



# TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL: 3 SAYI: 6 OCAK 2015

## DERGİSİ



**19 EYLÜL SPOR  
TESİSLERİ  
AÇILDI**

**ENGELLİLER İÇİN KANUNEN  
VERİLMESİ ZORUNLU  
TEMEL HİZMETLER**

**ROBOTİK REHABİLİTASYON  
VE TERAPİ SİSTEMLERİ**

**NEZİHE BULÇUM HANİMEFENDİ 2 ADET  
AKÜLÜ TEKERLEKLİ SANDALYE HEDİYE ETTİ**



## Vizyonumuz

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

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

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

## Misyonumuz

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



**Sabri DEMİREZEN**  
**Tümgeneral (E)**  
**TSK Elele Vakfı**  
**Genel Müdürü**

# Sunuş

## Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı Dergisinin altıncı sayısı ile birlikteyiz.

Vakfımız, sizin varlığınız ve desteğinizle vakıf senedindeki amaçlarına uygun tüm görevleri büyük bir sorumluluk duygusu içerisinde ve gururla yerine getirme gayreti içinde çalışmalarına devam etmektedir.

Bu sayımızda 19 Eylül Spor Tesislerinin Açılışı, Robotik Rehabilitasyon ve Terapi Sistemleri, Topolojik Malzemeler, Dünyayı Tehdit Eden Hastalık "KOAH" ile ilgili haberleri bulabileceksiniz.

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



4-5-6-7

## 19 Eylül Spor Tesisleri Açıldı

ISSN: 2148-3698

Yıl: 3 Sayı: 6 OCAK 2015

ÜCRETSİZDİR

3 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI adına sahibi

SABRİ DEMİREZEN

Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

MEHMET EKİNCİ

İDARE YERİ

ZİYA GÖKALP CAD.

Ataç-2 Sok. No: 43 / 8

Kızılay - Çankaya / ANKARA

Tel: 0312 431 99 36

Faks: 0312 431 07 36

www.elele.org.tr

elele@elele.org.tr

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN  
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK  
ALINTI YAPILABİLİR.

Baskı:

Büyük Anadolu Medya Grup

İstanbul Cad. Elif Sok.

No: 7/188 İskitler/ANKARA

Tel: 0312 384 30 70 (Pbx)

Baskı Tarihi: OCAK 2015



Robotik  
Rehabilitasyon  
ve Terapi  
Sistemleri

14-15



BAĞIŞÇI NEZİHE BULÇUM  
İKİ GAZİMİZİ SEVİNDİRDİ

10

# dekliler



## ENGELLİ HAKLARI

8-9

- Kamusal haklarda indirim
- ÖTV ve MTV muafiyeti
- Ulaşımda indirim
- Memur için tayin hakkı
- Engelliler için araç park yerleri
- Engelli çocuğu olan çalışanların hakları

12-13 GÜLSAV PAZARLAMA DAĞ. A.Ş.

16-17 TOPOLOJİK MALZEMELER

18-19 VAKIFTAN HABERLER

20-22 KOAH

23 TAŞIKARDİ NEDİR?

24 AŞIL TENDONU NEDİR?

25 AYLARIN GÜN SAYILARI

26 PATLAYAN KAFA SENDROMU

27 PATOLOJİK YALAN NEDİR?

28 SOSYAL PAYLAŞIM SİTELERİ

29 NAR KABUĞU

31 KARE BULMACA

# 19 EYLÜL SPOR TESİSLERİ



**Gazilerin ruhsal ve bedensel olarak hayata hazırlanma ve rehabilitasyonlarını sağlama amacıyla kurulan 19 Eylül Spor Tesisleri hizmete açıldı.**

**Açılıştaki gösteri maçında TSK Ampute Futbol Takımı, TFF Ünlüler Karması'nı 2-1 yendi**

# 19 EYLÜL SPOR TESİSLERİ AÇILDI

**TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde 9 bin 470 metrekarelik alana kurulu tesisin açılış törenine 4. Kolordu Komutanı Korgeneral Metin İYİDİL, Milli Savunma Bakanlığı Müsteşarı Korgeneral Sezai BOSTANCI, TSK Sağlık ve GATA Komutanı Korgeneral Ömer PAÇ'ın yanı sıra çok sayıda TSK mensubu katıldı.**

**G**azilerin ruhsal ve bedensel olarak hayata hazırlanma ve rehabilitasyonlarını sağlama amacıyla kurulan 19 Eylül Spor Tesisleri, hizmete açıldı.

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde 9 bin 470 metrekarelik alana kurulu tesisin açılış

törenine 4. Kolordu Komutanı Korgeneral Metin İYİDİL, Milli Savunma Bakanlığı Müsteşarı Korgeneral Sezai BOSTANCI, TSK Sağlık ve GATA Komutanı Korgeneral Ömer PAÇ'ın yanı sıra çok sayıda TSK mensubu katıldı.

TSK Ampute Futbol Takımı ve Ampute Futbol Milli

Takımı Kaptanı Gazi Osman ÇAKMAK, yaptığı konuşmada, protez yaptırmak için geldiği TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde doktorların desteğiyle ampute futboluyla tanıştığını belirterek, spor sayesinde kendini geliştirmede çok yol katettiğini söyledi. 19 Eylül Spor



**Ampute Futbol Milli Takımı Kaptanı Gazi Osman ÇAKMAK, "Ailelere sesleniyorum, genç gazi arkadaşlarımızı dışarı çıkarın, onları sporla tanıştırın. Hepsini kulübümüze bekliyoruz" diye konuştu.**



**Tesisi tanıtan sinevizyon gösterisiyle devam eden açılışta konuklar, engelli sporcuların yaptığı atıcılık ve okçuluk gösterilerini izledi.**

Tesisleri sayesinde birçok spor-  
cunun, Türk sporuna kazandı-  
rılacağını kaydeden ÇAKMAK,  
"Ailelere sesleniyorum, genç gazi  
arkadaşlarımızı dışarı çıkarın,  
onları sporla tanıştırın. Hepsini  
kulübümüze bekliyoruz" diye  
konuştu.

TSK Rehabilitasyon Merkezi  
Engelliler Spor Kulübü sporcu-

larından Ayşegül ZARARSIZ ise  
sporla tanıştıktan sonra hayata  
bakışının değiştiğini vurguladı.  
ZARARSIZ, "Engelliler tenis-  
de kendi yaş grubumda dünya  
sıralamasında 10'uncuyum.  
Hedefim kendi yaş grubum-  
da şampiyon olmak ve ülkemizi  
2016 Rio Paralimpik Oyunları'nda  
en iyi şekilde temsil etmek.

İnanıyorum ki bu tesislerde bir-  
çok arkadaşım sporla tanışacak.  
Bu tesisin hayata geçmesinde  
emeği bulunan tüm büyükleri-  
mizin ellerinden öpüyoruz" ifa-  
delerini kullandı.

Konuşmaların ardından, 30  
Kasım-7 Aralık tarihleri arasında  
Meksika'da düzenlenen Ampute  
Futbol Dünya Şampiyonası'nda 3.  
olan milli takım oyuncularından  
Osman ÇAKMAK, Muhammed  
Yeğen, Mehmet YUNSUR, Oğuz  
GÖKÇE ve Fatih ŞENTÜRK'e pla-  
ket verildi.

Açılış nedeniyle Hasan VEZİR,  
Cem PAMIROĞLU, Tanju ÇOLAK,  
Mustafa Özer, İsmail ALTINOK,  
Selim DOĞAN, Abdurrahman  
ARICI, Levent ÇİÇEK, Hasan  
ŞAŞ, Ömer GÜRSOY ve Semih  
YUVAKURAN'ın yer aldığı TFF  
Ünlüler Karması ile TSK Ampute  
Futbol Takımı arasında gösteri  
maçı yapıldı.

## 19 EYLÜL SPOR TESİSLERİ





**Siz değerli bağışçılarımızın katkılarıyla yaklaşık 1,5 milyon TL'ye inşa edilen tesisin tüm finansmanı TSK Elele Vakfı tarafından sağlanmıştır.**



### **TSK Ampute Futbol Takımı, TFF Ünlüler Karması'nı 2-1 yendi**

FIFA kokartlı hakem Ali PALABIYIK'ın yönettiği maçın ardından, "Pas vermediler ki gol atayım. Hayatımda ilk kez bir maçta pas alamadığım için gol atamadım. Bu takımı değiştireceğim. Rövanş istiyorum" diyerek espri yapan eski milli futbolcu Tanju ÇOLAK, tesis için emeği geçenlere teşekkür etti.

Finansmanı TSK Elele Vakfı tarafından sağlanan tesiste, 300 kişilik kapalı tribünü olan ampute futbol, açık okçuluk ve kapalı havalı silah atıcılık sahaları bulunuyor.

Ayrıca tesis, dünyanın ilk ve tek ışıklandırmalı ampute futbol sahası olma özelliği taşıyor.

Kaynak : AA



# TÜRKİYE'DE ENGELLİLER İÇİN KANUNEN VERİLMESİ ZORUNLU TEMEL HİZMETLER



Abbas YAĞIZ  
(E) İkm. Alb.

**Engelli Personelin Derecelendirilmesi :** Gelir Vergisi Kanununa göre, çalışma gücünün asgari % 80'ini kaybetmiş bulunanlar birinci derece engelli, asgari % 60'ını kaybetmiş bulunanlar ikinci derece engelli, asgari % 40'ını kaybetmiş bulunanlar ise üçüncü derece engelli sayılmaktadır.

**Engellilik İndirimi Tutarları:** Engelli sayılanların çalışma gücü kayıp oranlarına göre belirlenen dereceler itibariyle tespit edilen aylık engellilik indirimi tutarları 2014 yılı için aşağıdaki gibidir.

1. Derece Engelliler için (Çalışma gücünün asgari %80'ini kaybetmiş olanlar) **800 TL**

2. Derece Engelliler için (Çalışma gücünün asgari %60'ını kaybetmiş olanlar) **400 TL**

3. Derece Engelliler için (Çalışma gücünün asgari %40'ını kaybetmiş olanlar) **190 TL**

**Çevresel Mimari Erişim Hakkı:** Türkiye'de, belediyeler 572 sayılı Kanun hükmünde kararname gereğince engellilere uygun düzenlemeleri standartlara uygun olarak yapmak zorundadır. İmar Mevzuatına ulaşılabilirlikle (fiziksel engellerin kaldırılmasıyla) ilgili hükümler eklenmiştir. Buna göre, kaldırımlar, yaya yolları, konutlar ve umumi binalar özürülülerin ulaşabilirliğine uygun olarak yapılmak durumundadır.

**Ulaşım Hakkı :** Toplu taşımada engellilere bir takım indirimler uygulanmaktadır. Belediyeler ve belediyelerin kurdukları birlik, müessese ve işletmeler otobüs benzeri karayolu üzerinden yapılan toplu taşıma araçlarında, %40 oranında özürülü olduğunu belgeleyen kişiler üzerinden %30 indirim uygulamak zorundadır. Demiryolu ulaşımında %40 ve üzeri engellilere %50, %50 ve üzeri ağır engellilerden iste ücret talep edilmez. Bazı havayolu şirketleri de, engelli yolculara indirim



uygulamaktadır

**Engelliler için Özel Araçlar :** Ortopedik engelliler için araç alımlarına getirilen yasal kolaylıklar da sağlanmaktadır. Günlük ulaşımında engelinin ulaşım ihtiyacı için ithal edilen araçlardan hiçbir şekilde gümrük vergisi talep edilemez. H sınıfı sürücü belgesine sahip olan özürülüler yurt içinden aldıkları özel tertibatlı otomobillerde, katma değer vergisi indiriminden yararlanmakta ve taşıt alım vergisinden muaf tutulmaktadır. ortopedik engellilere otomobil tipi araç alımlarında engel durumuna göre aracı hareket ettirici düzenek yer alan (modifiye edilmiş) kullanıma uygun hale getirilmiş/ edil-

miş araçlardan Özel Tüketim Vergisi alınmaz.

**Engellinin Eğitim Ve Kültür Hakkı :** Ortaöğretimde, işitme engelli öğrenciler meslek liselerine sınavsız yerleştirilebilmektedir. Yüksek eğitim kurumuna girmeye hak kazanan öğrenciler, valilik bünyesindeki Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'ndan Başbakanlık Bursu ve yardımcı ders araç gereçlerin temini konusunda destek alabilir. Kredi ve Yurtlar Kurumu, %40 ve üzerinde engelli olduğunu belgeleyen öğrencilere öncelik tanır ve harç üzerinden %50 indirim yapar. Halk Eğitim Merkezleri'nde çeşitli mesleki eğitim programı alan ve %40 ve üzeri engellilerden, herhangi bir ücret alınmaz.

Devlet Tiyatroları, engellilerden ücret talep etmez Ayrıca engelli tiyatrosu, Kültür Bakanlığı'ndan maddi destek almaktadır. Özel tiyatro ve sinemalarda da engelliler için indirim uygulanmaktadır.

**Yüksek Öğretimde Sağlanan Haklar :** 31 Ağustos 2013 tarih ve 28751 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "2013-2014 Eğitim-Öğretim Yılında Yükseköğretim Kurumlarında Cari Hizmet Maliyetlerine Öğrenci Katkısı Olarak Alınacak Katkı Payları Ve Öğrenim Ücretlerinin Tespitine



OTOMOBİLLERDE ENGELLİLER İÇİN YER ALAN SİSTEM

Dair" Bakanlar Kurulu Kararında "Yükseköğretim programlarına kayıt veya kayıt yenileme sırasında 1/7/2005 tarihli ve 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun ve 14/1/2012 tarihli ve 28173 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Engellilik Ölçütü, Sınıflandırması ve Engellilere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik uyarınca engelli olduğuna dair raporu ilgili yükseköğretim kurumuna sunan öğrencilerin ödemesi gereken öğrenim ücreti tutarlarından, engellilik oranı kadar indirim yapılır."

### **ACIK ÖĞRETİM VE UZAKTAN ÖĞRETİM PROGRAMLARI**

**Anadolu Üniversitesi :** Anadolu Üniversitesi Senatosu kararı gereğince engelli oranı %40 ve daha fazla olan öğrenciler bu durumlarını engelli olduğuna dair "Sağlık Kurulu Raporu" ile belgelendirmek kaydıyla "Öğretim Gideri"ni ödemeyeceklerdir.

**Atatürk Üniversitesi :** Açıköğretim Fakültesine kayıt yaptıran öğrencilerden Atatürk Üniversitesi Yönetim Kurulu kararı gereğince özurlülük oranı % 40 ve daha fazla olan öğrencilerden "Açıköğretim Materyal Ücreti" alınmayacaktır.

**İletişim Hakkı :** Özel iletişim vergileri ilgili kanunun maddesi gereği engellilerden talep edilmez bu sayede özel hizmet veren firmalar %50'ye varan indirimler yapabilmektedirler.

Türk Telekom, sabit telefonlar için %40 ve üzeri engelliler için indirimli Sosyal Tarife Paketi uygulamaktadır. Cep telefonu operatör şirketleri de %40 ve üzeri engelliler için indirimler uygulamaktadır. Sabit internet hatları için de engellilere indirim uygulanmaktadır.

**Emlak Vergi İndirimi :** Emlak Vergisi Kanunu'nun değiştirilen 8. maddesine göre; Türkiye sınırları içinde brüt 200 m<sup>2</sup>'yi geçmeyen tek meskeni olan engelliler (kullanım hakkına sahip olunması hali dahil) emlak vergisi ödemeyeceklerdir.

### **İŞ VE İSTİHDAM**

**ÖMSS (Özurlü Memur Seçme Sınavı) :** 3 Ekim 2011 tarihli Resmî Gazetede yayımlanan yönetmelik gereği tüm kamu kurum ve kuruluşlarına özurlü memur alımları ÖMSS (Özurlü Memur Seçme Sınavı) ve lise mezunu olamamış adaylar için kura sistemi ile atamalar yapılacak olup,

**ÖMSS yönetmeliği ile gelen yenilikler :** Sınav iki yılda bir yapılacak olup, sınavın geçerlilik süresi iki yıldır.

- Özurlü adayları için yaş sınırı yoktur.
- Özurlünün alacağı puanla, atama

öncesi kurumun belirleyeceği 5 kişiden oluşan bir atama onay komisyonu ile engellinin başvurduğu pozisyona engel durumunun uygun olup olmadığı değerlendirildikten sonra atama onayı olumlu veya olumsuz bir şekilde neticelendirilecektir.

### **İşveren Açısından İş Kanunu Maddeleri**

İŞ KANUNU Kanun Numarası : 4857 Özurlü ve eski hükümlü çalıştırma zorunluluğu Madde 30 – (Değişik : 15/5/2008-5763/2 md.)

"..kontenjan fazlası özurlü çalıştıran, yükümlü olmadıkları halde özurlü çalıştıran işverenlerin bu şekilde çalıştırdıkları her bir özurlü için prime esas kazanç alt sınırı üzerinden hesaplanan sigorta primine ait işveren his-selerinin yüzde ellisi Hazinece karşılanır

### **Engelli Açısından İş Kanunu Maddeleri**

İŞ KANUNU Kanun Numarası : 4857 Özurlü ve eski hükümlü çalıştırma zorunluluğu (1) Madde 30 – (Değişik : 15/5/2008-5763/2 md.)

"İşverenler, elli veya daha fazla işçi çalıştırdıkları özel sektör işyerlerinde yüzde üç özurlü, kamu işyerlerinde ise yüzde dört özurlü ve yüzde iki eski hükümlü işçiyi meslek, beden ve ruhi durumlarına uygun işlerde çalıştırmakla yükümlüdürler. Aynı il sınırları içinde birden fazla işyeri bulunan işverenin bu kapsamda çalıştırmakla yükümlü olduğu işçi sayısı, toplam işçi sayısına göre hesaplanır.

### **Engellilere Uygulanan Vergi İndirimleri**

Engelli vergi indirim işlemleri dilekçe örnekleriyle [Vergi Dairesi Başkanlığı sitesinde](#) yer almaktadır.

### **Araç Alım İndirimi**

% 90 altında Ortopedik Engelli için Aracı hareket ettirici donanımlı araç şartıyla KDV, ÖTV, MTV , %90 ve üzeri Tüm Engel türlerine Şartsız KDV, ÖTV, MTV muafiyeti vardır. Malul ve Engellilerin Araç Alımında ÖTV İstisnası Uygulamasının Şartları ile İstisnadan Yararlanılan Araçların Satışında alınacak vergiler Gelirler Dairesinin Vergi Rehberinde detaylı açıklanmıştır.

### **Yetim Aylığı Alma Hakkı**

Malül çocuklar ömür boyu yetim aylığı alırlar

### **Malülen Emeklilik**

5510 Sayılı MADDE 25- (Değişik: 17/4/2008-5754/13 md.) "..en az % 60 'ını veya vazifelerini yapamayacak şekilde meslekte kazanma gücünü kaybettiği Kurum Sağlık Kurulunca tespit edilen sigortalı, malül sayılır.." 506 sayılı Sosyal Sigortalar Kanunu'nun 53. maddesinde göre; Çalışma gücünün en az üçte ikisini yitirdiği tespit edilen, sigortalı, malullük sigortası bakımından malul sayılır.

### **Kaynaklar**

- . Türkiye Sakatlar Derneği
- . T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu - Özurlülere Yönelik Hizmetler
- . 5378 sayılı Özurlülük Yasası
- . 4857 Sayılı Kanun
- . Sakatlara Aylık Bağlanmasına İlişkin 2022 sayılı Kanun
- . Engelli Hakları
- . Türkiye'de Engellilik
- . Engelliler İçin Vergi Rehberi



## Bağışçı Nezihe BULÇUM İki Gazimizi Sevindirdi

**TSK** ELELE Vakfı Bağışçılarında  
Nezihe BULÇUM Hanımefendi  
kişisel olarak aldığı iki adet akülü tekerlekli  
sandalyeyi ihtiyaç sahibi Gazi Hasan KIRGIN ve  
Gazi Mustafa BUDAK'a armağan etmiştir. Bu  
onurlu davranışından dolayı Nezihe BULÇUM  
Hanımefendi'ye şükranlarımızı sunuyoruz.



# TURK TRUST

## Türkiye'nin İmzası



### eksprEs-İmza

Yarım günde e-imza

Sabah başvurunuzu yapın gün içinde eksprEs-İmzanızı alın.



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

**TURKTRUST** aynı zamanda bilgi güvenliği alanında ülkemizde teknoloji üreten, yazılım ürünlerinin yanı sıra, anahtar teslim projelerle bütünlük bilgü 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**



**T**ürk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren dört vakıf ile TURKTIPSAN A.Ş.'nin ortak olduğu bir dağıtım ve pazarlama anonim şirkettir. Şu an için faaliyet yeri Gülhane Askeri Tıp Akademisi içerisinde olup değişik adres ve yerlerde hizmetine devam edecektir.

## VİZYONUMUZ

Türk Ticaret Kanunu ve kurallarına uygun olarak kaliteli ve güler yüzlü hizmeti ilke edinen müşteri ve çalışanlarına karşı bütün yasal yükümlülüklerini yerine getiren kazancının tamamını TSK yararına faaliyet gösteren;

- ★ TSK Elele Vakfı
- ★ TSK Eğitim Vakfı
- ★ TSK Dayanışma Vakfı
- ★ TSK Mehmetçik Vakfı
- ★ TURKTIPSAN A.Ş.

aracılığıyla yardıma dönüştüren hızlı pratik ve kararlı hareket etmeyi ilke edinen, başarıya şartlanmış bilimsel kültürel hizmet ve toplumda her kesimin ihtiyacına yönelik pazarlama teknikleri uygulayan sosyal içerikli, öncü maksimum fayda sağlama gayretiyle hareket eden bir anonim şirkettir.

## 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.

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

ADRES : GATA İçi Etlik / ANKARA  
TELEFON : (0312) 323 63 89  
FAX : (0312) 323 68 60  
CEP : 0530 168 11 08  
İNTERNET : [www.gulsav.com](http://www.gulsav.com)  
MAİL: [gulsavpazdagas@hotmail.com](mailto:gulsavpazdagas@hotmail.com)



## ORTAKLARIMIZ



**TSK ELELE Vakfı**  
[www.elele.org.tr](http://www.elele.org.tr)  
Tel: 0312 431 99 36



**TSK Eğitim Vakfı**  
[www.tsk-yurt-vakif.org.tr](http://www.tsk-yurt-vakif.org.tr)  
0 312 231 21 10

Türk Silahlı Kuvvetleri



**Mehmetçik Vakfı**  
[www.mehmetcik.org.tr](http://www.mehmetcik.org.tr)  
0312 284 19 70



**TSK Dayanışma Vakfı**  
[www.tskdv.org.tr](http://www.tskdv.org.tr)  
0312 448 13 11



**Türk Tıp San**  
[www.turktipsan.com](http://www.turktipsan.com)  
0312 844 15 08

# ROBOTİK REHABİLİTASYON

**Robotik rehabilitasyon ve terapi sistemleri ile tedavi yöntemi;** Kısmi veya tam felç olmuş hastaların kas ve eklemlerini % 100 aktive ederek, sağlıklı durumuna geri döndürmek amaçlı insan beynini tabiri caizse kandırarak kas ve eklemlere yeniden güç kazandırma fonksiyonunu yerine getirme yöntemidir. Bu yöntem için kullanılan robotik sistemler aşağıda belirtildiği gibi iki gruba ayrılırlar;

## 1. İnsan Zihni İle Kontrol Edilebilen Robotik Sistemler (Cyber Robot) :

### 1.1. Robotik İskeletler

**1.1.1. Vücut dışından giydirilebilen robotik iskeletler:** Bu iskeletler; Doğrudan insan zihni ile kontrol edilir. Çalışma prensibi, beyinden kaslara giden sinyalleri izleyerek bir sonraki kas hareketini önceden belirlemek ve buna göre o harekete kuvvet eklemek şeklinde özetlenebilir.

"Nano Robot" larla gerçekleştirilme aşamasındadır. Araştırma, Teknoloji Geliştirme ve İnovasyon (ATGi) faaliyetleri ABD, Japonya, Almanya ve İngiltere de sürdürülmektedir.

Değişik kimyasal sinyaller gönderildiğinde şekil değiştiren nano DNA piramitleri İngiliz ve Alman bilim adamlarınca geçtiğimiz yıllarda tanıtıldı. Onlar bu yapıların nano robotların motoru olabileceğini savunuyorlar.

## 2. Bilgisayar Kontrollü Robotik Sistemler:

**2.1. Vücut dışından giydirilebilen robotik iskeletler:** Bu iskeletler; Vücut dışından bilgisayar, yazılım ve programlar aracılığıyla fizyoterapist ve kullanıcı tarafından müdahale edilerek veya robotik iskelet tarafından otomatik olarak hareket unsurları işletilerek gerçekleştirilebilir özelliktedir.



**TSK Elele Vakfı Genel Müdürlüğümüzce; Dünyada mevcudu 200 adet olan Eğitim Amaçlı Rewalk Robotik İskelet (Robotik Kişisel Yürüme Cihazı) ından 1 Adet satın alınarak TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Başkanlığına 06 Kasım 2014 tarihinde bağışlanmıştır.**



**HAL (Hybrid Assistive Limb) (Cyberdyn INC Japonya)**



歩行器を用いた歩行訓練

**1.1.2. Vücut içine yerleştirilebilen robotik iskeletler:** Bu iskelet sistemleri; İnsan vücudunun içerisinde bulunan iskelet sisteminde senkronize olarak yerleştirilirler ve doğrudan insan zihninden komut alırlar. Nano karbon tüp yapılarla ve "Organik Elektronik (Thin Film Transistör Yapılar)" kullanılarak

## 3. Çeşitli Vücut Dışından Giydirilebilen Robotik İskeletler ve Fiyatları :

"e-LEGS Dış İskelet" Alt Ekstremitte Yürüme Sistemi (Berkeley Bionics/ABD). Tekerlekli sandalye kullanıcıları için 2010 yılında piyasaya sürülmüştür.

### Uygulama Fiyatları:

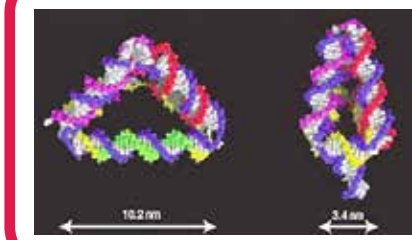
**Japonya "HAL FIT Robotik İskelet" takımının kiralama ücreti:** Yaklaşık 1.000,00 \$ - 4.200,00 \$

**Yaklaşık Satın Alma Fiyatları:** ABD/İtalya/İsrail Yapımı Rewalk 100.000,00 \$ - Yeni Zelanda Yapımı Rex 150.000,00 \$ İngiltere Yapımı **EKSO Biyonik İskelet:** E 100.000,00

**HULC İnsanlı Evrensel Yük Taşıyıcısı (Lockheed Martin A.B.D)**



**e-LEGS/ Berkeley Bionics/ ABD**





# VE TERAPİ SİSTEMLERİ



**HULC İnsanlı Evrensel Yük Taşıyıcısı (Lockheed Martin A.B.D)**

**HAL FIT (Cyberdyne INC Japonya):**



**HAL FIT (Cyberdyne INC Japonya)**

HAL (Hybrid Assistive Limb) ismi verilen iskelet, şimdilerde Japonya da **hastahanelere aylık yaklaşık 1600-1800 dolardan kiralanıyor**. Şirket yakında sadece bacaklara değil, kol hareketlerine de yardımcı olan bir versiyonu kul-

lanıma sunmayı düşünüyor. Bu iskelet sayesinde tek bir kol ile 70kg ağırlık kaldırmak mümkün olacak. Firmanın bunları genel kullanıcı kitlesine satmaya başlamayı **düşündüğü** tarih ise 2015 yılı. Bu teknoloji ile birlikte yürüme engelli vatandaşların bu aletle birlikte yürüebilmelerine **imkan** sağlanıyor.

**EKSO Biyonik İskelet (İngiltere/ ABD)**



**EKSO Biyonik İskelet**

**Rex Biyonik Bacak (Rex Bionics Ltd YENİ ZELENDA/İSRAİL)**



**Rex Biyonik Bacak (Rex Bionics Ltd YENİ ZELENDA/İSRAİL)**

**REWALK Robotik Kişisel Yürüme Cihazı (İsrail/ABD)**



**REWALK Robotik Kişisel Yürüme Cihazı**

# TOPOLOJİK MALZEMELER



Ömer YENİCİ  
(E) Kd. Kad. Bşçvş.

## A. GENEL:

Modern teknolojiye bir devrim niteliğinde buluş olan topolojik/egzotik malzemeler (Isı veya Işık Enerjisini Elektrik Enerjisine Dönüştürebilen Egzotik Malzemeler ile Manyetik İtme Gücü ve Süper İletken Olma Özelliğini Taşıyan Topolojik Malzemeler); Egzotik malzemeler yüzeyindeki elektron hareketleri (**Spin Temelli Elektronik (Spintronik)**) gözlenebilen ve kontrol edilebilen özellikleriyle kuantum fiziğine büyük katma değer sağlamıştır.

Bilim insanları bu malzemeleri atomik kuvvet mikroskobu veya nano raman spektroskopisi ile ( on üzeri eksi dokuz birim yüzeye yerleştirilmiş ) üç boyutlu görüntülerini alarak gözlem ve kontrol etme şansına sahip olmaktadır. Burada **egzotik malzeme** olarak ifade edilen malzeme türü **topolojik yalıtkanlardır. Cam ve kuartz** gibi topolojik yalıtkanların **yalıtkan özelliklerinin yanında yüzeylerinin son**

derece iletken olduğu henüz keşfedilmiş ve teknolojinin gelişmesine büyük öncülük etmiştir.



Resim-1 : Kristal Güneş Pili

Topolojik madde özelliğinin ortaya çıkmasını sağlayan fiziksel mekanizma; Kuvvetli spin-yörünge etkileşimi (spin-orbit coupling) dir. Bu etkileşim, elektrik polarizasyon özellikleri yüksek olan ağır yarıiletkenlerde atomların en yüksek enerjili elektronları arasında görülmektedir. Bu malzemeler sayesinde ileri teknoloji ürünlerin ortaya çıkması an meselesidir.

Birkaç sene öncesine kadar bilim kurgu filmlerinde izlediğimiz **uçan ayakkabı, uçan kaykay, uçan araba** gibi araçlar artık üretilebilir ve insanlık hizmetine sunulabilir hale gelmiştir.

Aşağıda belirtilen ham ve işlenmiş maddelere özellikle dikkatinizi çekmek istiyorum. Çünkü dünya rezervinin % 75' i **Türkiyemiz yer altı kaynakları olan "Bor"** madeninden türev

olarak üretilen "**Magnezyum Dii Bor (MgB2)**" ile birlikte "**Bakır**" ( 22 Milyon Ton Kastamonu Yöresinde, 1 Milyar Ton Afşin - Elbistan Yöresinde ), "**Bizmut**" (Bakır ve Kurşun madenlerinden çıkarılır. Yoğunlukla Ortadoğu topraklarında bulunur ) ve "**Selenyum**" (Selenyum çeşitli önemli kimyasal reaksiyonlar için yararlı bir katalizördür. Yani, aynı amaç için laboratuvar ve kimya sanayinde kullanılmaktadır. **Ayrıca Selenyum ışık enerjisini kullanılabılır bir elektrik enerjisi formuna dönüştürebilir. Bu nedenle, güneş pillerinin üretiminde kullanılır.**) "**Antimuan**" (Antimuan, insanlar tarafından çok eski zamanlardan beri kullanılan ve günümüzde **stratejik önemi olan bir metaldir.** Metalurjik olarak demir dışı metaller grubunda yer almaktadır. Kalay ve kurşun gibi metaller, antimuan ilave edilerek büyük ölçüde sertleştirilebilirler. Isı ve elektrik geçirgenliğinin az oluşu, alaşımlarda kullanılarak sertleştirici ve korozyonu önlemesi gibi bazı özellikleri nedeniyle bir çok sanayinin hammaddesi olarak kullanılmaktadır. Antimuan, kükürde olan afinitesi ve bakır, kurşun ve gümüş gibi **metalik elementlerle bileşik oluşturma yeteneği nedeniyle doğada ender olarak bulunur.** Antimuanlı şarapnel mermileri, zırhlı yüzeye nüfuz etme yönünden en iyi mühimattır. Ayrıca İzli mermi dip kısmında ışık saçan bir antimuan karışımı bulunur, bu da merminin fırlatma sonrası çizdiği rotanın izlenmesini sağlar. )

Söz konusu madenler ve türevlerinin kritik ve stratejik olduğu, özel durumları nedeniyle hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalıdır.

**Topolojik maddeler hangi ileri teknolojilerde ve tesislerde kullanılır isterseniz bir göz atalım;**

- Biyomedikal Tıp Teknolojisi,
- Robotik Sistem Teknolojisi,
- Uydu Teknolojisi,
- Uzay Teknolojisi,
- Bilgisayar Teknolojisi (Kuantum Bilgisayar),
- Magneto Üretim Teknolojisi,
- Güdümlü Füze ve Roket Teknolojisi,
- Mermi ve Mühimmat Teknolojisi
- Hızlandırıcı Merkezlerinde,
- Çok Merkezli Teknoloji Araştırma Laboratuvarlarında

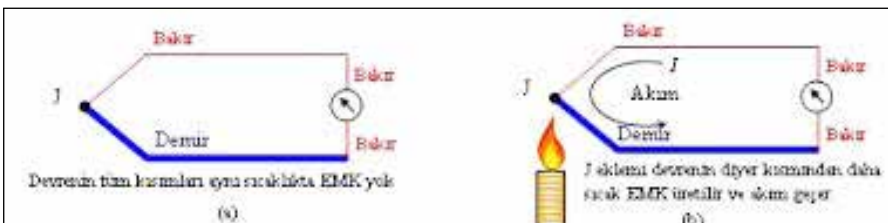
## B. KONUNUN İZAHİ:

**1. Topolojik maddeler dört grupta incelenebilir;**

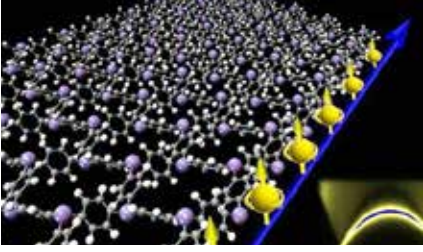
- Topolojik Yalıtkanlar (Kuantum Spin-Hall Yalıtkanları veya Egzotik Malzeme),
- Topolojik Süperiletkenler,
- Topolojik Malzemeler,



Resim-2 : Güneş Enerjisi Paneli



Resim-3 : Basit Çalışma Prensibi



**Resim-4 :** Topolojik Yalıtkan Maddenin Atomik kuvvet mikroskobu veya nano raman spektroskopisi ile üç boyutlu görüntüsü.

- Topolojik Sıkı Paket (TSP) (Metaller Arası Bileşik)

**1.1. Topolojik Yalıtkanlar:** Bu tür maddeler iç yapısı yalıtkan, ancak yüzeyi iletken olan maddelerdir. (Örnek:  $\text{Bi}_2\text{Se}_3$ ,  $\text{Bi}_2\text{Te}_3$ ). İki boyutlu malzemeler olup iç yapısı yalıtkan, yüzey ve köşelerinde ise sıfır direnç gösteren mükemmel iletken yapıları oluştururlar. Topolojik izolator (Yalıtkan) adı verilen materyallerin, ilerleyen zamanda kuantum bilgisayarlar ve yüksek hızlı elektronik cihazlarda bilgi taşımak için kullanılması amaçlanmaktadır.



**Resim-5, 6, 7, 8 :**

**1.1.1. Kullanım Alanları:** Kuantum Kozmoloji ve Spintronik vb.

**1.1.2. İlgili Bilim Dalları:** Yüksek Enerji Fiziği, Kozmoloji, Gravitasyon, Sicim Kuramı

**1.2. Topolojik Süper İletkenler:** Bu maddeler ise mutlak sıfırda ( $-270^\circ\text{C}$ ) soğutulduklarında (Örnek: Bizmuttellürid ("Bizmuttellürid" bileşiği bilgisayarlar da kullanılan silikon çip teknolojisinin yerini alacak), Kadmiyumtellürid vb.) süper iletken haline dönüşen maddelerdir. Şu an için oda sıcaklığına en yakın olan süper iletken  $-79^\circ\text{C}$ ' de süper iletken olan "Elemental Bor Madeni" nin türevi olan "Magnezyum Dü Bor ( $\text{MgB}_2$ )" dir. Süper iletkenlerin bir diğer özelliği de manyetik itme gücüne sahip olmalarıdır.

**1.2.1. Kullanım Alanları:** Manyetik itme gücünden faydalanarak Süper Hızlı Trenlerde, Katı Yakıt Olarak Roket ve Füzelerde ve Magneto olarak Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) cihazlarında vb.

**1.3. Topolojik Malzemeler:** Topolojik yalıtkan ve iletken maddelerden (hammaddesi grafit madenidir.) (**Grafit, Cam, kuartz, bakır vb.**) malzemelerden üretilmiş işlenmiş ürünlerdir. (Örnek: Grafen ve Kolloid Transistörler (Nano Transistör) vb.)

"Grafit madeni ülkemizde; **Balıkesir-Susurluk yöresinde şimdiye kadar bulunmuş en iyi kaliteli ve iri kristalli grafit oluşumu bulunmaktadır.** Grafit; "tedarik ve teknoloji açısından kritik maden" olduğundan Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa Birliği tarafından "**stratejik maden**" olarak isimlendirilmiştir."

Son zamanlarda tıp alanında, enerji sektöründe, savunma ile ilgili projelerde ön plana çıkan ham madde olarak bilinen "grafit madeni" inanılmaz ilerlemelere yol açmıştır. **Çünkü bir kağıttan 200 kat daha ince, çelik-**



**ten daha güçlü, bakırdan daha iletken (süper iletken) ve plastikten daha esnek özelliğe sahiptir. Grafen yüksek mukavemetli-ağırlık oranına sahip olduğundan, otomobil, roketler, tekneler, türbin kanatları, uçak ve daha fazla kullanım alanı için mükemmel bir malzemedir.**

Tekساس Üniversitesi bilim insanları; Elektrik stimülasyonu ile malzeme tabakasının ısınmasıyla bir **grafen görünmezlik pelerini** yaptıklarını duyurmuşlardır. Bu bilim kurgu değil tabii ki grafenin sihirli gücü sayesinde mümkün olmaktadır.

Bu teknolojinin yansması ve en güzel örnek ise İsrail ordusunun sahip olduğu **görünmez füzelerdir.**

**1.4. Topolojik Sıkı Paket (TSP) (Metaller Arası Bileşik):** Çoğunlukla



**Resim-9 :** Bileşik Metal Olan Jet Motoru Gövdesi (Süper Alaşım (Nikel))



**Resim-10 :** Bileşik Metal Olmayan Jet Motoru Çatlak Gövdesi

bu bileşikler ana metallerden daha yüksek ergime sıcaklığına sahiptir. Metallerarası bileşikler kritik düzenleme sıcaklığında ( $T_c-700^\circ\text{C}$ ) uzun mesafede düzenli kristal yapılardan oluşan metalik bağlı bir malzeme sınıfıdır. Bunlar iki tiptir;

**1.4.1. Normal Valans Bileşikleri:** Kimyasal valans bileşiklerine uygun olarak oluşurlar. Kuvvetli metalik kimyasal özelliklere sahiptir. Örnek: Mg, Sb<sub>2</sub>, Mg<sub>3</sub>, Bi<sub>2</sub>. Bunlar zayıf metalik kimyasal özellik gösteren (Sb, Bi, Sn) ile bileşik olurlar.

**1.4.2. Elektron Bileşikleri:** Bu bileşikler normal valans kurallarına uymaz. Aşağıda belirtilen oranlarda bileşik olurlar. Örnek:

3/2 oranı (21/14) →  $\beta$  yapıları (CuZn, Cu<sub>3</sub>Al, Cu<sub>5</sub>Sn, Ag<sub>3</sub>Al,..)

21/13 oranı →  $\gamma$  yapıları (Cu<sub>5</sub>Zn<sub>8</sub>, Cu<sub>9</sub>Al<sub>4</sub>, Cu<sub>3</sub>Sn<sub>8</sub>, Ag<sub>5</sub>Zn<sub>8</sub>,,..)

7/4 oranı (21/12) →  $\epsilon$  yapıları (Cu<sub>3</sub>Zn<sub>3</sub>, Cu<sub>3</sub>Sn, Ag<sub>3</sub>Cd<sub>3</sub>, Ag<sub>5</sub>Al<sub>3</sub>,,..)

#### **FAYDALANILAN KAYNAKLAR:**

1. Part of Focus Issue on Topological Insulators – From Materials Design to Reality

Eds.: Claudia Felser, Shoucheng Zhang, Binghai Yan

2. Lighter, Stronger, More Affordable DARPA's Quests in the Realm of Materials Science By Steve Miller

3. MTA Genel Müdürlüğü İl Maden Haritaları (**Kaynak:** (MTA, 2009))



# VAKIFTAN HABERLER



## Gazeteciler Cemiyeti'nden Vakfımıza Ziyaret

TSK Elele Vakfı Mütevelli Heyeti ve Yönetim Kurulu Üyelerinden Ankara Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Nazmi BİLGİN ve Gazeteciler Cemiyeti Genel Saymanı Mehpare ÇELİK 12 Kasım 2014 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğüne ziyarette bulunmuşlardır.



Tümgeneral (E) Halil SEZAL 11 Aralık 2014 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğüne ziyarette bulunmuşlardır.



Tümgeneral (E) Hıfzı ÇUBUKLU 20 Ocak 2015 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğüne ziyarette bulunmuşlardır.



## Salih Güllüođlu ve Hikmet elik Vakfımızı Ziyaret Etti

Tümgeneral (E) Salih GÜLOĐLU ve Tümgeneral (E) Hikmet ÇELİK 20 Kasım 2014 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğüne ziyarette bulunmuşlardır.



Tümgeneral (E) Salih GÜLOĐLU,  
Tümgeneral (E) Hikmet ÇELİK



Tümgeneral (E) Fikri GÖNÜLTAŞ 21 Ocak  
2015 tarihinde Vakıf Genel Müdürlüğüne  
ziyarette bulunmuşlardır.

# Dünyayı Tehdit Eden Hastalık "Koah"

**İ**NSAN vücudu, mükemmel özelliklerden oluşmuş bir fabrikaya benzetilebilir. Tüm fonksiyonların uyumlu çalışması, kendini yenileme becerisi, hiçbir oluşumda gözlenemeyecek kadar essizdir. Fakat, bu kadar essiz bir yapıya sahip olan biz insanlar, kendimize haksızlık ederek, kötü davranarak, sıkıntıya sokarak, bedenimize zarar veririz. Bunların başında gelenlerin de bir tanesi, kuskusuz, sigara içmektir. Sürekli olarak, sigaranın zararlarından bahsedilir. Sosyal medyada mesajlar verilir, televizyonlarda kamu spotu çalışmaları yapılır ve sigaradan uzak durulması için sürekli bir çağrı vardır. PEKİ..

**SİGARA** konusunda bu kadar üzerinde durulması gereken sebep ya da sebepler nelerdir diye sorgulamak gerekir diye düşünmekteyim. Sigaranın insanlara yaptığı kötülüklerin saymakla bitmeyeceğini bilmek bile, bu sözde keyifli alışkanlığa son vermek gerekliliğini göstermektedir.

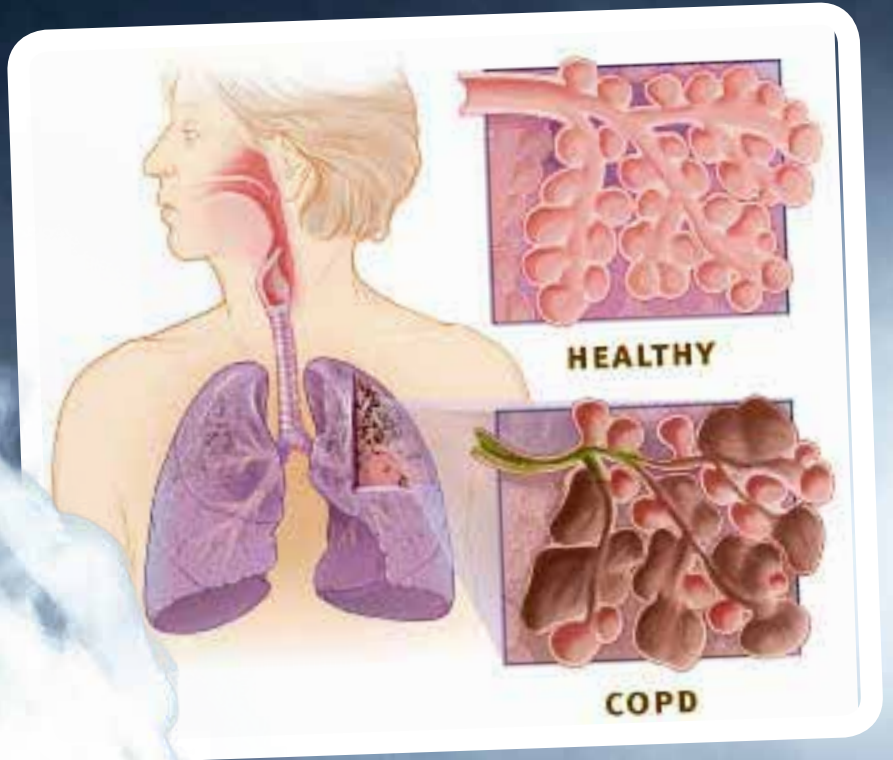
**SİGARA**, tonlarca hastalığa davetiye çıkarmasıyla birlikte, büyük bir sorun olarak, belki de ciğerlerle ilgili

hastalıklara sebebiyet vermektedir.

**AKCİĞER** açısından bu problemi incelemeye başlamadan önce, akciğerin bizim için neden bu kadar önemli olduğunu vurgulamak gerekir. Akciğer, göğüs boşluğunda yüreğin sağ ve solunda az çok piramit şeklinde olan solunum organlarıdır. Solunumu gerçekleştirmemize yarayan organlarımızdır. Hiçbir insanın, nefes almadan yaşaması olası olmadığına göre, akciğerler bir vücudun temel direği olmaktadır. Nefes alamayan insan yaşamıyordur. Dolayısıyla, ciğerleri zarar görmüş bir insan, bir süre hayatını devam ettirse de, henüz hayattayken bile, yaşamak kavramının anlamını tam anlamıyla hissedebiliyor denemez. Buradan yola çıkarak, insanları tehdit eden sigaranın, akciğer rahatsızlıklarının oluşumunda özellikle başı çekiyor denebilir. Bunların başında, belki de en önemlisi olarak nitelendirebileceğimiz KOAH, yani Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı gelmektedir. Koah, aslında sadece Kronik Obstrüktif Akciğer hastalığı anlamına gelmemektedir.

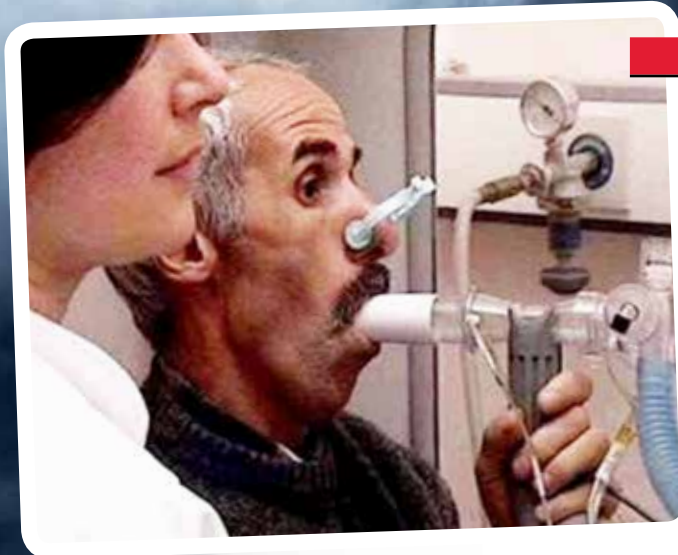
## KOAH'IN TANIMI ...

**KOAH'TA** K harfi; Kronik yani Sürekli olan, O harfi; Obstrüktif yani tıkanıklık oluşturan, A harfi; Akciğeri etkileyen, H harfiyse; Hastalık olduğunu tanımlamaktadır. KOAH, amfizem ve kronik bronşiti kapsayan, akciğerlere giren ve çıkan havayı nefes darlığına neden olacak derecede kısıtlayabilen bir hastalık olarak tanımlanabilir. Mutlaka ilerleyen, tedavi edilmezse ölümlü sonuçlanabilen bir hastalıktır. Başladıktan sonra durdurulamayan, tedavi edilebilir fakat büyük oranda ölümlü sonuçlanan KOAH, süregen (kronik) bir hastalıktır. Kalıtsal olarak da görülebilmektedir.



DÜNYADA ölüm nedenleri arasında sıralamak gerekirse, 5. ve 6. Sırada olarak ifade edebiliriz. Türkiye'de ise bu 3. Sırada yer almaktadır. Dünyada her yıl yaklaşık 1.000.000- 2.000.000 kişi, ülkemizde ise her yıl 26.000 kişi bu hastalıktan yaşamını yitirmektedir. Burada karşımıza iki tanım çıkmaktadır. Amfizem nedir? Kronik bronşit nedir?

AMFİZEM, ana oksijen taşınmasını sağlayan hava keseciklerinde harabiyete neden olan bir hastalıktır. Bunun sonucunda akciğerde elastikiyet kaybı ve nefes darlığı görülür. Kronik bronşit ise, en az iki yıl üst üste ve bu iki yılın en az üç ayında öksürük ve balgamla seyreden ilerleyici bir rahatsızlıktır. Hastalığı belirlemenin yolu, akciğer grafisi ve SFT (Solunum işlevi incelemesi)'nin yanı sıra EKG ve tam kan sayımı ile bilgisayarlı tomografi (BT) taramaları sonucu olabilmektedir.



## HASTALIĞIN BELİRTİLERİ

HASTALIK genellikle 40 yaşından sonra belirti vermeye başlar. Belirtileri ise şunlardır:

- 1- Öksürük
- 2- Balgam çıkarma
- 3- Kan tükürme
- 4- Soluk darlığı
- 5- Kanın oksijen doymuşluğunda azalma
- 6- Kalp yetmezliğine bağlı, ayaklarda şişme
- 7- Göğüste tıkanma



BU belirtilerin ortaya çıkmasında sebebiyet gösteren durumlar vardır.

- ✓ Sigara içmek tabii ki en baş sebebi oluştursa da, farklı etmenler de buna sebebiyet vermektedir.
- ✓ Mesleki zararlı gazlar, tanecikler (mikro parçacık) solunması,
- ✓ Hava kirliliği,
- ✓ Genetik (alfa-1-antitripsin enzim eksikliği) faktörler, bu hastalığın tetikleyici sebepleridir.

3 tip KOAH vardır:

#### 1- Hafif KOAH:

ÖKSÜRÜK ve balgam vardır. Ağır bir iş yapıldığında veya hızlı yüründüğünde nefes biraz sıkışabilir.

#### 2- Orta Şiddette KOAH:

ÖKSÜRÜK, balgam ve nefes darlığının şiddeti biraz daha artmıştır. Ağır bir iş yaparken veya günlük işleri yaparken zorlanılır. Bir soğuk algınlığı veya akciğer enfeksiyonu geçirildiğinde iyileşme birkaç haftayı bulur.

#### 3- Ağır veya Çok ağır KOAH:

SÜREKLİ nefes darlığı vardır. Öksürük veya balgam siktir. Enfeksiyondan geç iyileşme olur. Evde günlük işler yapılamaz hale gelir. Merdivenler

çıkılmaz veya oda içinde dahi yürümez hale gelir. Hastalar çok çabuk yorulur.

HASTALIĞIN tedavisinde uygulanan çeşitli yöntemler vardır. Bunların en başında tabii ki sigaranın bırakılması gelmektedir. Sigara içilen ortamlarda bulunmak da sigara içilmesi derecesinde zarar verdiğinden, çevresel ve mesleki sigaraya maruz kalmanın kontrolü sağlanmalıdır. Hastalığın derecesine göre tedavi uygulamaları, yani, akciğerlere giden hava miktarını arttırmayı sağlayan bronkodilatör gerektirebilir. Doktor kontrolünde düzenli olarak alınması gerekir. Bunlar ise, bakım ilaçları ve salbutamol, terbutalin vb gibi bulguların ve krizlerin üstesinden gelmek için alınan rahatlatıcı ilaçlar olmak üzere iki çeşittir. Ozon tedavisi de bir diğer tedavi yöntemidir. KOAH, uzun süreli tedavi gerektiren bir hastalıktır. Dolayısıyla uzun süreli tedaviler gereklidir ve ani başlayan ataklar açısından büyük sorun arz ettiğinden, bunların tedavisi yapılmalıdır.

HASTALIKTAN kurtulmaya çalışmak veya onca zorluklardan geçerek hastalıktan kurtulmak çok mutluluk verici gibi görünse de, asıl olan, bu has-

talıkların oluşmasından önce tedbirleri alarak sağlıklı yaşama merhaba diyebilmektir. Bu sebeple, sigara içiliyorsa, bırakılabilecek bir yöntemle, çoğunlukla doktor desteğiyle sigara bırakılmalı, en güzeli ise hiç başlama maktır. Sağlık kontrolleri düzenli olarak yapılmalı ve aksatılmamalı, sağlık açısından yaşanan ve ufak, önemsiz görülen problemler önemsiz olarak addedilmemelidir. Sağlıklı gıdalar yiyerek, sağlıklı bir kiloda kalarak ciğerlerimize de yardımcı olunmalıdır. Vücudu dinç tutarak, solunum egzersizleri yapılmalıdır. Evin havası her zaman temiz tutulmalı, nefes alışverişi zorlayan duman ve buharlardan uzak durulmalıdır. Düzenli olarak yürüyüşler yapılmalı ve nefes egzersizleriyle ciğerlere sağlık kazandırılmalıdır.

KOAH, bulaşıcı bir hastalık değildir. Solunum yollarının ve akciğerlerin tahribatıyla meydana gelse de, bulaşıcı değildir. Kafalarda en çok soru işareti yaratan sorulardan biri ise "astım ve KOAH" aynı şeyler midir? Astım ve KOAH aynı şey tabii ki değildir, ama uzun süreli astım hastalığı KOAH' a dönüşebilir.

**KAYNAKÇA:** [http://tr.wikipedia.org/wiki/Kronik\\_obstr%C3%BCKtif\\_akci%C4%9Fer\\_hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1](http://tr.wikipedia.org/wiki/Kronik_obstr%C3%BCKtif_akci%C4%9Fer_hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1)

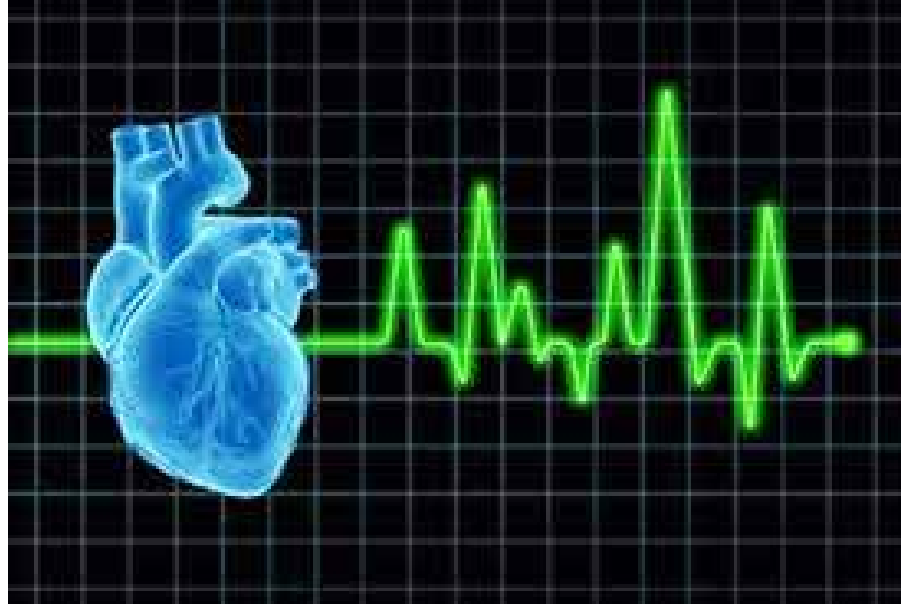


# Taşikardi Nedir?

**T**aşikardi kavramı, tıp dünyasıyla ilgili bir kavram olmakla birlikte, daha da daraltıldığında kalp organı ile ilgili bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlıklı yaşam açısından bakıldığında, kalp insanların en önemli organlarından birisidir. Bu organın, dakikada belirli bir sayıda atma oranı bulunur. Eğer bu sayı 100'ün üzerine çıkarsa, bu durum taşikardi olarak nitelendirilmektedir. Taşikardi durumunun birçok farklı nedeni bulunmaktadır.

Bu sorun dışarıdan bir nedene bağlı yaşanabileceği gibi, aynı zamanda direkt olarak kalple ilgili olarak da yaşanabilmektedir. Dış etkenlere bakıldığında ise karşımıza ilk olarak, alkol, sigara, kafein, stres ve uykusuzluk gibi durumlar gelmektedir. İnsanlar spor için egzersiz yapmaktadır. Egzersiz durumunda fizyolojik olarak taşikardi durumu meydana gelir. Bunun nedeni ise, egzersiz esnasında vücudun oksijen ve de kan ihtiyacı çoğalmaktadır. Bu durumda kalbin atış hızı normal bir şekilde hızlanır. Bu artışın nedeni, fizyolojik bir nedenden kaynaklanmaktadır. Yine fizyolojik olarak kalbi hızlandıran bazı etkenler daha bulunmaktadır. Ateş, korku, tiroid bezinin gerekenden fazla çalışması ve de kansızlık gibi durumlarda kalbin normal bir şekilde atış hızı artmaktadır. Örnek vermek gerekirse, insanların normal vücut ısıları 36 ile 38 derece arasında değişebilmektedir. Eğer insanların vücut ısılarında 1 derecelik bir artış meydana gelirse, bu durum kalbin dakikada 20 kez daha fazla atmasına neden olur.

Fizyolojik yollarla yaşanan taşikardilerin dışında, bir de doğrudan kalple ilgili yaşanan sorunlardan kaynaklanan taşikardiler de bulunmaktadır. Bu sorunlar, kalp hastalıklarıdır. Bu nedenden dolayı yaşanan taşikardi durumu, kalp krizi riskini tetikleyebilen bir durumdur. Bu türde yaşanan taşikardiler, kendini ara ara yaşanan nöbet şeklinde



göstermektedir. Bu nöbetlerin süresi değişkendir. Birkaç saniye sürebileceği gibi, bazen dakikalarca da sürebilmektedir. Eğer bir taşikardi 30 saniyeden fazla sürüyorsa, bu rahatsızlık sürekli olarak nitelendirilir. 30 saniyeden az sürüyorsa, bu durum ise süreksiz olarak nitelendirilmektedir. Bu şekilde meydana gelen taşikardiler, kalbin iki farklı noktasından oluşabilmektedir. Bu noktalar, kalbin karıncıkları ya da kulakçıklarıdır. En büyük risk taşıyan taşikardiler ise, karıncıktan kaynaklanan taşikardilerdir. Yaşandığı anda hemen müdahale edilmezse kişinin ölümüne sebebiyet verebilen en riskli taşikardinin adı, ventüküler taşikardidir. Bu oldukça riskli bir durumdur.

Sonucu kalp krizine dahi gidebilen taşikardilerin belirli birkaç belirtisi bulunmaktadır. Bu belirtilerin başında, çarpıntı, göz kararması, yorgunluk, nefes darlığı, göğüs ağrısı ve bayılma gibi durumlar gelmektedir. Fakat bazı insanlarda ise, taşikardi herhangi bir belirti göstermeyebilir. Bu durum, kişinin fizyolojik yapısıyla alakalıdır. Taşikardi durumu, dikkate alınması gereken bir durumdur. Bu nedenle de, tanının konması ve gerekli tedaviye başlanmalıdır. Çünkü bu durum, kalp krizi riskini ortaya çıkarabilmektedir. Taşikardi ile kalp çarpıntısı aynı şey değildir fakat birbirleriyle benzer özellikler gösterirler.

Kalp çarpıntısı geçirilmediği durumda, hiç vakit kaybetmeden bir kardiyo-loğa görünmek çok önemlidir. Eğer bir kişide taşikardi belirtileri varsa, kesinlikle uzman bir doktora başvurmalıdır. Çünkü bazı ilaçlar taşikardi yaşıyorsa, kalp krizini tetikleyici özellikte olabilmektedir. Bu nedenle de, uzman bir hekime görünüp tedavi almak, sağlıklı yaşam açısından en önemli noktalardan birisidir.

**Kaynak :** <http://www.bilgiustam.com/tasikardi-nedir/>



# Aşil Tendonu ve Yaralanmaları Nedir?

## Nasıl Tedavi Edilir ?



İnsan vücudunda bir takım tendonlar ve bağlar bulunmaktadır. Aşil Tendonu da, bu tendonların en önemlilerinden biridir. Bacak kısmındaki baldırın arka bölümünde yer alan kas grubunun, topuk kemiğine bağlanmasını sağlayan yapıya "**aşil tendonu**" denmektedir. Mitoloji kahramanı ve yaşadığı dönemin savaşçı karakterini simgeleyen Akhilleus'un, aşağıda anlatılan öyküsünden esinlenilerek, bu tendona "Aşil tendonu" adı verilmiştir.

### Aşil Tendonu İsminin

#### Hikayesi Nedir?

Homeros'un "İlyada" adlı eserinde geçen Troya savaşının en önemli figürlerinden biri olan Akhilleus (Aşil), Thetis ile Peleus'un oğludur. Annesi Thetis, Akhilleus'a ölümsüzlük kazandırabilmek adına çocuk yaşta O'nu Ölüler Ülkesi'ndeki "Stiks Irmağı"na sokup çıkarmıştır. Ancak bunu yaparken, Akhilleus'un topuğunun biraz üstünden tuttuğu için, oğlunun topuk kısmı, büyüklüğe suya değememiştir. Bu nedenle de, Akhilleus'un ölümü, sadece topuğundan alacağı bir darbeyle gerçekleşecektir. Troya Savaşı sonlarında Troyalı genç prens Paris, attığı okla Akhilleus'u topuğundan vurup öldürecektir.

Aşil tendonu, insan vücudunda bulunan en büyük tendondur. Fakat bunun yanı sıra, aşil tendonu, sıklıkla yırtılmaktadır. Çoğu zaman da, bu tendonun gereğinden fazla kullanımı ile birlikte, tendonda oluşan hasar, Aşil Tendinit'i'ne maruz kalma-yı tetiklemektedir.

### Aşil Tendinit'i'nde Sıklıkla

### Görülen Semptomlar

- \* Bazı durumlarda görülen şişme durumları
- \* Yürüyüş ya da koşuların ardından yaşanan ağrı ve sızlamalar
- \* Antrenmanlardan (ya da egzersizlerden) önce, sürekli olarak hissedilen ağrılar
- \* Bacak kısımlarında duyu kayıplarının yaşanabilmesi
- \* Özellikle sabahları uyandıktan sonra hissedilen tendon sızlamaları ve hassasiyetleri

### Aşil Tendon



Aşil tendonunun kopması sonucu, bir operasyon ile tendon tamiri yapılabilmesi mümkündür. Tedavi ile beraber, 6 ile 10 hafta kadar sürecek olan uzun bacak alçısı uygulanmaktadır. Bu uygulamaların yanında, fizik tedavi yöntemleri de yapılarak, sorunlu olan tendon iyileştirilmektedir. Tedavi döneminin oldukça uzun sürmesi nedeniyle, sportif faaliyetler ve sosyal aktivitelere dönüş de geç olmaktadır. Sporculara antrenmanlar öncesinde iyi ısınmaları gerektiğine dair verilen öğüdün temelinde de, bu sakatlığın yaşanmaması ya da nüks etmemesi durumu yatmaktadır.

### Aşil Tendonu Tedavisinin Kapsadığı Bazı Noktalar

- Çeşitli tabanlıklar ve topuk destekleri ile kas güçlendirilmeli ve üzerindeki baskı azaltılmalıdır.
- Tedavi gören birey, yaklaşık bir hafta boyunca asla koşmama-lı ve yürümeme-lı, ilgili bölge-yi yormaktan ve germekten

kaçınmalıdır.

- Doktorun ya da uzmanın ön gördüğü ufak hareketler uygulanmalıdır.
- Özelleşmiş bandanalar aracılığı ile, tendonun hareketi kısıtlanmalı ve sabit durması sağlanmalıdır.

Cerrahi müdahale, genel olarak en son başvurulacak yöntemdir. Aşil Tendinit hastalığının iyileşme süreci oldukça yavaştır. Bu süreçte geçici alçı da uygulanabilmektedir. Kas zayıflamasından kaçınmak adına da, rehabilitasyon programı uygulamak gerekebilmektedir.



### Bu Süreçte Sıkıntı Yaşamamak İçin Alınabilecek Bazı Tedbirler

- \* Koşu ya da hızlı yürüyüşler öncesinde tendon'un tam olarak ısınması sağlanmalı, hafif ısınma hareketleri ve yürüyüşlerle bu ısınma durumu tamamlanmalıdır.
- \* Egzersiz yapılacağı zaman, tendonun zorlanmasını önleyen ve sağlık açısından uygun olan ayakkabılar kullanılmalıdır.
- \* Baldır kasları kuvvetlendirilmeli, direnci artırılmalı ve gerdirilmelidir.
- \* Ayaklara yüklenen sert ve ani hareketlerden mutlaka kaçınılmalıdır.
- \* Koşma mesafesi, temposu gibi durumlar, mutlaka vücuda göre ayarlanmalı ve bir anda değil; yavaş yavaş hızlanmalıdır.
- \* Antrenman ya da egzersizler sonrası, vücut ve ayaklar tam anlamıyla dinlendirilmelidir.

Aşil tendonu, ayakta kalmak ve hareket etmek adına o kadar önemlidir ki, bu özelliğin bilinmesi nedeniyle, tarih boyunca bu bilgiden hareketle, çok kötü amaçlı uygulamalar görülmüştür. Örneğin, Ruanda soykırımı, bunlardan biridir. Soykırım zamanında Hutular, Tutsileri öldürmekten yorulmuşlar ve kaçmalarını önlemek için de Aşil tendonlarını kesmişlerdir. Böylece Tutsiler'in hareket ve direnç kabiliyetleri oldukça azalmıştır.

**Kaynakça:** [http://tr.wikipedia.org/wiki/A%C5%9Fil\\_tendonu](http://tr.wikipedia.org/wiki/A%C5%9Fil_tendonu)



# AYLARIN GÜN SAYILARI NEDEN FARKLIDIR?

**İnsanoğlu için zaman kavramı, oldukça önemlidir. Zamanı ve dilimlerini belirtme ihtiyacı duyan insanlar, bu anlamda daha çok evrensel isimler ve kavramlar ile haşır neşir olmaktadır. Bu kavramların da hem nasıl ortaya çıktıkları sorunsalları, hem de bir takım hikayeleri mevcuttur.**

Zaman kavramı içinde, net olarak ifade edilen bazı veriler aşağıdadır;

- Bir yıl; 12 ay (Aynı zamanda 52 hafta)
- Bir ay; 28-31 gün
- Bir hafta; 7 gün
- Bir gün; 24 saat
- Bir saat; 60 dakika
- Bir dakika; 60 saniye
- Bir saniye; 100 salise

VERİLERDEN de anlaşılacağı üzere, birimler genel anlamda birbirlerinin katları ya da belirli bir sayının net olarak katları şeklinde bulunmamaktadır. Bu nedenle de, birimler arası çeviriler de biraz hesaplama gerektiren matematiksel işlemlere dönüşmektedir. En basit bir soru ile bu kavramlar incelendiğinde dahi, ortaya karışıklıklar çıkabilmektedir. Örneğin, bir günün niçin 24 saat olduğunun net ve kesin bir cevabı yoktur. Genel kabul görmüş ifade, eski Mısırlıların zamanı 24 parça halinde ifade etmiş olduklarıdır. Güneş ışıklarının düştüğü 4 ana bölgeyi, kendi içlerinde de 6'şar parçaya ayırmak sureti ile 24 sayısı elde edilmiştir.

Buna ek olarak eski Mısırlılar, ayları 30 günlük ve yılı da 360 günlük olan takvimlerden de yararlanmaktaydı. 30, 60 ve 360 sayıları, Mezopotamya uygarlıklarında belli başlı sayılardı. Buradan hareketle, pek çok hesaplamada bu sayılar baz alınmaktaydı.

Peki, neden ayların gün sayıları daha sonralardan değişti ve bugünkü halini aldı?



Romalılar, milattan önce 758 yılında, 10 aylık bir takvim kullanmaktaydılar. Kullanılan ilk Roma takviminde aylar, gündüz ve gecenin eşit sürelerde olduğu Mart ayından başlamaktaydı. Orijinal Roma takvimindeki aylar şu şekilde sıralanmaktaydı;

- \* Martius (Mart)
- \* Aprilis (Nisan)
- \* Maius (Mayıs)
- \* Junius (Haziran)
- \* Quintilis (Temmuz)
- \* Sextilis (Ağustos)
- \* September (Eylül)
- \* Actober (Ekim)
- \* November (Kasım)
- \* December (Aralık)

Yukarıda sıralanan ay adları, Romalılar'ın bu ayların sıra sayılarının telaffuz şekliydi. Yani, Martius 1. ay demektir. Diğerleri de sırasıyla 10. aya kadar gitmekteydi. Fakat 10 aylık olan bu takvimde, 60 gün fazlalık bırakılmıştı. Bırakılan 60 gün sonraları sorun yaratınca, Janarius (Ocak) ve Februarius (Şubat) ayları da takvimin sonuna eklendi.

Takvimin ortaya çıkışından asırlar sonra, MS 46 yılında, dönemin Roma imparatoru Julius Caesar (Sezar), bir takım politik sebeplerden ötürü takvimde bazı değişiklikler yaptı. Toplamda 11 ayı, 30 ve 31 gün sürecek şekilde düzenledi. Yılın son ayına denk gelen Şubat'a ise 29 gün verdi. Ve her 4 yılda bir bu aya 1 gün ilave edilmesini kabul etti. Daha sonraları ise, Janarius (Ocak) ayı, yılın ilk ayı olarak ilan edildi. Julius Caesar'ın ani gerçekleşen ölümü sonrası ise, Romalılar ölümsüz kabul ettikleri imparatorlarının adını, Quintilis (Temmuz) ayını July şeklinde değiştirerek yaşatmaya çalıştılar.

Caesar sonrası tahta çıkanlardan olan Augustus, kendi şerefine, Sextilis ayının adına kendi ismini verdi. Fakat bu düzenleme, yeni bir sorunu doğurmuştu. Sezar'ın ayı olan July 31 gün sürerken, Augustus'un ayı olan August 30 gün çekmekteydi. Bu sorun ise, 29 günlük olan Şubat'tan 1 gün alınıp Ağustos'a eklenerek çözüldü.

Kaynakça: <http://ilginchersey.blogcu.com>

# Patlayan Kafa Sendromu Nedir?

**P**atlayan kafa sendromu, uyku-uyanıklık geçişleri sırasında kişinin kafasının içinde yüksek sesli bir patlama ya da patlayıcı bir gürültü hissi yaşadığı nadir bir uyku bozukluğudur. Yazımızda bu uyku bozukluğunun nedenleri hakkında bilgi vereceğiz.

Bir parasomni olarak sınıflandırılmış olan "Patlayan Kafa Sendromu" ilk olarak 1920 yılında Robert Armstrong-Jones adlı Galli bir doktor ve psikiyatrist tarafından tanımlanmıştır. Ancak, bu terim John M.S. Pearce adlı bir İngiliz nörolog tarafından 1989 yılında icat edildi.



"Parasomni" terimi uykunun belli aşamalarında veya uyku-uyanıklık geçişleri sırasındaki anormal fiziksel hareketleri ya da davranışları kapsayan rahatsız edici olaylardır. Bu olaylar biri uyku sırasındayken ya da uykuya dalmak veya uyanmak üzereyken oluşabilir. Uyku Bozuklukları Uluslararası Sınıflamasına göre, parasomnialar üç kategoriye ayrılırlar. Bunlar uyarılma bozuklukları, REM uyku ile ilişkili parasomnialar ve diğer parasomnialardır. Patlayan kafa sendromu üçüncü kategoride yer almaktadır.

Bu durumdan etkilenen kişiler genellikle bu tür bireylerin uyanmasına neden olan, kafalarının içinde bir patlama veya silah sesine benzeyen yüksek seslerden şikayetçidir. Bu olay gece terörü, kabuslar veya hipnik kasılmalar ile karıştırılmamalıdır. Bu durum görüldüğü kadar ciddi değildir, herhangi bir fiziksel zarar vermez buna rağmen kişinin uykusunu bozabilir. Bazı durumlarda, etkilenen birey uyandıktan sonra yoğun korku ve kaygı yaşayabilir.

## Semptomlar:

Dr. Pearce'e göre patlayan kafa sendromu sanıldığı kadar az olmayabilir bunun nedeni çoğu olgunun bildirilmemiş olmasıdır. Dr. Pearce belirtileri analiz etmek için, 1989

yılında bu sendromdan etkilenen 50 hasta ile ayrıntılı bir çalışma yürüttü. Patlayan kafa sendromunun karakteristik özelliği kafanın içinden kaynaklanan yüksek bir patlama sesidir. Gürültü genellikle yüksektir ama şiddeti değişebilir. Ayrıca aşağıdaki gibi sesler de işitebilirsiniz;

- Patlama
- Silah sesi
- Kapıların çarpma sesi
- Yıldırım
- Zil sesi
- Gök gürlemesi
- Uğultu

Zaman zaman etkilenen birey gürültü bile birlikte parlak bir ışık da hissedebilir. Uyanma ile yaşanması muhtemel diğer belirtiler şunlardır;

- Nefes darlığı
- Kaygı
- Yoğun korku
- Çarpıntı
- Artmış kalp hızı

Etkilenen kişinin ağrı hissetme-



si pek olası değildir. Bazı kişilerde sıklığında dalgalanmalar ile birlikte ataklar tekrarlayabilir. Bazı hastalarda tek bir ataktan sonra uzun süre iyi olduğu bir dönem olabilir. Bazı kişilerde ise bu iyi dönemin ardından ataklar tekrarlayabilir.

## Katkıda Bulunan Faktörler:

Çok iyi belgelenmemiş olan bu hastalık genellikle 50 yaş üzerindeki kişilerde görülmektedir. Ancak 10 yaşında bir çocukta da rapor edilmiştir. Parasomnia olaylarının altında yatan nedeni tespit ederken, uyku uzmanları genellikle olası tetikleyiciler aramaktadır. Bu tetikleyiciler şunlar olabilir;

- Stres veya endişe
- Depresyon ya da diğer ruhsal hastalıklar
- Y aşılarda demans ya da kafa karışıklıkları
- Diğer uyku bozuklukları (uyku apnesi, gece terörü, narkolepsi)



- Merkezi sinir sistemi ile ilgili yan etkileri (Sedatif hipnotikler, beta-blokerler, SSRI, trisiklik antidepresanlar) olan ilaçların kullanımı

- Merkezi sinir sistemi ile ilgili yan etkileri olan diğer maddeler (nikotin, kafein, alkol ve yasa dışı ilaçlar)

- REM baskılayıcı ilaçların çekilme semptomları

Patlayan kafa sendromunun nedeni kesin olarak bilinmemektedir. Ancak bazı durumların bu hastalığa yol açtığı düşünülmektedir. Bunlar;

## Aşırı Yorgunluk ve Stres:

Aşırı yorgunluk ve stres kesinlikle kişinin uyku döngüsü üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu da kişiyi uyku ile ilgili bozukluklar veya parasomnia olaylarına karşı hassas hale getirebilir. Uyurgezerlik ve uykuda konuşma olaylarının kişi aşırı stres altındayken arttığı gözlemlenmiştir. Stresin patlayan kafa sendromuna neden olduğu konusunda çalışmalar devam etmektedir.

## Temporal Lopta Küçük Nöbetler:

Temporal lob kulağımızdan gelen işitsel bilgileri alan, işitme ve algıyla ilgili olan beyin bölgesidir. Uzmanlar, beyin bu bölgesindeki küçük nöbetlerin bu sendroma sebep olabileceğini düşünmektedir.

Sonuç olarak patlayan kafa sendromunun nedeni kesin olarak bilinmemektedir bu nedenle de kesin bir tedavisi yoktur. Diğer tıbbi durumlar ekarte edildikten sonra patlayan kafa sendromu tanısı konur ve hastanın bu durumu tetikleyen şeylerden uzak durması önerilir. Bazı durumlarda, klomipramin adlı bir antidepresan kullanımının yararlı olduğu bulunmuştur. Yoga, nefes egzersizleri ya da diğer etkili rahatlama teknikleri yoluyla stresin azaltılmasının yanında, uygun bir uyku rutini sağlanması da yararlı olacaktır.

## Kaynakça:

<http://www.buzzle.com/articles/what-causes-exploding-head-syndrome.html>

# Patolojik Yalan Nedir?

**P**atolojik yalan; bir kişinin alışkanlık olarak sürekli yalan söylediği bir durum ya da hastalıktır. Aşağıdaki makalede bu hastalığın belirtilerinden ve düzeltmek için harekete geçmenize yardımcı olacak bazı bilgiler bahsedeceğiz.

"Alec 28 yaşında, akıllı genç bir adamdı. Sürekli yeni iş arar olmuştü ve bir yerde 6- 8 aydan fazla kalamamaya başlamıştı. Bu durumun onun yetenekleri ile bir ilgisi yoktu. Aksine, sürekli işini değiştirmesine neden olan akıl almaz başka bir alışkanlığı vardı. Alec, patolojik yalan bozukluğu yaşıyordu. İş arkadaşlarına yalanlar söylüyor ve sağlığıyla ilgili hikayeler uyduruyordu. Hayatını tehdit eden bir hastalığı olduğunu ve tedavi göreceğini anlatıyordu. Bu hikayeler onun arkadaşları ve patronu tarafından çok fazla sempati toplamasına neden oldu. Bu nedenle sık sık izin alıyor ya da sağlık sorunlarını bahane edip başka şehirlerde iş buluyordu. Zaman geçtikçe insanlar yalanlarını fark etmeye başladılar. İş yerinden izin aldığına ya da acil bir sağlık sorununu bahane ettiğinde, iş arkadaşları tarafından bir restoranda yemek yerken yakalanıyordu. Yakalandığında yalan söylediğini asla kabul etmiyor, yeminler ediyordu. En sonunda ya kovuluyor ya da işten ayrılmak zorunda kalıyordu. Alec, en sonunda kendisinde bir sorun olduğunu anladı ve bir psikiyatriste başvurdu."

Kız/erkek arkadaşınızla yada eşinizle bu hikayede anlatılana benzer bir sorun yaşadınız mı? Cevabınız evet ise, bu kişi patolojik yalan sendromu yaşıyor olabilir. Güven, her türlü ilişkide en önemli şeydir. Karşınızdaki kişi size en ufak şeyler için bile sürekli yalan söylüyorsa bu hayatınızı berbat eder. Patolojik yalan sendromu, alta yatan başka psikolojik sorunların bir semptomu olarak kabul edilir. Bu bozukluklar antisosyal kişilik bozuklukları (AKB), sanrısız düşünce, narsistik kişilik bozukluğu (NPD) gibi bazı psikolojik hastalıklar olabilir.



## Nedenleri:

Patolojik yalan bozukluğu "psödologia fantastica" veya "mitomani" olarak bilinir. Anton Delbreuck 1891 yılında ilk defa bu psikolojik bozukluğu keşfetti. DSM-IV'e göre bu hastalığın nedenleri şüphelidir ve kendi başına bir hastalık değil, başka psikolojik hastalıkların bir belirtisidir. Peki, bir kişiyi yalan söylemeye zorlayan



nedenler neler olabilir? Bu nedenler bir kişinin duygularını incitmekten kaçınmak, utancı önlemek, gereksiz sorunlardan kaçınmak olabilir. Ancak patolojik yalancılık bunlardan daha farklı bir durumdur bir tür alışkanlık gibidir. Beyaz yalanların dışında patolojik yalanlar manipülatif bir araç olabilir. Bu kişiler yalanı sorumluluklardan, tarihten, projelerden kaçınmak için bir kalkan olarak kullanılıyor olabilir. Ayrıca daha önce konuşulan yalanları tamamlamak için destek kaynağı da olabilir. Yani, kişi sorumluluklarından uzak durmak ve uydurma yalanlarına biraz gerçeklik katmak için sürekli yalan söylemektedir.

Patolojik yalan çocuklarda, ceza almak istememe, ödevlerini yapmaktan kaçınma ya da daha fazla oyun zamanı almaya çalıştığında görülür. Yani çocuklar bile isteklerini elde etmek ve büyüklere manipüle etmek için yalan söyleyebilirler. Bu durum çocukta herhangi bir psikolojik hastalığın belirtisi ise bu çok ciddi bir sorundur. Bu durumun daha da büyümemesi ve ciddi ruhsal bozukluklara dönüşmemesi için bir çocuk psikiyatristi uzmanından yardım almalısınız.

Ergenler ise yanlışlarını gizleme dürtülerinden dolayı patolojik yalancılara dönüşür. Bunu cezalandırılmaktan kaçınmak ve ebeveynlerinin duygularını incitmek için yaparlar. Bazıları akran baskılarından dolayı, arkadaşları arasında popüler olabilmek için ya da özgürlüklerini kazanmak için yalan söyleyebilir. Yetişkinler daha karmaşık nedenlerle ve isteklerini yerine getirmek için yalan söylerler. Her yalanın bir nedeni vardır ancak patolojik yalan bozukluğu durumunda sebep, gizli bir ruhsal bozukluk olabilir. Bu ruhsal hastalıklar; bağımlılık, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, bipolar bozukluk, dissosiyatif kimlik bozukluğu olabilir.

## Belirtileri:

İnsanlar günlük yaşamlarında yalan söyleme eğilimindedir. Ancak patolojik yalan bozukluğu durumunda, bu kişiler her şey hakkında yalan söylemektedir. Gerçek olamayacak kadar harika hikayeler uydurabilirler. Patolojik yalancılar çoğu zaman buluşmalarını iptal eder ve onlara kolayca kanmanıza neden olacak bahaneler öne sürerler. Onları her zaman

gittikleri yerde ilginin merkezi yapacak büyük bir olay yaşamaktadırlar. Yalanları yakalandığı zaman oldukça sinirlenirler, savunmaya geçerler ve asla hiç bir zaman yalan söylemediklerini söylerler. O kişinin kendisini daha önce nasıl kandırıldığını anlatan arkadaşları, ailesi ve yakınlarının anlattığı hikayeler duyabilirsiniz.



## Etkileri:

Patolojik yalanın etkileri normal yalanlardan daha kötüdür. Kişisel ilişkileri gergindir ve aşk hayatları gergindir. Bu insanlar ebeveynleri, kardeşleri, arkadaşları, eşleri, çocukları, iş arkadaşları hatta daha yeni tanıştığı insanlara bile yalan söylemektedir. Çoğu zaman patolojik yalancı, arkadaşları ve ailesi için bir utanç kaynağına dönüşür. Yakınlarından uzaklaştıkça bazı patolojik yalancılar psikolojik problemlerinin yanında bazı davranış problemleri de geliştirmeye başlar.

## Tedavi:

Tedavinin başarısı kişinin yalan söylediğini kabullenip kabullenmemesine bağlıdır. Bu kişilerin yardıma ihtiyaçları olduğunu kabul edip nitelikli bir psikiyatri uzmanına gitmeleri gerekmektedir. Doktor ilk önce kişide bu soruna yol açan nedenleri bulmaya çalışabilir. Daha sonra alta yatan psikolojik sorunu ve buna paralel olarak psikolojik yalan sendromuna uygun bir tedavi uygulayacaktır. İlaçlar ve psikoterapi patolojik yalan tedavisinin bir parçasıdır.

Bir yerden sonra doğrular ve yalanlar arasındaki farkı bulmak son derece zordur. Eğer bir patolojik yalancıyla karşılaşsanız onlarda bir sorun olduğunu fark etmelerini sağlayın. Patolojik yalan bozukluğu olan bir kişi, hiç bir zaman yalan söylediğini kabul etmediği için bunu görmesini sağlamak düşündüğünüzden daha zor olabilir. Eğer kabul etmelerini sağlayamazsanız önünüzde 2 seçenek kalacaktır. Birincisi patolojik yalancı ile bağlarınızı tamamen koparmanız veya yalanlarını görmezden gelmenizdir. Eğer bu kişi sizin için çok şey ifade ediyorsa onun yerine tıbbi ve psikolojik yardım aramayı deneyebilirsiniz. Ancak beynin içinde gizlenmiş ne tür bir psikolojik rahatsızlık olduğunu bu şekilde anlamanız çok zordur o yüzden dikkatli olmalısınız. Tedavide en önemli nokta sorunu kabul edip, yardım almalarını sağlamaktır.

## Kaynakça:

<http://www.buzzle.com/articles/pathological-lying.html>



# Sosyal Paylaşım Sitelerine Bağımlılık, Uyuşturucu Bağımlılığından Farksız

## Sosyal Paylaşım

## Sitelerine Bağımlılığın

## Zararları Nelerdir?

**Sosyal Paylaşım Sitelerine Bağımlılık** hakkında sizin için topladığımız bilgiler aşağıdaki gibidir.

**Sosyal Paylaşım Sitelerine Bağımlılık, Uyuşturucu Bağımlılığından Farksız** yazısını sadece bilgi edinme amaçlı kullanınız ve sağlık sorunlarınız için vakit kaybetmeden doktorunuza ya da en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Son yıllarda birçok kişinin adeta vazgeçilmezleri arasına giren sosyal paylaşım sitelerinin kişilerde bağımlılık yaptığı, bu durumun uyuşturucu madde bağımlılığından farksız olduğu bildirildi.

Psikiyatri Uzmanı Dr. Sümer ÖZTANRIÖVER, Facebook, Twitter, WhatsApp, Foursquare gibi sosyal paylaşım sitelerinin bağımlılık yoluyla kişileri ele geçirip hayatlarını adeta cehenneme çevirdiğini söyledi. Sosyal paylaşım sitelerine olan bağımlılığın uyuşturucu madde bağımlılığından farksız Öztanrıöver, şunları kaydetti: "Sanal ortamda da olsa hakkımız-

da olumlu şeyler söylenmesi, iltifat ve beğenme aldığımızda beynimizin ödül sistemi harekete geçer. Tıpkı uyuşturucu-uyarıcı madde kullanmış gibi coşku ve heyecan hissederiz. Hissettiğimiz bu anlık mutluluğa, ne yazık ki madde bağımlılığında olduğu gibi tolerans gelişir. Yani aynı etkiyi oluşturmak için çevrimiçi olmanın dozunu giderek artırmamız gerekir.

Uyuşturucu kullanımındaki gibi sosyal paylaşım siteleri bağımlılığında olduğunu kaydeden Öztanrıöver, "İkisi de beynimizin aynı bölgelerini uyarıyor. Bilinçli ve kontrollü kullandığımızda yaşam kalitemizi artıran sosyal paylaşım siteleri kontrolü yitirdiğimizde, uyuşturucu kullanımındaki gibi hayatımızı altüst ediyor." dedi. <http://sagligimicin.com>



# NAR KABUĞU

Çay Demliğine  
1 Lira Büyüklüğünde  
Kurutulmuş Kabuk  
Atmanız Yeterlidir...



**M**eyve ve meyve suyu olarak tüketilen narın kabuğunun, meme kanseri başta olmak üzere hemen hemen tüm kanser türlerini önleyici ve iyileştirici faydaları olduğu bildirildi.

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Kimya Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. İbrahim USLU, narın insan sağlığına faydalarının saymakla bitmeyeceğini, bu nedenle de bol bol tüketilmesi gereken bir meyve olduğunu söyledi.

Tacıyla adeta meyvelerin kralı olan narın, her derde deva bir ilaç olduğunu ifade eden USLU, "Nar bağışıklık sistemini güçlendirerek, bizleri başta kanser olmak üzere pek çok hastalıktan da korumaktadır. İçerdiği flavonoidler, vitaminler, polifenoller, antosiyaninler, taninler vasıtasıyla kolesterol ve şekeri de dengeleyen özellikle hicaz narı, kalp ve damar sağlığımızı koruduğu gibi, kanser hücrelerinin de gelişmesini çok önemli oranda engellemektedir" dedi.

Mucizevi bir şifa kaynağı olan narın kabuk, zar, çekirdek ve sudan oluştuğunu vurgulayan USLU, şunları söyledi:

"Nar suyunun genel damar sağlığını, özellikle de kalbi koruduğu, damar tıkanıklıklarını geriletme ve tansiyon düşürücü etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Halkımız narı, suyunu içerek tüketmektedir. Narın içindeki zarlar ile yendiğinde mide ülserini iyileştirdiği ise pek az kişi tarafından bilinmiyor. Yine son günlerde pek çok firmanın satışa sunduğu nar çekirdeği yağı, çok değerli puniceic acid içermektedir. Nar çekirdeği yağı özellikle cildimizde kırışıklıkları ve yaşlanmayı gidermekte, saçlarımızda canlılık ve saç çıkarıcı etkileri nedeniyle ilaç endüstrisi tarafından önemli miktarda kullanılmaktadır."

## "NAR KABUĞU, SUYUNDAN DAHA FAZLA DEĞERLİDİR"

Nar kabuğunun ise Türk halkı tarafından hiç kullanılmadan çöpe atıldığına dikkati çeken USLU, şöyle devam etti:

"Halbuki Çin'deki Institute of Hygiene and Environmental Medicine (Hijyen Enstitüsü ve Çevresel Tıp Bilimi) kuruluşunun yaptığı son araştırmalara göre, nar kabuğu, suyuna göre daha fazla oranda değerli bileşikler içermektedir. Yani nar suyu bir ilaç gibi sağlığımız için faydalıdır, ancak kabuğu suyundan daha fazla değer-

lidir. Nar kabuğu içinde bulunan ellagik asit, başta meme kanseri olmak üzere hemen hemen tüm kanser türlerini hem önleyici hem de iyileştirici faydalar sağlamaktadır. Nar kabuğundaki flavanoidler, fenolik bileşikler ve antioksanterler suyundan çok daha fazla miktardadır."

Prof. Dr. USLU, araştırmaların, nar kabuğunun kötü huylu kolesterolü azalttığı, beta hücrelerini artırarak diyabetli hastalara, kalp ve damar hastalarına suyuna göre çok daha önemli faydalar sağladığını gösterdiğini anlatarak, şunları kaydetti:



"Nar kabuğunda bulunan ellagik asit antioksidan, anti-mutajen ve anti-kanser özelliklere sahiptir. Çalışmalar meme, yemek borusu, cilt, bağırsak, prostat ve pankreas kanserlerinde anti-kanser özelliğini göstermiştir. Ellagik asit P53 geninin kanser hücrelerinde yok edilmesini engellemektedir. Ellagik asit kansere neden olan moleküllere bağlanarak onları çok önemli bir oranda etkisizleştirmektedir. Bu yüzden özellikle kanserli hastaların kullanımı amacıyla ellagik asitli içecekler başta İsrail olmak üzere pek çok ülkede eczahanelerde satılmaktadır. Nar kabuğu narın en değerli yeri iken ülkemizde meyve suyu fabrikaları bu değerli maddeyi üstüne bir de para vererek çöpe atmaktadır.

Yine kanserli hastaların tedavi etmek için nar kabuğundan hazırlanmış ellagik asitli kapsüller 50 gramı 50 dolardan eczahanelerde satılmaktadır. Bir firma yüzde 95 safıktaki nar kabuğundan ürettiği ellagik acitin 1 gramını 83 avrodan satmaktadır. Görüldüğü üzere nar kabuğu nar suyundan çok çok daha fazla değerlidir.

Kanserli hastaların ilk başta vücutlarının pH'sını 7.4'ün üzerine çıkarmaları

gerekmektedir. Bunun için gerekli çabayı göstermeleri gerekmektedir. O halde hem kansere yakalanmamak için hem de kansere çözüm amacıyla artık hiçbir işe yarayan siyah çay, asitli içecekler yerine yeşil çay, ada çayı, zeytin yaprağı çayı gibi bitki çayları ve özellikle de nar kabuğu çayını tüketelim."

## "SIKILAN NARIN KABUKLARI ASLA ATILMAMALI"

Ellagik asit sayesinde nar kabuğunun, kanser hastalığına karşı çok önemli koruyucu, hatta kanseri tedavi edici özellikleri olduğu vurgulayan USLU, "Bununla ilgili literatürde çok fazla makale yayınlanmıştır. Tüm bu etkileri nedeniyle özellikle meyve suyu fabrikalarından atılan tüm nar kabuklarının kurutulup özellikle büyükbaş hayvanların yemlerine karıştırılması durumunda bu hayvanların da daha az hastalığa yakalanması ve sağlıklı olmalarını sağlanacaktır. Böylece büyükbaş hayvanlara gereksiz yere antibiyotikler verilmeyeceğinden, bu hayvanların sütünü ve etini kullanan bizlerin de bu antibiyotiklerden etkilenmemizin önüne geçilmiş olacaktır" dedi.

Prof. Dr. uslu, evde sıkılan narın kabuklarının asla atılmaması gerektiğini de belirterek, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Gölgede veya 40-50 dereceyi geçmeyecek ortamlarda kurularak, ufaladığımız nar kabuklarını serin bir yerde saklayalım. Daha sonra 100 gram kaynamış suya, 2 gram nar kabuğu atarak, yaklaşık 10 dakika kaynatıp suyunu hemen her gün çay olarak tüketelim. Böylece başta kanser, kalp ve şeker hastalıkları olmak üzere pek çok hastalıktan kendimizi korumuş olacağız. Hatta çay içmekten üşenirsek, kurutulmuş ve parçalanmış nar kabuklarını, kahve çekme makinelerinde toz haline getirip, bir çay ya da kahve kaşığı tozu salata, peynir gibi gıdalarla direkt olarak tüketebiliriz. Özellikle şeker hastaları beta hücrelerini artıracak bu tozu tüketmeye özel çaba göstermelidir. Genelde tüm meyvelerde olduğu gibi narın da en değerli yeri kabuğudur. Bir ilaç gibi içtiğimiz nar suyundan arta kalan kabukları da asla atmayalım ve başta kanser, şeker ve kalp olmak üzere hemen hemen tüm hastalıklardan korunalım."

# TSK Elele Vakfı'na Bağış Yöntemleri



**T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş.**  
ANKARA / KIZILAY ŞB.  
(TL) TR970001000685390259905002

**HALK BANKASI**  
ANKARA / K. ESAT ŞB.  
(TL) TR290001200921600016000013

**ING BANK**  
ANKARA / CEBECİ ŞB.  
(TL) TR3200099005050500100006

**TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.**  
ANKARA ŞB.  
(TL) TR550006400000142006000000

**ALMANYA / FRANKFURT ŞB.**  
(EURO) DE74502306000044000008

**TÜRKİYE VAKIFLAR T.A.O.**  
ANKARA / KOLEJ ŞB.  
(TL) R150001500158007288774545

**TÜRKİYE GARANTİ BANKASI**  
ANKARA / ANAFARTALAR ŞB.  
(TL) TR280006200071100006299431

**TÜRKİYE EKONOMİ BANKASI**  
ANKARA / MEŞRUTİYET CAD. ŞB.  
(TL) TR770003200010500000030796

**AKBANK**  
ANKARA / K. ESAT ŞB.  
(TL) TR490004600101888000066182

**YAPI VE KREDİ A.Ş.**  
ANKARA / CEBECİ ŞB.  
(TL) TR470006701000000001000001

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

## Bankalar aracılığı ile bağış

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

TSK ELELE Vakfının anlaşmalı olduğu banka şubelerinden yapılan nakit bağışlarda havale ve EFT ücreti alınmamaktadır.

## Online bağış

TSK ELELE Vakfının internet sayfası [www.elele.org.tr](http://www.elele.org.tr). Üzerinden kredi kartı ile online bağış yapılabilmektedir.

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

## Çelenk Bağışı

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

## Gayrimenkul bağışı

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

## 1. Tapu Sicilinden Yapılan Bağış

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

**Şartsız Bağış:** Bağışçı ve Vakıf yetkilileri birlikte ilgili Tapu Sicil Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak vakfın vergi muafiyeti nedeniyle vergi ve harç ödenmez.

Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz, gayri menkul vakfın mülkiyetine geçer.

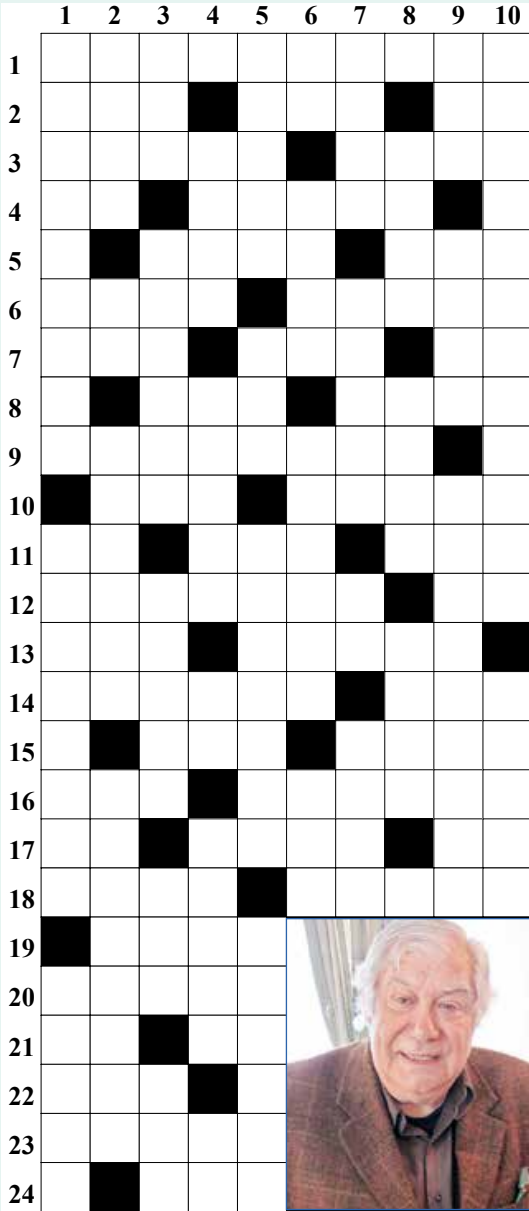
**İntifa Hakkı Bağış:** Bağışçı, bahse konu gayrimenkulün tapusunu devreder, ancak tapuya konulan kayıtla intifa (kullanma) hakkı kendisine kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkul bağışçıya aittir. İstedığı gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devredemez ve yapının esasına yönelik değişiklikler yapamaz.

## 2. Vasiyetname ile yapılan bağış

İkinci bağış türü 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.



# KARE BULMACA



## SOLDAN SAĞA :

1. Başrolünü "Rita Hayworth"un üstlendiği bir film
2. Gözde açık kestane rengi - Sahip, malik - Rutenyum'un simgesi
3. Ek süre - Kira
4. Vilayet - "Hermann ..." (Alman romancı)
5. Bir çeşit tıkaç - Durum, vaziyet
6. Ehemmiyet - Dinlence
7. Briçte roberi oluşturan iki bölümden her biri - Ek çizgisi - Lantan'ın simgesi
8. Devlet İstatistik Enstitüsü (kısa) - Bunama, bunaklık
9. Çift öküzlerini yürütmek için kullanılan, ucuna sivri demir çivi çakılmış uzun değnek
10. İslam inancına göre göğün en yüksek katı - Ölüm
11. Nazi polis örgütü - Çocuğu olan kadın - "... Güler" (fotoğrafçı)
12. Çıkrıkçı çarkı - İçeri taraf,

## YUKARIDAN AŞAĞIYA :

1. "Soluma" "Stokholm Öyküleri" Bir Yaz Mevsimi Romansı" adlı eserlerin resimdeki yazarı. - Belirli ölçülere, yasaya, kullanıma uygun olan - Süs, ziynet
2. Aşırı dereceye varan alışkanlıklar - Numara (kısa) - Ortalama - Başar Sabuncu'nun bir oyunu
3. Eski bir İran veya Afgan hükümdarı unvanı - Lokomotifin arkasına bağlanan, gerekli yakıtı, suyu



- dahil
13. Cet - Ergin
14. Oran - Japonya'da buda rahibesi
15. Bölüşülmüş bir bütünden bölüşenlerin her birine düşen kısım, hisse - Stanislaw Lem'in bir eseri
16. "... Gündüz Kutbay" (ney üstadı) - Argoda "dikiz"
17. Radyum'un simgesi - Saf, sersem - Belli bir anlamı olan iz, işaret
18. Lokomotif tarafından çekilen vagonlar dizisi, katar - Kumaşı ölçüye göre kesme işi
19. Eski Yunanlı
20. Bir sebze
21. Yabancı - Genişlik
22. Kimse, kişi
23. Ürdün Batı Şeria'da 1967'den beri İsrail işgali altında olan kent
24. Harfleri zarif ve süslü biçimde düzenlemeye dayanan yazı sanatı

## GEÇEN SAYININ ÇÖZÜMÜ

Ö	Z	E	N	Y	U	L	A	■	E
N	A	S	A	■	N	A	K	I	S
A	N	K	L	A	V	■	A	R	K
Y	■	R	E	V	A	Ç	■	S	İ
A	R	İ	■	A	N	İ	F	■	B
K	E	M	E	R	■	P	A	H	A
O	N	■	M	E	A	L	■	O	H
L	O	B	İ	■	S	İ	M	■	Ç
M	I	A	■	B	A	K	İ	Y	E
A	R	K	A	İ	K	■	M	A	■
K	■	K	A	T	İ	L	■	T	A
■	K	A	■	A	R	A	B	A	N
K	I	L	I	K	■	B	E	Y	T
A	Y	■	S	A	L	O	N	■	A
D	A	İ	R	■	A	R	T	E	R
I	S	K	A	R	T	A	■	P	A
N	■	B	R	E	■	N	A	İ	L
İ	M	A	■	A	S	T	İ	K	A
S	E	L	İ	S	■	■	■	■	■
T	M	■	D	Ü	■	■	■	■	■
E	N	V	E	R	■	■	■	■	■
R	U	A	■	A	■	■	■	■	■
S	■	K	İ	N	■	■	■	■	■
E	S	A	N	S	■	■	■	■	■



taşıyan vagon - Boya kazımakta kullanılan çelik alet - Kudret, iktidar - Çöl

4. Kuruntuya düşürme Kalabalık önünde yüksek sesle şiir okuma - Ayak - Şamandıralarda, rıhtımlarda halat bağlamaya yarayan, sağlam mapalara geçirilmiş demir halka - Bir gayret ünlemi

5. Yük taşımaya yarayan gemi, yük gemisi - El - Klasik balenin en büyük yorumcularından Sovyet kökenli İngiliz dansçı - Bestelenmek için yapılan, konusunu kahramanlık ve dini hikayelerden alan manzume

6. Bir seslenme sözü - Dul kalan kadının sadakatini göstermek üzere kendini kurban etmesi şeklinde bir Hindu geleneği - Eskiden yoksullara ve öğrencilere yiyecek dağıtmak amacıyla kurulmuş bir hayır kurumu - Tanrı

7. Umutsuzluktan doğan karamsarlık, üzüntü - Başboş, işsiz, güçsüz - Pişirilerek hazırlanmış yemek - Akılla ilgili

8. Çaba, çabalama - Herhangi bir sanat eserinde işlenen ana konu - Geri verme

9. "... Güler" (fotoğrafçı) - En küçük sosyolojik birim; aile - Matematiğin sayıları, bunların arasındaki bağıntıları ve işlemleri konu alan dalı

10. "Günlerin Getirdiği", "Okuruma Mektuplar", "Prospero ile Caliban" adlı eserlerin sahibi olan deneme yazarı ve eleştirmenimiz - Kansızlık

## TSK Yararına Faaliyet Gösteren Vakıflar



TSK ELELE Vakfı  
www.elele.org.tr  
Tel : 0 312 431 99 36



TSK Güçlendirme Vakfı  
www.tskgv.org.tr  
Tel : 0312 468 87 88



TSK Mehmetçik Vakfı  
www.mehmetcik.org.tr  
Tel: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

## Ortaklıklarımız ve İştiraklerimiz



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

Bilgi, İletişim ve Bilişim Teknolojileri, Bilişim Güvenliği ve Elektronik İmza ile Elektronik Kimlik (Sertifika) Sağlayıcılığı alanlarında faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde TÜRKTRUST Bilgi, İletişim ve Bilişim G. Hiz. A.Ş. kurulmuştur. Vakfımız % 99 hisse ile kurucu ortak statüsündedir.



### TURKTIPSAN Sağlık Turizm Eğitim ve Ticaret A.Ş.

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



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

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



### GÜLSAV Pazarlama Dağıtım. A.Ş.

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

# TSK ELELE VAKFI BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

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

## Ziraat Bankası

Ankara Kızılay Şube (TL) :

IBAN : TR970001000685390259905002

Ankara Kızılay Şube (USD) :

IBAN : TR700001000685390259905003

Ankara Kızılay Şube (EURO) :

IBAN : TR100001000685390259905016

## Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL) :

IBAN : TR150001500158007288774545

## Halkbank

Ankara Küçükesat Şube (TL) :

IBAN : TR290001200921600016000013

## ING Bank

Ankara Cebeci Şube. (TL) :

IBAN : TR320009900505050500100006

## Türkiye İş Bankası

Frankfurt Şube (EURO) :

IBAN : DE74502306000044000008

Ankara Şube (TL) :

IBAN : TR550006400000142006000000

## Yapı Kredi

Ankara Cebeci Şube (TL) :

IBAN : TR470006701000000001000001

## TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL) :

IBAN : TR770003200010500000030796

## Akbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL) :

IBAN : TR490004600101888000066182

## Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL) :

IBAN : TR280006200071100006299431

