



TSK ELELE VAKFI DERGİSİ

ISSN: 2148-3698 YIL: 7 SAYI: 20 HAZİRAN 2019

JANDARMA GENEL KOMUTANI'NIN OKULLARIMIZI ZİYARETİ



TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
ELELE VAKFI 23 YAŞINDA



TSK TEKERLEKLİ SANDALYE
BASKETBOL RÜZGARINI
AVRUPA'DA



TSK ÇAMLIÇA ÖZEL BAKIM
MERKEZİNİ ZİYARET



VİZYON

Ülke savunması ve milletin bölünmez bütünlüğü için görevi başında yaralanan veya uzvunu kaybedenler başta olmak üzere Türk Silahlı Kuvvetleri, Jandarma Genel Komutanlığı ve Sahil Güvenlik Komutanlığı Personeli, emeklisi, malulen emeklisi(erbaş/er gaziler dahil) ve bunların bakmakla yükümlü olduklarının rehabilitasyonu ve devamlı bakımlarını sağlamak, uygar ve çağdaş seviyede sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, sağlık hizmetlerini daha iyiye götürmek, engelli çocuk ve yetişkinlerle 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 modern tesisleri kurmak, yaygınlaştırmak, geliştirmek 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.

MİSYON

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



Sunuş

Fahri KIR

Tümgeneral (E)

TSK Elele Vakfı Genel Müdürü

Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı Dergisi aracılığı ile birlikte olmanın mutluluğunu bir kez daha yaşamaktayım.

TSK Elele Vakfı olarak Mütevelli Heyetinin vermiş olduğu görevler doğrultusunda gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonuna, engelli çocuklarımızın eğitimine ve yaşlılarımızın huzurlu bir ortamda yaşamlarını devam ettirebilmelerine destek olabilmek için çalışmalarımıza aralıksız devam etmekteyiz.

TSK Elele Vakfı Dergisinin yeni sayısında; Vakıftan Haberler, Çeşitli Makaleler, Yakın Tarihimizin Gizli Tanıkları Gazilerimiz, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi ile ilgili haberleri bulabileceksiniz.

Vakfımız, sizin varlığınız ve desteğinizle vakıf senedindeki amaçlarına uygun tüm görevleri büyük bir sorumluluk duygusu ve gururla yerine getirecektir.

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





TSK ELELE VAKFI DERGİSİ

Yıl: 7 • Sayı: 20 • HAZİRAN 2019

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR

4 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi

FAHRİ KIR

Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Memiş KARABÖRK

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.

Grafik Tasarım:

Kasım Halis

Basım:

DUMAT OFSET MATBAACILIK

TİC. ve SAN. A.Ş.

Bahçekapı Mah.

2477. Cadde No: 6

Şaşmaz - Etimesgut/ANKARA

Sertifika No: 35738

Baskı Tarihi: HAZİRAN 2019

4 TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ ELELE VAKFI 23 YAŞINDA



10 TSK TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL RÜZGARİ AVRUPA'DA



12 RÖPORTAJ KUBİLAY ŞİMŞEK / GAZİ



İÇİNDEKİLER

14 RÖPORTAJ
Y.CAN KURANER / GAZİ



32 MAKALE
KAYGI (ANKSİYETE)
NEDİR? NE DEĞİLDİR?



16 RÖPORTAJ
YAŞAR TÜRKENERİ / BAĞIŞÇI



36 MAKALE
DOWN SENDROMU



18 SAĞLIK
RADYOLOJİDE KULLANILAN
TANI YÖNTEMLERİ

38 MAKALE
MUTLU VE SEVGİ DOLU
OLMANIN ÜÇ SIRRI

24 SAĞLIK
YÜKSEK KOLESTEROL



26 MAKALE
KADINA YÖNELİK ŞİDDET

28 OKULDAN
HABERLER

40 GEZELİM GÖRELİM
KASTAMONU

BİRLİĞİN, BERABERLİĞİN, SEVGİNİN VE ŞEVKATİN, HAYIRSEVERLİĞİN BULUŞTUĞU ADRES TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ ELELE VAKFI 23 YAŞINDA



Kahraman gazilerimizin yeni başlayan eksik hayatlarına çağdaş ve modern koşullarda devam etmelerini sağlamak, ruhsal ve bedensel rehabilitasyon hizmeti veren sağlık tesisleri kurmak ve bu tesisleri son teknoloji ile geliştirmek, engelli çocuk ve yetişkinlere eğitim hizmeti vermek, yaşlılarımızın gelecek kaygısı yaşamadan kalan hayatlarını huzurlu bir ortamda geçirebilmeleri için tesisler kurmakla görevli TSK ELELE VAKFI 23 üncü kuruluş yılını kutladı.



Kuruluş yıl dönümünü nedeniyle Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR başkanlığında; Vakıf personeli, engelli okulu öğrencileri ve öğretmenleri ile Türktrust A.Ş. personelinden oluşan heyet

Anıtkabir'de Ata'nın huzuruna çıkmış, mozaleye çelenk konmuş ve Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'ın Anıtkabir Özel Defterini imzalamasıyla tören sona ermiştir.

Kurulduğu ilk günden beri desteklerini esirgemeyen bağışçılarımıza sonsuz şükranlarımızı sunarız.

Onlar önce VATAN dediler,
Kimi vurulup düştü kahramanca,
Kimi kolunu bacağını bıraktı mayınlarda,
Onlar bu Vatanın Kahraman Gazileri...

Ankara Bilkent'te TSK Elele Vakfı tarafından inşa ettirilen Gazilerimizin ilk tedavilerinin ardından ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu için hizmet veren Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi alanında en iyi tesistir.

Onlar her şeyin en iyisine layıktır.



**Ve çocuklar...
Geleceğimiz çocuklar...
Bizden bir parça olan çocuklar...**

TSK Elele Vakfı Hayırsever Türk Halkının desteklerinden aldığı güç ile faaliyet alanını genişleterek TSK mensupları ve sivil vatandaşlarımızın zihinsel ve bedensel engelli çocuklarının eğitim hizmetini de Ankara'da iki ayrı okulda sürdürmeye devam etmektedir.



“Bir milletin yaşlı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu; o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır. Geçmişte çok güçlüyken, tüm gücüyle çalışmış olanlara karşı minnet hissi duymayan bir milletin, geleceğe güvenle bakmağa hakkı yoktur.”M.K.ATATÜRK

Ulu önder Atatürk'ün gösterdiği yolda yaşlılarımızın ve emeklilerimizin yalnızlıktan kurtularak kalan hayatlarını huzurlu ve sağlıklı bir şekilde yaşamalarına olanak sağlayan Özel Bakım Merkezlerini desteklemeye devam etmekteyiz.



Gazilerimiz, engelli çocuklarımız ve yaşlılarımız için gelin yine bir olalım, ELELE olalım.

Kahraman gazilerimizin her türlü bakım tedavi ve rehabilitasyonu için hizmet veren rehabilitasyon merkezi ile engelli çocuklarımıza eğitim veren okullarımızın yaşatılması, sizlerin bağış ve desteklerine bağlıdır.

Unutmayın!

Sizler başlattınız,

Sizler tamamladınız,

Sizler yaşatacaksınız,

Onlar için ne yapsak azdır.

TSK ÇAMLICA ÖZEL BAKIM MERKEZİNİ ZİYARET



Günlük hizmet ve fizyolojik ihtiyaçlarını kendi kendine görmesine engel bir hastalık yada sakatlığı olmayan ve 65 yaşını geçmiş büyüklerimizin huzurlu ve sağlıklı bir ortamda yaşamaları için hizmet veren ve TSK ELELE Vakfı tarafından desteklenen İstanbul Çamlıca Özel Bakım Merkezindeki hak sahipleri Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir.

Büyüklerimizin yanında olmaya devam edeceğiz.



MEDİKAL TASARIM VE ÜRETİM MERKEZİ'NİN YENİ BİNASI AÇILIŞI

Doku kaybına uğrayanların ihtiyaç duydukları yapay organ, ortez ve protezlerin hatasız ve hızla imal edilebilmesi maksadıyla 2011 yılında tüm finansmanı TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanarak TSK Sağlık Komutanlığına devredilen Medikal Tasarım ve Üretim Merkezi (METÜM)'nin; Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi içindeki yeni binasının açılışı 15 Nisan 2019 tarihinde yapıldı.

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi içinde bulunan METÜM'ün yeni hizmet binasının açılış törenine, Sağlık Bakan Yardımcısı Muhammet Güven, Ankara Valisi Vasip Şahin, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cevdet Erdöl, TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tüm.(E) Fahri KIR, üniversite öğretim üyeleri ve diğer yetkililer katıldı.

Açılış töreninde Sağlık Bilimleri Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cevdet ERDÖL tarafından; yapmış olduğu destekler için TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tüm.(E) Fahri KIR'a teşekkür plaketi takdim edildi.



18 MART ŞEHİTLERİ ANMA GÜNÜ

Bu günlere ulaşmamızı sağlayan başta Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK ve silah arkadaşları olmak üzere; vatanın bölünmez bütünlüğü Türk Milletinin huzur ve güvenliği için çekinmeden hayatlarını feda eden Aziz Şehitlerimizi minnet ve saygıyla anıyoruz. 18 Mart Şehitleri Anma Günü etkinlikleri çerçevesinde Anıtkabir'de düzenlenen törene TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tüm.(E) Fahri KIR katılmıştır.



BAĞIŞÇILARIMIZDAN

Bağışçılarımızdan Sayın Nejla GEMALMAZ; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'ı ziyaret etmiş ve ve her yıl olduğu gibi zekatını kahraman gazilerimiz için Vakfa bağışlamıştır. Kendisine bu örnek davranışı için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Bağışçılarımızdan Sayın Gülten ve Metin ÇOLGAR; Vakıf Genel Müdürü Tümğ. (E) Fahri KIR tarafından İstanbul'da ziyaret edilmiştir.

Bağışçılarımızdan Sayın Ayten MUTLUER; Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuş ve kendi yaptığı tabloyu hediye etmiştir. Kendisine teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Nejla GEMALMAZ



Metin-Gülten ÇOLGAR



Ayten MUTLUER

ZİYARETLER



TSK Mehmetçik Vakfı Genel Müdürü
Tümgeneral (E) Yaşar BAL
14 Ocak 2019



TSK Sağlık Komutanı Tuğğ.Ufuk
DEMİRKILIÇ ve MSB Loj.Gn.Md.Yrdc.
Tuğğ.İsmail ŞANLI 18 Ocak 2019



Korgeneral (E) Dursun BAK
28 Ocak 2019



Tuğgeneral (E) R.Çağatay ERDOĞAN
01 Şubat 2019



TSK Dayanışma Vakfı Genel Müdür Vekili
Albay (E) Ersin SARISÖZEN 15 Şubat 2019



Tümğ.(E) Sadık ÇELİKÖRS
04 Nisan 2019



HAVELSAN A.Ş. Yönetim Kurulu Başkan Vekili
Tuğğ.(E) Mustafa ŞENOL 08 Nisan 2019

TSK TEKERLEKLI SANDALYE



Vatani uğruna Gazi olan Kahraman Mehmetçiklerimizin ruhsal tedavileri için temelleri TSK Elele Vakfı ve TSK Rehabilitasyon Merkezi ile birlikte atılan, halen TSK ELELE Vakfı tarafından her türlü ihtiyaçları karşılanan TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı Avrupa'da tarih yazdı.

Ülkemizi Avrupa'nın iki numaralı kupasında Eurolig-1



BASKETBOL RÜZGARI AVRUPA'DA



A grubunda Avusturya'da 8-9 Mart 2019 tarihinde temsil eden TSK Rehabilitasyon Merkezi Tekerlekli Sandalye Basketbol takımı büyük bir başarıya imza atıp; EuroLeague-1 ön eleme turnuvasında grubunu lider bitirerek final grubunda kalan Avrupa'nın ilk 8 takımı arasına girdi.

Kahramanlar 26-28 Mayıs

2019 tarihinde İngiltere'de gerçekleştirilen EuroLeague-1 A grubu Finallerinde ülkemizi Beşiktaş ve Galatasaray ile birlikte başarıyla temsil etmiştir. Kahraman sporcularımız kazandıkları başarı ile Avrupa takımlar sıralamasında 9 sıradan yükselerek 29'uncu sıradan 20'nci sıraya gelmiştir.

Amatör spor ile hayata tutu-

nan, başarılarının sonunda profesyonel sporcu olan ve hem takımlarını, hem bizleri, hem de ülkemizi yurt dışında temsil eden bu kahramanlarımızın masrafları TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanmaktadır.

**SPOR İÇİN, HAYATA
TUTUNMAK İÇİN
ELELE.....**



Kubilay ŞİMŞEK



KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

1996 yılının Mayıs ayında Mersin de dünyaya gelmişim. Benden iki yaş küçük bir kız kardeşim var. Annem ev hanımı, babam ise inşaat ustası. Çocukluğum Anamur'da geçti. İlk ve ortaokulu Mersin'de okuduktan sonra okul hayatımı devam ettiremedim. Birçok farklı alanda işte çalıştım. 2012 yılında Anamur Belediyesi'nde çaycı olarak işe girdim. 2015 yılında amcamla beraber çalışmak üzere işten ayrılarak İstanbul'a gittim. Kısa bir süre çalışıp tekrar Anamur'a döndüm. Annemin kuzeninin beyaz eşya dükkanı vardı, onunla 6 ay kadar çalıştıktan sonra 31 Aralık 2015 da askerlik başvurumu yaptım. Mayıs ayında askere gideceğim belli oldu.

Heyecanla Mayıs ayını, birliğime teslim olacağım günü beklemeye başladım.

NASIL GAZİ OLDUNUZ?

05 Mayıs 2016 de Kayseri 1'inci Komando Tugayına teslim oldum. Burada 60 gün boyunca çok iyi eğitimler aldık. Eğitimimi burada tamamlayıp, 30 Haziran'da dağıtım izni ile memleketime gittim. 12 Temmuz 2016 da Kayseri Zincidere'deki 1 inci Komando Tugay K.lığına teslim oldum. Gerçek askerlik artık başlamıştı. Askerliğimi dağ komando olarak yapıyordum. Komutanlarımla ilişkilerim çok iyiydi, eğitimlerimiz zor ve yorucu idi. Komutanımız devrelerimizle beni, toplam 45 arkadaşımı odasına çağırıp bizlere mesleklerimizi sorarak mülakat yaptı. Ben daha önce belediye de çaycılık yaptım deyince beni garson olarak görevlendirdi. Gündüz kışlada subay - astsubay yemekhanesinde garsonluk yapıyor, akşamları

ise inzibat nöbetine gidiyordum.

16 Aralık 2016 günü akşam annemle telefonla görüştüm; "Yarın çarşıya çıkacağım" dedim, O akşam listelere baktığımda çarşı iznimin pazar olduğunu düşünürken listede cumartesi izinli olduğumu gördüm. Hatta yorgundum gitmemeyi geçirdim aklımdan. Sonra vazgeçtim ertesi sabah erkenden uyandık, sakal traşı olup hazırlandık. Kışlanın önünden bizler için kalkan otobüse bindik. 4 otobüs vardı bir tanesi ağzına kadar doluydu, sanıyorum 80 -85 kişiydik. Otobüse bindiğimiz andan itibaren bir gariplik hissettim, şoför çok hızlı ve dikkatsiz araç kullanıyordu, sanki acelesi vardı da bir yere yetişmek için çok temkinsiz araç sürüyordu. Hatta aramızda arkadaşlarla şoför ne kadar hızlı gidiyor sanırım bizi öldürecek diye şakalaşıyorduk. Ben ayakta sol arkaya yakın alanda duruyordum. Bizi merkezde hep aynı durakta indiriyordu. Ancak o durağa gelmeden ön taraftan birisi ısrarla inmek istedi. Normalde durmadığı bir noktada bu kişiyi indirdi, durağa yaklaşmıştık son sürat gitmeye devam ediyordu. Ben o sıra sağ orta kapıya doğru geçtim en öndeydim. Durağa çok hızla girdi, kapılar açıldı o anda çok büyük bir patlama gerçekleşti. Otobüsün bir metre kadar ilerisine fırlamıştım. Üzerime de diğer arkadaşlar düştüler,

herkes bağıryordu. Etraftan gören insanlar yardıma koştu. Çok kısa bir süre içinde ambulanslar gelmeye başladı, o anda bize söylenen 15 tane şehidimizin, 35 e yakın yaralımızın olduğu oldu. Bizi süratle Erciyes Üniversitesi Hastanesine götürdüler. Hatırlayabildiğim 17 ameliyat, belki daha fazlada olabilir. Ameliyatlar sonunda sağ dizim ampüte olmuş, ellerimde ise sinir hasarı oluşmuş, sol ayağımda sıkıntılar vardı, bileğime 3 tane vida konuldu, ayak tabanımda ise çok derin yaralar vardı. Yaklaşık 3 ayın sonunda beni helikopterle 01 Mart 2017 tarihinde Ankara Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesine getirdiler.

TEDAVİ SÜRECİNİZİ ANLATIR MİSİNİZ?

Merkeze geldiğim andan itibaren çok farklı bir ortam vardı. Doktorlar hemşireler çok ilgiliydiler. Bacağıma protez yapıldı ve yürüyüş eğitimi verildi. Yaklaşık 6 ay boyunca tedavilerim protez eğitimim devam etti. Annem ve babam yanımda kalıyorlardı. İlk zamanlar psikolojim çok bozuktu, ama burada diğer arkadaşlarımla yaptığım paylaşımlar sayesinde kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Onlarla konuşmak bana iyi geliyordu. Kendimi burada daha güvende hissediyordum. 60 gün hava değişimine gittim tekrar gelip tedavime kaldığım yerden devam ettim. 13 Ocak 2018 tarihinde emeklilik işlemlerim başladı, ağustos ayında



tamamlandı ve gazi kimliğimi aldım. Ekim 2018 ayında ilk gazilik maaşımı aldım.

GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NELERDİR?

Hayatımın geri kalan kısmında aileme kendime ve sevdiğilerime faydalı olabilmek için çalışmak istiyorum. İş hakkımla ilgili başvurumu yapacağım, memlekette neresi hakkımda hayırlı olacaksa inşallah orada işe başlayacağım. Ülkemi gezmeyi çok istiyorum, inşallah her yeri görmek kısmet olur. Ama bir ayağım hep burada olacak sık sık gidip bu

merkeze geleceğim. Burası bizim için çok farklı bir yere sahip, hayat boyu devam eden tedavi için vazgeçilmez tesisimiz, burada geçirdiğimiz dönemler benim ve benim gibiler için unutulmaz anılarla dolu.

SON OLARAK OKUYUCULARIMIZA İLETMEK İSTEDİKLERİNİZ NEDİR?

Hayat devam ediyor, insan başına gelmeyince maalesef hiçbir şeyin farkında olmuyor. TSK Elele Vakfı'nı ilk olarak kaldığımız kliniğin odasında gördüm ve ilk defa ismini duydum. Sonra Vakfın yaptığı hizmetleri, ne kadar güzel eserleri olduğunu öğrendim. Bu şifa bulduğumuz ikinci evimiz olan Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesini de Vakfın yaptığını öğrendim. Böyle bir vakıf olduğu için kendi adıma gurur duydum, şanslıyız diye düşündüm. İyi ki varsınız. Bizler için yaptığınız, destek verdiğiniz bu tesislerin inşallah sayıları artar. Her yerde sizlerden gururla bahsedeceğim. Ayrıca Vatanı için Gazilik onuruna erişen birisi olarak bana bu imkanı verdiğiniz için çok teşekkür ederim.



Yusuf Can KURANER

KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

1998 yılında Antalya'da dünyaya gelmişim. O zamanlar ailem orada yaşıyormuş, ancak ben iki yaşındayken İzmir'e gelmişiz. Babam özel bir şirkette çalışıyordu, annem ise doğal taşlardan yaptığı bileklik ve kolyeleri satıyordu. İlk okulu, orta okulu ve liseyi İzmir'de okudum. Sonra mesleki eğitim merkezi'ne kayıt olarak bilgisayarlı makina imalat işlemleri konusunda hem eğitim aldım, hem de aynı anda bu işi yaptım. O yıllarda en büyük hayalim ve isteğim uzun yol şoförlüğü yapmaktı. Onun için turizm sektörüne girdim ve bir şirkette muavin olarak göreve başladım. Çok keyifli bir işti. Çok severek yapıyordum. Yolculardan gelen olumlu geri dönüşlerden ötürü firma beni bir yılın sonunda araç teknolojileri bölümüne görevlendirdi. Altı ay kadar bu görevi yaptım. Ancak burası daha zor ve riskli bir bölümdü. Keyif alamadığım bir iş haline gelince ayrılarak uzman çavuş olabilmek için başvuruda bulundum. Hep asker olmak istemiştim, ancak kabul edilmedim. Bende askerlik görevimi yapmak için başvuruda bulundum. Mayıs 2018 de askere alındım.

NASIL GAZİ OLDUNUZ?

2018 yılının Mayıs ayında 59'uncu Topçu Eğitim Tugay Komutanlığı Erzincan'a acemi eğitimimi yapmak üzere teslim oldum. Yaklaşık 38 günün



sonunda eğitimlerimizi tamamlayıp, 2 haftalık izinle evlerimize gittik. Dönüşte ise 34'üncü Hudut Tugay Komutanlığı Hakkari /Şemdinli'ye katılım yaptım. Bir süre sonra üst bölgesine görevlendirildim. 2800 rakımlı bir tepede bulunan sınır bölgesinde yaklaşık beş ay yaşadık. Arkadaşlarla birlikte yatacak, oturacak zaman geçirecek her türlü teşkilatı kendi imkanlarımız ve hayal gücümüzle planlayıp yapıyorduk. Toplam 35 kişi idik. Komutanlarımızla aramız çok iyiydi, hep beraber bir şeyler yapıyorduk. Günlerimiz bu şekilde hem çok zor, hem de çok keyifli geçiyordu. Hayattan ailelerimizden uzak bambaşka bir dünyada yaşıyorduk sanki.

Bizde bir çok üst bölgesi vardı. O gün bir operasyon düzenleneceği söylendi. Kapsamlı bir görevlendirilme yapıldı. Öğleden önce tüm hazırlıkları tamamlamıştık. Öğleden sonra 16:30 sularında ilk atış görevini yapacaktık. 1 topta 12 tane personel görevlendirilmişti ve her birimizin ayrı bir görevi vardı. Her şey hazır, mermiyi topun ağzına verdik, talimat gelmesini bekliyorduk. Komutanımız Melih SANCAR'ın (olay esnasında kendisini şehit verdik) topu ateşleme emri vermesiyle birlikte mühimmatımız patladı. Topun arkasında kama olarak adlandırılan parça olağandışı bir şekilde patlayıp arka-

daki mühimmat deposundaki mermi ve barutları patlattı. Bu patlamayla maalesef 7 şehit verdik. 5 kişi yaralandı 4 ünün durumu ağırdı topun gerisinde kalan yaklaşık 20 kişide ise ufak tefek yaralanmalar olmuştu. Bizi yaralayan şarapnel parçaları idi. Ambulansı aradık ancak, konumu bilemedikleri için gelemediler. Tesadüf geçen bir helikoptere anons yapılarak ilk müdahalelerimiz yapıldı. Hakkari/Yüksekova Devlet Hastanesine götürüldük ve ilk müdahaleden sonra ameliyata alındım. Altıbuçuk saat sürmüş. Komutanımızdan telefon isteyip annemi aradım. Beni merak etmemelerini iyi olduğumu sadece arkadaşlarıma refakat için burada bulunduğumu söyledim. Bir gün orada kaldıktan sonra GATA'ya ambulans uçakla sevk edildik. Ortopedi Kliniği'nde 2 hafta kadar kaldım ve ikinci ameliyatımı oldum. Kemiklerim parçalandığı için diz kapağımın altından ayak bileğime kadar platin konuldu. Yüzümde ve vücudumun çeşitli yerlerinde şarapnel parçaları çıkartılıp temizlendi, sağ kulağımda yüzde 50 duyma kaybı oluşmuştu. Tedavi bitiminde 30 günlüğüne hava değişimine eve gönderildim. Dönüşte ise Ankara Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesine geleceğim söylenmişti.

TEDAVİ SÜRECİNİZİ ANLATIR MİSİNİZ?

Merkezi biraz internette araştırıyordum çok büyük ve güzel bir merkez olduğu bel-



liydi. Burada da ampute kliniğine yatış yaparak fizik tedavi görmeye başladım. Burayı bir hastane olarak görmüyorum. Burası sivil hayata alışma süreci için bir geçiş yeri olduğu kadar, bizim gibi olan arkadaşlarla tanışma ve çok güzel dostluklar kurma fırsatı sağlayan bir merkez oldu. Ayrıca doktorları, hemşireleri ve tüm çalışanları işlerini her şeyden önce sevgi ile yapıyorlar

GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NELERDİR?

Tedavi sürecim devam ediyor toplam 1 yıl sonunda kesin işlem için başvuru yapabileceğim söylendi. Aslında isteğim yine turizm sektöründe çalışmak devletin vereceği iş hakkımı kullanmak istiyorum. Her genç gibi evlenip mutlu bir yuva kurmak isterim ve eğer mümkün olursa bir gün Japonya'ya

gitmeyi çok istiyorum.

SON OLARAK OKUYUCULARIMIZA İLETMEK İSTEDİKLERİNİZ NEDİR?

Şifa bulduğumuz, yeni hayatımıza atıldığımız bu kadar güzel ve yararlı bir tesisi bizlere TSK Elele Vakfı'nın kazandırdığını öğrendim. İnanın burada evimizden bile daha rahat ve mutluyuz. Maalesef ki dışarda insanlar sizi buradaki kadar anlamıyor. Bu durumda bizleri çok üzüyor. Onun için bu merkezi daha yüksek seviyeye taşıyacak imkanlar için okuyuculardan daha çok beklenti yapmalarını istiyorum. Belki de daha başka buna benzer yerler yapabilirler. Bizim gibi olan arkadaşlarımız bu imkanlardan istifade edebilirler. Bugüne kadar beklenti yapmış olan herkese de teşekkür ederim. Bu imkanı bana verdiğiniz için ayrıca çok teşekkür ederim.

Yaşar TÜRKMENERİ/BAĞIŞÇI



SİZİ TANIYABİLİR MİYİZ?

Ben Yaşar TÜRKMENERİ 1938 yılında Karaman'da dünyaya gelmişim . Orta halli bir ailenin çocuğuydum. Babamın bakkal dükkanı vardı. Annem memur çocuğuymuş, babamın ikinci eşi olarak 14 yaşında evlenmiş. Benden önce birkaç çocuk annemin karnında ölünce ben dünyaya geldiğimde bana Yaşar ismini koymuşlar. Başka kardeşim olmadı. Tek çocuk olarak büyüdüm. Babam çok ileri görüşlü bir adamdı. Okumaya çok kıymet verirdi. Bana "gerekirse gömleğimi satar seni yine de okuturum" derdi. İlk ve ortaokulu Karaman'da bitirdim. Öğretmen olma hevesim vardı. Annem ve babam da bunu destekliyorlardı. Öğretmen okuluna gitmeyi niyetim. Ancak olmadı kısmet değilmiş herhalde. Oturduğumuz mahallenin önünden atlı subaylar geçirdi. Çocukluğumdan beri askerlere çok hayrandım. Onlar geçeceği zaman heyecanla izlerdim. Evimizde

Atatürk'ün bir resmi asılıydı, ben gözümü o resimle açtım. Babamın da Atatürk sevgisi her zaman evimizde konuşulurdu.

Hep Atatürk ve asker sevgisiyle yetiştim. Güzel bir çocukluk geçirdim

ESİNİZLE NASIL TANIŞTINIZ?

Ailece görüştüğümüz, çok sevdiğimiz bir astsubay ahbabımız vardı. Rahmetli eşimde askerdı, onun bulunduğu bölüğe tayin olmuş. Bu arada an-

nem hastaydı, tek çocuğumun mürüvvetini görmek istiyordum derdi hep. Bir gün Ömer amca (aile dostumuz) konuyu babama açmış. Rahmetli eşim için "çok efendi, düzgün, çalışkan bir çocuk Yaşar için çok uygun bir eş olabilir ne dersiniz" demiş. Babam ilk başta çok istemedi fakat annem görmüş beğenmiş "temiz efendi bir çocuk" demiş. Ben aslında okumak istiyordum. Ben 17 yaşında eşim ise 23 yaşında idi. Sonra isteme oldu ilk gördüğümde çok utandım, yüzüne bile bakamadım. Yüzükler takıldı ve Ocak ayında nişanimiz, 18 Mart'ta ise nikâhımız oldu. İki ay içinde evlendik. Önce kirada daha sonra lojmanda oturduk. Bu arada hasta olan annemi evlendikten iki yıl sonra 48 yaşında kaybettik. Babam çok gururlu bir adamdı, yanımıza gelmesi için ne kadar ısrar ettiyse de gelmedi. 1964 yılında da babamı kaybettik. Karaman'da ilk kızımı dünyaya getirdim. Annem görmedi ama babam torununu gördü. Kızımın kırkı çıkmadan eşimin Erzincan'a tayini çıktı.



Erzincan da 7 yıl yaşadık. Çok güzel dostluklar edindik. Eşlerimiz nöbetçi olduklarında toplanır, çiğ köfte veya yemekler yapar, hep beraber yerdik. Çok güzel bir ortamımız vardı. Evimizin önünde bir bahçemiz ve ağaçlarımız vardı. Eşim onlarla ilgilenirdi. Dört yıl sonra da 1966 yılında ikinci kız çocuğumu dünyaya getirdim. Yedi yılın sonunda Yalova'ya tayinimiz çıktı. Şehir merkezinden bir ev tuttuk. Orayı da çok sevdi, çocukları alır deniz kenarına giderdik. Güzel dostluklar kurmuştuk, birlikte termale giderdik. Bu arada üçüncü kızımı dünyaya getirdim.

Eşimin son olarak Afyon'a tayini çıktı. Nedense eşim orayı sevedimedi 42 yaşında askerlikten ayrıldı. Benim kimim kimsem yoktu, eşimin akrabaları Ankara'da yaşıyorlardı. Oraya yerleşmeye karar verdik. Babamdan kalan bir ev vardı, onu satıp üzerine de borçlanıp Ankara Keçiören'den bir ev aldık ve oraya yerleştik. Kızlar okuyorlardı. Eşim ise Keçiören'de bir dükkan alıp züccaciye işi yapmaya başladı. Ancak çok iyi niyetli olduğu için esnafılığı yürütemedi. Yaklaşık dört sene sonra dükkanı kapattık. Bu sırada kızlar okudu çok başarılı oldular, hepsini evlenirdik. Bir tanesi Ankara'da, küçük kızım İstanbul'da ortanca kızım Darıca'da yaşıyor. Allah bağışlarsa beş tane de kız torunum var.

ÖZEL BAKIM MERKEZİ'NE NASIL GELDİNİZ, NEREDEN DUYDUNUZ?

Rahmetli eşimin bel ağrısı vardı. Rehabilitasyon merkezine birden fazla defa tedavi için geldik. Yatarak tedavi olduğumuz



bir zaman bir astsubay hanımı bize Özel Bakım Merkezinden bahsetti. Merak edip gezdik, çok beğendik. Sonra müracaat ettik, 1 aya yakın bir sürede sağlık raporu işlemlerini bitirdik sonra çağırıldık. 3 Nisan 2014 yılında da merkeze yerleştik. Önceleri evimizi özler miyiz, zor olur mu diye çok düşündük. Ancak 1 ay içinde alıştık. Odamızın balkonuna



oturup yemyeşil manzarayı, o sessizliği görünce, biz cennette yaşıyoruz dedik. Biz burayı çok sevdi. Allahım'a bize burayı nasip ettiği için hep şükrettim. Bütün çalışanlardan Başkanımızdan herkesten çok memnunum. Eşim burada üç yıl yaşayabildi, altı ay kadar tam bakım ünitesinde kaldı. Başından hiç ayrılmadım. Seve seve her seviyeyle ilgilendim. Yine olsa yine yaparım. Rahmetli eşim melek gibi bir adamdı. Beni hiç üzmedi, benim hem eşim hep anam hem babam oldu. Çok üstüme titrerdi. Bir kere bile bana kötü söz söylememiştir. Kırk gün yoğun bakım ünitesinde kaldıktan sonra 16 Temmuz 2018 de vefat etti. Hala onu çok özleyiyor ve arıyorum hatıralarıyla yaşıyorum. 61 yıl evli kaldık, kolay değil hala yanımdaymış gibi hissediyorum.

TSK ELELE VAKFI HAKKINDA NELER SÖYLEMEK İSTERSİNİZ?

Vakfı rehabilitasyon merkezine geldiğimizde duymuştuk. Ne kadar güzel ve önemli bir iş yapmış diye düşünmüştük eşimle. Daha sonra Özel Bakım Merkezi'ni de TSK Elele Vakfı'nın yaptırdığını duyunca daha da gurur duydum. Minnettarım. Emeği geçenlerden; rahmetli olanlar varsa nur içinde yatsınlar, bütün çalışanlardan Allah razı olsun. Biz birçok bakımevi gördük, ama inanın burası bambaşka. Ben herkese anlatıyorum, gelip görenler zaten hayran kalıyorlar. Hepsine vakfımıza daha çok bağış yapın diyorum. Eşim de bende eğer çocuklarımız olmasa her şeyimizi seve seve TSK Elele Vakfı'na verirdik. Tüm emekleriniz için tekrar tekrar teşekkür ederim iyi ki varsınız.



Dr. Abidin KILINÇER
Radyoloji Uzmanı

RADYOLOJİDE KULLANILAN TANI YÖNTEMLERİ

Radyoloji, eski Yunanca ışın anlamındaki 'radius' ve söz anlamındaki 'logos' kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur ve ışın bilimi anlamına gelmektedir. Tıpta daha çok hastalıkların tanısında rol aldığı için Radyodiyagnostik şeklinde de anılır. X ışınlarının 1895'te Alman fizik profesörü Wilhelm Konrad Röntgen tarafından keşfi ile ilk röntgen elde edilmiş olup bu bilimin temelleri atılmıştır. Radyoloji tıp dalları arasında belki de teknoloji ile en çok iç içe olan branştır. Bu anabilim dalının esas gelişmesi ise son 30-40 yılda tomografi, ultrason, manyetik rezonans (MR) gibi tanı yöntemlerinin geliştirilmesiyle olmuştur.

Nükleer tıp ise radyoaktif ilaçların vücuda verilerek hastalıkların tanı ve tedavisinde kullanıldığı radyolojiden ayrı bir anabilim dalıdır. Sintigrafi ve pozitron emisyon tomografi (PET) gibi tanı yöntemleri bu disiplinin konusudur. Kanser hastalarının tedavisinde başvurulan ışın tedavisi (radyoterapi) de radyasyon onkolojisinin ilgi alanına girmektedir.

Hastalara ait tüm radyolojik tetkiklerin internet bazlı veri tabanlarından tüm hastanelerde görülmesini amaçlayan bir proje henüz hayata geçmemiştir. Bu proje ile aynı tetkiklerin tekrar yapılmasının önüne geçilerek tetkik esnasında alınabilecek kontrast ilaç veya radyasyonun etkilerinden kaçınılması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu proje ile zaman ve para kaybının önüne geçilerek sağlık harcamalarında ciddi bir tasarruf sağlanabileceği öngörülmektedir.

Daha önceden yapılmış olan radyolojik tetkiklerinizi (röntgen filmleri, ultrason, tomografi, mamografi ve MR raporları, varsa CD'leri) saklayınız. Bu tetkikler yeni yapılacak olan tetkikin planlamasında yararlı olacağı gibi yapılacak karşılaştırmalar hastalığınızın son durumu hakkında daha sağlıklı bir yorum yapılmasını da sağlayacaktır. Herhangi bir tetkikte görülen bir kitlenin tanısı ve takibinde önceki tetkiklerle karşılaştırma hayati öneme haizdir. Özellikle baş-

ka hastanelerde yapılan tetkikleriniz varsa bunları ilgili hekiminize ve radyoloji uzmanına gösteriniz.

Radyolojide kullanılan tanı yöntemleri röntgen, tomografi, ultrason ve emar (MR) olmak üzere 4 başlık altında toplanabilir. Bu yöntemlerle ilgili bazı bilgiler Tablo'da verilmiştir.

RÖNTGEN

Röntgende, görüntülenecek vücut bölgesinden X ışını geçirilerek kaset ya da detektöre ulaşan ışınlardan iki boyutlu görüntü oluşturulur. Yöntem üç boyutlu olan vücudun -deyim yerindeyse- iki boyutlu siyah-beyaz bir fotoğrafını çekmeye yarar. Bu nedenle üst üste olan organların görüntüde seçilmesi zorlaşır. Hava X ışını olduğu gibi geçirdiği için siyah görünür, ancak kemik yapılar ve metaller X ışını geçirmediği için röntgen görüntüsünde beyaz gölge görülür. Gri rengin tonlarına bakılarak sıvılar ve yağ dokuları ayırt edilmeye çalışılır.

Yöntem	Temel enerji	Radyasyon	Kontrast madde	Aynı prensibi kullanan bazı tetkik veya girişimler
Röntgen	X ışını	Var	Kullanılabilir	İntravenöz pyelografi, özefagus-mide-duodenum grafisi, işeme sistoüretrografisi, sialografi, kolon grafisi, perkütan transhepatik kolanjiyografi, anjiyografi, dijital subtraksiyon anjiyografi, artrografi, mamografi vb.
Bilgisayarlı Tomografi (BT)	X ışını	Var	Kullanılabilir	BT anjiyografi, BT artrografi, BT perfüzyon, Çok kesitli BT (ÇKBT), Çift tüplü BT (Dual BT), C-kollu BT, girişimsel işlemlere kılavuz (biyopsi, çölyak gangliyon blokajı)
Ultrason (US)	Ses dalgaları	Yok	Nadiren kullanılır	US elastografi, renkli Doppler ultrasonografi, transkraniyal Doppler, power doppler, ekokardiyografi, 3 veya 4 boyutlu ultrason, girişimsel işlemlere kılavuz (biyopsi, parasentez, apse drenajı, radyofrekans ablasyon)
Manyetik rezonans (MR)	Manyetik alan ve radyofrekans dalgaları	Yok (Gebeliğin ilk 3 ayında yapılması tavsiye edilmez)	Kullanılabilir	MR anjiyografi, MR artrografi, MR kolanjiyopankreatikografi, difüzyon ağırlıklı görüntüleme, hassasiyet ağırlıklı görüntüleme, MR spektroskopisi, MR perfüzyon, difüzyon tensör görüntüleme, fonksiyonel MR, MR elastografi

Tablo 1: Radyolojide kullanılan tanı yöntemleri



Resim 1. Kalp damarlarından ameliyat (bypass operasyonu) olan bir hastanın akciğer röntgeni. Görüntüdeki R harfi hastanın sağ tarafını işaret etmektedir.

Röntgen çekilecek hastalar çekim bölgesindeki metalik eşya ve takıları çıkarmalıdır. En sık başvuru tetkik akciğer röntgeni olup çekim esnasında hastanın derin nefes tutması ve hareket etmemesi istenir. Çocuk ve yaşlıların nefes tutması mümkün olmayabi-

li. Akciğer röntgeni kalp hastalıkları hakkında da kısmen bilgi verebilir (Resim 1).

Röntgen özellikle kemiklerle ilgili hastalıklarda (kırık, çıkık, eklem hastalıkları, metalik protezlerin kontrolü vs.) ilk başvuru yöntemidir. Röntgenin özelleşmiş bir tipi olan mamografi ise meme kanseri taramasında başvuru yöntemidir. Kırk yaşının üzerindeki kadın hastaların şikâyet olmasa bile yılda bir mamografi çekilmesi önerilmektedir. Röntgenin bir diğer uygulama alanı da damarların görüntülenmesini sağlayan anjiyografidir. Anjiyografi ile damarlardaki darlık, tıkanıklık, balonlaşma ve yırtıklar tespit edilebilir.

Röntgen radyasyon içerdiği için gebelerin ve gebelik ihtimali olan hastaların röntgen

çekim odasına girmemesi gerekir. Röntgen bölümlerinde duvarlarda ve kapılarda bunu hatırlatıcı sarı renkli uyarı levhaları mevcuttur (Resim 2).



Resim 2. Radyasyon içeren ortamlarda bulunan uyarı levhası.

TOMOGRAFİ (BİLGİSAYARLI TOMOGRAFİ, BT)

Bilgisayarlı tomografide vücudun kesitsel, iki boyutlu görüntüsünü oluşturmak üzere X ışınları kullanılır. Görüntüler, X ışın tüpünün hastanın etrafında 360 derece dönmesi ile oluşur. İletilen radyasyon hastanın etrafında yerleşmiş olan duyarlı detektörler (algılayıcılar) tarafından algılanır. Elde edilen veriler sayısal bir de-

ğere dönüştürülerek görüntü oluşturulur.

Bilgisayarlı tomografi x-ışınlarını kullanarak vücudunuzun ayrıntılı kesitsel görüntülenmesini sağlar. Yöntem radyasyon içerdiği için gebelere veya gebelik ihtimali olanlara uygulanmamalıdır. Çocukların radyasyona hassasiyeti erişkine göre daha fazla olduğu için zarar hesabı yapılarak mutlaka gerekli olduğu durumlarda başvurulur. Yöntem radyasyon içerdiği için tomografi kabineye gerekli olmadığı sürece hasta yakınları girmemelidir. Röntgende olduğu gibi tomografi odasının kapı ve duvarları da radyasyonu geçirmeyen kurşun ile kaplanır. Bu odalarda radyasyonu ortamdaki uzaklaştıran yere yakın özel havalandırma sistemleri vardır.

Bazı tetkikler damar içine kontrast ilacı verilmesini gerektirmektedir. Kontrast maddeler koldan vücuda yayılan sıcaklık hissi, bulantı, kusma yapabilir. Kontrastlı tomografi tetkiklerinin hasta açken yapılması önerilir. Bu tür ilaçlara, başka bir ilaca veya maddeye karşı alerji öykünüz varsa hekiminizi ve tomografi teknisyenini bilgilendirmeniz gerekmektedir. Ayrıca böbrek hastalığınız veya böbrek tetkiklerinde bozukluk varsa yine bu ilaçlar böbrek yetmezliğine yol açabilir. Bu durumlar da ilgili hekime veya teknisyene bildirilmelidir.

Tomografi tetkiki esnasında hareketsiz durmak esastır. Tetkik esnasında hastanın hareket etmesi tetkikin tanı değerini

büyük ölçüde düşürür. Bu noktada çocukların hareket etmesini sağlamak için uyumalari veya ebeveynleri tarafından hareket etmeyecek şekilde tutulmaları gerekebilir. Aynı durum bilinci kapalı olan acil veya yoğun bakım hastaları için de geçerli olup hasta yakınının hastayı tutması gerekebilir. Böyle durumlarda ebeveynler ve hasta yakınları kendilerine verilecek olan kurşun önlükleri giyerek radyasyonun zararından kısmen korunabilirler.

Tomografi görüntülerinden yoğunluk ölçümü yapılarak görüntünün temsil ettiği doku saptanır. Yağ dokusu, kaslar, hava, sıvılar, kan ve kireçlenme (kalsifikasyon) yoğunluk ölçümü ile tanınabilir. Tomografi görüntüleri akciğer, kemik veya yumuşak dokuları öne çıkaran özel pencereler şeklinde ayarlanabilir (Resim 3).

ULTRASON (ULTRASONOGRAFİ, US)

Ultrason, insan kulağı-

nın duyamayacağı yüksek frekanstaki ses dalgalarının (2,5-15 megahertz arasında değişen dalga boyunda) kuartz kristallerinden elde edilip, prob denilen aygıt aracılığıyla vücuda gönderilmesi, daha sonra organlardan yansıyan ses dalgalarının alınması ile oluşan gerçek zamanlı görüntülerin incelenmesine dayanan bir yöntemdir. Ultrason ses dalgalarını kullanarak vücudumuzun ayrıntılı kesitsel görüntülenmesini sağlayan tetkiktir. Radyasyon içermediği için zarsız olup gebelere ve bebeklere de yapılabilir.

Erişkinde karın ultrasonunun 8 saatlik açlık sonrasında yapılması gerekmektedir. Tok olan hastalarda safra kesesi, safra yolları ve pankreas görüntülenemeyebilir. Karın ultrasonu esnasında derin nefes tutulması diyafram altındaki karaciğer, dalak gibi iç organların aşağı doğru hareket etmesine yol açarak değerlendirmeyi kolaylaştırır. Nefes tu-



Resim 3. Sağ akciğerde yırtık (pnömotoraks) olan bir hastaya ait tomografi görüntüsü.

tamayan hastalarda ve küçük çocuklarda kaburgalar arasından değerlendirme yapılsa da tetkik karaciğer ve safra kesesinin değerlendirilmesinde yeterli olmayabilir. İdrar torbası, prostat, rahim ve yumurtalıkların değerlendirilmesi için hastanın idrara sıkışık olması gerekmektedir (Resim 4). Tiroid, testis, tendon gibi yüzeyel dokular, kol, bacak ve gövdedeki şişlikler ultrason ile değerlendirilebilir.

Gebelikte embriyonun bazı hastalıkları ultrason ile saptanabilir. Gebeliğin 18-22. haftalarında fetusun ultrason ile detaylı olarak değerlendirilmesi yapılmalıdır. Hayat ile bağdaşmayan bazı yapısal bozukluklar (fetüsün beyninin veya böbreklerinin olmaması gibi) tıbbi gerekçeye bağlı kürtaj gerektirebilir. Böbrek genişlemesi, kalpte küçük delik gibi tanılarda ise doğumdan sonra takip ve tedavi planlanır.

Ultrason ile kemik yapılar ve içinde hava olan organlar (ak-

ciğerler, mide ve bağırsaklar) değerlendirilemeyebilir. Öte yandan sıvı ile dolu mide ve bağırsakta nadiren bazı hastalıklar ultrason ile saptanabilir. Yenidogan bebeklerde kalça çıkığı taraması 1-3. aylarda ultrason ile yapılabilir. Bu dönemde kalça eklemine henüz kemikleşme olmadığı için ultrason ile değerlendirmek mümkündür. Benzer şekilde bebeklerde kafada yer alan bingıldaklardan ultrason ile bakılarak beynin bazı bölgeleri değerlendirilebilir. Ayrıca ultrason eşliğinde tanısal (biyopsi, telle işaretleme gibi) ya da tedavi edici (apse boşaltılması gibi) girişimsel işlemler yapılabilir.

Renkli Doppler (Renkli Doppler Ultrasonografi, RDUS) inceleme ile damarlardaki kanın akım hızı ve yönü değerlendirilebilir. Atardamarlardaki darlık ya da tıkanıklıklar, anjiyografi sonrası oluşan damar yırtıkları (psödoanevrizma) bu tetkik ile saptanabilir. Toplardamarlarda pıhtılaşma

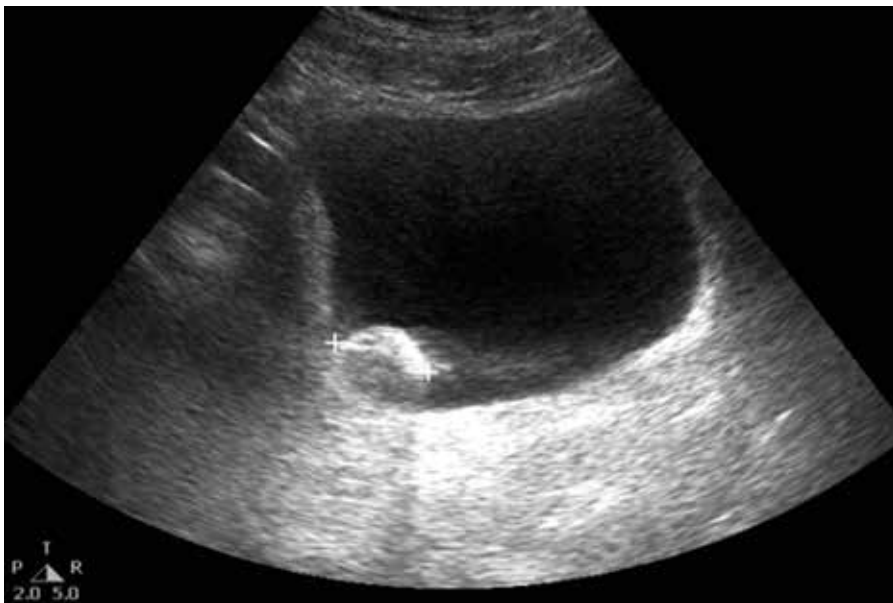
sonucu oluşan tıkanıklıkların tespitinde de başvurulur. Bacaklarda genişleyen yüzeyel venler (varis) renkli Doppler ile saptanabilir. Tansiyon yüksekliği olan genç hastalarda böbrek damarları Renkli Doppler ile değerlendirilir. Böbrek nakli olan hastalarda da organ reddi şüphesi olduğunda renkli Doppler ile böbrek damarlarındaki kan akımı incelenebilir.

EMAR (MANYETİK REZONANS, MR)

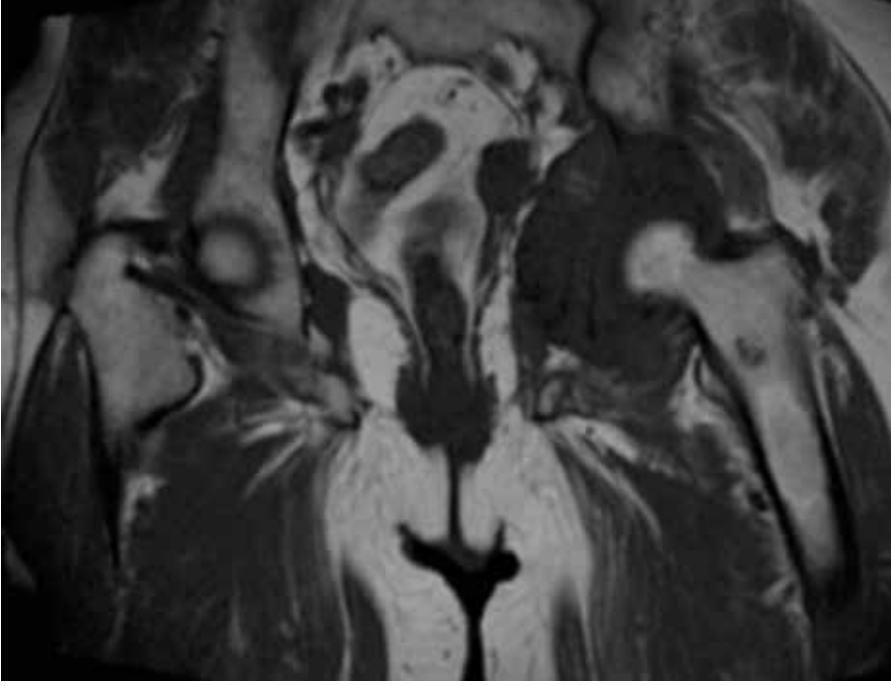
Yüksek bir manyetik alana radyo dalgalarının gönderilmesi ve kesilmesi ile organizmada en çok bulunan hidrojen atomlarından alınan sinyallerle görüntü oluşturulması prensibine dayanır. MR tetkikinin insan vücuduna bilinen herhangi bir zararlı etkisi yoktur. Bununla birlikte, anne karnında gelişmekte olan bebeğe yönelik bir önlem olarak, gebeliğin ilk 3 ayında MR çekimi yapılması önerilmez.

Beyin ve omurilik hastalıklarının tanısında sık kullanılır. Bunun dışında özellikle menisküs, ön-arka çapraz bağlar, iç-dış yan bağlar, bel-boyun fitiği, eklem hastalıkları gibi rahatsızlıkların teşhisinde kullanılmaktadır (Resim 5).

Vücudunda kalp pili olanların MR kabineye girmesi oldukça tehlikelidir. Vücutlarında saçma, kurşun, şarapnel gibi herhangi bir metal cisim olanların MR'a girmeleri sakıncalıdır. Son 20 yılda takılmış olan metalik protezlerin tamamına yakını MR'a uyumlu olup manyetik alan içerisinde so-



Resim 4. İdrar torbasında taş olan bir hastaya ait ultrason görüntüsü.



Resim 5. Sol kalça ekleminde (asetabulum) kitle olan bir hastaya ait MR görüntüsü.

run oluşturmaz. Ancak daha önceki yıllarda takılan metalik protezler için sorumlu radyoloji hekimi veya teknisyenini bilgilendiriniz.

Bazı tetkikler damar içine kontrast ilacı verilmesini gerektirmektedir. Bu tür ilaçlara alerji öykünüz varsa hekiminizi ve MR teknisyenini bilgilendirmeniz gerekmektedir. İlaçlı MR çekimi yapılması gereken durumlarda böbrek hastalığınız veya böbrek tetkiklerinde bozukluk varsa ilgili hekime veya teknisyene bildiriniz.

MR odasına girmeden önce tüm manyetik kartlar (kredi kartları, banka kartları vs), cep telefonları, saat, üzerinizde taşıdığınız büyük metaller (çıkabilen diş protezi, metal tokalı kemer, bozuk paralar, anahtarlık, silah vb.) çıkarılmalıdır. Saç tokası ve küpe varsa çıkarınız. Elinize yönelik tetkik yapılacak olmadıktan sonra yüzüğünüzü çıkarmanıza gerek yoktur. Göz çevrelerinde kullanılan bazı kozmetik maddeler görüntülerde bozulmalara yol açabildiğinden, baş bölgesine yönelik tetkik yapılacaksa

bayanların göz çevresi makyajlarını silmiş olmaları gerekmektedir.

MR tetkiki sıradışı durumlar dışında ortalama 15-20 dakika kadar sürer. Başka bir deyişle, MR çekilirken size herhangi bir zararlı etkisi olmayan tünele benzeyen bir mıknaş düzeniğinin içinde 15-20 dakika süreyle hareketsiz yatamanız gerekecektir. MR odasına hastanın yanında bir kişi daha, yukarıda belirtilen önlemler alınmak kaydıyla, girebilir. Tetkik sırasında özellikle tetkikin yapıldığı vücut bölgesini kımlıdatmamanız çok önemlidir. Bir hareket olursa görüntüler bozulabilir, tetkikinüz uzayabilir veya yapılamayabilir. Tetkik sırasında rahat nefes alıp verebilirsiniz (nadiren nefesinizi tutmanız istenebilir). Tetkik sırasında hareketsiz kalmak çok önemli olduğundan ve 6 yaştan küçük çocuklarda bunun kendiliğinden sağlanması çok zor olduğundan, küçük çocukların tetkike girebilmeleri için (ilaçla veya ilaçsız) uyutulmaları gerekebilir. Bunun sağlanması için küçük çocukların tetkik günü sabah erken saatte uyandırılması ve tetkik saatine kadar uyutulmaması faydalı olabilir.

Bazı tetkikler damar içine kontrast ilacı verilmesini gerektirmektedir. Bu tür ilaçlara alerji öykünüz varsa hekiminizi ve MR teknisyenini bilgilendirmeniz gerekmektedir. İlaçlı MR çekimi yapılması gereken durumlarda böbrek hastalığınız veya böbrek tetkiklerinde bozukluk varsa ilgili hekime veya teknisyene bildiriniz.

TSK YARARINA FAALİYET GÖSTEREN VAKIFLAR



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
312 284 19 70



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



TSK Eğitim Vakfı
www.tskev.org.tr
Tel : 0 312 231 21 10

ORTAKLARIMIZ VE İŞTİRAKLERİMİZ



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

Bilgi, iletişim ve bilişim teknoloji, bilişim güvenliği ve elektronik imza ile elektronik kimlik(Sertifika) sağlayıcı alanlarında faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde kurulmuştur.



GÜLSAV Pazarlama Dağıtım A.Ş.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren beş vakfın ortak olduğu GÜLSAV Pazarlama ve Dağıtım A.Ş.ne gıda sektöründe hizmet vermektedir.



TÜRKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.Ş.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren beş vakıf tarafından sağlık, otomotiv, petrol, eğitim, ticaret ve turizm alanlarında faaliyet göstermek üzere kurulmuştur.



MEHMETÇİK VAKFI Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd.Şti.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren üç vakfın birlikte kurduğu ferdî kaza, emeklilik, konut, kasko, sağlık, işyeri ve deprem sigortası branşlarında faaliyet göstermek üzere 07 Mayıs 1999 da kurulmuştur.

YÜKSEK KOLESTEROL

Günümüzün sıkça görülebilen sağlık sorunlarından biri de yüksek kolesteroldür. Çoğu zaman hipertansiyon rahatsızlığıyla karıştırılabilen yüksek kolesterol rahatsızlığı çeşitli nedenlere bağlı olarak kendini gösterebilmekte ve tedavi edilmediği takdirde genel sağlığın riske girmesine neden olabilmektedir.

Uzmanlar yüksek kolesterolün bu nedenle tedavi edilmesi gerektiğinin altını çizmektedirler. Peki yüksek kolesterol nedir belirtileri nelerdir derseniz günümüzde birçok bireylere etki edebilen bu sağlık sorunu

hakkında detaylı olarak bilgiler sunalım. İlk olarak yüksek kolesterolün genel tanımlaması hakkında bilgiler sunalım.

YÜKSEK KOLESTEROL NEDİR?

Yüksek kolesterol; Hipertansiyondan farklı olarak lipid yani bir tür yağ çeşididir. Daha çok hayvansal yağ benzeri maddelerdir. Yüksek kolesterolün genel işlevi ise kötü kolesterolün kanda birikmesine bağlı olarak gelişmesidir.

Dolayısıyla yüksek kolesterolün etkisini tam anlamıyla gösterebilmesi için ilk olarak kötü kolesterolün çeşitli nedenlere bağlı olarak kanda bi-

rikmesiyle olabilmektedir.

Kanda bulunan toplam kolesterolün ve kötü kolesterolün yüksek olması iyi kolesterolün ise gereğinden fazlaca düşük olması beraberinde genel sağlığın tehlikeye girmesine neden olabilmektedir.

YÜKSEK KOLESTEROLÜN BAŞLICA BELİRTİLERİ NELERDİR?

Yüksek kolesterolün bazı belirtileri de bulunmaktadır. İşte yüksek kolesterolün başlıca belirtileri ise şunlardır;

- Göğüs bölgesinde oluşan ağrılar
- Bacaklarda meydana gelen ağrılar
- Cilt ve göz çevresinde meydana gelen sarımtırak lekeler yüksek kolesterolün başlıca belirtileridir.

YÜKSEK KOLESTEROLÜN YOL AÇABİLDİĞİ HASTALIKLAR NELERDİR?

Yüksek kolesterolün başlıca belirtileri hakkında bilgiler sunduktan sonra şimdi de bu rahatsızlığın beraberinde neden olabildiği hastalıkların neler olduğu hakkında bilgiler sunalım. Yüksek kolesterol başlı başına bir hastalık olmakla birlikte tedavi edilmediği takdirde başka hastalıkların oluşumuna da zemin hazırlayabilmektedir. Yüksek kolesterolün yol açabildiği diğer hastalıklar ise şunlardır;





- Kalp krizi rahatsızlığına
- Felç rahatsızlığına
- Damar tıkanması rahatsızlığına
- Böbrek yetmezliği rahatsızlığına yol açabilmektedir.

Yüksek kolesterolün ayrıca beyin kanaması üzerinde de etkin rol oynayabildiği tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere yüksek kolesterol başka hastalıklara da zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla uzmanlar yüksek kolesterol sorununun oldukça riskli olabileceğinin altını çizmekte ve yüksek kolesterolün henüz ilk belirtilerinin görülmesi durumunda vakit kaybedilmeden doktora başvurulması gerektiğinin altını önemle çizmektedirler.

YÜKSEK KOLESTEROL NASIL TEŞHİS EDİLMEKTEDİR?

Yüksek kolesterolün teşhisinde tıpkı tansiyon teşhisinde uygulanan test yöntemlerine başvurulmaktadır. Yüksek kolesterolün teşhisinde ilk olarak kan tahlili yapılmakta ve sonrasında çıkan tahlil sonuçlarına göre yüksek kolesterolün hangi düzeyde

yer aldığı kolaylıkla tespit edilmektedir. Ancak yüksek kolesterolün teşhisinden 12 saat öncesi yemek yenilmemeli sıvı tüketilmemelidir. Yüksek kolesterolün tam olarak teşhis edilebilmesi için bu ayrıntı oldukça önemlidir.

YÜKSEK KOLESTEROLÜN TEDAVİSİ NASIL YAPILMAKTADIR?

Yüksek kolesterol rahatsızlığının teşhisi hakkında bilgiler sunduktan sonra şimdi de bu rahatsızlığın nasıl tedavi edildiği hakkında bilgiler sunalım.

Yüksek kolesterol hastalığının tedavisinde genel olarak kolesterol dengeleyici ilaçlar verilmektedir. İlgili doktor tarafından yeşil reçeteyle veya reçetesiz olarak yazılan koles-

terol dengeleyici ilaçlar sayesinde yüksek kolesterol rahatsızlığının etkileri kısa sürede normale döndürülmektedir.

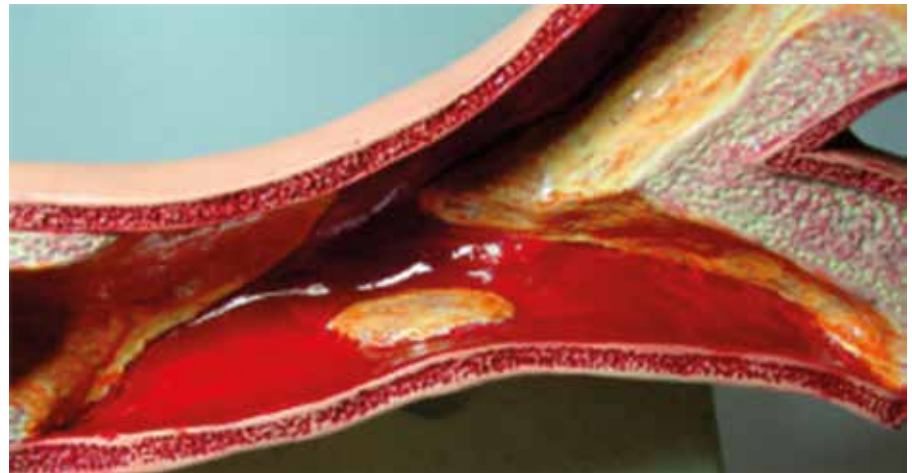
UZMANLAR UYARIYOR

Uzmanlar yüksek kolesterol rahatsızlığı hakkında uyarılarda bulunmaktadır. Uzmanlar yüksek kolesterolün aynı zamanda iş ve sosyal aktiviteleri de olumsuz etkileyebildiğini belirtmektedirler.

Yapılan araştırmaya göre daha çok yetişkin ve yaşlı bireylerde ortaya çıkabilen yüksek kolesterolün genel sağlığın korunması açısından zamanında teşhis edilmesi gerektiğini vurgulayan uzmanlar bu rahatsızlığın belirtilerinin yalnızca 1 adedinin görülmesi durumunda doktora başvurulması gerektiğini belirtmektedirler.

Makalemizde yüksek kolesterol nedir belirtileri nelerdir konusu hakkında bilgiler sunduk. Umarız bu anlamda faydalı olabilmişizdir. Sağlıklı günler dileriz.

Not: Makale bilgilendirme içeriklidir. Reçete değildir. Yüksek kolesterol hakkında doktora başvurunuz.



KADINA YÖNELİK ŞİDDET

“Kadına yönelik şiddet nedir” diye sorulsa birçok tanım sayabiliriz. Peki ya şiddetin, kaynağı nedeni nedir? Şiddeti besleyen unsurlar nelerdir?

Birleşmiş Milletler kadına yönelik şiddeti kısaca “Bir kişinin toplumsal cinsiyetine ya da cinsiyetine dayalı olarak, o kişiye yönlendirilmiş şiddet” olarak tanımlıyor. Bu tür eylemler ister kamusal alanda ister özel yaşamda meydana gelsin; fiziksel, zihinsel ya da cinsel zarar verme; tehdit etme, zorlama veya farklı şekillerde özgürlükten mahrum bırakma gibi davranışları kapsar. Kadına yönelik şiddet temel olarak; fiziksel, cinsel, ekonomik, manevi (psikolojik) şiddet olarak sınıflandırılabilir. Bunlara son yıllarda bir de dijital şiddeti eklemek mümkün.

Kadına yönelik şiddetin nedeni nedir dersek...

Birleşmiş Milletler şiddetin nedenlerini şu başlıklar altında değerlendiriyor:

- **Tarihsel olarak eşitsiz güç ilişkileri:** Yüzyıllardır süre gelen ve erkekleri kadınlardan üstün konumda tutan politik, ekonomik ve sosyal süreçler.
- **Kadın cinselliğinin kontrolü:** Birçok toplum şiddeti, kadın cinselliğini kontrol etmek için kullanır ve birçok toplumda, şiddet, kültürel normları çiğneyecek bir şekilde cinsel davranışlarını,

tutumlarını ve tercihlerini açıkça yaşayan kadınları cezalandırmak için kullanır.

- **Kültürel ideoloji:** Kültür, toplumsal cinsiyet rollerini ve gelenekleri tanımlar, kadınları kültürel olarak kendilerine atfedilen rolleri reddettiklerinde gelenek ve din, kadına yönelik şiddeti meşrulaştırmak için kullanılır.
- **Mahremiyet öğretileri:** Birçok toplumda yaygın olan kadına yönelik şiddetin özel bir mesele olduğu görüşü kadına yönelik şiddeti engellemede çok önemli bir engel taşır.
- **Uyuşmazlık çözümü modelleri:** Savaş halinde olan bölgelerde, aile içinde kadına yönelik şiddet ile yaşanan diğer şiddet türlerinin birbiriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Güvensizliğin artması genellikle eve yansır ve aile içi şiddeti tetikler. Ayrıca, dikkatler “ tarafların” savaşında olduğu için kadınların yaşadığı şiddet görünmez olur ve önemsiz kılınır. Ayrıca, kadına yönelik şiddet resmi bir savaş taktiği olarak sıklıkla kullanılır.
- **Devletin eylemsizliği:** Kadına yönelik şiddeti önlemek veya sona erdirmek konusunda devletin ihmalkarlığı toplumda kadına yönelik şiddeti maruz görme,

meşrulaştırma, hoş görme ortamını artırır. İnsan ilişkilerindeki sorunlar, stres, depresyon, işsizlik, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi faktörler de kadına yönelik şiddetin artmasına neden olabilir. Ama bunlar şiddetin temel nedenleri değil ve şiddeti gerekçelendiremez, mazur görülmesine neden olamaz.

Pek çok neden sayılabilir. Ama en temel neden eşitsizlik, ayrımcılık denebilir. Kadınların hayatın her alanında erkek karşısında ikincil konumda görülmesi ayrımcılık, eşitsizliktir ve hem ayrımcılıktan kaynaklanırken hem de ayrımcılığı güçlendirir.

ŞİDDETİN TÜRLERİ ...

- **Fiziksel Şiddet:** Tokat atmak, iteklemek, tekmelemek, bir şey fırlatmak, yumrukla veya bir nesneyle vurmak, silah veya bunun gibi bir nesneyle zarar vermek yada tehdit etmek, sağlık hizmetlerinden yararlanmasına engel olmak gibi kişinin bedenine zarar verecek her türlü davranıştır.
- **Sözlü –Duyusal –Psikolojik Şiddet:** Şiddet hakaret etmek, aşağılayıcı söz söylemek, küçük düşürmek, aşırı kıskançlık yapmak, tehdit etmek, kişiye kendisinin yetersiz hissettirecek söz veya davranışta bulunmak, küfretmek, kişinin kendisini ifade etmesine

engel olmak, kişinin hareket özgürlüğünü kısıtlamak, kişinin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek, kişinin istediği gibi giyinme özgürlüğüne engel olmak gibi fiziksel bir baskı olmaksızın uygulanan ve ruh sağlığını etkileyen her türlü söz ve davranıştır.

- **Ekonomik Şiddet:** Çalışmaya veya çalışmaya zorlamak, kişinin geliri kontrol altına almak, kişinin parasına veya banka kartlarına el koymak, kişiyi borçlanmaya zorlamak, kişiye hiç para vermemek veya çok az miktarda para vermek, kişinin çalışmasını zorlaştıracak hareketlerde bulunmak, kişiyle ailenin gelir ve giderleri hakkındaki bilgileri paylaşmamak gibi ekonomik baskı içeren her türlü tutum ve davranıştır.

- **Cinsel Şiddet:** Kadını istemediği yerde, şekilde veya zamanda cinsel ilişkiye zorlamak, kişiye cinsel içerikli sözler söylemek veya kişiyi cinsel içerikli sözler söylemeye zorlamak, kadını çocuk doğurmaya veya doğurmamaya zorlamak, fuhuşa zorlamak, cinsel organlara zarar vermek, kişiyi cinsel yönden aşağılamak gibi davranışlarla kişinin cinselliğini kontrol altında tutup baskı uygulayan her türlü davranıştır.



Kadına karşı şiddetin döngüsü nedir, nasıl gerçekleşiyor...

Şiddet, genelde bir döngü halinde gerçekleşmektedir. Bu durum, kadının şiddete uğradıktan sonra gerekli önlemleri almak için harekete geçmesinde de bir engel oluşturmaktadır. Şiddetin tekrarlanabileceğini bilmek, erken önlem almak açısından önemlidir.

GERGINLIK DÖNEMİ

Şiddet uygulayan kişi çeşitli sorunları bahane ederek gerginlik yaratır. Şiddet uyguladığı kişinin davranışlarını kontrol etmeye çalışır. Yapması ve yapmaması gerekenleri söyler. Mağdur, kendini endişeli hisseder, gergin atmosferi hafifletmeye sözleri ve davranışlar konusunda dikkatli olmaya çalışır.

KRİZ DÖNEMİ

Şiddet uygulayan, sözlü, psikolojik, fiziksel, cinsel veya ekonomik olarak karşısındaki kişiye saldırır. Mağdur kendini aşağılanmış, üzgün hisseder ve haksızlığa uğrar.

PİŞMANLIK DÖNEMİ

Şiddet uygulayan, pişman olup veya pişman olduğunu söyleyip

mağdurun gönlünü almaya çalışır ve olumlu bir tutum sergiler. Mağdur, şiddet uygulayanın çabalarını olumlu karşılar.

BAHANE DÖNEMİ

Şiddet uygulayan, davranışları için bahaneler üretir. Mağdur, şiddet uygulayanın bahanelerini(-gerekçelerini) anlamaya çalışır, değişmesi için yardım eder, kendi algılarından şüphe eder ve durum için kendini sorumlu hisseder.

ŞİDDET MAĞDURLARI NASIL KORUNUR?

6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun şiddeti derhal önlemeye ve gerekli desteği sağlamaya yöneliktir. Bu Kanun gereğince şiddete maruz kalan veya şiddete uğrama tehlikesi bulunan herkes, ilgili makam ve kurumlara başvurabilir. Bu kurum ve makamlar şiddete uğrayan ve şiddete uğrama tehlikesi içinde bulunan kişilerin bizzat başvurması zorunlu değildir. Şiddeti öğrenen veya tanıklık eden kişiler de başvurabilir.

Kadınlarımız, Atatürk'ün konuşmalarında belirttiği şekilde...

“Hayatta erkeğin ortağı, arkadaşı, yardımcısı ve destekleyicisi” olarak bu vatanın yükselmesinde kendilerine düşen görevi, en iyi şekilde yerine getireceklerdir.”

BİO ÇEŞİTLİLİK VE MEŞE PALAMUDU TÜPLEME



TEMA Vakfı Keçiören Şubesi'nden Zeynep Ceylan, Hayriye Yılmaz ve Leyla Koçak; Öğrencilerimize 9 Ocak 2019 tarihinde "Bio çeşitlilik ve Meşe Palamudu Tüpleme" sunumunu yapmışlardır. Sunumun ardından etkinliğe katılan tüm öğrencilerle meşe palamudu dikimi yapılmıştır. Öğrencilerimizin etkinliğe büyük bir ilgiyle katıldıkları izlenmiştir.

8 MART KADINLAR GÜNÜ ETKİNLİKLERİ

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkez Müdürü Kur.Alb.(E) Şenol PALALI; 8 Mart Dünya Kadınlar Günü nedeniyle GATA ve Güvercinlik'te bulunan okullarımızda görevli personelle bir araya gelmiş, Atatürk'ün Türk Kadınına verdiği değer ve yasal haklar üzerinde bilgi vererek, personelin Dünya Kadınlar Günü'nü kutlamıştır.



DOWN SENDROMU VE OTİZM FARKINDALIK ETKİNLİĞİ

27 Mart 2019 tarihinde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde "Down Sendromu ve Otizm Farkındalık Etkinliği" düzenlenmiştir. Etkinlik kapsamında Okul Müdürümüz Kur.Alb.(E) Şenol PALALI tarafından günün anlam ve önemine binaen bir konuşma yapılmış, Hacivat ve Karagöz tiyatrosu izlenmiştir. Sonrasında seramik ve el sanatları atölyelerinin hazırladıkları standlarda öğrencilerimizle sanat çalışmaları yapılmıştır. Sağlık bilimleri Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu "Çocuk Gelişimi ve Mutlu Aile Kulübü" ile "Müzik Kulübü" farkındalık etkinliğine katılarak öğrencilerimiz için müzik dinletisi düzenlemişlerdir.



TSK ELELE VAKFI ÖZEL EĞİTİM SPOR KLÜBÜ



Türkiye Özel Sporcular Federasyonu tarafından Antalya'da;

-10-12 Şubat 2019 tarihinde düzenlenen Masa Tenisi Şampiyonasında; Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcularından, İpek Seyna GÜLCÜ 8-18 yaş grubunda bölge 1'inciliğini kazanarak Altın Madalya almıştır.

-02-07 Nisan 2019 tarihinde düzenlenen 2'nci Bölge Yüzme Şampiyonasında sporcularımızdan Ali Batıhan OĞUZ 200 m sırtüstü ve 100 m sırtüstünde Bölge 1'incisi; 50m serbest, 50 m kurbağalama da ise bölge 2'ncisi olmuştur.

-20-22 Nisan 2019 tarihle-

rinde düzenlenen 2'nci Bölge Atletizm Şampiyonasında, sporcularımızdan;

Mehmet Fatih Bal Cirit Atmada 1'inci olarak Türkiye Barajını geçmiş, yine 200 m koşuda 2'nci.

Selin Gülbeyaz Kömürcü ise, Uzun Atlamada ve 200 m Koşuda 1'inci olmuştur.

TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim Spor kulübünde kendi alanlarında bölge ve Türkiye sıralamalarında çok güzel başarılar elde eden bu özel çocuklarımız her zaman göz bebeğimizdir.

Çocuklarımızın başarılarını kutlamak ve ödüllendirmek



maksadıyla 24 Nisan 2019 tarihinde TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde düzenlenen törene Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR, Okul Müdürü, Öğretmenler, Öğrenciler ve aileleri katılmıştır.

Etkinlikte her bir sporcumuzu ayrı ayrı tebrik eden Tümğ.(E) Fahri KIR başarılarından dolayı çeşitli hediyeler vermiştir.



23 NİSAN YEMEĞİ



TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitim gören çocuklarımız için her yıl "23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı" dolayısıyla, MSB Eşi himayelerinde düzenlenen eğlence yemeği bu yıl 17 Nisan 2019 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Düzenlenen bu yemeğe Genelkurmay Başkanı ve Kuvvet Komutanlarının Eşleri ile MSB Yardımcılarının Eşleri, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerine devam eden öğrenciler, aileleri iştirak etmişlerdir.

Her zaman önceliğimiz olan çocuklarımızın gözlerindeki ışıltı görülmeye değerdi.

Yemek öncesinde TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi atölye çalışmaları sergilenmiştir. Oldukça eğlenceli ve keyifli geçen yemeğin ardından öğrencilerimiz Hanımefendilere seramik ve el sanatları atölyelerinde hazırladıkları Atatürk rölyeflerini hediye etmiştir.



JANDARMA GENEL KOMUTANI'NIN ZİYARETİ



Dil ve konuşma güçlüğü ile zihinsel, fiziksel, duyuşal, sosyal, duygusal ve davranış problemleri olan engelli bireylerin yetersizlik hâlinin ortadan kaldırılmasını ya da etkilerinin en az seviyeye indirilerek, yeteneklerinin en üst seviyeye çıkarılması ve topluma uyumlarının sağlanması, temel öz bakım becerilerinin ve bağımsız yaşam becerilerinin geliştirilmesini sağlamak için destek eğitimi veren TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezlerinin Güvercinlik'te bulunan okulu 08 Mayıs 2019 tarihinde Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Arif ÇETİN tarafından ziyaret edilmiştir.

Ziyaret sırasında Sayın Org. ÇETİN'e yaklaşık 400 öğrenciye eğitim veren okulumuz hakkında bilgi verilmiştir.

Eğitim alan her bir öğrenciyle ayrı ayrı ilgilenen Sayın Org.ÇETİN, Öğrencilerimize hediyeler vermiş ve sohbet etmiştir.

Engelli öğrencilerimiz Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Arif ÇETİN'e kendi yaptıkları el işi Atatürk Rölyefini hediye etmişlerdir.





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

KAYGI (ANKSİYETE) NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Günlük yaşamımızda sık sık hissettiğimiz, çoğu kez bir işi yapmak ya da zor bir görevde başarılı olabilmek için bizi harekete geçiren kaygılarımızdır. Önemli bir toplantı öncesinde, yeni bir işe başladığımızda, özel günlerde ya da bir randevuya yetişmek üzereyken kaygılandığımızı gözlemleriz. Kaygı hayatımızın bazen yorucu yanı; bazen de motivasyonumuzun vazgeçilmez bir parçasıdır.

Kaygı, korkuya benzer bir duygu olmakla birlikte, kaygıyı ortaya çıkaran uyarın korkudaki kadar net değildir. Korku, güvenliği tehdit eden ya da etmesi muhtemel bir tehlike karşısında yaşanan bir tepkidir.



Korkular ve kaygılar gündelik yaşamda sıklıkla gösterdiğimiz tepkilerdir. Örneğin evimizde sessiz bir ortamda otururken birde patlamaya benzer bir ses duyduğumuzda irkilmemiz ya da bir iş görüşmesine giderken tedirginlik duymamız olağan tepkilerdir. Günlük yaşamda korku ile kaygıyı ayırmak kolay değildir. Örneğin, kötü davranan bir yönetici karşısında yaşanan tedirginliğin korku mu, yoksa yöneticiye duyulan öfke duygusunu kontrol etme çabasının yarattığı kaygı mı olduğunu belirlemek her zaman mümkün olmayabilir. Sağlık kontrolüne giderken hastane yolunda yaşadığımız duygu hastane korkusu mudur, yok-

sa sağlığımızla ilgili endişe duymak mıdır çoğu kez ayırt edilemeyebilir. Özetle korku somut ve var olan bir durum ya da nesneye karşı hissettiğimiz duygudur. Örneğin köpekten, kandan ya da ani bir sestense korkmak gibi. Kaygılar ise ortaya çıkma olasılığını değerlendirdiğimiz istenilmeyen ya da kötü olan durumlar karşısında hissettiğimiz duygulardır. Sağlığımızla ilgili ya da sevdiğimizlerin sağlığıyla ilgili evhamlar, sınava girmeden önce yaşadığımız tedirginlikler ya da gelecekle ilgili endişelerimiz kaygıya örnek verilebilir.

Normal düzeyde yaşanan kaygının organizmayı uyarıcı, koruyucu ve motive edici





anlamalarını sorgulamamızdır diyebiliriz.

Kaygının ruhsal bir hastalık haline dönüşmesinde önemli olan bir diğer etkenin ise, çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerden öğrenilen bakış açıları olduğu düşünülmektedir. Yani çocukluk yıllarında geçirilen ağır bir hastalık, travmatik olarak yaşanan bir ölüm, kaza ya da doğal afet kişinin yetişkinlikte kaygı sorunlarına yaşamasına zemin hazırlayabilir. Kaygı sorunu olan ya da evhamlı ebeveynlerin çocuklarının daha kaygılı ya da kaygı sorunu yaşama ihtimallerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Bazen kaygıyı hastalık haline getiren şey öğrenme yaşantılarımızdır. Örneğin, araç kazası geçiren birinin artık araç kullanmaktan korkması bir öğrenme yaşantısı sonucu ortaya çıkan kaygı sorunudur. Yine, bir lokantada yediği balıktan zehirlenen kişinin, daha sonra her balık görüşünde kendisini kötü hissetmesi, bu kötü hislerini genelleştirilip, başkaları tarafından hazırlanan tüm yiyeceklere karşı bir tepki haline dönüştürmesi de öğrenilerek sorun haline gelmiş kaygı yaşantısına örnektir.

Kaygı duygusunu normalden daha şiddetli ve yaygın hissetmemize neden olan en önemli etken yaşadıklarımıza verdiğimiz anlamlardır. Örneğin geç saatte yenen ağır bir akşam yemeğinin verdiği rahatsızlığa hazımsızlık anlamı verdiğimizde hissedeceğimiz kaygı şiddeti ile; bu rahatsızlığa yüklediğimiz kalp krizi

özellikleri vardır. Kişinin yarananma, acı, cezalandırılma, ayrılık, düş kırıklığı gibi durumlara karşı kendisini hazırlaması kaygının uyarıcı yararidir. Kaygı yaşadığı için kişinin istenmeyecek durumlarla ilgili tedbir alması ve olumsuzluklar yaşanırda daha kolay atlattması, kaygının koruyucu yararidir. Başarısız olma endişesi ile daha çok çalışmak ise kaygının motive edici özelliklerine verilebilecek örneklerdir.

Uyaranın şiddeti ile ortaya çıkan kaygı düzeyi uyumlu değilse, kaygı hali zamanla azalmak yerine değişmiyor ya da şiddetleniyorsa, bu duruma ağırlıklı olarak kaygının fiziksel belirtileri hakim ise, kaygıya katlanılamıyor ve toplumsal ya da mesleki alanlarda olumsuzluklara yol açıyorsa, kaygı bir psikolojik sorun haline gelmiş demektir. Örneğin sağlıklı ilgili olumsuz olma ihtimali yüksek tetkik sonuçlarını beklerken herkes bir parça kaygı duyabilir. Ancak yaşanan kaygı ge-

celeri uyku düzenini bozacak şiddette ise ya da iş yerinde çalışmamıza ve konsantre olmamıza engel olabilecek kadar yoğun ise; ciddi bir kaygı sorunu yaşadığımız söylenebilir. Bu kaygı yaşantısı giderek hayatımızın her alanında ve her sorunda aynı şiddette yaşanmaya başlarsa, genel olarak hep tedirgin, sinirli ya da ağlamaklı bir ruh haline doğru gidiyorsak bir kaygı bozukluğundan söz edebiliriz.

VAR OLUŞUMUZUN, HAYATA TUTUNMAMIZIN, BÜYÜMEMİZİN VE BAŞARILI OLMAMIZIN, OLMAZSA OLMAZI OLAN KAYGI NEDEN BİR RUHSAL SORUNA DÖNÜŞÜR?

Temelde tüm canlılar için ölüme ilişkin kaygı, baş etmesi güç, bilinmezliklerle dolu bir yaşantıdır. Kaygı duygusu çoğunlukla tüm hayatımıza yayılmış ölüm ya da var oluşumuzun anlamına ilişkin olarak ortaya çıkan cevapsız sorularımızın bir ürünüdür. Özetle kaygılanmamıza neden olan şey ölüm, çoğu kez de var oluşun



geçiriyorum anlamının ortaya çıkardığı kaygı şiddeti aynı olmayacaktır. Eğer rahatsızlığımızı hazımsızlıkla açıklarsak bir iki küçük önlemlerle rahatlayabiliriz. Ancak yemeğin ardından yaşanan rahatsızlığa kalp krizi geçiriyorum anlamını verirsek kaygı düzeyimiz yükselecek, yaşadığımız rahatsızlığa başka fiziksel belirtilerde eklenecektir. Nefes almakta

güçlük çekmek, kalp atışlarımızın artması, terleme, titreme gibi fiziksel belirtiler kaygımızın yükselmesiyle otomatik olarak ortaya çıkan bedensel tepkilerdir. Böylece geç saatte, ağır bir akşam yemeği yemenin verdiği rahatsızlığı kalp krizi geçiriyorum düşüncesiyle açıklamak bizi acil servise gitmeye yönlendirir. Bu durum ise kaygının artık bir ruhsal

sorun olduğu anlamı taşımaktadır. Özetle, tehlikeyi ya da oluşabilecek zararı abartılı algılayarsak, sorunlarla başa çıkabilme yetilerimizi küçük görürsek, kalp çarpıntısı gibi normal bir fiziksel belirti bile tehlike olarak algılanarak ölüm ve çıldırma düşüncesini harekete geçirecektir.

YAŞAMAMIZ İÇİN GEREKLİ OLAN KAYGIYI SORUN HALİNE DÖNÜŞTÜRMEYECEK SEVİYEDE TUTMAYI NASIL BAŞARABİLİRİZ?

Öncelikle cevabı olmayan soruları hayatımızdan çıkarmakla işe başlayabiliriz. Başımıza gelmesi muhtemel olumsuzlukları ön görmekle, cevabı olmayan soruları cevaplamaya çalışmak farklı iki durumdur. İş görüşmesine gitmeden önce, görüşmede bize yöneltilecek sorulara hazırlanmak, görüşmeye vaktinde gitmek için zamanı planlamak gibi durumlar yaşanabilecek olumsuzlukları ön görmek olarak değerlendirilebilir. Ancak iş görüşmesinin kötü geçeceğini, işe alınmayacağımızı, hatta asla iş bulamayacağımızı sorgulamak ise cevapsız sorular sormaktır.

ÖRNEK: SAĞLIĞIMIZLA İLGİLİ BİR TEDAVİYİ BEKLEDİĞİMİZ SIRADA KONTROL VE KONTROL DIŞI ALANIMIZI BELİRLEYEBİLİRİZ.

KONTROL EDEBİLECEKLERİMİZ:

- İyi ve güvendiğimiz bir doktora başvurmak,
- 1-2 farklı uzmandan tedaviyle ilgili görüş almak,
- Tedavinin zamanını tespit etmek,
- Tedavi sırasında yanımızda bulunmasını istediğimiz kişileri belirlemek,

KONTROL DIŞI ALANIMIZ:

- Tedaviye ve sonucuna ilişkin tüm cevabı olmayan sorular,
- Tedavinin iyileşmek için ne kadar yeterli olabileceği,
- Sonucun beklediğimizden daha iyi ya da daha kötü olma olasılıkları.



Cevap bulamadığımız soruları sormamızın temel nedeni yaşayacaklarımızı kontrol etme isteğimizdir. Unutulmaması gereken hayatımızın kontrol edebileceğimiz bir alanı olduğu gibi, kontrolümüz dışında kalan bir alanı da olduğudur. Yaşayacağımız olumsuzlukların en iyi ihtimalle %50'sini kontrol edebiliriz, ama geriye kalan %50'lik bölümün ise kontrolsüz alan olduğunu kabul etmeliyiz. Olumsuz yaşantılarımız karşısında kaygımızı normal seviyede tutmak için, öncelikle olayla ilgili kontrol edebileceklerimizi ve bizim kontrolümüz dışındakileri iyi ayırt ederek işe başlayabiliriz. Tüm olumsuz yaşantılarda kontrolümüzde olan temel şeyin kaygı düzeyimiz olduğu unutulmamalıdır. Olaylarla ilgili olumsuz tüm yorumlarımız, algılarımız ve düşüncelerimiz kaygımızı şiddetlendirecektir. Bu gibi durumlarda olumlu

düşünmek, nötr düşünmek ya da dikkatimizi olumsuz olayın dışında başka bir işe yönlendirmek kaygı seviyemizi düşürecektir.

Kaygıyı azaltmak amacıyla kullanabileceğimiz bilişsel tekniklerden en önemlisi olaylara getirdiğimiz açıklamaları, gerçekçi bir bakış açısıyla olumlu ya da en azından nötr yapmaya gayret etmektir. Örneğin bedenimizde ortaya çıkan bir tepkiyi değerlendirirken bunu deneyebiliriz. Birden ayağa kalktığımızda gözlerimizin karmarması ve başımızın dönmesi gibi bir fizyolojik belirti karşısında, bu duruma vereceğimiz anlam; “bayılacağım”, “kalp krizi geçiriyorum” ya da “ciddi bir hastalığım var” olursa; kaygı düzeyimiz artar. Kaygının etkisiyle hem yaşadığımız belirtileri daha şiddetli algılarız hem de terleme, nefes alamama gibi başka fizyolojik belir-

tilerde ortaya çıkmaya başlar. Bu durumda kaygımız artık kontrolden çıkar ve en yakın acil servise başvurmak durumunda kalabiliriz. Aynı durumu nötr ya da gerçekçi anlamlandırdığımızda ise, örneğin “kan şekeri düşmüş olabilir”, “çok ani hareket ettiğim için bunu yaşıyorum” gibi; kaygı seviyemiz normal düzeyde kalır ve bu durumla ilgili olarak sağ duyuyla önlemler almaya fırsat buluruz.

Kaygıyla baş etmek için bilişsel tekniklerin dışında, hobi alanımızı genişletmek, daha pozitif insanlarla vakit geçirmek, hayatımızdaki olumsuz alanları hayatımızın yolunda giden alanlarıyla karıştırmamak, dinlenmeye zaman ayırmak, düzenli ve sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak ve gerekli sağlık kontrollerini, gerekli zaman aralıklarıyla tekrarlamak yararlı olacaktır.



Emine YILMAZ

TSK Elele Vakfı
Zihin Engelliler Özel Eğitim
Alan Öğretmeni

DOWN SENDROMU

Down Sendromu, nedeni tam olarak bilinmeyen ancak kromozal anormallikten kaynaklanan bir kalıtsal bozukluktur. İnsan vücudu 46 kromozomdan oluşmaktadır. Bu kromozomların 23 tanesi aneden, 23 tanesi ise babadan gelmektedir. Hücre bölünmesinde meydana gelen bir hata sonucunda vücut fazladan bir kromozom üretebilmektedir. Kromozal anormallik sonucunda 47 kromozom ile dünyaya gelen bir bebek Down Sendromu özelliklerini taşımaktadır. Down sendromunun 3 tipi vardır.

1. TRİSOMY 21:

21 numaralı kromozom çift

değil üç tanedir. Dolayısıyla kromozomların toplam sayısı 46 olması gerekirken 47 olması durumudur. Down hastalığı gösterenlerin %95'i bu grupta yer almaktadır.

2. TRANSLOKASYON:

Down sendromlu nüfusunun %3-%5'ini oluşturan tiptir. Bu tipte 21.kromozomun bir parçası koparak başka bir kromozoma (örn. 14.kromozom gibi) yapışmaktadır. Birey adet olarak 46 kromozoma sahiptir ama genetik bilgi olarak 47 kromozom bilgisi vardır. Burada da 21.kromozom 3 adet olduğundan birey standart tipteki aynı özellikleri gösterir.

Down sendromunun diğer tipleri kalıtsal değildir. Yalnız translokasyon tipte ebeveynlerden bir tanesinin taşıyıcı olması durumunda Down sendromu kalıtsal olmaktadır. Bu oran %33'dür. Eğer taşıyıcı anne ise translokasyon Down sendromlu çocuk doğurma olasılığı %20, taşıyıcı baba ise %5-%2 arasındadır. Translokasyon tipte ileriki doğumlardaki risklerin bilinmesi açısından genetik danışmanlık daha önemli olmaktadır.

3. MOZAIK:

Down sendromlu nüfusunun %2-%5'ini oluşturan tiptir: Bu tipte bazı hücreler 46



kromozom taşırken bazıları 47 kromozom taşımaktadır. Yanlış bölünme döllenmenin ileri aşamalarında gerçekleştiğinde bir hat 46 kromozom diğer hat ise 47 kromozom olarak devam eder ve mozaik bir yapı oluşturur.

DOWN SENDROMUNUN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ

Down sendromunun bazı yaygın fiziksel özellikleri şunlardır:

- Basık yüz, basık burun,
- Küçük çekik gözler,
- Kısa boyun, kalın ense
- Küçük kulaklar,
- Ağızdan çıkmaya eğilimli bir dil,
- Gözün renkli kısmında minik beyaz noktalar,
- Küçük eller ve ayaklar,
- Avuç içi boyunca tek bir çizgi,
- Kısa parmaklar,
- Zayıf kas, gevşek eklemler,
- Kısa boy,
- Bu özelliklerin hepsi veya birkaçı görülebilir.

DOWN SENDROMLU BİREYLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ

Down sendromlu bireyler genel olarak yaşlılarından daha kısa boylu olurlar ve metabolizmalarının yavaş çalışması nedeni ile doğru beslenme alışkanlığı edinmezlerse ileri yaşlarda kilo problemi yaşayabilirler.

Farklı derecelerde olmak üzere kas gevşekliği (Hipo-

toni) nedeni ile fizyoterapi desteğine ihtiyaç duyarlar. Bebeğiniz doğar doğmaz bir fizyoterapist ile görüşerek bilgi almanız ve ileriye dönük bir destek programı hazırlamanız çok önemlidir. Hipotoninin az veya fazla olmasına göre bazı bebekler uzun süre başlarını bile tutmakta zorlanabilirler ancak fizyoterapi desteği ile gelişim basamaklarını kendi hızlarında tamamlar.

EŞLİK EDEN SAĞLIK PROBLEMLERİ

Down sendromlu bireyler bazı rahatsızlıklara daha yatkın olabilmektedirler. Bu yüzden sağlık kontrollerinin aksatılmadan ve zamanında yapılması, doğru sağlık danışmanlığının alınması hayati önem taşımaktadır.

Down sendromlu bireylerde, üst solunum yolu enfeksiyonlarına sık rastlanır. Pnömoni ise ilk yaştaki ölüm sebeplerinden biridir. İlk yaşlarda vakaların %40-45'inde

en önemli ölüm nedeni konjenital kalp hastalığıdır. Down sendromlu bireylerin yaklaşık %50'sinde yapısal kalp bozuklukları bulunurken, %8'inde sindirim bozuklukları, %3'ünde qle katarakt vardır. % 1-2'sinin ise tiroid işlevleri yetersizdir. Bağışıklık sistemleri yetersiz ve işitme kusurları görülür (Başaran 1986, Köküöz 1995) Doç. Dr. Galip Akın, Fizik ve Paleoantropoloji

ERKEN MÜDAHALE /EĞİTİMİN ÖNEMİ

Her çocuk gibi Down sendromlu çocuklar da farklı zeka seviyesine, yetenek ve kişiliğe sahiptirler. Burada kilit nokta çocuğunuzun kapasitesini maksimum düzeyde kullanabilmesi için zamanında ve doğru desteği alabilmesidir. Erken eğitim programları, fizyoterapi, dil terapisi, alternatif terapiler, oyun grupları gibi seçenekler aileler tarafından iyice değerlendirilmeli ve doğru kaynaklara ulaşılarak karar verilmelidir.





Mehmet POLATOĞLU
Psikolojik Danışman

MUTLU VE SEVGİ DOLU OLMANIN ÜÇ SIRRI



Duygularım, düşüncelerim, ruhsal ve fiziksel varlığımla yaşamı hissetme peşindeyim. Tüm yaşadığım hayat benim, benim algılarım ve yorumlamalarımınla gerçeklik elbisesine bürünmüş... Kendi gençliğimi yaşıyorum. Aynı şeye farklı hissedişler var. Olmalı da. Çünkü hepimizin hikayesi farklı; algımız, yorumumuz, hissedişimiz farklı...

Hayat denen salıncakta çok sallandım. Korkularım acılarım oldu; elbette sevilmiş ve sevmiş anlar da oldu. Hayatımın her satırını hesaba çektim; uzun uzun ölçtüm, biçtim. Arayan bulur, soran öğrenirmiş. Sonunda hesabı gördüm, defteri dürdüm. Kulağına üç delik deldim ve her deliğe bir küpe taktım...

Bu küpeler kulağında durduğu ve rüzgarın hayatına estirdiği sürece mutluluk seninle, değerli hissediş ve sevgi dolu oluş seninle olacak... “Çenemi düşünmeden asıl mevzuya geleyim” diyorum. Gözlerim beyin sayfalarını çevirmeye başlıyor. Elini tutuyorum; “Sen biraz yavaş ol hele. Yaşamın

Rahmet yağmur olmuş, hayatıma düşüyor. Avuçlamak, sarmak sarmalamak istiyor, bir yanımdır. Diğer yanımdır; “Zaten yağmur her yerde, fazlaca gayrete gerek yok,” diyor. Kollarımı açmış denizi kucaklıyorum. “Bak bende sen gibiyim” diyorum. Gülüp geçiyor. “Heybeni doldurmaya bak.” diye takılısam diyorum, “takılma düşersin” diyor. Susuyorum.

Rahmet damlalarından, yağmurdan kaçanlar görüyorum. Benim ufka dikilmiş gözlerimin içindeki ışıltıyı fark etmiyorlar bile. Fark etseler, gülüşümü “deli” diye nitelendi-

renler bile olabilir. “Ah sizi gidiler! diyorum. Gözlerim ufukta, gökkuşağını bekliyorum. İlk gören, ilk selamlayan olma sevdasında değilim; içinde bulunduğum anın değerini hissetmek istiyorum. Yaşadığım her anın yaşamdan bir parça olduğunun farkında olarak, daha fazla yaşamda olmak istiyorum.

İçinizden birisi “bilinçli farkındalık” mı dedi? Farkındalık tamam da, bilinçlilik bana biraz yavan geliyor. Tüm varlığımla hissetmek istiyorum, yaşamı, hayatın içindeki o eşsiz hayatı daha güçlü hissetmek istiyorum. An, dün, yarın yok.

tam ortasında kalp var, biraz saygı duy. Aaa bak, mırın kırın ediyor...” Neyse ki susuyor. Yoksa bir boş denizin içinde kayık yürütmek gerekecekti. “Vira Bismillah”! dedik ya, “Ya Nasip” diye karşılık geldi... Üç şey öğrendim. Ol üç şey ki bu bir sırdır. Bu öyle bir sır ki, alıp hayatına ver derim. Hayatın onu aldığı anda, başına ne güzel şeyler gelecek, gör derim. Gerçektende gökten üç elma düşer. Üçü de senin başına...

BİRİNCİ SIR; her zaman etrafına güzel haberler yay, “Ne verirsen elinle o gelir seninle esrarıdır, bu”. İçinde bulunduğun dünyaya ne gönderirsen, benzerleri katlanarak yaşamını doldurur. Lakin hastalıklı veya çıkarıcı olarak değil; en temiz haliyle ve tamamen samimiyet içermeli. Çünkü sözler önemlidir, ancak sözün özünü niyet-

ler belirler. Cömert ol, sana verilen nimetleri, ihtiyacı olanla paylaş; paylaş ki nimetin kaynağındaki bolluk sana doğru aksın...

İKİNCİ SIR; iletişimde olduğun her şeyin kendini değerli bulunmuş ve önemsenmiş hissetmesini sağla. “Bal tutan parmağını yalar” demişler, ne güzel demişler. Bu içinde bulunduğumuz dünyanın en büyük eksikliğidir. Herkes önemli görülmek, değerli hissedilmek peşinde koşuyor. Bu ihtiyacı karşılayacak kaynaklar ne kadar az, benim kadar sende farkındasın değil mi? Ah, bunu bir hakıyla yapabilirsek. Mumla aranan insan oluruz. Yani ışığı gören gelir... Bu fenerle sokaklara düşüp “Adam arıyorum, adam” diyen filozof Diyojen’in aradığı adam olmaktadır...

ÜÇÜNCÜ SIR; İyi , güzel avcısı ol. Bu ifade hayatının içinde olan veya olmayan her şeyde güzellik bulmaya adanmayı anlatır. “Bir kişi şair doğmuşsa, son nefesinde dahi olsa şiir ondan neşet eder” sözü bana hep anlamlı gelmiştir. Bu anlamın bir benzerini iyi ve güzel şeyler avcısı olmaktan görüyorum. Sen iyiyi, güzeli ararsan mutlaka iyi ve güzel seni bulacaktır. Aslında gerçek şu ki; aradığın ne ise, sen o kişisin. Arayan bulur yani. Sen de ara ki bulasın. Bulduğunda beni de hatırla. Güzel gören, iyiyi arayan bir kalpten geçmenin kıymetini ben bilirim. Emin ol, bana gönderdiğin o hissi aldığımda misliyle sana geri yansıtacağım; sevgiyle, önemsenmiş ve arınmış olarak...





Kastamonu, deniz ve ormanın en görkemli şekilde buluştuğu yerlerdendir.

Dolayısı ile Kastamonu'da gezilecek en güzel yerler çoğunlukla doğa kaçamaklarından oluşuyor ve başını da Küre Dağları çekiyor. Küre Dağları'nda doğanın heybetini öyle hissediyorsunuz ki içinize su serpiliyor, çok geç değil diyorsunuz. Şehir merkezinde de bir iki gezilip görülecek yer var ama doğası kadar etkileyici değil.

Kastamonu'da gezilecek yerleri gezinizi daha kolay planlamanız için bölge bölge ele aldık. Küre Dağları ve Gideros Koyu kesinlikle listenizde olması gereken 2 yer.

PINARBAŞI

KÜRE DAĞLARI MİLLİ PARKI,

Küre Dağları Milli Parkı, Kastamonu ve Bartın sınırları kesişiminde kalan, içinde kanyonların, karstik mağara oluşumlarının, şelalelerin ve içinde çok çeşitli ekosistemlerin barındığı ormanların olduğu 37.000 hektarlık bir alana yayılan bir milli park. Aynı zamanda burada yürütülen yaban hayatı koruma çalışmaları ile Türkiye'nin ilk Pan Park'ı olan (Avrupa'nın Seçkin Milli Parkları Ağı) milli park içinde yapabileceğiniz 21 tur güzergahı var. Belli başlı noktalarını da aşağıda veriyoruz.

VALLA KANYONU

Burası dünyanın en derin kanyonlarından biri olan Küre Dağları'ndaki Valla Kanyonu. Tehlikeli bir geçiş olduğu için sadece izin alarak, profesyonel rehberle ve özel ekipmanlarla geçiş yapabiliyorsunuz. Başka türlü sü yasak. Bunun için de belirli bir tecrübeye ihtiyaç duyuluyor. Valla Kanyonu'na bakan ahşap bir seyir terası var. Buradan manzara bir harika.

HORMA KANYONU

Ilıca Şelalesi'nin başlangıcı olan Horma Kanyonu, Valla Kanyonu'na göre daha keyifli daha az tehlikeli. Çünkü burada belli bir yere kadar bir yürüyüş parkuru oluşturulmuş. Sonuna kadar tamamlandığında ise yürüyerek Ilıca Şelalesi'ne bağlanacakmış. Yürüyüş parkurunda yürürken başınızı kaldırdığınızda muazzam görsellerle karşılaşıyorsunuz.

ILICA ŞEHALESİ

Horma Kanyonu'nun başlangıcını oluşturan Ilıca Şelalesi, bildiğiniz içinde yüzülecek bolca alanı olan ender şelalelerden. Bu bölgede güzel bir kamp alanı ve bungalow evlerin olduğu tesisler de var. Duyduğumuza göre, yazın kanyonun çıkışındaki büyük arazide çadır kurup, sabah erken saatlerde Ilıca Şelalesi'nin buz gibi suyuna girmek harika oluyor.

AZDAVAY ÇATAK KANYONU

Çatak Kanyonu, dünyanın dördüncü büyük kanyonu. Kanyon, Çatak Köprüsü'nün 1-2 kilometre aşağısından başlayıp Nalbantoğlu Köyü'ne kadar kesintisiz devam ediyor. Köy ortada bir düzlük yaratıyor sonra Nalbantoğlu Köyü'nden kanyon tekrardan başlıyor bu sefer de İnönü'ne kadar kesintisiz devam ediyor. Diğer iki kanyona göre Çatak Kanyonu'nun zorluk derecesi daha düşük ama kesinlikle gerekli alet edavatlarınızın olması gerekiyor.



CAM TERAS

Kanyondan 450 metre yükseklikteki cam terasa ulaşmak için ise önce 6 kilometre kadar aracınızla sonra 1 kilometre de yaya olarak dağ içindeki yürüyüş parkurundan geçerek yukarı çıkıyorsunuz. Fakat bizce Valla Kanyonu'ndaki ahşap teras cam terasa göre daha keyifli.

PILOT EKOTURİZM PROJESİ: ZÜMRÜT KÖY

Zümrüt Köyü ise, Çatak kanyonuna 26 kilometre mesafede, geleneksel Karadeniz mimarisini korumayı başarmış, dağların arasında, ormanın içinde, sessiz ve sakin bir köy.

CİDE GİDEROS KOYU

Cide, kilometrelerce uzanan sahili, Gideros, Aydos, Denizkonak, Uğurlu, Çayyaka, Akbayır ve İlyasbey gibi muhteşem güzellikteki koyları ile tüm Karadeniz şeridinin en güzel köşesi. Gideros Koyu da bu şeridin güzelliğinin zirve yaptığı yer. Tarihi MÖ 15. yüzyıla uzanan Gideros Koyu'ndaki ilk yerleşimlerin, kadın savaşçı-

lar topluluğu olan Amazonlar tarafından kurulduğu biliniyor. Buraya gelmişken, Cide merkezde evi de olan, ünlü edebiyatçımız Rifat Ilgaz'ın romanlarına konu olmuş, sonrasında da Cide'nin sembolü haline gelmiş başörtüsü sarı yazma almadan, sahil kenarındaki lokantalarda hamsi tava yemeden dönmeyin.

LOÇ VADİSİ

Loç Vadisi, Valla Kanyonu'nun çıkışına denk geliyor. İnanılmaz yeşil bir bölge. Hatta tüm milli parkın en yeşil ve en mavi noktası. Devrekani Çayı'nın suyu turkuaz renkte olduğundan çok güzel fotoğraflar veriyor. Fakat ne yazık ki bu bölgede, Hes çalışması başlamış. Bölge 9 seneye yakındır devletle mahkemelik durumda. Milli Park olmasına rağmen hidroelektrik santral yapımı çalışmaları sürüyor. Sular altında kalmadan mutlaka gidip görün.

KASTAMONU MERKEZ

Kastamonu merkezde görülmesi gereken birkaç nokta var. Bunlar Kastamonu Kalesi, Saat Kulesi, Kurşunlu Han,

GEZELİM GÖRELİM

Arkeoloji Müzesi, Münire Sultan Medresesi ve El Sanatları Çarşısı ve Yakupağa Kulliyesi.

NASRULLAH CAMİ



II. Beyazıt döneminde, 1506'da Nasrullah Kadı tarafından yaptırılmış olan, köprü ve şadırvan içinde su havuzları olan, 9 kubbeli cami, Kastamonu'nun en büyük camisi. Cami, Kastamonulu ünlü hattat Ahmet Şevket Efendi tarafından yapılmış hat ve süslemeleri bakımından önemli. Mehmet Akif Ersoy da Milli Mücadele yıllarında bu camiyeye gelip vaaz vermiş ve halka cesaret aşılamış. Ayrıca caminin şadırvanı hakkında bir de halk efsanesi var. Rivayete göre, bu şadırvandan bir kez su içen kişi ya hayatı boyunca Kastamonu'ya 7 kez geliyor, hiç olmadı Kastamonu'ya yerleşiyormuş.



SAAT KULESİ

1885 yılında, Vali Abdurrahman Paşa tarafından yaptırılmış. Burada yaygın olan bir söylentiye göre, bu saat aslında İstanbul Sarayburnu'ndaymış. Saat bir gün zamansız çalmış ve padişahın hamile cariyelerinden birinin çocuğunu düşürmesine sebep olmuş. Bu nedenle de Kastamonu'ya gönderilmiş. Yani anlayacağınız saat sürgün yemiştir.

KASTAMONU KALESİ



M.S. 12. yy.da Komnenoslar tarafından yaptırılan Kastamonu Kalesi, kentin en yüksek noktalarından birinde, bir kaya kütlesi üzerinde kalıyor. İçinde, sarnıçlar, zindanlar, kaçış tünelleri ve "Bayraklı Sultan" adlı bir türbe var. Panoramik bir şehir manzarası arıyorsanız burası doğru adres.

YAKUPAĞA KULLİYESİ

1547'de Kanuni Sultan Süleyman'ın Kilerci başısı Yakup Ağa tarafından inşa ettirilmiş, cami, medrese, sıbyan mektebi ve aşevinden oluşan bir yapı. Burada yapılacak en güzel şey, külliye içindeki helva evinde, Kastamonu çekme helvasının nasıl yapıldığını izlemek ve tepside helva yemek.

KURŞUNLU HAN



Candaroğulları Beyliği'nin hükümdarı ve Fatih Sultan Mehmet'in dayısı Kemalettin İsmail Bey tarafından 1443-1461 yılları arasında yaptırılmış. Yapıldığı dönemde, Kastamonu'nun en büyük ticaret merkezi olan han, şu anda otel olarak hizmet veriyor.

ARKEOLOJİ MÜZESİ

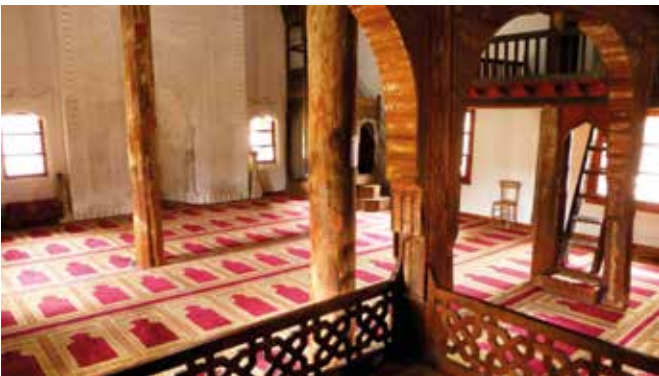


1917 yılında İttihat ve Terakki Kulübü olarak işlev gören Arkeoloji Müzesi binası, 1925'te Mustafa Kemal'in İnebolu'da Şapka ve Kıyafet İnkılabı'nı ilan etmesinden sonra Kastamonu merkeze gelerek nutuk verdiği yer. 1945-1952 yılları arasında, Kastamonu ve çevresinden çıkan arkeolojik eserlerin toplandığı bir depoyken, 1952'de müze haline getirilerek halka açılmış. Girişlerin ücretsiz olduğu müze, 15 Nisan – 2 Ekim arası 09:00 – 19:00, 3 Ekim – 14 Nisan arası 08:00- 17:00 saatleri arası ziyaret edilebiliyor.

MÜNİRE SULTAN MEDRESESİ VE EL SANATLARI ÇARŞISI

Ortasındaki avlusunda kahve içmelik, hediye eşya dükkanlarına bakmalık ve banduma, tirit gibi yöresel yemekler yemelik turistik bir yer.

MAHMUT BEY CAMİ



Merkeze 18 kilometre mesafede, Daday ilçesi yolu üstünde kalan Kasaba Köyü'ndeki Mahmut Bey Camii, mutlaka görün diyeceğimiz ahşap bir cami. Kendisi aynı zamanda, UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde yer alıyor. 1366'da, Candaroğulları Beyliği hükümdarı

Emir Mahmut Bey tarafından yaptırılan cami, ahşap çatısı ile dikkat çekiyor. Bindirme tekniğinde yapılmış ve hiç metal çivi ve metal konstrüksiyon kullanılmadan yapılmış olan cami, Türkiye'de bu türün ender örneklerinden biri. Caminin, Ankaralı Nakkaş Mahmut oğlu Abdullah tarafından yapılmış olan kapısı da oldukça ihtişamlı.

TAŞKÖPRÜ

Taşköprü, geleneksel Kastamonu evleriyle dolu bir yer. Pompeiopolis Antik Kenti de bu ilçenin sınırlarında kalıyor. Kazının kendine ait bir müzesi de var. Ayrıca Taşköprü Belediyesi'nce her yıl Uluslararası Kültür ve Sarımsak Festivali düzenleniyor. Ayrıca Taşköprü'nün Türk Patent Enstitüsü tescilli bir de lezzeti var. Diğer kuyu kebablarından farklı bir kuyuda pişirilen Kuyu Kebabı.

İNEBOLU İNEBOLU MERKEZ

İnebolu, Atatürk'ün Şapka ve Kıyafet Devrimi'ni yaptığı yer. 25 Ağustos 1925 tarihinde İnebolu'ya gelerek burada üç gün kalan Atatürk, 27 Ağustos'ta İnebolu'ya geçerek İnebolu Türk Ocağı binası önünde Şapka ve Kıyafet Devrimi yaptığını açıklamış. İnebolu aynı zamanda, İstiklal Savaşı'nda katkılarından dolayı madalya alan tek ilçe.

Buraya geldiğinizde önce İnebolu'nun dar sokaklarını gezip aşı boyası ile renklenmiş tarihi bordo renkli evlerini görmemiz, sonra da meydana inip İnebolu Kent Müzesi'ni görmeyi tavsiye ederiz. Müze, bu bölgede Kurtuluş Savaşı sırasında verilen mücadeleyi o kadar güzel anlatılmış ki insanın tüyleri diken diken oluyor. Bir de gelmişken, İnebolu'nun şahane lezzeti olan etli pidesi ve dönerini tatmalısınız.

İSTIKLAL YOLU

Milli Mücadele döneminde, İstanbul ve Rusya'dan gemilerle İnebolu'ya getirilen silah ve cephanenin Ankara'ya taşındığı İstiklal Yolu, Milli Mücadele döneminden bugüne kalan tarihsel göstergelerin en somut örneklerinden biri. Aslında İnebolu-Kastamonu-Çan-



kırı-Ankara hattında uzanan fakat günümüze kadar en az bozulmaya uğrayarak gelen kısmı İnebolu-Kastamonu arasında kalan kağrı yolu İstiklal Yolu olarak adlandırılıyor. Kastamonu Valiliği'nin bir projesi olarak 2007 yılından beri kültür rotaları arasına alınıp bir yürüyüş ve bisiklet yolu olarak turizme açılmış olan İstiklal Yolu, toplam 105 kilometrelik bir alana yayılıyor. Bu güzergahın 10 kilometresi patika, geri kalanını ise kağrı yolu şeklinde. Nisan-Kasım ayları arası, bu rotayı yapmak için en uygun sezon.

KASTAMONU'DAN NE ALINIR?

TAŞKÖPRÜ SARIMSAĞI

Taşköprü ilçesinin, Coğrafi İşaret belgeli sarımsağı. Lezzeti, kokusu keskin bir sarımsak çeşidi. İri dişli bir cins olduğundan yemeklere tek diş yeterli oluyor ve oldukça güzel bir tat veriyor. Çantanızın kokmasından çekinmezseniz, mutlaka dönüş yolu için alın.

PASTIRMA

Kayserililer alınmasın ama Kayseri'nin pastırmasının Kastamonu'ndan daha ünlü olduğu su götürmez bir gerçek ama lezzet konusunda yarışıklarını söyleyebiliriz. Kastamonu pastırması, Kayseri pastırmasına göre daha yumuşak ama daha keskin bir tada sahip. Elbette zevklerle renkler tartışılmaz. Siz en iyisi buraya gelmişken Kastamonu pastırmasını ya yerinde deneyin ya da dönüş yoluna paket yaptırın.



Bir de hiç pastırma yazı teriminin nereden geldiğini düşündünüz mü? Ekim ve Kasım aylarında pastırma üreticileri pastırma üretimine başladığından, Kayseri ve Kastamonu gibi illerde etraf buram buram çemen kokuyormuş. İşte bu yüzden de bu geçiş mevsiminde görülen güzel günlere 'pastırma yazı' deniliyormuş.

ÇEKME HELVA

Kastamonu'dan alınabilecek bir diğer lezzet de çekme helvası. Aslen bu yöreye ait olsa da çevre illerde de karşınıza çıkabilecek olan helva türünde bol bol tereyağı var. İlk gördüğünüzde pişmaniyeye benzetebilirsiniz ama tadı çok başka. Kastamonu merkezdeki Yakupağa Kulliyesi'ndeki Helva Evi'nde hem yapımını izleyebilir hem tadabilir hem de satın alabilirsiniz.

SİYEZ BULGURU

Kastamonu da yetiştirilen, 10.000 yıllık Siyez Buğdayı, dünyadaki ilk buğday çeşidi olarak biliniyor. Yani Siyez Buğdayı, dünyadaki tüm buğday cinslerinin yaban atası. Gelmişken tam yerinden almak isteyebilirsiniz.

KASTAMONU YEME-İÇME

Kastamonu'da mutlaka denenmesi gereken lezzetler arasında kuyu kebabı, pastırma, banduma, etli ekmek, kel simit, tirit ve çekme helva var.

TSK ELELE VAKFI'NA BAĞIŞ YÖNTEMLERİ



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

Bankalar Aracılığı İle Bağış

Hicbir kişi ya da kuruluşa Vakıf adına makbuzla bağış toplama yetkisi verilmemiştir. TSK ELELE Vakfı vatandaşlarımızın yaptıkları nakit bağışları Genel Müdürlüğünde makbuz karşılığı ve bankacılık aracılığı ile kabul etmektedir.

Online Bağış

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

Bağış işlemleri ile ilgili olarak iletişim kurulması için; TSK ELELE Vakfına internet ortamından yada banka şubeleri aracılığı ile yapılan bağışlarda bağışçının İsim, Soysim, Adres ve Telefon numarası özellikle kontrol edilmelidir.

Çelenk Bağışı

Ankara ilinde bulunan çeşitli etkinliklere çiçek gönderilmesi yerine bankalardaki TSK ELELE Vakfı'nın bağış hesaplarına bağış yapılması sonucu tören alanına bağışçının ismiyle çelenk gönderilmesidir. Çelenkte yer alması istenen ismin vakıf ile koordine edilmesi gerekir.

Gayrimenkul Bağışı

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

1. Tapu Sicilinden Yapılan Bağış

Tapu Müdürlüklerinde yapılan bu çeşit bağışlarda iki çeşit uygulama mevcuttur.

* Şartsız Bağış: Bağışçı ve Vakıf yetkilileri birlikte ilgili Tapu Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak vakfın vergi muafiyeti nedeniyle vergi ve harç ödenmez. Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz, gayri menkul vakfın mülkiyetine geçer.

* İntifa Haklı Bağış: Bağışçı, bahse konu gayrimenkulün tapusunu Tapu Müdürlüğünden TSK Elele Vakfına devreder, ancak tapuya konulan kayıtla (şerh) intifa (kullanma) hakkı bağışçıda kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkulün kullanım hakkı bağışçıya aittir. İsteddiği gibi tasarruf edebilir. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devreder ve yapının esasına yönelik değişiklikler yapamaz.

2. Vasiyetname ile Yapılan Bağış

Noter aracılığıyla vasiyetname tanzim etmek suretiyle yapılan bağıştır. Bağışçı Noterden isterse açık, isterse gizli vasiyetname tanzim ederek bağışlayacağı mallarını kime ve ne şartlarda bağışlayacağını belirtir. Bağış yapan şahıs isterse vakfa bilgi verir veya vasiyetnamesinden bir suret gönderir. Şahıs vefat ettikten sonra vakıf tarafından vasiyetname ile beraber, ilgili Asliye Hukuk Mahkemesine müracaat edilir. Yetkili mahkeme vasiyetin içeriği doğrultusunda, karar verir. Mahkeme kararına istinaden vakıf tarafından gerekli işlemler yürütülür.

BANKA VE IBAN NUMARALARI

Ziraat Bankası

Başkent Ankara Şube (TL)

IBAN: TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

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

Ankara Şube (TL)

IBAN: TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN: DE74 5023 0600 0044 0000 08

Yapı Kredi

Özel Bankacılık Merkezi (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 Şube (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

UMUDU YAŞAT

Kanser tanısı konulmaya görsün hastaya
Yok olur hayaller, umutlar, kararır dünya
Ruhunun derinliklerinde artık onu arama
Sararır yaşam sevinci, nafîle, onu sorma

Süzülürken gözünden umutsuz damlalar
Çaresiz bakışlarından hekimler ne anlar?
Düşmüştür hayalleri karanlık bir çukura
Dipsiz bu bataklıktan onu kim çıkarır?

Vardı elbet seven dostları, akrabaları
Zor günler içindi işgüzar yakınları
Alındı karar, olacaktı hep destek
Güçtü ama hep destek, olası bazen köstek!

Hemen araştırdılar, buldular internetten
Çok meşhurdu hekim, onkolog sosyetesinden
Yıllarca kalmıştı Amerika'da, Avrupa'da
Artık ölmeyecekti hastaları bu dünyada

İçeri girerken hasta muayene için
Arkadan el etti yakını: "Söyleme!"_Niçin?
Çünkü çok seviyorlardı hastalarını
Bilmesin istiyorlardı meçhul yarınlarını

Hiç gelmedi göz göze hastayla hekim
Ayrıntılı okundu patoloji raporu her daım
Çok sıkı izlerdi bilimi, her gelişimi
Görmezden geldi hastadaki değişimi

Dokunacak mıydı yüreğine şifalı eller?
Nerde(!)hemen yazılacaktı pahalı reçeteler...
Hangi "...tinib?" hangi "...mab?" yazılacaktı kafadan
Zira onkolog yeni dönmüştü Asko'dan!..

Bıraktı kalemi, vermeye başladı bilgi:
"Bu durumda yüzde ondur beş yıllık sürvi"
Böyle söylüyordu randomize çalışmalar,
Ne önemi vardı, hasta anlarsa anlar!..

Akşam eve döndüğünde yalnızdı artık hasta
Karıymıştı kafası, kapıldı garip duygulara
Eş, dost, onkolog, monkolog şaşırılmıştı kafası
Çökmüştü karabasanlar, azalmamıştı tasası

İçmemişti hiç bir zaman ne sigara ne alkol
Onu nerden bulmuştu bu hastalık? Defol!
Kırk yıldır spor da yapardı sistematik
Bir sebep yoktu ki olmayaydı genetik?

Toplumsal algı kanserde, ölüm demek mi ?
Cahilce oluşan bu kanı değişmeyecek mi ?
Buydu hastaları ümitsizliğe boğan
Ölmeden onları mezara koyan...

Kanserin girdabında umuda tutunmuş hasta
Sarmasın seni çaresizlik, kalmayasın yasta
Bilimsel gelişmeler, hekimler, dostlar senin için
Mutlaka yaşamalısın, umudu yaşatmak için...

Prof.Dr. Fikret ARPACI

20 Aralık 2015 / Ankara

ÖZGEÇMİŞİ

1961 yılında Erzincan'da doğdu. 1972'de ilkokulu 1975'de ortaokulu ve 1978'de de Kuleli Askeri Lisesini bitirdi. Ortaöğrenimi boyunca okullarının Kültür ve Edebiyat Kolu Başkanlığını yürüttü. 1984'de Tıp Doktoru ve 1994'te Tıbbi Onkolog oldu. Öğrenimi ve meslek hayatı boyunca edebiyatla yakından ilgilendi. Divan şiirinin, halk ozanlarının ve günümüz şairlerinin iyi bir okurudur. Kendisinin de bazı şiir denemeleri bulunmaktadır.





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. Tefik 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

TURKTRUST

Türkiye'nin İmzası



eksprEs-İmza

Yarım günde e-imza

Sabah başvurunuzu yapın gün içinde eksprEs-İmzanızı alın.



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

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

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

Bilgi Güvenliği Lideri



Arnica®

Elektronik İmza Yazılım Kütüphanesi

0850 222 444 6

www.turktrust.com.tr

TSK ELELE Vakfı Kuruluşudur.

TSK ELELE VAKFI

BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

Bağışlarınızın, vakfımıza ulaştığınız tarafınıza bildirilmesi için, isim ve adres bilgilerinizi mutlaka işlemi yapan kişilere belirtiniz.

Ziraat Bankası

Başkent Ankara Şube (TL)

IBAN: TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

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

Ankara Şube (TL)

IBAN: TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN: DE74 5023 0600 0044 0000 08

Yapı Kredi

Özel Bankacılık Merkezi (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 Şube (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

