



TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL: 8 SAYI: 23 MAYIS 2020

DERGİSİ

24 YILDIR GAZİLERİMİZ, ENGELLİ ÇOCUKLARIMIZ, YAŞLILARIMIZLA, ELELE



RÖPORTAJ
BAĞIŞÇILARIMIZ



GEZELİM - GÖRELİM
ÇANAKKALE



RÖPORTAJ
GAZİLERİMİZ



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; 24 yıldır 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: 8 • Sayı: 23 • MAYIS 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:

ANIL GRUP MATBAACILIK

YAYINCILIK LTD. ŞTİ.

Dikmen Cad. No: 244/P-13

Dikmen - Ankara

Sertifika No: 40349

Baskı Tarihi: MAYIS 2020

9 RÖPORTAJ BAĞIŞÇILARIMIZDAN



11 RÖPORTAJ GAZİLERİMİZDEN



15 MAKALE EŞSİZ VE KARŞILIKSIZ HİZMET



İÇİNDEKİLER

18 **MAKALE**
SADAKA TAŞI
HER İNSANIN DOĞASINDA
VAR OLAN YARDIMLAŞMA



33 **MAKALE**
HİDROTERAPİ



24 **SAĞLIK**
DENTAL İMPLANTLAR



35 **MAKALE**
STRESLE BAŞA ÇIKMA



30 **SAĞLIK**
COVID-19 CORONA



39 **GEZELİM GÖRELİM**
ÇANAKKALE



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 24 YILDIR YANLARINDA

1995 yılında düzenlenen "Haydi Türkiye Mehmetçikle ELELE" Kampanyasında hayırsever halkımızın gönüllü bağışlarıyla kurulan TSK ELELE Vakfı; kamu yararına hizmet veren sağlık ve sosyal içerikli bir kuruluş olup, amacı; Türk Silahlı Kuvvetleri, Jandarma Genel Komutanlığı ve Sahil Güvenlik Komutanlığı personeli, emeklisi, malulen emeklisi (erbaş/er gazileri 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.



24 YILDIR ELELE vererek neler yaptık;

■ 2000 yılında;

Ülke Savunması için yaralanan ve engelli duruma gelen güvenlik personelinin tedavisi için Ankara Bilkent'te bulunan Gaziler

Fizik Tedavi Eğitim ve Araştırma Hastanesi (TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi)'ni 105 Milyon USD'na inşa ederek, 21 Nisan 2000'de hizmete açılmasını sağladık.

TSK ELELE Vakfı ülkemizde benzeri bulunmayan ve teknolojinin çağdaş imkanları ile donatılmış bu anıtsal eseri Türk Halkına kazandırmanın gurur ve mutluluğunu yaşamaktadır.



■ 2004 yılında;

Gazilerimizin doğa ile baş başa kalabilecekleri, diğer gaziler ile bir araya gelebilecekleri Gazi Uyum Evini 2004 yılında 2.1 Milyon TL'ye inşa ettik. Kahraman gazilerimizin huzur bulduğu bu mekan, onlar için en iyi sosyal rehabilitasyon alanı oldu.



VAKIFTAN HABERLER

■ 2008 yılında;

Türk Silahlı Kuvvetlerine hizmet etmiş 65 yaşını aşmış personelin, hayatlarının kalan kısmını sosyal yaşamdan kopmadan huzur içinde geçirebilecekleri MSB Ankara Özel Bakım Merkezi (TSK Ankara Özel Bakım Merkezi)'ni 41 Milyon TL'na inşa ettirerek 30 Haziran 2008'de hizmete açtık.



■ 2011 yılında;

Doku kaybına uğrayanların ihtiyaç duydukları yapay organ, ortez ve protezleri imal etme imkanına sahip Medikal Tasarım ve Üretim Merkezini inşa ederek, 3 Eylül 2011 tarihinde hizmete açtık.



Kahraman Gazilerimizin ortez ve protezleri çok daha kısa ve hızlı bir şekilde bu merkezde imal edilebilmektedir.

■ 2014 yılında;



İstanbul Göğüs Hastalıkları binasının TSK Çamlıca Özel Bakım Merkezi olarak tadil edilmesi için, 2014 yılında 2.5 Milyon TL nakdi bağışta bulduk. İstanbul'da yaşayan ve 65 yaşını geçmiş büyüklerimiz için sosyal yaşamdan kopmadan hayatlarını sürdürebilmeleri için yeni bir tesis oluşturduk.

■ 2012 yılında;

Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Etlik yerleşkesi içinde ve Ankara / Güvercinlik'te bulunan TSK Elele Vakfı Özel Eğitim Rehabilitasyon Merkezlerinde; zihinsel, işitme, görme, özgül öğrenme güçlüğü, bedensel ve yaygın gelişim bozukluğu bulunan yaklaşık 400 çocuğa özel eğitim ve rehabilitasyon eğitimi vermeye başladık.



■ 2014 yılında;

2014 yılında; Engelli gazilerimizin, uluslararası düzeyde olimpik faaliyetlerde kullanabilecekleri, engelli sporcular için tasarlanmış 19 Eylül Spor Tesislerini 1.8 milyon TL'ye inşa ederek 29 Aralık 2014 tarihinde faaliyete geçirdik.

Türkiye'de Ampüte Spor faaliyetlerinin temeli Vakfımız ve Bedensel Engelliler Spor Federasyonu ile beraber atılmıştır. Türkiye Ampüte Futbol Milli Takımı'nın ilk sporcuları Vakıf tarafından desteklenen TSK Rehabilitasyon Merkezi Spor Kulübü'nün sporcularından oluşturulmuştur.

Dün vatani uğruna engelli olan Kahraman Mehmetçiklerimiz bugün TSK Rehabilitasyon Merkezi Spor Kulübü ile Avrupa şampiyonu oluyorlar.



Onlar İçin Ne Yapılsa Azdır...



Ayrıca Gazilerimiz ve Şehit ailelerine ruhsal ve bedensel rehabilitasyon amacıyla deniz ve doğa tatili imkanı sağlayan Ayvalık / Balıkesir'de bulunan TSK Ali Çetinkaya İlk Kurşun Rehabilitasyon Merkezi'nin ihtiyaçlarını da karşılamaktayız.

■ ÖDÜLLERİMİZ

Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından; 1999 yılında "Yılın Başarılı Vakfı" seçildik. 2004 yılındaki faaliyetlerimiz nedeniyle ödüle layık görülerek; 09 Mayıs 2005 tarihinde Ankara'da düzenlenen tören de "Yılın Başarılı Vakfı" ödülünü aldık.

2006 Vakıf Medeniyeti Yılı Etkinlikleri çerçevesinde Vakıflar Genel Müdürlüğünce düzenlenen, 2005 Yılında Gerçekleştirilen Sağlık ve Sosyal İçerikli Projeler Yarışmasında "TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi-

ne Silikon Protez İmal İmkan ve Kabiliyeti Kazandırılması Projesi" ile ödüle layık görüldük ve 08 Mayıs 2006 tarihinde törenle ödülümüzü aldık.

04-10 Mayıs 2009 tarihleri arasında kutlanan "2009 Vakıf Medeniyeti Sağlık Yılı" etkinlikleri çerçevesinde; sağlık alanında yaptığımız başarılı çalışmalar nedeniyle Vakıflar Genel Müdürlüğünce ödüle layık görülerek 04 Mayıs 2009 tarihinde düzenlenen törenle ödülümüzü aldık.

TSK Elele Vakfı olarak kuruluşumuzdan bu güne kadar inşa ettiğimiz ve tesislere sağladığı desteklerimiz ile hizmetin bedeli 725 Milyon TL'ye ulaşmıştır.

1996 yılından beri bizleri yalnız bırakmayarak; Gazilerimiz, engelli çocuklarımız ve yaşlılarımız için çalışmalarımıza destek olan, bizlere güvenen ve bizlerle ELELE veren siz değerli bağışçılarımıza sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

TSK ELELE VAKFI ÖZEL SPOR KULÜBÜNDE

Özel Sporcular Spor Federasyonunun, özel sporcular için düzenlemiş olduğu yarışmalar- da; TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Reha- bilitasyon merkezlerinde eğitim alan öğrenci- lerimiz bölge ve Türkiye çapında madalyalar kazanmıştır.



ANTALYA 3. BÖLGE MASA TENİSİ ŞAMPİYONASI

12-14 Ocak 2020 tarihleri arasında Antalya da düzenlenen Masa Tenisi Bölge Şampiyonasında sporcularımızdan İpek Seyna GÜLCÜ Bölge 1 incisi Eren KAYA ise bölge 2 nci olmuşlardır.

ANTALYA TÜRKİYE MASA TENİSİ ŞAMPİYONASI

02-04 Şubat 2020 tarihleri arasında Antalya da düzenlenen olduğu Masa Tenisi Türkiye Şampiyonasında sporcularımızdan İpek Seyna GÜLCÜ Türkiye 1 incisi olarak, altın madalya kazanmıştır. Aynı şampiyonada Federasyon tarafından kulübümüze elde edilen başarılar nedeniyle teşekkür belgesi verilmiştir.



ANTALYA 1.BÖLGE YÜZME YARIŞMALARINDA



17-19 Şubat 2020 tarihleri arasında Antalya da düzenlenen 1. Bölge Yüzme şampiyonasında sporcularımızdan Yusuf CÖMERT 100 ve 50 metrede kurbağalama da Bölge 1 incisi 200 m sırtüstünde Bölge 2 nci, 100 m sırtüstünde bölge 3 üncüsü 200 m serbest stilde bölge 3 üncüsü olmuştur. Sporcularımızdan Ali Batıhan OĞUZ 200 m sırtüstünde bölge 2 nci 50 m kurbağalamada bölge 3 üncüsü olmuşlardır.

Başta sporcularımızı ile emeği geçen beden eğitimi öğretmeni Semanur ÖZKUL ve usta öğretici Fatma EKER'i tebrik eder başarılarının devamını dileriz.



Hanife Fahire YILDIZ / Eylül 2016

“HEP ELELE VERELİM, BİRLİK OLALIM”

Gazilerimizin tedavi olurken yaşadıkları ızdırabı, tedavi bitince gözlerindeki mutluluğu görebiliyorum. Eğer bu tesiste ve tedavide en ufak bir tuzum varsa işte HUZUR budur.

Vakfı tanıyınca tek gelir kaynaklarının bağışlar olduğunu öğrendim. Bizlere yardım eden kurumlara bizde yardım edelim diye düşündüm ve elimden geldiğince bağış yapmaya başladım. İçim çok

rahat çünkü biliyorum ki yapılan bağışlar yerine ulaşıyor. Bazen tanıdığım bildiğim kişilere de yardım yapıyorum, inancımız gereği paylaşmak güzel bir alışkanlık ne kadar çok paylaşırsak gönlümüz o kadar zenginleşir.”

Nisan / 2016

Bağışçılarımızdan Suna GÜMÜŞSUYU, Nezihe BULÇUM ve F. Birsen YÜCEBAŞ'a bağışlarından dolayı madalya takdim edilmesi. Kendilerine tekrar teşekkür ediyoruz.



Suna GÜMÜŞSUYU / Mayıs 2016

“Bağışlardan gelen katkılarla Dünya'nın sayılı Rehabilitasyon merkezlerinden birisini kurarak asker, polis ve korucu olmak üzere bütün gazi Mehmetçiklerimize hizmet verilmesini sağlayan TSK ELELE Vakfının daha güçlü olarak, çok daha çeşitli alanlarda faydalı çalışmalar yapabilmesine imkân tanımak için halkımızın bağışlarını bu güzel çalışmaları ve çalışanları cesaretlendirecek derecede arttıracığını bekliyorum ve umut ediyorum.”



Nermin EROL / Ocak 2016

“Herkes elinden geldiğince yardım yapmalı. Bağışın büyüğü küçüğü olmaz olanakları çerçevesinde gönüllerinden geçen ölçüde yardımda bulunmalılar. Evlatlarımız bizleri kurtarmayacaktır. Ben memleketime çok düşkünüm. Elimden ne gelirse yapmaya hazır bir vatanseverim. Allah bize, biz Devlete verelim.”



Ajda PEKKAN / Haziran 2005

“Vatan için yaralanan kutsal Mehmetçiklerle beni bir araya getirdiğiniz için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.”



Ayten ÇOŞKUN / Mayıs 2017

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

Rehabilitasyon Merkezine gelipte tedavisi tamamlanan bir tek gazi ile konuşmalar zaten ne demek istediğimi anlarlar ve onlara destek olmayı kendileri talep eder,

Eğer gazi çocuklarımız için bir şeyler yapmak isterlerse size ulaşsınlar ve gönülleri rahat olsun gerçekten yaptıkları katkılar onlara ulaşacaktır. Son olarak siz TSK Elele Vakfı Genel Müdürlüğüne, tüm emeği geçenlere ve bağışlarını esirgemeyen herkese teşekkürlerimi sunarım."



Yaşar TÜRKENERİ / Haziran 2019

"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"

Ayten MUTLUER / Şubat 2019

"Kaç yaşına gelirsiniz gelin yaşam sevincinizi kaybetmeyin. Böyle güzel tesisleri gezin, görün ve çoğalmasi için birlik olun, Vakfımızın ismi gibi **ELELE** olun, ..."



Melek BEK / Eylül 2015

"Özel Bakım Merkezi yeni açılmıştı ve ağabeyimle buraya 2008 yılında yerleşmeye karar verdik. Huzurevleri ile ilgili hiçbir fikrim yoktu ve ne ile karşılaşacağımı da bilmiyordum. Fakat geldikten sonra güzel bir ortam gördüm. Burada çok huzurlu ve mutluyum. Verdiğim bu karardan dolayı hiç pişmanlık duymadım. Böyle bir yerde kalmanın herkese nasip olmasını dilerim. Ayrıca TSK'ya ait bu tür merkezlerin sayısının artmasını umarım."

Gazi Abdulsamet DELİOĞLU / Eylül 2016

“Tedavim süresince desteklerini hiç eksik etmeyen, beni hiç yalnız bırakmayan; başta ailem olmak üzere, görev yaptığım birliğimdeki arkadaşlarıma, komutanlarıma, merkezdeki çalışanlara bizlere ikinci bir ev sağlayan TSK ELELE Vakfı Genel Müdürlüğü'ne çok teşekkür ederim.”



Gazi Veyssel GÖZÜBOL / Nisan 2016

“Aslında şimdi ne desem içinde bulunduğum durumu ve yaşadığım duyguları anlatmakta eksik kalacak. Ama yine de bir şeyler söylemek istiyorum. Öncelikle bu süreçte yanımda olan, beni yalnız bırakmayan, desteklerini eksik etmeyen başta ailem, silah arkadaşlarım, komutanlarım ve en önemlisi tedavi imkanı bulduğum bu tesisi inşa eden TSK ELELE Vakfına çok teşekkür ederim. Yaşadığım hain saldırıda sağ gözümü kaybettim, belki sol gözümü de kaybedeceğim. Ama tüm samimiyetimle ifade etmek isterim ki deseler ki 'Veyssel gel sana ihtiyacımız var' düşünmeden yine giderim.”

Gazi Ufuk TAVŞANOĞLU / Ocak 2017

“Gazilerin tedavisi için; halkımızın gönüllü bağışları ile yaptırılan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ne(Gazi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi'ne) gelmeleri gerektiğini, burada doğru tedaviyi alacaklarını, paylaşım yapılacağını, burada kendilerini anlayan personel ve arkadaşlarını göreceklerini düşünüyorum. Bu vesileyle üzerimde emeği geçen TSK Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarına, eşime, aileme ve TSK Elele Vakfı'na çok teşekkür ederim.”



Gazi Adnan YAVUZ / Mayıs 2017

“Vatan toprağı kutsaldır. Bizlere küçükken bayrağımızın rengini Şehitlerimizin akan kanından aldığını öğrettiler. Artık dalgalanan bir bayrak görsem o bayrakta benimde kanım var diyorum. Bu halde gel birliğine, mevzide nöbete çık deseler gene koşa koşa giderim. Vatana canım feda, kanım feda. Gazilik onuruna ulaşmak anlatılamaz bir duygu. Herkes benle bende kendimle gurur duyuyorum. Bana ikinci hayatımı hediye eden Gülhane'deki hocalarımıza, hemşirelerimize, benimle ekmeğini paylaşan asker

arkadaşlarıma, Rehabilitasyon Merkezinde bana kucak açan herkese, bu tesisi inşa ederek benim gibi pek çok Gazi arkadaşşıma hayata yeniden başlama imkanı sunan TSK Elele Vakfına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.”

Gazi Adem BİLEK / Eylül 2018

"Kaldığım klinikte vakfa ait derginizi okumuştum sonrasında TSK Elele Vakfı Genel Müdürü tarafından ziyaret edildik. Vakfın bu Merkezi bizler için yaptırdığını ve yaşatmaya çalıştığını duyunca içimdeki minnet ve şükran duygularım daha da arttı. Çünkü "çeken bilir" demişler gerçekten de burası bizim için dünyada bulunmaz bir cennet. Üstelik Vakıf sağduyulu vatandaşların yaptığı bağışlar ile burayı inşa etmiş. Bu yüzden Vakfın daha çok duyurulması, Vakfa daha çok bağış yapılması gerekir ki bu bağışlar ile ihtiyaç sahiplerine, insanlara yakışır hizmetlerin yapılması sağlansın. İşte bunun için herkesi bu vakfa bağış yapmaya davet ediyorum."



Gazi Muammer ÖZDEMİR / Şubat 2017

"Türkiye Cumhuriyeti'nde gazilik unvanını ve onurunu taşımaktan gurur duymaktayım. İnsanoğlunun başına hayatta her şey gelebilir, her şey biz insanlar içindir, başımıza ne gelirse gelsin asla hayata küsmemeliyiz. Sürekli çalışmalı ve mücadele etmeliyiz. İnsan hayatla barışık olmalıdır. Bu zorlu süreçte emeği geçen TSK Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarına, aileme ve TSK Elele Vakfı'na çok teşekkür ederim."

Gazi Yasin AKBULUT / Şubat 2019

"Umarım ülkemiz ve bizler için her şey çok güzel olur. TSK ELELE Vakfı'nı gazi arkadaşlarımla sohbet esnasında duydum. Bu Vakıf için emeği geçen, bağış yapan herkesten Allah razı olsun. Bu tesis iyi ki var, sizlerde iyi ki varsınız. Böyle yerler artsın inşallah, hepinize ben kendi adıma teşekkür ediyorum. Bu dergi sayesinde bizi okuyan insanlara da imkânları varsa bu Vakfa yardım etmelerini söylüyorum. Çünkü ben ve benim gibi gazi arkadaşlarım burası sayesinde yeniden hayata tutunduk. Hepinize şükranlarımı sunuyorum."



Gazi Fırat ZORBA / Ocak 2016

"TSK'nın güzide kurumlarından biri olan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde bizim için düzenlenen kültürel gezi, eğlence, konser, yemek gibi faaliyetler unutulmadığımızı göstermektedir. Özellikle merkezdeki en küçüğünden en büyüğüne kadar tüm çalışanların bizlere gösterdiği ilgi sevgi ve saygı sıkıntılarımızdan uzaklaşarak moral bulmamızı sağlamaktadır"

Gazi Mustafa AMAÇ / Eylül 2015

“Sporu özellikle de futbolu çok sevdiğim için bir malul gazi arkadaşımın ampute futbol takımının maçını izlemeye gittiğimde takımın koçu ile tanıştım. Onun yönlendirmesiyle ampute futbol ile ilgilendim. Şimdi lisans işlemlerim sürüyor. Bacağımdaki sıkıntı nedeniyle bir süre ara vermiş olsam da ampute futbol aracılığıyla spor yapabiliyor olmak, sosyal hayata adaptasyonum açısından bana olumlu katkıları olmuştur.”



Gazi Ulvi BAYRAK/ Temmuz 2015

“TSK Rehabilitasyon Merkezi'nde 2003 yılının Mayıs ayında Mesleki Rehabilitasyon Biriminde görme engelliler için düzenlenen kursa davet edildim. Bu kursa çok istekli geldim. Nitekim kurs sürecinde bilgisayarı, satranç, bastonla yürüyüş eğitimi verildi. Bilgisayar kullanımıyla birlikte interneti kullanmaya başladım. Kurs bitiminde, bizim dünyayla iletişimimizi sağlayan konuşan bilgisayarlar verildi bizlere. Merkezde bağımsız yürüme eğitimi ile birlikte bastonla yürüyüşü öğrendim, o eğitim sonunda yanımda birisi olmadan dışarı çıkabiliyorum.”

**UNUTMAYIN,
BU GÜNE SİZLERLE GELDİK,
BU GÜNDEN SONRADA SİZLERLE İLERLEYECEĞİZ,
İYİLİKLER PAYLAŞTIKÇA ÇOĞALIR...
HAYDİ TÜRKİYE MEHMETÇİKLE ELELE...**

**Desteyiniz bize daha da
güç verecek...**

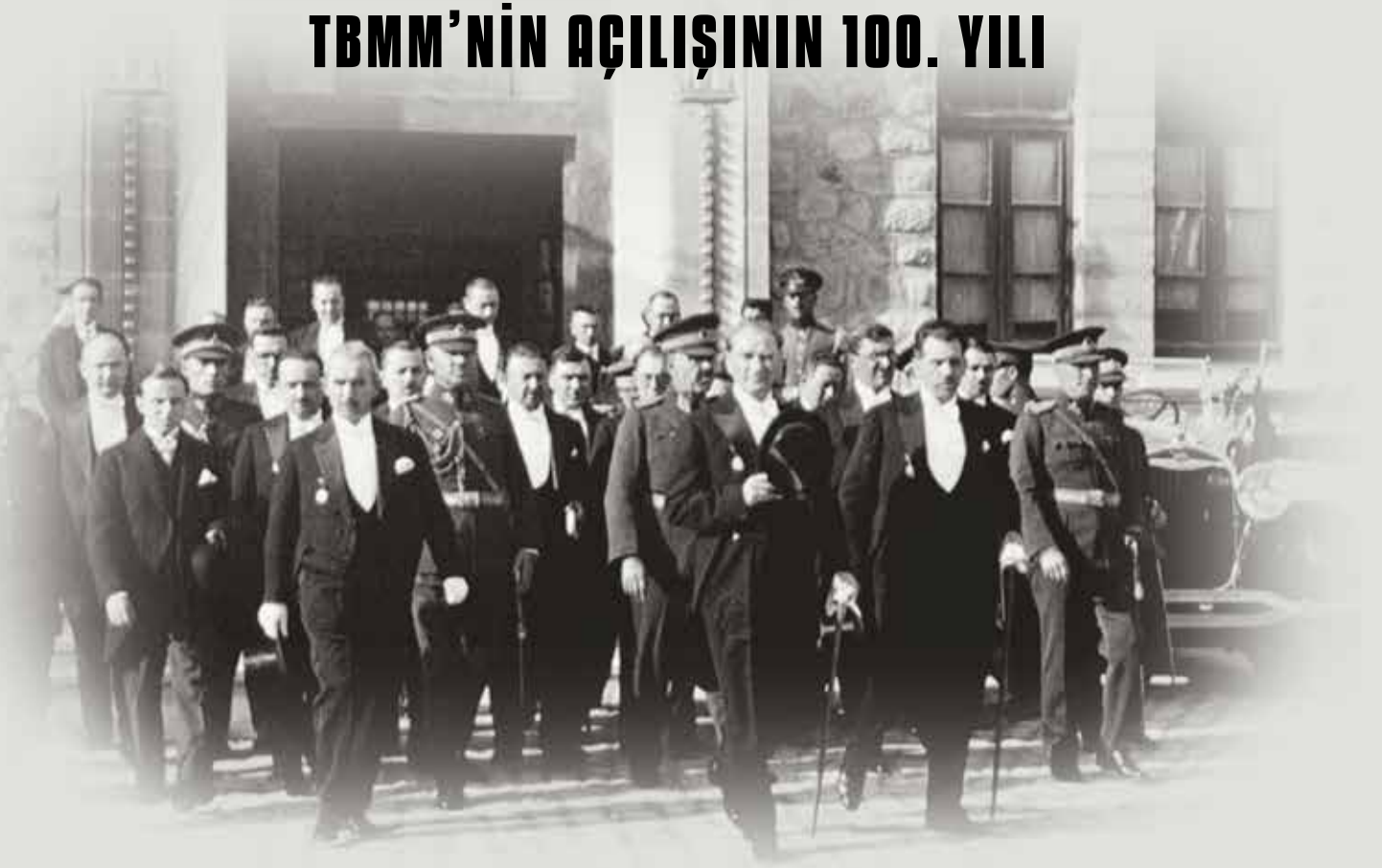
www.elele.org.tr



23 Nisan 1920

100

TBMM'NİN AÇILIŞININ 100. YILI



**TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ'NİN
AÇILIŞININ 100'ÜNCÜ
YIL DÖNÜMÜ KUTLU OLSUN!**



Ercüment YAMAN

E.Dz.Yb.



Eşsiz ve Karşılıksız Hizmet

Şu bir gerçek ki; televizyonlarda veya radyolarda haberleri dinlerken duyduğumuz şehit ve yaralı haberleri, bu ülkede yaşayan ve ülkemiz için canını vermeye hazır olan vatandaşlar olarak hepimizi derinden üzüyor. Üzüyor üzmesine de, biz Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları olarak ne yapıyoruz. Burada şehit olan asker, polis, güvenlik korucuları'nın ailelerinin neler çektiğini, gazilerimizin neler yaşadığını kaç saat veya gün düşünmüyoruz acaba.

Hayatlarının baharında canlarını hiçe sayarak uzuvlarını, sağlıklarını ve yaşam rahatlıklarını feda eden Ana kuzusu kahraman Gazilerimizin, genç yaşlarında yatağa ve tekerlekli sandalyeye bağımlı kalmalarına hiç birimizin gönlü razı olmuyor

ama soru şu NE YAPIYORUZ !!!

Tıp ve teknoloji her geçen gün ilerliyor ve yaratılan çağdaş imkanlar ile birçok gazimiz yeniden hayata tutunabiliyor.

İşte bu noktada bizim görevimiz bu gazilerimize bu eşsiz imkanları sağlayan kişi ve kuruluşlara elimizden gelen desteği vermek olmalı. Nasıl mı vereceğiz?

1995 yılının Mart ayında icra edilen ve dünya kamuoyunun da yakından izlediği, iç güvenlik hareketi ve yürütülen operasyon, ülkede büyük takdirle karşılanmıştı ve Ankara Gazeteciler Cemiyeti tarafından başlatılan ve Türkiye Radyo Televizyon kurumu tarafından da desteklenen bir maddi yardım kampanyası düzenlenmişti.

Türk halkının, ordusuna her za-

man gösterdiği şükran duygusu; bu girişimi kendiliğinden ve gönüllü olarak bütün ülkeyi ve yurt dışındaki vatandaşlarımızı kapsayan "Haydi Türkiye Mehmetçikle ELELE" kampanyası haline dönüştürmüştü.

Türkiye'yi tek bir vücut, tek bir yürek haline getiren bu kampanyada, 56 saat gibi kısa bir sürede, milletimizin gönlünden kopan yardımlar bir çığ gibi büyüyerek 2,7 trilyon TL'na (ödemme tarihindeki kurlara göre 60,8 Milyon ABD Doları) ulaşmıştı.

Hedeflenen bu yüce amacın bir vakıf eliyle gerçekleştirilmesinin ve yaşatılmasının daha uygun olacağına değerlendirilmesi üzerine dönemin; Genelkurmay Başkanı, Kuvvet Komutanları ve Jandarma Genel Komutanı'nın

oluşturduğu Kurucu Heyet tarafından “**TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ ELELE VAKFI**” 21 Nisan 1996 tarihli Resmi Gazetede ilan edilerek kuruldu.

Milletimizin gönlünden kopan başlıklarla kurulan TSK ELELE Vakfı; Kahraman gazilerimizin yaşam sevincine ortak olmak ve onlara sağlıklı, mutlu ve gururlu bir gelecek hazırlayabilmek için kuruluşunun ana gayesi olan TSK REHABİLİTASYON VE BAKIM MERKEZİ projesini, uygulamaya koymuş ve tesisin temeli 9 Aralık 1996 tarihinde atılmıştı.

Genelkurmay Başkanlığı ve TSK ELELE Vakfı tarafından uzun vadeli ve stratejik boyutlarda ele alınan bu projenin inşaatına Haziran 1997 tarihinde başlanmış, tesis 35 ay gibi kısa bir sürede tamamlanmış ve 21 Nisan 2000 tarihinde hizmete açılmıştı. Proje için 45,6 trilyon TL (ödeme tarihindeki kurlara göre 105 milyon ABD Doları) harcanmış ve projenin tüm finansmanı TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanmıştır.

Birçoğumuz şehit ve yaralı haberlerini dinliyor, üzüyor ama günlük hayatımıza devam etmek zorunda kalıyoruz. Ama bunları sürekli takip eden ve anında müdahaleler ile sürekli yanlarında olan Vakıflarımız var.

İşte bu vakıfların en başında **TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ ELELE VAKFI** gelmektedir.

Türk Silahlı Kuvvetleri Elele Vakfı tarafından milletimizin yardımlarıyla yaptırılan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Merkezi (**Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi**) sahip olduğu kurumsal yapısı, yeni teknolojik cihazları, uyguladığı bilimsel te-

davi yöntemleri ve ortaya koyduğu hizmetler ile sadece ülkemizin değil dünyanın en önde gelen rehabilitasyon merkezi olma özelliğini de taşımaktadır.

Başta gaziler olmak üzere sivil vatandaşlara da hizmet veren Merkez, bu yönüyle aslında Türk Silahlı Kuvvetlerinin, Türk milleti ve kendi özünüyle bütünleşmesinin en somut örneğini de teşkil etmektedir.

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi (Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi) kompleksi içerisinde;

- 200 Yataklı Omurilik ve Ortopedik Rehabilitasyon Hastanesi
- 50 Yataklı Devamlı Bakım Evi
- 50 Yataklı Hasta Misafirhanesi
- Meşguliyet Tedavisi ve Mesleki Rehabilitasyon Üniteleri
- Sosyal Yaşam Tesisleri
- Kapalı ve Açık Spor sahaları ile rekreasyon alanları
- İdari Birimler

bulunmaktadır.

Gazilerimizin tedavileri ile bedensel ve ruhsal rehabilitasyonunu sağlamak maksadıyla ihtiyaç duyulan en etkin tıbbi cihazlar Vakıf tarafından tedarik edilmektedir.



Bugüne kadar tedarik edilen sistem ve cihazları örneklemek gerekirse;

- Omurilik hasarına bağlı olarak ayakta durma yeteneğini yitiren gazilerimizin tedavisini sağlamak üzere Ayakta Dik Konumlandırma Cihazı,
- Görme Engelli gazilerimiz için Ekran okuma programına sahip bilgisayarlar ve yazıcıları söyleyebiliriz.

Ayrıca; Gaziler Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tedavi görmekte olan gazilerimizin sosyal rehabilitasyonlarını sağlamak maksadıyla 45.000 m² alanda kurulan **GAZİ UYUMEVİ**'nin yaptırılması için gerekli mali kaynağın tüm finansmanı da TSK ELELE VAKFI tarafından karşılanmıştır.

Gazilerimizin ruhsal ve bedensel olarak hayata hazırlanması ve rehabilitasyonlarının sağlanması için hayırsever Türk Halkı-



nın bağışları ile Gazi Uyum Evi arazisi içinde olimpik niteliklere sahip **19 Eylül Spor Tesisleri** inşa edilerek, Gazilerimizin hizmetine sunulmuştur. 1,8 milyon TL'ye inşa edilen ve tüm finansmanı TSK ELELE Vakfı tarafından karşılanan tesiste 300 kişilik kapalı tribünü olan ampute futbol, açık okçuluk sahası ve ülkemizde ilk kez yapılan görme engelliler için atışı içeren havalı silah elektronik atış poligonu, iki katlı toplam 900 m2 kullanım alanına sahip tesis binası bulunmaktadır.

Bilkent/Ankara'da, yaklaşık 40,8 milyon TL harcanarak Vakıf tarafından inşa ettirilen 250 Kişi Kapasiteli **TSK Ankara Özel Bakım Merkezi**, 30 Haziran 2008 tarihinde TSK Sağlık Komutanlığına teslim edilmiştir. Söz konusu merkezin milli bütçeden karşılanamayan araç, gereç ve malzeme ihtiyaçları için Vakıfça destek sağlanmaktadır.

Ağustos 2003'ten itibaren hizmet veren **TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri** 30 Haziran 2013 tarihinde TSK Sağlık Vakfı'nın tasfiye edilmesinin ardından TSK Elele Vakfı tarafından işletilmeye başlanmıştır.

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde 573 Sayılı Kanun Hükmündeki Kararname' de tanımlanan özel eğitime gereksinimi olan çocuklara eğitim verilmektedir. Kurulduğu günden bugüne merkezler; yaşlılarından farklı, yetersizliklere sahip, özel eğitime gereksinimi olan tüm çocuklara ve onların ailelerine hizmet vermektedir. Ayrıca öğrenciler ile farklı eğitim ortamlarında bulunan öğretmenler için de özel

eğitim destek hizmetleri sunulmaktadır.

Ankara GATA Yerleşkesi ve Ankara Güvercinlik'te olmak üzere hizmet veren 2 merkezde; Milli Eğitim Bakanlığı'nın müfredat programına göre ve Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulunca Onaylanmış;

- Zihin Engelliler Destek Eğitim Programı,
- Yaygın Gelişimsel Bozukluklar Destek Eğitim Programı,
- Özel Öğrenme Güçlüğü Destek Eğitim Programı,
- İşitme Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı,



- Bedensel Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı uygulanmaktadır.

Tüm bu hizmetlere ek olarak; Vakıf tarafından gazilerimizin ruhsal ve bedensel esenliklerine destek olmak, sosyal yaşama uyumlarını hızlandırmak ve boş zamanlarını değerlendirmek amacı ile saz ve gitar temin edilerek müzikle uğraşmaları için imkan yaratılmıştır.

Bizlerin kişisel olarak yapmayı çok istediğimiz ancak bireysel gücümüzün yetmediği eşsiz hizmetler, **TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ ELELE VAKFI** tarafından mükemmel bir şekilde verilmektedir.

Bu hizmetlere gerek maddi gerekse de manevi katkıda bulunmak bizler için bir görevdir. Ve asil milletimiz bu katkıyı tüm sevgisiyle sağlamaktadır.

Vakfın bu eşsiz faaliyetlerinin devamının sağlayabilmek için yapacağımız bağışlarımız ile destek sağlamanız çok büyük önem arz etmektedir.

İçinde bulunduğumuz mübarek aylarda ve müteakiben Ramazan Bayramı öncesinde vereceğiniz fitre ve zekatlarınız ile Engelliler Okulumuzun ve Gaziler Hastanemizin ihtiyaçları karşılanabilecektir.

TSK Elele Vakfı'nın, sorumlu-

luk duygusu ile hareket ederek ekip ruhu ile çalışan personeline destek vermek ve onların moral motivasyonunu en üst seviyeye çıkarmak Türk Milletinin asli görevidir.

Moral ve motivasyonu üst düzeyde olan Vakıf personeli de her zaman ki gibi gazilerimize ve engelli çocuklarımıza yapabileceğinin en iyisini yapmaya devam edecektir.

Haydi dostlar, açık olan eliniz ve gönül gözünüz ile gazilerimiz ve engelli çocuklarımızla yaşlılarımız için yardımlarımızı esirgemeyelim.

Bağışlarınız için Haydi Türkiye TSK Elele Vakfı ile ELELE



SADAKA TAŞI

HER İNSANIN DOĞASINDA VAR OLAN YARDIMLAŞMA

İnsan maddi veya manevi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için her zaman başkalarının yardımına ihtiyaç duymuştur. Bu sebeple, insanların ihtiyaçlarının giderilmesi toplum hayatının devamı ve huzuru için hayati bir önem taşımaktadır. İnsanlar, ihtiyacı olan diğer insanlara yardımda bulunma eğilimindedir. Özellikle salgın hastalık, kuraklık, savaş gibi toplumun çoğunluğunu etkileyen olaylar sırasında yardımseverlik çok daha önemli hale gelmektedir.

“İnsanı yaşat ki devlet yaşasın.” inanç ve felsefesiyle kurulan Osmanlı Devleti’nde insan onuru her şeyin üzerindedir. Herkes gibi ihtiyaç sahibi insanların bir onuru olduğu unutulmamış, ona yardım ederken hep bu bilinç ve incelik içinde davranılmaya özen gösterilmiştir.

Yardımseverlik insani bir değerdir. İnsanların ihtiyacı olanlara

yardım etmesinin çok uzun bir geçmişi vardır. Dostoyevski’nin *“Her insan, herkes karşısında her şeyden sorumludur”* sözü de bu görüşü desteklemektedir.

Yardımseverlik kavramını, bireysel yardım ve kurumsal yardım olarak ele almak mümkündür. Özellikle bireylerin aile yakınları, komşular ya da tanımadıkları bireylere ya da kurumlara yaptıkları her türlü bağış, yardım, iyilik, destek vb. bireysel yardımdır. Bu tür yardımlar, bireylerin dinî, vicdanî ya da duygusal olarak yaptıkları yardım faaliyetleridir. Kurumsal yardım ise işletmelerin toplumun refahını artırmak amacıyla bir vakfa bağlı bir biçimde gerçekleştirdikleri yardımlardır. Bu yardım türü, bazen kâr amacı gütmeyen herhangi bir vakfa bazen de bilinen veya bilinmeyen belirli kişilere yapılan gönüllü bağışlar şeklinde gerçekleşmektedir

Aslında kurumsal yardımın da temelinde bireysel yardım yatmaktadır. Bu amaçla öncelikle bireyleri yardıma yönelten nedenlere bakılmalıdır. Bu nedenlerin ilkini, psikolojik nedenler oluşturmaktadır. Psikolojik rahatlama, mutlu olma, suçluluk duygusunu bastırma, paylaşma, iyilik yapma, topluma katkı sağlama gibi davranışlar gösteren birey, hayır işleyerek “ruhunu rahatlatır”.

Yardım etmenin diğer bir nedeni de kültürel yapıdır. Aile büyüklerinden öğrenilen yardımseverlik, sonraki kuşaklar tarafından devam ettirilmektedir. Osmanlı toplumunda şehir meydanlarına, camilerin, imaretlerin veya çeşitli hayır hizmeti veren binaların avlularına veya yalınlarına yerleştirilmiş **“sadaka taşları”** bunun bir örneğidir Türk toplumunda İslam dininin etkisiyle şekillenen ve zirve noktasına

ulaşan yardımlaşma ve dayanışma geleneği özellikle Selçuklu Devleti ile birlikte kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. Selçuklu döneminde “Ahilik”, Osmanlı döneminde ise “Lonca” olarak adlandırılan meslek örgütleri ve çok geniş yelpazede hizmetler veren vakıflar yardım severliliği kurumsallaştırmıştır. İlk vakfın ne zaman kurulduğu bilinmemekle birlikte eski Türklerde vakıf uygulamalarının olduğuna dair pek çok kaynak bulunmaktadır. Osmanlı toplumunda yardımlaşmanın esasını “*Sağ elin verdiği sol el bile görmesin*” anlayışı oluşturmaktadır.

İnsan onurunu her şeyin üzerinde tutan Osmanlı toplumu sosyal yardımlaşmayı bu inceliklerle gerçekleştirmek için kendine has birçok yol ve yöntem geliştirmiştir.

Bu yollardan biri de “**zimen defteri**” uygulamasıdır. Bu uygulamaya şu şekilde gerçekleştirilmekteydi; Ramazan ayında, hali vakti yerinde olanlar tebdil-i kıyafet yaparak hiç tanımadıkları semtlere gider, bakkal veya manava, içerisi sakın olduğu bir anda, içeri girer ve “Zimen defteri”niz (Borçlu ile borcunun miktarı yazılı olan defter) var mı?” diye sorardı. Esnaf bu defteri çıkarınca, “*Lütfen baştan, sondan ve ortadan şu kadar sayfanın hesabını yapınız.*” der. Esnaf da bu kadar sayfanın toplamını hesaplar, bu kişi de “*Silin borçlarını, Allah kabul etsin*” diyerek borcu öder ve çeker giderdi

Böylelikle, borcu ödenen, borcunu ödeyenin kim olduğunu, borcu sildiren ise kimi borçtan kurtardığını bilmezdi.

“Sadaka” kelimesi İslam inancına göre Allah’ın hoşnutluğunu kazanmak için ihtiyaç sahiplerine

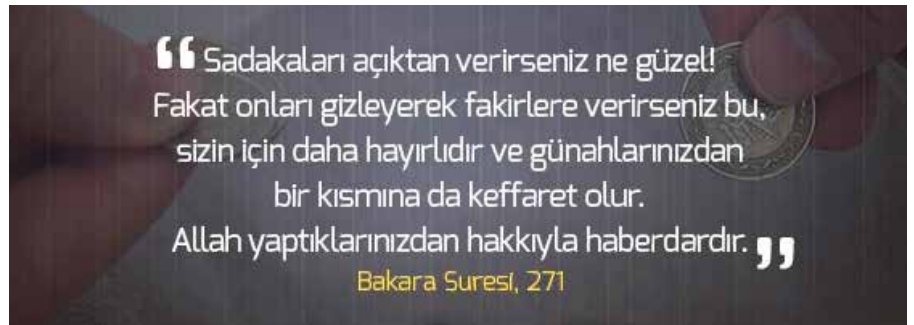
yapılan gönüllü veya zekat gibi dinen yapılması zorunlu, nakdi ve aynı yardımları ifade eder. İnsanlığın doğasında bulunan yardımlaşma ve muhtaç olana yardım etme duygusu yanında dinlerin ve ahlaki öğretilerin teşvikiyle, devlet tarafından zorunlu olarak toplanan vergiden ayrı olarak ihtiyacı olanlara destek sağlamak amacıyla özveride bulunma uygulamaları değişik yöntemler altında toplumsal yaraların sarılması ve toplumsal barışın sağlanmasına önemli katkılar sağlamıştır

Osmanlı toplumunda varlıklı insanların ihtiyacı olan insanlara, hatta ihtiyacı olan hayvanlara yardımcı olması için geliştirilen çok sayıda ve farklı yöntemlerle hizmet veren yardım kurumu mevcuttur. Halk tarafından kurulan çeşitli vakıflar aracılığı ile insanların hizmetine sunulan binek taşları, mola taşları ve sadaka taşları gibi eserler insanı hayrete düşürecek türden çok ilginç örneklerdir.

de; İmaret veya diğer sosyal yardım kurumlarının yakınlarında; tekke, dergâh, zaviye, mezarlık, türbe gibi yerlerin yakın çevresinde ve mescit, camii gibi ibadethanelerin yakın çevresinde bulunmaktadır

Sadaka Taşları aracılığı ile çoğunlukla nakdi yardım yapılsa da bazen aynı yardım da yapılıyordu. Nakdi yardım özellikle uçup kaybolmaması için de kâğıt para yerine madeni paralar bırakılarak yapıldı. Aynî yardım ise giyim, kuşam eşyaları ve çeşitli besinler bırakılarak yapılıyordu. Fakirler sadaka taşında birikenlerden sadece ihtiyacı olan şeyleri ve muhtaç olduğu miktar kadarını alarak, kalanını başkalarına bırakmaya özen göstermişlerdir.

Bazen bir duvara örülmüş, bazen bir camii avlusunda bazen de bir sokak ya da meydanda karşımıza çıkan bu sade ve mütevazı sadaka taşları, kendine ve kültürüne yabancılaşmış bir toplumun sessiz şahitleri olarak



SADAKA TAŞI

Osmanlı toplumu, vakarından dolayı fakirliğini gizleyenlere, ihtiyaçlarını kimseye açamayanlara, “alan el” olmanın ezikliğini yaşatmamak ve onları istemek zorunda bırakmamak için gayet zarif bir yardım yolu olarak “Sadaka Taşı”nı geliştirmiş.

Sadaka taşları, genellikle, birkaç sokağın birleştiği bir köşe-

durumdadırlar. Osmanlı Devleti’nin hâkim olduğu coğrafyada yaygın olarak kullanıldığı anlaşılan ve günümüzde korunması gerekli kültürel varlıklar arasında anılan sadaka taşları; Osmanlı toplumunda, mutluluğu başkalarını mutlu etmekte bulan insanların yaşadığının birer sessiz tanıkları gibidir

Sadaka taşları maddi yönü-

le son derece sade, taşıdığı anlam ve yerine getirdiği işlev açısından Osmanlı medeniyetinin zirve noktalarından biridir. Bir bölgede sadaka taşı olması, fakiriyle zenginiyle o bölgede yaşayan insanların zihniyetini ortaya koyması bakımından çok önemlidir.

Dış görünüşü genelde çok sade olan sadaka taşları genel olarak bir buçuk- iki metre yüksekliğinde, otuz cm çapında, en üstünde bir elin girebileceği kadar bir çukurluk bulunan mermer veya taştan yapılardır. Bu taşlar sokak başlarına, mahalle meydanlarına ve camii avlularına yerleştirilmiştir. Buraya zenginler para bırakmak, fakirler de ihtiyacı kadar bir para almak için elini bu çukura sokardı. Derdini kimseye açamayan gerçekten ihtiyaç sahibi bir kimse, ihtiyacı olunca oraya gelir ve kimseye halini açmadan oradaki paradan bir günlük ihtiyacını karşılayacak kadar parayı alır ve rızkını aramaya devam ederdi. İhtiyacından fazlasını almazdı, çünkü o bilir ki ihtiyacı olursa yarın da orada o para olacaktır ve yine o biliyordu ki, kendisi gibi ihtiyacı olan başka insanlar da vardır.

Sadaka taşlarına para bırakmak ve oradan para almak için genelde akşam saatleri tercih edilirdi. Sadaka taşları, halkın kolayca ulaşabileceği yerlerde bulunurdu. Bunlarla ilgili müstakil vakıflar kurulduğu, sadakaların günlük olarak takip edildiği ve bu taşların muhafazasıyla görevli kişilerin bulunduğu bilinmektedir. Sadaka taşlarının bir başka özelliği de onların sadece para yardımı yapılabilecek tarzda olmasıdır. Kimin ne zaman neye ihtiyaç duyduğu bilinmediğinden, doğrudan nakdi yardımı yapılması ihtiyaç sahibi için en uygun olanıdır..

İslam dinine göre en kutsal varlık olan insanların birbirine yardım etmesi için özel ve önemli dönemler kabul edilmiştir. Bu dönemlerin en önemlisi Ramazan ayıdır. Ramazan ayı insanların Allah'a olan bağlılığını gösterdiği ona daha da yaklaştığı, her işini Allah için yaptığı bir dönemdir. Bu ay boyunca açların halinden anlamak için oruç tutulur. Tok Açın halinden anlamaz atasözünün gerçek anlamı anlaşılır.

ZEKAT

İslam dinine göre zenginlerin mallarında muhtaç insanların hakları vardır. İslami bir yardımlaşma kurumu olan zekât, bu kişilere haklarını vererek malı temizleme anlamına gelir. Aslında burada zekât verene de alana da mesaj vardır. Bu mesaj; zengin dolayısıyla zekât veren kişinin kibirlenmemesi ve zekâtını verirken ona göre davranması, zekât alan içinde kendine zekât verene karşı mihnet duymamasıdır.

FİTİR SADAKASI

Ramazan bayramında yoksul Müslümanların ihtiyaçlarını karşılamak, onların bayram sevincine katılmalarını sağlamak ve oruçlarını rahat bir şekilde tutabilmelerine yardımcı olmak için verilen fitir sadakası da İslam dinine dayanan bir sosyal yardımlaşma ibadeti çeşididir.

FİDYE

Fidye, bir kimseyi bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtarmak için ödenen bedel demektir. Dinî bir terim olarak ise, oruç ibadetinin eda edilememesi sebebiyle veya hac ibadetinin edası sırasında işlenen birtakım kusurların giderilmesi için ödenen maddi bedeli ifade eder. Kur'an-ı Kerim'de, "Oruç tutmaya güç ye-

tiremeyenler, bir yoksul doyumu fidye öder." (Bakara, 2/184) buyrulmaktadır. Buna göre ihtiyarlık ve şifa ümidi olmayan bir hastalık sebebiyle oruç tutamayan kimse, daha sonra bu oruçları kaza etme imkânı bulamazsa, her gününe karşılık bir fidye öder.

Hac ve umre ile ilgili görevler yerine getirilirken meydana gelen bazı eksiklikler için uygulanması gereken maddi yaptırım da fidye kapsamına girer (Bakara, 2/196). Bir fidye, bir kişiyi bir gün doyuracak yiyecek miktarı veya bunun ücretidir. Bu da "sadaka-i fitır" ile aynı miktarı ifade eder. Bu, fidyenin asgari ölçüsüdür. İmkânı olanların daha fazla vermesi daha iyidir (Bakara, 2/184).

ZEKÂT VE FİTRE, HAYIR KURUMLARINA VERİLEBİLİR Mİ?

Zekât, kendilerine zekât verilmesi caiz olan kimselere doğrudan teslim edilebileceği gibi, aracı vasıtası ile de ulaştırılabilir. Bu aracının birey olması ile kurum olması arasında fark yoktur. Buna göre hayır kurumu veya sivil toplum kuruluşu, toplayacağı zekâtları Kur'an'da belirlenen yerlere/fakir ve ihtiyaç sahiplerine ulaştırıyorsa aracı konumunda olan bu kuruluşlara zekât emanet edilebilir.

Halka hizmet veren bu gibi kurumların varlıklarını sürdürmeleri için desteklenmeleri önemlidir. Ancak bu, zekât dışında gönüllü yardımlar yolu ile yapılmalıdır. Bunun yanında kamusal ve bireysel denetimler de ihmal edilmemelidir.

Kaynak: [Diyaret İşleri Başkanlığı/ Konu ile ilgili makalelerden derlemeler](#)

BATI'NIN CEHALET SALTANATINA KARŞI EPISTEMİK İTAATSİZLİK

Prof. Dr. E. Lâle DEMİRTÜRK

Bilkent Üniversitesi, İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi
Amerikan Kültürü ve Edebiyat Bölümünde Öğretim Üyesi

Son yıllarda Donald Trump gibi Batılı liderlerin savundukları 3. dünya ve müslüman coğrafyasını neredeyse insansızlaştırma ve "Türk'leri kendi anavatanlarında mültecileştirme politikası!" (Demirtürk, "Batı'nın Türkleri Mültecileştirme Politikası" 72) meselelerine bakınca şöyle düşünebiliriz: Bazı insanlar vardır ki ömürleri boyunca cehaletlerinin saltanatını yaşarlar. Demokrasi ve insan hakları savunuculuğunu üstlenen Batı liderlerinin, Batılı olmayanlara uygulanan soykırımlar karşısında ses çıkarmadan onaylayıcı tutumlar sergilemeleri karşısında, insanı tanıyan ve kendine tanıtan bir eğitimi, özellikle de insanî duyguları önceleyen bir edebiyat eğitimi özlememek mümkün görünmemektedir. Ancak on yıllardır süren pedagojik yaklaşımlarla kendi ülkesinin insanını ve kendisini tam anlamıyla tanımayan gençler yetiştiriyoruz. Birbirini tanımayan, insanlardan çok cep telefonuna yakın olan kişilerle dolu bir toplum haline geldikimiz apaçık ortadadır. Güzel

ahlâkı ortaya çıkaracak iyi bir eğitimi vermek için iyi bir sosyal çevreyi inşa eden bir toplum haline gelmemiz gerekmektedir.

Türkiye Cumhuriyetinin sınırları içinde görev yapan akademisyen ve öğretim elemanları olarak hepimiz, kuşkusuz aldığımız eğitimle devletimize faydalı olmak için yetiştirildik. Eğitim ömür boyunca süren bir sefer, bir öğrenme yolculuğu olmak itibarıyla, Osmanlı döneminde II. Abdülhamid'in hizmetinde görev yapan Tahsin paşanın, Bahadır Yenişehirlioğlu'nun biyografik romanında dediğine benzer bir şekilde "nefes kesen varlığı sorgulatan ve varoluş sebebine denk düşen bir hizmet imkânı" (Yenişehirlioğlu, *Hünkârım* 18) doğurur. Yıllardır ders vermekte olduğum bazı üniversite öğrencilerinde gözlemlediğim farklı davranış özelliklerine dikkat etmek, şu an toplumumuzdaki "kültürel" ayrışma ve yozlaşmayı da açığa vurmaktadır. Üniversite eğitimi kendileri için olduğu kadar ülkelerine hizmet amacıyla

la ciddiye almayan bazı öğrenciler, bu öğrenme yolculuğunun önemini kavramaya çalışmaktan çok uzaklar. Bu, onlara sadece öğretim üyelerinin verebileceği bir "hediye" değildir. Onların, aile içinde yetişirken, bu ülkeye (ve insanlığa) hizmet etme bilinci ile donatılmaları, kafalarının da ülke sorunlarıyla haşır neşir olmaları gerekmez miydi? Üniversite koridorlarında az sayıda bile olsa bazı öğrencilerin onlara ayrılan çalışma alanlarında, ülkemizde ve dünyada en acı olayların yaşandığı günlerde bile bunları hiç umursamaksızın, sabahdan akşama kadar kendilerini eğlendiren videoları cep telefonları ya da tabletlerinden seyrederek kahkahalarla gülerken vakit geçirdiklerini gördükçe, yani fiziksel olarak ülkemizde ama epistemik bakımdan ülke sınırlarının dışında yaşayan bu gençlerin yaşadıkları topraklardan yalıtılmış deneyimlerle mutlu olmaları, bizi farklı konularda düşünmeye itmektedir.

Batılı güç odakları dünyayı neo-kolonyal değerleri üzerine

inşa etmek isterken, üniversite eğitimi verdiğimiz derslikleri, bağımsız eleştirel düşünce merkezleri haline getirebilirmiyiz? Batı edebiyatı bölümlerimizi, özellikle de Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümlerindeki eğitimi de göz önüne almak zorundayız. Durum böyleyken, biz akademisyen ve araştırmacıların da Amerikan kültürü ve edebiyatı eserleri üzerinden ABD'nin baskıcı ve ırkçı düşünce sistemini açığa çıkararak gençlerin Batıcı değerlere yönelik eleştirel bir düşünce geliştirmelerine yardımcı olmak başlıca sorumluluklarımızdan birisi olduğu kanısındayım. Eğitim alanında en zor olanı, kendisini ve toplumsal çevresini sorgulayan, kendine özgü bir eleştirel düşünme yetisine sahip insan yetiştirmektir. Bazı özel üniversitelerimiz, sadece Batı'nın değerlerini ön plana çıkarmakla kalmamaktadır: Türk akademisyen ve öğretim elemanları arasında Batılı meslektaşlarımdan daha güçlü bir bilgi birikimine sahip olanlar bulunduğu halde, yine yurtdışından başvuran akademisyenler bu üniversitelerin "vitrin" özelliğine hizmet etmektedir. Oysa ki, Türk öğrencilerin Batılı zihniyeti ve davranışların yerine, Batıcı değerleri kazanırken, Türk kültürümüzün ve tarihinin ürünü oldukları ve ülkemizin geçmişinden gelen değerleri unutmamak ve onlara bunu unutturmayacak bir entellektüel duruşu olan eğitimciler ile eğitim yolculuğunda birlikte yürümelidirler. Batılı olmak yerine, Batıcı olarak yetişen gençlerimize ve bu eğitim yaklaşımının kurumsal bir kimlik haline getirilmesine hizmet eden bazı özel üniversitelerin, kendi ülkemize ne kadar yararlı olacaklarını sürekli hatırlatmanın, ülkemizin geleceği açısından

büyük bir önem taşıdığı kanısındayım.

Günümüzde Batı devletlerinin küresel bilgi üretimi politikalarını nasıl şekillendirdiklerini kavramak ne kadar önemli ise, o "bilgilerin" 3. Dünya ülkelerinin eğitim sistemlerine epistemik, kültürel ve politik bir müdahale özelliği taşıdığını anlamak ve çözümlenmek de bir o kadar belki de daha fazla bir önem taşımaktadır. Belki de en önemlisi, bunu bilmenin omuzlarımızı yüklediği sorumluluk ve bu bilgi ile tam olarak bireyler ve ulus-devletler olarak ne yaptığımız konusudur. Aslında Batı'da üretilen bilgilerin, Batıcı devlet ve firmaların geliştirdiği bilgisayar sistemleri, parmaklarımızın tuşları ve ekranları üzerinde gezindiği bilgisayar, tablet, ipad ve cep telefonları aracılığıyla zihinsel dünyamıza yaptığı müdahaleler de görmezlikten gelmeye vargücümüzle direnmemiz gerekiyor. İsmail Hakkı Baltacıoğlu (1886-1978), "Batının, tüketime dayanan, ederi yüksek eğitim modelini gerek eğitimsel gerekse ekonomik yönden bizim gibi gelişmemiş ülkeler için yanlış buluyordu. Endüstrileşmiş toplumların eğitimi için iyi olan bir yöntemin Türkiye okulları için de yararlı olacağı anlamına gelmeyeceğine ilk dikkati çeken pedagoğtur" (Türkoğlu, *Tonguç ve Enstitüleri* 48). 1947-1949 yılları arasında Truman doktrini ve Marshall planı çerçevesinde başka kurumların yanı sıra, eğitim kurumları aracılığıyla kültür emperyalizmi, Türkiye'nin omuzlarına yüklenen ağır bir yükü getirdi. Eğitimci Yazar Ufuk Coşkun'un belirttiği gibi, eğitim kurumlarımızın hedeflenmesinin amacı apaçık ortadaydı: "Çünkü Amerikan kültürünün aşılması, zihinlerin

köleleştirilmesi, uyuşturulması ve toplumda ciddi bir bilinç kaymasının yaşanması için eğitim bulunmaz bir fırsattı." 27 Aralık 1949'da imzalanan bu anlaşmayla birlikte "ABD'nin eğitime önce ortak edilmesini, sonra da belirleyici olmasını sağlayacak bir anlaşmaydı" (Coşkun, "Milli Eğitimi Esir Alan Anlaşma: Fulbright" 104).68 yıl boyunca, Amerikan büyükelçilerinin "müfredatta ve eğitim politikalarında etkin rol oynadığı bu anlaşmayla eğitim sistemimiz Amerikan kültürüne hizmet etmektedir." Türk gençlerinin ve çocuklarının tarihsel değerlerinden koparılması boşuna değildir" (Coşkun, "Milli Eğitimi Esir Alan Anlaşma: Fulbright" 106).

Türkiye'de kültürel hegemonyanın ipi Batılı devletlerin, ülkemiz içerisinde görev yapan Batıcı yandaşlarının eliyle gençlerimizin, insanlarımızın zihinlerine sızmış durumdadır. Sorgulamamız gereken şeylerden en önemlisi, kendisine yabancılaşmış ve adeta robotlaşmış bir şekilde kendisini, yerli ve milli değil de ancak Batıcı kodlarla ifade edebilen hegemonyacı düşüncelerdir. Zihinlerimize vurulan bu prangaları öncelikle görmeyi ve sonrada eleştirmeyi öğrenmek ve bunu yaparken bir o kadar da zihinlerimizin sömürgeleştirilmesine tamamen karşı çıkmak zorundayız. Diğer bir deyişle, "epistemik itaatsizlik" (epistemic disobedience) yolunda mücadele etmek sorumluluğunu üstlenmek ve böylelikle de vatanımızın dış mihraklarca devşirilemeyen ve teslim alınamayan akli olmaya gayret etmek durumundayız. Çeşitli konular arasında bilginin küresel jeopolitikasını araştıran Arjantin'li sosyal bilimci Walter D. Mignolo'ya göre, "modern

Batı epistemolojisi içinde yapılabilecek bir sivil itaatsizlik reformlarına yol açabilir.” İşte ancak böyle “epistemik” açıdan zihinsel sömürgeleştirilmeye (decolonization) gidersek 21. yüzyılda “Epistemik itaatsizlik hareketlerini başlatabiliriz” (Mignolo, “Epistemic Disobedience, Independent Thought and Decolonial Freedom,” 173-178). 20. ve 21. yüzyılın önde gelen düşünürlerinden Alain Badiou, “iktidar ve para için amansız bir mücadele olarak yaşanan” (Badiou, *Gerçek Yaşam* 16) sahte bulduğu yaşam şeklini eleştirir. “Gerçekten de binlerce yıl boyunca insan yaşamının içindeki farklılıklar hiyerarşik bir biçimde kodlandırılmış, simgeselleştirilmiştir” (Badiou, *Gerçek Yaşam* 37). Gençlere şöyle seslenir: “Hepiniz için tek dileğim, bir yere yerleşmenin, meslek, kariyer sahibi olmanın baş aciliyetiniz olmamasıdır; bunun yerini düşün kardeşi olan doğru düşünce almaldır. Bir yola çıkış düşüncesi, çalkantılı dünya okyanusuna dair doğru bir düşünce. Doğru ve göçebe bir düşünce, göçebe olduğu için doğru bir düşünce” (Badiou, *Gerçek Yaşam* 47). Bu düşünce, aynı zamanda Batılı devletlerin yıkmaya kıyamadığı bir müesses dünya nizamının çarpıklıklarını da sorgulama kapılarını açmaktadır.

1960'lı yılların siyah Amerikalı aktivist müzisyen ve şairlerinden Gil Scott-Heron, *Zenci Fabrikası* (*The Nigger Factory*, 1972) başlıklı romanında siyah üniversite ve yüksekokulların Amerikan toplumunda halen sosyal eşitlik yaratmaya yaramadığına dair eleştirilerini şöyle dile getirir: “Değişim vakti geldi de geçiyor. Amerikan rüyası denen fanteziyi siyahlar artık birer dümen olarak görüyor ve insanlar, yıllar süren

düzmece bir öğrenimden sonra bile kendilerini hayatın temel ihtiyaçlarından yine de mahrum bırakan bir çarkın parçası olmaya çalışmaktan bıktı usandı. Üniversite diploması “özgürlük treni”ne binmeyi sağlamıyor; olsa olsa, hayatı denetleyen ve yok eden düzenekler hakkında daha fazla bilgi edinmemize imkân veriyor ve bu imkânla, Amerika'nın temsil ettiği ikiyüzlülüğün ve yanılısamanın içyüzünü görmemize fırsat tanıyor.” Scott-Heron şöyle devam ediyor: “Eğitimde yeni ufukların keşfedilmesi gerek. Eğitimcilerimizin, akademik sahtekârlığı besleyen değerlendirme sistemini oturup ciddi ciddi ele alması gerek. Entellektüel odağımız Yunan ve Batı düşüncesinden Doğu ve Üçüncü Dünya düşüncesine doğru kaymalı. Sanat alanında beyazdan değil, siyahtan almamız” (Scott-Heron, *Zenci Fabrikası*, 11-12).

Bu bağlamda, Batı devletlerinin özellikle de ABD'nin kurguladığı siyaset-iktidar-kültür ilişkisi çerçevesinde, Batılı olmayan ülke insanlarına uygulamakta olduğu ırkçılık ve ayrımcılık, insani değerlerle bağdaşmayan ve insanlığın, insanı insan olarak görme hakkını elinden almayı hedefleyen bir süreçtir. Batı hegemonyasının bu kültürel iktidarının ülkemiz insanında ve özellikle genç öğrencilerde büyük bir bölünmüşlük duygusu yaratmakta olduğu ortadadır. Türkiye’de sorgulayıcı ve eleştirel düşünceye sahip aydınlar, buna karşı bir savunma kültürünü geliştirmektedir. Türkiye’yi Batı üzerinden görme ve eleştirme hastalığı karşısında kültürel kalkınma seferberliğini ancak Türklere özgü bir eğitim sistemini geliştirmekle başarabiliriz. Meseleye bu açıdan bakınca

ve Türk milletinin değerleriyle arasında kopukluk yaşayan kişileri görünce, eğitimciler ve akademisyenler olarak kendimize, ülkemiz uğruna sorumluluk alarak, şu soruyu sormak zorundayız: “Biz tam olarak ne yaptık, ne yapıyoruz” sorusunun cevabını vermek için bu konuda bir saptamada bulunmalıyız. Dolayısıyla, Türk milletine özgü değerlerden beslenen bir eğitim sistemini geliştirmek konusunda ne yapmamız gerektiğine dair sağlıklı ve yapıcı adımlar atmamız gerekir. Ancak bunu yaparken de Batılı insanlardan kopmadan yaşamının bilincinde olan insanlar yetiştirmenin önemini gözardı etmemeliyiz, çünkü Nuri Pakdil’in ifadesiyle, “her insan yeryüzüne eklenen bir sorumluluktur” (Pakdil, *Bağlanma*: T).

Bibliyografya

- Badiou, Alain. *Gerçek Yaşam: Gençliği Yoldan Çıkarmaya Yönelik Bir Çağrı*. Çev. Işık Ergüden. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2018.
- Coşkun, Ufuk. “Milli Eğitimi Esir Alan Anlaşma: Fulbright.” *Yörünge Dergisi* Sayı 3 (Aralık 2017): 103-106.
- Demirtürk, E. Lâle. “Batı'nın Türkleri Mültecileştirme Politikası.” *Yörünge Dergisi* Sayı 20 (Mayıs 2019): 70-72.
- Mignolo, Walter D. “Epistemic Disobedience, Independent Thought and Decolonial Freedom.” *Theory, Culture & Society* 26.7-8 (2009): 159-181
- Pakdil, Nuri. *Bağlanma*. İstanbul: Edebiyat Dergisi Yayınları, 2015. (İlk Basım 1979.)
- Scott-Heron, Gil. *Zenci Fabrikası*. Çev. Suat Ertüzün. İstanbul: Can Yayınları 2017.
- Türkoğlu, Pakize. *Tonguç ve Enstitüleri* İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2019. (İlk Basım 1996.)
- Yenişehirlioğlu, Bahadır. *Hünkarım: Bir Tahsin Paşa Romanı*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.

Kaynakça: Türkiye Günlüğü Dergisi (ISSN 1300 - 2767) Sayı 141 / Kış 2020 Sayfa 129-130-131-132 alıntıdır.



Dr. Korkut ALDEMİR



DENTAL İMPLANTLAR

Vücuda estetik, organ eksikliği, tedavi amaçlı yerleştirilen tüm yabancı maddelere implant denilir.



Ağızdaki diş eksikliklerinin yerine diş kökü vazifesi görmeleri açısından yerleştirilen malzemeler ise dental implantlar olarak tanımlanır.

Dental implantlar eksik dişlerin yerine görev yapması için çene kemiğine yerleştirilen yapay diş kökleridir.



Kemiğin implantı kendi parçasıymış gibi kabul edip kaynaşması için titanyumdan üretilirler. Doku uyumları çok yüksektir.

İlk implant uygulamaları Milattan önce Mısır ve Maya uygarlıklarına, Fil Dişi, kemik, çeşitli metaller ya da ahşap kullanılması şekliyle görülebilmektedir.

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

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

1938'de Strock ilk defa içi dolu vida şeklinde bir implant oluşturdu.

1947'de Formiggini, içi boş vida şeklinde bir implant geliştirmişlerdir.

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

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

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

Tek diş eksikliğinden, tüm dişlerin kaybına kadar geniş bir yelpazede kullanım alanları vardır. Çiğneme hissinin gerçek dişlere çok yakın olması ve dişsiz boşluğun yanındaki dişlere hiç dokunulmadan uygulanabiliyor ol-

ması sebebiyle tedavi seçeneklerinin en başında gelmektedir.

Diş kayıplarında komşu dişlerde devrilmeler karşıt dişlerde uzamalar ve en önemlisi kaybedilen bölgede kemik erimeleri meydana gelir. İmplant tedavisi ile tüm bunlara tek seferde çözüm bulmak mümkündür.

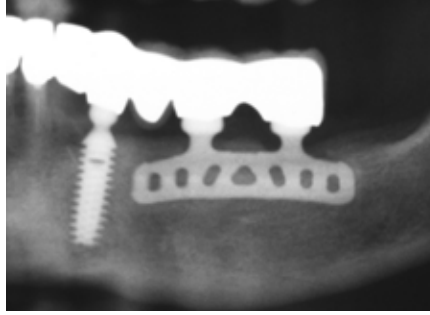
Ayrıca çok sayıda diş kaybı varlığında hasta hareketli (takıp çıkarılan) protez kullanmak istemiyorsa hem sağlık hem de hastanın motivasyonu açısından implant cerrahisi en uygun yöntemdir.

İmplant uygulamalarında belli bir yaş sınırı yoktur. Ciddi bir sistemik hastalığı bulunmayan tüm hastalara implant cerrahisi rahatlıkla uygulanabilir. Diyabet yüksek tansiyon kalp hemofili gibi sistemik rahatsızlıkları olan hastalarda doktorlarıyla konsültasyon yapılarak implant işlemi uygulanabilir.

İmplant cerrahisi ehil ellerde yapılır ise basit ve kısa sürede tamamlanabilen bir işlemdir. Hastalar operasyondan çıktıklarında genellikle diş çekiminden bile daha kolay olduğunu söylerler.

İmplantlar çene kemiğine yerleştirildikten sonra alt çenede

ortalama 3 üst çenede 4 ay kemiğe kaynaşması için beklenir. Sonrasında üst yapısına geçilerek ortalama 10 gün içerisinde hasta kendi dişleri gibi kullanabileceği protezlerine kavuşturulur.



Doğal dişlerde bakım ne kadar önemli ise implant üstü dişlerde de bir o kadar önemlidir. Ağız hijyenine çok dikkat edilmeli protezler mutlaka temiz tutulmalıdır. Aksi halde implantı saran kemik dokuda iltihaplanmalar ve erimeler meydana gelir ve implant kaybedilebilir.

Halk arasında diş çivisi, vida diye tabir edilen bu malzemeler, ülkemizde popüler anlamda 2000'li yılların başından itibaren kullanılmaya başlanmıştır. Bazı hocalarımız 1990'lı yıllarda yurt dışında implant uygulamaları ile ilgili eğitimler almışlar. Ancak o yıllardaki implant malzemeleri-

nin hem alaşım özellikleri hem tasarımları hem de yüzey özellikleri açısından başarı oranları düşüktü. Bu sebeple hekimler, klinik uygulamalar sırası geldiğinde tedirgin oldular.

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

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



İmplant Uygulaması sayesinde sağlanan artmış fonksiyon nedeniyle TORONTO KONSENSUS KONFERANSI, Mandibuler Tam Dişsiz Hastalarda, BİRİNCİ tedavi seçeneği olarak KLASİK TOTAL PROTEZ yerine 2 İmplant ile desteklenen bir İmplant üstü TOTAL PROTEZ yapılması gerekliliği Sonucuna varmıştır (Feine JS, Carlsson GE, Awad MA, Chahade A, Duncan WJ, Gizani S, et al. McGill. Consensus statement on overdentures. Int J Oral Maxillofac Implants 2002; 17:601-2)



Dental implant uygulamaları uygun bir cerrahi müdahale ile doğru malzemenin çene kemiğinde, diş eksikliği olan bölgeye yerleştirilmesi sonucunda hastanın da iyi bakımı ile kemiğe kaynaması sürecine dayanır. Çene kemiğine osseointegre olan –kaynayan- implantlar artık üstüne gelecek protez, kaplama, kron, total –damak- protezi taşımaya ve iletilen çiğneme kuvvetlerine dayanmaya hazırdırlar.



İMLANTLAR ÖMÜR BOYU AĞZIMDA KALIR MI?

Duruma göre evet duruma göre hayır.

Mesleğimin on sekizinci yılındayım.

Mesleğime ilk başladığım günden beri tıpkı çürük bir diş dolgu yapmak kadar, porselen kaplama yapmak kadar olağan ve sıradan bir tedavi olarak dental implant uygulamaları yapmaktayım.

Ki o zamanlarda 2000'li yılların başında Dental İmplantlar ile ilgili bilgilerimiz, tecrübelerimiz özetle eksiklerimiz çoktu. Bilimsel Makale, Akademik Kitap, Eğitim Grupları ve Kurslar gibi danışılacak tecrübeli meslektaşlar/hekimler/hocalar gibi eksiklerimiz çok fazla idi.

Öyle ki ülkemizde Dental İmplant Firması bile o kadar az sayıda idi ki biz hasta ve hekim olarak implant ameliyatlarına hazır iken bize implant uygulama cerrahi setlerini veya protez parçalarını firmanın getireceği gün için zamanımızı ayarlama-mız gerekiyordu.

Yani hasta ve hekim randevularını az sayıda olan firmaya ve

firmanın vereceği gün ve saate göre ayarlaması gerekiyordu.

İşte 2000'li yılların başında bu güçlükler içerisinde hastalarımızın diş eksikliklerini giderebilmek için, diş kökü vazifesi görecektir olan dental implantları ancak bu koşullarda uygulayabiliyorduk.

O günlerden bu günlere hastalarımızın soruduğu en net ve sık soru şu olmuştur:

'İmplantlarım Ömür boyu Ağızımda Kalacak mı?'

BİR KÜÇÜK ANI:

Bu hastalardan en etkileyici akılda kalan ve hatta ürkütücü olanı ise Bir mafya babası/tehlikeli bir ağabey idi. Küçücük kliniğimi akşam mesai bittikten, bütün hastalar gittikten sonra gelip tedavi olmayı ve klinikte tedaviler için çalıştığım üniten hemen dibinde bile silahlı en az bir koruması bulunurdu. Şaka bir yana gerçekten hastanın canını acıtacağım, başarısız veya ağırlı bir tedavi yapacağım diye sürekli tedirgin çalışırdım.

Birkaç defa gelip gittikten sonra ön tedavilerinin hepsi bitmişti.

Artık sırada nadir uygulanan, çok pahalı ve titizlik isteyen implant tedavilerine sıra gelmişti.

İmplantları uygulayacağımız gece, yine kliniği kapatmıştım. Yine silahlı korumaları ile birlikte Mafya Ağabeyimiz gelmişti. Bu korkutucu kişi ağız içine uygulanacak dental implantlar için kocaman bir siyah 'bond' çanta içerisinde hayli yüklü bir para getirmişti. Tıpkı mafya filmlerinde ki gibi çantayı açıp masaya koydular. İçinde de bir miktar para görülebiliyordu.

Mafya Ağabeyi kararlı ve açık bir şekilde dedi ki:

"Ben hem ameliyat olacağım hem de fazla fazla çanta dolusu para vereceğim. Benim diş fırçalamayla doktorla işim olmaz ama isterim ki implantlarım düşmesin. Madem yaptırıyorum, implantlar hayatım boyunca ağızımda kalsın. Yemeğimi rahat rahat yiyeyim. Dişçiye, doktora gelmeyeyim.

Aksi durumda hepimiz için sıkıntı olur!"

21-22 yaşlarında gencecik bir doktordum. Karşımda silahlı Ağabeyler vardı ki zaten verdikleri çanta dolusu parayı neredeyse olduğu gibi implant firmasına verecektim.

Mafya Ağabeyimizin ağız leş gibi. Kanımca içtiği sigaranın, içkinin, çeşitli mamüllerin haddi hududu yok. Diş fırçalamak ağız duşları, diş ipleri, ara yüz fırçaları, ağız suları ve gargaraları ile belli ki işi olmaz. 'Eh!' bir de implant vakalarımız henüz yepyeni.

Dental implant uygulamalarının öncülerinden birisiyim ki bakış açısına göre bu hiç de iyi bir şey olmayabilir çünkü sorun sıkıntı olursa danışabileceğim



hoca/hekim/meslektaş/klinisyen yok denilebilir. Özetle tedavileri yapsam bir türlü yapmasam bin türlü sıkıntı olacak.

Mafya Ağabeyi de sözlerinde pek ciddi ve net... Bana bakıyor ve haklı olarak bir cevap bekliyordu. Benim de kararlı ve net bir cevap vermem gerekiyordu. Önce silahlı korumalara sonra da hastam Mafya Ağabeyime Dedim ki:

"Bakarsan bağ, bakmazsan dağ olur!"

Şimdi ben iyi yetişmiş bir cerrah ve diş hekimi olarak bu implantları çene kemiğine uyguladım. Vücudun kabul eder, çene kemiğine kaynar. Üstüne porselenleri en iyi malzeme ve laboratuvarlar ile yaparım. Ancak hem tıpta 2 kere 2 4 edecek diye bir kanun yok hem de bu iş KUL İŞİDİR! Sen ki Allah'ın verdiği dişlere bakmamışsın, bakamamışsın ve bu Allah vergisi dişleri kaybetmişsin. Benim kul işi diş-

lerimi de BAKMAZSAN elbette kaybedebilirsin! Karar sizindir."

Küçük kliniğimde mafya ağabeyi, silahlı korumaları ve ben birbirimize bakarken sessizlik ürkütücüydü.

Bu sessizliği Mafya Ağabeyin top gibi patlayan kahkahası bozdu.

Güldü, Güldü, Güldü...

"Çok haklısın doktor bey kardeşim. Sıfır kilometre aldığımız arabaya da bakım yaptırmazsan yolda bırakır!" dedi ve dental implant tedavilerini yaptık.

Benim söylemek istediklerimi çok iyi anlamıştı.

Değerli okuyucularım;

Dental İmplant Tedavilerinin Kusursuz Başarısı İşte böyledir:

- İyi cerrah
- Kaliteli İmplant Seçimi
- Şık Ameliyat Uygulamaları
- Özenli Hasta Bakımı
- Sabırla Kemikle Kaynamayı Beklemek
- Dikkatli Kontroller
- Başarılı Diş Doktoru
- Usta Laboratuvar
- Kaliteli Porselen Seçimi
- Ağız Bakım Eğitimi Vermek
- Hastanın Ağız Bakımını Uygulaması
- Altı Ayda Bir Doktor Kontrolü
- Bir yılda Bir Doktor Temizliği ve Röntgen Kontrolü
- Akılcı Takım Çalışması

Sonuç: ÖMÜR BOYU SAĞLIK



Doç.Dr.Orhan GÜRSEL
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları-Hematolojisi

ÇOCUKLARDA LÖSEMİ

Türkiye’de lösemi tedavisi başarıyla uygulanıyor

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Öğretim Üyesi Çocuk Hematoloji ve Onkolojisi Uzmanı Doç. Dr. Orhan Gürsel, çocuğunun lösemi olduğunu öğrenmenin aile için büyük bir travma olduğunu ancak hastalık hakkında bilgilendirilmek, lösemnin tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu bilmek, sosyal destek gibi faktörlerin tedavi sürecine olumlu katkı sağladığını belirterek, “Çocukluk çağı lösemisi tedavi edilebilen bir hastalıktır ve ülkemizde lösemi tedavisi başarıyla uygulanmaktadır.” dedi.

Doç. Dr. Gürsel, AA muhabirine yaptığı açıklamada, kanserlerin organizmayı oluşturan hücrelerin kontrol dışı çoğalmasıyla ortaya çıktığını ve vücudun herhangi bir bölümünde meydana gelebildiğini aktardı.

Halk arasında “kan kanseri”, “ilik kanseri” olarak bilinen lösemnin kemik iliğinden köken alan ve çocukluk çağında en sık görülen kanser türü olduğunu ifade eden Gürsel, çocuklarda

görülen her 3 kanser olgusundan birinin lösemi olduğunu ve Türkiye’de her yıl ortalama bin 250 çocuğa hastalığın tanısının konulduğunu söyledi.

Orhan Gürsel, çocukluk çağı lösemilerinin büyük bir bölümünün, bulguların hızla ortaya çıktığı ve çabuk ilerlediği akut lösemi tipinde olduğunu dile getirerek, **lösemilerin büyük bir bölümünde nedenin bilinmediğini, hastalığa yakalanan çocukların çoğunun lösemi ile ilişkisinin bilinen bir risk faktörüne sahip olmadığını** ifade etti.

Çocukluk çağı lösemileri için bilinen az sayıda risk faktörünün bulunduğunu aktaran Gürsel, şunları kaydetti:

“Bazı genetik faktörler çocuklarda lösemi riskini artırmakla birlikte, lösemilerin büyük bir bölümünde bilinen bir genetik sebep yoktur. Down sendromu, nörofibromatoz, fanconi anemisi, ataksi-telenjiektazi gibi hastalıklar çocuklarda lösemi gelişimi riskini artıran genetik hastalıklara örnek olarak gösterilebilir. **Lösemili bir kardeşi**

olan çocuğun lösemiye yakalanma riski hafif artmış olmakla birlikte genel olarak risk düşüktür. İkiz kardeşlerden birinde lösemi gelişirse, diğerinde de gelişme riski yüzde 20’dir. Anne veya babada lösemi gelişmesi çocukta lösemi gelişimi için risk oluşturmamaktadır.

Aşırı dozda radyasyona maruziyet, çocukluk çağı lösemileri için önemli bir risk faktörüdür. Japonya’ya atılan atom bombasından sonra sağ kalanlarda AML olgularında belirgin bir artış gözlenmiştir. **Gebeliğin erken dönemlerinde anne karnında bebeğin radyasyona maruz kalması da çocukluk çağı lösemi riskinde bir artışa sebep olabilmektedir.** Röntgen çekimi, tomografi gibi daha düşük dozlarda radyasyona maruz kalmanın lösemi gelişimini artırdığına ilişkin net bilimsel veriler yoktur.”

Belirti ve bulgulara dikkat

Bazı ilaçların, plastik maddelerin, boyaların üretiminde ve temizlik endüstrisinde çözücü olarak kullanılan benzen gibi kimyasal ajanların erişkinlerde

ve bazen de çocuklarda lösemi gelişimine neden olabildiğine işaret eden Gürsel, ev ortamında böcek ilaçlarına maruz kalmayla çocukluk çağı lösemileri arasında bir ilişki olabileceğinin düşünüldüğünü aktardı.

Doç. Dr. Gürsel, **“Elektromanyetik alanlara maruz kalma (elektrik hatlarına yakın yerde oturma, Wi-Fi, cep telefonu), nükleer santrallerin yakınında yaşama, küçükken geçirilmiş olan enfeksiyonlar, annenin doğumdaki yaşı, anne babanın sigara içmesi, babanın iş yerinde kimyasal maddelere maruziyeti, yeraltı sularının kimyasallarla kontaminasyonu gibi birçok faktörün çocukluk çağı lösemileri ile bağlantılı olabileceği düşünülmüş fakat bu konularda yapılan çalışmalarda şimdiye kadar somut bir veri ortaya konamamıştır.”** diye konuştu.

Lösemilerin erken saptanmasının en iyi yolunun hastalıkla ilişkili olabilecek belirti ve bulgulara gerekli dikkatin gösterilmesi olduğunu vurgulayan Gürsel, çocuklarda lösemiyle ilgili yakınmaların birçoğunun lösemi dışındaki hastalıklarda da görülenlerle benzer olduğuna dikkati çekti.

Çocuk Hematoloji ve Onkolojisi Uzmanı Doç. Dr. Orhan Gürsel, şöyle devam etti:

“Lösemi belirti ve bulguları kemik iliğinin ve diğer organların lösemi hücreleri ile işgal edilmesi nedeniyle ortaya çıkar. **Yorgunluk, halsizlik, solukluk, baş dönmesi, ateş ve sık enfeksiyon geçirme, vücutta kolay morarma ve kanamalar, sık burun kanamaları gibi belirtiler anne, babalar için uyarıcı olmalıdır.** Lösemi ile ilişkili

olabilecek diğer belirti ve bulgular kemik ve eklem ağrıları, karında şişlik, iştahsızlık ve kilo kaybı, inatçı öksürük ve nefes darlığı yüzde ve kollarda şişme, baş ağrısı, kusma, nöbet geçirme, lenf bezlerinde büyüme şeklinde sayılabilir. Çocuklarda enfeksiyonlara bağlı olarak lenf bezlerinde büyümenin lösemiden çok daha sık görüldüğü unutulmamalıdır.

Çocuğunun lösemi olduğunu öğrenmek aile için büyük bir travmadır, fakat hastalık hakkında bilgilendirilmek, lösemilerin tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu bilmek, sosyal destek gibi faktörler tedavi sürecine olumlu katkı sağlamaktadır. Çocukluk çağı lösemisi tedavi edilebilen bir hastalıktır ve ülkemizde lösemi tedavisi başarıyla uygulanmaktadır.”

“TÜRKÖK'te 3 hastadan 2'sine uygun bağışçı adayı bulunabiliyor”

Lösemi tanısı için kemik iliğinden örnek alınması gerektiğini belirten Gürsel, hastalığın temel tedavisinin kansere karşı etkili birçok ilaçtan oluşan kemoterapi olduğunu söyledi.

Doç. Dr. Gürsel, kemik iliği naklinin sadece kemoterapiyle başarı şansının düşük olduğu yüksek riskli hastalar ile tedavi sonrasında hastalığı tekrarlamış çocuklarda tedavi başarısını yükseltmek için uygulanabildiğini vurgulayarak, **“Bu işlem doktora, hastasına normalde tolere edebileceğinden çok daha yüksek dozlarda kemoterapi uygulayabilme fırsatı verir.** Yüksek doz kemoterapi kemik iliğindeki ve vücudun diğer bölgelerindeki lösemik hücreleri öldürür ancak bu tedavi-

den normal kemik iliği de hasar görür ve kan hücrelerinin üretilmemesine bağlı olarak enfeksiyonlar, kanama gibi hayatı tehdit eden sorunlar ortaya çıkar. Kemik iliği nakli yüksek doz kemoterapi sonrasında hasarlanan kemik iliğinin kan hücrelerini üretecek şekilde yeniden toparlanmasını sağlar.” şeklinde konuştu.



Aile içinde doku grubu uygun bir verici bulunamayan hastalarda, ulusal ve uluslararası kemik iliği bankaları taranarak 30 milyonu aşan gönüllü verici havuzundan uygun verici araştırıldığını belirten Gürsel, Türkiye için Ulusal Kemik İliği Bankası TÜRKÖK'ün, kemik iliği nakli ihtiyacı olan hastalara en uygun verici adayını en kısa sürede bulmak, nakil sürecinde taraflarla koordinasyonu sağlamak amacıyla 2015'te kurulduğunu hatırlattı.

Gürsel, bu merkeze gönüllü kemik iliği bağışçılarının kazanılmasının Türk Kızılayı tarafından sağlandığını ifade ederek, **“Sağlık Bakanlığımızın verilerine göre halen TÜRKÖK'te kayıtlı 372 bin gönüllü bağışçı adayı bulunmakta, TÜRKÖK'te taraması olan her 3 hastadan 2'sine uygun bağışçı adayı bulunabilmektedir.”** ifadelerini kullandı.

Kaynakça: <https://www.medimagazin.com.tr>



COVID-19 CORONA

COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nedir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Coronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına

neden olduğu bilinmektedir. Koronavirüs hastalığına COVID-19 neden olur.

COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nasıl Bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri akşırımları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları



ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

Covid-19 Enfeksiyonunda Kimler Daha Fazla Risk Altında?

COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili şimdiye kadar edinilen bilgiler, bazı insanların daha fazla hastalanma ve ciddi semptomlar geliştirme riski altında olduğunu göstermiştir.

- Vakaların yüzde 80'i hastalığı hafif geçirmektedir.
- Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.
- Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.

Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler:

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar:

- o Kalp hastalığı
- o Hipertansiyon
- o Diyabet
- o Kronik Solunum yolu hastalığı
- o Kanser gibi
- Sağlık Çalışanları

Çocuklar Risk Altında Mı?

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir.

Çocuklarda şimdiye kadar ölüm görülmemiştir.

Hamileler Risk Altında Mı?

COVID-19 enfeksiyonu gelişen gebe kadınlarda hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır.

Bununla birlikte mevcut kanıtlar COVID-19 enfeksiyonu sonrası hamile kadınlar arasındaki hastalık şiddetinin, hamile olmayan yetişkin COVID-19 vakalarına benzer olduğunu ve hamilelik sırasında COVID-19 ile enfeksiyonun fetüste olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir.

COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Tanı Nasıl Konur?

Yeni Koronavirüs tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Tanı testi sadece Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır. Halen hastalığa özel bilinen bir tedavi yoktur. Hastanın genel durumuna göre gerekli destekleyici tedavi uygulanmaktadır.

COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı)'na Yakalanmamak İçin Öneriler

Mümkün olduğu kadar yurtdışına yolculuk yapılmaması

önerilmektedir. Yurtdışına çıkışın zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki kurallara dikkat edilmelidir:

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Yeni Koronavirüs (COVID-19) için de geçerlidir. Bunlar;



- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).

- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmesi, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>





YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



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

HIDROTERAPİ

Hidroterapi'nin sözlük anlamı Hidro "su" ve terapi "tedavi" kelimelerinden oluşan suyla tedavidir.

Hidroterapi, su kullanılarak ve sudan faydalanarak kasların kuvvetlendirilmesi, dolaşımın sağlanması, ağrının giderilmesi ve tedavi edilmesi konularında çalışmaları içeren, Fizyoterapi kapsamında yer alan bir tıp dalıdır. Eskiden Hidropati olarak isimlendirilen Hidroterapi'nin North American Journal of Medicinal Sciences'ta yayınlanan 2014 tarihli bir raporda insanoğlu kadar eski olduğu söylenmektedir. M.Ö 2000'li yıllarda Mısır ve Madagaskar'da termal suların sağlık ve tedavi amaçlarıyla kullanıldığı bilinmektedir. 18.yy'da kaplıca tıbbı gelişmeye başlamıştır. Ülkemizde ise Atatürk 1936 yılında Yalova Kaplıcalarını örnek modern bir kür merkezi haline getirmeyi planlayarak, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinde, Hidro-Klimatoloji kürsüsünü kurarak bu konuda bilimsel çalışmaları başlatmıştır.

Hidroterapinin Uygulandığı Alanlar Nelerdir?

- ▶ Serebral Paralizi
- ▶ Musküler Distrofi, Polio Sekeli
- ▶ Multiple Skleroz

- ▶ SSS veya PSS Hastalıklarına bağlı kas zayıflıkları
- ▶ Kullanılmamaya bağlı kas zayıflıkları, kas kontraktürleri
- ▶ Kırık geçirmiş hastalar, Osteoporoz
- ▶ Romatoid Artrit gibi romatizmal hastalıklar Kas krampları
- ▶ Subakut / kronik yumuşak doku yaralanmaları,
- ▶ Kardiyovasküler hastalıklar ve astım
- ▶ Obezite, yorgunluk, baş ağrıları

Hidroterapinin Faydaları nelerdir?

Ağrı ve hassasiyeti azaltır.

Eklemler hareketlerini artırır.

Kasları gevşetir.

Solunum kaslarını geliştirir.

Kas gücünü ve dayanıklılığı artırır.

Hastanın kendine güvenini ve motivasyonunu artırır.

Özellikle çocuklar için egzersiz eğlenceli bir hal alır.

Hidroterapi Güvenli midir?

Doğru bir program ile yapıldığında oldukça güvenlidir. Tedavinin uzunluğu ve yoğunluğu herkeste farklılık gösterir. Baş ağrısı, uyku sorunları, bulantı bazı hastalarda olağan etkilerdendir. Tedaviye başlamadan önce fiziksel durumunuzu ve tıbbi geçmişinizi fizyoterapistinizle ya da doktorunuzla görüşerek karar vermek en doğru yol olacaktır.

Hidroterapi uygulamalarının birçok etkisi vardır;

- **1-Mekanik Etkiler:**
- **a-Hidrostatik Basınç Etkisi:** Periferik venlerdeki (toplardamarlardaki) venöz kanı basınç ile göğüs kafesine yönlendirir. Bu etkiyle hava ile dolu boşlukların volümü azalır, diafragma yukarıya kalkar, göğüs kafesindeki basınç artar, AC'de dolaşım ve havalanma artar. Bu solunum fonksiyonlarının ve kapasitenin artması demektir.
- **b- Suyun Kaldırma Gücü Etkisi:** En önemli etkisi lökomotor sistem (hareket sistemi) üzerine gösterir. Suyun kaldırma kuvveti ile vücut ağırlığının % 90 'ını kaybeder. Bu demektir ki 70 kg. ağırlı-

ğındaki kişinin su içerisinde 6-7 kg. gelmesidir. Hareket zorluğu ile seyreden motor – sinir veya kas hastalığı olan bireylerde suyun kaldırma gücünün etkisi hareket kolaylığı sağlar ve daha az kuvvet harcanarak egzersiz yapılabilir. Ayrıca suyun viskozitesi aktif – dirençli egzersizler için ideal ortam oluşturur. Suyun kaldırma gücünün etkisiyle gevşemiş kaslar manuel uygulamalarda kolaylık sağlar. Bu nedenle Serebral Paralizili bireylerde suda daha kolay hareket eder. Dışarıda yapamadığı hareketleri suyun içinde yapması bireyin kendine güvenini ve motivasyonunu artırır. Ülkemizde bu tip problemi olan bireylerin son zamanlarda fazlaca tedavi yoluna gittikleri destekleyici bir uygulama haline gelmiştir.

• 2-Termik Etkiler:

Suyun ısı ile refleks mekanizmalarda lokal etkilere sebep olur; kaslarda gevşeme, ağrının azalması ve yumuşak dokularda gevşeme görülür. Suyun içinde havadakinden daha hızlı gerçekleşen ısı transferi, spastisiteyi ve istemsiz hareketleri azaltır. Özellikle Serebral Paralizili bireylerde hipertonusun azalması, hareket kabiliyetinin artması ile sonuçlanır. Bu amaçla kullanılacak olan hidroterapi uygulama havuz suyunun sıcaklığı 35,6° -36 ° arasında olmalıdır

• 3-Suyun Viskozitesi:

Bu etki tam bir hareket genişliği sağlarken, artan hıza bağlı olarak direnç gösterir. Hareketin yönü ne olursa olsun etkilidir. Bu etki ile istenilen kasların kuvvetinde artış sağlanırken, eklem hareket açıklığını korumaya yönelik çalış-



malar rahatlıkla yapılır.

Hidroterapi kas, iskelet ve sinir sistemi rehabilitasyonu için 100 yıldan fazla süredir kullanılıyor ve çeşitli engellere sahip olan çocuklarda sosyal davranışlar ile motor performansın iyileştirilmesi konusunda dikkat çekiliyor. Hidroterapinin Serebral Palsi, Otizm, Kas Distrofisi, Kistik Fibrozis, Spina Bifida ve Rett Sendromu tedavilerinde umut verdiği görülmüş.

Multidisciplinary Healthcare'da yayınlanan 2014 tarihli bir raporda şöyle deniliyor: "Hidroterapinin su sıcaklığı, ağırlık azalması ve vestibüler girdilerden dolayı çoklu uyarım sağladığı düşünülüyor. Suyun özellikleri aktif hareketlere yardımcı oluyor, duruş desteği ve spastik kasların rahatlamasını sağlıyor, dolaşımı iyileştiriyor, güçlendiriyor ve böylece temel motor yeteneklerin uygulanabilmelerini sağlıyor. Su aktiviteyi aynı zamanda sosyal etkileşim ve oyunlar için fırsatlar yaratıyor ve bu da dil gelişiminin yanında öz saygıyı, kişisel farkındalığı ve başarı hissinin artırıyor."

Sonuç olarak;

1-Suyun kimyasal ve mekanik etkilerini bir yana bırakırsak yalnızca termik uyarılarla vücut sıcaklığının kısa sürelerde büyük

ısı farkı yarattığı, bu yolla nöro-endokrin değişiklikler oluştuğu bilinmektedir. Bu nedenle sularla tedavi yöntemlerinin iyi bilinmeleri ve etkin kullanımlarının ilk koşuludur.

2-Düzenli olarak uygulandığında tedavide bir anlamlılık göstermektedir.

3-Suyun sıcaklığı ve suda kalınan süre Fizyoterapist tarafından hastanın toleransına göre ayarlanmalıdır.

4-Su içinde yapılacak olan egzersizler Fizyoterapistler tarafından belirlenmelidir.

5-Fizyoterapist bire bir hastayla temasta olmalıdır. SP'li bireyle çalışılırken yukarıda saydığımız suyun mekanik özelliklerinden faydalanarak uyguladığı egzersiz programını modifiye etmelidir.

6-Havuz içinde her bireyin boyuna uygun değişik derinlikler bulunmalıdır.

7-Havuz giriş çıkışı kolaylaştıracak düzenekler olmalıdır.

8-Otellerin yüzme havuzları engelli çocukların rehabilitasyonu için inşa edilmediğinden, sıcaklık ve derinlik sorunlarından dolayı çocukların korkmasına neden olabilir, buda daha çok kasılmalarına sebep olabilir.

9-Sosyal amaçlı havuzlar genel spor olarak düşünülmemelidir, otistik ve hiperaktif bireylerde vücudun yorulmasına, enerjinin atılmasına yardımcı olduğu için faydalıdır.

10-Hidroterapi bütün bu değerlendirmeler doğrultusunda etkin bir yöntemdir. Bunun nasıl uygulanacağını bu konuda eğitim alan uzman kişilerin yani Fizyoterapistlerin belirlemesi gerekmektedir.



Mustafa SUNGUR

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



STRESLE BAŞA ÇIKMA

Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. Günümüzde çoğu insan, farkına varmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir. İyi ya da kötü ne olursa olsun yaşamımızdaki zihinsel değişiklikler, stresli durumlardır. Günlük rutin yaşamımızda değişikliğe neden herhangi bir şey, stres vericidir. Vücut sağlığımızda meydana gelecek bir değişiklik de strese yol açar. Zihinsel değişiklikler de gerçek, somut değişiklikler kadar strese yol açarlar. Günlük hayatımızdaki şahit olduğumuz iddialar, yorumlar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar da stres yaşamımıza neden olurlar.

Stres aslında çok da yeni bir kavram değildir. Çok eski çağlardan beri stres insanoğlunun yaşamında var olagelmıştır. Eski çağlarda hayatta kalmak için yapılan mücadeleler sonucunda yaşanan stres ile günümüzde yaşadığımız stres arasında aslında fazla bir fark yoktur. Strese neden olan koşullar değişse de

strese gösterdiğimiz tepkiler aynıdır. Mağaralarda yaşayan ilk insanın yaşadığı stres hayatta kalmaya yönelik olarak hayvanlarla yapılan mücadelelerdir. Bugün bizlerin yabani hayvanlarla baş etmek gibi sorunlarımız yok, ancak belki de daha zor, baş etmesi daha güç sorunlarla karşılaşıyoruz. Günümüzde yaşanan stresin nedenleri olarak; teknolojik, ekonomik, politik ve sosyal alanlarda yaşanan değişim ve bunun sonucunda bu yeni durumlara uyum sağlama, toplumun başarıya odaklanması nedeniyle yaşanan zorlanma sayılabilir. Ancak bu nedenleri



sonsuz sayıda artırmak mümkündür, çünkü her insanın yaşadığı stresin nedeni kişiye özeldir. Kısaca, stres kaynağı değişse de ilk insandan günümüze insanoğlunun strese gösterdiği tepkide pek fazla bir değişiklik yoktur.

Özellikle son yıllarda “stres” sözcüğünün kullanımının hızla yaygınlaştığını görmekteyiz. Köylüsünden şehirlisine, çocuktan yetişkinine kadar herkesin kullandığı günlük bir sözlük haline gelmiştir. Peki nedir bu stres kavramı?

Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stresör) tanımlamak için kullanılırken (“Çok stresli bir işim var” gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır (“Bugün çok stresliyim” gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcı hem de tepkiyi kapsayacak biçimde kullanılır (“Bu stresli iş beni de stresli yaptı” gibi). Bunun yanında, “Belirli oranda stres, performansımı iyileştiriyor.” cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı

ile eşanlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret eder

Stres, kısaca hayati bir tehdide tepkidir ve bu temel tehditle başa çıkmada algılanan yetersizlik olarak tanımlanabilir. Gerilim, zorlanma, rahatsızlık/sıkıntı, kaygı, engellenme, çatışma kelimeleri sıklıkla stres kelimesiyle karışmaktadır. İnsanlar bu durumları da stresle açıklamaktadır.

Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiye "Genel Uyum Sendromu" denir. Buna göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme.

Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden ge-



len tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılmaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılmaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık

hale gelir.

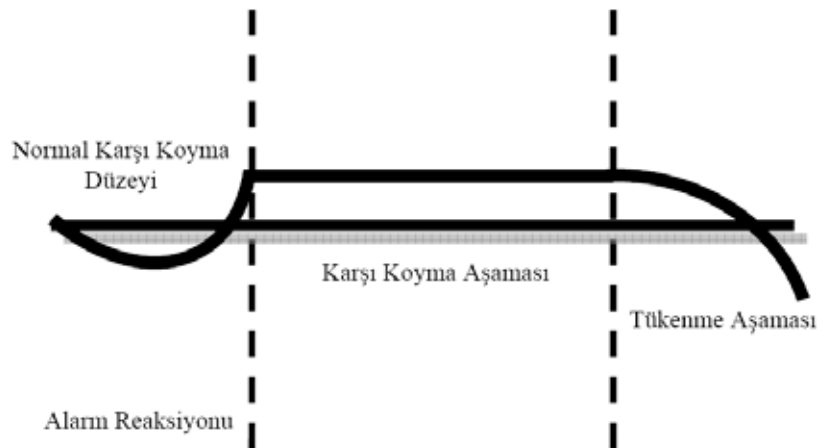
Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir

1. Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

2. Duygusal Belirtiler: Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.

3. Zihinsel Belirtiler: Konsantasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.

4. Sosyal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala



iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

İyi Strese Karşı Kötü Stres

Aslında belli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok (kötü) stres olarak görmekteyiz. Stres bedeninin aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. İyi stres konunun diğer boyutudur. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalmak için gereklidir.

Stres düzeyindeki belli miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya ekside aşılsa, performansta ve yeterlilikte azalma başlar. Örneğin, ders çalışmak için belli miktardaki stres performansı arttırırken, o düzeyden sonrası performansı olumsuz yönde etkiler

hissedeceğini ve nasıl davranacağını belirlemektedir. Böyle bakıldığında, farklı yaşamlara sahip kişilerin aynı duruma farklı anlamlar yüklemeleri de oldukça anlaşılırdır.

Bir olaya verilen anlam o olayla ilişkili duyguları da belirleyeceğinden olayların kişi üzerinde yaşatacağı etkinin kişinin o olayı algılayışıyla doğru orantılı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Gelelim bu durumun 'stres' konusu çerçevesinde ne anlam taşıdığına: Bilindiği gibi aynı olayı yaşamalarına karşın, bazı kişilerde olay sonrasında fiziksel rahatsızlığa uzanan sonuçlar görülebilmekte iken, bazısı bu olayı daha uykuya dalmadan unutabilmektedir. Kişilerin olaylardan etkilenme derecelerini belirleyen şey, çoğunlukla olayları zihinsel olarak nasıl anlamlandırdıklarıdır.

İnsanlar için değişen tek şey, olaya verdikleri anlam ile sınırlı değildir. Olay karşısında kendilerine verdikleri anlam da son derece belirleyicidir. Burada kısaca söylenmeye çalışılan şey, kişinin baş edip edemeyeceğine ilişkin inancının, uyarıcının 'kötü' algılanması kadar önemli olduğudur. Kişi yaşadığı olayın geride bırakacağı olumsuzluklara katlanabileceği kaynaklara sahip olduğunu düşünüyorsa, yani olayın değilse bile, olaydan etkilenme düzeyinin kendi kontrolünde olduğunu algılıyorsa, yaşanacak olan stres düzeyi değişecektir. hayatın her alanında olduğu gibi 'esnek' olmayı başaranların engellerin üzerinden daha kolaylıkla geçebildiği görülmüştür. Peki kimdir bu esnek kişiler

İyimserlik ve Kötümserlik

Kişilerin stres yaşayıp yaşamayacağı veya ne oranda stres yaşayacaklarını belirleyen özellikler arasında, kişinin dünyayı değerlendirme tarzı da gelmektedir. Kötü olayları açıklarken; içselleştiren, kötü durumun değişmeyeceğini düşünen ve diğer olaylara da genelleyen kişilerin kötümser olduğundan bahsedilebilir. Bir başka deyişle bu kişiler yaşamlarını kötü bir falcılıkla devam ettirmeye çalışmaktadırlar. Bu kişiler tutarlı şe-



BİREYSEL FARKLILIKLAR VE STRES

Yaşamımız boyunca farklı durumlarla karşılaşır ve her duruma da belirli bir anlam vermeye çalışırız. Zihnimiz, deneyimlerimiz sonrasında belirli kategoriler oluşturarak, gelen bilgileri de bu kategorilere dahil ederek anlamlandırmaktadır. Kişinin çevresinde olan biteni ne şekilde anlamlandırdığı ise neler

A ve B Tipi Kişilerin Belirgin Özellikleri

A Tipi Kişilik Özellikleri

Sürekli hareket eder.
Hızlı yürür.
Hızlı yer.
Hızlı konuşur.
Sabırsızdır.
İki şeyi aynı anda yapar.
Başarıyı, miktarı ile ölçer.
Rekabeti sever.
Zaman baskısını hisseder

B Tipi Kişilik Özellikleri

Zaman ile ilgilenmez.
Sabırlıdır.
Eğlenmek için oyun oynar.
Suçluluk duymadan dinlenir.
Acelesi yoktur.
İşi bitirmek için zaman saplantısı yoktur.



kilde olayların kötü gideceğini ve kötü sonuçlanacağını düşünmektedirler. Belki daha da kötü olanı, bu kişilerin bu durumun her zaman için geçerli olacağına da inanmalarıdır. Dünyaya daha çok olumluları gösteren bir pencereden bakan kişiler ise kendilerini genel olarak daha iyi hissetmektedirler ve çevresel kaynaklarını daha iyi şekilde değerlendirebilmektedirler.



Boyun Eğici Kişilik

Boyun eğici kişilik örüntüsünün temel özelliği, kişinin içinde bulunduğu durumu çözümsüz olarak algılaması veya kendi

kaynaklarının çözüm için yeterli olmadığına duyulan güçlü bir inanca sahip olmasıdır. Bu temel özellikleri nedeniyle sorunları ile karşı karşıya gelip çözüm üretmeye çabalamak yerine, daha pasif bir tutum sergilemektedir. Sorun yaşamalarına rağmen sürekli olarak pasif kalmaları ise psikolojik sorunlara kaynaklık edebilir. Kişinin pasif şekildeki bu geri çekilmeleri, çevrelerindeki insanlar tarafından da genelde öfke ile karşılanmaktadır. Çevreleri ile uyumlarının bozulmasının ise yeni bir stres kaynağı yaratacağı açıktır

Psikolojik Sağlamlık/Yılmazlık

Stresleri ile daha etkili şekilde mücadele eden insanlara baktığımız zaman en önemli özelliklerinin, yaşamlarına ilişkin daha fazla kontrol algılamaları olduğu görülmektedir.

Yaşamlarının kontrolünü ellerinde tuttuklarına inanmalarının yanı sıra, kendileri ve yaşantıları ile de daha ilgilidirler yani kendilerini daha fazla önemsemektedirler. Hayata daha geniş ve olumlu bir pencereden bakmayı

başaran kişilerin bu özellikleri zor koşullar karşısında tüketmelerini engellemektedir. Olayların daha kontrol edilebilir olduğunu düşünmek, beraberinde, başkalarına güvenebileceği inancını da getirmektedir. Dünyanın güvenli olmadığına olan inancın artması, kişinin gerilimini ve stresini ne kadar artırıyor, güvenli olduğu ve tahmin edilebilir olayların yaşandığına ilişkin inanç da kişiyi inancı oranında rahatlatmaktadır ve çözümsüz sorunlarla yüz yüze olduğunu düşündürmeyecektir. Dünyaya ve diğerlerine duydukları güven bu kişileri yeniliklere de daha açık hale getirecektir ki bu da yaşamdan daha fazla zevk almak anlamına gelmektedir

Bazı insanlar, geçmiş yaşantıları, öğrendikleri, inançları, şemaları gibi etkenler nedeniyle, bu özelliklere zaten sahiptirler. Ancak buradaki kilit nokta, bu özelliğin, kişinin 'bakış açısı' ile ilgili olduğuna ilişkindir. Yani kişi olaylara veya kendisine olan bakış açısını değiştirerek, bu özelliğe sahip olabilir



EFSANELER KENTİ

ÇANAKKALE

Eski çağlarda Hellespontos ve Dardanel olarak anılan Çanakkale M.Ö. 3000 yılından beri yerleşim alanı niteliğini korumuştur. Erken Bronz Dönemi'nden bu yana önemli bir yerleşim merkezi olan Çanakkale, Çanakkale Boğazı sayesinde Anadolu ile Avrupa ve Akdeniz ile Karadeniz arasındaki bağlantıyı sağlayan iki geçit bölgesinden biridir. Bu özelliği nedeniyle yöre, çeşitli göç ve istila hareketlerinin hedefi olmuştur. Kültürel yoğunlaşma, yüzyıllar boyu kesintilerle sürmüştür, bunun sonucu oldukça renkli bir kültür mozayığı ortaya çıkmıştır. Bugünkü Çanakkale İli'nin adı Anadolu Yakası'ndaki Çanak Kalesi'nden gelmektedir.

M.Ö. 1200'lerde kuzeyden gelen "Deniz Kavimleri"nin göçü ile bölgede ve Anadolu'da yazılı tarih açısından karanlık dönem başlamıştır. Bölge, M.Ö.

7. yüzyılda Batı Anadolu'da büyük bir güç haline gelen Lydia Krallığı'nın egemenliğine girmiş, M.Ö. 5. yüzyılda Perslerin gelmesiyle, Pers etkisi artmaya başlamış, M.Ö. 4. Yüzyılda Persler ve Spartalılar arasında yapılan "Kral Barışı" ile bölgede kesin olarak Pers egemenliği sağlanmıştır. Sonrasında Makedonlar, ardından Bergama Krallığı ve Galat istilaları döneminden sonra Roma ve Bizans İmparatorlukları bölgede hakimiyet kurmuştur. Osmanlıların Akdeniz'de egemenlik kurma istekleri, onları Balkan Yarımadası'ndaki fetihlere, Gelibolu ve yöresinden başlamak üzere yönelmiştir. Gelibolu'da bir tersanenin kurulmasıyla birlikte Çanakkale'deki Osmanlı egemenliği daha da artmıştır. Boğazın Önemli Çanakkale Savaşları'nda (1. Dünya Savaşı'nda) bir kez daha

gündeme gelmiş ve düşman donanması 18 Mart 1915 tarihinde bozguna uğratılmıştır.

Dünya savaşlarının yapıldığı, Cumhuriyetimizin temellerinin atıldığı bir şehir olmasının yanında, dünya tarihi açısından adından söz ettiren Troya, Assos, Alexandria Troas, Apollon Smintheus, Parion gibi arkeolojik değerlere de sahip olan Çanakkale, ülkemizde turizm açısından en şanslı iller arasında yer almaktadır. Tarihi, stratejik, kültürel varlıklarının yanı sıra ortaya çıkarılmayı bekleyen birçok turizm değerine de sahip olan Çanakkale'de, diğer illerde kentleşme sırasında yaşanan birçok olumsuzluğun daha az seviyelerde olduğu görülmektedir. Dünya turizminde yeni trendlerden olan demografisi bozulmamış, yerel değerlerini koruyan, geleneksel toplum ya-

pısına sahip, yöresel lezzetleri ile gastronomi açısından farklılık yaratan, bozulmamış doğal imkanları olan, ekolojik tarım faaliyetlerinin uygulanabildiği, hikayesi olan destinasyonlardan biridir Çanakkale.

Şehir Merkezindeki Gezilecek Yerler

Gelibolu Yarımadası Tarihi Milli Parkı

I.Dünya Savaşında, Gelibolu Yarımadasında hayatını kaybeden 500.000 askerin anısına, bu yarımada günümüzde Milli Park haline getirilerek, şehitlikler, anıtlar, Arıburnu'nun doğal güzelliği korunmak istenmiştir. Park etrafında arabayla dolaştığında bozulmamış kıyı ormanlarının, yeşil tepelerin, altın rengi kumsalların ve masmavi denizin huzur verdiği atmosferin, vatanlarını korumak için cesurca savaşmış şehit düşen Türk Askerleri için mükemmel bir dinlenme yeri sağladığı açıkça görülür.

18 Mart 1915'de İttifak Devletleri'nin Çanakkale sularına girişi engellenmiş ve gemilerinden bir çoğu, Nusret Gemisinin sulara döşediği mayınlardan dolayı batmıştır. İttifak Devletleri bu gerçeği gördüklerinde karadan harekatta bulunmayı denediler. Morto Koyu'nda Fransız ve İngilizler, Anzak Koyu'nda Avustralya, Yeni Zelanda ile Hint Birlikleri, Kemikli Burnu'ndan Kanada Birlikleri harekatta bulunmuşlardır. Mustafa Kemal önderliğindeki Türk Ordusu tüm cephelerde savaşı kazanmış ve 9 Ocak 1916 tarihinde İttifak Devletleri Gelibolu Yarımadası'ndan tamamen çıkartılmıştır.

Ziyaretçiler, buranın özel ruhunu, Türk Ulusunun kalbini ve bu toprak parçasından gelen uyarıyı hissederler. Ağaç tepelerin-



deki rüzgar ve sonsuz denizin dalgaları bu savaşın kahramanlarına adeta şarkılar söylemektedir.

Parkta yapacağınız herhangi bir tura Eceabat'tan başlamalısınız. Güneye giderseniz sırasıyla Kilitbahir, Alçıtepe, Morto Koyu'na ve buranın batısındaki bir tepenin üzerinde 42 m yüksekliğindeki Çanakkale Şehitler Abidesine ve burada şehit düşen Türk Askerleri onuruna yapılmış bir müzeye varabilirsiniz.

Çanakkale Şehitleri Abidesi, Boğaza girilince hemen görülebilir. Türk Şehitlikleri, Fransız ve İngiliz şehitlikleri ve Seddülbahir Kalesi ile birlikte burada yer almaktadır. Kuzey, Alçıtepe'ye geri döndüğünüzde Kabatepe'ye doğru yarımadanın kuzeybatı turunu yapmış olursunuz. Kabatepe'nin merkezinde Arıburnu, Conkbayırı ve Anafartalar muharebeleriyle ilgili bilgi alabilirsiniz. Kanlısirt, Conkbayırı ve Kemalyeri tepelerine doğru devam ederseniz Türk, Avustralyalı ve Yeni Zelandalı askerlerin şehitliklerini görebilirsiniz.

Küçükkemikli Sahilinin, Anafartalar Ovasının ve Tuz Gölünün panoramik manzaralarını Conkbayırı'ndan izleyebilirsiniz. Conkbayırı Tepesinde, Mustafa Kemal Atatürk'ün çok büyük

bir heykeli vardır. Atatürk, heykelin bulunduğu yerde göğüs cebinde taşıdığı bir cep saati sayesinde ölümden dönmüştür. Bigalı'da bugün müze olan Atatürk'ün karargah olarak kullandığı evi ziyaret edilebilir. Kıyıda Arıburnu ve Anafartalar Anıtları yer alır.

Anzak Koyu'nda bölgenin en dokunaklı şehitliklerinden bir tanesi bulunmaktadır. Avustralya ve Yeni Zelanda Kolordusunun birleşimi ile oluşan birliğe "ANZAK" adı verilmektedir. "Anzak Şehitliği ve bölgenin kalbini çalan Atatürk'ün sözlerinin yazıldığı Arıburnu Anıtı, hüzünlü ziyaretlere sahne olmakta ve her yıl 25 Nisan'da Türklerin ve Dünyanın her yerinden gelen ziyaretçilerin katılımıyla ANZAK GÜNÜ kutlanmaktadır.

.....Uzak diyarlardan evlatlarını
harbe gönderen analar!

Göz yaşlarınızı dindiriniz.

Evlatlarınız bizim
bağrımızdadır.

Huzur içindedirler ve huzur
içinde rahat uyuyacaklardır.

Onlar, bu toprakta canlarını
verdikten sonra artık

Bizim evlatlarımız olmuşlardır.

Mustafa Kemal ATATÜRK/1934

Vatan savunması için düşmana karşı göğüs göğüse bir mücadeleden verildiği Çanakkale Savaşları'ndan geriye, batık gemiler, toplar, siperler, kaleler, mezarlar ve savaşla ilgili yüzlerce malzeme kalırken, BM Milli Parklar ve Koruma Alanları listesinde olan yarımada'daki muharebe alanları, mezarlar, anıtlar ve savaşla ilgili kalıntılar, "Tarihi sit alanı" ve "Kültürel varlık" olarak tescil edildi.

Aynalı Çarşı: İlk yapımı ile ilgili bilgiler kesinlik kazanamamakla beraber II. Abdülhamid döneminde, 1889'da Çanakkale'nin önde gelen Yahudi ailelerinden Halyo, bu çarşığı yaptırmıştır. Çarşının özgün durumuna ilişkin kayıtlar incelendiğinde tipik bir arasta özelliği gösterdiği ve İstanbul'daki Mısır Çarşısı'nın minyatürü olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen en eski tarihli (1960-1961) Aynalı Çarşı fotoğrafından anlaşıldığına göre çarşının üzerinin daha sonra açık hale geldiği ve 1967'deki onarım sırasında bugünkü çatısının yapıldığı anlaşılmaktadır.

Çanakkale Arkeoloji Müzesi: Müze, bünyesinde prehistorik çağlardan günümüze kadar gelen süreç içerisinde yaşamış olan toplumların kültür ve sanat eserleri sergilenmektedir. Müze teşhir salonlarında ağırlıklı olarak Troya, Assos, Apollon Smintheus, Tenedos, Alexandria Troas ören yerleri ile Dardanos Tümülüsü kazılarında ele geçen arkeolojik eserler teşhir edilmektedir. Bunlar, mermer heykeller, mezar stelleri, mimari parçalar, bronz ve pişmiş toprak-çanak-çömlekler, kandiller, heykelcikler, taş ve kemik aletler, cam süs eşyaları, koku kapları, altın takılar ve bahçede sergilenen lahitlerdir.

Çimenlik Kalesi: Çanakkale'nin varoluş nedeni, boğaz kenarındaki Kale-i Sultaniye günümüzdeki adıyla Çimenlik Kalesi'dir. Kaleyi, Fatih Sultan Mehmet İstanbul'u fethettikten sonra 1462 yılında yaptırmıştır. Piri Reis, Kitab-ı Bahriye'sinde kitabını burada tamamladığından bahseder. Kale, kare planlı bir iç kale ve dış kaleden meydana gelmektedir. Kalenin dış duvarları 100Ğ150 m ölçülerinde ve surların yüksekliği 11 m. dir. Surların üzerinde köşelerde ve aralarda dışa taşkın olarak 9 adet burç bulunmaktadır. Kalenin deniz tarafındaki suru III. Selim yıktırılmış yerine o günün silah teknolojisine uygun olarak top platformları ve cephanelikler yaptırmıştır. Çanakkale Savaşları sırasında 4 adet top, kalede savunma görevi yapmıştır. 18 Mart 1915 günü kale özellikle İngiliz gemisi Queen Elizabeth'in yoğun saldırılarına mağruz kalmış ve zarar görmüştür. Günümüzde Deniz Müzesi'nin bir bölümü olarak hizmet vermektedir.

Kent Müzesi: Sabit Müze Sergisi yanında, kentle ilgili olarak 2 aylık periyodlarla süreli sergiler, her Çarşamba konferans, sohbet, panel ya da dinleti etkinlikleri, çocukların kenti tanımalarına yönelik olarak kent gezisi ve bilgilendirme çalışmaları, kentin yaşlılarıyla ĞSözlü TarihĞ belgelemesi ve yine 2 aylık periyodlarla ĞFetvaĞ dergisini yayınlamaktadır. Bu çalışmalarla ilgili olarak kentte yaşayanlardan bilgi alır, kentliyle paylaşır ve arşivler.

Saat Kulesi: 1897'de İtalyan tüccar ve dönemin konsolosu Emilio Vitalis tarafından yaptırılmıştır. Ayvalık taşından yapılmış olan kulenin dört cephesinde de saat ve kaide kısmında da hala

kullanılmakta olan bir çeşme ve bulunmaktadır. Kare planlı yapı yukarıya doğru incelerek yükselmekte, en üstte de çokgen gövdeli çan köşkü bulunmaktadır.



TURUVA ATI

Bir yanında 18 Mart Çanakkale Deniz Zaferi'nin yaşandığı kutsal topraklar, bir yanında Troya Destanına konu olan mitolojik efsaneler ile tarih boyunca pek çok kültüre ev sahipliği yapmaktadır.

Çanakkale merkezde gezilecek yerler arasında Çanakkale ile özdeşleşen Truva atı var. Çanakkale'de iki farklı Truva atı bulunuyor. Orijinal Truva Atı, Truva Antik kentinde yer alıyor. Çanakkale'nin merkezi olan Kordon'daki Truva atı ise Brad Pitt'in baş rolünde oynadığı Troy filminde kullanılan Truva Atı. Filmde kullanılan at sergilenmek üzere Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından Japonya'dan Çanakkale'ye getirildi. Yüksekliği 12.4 metre, genişliği 6 metre ve uzunluğu 10 metre olan Truva Atı'nın ağırlığı yaklaşık 12 ton.

TAKVİMLİ GÜNEŞ SAATI

Dünyanın ilk takvimli güneş saati olan bu saat, Çanakkale

Onsekiz Mart Üniversitesi Astrofizik Araştırma Merkezi ve Gözlemevi tarafından Çanakkale Kordon'a yerleştirilmiş. Kökeni eski Çin'e dayanan ve güneşin hareketiyle zamanı ölçmeye yarayan bir alet olan saatten güneşin üzerinde oluşturduğu gölgelerin boyuna bakılarak zaman anlaşılıyor. Yani güneş ve gölge hesaplarıyla bu saatten saati, ayın kaçınıcı gününde olduğumuzu, hangi burca denk geldiğimizi öğrenebiliyoruz. Bu açıdan Çanakkale'deki güneş saatinin önemi oldukça büyük. Çünkü Türkiye'de ve dünyada saatin yanında hem günü, hem de ay ve burçları gösteren başka bir güneş saati yok.

Eşsiz Çanakkale Koyları

Dünyanın en iyi koyları listelerine giren Çanakkale'nin birbirinden güzel ve doğal koyları yerli ve yabancı turistlerin yanı sıra medyanın ve basının da dikkatini çekiyor. 13 mavi bayraklı plajı, çok sayıda koyu ve birbirinden güzel doğasıyla Çanakkale'nin Koyları ziyaretçi akınına uğruyor

AYVACIK - ASSOS KADIRGA KOYU

Küçükkuyu - Assos arasında doğallığını korumuş harika bir koy. Ziyaretçilerini etkileyen tertemiz kristal deniziyle ve eşsiz doğasıyla Kadirga Koyu son zamanların en popüler koylarından biri. Kadirga Koyu'nda turistik tesisler ve butik otellerde konaklayabilirsiniz. Gürültülü şehir yaşamından uzaklaşmak isteyen insanların aradıkları yer burası diyebiliriz. Kadirga Koyu'nda sizi rahatsız edebilecek tek gürültü kuş ve dalga sesi olacak.

AYVACIK - SIVRİCE KOYU – SOKAKAĞZI KOYU



Assos'ta el değmemiş doğası, temiz deniziyle sakin, huzurlu bir tatil geçirmek isteyenler için tam bir cennet Sokakağzı. Çevresindeki köyleri, karşısındaki Midilli Adası manzarası, antik kalıntılarıyla burayı hâlâ keşfetmeyen ziyaretçilerini bekliyor. Butik otelleriyle ziyaretçilerine huzurlu bir tatil imkanı sunan Sivrice, müdavimi olacağınız bir koy.

ÇANAKKALE TROYA YENİKÖY PAPAZ PLAJI

Çanakkale'nin sayılı koylarından biri de Ezine ilçesine bağlı Yeniköy'deki Papaz Plajı'dır. İlk dikkat çeken uzun ve geniş sahili ve sığ denizi... Çınar ağaçlarının altında keyifli piknik ve ardından deniz keyfini yaşatan Papaz Plajı Çanakkale'nin nadir noktalarından. Truva savaşında Troialılara karşı mücadele eden Akhilleus'un mezarı da burada. Papaz plajı; Troya ören yeri ve troya müzesini gezdikten sonra dinlenmek için güzel bir tercih.

EZİNE - KUMBURUN TAŞKAPI KOYU

Çanakkale ili Ezine ilçesine bağlı Kumburun Köyü'nden saptıktan sonra çam ağaçlarının gölgesinde yaklaşık 10 dakikalık bir yolculuğun ardından ulaşabilirsiniz Taşkapı Koyuna. Çevresi çam ormanları ile kaplı, denizi pırlı

rıl çok güzel bir koy. Çadır alanları, piknik masaları hatta küçük bir çocuk parkı da var burada. İrili ufaklı taşlar insanı hiç rahatsız etmiyor. Denizi ise masmavi, tertemiz, yosun neredeyse yok ve dibindeki kum ayaklarınıza masaj yapacak.

BOZCAADA MERMER BURNU-AKVARYUM KOYU

Bozcaada'nın şirin ve canlı yerlerinden biri olan Mermer Burnu Koyunun bir diğer adı da Akvaryum oyu'dur. Koy etrafında yüzen çeşitli balıkların çokluğundan dolayı bu koyun ismi halk arasında Akvaryum Koyu olarak adlandırılmakta. Yaz aylarında ilginin arttığı koy, balık çeşitliliğinin oldukça fazla olmasından dolayı nizaltına dalarak, keşfetmek için son derece ideal. Koy küçük bir alan olmasına rağmen yaz aylarında boş yer görmek neredeyse imkânsız. Adada yer alan profesyonel dalış alanlarının biri de bu koyda yer almakta. Şnorkel ve maskeyle bu eşsiz güzelliğe siz de şahit olabilirsiniz.

BOZCAADA AYAZMA KOYU

Turkuaz rengi Bozcaada denizine sahip plajları ve koylarında huzurlu vakit geçirmek ve en güzel deniz mevsimini yaşamak için tercih edilen Ayazma, Bozcaada'nın güneyinde bulunuyor. Adaya gelen herkesin mutlaka gittiği yerlerden biri olan Ayajma Plajı berrak suyu ve ince kumuyla ünlü. Bir kere gelenlerin mutlaka tekrarını gerçekleştirdikleri plajda tatilin tadını çıkartmanız mümkün.

GELİBOLU YARIMADASI - BÜYÜK KEMİKLİ BURNU KOYU

Huzurlu, sakin bir tatil geçirmeyi düşünüyorsanız Saros'daki Bü-

yük Kemikli Burnu'nu mutlaka ziyaret etmelisiniz. Tarih kokan toprakların aynı zamanda doğal güzellikler sunduğu bu nokta, Gelibolu Yarımadasında sizi bekliyor. Burada temiz havanın ılık esen rüzgarla muhteşem uyumuna şahit olacak taş olmayan kumsalında karmaşadan uzak birkaç gün geçireceksiniz.

GELİBOLU YARIMADASI - KÖMÜR LİMANI

Saros Körfezi'nde, hiçbir yapılaşmanın olmadığı en bakir koy Kömür Limanı, her yaz su altı tutkunlarını ağırlıyor. Benekli deniz tavşanları dalgıçların koya gelmelerinin baş nedeni. Limanda, denizle ormanın kucaklaştığı doğa harikası bir koy, akvaryum gibi berrak bir deniz ve harika bir manzara sizleri karşılıyor.

Ayrıca, dağlardan gelen buz gibi doğal kaynak suları sahile kadar iniyor. Limana inmeden önce yukarıdan kayalıkları, denizdeki büyük balıkları çıplak gözle seyredebilirsiniz.

BİGA - KARABİGA KOCAKUM KOYU

Karabiga'nın yaklaşık 1 km kuzeyinde, kaleler ile Şahmelek arasında muhteşem güzellikte koylar ve bir o kadar güzel falezlerle karşılaşacaksınız. Doğallığı bozulmamış bu koyların en ünlüsü Kocakum Koyu olmakla birlikte; Söğütlüyalı, Fırıncık, Mersin ve henüz adı konulmamış bir sürü koyu da görülmesi gerekenler listesine alın. Çok sayıda konaklama seçeneğinin olduğu Çanakkale'nin koylarının gündün güne popüleritesi artmakta. Temiz denizi ve ferah havasıyla uzun tatiller dışında hafta sonu tatillerinde de ziyaretçilerin tercihi olan Çanakkale, Troya Yılı olması sebebiyle de çok sayıda ziyaretçi ağırlıyor.

Çanakkale Adaları

İnsanın ömrünü uzatan, Türkiye'nin en batısı olarak kabul edilen, turistik açıdan pek çok yerli yabancı misafiri ağırlayan Gökçeada ve Bozcaada Çanakkale'nin en bilinen ve vazgeçilmez turistik yerleri arasında.

BOZCAADA

Çanakkale Boğazı girişinde stratejik açıdan önemli bir noktada bulunan Bozcaada, 40 km ve anakaraya 6 km uzaklıkta bulunmaktadır. Çanakkale Boğazının girişinde olması sebebiyle deniz ticaretinin başladığı yıllardan günümüze her zaman önemini sürdürmüştür.

Bozcaada, Türkiye'nin üçüncü büyük, Ege Denizinde ise Gökçeadadan sonra ikinci en büyük adasıdır.



Ayrıca Çanakkale ile ilgili bir ilçedir. Türkiye'nin il merkezleri hariç köyü olmayan tek ilçesidir.

GÖKÇEADA

Gökçeada, Çanakkale'nin bir ilçesi ve Türkiye'nin en büyük adasıdır. Ege Denizi'nin kuzeyinde, Saros Körfezi girişinde yer almaktadır. 91 km. kıyı şeridinde sahiptir. Yıllık yağış miktarı metrekareye 950 – 1050 mm arasında değişmektedir. Adanın batısında yer alan İncirburnu

Türkiye'nin de en batı noktasını oluşturmaktadır. Gökçeada Türkiye'de Sakin kentlerden (Cit-taslow) birisidir. Bu üyelik Türkiye'nin tanıtımı için yeni bir vesile olmakla birlikte, sakin kent unvanı almış ilçelerin gelişimi için, kültürel ve tarihi değerlerin korunması açısından önemli bir adımdır.

Gökçeada'nın sert kayalıkları ve denizin binyıllardır süren aşındırması sonucunda oluşmuş büyük ve küçük bir çok koyu bulunmaktadır. Laz koyu, Yıldız Koyu, Gizli Liman, Yuvalı koyu görülmesi gereken yerlerdir.

Aydıncık Sahili Rüzgar Sörfü ve Kite Sörf yapanların en gözde yerlerinden biridir. Neredeyse yılın her mevsiminde özellikle balkanlardan gelen turistleri sörf yaparken görebileceğiniz Aydıncık sahili yaklaşık 2 km uzunluğunda ve temiz kum tabakasıyla örtülüdür. Kamp yapma ve çadır kurma olanağı bulunmaktadır.

Kaşkaval Burnu (Peynir Kayalıkları) Üst üste sıralanmış peyniri kalıplarını andıran ilginç kaya oluşumları nedeniyle bu adla anılmaktadır.

Doğa sporları severler için adada bulunmaz fırsatlardan birisi de Dereköy yakınlarındaki Marmaros Şelalesi'dir. Bir adada rastlanabilecek ender güzellikte doğa harikalarından birisidir ve dünyanın en zengin tatlı su kaynaklarına sahiptir.

Tuzgölü, Gökçeada'nın güneyindeki Aydıncık sahilinde yer almaktadır. Değişik minarelerden oluşan Tuz Gölü'nün koyu renkli çamurunun romatizma, kirleşme, sedef vb. rahatsızlıklara iyi geldiği söylenmektedir.

Çanakkale Zaferi; birlik ve beraberliğin, tek yürek olabilmeyenin ve vatan toprağını düşmana teslim etmemek için ölümü göze almanın bütün Dünya'ya en çarpıcı, en yüce ve en anlamlı örneğinin gösterildiği bir kahramanlık destanıdır.

Çanakkale Zaferi'nin 105 inci yıl dönümü ve 18 Mart Şehitler Günü münasebetiyle; gönüllerimiz de daimi yerleri olan aziz Şehitlerimizi rahmet ve şükran anıyoruz.



18
MART
ÇANAKKALE
- ZAFERİ -



Cennet vatanın
Kutsal Şehitleri
Ruhunuz şaad olsun...

SABAHLARI AÇKEN SU İÇMENİN FAYDALARI?

Suyun insan yaşamındaki önemi tartışılmaz. Her gün yeterli miktarda su içmek, sağlığımız için yapmamız gerekenlerin başında geliyor. Peki ya aç karna su içerseniz vücudunuzda neler olur? İşte cevaplar...

Metabolizmayı tetikler: Uyandıktan sonra bir bardak su içmek kilo vermenin en iyi yoludur. Metabolizma hızınızı % 24 artırır. Aynı zamanda vücudun besinleri emmesini kolaylaştırır. Sabahları su içmek size doğal bir enerji sağlayacaktır.

Böbrek taşlarını ve mesane enfeksiyonlarını önler: Aç karnına su içmek böbrekte taşlara yol açan asitleri yok eder. Ayrıca toksinlerin neden olduğu çeşitli mesane enfeksiyonlarından da korur.

Kilo vermeye yardımcı olur: Sabahları su içtiğinizde, tüm toksinler serbest kalır ve sindirim sisteminiz gelişir. Bu sayede daha az aç hissedersiniz. Aşırı yeme isteğiniz azalır ve kilo verme süreciniz kolaylaşır.

Bağışıklık sistemini güçlendirir: Güçlü bir bağışıklık sistemi demek hastalıklardan korunmak demek. Bu nedenle aç karna su için ve gün içerisinde de su içmeyi ihmal etmeyin.

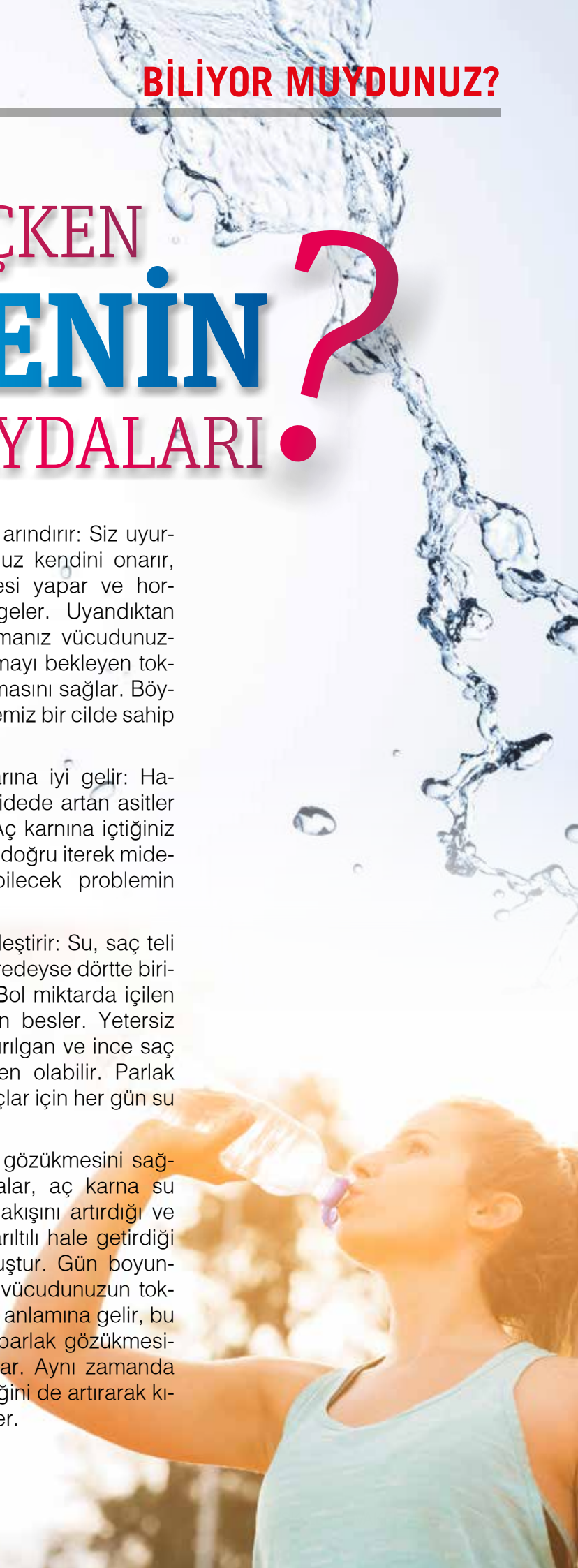
Toksinlerden arındırır: Siz uyurken vücudunuz kendini onarır, enerji takviyesi yapar ve hormonları dengeler. Uyandıktan sonra sıvı almanız vücudunuzda dışarı atılmayı bekleyen toksinlerin salınmasını sağlar. Böylelikle daha temiz bir cilde sahip olursunuz.

Mide sorunlarına iyi gelir: Hazımsızlığa, midede artan asitler neden olur. Aç karnına içtiğiniz su asiti aşağı doğru iterek midenizde oluşabilecek problemin önüne geçer.

Saçları güzelleştirir: Su, saç teli ağırlığının neredeyse dörtte birini oluşturur. Bol miktarda içilen su, saçı içten besler. Yetersiz su alımıysa kırılğan ve ince saç tellerine neden olabilir. Parlak ve sağlıklı saçlar için her gün su içmelisiniz.

Cildin parlak gözükmesini sağlar: Araştırmalar, aç karna su içmenin kan akışını artırdığı ve cildi daha parlak hale getirdiği ortaya koymuştur. Gün boyunca su içmek vücudunuzun toksin bırakması anlamına gelir, bu da cildinizin parlak gözükmesine katkı sağlar. Aynı zamanda cildin esnekliğini de artırarak kırışıklıkları önler.

Derlemedir



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



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.

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 vandaşlarımızın 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 yapılabilir.

Bağış işlemlerinde dikkat edilmesi gerekenler: TSK ELELE Vakfına bağışta bulunan değerli bağışçılarımız Online Bağışlarınızda ve banka aracılığı ile yaptığımız 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. İsteddiği 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



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

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

