleri



Ziraat Bankası

Ankara Başkent Şubesi (TL)

IBAN : TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL)

IBAN : TR150001500158007288774545

Halkbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN : TR290001200921600016000013

ING Bank

Ankara Cebeci Şube. (TL)

IBAN : TR3200099005050500100006

Türkiye İş Bankası

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN : DE74502306000044000008

Ankara Şube (TL)

IBAN : TR550006400000142006000000

Yapı Kredi

Ankara / Özel Bankacılık Şb. (TL)

IBAN : 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

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.

Online Bağış

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

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

Çelenk Bağışı

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

Gayri menkul 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 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 harç ödenmez. Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz.

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

2. Vasiyetname ile yapılan Bağış

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

Bağış yapan şahıs isterse vakfa bilgi verir veya vasiyetnamesinden bir suret gönderir. Şahıs vefat ettikten sonra vakıf tarafından vasiyetname ile beraber, ilgili Asliye Hukuk Mahkemesine müracaat edilir. 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

TURKTRUST

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 GÜV. Hiz. A.Ş. kurulmuştur. %99 hisse ile kurucu ortak sstatüsündedir.

tts
TURKTIPSAN

TURKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.ş.

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



MEHMETÇİK VAKFI Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. şti.

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

GÜLSAV
PAZARLAMA VE DAĞITIM A.Ş.

GÜLSAV Pazarlama Dağıtım. A.ş.

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

TSK ELELE VAKFI

BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

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

Ziraat Bankası

Ankara Başkent Şubesi (TL)

IBAN: TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

Ankara Başkent Şubesi (USD)

IBAN: TR95 0001 0016 8339 0259 9051 90

Ankara Başkent Şubesi (EURO)

IBAN:TR41 0001 0016 8339 0259 9051 92

Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL)

IBAN:TR15 0001 5001 5800 7288 7745 45

Halkbank

Ankara Küçükesat Şube (TL)

IBAN: TR29 0001 2009 2160 0016 0000 13

ING Bank

Ankara Cebeci Şube. (TL)

IBAN: TR32 0009 9005 0505 0500 1000 06

Türkiye İş Bankası

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN: DE74 5023 0600 0044 0000 08

Ankara Şube (TL)

IBAN: TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00

Yapı Kredi

Ankara / Özel Bankacılık Şb. (TL)

IBAN: TR47 0006 7010 0000 0001 0000 01

TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL)

IBAN: TR77 0003 2000 1050 0000 0307 96

Akbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN: TR49 0004 6001 0188 8000 0661 82

Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL)

IBAN: TR28 0006 2000 7110 0006 2994 31

Şekerbank

Gaziosmanpaşa Şb. (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54



*"Eğer bir gün benim sözlerim
bilimle ters düşerse bilimi seçin"*

K. Atatürk