



TSK ELELE VAKFI DERGİSİ

ISSN: 2148-3698 YIL: 8 SAYI: 22 ŞUBAT 2020

GAZİLERİMİZİ ZİYARET



RÖPORTAJ
AYNUR MERTOĞAN



GEZELİM - GÖRELİM
KARS KAPI KENTİ



RÖPORTAJ
EMRAH DEMİRCİ



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 getirci 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 sendindeki 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: 8 • Sayı: 22 • ŞUBAT 2020

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR
4 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi
Fahri KIR
Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Memiş KARABÖRK

İDARE YERİ
TSK ELELE VAKFI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
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

YAYIN TÜRÜ
YAYGIN SÜRELİ YAYIN TÜM TÜRKİYE'DE

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK
ALINTI YAPILABİLİR.

Grafik Tasarım:
Anıl Grup Matbaacılık

Baskı - Cilt:
ANIL GRUP MATBAACILIK
YAYINCILIK LTD. ŞTİ.
Dikmen Cad. No: 244/P-13
Dikmen - Ankara
Sertifika No: 40349

Baskı Tarihi: ŞUBAT 2020

10 RÖPORTAJ EMRAH DEMİRCİ / GAZİ



12 RÖPORTAJ ŞAKİR ERDEM / GAZİ



14 RÖPORTAJ AYNUR MERTOĞAN / BAĞIŞÇI



İÇİNDEKİLER

16 SAĞLIK
DİŞ HEKİMLİĞİ VE CERRAHI
TEDAVİLERDE LAZER NASIL
UYGULANIR?



30 MAKALE
UYKU VE
UYKU SORUNLARI



19 MAKALE
ATATÜRK'ÜN ÖLÜMÜ VE
CENAZE TÖRENİ



34 MAKALE
HİPPOTERAPİ



24 GEZELİM GÖRELİM
KARS KAPI KENTİ



BARIŞ PINARI GAZİLERİNİ ZİYARET



Kahraman Ordumuzun Suriye'nin kuzeyinde, PKK/YPG ve DEAŞ terör örgütlerine karşı başlattığı Barış Pınarı Harekatı'nda yaralanarak Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastane-

sinde tedavi gören Kahraman Gazilerimiz Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir. (17 Kasım 2019)



MSB ANKARA ÖZEL BAKIM MERKEZİNİ ZİYARET

TSK ELELE Vakfı tarafından inşa edilen, MSB Ankara Özel Bakım Merkezinde kalan hak sahipleri, Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiştir.



Merkezde kalan hak sahipleri ile sohbet eden Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR, Merkez Başkanı'ndan merkezle ilgili bilgi almıştır. (15 Ekim 2019)

GAZİLER FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON EĞİTİM VE ARAŞTIRMA MERKEZİNDE GAZİLERİ ZİYARET



Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tedavi gören Gazilerimiz Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR tarafından ziyaret edilmiş, Hastane Başhekimisi Yrd. Dr. M.Hakan FIRAT, Sağlık Bakım Hizmetleri Md.Vefaret ÇAPAN ve MSB Gazi Koordine Biriminden Sağ.Alb.Kezban AKINCI eşliğinde, Gazilerimiz ve ailelerine tedavi gördükleri kliniklerde geçmiş olsun dileklerini iletmiştir. (17 Ekim 2019)

BAĞIŞÇILARIMIZDAN NURALTAY FONU DENETÇİSİ ELİŞEVA ŞAT ZİYARETİ;



Amerika' da ikamet ederken vefat eden Sayın Neriman NURALTAY adına oluşturulan Fon gelirlerinden Vakfımıza nakit bağış yapılmaktadır. Nuraltay Fonu Denetçilerinden Sayın Elişeva ŞAT; 29 Kasım 2019 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğünü ziyaret etmiştir.

Sayın Elişeva ŞAT; yapmış olduğu ziyarette TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitim alan engelli çocuklarımızla bir araya gelmiştir.

Merhume Neriman NURALTAY'ı rahmetle anıyor, Nuraltay Fonu Yöneticilerine bir kez daha teşekkürlerimizi sunuyoruz. (29 Kasım 2019)



Jandarma Genel Komutanı Org.Arif ÇETİN'in Ziyareti;



03 Aralık Engelliler Günü münasebetiyle Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Arif ÇETİN; Güvercinlikte faaliyet gösteren TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezini ziyaret etmiştir.

Engelli çocuklarımızdan ilgisi- ni ve sevgisini esirgemeyen, her zaman yanlarında olan Jandarma Genel Komutanı Org.Arif ÇETİN, bütün çocuk- larla tek tek ilgilenmiş ve on- lara hediyeler vermiştir.

Ziyaret anısına engelli çocuk- larımızın eğitim atölyelerin- de yaptıkları Atatürk Heykeli, Vakıf Genel Müdürü Tümğ. (E) Fahri KIR tarafından Org. Arif ÇETİN'e takdim edilmiştir. (03 Aralık 2019)



ZİYARETLER



Korgeneral (E) Dursun BAK;
26 Aralık 2019



Tümgeneral (E) Ergüder TOPTAŞ;
06 Kasım 2019



Jandarma Asayiş Vakfı Genel Müdürü
Tümg.(E) Ali ÖZKARA; 04 Kasım 2019



TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler
Spor Kulübü Yöneticileri; 30 Aralık 2019

www.elele.org.tr MOBİL CİHAZDA

TSK ELELE Vakfının kurumsal sitesi olan www.elele.org.tr mobil cihazlarla uyumlu hale getirilmiştir.

Mobil cihazla bağış yapmak isteyen bağışçılarımız akıllı telefonları ile www.elele.org.tr adresine giriş yaptıktan sonra, ana sayfada yer alan On-Line Bağış kutucuğuna basıldığında açılacak olan sayfada gerekli bilgileri yazarak güvenli bir şekilde bağışlarını vakfımıza ulaştırabilirler.



ANITKABİR ZİYARETİ



Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü ebediyete intikalinin 81 inci yıldönümünde; TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencileri, velileri ve öğretmenleri ile Anıtkabir ziyareti icra edilmiştir. (20 Kasım 2019)

ÖĞRETMENLER GÜNÜ



TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde öğrenciler ve öğretmenlerimizin katılımıyla 24 Kasım Öğretmenler Günü Kutlaması yapılmıştır. (25 Kasım 2019)

DIŞ SAĞLIĞI SEMİNERİ



TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde 75 inci Yıl Diş Hastanesi personeli tarafından Engelli Bireylerde Ağız ve Diş Sağlığı ile ilgili olarak ailelere ve personele yönelik seminer icra edilmiştir. (26 Kasım 2019)

3 ARALIK ENGELLİLER GÜNÜ

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde "Engelliler Kermes ve Farkındalık Etkinliği" düzenlenmiştir.

Etkinlik kapsamında gönüllü tiyatro ekibi tarafından "Bremen Mızıkacıları" adlı tiyatro oyun sergilenmiştir. Oyun, öğrenci ve aileler tarafından ilgiyle izlenmiştir.



Ayrıca öğrencilerimizin atölyelerde hazırladıkları sanat çalışmaları sergilenmiştir. Kermese; kurum personeli, öğrencilerimiz, aileler ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi öğrencileri katılmışlardır.

Emrah DEMİRCİ / GAZİ



KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

25 Şubat 1994 yılında Kastamonu'da dünyaya gelmişim. Bir ablam var, iki kardeşiz. Babam emekli, şimdiler de ise kahvecilikle uğraşiyor. Annem ev hanımı.

Eğitim hayatıma Kastamonu'nun Daday ilçesinde başladım. Liseyi de burada bitirdikten sonra turizmle ilgili bir şeyler yapmak istedim. Yemek yapmaya karşı ilgim

ve merakım vardı. 6 ay kadar aşçılık eğitimi görüp sertifikamı aldım. Kurs bittikten sonra Antalya / Manavgat ilçesinde beş yıldızlı bir otelde staj yapmaya başladım. İşin mutfağında olmak keyifliydi, çok fazla da tecrübe edindim. Ancak bu esnada ömür boyu bu işi yapamayacağıma karar vermiştim. Askerlik zamanım gelmişti, zaten tecilliydim, artık başvurumu yapıp asker olma vaktiydi.

2016 yılında askerlik görevim için İzmir/Gaziemir'de temel eğitimimi tamamladım. Sonrasın da Kıbrıs / Değirmendere'de Er olarak vatani görevimi yapmaya başladım. Önceleri bakım eri olarak başladım, ilerleyen dönemde mutfağa alındım ve aşçı olarak görevlendirildim. Bütün birlikteki arkadaşlarıma iki asker arkadaşım ile birlikte yemek yapıyordum. Burada da çok güzel zaman geçirdik, herhangi bir sıkıntı yaşamadım. Kıbrıs'ı da çok sevmişim, hatta izin bile kullanmadan askerlik görevini tamamladım.

Askerliğimi yaparken aslında meslek olarak ne kadar güzel bir meslek olduğunu fark ettim. Uzman çavuş abilerimle de konuşuyordum. onların da desteği ile askerliğimi bitirdikten 4 ay kadar sonra uzman çavuşluk için başvurumu yaptım.

Başvuru neticem olumluydu ve sınav, rapor, derken artık uzman çavuş olmuştum. Akabinde Isparta'da 3 aylık İç Güvenlik Eğitimi gördükten sonra tayinim Tekirdağ/Çorlu'ya çıktı.

NASIL GAZİ OLDUNUZ?

Piyade Uzman Çavuş olarak göreve başlamıştım. İşimi seyerek ve isteyerek yapıyordum. Bir buçuk yıl kadar Elbab'ta bulunduk. Bu görev sonrası Şanlıurfa'ya geçtik. Bu arada Barış Pınarı Harekatının



başladığını ve burada görevlendirildiğimizi öğrendik.

6 veya 7 gün Akçakale'de kaldıktan sonra, Suriye'ye giriş yaptık. Üs bölgesine yerleştik. Bölgede güvenliği sağlamaya çalışıyorduk. Akşam üstüne doğru araçla bölgede devriye dolaşırken, tanksavar füzesi (TOW)'nin aracımıza isabet etmesiyle, yüksek bir basınç ve ses ile ne olduğunu anlamadan, yanımdaki arkadaşımın araçtan fırladığını gördüm. Neyse ki çok ciddi bir yaralanma yaşamadan atlattı. Bende, basınçla ayağımın yerinden çıktığını hissettim. İçeride çok fazla duman vardı, bir ara kendimden geçmişim. Ama genel olarak her anı hatırlıyorum. Helikopterle Şanlıurfa Devlet Hastanesi'ne götürüldüm. Burada ilk müdahalem yapıldı. Vücudumun çeşitli yerlerinde yanıklar vardı. Yaşama şansının çok düşük olduğunu düşünmüşler, hatta 4 gün yoğun

bakımda kalmışım. Daha sonra Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne gönderildim.

TEDAVİ SÜRECİNİZİ ANLATIR MİSİNİZ?

Burada enfeksiyon hastalıkları yanık bölümüne yatışım yapıldı. 2 gün yoğun bakımda kaldıktan sonra normal odaya geçtim. 38 gün boyunca burada kaldım, sağ bacak diz amputasyonu gerçekleşti. Tedaviler neticesinde beni 45 gün hava değişimine yolladılar.

Hava değişiminin sonunda TSK ELELE Vakfı tarafından inşa ettirilen, Ankara Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesine gideceğim ve tedavimin burada süreceği bilgisi verildi. Rehabilitasyon Merkezine geleli çok zaman olmadı ama, çok güzel bir ortamda tedavi imkanı sağlanıyor. Tedavinin



bir süre daha devam edeceğini söylediler. Bu merkez benim gibi bir çok kişiye şifa oldu. Darısı da bana inşallah. Herkes elinden geleni yapıyor. Personel bizlere karşı çok ilgili.

GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NELERDİR?

Öncelikle hayırlısı ile tedavimi sonuçlandırıp gazilik belgemi alıp hayatıma yön vereceğim. Çok fazla plan yapmıyorum. Hayat bu, zaman bizler için ne gösterirse ona göre davranacağım. Muhtemelen memleketim Kastamonu'da hayatımı kurarım. Tedavim bittikten sonra, öncelikli olarak bir süre sessiz ve sakin bir yerde kafamı dinlemek ve tatil yapmak istiyorum. Sonrası da gelir zaten.

OKUYUCULARIMIZA İLETMEK İSTEDİĞİNİZ MESAJ VAR MI ?

TSK Elele Vakfı'nı ve bu tesisi buraya gelince duydum. Mükemmel bir tesis olduğunu gördüm. Böyle bir tesisin biz gaziler için Vakıf tarafından yaptırılmış olduğunu bilmek, beni daha da memnun etti. İnşallah burası ihtiyacı olan herkese şifa olur. Hepimiz için hayata sağlıklı atacağımız adımlarımızın temeli burada oluşuyor, bunun için çok önemli bir merkez burası. Bağış yapanlar sağ olsunlar ve herkes gücü yettiğince desteklerini esirgemesinler. Emeği geçenlere çok teşekkür ederim. Bana da bu fırsatı tanıdığınız için size de teşekkür ederim.

Şakir ERDEM / GAZİ



KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ ?

1993 yılında Burdur Gölhisar Evciler köyünde dünyaya gelmişim. Dört çocuklu bir ailenin 3 erkek evladından biriyim. Ablam ev hanımı, abim polis memuru, diğer erkek kardeşim ise üniversite eğitimine devam ediyor. Babam okul servisi şoförü olarak çalışıyor. Annem ise ev hanımı. İlkokul birinci sınıfı bitirdikten sonra, babamın işinden dolayı farklı illerde bulunduk. Sonra Antalya'ya yerleştik. Turizm Meslek Lisesi'nde okudum. Bu işi severek yapacağımı düşünüyordum. İsteyerek tercih etmiştim. Okul bittikten sonra mutfak işleri gibi farklı alanlarda yaklaşık iki sene kadar çalıştım. Ancak sonraları bu mesleğin bana çok uygun olmadığına karar verdim.

Bu arada askere gitme zamanım gelmişti, vatani görevim

için başvuru yaptım. 2013 yılında İzmir Foça'da deniz piyade olarak askerliğimi yaptım. Bu sırada uzman erbaş olma kararı vermiştim. Gerçi çok daha önceleri içimde hep bu istek vardı. Devletime ülkeme faydalı olmam gerektiğini düşünüyordum. Bir vatandaş olarak vefa borcumuzu ya asker ya da polis olarak ödeyebiliriz diyordum. Bu niyetle asker olmak artık benim hayalimdi. Askerden sonra çeşitli işlerde çalıştım. Annem, abim polis memuru olduğu için bu mesleğin çeşitli zorluklarını bildiğinden, önceleri sıcak bakmadı. Ama sonra benim istekli olduğumu görünce ikna oldu. Bende 2018 yılında uzman çavuş olabilmek için başvuruların açıldığını duydum. Sağlık raporu, sınav derken başvurum onaylandı. Isparta 3 ay boyunca İç Güvenlik Eğitim aldık. Bu eğitim sonunda, Sakarya 7 nci Komanda Tugayı'na atandım.



NASIL GAZİ OLDUNUZ?

Bariş Pınarı Harekatı kapsamında tabur olarak görevlendirilmiştik. Bölgedeki sivil halka, yaşlılara, sağlık, yiyecek yardımı yapıyorduk. Çocuklara oyuncak veriyorduk, çok yaşlı olanların evlerine giderek yardım ediyorduk.

Bizim görevimiz çevre güvenliğini sağlamaktı. Bu amaçla Tel Abyad Bölgesinde emniyeti almak için köyün dışına çıkmıştık. Araçtan inip bölgenin etrafında dolaşırken, EYP nin patlaması sonucunda 3'ü ağır toplam 7 kişi yaralandık. Bilincim açıldı, olay anını ve sonrasını hala çok net olarak hatırlıyorum. Sağ ayağымda tam 49 tane kırık oluşmuştu, sol ayak bileğime ise şarapnel parçası isabet etti. Olaydan sonra Şanlıurfa Akçakale'ye zırhlı araçla getirildik. İlk ameliyatımı burada oldum. 4 gün yoğun bakımda kalmışım. İlk 3 gün baygın kalmışım dördüncü gün kendime geldim. Gözümü ilk açtığımda bacağımın dışından demirlerle sabitlendiğini gördüm. Sonrasında beni ambulans uçakla Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesine sevk ettiler. Annemle görüştüğümde endişelenmesin diye sadece bacağымda kırık var dedim. Burada doktordan hasta bakıcısına kadar bütün personel çok sevgi ve ilgiyle yaklaştılar. Bir süre sonra hava değişimine Antalya'ya gittim. Ancak yaramın açılması nedeniyle geri döndüm ve bir



ameliyat daha geçirdim. Toplamda 6 tane ameliyat geçirdikten sonra fizik tedavi görebilmek için TSK ELELE Vakfı tarafından inşa ettirilen Ankara Bilkent'teki Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesine geldim.

TEDAVİ SÜRECİNİZİ ANLATIR MİSİNİZ?

Burada da çok güzel bir ilgiyle karşılaştım, sanki bütün sağlık personeli beni bekliyordu. Herkes elinden geleni yapıyor ve bizim için çalışıyor, sağ olsunlar.



Fizik tedavim bitmek üzere, daha sonra memleketime, ailemin yanına döneceğim. Ancak patlama esnasında her iki kulak zarımda yırtılma oluştuğu için bir süre sonra Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesin de birkaç operasyon daha geçirmem gerekecek.

Tedavimin en az 1 yıl kadar süreceği söylendi. Ama ben çok azimliyim. Doktorum benim çalışmamı gördükten sonra bu süreyi daha kısa zamanda tamamlayabileceğimi söyledi. Şu anda kanadiyen yardımıyla yürüyorum. Bacaklarımda sinir hasarı var ama iyileşme sürecini hızlandırmak için elimden geleni yapacağım.

GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NELERDİR?

Sağlığıma yeniden kavuşunca, dışardan üniversiteyi bitirip önce astsubay olmak, sonra da tekrar üniversite okuyarak subaylığa yükselmeyi istiyorum. Ben askerlik mesleğine aşığım, onun için bir an önce ayağa kalkıp kaldığım yerden mesleğime geri dönmek istiyorum. Maalesef ülkemizi bölmek isteyen çok fazla kişi var. Biz güçlü bir ülkeyiz. Eminim ki birlik olursak, el ele verirsek çok daha güçlü bir ülke olabiliriz. Kurtuluş Savaşı'ndaki ruhu tekrar yakalayabilirsek Türkiye çok daha güzel bir ülke olacaktır.

Maalesef şehitlerimiz var, gazilerimiz var, engelli vatandaşlarımız var. Özellikle sokakta insanlarımızın duyarsız davranışlarını, bu insanları önem-

semediklerini görüyorum. Bu beni çok üzüyor. Türk insanı aslında çok duyarlı millettir. Umarım bu yazıyı okuyanlara da bir nebze de olsa sesimizi duyurabiliriz.

OKUYUCULARIMIZA İLETMEK İSTEDİĞİNİZ MESAJ VAR MI?

Kimse benim başıma gelmez demesin. Engelli olmak; her an olabilecek bir durum, onun için bu tarz rehabilitasyon merkezlerinin sayısı artırılmalı. Ülkemizde sürekli şehitlerimiz ve gazilerimiz, yaralılarımız oluyor, böyle tesislere ihtiyaç artıyor. Herkes imkanı doğrultusunda bağış yapmalı, birlik olup Elele vermeli.



Bu güne kadar emeği geçen herkese teşekkür ederim. Allah razı olsun. Bundan sonra yardım edeceklere de şimdiden teşekkür ederim.

Ayrıca bana bu imkanı vererek sesimi duyurduğunuz, tedavi olduğumuz bu tesisleri inşa ettiğiniz ve desteklerinizi esirgelediğiniz için de TSK ELELE Vakfına da çok teşekkür eder, saygılar sunarım.

Aynur MERTDOĞAN / BAĞIŞÇI



Ben Aynur MERTDOĞAN, Giresun'lu subay bir babanın kızı olarak 1939 yılında, Tunceli'nin Hozat ilçesinde dünyaya gelmişim. Babam Harp Okulu mezunu İstiklal Madalyası almış, savaflara girmiş yunan kurşunu ile yaralanmış gazi olmuş, değerli bir subaydı. Annem ise ev hanımı idi. Ailenin 5 erkek evladından sonra dünyaya gelen tek kız çocuğuyum. Babam beni kucağına aldığımda 50 yaşındaymış. Ondan herhalde çok güzel, dolu dolu bir çocukluk geçirdim. Hem anne babamın hem

de ağabeylerimin göz bebeği idim. Üzerimden ilgilerini hiç eksik etmediler, hala çok özlemlerim o günlerimi.

Babam asker olduğu için çeşitli illerde görevli olarak bulduk. Eğitim hayatıma Malatya'da başladım. Ortaokul ve liseyi Ankara'da bitirdim. Okul yıllarında çeşitli müsamerelere katıldım. Folklor ile ilgilendim. Abilerimle mahalle voleybol takımında oynadım. Ben genelde abimlerle zaman geçirir, erkek oyunları oynardım. Yazları teyzemler Florya Plajında çadır kurarlardı, tatilleri onlarla birlikte geçirirdik. Yabancı dilimi ilerletmek için, 1956 yılında abimlerin yardımıyla bir Fransız Şirketinde çalışmaya başladım. 1958 yılında kurucularından olan abim Orhan MERTDOĞAN vasıtasıyla SSK Genel Müdürlüğü'nde memur olarak çalışmaya başladım. Ben çalışma hayatımı evlenmeden önce ve evlendikten sonra olmak üzere ikiye ayırıyorum. Çünkü bir süre iş hayatıma ara verdim. Çalışırken kendimi geliştirmek için 5 yıl Amerikan Kültür'ünde İngilizce, 6 yıl boyunca Fransız Kültür'ünde Fransızca eğitimi aldım.

Fransızca eğitimi aldım.

Bu arada 1967 yılında evlendim. Ondan evvel yaşadığım güzel ve enteresan bir hadiseyi sizlerle paylaşmak isterim. Evlenmeden önce nişanlı olduğumuz

yıllarda eşim İstanbul'da yedek subay olarak askerlik görevini yapıyordu. Ben bir an önce yuvamızı kurabilmek için dönemin Cumhurbaşkanı Cevdet SUNAY'a iadeli taahhütlü, Cumhurbaşkanlığı Köşkü'ne bir mektup yolladım. "Bende karadenizli subay ailenin kızımı nişanlım bir an önce Ankara'ya gelsin yuvamızı kuralım" diye yazıp yollamıştım. Kısa bir süre sonra mektubuma cevap geldi ve aradan çok zaman geçmeden nişanlım Ankara'ya geldi. Mektubum işe yaradı. Evlendikten sonra 1969 yılında oğlum Serdar Nuri ÖZTÜRK dünyaya geldi. Doğumla birlikte işe ara vermişim ama Yenimahalle'de Yunus Emre İlkokulu'nda vekil öğretmen olarak çalıştım. Beş buçuk yıl verdiğim aradan sonra tekrar SSK da raportör olarak çalışmaya başladım. Toplam 20 yıl 4 ay süren çalışma hayatıma; rahmetli Bülent ECEVİT döneminde yasalaşan 20 yılı doldurunca emekli olma hakkından istifade ederek emekliye ayrıldım.

Evde olmayı, ev hayatını çok sevdiğim ve özlediğim için evde zaman geçirmeye başladım. Yuvamla haşır neşir oldum. Dolu dolu evde bir şeylerle uğraşıyordum. Bu arada önce oğlum 6 aylıkken babamı, 1978 yılında da annemi kaybettim. Sonraları ise abilerimi kaybettim. Şimdi hayatta kalan tek abim Amerika'ya okumak için gitmiş orada yüksek lisans ve doktora yaptıktan





sonra oraya yerleşmiş olan Akgün MERTDOĞAN'dır.

Oldum olası güzel sanatlara, dansa ve şiire meraklıydım, yazdığım bir çok şiirim birde romanım var. Bunlarla zaman geçirmek bana hep keyif veriyor. Fizik tedavi için gittiğim rehabilitasyon merkezinde o zaman doktor olarak görev yapan "Faruk MÜDERRISOĞLU" bana Ankara Özel Bakım Merkezi'nden bahsetti. Birkaç defa merkeze gidip gezdim, beğendim ve orada yaşamaya karar verdim. Oğlumdan habersiz başvurumu yaptım. 2015 yılının Ocak ayında Hava Hastanesi Baş Hekimliği'nin yardımlarıyla işlerimi tamamlayıp mülakat için merkeze geldim. Sonra oğlum merkeze gelip gördükten sonra çok beğendi. Burada mutlu ve huzurlu olduğumu görünce içi rahat etti ve kabullendi.

O zamanlar Ankara Özel Bakım Merkezi Başkanı Yarbay Arif AKBOĞA'nın sevgisi ve ilgisiyle mülakat çok keyifli geçmişti. Bu aşamadan sonra Ankara Özel Bakım Merkezinde 12 Şubatta 5 yılımı dolduruyorum. Zaman zaman ufak sıkıntılarımla hayal kırıklıklarım oldu. Evime gitmeye karar verdim. Tabi ilk başlarda kalabalıkta, farklı insanların bir arada ol-

duğu bir yerde yaşamak kolay olmadı. Ama şimdi çok memnunum. Kendi kendime yetiyorum çok şükür. Merkezde bize her türlü imkanı veriyor, sıkılmıyoruz, gezilerimiz, ziyaretler, korumuz, konserlerimiz hepsi bizim için düşünülmüş. Birçok faaliyet var burada. Düşünenler sağ olsunlar. Hayatı seven, enerjik, pozitif bir insan olduğum için "her zaman iyi düşün, iyi bak, iyi gör" düşüncesini hayat felsefesi olarak kabul etmişimdir.



TSK Elele Vakfı'nı buraya gelince öğrendim. Ne güzel hizmetler veriyorsunuz. Ben herkese söylüyorum; ikinci baharımız burası, bu imkanı bize sağlayan ise TSK Elele Vakfı. Ne kadar teşekkür etsek, ne



kadar anlatsak azdır. Hepinizden Allah razı olsun. Hem benim gibi yalnız insanlara hem de gazilere ikinci baharı yaşıyorsunuz. Bizler imkanı olduğunca, karınca karınca bağış yapmalıyız ki; daha çok tesis yapılsın. Burası büyük bir nimet, birçok kişinin arayıp ta bulamayacağı bir merkez de yaşıyoruz. Eski rahmetli Milletvekili eşi Türkan ENSARIOĞLU ve onun gibi nice arkadaşlarım imkan olsa da keşke bizde bu merkezde kalabilsek deyip gıpta ediyorlar. Tekrar etmekte fayda görüyorum; lütfen bu imkanları arttırmak için daha çok bağış yapalım.

Vakfınızın çıkardığı bu kıymetli yayında bana da yer verdiği için tekrar teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

İyi ki varsınız.





Dr. Korkut ALDEMİR

DİŞ HEKİMLİĞİ

ve CERRAHİ TEDAVİLERDE LAZER NASIL UYGULANIR?

LAZERİN BİYOLOJİK ETKİSİ

Lazer tedavisinin birinci etkisi dokuların rejenerasyonunu (yenilenmesini) hızlandırmaktır. Anti enflamatuvar ve analjezik etkisi de peşi sıra gelen önemli etkileridir. Işınlanan sahada kan sirkülasyonu (dolaşımı) artar, protein ve nukleik asit sentezi yükselir, hücre içi metabolizma ve immunitesi (savunması) güçlenir.

Çok önem arz eden immun sistem aktivasyonu (savunma sistemi); bağışıklık sistemi yapıtaşları olan hücre bölünmesinin lenfositoz ve lökosit yoğunlaştırılması ve immunoglobulin proteinlerin oluşturulması ile olur. Kanda G-sınıfı immunog-

lobulinlerin ve yapıtaşlarının hemolitik aktivitelerinin arttığı; tedavi esnasına kadar azalmış olan bağışıklık sisteminin yapıtaşları olan hücrelerin normal seviyeye döndüğü görülmüştür. Bağışıklık sistemi aktivasyonu, bir organizmanın belirsizlik reaksiyonunu optimal şekilde etkiler ve koruyucu adaptasyon reaksiyonlarını arttırır.

Lazer enerjisi, dokuların yenilenme sürecinin aktif olarak uyarılmasını provake eder. Daha iyi bir tedavinin yapılabilmesiyle, metabolizma süreçlerinin aktivasyonu, nükleon asitlerinin ve proteinlerinin hızlandırılmış senteziyle ve humoral hücre bağışıklığı üzerindeki etkileriyle bağlantılıdır. Gecikmiş

doku rejenerasyonu süreciyle ilgili yapılan klinik ve deneysel araştırmalara göre doku rejenerasyonunun hızlandırılması şöyle yapılır. Fibrojenesisin hızlandırılması, bağlantı dokularının olgunlaştırılması, vasküler sisteminin rejenerasyonu ve epitelizeasyonun aktif stimülasyonu.

Oksijenleşme, hücre yenilenmesi süreçlerinde önemli rol oynayan ferment katalizdir. Katalizin, hücre yapısına oksijen taşıdığı bilinmektedir. Lazer tedavisin seansları arttırıldıkça; katalizin aktivitesinin de arttığı, enerji-değişken süreçlerin aktive olduğu yani ATP aktivitesinin arttığı görülmüştür.

DIŞ SAĞLIĞI VE DIŞ ESTETİĞİ İÇİN LAZER UYGULAMASINI KAPSAYAN OPERATİF İŞLEMLER:

a. FRENEKTOMİ Orta hatta dişlerin aralık kalmasına neden olan anatomik kas birleşiminin kaldırılması,



b. DIŞ ETİ ŞEKİLLENDİRME- LERİ Gülüş estetiği sağlanması; olması gereken pozisyondan daha büyük olan diş etinin, diş eti sağlığının elde edilmesi ve idame ettirilmesi yanında gülüş estetiğinin de sağlanabilmesi sebebiyle düzenlenmesi,



c. AFT TEDAVİLERİ Minör ve major aft tedavisi; ağız içi mukozasının beslenme veya enfeksiyon nedeniyle oluşturduğu yüzeysel yaraların steril hale getirilip iyileştirilmesi,

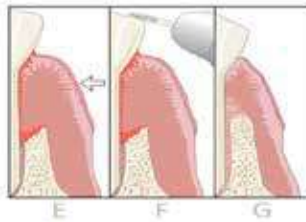
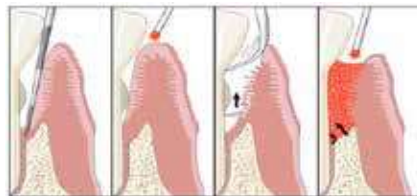


d. TÜMÖR CERRAHİLERİ

Polip eksizyonları genellikle kronik travma sebebiyle patolojik olarak büyümüş kısımlarının uzaklaştırılması,



e. DIŞ ETİ TEDAVİLERİ Periorontal tedavi sırasında diş eti dezenfeksiyonu; akut nekrotizan ülseratif gingivitis gibi yoğun bakteri formasyonu bulunan diş eti hastalıklarında tedavinin başarısının artırılması, bölgedeki bakterilerin ortamdaki uzaklaştırılıp iyileşmenin hızlandırılması,



f. KANAL TEDAVİLERİ Kanal tedavisi sırasında kanalların dezenfeksiyonu, kök kanallarında bulunan rutin kanal tedavileriyle yeterince tedavi edilemeyen ve kanal tedavisinin başarısını olumsuz etkileyen mikroorganizmaların yok edilmesi,



g. BLEACHİNG-AĞARTMA TEDAVİSİ Bleaching; dişlerin beyazlatma işlemlerinde,



h. YUMUŞAK DOKU RENKLEŞMELERİ Gingival yüzeysel melanin renklemelerinin ayrıca eski tip dolgulardan kaynaklanan amalgam tatuajı isimli renklemelerin basit tedavilerinde,

i. KÜÇÜK CERRAHİ GİRİŞİMLER Minör cerrahi işlemlerde kanama kontrolü sağlamak ve iyileşmenin hızlandırılması amacıyla,





j. HASSASİYET TEDAVİLERİ

Diş eti çekilmesi sonucu ortaya çıkmış kök yüzeyinin oluşturduğu hassasiyetin tedavisidir.



LAZER İŞLEMİ SIRASINDA

- Uygulama yapacak hekim, klinik asistan ve hasta dışında hiç kimsenin kliniğe giriş ve çıkışına izin verilmemektedir.
- Klinik içerisinde size koruyucu gözlük kullandırılmaktadır ve işlem bitene kadar takılı olması gerekmektedir.
- İşlem sırasında lazer cihazının çalışma sistemi gereği yüksek ısı meydana gelmekte ve beraberinde hoş olmayan yanık kokularına da neden olmaktadır.



Ancak bu durum endişelenmenizi gerektirecek bir durum değildir. İşlem sırasında

rahat davranmanız hızlı ve başarılı bir tedavinin anahtarı olacaktır.

- Hassas bir işlem olan dental lazer kullanımı profesyonel bir ekip ile gerçekleştirilecek dahi olsa en büyük sorumluluk hasta olarak sizlerde bulunmaktadır. Hekim ve klinik personelle uyum içerisinde hareket edildiğinde son derece başarılı tedaviler gerçekleştirildiği unutulmamalıdır.



- İşlem sonrası lazer etkisi nedeniyle geçici sızlama veya hafif ağrınız olması beklenen bir durumdur. Ağrı kesici kullanmanızda bir sakınca bulunmamaktadır. Hekim işlem öncesi veya sonrasında gerekli görürse antibiyotik kullanımı önerilebilir.

- İşlemin hassasiyeti ve pek çok anatomik yapıyı ilgilendirmesi nedeniyle yara bakımı büyük önem taşımaktadır.

- İlk 2 (iki) gün sıcak, baharatlı, yapışma ihtimali olan gıdalardan, asitli, gazlı, aşırı

şekerli, acılı içecek ve yiyeceklerden uzak durmanız yara iyileşmesi açısından faydalı olacaktır.

- İşlem sırasında kesme, dikme gibi rahatsız edici işlemler yapılmayacağı için iyileşme konvansiyonel işlemlerden daha hızlı ve acısız sonuçlanacaktır.



- İşlemin yapıldığı yüzeyler ile ilgili olarak hekim bir süre diş fırçalamanızı önermeyebilir. Ancak bu sürede sprey gargaralar ve iyileşmeyi provake edebilen kremler ile gerekli görülürse anestezik preparatlar önerilebilir.
- Hekimin yapacağı işlemin bir seanstan uzun sürebileceğini, farklı bölgelere farklı lazer işlemleri yapılabileceği için seansların aralarında yara bakımını aksatmamanız çok önemlidir.
- Yapılan işlemin ilgilendirildiği dokuların lazere farklı tepki verdiği unutulmamalı dokuların tamamının hemen iyileşeceği düşünülmeden sabırlı ve dikkatli bir bakımla hızlı ve sağlıklı doku oluşumu ve iyileşme gerçekleştirilmelidir.



ATATÜRK'ÜN ÖLÜMÜ VE CENAZE TÖRENİ

Atatürk'ün naaşı, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Ord. Prof. Şerafettin YALTKAYA'nın gözetiminde yıkandı. Atatürk'ün cenaze namazı, 19 Kasım 1938 Cumartesi günü, sabah saat 07.30 ile 08.15 arasında Dolmabahçe Sarayı'nın Muayede Salonu'nda Şerafettin YALTKAYA tarafından kıldırıldı...

11 Kasım 1938 ve sonrasında neler oldu? Atatürk'ün cenaze töreni nasıl yapıldı?

KOSKOCA BİR TARİH GÖÇÜYOR!

Tarih : 08 Kasım 1938

Saat : 18.55

Yer : Dolmabahçe Sarayı

Atatürk fenalaştı. Yatağında doğrulup oturdu. İstifra ediyordu.

Doktorlar bir taraftan bazı ilaçlar enjekte ediyorlar ve diğer taraftan buz parçaları yutturmaya çalışıyorlardı.

Birden sağındaki saate baktı. İyi göremiyordu ki, hemen yanı başındaki Hasan Rıza SOYAK'a "Saat kaç?" diye sordu.

Hasan Rıza SOYAK, "07.00 efendim" diye cevap verdi.

Birkaç defa daha "saat kaç" diye sordu. Hasan Rıza SOYAK aynı cevabı tekrarladı. Biraz sükûnet bulunca yatağına yatırdılar. Başucuna sokulan Hasan Rıza SOYAK, "Biraz rahat ettiniz, değil mi efendim?" diye sordu.

"Evet" dedi.



Ardından Dr. Neşet Ömer İRDELPA yanaşıp şöyle seslendi:

“Dilinizi göreyim efendim!”

Dilini ancak yarıya kadar çıkardı. Doktor, dilini biraz daha çıkarmasını söyledi. Ancak nafile! Artık söyleneni anlamıyordu. Dilini uzatacağı yerde tekrar tamamen içeri çekti. Başını biraz sağa çevirerek Dr. Neşet ÖMER'e baktı. “Aleykümesselam” diyerek gözlerini kapattı. Son sözü bu oldu.

Tarih: 10 Kasım 1938

Saat: 08.00 suları.

Herkes Atatürk'ün yanındaydı.

Atatürk, yatağında, rengi tamamen solmuş durumda yatıyordu. Doktorları yanı başında çaresizlik içinde ve üzüntüyle bekliyordular. Doktorlardan biri ıslak bir mendille Atatürk'ün dudaklarını ıslatıyordu.

Hasan Rıza SOYAK, İsmail Hakkı TEKÇE ve Kılıç Ali, başları önde büyük bir üzüntüyle ve derin bir endişeyle Atatürk'e bakıyorlardı. Hasan Rıza SOYAK dayanamayıp yanındaki Kılıç Ali'ye şöyle seslendi:

“Kılıç bak, koskoca bir tarih geçüyor.”

Hasan Rıza SOYAK, o sıradaki ruh halini şöyle ifade ediyordu: “Her tarafım uyuşmuş. Bütün duygularım donmuş bir halde. O güzel, o nurlu çehreye dalmış, bakıyorum... Hazin sessizlik içinde kulağıma yalnız Dr. Mehmet KAMİL ve Prof. Akil MUHTAR'ın hıçkırıkları çarpıyor.”

Saat, tam 09.05'i gösteriyordu.

Atatürk birden bire gözlerini açtı. O derin mavi gözleriyle son bir defa oradakilere baktı, birkaç saniye içinde başını sağa çevirip gözlerini kapadı.

Atatürk ölür ölmez Genel Sekreter Hasan Rıza SOYAK, hıçkırıklarla karyolanın yanında diz çöktü ve Atatürk'ün sağ elini avucunun içine alıp öptü, yüzüne gözüne sürdü. Muhafız Komutanı İsmail Hakkı TEKÇE de aynı eli öpüp yorganın altına koydu. Bu sırada Dr. Mim Kemal ÖKE, yavaşça Atatürk'ün gözlerini kapattı. Dr. Kamil BERK de beyaz ipek bir mendille çenesini bağladı.

Son nöbet defterine şöyle yazıldı: “Saat, 09.05'te vefat etmiştir.”

Masklar ölüm raporu otopsi, tahnit

Atatürk'ün ölümünün hemen ardından İstanbul Hıfzıssıhha Müzesi Müdürü Dr. Nuri Hakkı AKTANSEL, Atatürk'ün yüzünün ve sağ elinin maskını (mulajını) yaptı. Bu mulajlar bugün Anıtkabir Müzesi'ndedir.

11 Kasım 1938'de Atatürk'ün doktorları; Prof. Neşet Ömer İRDELPA, Prof. Mim Kemal ÖKE, Prof. Akil Muhtar ÖZDEN, Prof. Hayrullah DİKER, Prof. Süreyya H. SERTER, Dr. Nihad Reşat BELGER, Dr. Kamil BERK ve Dr. Abraya MARMARALI “Atatürk'ün ölüm raporunu” düzenlediler. Raporda Atatürk'ün 10 Kasım 1938 sabahı saat 09.05'te vefat ettiğini belirttiler. Raporda ayrıca Atatürk'ün ölüm nedeni kesin olarak bilindiğinden, otopsi gerekmediği bildirildi. Ancak hükümet isterse otopsi yapılabileceği de eklendi. Hepsi Atatürk'ün yakın arkadaşı olan bakanlar Atatürk'ün vücudunun kesilip parçalanmasına razı olmadılar. Hükümet otopsiye gerek görmedi. Atatürk'ün naaşına otopsi yapılmamıştır.

Naaşın uzun süre bozulmadan kalabilmesi için iyi bir tahnit işlemine ihtiyaç vardı. Atatürk'ün naaşı, tahnit işleminden önce İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden Ord. Prof. Şerafettin YALTKAYA'nın gözetimi altında İslami kurallara göre yıkandı.

11 Kasım 1938'de Dolmabahçe Sarayı'nda; Prof.Dr.Lütfi AKSU'nun başkanlığındaki doktor heyeti tarafından Atatürk'ün naaşı tahnit edildi.

ATATÜRK'E SON ZİYARET

13 Kasım 1938 Pazar günü yapılan ilk Bakanlar Kurulu toplantısında hem cenaze programı hem de Atatürk'ün geçici kabir yeri belirlendi. Anıtkabir inşa edilinceye kadar Atatürk'ün naaşının Et-nografya Müzesi'nde korunmasına karar verildi.

Atatürk'ün naaşı tahnit işleminin ardından kurşun galvanizli bir tabuta konuldu. O da gül ağacından yapılan başka

bir tabuta yerleştirildi. Üzerine Türk Bayrağı örtülen tabut bu şekilde katafalka konuldu. Dolmabahçe Sarayı Muayede Salonu'ndaki naşın başında Atatürk'ün silah arkadaşları nöbet tuttular. Atatürk'ün naaşı, 16 Kasım 1938 Çarşamba günü Muayede Salonu'nda saat 10.00'da halkın ziyaretine açıldı. Ziyaret, 18 Kasım günü saat 24.00'e kadar devam edecekti. Atatürk'ün naaşı ziyarete açılır açılmaz halk adeta sel olup Dolmabahçe'ye aktı. Dolmabahçe ve civarındaki yollar iğne atıl-sa yere düşmeyecek biçimde hıncahınç insanla doldu. O gece yarısı yaşanan izdihamda 11 kişi hayatını kaybetti. Üç gün içinde Atatürk'ün naaşını

yaklaşık 600 bin kişinin ziyaret ettiği belirtildi. Ziyaret sırasında yaşanan izdihamlarda bayılanların, yaralananların sayısı arttı.

ATATÜRK'ÜN CENAZE NAMAZI

Atatürk'ün cenaze namazının İstanbul'da veya Ankara'da bir cami-de kıldırılması düşünüldü, ancak Dolmabahçe'de Atatürk'ün naaşının ziyareti sırasında yaşanan görülmemiş

izdiham; 11 kişinin ölmesi, 40 kadar kişinin yaralanması üzerine hükümet ve Genelkurmay fikir değiştirdi. Atatürk'ün cenaze namazının bir camide halka açık biçimde kıldırılması durumunda bir izdihamdan korkuluyordu. Çözüm, Cenaze Tören Komutanı Fahrettin ALTAY'dan geldi. Fahrettin ALTAY, Başbakan Celal BAYAR'a şöyle dedi: "Cenaze namazını mutlaka bir camide kılmaya mecburiyet yok. İslam dini müsait, sarayda da kılarız..." Dönemin Diyanet İşleri Başkanı Rıfat BÖREKÇİ Hoca da Atatürk'ün cenaze namazının "onun tertemiz hale getirdiği vatanın herhangi bir köşesinde kılınabileceğini" bildirdi. **Atatürk'ün cenaze namazı, 19 Kasım 1938 Cumartesi günü, sabah saat 07.30 ile 08.15 arasında Dolmabahçe Sarayı'nda Muayede Salonu'nda Prof.Şerafettin YALTKAYA tarafından kıldırıldı.**

Atatürk'ün cenaze namazını kılanlardan Fahrettin ALTAY: "Prof. Şerafettin YALTKAYA'yı çağırdık. Dolmabahçe'nin büyük salonunda hem de birkaç kişi ile değil, birkaç saf halinde; paşalar, subaylar, görevliler, saray mensupları ve Atatürk'ün yakınlarından birkaç kişi olduğu halde kalabalık bir cenaze namazı kıldık."

Anadolu Ajansı'nın 19 Kasım 1938 tarihli tebliğinde Atatürk'ün cenaze namazı şöyle anlatılıyor: "İçeride merasim başlamadan ailenin isteği ile büyük ölünün namazı kılınmak suretiyle hususi merasim yapılıyor. Tekbir Türkçe verilmiş,





namazı İslam Tetkikleri Enstitüsü Direktörü Ordinaryüs Prof. Şerafettin YALTKAYA tarafından kaldırılmıştır... Sekizi çeyrek geçe en yakın silah arkadaşlarından 12 tümgeneral cenazenin başucunda toplandı. Sandukayı kaldırdılar ve eller üstünde, vakur adımlarla top arabasının önüne getirdiler.”

İstanbul'dan Ankara'ya son yolculuk

19 Kasım 1938 Cumartesi günü Dolmabahçe Sarayı'nda kılınan cenaze namazından sonra Atatürk'ün naaşı sabah saat 08.30'da top arabasına konulup Dolmabahçe'den çıkarıldı. Saat 09.00'da hareket eden cenaze alayı Karaköy, Sirkeci, Gülhane Parkı'ndan geçip Sarayburnu'na ulaştı.

Polis süvari müfrezeleri, askerler, çelenk taşıyan öğrenciler top arabasının önünden yürüyordu. Arabanın iki yanında kılıçları ellerinde 6 general yürüyordu. Onların hemen arkasından ise sırayla Atatürk'ün istiklal madalyasını taşıyan

bir general, eski Afgan Kralı Amanullah, başbakan, milletvekilleri, İstanbul'un asker sivil görevlileri yürüyordu. Sokaklar, caddeler, dükkanlar, evler, hatta camilerin kubbe-leri bile insanla doluydu. Sokaklarda mahşeri bir kalabalık vardı.

Atatürk'ün naaşı, saat 12.45'te Zafer Torpidosu'na konuldu. 13.20'de de açıkta bekleyen Yavuz Zırhlısı'na taşındı.

Yavuz Zırhlısı, saat 19.30'da İzmit'e vardı. Buradaki törenin ardından saat 20.20'de tabut İzmit'te özel bir trene konuldu.

Atatürk'ün naaşını taşıyan tren 20 Kasım Pazar günü 10.30'da Ankara'ya vardı. Ankara Garı'nda Cumhurbaşkanı İsmet İNÖNÜ, Meclis Başkanı Abdülhalik RENDA, Genelkurmay Başkanı Fevzi ÇAKMAK, milletvekilleri, komutanlar hazır bekliyordu.

Türk Bayrağı'na sarılı tabut, Büyük Millet Meclisi önünde bir katafalka konuldu. Saat 12.10'dan itibaren de halkın ziyareti başladı. 21 Kasım 1938 Pazartesi sabahı devlet töreni yapıldı. Bu törene pek çok

ülkeden gelen yabancı temsilciler de katıldı. Katafalktan alınarak bir top arabasına konulan tabut geçici kabir olarak seçilen Etnografya Müzesi'ne getirildi ve hazırlanan mermer lahdin üzerine konuldu.

Türk bayrağına sarılı tabut, bu lahdin üzerinde 31 Mart 1939'a kadar kalmıştır.

31 Mart 1939'da; lahdin altın-oda biçimindeki geçici kabre konuldu. Atatürk'ün Türk Bayrağı ile örtülü tabutu 1953 yılında Anıtkabir'e nakledilinceye kadar burada kaldı.

KAYNAKLAR:

1. Hasan Rıza Soyak, Atatürk'ten Hatıralar, C.2, İstanbul, 1973.
2. Ali Güler, Atatürk'ün Son Sözü Aleykümesselam, İstanbul, 2013.
3. Orhan Çekiç, 1938, Son Yıl, İstanbul, 2013.
4. Fahrettin Altay, "Cenaze Namazının Sarayda Kılınmasını Ben Temin Etmişim", Hürriyet, 10 Kasım 1967.

<https://www.sozcu.com.tr/2019/yazarlar/sinan-meydan>

Benim Adım VATAN

*Benim Adım Mustafa,
Atalarım gibi ben de geldim Anadolu'ya
Kan ile kazanılan Anadolu'nun kaybına,
Bir candır feda ederim dedim,
Bin can olduk siper ettik Vatana,*

*Benim Adım Mustafa Kemal,
Ölümü bekleyen akbaba misali,
Tüm cihan bir olmuş saldırmakta idi,
Bu yol ya başlangıç ya son olacak idi,
Ve o yeniden var olmanın ilk emri,
"Size savaşmayı değil ölmeyi emrediyorum"*

*Benim Adım Mustafa Kemal,
Bir daha hiç durmadık, dinlenmedik,
Üstümüzdeki son akbabanın gittiğinden emin olana kadar.
Bin defa öldük,
Vatan topraklarını kanımızla suladık.*

*Benim adım Gazi Mustafa Kemal,
Kazandık, büyük kayıplardan kalanları,
Adına can vatan TÜRKİYE dedik,
Onu Cumhuriyetle taçlandırdık,
Biz gidenler, siz geleceklere bir yol açtık,*

*Benim Adım Mustafa Kemal ATATÜRK,
Ve benim ve silah arkadaşlarımın size tek vasiyetimiz,
Bu yolda ve uğurda, aklın ışığında,
Size kalana ve bıraktıklarımıza sahip çıkmanızdır.
Artık Vatan ve bizler size emanetiz.*

Bülent BAĞDATLI



KARS

Kapı Kenti

Her sabah ülkede güneş ilk burada doğar ve yıl içerisinde ilk kar buraya düşer. Karla kaplı dağlarıyla kış turizm merkezi olarak bilinen il Türkiye'nin önemli kış turizm merkezlerinde olan Sarıkamış Kayak Merkezi'ni bünyesinde

bulundurur. Ayrıca şehir tarihindeki en eski yerleşim yerlerinden de biridir.

Farklı zamanlarda egemenlik kurmuş Urartuların, Perslerin, Arapların, Selçukluların, Osmanlıların, Rusların, İngilizlerin ve Ermenilerin etkisi altında

kalarak çok kültürlü bir şehir haline gelmiştir. Günümüzde Azerbaycan Türklerinin, Kürtlerin, Terekemelerin, Türkmenlerin yaşadığı şehirde farklı dinlere ait ibadet yerleri, korumaya alınmış taş evler, eski antik kent ve yer altı şehri, heykeller ve

çok daha fazlası vardır Kars'ta. Tarih boyunca serhat kenti olmasından dolayı çeşitli ulusların işgaline maruz kalmıştır.

Şehrin tarihindeki savaşlar ve başarılar nedeniyle ilk **“gazi”** madalyasını almaya hak kazanan il de **Kars'tır**.

Osmanlı, Ermeni ve Rus mimarilerini bir arada görebileceğiniz bu şehir çeşitli etnik dokular, kültür ve coğrafya ile harmanlanmıştır. Kültürel zenginliklerin yanı sıra eğitim seviyesinin yüksekliği ile de dikkat çekmektedir. Şehirde sanat, edebiyat ve müzik önem verilen unsurlar arasındadır. Şehirdeki konservatuvar Türkiye'nin önemli konservatuvarlarından biridir.

Cemal Süreyya'nın **“Beyaz, uykusuz ve uzakta”** diye nitelendirdiği Kars, birçok şairin dizelerine, yazarların satırlarına ve mektuplarına konu olmuştur. Görünen o ki, **Kars** tarih boyu

etkileyici ve akıllara kazılan bir şehir olmuştur. Kültürümüze ait en güzel geleneklerden olan **“aşık geleneği”** Kars'ın yüzyıllardır koruduğu ve yaşattığı bir gelenektir. Ova, dağ, köy dinlemeden dolaşarak saz çalıp şiir okuyan ozanların kalpleri ısıtan hikayesine Kars'ta tanık olmak mümkündür.

Taş işçiliğiyle hayranlık uyandıran şehrin sokakları kış aylarında bembeyaz bir kar örtüsüyle kaplıdır. Tarihin masalsi bir penceresidir, **On İki Havariler Kilisesi, Kars Kalesi, Hamam ve Taş Köprüye** çıkan Kars sokakları... Çeşitli otların bulunduğu çorbalar, yumuşak eti ile kaz tandırı, el yapımı erişte ve sazan balığı ızgarası, kars gravyeri, tereyağı mutlaka tadılması gereken lezzetler arasında bulunuyor.

Kışları uzun ve çok soğuk geçen Kars, yazları ise daha ılık bir hava olmasına rağmen yine serin denebilecek bir şehrimiz-

dir. Şehir daha çok **kış turizmi** için tercih edilen bir yer iken, özellikle okulların yarı yıl tatiline girdiği sömestr dönemi şehre gelenlerin sayısının arttığı zamanlardır. **Doğu Ekspresi** ile Kars'a gidecekseniz nefis manzaralar eşliğinde uyanmak için **şubat, mart, nisan aylarında** yola çıkabilirsiniz. Kış etkinlikleri içinse **ocak, şubat** aylarını kaçırmamalısınız. Kars'ın doğası ilkbahar ve yaz mevsiminde kızıl, boz bir dokuya döner.

Özellikle son yıllarda kış aylarının favori rotası haline gelen Kars'ta gezilecek çok fazla yer vardır. **Doğu Ekspresi'ni** deneyimleyerek eşsiz manzaralar eşliğinde **24 saat süren Kars yolculuğuna** çıkmak ve Kars'ta birkaç gün konaklamak popüler bir aktivite haline geldi. Ancak **Kars;** tarihî ve doğal güzelliklerinin tümünü görerek gezmek için en azından **3 günlük bir süre** ayırmanız gereken





bir şehir. Şehir merkezindeki tarihî binalar arasında yürüyüşe çıkmak, geleneksel ürünler bulacağınız çarşıları gezmek, anıtları ziyaret etmek ve doğal güzellikleri gözlemlemek için doğru bir adres olan Kars'ta görülecek çok önemli yerler vardır.

Fethiye Camii (Büyük Katedral)

Bagratlı Kralı II. Sembat tarafından M.S. 990 yılında temeli atılan ve Kral Sembat öldükten sonra eşi Kraliçe Katranide tarafından tamamlanan kilisenin mimarı aynı yüzyılda İstanbul Ayasofya Kilisesi'nin tamiratını yapan TİRİDAT ustadır. Katedral 1064 yılında Sultan Alparslan'ın Ani'yi fethetmesinden sonra camiye çevrilmiş ve ilk fetih namazı burada kılınmıştır. Bu

sebeple Büyük Katedrale Fethiye Camii'de denilmektedir.

Çıldır Gölü,

Kars'a 55 km mesafede Türkiye'nin, bir denizden daha fazla derinliğe sahip tek gölüdür Çıldır. Marmara Denizi'nden daha derin bu volkanik göl, aynı zamanda, ülkedeki 2 bin metre yükseklikteki göllerin de en büyüğüdür. Çevresindeki 2700-3000 metreye ulaşan dağların oluşturduğu çarpıcı manzaraları seyrederek, gölün etrafında tam 70 km boyunca yol almak mümkün. Kışın, gölün buz tuttuğu altı ay boyunca, bu beyazlığın kahramanları, göl üzerinde saatler boyu, korkusuzca yürüyen balıkçılar ve çoban köpekleridir. Her yer bembeyaz olduğundan, kışın nerenin kıyı nerenin göl olduğunu an-

lamak oldukça zorlaşır. Buz tutup üzerinde yürünebilecek kalınlığa ulaştığı Aralık ayında, evlerinden yola çıkan balıkçılar, donmuş Çıldır Gölü'nün üzerinde 45 dakika yürürler. Cemreler düşmeye başladığında da gölde dolaşmak oldukça tehlikelidir. Balıkçılar, buz üzerine sabah açtıkları çukurlara gerdikleri ağları akşamları göl üzerindeki yükseltilere bakarak üzerini tekrar kapanmış olarak bulurlar.



Sarıçam Ormanları'nın içinden kaymak

Sarıkamuş'u diğer pistlerden ayıran en önemli özelliği bölgeye yağan kar cinsi ve doğal güzelliğidir. Kayak sporu için oldukça elverişli ve dünyada sadece Alpler de olan toz kristal kar, ülkemizde bir tek Sarıkamuş'ta mevcuttur. Yılın büyük bir bölümünün güneşli geçmesine rağmen kar, ilk yağdığı günkü tazeliğini yitirmeyip, kayak severlere pırlıl pırlıl piste, güvenle kayma zevkini yaşatmaktadır. Sarıkamuş'ta bulunan kayak pistleri sarıçam ormanlarıyla çevrili olduğundan rüzgara karşı korunaklıdır ve pistlerde çığ tehlikesi bulunmamaktadır. Sarıkamuş Kayak Merkezi 2 yeşil, 1 Mavi, 3 Kırmızı ve 3 Siyah olmak üzere 9 pist mevcuttur. Toplam pist uzunluğu 25 km'dir. En uzun kayak parkuru 5250 metre uzunluğundadır. Bu da ideal bir kayak parkuru niteliği taşımaktadır. Ayrıca; 5 km'si Uluslararası Federasyon tarafından tescilli Cross Country Alanı (Toplam uzunluğu 50 km) mevcuttur. Bölgede saatte 2400 kişi kapasiteli Elektronik Telesiyej hizmet vermektedir. Sarıçam ormanlarıyla kaplı zirveden aşağıya doğru inmeye başladığınızda; en güzel çam yeşilinin, ormanların melodik uğultusunun, cıvılcı kuş seslerinin, sincapların, en güzel kar beyazının, eşliğinde 7 kilometrelik iniş keyfini yaşayabilirsiniz. Sarıkamuş kış sporları merkezi olduğu kadar, doğa ile bütünleşip en iyi performansı alabileceğiniz dağcılık, binicilik, trekking, izcilik ve diğer doğa

sporları için de, en elverişli yerlerden birisidir.



Taş Köprü

Doğu'nun incisi Kars'ın mimari açıdan değerli olan bir diğer tarihi yapısı ise Taş Köprü'dür. 1579 yılında Osmanlı Padişahı III. Murad'ın emri ile Lala Mustafa Paşa tarafından yaptırılan köprünün tamamı düzgün kesme bazalt taşından yapılmıştır. 1725'te köprünün yıkılan bölümü Hacı Ebubekir tarafından yaptırılmıştır. Kars'ın sembol yapılarından olan Taş Köprü günümüzde halen işlevini devam ettirmekte.



Kars Kalesi

Kars'ın Kaleiçi Mahallesi'nde bulunan tarihi Taş Köprü'nün karşısında yer alan ve Selçuklu döneminde yaptırılan yaklaşık 900 yıllık tarihi bir yapıdır. Selçuklu ve Osmanlı dönemin-

den günümüze ulaşan Kars Kalesi, Anadolu'da dini ve askeri amaçlı mimari yapılardan ayakta kalmış en önemli kalelerden biridir. Uzunlu 250 m, genişliği ise 90 m olan kalenin 2 büyük burcu ile dış cephe surları günümüzde halen sağlam durumdadır.



Avcı Köşkü (Katerina Köşkü)

Sarıkamuş ilçesinde, Osmanlı-Rus Savaşı'nın ardından 40 yıl Rusların işgali altında kaldığı dönemde, Çar 2. Nikolay tarafından yaptırılan 19. yüzyıl Baltık mimarisi izlerini taşıyan tarihi bir av köşküdür.

Bölgeye özgü sarıçam ağaçlarının 80 derecede pişirilmesinin ardından ahşabın birbirine örgü şeklinde geçirilmesiyle inşa edilen Katerina Köşkü'nün inşasında hiç çivi kullanılmamıştır. Peç adı verilen sistemle ısıtılan köşkün beton kolonlarının içerisindeki hava akımından ısı elde ediliyormuş.

Rus Çarı 2. Nikolay'ın eşi Katherina için yaptırdığı düşünülen köşk ailenin yazlık konutu olmasının yanı sıra Çar'ın hasta oğlu Aleks'i'nin rehabilite edildiği şifa veren bir yer olarak da kullanılmıştır.



Ebul Hasan Harakani Türbesi ve Camii

Türkmenistan'dan Anadolu'ya M.S.11.yüzyılda Selçuklu akınları sırasında gelen Ebul Hasan Harakani, Bizans ordusu ile yapılan bir savaşta yaralanarak Kars'ta şehit olmuştur. Şahadet mertebesine erişen ilk Anadolu evliyalarından birisi olan Ebul Hasan için 1064 yılında Sultan Alpaslan'ın Kars'ı fethetmesinden sonra bugünkü Kaleiçi mahallesinde bir türbe yaptırılmıştır.

Anadolu'nun Türkleşmesinde ve aydınlanmasında büyük rol oynayan Evliya Ebul Hasan Harakani ne yazık ki yeterince tanınmamış yada tanıtılmamış Kars şehrinin önemli değerlerinden birisidir.



Sarıkamış Şehitliği

Kars-Sarıkamış karayolu üzerinde özellikle kar altındayken, 'Allahuekber Şehitliği' dikkat

çeker. Yakın tarihin izlerini en can yakıcı olarak yansıtmaktadır. I. Dünya Savaşı'nda, Enver Paşa komutasındaki Türk ordusundan, bazı kaynaklara göre 30 bin, bazı kaynaklara göre de 90 bin asker, 1915 kışında, imkansızlıklar içinde aşmak istedikleri, Sarıkamış Allahuekber Dağları'nda, soğuktan donarak şehit olmuştur. Anıt, bu olayda şehit olanların anısına yapılmıştır.

Kars Müzesi

Modern Kars Müzesi günümüzde arkeolojik, etnografik ve taş eserlerin sergilendiği önemli müzelerimiz arasında yer almaktadır. İpek yolu üzerinde yer alan antik Ani Ören Yerinin ve bölgedeki yoğun arkeolojik yerleşmenin oluşturduğu taşınır ve taşınmaz kültür varlıklarının korunması ihtiyacını karşılamak üzere ilk olarak 1959 yılında Vilayet konağında Müze Memurluğu kurulmuş, daha sonra bölgeden toplanan eserlerin çoğalmasından dolayı 1964 yılından 1978 yılına kadar Kümbet Camii olarak da bilinen "Havariler Kilisesi" Müzeye dönüştürülerek sergileme yapılmış, nihayet 1978 yılında İstasyon mahallesinde yeni yapılan modern müze binası 1981 yılında hizmete açılmıştır. Ayrıca Kars'ın kurtarıcısı 15'inci Kolordu Komutanı Kazım Karabekir Paşa'ya 13 Ekim 1921 Kars Antlaşması için gelen Rus Generalleri tarafından hediye edilen Beyaz Vagon (Kazım Karabekir Paşa Kolordu Komutanlığı yaptığı yıllarda Kars – Erzurum arasına özel vagonu olarak kullanılmıştır) Kars Müzesi bahçesinde yer almaktadır. 13 metre uzunlu-

ğundaki Beyaz Vagonun iç mekanı salon, dinlenme odası, yemek odası ve banyo kısımlarından oluşmaktadır.



Kümbet Camii (On İki Havariler Kilisesi)

Kaleye giderken, Kars Çayı'nın karşı tarafında, On iki Havariler Kilisesi vardır. 930-937 yılları arasında, Ermeni Kral II. Abbas Tekver tarafından, havari- lere atfen yaptırılan, koyu renk bazalt taş yapının kubbesinin on iki kemerinde, on iki havarinin kabartmaları vardır. Burası, Kars Hristiyanların elindeyken kilise, Osmanlılar'da cami (Kümbet Camii) olarak ve Ruslar'ın eline geçtiğindeyse tekrar kilise olarak kullanılmıştır.

Ani Harabeleri,

Kars'a 48 kilometre uzaklıkta, Türkiye-Ermenistan sınırına yakın Arpaçay nehri kenarında bulunan; 4,5 km. uzunluğundaki dış cephe surları, sur içerisindeki antik kentte bulunan cami, kilise, hamam, saray, kervansaray, köprü vb. yapılardan oluşmuş 21 adet tescilli taşınmaz ile birlikte, arkeolojik sit alanı olarak ilan edilmiş en önemli ören yeridir. Kurulduğu günden bu yana 23 medeniyete ev sahipliği yapan, aynı



zamanda Kafkaslardan Anadolu'ya ilk giriş kapısı olan Ani, "1001 Kilise Şehri" olarak da anılır. Temmuz 2016'da **UNESCO Dünya Mirası Listesinde** 16ncı sırada yerini almıştır.

Cilavuz (En Güzel Çiçek) **Köy Enstitüsü**

Eğitim ve öğretime büyük önem veren Mustafa Kemal Atatürk, Türkiye'de üç eğitimci okulu açmıştır. Bunlar Düziçi (Adana), Hasanoğlan (Ankara) ve Cilavuz (Kars) Eğitimci Okulları'dır. 1937 de eğitime başlayan Cilavuz **Köy Enstitüsü** halen lise olarak faaliyet göstermektedir.

Kars Mutfağı

Zengin bir mutfağa sahip olan ve kaşarıyla ünlü Kars'ta çoğunlukla unlu yiyecekler, baklagiller ve hayvansal gıdalar tüketilir.

Ayrıca Kars'ın kaşarı kadar balı da ünlüdür. Kaşarı ve balının yanı sıra, Kars zengin ve renkli bir mutfağı ile bilinir.

Yöreye özgü başlıca yemekler; umaç helvası, elma dolması, hörre (un) çorbası, evelik adlı bitkiden yapılan evelik aşı, ekmek üzerine kızgın yağ ve yoğurt dökülerek yapılan ekmek aşı, pişi, kuyruk, hengel (manti), yarma buğdaydan yapılan haşıl, bozbaş, kemikli ve parça etten yapılan ve bir çeşit çorba olan piti, sultani üzümle yapılan pilav ve Kars böreğidir.

Yaz aylarında yaylalarda otlatılıp çeşit çeşit otlar ile beslenen kazlar, yaz sonunda köye indirilir ve başaklardan toprağa düşen tahıl taneleri ile beslenirler. İlk kar fırtınasında kesilip tuzlanıp 10 gün kar altına yatırılan Kars'ın kazlarından; **kaz dolması, fırında bulgurlu kaz eti, kaz eti haşlaması, kaz suyundan kaz etli pilav, hınkal, tandırda kaz çekmesi** gibi yemekler yapılır. Ayrıca açık havada ayazda güneş ve rüzgar göreceği şekilde asılıp 30-60 gün arası kurutulur ve **Kaz kurusu** denen **kaz pastır-**

ması yapılır. Kaz mevsimi aralık- mart aylarıdır. Bu aylar arasında taze kesilmiş kazlardan yapılan tandır denemelisiniz.



Kars mutfağı yoğunluklu olarak hamur işleri ve hayvansal ürünlerden oluşan, zengin ve renkli bir mutfaktır.

Peynir türleri bakımından çok gelişmiş olan Kars'ta; **çeçil peyniri, Kars kaşarı, Kars loru** akla ilk gelen peynirler olarak sıralanmaktadır. Yöre halkının geçim kaynağının bir kısmını yapan bu eşsiz peynirler oluşturmaktadır.

Kaynakça:

Farklı kaynaklardan derlenmiştir.



Mustafa SUNGUR

TSK Elele Vakfı
Özel Eğitim ve Reh.Mrk.
Klinik Psikolog

UYKU
ve

UYKU SORUNLARI

İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçmektedir. Uyku, organizmanın işlevlerinde pasif bir yavaşlama ve sessizliğe geçiş durumu değildir. Uykuya geçme ve uykunun sürmesi aktif bir süreçtir ve karmaşık nöro-fizyolojik, biyo-kimyasal düzenekleri içerir.

Uyku, yorulan ve yıpranan sinir sisteminin bakıma alındığı bir dinlenme dönemidir. Bu süreç boyunca, gün içinde öğrenilenler ayıklanıp depolanır, beyin bir sonraki güne hazırlanır.

Yetişkin insanlarda ortalama uyku süresi günde 7-8 saattir. Çocuklukta ve bebeklikte uyku süresi çok daha uzundur ve yeni doğanda günde 16-18 saati bulur. Ancak bu süre kişilere göre önemli değişiklikler göstermektedir. Kimileri günde üç saat uykuyla sağlıklı ve zin-

de bir yaşam sürdürürken, bazıları günde sekiz dokuz saat uydukları halde kendilerini dinlenmiş hissetmezler.

Bazı araştırmacılara göre, sıkıntılı ve karamsar kişiler daha çok uyumakta, iyimser ve canlı kişilerse uykuya daha az gereksinim duymaktadır. Az ya da çok herkesin uykuya gereksinimi vardır. Uyumadan sağlıklı bir yaşam sürdürmek olanaklı değildir. Laboratuvar çalışmaları uzun süre uykusuz bırakılan kişilerde önemli ruhsal ve bedensel sorunlar ortaya çıktığını göstermektedir. Uykusuzluk, birey için uyuyamamanın ötesinde daha ciddi bir anlam taşımakta, psiko-sosyal, mesleki alanlarda da sorunlara yol açmaktadır. Araştırmalar, uykusuzluğu olan insanların günlük yaşamlarında ve genel

sağlık durumlarında daha çok sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Bu kişilerin, giderek yaşam kalitelerinin düştüğüne işaret etmektedir.

Uykunun gerçek işlevinin ne olduğu hakkında değişik görüşler vardır. Uyku, organizmanın tümüyle her türlü davranış ve tepkilerinin yavaşladığı, kapılarının kapandığı, organizmanın korunmaya alındığı, merkezi sinir sistemi ve bedenin pasif bir dinlenmeye geçtiği bir durumdur. Diğer yandan, uykuda beynin aktif olarak çalıştığı nöro-fizyolojik bir toparlanma ve onarım yapıldığı, uyanırken öğrenilenleri ayıklama, depolama ve beyin korteksinde uyanıklık için etkin hazırlanma süreçlerinin olduğu da ileri sürülmektedir.



Uyku Dönemleri

Beynin elektriksel faaliyetlerinin incelenmesi ile iki temel uyku dönemi olduğu saptanmıştır:

REM: Rüyaların görüldüğü, hızlı göz hareketleri (Rapid Eye Movements) kelimelerinin baş harfleri ile ifade edilen dönemdir.

Non-REM: Rüyaların görülmediği; sakin, sessiz uyku dönemidir. 3-4 yaşın üstündeki büyük çocuklarda ve erişkinlerde Non-REM uykusunun artarda seyreden dört dönemi vardır.

- ▶ I. Dönem: İlk 3-5 dakikayı kapsar. Bu dönemde bir dalgınlık halinden uykuya geçiş gerçekleşir. Kapalı göz kapaklarının altında, gözler hızlı hareketlerle sağa sola devinirken beyin faaliyetleri yavaşlar.
- ▶ II. Dönem: 10 - 45 dakika süren hafif uyku dönemidir.
- ▶ III. Dönem: Derin uykuya geçiş dönemidir. Bu dönemde metabolizma yavaşlar. Kalp

hızı, solunum yavaşlar ve kaslar gevşerken belirgin bir terleme ile vücut soğur. Beyin dalgaları iyice yavaşlar.

- ▶ IV. Dönem: En derin uyku dönemidir. III. ve IV. Dönem toplam 60 dakika sürer ve bu dönemlerde kişinin uyanırılması zordur.

UYKU BOZUKLUKLARI

Her insanın uykusu zaman zaman bozulabilir. Ruhsal sıkıntılar, bedensel hastalıklar uykunun süresini, düzenini gelip geçici olarak bozabilir. Bunlar uyku bozukluğu kapsamında değerlendirilmezler.

Uyku bozukluklarının yaygın



lığı, % 15-35 civarındadır. Bu kişilerin, % 10-20'si ağır ve kalıcı bir şekilde uykusuzluktan yakınmaktadırlar. İnsanların % 50'si yaşamlarının bir döneminde uykusuzluk çekmektedirler.

Araştırmalar kadınların daha fazla uykusuzluk yakınması bulunduğunu göstermektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte uyku ihtiyacı da azalmaktadır. Gençlerin daha çok uykuya dalma güçlüğü çektikleri, yaşlıların ise uykuyu sürdürmeye ilişkin sorunlarının ön planda olduğu dikkati çekmektedir.

Yaşlılıkla artan hastalıkların uyku sorunlarını arttırmaktadır. Sürengen uykusuzluk, kadınlarda, yaşlılarda ve bedensel ya da ruhsal hastalıkları olanlarda daha yaygındır.

Uyku bozukluklar iki gruba ayrılıyor.

1. Uykunun miktarı ve kalitesiyle ilgili sorunlar. (dissomnia)

Uykusuzluk (insomnia) uykuya dalma güçlüğü, gece sık sık uyanma, sabaha karşı uyanma ve bir daha uyuyamama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bazen de kişi uyuduğu halde kendisini uykusunu alamamış ve dinlenmemiş hissedebilmektedir..

Aşırı uyku (hipersomnia) değişik tipleri vardır. Bazen kişiler uykudan uyanmakta zorluk çekerler. Kişi uzun süre uyumuş ve uykusunu almış olmasına karşın uykudan uyanamaz, başkalarının yardımıyla güçle uyandırılabilir. Bu durum 'uyku sarhoşluğu' olarak da bilinir.



Narkolepsi: Kişinin gün ortasında planlamadığı bir anda aniden derin ve ağır bir uykuya dalması durumuna verilen adıdır. Aşırı uykunun en dramatik şeklidir. Bu kişiler en olmayacak anlarda birden uykuya dalarlar. Yine bu kişilerde uykuya dalarken hayaller görme ve kendini felç olmuş gibi hissetme yakınmaları sık görülmektedir.

Uyku apnesi, Bir saatlik uyku süresi içinde 10 saniyeden uzun süren ve beşten fazla sayıda solunum durması durumudur. Yaşamı tehdit eden, ani gece ölümlerine neden olduğu ileri sürülen ve yorgunluk, isteksizlik, verimsizlik, düşünsel işlevlerde bozulma, duygusal dengesizlik gibi çeşitli psikiyatrik belirtilere yol açabilen bir tablodur.

Uyku Uyanıklık Düzeni Bozukluğu: Bazen de sorun uykunun miktarı ve derinliğiyle değil ritmiyle ilgili olabilmektedir.

Uyku ile uyanıklık arasındaki gidiş gelişler insan bedenindeki bir biyolojik saat tarafından yönetilmektedir. Bazı kişilerde bu biyolojik saatin bozulmasına bağlı olarak uyku düzeni değişir. Bu kişiler, sabaha karşı uykuya dalıp akşamüzeri uyanabilirler. Söz konusu ritim değişikliği uzun süreli uçak yolculuklarından sonra ya da gece vardiyasında çalışan kişilerde görülebildiği gibi, hiç bir görünür neden olmadan da ortaya çıkabilmektedir.

2. Uyku sırasında yaşanan anormal olaylar (Parasomniya)

Uyurgezerlik: Uyurgezerlik uykunun ilk birkaç saati içinde ortaya çıkmaktadır. Kişi, yatakta oturma, kalkıp dolaşma, giyinme, yemek yeme gibi davranışlarda bulunabilmektedir. Kişi, bu davranışlar sırasında yüzü donuk, tek bir noktaya

bakarak hareket eder ve bu sırada sözel ilişki kurmak genellikle olanaksızdır. Çocuklarda sık erişkinlerde ise çok ender görülen bir bozukluktur.

Kâbuslar: Korkulu düşlerin gece boyunca bir kaç kez tekrarlaması durumudur. Çocukluk çağında yaşandığında genellikle kısa sürede düzelmeye eğiliminde olan bu bozukluk erişkinlerde kalıcı bir sorun haline gelebilmektedir.

Uykuda Korku Nöbeti: Kişinin, bir rüya görmediği halde birden büyük bir korkuya kapılarak ve haykırarak uyanması durumudur. Korku ve paniğin yanı sıra çarpıntı, terleme, derin nefes alamama duygusu bu tabloya eşlik etmektedir. Bu bozukluk genellikle ilkökul çağlarında başlamakta ve çocukluk dönemi biterken ortadan kaybolmaktadır.



UYKUSUZLUĞA KARŞI ÖNERİLER

- ▶ Rahat bir yatak seçin.
- ▶ Odanızın aşırı sıcak veya soğuk olmamasına dikkat edin.
- ▶ Aynı saatte kalkıp, aynı saatte yatmaya özen gösterin.
- ▶ Gündüzleri uyumaktan kaçının.
- ▶ Uyku saatinize yakın egzersiz yapmayın.
- ▶ Uyuyamadığınızda, kendinizi uyumak için daha fazla zorlamayın. Yataktan kalkıp aşırı efor gerektirmeyen bir işle uğraşın. Örneğin kitap okuyun, ya da yataktan ve yatak odasından çıkarak başka bir yerde zaman geçirip uykunuz gelince tekrar yatağa dönün.
- ▶ Açken uyumaya çalışmayın. Açlığınızı hafif yiyeceklerle giderin.

- ▶ Yatmadan önce kan şekerinizi yükseltebilecek reçel, bal, şeker, çikolata gibi yiyecekleri yemeyin.
- ▶ Alkolden uzak durun.
- ▶ Akşam yemeğinden sonra, alkol, çay, kahve sigara ve kolalı içkilerden uzak durun.
- ▶ Eğer gece boyunca saate bakıp duranlardansanız, saati odanızdan kaldırın veya ters çevirin.
- ▶ Bir hafta boyunca hep aynı saatlerde kalkıp yatarak gelişmeleri kaydedin.
- ▶ Hafta sonlarında gereğinden fazla uyuyup, uyku dengenizi bozmayın.
- ▶ Yatak odanızda televizyon bulundurmayın.
- ▶ Geceleri uzun süre televizyon seyretmeyin.
- ▶ Geceleri bilgisayar karşısında uzun süre oturmayın.
- ▶ Yatmadan 1-2 saat kadar önce suyu ve diğer içecekleri kesin. İçecekler tuvale-



- te gitme ihtiyacı yaratıp uykunuzu bölebilir.
- ▶ Eğer odanız yeterince karanlık değilse, gözleriniz için bir maske, çok gürültülüyse de kulak tıkaçları kullanın.
- ▶ Erken yatıp erken kalkmaya çalışın; bu uykuyu düzenleyen hormonların dengeli olmasını sağlar.
- ▶ Uyku saatiniz yaklaştıkça odanızdaki ışıkları azaltın.
- ▶ Uyku saatiniz yaklaştıkça çalışmayı azaltın.
- ▶ Yatmadan önce hafif kitaplar seçin.
- ▶ Yüksek sesler, kişi bu seslerle uyanmıyor ve bunları ertesi sabah anımsamıyor bile olsa uykunun niteliğini bozar.
- ▶ Sigaradan uzak durun, nikotin uyarıcıdır; uykunuzu kaçıırır.
- ▶ Fazla kilolarınızı atmaya çalışın. Aşırı kilo solunum durması riskini artırabilir.
- ▶ Yatağınızı mümkünse sadece uyumak için kullanın çalışmak ve kitap okumak için başka yerleri tercih edin.
- ▶ Yatağa girmeden önce endişelerinizi gidermeye, stres yaratan sorunları çözmeye çalışın. Yazmak, hatıra defteri tutmak iyi bir çözüm olabilir.
- ▶ Uykusuzluğun kaynağı olarak görülen bedensel ve psikolojik gerginlikle baş etmek için gevşeme teknikleri ile gerginlikleri ortadan kaldırılmaya çalışılır.



Müge ERÇETİN
TSK Elele Vakfı
Özel Eğitim ve Reh.Mrk.
Fizyoterapist

HİPPOTERAPİ

HİPPOTERAPİ / ATLA TERAPİ

Yunanca 'hippos' (at) kelimesi ve terapi(tedavi) ile birleşiminden oluşan 'Hippoterapi' ise fiziksel, zihinsel ve duygusal bozukluğu olan bireylerin atın ritmik, tekrarlayıcı ve 3 boyutlu hareketlerinden ve vücut ısısından faydalanılarak yapılan tedavi anlamına gelmektedir.

İlk düzenli terapi amaçlı at binme çalışması 1875 yılına dayanır. 1946'da Polio salgınının ardından İskandinavya'da Atla Terapi başlatılmıştır. 1969 yılında ise Amerika'da; Kuzey Amerika Engelliler Binicilik Derneği (North American Riding For The Handicapped Association/NARHA)'nin kurulmuştur. İlk seneler spor ve rekreasyonel aktivite amaçlı kurulan NARHA 1980'li yıllarda Tıbbi Rehabilitasyon, Psikolojik Destek ve Eğitim amaçlarını da bünyesine katarak gelişmiştir. Günümüzde NARHA'ya bağlı 600'den fazla merkez faaliyet göstermektedir.

Atla Terapi; engelli bireye, zorluklardan dolayı yaşadığı sorunların, atı bir terapi amacı olarak kullanmak suretiyle üstesinden gelmesi için refakat etmesi işlemidir. Atla Terapi seansları bireysel ya da gruplar halinde uygulanır, at binme teknikleri kullanılır. Bu yöntem 3 yaş üstü bireyler için uygundur. Ancak bu uygulama terapi göreceği kişinin özel ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte olmalıdır. Program 3-6 aylık



süreler şeklinde planlanır ve uygulanılır.

ATLA TERAPİ:

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

Genel olarak Hippoterapi uygulanabilen gruplar:

Kas Hastalıkları, Omurilik Yaralanmaları, MS, Gelişim Anomalileri, Kafa Travmaları, Serebral Paralizi, Amputasyon, Spina Bifida ve beyin kanamasıdır.

Hippoterapi uygulanması kontrendike olan gruplar:

Akut disk hernisi, kalça eklem dejenerasyonu, 3 yaşından küçük Down Sendromu tanısı, ilaç ile kontrol edilemeyen epileptik nöbetler, Hemofili tanısı olanlar, Patolojik kırıklar, Osteoporoz, Osteogenezis İmperfekta vb.

Burada amaçlar ise:

- * Doğru yürüyüş paterninin gelişmesinde yardımcı olur.
- * Pelvis ve kalça bölgesinin hareketliliğini artırır.
- * Baş ve gövde kontrolünü artırarak düzgün duruşu geliştirmeye yardımcı olur.
- * Denge reaksiyonlarını uyarak gövde dengesini geliştirmeye yardımcı olur.
- * Kasal tonusu arttırmaya yardımcı olarak kas kuvvetini geliştirmeye yardımcı olur.
- * Eklem hareketliliğini geliştirir.
- * Solunum sistemini geliştirir.
- * Spastisiteyi ve kontraktür oluşumunu azaltmaya yardımcı olur.
- * Mesane kontrolünü geliştirir.
- * Sosyal iletişimi artırır.



Hippoterapi seansları 5 aşamada uygulanır.



- * Kendine güven duygusunu geliştirir.
- * Yaşama sevinci kazandırır.

ATLA TERAPİ SEANSLARI SIRASINDA BULUNMASI GEREKEN EKİP ELEMANLARI:

Tedavi takımı, terapist, at tutucusu, yan yürüyücüler ve bir attan oluşur.

1-Terapist: Terapistin birincil görevi hastanın terapisi ve güvenliğidir. Terapistin sorumluluğunda olan bölümleri şunlardır:

- * Hastayı değerlendirmek.
- * Uygun terapi aktiviteleri/ araç-gereçlerinin seçimi ve terapi planının programlanması.
- * Hasta ekipmanları ve terapi de kullanılacak atın seçimi konusunda atı tutan kişi ile işbirliği içerisinde olmak.
- * Hastanın ata biniş ve inişi için en güvenli ve uygun yolu belirlemek.
- * Hastanın ihtiyaçları doğrultusunda takım üyelerini onların görevleri doğrultusunda yönlendirmek.

- * Seans sırasında atın hareketleri ile ilgili atı tutan kişiyi yönlendirmek.
- * Güvenli bir terapi seansı sağlamaktır.

2-At tutucusu: At tutucusu hippoterapi ekibinin önemli bir parçasıdır. Bu kişi bu özel teknikte yetenekli eğitilmiş bir gönüllü olabilir. At tutucusunun görevleri aşağıda sıralanmıştır:

- * Terapi de kullanılacak atın seçiminde terapist ile ortak karar vermek.
- * Hippoterapi seanslarında ata gerekli yönlendirmeleri yapmak.
- * At ekipmanlarının seçiminde terapist ile ortak çalışmak.
- * Ata iniş ve biniş sırasında atın kontrolünü sağlamak.
- * Terapi seansı sırasında atın kontrolünü sağlamak.

3-Yan yürüyücüler: Terapi amaçlarına ve hastanın özel ihtiyaçlarına bağlı olarak terapist bir veya iki yan yürüyücü kişi seçebilir. Yan yürüyücülerin görevi:

- * Atın hazırlanması.
- * Hastanın hazırlanması (kask ve emniyet kemerleri).

- * Ata inip binme esnasında yardımcı olmak.
- * Terapistin yönlendirmesi ile hastanın atın üzerindeki pozisyonunun korunması.
- * Hastanın güvenliğinin sağlanması.
- * Terapist tarafından istenen araç-gereçlerin verilmesi.

• **Eğitim Amaçlı:** Atla ilgili etkinlikler, fiziksel, zihinsel yetersizlik ve psikolojik uyumsuzluk yaşayan bireyler için psiko-sosyal gelişim amacı taşımakla beraber engellinin seçtiği bu sporda becerilerinin geliştirilmesine olanak sağlar. Önemli olan, program içinde ata binmeyi öğrenirken duyuşsal, davranışsal, psikolojik ve fiziksel amaçları da yerine getirebilmektir. Eğitim amaçlı Atla Terapiyi Özel Eğitim Uzmanlar, Konuşma Terapistleri, Özel At Eğitmenleri ve Psikologlar uygulayabilir.

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

- **Spor Amaçlı:** Ata binme etkinlikleri, terapi amacının yanı sıra katılımcılara; müsabakalar ile becerilerini kanıtlanma olanağı sunar.
- **Etkinlik Amaçlı:** Sadece eğlence amaçlı katılımıdır. Bunu bir sosyalleşme, destek ve güven ortamında yeteneklerini kullanarak yapabilirler.

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi bünye-



sinde 2003 - 2019 yılları arasında 2010'a yakın engelli öğrencilerimiz Hippoterapi ve Atla Terapi Eğitimi almıştır. Kasım 2019 tarihinde başlayan yeni eğitim döneminde 2 Fizyoterapist, 2 Özel Eğitim Öğretmeni eşliğinde 24 öğrencimiz halen eğitime devam etmektedir.

Öğrencilerimize Hippoterapi ve Atla terapi eğitimin başında ve sonunda GMFM (Kaba Motor Fonksiyon Değerlendirme), Pediatrik Berg Balance (Denge Ölçeği), GMFCS (Motor Fonksiyon Sınıflama Sistemi), MACS (El Becerileri Sınıflandırma Sistemi), Yürüme Analizi değerlendirmeleri yapılır ve sonuçları karşılaştırılır.

Hippoterapi ile ilgili pek çok bilimsel çalışma yapılmıştır. McGibbon ve arkadaşları (1998) yaptıkları bir çalışmada 8 haftalık hippoterapi uygulamalarından sonra Spastik Serebral Palsili çocukların yürüme ve kaba motor fonksiyonları sırasında enerji tüketimlerinin azaldığını göstermişler. Bir başka çalışmada Benda ve arkadaşları (2003) 4-12 yaş arası 15 se-

rebral palsili çocukta yaptıkları çalışmada hippoterapinin kas simetrisini artırdığı sonucuna varmışlar. Kanıta dayalı bu ve benzeri uygulamalar bizlere gösteriyor ki hippoterapi klasik tedavilerin yanında kullanılabilecek iyi bir destek tedavi yöntemidir.

Neden Atlar ile Tedavi?

At önemlidir. Çünkü atlar sadece dinler ve hisseder. Atlar son derece hassas hayvanlardır, çevresindeki her şeye dikkat gösterip hareketlerini ona göre ayarlar.

Atın yürüyüşü; değişken, ritmik ve tekrar eden hareketler ile bincisine etkili ve duyumsal girdiler sağlamaktadır. Atın yürüyüşünün değişkenliği insanın yürüme sırasında oluşan pelvis hareket şekillerine benzemektedir. Bu nedenle atın gövdesini yavaş, ritmik ve çok boyutlu hareketleri tedaviye yöneliktir.

Doğal hareket kabiliyeti yetersiz, fiziksel engeli olan çocuklarda atın hareketi kullanılmayan kasları harekete geçirerek kas perdelerini yapılandırır, vucuttaki denge ve koordinasyonu geliştirir.

Öğrenim bozukluğu olan çocuklarda kendine güven duygusunun kazanımını sağlar. Belki de hayatlarında ilk kez kendi kendine bir şey başarmanın sonucu ile kendine olan güvenlerini kazanırlar.

Zihinsel yetersizliği ve ruhsal uyumsuzluğu olan çocuklarda hoşlandığı ve ilgisini çeken bir şeye yönelmesi ile öğrenme arzusunu artırarak yaşama kazandırmaktadır.

Huzur

Huzur, sükûnet ve denge insanın altın anahtarıdır. Yaşamımız boyunca huzura ulaşmak için uğraşırız. Çeşitli yollar deniyor, çareler arıyoruz. İçimizden, özümüzden uzaklaşıyor, huzursuzluğun içine daha da gömülürüz. Ardından huzurun peşine düşüyoruz. Huzurun eksikliği, içimizdeki yücelikten uzaklaşmanın boşluğunu ne yaparsak dolduramıyoruz.

Yaşamın her bir anının tadını çıkarmak, huzuru aktive etmek için gereklidir. Geçmişin acısı ve kederiyle vakit geçirdiğimiz şimdi, geleceğin kaygısı ile yaşamadığımız anlar akıp giderken huzur da elimizden kaçıyor. Her şey “an”dadır.

Şimdi otur ve düşün; istediğin huzur mu huzursuzluk mu? Eğer huzuru seçiyorsan affetmekle başlayalım. Kendini, olan ve olmayanı, herkesi ve her şeyi affedelim. Affedemiyorsan olma sebeplerini anlamaya çalış. Olanın ve olmayanın bir hayrı vardır. Anlayış, huzur yolunun ışığıdır. Olanı ve olmayanı anlamanın ışığının yolunu aydınlatmasına izin vermelisin. Kendini,

yaşamı ve diğerlerini anlamaya çalışmak senin anlaşılman için en büyük ilk adımdır.

Hoşgörünün ana vatanında yaşıyoruz. Kendimize besleyeceğimiz minik bir hoşgörü evrenle aramızda kalıcı bir bağ olacaktır. Kendini hoş gören hayatı ve diğerlerini de hoş görmeye başlayacaktır. Ve yine kendini hoş gören daha çok hoş görülecektir. Çok basit bir denkleme var. sen kendi içinde kendine ne veriyorsan hayat da sana onu verecektir.

Huzursuzluğu yaratan sebepler hep dışarıda gibi düşünülmektedir. Oysa içerideki huzursuz durumun yansıması dışarıda kendini ifade eder. Sana açıkça sunulur. Dışımızda gördüğümüz her şey içimizde olanın yansımasıdır. İnsanlardan hangi konuda şikayet ediyorsak içimizde bu konuda ne olduğunu aramalıyız. Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. Bu her bir insan için geçerlidir. Görüldüğümüz gibi sade ve yalın insanlar olamıyoruz. İçimizde bambaşka bir dünya var ve kendini dışarıda ifade ediyor.

Ruhu duyarak içi düzenlemenin yollarına bakmalı insan. Bunu nasıl yapacağını bilemiyorsa denemeli. Kimi ibadette bulur kendini ve huzurunu, kimi kişisel gelişim çalışmalarında, kimi doğada. İnsanın seçimleri çok nettir. Akıl, huzur istiyorum derken; içeride huzursuz birçok duygu varsa, gerçek; içerideki duyguların etrafında kendine yer bulacaktır.

Kimse suçlu değildir. Herkes “ol”mak için geldi bu dünyaya. Ne istiyorsak onu olmak için geldik. Dünya tarihini kendi gerçeğini ortaya koyanlar yazdı. Dünya tarihinde olmak gerekmez. Arkamızdan bırakacağımız izler kalıcı olsun.

Kendiniz olmak, gerçeğinizi ortaya koymak için hemen şimdi bir şeyler yapmak için çok sebebiniz var. Kendin olduğun noktada huzur zaten seninledir. Huzur dışarıda değil tam olarak içeridedir.

Her anınız huzurla gerçekliğini-zin birleşimi ile sihirli olsun.

Kaynakça: <http://www.milliyet.com.tr/huzur-icin-pembekar-yazardetay-saglik-2869628>



Mehmetçik

*Tarlasını, bağını bahçesini
Anne, baba ve kardeşini bırakır
Davul zurna ile uğurlanır
Vatan hizmeti için Mehmetçik*

*O Anadolu da bir genç
Memleketinde yağız delikanlı
Eli kınalı uğurlanır
Anadolu yiğididir Mehmetçik*

*Gidişi ayrı mutluluk askere
Dönüşü ayrı mutluluk
Babaların gurur duyduğu
Anaların kınalı kuzusudur Mehmetçik*

*Subayıyla, Astsubayıyla, erbaş ve eriyle
Bir büyük aile efradıdır Mehmetçik
O kutsal peygamber ocağında
Şehitlerin, gazilerin bayrağını taşıyandır Mehmetçik.*

*Bu vatan uğruna
Kimi gazi kimi şehit olsa da
Ölmez onlar
Mekânı cennet olandır Mehmetçik*

Yusuf YAPRAK
Mly.Albay (E)
1982-1



Anılar

*Anılar, geçmiş anılar;
Ömrümüzün tek süslü bahçesi.*

*Dikenleri, ayrık otları olsa da,
Gülde vardı, bülbül de vardı.*

*Gezdik o bahçede yıllarca
Toprak ta vardı, çiçekler de vardı.*

*Yorulduğumuzda oturup dinlendiğimiz
Ağaçlar da vardı, gölgelerde vardı.*

*Anılar dolu o bahçede
Yıllar nasıl geçti anlamadık.*

*Hayat bu; yıllar geçiyor olsa da;
Yaşamaya devam etmeli insan.*

*Ekip biçtiğimiz bahçemizi.
Sulayacağız ağaçları çiçekleri.*

*Hayat dolu bahçemizde
Gülüp oynayacağız.*

Yusuf YAPRAK
Mly.Albay (E)
1982-1

İnci

Adı gibi eşsiz bir mücevher olan incinin geçmişten günümüze öyküsü

Bir istiridye veya midye içinde adeta sır gibi saklanarak oluşum sürecini tamamlayan inci; her dönem değerine değer katarak varlığını sürdürmesiyle bilinir. Bu değerli mücevherin gizemli dünyasında detaylı bir yolculuğa çıktığımızda ise şaşırtıcı gerçeklerle dolu bir öyküyle karşılaşırız. Muhtelemelen daha önce hiç duymadığınız detaylarla dolu bu öyküyü ve daha fazlasını sizin için derledik.

Bir toz zerresiyle başlayan yolculuk...

Doğanın bize en güzel armağanlarından biri olan inci; diğer mücevherlerin aksine bir canlı tarafından üretiliyor. Üretilme amacının ise istiridyenin tamamen kendini koruma mekanizmasıyla ilgili olduğunu söylemek mümkün. Çünkü istiridye; toz ve kum tanesi gibi kabuklarının arasından içeri sızmaya çalışan herhangi bir parçacığı tehdit olarak algılıyor ve bu parçacıkların etrafını %90'ı

kalsiyum karbonattan oluşan sedef benzeri bir maddeyle kaplamaya başlıyor. Zamanla bu tabaka, sert ve parlak bir taşta dönüşüyor. Bu taşın tam olarak inci hâlini alması ise 2 ila 15 yılı buluyor.

Her rengi farklı bir anlam...

Oluşan her inci; benzersiz bir şekle, dokuya ve boyuta sahip oluyor. Bu nedenle de her inci kendi değerini belirliyor. Bir incinin tam olarak değerinin belirlenmesinde boyutu ve parlaklığının yanı sıra rengi de etkili oluyor. Beyaz, sedef, fildişi ya da siyah renkte oluşabilen inciler arasında en değerlileri ise siyah inciler oluyor. Çünkü siyah inciler, doğada oldukça nadir bulunuyor. Bu nedenle de diğerlerine nazaran çok daha değerli ve anlamlı kabul ediliyor.

Beyaz: Sağlık

Sedef : Sevgi

Fildişi : Mutluluk

Siyah : Bilgelik

Kadınların vazgeçilmez aksesuarı

Eski çağlarda para yerine de kullanılan inci; her dönemde kadınların vazgeçilmez aksesuarı olarak karşımıza çıkıyor. Öyle ki Hollandalı ressam Johannes Vermeer'in başyapıtında yer alan ve kim olduğu bilinmeyen kız dâhi günümüzde "İncili Küpeli Kız" olarak anılıyor. Küpeden bilekliğe, kolyeden yüzüğe kadar birçok aksesuarda karşımıza çıkan inci; hemen hemen her kültürde güzelliğin ve zarafetin sembolü olarak kabul ediliyor.

Güzelliğin en doğal sırrı

İçeriğindeki mineraller sayesinde pek çok cilt rahatsızlığına da iyi geldiği bilinen inci; son zamanlarda parlak ve genç görümlü ciltleriyle dikkat çeken kadınların güzellik sırrı olarak da karşımıza çıkıyor. İçeriğinde inci tozu bulunan makyaj malzemeleri ve kremler, doğal bir görünüm elde etmek için özellikle tercih ediliyor.

Kaynakça: Farklı yazılardan derlenmiştir.



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

Hiçbir kişi ya da kuruluşu Vakıf adına makbuzla bağış toplama konusunda yetkilendirmeyen TSK ELELE Vakfı vatandaşlarımızın yaptıkları nakit bağışları Genel Müdürlüğümüzde makbuz karşılığı veya bankacılık aracılığı ile kabul edilmektedir.

Online Bağış

TSK ELELE Vakfının internet sayfası www.elele.org.tr üzerinden kredi kartı ile online bağış yapılabilmektedir.

Bağış işlemlerinde dikkat edilmesi gerekenler: TSK ELELE Vakfına bağışta bulunan değerli bağışçılarımız Online Bağışlarınızda ve banka aracılığı ile yaptığınız bağışlarda İsim, Soyadı, T.C. Kimlik Numarası, Adres ve Telefonlarınızı (GSM Dahil) doğru olarak yazılıp yazılmadığı kontrol edilmelidir.

Çelenk Bağışı

Ankara ili içerisindeki çelenk bağışı için çelenkte yer alması gereken ismin Vakıf ile koordine edilmesi gerekmektedir.

Gayrimenkul Bağışı

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

1. Tapu Sicilinden Yapılan Bağış

Tapu Sicil Müdürlüklerinde yapılan bu çeşit bağışlarda iki çeşit uygulama mevcuttur.

* Şartsız Bağış: Bağışçı ve Vakıf yetkilileri birlikte ilgili Tapu Sicil Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak 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 devreder, ancak tapuya konulan kayıtlı intifa (kul lanma) hakkı kendisine kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkul bağışçıya aittir. İstedığı gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devredemez ve yapının esasına yönelik değişiklikler yapamaz.

2. Vasiyetname İle Yapılan Bağış

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

ZİRAAT BANKASI

Başkent Ankara Şube (TL):
IBAN : TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

VAKIF BANK

Ankara Kolej Şubesi (TL):
IBAN : TR15 0001 5001 5800 7288 7745 45

HALKBANK

Ankara Küçükcesat Şube (TL):
IBAN : TR29 0001 2009 2160 0016 0000 13

TÜRKİYE İŞ BANKASI

Ankara Şube (TL):
IBAN : TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00
Frankfurt Şube (EURO):
IBAN : DE74 5023 0600 0044 0000 08

YAPI KREDİ

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 Küçükcesat Şube (TL):
IBAN : TR49 0004 6001 0188 8000 0661 82

GARANTİ BANKASI

Ankara Anafartalar Şube (TL):
IBAN : TR28 0006 2000 7110 0006 2994 31

ŞEKENBANK

Gaziosmanpaşa Şube (TL):
IBAN : TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

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



Mehmetçik Vakfı
www.mehmetcik.org.tr
Tel: 0 312 284 19 70



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



TSK Eğitim Vakfı
www.tsk-yurt-vakif.org.tr
Tel : 0 312 231 21 10

ORTAKLARIMIZ VE İŞTİRAKLERİMİZ

TURKTRUST

TÜRKTURST 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. Vakıf % 99 hisse ile kurucu ortak statüsündedir.



MEHMETÇİK VAKFI Sigorta Aracılık Hizmetleri Ltd. Şti.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren üç vakfın birlikte kurduğu ferdi kaza, emeklilik, konut, kasko, sağlık, işyeri ve deprem sigortası branşlarında faaliyet göstermek üzere 07 Mayıs 1999'da kurulmuştur. Vakıf % 10 hisse ile ortaktır.



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. Vakıf % 25 hisse ile ortaktır.



GÜLSAV Pazarlama Dağıtım A.Ş.

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren beş vakfın ortak olduğu GÜLSAV Pazarlama ve Dağıtım A.Ş.ne, Vakıf % 49 hisse ile ortaktır.

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.



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 : Gulsav pazdagas

TSK ELELE VAKFI

BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

Bağışlarınızın, vakfımıza ulaştığının 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

