



# TSK ELELE VAKFI

YIL: 3 SAYI: 7 NİSAN 2015 ISSN: 2148-3698

## DERGİSİ

TÜRKİYE ŞEHİTLERİNİ ANIYOR

ELELE VAKFI  
ÖZEL EĞİTİM  
SPORCULARININ  
BAŞARILARI

TSK ELELE VAKFI  
GENEL MÜDÜRÜ  
TÜMG.(E)  
SABRİ DEMİREZEN  
İÇİN  
VEDA KOKTEYLİ

TSK ELELE VAKFI GENEL MÜDÜRÜ  
TÜMG. (E) SABRİ DEMİREZEN  
GÖREVİNİ TÜMG. (E) FAHRİ KIR'A DEVRETTİ





## 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 yedinci sayısında son kez sizlerle birlikteyim.

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 Mustafa Kemal ATATÜRK'ün Kadın Haklarıyla İlgili Sözleri, 11 Madde İle Down Sendromu, Havuz Suyu Astım Hastalığını Tetikler mi?, 12 Mart 1921 İstiklâl Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Âkif ERSOY'u Anma Günü, Anılarla Çanakkale Destanı, Yakın Tarihimizin Canlı Tanıkları: Gazilerimiz, TSK Elele Vakfı Genel Müdürü

Tümğ. (E) Sabri DEMİREZEN Görevini

Tümğ. (E) Fahri KIR'a Devretti, Ankara Gazeteciler Cemiyeti'nden TSK Elele Vakfı Genel Müdürü

Tümğ. (E) Sabri DEMİREZEN'e Veda Kokteyli,

Elele Sahne Oyuncuları TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde, Elele Vakfı Özel Eğitim Sporcularının

Başarıları, Emine Selma CEBECİOĞLU, Alkolizm,

Oyun Terapisi, Vicdan DUMANLI, Engeli Memur Alım Şartları, Aday Memur Süreci Hakkında Bilgi ve Radon

ve Sağlığımız ile ilgili haberleri bulabileceksiniz.

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



Yıl: 3 Sayı: 7 NİSAN 2015

ISSN: 2148-3698

**ÜCRETSİZDİR**

3 ayda bir yayınlanır.

**TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi**

SABRİ DEMİREZEN  
Genel Müdür

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

MEHMET EKİNCİ

**İDARE YERİ**

Ziya 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](http://www.elele.org.tr)  
[elele@elele.org.tr](mailto: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:** Nisan 2015



20

## TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tümg. (E) Sabri DEMİREZEN görevini Tümg. (E) Fahri KIR'a devretti



Yakın Tarihimizin  
Canlı Tanıkları:  
**GAZİLERİMİZ**

18



Ankara Gazeteciler Cemiyeti'nden  
TSK Elele Vakfı Genel Müdürü  
Tümg.(E) Sabri DEMİREZEN için  
Veda Kokteyli

21

# Ödüllükiler



23

**ELELE SAHNE OYUNCULARI**  
TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde



24

## ELELE VAKFI ÖZEL EĞİTİM SPORCULARININ BAŞARILARI

- Yüzme Şampiyonası
- Atletizm Şampiyonası
- Masa Tenisi Şampiyonası



06-07 MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN SÖZLERİ

08-09 DOWN SENDROMU

10-11 HAVUZ SUYU/ASTIM HASTALIĞI

12-13 MEHMET ÂKİF ERSOY'U ANMA GÜNÜ

14-16 ANILARLA ÇANAKKALE DESTANI

26 EMİNE SELMA CEBECİOĞLU

28-29 ALKOLİZM

30-31 OYUN TERAPİSİ

32 VİCDAN DUMANLI

34-35 ENGELLİ MEMUR ALIM ŞARTLARI

36-37 RADON VE SAĞLIĞIMIZ

39 KARE BULMACA

# 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 Sağlayıcıdır (ESHS).

**TURKTRUST** aynı zamanda bilgi güvenliği alanında ülkemizde teknoloji üreten, yazılım ürünlerinin yanı sıra, anahar 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**



# 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Kutlu Olsun

*Hayatın her alanında; sevginin, fedakârlığın ve duyarlılığın temsilcisi olan kadınlar; demokratik, çağdaş ve sağlıklı bir toplumun temel taşlarıdır. Manevi değerlerimiz de kadına her zaman ayrı bir önem vermiş, kadınlarımızın hak ve hukuklarının çiğnenmemesi hususunun altını kalın çizgilerle çizmiştir.*

*Kurulan ilk Türk Devletinden bu yana, ülkemizin kurtuluş mücadelesinde ve Cumhuriyetimizin kuruluşunda, fedakâr Anadolu kadınının oynadığı aktif rol her türlü takdirin ötesindedir.*

*Kadınlar; günümüzde, ekonomik güvence ve özgürlük kazanan güçlü bireyler olarak toplumsal hayatın her alanında yer almaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında, kadın-erkek eşitliği, kadına karşı şiddetin önlenmesi ve kadınların istihdamıyla ilgili konulara hak ettiği hassasiyeti göstermek, toplumsal bir borç halini almaktadır. Bu haliyle, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü sadece kadınlar için değil, demokratik ve çağdaş bir toplum için de büyük bir öneme sahiptir.*

*Sevginin, şefkatin ve özverinin simgesi olan kadınlarımızın "8 Mart Dünya Kadınlar Günü" kutlu olsun.*

# Mustafa Kemal ATATÜRK'ün Kadın Haklarıyla İlgili Sözleri

Alfabetik sıraya göre dizilmiştir.

“Anaların bugünkü evlatlarına vereceği terbiye eski devirlerdeki gibi basit değildir. Bugünün anaları için gerekli vasıfları taşıyan evlat yetiştirmek, evlatlarını bugünkü hayat için faal bir uzuv haline koymak pek çok yüksek vasıflar taşımalarına bağlıdır. Onun için kadınlarımız, hattâ erkeklerimizden çok aydın, daha çok feyizli, daha fazla bilgili olmaya mecburdurlar; eğer hakikaten milletin anası olmak istiyorlarsa.”

“Bazı yerlerde kadınlar, görüyorum ki başına bir bez veya bir peşamal veya buna mümâsil bir şeyler atarak yüzünü, gözünü örter ve yanından geçen erkeklere karşı ya arkasını çevirir veya yere oturarak yumulur. Bu tavrın mânâ ve medlûlü nedir? Efendiler, medenî bir millet anası, millet kızı bu garip şekle, bu vahşi vaziyete girer mi? Bu hâl milleti gülünç gösteren bir manzaradır. Derhâl tashihi lâzımdır.”<sup>[1]</sup>

“Bizim dinimiz hiçbir vakit kadınların erkeklerden geri kalmasını talep etmemiştir. Allah'ın emrettiği şeyi kadın ve erkek beraber olarak ilim ve kültür edinmeleridir. Kadın ve erkek, bu ilim ve kültürü aramak ve nerede olursa oraya gitmek ve onunla dolu olma zorundadır. İslam ve Türk tarihi tetkik edilirse görülür ki bugün kendimizi bir türlü kayıtları bağlı zannettiğimiz şeyler yoktur. Türk sosyal hayatında kadınlar ilim, kültür ve diğer hususlarda erkeklerden katıyen geri kalmamışlardır. Belki daha ileriye gitmişlerdir.”

“Bizim kadın hayatımızda kadının tarz-ı telebbüsünde teceddüt yapmak meselesi mevzu-u bahs değildir. Milletimizde bu hasatsa yeni şeyleri bellettirmek mecburiyeti karşısında değiliz. Belki ancak dinimizde, milletimizde, tarihimizde zaten mevcut olan âdât-ı mergûbeye intizâm-ı cereyan vermek, mevzu-u bahs olabilir. Biz bağlı başımıza, kendi arzumıza, kendi terbiye ve seviyemize göre istediğiniz kıyafeti ihtiyâr



edilebiliriz. Ancak bütün milletin şâyân-ı kabul göreceği şekilleri, bütün milletin hayatında kabiliyet-i tatbikiyesi olan kıyafetlere her hâlde temâyülât-ı umûmiyede aramak ve o şekillerin muvaffâkiyetini temâyülât-ı umûmiyeye tevâfukta görmek lâzımdır.”<sup>[2]</sup>

“Daha emin ve daha doğru olarak yürüyeceğimiz bir yol vardır: Büyük Türk kadınına çalışmamıza ortak kılmaktır.”

“Dinimizin tavsiye ettiği tesettür hem hayatta, hem fazilete uygundur. Kadınlarımız, şeriatın tavsiyesi, dinin emri mücibince tesettür etselerdi ne o kadar kapanacaklar, ne o kadar açılacaklardı. Tesettür-ü şerî kadınlar için mücib-i müşkilat olmayacak, kadınların hayât-i mâişette ve hayât-ı içtimâiyede, hayât-ı iktisâdiyede, hayât-ı mâişette ve hayât-ı ilimde erkeklerle teşrik-i faaliyet etmesine mâni bulunmayacak bir şekl-i basittedir. Bu şekl-i basit, heyet-i içtimâiyemizin ahlâk ve âdâbına mugayir değildir.”<sup>[3]</sup>





“Dünya’da hiçbir milletin kadını, milletini kurtuluşa ve zafere götürmekte, Anadolu kadınından daha fazla çalıştım diyemez.”

“Ey kahraman Türk kadını, sen yerde sürünmeye değil, omuzlar üzerinde göklere yükselmeye layıksın.”

“İnsan topluluğu kadın ve erkek denilen iki cins insandan mürekkeptir. Kabil midir ki, bu kütlenin bir parçasını ilerletelim, ötekini ihmal edelim de kütlenin bütünlüğü ilerleyebilsin? Mümkün müdür ki, bir cismin yarısı toprağa zincirlerle bağlı kaldıkça öteki kısmı göklere yükselbilsin?”

“Kasaba ve şehirde ecânibin nazar-ı dikkati en çok şekl-i tesettür üzerinde teebbüt ediyor. Buna bakanlar, kadınlarımızın hiçbir şey görmediklerini zannediyor. Mamafih, icâb-ı dîn olan tesettür, kısaca ifade etmek lâzım gelirse denebilir ki, kadınların külfetini mücip ve muhâlif-i âdap olmaya-cak şekl-i basitte olmalıdır. Şekl-i tesettür, kadını hayatından, mevcudiyetinden tecrit edecek bir şekilde olmamalıdır. Bu sadette son söz olarak diyorum ki, bizi analarımızın adam etmesi lâzım idi. Onlar edebildikleri kadar etmişlerdir. Fakat bugünkü seviyemiz, bugünkü icâbât ve ihtiyâcât-ı esâsiyeye gayrıkâfidir. Başka zihniyette, başka kemâlde adamlara muhtacız. Bunları yetiştirecek olan, bundan sonraki validelerdir. Bu mârûzâtımın istiklâlini, şerefini, hayat ve mevcudiyetini temin ve idame umde ittihaz eden yeni Türkiye Devleti’nin esaslarından birini teşkil etmesi lâzımdır ve inşallah edecektir.”<sup>[4]</sup>



“Sözün kısacası sonuç: Bu, kadın konusunda cesur olalım, kuşkuyu bırakalım. Açılınsınlar. Onların dimağları gerçek bilgi ve sanat ile bezen-sin. İffet, bilimi sağlıklı biçimde açıklayalım. Şeref ve haysiyet sahibi olmalarına birinci derecede önem verelim..”<sup>[5]</sup>

“Türk kadını Dünya’nın en münevver, en faziletli ve en ağır kadını olmalıdır. Ağır siklette değil, ahlakta, fazilette ağır, vakur bir kadın olmalıdır. Türk kadınının vazifesi, Türk’ü zihniyetiyle, azmiyle muhafaza ve mudafaaya kadir nesiller yetiştirmektir. Milletın menbaı, hayat-ı içtimaiyenin esası olan kadın, ancak faziletkar olursa vazifesini ifa edebilir. Herhalde kadın çok yüksek olmalıdır. Burada Fikret merhumun cümlece malum olan bir sözünü hatırlatırım: ‘Elbet sefil olursa kadın, alçalır beşer.’”<sup>[6]</sup>

“Türk kadını ruhuna bilmeyen sath-i nazarlar kadınlarınıza bazı isnatta bulunmaktadırlar. Kadınlarımızın hayatta atılâne yaşadıklarını, ilim ile, irfan ile münasebetleri bulunmadığını, hayat-ı medeniye ve içtimâiye ile alakadar olmadıklarının, kadınlarımızın her şeyden mahrum kaldıklarını; onların

Türk erkekleri tarafından hayattan, Dünya’dan, insanlıktan, kârükişbden uzak tutulduğunu söyleyeler vardır. Fakat hakikat-i hâl böyle midir? Şüphesiz ki Türk kadını su suretle görmek, Türk kadını görmemektir. Ecnebinlerin ve bizi düşman nazarıyla görenlerden tarif ve tasvir ettikleri kadınlar, bu vatanın asil kadını, Anadolu’nun asil Türk kadını değildir. Öyle kadınlar bizim kadını yanlışı görüp yanlış anlatanlar, bilhassa büyük şehirlerimizde, müterakkî, medenî zannedilen yerlerde, bazı Türk hanımlarının manzara-i hâriciyelerine bakarak aldanıyorlar. O kadınların hâricî manzaralarını aleyhimizdeki sûtetsirlere müsait bir zemin olarak alıyorlar. Milletın onların manzara-i hariciyelerinden çıkardıkları manayı bütün bütün Türk kadınılığına teşmil ediyorlar. İşte ilk tashih edilecek hata ve ilk ilan edilecek hakikat buradadır. Manzara-i hâriciyelerinde düşmanlarımıza ve bilhassa haklı bir sermaye-i tevizir veren manzaralara hepiniz biliyorsunuz ve herkes biliyor ki en ziyade memleketimizin en büyük şehri olan, asırlarca devletın pâyitahtı ve makarr-ı hilâfeti bulunan İstanbul’da tesadüf ediliyor. Düşmanlarımız hükümler veriyor ve diyorlar ki: Türkiye mütemeddin bir millet olamaz, çünkü Türkiye halkı iki parçadan mürekkeptir. Kadın ve erkek diye iki kısma ayrılmıştır. Halbuki bir heyet-i içtimâiye, aynı gayeye bütün kadınları ve erkekleriyle beraber yürümezse, terakkî etmesine imkân-ı fennî ve ihtimâl-i ilmî yoktur.”<sup>[6]</sup>

#### Kaynakça

1. KARAL (Ord. Prof.), Enver Ziya (1925-08), Fatih ÖZDEMİR **ATATÜRK’ten Düşünceler** (kitap) (Türkçe dilinde), 78, Ankara: ODTÜ Yayıncılık. ISBN ISBN 975-7064-12-2. URL erişim tarihi 2012-07-11. “ATATÜRK’ün Söylev ve Demeçleri (II)”
2. KARAL (Ord. Prof.), Enver Ziya (1923-03), Fatih ÖZDEMİR **ATATÜRK’ten Düşünceler** (kitap) (Türkçe dilinde), 77-8, Ankara: ODTÜ Yayıncılık. ISBN ISBN 975-7064-12-2. URL erişim tarihi 2012-07-11. “ATATÜRK’ün Söylev ve Demeçleri (II)”
3. KARAL (Ord. Prof.), Enver Ziya (1923-03), Fatih ÖZDEMİR **ATATÜRK’ten Düşünceler** (kitap) (Türkçe dilinde), 76, Ankara: ODTÜ Yayıncılık. ISBN ISBN 975-7064-12-2. URL erişim tarihi 2012-07-11. “ATATÜRK’ün Söylev ve Demeçleri (II)”
4. KARAL (Ord. Prof.), Enver Ziya (1923-01), Fatih ÖZDEMİR **ATATÜRK’ten Düşünceler** (kitap) (Türkçe dilinde), 76, Ankara: ODTÜ Yayıncılık. ISBN ISBN 975-7064-12-2. URL erişim tarihi 2012-07-11. “ATATÜRK’ün Söylev ve Demeçleri (II)”
5. İNAN (Prof. Dr.), A. Afet (1918-06). Nurer UĞURLU **M. Kemal ATATÜRK’ün Karlsbad Hatırları** (kitap) (Türkçe dilinde), 54, Yeni Gün Haber Ajansı Basın ve Yayıncılık A.Ş.. “Mustafa Kemal ATATÜRK’ün Altı Defterde Yazdıkları”
6. KARAL (Ord. Prof.), Enver Ziya (1923-01), Fatih ÖZDEMİR **ATATÜRK’ten Düşünceler** (kitap) (Türkçe dilinde), 76-7, Ankara: ODTÜ Yayıncılık. ISBN ISBN 975-7064-12-2. URL erişim tarihi 2012-07-11. “ATATÜRK’ün Söylev ve Demeçleri (II)”



# 11 MADDE İLE DOWN SENDROMU; “TIPKI SİZİN GİBİYİZ, +1 FARKLA”

Birleşmiş Milletler'in, 10 Kasım 2011 kararı ile **21 Mart** tarihini resmi **Dünya Down Sendromu Günü** olarak tanınmasının ardından dünya genelinde çeşitli etkinlikler bu genetik farklılığının daha da tanınmasına yardımcı oldu. Farkındalığın "21 Mart" gününde olmasının nedeni ise yine kendileri kadar özel.. 21. kromozomlarının 2 tane yerine 3 tane olması takvimlerde **21** ve **3** rakamını özel kılıyor. Dünya genelinde 6 milyon, Türkiye'de ise rakamların kesin olmaması nedeniyle **100 bin** civarı insanın bu genetik farklılığı taşıdığı tahmin ediliyor.

## 01 Down Sendromu nedir?



En basit tanımıyla Down Sendromu çocuğunuzun vücudundaki hücrelerin 46 yerine fazladan bir kromozoma, yani 47 kromozoma sahip olmasıdır.

*Peki ya neden 47 kromozom?*

İnsan vücudunu oluşturan kromozomların 23 tanesi anneden , 23 tanesi ise babadan gelmektedir. Down Sendrom'unda 21. kromozom 2 değil 3 adet olmaktadır. Bunun sonucu olarak toplam kromozom sayısı 46 değil 47 olmaktadır.

## 02 Down Sendromu ismi nereden geliyor?



*Dr. Jérôme Lejeune*

Down sendromu ya da eski adlarıyla **mongolizm** veya **mongol bebek** ilk kez 1866 yılında Dr. John Langdon Down tarafından tarif edilmiş bir sendromdur. Moğol ırkına mensup insanlara çekik gözlülükleriyle benzemeleri nedeniyle Dr. Down bu bebekler için **mongoloid** terimini kullanmış, ancak daha sonra Asyalı bilim adamlarının baskısıyla **mongol** terimi tümüyle terk edilmiştir. Sendrom, doktorun ismi olan "**Down sendromu**" olarak adlandırılmaya başlamıştır. 1959'da Jérôme Lejeune tarafından 21. kromozomun trizomisi olduğu tanımlanmıştır.

## 03 Down Sendromu kendi içinde kaç çeşide ayrılır?



**Trizomi 21:** Bütün hücreler ekstra bir 21. kromozoma sahiptir. Down sendromlu insanların % 94'ü bu gruptadır.

**Translokasyon:** Ekstra 21. kromozom başka bir kromozoma bağlanır. Down sendromlu insanların %4'ü bu gruptadır.

**Mozaik:** Hücrelerin bir kısmı ekstra bir 21. Kromozoma sahiptir. Down sendromlu insanların % 2'si bu gruptadır.

## 04 Down Sendromu'na sebep olan nedenler nelerdir?



Down Sendromuna neden olan belirleyici faktörler konusunda, annenin yaşı, radyasyon, troit antibodies, **uyuşturucu** ve alkol kullanımı gibi çeşitli tezler ortaya atılmış olsa da bunların içinde kesinlik kazanmış olanı yoktur. Sonuçta 21. Kromozom bilinmedik bir nedenle bölünememiş ve yeni hücrede yerini korumuştur.

Annenin yaşının ilerlemiş olması, sendromun sıklığı ile ilişkili olan tek istatistik veridir. Son yıllarda yapılan çalışmalar kromozom bölünmezliğinin yalnızca anne yumurtasından değil baba sperminden de kaynaklanabileceğini göstermiştir.

## 05 Down Sendromu doğum öncesinde saptanabilir mi?

Anne-lik Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı	Anne-lik Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı	Anne-lik Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı
20	2000 del	30	900 del	40	100 del
21	1700 del	31	800 del	41	80 del
22	1500 del	32	720 del	42	70 del
23	1400 del	33	600 del	43	50 del
24	1300 del	34	450 del	44	40 dal
25	1200 del	35	350 del	45	30 dal
26	1100 del	36	300 del	46	25 del
27	1050 del	37	250 del	47	20 del
28	1000 del	38	200 del	48	15 del
29	950 del	39	150 del	49	10 dal

**Kaynak:** What Is Down Syndrome? 05.02.2014 <http://mv.v.ndss.org/Down-S\udromeAWhat-Is-Downr-Svndrome>



Down Sendromu doğum öncesi tanı yöntemleri ile saptanabilmektedir. Ancak bu testler kendi içlerinde belirli riskleri de taşımaktadırlar. Down Sendromlularda ensede deri bolluğu fazla olduğu için Ultrasonda ensedeki şişliğe bakılır. Ancak kesin bir metot değildir. Üçlü Tarama ise anne kanından alınarak yapılıyor ve risk hesabı yapılmaktadır. Ancak %60 oranında tanımlayabilmekte %40 oranında atlayabilmektedir. Fakat unutulmamalıdır ki her test size %100 doğruluk oranı vermeyecektir.

06

**Down Sendromu'na sahip olan kişilerin özellikleri nelerdir?**



Down Sendromlular'da görülen bazı fiziksel özellikler: Çekik küçük gözler, basık burun, kısa parmaklar, kıvrık serçe parmak, kalın ense, avuç içindeki tek çizgi, ayak baş parmağının diğer parmaklardan daha açık olmasıdır. Bu özelliklerin hepsi veya birkaçı görülebilir.

Down Sendromlu bebekler istisnalar olmakla beraber yaşitlarından daha yavaş büyürler. Zihinsel gelişimleri geriden gelmektedir. Bu gerilik, yaş büyüdükçe daha belirgin olarak gözükmemekte, ama uygun eğitim programları ile Down Sendromlu çocuklar da pek çok başarıya imza atmakta ve toplum hayatı içinde anlamlı hayatlar kurabilmektedirler. Burada düzenli ve disiplinli bir eğitim programı ve bol tekrar en önemli faktördür.

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

07

**Down Sendromu'nda kişisel gelişim önemli bir rol oynar mı?**



Down Sendromlu çocuklar genelde boy ve kilo açısından daha yavaş büyürler, daha yavaş öğrenirler, problem çözmede ve karar vermede diğer çocuklardan daha çok zorlanırlar. Zeka seviyeleri normalden düşük olarak kalır. Ancak iyi ve erken başlanan eğitimle zeka seviyelerinde anlamlı kayda değer bir gelişmeye rastlanır. Down Sendromlu çocuklar iyi bir eğitimle normal birey şeklinde hayatlarını sürdürebilirler. İmkan tanındığında meslek edinebilirler. Kendi yaşamlarını idame ettirebilecek seviyeye ulaşabilirler. Fizik tedavi, özel eğitim ve dil terapisine ihtiyaç duyulur. Bunlar için planlı ve programlı bir şekilde profesyonel yardım almak gerekir.

08

**Özel Eğitim**

Down Sendromlu çocuklar kendi aralarında farklılıklar gösterebilirler, bu yüzden çocuğun ihtiyaçlarına uygun bir programla özel eğitim, beraberinde sosyal ve duygusal gelişimi, bilişsel gelişimi ve motor gelişimini desteklenir.

09

**Fizik Tedavi**

Fizik tedaviye Down Sendromlu bebeklerde iki aylıkken başlanmalıdır. Egzersizler fizyoterapist bakımında yapılmalı ve günlük programlarla evde aile tarafından uygulanmalıdır.

Düzenli kontrollerle duruma göre tedavi desteklenir. Çocuklarda yüz kasları gevşektir.

Fizik tedavi süresince kas gücü ve motor becerilerinin yanı sıra, algılama becerisi de programa dahil edilerek desteklenmelidir.

10

**Dil Terapisi**

Down Sendromlu çocuklarda konuşma geç gelişir. Erken dönemde başlanan dil terapisi ile ortalama 2-3 yaşında konuşma başlayabilir.

Nadir rastlansa da bazıları çok geç konuşurlar. Hiç konuşamayan sayısı ise oldukça azdır.

11

**Down Sendromu'na sahip olan bireylerin anneleri tarafından duygularını anlattıkları mektuplardan son paragraflar...**



..... Şimdi geriye bakıp o hastane odasına döndüğümde keşke diyorum; keşke bugün yaşayacağım duyguları ve mutluluğu o zaman bilseydim de o kadar ağlamasaydım. Keşke hastane odam hüznün değil de mutluluk dolu olsaydı. Ne olurdu biri olsaydı ve bana anlatsaydı. Tek kalan üzüntüm, pişmanlığım bu.



.... Şu an prensesimiz 3 ay sonra 2 yaşına girecek. Allah'a çok şükür çok şeyler başardık. O uslu sesi çıkmayan bebekten cadı kıpır kıpır harika bir bebek çıkarttık. Abisinin deyimiyile o bizim küçücüğümüz. İyi ki varsın prensesim. Seni çok çok seviyoruz. Tabi abisini de. O bizim ilk göz ağrımız.



....Kendinizi toplumdan soyutlamayın, bilhassa bu konulara değinin. Meleğinizi koşulsuzca sevin. Şimdi o sıkıntılı geçirdiğim günlere üzülüyorum keşke o günlerin tadını çıkarsaydım diyorum. Çünkü onun sevgisi o kadar büyük ki. Büyüdükçe onu daha da çok seviyorum. Uyurken bile onu özliyorum. O benim küçük prensesim, masum bebeğim.



# Havuz Suyu Astım Hastalığını Tetikler mi?

**Klorlu suya maruz kalmanın astıma neden olan bir çok faktörden biri olduğu söylenmektedir. Klorlanmış suda sık sık yüzmek önceden var olan astımı alevlendirebilmektedir. Klorlanmış suyun astım hastalığını nasıl etkilediğini merak ediyorsanız okumaya devam edin.**

**S**udaki klor astımı tetikler mi? Bazı çalışmalar klorlanmış suyun potansiyel astım tetikleyicisi olduğuna dair inandırıcı sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Hepimiz yüzmenin mükemmel bir kardiyο egzersizi olduğunu biliyoruz, ancak her gün klorlu havuzlarda yapıldığında sonunda astıma yol açan akciğer dokusuna zarar verebilmektedir. Yani, astım hastaları klorlu suda yüzerken semptomlarında kötüleşme yaşamaları muhtemeldir. Klor ve astımın neden iyi bir ikili olmadığını aşağıda açıklayacağız.

## KLORLU SU VE ASTIM

Klorlu suyun astım semptomlarına neden olabileceği veya kötüleştirilebileceğini düşünmeyenler öncelikle yaşanan şu olayı göz önünde bulundurmalı. 2000 Olimpiyatları'nda ABD'yi temsil eden yüzme takımının takım yöneticisi, rakip takımları sevinçten havalara uçuracak bir duyuru yaptı. Takımının %25'inin astım tanısı aldığını ve uygun olmadığını açıkladı. Yüzücülerin tamamı ciddi astım sorunu yaşamasa da, bu açıklama klor ve astım hastalığı riski konusuna dikkat çekti.

Temelde klor dezenfektan bir maddedir ve dolayısıyla, zararlı mikropları yok etmek için yüzme havuzlarına ilave edilmektedir. Ancak sudaki klorun yüzücülerin ter, tükürük, kıl folikülleri, deri hücreleri, kozme-



tik ve hatta idrarları ile birleşerek "Trihalometanlar" (THM) olarak bilinen kimyasal bileşikler oluşturmakta olduğu gözlenmiştir. Klorun su ile reaksiyona girmesi ile de oluşan THM'ler, astıma neden olabilen ve kötüleştirilen kimyasallardır.

Eğer yüzücü havuz suyunu içmiyorsa, bu kimyasallar nasıl akciğerlere erişebilir? Bu sorunun cevabı oldukça basit, bu kimyasallar katı veya sıvı halde olmasına rağmen, su yüzeyine ulaştıklarında uçucu hale gelirler. Uçucu hale geldiklerinde kolayca hava ile birleşirler ve yüzerken sık sık solunurlar. Yani, hava bu kimyasalları akciğerlere taşıyan bir taşıyıcı olarak hareket etmektedir. Klorlu suyun buharının düzenli olarak solunduğunda astıma neden olabileceğini söyleyebiliriz.

Bu kimyasallara sık sık maruz kalma, solunum yolu mukozasında iltihaba yol açar ve sonunda astım semptomlarının tetiklenmesi ile sonuçlanır. Kimyasalların inhalasyonu hava yollarının daralmasına yol açan ve daha sonra astıma neden olan

iltihabik cevabı tetikler. Her geçen gün artan sayıda can kurtaranların ve yüzme antrenörlerinin astım belirtileri hakkında şikayetçi olmasına şaşırılmamalıdır. İşleri gereğince havuzun içinde yada yakınında uzun süre kalmaları gerekmektedir. Bu da bir şekilde kimyasallara maruz kalma sürelerini uzatır ve astım hastalığına karşı zayıf hale getirir.

Başka bir çalışmada ise, alerjiye duyarlı kişilerde klorlu suyun astım geliştirme riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 13-18 yaş grubunda yaklaşık 850 çocuğun katıldığı çalışma Belçikalı bilim adamlarının gözetiminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda alerjilere duyarlı olan ve klorlu suda yüzen çocukların astıma yakalanma şansının daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca yaşamları süresince 1000 saatten fazla süreyi klorlanmış havuzlarda geçiren çocuklarda astım geliştirme riskinin 15 kat fazla olduğu gösterilmiştir.

Klorlu havuzlarda yüzmenin sağ-



lık tehlikeleri göz önüne alındığında, havuz suyunu temizlemenin başka bir yolu var mıdır? Belçikalı bilim adamlarının rekabetçi yüzücüler için iyi bir haberi var! Tüm katılımcıların durumunu analiz ettikten sonra bilim adamları, bakır veya gümüş esaslı dezenfektanlarla havuzların temizlenmesinin sağlık üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi olmadığı sonucuna varmıştır. Daha spesifik olmak gerekirse, gümüş / bakır bazlı dezenfektanlar içeren yüzme havuzlarında yüzen sağlıklı bireylerin solunum bozukluklarından muzdarip olması olası değildir. Klor ve bakır / gümüş iyonlarını bir arada içeren dezenfektanlar kullanmak da iyi bir seçenektir. Bu yöntem havuzlardaki klor konsantrasyonunu düşürerek, etkili bir şekilde astım riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır.

### **KLORUN YAN ETKİLERİ**

Klor tek başına stabil değildir ve bu nedenle her zaman bir bileşik formunda, en yaygın olarak da sodyum klorid ve sodyum hipoklorit olarak bulunur. Yüzme havuzlarına ilave edilen genellikle sodyum hipoklorittir. Suya ilave edilen klor bakterileri öldürür ve bizleri su kaynaklı hastalıklardan korur buna rağmen, buharının toksik olduğu söylenmektedir. Klor gazı zehirlidir ve solunduğunda solunum hasarını tetikleyebilir. Çok uzun süre klor gazı solunması ölüme dahi neden olabilir. Havuz suyunda bulunan çok fazla klor gözleri ve burnu da tahriş edebilir. Klorlu suda yüzmenin en sık görülen yan etkilerinden biri de gözlerde oluşan kızarıklığıdır. Küçük çaplı çalışmalar klorlu havuzlarda yüzme-



nin ve hatta klorlu su ile günlük banyo yapmanın çeşitli kanser türlerinin riskini artırdığını göstermektedir.

Klorlu havuzların astım krizine önemli bir katkısı olduğunu teyit eden kapsamlı bir araştırma olmadığını aklınızda bulundurun. Yine de klorlu havuzlarda uzun süre vakit geçiriyorsanız dikkatli olmalısınız. Yüzücülerin yüzme havuzuna girmeden önce bir duş almaları tavsiye edilir. Uygun bir duş, zararlı kimyasal bileşikler oluşturmak üzere klor ile birleşen ölü deri

hücrelerinin çoğunu ortadan kaldıracaktır. Yüzme havuzlarına düzenli olarak taze su eklemek THM kimyasallarına maruz kalmayı azaltacaktır. Küçük çocukların yüzme havuzlarına idrar yapma alışkanlığı olabilmektedir. Bu nedenle ebeveynler, küçük çocuklarını mümkün olduğu kadar sık tuvalete götürmelidir.

#### **Kaynakça:**

<http://www.buzzle.com/articles/does-chlorine-in-water-boost-asthma.html>



# 12 Mart 1921 İstiklâl Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Âkif ERSOY'u Anma Günü

Mehmet Âkif ERSOY tarafından kaleme alınan İstiklâl Marşı, 12 Mart 1921'de Birinci TBMM tarafından, Türkiye için İstiklâl Marşı olarak kabul edilmiştir.

Türk Kurtuluş Savaşı'nın başlarında, İstiklâl Harbi'nin milli bir ruh içerisinde kazanılması imkânını sağlamak amacıyla Maarif Vekaleti, 1921'de bir güfte yarışması düzenlemiş, söz konusu yarışmaya toplam 724 şiir katılmıştır. Kazanan güfteye para ödülü konduğu için önce yarışmaya katılmak istemeyen Burdur milletvekili Mehmet Âkif

ERSOY, Maarif Vekili Hamdullah Suphi'nin ısrarı üzerine, Ankara'daki Taceddin Dergahı'nda yazdığı ve İstiklâl Harbi'ni verecek olan Türk Ordusu'na hitap ettiği şiirini yarışmaya koymuştur. Yapılan elemeler sonucu Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin 12 Mart 1921 tarihli oturumunda, bazı mebusların itirazlarına rağmen Mehmet Âkif'in yazdığı İstiklâl Marşı coşkulu alkışlarla kabul edilmiştir. Mecliste İstiklâl Marşı'nı okuyan ilk kişi dönemin Milli Eğitim Bakanı Hamdullah Suphi Tanrıöver olmuştur.



**Mehmet Akif ERSOY**

(20 Aralık 1873 - 27 Aralık 1936)  
İstiklâl Marşı'nın şairi Türk Şair,  
Yazar, Akademisyen, Milletvekili)

Mehmet Âkif ERSOY İstiklâl Marşı'nı, şiirlerini topladığı Safahat'ına dahil etmemiş ve İstiklâl Marşı'nın Türk Milleti'nin eseri olduğunu beyan etmiştir.

Mehmet Âkif ERSOY, (20 Aralık 1873 - 27 Aralık 1936), baba tarafından Arnavut, anne tarafından Özbek asıllı olan Cumhuriyet Dönemi şairi, veteriner hekim, öğretmen, vaiz, hafız, Kur'an mütercimi, yazar, milletvekili'dir. Türkiye Cumhuriyeti'nin ulusal marşı olan İstiklâl Marşı'nın yazarıdır. "Vatan Şairi" ve "Millî Şair" unvanları ile anılır. Çanakkale Destanı, Bülbül, Safahat en önemli eserlerindedir. II. Meşrutiyet döneminden itibaren Sırat-ı Müstakim (daha sonraki adıyla Sebülür-Reşâd) dergisinin başyazarlığını yapmıştır. 1920-1923 yılları arasında Burdur Milletvekili olarak TBMM'de yer almıştır. Meclis kayıtlarında adı "Burdur Milletvekili ve İslam şairi" olarak geçmektedir.

Kendi döneminde Millî Eğitim Bakanı Hamdullah Suphi Bey'in ricası üzerine arkadaşı Hasan Basri Bey kendisini ulusal marş yarışmasına katılmaya ikna etti. Konulan 500 liralık ödül nedeniyle başlangıçta katılmayı reddettiği bu yarışma-



İstiklâl Marşı, Caride-i Resmîye (Resmî Gazete)  
Sayı 7, Tarih 21 Mart 1921 Pazartesi



ya, güne kadar gönderilen şiirlerin hiç biri yeterli bulunmamıştı ve en güzel şiiri Mehmet Âkif'in yazacağı kanısı mecliste hâkimdi. Mehmet Âkif'in yarışmaya katılmayı kabul etmesi üzerine kimi şairler şiirlerini yarışmadan çektiler. Şairin orduya ithaf ettiği İstiklâl Marşı, 17 Şubat günü Sırât-ı Müstakim ve Hâkimiyet-i Milliye'de yayımlandı. Hamdullah Suphi Bey tarafından mecliste okunup ayakta dinlendikten sonra 12 Mart 1921 Cumartesi günü saat 17:45'te ulusal marş olarak kabul edildi. Âkif, ödül olarak verilen 500 lirayı Hilal-i Ahmer bünyesinde, kadın ve çocuklara iş öğreten ve cepheye elbise diken Darü'l-Mesâi Vakfı'na bağışladı.

Şiirin bestelenmesi için açılan ikinci yarışmaya 24 besteci katılmış, 1924 yılında Ankara'da toplanan seçici kurul, Ali Rıfat ÇAĞATAY'ın bestesini kabul etmiştir. Bu beste 1930 yılına kadar çalındıysa da 1930'da değiştirilerek, dönemin Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası Şefi Osman Zeki ÜNGÖR'ün 1922'de hazırladığı bugünkü beste yürürlüğe konmuş, toplamda dokuz dördlük ve bir beşlikten oluşan marşın armonilemesini Edgar MANAS, bando düzenlemesini de İhsan Servet KÜNÇER yapmıştır. Üngör'ün yakın dostu Cemal Reşit REY'le yapılmış olan bir röportajda da kendisinin belirttiğine göre aslında başka bir güfte üzerine yapılmıştır ve İstiklâl Marşı olması düşünülmüş ve bestelenmemiştir. Söz ve melodide yer yer görülen uyum (Prozodi) eksikliğinin esas sebebi de (Örneğin «Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak» mısrası ezgili okunduğunda «şafaklarda» sözcüğü iki müzikal cümle arasında bölünmüştür) budur. Protokol gereği, sadece ilk iki dördlük beste eşliğinde İstiklâl Marşı olarak söylenmektedir.

**Kaynak:** tr.wikipedia.org derleme

# İstiklâl Marşı

**Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır parlayacak!  
O benimdir, o benim milletimindir ancak!**

**Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilal!  
Kahraman ırkıma bir gül... ne bu şiddet, bu celâl!  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helal.  
Hakkıdır, Hakk'a tapan milletimin istiklal.**

**Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım;  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!  
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.**

**Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar.  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imânı boğar,  
'Medeniyet!' dediğin tek dişi kalmış canavar?**

**Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;  
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın,  
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.**

**Bastiğin yerleri 'toprak' diyerek geçme, tanı!  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatani.  
Sen şehid oğlusun, incitme, yazıktır, atanı.  
Verme, dünyâları alsan da bu cennet vatanı.**

**Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda!  
Şühedâ fışkıracak toprağı sıksan, şühedâ!  
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Hudâ,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyâda cüdâ.**

**Rûhumun senden İlahî, şudur ancak emeli;  
Değmesin ma' bedimin göğsüne nâmahrem eli!  
Bu ezanlar ki şehâdetleri dinin temeli,  
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.**

**O zaman vecd ile bin secde eder, varsa taşım.  
Her cerihamdan, ilâhî, boşanıp kanlı yaşım;  
Fışkırır rûh-ı mücerred gibi yerden na'sım;  
O zaman yükselerek arşa değer belki başım!**

**Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.  
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;  
Hakkıdır, hür yaşamış, bayrağımın hürriyet,  
Hakkıdır, Hakk'a tapan milletimin istiklâl!**

<http://www.bilgievi.gen.tr/frmContent.aspx?ContentID=11324>

# Anılarla Çanakkale Destanı

**Mehmet ÖZTÜRK**

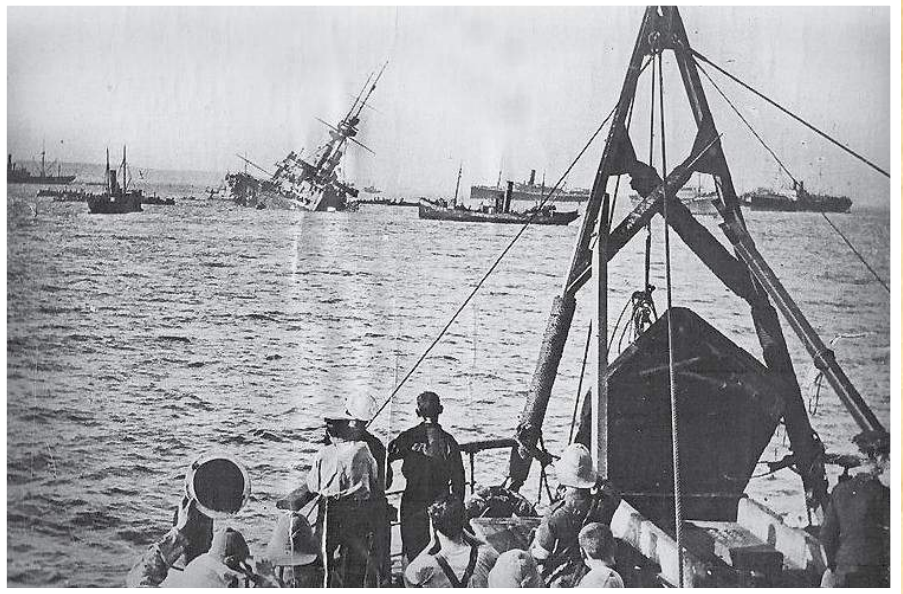
Sosyal Hizmet Uzmanı  
TSK Reh.ve Bkm.Mrk.Bşk.lüğü

**Ç**anakkale Deniz Harekatında tarihsel Fransız cesareti ile İngiliz soğukkanlılığı Türk'ün alçak gönüllü kahramanlığı karşısında bir sınav verecekti. Dünya bu olaya kadar Türkleri fetih savaşlarında tanımıştı. Yurt savunmasında ise güçlerinin neye yettiğini ilk kez hecelemeye başlayacaklardı.

18 Mart 1915 Perşembe sabahı, tarihin o zamana kadar görmediği büyüklükte, 247 ağır topa sahip bir yüzen çelik kaleden oluşan muazzam düşman armadası, saat 10.05'de üç hat halinde boğaza girmeye başladı.

Saat 11.00'den itibaren de dünyanın en büyük savaş gemisi Queen Elizabeth'in 38 cm.lik dev topları, Anadolu Hamidiyesi tabyası ile çimenlik kalesini hedef alarak ateşe başladı. Diğer zırhlılar da kendilerine tahsis edilen hedefleri dövmeye başlamışlardı.

Bir süre sonra Amiral De Robeck, daha yakın mesafeden ateş açma zamanının geldiğine inanarak ikinci hatta bekleyen zırhlıların ön safa geçmelerini emretti. Ama artık tek taraflı ateş bitmiş ve düşman filosu, Türk toplarının menzili içine girmişti. Deniz tabyalarımızın başarılı atışları sonucunda, saat 12.30'da düşman ilk kayıplarını vermeye başladı ve İngiliz Inflexible, Agamemnon, Lord Nelson, Albion ve Fransız Charlemagne gemileri isabet aldı. Saat 13:45 sularında, cephane azlığı nedeniyle bataryalarımızın ateş yoğunluğu azaldığından,



Amiral De Robeck üçüncü hattaki gemilere, Fransız gemileriyle yer değiştirmelerini emretti.

1 ve 2'nci hattaki gemiler görev değiştirmek üzere geri çekilip, her zaman yaptıkları gibi Anadolu sahiline doğru dönüşlerini tamamlıyorlardı ki; şiddetli bir infilak sesi duyuldu. Bir süre sonra da Fransız Zırhlısı Bouvet, 600 kişilik personeli ile beraber boğazın sularına gömüldü. Saat 15.35'de İngiliz Irreveristible gemisinin pruvasında bir mayın, bundan bir-iki dakika sonrada Ocean'ın kıç tarafında diğer bir mayın infilak etti. Ortaya çıkan mayın tehlikesi, Amiral De Robeck'i gerçekçi bir karar vermeye zorluyordu ve kararını verdi. Boğazdan mümkün olduğu kadar uzağa çekilecekti.

Tüm gemiler, saat 19:00'dan itibaren top taarruzu altında boğazı terk etmeye başladılar. Düşman filosu 7 muharip, 7 mayın gemisi ve personelinin üçte birini boğazın sularında bırakmıştı. Çanakkale Boğazı'nın donanma ile geçilmesinin mümkün olmadığını anlayan itilaf devletleri, bu defa da kara harekatı ile ilgili hazırlıklar yapmaya başladılar.

Çanakkale Savaşı, tarihin en büyük siper savaşıydı.

Siperler arası uzaklık sekiz on metreyi geçmiyordu. Siperlerinden hiçbir asker ayrılmıyor şehit düşenlerin yeri hemen dolduruluyordu. Toprağın her bir adımına mermi yağıyor; etraf kan gölüne dönüyordu. Düşman dalgalar halinde Conkbayır'ına doğru ilerliyordu. Türkler, Çanakkale'yi zorlayan ve itilaf devletlerinin sahip olduğu güçler karşısında bile o inancı sayesinde adeta bir kale gibi durarak düşmanı hezimete uğratmışlardı. Çanakkale savaşlarında 250 binin üzerinde askerimizi şehit olarak vermiştik ancak düşman ordusunun kayıpları bu rakamın çok daha üstündeydi.

Çanakkale Kara harekatında Türk askerinin kahramanlığı Albay Mustafa Kemal tarafından şöyle anlatılır;

"Karşı siperler arasında mesafeniz sekiz metre, yani ölüm muhakkak... birinci siperdekiler, hiçbiri kurtulmamacasına bütünüyle düşüyor, ikincidekiler, onların yerine gidiyor. Fakat ne kadar imrenilmeye değer bir soğukkanlılık ve tevekkülle biliyor musunuz !







Türk ve Dünya tarihi açısından büyük bir öneme sahip olan Çanakkale Savaşlarının 100. Yılı anma ve kutlama etkinlikleri kapsamında Koordinasyon Merkezince Çanakkale'nin tanıtımı ve değerlerini ön plana çıkarılması hedeflenerek; savaşa katılan ülkeleri temsilen bayraklar, şehitlerimizin kanından rengini alan ay yıldızlı al bayrağımız ve elinde zeytin dalı tutan asker figürüyle barışı ve kardeşliği temsil eden yeni logo kullanılmaya başlandı.

Öleni görüyor, üç dakikaya kadar öleceğini biliyor, hiç ufak bir fütür bile göstermiyor. Sarsılmak yok! Okuma bilenler ellerinde Kur'an-ı Kerim, cennete girmeye hazırlanıyorlar. Bilmeyenler kelime-i şahadet getirerek yürüyorlar.

Bu, Türk askerindeki ruh kuvvetini gösteren hayret ve tebrike değer bir örnektir. Emin olmalısınız ki Çanakkale muharebesini kazandıran, bu yüksek ruhtur."

Çanakkale ruhu, kuru kuruya tarih bilgisinden ziyade o günlerde yaşanmış gerçeklerle çok daha iyi anlatılacaktır. O dönemde Teğmen Mehmed Dursun adlı bir asker



savaşa ağır yaralanıyor, hastaneye kaldırılıyor, hastanede, kendine gelince, bir kolunu kaybettiğini fark ediyor. O an yaşadıklarını "Gözümü açtığım vakit, kendimi yatakta kolsuz olarak buldum. Vatan için bu hale geldiğimi düşünerek teselli oldum" diyerek anlatıyordu. Bu askerin tek tesellisi vatan için yaralanmış olması yani, vatanseverlik duygusuydu.

Çanakkale Savaşları'nda Conkbayırı'nda görevli olan ve sonradan Avustralya genel valisi seçilen Üsteğmen Casey, Nisan 1915'te cephedeki kahraman Türk askerinin cesareti, centilmenliği ve insan sevgisine ilişkin gözlemlerini şöyle özetlemektedir.

"25 Nisan 1915 günü Conkbayırı'nda Türkler ile müttefik kuvvetleri arasında korkunç siper savaşları oluyordu. Siperler arasında 8-10 metre mesafe vardı. Süngü hücumundan sonra

savaşa ara verildi. Askerler siperlerine çekildi. Yaralılar ve ölümler toplanıyordu. İki siper arasında açıkta ağır yaralı ve bir bacağı kopmak üzere olan İngiliz Yüzbaşı Avazı çıktığı kadar bağıyor, ağlıyor, kurtarın diye yalvarıyordu. Ancak; Anzak ve İngiliz siperlerinden, kimse çıkıp yardım etmeye cesaret edemiyordu. Çünkü en küçük bir kıprdanışta yüzlerce kurşun yağıyordu. İşte tam o anda, akıl almaz bir olay oldu. Türk siperlerinden beyaz bir iç çamaşır sallandı ve arkasından aslan yapılı bir Türk askeri siperinden çıktı. Hepimiz donup kaldık. Kimse nefes alamıyor sadece bizim siperde yaklaşan Türk askere bakıyorduk. Türk askeri yavaş adımlarla bizim siperde doğru yürüyor, bizim siperdekiler ise kendisine nişan almış bekliyordu. Türk askeri, yaralı İngiliz subayını yavaşça yerden kucaklayarak kaldırdı, Kolunu omuzuna attı ve bizim siperlere doğru yürümeye başladı. Yaralı İngiliz Yüzbaşı'yı usulca yere bırakıp, kendi siperine döndü. Gözlerimize inanamadık! Teşekkür bile edemedik! Savaş alanlarında günlerce bu kahraman Türk askerinin cesareti, iyiliği ve insan sevgisi konuşuldu. Dünyanın en yürekli ve en kahraman askeri, Mehmetçiğe derin sevgi ve saygılarımı sunuyorum."

Tüm Türk askerleri cepheye yeter ki vatan kurtulsun biz şehit olalım diyerek gitmişlerdi. Türk askeri şehit olmayı isterken Türk anaları da oğlunun şehit olmasından dolayı mutluluk duyuyordu. İzmir'in Bayındır Kazası'na bağlı, Hamidiye Köyü'nden şehit Ömer Onbaşı'nın annesi Habibe Hanım, oğlunun şehadet haberini alınca Enver Paşa'ya "Kumandan Beyefendim" diye başlayan bir mektup yazıyor. Mektupta, hürmetlerini ifade ettikten sonra, "Oğlum Ömer Onbaşı'nın şehit olduğuna dair mektubunuzu



kemal-i ta'zim ile aldım, tekrar-be-  
tekrar okudum ve pek çok sevindim.  
Sevindim ki şehit validesi oldum" diyor.  
Cephede böyle düşünen, cephe geri-  
sinde de böyle aynı düşüncelere haiz  
Türk milletini zaten dünyada hiçbir  
kuvvet yenemezdi.

Genç bir öğretmenin annesine yaz-  
dığı mektupta "Anneciğim şayet bu  
siper içinde ebediyen kalır, geri dön-  
mezsem sana çok yalvarırım benim  
için ağlama" diyordu.

Çanakkale'ye gencecik  
öğrencilerde gitmişlerdi. O yıllarda  
Fatih Medresesi Müderrisi olan Hasan  
Fehmi Bey, "Çanakkale 25 bin talebemi  
yedi" diyordu. Yine, o zamanın en  
itibarlı okullarından Galatasaray  
Lisesi'nin kimi sınıfları hiç mezun  
vermemiş, çünkü bu savaşta şehit  
olmuşlardı. Liseler de mezun edecek  
son sınıf öğrencisi olmadığı için lise  
ikinci sınıf öğrencileri üniversiteye  
kabul edilmek durumunda kalmıştı.  
Çanakkale'de mekteple cephe de bir-  
leşmiş bir durumu ortaya çıkarmıştı.

Araştırmacı-yazar Basri SÜTLÜ  
ise şunları anlatıyordu savaş hakkın-  
da: "Hattatoglu Mustafa diye bir zat.  
Çanakkale Savaşlarında top başında  
vazife yapmış bir insan. Kara savaş-  
larında bir topçu gözetleme mevkiine  
çıkıyor ve diyor, 'Benim bulunduğum  
yerden tabur tabur asker bir tepenin  
arkasına gidip kayboluyor. Aradan  
yarım saat geçiyor, bir tabur daha  
gidiyor, yarım saat sonra bir tabur  
daha. Akşama kadar bu hadise devam  
ediyor. Sonra savaş durdu. Ben merak  
ettim bu kadar asker nereye gitti diye.  
Sonra savaş meydanını görebileceğim  
bir mevkiye gittim. Bir baktım kan  
gövdeyi götürüyor. Şehit olan askerler-  
den akan kan o kadar yoğunlaşmış ki,  
bir bedeni sürükleyecek hale gelmiş.  
Ben, kanın bir gövdeyi götürdüğünü  
gözlerimle gördüm."

O günlerdeki asker ve anele-  
rin düşüncesi vatan ve şehitlik aşkı  
halen devam etmektedir. Bizde bu tarih  
olduğu müddetçe, o ruha haiz oldu-  
ğumuz sürece toprağın bir karışı için  
can vermeye devam ederiz. O ruhun  
ölümü demek Türk Milletinin ölümü  
demek olduğunu hepimiz bilmekteyiz.  
Bu sebepten dolayı Çanakkale'yi geçil-  
mez yapan ve büyük zafere ulaştıran,  
Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK başta  
olmak üzere, 215 kilo ağırlığındaki top  
mermisini sırtlayan Seyit Onbaşı'yı,  
57. Piyade Alayı şehitlerini, kınalı  
Mehmetleri, atalarımızı ve yüzlerce  
liseli, üniversiteli şehitlerimizi  
rahmetle, minnetle ve saygı ile anıyor  
ve sonsuza dek anacağız.





# Şehitlerimizi Rahmet ve Şükranla Anıyoruz



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

Çanakkale Zaferi'nin 100 üncü yıl dönümü ve 18 Mart Şehitler Günü münasebetiyle; gönüllerimizde daimi yerleri olan aziz Şehitlerimizi rahmet ve şükran anıyoruz.

**ELELE VAKFI**

# GAZİLERİMİZ



**Sinem AKSU**

Sosyal Hizmet Uzmanı  
TSK Reh. ve Bkm. Mrk.Bşk.lığı

## Bize kendiniz hakkında bilgi verir misin?

Ben Selahattin MENTEŞ, Mardin Kızıltepe Derik Yazıcı köyünde 18 Ağustos 1993 tarihinde doğdum. Annem babam çiftçilik yaparak hayatlarını sürdürmektedir.

Biz toplamda 6 kardeşiz Bunlardan 4'ü kız 2'si erkek. Ben kardeşlerden en küçüğüyüm. Ablalarım ve abim evli. İlköğretimi kendi köyümde, ortaöğrenimi Velik Köyü'nde yaptım. Lise 1'e başlamak için Kızıltepe'de köyden arkadaşlarımla birlikte ev tuttuk. Bir süre burada okula devam ettim. O sıralarda abimin rahatsızlandığından dolayı ameliyat olması gerekti. Bundan dolayı bende lise 1'de okulu bırakmak zorunda kaldım. Daha sonra ailemle birlikte çiftçilikle uğraşmaya

başladım. Köyde yaklaşık 70 dönüm arazide buğday ve mısır ekimi ile uğraşıyorduk.

## Nasıl gazi olduğunuzu kısaca anlatır mısınız?

Askere gelmeden önce Mardin Kızıltepe'nin hiç dışına çıkmamıştım. Askerlik zamanım geldiğinde Kızıltepe'de Askerlik Şubesine başvuruda bulundum. Acemi eğitimi mi İzmir Bornova'da yaptım. 2 aylık acemilik döneminden sonra Niğde İl Jandarma Komutanlığı, Ulukışla İlçe Jandarma Komutanlığı'nda, J. Er olarak görevime devam ettim. Jandarma olduğumuzdan halkla da bağlantımız oluyordu. Ulukışla'yı ve halkını da çok sevmiştim. Gece saat 22.00 -sabah 06.00 arası rutin devriye görevimiz oluyordu.

Olayın olduğu 20 Mart 2014 günü sabah 07.00'de içtima yapıldı. Karakol Komutanının emriyle Çifteler Karakolundan Jandarma Astsubayımızla birlikte sabah 09.00 sıralarında yol araması ve kontrolüne çıkıldı. Yol araması sırasında önce bir otobüs durduruldu. Arkasından



Selahattin MENTEŞ

da bir kırmızı araba durduruldu. Bazı arkadaşlarımız otobüsün içinde kimlik kontrolü yaparken arkadaki kırmızı arabadan 3 kişi ağır silahlarla bize doğru ateş açtı. Ateş açıldığı sırada ben dışarıda bekliyordum.



Sos.Hiz.Uzm. Sinem AKSU'nun Gazi Selahattin MENTEŞ ile görüşmesi

“ Beni etkileyen en önemli ayrıntı burada bizim için görev yapan bütün herkesin güler yüzlü olması, tedavi ve diğer haklarımızla ilgili doğru yönlendirmeye çalışmalarıdır. Özellikle, anne ve babam komutanlarımız ve görevli personeller tarafından kendilerine gösterilen yakın ve sıcak ilgiden dolayı çok mutlular. ”

Önce sol parmağımın üstünden kurşun geçti. Bu sırada ben 7-8 adım atıp yere düştüm.

Teröristler de bu esnada benim üzerime doğru geldi ve başıma doğru silahı doğrulttu. Açılan ateşte başımdan vuruldum. Kurşun başımın sol tarafından girip sağ tarafından çıkmış, aynı olayda astsubayımız ve olaya dahil olan bir polis memurunun da şehit olduğu bilgisini olayda yaralanan diğer arkadaşım Tolga'dan öğrendim. Yine aynı olayda Nesip adlı bir er arkadaşım da benimle birlikte yaralanmıştı.

#### **Tedavi süreciniz hakkında bilgi verir misin?**

Yaralanma sonrasında ilk olarak Niğde Devlet Hastanesi'ne götürülmüşüm. Oradan beni Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne sevk etmişler. Orada 7 gün tedavi sonrasında ameliyat olmuşum, 22 gün yoğun bakımda kaldıktan sonra da GATA'ya sevk edildim. Burada Beyin Cerrahisi Kliniğinde 12 gün yattım sonrasında TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Akut Bakım Kliniği'ne geldim. 25 Nisan 2014 tarihinde TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde 2 ay tedavi gördüm. Daha sonra 2 ay hava değişimi ile



Selahattin MENTEŞ

memleketime gittim.

#### **Merkezimizde sizi etkileyen şeylere örnek verir misiniz?**

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde tedavilerim halen devam etmektedir. Burada egzersizlerimi ve tedavilerimi ara vermeden yapmaktayım. Beni etkileyen

en önemli ayrıntı burada bizim için görev yapan bütün herkesin güler yüzlü olması, tedavi ve diğer haklarımızla ilgili doğru yönlendirmeye çalışmalarıdır. Özellikle, anne ve babam komutanlarımız ve görevli personeller tarafından kendilerine gösterilen yakın ve sıcak ilgiden dolayı çok mutlular. Bizleri merkezdeki birçok faaliyetlere, yemeklere, eğlencelere, spor karşılaşmalarına götürüyorlar. Burası bizim için bir yuva haline gelmiş durumda. Burada bulunduğum süreçte ben ve ailem kendimizi son derece mutlu ve güvende hissediyoruz. Buradan sağlıklı bir şekilde yürüyerek çıkacağıma gönülden inanıyorum. Milletten bağrından çıkan Türk Silahlı Kuvvetleri burada bize sahip çıkıyor. Bu nedenle Türk Silahlı Kuvvetlerine bir şükran borcumu olduğunu düşünüyorum.

#### **Son olarak ne söylemek istersiniz?**

Halen tedavilerim devam etmektedir. Ben buraya tekerlekli sandalyeyle geldim. Buradan tedavilerim sonunda yürüyerek eve gitmek en büyük hedefim. Herkese samimi davranışları ve hizmetleri için sonsuz teşekkür ediyorum.





## VAKIFTAN HABERLER

# TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tümg. (E) Sabri DEMİREZEN Görevini Tümg. (E) Fahri KIR'a Devretti



### Sevgili okuyucularımız,

Ocak 2009 'da şahsıma lütfedilmiş olan Türk Silahlı Kuvvetleri Elele Vakfı Genel Müdürlüğü görevinin sonuna gelmiş bulunuyorum.

Görevlendirildiğim 2009 yılından bu güne kadar TSK Elele Vakfı; amacına uygun olarak Gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu için çalışmalarına hiç ara vermeden devam etmiştir. Gücünü yüce Türk Milletinden alan Vakıf geçen 6 yılda gücüne güç katarak faaliyetlerini sürdürmüştür.

Vakıf hizmetlerinin sağlıklı ve düzenli bir şekilde yürütülmesinde emeği gecen, eski yöneticilerimize ve çalışanlarımıza, mesai arkadaşlarım başta olmak üzere, birlikte çalıştığımız tüm kişi ve kuruluşlara, kurulduğu günden bugüne kadar TSK ELELE Vakfı'ndan yardımlarının esirgemeyen tüm bağışçılarımıza ve bizden güvenini esirgemeyen Yüce Türk milletine sonsuz şükranlarımı sunarım.

**Sabri DEMİREZEN**

Tümgeneral (E)

TSK Elele Vakfı Genel Müdürü



# Ankara Gazeteciler Cemiyeti'nden TSK Elele Vakfı Genel Müdürü Tümg.(E) Sabri DEMİREZEN İçin Veda Kokteyli Düzenlendi

Vakıf Genel Müdürünün görev süresinin dolmasından dolayı 25 Mart 2015 tarihinde Ankara Gazeteciler Cemiyetinde, TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü Tümg.(E) Sabri DEMİREZEN onuruna Veda Kokteyli düzenlenmiştir.

TSK ELELE Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi ve Ankara Gazeteciler Cemiyeti Bşk. Nazmi BİLGİN'in ev sahipliği yaptığı kokteyle TSK ELELE Vakfı Yönetim Kurulu Üyeleri ve personeli katılmıştır.



1995 yılında TRT ile beraber "**Haydi Türkiye Mehmetçikle Elele**" Kampanyasını başlatarak Vakfın kuruluşuna vesile olan Nazmi BİLGİN yaptığı konuşma ile davetlilere duygusal anlar yaşatmıştır.



Konuşmasının sonunda TSK Elele Vakfı Genel Müdürü (E).Tümgeneral Sabri DEMİREZEN'e hizmetlerinden dolayı saygı ve şükranlarının ifadesi olan plaketi takdim etmiştir

Hizmet plaketi teslim alan (E).Tümgeneral Sabri DEMİREZEN; "...Böyle ulvi bir göreve seçilmiş olmanın gururu ile altı yıl boyunca desteklerini esirgemeyen halkımıza ve Ankara Gazeteciler Cemiyeti'ne şükranlarımı sunuyorum." demiştir.







## ELELE SAHNE OYUNCULARI TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde

18 Şubat 2015 Saat 11:00'de TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Elele Sahne Oyuncuları Topluluğu "Troya Faciası" adlı oyununu sergilemişlerdir. TSK Ankara Özel Bakımevi sakinleri tarafından büyük bir ilgi ve duyarlılıkla karşılanan oyunun ardından Bakımevi Komutanı tarafından oyunculara hediyeleri takdim edilmiştir.



# Elele Vakfı Özel Eğitim Sporcularının Başarıları

## YÜZME ŞAMPİYONASI

**T**SK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcuları, 3-5 Mart 2015 tarihleri arasında, Özel Sporcular Spor Federasyonunun Alanya'da düzenlemiş olduğu, Doğu Anadolu, Güney Doğu Anadolu, Karadeniz, İç Anadolu ve Ege bölgelerini ihtiva eden 2 nci Bölge Yüzme Şampiyonası'na 4 sporcu ile katıldığımız çekişmeli geçen yarışmalar sonucunda sporcularımız çeşitli madalyalar kazanarak bizleri birkez daha gururlandırmışlardır. Madalya kazanan sporcularımız:

- Ali Batuhan OĞUZ, 50 m. Erkekler Sırt Üstü yarışında 1 nci olarak Altın Madalya, 100 m Erkekler Serbest Stil yarışında 2 nci olarak Gümüş madalya kazanmıştır.

- Şafak Doğukan KURTMAN, 100 m Erkekler Kurbağlama yarışında 2'inci olarak Gümüş Madalya, 200 m Erkekler Kurbağlama yarışında 2 nci olarak Gümüş Madalya kazanmıştır.

- Berkay ORAK, 50 m Erkekler Serbest Stil yarışında 2 nci olarak Gümüş Madalya, 100 m Erkekler Serbest Stil yarışmasında 2 nci olarak Gümüş Madalya kazanmıştır.

- Ömer Gazi GÜLOĞLU, 50 m Erkekler Serbest Stil yarışında 3 üncü olarak Bronz Madalya, 100 m Erkekler Serbest Stil yarışında 3 üncü olarak Bronz Madalya kazanmıştır.





## ATLETİZM ŞAMPİYONASI

**T**SK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcuları, 12-14 Mart 2015 tarihleri arasında, Özel Sporcular Spor Federasyonu'nun Antalya'da düzenlemiş olduğu, Doğu Anadolu, Güney Doğu Anadolu, Kardeniz, İç Anadolu ve Ege bölgelerini ihtiva eden 2 nci Bölge Yüzme Şampiyonası'na katılmışlardır.

4 sporcu ile katıldığımız çekişmeli geçen yarışmalar sonucunda sporcularımız çeşitli madalyalar kazanarak bizleri birkez daha gururlandırmışlardır. Madalya kazanan sporcularımız:

- İlayda ERYİĞİTLİ, 100 m Bayanlar yarışında, 1 inci olarak Altın Madalya

kazanmıştır.

- İlayda ERYİĞİTLİ, Uzun Atlama bayanlar yarışında, 1 inci olarak Altın Madalya kazanmıştır.

- Alperen MENÇ 100 m erkekler

yarışında, 3 üncü olarak Bronz Madalya kazanmıştır.

- Ahmet Can KARAGÖZ, Uzun Atlama erkekler yarışında, 2 inci olarak Gümüş Madalya kazanmıştır.



## MASA TENİSİ ŞAMPİYONASI

**T**SK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencilerinden oluşan Elele Özel Eğitim Spor Kulübü sporcuları, 24-26 Mart 2015 tarihleri arasında, Özel Sporcular Spor Federasyonu'nun Alanya'da düzenlemiş olduğu, İç Anadolu ve Akdeniz bölgesini ihtiva eden 2 nci Bölge Masa Tenisi Şampiyonası'na katılmışlardır.

4 sporcu ile katıldığımız çekişmeli geçen yarışmalar sonucunda sporcularımız çeşitli madalyalar

kazanarak bizleri birkez daha gururlandırmışlardır.

Madalya kazanan sporcularımız:

- Ayca Begüm ENGİN, 12-15 Yaş Grubu bayanlar yarışında, 3 üncü olarak Bronz Madalya kazanmıştır.

- Safiye AYDIN, 21 Yaş Üstü bayanlar Grubu yarışında, 1 inci olarak Altın Madalya kazanmıştır.

- Aysin Tiğit ÖZKARA, 21 Yaş Üstü Erkekler Grubu yarışında, 1 inci olarak Altın Madalya kazanmıştır.

# EMİNE SELMA CEBECİOĞLU

**Hasta Emine Selma CEBECİOĞLU; 1958, Ankara doğumlu. Serebral Palsi tanısıyla tedavisi devam ediyor. Hasta halen anne ve babasıyla birlikte Çankaya'da yaşıyor.**

**Hastalık, hastalığın getirdikleri, sosyal yaşantınız nasıl bir seyir izledi?**

1983 yılına kadar yani 25 yaşma kadar hayatımı idame ettirme, bağımsız yaşama anlamında herhangi bir problemim olmadı, herhangi bir yardımcı araç-gereç kullanmadan, birisinin koluna girerek gayet rahat bir şekilde yürüyebiliyordum. Ailem tıbbi açıdan yapılabilecekler hakkında her zaman araştırmacı ve duyarlı oldular. Onlar olmasaydı ben bu noktada olamazdım elbette. Evde onlarla yaşamaya devam ediyorum. Yaşlı olmalarına rağmen fiziksel sağlıkları yerinde ama ben de onların hayatlarını kolaylaştırmak için elimden geleni yapıyorum.

1983 yılından sonra Hacettepe'de tedavi gördüğüm hocam kanedyenlerle yürümem gerektiğini söyledi. Hacettepe'de fizik tedavi görmeye başladım, sonrasında özel rehabilitasyon merkezlerinde de tedavilerim oldu. Ekonomik anlamda hiçbir sıkıntımız olmadığı için ailem iş hayatına girmemle ilgili bir baskı oluşturmazlar üzerimde. Ama sosyal hayattan da hiçbir zaman kopmadım. Bilgisayar programcılığı kursu, resim kursuna giderek çevremi daha da genişlettim. Hatta TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezindeki doktorum Evren YAŞAR'a da yaptığım yağlıboya resimlerden bir tanesini hediye ettim.

**TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi ile yollarınız nasıl kesişti peki?**

1983 yılında kanedyenle yürümeye başladıktan sonra dediğim gibi Hacettepe Üniversitesi ve bazı özel rehabilitasyon merkezlerinde tedavilerim devam ediyordu ancak ben yapılan çalışmalarını yeterli görmüyordum. 2008 yılının sonlarına doğru hareketlerim yavaşlamaya başlamıştı, güçsüzlük yaşıyordum, kanedyeni yönlendirecek, kaldıracak yeterlilikte değildim sanki. 2009 Ocak ayından itibaren hastanemiz dışında 5 ay başka tedavi programlarından yararlandım. Ancak yanıt alamadım.

2009 yılı 6 Ekim'inde Doç.Dr.Evren



Yaşar ile tanışmam hayatımı değiştirdi. Menopoza da girdiğim bu dönemde daha da bağımlı hale gelmiştim. 1,5 ay hocamız gözetiminde tedavim devam etti. Havuz programı, egzersiz salonları bana çok çok iyi geldi. O süreçte Evren Bey Amerika'ya eğitime gitti. Beni başka bir doktora emanet etti. Evren Bey'in Türkiye'de olmadığı dönemde ben de gelmedim hastaneye. Ama hocamızla iletişimim hiç kesilmedi, telefonla haberleşiyorduk mutlaka. 2012-2013 yıllarında hastaneye hiç gelmedim. İyileştikimi de düşündüğüm için o süreç bana yeterli görünmüştü. Yine güçsüzlük hissedip de hareketlerim kısıtlanınca 2014 Eylül'ünde yeniden tedaviye başladım. Hocamla yeniden kesişti yolumuz.

Hocamın da dediği gibi tedavi-

lerimin süreklilik arzetmesi lazım, iyileştim deyip bırakmamalıyım. Şimdi havuz tedavisi görüyorum, bir süre sonra bitecek tedavim ama evde de verilen egzersiz programlarına uymalıyım. Artık hareketlerim çabuklaştı, yürümem daha normal bir hale döndü, kendi işlerimi kendim yürütüyorum. Kasım 2014'ten beri Özel Bakım Merkezi misafirhanesinde kalıyorum. Orada kalmak da ayrıca önemli bir deneyim.

**2009 yılından beri TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi ile bir şekilde bağınız oluştu. Merkezimiz hakkında neler söylemek istersiniz?**

Öncelikle Evren Bey 2009 yılından beri benim hayatımı gerçekten çok değiştirdi. Benim çok güçlü ve bilinçli olduğumu söylemesi beni oldukça motive ediyor. Kendisini ailemden



biri gibi hissediyorum ve çok güveniyorum. Ben fiziksel durumumdan dolayı hiçbir zaman bir ayrıcalık isteyen ya da suistimale yer bırakmayan bir insanım. Doktorum beni bu açıdan gerçekten anlayabiliyor, bunu hissetmek çok önemli. Bana "her şeyi kendi çabalarınızla yaptınız, biz sadece size destek olduk bu kadar" dedi. Bu cümle çok kıymetli oldu hayatımda. Gördüğü her yerde halimi hatırlar sorar, ilgilenir ve desteğini esirgemez, çok iyi bir doktor kendisi. Bununla birlikte temas halinde

olduğum diğer doktorlar, hemşireler, egzersiz salonlarındaki ve havuzlardaki fizyoterapistler, özetle tüm görevlilerin ilgisi hasta ayırmaksızın davranışları beni çok memnun etmektedir.

Ayrıca, hastanede gazilerimizin durumunu gördüm. Benden çok daha zor durumlar yaşayan insanların olduğunu görmek içinde bulunduğum durumu daha hafif algılamama yardımcı oldu. Burada çok güzel arkadaşlıklar edindim. 5-6 kişiyle ailece karşılıklı görüşüyoruz. Burada

edindiğim arkadaşlıklarım hayata daha da pozitif bakmamı sağladı. Ayağa kalkmam, kurduğum ilişkiler moral ve motivasyonumu her geçen gün daha da arttırdı ve bu da fiziksel sağlığımlu olumlu anlamda etkiledi.

1983'teki halime döndüm diyebilirim, evde kanediyen kullanmıyorum, kendi işlerimi görebiliyorum ve eski kuvvetimi kazandım.

**Duygularınızı samimi bir şekilde paylaştığınız için teşekkürler. Ekle-mek istediğiniz başka bir şey var mı Selma Hanım?**

Son havuz tedavimde yardımlarını esirgemeyen Şükrü HİSARCIKLİ terapistime de ayrıca teşekkürlerimi iletmek isterim. Herşey için çok teşekkürler.



Emine Selma CEBECİOĞLU, Gazi Salih ÜSTÜNBAŞ ve Eşi ile birlikte.



# ALKOLİZM



Abbas YAĞIZ  
(E) İkm. Alb.

8 bin yıl önce Mezopotamyalıların arpayı ekmek yapmak için ilk ıslah etmesiyle bira yapımı başladı. 6 bin yıl önce Sümerler, Godin Tepelelerinde (Batı İran ve Anadolu) bira ve şarap içiyorlardı. Paleolitik çağda fermente edilmiş meyve, tahıl ve baldan alkol yapıyorlardı.

Metanol, Yunanca Methy ve Sanskritçe Madhu kelimelerinden gelir ve bal, sarhoş eden madde anlamına gelir. Alkol kelimesi Arapçadan gelmektedir. Distilasyon, M.S. 8. yy'da Arabistan'da başlamıştır.

## ALKOLİZMİN KLİNİĞİ

Alkolizm, davranışsal bir bozuluktur. Tekrarlayıcı olarak fazla miktarlarda alınan alkole bağlı problemler gelişmesi anlamına gelir. Alkolik, kötü sonuçlar doğurmasına rağmen, kompulsif bir biçimde alkol içmeye devam eder. Alkolizmde, alkol alımının sınırlanması ile ilgili kontrol kaybolmuştur.

## İNSANLAR NEDEN İÇİYORLAR

- Zevk almak
- Duygu durumu düzeltmek



- Stresle başa çıkmak
- Alkol içme arzusu

## ALKOLİĞİN HAYATI

İçenlerle arkadaşlık eder, evlenir. İçmek için her zaman neden vardır. Mutluluk, neşesizlik, gerginlik vs. İçme fırsatları sonsuzdur. Maç, av, parti, tatil, doğum günü. Alkolizm ilerledikçe problemler artar, yalnız içmeye başlar, gizlice içer, şişeleri saklar, durumun ciddiyetini saklamaya çalışır. Suçluluk duygusu gelişir, suçluluk ve pişmanlık duygularını bastırmak için daha çok içmeye ve sabahları kalkınca içmeye başlar.

## ALKOLİZMDE KISIR DÖNGÜ

Suçluluk ve anksiyete nedeniyle daha çok alkol alır, alkol aldıkça anksiyete ve depresyon derinleşir ve şu belirtiler ortaya çıkar: Uyku kalitesinde bozulma, gece uyanmalar, depresif duygu durumu, huzursuzluk ve sıkıntı hisleri, panik nöbetleri, göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes almada zorluk başlar.

## ALKOLİZMDE FİZİKSEL BULGULAR

Gözün kornea tabakasında yağ halkası, kırmızı burun, avuç içinde kırmızılık, titreme, sigara yanıkları parmak, göğüs morarmaları (düşme ve çarpmalara bağlı), karaciğer büyümesi, karın ağrısı, el ve ayaklarda his kusurları, uyuşma, kan tetkiklerinde ürik asit, trigliseritler, üre yükselir.

## DOĞAL GİDİŞ, CİNSİYET FARKI

Erkeklerde daha erken başlar (20 civarı), sinsi gidişlidir, 30 yaşından önce problemleri farketmek zordur. 45 yaşından sonra başlama nadirdir. Kadınlarda başlangıç daha geç olur, depresyon daha sıktır.

## ALKOLİZM TİPLERİ

**Gamma tipi alkolizm:** Çok aşırı miktarda alkolün aralıksız biçimde alındığı epizotların yaşandığı, ama aralarda alkol alınmayan dönemlerin olduğu alkolizm tipi. Örneğin kişi günler boyunca sızincaya kadar alkol alıp ayılır ayılmaz içmeye devam eder. Sağlık durumu nedeniyle içemez hale gelince birkaç gün hasta yatar, daha sonra 1-2 hafta alkol almaz ve sonra her şey yeniden başlar. Bu kişilerde temel problem alkol alımı ile ilgili kontrol kaybıdır, yasal ve sosyal problemler ön plandadır. Bunun tersine "**Fransız tipi alkolizm**"de kişi sürekli olarak fazla ama aşırı olmayan miktarlarda alkol alır, alkol kullanımı bir hayat

tarzı haline gelmiştir. Herhangi bir nedenle alkol içmeyi durdururlarsa alkol yoksunluğuna girebilirler. Uzun vadede sağlık problemleri ortaya çıkar.

**Tip A-B ya da 1-2:** Erken yaşlarda başlayan, ailede alkolizm öyküsünün var olduğu, antisosyal kişilik bozukluğu ile birlikte sık görülen kötü gidişli alkolizm ve daha geç yaşta başlayan, aile öyküsünün olmadığı, daha çok depresyonun eşlik ettiği, daha iyi gidişli alkolizm tipi.

### KOMPLİKASYONLAR (ALKOLİZMİN SONUÇLARI)

#### Sosyal:

- ➔ Boşanma, terkedilme
- ➔ İş sorunları, devamsızlık
- ➔ Ev-iş-trafik kazaları
- ➔ Adli problemler

#### Akut ve Kronik Sorunlar

Karaciğer harabiyeti, kalp büyümesi, anemi (kansızlık), yüksek tansiyon, pıhtılaşma sağlayan hücrelerde azalma, miyopati (kas yıkımı), kanser, teratojenite (anne karnındaki bebekte anormallikler), pankreas iltahabı, zatüre, merkezi sinir sistemi bozuklukları,

### ALKOL YOKSUNLUĞU BELİRTİLERİ

Otonomik hiperaktivite (terleme, nabız 100'ün üstünde), titreme, uykusuzluk, bulantı ve kusma, geçici halüsinasyon ve ilüzyonlar alkolü bıraktıktan sonra 1-2 gün içinde görülür. Psikomotor ajitasyon, anksiyete, grand mal konvülsyonlar (epileptik



<http://us.123rf.com/450wm/kmiragaya/kmiragaya305>



nöbetler): alkolü bıraktıktan sonra 2 gün içinde görülür.

**Deliryum tremens:** Uzun süre fazla miktarda alkol alan kişilerde alkolü kestikten 2-3 gün sonra ortaya çıkabilen, ölüm riski taşıyan bir tablodur. Bilinç ve konsantrasyon bozukluğu, görsel halüsinasyonlar (gerçekte var olmayan şeylerin görülmesi), bulunduğu zamanı ve yeri karıştırma ile kendini belli eder, hızlı başlayıp dalgalı bir seyir gösterir.

### EN SIK EŞLİK EDEN PSİKİYATRİK BOZUKLUKLAR

- Majör Depresyon: Alkol bağımlılarının %30-50'sinde görülür
- Anksiyete bozuklukları: %30 sıklıktadır. Erkeklerde sosyal fobi, Kadınlarda agorofobi siktir.
- İki uçlu duyu durum bozukluğu (manik depresif b)
- Diğer madde bağımlılıkları: başta sigara olmak üzere esrar vs.
- Kişilik Bozuklukları: antisosyal ve sınırda kişilik bozuklukları.

### ALKOLİZM TEDAVİSİ

Alkolikler tedavi için başvurduklarında genellikle 'dibe vurmuşlardır' yani sağlık, aile, meslek, sosyal yaşam vb yönlerden büyük kayıplara uğramış ve çaresiz duruma düşmüşlerdir. Bu hale düşmeden pek çok alkolik bu zevki terketmeye yanaşmaz, ya da buna karar verse de kolayca vaz geçer. Önemli olan bu denli kayba uğramadan bu kısır döngüyü durdurma.

Bu nedenle kişinin alkolik olduğu yani alkol karşısında zayıf, hatta alkolün esiri olduğunu farkedip kabullenmesi düzelmeye başlangıç noktasını oluşturur. Erken dönem-

deki alkoliklerin bu gerçeği farketmeleri için "motive edici görüşmeler" yapılır.

- \* Alkolizm tedavisi yoksunluk belirtileri kalktıktan sonra başlar
- \* Hedef ayıklıktır (sobriety): Eşlik eden psikiyatrik bozuklukların ayırıcı tanısı ve tedavisi için de bu önemlidir.
- \* Ekip tedavisi gerekir
- \* Tedavi hastanın ihtiyaçlarına göre seçilmelidir.
- \* Tedaviden sonra uzun süreli izlem gereklidir. Kişi uzun süre hastanede kalsa bile daha sonra izlenmezse alkolle dönmesi kolaydır. Düzenli aralıklarla görüşmelere ya da kendine yardım gruplarına katılmalıdır.
- \* Nüksler (tekrarlamalar) ilk 6 ayda en siktir.

### İLAÇ TEDAVİLERİ

- \* Disulfiram (Antabus)
- \* Antidipsojenikler: Naltraxone, Acomprasate
- \* Serotonerjik antidepressanlar
- \* Lityum Psikoterapi
- \* Sıcak ama biraz otoriter bir yaklaşım gereklidir.
- \* Adsız Alkolikler gibi kendine yardım grupları tedaviye entegre edilmelidir.
- \* Davranışçı-kognitif tedaviler iyi sonuç verir.
- \* Eğitimsel faaliyetler tedavinin önemli bir parçasıdır.
- \* Psikoterapilerde iç görü üzerinde yoğunlaşmamalıdır. Psikanaliz gibi bu türdeki terapiler alkol kullanımını daha da arttırabilir.
- \* Hastanın içinde bulunduğu aile ele alınmalıdır, çünkü alkolizm bir "Aile Hastalığı"dır.

# OYUN TERAPİSİ

Oyun terapisi çocuğa, duygularını, çatışmalarını açık bir şekilde oynayabileceği, kişiliğini en açık biçimde ortaya koyabileceği bir ortam hazırlar.



**Mustafa SUNGUR**

Klinik Psikolog  
TSK Elele Vakfı GATA Özel  
Eğitim ve Rehabilitasyon  
Merkez Müdürü

Oyun terapisi çocuğun, yaşadığı sorunları, oyun aracılığıyla ortaya koyup, güvenli ve kabul edici bir ortamda analiz etmesi ve yeniden yapılandırarak çözmesine olanak verir. Bu yetişkinlerin güçlüklerinden, sorunlarından konuşmaları gibi çocuklarında engellenmelerini ve sıkıntılarını oyunla dışa vurmaları, ifade etmeleridir. Oyun terapisi çocuğa, duygularını, çatışmalarını açık bir şekilde oynayabileceği, kişiliğini en açık biçimde ortaya koyabileceği bir ortam hazırlar.

Oyun tedavisinde yönlendirici ve yönlendirici olmayan olmak üzere iki yöntem vardır. Yönlendirici oyun tedavisinde oyunu yapılandıran, yönlendiren ve yordayan psikoterapisttir. Çocuğun yaşadığı sorunların niteliğine bağlı olarak oyunun içeriği planlanır, buna uygun oyuncaklar seçilir ve oyun sırasında çocuk yönlendirilir. Bu tip oyun tedavi yöntemi daha çok rehberliği içerir. Yönlendirici olmayan oyun tedavisinde ise psikoterapist oyunun yönetimini ve yükümlülüğünü çocuğa bırakır ve oyunda çocuğun yanında olur. Yönlendirici olmayan oyun terapisi hem çocuğun yaşadığı sorunların tanımlanmasında, hem de bunlara yine çocuğun seçtiği oyunlarla çözümler bulunmasında etkin bir şekilde kullanılır.

Oyun tedavi yöntemleri psikolojik ve duygusal sorunları olan çocuklarda kullanılabilir gibi fiziksel ve zihinsel engeli olan çocuklarda da etkili bir şekilde kullanılabilir.

Her çocuğun içinde kendini mükemmel bir şekilde gerçekleştirmeye yönelik büyük bir güç vardır. Bu güç olgunlaşmaya, bağımsızlaşmaya ve kendini yönetmeye yönelik bir dürtüdür. Çocuk bu mükemmelliğe doğru azimle ve yılmadan yol alır. Bitkilerin dengeli ve en iyi şekilde büyüebilmeleri için verimli bir toprağa, güneşe ve yağmura ihtiyaç duymaları gibi, çocuklarda kendilerini gerçekleştirebilmek için başkaları kadar kendileri tarafından da eksiksiz ve koşulsuz tam bir kabule ihtiyaç duyarlar. Çocuk kendini gerçekleştir-



me sürecinde engellenmelerle karşılaştığında, direnç, gerilim ve çatışma içine düşer. Bu durumda içindeki bu kendini gerçekleştirme dürtüsünü iki şekilde doyuma ulaştırmayı seçer. Ya dış dünyayla savaşıacaktır. Ya da en az mücadele yolunu seçip içsel dünyasını gerilere itip içe dönecektir. İki şekilde de çocukta uyumsuz davranışlar ortaya çıkacaktır. Ya sosyal kurallara dirençli, kavgacı ve inatçı bir tutum izleyecek, ya da sosyal iletişime kapalı, içe dönük, utangaç ve cesaretsiz olacaktır.

Bu sorunların çözümü için Çocuğun yeniden içinde var olan kendi olma ve uyum gösterme yeteneğini fark etmeye ihtiyacı vardır. Yönlendirici olmayan oyun tedavi yöntemi çocuğa serbest oyunla varolan iyileşme gücünü keşfetme olanağı sunar. Oyun tedavi odası verimli yeşerebilme bahçesidir. Çocuğun en önemli kişi olduğu bu oda da durumların ve kendinin yönetimi ondadır. Ne yapacağını kimse ona söylemez, yaptıklarını kimse eleştirmez ya da ödüllendirmez. Kimse ona fikir vermez içsel dünyasına girmeye çalışmaz.

Ne hissediyorsa söyleyebilir, istediği kadar nefret edebilir, sevebilir ya da ilgisiz kalabilir, tamamen koşulsuz kabul edilir. Oyuncaklarla istediği gibi oynayabilir, istediği role girebilir. Çocuk oyun odasında kendi kanatlarıyla uçabileceğini anlar. Fikirlerini test eder, kendi yönünde bir insan olmayı öğrenir. Kişilere, olaylara, olgulara ve gerçek dünyaya eşit olarak bakar. Kendi içsel dünyasını yaşar. Oyun tedavisindeki koşulsuz kabul, izin vericilik ve arkadaşça bir terapistin varlığı, çocuğa güven verir. Çocuğu ve tedaviyi korumak adına getirilen sınırlar ise çocuğun gerçek dünyadan kopmasını önler. Terapistin çocuğun oyunlarına katılımı çocuğun özgürce davranma istediğini ve güven duygusunu ödüllendirir.

Çocuğun oyun terapisinde serbest olması, iç dürtülerini tatmin etmesi için çocuğu yüreklendirir. Çocuk olgunlaşmasını engelleyen sınırları ortadan kaldırarak tatmine ve olgunluğa ulaşır. Yürüyebilen bir çocuğun emekleyen bir çocuktan daha ileriye gidebilmesi gibi; psikolojik olarak özgür olan çocukta daha



yaratıcı, daha yapıcı ve daha uyumlu olur.

Oyun terapisi bir eğitimden çok, çocuğun kendini iyileştirme gücünü fark etmesidir.

### ENGELLİ ÇOCUKLARDA OYUN TEDAVİSİ

Çocuğun sahip olduğu engel ne tür özellikler taşırsa taşırsın, çocuk büyüdükçe, iletişim ağını genişlettikçe belli engellenmeler ve güçlüklerle karşılaşarak engeline ilişkin farkındalığı artacaktır. Farkındalık kazanma süreci oldukça çetin ve güçlüklerle dolu bir yoldur. Çocuk akranlarından farklı olduğunu, onlarla aynı yetenek ve yeterliliklere sahip olmadığını fark eder, nedenlerini sorgular ve uyum göstermeye çalışır. Bu aşamada çocuk özgüven kaybı, korku, depresyon, kaygı vb bir çok farklı psikolojik sorun yaşayabilir. Bunlara ek olarak çocuk engelin derecesi ve özelliklerine bağlı olarak da sorunlar yaşayabilir. Çocuk ne zaman sahip olduğu yetersizliklerini fark eder ve onlarla yaşamayı öğrenirse yani engelinin kabullenirse, o zaman kendini gerçekleştirebilir ve yaşama tutunur.

Oyun terapisi zihinsel yada fiziksel engele sahip olan çocukların farkındalık kazanma, kabullenme ve sosyal uyum gösterme aşamalarında oldukça etkin bir biçimde kullanılabilir. Çocuk oyunla kendini, yetenek ve yeterliliklerini fark ederek, yetersizliklerine sağlıklı çözümler bularak, geçmiş, şimdi ve geleceği, yeniden organize ederek sorunlarıyla baş eder. Oyun tedavisiyle sahip olduğu özelliklerin gücünü keşfeder. Bireysel farklılıkları anlamlandırarak, değerli ve önemli olduğunu hisseder.

Oyun terapisi çocuğun psikolojik özelliklerine, yaşadığı sorunun türüne ve sahip olduğu engel grubuna göre farklı biçimlerde uygulanır. Yönlendirici yada yönlendirici olmayan teknikler seçilebilir. Genellikle fiziksel engeli olan çocuklarda oyun tedavisinin amacı, özgüven temelli çalışmalarını içerir. Başarılı olma duygusunun kazandırılması, farklı ve saklı yeteneklerinin keşfi, sahip olduğu özelliklerin önemi oyunla ele alınarak yeniden yapılandırılır. Çoğunlukla çocuk kendi olmanın özgürlüğüyle tüm bunları fark eder. Değerli ve emsalsiz olduğunu keşfeden çocuk kendini geliştirmek, olgunlaşmak ve büyümek için önüne çıkan tüm engellerle baş eder.

Zihinsel ya da ruhsal ve duygusal engele sahip çocuklarda oyun terapisi dil ve iletişimi geliştirme, psikolojik sorunları çözme ve özgüven kazanma aşamalarında etkilidir. Çocuk oyunla dili kazanır. Oyun



tedavisinin tüm uygulama biçimleri çocuğun keyifle ve özgürce dil ve iletişimini geliştirmesinde etkilidir. Bazen çocuk oyunla yeni ve güvenli bir ilişki kurmayı öğrenir. Sonraki aşamada ise bunu gerçek yaşamına taşır. Çocuklar tüm insanlar gibi yaşadıkları sorunları anlamlandırma ihtiyacı içindedirler. Engel, çatışma ve zorluklarını oyunda tekrar tekrar oynayarak, daha güvenli bir ortamda kendi seçtikleri yöntemlerle çözerler. Zihinsel, ruhsal ya da duygusal engeli olan çocukların yaşadıkları güçlükler öz güvenlerini azaltarak sosyal uyumlarında bozulmalara yol açabilir. Oyun terapisi genellikle tüm çocukların öz güvenlerini artıran bir tekniktir. Çünkü çocuk oyun tedavisinde ihtiyacı olan güveni, özgürlüğü, değeri ve sağlıklı ilişkiyi yakalayarak; yapabileceklerini, denemelerle fark eder, öğrenir.

Oyun terapisi zihinsel, psikolojik

ve fiziksel engelli tüm çocuklarda farklı sorunların çözümünde kullanılır. Otizm, asperger sendromu gibi yaygın gelişimsel bozukluklarda, dikkat eksikliği, hiperaktivite de özgül öğrenme güçlüklerinde, zihinsel geriliklerde ve hemen hemen tüm fiziksel engel gruplarında uygulanabilir. Oyun tedavisinin etkililiği çocuğun yaşadığı sorunun özelliklerine şiddetine ve çocuğun oyun tedavisine uygunluğuna bağlı olarak farklılaşır.

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri'nde yaklaşık 12 yıldır otizimli, zihinsel ve bedensel engelli öğrencilerle oyun terapisi uygulamaları yapılmaktadır. Merkezlerde görevli psikologlar tarafından öğrencinin yaşadığı duygusal sorunlar tespit edilip; oyun terapisine uygunluğu değerlendirildikten sonra hafta da 1 oturum ya da ay da 2 oturum biçiminde oyun terapisi uygulamaları yürütülmektedir.



# VİCDAN DUMANLI



**Taylan HÜNKAR**  
Sağ. Astğm.

## Kendinizden biraz bahseder misiniz?

19 Nisan 1929 yılında Ordu'nun kazası Mesudiye'de doğdum. 5 erkek kardeşim var. Annem Laika ÖNER ev hanımı, babam Kemal ÖNER ise subaydı. Babamın asker oluşu nedeniyle pek çok ili gezdik. Ortaokulu Sivas'ta bitirdim. Özel Kız Enstitüsü 5. sınıftayken eşim Halil Necdet DUMANLI ile tanıştım ve enstitüyü bırakıp 1950 yılında evlendim. 1952 de büyük oğlum Cihangir DUMANLI, 1957'de küçük oğlum Cengiz Dumanlı doğdu. Cihangir DUMANLI Emekli Tuğgeneral, küçük oğlum Cengiz DUMANLI ise TRT de Makine Mühendisi olarak çalışıyor. Eşimi 1997 yılında kaybettikten sonra kardeşimin turizm şirketi aracılığı ile bir çok yer gezdim gördüm. Gittiğim yerler arasında İsrail, Mısır, İtalya, İspanya, Fransa, Belçika ve Hollanda vardı. İçlerinden en çok Hollanda'yı beğendim.

## Merkezimizi nasıl öğrendiniz ve ne zaman katıldınız?

2007 yılında TSK Rehabilitasyon Merkezinde tedavi gördüğüm sırada inşaat çalışmalarını görüp ne yapı-

laçağını öğrenmiştim. İşte o zaman TSK Ankara Özel Bakım Merkezinde kalmaya karar verdim. Merkeze ilk katılış yapanlardan biriyim. Geldiğimde 20 kişi vardı burada. 08 Ekim 2008'de o zamanki Merkez Başkanımız P. Alb. Mücahit SIRMACI bizi menekşelerle karşılamıştı. O anki yaşadığımız mutluluk aynı şekilde devam etti. Özel Bakım Merkezi'nden her bakımdan çok memnunum. Buraya gelmeyi düşünüp de tereddütte kalanlar varsa hiç düşünmesinler derim. Biz burada adeta ikinci hayatımızı yaşıyoruz. Gençleşiyoruz. Böyle bir yuvada yaşamak herkese nasip olmaz. Kendimi bu konuda şanslı addediyorum. Buradaki tüm çalışanlar çok saygılılar. Biz de onları çok seviyoruz.



## Özel Bakım Merkezi'nde anlattığınız fıkralar ve okuduğunuz şiirlerle biliniyorsunuz. Bu özelliğiniz nereden gelmektedir?

Bizim aileye özgü bir durum herhalde. Aile üyeleri birbirleriyle esprili bir şekilde atışarak konuşmayı sever. Bende bunu devam ettirerek insanları



mutlu etmeyi ve mutlu olmayı seviyorum. Özel Bakım Merkezi hakkında duygularımı anlatan bir şiir ve fıkra da yazdım.

**Bu şiirinizi sizden duymak isteriz.**  
Memnuniyetle...

**Dağ tepe demeden dolaştık durduk**  
**Evlatlarımızı okuttuk bir yuva kurduk**  
**Eşlerimizi yitirdik perişan olduk**  
**Ordumuzun sayesinde ikinci bir yuva bulduk**  
**Özel Bakım Evine yattık huzuru bulduk.**

Şiiriniz çok güzel peki fıkranızı da bizimle paylaşır mısınız?

Tabiki seve seve...

İki tane hanım, epeyce yaşlandıktan sonra gelmişler buraya başvurmuşlar. **"Ah demişler, burası çok güzel. Azrail müsaade etse de, burada biraz daha yaşasak, ne yapsak da Azrail'i kandırsak"** demiş. Bunun üzerine arkadaşı **"Ondan kolay ne var? Başımıza birer tülbent bağlarız, çarşafa sarınır, yatağa gireriz, ağzımıza da birer emzik alırız; Azrail de geldiği zaman 'aaaaa bunlar daha küçükmiş, bunlar yeni doğmuş' der almadan gider bizde biraz daha yaşarız"** demiş.

Bir de bakmışlar ki Azrail geliyor, korkudan emzikleri ağızlarından atmışlar başlamışlar bebek gibi **"ingaa, ingaa"** diye ağlamaya. Bunun üzerine Azrail **"Ağlamayın yavrularım size götüreceğim attaaa attaaa"** demiş.

**Yaşamınıza ilişkin hususları bizimle samimiyetle paylaştığınız için teşekkür ederiz.**

Ben de sizlere ve tüm çalışan personele teşekkür ederim.



Sayın Vicdan DUMANLI Sağ. Atğm. Taylan HÜNKAR ile

# GÜLSAV

## PAZARLAMA DAĞITIM A.Ş



**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.

### 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)  
MAIL: [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

# ENGELLİ MEMUR ALIM ŞARTLARI, ADAY MEMUR SÜRECİ HAKKINDA BİLGİ



**Ayşe SARI**

Yüksek Hemşire

TSK Elele Vakfı GATA Özel  
Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi  
Sime-Sen Engelliler Komisyon Başkanı

**A**şağıdaki bilgiler; 7 Şubat 2014 tarihli Engelli Kamu Personel Seçme Sınavı ve Engellilerin Devlet Memurluğuna Alınmaları Hakkında Yönetmelik, Devlet Memurları Kanununda Aday Memurlarla ilgili hükümler ve Aday Memur Yönetmeliği incelenerek düzenlenmiştir.

## Engelli Kamu Personel Seçme Sınavı (EKPS) Hakkında Bilgi

Bu yönetmelikle; 22.08.2011 tarihli "Özürlülerin Devlet Memurluğuna Alınma Şartları ile Yapılacak Merkezi Sınav ve Kura Usulü Hakkında Yönetmelik" yürürlükten kaldırılmıştır.

Yönetmelik gereği iki yılda bir yapılan sınav 27 Nisan 2014 tarihinde yapılmıştır. Halen bu sınav sonuçlarına istinaden Devlet Memurluğuna atamalar yapılmaktadır. Sınav sonuçları iki yıl geçerlidir. Bir sonraki sınav 2016 bahar döneminde yapılacaktır. Ancak bu süre içinde yeni bir sınavın yapılamaması durumunda sınav sonuçları, bir sonraki sınavına kadar geçerli olmaya devam eder.

EKPS, kamu kurum ve kuruluşlarının engelli kotası açığı bulunduğu sürece diğer merkezi kamu personel alım sınavlarından ayrı olarak yapılır.

## Engelli Kamu Personel Seçme Sınavı (EKPS) nedir?

Ortaöğretim, ön lisans ve lisans mezunu engellilerin engel grupları ve eğitim durumlarına göre yapılan ve sonuçları Devlet memurluğu ile kamu kurum ve kuruluşlarının işçi kadrolarına alınmalarında kullanılan merkezi sınavdır. Adayların atanabilmesi için yerleştirme tercih işlemlerine son başvuru tarihi itibarıyla mezun olması gerekir.

## Kura nedir?

İlkokul, ortaokul, ilköğretim ve özel eğitim iş uygulama merkezi veya okulu mezunu veya bu okullardan yerleştirme işlemlerine son başvuru tarihi itibarıyla mezun olabile-

cek engellilerin 657 sayılı Kanununun 41.maddesi göz önünde bulundurulacak olarak kamu kurum ve kuruluşlarına tercihlerine göre yerleştirilmeleri amacıyla noter huzurunda yapılır. Kura çekimini, kura için başvuruda bulunan adaylar da izleyebilir. Kura yöntemiyle yerleşmek isteyen adayların kayıtları her bir dönem için sadece bir kez alınır. Dönem içerisinde gerçekleştirilecek yerleştirme işlemlerine ancak başvuruları kayıt altına alınan adaylar başvurabilir.

## EKPS'ye kimler katılabilir?

Bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yetenekleri bakımından engel oranının % 40 veya üzerinde ve çalışabilir durumda olduğunu mevzuat hükümlerine göre alınacak sağlık kurulu raporu ile belgeleyenler sınav ve kuraya girmeye hak kazanır.

Engelliler için Mesleki Uygulama Okullarından mezun olanlar lise mezunu olarak EKPS'ye girme hakkı edinmiştir.

## EKPS'de engelli gruplarına özel düzenleme var mıdır?

1) Sınav soruları, engel grupları itibarıyla öğrenme ve algılama düzeyleri ile dil gelişimleri ve sözel iletişim güçlükleri esas alınmak suretiyle engellilerin bilgi, yetenek ve becerilerini ölçecek şekilde hazırlanır.

2) EKPS adayların, engel grupları ve ulaşabilirlikleri göz önüne alınarak uygun ortamlarda yapılır.

3) EKPS'de istekleri halinde adaylara, engel grubuna uygun okuyucu ve/veya işaretleyici olmak üzere sınav görevlisi temin edilir.

## Yerleştirme sürecinde kadrolar nasıl belirlenir?

1) Engellilerin atanmasına tahsis edilecek kadro sayısının tespitinde, ilgili kamu kurum veya kuruluşunun yurtdışı teşkilatı hariç toplam dolu memur kadro sayısının %3'ü dikkate alınır.

2) Kamu kurum ve kuruluşlarının, hizmet gereklerine göre engellilerin atanmasına tahsis edecekleri münhal kadrolarını, EKPS sonuçlarına veya kura usulüne göre yerleştirme yapılmasını sağlayacak şekilde farklı eğitim düzeyi, hizmet sınıfları

ve unvanlar itibarıyla hazırlamaları esastır.

3) Engellilerin istihdam edileceği uygun münhal kadro bulunmadığı takdirde hizmet gereklerine ve genel hükümlere göre diğer münhal kadrolarda değişiklik yapılarak gerekli kadrolar temin edilir.

4) Engelli personelin istihdam edileceği birimler engellilerin engel durumları dikkate alınarak ilgili kamu kurum veya kuruluşunca belirlenir.

5) Kamu kurum ve kuruluşları, yerleştirme için Nitelik-Kod Kılavuzunda belirtilenler dışında ayrıca özel nitelik belirleyemez.

6) Kamu kurum ve kuruluşları, ilgili mevzuatında yer alan özel hükümler haricinde, yerleştirme yapılmasını talep edecekleri kadrolar için üst yaş sınırı tespit edemez.

## Sınav ve kura sonuçlarına göre yerleştirme nasıl yapılır?

1) Yerleştirmeye ilişkin bilgiler Tercih Kılavuzunda yer alır.

2) Engelli adayların memur kadrolarına yerleştirilmelerinde EKPS sonucu ve kura sonucu yerleştirme yöntemleri kullanılır.

3) Ortaöğretim, ön lisans ve lisans mezunu engelli adayların memur kadrolarına yerleştirilmelerinde EKPS'de alınan puanlar kullanılır. Aynı puanı alan adaylar arasından diploma tarihi itibarıyla önce mezun olmuş olana, bunun aynı olması halinde yaşı büyük olana öncelik tanınır.

4) İlkokul, ortaokul, ilköğretim ve özel eğitim iş uygulama merkezi veya okulu mezunu engelli adayların memur kadrolarına yerleştirilmelerinde kura yöntemi kullanılır. Adaylar, Tercih Kılavuzunda kura ile yerleştirme talep eden kamu kurum veya kuruluşlarından durumlarına uygun koşulların bulunduğu kadrolar için tercihte bulunmak suretiyle kuraya katılırlar.

5) Yerleştirmede adayların başvuru belgesi ve tercih formundaki beyanları esas alınır.

Yerleştirme sonuçları, yerleştirmeyi yapan kurumun internet sitesinde ilan edilir. Kişilere ayrıca sınav sonuç belgesi gönderilmez.

Yerleştirmenin Başkanlık adına Merkezce yapılması halinde yerleştirilen adaylara ilişkin bilgiler ayrıca Başkanlığa da bildirilir.

6) Engelli adayların öğretmen kadrolarına yerleştirilme işlemleri, EKPS's sonuçları kullanılarak Millî Eğitim Bakanlığınca yapılır.

7) Adaylarda, yerleştirme işlemine son başvuru tarihi itibarıyla 657 sayılı Kanunun 48. Maddesinde yer alan genel ve özel şartlarla birlikte atanacakları kadro için Tercih Kılavuzunda ilân edilen diğer şartlar aranır.

#### **Yerleştirme ve atama yapılmayacak haller nelerdir:**

1) Halen memur olarak çalışmakta olanlar, başka hizmet sınıfı kapsamındaki kadrolar ile buldukları kadrolardan farklı olmak kaydıyla mezunu oldukları eğitim programları itibarıyla ihraz etmiş oldukları unvanlara ilişkin kadrolar hariç olmak üzere bu Yönetmelik kapsamında yerleştirme işlemlerine başvuramaz, yerleştirilseler dahi atamaları yapılamaz.

2) Diğer kanunlarla memurluğa atamaları engellenen adaylar da bu Yönetmelik hükümleri çerçevesinde yerleştirme işlemlerine başvuramaz, yerleştirilseler dahi atamaları yapılamaz.

3) EKPS's veya kura sonucuna göre yerleştirildiği halde atama için aranan koşulları taşımayan veya istenilen belgeleri süresi içerisinde getirmeyen adayların atamaları yapılamaz.

4) EKPS's ve kura sonucuna göre yerleştirilmiş olmak bu maddede sayılanlar için herhangi bir hak teşkil etmez.

5) Bu Yönetmelik hükümleri çerçevesinde, herhangi bir kadroya yerleştirilen ancak atanamayan adaylar, aynı dönem içerisinde yapılacak yerleştirmelere başvuramaz.

#### **Adayların başvuruları ve atamaları:**

1) Adaylar, yerleştirdikleri kamu kurum ve kuruluşlarına, Tercih Kılavuzunda istenilen belgeler ile birlikte süresi içinde başvurur.

2) Kamu kurum ve kuruluşları, yerleştirmeye ilişkin olarak atamaya yetkili amirin onayı ile beş kişiden oluşan bir değerlendirme komisyonu kurar. Bu komisyon, atanmak üzere başvuran adayları, aranan nitelikler yönünden inceleyerek, nitelikleri uyanların atamalarının yapılmasını teklif eder. Bu adaylar, kamu kurum

ve kuruluşlarınca başka bir sınav veya mülakat yapılmaksızın atanır.

3) Atamasının yapılması uygun görülen adaylar, atama işlemleri yapılmadan önce, kamu kurum ve kuruluşları tarafından hazırlanan atama başvuru formu ile adli sicil ve askerlik durumu ile ilgili beyanda bulunurlar. Bu hususlarda adaylardan yazılı beyanları dışında ayrıca bir belge talep edilmez. Adayların bu beyanlarının doğruluğu yetkili mercilerden kurumlarca teyit edilir. Adayların atanma işlemleri, atama başvuru formunda belirtilen bilgilerin teyidi sürecinin tamamlanması beklenmeksizin sonuçlandırılır.

4) Gerçeğe aykırı belge verdiği veya beyanda bulunduğu tespit edilenlerin atamaları yapılmaz, atamaları yapılmış ise iptal edilir, bu kişiler hakkında 26.09.2004 tarihli ve 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu hükümleri uygulanır. Gerçeğe aykırı belge verdikleri veya beyanda buldukları tespit edilen adaylar hakkında yapılacak işlemler, atama başvuru formunda kamu kurum ve kuruluşları tarafından yazılı olarak belirtilir.

İşyerlerinin engellilerin çalışma şartlarına göre düzenlenmesi:

1) Kamu kurum ve kuruluşları çalışma yerlerini ve eklentilerini, engellilerin erişebilirliğine uygun duruma getirmek, engellilerin çalışmalarını kolaylaştıracak gerekli tedbirleri almak ve engellilerin görev yaptıkları kadronun gereği olan işleri yapabilmeleri için engel durumlarına göre gerek duyulan yardımcı ve destekleyici araç ve gereçleri temin etmek zorundadır.

2) Engelliler, engelliliklerini artırıcı ve ek engel getirici işlerde çalıştırlamaz.

#### **Uygulamanın izlenmesi ve bildirim yükümlülüğü:**

1) Kamu kurum ve kuruluşlarında engelli memur çalıştırma yükümlülüğünün yerine getirilmesinin takip ve denetimi Devlet Personel Başkanlığınca yapılır.

2) Yönetmelik hükümleri çerçevesinde, kamu kurum ve kuruluşları; istihdam ettikleri engelli personele ilişkin olarak Devlet Personel Başkanlığına bildirimde bulunur. Ayrıca kurum ve kuruluşlar ataması yapıldığı halde göreve başlamayanları, niteliği uymayıp ataması yapılamayanları veya ataması iptal edilenleri de Başkanlığa bildirmekle yükümlüdürler.

## **ADAY MEMURLUK SÜRECİ HAKKINDA BİLGİ**

Engelliler için aday memurluk süresi diğer memurlardaki gibidir. Devlet Memurları Kanunu 54.Maddeye göre "Aday olarak atanmış Devlet memurunun adaylık süresi bir yıldan az iki yıldan çok olamaz ve bu süre içinde aday memurun başka kurumlara nakli yapılamaz."

57. Maddeye göre "Adaylık süresi içinde disiplin cezası almış olanların disiplin amirlerinin teklifi ve atamaya yetkili amirin onayı ile ilişkileri kesilir. İlişkileri kesilenler ilgili kurumlarca derhal Devlet Personel Başkanlığına bildirilir. Adaylık devresi içinde veya sonunda, 56. ve bu madde hükümlerine göre ilişkileri kesilenler (sağlık nedenleri hariç) 3 yıl süre ile Devlet memurluğuna alınmazlar"

## **ADAY MEMURLARIN ADAYLIK SÜRECİNDE TABİ OLDUKLARI SINAVLAR HAKKINDA BİLGİ**

Aday engelli memurlardan görme engelliler için; EKPS's'de olduğu gibi okuyucu görevlendirilmesi, ihtiyacı olanlar için büyük puntolu sınav kağıdı hazırlanması, ellerini kullanamayan aday memurlar için; işaretleyici görevlendirilmesi, sınav yerlerinin erişilebilir olması zorunludur.

Aday engelli memurların adaylık süresinde tabi tutulacakları sınavlar ile ilgili hükümler 21.02.1983 tarihli Aday Memurların Yetiştirilmesine Dair Genel Yönetmelik içinde yer almıştır. (Sadece engelli aday memurlar hakkında olan kısım alıntılanmıştır.)

Yönetmeliğin "Temel Eğitim Kurulunun Görevlerinin" yer aldığı 19.Maddesi şu şekildedir: Madde 19- Kurul aşağıdaki görevleri yerine getirir.

f) Durumları normal eğitime elverişli olmayan engelli aday memurlarla ilgili olarak Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, Çalışma Bakanlığı ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı temsilcilerinden oluşan bir komisyon kurmak ve aşağıdaki hususları bu komisyon vasıtasıyla yerine getirmek;

(5) Gerektiğinde mevcut eğitim programlarına göre engellilerin eğitimlerinin sağlanması ve sınavlarının yapılması için engellilere eğitim veren okullar ve rehabilitasyon merkezlerinden nasıl yararlanılacağını belirlemektir.

# RADON ve SAĞLIĞIMIZ

**Canlı ile radyasyon ilişkisi canlı organizmaların oluşması kadar eskidir. Çevremizde bulunan doğal radyoaktif maddelere bağlı iyonlaştırıcı radyasyon yanında güneş sisteminden kaynaklı kozmik ışınların etkisi altında bir yaşam insanlar için kaçınılmaz olmaktadır.**

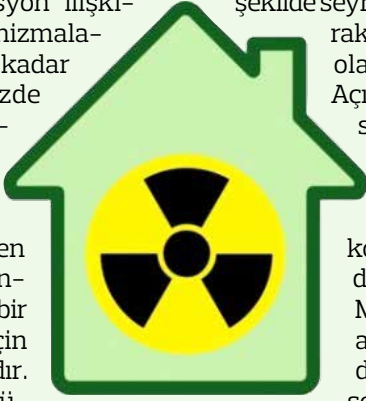


**Doç.Dr. Onur ERDEM**  
Gülhane Askeri Tıp Akademisi,  
Eczacılık Bilimleri Merkez  
Başkanlığı, F. Toksikoloji AD.,  
06010 Etilik-ANKARA



**Doç.Dr. Cemal AKAY**  
Gülhane Askeri Tıp Akademisi,  
Eczacılık Bilimleri Merkez  
Başkanlığı, F. Toksikoloji AD.,  
06010 Etilik-ANKARA

Canlı ile radyasyon ilişkisi canlı organizmaların oluşması kadar eskidir. Çevremizde bulunan doğal radyoaktif maddelere bağlı iyonlaştırıcı radyasyon yanında güneş sisteminden kaynaklı kozmik ışınların etkisi altında bir yaşam insanlar için kaçınılmaz olmaktadır. Bununla birlikte yeryüzündeki doğal radyasyon düzeyleri çeşitli faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Örneğin volkanik kayalardan kaynaklı radyoaktif tortul kayalara göre daha fazladır.



şekilde seyrelebilir ve buna bağlı olarak da bir problem kaynağı olarak değerlendirilmez. Açık havada bulunan radon seviyesi ortalama 5-15 Bq/m<sup>3</sup> arasında değişmekle birlikte kapalı ortamlardaki radon konsantrasyonları daha da yüksek olabilmektedir. Madenler, mağaralar ve su arıtma tesisi gibi alanlarda ise çok daha yüksek seviyelerde radon bulunmaktadır.

## Radonun Sağlık Üzerine Etkileri Nelerdir?

Radon akciğer kanseri açısından sigaradan sonra gelen en önemli etkidir. Yapılan araştırmalar sonuçları radona maruz kalmanın belirlenen radon seviyelerine bağlı olmak üzere tüm akciğer kanserleri için yaklaşık %3 ile %14 arasında etken olduğunu göstermektedir.

Radona maruz kalmanın yüksek düzeylerde olduğu madencilik uranyum maruziyetiyle akciğer kanseri riski arasında doğrusal bir ilişki bildirilmiştir. Buna ilave olarak; Avru-

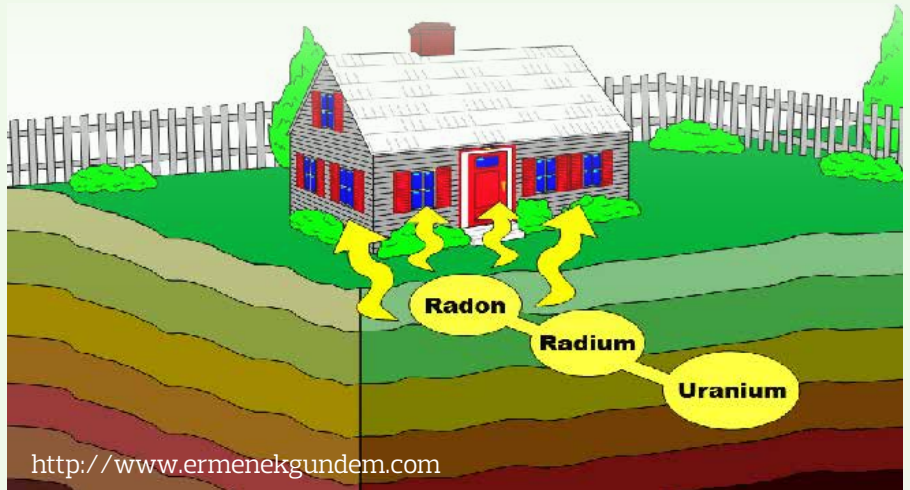
pa, Kuzey Amerika ve Çin'de yapılan araştırma sonuçları da radon gazına düşük düzeylerde maruz kalmanın söz konusu olduğu durumların dünya genelinde görülen akciğer kanserlerine önemli oranda katkısı olduğunu belirtmektedir.

Uzun süreli radon gazına maruz kalmada ortalama radon düzeyindeki her 100 Bq/m<sup>3</sup> lük artış akciğer kanser riskini %16 oranında arttırmaktadır. Radona maruz kalma ile akciğer kanseri oluşması arasında doğrusal bir doz- cevap ilişkisi vardır ve buna bağlı olarak iç ortamda artan radon düzeyleri akciğer kanseri açısından da riski artırmaktadır.

Radon maruz kalmayla birlikte sigara kullanımının söz konusu olduğu durumlarda ise akciğer kanser riski ciddi oranda arttırmaktadır. Konuyla ilgili yapılmış bilimsel değerlendirmeler sigara içen ve radona maruz kalan bireylerdeki akciğer kanser riskinin radona maruz kalan ve sigara içmeyen bireylere kıyasla yaklaşık 25 kat daha fazla olduğunu göstermektedir.

## Radona Maruz Kalma Kaynakları Nelerdir?

Bir çoğumuz için önemli bir radon maruz kaynağı evlerimizdir. Radon binalara; toprak, binanın etrafı veya altındaki kayalar, bina yapı malzemeleri, su kaynakları ve doğal gaz veya dışarıdaki havadan kaynaklı olarak girebilmektedir. Bir evde hava ortamında oluşabilecek radon düzeyleri ise şunlara bağlıdır:



<http://www.ermenekgundem.com>

- Evin temelini teşkil eden taş ve topraklardaki uranyum miktarı
- Evin yapısındaki topraktan radon geçişi için muhtemel yollar
- İç ve dış hava arasındaki değişim oranı, hava geçirmezliği, ev sakinlerinin evi havalandırma alışkanlıkları ve evin imalat yapısına bağlıdır.

Radon seviyeleri, toprakla temasta olan bodrum, kiler veya diğer yapısal alanlarda genellikle daha yüksek düzeydedir. Radon; kanalizasyonlardan, bacalardan, içi boş duvarların küçük gözeneklerinden, kablo veya borulardan, zemin kat duvarının köşelerinden veya katlardaki çatlaklardan ev ortamına sızmaktadır. Evlerde yapılan ölçümlerde en düşük radon düzeyine sahip evler ise sırasıyla; prefabrik evler, duvarları beton olmayan çelik konstrüksiyon evler, ahşap evler ve daha sonra beton evler şeklindedir.

Radon düzeyi birbiriyle yakın evler arasında da değişmektedir ve ev içerisindeki düzeyleri günün her saati için değişkendir. Konutlardaki radon düzeyleri ise ucuz ve basit bir şekilde ölçülebilmektedir. Ev içinde değişen radon düzeylerine bağlı olarak en az 3 ay süreyle iç ortam havasının ortalama radon düzeyinin belirlenmesi gerekir ve buna göre öngörülse olarak yıllık maruziyet düzeyi tahmin edilebilir. Ancak burada uygulanacak ölçüm prosedürlerinin ve yöntemlerin uluslararası seviyede güvenilirliğinin sağlanmış olmasına dikkat edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

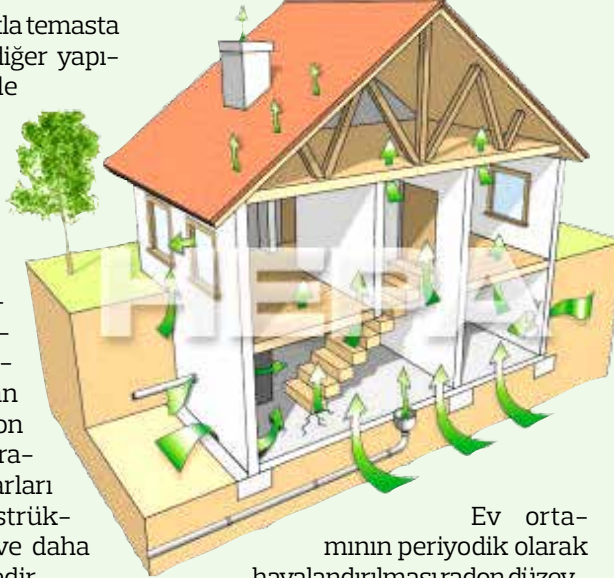
#### **Evlerde Radon Düzeyleri Azaltılabilir mi?**

Yeni evlerde radonun önlenmesi ve mevcut konutlarda radon miktarının azaltılmasına yönelik güvenilir ve maliyet etkin test yöntemleri bulunmaktadır. Özellikle radon düzeyleri bakımından yüksek eğilimli alanlarda yeni binalar inşa edilirken radon önleyici tedbirlerin alınmasına dikkat edilmelidir. Koruyucu önlem olarak Amerika ve birçok Avrupa ülkesinde yeni binalar açısından rutin radon düzeyi ölçümü uygulanır hale gelmiştir. Bazı ülkelerde ise bu süreçler zorunlu olarak uygulanır hale getirilmiştir.

Evlerdeki radon seviyeleri aşağıdaki belirtilen şekillerde azaltılabilir;

- Yerden havalandırmanın artırılması,

- Zemin altında veya bodrum katında radon tünel sistemi kurulmalı,
- Temel katlardan yaşam alanlarına radon geçişi önlenmeli,
- Zemin ve duvarların sızdırmazlığı uygun olmalı,
- Evin havalandırma sistemi geliştirilmelidir.



Ev ortamının periyodik olarak havalandırılması radon düzeylerini düşürdüğü unutulmamalıdır.

#### **İçme Sularında Radon Bulunmakta mı?**

Bugüne kadar yapılmış olan epidemiyolojik çalışmalarda radonla kirlenmiş içme sularının tüketimiyle mide kanser riskinin arttığına yönelik kanıtlar bulunmamaktadır. Bununla birlikte suda çözünmüş halde bulunan radon kaynağından kapalı ortam içerisine salınmak suretiyle ek bir maruziyet kaynağı olabilmektedir. Dolayısıyla ev içi radon maruziyetinde etkili diğer bir kaynak evlerde kullanılan sular olmaktadır. Yapılan çalışmalar 370 Bq/L radon düzeyine sahip bir suyun ev içi radon düzeyine ciddi katkı yaptığını göstermiştir. Bazı bölgelerde evlerde kullanılan sular özel kuyulardan gelir. Bu durum da önemli bir radon kaynağı olmaktadır. Yeraltı sularındaki radon düzeyi nehirler ve göller gibi yüzeysel su kaynaklarına kıyasla çok daha fazladır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) İçme Suyu Kalite Rehberi (2011), havadaki radon seviyesine temel oluşturması bakımından içme suyu radon seviyelerinin taranmasını tavsiye etmektedir. İçme suyunda yüksek radon düzeylerine sahip alanlarda ortam radon düzeylerinin de yüksek olmasını beklemek yanlış olmayacaktır. Granül yapısındaki aktif karbon filtrelerinin kullanımı veya havalandırma gibi yöntemler içme suyu kaynaklarındaki radon düzeylerini

azaltmada basit ve etkili tekniklerdir.

#### **Ülkemizde Radon Açısından Durum Nedir?**

Radonun sağlığımız üzerine olumsuz etkileri göz önüne alındığında, ev ortamındaki radon düzeylerinin belirlenmesi önemli hale gelmektedir. Ülkemizde ev içi radon düzeyleriyle ilgili yasal doküman ise 24.03.2000 tarih ve 23999 sayılı Radyasyon Güvenliği Yönetmeliği'dir. Bu yönetmelikte radon için izin verilen düzeyler evlerde yıllık ortalama 400 Bq/m<sup>3</sup>, işyerlerinde 1000 Bq/m<sup>3</sup> değerlerini aşamayacak şekilde belirtilmektedir.

Ülkemizde yapılan ve 54 il ve 4337 evi kapsayan bir çalışmada ortalama radon düzeyi 74±38 Bq/m<sup>3</sup> olarak bulunmuştur. Evlerin % 99'unun 200 Bq/m<sup>3</sup>'den daha düşük radon düzeylerine sahip olduğu ve dolayısıyla sınır değer olan 400 Bq/m<sup>3</sup>'ün aşılmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu ve Türkiye Atom Enerjisi Kurumu tarafından da "Türkiye Ev İçerisinde Radon Seviyesi Haritası" projesi başlatılmış olup Ulusal Radon Kontrol Programı geliştirilmesine yönelik çalışmalara halen devam etmektedir.

#### **Sonuç**

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar yüksek düzeyde radon gazı ve bozunma ürünlerine uzun süre maruz kalmanın insanlarda akciğer kanser riskini arttırdığını göstermektedir. Bu riskin kontrol edilebilmesi için kapalı alanlarda ve özellikle evlerde radon düzeylerinin belirlenmesi uygun bir yaklaşım olacaktır. Bununla birlikte önlem olarak ev tabanındaki yarı ve çatlakların onarılması, hava temizleyici cihazların kullanılması ve periyodik olarak evin havalandırılmasına özen gösterilmesi radona maruziyetin azaltılması bakımından önemlidir.

#### **Kaynaklar:**

1. Papastefanou C, Stoulos S. Indoor radon progeny measurements in an urban polluted area. The Science of the Total Environment, 144: 117-120, 1994.
2. Öztok U. Evlerimizdeki sinsi tehlike: Radon gazı. Türk Toksikoloji Derneği Bülteni, Sayı 21-22, 2002-2003.
3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs291/en/>. Erişim: 20 Mart 2015.
4. Nero AV, Nazaroff WW. Caricaturizing the source of radon indoors. Radon Protection Dosimetry, 7: 23-29, 1984.
5. Axelson O. Cancer risks from exposure to radon progeny in mines and dwellings. Recent Results in Cancer Research, 120: 145-165, 1990.
6. Çelebi N. Türkiye'de radon ölçümleri. 2008. Uluslararası Katılımlı Tıbbi Jeoloji Sempozyumu Kitabı.S:69-72.
7. TAEK, Radyasyon Güvenliği Yönetmeliği, 24.03.2000, Sayı: 23999, Madde 37.

# 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.

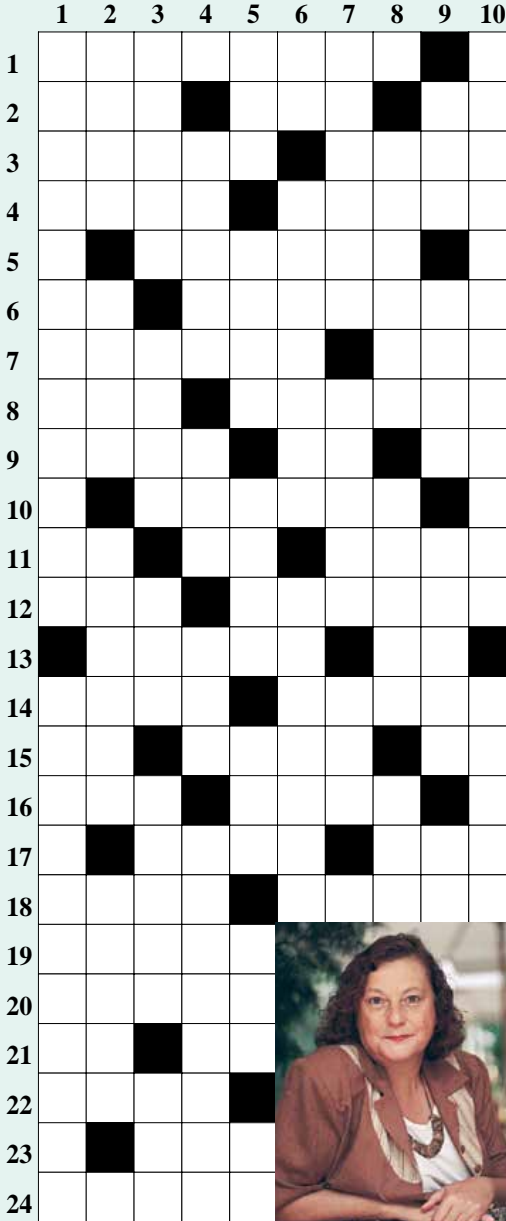
**İntifa Hakkı Bağış:** Bağışçı, bahse konu gayrimenkulün tapusunu devreder, ancak tapuya konulan kayıtlı intifa (kullanma) hakkı kendisine kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkul bağışçıya aittir. İstedığı gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devredemez ve yapının 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. Sanat eserlerinde insan ruhunun mahrem ve gizli sırlarını içtenlikle anlatma eğilimi, içtenlik 2. Satürn gezegeninin beşinci uydusu - Fikir, düşünce - Klor'un simgesi 3. Kuruntu, kuşku - Bayrak 4. Erişmiş, ulaşılmış - Öldürme, yok etme 5. Birinin suçunu bağışlama, merhamet etme 6. Duman lekesi - Osmanlı İmparatorluğu'nda toplum güvenliğini sağlamakla görevli askeri polis kuruluşu 7. Uzun boyunlu bir hayvan - Yer kırığı, yer çatlağı 8. Çocuğu olan kadın - Bilardo değneği 9. Bir kimsenin, bir topluluğun doğal veya sonradan kazanılmış yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ölçmeye ve anlamaya yarayan sınav - Tantal'ın simgesi - Bir binek hayvanı 10. Yalnızca oksijenin bulunduğu ortamlarda gelişebilen bir mikroorganizma

## YUKARIDAN AŞAĞIYA :

1. "Kadınlarda Vatdır" "Yaşlı Bir Genç Kız" "Bir Yaşdönümü Rüyası" adlı eserlerin Resimdeki yazarı. - Yönetmen Roman Polanski'yi dünyaca üne kavuşturan 1960 tarihli film 2. Ses, ahenk, nağme - Yarım kanatlılardan, yumurtalarını ekin yapraklarına bırakan, zararlı bir böcek türü - Eski bir uzunluk ölçüsü birimi - Japon folklorunda saatleri



11. Tavlada "uç" sayısı - Bizmut'un simgesi - Mübalağa yaparak övme 12. Alışkanlık, alışma - Bir giysi türü 13. İsrail kuzusu da denilen tavşan iriliğinde bir memeli hayvan - Bir kan grubu 14. Sayma, ölçme, tartma gibi işlerin sonunda bulunan birimlerin kaç olduğunu anlatan söz - Yumuşak bir şekerleme türü 15. İşe yatkın, becerikli - Alaz, yalım - Bir dilek şart eki 16. Çayın tayı - İşlemler 17. İki yanı ağaçlı, doğrusal, geniş yaya caddesi - Tanzanya'nın plakası 18. Siyah - Bir kimsenin mülkünü yönetmekle görevli kişi 19. Tövbe etme 20. Tabiat, insan, toplum ve düşünce ile ilgili objektif bilgilerin bütünü, ilim 21. Türkü,şarkı - Rutenyum'un simgesi 22. Sonuç için gerekli yol, çözüm yolu, umar 23. Yabancı bir ağırlık ölçüsü birimi 24. Mısır halkından olan kimse

## GEÇEN SAYININ ÇÖZÜMÜ

D	İ	Ş	İ	Ş	E	Y	T	A	N
E	L	A	İ	Y	E	R	Ü		
M	E	H	İ	L	İ	C	A	R	
İ	L	H	E	S	S	E	Ü		
R	T	A	P	A	H	A	L		
Ö	N	E	M	T	A	T	İ	L	
Z	O	N	Y	İ	V	L	A		
L	D	İ	E	A	T	E	H		
Ü	V	E	N	D	İ	R	E	A	
A	R	Ş	M	E	M	A	T		
S	S	A	N	A	A	R	A		
T	A	R	T	U	R	A	İ	Ç	
A	T	A	R	E	Ş	İ	T		
N	İ	S	P	E	T	A	M	A	
D	P	A	Y	A	D	E	N		
A	K	A	E	R	K	E	T	E	
R	A	A	V	A	L	İ	M		
T	R	E	N	R	İ	C	K	İ	
G	R	E	K						
B	A	K	L	A					
E	L	E	N						
Z	A	T	T						
E	R	İ	H	A					
K	H	A	T						

düzenleyen on iki cinden biri 3. Temiz - Hırvatistan'da bir liman kenti - Çalışma, emek - Dişi geyik - Tek parçadan oluşan kadın giysisi 4. Hasat sırasında dökülen tohumlardan ertesi yıl kendiliğinden çıkan tahıl - Mısır'ın ünlü kentlerinden biri - "... Farrow" (aktris) - Karışık olduğu için kolayca çıkılamayan yer 5. Sadece jest ve mimikler kullanılarak gerçekleştirilen bir gösteri sanatı - Gizli, saklı, bilinmeyen - Letonya'nın başkenti - Parlak, saydam kırmızı renkte değerli bir taş - Koşucu devekuşu - Bir nota 6. İlkel benlik - Fırça yerine ispatula kullanarak uygulanan bir yağlı boya resim yapma tekniği - Bir şeyin olmasına veya yapılmasına engel olmak 7. Anadolu Selçuklular ve Osmanlılar'da, belirli görev ve hizmet karşılığında kişilere verilen toprak, tımar - Çıkarım - Düz ve geniş arazi, yazı 8. Şaka - Hayvan otlatılan yer, mera - Polonyalı 9. Ata - Giyside boyun bölümü - Görsel olarak hazırlanan bulmacalara verilen ad - Gezegenimizin uydusu 10. Adalet Ağaoğlu'nun bir eseri - Divan edebiyatında gazelin son beyti

## 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

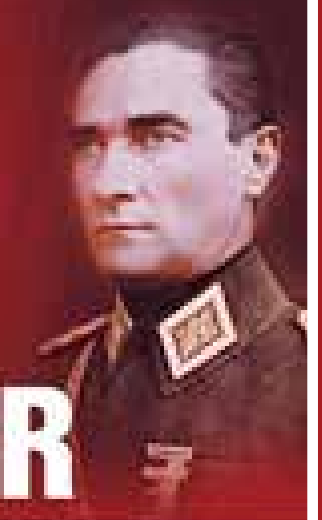
## Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL) :

IBAN : TR280006200071100006299431



**VATAN  
SİZE  
MİNNETTARDIR**



**18 MART ŞEHİTLER GÜNÜ**



**GÜÇLÜ ORDU GÜÇLÜ TÜRKİYE**

**TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ**