



# TSK ELELE VAKFI

ISSN: 2148-3698 YIL: 3 SAYI: 9 EYLÜL 2015

## DERGİSİ

# 19 EYLÜL GAZİLER GÜNÜ KUTLANDI





## 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.



**Fahri KIR**  
**Tümgeneral (E)**  
**TSK Elele Vakfı**  
**Genel Müdürü**

# Sunuş

## Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı olarak, bizleri bu yolda destekleyen siz bağışçılarımıza buradan ulaşabilmenin sevinç ve mutluluğunu yaşamaktayım.

Dergimiz aracılığıyla siz değerli bağışçılarımızın katkıları ile yapmış olduğumuz faaliyetleri takip etme imkanı bulacaksınız.

TSK Elele Vakfı Dergisi'nin dokuzuncu sayısında; 30 Ağustos Zafer Bayramı, 19 Eylül Gaziler Günü Kutlamaları, Vakıftan Haberler, Çeşitli Makaleler, Yakın Tarihimizin Gizli Tanıkları Gazilerimiz İle Röportaj, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Reh. Mrk. den Haberler, Çeşitli Röportajlar ve Makaleler, Bağış Haberleri ile ilgili yazılar yer almaktadır.

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

TSK Elele Vakfı'ndan bağışlarını esirgemeyen tüm kişi, kurum ve kuruluşlara saygı ve sevgilerimi sunar, hepinize sağlık ve esenlikler dilerim.



# İçine



4

## 30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI

Yıl: 3 Sayı: 9 EYLÜL 2015

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR

3 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi

FAHRİ KIR

Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

AYDIN SARIUVANLAR

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: Eylül 2015



5

## Bağışçımız Nezihe BULÇUM'dan Gazilerimize Destek

# İçerikler



## VAKIFTAN HABERLER

8-9

6-7 **Tam Bir Cumhuriyet Kadını**

10-12 **Elektronik İmza, Bilgi Güvenliği Ve Bilgi Teknolojileri Güvenliği Üzerine**

14-15 **Engelli Çocuk Ailesi Olmak**

18-19 **Türk Medeni Kanunu'nun Genel Olarak Miras Hukuku'na İlişkin Hükümleri**

22-23 **Yakın Tarihimizin Canlı Tanıkları : Gazilerimiz**

24-25 **Ressam-Şair : Melek Bek İle Röportaj**

26 **Etkili İletişimde Empati**

27 **Parkinson Hastalığı**

29 **Tarçın ve Bal Karışımının İnanılmaz Faydaları**

30-31 **Otizm Tanısı Bulunan Çocuklarda Sosyal Öykülerin Kullanımı**

32-33 **Böbrek Taşı Nedir?**



## 19 EYLÜL GAZİLER GÜNÜ KUTLAMALARI

20-21



## MERKEZLERDEN HABERLER

28-29

34-35 **Zihinsel Engelli Erkek Çocukların Hakları**

36 **Astigmatizma Nedir?**

37 **Tarçın ve Bal Karışımının İnanılmaz Faydaları**

38 **TSK Elele Vakfına Bağış Yöntemleri**

39 **Çengel Bulmaca**

40 **TSK Yararına Faaliyet Gösteren Vakıflar**

# 30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI

Ulusumuzun doğuşunu müjdeleyen ve Cumhuriyetimize hayat veren büyük zaferin 93. yıldönümünü kutlamanın heyecanı ve sevinci içerisindeyiz. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde 26 Ağustos'ta başlayan ve 30 Ağustos 1922'de eşsiz bir zaferle sonuçlanan Başkomutanlık Meydan Savaşı ile vatan topraklarımız kurtarılmış, Türk Milleti Hürriyet ve Bağımsızlık içinde yaşama onuruna kavuşmuştur.



**B**irinci Dünya Savaşı sonunda imzalanmış Mondros Mütarekesi ve Sevr Antlaşmasıyla yurdumuz tamamen elimizden alınıyor, vatanımızda hür olarak yaşama hakkımıza son veriliyordu. Yüzyıllardır üzerinde bağımsız olarak yaşadığımız bu topraklar düşmanlara veriliyor, bizim de bunu kabul etmemiz isteniyordu.

Türk milletinin bu durumu kabul etmesi elbette mümkün değildi. 19 Mayıs 1919'da Atatürk'ün Samsun'a çıkmasıyla, lideriyle kucaklaşan Anadolu, Atatürk'ün önderliğinde Kurtuluş Savaşı'nı başlattı. Amasya Genelgesi'nin yayınlanmasının ardından Erzurum ve Sivas Kongreleri yapıldı. Daha sonra 27 Aralık 1919'da Ankara'ya gelen Atatürk, 23 Nisan 1920'de TBMM'yi kurdu. Böylece hem memleketin yönetimi halkın iradesine verilmiş oluyordu, hem de Kurtuluş Savaşı'nın merkezi Ankara oluyordu.

TBMM yaptığı görüşmelerde yurdun durumunu ve kurtuluş çarelerini aradı. "Misak-ı Milli sınırları içinde vatanın bir bütün olduğu ve parçalanamayacağı görüşü"nden hareketle, düşmanla mücadele kararı alındı. Oluşturulan düzenli ordularla savaşa girildi. İlk başarı, Doğu'da

Ermeni çetelerine karşı kazanıldı. Daha sonra, Batı cephesinde, Yunanlılarla, I. İnönü ve II. İnönü Savaşları yapıldı. Bu savaşların kazanılmasıyla Yunanlılara büyük bir darbe indirilmiş oldu. Bunun üzerine Yunan ordusu yeniden saldırıya geçti. Saldırı üzerine Mustafa Kemal, ordularına: "Hattı müdafaa yoktur sathı müdafaa vardır. Bu sathı, bütün vatanıdır. Vatanın her karış toprağı vatandaşın kanıyla ıslanmadıkça terk olunamaz" emrini verdi.

Türk askeri, büyük bir azim ve fedakârlıkla bu karara uydu. 23 Ağustos ve 12 Eylül 1921 tarihleri arasında yapılan Sakarya Meydan Muharebesiyle, Türk milleti 1699 Karlofça Antlaşmasından beri ilk defa toprak kazanmaya başlıyordu. Sakarya Savaşı, Türk milletinin savunma durumundan taarruz durumuna geçtiği önemli bir savaş olarak da tarihe geçti. Bu zafer sonunda, TBMM tarafından, Mustafa Kemal'e "gazi" unvanı ve "Mareşal" rütbesi verildi.

Türk tarihinin dönüm noktalarından biri olan Sakarya Savaşı'ndan sonra, büyük bir taarruzla düşmanı tamamen yok etme kararı alındı.

1922 yılı Ağustosuna kadar, hazırlıklar

tamamlandı. Güneydeki Türk birlikleri, büyük bir gizlilik içinde Batı cephesine kaydırıldı. İstanbul'daki cephane depolarından silah ve cephane kaçırıldı. İtilaf Devletleri tarafından tahrip edilerek kullanılmaz hâle getirilen toplar onarıldı. Yeni silâhlar satın alındı. Ordumuza taarruz eğitimi yaptırıldı. Bu hazırlıklardan sonra, Gazi Mustafa Kemal'in başkomutanlığını yaptığı ordumuz, 26 Ağustos 1922'de düşmana saldırdı. Bir saat içinde düşman mevzileri ele geçirildi. 30 Ağustos'ta düşman çember içine alındı. Sağ kalanlar esir alındı. Esirler arasında Yunan Başkomutanı Trikopis'te vardı.

Bu savaş, Atatürk'ün başkomutanlığında yapıldığı için Başkomutanlık Meydan Muharebesi olarak adlandırıldı.

Büyük Tarruzun başarıyla sonuçlanmasından sonra düşman, İzmir'e kadar takip edildi. 9 Eylül 1922'de İzmir'in kurtarılmasıyla yurdumuz düşmandan temizlenmiş oldu. Hain düşmanın, haksızca ve alçakça işgaline "dur" diyen ve kanımızın son damlasını akıtmadan yurdumuzu bırakmayacağımızı dünyaya ispatlayan bu büyük zaferi her yıl, 30 Ağustos günü, bayram yaparak kutluyoruz.



TSK ELELE Vakfı Bağışçılarından Nezihe BULÇUM Hanımefendi kişisel olarak aldığı iki adet akülü tekerlekli sandalyeyi ihtiyaç sahibi Gazi Mustafa AKSU ve Gazi Fehmi ALPAYDIN'a armağan etmiştir. Bu onurlu davranışından dolayı Nezihe BULÇUM Hanımefendi'ye şükranlarımızı sunuyoruz.

## BAĞIŞÇIMIZ NEZİHE BULÇUM'DAN GAZİLERİMİZE DESTEK

### Sonsuz Teşekkürler

Akülü tekerlekli sandalyelerin teslim töreninde çok heyecanlanan Nezihe BULÇUM çalışmalarından dolayı TSK ELELE Vakfı Genel Müdürü Tümge(E).Fahri KIR'a sonsuz teşekkürlerini sunmuştur.

### Gazi Mustafa AKSU...

"TSK Elele Vakfı olmasaydı bizler ne TSK Rehabilitasyon Merkezi gibi dünyanın sayılı rehabilitasyon



tesislerine sahip olur ve tedavi imkanı bulurduk, nede Nezihe BULÇUM gibi değerli insanları tanırdık. Vakıf

olarak yardım sever kişilerle bizleri bir araya getirdiği için TSK ELELE VAKFI'na minnettarız" dedi.



### GAZİ MUSTAFA AKSU

1973 Türkoğlu doğumluyum. İlk ve Orta öğretimimi Osmaniye de tamamladım. Evliyim ve iki çocuğum var. 1995 yılında Hakkari Jandarma Özel Harekat Tabur Komutanlığında Jandarma Uzman Çavuş olarak askerlik görevimi yaparken Kuzey Irak'ta teröristlerle girdiğimiz çatışmada yaralandım.

İlk tedavim GATA yapıldıktan sonra TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinde uzun süren bir tedavi ve rehabilitasyon döneminden geçtim. Şuan yeni hayatıma alışarak Osmaniye'de eşim ve çocuklarımla beraber yaşamıma devam ediyorum.

TSK ELELE Vakfı'na Komutanlarımıza ve Bağışçı Nezihe BULÇUM'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



### GAZİ FEHMİ ALPAYDIN

1970 yılında Tarsus'ta dünyaya gelmişim. İlk Orta ve lise eğitimimi Tarsus'ta tamamladıktan sonra askere gittim. 2010 yılında 9 aylık askerken yüksek gerilim akımına kapıldım. İlk tedavim GATA da yapıldı. Daha sonra Ankara Bilkent te bulunan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinde uzun tedavim oldu.

Şuan Tarsus İlçe Tarım Müdürlüğünde çalışıyorum.

Vakfınıza, bütün bağışçılarına Özellikle bu Sandalyeleri bizlere bağışlayan Sayın Nezihe BULÇUM'a tekrar tekrar teşekkürlerimi sunarım.

# TAM BİR CUMHURİYET KADINI

**“TSK ELELE Vakfı, yapılan yardımların tamamını amacına hizmet edecek şekilde kullanıyor. Bundan hiç şüpheleri olmasın, yardımlar muhakkak yerine ulaşıyor ve birden çok kişi fayda görüyor. Ayrıca engelli çocuklara da yardım ediyorlar, onlara da ayrı bir hizmet sunuyorlar.” dedi.**

**BULÇUM Hanımefendi “Bağış yapmak, yardımlaşmak, destek olmak çok güzel bir duygu. Yardımın büyüğü küçüğü azı, çoğu olmaz, damlaya damlaya göl olur elinizde ne varsa paylaşın TSK Elele Vakfına bağışlayın.” dedi.**

**\* Bize kendinizden bahsedermisiniz.**

1922' babamın işi nedeniyle Malatya/Arapkir de doğmuşum. Çocukluğum ve gençliğim İstanbul'da geçti. Tıp Fakültesini kazandım. Ama kadavraları görünce bu mesleğin bana göre olmayacağını anladım ve fakülteden ayrıldım. Yaklaşık 10 yıl rahmetli Sofrano Ayşe Leyla GENCER'in koristliğini yaptım. Gençlik yıllarımda çok rahat, keyifli yaşadım.

vefalılarıdır.

**\* TSK ELELE Vakfı'na nasıl ulaştınız ve bağış yapmaya karar verdiniz?**

Önceden beri Askerlere bir sempatem vardır. Onlar olmadan ne vatanımız, ne yurdumuz, ne bayrağımız, ne de huzurumuz olurdu. Onlara minnetimiz büyük. Rahmetli eşimin bir tanıdığı Albay'ımızın vesilesi ile TSK Elele Vakfı'ndan haberdar olduk. Eşimle beraber gittik tanıştık, ne kadar ulvi işler yaptıklarını gördük



ve evimizi bağışlamaya karar verdik. Ama Recep beye bağışı yapmak kusmet olmadı. 4 gün içinde rahatsızlanıp vefat etti. Daha sonra onun bu son isteğini hemen yerine getirdim. Ve evimi Vakfa bağışladım. O günden sonra Vakıf hep benimle beraber oldu bende onlarla beraber oldum. Geçen süre zarfında inşaa ettikleri tesisleri ve çalışmalarını gördükçe bağışımın ne kadar doğru bir karar olduğunu bir kez daha anladım.



Sofrano Ayşe Leyla GENCER

Arkadaş ortamında Eşim Recep ile tanıştık. Çok kibar, hassas, terbiyeli tam bir İstanbul Beyefendisi idi. Çok uzun yıllar mutlu ve huzurlu yaşadık. Hep beni çocuğu gibi görür bir dediğimi iki etmezdi.... Çok özlüyorum.

Recep beyin vefatından sonra TSK Elele Vakfı beni hiç yalnız bırakmadı, benim ailem gibi hep yanımda oldular, ne zaman ihtiyacım olsa geldiler çok







**\* Sizin yaptığınız bağışlardan faydalanan kişileri görünce neler hissediyorsunuz.**

TSK ELELE VAKFI bir kişiye direkt yardım etmek yerine birden çok kişinin faydalanacağı işler yapıyor. Böylelikle benim, bizim gibi yardım sever insanların da birden çok kişiye faydası oluyor. Rehabilitasyon Merkezlerine aldıkları o kıymetli makinalarla kaç tane gazinin koluna bacağına protez yapıldı kim bilir.... Belki o protezlerde benim yaptığım bağışlarında payı vardır. Ne mutluki birden çok kişiye faydam olmuş.

Hele son günlerde yaptığım aktülü tekerlekli sandalyeler.... Sandalyeleri alan gazilerin gözündeki o ışık her şeye bedel... göz yaşlarımı tutamıyorum. Mutluluk ve hüznü beraber yaşıyorum. Keşke bu olaylar hiç olmasa o çocuklar bu hale hiç gelmese,

Ama TSK ELELE Vakfı olmasa ne ben o çocukları bulabilirdim ne de onlar beni bulabilirdi. Bu yardım işlerine aracılık ettikleri için onlara müteşekkirim.

**\* TSK ELELE Vakfına bağış yapmak isteyenlere neler söylemek istersiniz.**

TSK Elele Vakfı yapılan yardımların tamamını amacına hizmet edecek şekilde kullanıyor bundan hiç şüpheleri olmasın, yardımlar muhakkak yerine ulaşıyor ve birden çok kişi fayda görüyor. Ayrıca engelli çocuklara da yardım ediyorlar onlara da ayrı bir hizmet sunuyorlar.

#### **ELELE VAKFI'NA BAĞIŞLAYIN**

Bağış yapmak, yardımlaşmak, destek olmak çok güzel bir duygu. Yardımın büyüğü küçüğü azı, çoğu olmaz, damlaya damlaya göl olur elinizde ne varsa paylaşın TSK Elele Vakfına bağışlayın.

*“Vatan ve Millet için herşeyini feda eden harp malulleri canlı birer abidedir. Onlar için ne yapılırsa azdır.”*

*H. Mustafa*





## Korg. Ömer PAÇ'dan Vakfımıza Ziyaret

TSK Sağlık ve GATA Komutanı Korg. Ömer PAÇ, Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. Ziyaret sırasında Korg.Ömer PAÇ tarafından, Vakıf Genel Müdürü Tümğ(E) Fahri KIR'a anı objesi takdim edilmiştir.(06 Ekim 2015)



## Korg. (E) Orhan AKBAŞ'dan Vakfımıza Ziyaret

TSK Güçlendirme Vakfı Genel Müdürü Korg. (E) Orhan AKBAŞ, Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (17 Eylül 2015)



## Tümğ. (E) A. Tamer BÜYÜKKANTARCIOĞLU'ndan Vakfımıza Ziyaret

TSK Mehmetçik Vakfı Genel Müdürü Tümğ. (E) A.Tamer BÜYÜKKANTARCIOĞLU, Vakıf Genel Müdürü Tümğ.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (17 Eylül 2015)



## Tümg. ÇELİKÖRS'den Vakfımıza Ziyaret

İs.Okl.ve Eğt.Mrk.K. Tümg. Sadık ÇELİKÖRS , Vakıf Genel Müdürü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (30 Haziran 2015)



## Tuğg. BACANLI'dan Vakfımızı Ziyaret

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Başkanı Tuğgeneral Celalettin BACANLI, Vakıf Genel Müdürü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (01 Temmuz 2015)



## Sayın Nezihe BULÇUM Hanımefendi Vakfımızı Ziyaret Etti

Bağışçılarımızdan Sayın Nezihe BULÇUM Hanımefendi, Vakıf Genel Müdürü Tümg.(E) Fahri KIR'a nezaket ziyaretinde bulunmuştur. (16 Haziran 2015)

# ELEKTRONİK İMZA, BİLGİ GÜVENLİĞİ VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ GÜVENLİĞİ ÜZERİNE



**TÜRKTRUST A.Ş., TSK Elele Vakfı'nın bir iştiraki olarak 2004 yılında kurulmuştur. Ana faaliyeti, 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanunu kapsamında e-imza (elektronik imza) hizmetleri vermek ve bilgi güvenliği alanında ulusal teknolojilerin geliştirilmesine katkı sağlamak olarak belirlenmiştir.**



**Dr. Tolga TÜFEKÇİ**  
TÜRKTRUST A.Ş.  
Genel Müdürü

**B**u yazıda, elektronik imza, bilgi güvenliği ve bilgi teknolojileri güvenliği konularını ele alacağız. Bu konuları teknik yönlerine girmeden tartışmak kolay değil, matematik ve bilgisayar bilimlerine dayanılarak geliştirilmiş bu uygulama alanlarının ayrıntılarına vakıf olmak uzmanlık gerektiriyor.

Ancak amacımız için teknik yönünden çok, genel kavramlar ve bu teknolojilerin etkileri üzerinde durmak. Sonuçta, motor teknolojilerini veya aerodinamiği çok iyi bilmiyoruz ama araba kullanıyoruz; araba kullanmak için dikkat edilmesi gereken pek çok hayati önemdeki kuralı biliyoruz.

Başlamadan önce. Şirketimiz hakkında çok kısa bilgi verelim...

## TURKTRUST

### TÜRKTRUST A.Ş.

TÜRKTRUST A.Ş., TSK Elele Vakfı'nın bir iştiraki olarak 2004 yılında kurulmuştur. Ana faaliyeti, 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanunu kapsamında e-imza (elektronik imza) hizmetleri vermek ve bilgi güvenliği alanında ulusal teknolojilerin geliştirilmesine katkı sağlamak olarak belirlenmiştir.

Geçen 10 yıl içinde, **TÜRKTRUST** belirlenen hedefler doğrultusunda önemli mesafe kaydetmiştir. 4 şirketin yoğun bir rekabet içinde olduğu e-imza pazarında, %60'a yakın pazar payıyla TÜRKTRUST lider konumdadır. Bu faaliyetlerin yanında, bünyesinde oluşturduğu Ar-Ge Merkezinde geliştirdiği yerli yazılımlarla özel ve kamu sektörüne anahtar teslim bilgi güvenliği proje hizmetleri vermektedir.

Şirketimizin faaliyetlerinden elde edilen gelirler her yıl Vakfımıza temettü olarak aktarılmaktadır. Böylece bir yanda Vakıf gelirlerine, diğer yanda da her yıl artan Şirket değeriyle Vakıf varlıklarına düzenli bir katkı sağlanmaktadır. Şirketin yarattığı istihdam, ödediği vergi, dolaylı veya dolaysız her türlü katma değer sosyal yararları bizler için büyük bir gurur kaynağıdır.

### e-İmza Hukuku ve Uygulamaları

Öncelikle bir hususun altını çizmeliyiz. e-İmza, kanunla düzenlenmiş bir alandır. Bunu vurguluyoruz, çünkü benzer örnekler çok azdır. e-İmza uygulaması henüz ortada yokken, elektronik imzanın yasal düzenlemesi yapılmıştır. 2004 yılında yürürlüğe

giren 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanunu, elektronik işlemlere kesin delil niteliği kazandıran ilk ve tek uygulamayı ayrıntılı biçimde düzenlemiştir.

Meselenin hukuki yönünün önemi, e-imzaya bağlanan sonuçla ilgilidir. e-İmza, kanunla belirlenen nitelikleri haiz olması durumunda, "elle atılan imzaya eşdeğer hukuki sonuç" taşır. Bunun anlamı, borçlar hukuku bakımından, ki imza gerektiren işlemlerin büyük bir bölümünü bu kapsamda görebiliriz, elektronik uygulamaların önünün açılmış olmasıdır. Yasaya göre sadece resmi bir merasime tabi olan işlemler (tapu işlemleri, evlilik vb.) ile kefalet sözleşmeleri e-imza ile yapılamamaktadır.

Kısaca işin hukuki yanı böyle... 2004 yılından itibaren yıllar içinde gelişen uygulamalarla, pek çok sayıda elektronik işlem e-imza ile İnternet üzerinden yapılabilir hale geldi. e-Devlet kapısında yapılan işlemler, UYAP (Ulusal Yargı Ağı Projesi) kapsamındaki adli işlemler, dış ticaret ve gümrük işlemleri, ticaret odalarında yürütülen MERSİS (Merkezi Sicil Kayıt Sistemi) şirket kuruluş ve sicil işlemleri ve daha pek çok uygulamada e-imza kullanılmaktadır.

### Niçin e-İmza?

Peki, neden e-imza önemli veya e-imzanın yararı nedir? Bu sorunun iç içe geçmiş iki yanıtı var: Öncelikle, yukarıda örneklerini saydığımız e-imzayla yapılan işlemler yakın bir zamana kadar kâğıt ortamında yapılabiliyordu. Bunu elbette sadece kâğıt masrafı olarak görmemek gerekir; işlem için ilgili kuruma şahsen gidilmesi, düzeltme için aynı işin defalar-

ca yapılmak durumunda kalınması, ciddi zaman ve masrafa yol açıyordu. Bu maliyetlerden tasarruf edilmesi, arta kalacak para ve zamanın başka amaçlar için kullanılabilmesinden kaynaklanan fırsat maliyetleriyle birlikte ortaya çıkan tasarruf gerçekten ciddi bir tasarruf. İşte elektronik imza, bu tasarrufu teknik ve hukuki yönden mümkün kılan anahtar teknolojidir. Böylelikle e-imza oynadığı bu kritik rolle her yıl ekonomiyeye milyarlarca TL kazanç sağlanmasına aracılık etmiş oluyor.

Yanıtın ikinci boyutu da güvenlikle ilgili. Elektronik imza kullanılmaması durumunda, bir elektronik veride tahrifat olup olmadığının veya verinin kaynağının kim olduğunun tespiti, kâğıt ortamına göre çok daha güçtür. Kötü niyetli kişilerin bir başkası adına veri oluşturması veya başkasının oluşturduğu bir verinin içeriğini değiştirmesi ise kâğıt ortamına göre çok daha kolaydır.

İşte tam da bu noktada e-imzanın teknik özellikleri devreye giriyor; kullanılan güvenlik teknolojileri iki korumayı aynı anda sağlıyor: Birincisi, e-imzalanmış bir veride tahrifat olup olmadığının kesin olarak tespit edilmesi mümkün. İkincisi, e-imza sahibinin kimliği de oluşan imzayla sıkı sıkıya bağlı. Öyle ki, her farklı veri için aynı e-imza sahibi her seferinde farklı ve eşsiz bir imza üretiyor.

Bu iki işlem, yani imza sahibinin kimliği ile imzanın birbirine bağlanması ve her veri için eşsiz bir imza üretilmesi nasıl gerçekleşiyor?

### **Kimlik Tespiti ve e-İmza**

#### **Sağlayıcısı Olarak TÜRKTRUST**

Bir gerçek kişinin e-imza kullanabilmesi için, TÜRKTRUST gibi yetkilendirilmiş bir (kanundaki adıyla elektronik sertifika) hizmet sağlayıcısına başvuruda bulunması gerekiyor. Bu başvuru İnternet üzerinden (<http://www.turktrust.com.tr> adresinden) veya telefonla (0850 222 444 6) kolaylıkla yapılabilir.

Bir e-imza başvurusunda olmazsa olmaz iki kritik nokta bulunur. Öncelikle, başvuru sahibinin kimliğinin resmi belgelere dayanılarak yüz yüze tespit edilmesi zorunludur. Gerçekten söz konusu başvuru sahibinin var olduğu ve iddia olunan kimlik bilgilerini taşıdığı kayıt altına alınmalıdır.



Diğer önemli nokta da, başvuru sahibini e-imza sahibi olmakla ilgili sorumlulukları hakkında yazılı olarak bilgilendirmektir. Başvuru sahibi böylece hem kimlik bilgilerini teyit eder hem de bilgilerinde bir değişiklik olması halinde bildirimde bulunacağını, imzanın doğurduğu hukuki sonuçları bildiğini, e-imza için kullandığı PIN değerini başkalarıyla paylaşmayacağını taahhüt eder.

Bu iki kritik hususun yerine gelmesinin ardından e-imza üretilir ve e-imza aracı (akıllı kart, kart okuyucusu veya SIM takılmış akıllık çubuk) olarak imza sahibine teslim edilir. TÜRKTRUST, üretim aşamasında akıllı kartın içine, kişinin kimlik bilgilerini kaydeder. Bu kaydetme işlemi TÜRKTRUST'a ait bir e-imzayla kimlik bilgilerinin imzalanmasıyla (teknik ifadeyle, elektronik sertifika üretilerek) gerçekleşir. Bu güvenilir bir kurum olarak kimlik bilgilerinin teyidi anlamına gelir. TÜRKTRUST aynı zamanda imza sahibi için özel üretilmiş bir eşsiz imza anahtarını da kartın içine yazar. İşte bu anahtar imza sahibinin imzalama işleminde kullandığı anahtardır. Söz konusu bu anahtar, teknik literatürde gizli anahtar, mevzuatta elektronik imza oluşturma verisi olarak bilinir.

### **Her İşlemdede**

#### **Eşsiz İmza Üretimi**

Kısaca e-imza anahtarı olarak bilinen aslında 600 basamaktan uzun bir asal sayıdır (sadece 1'e ve kendisine bölünen sayılara asal sayı denildiğini anımsatalım). Bu sayı, imzalama işleminden geçirilmek istenilen bir veri karta ulaştırıldığında, kartın içinde yer alan matematiksel işlemci tarafından kullanılır.

Aslında imzalama işlemi, kendisi de bir sayı olan veriye, imza anahtarıyla üssel bir işlem uygulanmasından ibarettir. Büyük asal sayılarla yapı-

lan çarpımlarda, işlem sonucunu çarpanlarına ayırmak çok güç olduğu için, burada (hesaplanan) e-imzayı önceden tahmin etmek veya e-imza anahtarını bulmak amacıyla e-imzayı çarpanlarına ayırmak pratik açıdan neredeyse olanaksızdır.

Dolayısıyla yukarıda sözünü ettiğimiz e-imza özelliklerini sağlamış olduk. Önce, imza sahibinin kimliğini TÜRKTRUST tespit etti; sonra imza sahibi için ürettiği imza-

lama anahtarını ve kendi elektronik imza oluşturma verisiyle imzaladığı kimlik bilgilerini kartın içine yazdı. Artık e-imza sahibi, sadece kendisinin bildiği PIN değerini her imzalama işlemi öncesinde imzalamak istediği veriyle birlikte karta her gönderdiğinde, imza anahtarı kullanılarak e-imza değeri hesaplanır ve sonucu talep sahibine iletilir.

Burada karışık gibi görünen imzalama işlemi aslında e-imza sahibi için son derece kolaydır. Bunun için e-imza sahibinin bilgisayar ekranında e-imza tuşu olan bir yazılım kullanması yeterli. Ne zaman imzalama yapmak isterse (kart bilgisayarın USB portuna takılı halde) bu tuşa basar; ardından ekranda sorulan PIN değerini girer; imzalamak istediği veriyi belki bir kez daha kontrol eder ve "Tamam" tuşuna basar. İşlem süresi 1 saniyenin altındadır; neredeyse aynı anda "İşleminiz başarıyla tamamlanmıştır" mesajını ekranda görür. Sonuç olarak, güvenilir kurum (TÜRKTRUST) tarafından kimliği doğrulanmış bir kişi, kendi tasarrufundaki bir aracı (aslında araç içinde kimliğine bağlanmış imza anahtarını) kullanarak bir elektronik veriyi imzalamış olur.

Son olarak, önceden imzalanmış bir verinin, imzasının nasıl doğrulandığından söz etmeliyiz. Bunun için bilmemiz gereken son bir şey daha var: Her imzalama anahtarının doğrulama anahtarı olarak kullanılan (teknik literatürde açık anahtar, mevzuatta imza doğrulama verisi olarak da adı geçen) bir eşi bulunur ve eşler bir arada üretilir. Eşler birbirine o kadar sıkı sıkıya bağlıdır ki, bir imzalama anahtarı tarafından imzalanan bir veriyi ancak eşi olan doğrulama anahtarı doğrulayabilir.

İmza doğrulamaya dair açıklık getirmemiz gereken üç soru kaldı:

Doğrulama anahtarıyla imza sahibi nasıl ilişkilendiriliyor; bir imzayı doğrulamak isteyen başka bir kişi doğrulama anahtarını nasıl elde ediyor ve doğrulama anahtarının açık olması ve başkalarının bilinmesi açık güvenlik riski yaratıyor mu? Öncelikle TÜRKTRUST'ın kimliğini doğruladığı her kişi için eşsiz bir imzalama anahtarı (şimdi biliyoruz ki eşi olan doğrulama anahtarıyla birlikte) ürettiğini ve kişinin kimliğini teyit etmek üzere kendi e- imzasıyla kimlik bilgilerini imzaladığını anımsayalım. Aslında bu biçimde teyit edilen kimlik bilgileri içinde doğrulama anahtarı da bulunur. Dolayısıyla kimlik bilgileri ile doğrulama anahtarı birbirine bağlanmış olur; buna kısaca e-imza sertifikası diyoruz. Bu da imza doğrulamak isteyenlerin erişimine açık bir yerde bulunur, böylece imza doğrulayan hem imza sahibinin kimliğinden emin olur hem de imzayı doğrulamak için gerekli olan doğrulama anahtarına erişir. Doğrulama işlemi de aynı imzalama işlemi gibi ekrandan bir tuşa basılarak yapılabilen son derece kolay bir işlemdir.

Son olarak, doğrulama anahtarının açık olması ve başkalarının bilinmesi bir güvenlik riski yaratıp yaratmadığı sorusunun cevabı ise net bir hayır; doğrulama anahtarından yola çıkılarak imzalama anahtarının elde edilmesi pratik yönden neredeyse imkânsızdır. Dolayısıyla burada bir güvenlik açığı bulunmaz.

Buraya kadar, e-imzanın ne olduğunu, hukuki değerini, neden yararlı olduğunu ve nasıl çalıştığını kısaca açıklamış olduk. Geriye, yazımızın diğer iki konusu kaldı: Bilgi güvenliği ve bilgi teknolojileri güvenliği...

### **Ağlar Üzerindeki Tehditler**

Başlamadan önce, neden bu iki konuya da yer vermek istediğimizi vurgulamamız yerinde olur. İnternet'in günlük yaşamın bir parçası halinde geldiğine şüphe yok. Özellikle mobil iletişim ağlarının hızının artması, akıllı telefonların, tabletlerin yaygınlaşmasıyla geniş kitleler sürekli bir ağa ve İnternet'e bağlı.

Elbette sadece vatandaşlar ağları kullanmıyor. Özel kurumlar ve devlet de İnternet'te. Sayısız veri bilgisayarlar üzerinde ve erişime açık; eğitimden sağlık sistemlerine, vatandaşlık hizmetlerinden bankacılığa, enerji şebekelerinden havayolu hizmetlerine kadar pek sistem bilgisayarlar tarafından ve bir ağ üzerinde yönetiliyor.

Bunlar, kaçınılmaz ve pek çok

yönüyle de yararlı gelişmeler... Ancak her iyi gelişmede olduğu gibi çeşitli risklere karşı bağımsızlık taşıyorlar. Bilgisayar ve iletişim ağları üzerindeki tüm uygulamaları kısaca bilgi teknolojileri uygulamaları olarak adlandıracak olursak, bilgi teknolojilerinin kötü niyetli kişilerce saldırılara açık sistemler olduğunu, esasen sürekli bir tehdit altında bulunduğunu kaydetmemiz yerinde olur.

İşte bilgi güvenliği ile bilgi teknolojileri güvenliğinin önemi de burada ortaya çıkıyor. Kişi, kurum veya devlet düzeyinde tehditlerden korunmak için, bu kavramları bilmek, gelişen imkânları sürekli izlemek ve tedbirleri uygulamak gerekiyor.

### **Bilgi Güvenliği ve Bilgi Teknolojileri Güvenliği**

e-İmzanın veri düzeyinde iki tehdide karşı koruma sağladığından söz etmiştik: e-İmzalı bir veride imza sahibinin kimliği doğrulanabilir. Dolayısıyla e-imza, imza taklidi yoluyla kötü niyetli amaçlar taşıyan kişileri engelleyen ciddi bir tedbirdir. İkincisi ise, bir verinin veya elektronik dosyanın, bilgisayarınızda kayıtlı iken veya iletim sırasında değiştirilip değiştirilmediğinin tespiti hususudur, e-İmza, olası bir tahrifatın da kesin olarak tespitini sağlar.

Ancak bunlar ne yazık ki yegâne tehdit türleri değil. İlk akla gelen mahrem bilginin istenmeyen kişilerce görülmesidir. Veri gizliliğinin sağlanmaması durumunda, size ait olan kritik bilgiler (şifreler, kredi kartı numaraları, adresiniz, özel veya ticari yazışmalarınız) aleyhinize kullanılabilir.

Veri gizliliğinin sağlanması da en az e-imza kadar teknik ve uzmanlık isteyen bir konu. Bu amaçla geliştirilmiş veri şifreleme yöntemlerinin kullanılması gerekiyor. TÜRKTRUST bu kapsamda da ihtiyaç sahiplerine uygun çözüm ve hizmetler sunuyor.

Tüm olası tehditleri hala tam olarak sayamadık. Örneğin bir başka saldırı türünde, sistemleriniz çalışamaz hale getirilebilir. Bu durumda enerji şebekemiz veya bankanız bir süreliğine de olsa hizmet veremez; saldırının kapsamına ve süresine bağlı olarak ortaya çıkabilecek maddi zarar olağanüstü büyük olabilir. Başka bir saldırı şekli veri kaybına yol açabilir. Bu durumda da sistemleriniz tam olarak çalışmaz hale gelir; örneğin müşterilerinize fatura gönderemezsiniz veya borçlularımızın kaydını kaybettiğinizden alacaklarınızın peşine döşemezsiniz.

Saldırı öyle olabilir ki, sistemlerinizin çalışmasını uzaktan kontrol edebilir. Normal görünen bir sistemi kendi amaçları doğrultusunda ve istediği zamanda yönlendirebilir ve kolay fark edilemeyecek sonuçlar yaratabilir. Kredi kartı hesaplarından bir hesaba tek bir sefer için 10 kuruş aktaran bir saldırıyı düşünün. Milyonlarca lira çalınırken kimse fark edemeyebilir.

Özetle bunlar veya benzeri tehditlerin tamamını bilgi teknolojileri güvenliği kapsamında değerlendiriyoruz. Zaman zaman basına da yansıyan siber güvenlik, siber savunma veya siber savaşlar benzer bir kapsamın değişik ifadeleri.

Söz konusu tehditlere karşı elbette çaresiz değiliz. Farklı ihtiyaçlar için farklı güvenlik düzeyleri ve buna bağlı farklı tedbirler var. Örneğin sade bir vatandaş, ev bilgisayarında ve mobil telefonunda güncel anti virüs ve güvenlik duvarı kullanırsa pek çok olası tehditten korunmuş olur. Şifrelerin yazılı saklanmaması, kolay tahmin edilebilen doğum tarihi ve sıralı sayılar gibi şifreler oluşturulmaması, şifrelerin belli sıklıklarla değiştirilmesi, aynı prensibin evdeki modem için de uygulanması koruma düzeyine büyük katkı sağlar. Kaynağı belli olmayan e-posta eklerinin açılmaması, zaman zaman bilgisayarda virüs taraması yapılması, kullanılan programların güncel sürümlerinin kullanılmasına dikkat edilmesi de son derece yararlı olur.

Kurumlar içinse çok daha profesyonel, pahalı ve karmaşık tedbirler gerekiyor. İnsan faktörünün de devreye girdiği bu hallerde, korunmak istenen değer belirlenmesi, alınan risklerin doğru tespitinden başlayan zahmetli süreçler var.

Hiç akıldan çıkmaması gereken şey, burada ele aldığımız konunun, bireysel düzeyden kurumsal düzeye ve nihayetinde tüm topluma ve devlete dair olduğu, tehditlerin ve risklerin her gün değiştiği, tedbirlerin de buna karşılık sürekli geliştirilmesinin zorunlu olduğudur.

Gelişen ve değişen dünyada ortaya çıkan yeni teknolojiler ve yeni tehditler, en sonunda ekonomik bir mücadelenin unsurları olarak ortaya çıkıyor. Diğer her faaliyet alanında olduğu gibi bilgi güvenliği ve bilgi teknolojileri güvenliği alanlarında da ulusal ürün ve hizmet üretmenin sayısız yararı var. Şirketimiz TÜRKTRUST da, kendi alanında ulusal değere katkı sağlamak üzere tüm gücüyle çalışmaya devam ediyor.

# TURK TRUST

## Türkiye'nin İmzası



### eksprEs-İmza

Yarım günde e-imza

Sabah başvurunuzu yapın gün içinde eksprEs-İmzanızı alın.



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

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

**“Ne geriye bak kızgınlıkla ne de ileriye korkuyla.  
Sadece etrafına bak farkındalıkla”**

**James THURBER**

# Engelli Çocuk Ailesi Olmak...

**TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri'nde yaklaşık 12 yıldır. Ailelerin engelliliği kabul sürecinde yaşadıkları sorunları değerlendirmek ve danışmanlık yapmak amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sürdürülmektedir. Bu kapsamda her üç kurumda alanında deneyimli psikologlar, aileler için bireysel psikolojik destek, danışma, değerlendirme ve yönlendirme çalışmalarını sürdürmektedirler.**



Klinik Psikolog

**Mustafa SUNGUR**

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim  
ve Rehabilitasyon Merkezi  
sungurm@gmail.com

düşündükleri çocuğun engellilik gibi süregelen bir bozukluğu olduğuna ilişkin tanıyı duydukları andan itibaren bir kayıp duygusu yaşarlar. Aynı zamanda alışık olmadıkları birçok davranış örüntüsüyle karşı karşıya gelmişlerdir. Aileler engelli çocuğun ebeveyni rolüne hazırlıksızdır. Böyle durumlarda sık karşılaşılan birçok tepkide bulunabilirler. Engelli çocukların ailelerine çocuğun içinde bulunduğu kısıtlılıklar ve gerilikler hakkında uzman tarafın-

dan bilgi verilse bile ailenin bu durumu kabullenmesi çok önemlidir. Ancak aileler bu sürece ulaşıncaya kadar bazı aşamalardan geçmektedirler. Bu aşamalarda ailenin verdiği psikolojik tepkilere “psikolojik uyum tepkileri” demek mümkündür. Çünkü aileler engelliliği kabul ederken psikolojik olarak uyuma ve dengeye ulaşmak için bir çok zorlu duygusal aşamadan geçerler. Bu aşamalar genellikle 3 başlık altında toplanmaktadır

**F**iziksel ya da zihinsel bir engele sahip olmak çocuğu çok çeşitli yönlerden etkilediği gibi; çocuğun anne-babası ve kardeşlerinin de yaşamlarını, duygu ve düşüncelerini, davranış örüntülerini ve ilişki biçimlerini etkiler. Bu etki aile, çocuğun bir gelişimsel sorunu olduğunu ve bunun süregelenliğini ilk kez duyduğunda başlar. Ailenin etkilenmişliği, çok yönlü, karmaşık ve tüm aile sistemini değiştirecek düzeyde gelişir.

Engelli olmayan sağlıklı bir çocuk yetiştirmiş aileler bile engelli bir çocuğun ailesi olduklarında anne- baba olma rollerinde güçlükler yaşarlar. Bu güçlüklerin ilki ve en önemlisi engeli anlama ve kabulle ilgilidir. Aileler o güne dek sağlıklı olduğunu

**Engelli çocukların ailelerine çocuğun içinde bulunduğu kısıtlılıklar ve gerilikler hakkında uzman tarafından bilgi verilse bile ailenin bu durumu kabullenmesi çok önemlidir. Ancak aileler bu sürece ulaşıncaya kadar bazı aşamalardan geçmektedirler.**





## BİRİNCİL TEPKİLER

### Şok

Çocuğunun engelli olduğunu öğrenen ailelerde sıklıkla gözlenen ilk tepkidir. Genellikle bu durum; ağlama, tepkisiz kalma ve kendini çaresiz hissetme şeklinde ortaya konmaktadır.

### Reddetme

Bazı anne-babalar çocuklarının engelli olduğunu kabul etmezler. Bir savunma mekanizması olan reddetme, bilinmeyene karşı duyulan korkudan kaynaklanmaktadır. Bu korku ailenin gelecek ile ilgili kaygılarından da kaynaklanmaktadır. "çocuğumuz ilerde nelerle karşılaşacak?" sorusuna yetersiz kalan cevaplar aileyi daha da karamsar yapmaktadır. Bu reddetme davranışının aşılması zaman almaktadır. Ancak bu dönem aileye durumu değerlendirmek ve kendini hazır hissetmesi için zaman kazandırmaktadır. Ailelerin bir süreliğine çocuklarında var olan engeli reddetmeleri; onların uygun eğitsel ya da tıbbi müdahaleleri araştırmalarına olanak sağlar.

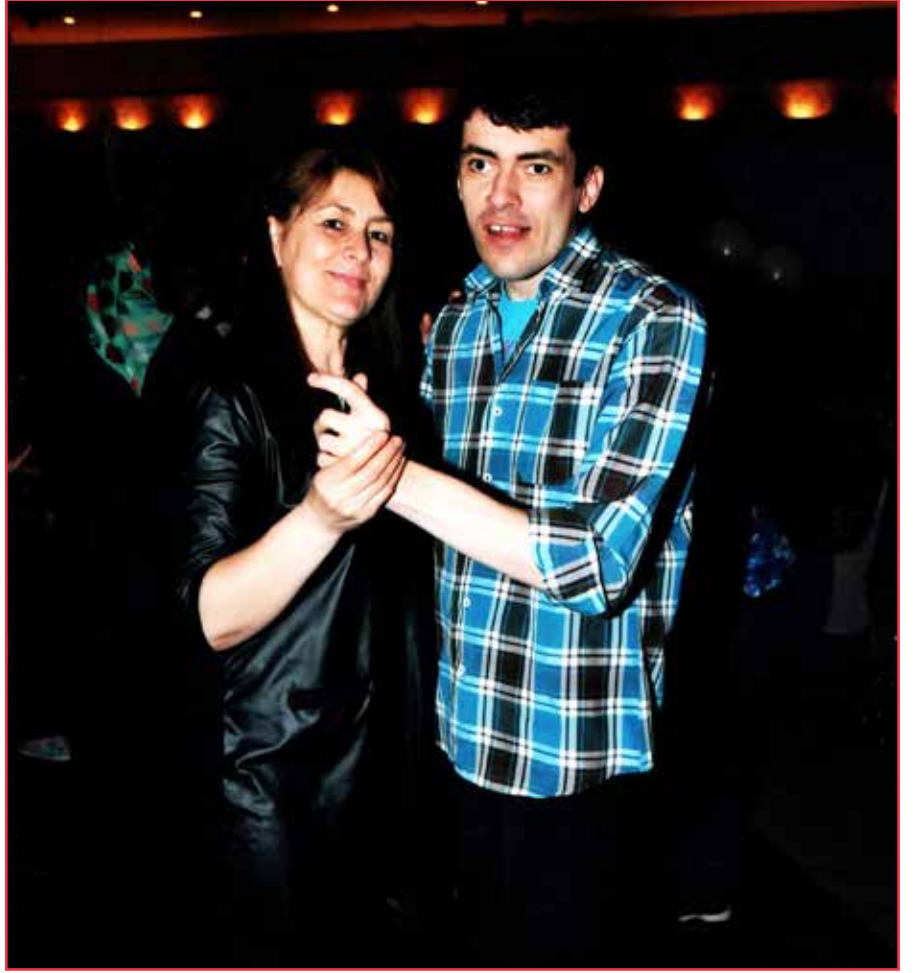
### Acı Çekme ve Depresyon

Aileler içinde buldukları durum nedeniyle hayal kırıklığı yaşarlar. Çünkü anne-babalar hayallerinde yaşattıkları ideal çocuğu kaybetmişlerdir. Bu durum karşısında yaşanan acı çok sevilen birinin kaybedilmesinde yaşanan acıya benzer. Aslında çoğu kez bu dönemde aile bir yas tepkisi verebilmektedir. Yaşanan bu acıya depresif duygular eşlik eder. Acı çekme ve depresyonun etkisiyle aileler sosyal etkileşimlerden kaçınabilir kendi dünyalarına sığınabilirler.

## İKİNCİL TEPKİLER

### Suçluluk Duyuma

Birçok ailede yoğun olarak gözlenen tepkilerden biridir. Anne-babaların çocuklarındaki engele kendilerinin neden olduklarını ya da bazı hatalı davranışları sonucu tanrı tarafından cezalandırılmış olabileceklerini düşünebilirler. Anne-babalar kendi içinde buldukları bu tepkinin normal olduğunu kabul edebildiklerinde kararsızlık ya da kızgınlık duymaya başlarlar. Bazı ailelerin içinde buldukları durumu kabullenip kabullenememelerinde görülen kararsızlık davranışı, aile bireylerinin birbirlerini suçlamalarından ya da ihmal etmeleriyle artabilir. Kızgınlık duyma genellikle iki şekilde ortaya konmaktadır. Birincisi kişinin kendisine sorduğu "Neden Ben?" sorusu; diğeri ise kızgınlığın diğer kişilere



yöneltilmesi, kaynaktan çok kaynağın yerinin önemszenmesidir. Doktorlar ve uzmanlar genellikle çocuktaki özrü tanımlamaları ve bu haberi onlara vermeleri nedeniyle kızgınlık duyulan ilk kişiler olmaktadır.

### Utanma ve Mahcup Olma

Genellikle aileler çocuklarının çevre tarafından alay konusu olacağı ya da özürli olarak damgalanacağı endişesi karşısında utanma duygusunu geliştirebilmektedirler. Engelli çocuğun bakım ve yaşamıyla fazlaca ilgilenen ebeveynlerin utanma ya da mahcup olma duygularını yaşamadıkları ya da bu aşamayı çok kolay atlattıkları gözlenmektedir.

## ÜÇÜNCÜL TEPKİLER

### Pazarlık Etme Davranışı

Bu dönem ailelerin kabullenme sürecine doğru yaklaştıklarını gösteren aşamalardan biridir. Genellikle bu davranışları; ailelerin çocuğun eğitilebileceğini, normal yaşatları gibi olabileceğini vurgulayan kişilere, bilimsel görüşlere ya da tanrıya olan inançlarına bağlı olarak geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu aşamada ailenin çocuğunun gelecekteki yaşantısına ilişkin gerçekçi tahminleri yapabildiği düşünülmektedir.

### Uyum Sağlama ve Her Şeye Yeniden Başlama

Uyum sağlama sürecine doğru gösterilen ilerleme belirli bir zamanın geçmesini, kaygıların ve duygusal tepkilerin azalmış olmasını gerektirmektedir. Bu dönem içinde eşlerin birbirine destek olmaları, ailenin diğer bireylerinin yardımları, aile-çocuk ilişkilerini olumlu yönde geliştirebilecek ve güdüleyebilecek bireylerin varlığının hissedilmesi gereklidir. Aynı zamanda aileye verilen psikolojik ve sosyal destek ile danışmanlık ve rehberlik çalışmaları da çok önemlidir.

Ailelerin tümünün yukarıda sözü edilen bu tepkilerin her adımı göstermeleri beklenmez. Ancak bütün tepkiler normaldir, durumu kabulü ve durumla baş etmeyi kolaylaştırır. Ayrıca yukarıdaki aşamalar hiyerarşik bir düzenle ortaya çıkmamaktadır. Her aile kendi içinde bu uyumsuz psikolojik aşamaları farklı yönleriyle yaşar. Aile çocuk büyüdükçe yukarıda söz edilen aşamaları tekrar tekrar yaşayabilmektedir. Bu nedenlerle engelliliğin kabulü bir sınırla açıklanamaz. Aile çocuğunun büyüme döneminde geçtiği her dönemde(okula başlama, ergenlik, yetişkinlik vs.) yeniden kabulü yaşar. O zaman engelliliği kabul sürecini; her

gelişimsel dönemde yeniden uyum ve yeniden kabul olarak açıklamak daha uygun olacaktır.

Engelli çocuğu olan aileler için en önemli soru, kendilerini nelerin beklediği ve çocuklarını ileride nasıl olacağıdır. Özellikle çok erken yaşlardaki duruma bakıp çocuğun ileride hangi noktaya geleceğini ve nasıl bir gelişim göstereceğini kestirmek zordur. Aileler çocuklarının öncelikli olarak konuşup konuşamayacağını sonra, okula gidip gidemeyeceğini giderse ne tür güçlüklerle karşılaşacaklarını bilmek isterler.

Yapılan birçok araştırmada küçük yaşta engelli çocuğu olan annelerin, sürekli bakım isteyen ve tehlikeleri fark edemeyen çocuklarının fiziksel sağlıklarıyla ilgili kaygı yaşadıkları bildirilmektedir. Engelli çocuk büyüdükçe, anne ve babanın kaygıları da verilecek eğitim, uyumsuz ve zarar verici davranışların kontrolü ve çocuğun cinsiyetine bağlı etkenlerle artmaktadır. Anne ve babanın kaygısını arttıran diğer bir etken ise çocuklarının toplum içinde yalnız kalacağına ve kendine yetemeyeceğine ilişkin düşünceleridir.

Engelli çocuğa sahip olan aile, çocuklarına ve kendilerine yardımcı olacak kaynakların yetersizliğinde, geçici çözümler bulmaya çalışır. Böylece ailenin yaşamı yalnızca engelli çocuğun etrafında odaklanır ve ailenin iç ve dış etkileşimleri çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak biçimde değiştirilir. Sonunda aile yavaş yavaş akrabalarından, arkadaşlarından, sosyal etkinliklerden uzaklaşır ve kendi içinde "kapalı bir sistem" oluşturur. Bu ise ailenin problemlerinin daha çok artmasına yol açar.

Engellilik durumunun, çocuğun gelişimi üzerindeki etkisi ne kadar yaygın olursa, çocuğun aileye etkisi de o kadar stresli olacaktır.

Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı stres yaratan durumlar depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Engelli çocukların anne ve babaları, çocuklarının doğumuyla başlayan onun bakımı ve gereksinimleriyle yaşam boyu süren yoğun stresli deneyimlerle yüz yüze gelmektedirler. Bu güç ve stresli deneyimler nedeniyle engelli çocukların anne ve babalarının, normal çocukların anne ve babalarına göre duygusal açıdan daha fazla zorlandıkları ve genellikle kaygı ve depresyon yaşadıkları bildirilmektedir.



Bazı araştırmalarda engelli çocukların anneleri daha az ebeveyn yeterliliği bildirmişlerdir. Ayrıca evliliklerinde daha az başarılı olduklarını, daha az evlilik doyumu hissettiklerini ve evlilik uyumlarının daha az olduğunu belirtmişlerdir. Engelli çocukların annelerinin aile üyeleri arasında daha yüksek bir duygusal bağlılık algıladıkları, buna karşılık durumsal ve çocuğun gelişimiyle ilgili stresörlere karşı daha düşük bir aile esnekliğine sahip oldukları bildirilmektedir.

Engelli çocukların kardeşlerinde öfke, kaygı, depresyon, bedenselleştirme, stres gibi duygusal etkiler ile anne-baba çocuk çatışması, arkadaş ilişkilerinde bozulma gibi olumsuz etkilerin gözlemlendiği bildirilmiştir.

Bazı aileler için bu durumla baş etme ayrılıklara ya da zorluklara neden olurken, bazı aileler için daha birleştirici gibi görünmektedir. Ailelerde bu farklılığı yaratan birçok sebep vardır. İyi işlev gören, problemlerini çözebilen bir ailede herhangi bir sorunun çözümü belirli evrelerde yaşanır; önce problemi tanımlayan, seçenekleri belirleyip, seçeneklerden birini benimseyen,

sonra eyleme geçen ve zaman zaman da durum değerlendirilmesi yapan ailelerde sorunlar daha yapıcı sonuçlarla çözüme ulaşmaktadır.

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri'nde yaklaşık 12 yıldır. Ailelerin engelliliği kabul sürecinde yaşadıkları sorunları değerlendirmek ve danışmanlık yapmak amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sürdürülmektedir. Bu kapsamda her üç kurumda alanında deneyimli psikologlar, aileler için bireysel psikolojik destek, danışma, değerlendirme ve yönlendirme çalışmalarını sürdürmektedirler.

#### KAYNAKÇA

- Akçakın, M. (2000) Otizmi Olan Çocukların İzleme Çalışmalarını Gözden Geçirme, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 7(3):189-197
- Akçakın, M. (2000) Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocukların Değerlendirilmesinde Klinik Psikologların Rolü, Türk Psikoloji Yazıları 3(5):37-47
- Akçakın, M. (2001) Otizmi El Kitabı, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi
- Aydın, A. (2002) Otistik Çocuk Sahibi Annelerine Yönelik Bir Eğitim Programı Modeli, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Erden, G., Akçakın, M. (2001) Otizmi olan Çocuklar Ve Kardeşlerinin Davranış Sorunları ve Kişilik Özellikleri Örtüntüleri, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 8(3): 145-155

# 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

# Türk Medeni Kanunu'nun Genel Olarak Miras Hukuku'na İlişkin Hükümleri



Av. Özgür Alkan ALKIŞ  
Alkiş Hukuk Bürosu  
Kurucusu



Av. Yasemin YARDIMCI

**M**irasçı, miras bırakanın ölümü ile terekesinin bir bütün olarak intikal ettiği şahıs veya şahıslardır. Gerçek kişiler mirasçı olabileceği gibi tüzel kişiler de mirasçı olabilirler.

Miras hukukunun temel kavramlarından biri olan tereke, ölen bir kimsenin mal, hak, alacak ve borçlarının tümünü ifade etmektedir.

Türk Medeni Kanunu'na göre miras bırakanın birinci derece mirasçıları, onun altsoyudur. Çocuklar eşit olarak mirasçılardır. Miras bırakandan önce ölmüş olan çocukların yerini, her derecede halefiyet yoluyla kendi altsoyları alır.

Altsoyu bulunmayan miras bırakanın mirasçıları, ana ve babasıdır. Bunlar eşit olarak mirasçılardır. Miras bırakandan önce ölmüş olan ana ve babanın yerlerini, her derecede halefiyet yoluyla kendi altsoyları alır. Bir tarafta hiç mirasçı bulunmadığı takdirde, bütün miras diğer taraftaki mirasçılara kalır.

Altsoyu, ana ve babası ve onların altsoyu bulunmayan miras bırakanın mirasçıları, büyük ana ve büyük babalarıdır. Bunlar, eşit olarak mirasçılardır. Miras bırakandan önce ölmüş olan büyük ana ve büyük babaların yerlerini, her derecede halefiyet yoluyla kendi altsoyları alır. Ana veya baba tarafından olan büyük ana ve büyük babalardan biri altsoyu bulunmaksızın miras bırakandan önce ölmüşse, ona düşen pay aynı taraftaki mirasçılara kalır. Ana veya baba tarafından olan büyük ana ve büyük babaların ikisi de altsoyları bulunmaksızın miras bırakandan önce ölmüşlerse, bütün miras diğer taraftaki mirasçılara kalır. Sağ kalan eş varsa, büyük ana ve büyük babalardan birinin miras bırakandan önce ölmüş olması halinde, payı kendi çocuğuna; çocuğu yoksa o taraftaki

büyük ana ve büyük babaya; bir taraftaki büyük ana ve büyük babanın her ikisinin de ölmüş olmaları halinde onların payları diğer tarafa geçer.

Evlilik dışında doğmuş ve soy bağı, tanıma veya hâkim hükmüyle kurulmuş olanlar, baba yönünden evlilik içi hısımlar gibi mirasçı olurlar.

Sağ kalan eş, birlikte bulunduğu zümreye göre miras bırakana aşağıdaki oranlarda mirasçı olur:

- Miras bırakanın altsoyu ile birlikte mirasçı olursa, mirasın dörtte biri,
- Miras bırakanın ana ve baba zümresi ile birlikte mirasçı olursa, mirasın yarısı,
- Miras bırakanın büyük ana ve büyük babaları ve onların çocukları ile birlikte mirasçı olursa, mirasın dörtte üçü, bunlar da yoksa mirasın tamamı eşe kalır.

Evlatlık ve altsoyu, evlat edinene kan hısımları gibi mirasçı olurlar. Evlatlığın kendi ailesindeki mirasçılığı da devam eder.

Evlat edinen ve hısımları, evlatlığa mirasçı olmazlar.

Mirasçı bırakmaksızın ölen kimsenin mirası Devlete geçer.

Miras bırakanın, ölümünden sonra yapılmasını arzu ettiği hususlar hakkındaki irade açıklaması olan ölüme bağlı tasarruflar ise bir hukuki muameledir ve ancak onun ölümünden sonra hüküm ifade eder.

Türk Medeni Kanunu'nun ölüme bağlı tasarruflara ilişkin 502. maddesi hükmüne göre vasiyet yapabilmek için ayırt etme gücüne sahip ve onbeş yaşını doldurmuş olmak gerekir.

Miras sözleşmesi yapabilmek için ayırt etme gücüne sahip ve ergin olmak, kısıtlı bulunmamak gerekir.

Miras bırakanın yanılma, aldatma, korkutma veya zorlama etkisi altında irade

sakatlığı ile yaptığı ölüme bağlı tasarruf geçersizdir. Ancak, miras bırakan yanıldığını veya aldatıldığını öğrendiği ya da korkutma veya zorlamanın etkisinden kurtulduğu günden başlayarak bir yıl içinde tasarruftan dönmediği takdirde tasarruf geçerli sayılır.

Ölüme bağlı tasarrufta kişinin veya şeyin belirtilmesinde açık yanılma halinde miras bırakanın gerçek arzusu kesin olarak tespit edilebilirse, tasarruf bu arzuya göre düzeltilir.

Mirasçı olarak altsoyu, ana ve babası veya eşi bulunan miras bırakan, tasarruf özgürlüğü nedeniyle mirasın saklı paylar dışında kalan kısmında ölüme bağlı tasarrufta bulunabilir. Bu mirasçılardan hiç biri yoksa miras bırakan mirasın tamamında tasarruf edebilir. Medeni Kanunumuza göre saklı pay oranları aşağıdaki şekildedir:

- Altsoy için yasal miras payının yarısı,
- Ana ve babadan her biri için yasal miras payının dörtte biri,
- Kardeşlerden her biri için yasal miras payının sekizde biri, Sağ kalan eş için, altsoy veya ana ve baba zümresiyle birlikte mirasçı olması halinde yasal miras payının tamamı, diğer hallerde yasal miras payının dörtte üçü.

Tasarruf edilebilir kısmın hesabı, terekenin miras bırakanın ölümü günündeki durumuna göre hesaplanır. Hesap yapılırken, miras bırakanın borçları, cenaze giderleri, terekenin mühürlenmesi ve yazımı giderleri, miras bırakan ile birlikte yaşayan ve onun tarafından bakılan kimselerin üç aylık geçim giderleri terekeden indirilir. Miras bırakanın sağlararası karşılıksız kazandırmaları, tenkise tabi oldukları ölçüde, tasarruf edilebilir kısmın hesabında terekeye eklenir.

Miras bırakan, aşağıdaki durumlarda ölüme bağlı bir tasarrufla saklı paylı mirasçısını mirasçılıktan çıkarabilir:

- ❖ Mirasçı, miras bırakana veya miras bırakanın yakınlarından birine karşı ağır bir suç işlemişse,
- ❖ Mirasçı, miras bırakana veya

miras bırakanın ailesi üyelerine karşı aile hukukundan doğan yükümlülüklerini önemli ölçüde yerine getirmemişse.

Mirasçılıktan çıkarılan kimse, mirastan pay alamayacağı gibi; tenkis davası da açamaz.

Miras bırakan başka türlü tasarrufta bulunmuş olmadıkça, mirasçılıktan çıkarılan kimsenin miras payı, o kimse miras bırakandan önce ölmüş gibi, mirasçılıktan çıkarılanın varsa altsoyuna, yoksa miras bırakanın yasal mirasçılarına kalır.

Mirasçılıktan çıkarılan kimsenin altsoyu, o kimse miras bırakandan önce ölmüş gibi saklı payını isteyebilir.

Mirasçılıktan çıkarma, miras bırakan ancak buna ilişkin tasarrufunda çıkarma sebebinin belirtmişse geçerlidir.

Mirasçılıktan çıkarılan kimse itiraz ederse, belirtilen sebebin varlığını ispat, çıkarmadan yararlanana mirasçıya veya vasiyet alacaklısına düşer. Sebebin varlığı ispat edilememiş veya çıkarma sebebi tasarrufta belirtilmemişse tasarruf, mirasçının saklı payı dışında yerine getirilir; ancak, miras bırakan bu tasarrufu çıkarma sebebi hakkında düşüğü açık bir yanılma yüzünden yapmışsa, çıkarma geçersiz olur.

Miras bırakan, tasarruf özgürlüğünün sınırları içinde, malvarlığının tamamında veya bir kısmında vasiyetname ya da miras sözleşmesiyle tasarrufta bulunabilir. Miras bırakanın üzerinde tasarruf etmediği kısım yasal mirasçılara kalır.

Miras bırakan, ölüme bağlı tasarruflarını koşullara veya yüklemelere bağlayabilir. Tasarruf hüküm ve sonuçlarını doğurduğu andan itibaren, her ilgili koşul veya yüklemenin yerine getirilmesini isteyebilir. Hukuka veya ahlaka aykırı koşullar ve yüklemeler, ilişkin buldukları tasarrufu geçersiz kılar. Anlamsız veya yalnız başkalarını rahatsız edici nitelikte olan koşullar ve yüklemeler yok sayılır.

Ölüme bağlı tasarruf şekillerinden vasiyet, resmi şekilde veya miras bırakanın el yazısı ile ya da sözlü olarak yapılabilir.

Resmi vasiyetname, iki tanığın katılımıyla resmi memur tarafından düzenlenir. Resmi memur, sulh hakimi, noter veya kanunla kendisine bu yetki verilmiş diğer bir görevli olabilir. Miras bırakan, arzularını resmi memura bildirir. Bunun üzerine memur, vasiyetnameyi yazar veya yazdırır ve okuması için miras bırakana verir. Vasiyetname, miras bırakan tarafından

okunup imzalanır. Memur, vasiyetnameyi tarih koyarak imzalar.

Vasiyetnameye tarih ve imza konulduktan hemen sonra miras bırakan, vasiyetnameyi okuduğunu, bunun son arzularını içerdiğini memurun huzurunda iki tanığa beyan eder. Tanıklar, bu beyanın kendi önlerinde yapıldığını ve miras bırakanı tasarrufa ehil gördüklerini vasiyetnameye yazarak veya yazdırarak altını imzalarlar. Vasiyetname içeriğinin tanıklara bildirilmesi zorunlu değildir.

Miras bırakan vasiyetnameyi bizzat okuyamaz veya imzalayamazsa, memur vasiyetnameyi iki tanığın önünde ona okur ve bunun üzerine miras bırakan vasiyetnamenin son arzularını içerdiğini beyan eder. Bu durumda tanıklar, hem miras bırakanın beyanının kendi önlerinde yapıldığını ve onu tasarrufa ehil gördüklerini; hem vasiyetnamenin kendi önlerinde memur tarafından miras bırakana okunduğunu ve onun vasiyetnamenin son arzularını içerdiğini beyan ettiğini vasiyetnameye yazarak veya yazdırarak altını imzalarlar.

Fiil ehliyeti bulunmayanlar, bir ceza mahkemesi kararıyla kamu hizmetinden yasaklılar, okur yazar olmayanlar, miras bırakanın eşi, üstsoy ve altsoy kan hısımları, kardeşleri ve bu kişilerin eşleri, resmi vasiyetnamenin düzenlenmesine memur veya tanık olarak katılamazlar.

Resmi vasiyetnamenin düzenlenmesine katılan memura ve tanıklara, bunların üstsoy ve altsoy kan hısımlarına, kardeşlerine ve bu kişilerin eşlerine o vasiyetname ile kazandırmada bulunulamaz.

Resmi vasiyetnameyi düzenleyen memur, vasiyetnamenin aslını saklamakla yükümlüdür.

El yazılı vasiyetnamede ise el yazılı vasiyetnamenin yapıldığı yıl, ay ve gün gösterilerek başından sonuna kadar miras bırakanın el yazısıyla yazılmış ve imzalanmış olması zorunludur. El yazılı vasiyetname, saklanmak üzere açık veya kapalı olarak notere, sulh hâkimine veya yetkili memura bırakılabilir.

Miras bırakan; yakın ölüm tehlikesi, ulaşımın kesilmesi, hastalık, savaş gibi olağanüstü durumlar yüzünden resmi veya el yazılı vasiyetname yapamıyorsa, sözlü vasiyet yoluna başvurabilir. Bunun için miras bırakan, son arzularını iki tanığa anlatır ve onlara bu beyanına uygun bir vasiyetname yazmaları veya yazdırmaları görevini

yükler. Resmi vasiyetname düzenlenmesinde okuyazar olma koşulu dışında, tanıklara ilişkin yasaklar, sözlü vasiyetteki tanıklar için de geçerlidir.

Miras bırakan tarafından görevlendirilen tanıklardan biri, kendilerine beyan edilen son arzularını, yer, yıl, ay ve günü de belirterek hemen yazar, bu belgeyi imzalar ve diğer tanığa imzalatır. Yazılan belgeyi ikisi birlikte vakit geçirmeksizin bir sulh veya asliye mahkemesine verirler ve miras bırakanı vasiyetname yapmaya ehil gördüklerini, onun son arzularını olağanüstü durum içinde kendilerine anlattığını hakime beyan ederler.

Tanıklar, daha önce bir belge düzenlemek yerine, vakit geçirmeksizin mahkemeye başvurup yukarıdaki hususları beyan ederek miras bırakanın son arzularını bir tutanağa geçirebilirler.

Sözlü vasiyet yoluna başvuran kimse askerlik hizmetinde bulunuyorsa, teğmen veya daha yüksek rütbeli bir subay; Ülke sınırları dışında seyreden bir ulaşım aracında bulunuyorsa, o aracın sorumlu yöneticisi; sağlık kurumlarında tedavi edilmekteyse, sağlık kurumunun en yetkili yöneticisi hakim yerine geçer.

Miras bırakan için sonradan diğer şekillerde vasiyetname yapma olanağı doğarsa, bu tarihin üzerinden bir ay geçince sözlü vasiyet hükmünden düşer.

Türk Hukuku'nda yukarıda açıklandığı üzere şekil şartları son derece önemlidir. Buna göre vasiyetnamenin iptali istemi ile açılan bir dava Yargıtay'a intikal etmiş ve Yüksek Mahkeme tarafından resmi vasiyetname düzenlenmesi yasada sıkı şekil şartlarına bağlanmış olduğundan bu maddelerin kamu düzenine ilişkin olduğu vurgulanmıştır. Bu sebeple resmi vasiyetnamede düzenlenmesine iştirak eden kişilerin kimliği önem taşıdığı gibi, kanun, bazı işlemlerinde bizzat resmi memur tarafından yapılmasını emretmiştir. Söz konusu kişinin bu işlemler için baştan itibaren aynı memur tarafından yapılması ve son imza işleminin de beyanı alan, okuyan ve vasiyetçiyle şahit sözlerini dinleyen, yazdıran memur tarafından yapılması zorunludur. (**Yargıtay 3. Hukuk Dairesi 3.11.2011 2011/6433 E. 2011/17282 K.**)



# 19 EYLÜL GAZİLER GÜNÜ KUTLAMALARI

**T**arih boyunca hür ve bağımsız yaşamış Türk milleti işgal ve esarete alışık olmayan asil ve büyük bir millettir. Bu nedenle tarihinde bu uğurda çok savaş yapmış birçok insanını şehit ve gazi vermiştir. Gazi, harbe katılıp da, harpten sağ olarak dönen savaşmış kahramanlardır. Gazilik unvanı devlet tarafından verilir. En büyük Gazi, bu unvanı 19 Eylül 1921 tarihinde Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin kararı ile alan, vatanın kurtarıcısı ve kurucusu Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'tür. 2002 yılında çıkartılan yasa ile 19 Eylül günü Gaziler günü olarak kabul edilmiştir.

Türk tarihinde İslam öncesi ve sonrası şehitlik ve gazilik onuru vardır. Her Türk de bu onurlara kavuşmak için vatanı, milleti, bayrağı, milli marşı, soydaşları ve kutsal değerleri için savaşır. Çünkü milli karakterimizde olan bu duyguların, Türk ulusu ve her bireyi için vazgeçilmez bir anlamı ve önemi vardır. Türk Milleti bunun en güzel örneğini ATATÜRK'ün önderliğinde verilen "**Kurtuluş Savaşı**"nda yaşamıştır. "**Ya istiklal, ya ölüm!**" demiştir. Türk tarihi böylesine "kahramanlık

günleri" ile doludur. İşte bu kahramanlık günlerini şehit ve gazilerimize borçluyuz. Destanlar yaratan şehit ve gaziler tek tek birer onur abidemizdir. Vatanı **uğruna ölümü göze almış kahraman Türk Ordusu, daha sonra dünya barışını korumak için de görev almıştır. 1950-1953 yılları arasında barış için Kore'de savaşmıştır. 1974 yılında soydaşlarımızı yok olmaktan kurtarmak için, "Kıbrıs Barış Harekâtı"**nı gerçekleştirmiştir. Ayrıca Mehmetçik barışı korumak için, Bosna-Hersek, Somali ve Kosova'ya barış gücü olarak Birleşmiş Milletler kararıyla gitmiştir. **1. Dünya Savaşı'nda, Kurtuluş Savaşı'nda Kore Savaşı'nda ve Kıbrıs Barış Harekâtı'nda birçok askerimiz şehit olmuş, bir kısmı da gazi olarak geri dönmüştür.**

Devletimiz bir yasa ile şehit yakınlarına "**Övünç Madalyası**" vererek şehitlik maaşı bağlar. Yine gazilere de madalya ile aylık maaş verir ve tedavi, ulaşım gibi hizmetlerde ücretsiz olanaklar tanır. Türk ulusu için, "**şehitler nurlanmış**" ve "**gaziler onurlanmış**" şahıslar demektir. Bunların en başında da; Başkomutan, Gazi, Mareşal ve Ulusal önder Mustafa Kemal ATATÜRK gelmektedir. **19 Eylül diğer bir deyimle "Kahramanlık Günü"** olarak da kutlanmaktadır. Yerel kurtuluş günleri de gazilerimiz ve kahramanlarımız için birer anma günüdür. Şehitlerimizin ruhlarını huzurlu kılmamız için, savaş arkadaşları gazilerimizi hak ettikleri değeri vererek, onları her yerde ve her zaman onurlandırmalıyız.





Öncelikli olarak Gazilerimiz ruhsal ve bedensel rehabilitasyonu için faaliyet gösteren TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde bu yıl düzenlenen törenlerde Gazilerimiz ve aileleri yoğun ilgi gösterdi.

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkez Başkanlığı tarafından koordine edilen törenlerde Ankara dışından gelen Harley-Davidson sürücülere gazileri motosikletlerinin arkasına alarak, gazi ailelerini taşıyan otobüsler eşliğinde yaklaşık bir buçuk saatlik Ankara turuna çıktı. Etkinlik, gazilerinin ve şehitlerinin hatıralarına sahip çıkmak, kendilerinin ve ailelerinin sorunlarına dikkat çekmek, toplumsal bilinci yükseltmek ve gazilere güzel bir gün yaşatmak amacıyla yapıldı.

#### "EN ÖNEMLİ MESAJ; GAZİLERİN UNUTULMAMASI"

20 Eylül 2015 günü ise aynı grup büyük Önder Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ün ebedi istirahatgahı olan ANITKABİR'e gitti. ANITKABİR ziyaretinin ardından Gazi Uyum Evi'ne gelen Harley-Davidson sürücülere, gaziler, aileleri ve şehit yakınları Ankara Seymenleri eşliğinde güzel bir gün geçirdiler.



# GAZİLERİMİZ

Şanlıurfa İli Suruç İlçesinde 1992 yılında dünyaya gelen Em.P.Er. Mustafa AMAÇ, "TSK'nın güzide kurumlarından biri olan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde bizim için düzenlenen faaliyetler unutulmadığımızı göstermekte ve sıkıntılarımızdan uzaklaşarak moral bulmamızı sağlamaktadır." dedi.



**Burcu ÖZDEMİR**

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

### Bize kendiniz hakkında bilgi verir misiniz?

Ben Em.P.Er. Mustafa AMAÇ, 19.11.1992 yılında Suruç /Şanlıurfa'da doğdum. İlk ve ortaokulu Suruç'ta okudum. Çeşitli nedenlerle eğitim hayatıma devam edemedim ve ortaöğretim mezunuyum. Ailem çiftçilikle geçiniyordu. 9 yaşındayken aileme yardım amacıyla pamuk toplamaya giderdim. Daha sonra Şanlıurfa'da fazla iş imkânı olmadığı için Gaziantep'e taşındık. 15 yaşında aileme maddi destek sağlamak amacıyla Gaziantep Şeker Fabrikasında işçi olarak çalışmaya başladım. 5 yıl çeşitli sektörlerde (şeker, matbaa ve tekstil) çalıştıktan sonra askerlik çağım geldiği için askerlik görevimi yapmak üzere askerlik şubesinden çağırıldım.

### Nasıl gazi olduğunuzu kısaca anlatır mısınız?

Gaziantep Şehitkâmil askerlik şubesinden J.Er olarak Serinyol / Hatay askeri birliğine acemi asker olarak vatani görevimi yapmak için gönderildim. 75 gün acemi askerliğimi yaptıktan sonra usta birliği olarak Şırnak / Uludere / Şenova / Sokuna tepe üst bölgesinde Piyade Er olarak görevlendirildim. 01.11.2012 yılında üst bölgesinde operasyon sırasında bölücü terör örgütü mensuplarının döşediği mayına basma sonucunda yaralandım. Mayına bastığım esnada büyük patlama sonucu havaya sıçradım ve yere düştüm. İlk

olarak ayağıma baktım, sol ayağımın kanlar içinde olduğunu gördüm. Yanımdaki arkadaşımın da gözüne şarapnel parçasının saplanması nedeniyle gözü kanıyordu. O sırada yanıma, bölük komutanı geldi. Yanımda sürekli bana destek oldu ve helikopter istedi.

### Tedavi süreciniz hakkında bilgi verir misiniz?

Helikoptere bindirildikten sonra bayıldım, uyandığımda olayın üzerinden 3 gün geçtiğini, olay sonrasında önce Şırnak Askeri Hastanesi götürüldüğümü, ilk müdahaleden sonra GATA Askeri Hastanesi Yoğun Bakım Servisi'ne tedavi için ambulans helikopter ile gönderildiğimi

öğrendim. Yanımda sürekli bana destek olan bölükten görevli gönderilen bir başçavuş vardı ve benimle yaklaşık 1,5 ay kadar kaldı. Tedavim boyunca yardımcı oldu. GATA Askeri Hastanesi Yoğun Bakım Servisi'nde 5 gün kaldıktan sonra Plastik Cerrahi Kliniği Yoğun Bakım Servisi'ne geçtim ve yaklaşık 3 ay tedavim devam etti. Bu tedavilerim esnasında sol ayağımın bilekten aşağısının kesildiğini ve üst bölgesinde de kırık olduğunu öğrendim. Ayrıca bacağımda demirler olduğunu görünce endişelendim. Toplam 6 ay ortopedi kliniğinde tedavi gördükten sonra fizik tedavi görmem ve protez yap-tırmam gerektiği belirtilerek TSK





Rehabilitasyon ve Bakım Merkezinin varlığından bahsedildi. Böylece TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'ne geldim.

TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Ampute Rehabilitasyon Kliniği'ne Eylül 2013 tarihinde ilk kez yatış yaptım. Yatış yaptığım esnada çift kanedyen ile yürüyebiliyordum, bacağımda kırık vardı ve refakatçiye ihtiyaç duyuyordum. Tedavim yaklaşık bir yıl sürdü. Bu süreçte hava değişimlerine gidip, geldim. Tedavilerim sonucunda "TSK'da Görev Yapamaz" kararı aldım. Fizik tedavi halen devam etmekte olup, protezimin yapıldı ve kırık bacağımdan kaynaklı.

Tıbbi tedavilerimin yanında hem psikolojik sıkıntılarımın giderilmesi, hem de sosyal hayata uyum sağlayabilmem için sosyal hizmet uzmanı ve psikologdan destek aldım ve her istediğim zaman yanlarına gidebiliyor olmak bana moral ve destek verdi. Hastane sürecinde tedavide kullanılacak tıbbi malzemelerin alımı, ödemesi vb. konular, emeklilik öncesinde ve sonrasında verilen haklar ve bunların kullanılması konusunda sosyal hizmet uzmanlarının büyük yardım ve desteğini gördüm.

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

TSK'nın güzide kurumlarından biri olan TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde bizim için



düzenlenen faaliyetler unutulmadığımızı göstermekte ve sıkıntılarımızdan uzaklaşarak moral bulmamızı sağlamaktadır.

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

Bu kapsamda bu imkânları bize sunan TSK Rehabilitasyon ve Bakım

Merkezi'ne ve Spor Kulübü'nü kuran, çeşitli branşlarda yapılmasını sağlamaya çalışan ve gelişmesini destekleyen tüm emeği geçenlere teşekkürler...

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

Tedavi sürecinde desteklerini hiç eksik etmeyen, beni hiç yalnız bırakmayan; başta ailem olmak üzere, görev yaptığım birliğimdeki arkadaşlarım ve komutanlarıma, hastanede tanıştığım diğer gazi arkadaşlarıma ve TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde görevli tüm personele, bu tesiste emeği geçen TSK ELELE Vakfı'na çok teşekkür ederim.



# MELEK BEK

TSK Ankara Özel Bakım Merkezi'nde kalmakta olan Melek BEK ile Sosyal Çalışmacı Senem YAY'ın yaptığı söyleşiyi sizlerle paylaşıyoruz.



**Senem YAY**

Sosyal Çalışması  
TSK Ankara Özel Bakım Mrk.

**S.Y.: Melek hanım ailenizden ve çocukluğunuzdan biraz bahsedermisiniz?**

**M.B.:** 1933 İstanbul doğumluyum. Emekli bir baba ve ev hanımı bir annenin çocuğuyum. Babam Yüzbaşı rütbesindeyken emekli olmuş. Emekli olduktan sonra Beyoğlu'nda muhtarlık yapmış. 4 ağabeyim var. Babamın ilk eşinden olan iki ağabeyim şehir dışında çalıştıklarından diğer iki ağabeyim askeri okulda okuduklarından küçük yaşta evde annem ve babamla yalnız kalmışım. Annem hastalanıp üst üste ameliyatlara geçirdiğinden evde çoğu işi ben yapıyordum. Beş altı yaşlarındayken sobanın üstünde anneme çorba pişirdiğimi hatırlıyorum.

Çocukluğumdan beri sanatın hemen her dalına ilgim vardı. Resim yapmayı, şiir yazmayı ve müziği çok severdim. Evin küçük çocuğu olduğumdan ağabeylerim boyalar alıp

getirirlerdi bana. Bir keresinde yolda boya bulmuştum. Hemen eve gelip onunla resim yaptım. Ancak bulduğum sulu boyaymış ve ben kurumasını beklemediğim için deftere yapışmıştı ve resmim bozulmuştu. Çok ağladığımı ve ağabeylerimin üzülmemem için bana boya alacaklarını söylediklerinde çok mutlu olduğumu hatırlıyorum.

**S.Y.: Resim yapmaya devam ettiniz mi peki?**

**M.B.:** Evet devam ettim hatta ortaokulda iken öğretmenimiz benim yaptığım resimleri ayırır ve yıl sonu sergilerinde kullanırdı. Beni yatılı öğretmen okuluna göndermek istedi. Ancak annem evin tek kızı olduğum için yatılı okutmayı istemedi ve kabul etmedi. Öğretmenim ortaokuldan ayrılırken resim yapmayı sürdürmemi özellikle istemişti benden.

**S.Y.: Müziğe karşı olan ilginiz ne zaman başladı?**

**M.B.:** İlkokul beşinci sınıfa giderken mahallemizde akordion çalan biri vardı ve ben akordionun sesine hayrandım. Okula giderken akordion sesini duyduğumda resmen büyülenirdim ve binanın önünde durup müziği dinlerdim. Okuldan döndüğümde anneme yalvarırdım bana akordion almaları için. Ancak akordion için çok küçük olduğumdan bana keman almaya karar verdiler. Bir de çocuklara ders veren bir hanımı ders vermek için tuttular. Ancak ben derslere başladıktan sonra karnem kötü geldi yaklaşık beş yada altı tane zayıfım vardı. Ondan sonrada annemlerin isteği ile müzik derslerini bırakmak zorunda kaldım. Müziğe karşı olan ilgim böylece bitmiş oldu.

**S.Y.: Melek Hanım lise ve üniversite yıllarınızdan biraz bahsedermisiniz?**

**M.B.:** Lise birinci sınıftayken babamı kaybettim. Ondan sonra sıkıntılar biraz daha arttı tabi. Küçük bir muhitte yaşadığımızdan arkadaşlarım gezerken laf söz olmasın diye ben dışarı çıkmazdım. Okul dışındaki zamanlarda evde kalır ve el işleriyle uğraşırdım.

Liseden sonra İstanbul'da Kimya Mühendisliği bölümünü kazandım. Derslerimde iyiydi ancak rahatsızlandığımdan annem beni okuldan



almak istedi. Üniversiteye giderken de resim yapmaya devam ediyordum. Ayhan diye bir hocam vardı, defterimin arasında bir gün yaptığım resimlerden birini görmüş ve şöyle demişti bana; "Sen burada yazık ediyorsun kendine niye akademiye gitmiyorsun". Bunun üzerine annemin isteğiyle kimya mühendisliğinden ayrıldıktan sonra Güzel Sanatlar Akademisi'nin sınavlarına girdim kazandım ve böylece okula başladım.

**S.Y.: Güzel Sanatlar Akademisi'nde okuduğunuz yıllarda ilginç bir anınız var mı?**

**M.B.:** Güzel Sanatlar Akademisi'nde Afiş Bölümümde okuyordum. Zeki



Müren de Kumaş Desenleri Bölümünde okuyordu. Beni çok sevdi ve benimle ilgilenirdi. Hatta bir gün bana "niye bu kadar içine kapanıksın, herkes gelmeye geliyor, sana araba vereyim sen de gez" diyerek takılmıştı.

**S.Y.: Güzel Sanatlar Akademisini bitirdiniz mi?**

**M.B.:** İkinci sınıfa geçtiğimde annem ameliyat oldu ve benim yanında olmam gerektiğinden bir süre okula gidemedim. Sonra devamsızlıktan kaydımı sildiler okuldan.

**S.Y.: Melek Hanım sonraki yaşamınız nasıl şekillendi?**

**M.B.:** İki kez üniversiteye gidip hastalıklar yüzünden bırakmak zorunda kalmıştım. Sonrasında da bir daha böyle bir girişimim olmadı. İstanbul'da annemle yaşamaya devam ettim. Daha sonra çeşitli sebeplerle iki dayım da bizimle yaşamaya başladılar. Annem öldüğünde 48 yaşındaydım. O zamana kadar hiç ayrılmadık annemle. Annem öldükten sonra da dayılarıma bakmaya devam ettim. Ağabeyim emekli olduktan sonra o da yanımıza yerleşti ve ona da baktım. Hayatımın büyük çoğunluğu aile üyelerine bakmakla geçti diyebilirim.

**S.Y.: Çalışma hayatınız oldu mu?**

**M.B.:** 12 sene PTT de çalıştım. Önce şehirlerarasında çalıştım. Ondan sonra gece uykusuzluğunu vücudum kaldıramadığı için rahatsız olmaya başladım ve muhasebe bölümüne geçtim. İki sene kadar da muhasebe bölümünde çalıştım.

**S.Y.: Melek Hanım çok güzel şiirler yazdığınızı biliyoruz, biraz da bu**



**yönünüzü anlatabilir misiniz?**

**M.B.:** Resim ve müziğe olan ilgim gibi şiire olan merakım da çocukluğumda başladı. İlkokula başladığım yıllardan beri şiir yazıyorum. Bir ara dayımın şiirlerini bulması ve yazdığım şiirler nedeniyle bana kızması sonucunda şiir yazmayı bıraktım. İçimden geliyordu, yazmak ancak dayımı üzmemek için yıllarca şiir yazmadım. Sonra tekrar yalnızlıkla beraber şiir yazmaya başladım. Burada da resim ve şiir çalışmalarımı devam ettirme şansım olduğu için ayrıca çok mutluyum.

**S.Y.: Şiirlerinizden birini bizlerle paylaşabilir misiniz?**

**M.B.:** Tabi ki defterler dolusu şiirim var seçmek zor olacak ama **Emrine Bağlı** şiirimi sizlerle paylaşabilirim.

**EMRİNE BAĞLI**

*Bir şarkı dolanmakta,  
Dilime neden?  
Sabah sabah geçmişten.  
Sadece birazı,  
Seni sevmelere hiç doyamadım der.  
Başı neydi bir tanem,  
Sonuysa ne der?  
Hiç aklıma gelmiyor,  
Feryadı figan  
Ama haykırıyorum  
Herkes karşı  
Ben sana doymazdım,  
Doymasın eller.  
Garibin icazeti  
Emrine bağlı.*

**S.Y.: Melek Hanım buradan bahsetmişken Özel Bakım Merkezi'ne gelmeye nasıl karar verdiniz?**

**M.B.:** İstanbul'da ağabeyim ile beraber yalnız kalınca yeğenim Nejat BEK kendisi de Ankara'da yaşadığından buraya gelmemizi istedi. Bizde İstanbul'dan ayrılarak Ankara'ya yerleştik. Sonra bir dönem yeğenimin Erzurum'da görev yapması ve ağabeyimin rahatsızlanması nedeniyle Erzurum'a gitmek durumunda kaldık. Tekrar Ankara'ya dönüş yapacağımız zamanda Özel Bakım Merkezi yeni açılmıştı ve ağabeyimle buraya 2008 yılında yerleşmeye karar verdik. Huzurevleri ile ilgili hiçbir fikrim yoktu ve ne ile karşılaşacağımı da bilmiyordum. Fakat geldikten sonra güzel bir ortam gördüm. Burada çok huzurlu ve mutluyum. Verdiğim bu karardan dolayı hiç pişmanlık duymadım. Böyle bir yerde kalmanın herkese nasip olmasını dilerim. Ayrıca TSK'ya ait bu tür merkezlerin sayısının artmasını umarım.



# ETKİLİ İLETİŞİMDE EMPATİ

İnsanların en fazla yakındığı durumlardan biridir anlaşılammak. Modern çağda teknoloji ilerledikçe ve hayatın uzunca bir maratona dönüşmesiyle birlikte bireylerin tahammül gücü ve anlama kapasitesinde de azalma gözlemlenmektedir. Peki toplumda huzur ve refah içinde yaşamak için bireylerin en çok gerçekleştirmesi gereken olgu nedir, sorusu sorulduğunda akıllara ilk gelen kavramlardan birisi empatidir.

**Empati** en basit tabirle bireyin herhangi bir durum ve olay karşısında kendisini başkasının yerine koyup, onun gibi düşünmeye ve hissetmeye çalışmasıdır. Empati, doğuştan kazanılan bir olgu olmakla birlikte çok çabuk kaybedilen bir yetidir. Bir olay hakkında hızlı yargıya varmaktan kaçınarak, bir durum üzerinde detaylıca düşünerek, ilk önce kendimizi tanımaya çalışarak empati olgumuzu kaybetmeyi engelleyebilir ve geliştirebiliriz.

Bireyler arasında sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda farklılıklar yaşanmaktadır. Bulunduğu çevrede gördüklerini örnek alan bireyler diğer yaşantıları anlamakta zorluk çekebilirler. Örneğin zengin bir çevrede yetişen birey, yokluğun ne demek olduğunu bilmediğinden yoksul insanları yadırgayabilir, onların dünyasından uzak kaldığı için kendisini yaşanan duruma uzak hissedebilir.

Halbuki ebeveynleri tarafından başka hayatların da var olduğu, yoksulluğun ve çaresizliğin kişilere acı verdiği, herkesin dünyaya gelirken aynı oranda şanslı olmadığı ve yoksullara yardım edilmesi gerektiği anlatılırsa, bireyin "empati kurma" süreci daha kolay ilerler ve dünyada herkesin aynı yaşantıya sahip olmadığını bilir.

Empati konusunda en iddialı kitaplardan birisi de Adam Fawer'ın "**Empati**" adlı romanıdır. Romanda gerçekleşen olaylarda yazar, insanoğlunun yaptıklarına ve yaşadıklarına farklı bir gözle bakmaktadır. Yazarın empatik kişiliğini gözler önüne seren romanda, kişilerin kararlarını aslında kendilerinin vermediği, içlerindeki arzularının hareketlerine ve düşüncelerine yön verdiği anlatılmaktadır. Aynı zamanda karakterlerin karar verme süreçlerinde hep empati gerektiren durumlara karşılaştıklarını da romanda görmekteyiz.

**Empati yeteneği** gelişmiş bireyler ayakları yere sağlam basan, herkesten önce kendisini tanıyan ve olaylara farklı bakış açılarıyla bakabilen bireylerdir. Empati, her meslek dalında gerekli olan bir olgudur. Deneyimler, edinilen bilgiler kişilerin empati sürecinde yardımcı olur. Bir öğretmen, öğrencilerinin derste motivasyonunu arttırmak ve öğrenmelerini kolaylaştırmak için onların algılarının yüksek olduğu süreci,

dersten koptukları anları iyi takip etmeli ve onların durumlarını anlayışla karşılayarak empati kurmalıdır. "Ben de sizin geçtiğiniz yollardan geçtim." dedikleri bilinir öğretmenlerin. O yüzden de öğrencilerinin psikolojilerinden anlayıp ona göre davranmaya çalışırlar. Doktorlar, yaşama olasılığı çok az veya imkansız olan hastalarına durumlarını açıkça söyleyemezler. Çünkü kendilerini hastalarının yerine koyarak bu durumun bireyde nasıl ağır bir travma yaşatacağını tahmin ederler. Liderler halka yararlı olmak için onların düşüncelerini ve isteklerini anlayabilmeli, her kesimden insanın yaşayabileceği zorlukları onlar gibi düşünmeye çalışarak belirlemelidir ve bu zorlukları aşmak için strateji belirlemelidir. Böylelikle çağdaş, refah içinde ve mutlu bireylerin yaşadığı bir topluma liderlik yapar.

Ailede, arkadaşlıkta, evde, okulda, sokakta, hastanede kısacası her türlü yaşam alanında empati kurulduğu sürece bireyler anlayışlı olabilmektedirler. İnsanlar karşısındaki insanı algılamaya çalışır, bencilliği bırakırsa zor zamanlarında anlayışla karşılaşacağı bireyleri yanında bulur. Aynı Konfüçyüs'ün dediği gibi: "İnsanlar "Beni anlamıyorlar" diye kaygılanmam. Eğer ben insanları anlamazsam kaygı duyarım."

**Kaynak:** <http://www.makaleler.com/etkili-ileti%C5%9Fimde-empati>



# PARKİNSON HASTALIĞI



Abbas YAĞIZ  
(E) İkm. Alb.

İlk kez İngiliz doktor James Parkinson tarafından 1817 yılında titrek felç olarak tanımlanmıştır. Beynimizde hareketlerimizi kontrol eden ve bundan sorumlu olan hücreler bulunur. Bu hücrelerden kimyasal maddeler salgılanır. Bunlardan birisi de **dopamindir**. Dopamin beyine gelen bilgileri bir sinir hücresinden diğerine aktarır. Böylece vücut dengesi sağlanmış olur. Fakat bu hücrelerin bir kısmı hasar gördüğünde ya da azaldığında dopamin salgılanamaz. İşte azalmış dopamin sonucu **vücutta titreme, yavaş hareket etme** gibi vücudun dengesinin bozulmasıyla ortaya çıkan hastalığa **parkinson** hastalığı denilmektedir.

Parkinson, yavaş ve sinsi seyreden bir hastalıktır. Hastalık on yıl gibi bir süre boyunca sürekli ilerler. Ne ölümcül bir hastalıktır ne de felce neden olur. Başlangıcında tek taraflı belirtiler görülürken daha sonra bu bütün vücuda yayılır. Belirtilerin şiddeti her hastada farklıdır. Hastalık genelde 40 yaşından sonra görülür ve erkeklerde görülme sıklığı biraz daha fazladır.

## PARKİNSON HASTALIĞI NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Parkinson hastalığının, beyinde **dopamin** salgılayan hücrelerin hasarı sonucu ortaya çıktığını söylemiştik. Fakat bu hasarın neden ortaya çıktığı henüz bilinmemektedir. Genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin birlikte bu hastalıkta rol oynadığı düşünülmektedir. Örneğin eroin kullanan bazı kişilerde parkinson belirtileri görülmeye başlanmış, bunun da eroinde bulunan bir maddenin beyindeki hücreleri öldürdüğü için olduğu açıklanmıştır. Fakat bu konuda çalışmalar hala sürmekte ve henüz kesin bir kanıt yoktur. Aileden gelen (kalıtsal) faktörlere bağlı parkinson hastalığı daha çok genç yaşlarda ortaya çıkmıştır. Fakat bu sadece yüzde 5'lik bir dilimdir. Ayrıca bulasıcı bir hastalık da değildir.

## BELİRTİLERİ NELERDİR?

Sinsi ve yavaş seyreden bir hastalık olduğu için uzun süre farkedilmeyebilir. Genelde ilk belirti elde veya bir vücut yarımında titremedir. Hastanın daha önceki yılları incelendiğinde öne eğik durma ya da yürürken kolunu sallama görülebilir. Temel olarak hastada titreme görülür. Parkinson hastalarının çoğunda bu vardır. İstirahat halinde bile titreme devam eder. Tabiki her titreme parkinson belirtisi değildir. Günlük aktivite sırasında, heyecan, sinir gibi

durumlarda titreme olur. Bu normaldir. Bir diğer belirti hareketlerde yavaşlama olmasıdır. Hasta günlük işlerini yaparken zorlanır. Yemek yerken, bir tarafa dönerken, yavaşlama söz konusudur ve bunlar güçlüklerle yapılır.

Hasta hekim tarafından muayene edildiğinde, hekim kas sertliği ile karşılaşır. Zaten hasta da bunun farkındadır. Normalde kişi gevşemiş haldeyken kasların da gevşemesi gerekir fakat parkinson hastalarında kas gergindir. Diğer belirtiler ise şunlardır:

- kişinin yazdıklarının okunaksız olması, küçük yazmaya başlamak,
- yavaş yürümek, yürürken ayakları yere sürmek,
- vücudun öne doğru eğik bir şekilde durması,
- depresyon, sıkıntılı ruh hali,
- kas ağrıları,
- konuşma bozukluğu, kısık sesle ve donuk konuşmak,
- yürürken kolların sallanmaması,
- terleme, hipotansiyon (tansiyon düşüklüğü),
- yutma zorluğu.

## PARKİNSON HASTALIĞI TANISI

Parkinson hastalığına tanı koymak için özel bir yöntem yoktur. Laboratuvar ya da röntgen tetkikleri sonucu da bunun anlaşılması mümkün değildir. Fakat uzman bir nörologun hastadan ve hastanın yakınlarından aldığı bilgiler, ayrıca yaptığı muayene sonucu tanı koyabilir.

Parkinson hastalığına çok benzeyen ve parkinsonizm altında toplanan rahatsızlıklarla çok benzer olduğu için tanı koyarken dikkat edilmelidir. Beyindeki bir tümör, kullanılan bazı ilaçlar, damar hastalıkları da benzer sorunlara yol açabilir. Bu diğer nedenlerin ayrımını yapmak gerekir.

## PARKİNSON HASTALIĞI TEDAVİSİ

Parkinson hastalığının tedavisinin amacı hastayı aktif, bağımsız, kendi başına işini yapabilen hale gelmesini sağlamaktır. Yapılan tedavi sonucu hastanın her şeyi düzelecek diye bir şey yoktur. Zaten parkinson hastalığında kullanılan sınırlı sayıda ilaç çeşidi vardır. Bu ilaçlar ya eksik dopamini sağlar, ya onun gibi etki yapar ya da dopaminin parçalanmasını engelleyerek kullanımını artırır. Tedavi sırasında bu ilaçların oluşabilecek yan etkilerini belirleyip ortadan kaldırmak önemlidir. Fakat her ne olursa olsun ilacın yan etkisi görüldü diye ilacı bırakmak ya da doktor değiştirmek yanlıştır. İlacı bırakmak yanlıştır çünkü hastalık belirtileri tekrar ortaya çıkar. Doktor değiştirmek yanlıştır çünkü tedavisi uzun süren bir hastalık olduğu için doktorun tekrar hastalığın seyri ve gelişimi hakkında bilgi sahibi olması zaman gerektirir. Bu da vakit kaybıdır. İlaç tedavisiyle kas sertliği, titreme, hareketlerdeki yavaşlığın düzelme ihtimali yüksektir. Tamamen düzelme de azalmasını sağlayacaktır. Bunun yanında



konuşma bozukluğu, donuk yüz ifadesi, yazma bozukluğu, terleme gibi sorunlar da düzelebilir.

Tedavi de bir diğer önemli nokta psikolojik olarak hastanın kaybettiğini tekrar hastaya kazandırmaktır. Parkinson tedavisinde aile ve hekimin bir arada çaba göstermesi hastanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlar ve hastanın yaşam standartını artırır. Aileden gelen desteğin katkısı fazla olacaktır.

Diyetin parkinson hastalığını düzeltmesi söz konusu değildir. Ama dengeli beslenme sağlık açısından faydalıdır. Herhangi bir vitamin tedavisi de bu hastalığa çare değildir.

Cerrahi tedavi ilk tercih yolu değildir. Ama hastalık düzeltilemiyorsa, ilaç kullanımını işe yaramıyorsa uygulanabilir. İki tip tedavi söz konusudur. Hastaya önce anestezi yapılır. Sonra kafatasından bir delik açılır ve gereken bölgedeki hücrelerde hasar yapılır. İkincisinde gereken yere bir elektrod takılır fakat bu sefer hasar yapmadan gerçekleştirilir. Köprücük kemiğinin altına yerleştirilen uyarıcıyla bu elektrod kontrol edilir. Hasta bu aleti mknatısla açıp kapatabilir. Açıldığında hastalığın belirtileri görülmez, kapatıldığında ise tekrar oluşur.

Bu tedaviler uygulanırken bazı şeylere dikkat edilmelidir. Çünkü her hastaya aynı tedavi uygulanmaz. Hastanın yaşına, hastalığın hangi döneminde olduğuna, maddi gücün verdiği imkana, hastada görülen belirtiyeye göre farklı tedavi uygulanır. Uygulanacak ilaç dozu yaşa göre değişir.

Bu hastalıkla nasıl yaşayacağım diye düşünmeyin. Her hastalıkla yaşayabileceğiniz gibi buna da alışsınız. Ancak kendi işinizi kendiniz yapmaya dikkat edin. Bu hastalığı atlatabileceğinizi düşünün. Kendinize olan güveninizin arttığını göreceksiniz.

## Kaynaklar

1. Sağlık Net.
2. Sağlık Ansiklopedisi.

# MERKEZLERDEN HABERLER

01

## TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi 3 üncü Pediatrik Rehabilitasyon Kongresinde.

9-11 Ekim 2015 tarihleri arasında Çocuk Fizyoterapistleri Derneği tarafından düzenlenen "3. Pediatrik Rehabilitasyon Kongresi"ne TSK Elele Vakfı GATA özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Fizyoterapi Ünitesi 2 poster sunu ile katılım sağlayacaktır. Yaklaşık 6 aydır çalışmaları süren poster sunu bildirimleri, Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi Bölümünden Prof. Dr. Yavuz YAKUT'un danışmanlığını yaptığı kongre bilimsel kurulunca kabul edilmiştir. Kongre kurulunca Kabul edilen bildirimler; 11 Ekim 2015 tarihinde katılımcılara sunulacak ve Türkiye Fizyoterapistler Derneği Dergisinde yayınlanacaktır.

Sunular;

- **Ambulasyon Seviyesindeki Down Sendromlularda Nörogelişimsel Bobath Tedavisinin Motor Fonksiyona Etkisinin Araştırılması: 6 Aylık Takip Sonuçları.**

Müge ERÇETİN, Burcu DİLEK, Sevda KAPLAN, Sündüs KAYA, Yavuz YAKUT

- **Okul Çağındaki Serebral Palsi'li Bireylerin Kaba Motor Fonksiyon Seviyeleri ile El Fonksiyonlarının Değerlendirilmesi: 6 Aylık Takip Sonuçları**

Burcu DİLEK, Müge ERÇETİN, Sündüs KAYA, Sevda KAPLAN, Furkan MALKOÇ, Yavuz YAKUT



02

## TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürü Serebral Palsi Seminerinde.

11 Ekim 2015 günü Çocuk Fizyoterapistleri Derneği ve SERÇEV tarafından "3. Pediatrik Rehabilitasyon Kongresi" kapsamında düzenlenen Serebral Palsi Konusunda Aile Bilgilendirme Seminerine, TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi müdürü Klinik Psikolog Mustafa SUNGUR konuşmacı olarak davet edilmiştir. Seminere katılan ailelere, "Ailenin ve Çocuğun Psiko-sosyal Gelişimi Nasıl Desteklenmelidir?" Konu başlığı ile Psiko-sosyal Sürecin ayrıntılarını anlatacaktır.

03

## TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılına Hazır.



Yaklaşık 12 yıldır TSK personelinin engelli çocuklarına özel eğitim ve rehabilitasyon desteği sağlayan TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri, yeni eğitim öğretim yılı için hazırlıklarını sürdürmektedir. 3 kurumun yeni öğretmen ve fizyoterapist alımları sürmektedir. Yine bu kapsamda kurumların eğitim öğretim ihtiyaçları belirlenmiş, alımlara başlanmıştır.

04

## TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerine devam eden TSK mensubu çocuklarına ilave bireysel ders verilmesi.

TSK Elele Vakfı Yönetim Kurulu kararı gereği, vakıf tarafından Ekim 2015 tarihinden itibaren, vakfa bağlı 3 kurumda özel eğitim ve rehabilitasyon hizmeti alan TSK mensubu personel çocuklarına aylık ek 8 saat ilave özel eğitim desteği sağlanacaktır. Bu çalışmalar kapsamında her 3 kurumda da eğitim öğretim personeli, servis hizmetleri ve kurumların düzenlenmesine yönelik çalışmalar hızla devam etmektedir.

05

## TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Hizmet içi Eğitim Faaliyetleri

31 Ağustos- 1 Eylül 2015 tarihlerinde TSK Elele Vakfı GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde görevli 12 personel; öğrenci değerlendirme ölçekleri hakkında 2 tam gün hizmet içi eğitim almışlardır. Kurumlara devam eden öğrencilerin gelişimlerini takip etmek ve eğitim programlarına yön vermek amacıyla düzenlenen hizmet içi eğitim etkinliğinde, 7 farklı test, ölçek ve değerlendirme metotları ayrıntılarıyla ele alınmıştır.

Eğitime katılan personel yetki sertifikalarını eğitimi düzenleyen Özel Eğitim Enstitüsü'nden almışlardır.



06

## TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Öğrencilerinin Otizm ve Bedensel Engelliler Yaz Kamplarına Katılımları



TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nden 2 öğrenci, annesi ile birlikte, 31 Temmuz-3 Ağustos 2015 tarihleri arasında Kapadokya Rotary Kulübü'nün düzenlediği Otizm Yaz Kampına katılmıştır.

TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nden 2 öğrenci, annesi ile birlikte, 3-6 Eylül 2015 tarihleri arasında Samsun İlkadım Rotary Kulübü'nün düzenlediği Bedensel Engelliler Yaz kampına katılmıştır.

# ÖZEL EĞİTİM İŞ UYGULAMA MERKEZİ (OKULU) VE ÖZEL EĞİTİM MESLEKİ EĞİTİM MERKEZLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ZİHİNSEL ENGELLİ ERKEK ÇOCUKLARIN SOSYAL GÜVENLİK HAKLARI



Yüksek Hemşire

**Ayşe SARI**

Sivil Memurlar Sendikası Engelliler

Komisyon Başkanı

GATA Engelli Danışma

ve Koordinasyon Birimi Görevlisi

aysegiresunlu@hotmail.com



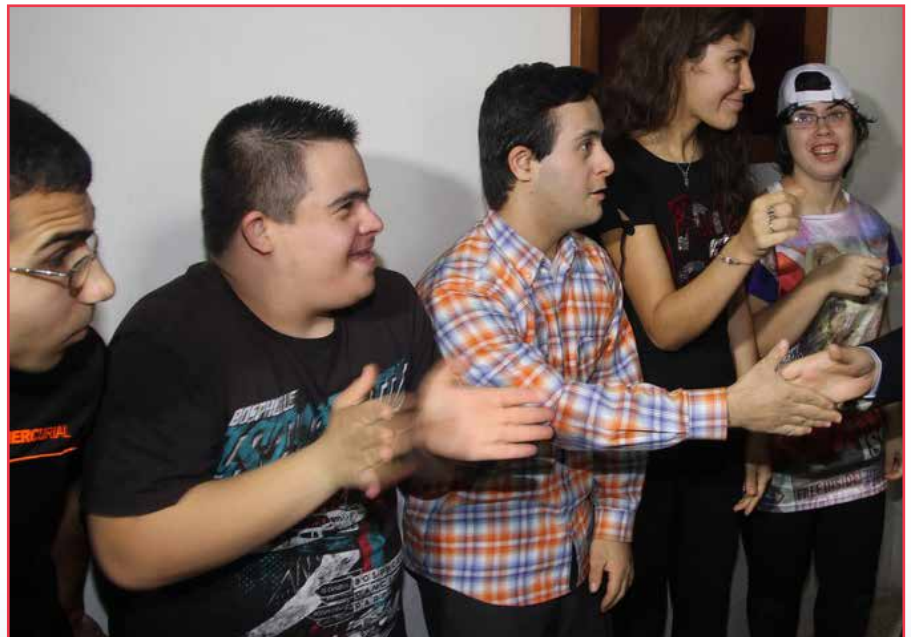
**18** yaşını dolduran zihinsel engelli erkek çocuklar, lise öğrenimine devam ettiklerinde 20 yaşını dolduruncaya dek anne babalarının sağlık yardımını almaya devam ederler ve bu çocuklardan yetim aylığı alanlar da 20 yaşına dek yetim aylığı almaya devam ederler.

Ancak, ortaöğretimlerine zorunlu eğitim kapsamında Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezlerinde devam eden zihinsel engelli erkek çocuklar, Sosyal Güvenlik Kurumunun bu eğitim merkezlerini lise dengi saymaması nedeniyle, akranlarının sahip olduğu sosyal güvenlik haklarını kullanamıyorlardı. Bu çocuklar 18 yaşını doldurduklarında, eğer SGK tarafından malul sayılacak şartlara sahip değilse anne babalarının sağlık yardımından düşürülmekte, yetim maaşı alıyorsa bu maaşları kesilmekte ve gelir testi sonucunda belirlenen genel sağlık sigortası primi ödemek zorunda kalıyorlardı.

Sivil Memurlar Sendikası Engelliler Komisyon Başkanlığına ve GATA Engelli Danışma ve Koordinasyon Birimine, bu konuda mağdur olan bir

annenin başvurusu üzerine çalışma başlatılmış, Sosyal Güvenlik Kurumuna konu hakkında görüş bildirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda; Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezlerinde eğitimine devam eden zihinsel engelli erkek çocukların, akranları gibi sosyal güvenlik hakları, 20 yaşına dek güvence altına alınmıştır. Ayrıca Açık

Öğretim Liselerine devam eden engelli çocuklar da aktif kayıtlı oldukları sürece 20 yaşını dolduruncaya dek anne babalarının sağlık yardımından yararlanmaya devam edeceklerdir. Bu hakkın korunması için; çocuğun öğrenim gördüğü okuldan "aktif öğrenci belgesi" alınıp SGK ilgili birimine verilmesi gerekmektedir.





Konu hakkında 31 Temmuz 2015 tarihinde Sosyal Güvenlik Kurumu tarafından aşağıdaki yazı yayınlanmıştır.

## **SOSYAL GÜVENLİK KURUMUNDAN GELEN YAZI**

**Sayı: 98547999 31/07/2015**

**Konu : Öğrenci Çocuklara Sağlık  
Yardımları Yapılması ile Ölüm  
Gelir/ Aylığı Bağlanması.**

"Bilindiği üzere, 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanununun; -"Tanımlar" başlıklı 3.maddesinin birinci fıkrasının (10) numaralı bendinde; genel sağlık sigortalısının bakmakla yükümlü olduğu kişi tanımlarının çocukları açısından "... b) 18 yaşını, lise ve dengi öğrenim veya 5/6/1986 tarihli ve 3308 sayılı Mesleki Eğitim Kanununda belirtilen aday çıraklık ve çıraklık eğitimi ile işletmelerde mesleki eğitim görmesi halinde 20 yaşını, yükseköğrenim görmesi halinde 25 yaşını doldurmuş ve evli olmayan çocukları ile yaşına bakılmaksızın bu Kanuna göre malül olduğu tespit edilen evli olmayan çocuklarını, ..." şeklinde yapılmış, -"Ölüm aylığının hak sahiplerine paylaşılması" başlıklı 34 üncü maddesinin birinci fıkrasının (b) bendinde; Kanunun 5 inci maddesinin birinci fıkrasının (a), (b) ve (e) bentleri hariç Kanun kapsamında veya yabancı bir ülke mevzuatı kapsamında çalışmayan veya kendi sigortalılığı nedeniyle gelir veya aylık bağlanmamış çocuklardan; 18 yaşını, lise ve dengi öğrenim görmesi halinde 20 yaşını, yükseköğrenim yapması halinde 25 yaşını doldurmayanlara ölüm aylığı bağlanacağı öngörülmüştür. Kurumumuzca Pedagojik Formasyon Sertifika Programı ve özel eğitime devam eden çocuklarla açık öğretim liseleri ile yükseköğrenime devam eden öğrencilere hangi durumlarda sağlık yardımı verilmesi ile ölüm/ gelir aylığı ödenmesi hususları değerlendirilmiş olup, işlemler aşağıda açıklanmıştır.

Özel Eğitim Kurumlarına Devam Eden Öğrenciler: 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararnamenin, "Ortaöğretim" başlığını taşıyan 9. maddesi; "Özel eğitim gerektiren bireyler,



ortaöğretimlerini özel eğitim okullarında ve/veya diğer genel ve mesleki teknik ortaöğretim okullarında sürdürürler." hükmüne amirdir. Öte yandan, 31/5/2006 tarihli ve 26184 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 45. ve 46. maddelerinde; ilköğretimlerini tamamlayan, genel ve mesleki ortaöğretim programlarına devam edemeyecek veya bu programlardan yararlanamayacak durumda olan ve 23 yaşından gün almamış özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin temel yaşam becerilerini geliştirmek, topluma uyumlarını sağlamak, iş ve mesleğe yönelik bilgi ve beceriler kazandırmak amacıyla resmî ve özel, özel eğitim mesleki eğitim merkezi (okulu) veya iş uygulama merkezleri (okulları) açılacağı öngörülmüştür. Yönetmeliğin söz konusu maddelerinde; mesleki eğitim merkezi ile iş uygulama merkezlerinde öğrenim süresi 4 yıl olup ortaöğretim kademesinde eğitim verdiği, Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezinde eğitimlerini tamamlayanlara öğrenim belgesi verildiği, bu belgenin yükseköğretime devam etme hakkı sağlamadığı, ancak bireylerin herhangi bir işte istihdam edilmesi durumunda ortaöğretim kurumlarından mezun olanlara tanınan öznlük haklarından yararlanmalarını sağladığı, aynı şekilde özel iş eğitim merkezlerinde eğitim sonucunda Özel Eğitim İş Uygulama



Merkezi (Okulu) Öğrenim Belgesi verildiği, ancak bu belgenin mesleki eğitim merkezlerince verilen belgeye denk olmadığı belirtilmektedir. Buna göre, zihinsel yetersizliği olmakla zorunlu temel eğitim kapsamında kayıt ve devam zorunluluğu olan ve Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 45 ve 46 ncı maddelerinde belirtilen özel eğitim mesleki eğitim merkezleri ile özel eğitim iş uygulama merkezlerine devam edenlerden 20 yaşına kadar olanlar, 5510 sayılı Kanunun; 3 üncü maddesi kapsamında genel sağlık sigortalısının çocukları bakımından bakmakla yükümlü olunan kişi sayılarak sağlık hizmetlerinden yararlandırılacak, 34 üncü maddesinde belirtilen diğer koşulların yerine gelmesi şartıyla da bunlara ölüm gelir/ aylığı bağlanacaktır."

Engelli çocukların ömür boyu ebeveynleri üzerinden sağlık yardımına devam etmeleri ancak SGK tarafından "malul" kararı almaları ile mümkündür. (5510 Sayılı Kanun)

Zihinsel engelli erkek çocukların maluliyet kararı için; engelli sağlık raporunda "ağır engelli" olması, IQ puanının 50'nin altında olması ve SGK Sağlık Kurulu tarafından malul kararının verilmesi önemlidir. Zihinsel engelli erkek çocukların maluliyet incelemesini 18 yaş dolmadan 3-4 ay önce, bulunduğunuz yerleşim yerindeki SGK Müdürlüğüne müracaat ederek başlatabilirsiniz. Aksi halde SGK, sisteminde çocuğunuzun 18 yaşını doldurduğuna tespit edecek, öğrenim belgesi verilmemiş ise çocuğunuzun sizin üzerinizden düşürecek ve genel sağlık sigortası borcu çıkartacaktır. Hakkında maluliyet kararı verilmeyen engelli çocuklar için; öğrenim süreleri bittiğinde, Sosyal Yardımlaşma Dayanışma Vakıflarına başvuru yaparak, gelir testi yaptırmalı ve çocuğunuzun aylık ödeyeceği sağlık primini belirlemelisiniz.

Hakkında malul kararı verilmeyen engelli çocuklar, SGK kapsamına girmek zorunlu olduğundan ve sağlık hizmeti almak için prim ödemek zorundadırlar. Yapılan gelir testinde hane içine giren tüm gelirlerin toplanıp, kişi başına düşen miktara göre sağlık primi belirlenir. Kişi başına düşen miktar 422 liradan az ise; bu hanedeki kişilerin sağlık primleri devlet tarafından ödenir.

Sağlıklı ve olabildiğince engelsiz günler dileğimle.

# BÖBREK TAŞI NEDİR?

**B**öbrek taşı, idrarın idrar yollarına geçmeden önce topladığı böbrekte meydana gelir. Pek çok kadın böbrek taşının düşürmesini, doğum sancısından daha şiddetli olduğu ifade eder. İdrarda bulunan ürik asit ve kalsiyum gibi maddeler kristalleşerek kümeleşir, kümeleşen maddeler böbrek taşını oluşturur. Küçük taşlar idrar yoluyla vücudu terk ederken, büyük taşlar ilerleyen idrar yolunda hasara yol açacaktır. Büyük taşlar şiddetli ağrı ile idrar yolunu tıkanmasına neden olur.

## ERKEKLERDE ORAN YÜKSEK

Böbrek taşları genelde genç ve orta yaşlarda oluşur. Erkeklerde böbrek taşı oluşması kadınlara göre daha yüksektir. Sıcak yerlerde yaşayan insanlar idrarda mineral birikmesinden kaynaklı olarak daha fazla görülür. Böbrek taşı düşüren insanlar tekrar düşürme olasılığı daha yüksektir. O yüzden böbrek taşı hastalığına yakalanmamak için önlemlerini almak daha mantıklıdır. Çok eski devirlerde bile bu hastalık insanları sıkıntıya sokmuştur. Günümüzde de sık görülen bu hastalık birçok tedavi yöntemlerini geliştirmeye zorlamıştır. Son 20-30 yılda idrar yolu taşı görme, önemli derece artış olmuştur. Artışın nedenini beslenme alışkanlıklarının değişikliği ve az sıvı tüketimi olduğu düşünülmektedir.

## YOĞUN İDRAR ATTIRABİLİR

Üreter taşı, kalıs taşı, mesana taşı, renal pelvis taşı; idrar yollarında bulunan taşın, bölgeye verdikleri isimlerdir. Böbrekler vücudumuzda filtre sistemi olarak çalışır ve kan sürekli olarak süzülür zararlı maddeler idrar yoluyla dışarı atılır. İdrarın yoğun olması, böbrek taşı oluşma riskini artırır. Tübül denilen üniterler idrar içerisine atılan tuzlar ve mineraller birikmesiyle kristalleşecek ve kristallerin birleşmesiyle taşları oluşturacaktır. Kumlu sebzeleri yıkamadan yemek ve incir, armut gibi tanecikli meyveleri tüketmek halk arasında bilinenin aksine

böbrek taşını oluşturmaz. Oksalat, ürik asit maddeleri, idrarda yüksek kalsiyum böbrek taşı hastalığını oluşturur. Sitratın az miktarda bulunması kristallerin birbirine yapışmasını engeller taşın oluşmasına diğer bir nedende budur. Taşlar

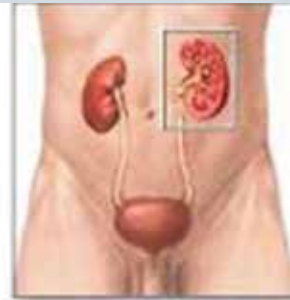
## YAKINMALAR NELERDİR?

**BÖBREK** taşları radyolojik incelemeler sonucunda öğrenilebilir. Böbrek taşların genelde belirtileri yoktur. Ağrı ve enfeksiyonun oluşmasının başlıca nedeni taşın büyük ve böbrek havuzcuğunun tıkanmasıdır. İdrar akışını engelleyen diğer faktör, taşın hareket edip böbrekle mesane arasına girmesidir. Büyük sancılara yol açar. Ağrıların şiddeti bel bölgesinden başlayarak kasıklara doğru ilerler. Bu durum kusma, bulantı, karın şişliğine neden olabilir. Taş eğer idrar yollarını zedelerse kanama oluşur.

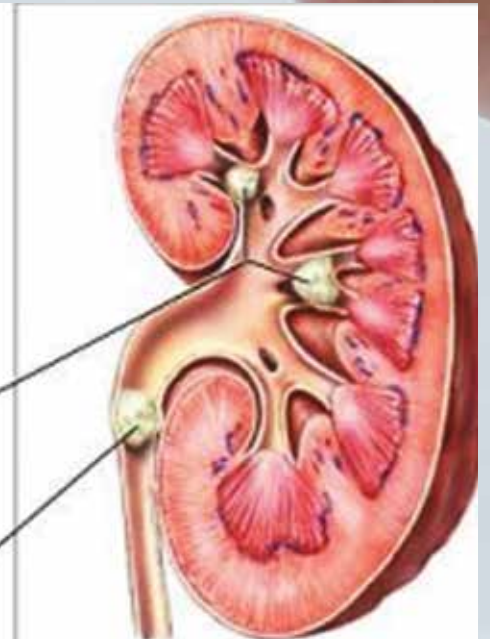


## İdrar yolu taşı tanısı nasıl konulur?

**RASTLANTISAL** olarak bazen taşlar saptanabilir. Yakınmaya yol açmadan, ultrasonografi cihazı sayesinde hastalara tanı konulabilir. Ultrasonografi cihazı ses dalgalarında faydalanarak yapılan görüntüleme sistemidir. İnsanın duymayacağı şekilde frekans dalgaları yayar ve yansıyan dalgaları bilgisayar aracılığıyla görüntüyü ekrana yansıtılır. Bu denli bir teknolojinin böbrek taşı üzerindeki etkisi oldukça önemlidir. Tekrarlanan idrar yolları iltihabı, idrarda kanama gibi şikayetleri olan hastalara, aşağıda belirtilen incelemeler sonucunda kesin tanı konulmaktadır.



## Böbrek Taşları



### **İntravenöz Pelografi (İVP):**

Kontrast maddenin, damar içerine verilerek böbreklerin fonksiyonları ve anatomisi ayrıntılı olarak incelenilir. Taşların böbrek içindeki yerleşmesini ve bölgeye verdiği zararları gösterir. Hamileler, böbrek yetmezliği olanlar ve kontrast maddeye alerjisi olanlar bu teknik kesinlikle uygulanmaması gerekmektedir.

**Spiral Bilgisayarlı Tomografi (BT):** Böbrek taşlarının değerlendirilmesi ile altın standardı olarak görülen BT, röntgen ışınlarından yararlanarak tanı konulur. Çok kısa işlemlerden geçen bu inceleme, taşların boyutlarını da ölçer. 1-2 milimetreye kadar küçük taşlar görülür. BT, aynı zamanda taşın kırılabilirlik ölçütünü de hesaplayabilmektedir.

**Direk Üreter Sistem Grafisi (DÜSG):** Saydam olan böbrek taşlarını (opak) x ışını yardımıyla çekilen filmlerde görmek mümkündür. Üreter taşlar ve opak olmayan taşlar DÜSG tekniğiyle görüntülemek mümkün değildir.

**Ultrasonografi:** Yüksek frekansta ses dalgaları yardımıyla, iç organları izler ve çıkan sonuçları bilgisayara aktarır. X ışını kullanılmamasına rağmen güvenli bir yöntem gibi gözüküyor. Güvenli olmasına karşın üreterde yer alan küçük taşlar gözükmemektedir. İdrar yolu tanısı konulan hastalarda başka tetkikler yapılabilir. Eğer taş tedavisinde engelleyici önlemler alınmazsa, böbrek taşı tekrarlanma riski artmaktadır. 5 yıllık süreçte hastalık %50 oranında tekrar çıkar. Tekrarlanan taş olaylarında metabolik değerlendirme yapılmalı ve daha dikkatli olunmalıdır. Metabolik değerlendirme yapılırken 24 saatlik süreçte idrar toplanılmaktadır. Alınan idrarda oksalat, kalsiyum, sitrat, ürik asit düzeyleri bakılır ve kan örneğinde fosfat, kalsiyum, inorganik, paratiroid hormon düzeyleri kontrol edilir.

### **TAŞ OLUŞUMU ARTIRAN FAKTÖRLER**

**Kişisel ve Aile Öyküsü:** Daha önce taş düşüren kişilerde 5 yıl içinde görülme olasılığı %50'dir. Ailenin herhangi birinde taş öyküsü var ise ailenin diğer bireylerinde görülmesi yüksektir.

**Az Hareket veya Hareketsizlik:** Çok uzun süre az hareket eden bireylerde veya yatalak hastalarda kemik erimesine bağlı olarak idrarda kalsiyum yükseilir ve taş oluşma riski yükselir. Yetersiz Sıvı Alımı: Sıcak iklimde yaşayanlar ve sıcak ortamlarda

çalışan insanlar normalden daha fazla su tüketmesi gerekmektedir. Aksi takdirde su içilmez ise idrar içerisinde taş oluşma riski artar. Bazı Hastalıklar: Gut, sistinüri ve renal tübüler asidoz gibi nadir görülen hastalıklarda taş oluşma riskinin artırıcı faktörlerdir. Yaş Cinsiyet İrki: Beyaz ırkın siyah ırka göre taş oluşma riski yüksek olurken çoğunlukla böbrek taşı oluşan kişiler 30-50 yaşları arasındadır. Diyet: Taş oluşturan riskin başında düşük lif içeren diyetler ve yüksek hayvansal proteinler gelir. Fazla tuz tüketimi böbrek taşı oluşturduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür. Pelvis denilen böbrek havuzcuğuna yerleşen taşlar mutlaka tedavi edilmeli, hastalık tedavi edilmediği takdirde iltihaba ve fonksiyon bozukluğuna yol açar. Kaliks gibi ceplerin içinde yer alan taşlar belirgin yakınmalara neden olmuyorsa belli aralıklarla izlem yapılması yeterli olacaktır. Ancak kaliks taşları hareketlenip üreter kanalına girip büyümesi halinde iltihap, kanama ve ağrı gibi sorunlar çıkabilir. Kaliks taşları tedavi edilmesi doktorlar tarafından önerilen bir durumdur.

### **TAŞLAR NASIL TEDAVİ EDİLİR?**

**Medikal Tedavi:** Bu tedavide 5 mm.ye kadar büyük olan taşların bol su alımı, ilaç tedavisi ve ağrı kesici ile düşürülebilir. Taş boyutu büyüdükçe müdahale ile düşürme ancak olası hale gelir.

**ESWL (Vücut dışından şok dalgaları ile kırma):** ESWL, en çok tercih edilen böbrek taşı tedavisidir. Taş üzerine yapılan vücut dışından şok dalgalar, taşları kırarak küçük parçalar haline getirir ve idrar yoluyla atılır. Tedavi sırasında duyulan acılara karşı hafif anestezi verilir ya da sakinleştirici kullanılır. Sakinleştirici doktorların daha çok tavsiye ettiği durumdur. Taş kırma işlemlerinden sonra idrar yoluyla taş parçacıkların vücuttan atılması haftalarca sürebilir. Uzun süren süreçlerde hasta ağrı hissedebilir hatta idrar yolunda iltihaplanmalar oluşabilir. Ender olarak görülen başka bir durum ise üreter kanalında biriken kumlar, taşların geç dökmemesine sebep olur ve ek tedavi yapılması gerekebilir.

**Perkütan Nefrolitotripsi (PNL):** ESWL ile kırılmayan 2 cm'den büyük taşları kırmaya yarayan güncel bir yöntemdir. Bel bölgesinde 1 cm'lik kesintiden böbreklerdeki taşlara ulaşılır ve taşlar

o bölgeden çıkartılır. Bu işlemler sırasında genel anestezi uygulanır. Ameliyat endoskopik (kapalı ameliyat) yöntemle yapılır ve televizyona endokamera yardımıyla yansıtılır. Lazer taş kırıcı, pnömötik ve ultrasonik yardımıyla taşlar parçalanır. Ameliyat sonrası 2-5 gün süreyle bölgeye, idrarın dışarı atılması için bir tüp yerleştirilir.

**Üretoroskopi:** Taşlar, ESWL ile kırılmayıp üreter kanalından düşmezse, üretoroskopi tedavi yöntemiyle tedavi edilir. Üretoroskopi, idrar yolundan girerek uygulanan bir tür tedavi yöntemidir. Alt ve orta üreterdeki taşların ve kalıs taşların tedavisinde kullanılır. Üretoroskopi tedavisinin aynı günü veya ertesi günü hasta taburcu edilir.

### **BÖBREK TAŞI OLUŞUMU ÖNLENEBİLİR Mİ?**

Böbrek taşlarının oluşumunu yediğimiz yemeklerle, içtiğimiz su miktarları ile oluşum riskini azaltılabilir. Su tüketimi hastalar için çok önemlidir. Erişkin bir insanın idrarının ortalama 2 litre olması gerekmektedir. Sıvı alımı gün içerisinde eşit olarak sağlanmalı ve aşırı sıvı kaybında olan kişiler daha çok sıvı tüketmelidir. Bütün besinleri sağlayan karma ve dengeli yiyeceklerle beslenilmeye ihtiyaç vardır. Sebze ve meyvelerdeki lif bezleri zenginliğinden dolayı tüketilmelidir. Ancak çay yaprakları, ceviz, buğday kepeği, roka, kakao, tere, ıspanak gibi oksalat bakımında zengin besinleri tüketilmemesi gerekmektedir. İdrarında yüksek miktarda oksalat olanlar için önemli bir öneridir. Hayvansal proteinleri çok fazla tüketilmemeli, tüketilirse bile günlük sınır 150 gr olarak sınırlandırılmalıdır. Hastaların yedikleri yemeklerde belirli sınırdaki enterik hiperoksalüri dışında kalsiyum alınmaması gerekir. Ürik taşı hastalığı ve oksalat hastalığı olanlar hamsi, kümes hayvanların derisi, karaciğer, sardalya, böbrek tüketimi sınırlandırılmalıdır. Böbrek taşının oluşumunu önlemenin 3 önemli faktörü vardır. Bu önlemler alınmadığı sürece vücutta taş oluşum riskini artırır.

-Sakatat ve hayvansal proteinleri az tüketilmeli

-Günde ortalama 2.5 litre veya üstü su içilmeli

-Az miktarda tuz tüketilmeli  
Fazla tuz tüketiminin sadece böbrek taşında değil birçok hastalığa etki ettiğini biliyoruz.

**Kaynakça:** Florence Nightingale

# Otizm Tanısı Bulunan Çocuklarda SOSYAL ÖYKÜLERİN KULLANIMI

Sosyal öyküler sıralanan özellikler doğrultusunda yazıldıktan sonra uygulama sürecine geçilir. Sosyal öyküler bireylerin kendilerini rahat ve güvende hissettiği bir ortamda sunulur. Sosyal öykü çocuğa sunulmadan önce “Bu öyküyü senin için yazdım.” ya da “Senin için yazdığım bir öykü var. Şimdi bu öyküyü okumanın tam zamanı.” gibi ifadelerle yer verilerek çocuğun dikkati öyküye çekilir.



Dr. SERAY OLÇAY GÜL

Sosyal öyküler, otizm tanısı bulunan çocuklara sosyal durumları açıklamak, sosyal becerileri öğretmek ve çocukların karşılaştıkları sosyal durumlara uygun tepkide bulunmalarını sağlamak amacıyla belli kurallara uygun olarak çocuğun bakış açısından ve ağzından yazılan kısa öykülerdir. Örneğin, okul gezisinin ne olduğunu açıklamak, gezi sırasında çocuğun sergilemesi gereken ancak davranış dağarcığında olmayan sosyal becerileri öğretmek ve gezi sırasında arkadaşlarının ve öğretmenlerinin önerilerine uyum sağlamasına yardımcı olmak için sosyal öyküler kullanılabilir. Bu öyküler ilk kez Carol Gray tarafından 1991 yılında sınıf kurallarına uymakta problemler çıkaran bir öğrenci için yazılmıştır. Gray bu öğrencisi için kuralları ve doğru tepkileri tanımlayan bir öykü yazmış ve bu öykü sonrasında öğrencisinin kuralları ve kendisinden beklenen tepkileri daha iyi anladığını, sınıftaki etkinliklere daha etkin katıldığını görmüştür. Bu deneyim Gray'e sosyal becerilerde yetersizlik gösteren bireyler için öykülerin etkili bir şekilde kullanılabileceğini göstermiştir.

**Neden otizm tanısı bulunan çocuklarda sosyal öyküler etkili**

## bir şekilde kullanılabilir?

Sosyal öyküler uygun sosyal davranış ve normlara ilişkin mesajlar verir; çocuğa karmaşık bir sosyal durumda ya da ortamda nasıl davranması gerektiğine ilişkin ipuçları sunar; kim, ne, nerede, ne zaman ve niçin sorularına yanıt vererek sosyal etkileşim için uygun ve gerekli bilgileri sunar ve çocuğa ne yapmaması değil ne yapması gerektiğini söyleyerek uygun davranışa ilişkin ipuçları sağlar. Bu özellikleri tahmin edilebilir durumlarda daha uygun tepkide bulunan, rutinlerdeki değişikliklerde ve etkinlik geçişlerindeki belirsizliklerde daha yoğun davranış problemleri sergileyen, görsel ipuçlarına daha duyarlı ve sosyalleşmek için adım adım tanımlanan sosyal bilgilere daha fazla gereksinim duyan otizm tanısı bulunan çocuklarda sosyal öykülerin etkili olmasını sağlar.

## Sosyal öyküler hangi amaçlarla yazılır?

Çocukla etkileşim halinde olan herkes tarafından yazılabilen sosyal öyküler otizm tanısı bulunan çocuklara farklı davranış ve becerileri kazandırmada etkili bir şekilde kullanılabilir. (a) Çocuğa başkalarının davranışlarının nedenlerini açıklamak, (b) yeni sosyal ve akademik becerileri öğretmek, (c) doğum günü, gezi, yangın, deprem vb. özel olayları açıklamak, (d) ev ya da okuldaki rutinleri açıklamak ve çocukların rutinindeki değişikliklere uyumunu kolaylaştırmak, (e) çocuğun başarılarının farkına varmasını sağlamak, (f) çocuğun uygun olmayan davranışlarını azaltmak ya da ortadan kaldırmak için sosyal öyküler kullanılabilir.

## Sosyal öyküler nasıl yazılır?

Sosyal öykülerin yazımında dikkat edilmesi gereken kurallar vardır. Bu kurallardan en önemlileri öykülerde

kullanılacak cümle türleri ve bu türlerin öykü içindeki oranlarıdır. Sosyal öykülerin yazımında betimleyici, yönlendirici, yansıtıcı, doğrulayıcı, işbirlikçi cümle ve kontrol cümlesi olmak üzere altı çeşit cümle yer verilebilir. Betimleyici cümle ne, nerede, ne zaman, neden, nasıl ve kim sorularının yanıtlarını vererek öykünün yazımına rehberlik eder. Örneğin, *pazartesi günleri annem ve ben alışveriş yapmak için yürüyerek markete gideriz*. Yansıtıcı cümle ile, çocuğun kendisi dışındakilerin ilgili sosyal durumla ilgili düşünceleri, duyguları, inançları ve görüşleri tanımlanır. Örneğin, *odamı ve oyuncaklarımı topladığım zaman annem ve babam çok sevinirler*. Uygun tepkinin tanımlandığı cümle yönlendirici cümledir. Örneğin, *yemekten önce ellerimi yıkamam gerekir*. Doğrulayıcı cümle, genellikle içinde yaşanan kültürü ve ortak değerleri ifade eder. Örneğin, *birisi benimle bir şey paylaştığında, “Teşekkür ederim” demek güzeldir*. Bilgiye ulaşmak ya da daha önce öğrenilen bilginin hatırlanmasını sağlamak için çocuğun uygun tepkisini açıklayan cümle kontrol cümlesidir. Örneğin, *yemeğim bittikten sonra ellerimi yıkamayı hatırlamaya çalışacağım*. İşbirlikçi cümle ise, söz konusu amaca ulaşmada çevresindeki kişilerin çocuğa nasıl yardım edebileceklerini anlatan cümledir. Örneğin, *ödevlerimi yaparken babam bilmediğim konuları anlatarak bana yardım eder*.

Cümle türleri kadar cümlelerin öykü içindeki oranı da sosyal öykü yazımında dikkat edilmesi gereken bir diğer kuraldır. Bu kural için formül bir yönlendirici cümle için öyküde iki-beş betimleyici, yansıtıcı ve/veya doğrulayıcı cümlelerin bulunmasıdır (Bakınız örnek öykü 1). Öyküde kontrol cümlesi ve işbirlikçi cümle bulunması durumunda formül, bir yönlendirici

ya da kontrol cümlesi için iki-beş betimleyici, yansıtıcı, doğrulayıcı ya da işbirlikçi cümlelerin bulunmasıdır. Becerinin sergilenmesi için farklı ortamların/koşulların olduğu kimi durumlarda ise bu fomüllerin dışına çıkılabilir (Bakınız örnek öykü 2). Cümle türleri ve oranlarına ek olarak öykülerin yazımında giriş, gelişme ve sonuç bölümlerine yer verilmeli, durum çocuğun bakış açısından anlatılmalı, açık ve anlaşılır bir dil kullanılmalı, olumlu ifadeler ile olumlu davranışa vurgu yapılmalıdır. Ek olarak yazılan öykü anlaşılmayı kolaylaştıracak ve ilgi çekecek görsel uyaranlarla (resimler, fotoğraflar vb.) desteklenerek etkililiği artırılmalıdır.

### **Sosyal öyküler nasıl uygulanır?**

Sosyal öyküler sıralanan özellikler doğrultusunda yazıldıktan sonra uygulama sürecine geçilir. Sosyal öyküler bireylerin kendilerini rahat ve güvende hissettiği bir ortamda sunulur. Sosyal öykü çocuğa sunulmadan önce "Bu öyküyü senin için yazdım." ya da "Senin için yazdığım bir öykü var. Şimdi bu öyküyü okumanın tam zamanı." gibi ifadelerle yer verilerek çocuğun dikkati öyküye çekilir. Çocuk dikkatini yönelttiğinde sosyal öykü çocuğa sunulur. Bu süreçte bir yetiştirici ya da akran çocuğa öyküyü okuyabilir, çocuktan öyküyü okuması istenebilir ya da çocuğun öyküyü

sesli kasetten ya da video kasetten dinlemesi sağlanabilir. Sosyal öykü okunduktan sonra ise, öykünün anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek için okuduğunu anlama sorularına yer verilir. Çocuk okuduğunu anlama sorularına doğru yanıt verirse çocuğun hedef davranışı sergilemesi için fırsatlar yaratılır. Sorulara yanlış yanıt verirse öykü tekrar okunur. Çocuk hedef davranışı öğrendikten sonra ise öykü aşama aşama geri çekilerek çocuğun öykü sunulmaksızın hedef davranışı sergilemesi amaçlanır. Bu süreçte sosyal öyküdeki yönlendirici cümleler öyküden çıkarılabilir ya da bu cümleler boşluklu, "....."lı cümleler, şeklinde yazılabilir ya da öyküde değişiklik yapmak yerine öykünün sunumu arasında geçen süre değiştirilebilir. Örneğin, öykü her gün değil haftada üç ya da dört kez okunabilir.

### **Kaynakça**

Barry, L. ve Burlew, S. (2004). Using social stories to teach choice and play skills to children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 19, 45-51.

Gray, C.A. (2000). *Writing social stories with Carol Gray accompanying workbook to video*. Arlington, TX: Future Horizons.

Gray, C. A. (2010). *The new social stories book*. Texas: Future Horizons.

## **OTİZMİN BELİRTİLERİ**

**Eğer çocuğunuz:**

**Başkalarıyla göz teması kurmuyorsa,**

**İsmi söylediğinizde bakmıyorsa,**

**Söyleneni işitmiyor gibi davranıyorsa,**

**Parmağıyla ile istediği şeyi göstermiyorsa,**

**Oyuncaklarla oynamayı bilmiyorsa,**

**Akranlarının oynadığı oyunlara ilgi göstermiyorsa,**

**Bazı sözleri tekrar tekrar ve ilişkisiz ortamlarda söylüyorsa,**

**Konuşmada akranlarının gerisinde kalmışsa,**

**Sallanmak, çırpınmak gibi garip hareketleri varsa,**

**aşırı hareketli, hep kendi bildiğince davranıyorsa,**

**Gözleri bir şeye takılıp kalıyorsa,**

**Bazı eşyaları döndürmek, sıraya dizmek gibi sıra dışı hareketler yapıyorsa,**

**Günlük yaşamındaki düzen değişikliklerine aşırı tepki veriyorsa,**

**otizm açısından değerlendirme yapmak gerekir.**

## **SOSYAL ÖYKÜ ÖRNEKLERİ**

### **ÖDEVLERİMİ YAPMAM GEREKİR (Örnek öykü 1)**

Bazen okuldaki öğretmenim evde yapmam için bana ödev verir (betimleyici cümle).

Eve gelince yemeğimi yerim ve dinlenirim (betimleyici cümle).

Annem dinlenme zamanı bittiğinde "ödev zamanı" der (betimleyici cümle).

Bazen dinlenmek çok eğlenceli olabilir ve ödevlerimi yapmak istemem (betimleyici cümle).

Ödev zamanı geldiğinde dinlenmeye devam etmek istesem bile ödevlerimi yapmam gerekir (yönlendirici cümle).

Ödev zamanı geldiğinde ödevimi yaparsam annem çizgi film izlememe izin verebilir; öğretmenim ödevlerimi yaptığım için defterime yıldız atabilir (betimleyici cümle).

Ben ödevlerimi yaptığımda annem, babam ve öğretmenim çok mutlu olur (yansıtıcı cümle).

Verilen ödevleri zamanında yapmak çok önemlidir (doğrulayıcı cümle).

### **NE ZAMAN TEŞEKKÜR ETMELİYİM? (Örnek öykü 2)**

Bazen insanlar benim için güzel şeyler yaparlar (betimleyici cümle).

Birisi benim için bir şey yaptığında, bu beni mutlu eder (betimleyici cümle).

Biri benim için güzel şeyler yaptığında "Teşekkür ederim" demeye çalışacağım (kontrol cümlesi).

Bazen insanlar bana yardım ederler (betimleyici cümle).

Birisi bana yardım ettiğinde, "Teşekkür ederim" demeye çalışacağım (kontrol cümlesi).

Bazen insanlar benimle bir şeyler paylaşırlar (betimleyici cümle).

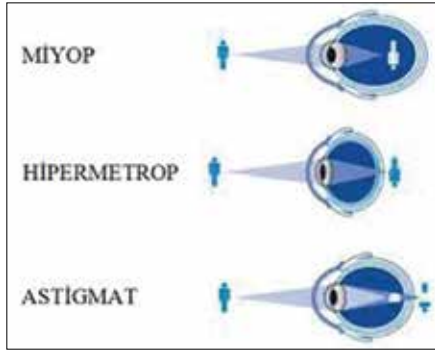
Birisi benimle bir şey paylaştığında, "Teşekkür ederim" demeye çalışacağım (kontrol cümlesi).

"Teşekkür ederim" demek beni ve başkalarını mutlu eder (yansıtıcı cümle).

"Teşekkür ederim" demek güzel bir davranıştır (doğrulayıcı cümle).

# Astigmatizma Nedir?

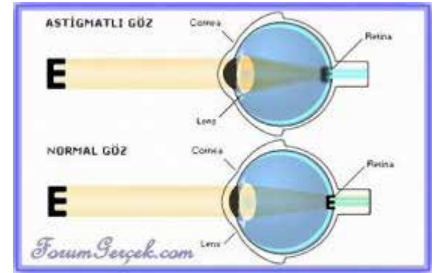
**A**stigmatizma kavramı, tıp literatüründe yer alan bir kavram olmakla birlikte, beş duyu organından birisi olan göz organıyla alakalı bir hastalıktır. Göz, fizyolojik açıdan incelendiği takdirde karşımıza, oldukça kompleks ve de sistemli bir yapı çıkmaktadır.



Bu yapı içerisinde herhangi bir sorun ya da aksaklık yaşandığında, görme işlevinde de olumsuzluklar yaşanmaktadır. Astigmatizma da, göz organında yaşanan bu tür olumsuzluklardan biridir. Göz organında, saydam tabaka adı verilen bir tabaka bulunur. Bu saydam tabakada meydana gelen eğrilik bozukluğu sonucunda ortaya çıkan göz sorununa, astigmatizma adı verilmektedir. Göz organında bulunan saydam tabakada, iki tür meridyen bulunmaktadır. Bu meridyenlere, dikey ve yatay meridyen adı verilir. Bu meridyenlerin göz organındaki görevi, göze gelen ışınları kırmasıdır. Eğer meridyenler göze paralel olarak gelen ışınları farklı noktalarda kırarlarsa, bu ışınlar aynı noktada toplanamazlar. Bu olay neticesinde ise, göz organında bulunan sarı lekeye görüntüler, net bir şekilde eğil bulanık şekilde yansır.

Gözde bu şekilde meydana gelen

rahatsızlığa, "astigmatizma" adı verilmektedir. Astigmatizma rahatsızlığı, iki farklı şekilde olabilir. Bu şekiller, düzenli astigmatizma ve düzensiz astigmatizma olarak adlandırılmaktadır. Bu noktada, düzenli astigmatizma da kendi içerisinde iki farklı gruba ayrılır. Bu gruplar, kaideye uygun astigmatizma ve kaideye aykırı astigmatizma olarak adlandırılmaktadır. Kaideye uygun ve de kaideye aykırı şekilde sınıflandırılan astigmatizmaların bu şekilde sınıflandırılmasının nedeni, eksenler'dir. Öyle ki, kaideye uygun astigmatizmada dikey eksen, daha eğriyken kaideye aykırı astigmatizmada ise yatay eksen daha eğri konumdadır. Bu göz rahatsızlığında, göz organı aynı düzlemde bulunan dikey ve yatay doğruları eşit netlikle görememektedir. Bunun nedeni ise, dikey ve de yatay eksenindeki eğriliklerdir. Bu duruma örnek vermek gerekirse; kaideye uyguna astigmatizmada dikey eksen daha eğri, yatay eksen ise normal eğriliktedir. Bunun neticesinde göz, yatay doğruları net görür. Yatay görüntüye dikey olan bir görüntü ise, net değil bulanık bir şekilde görülür. Bu durumunun yaşanmasına neden olan etken ise, dikey meridyendeki eğrilik oranının, yatay meridyendeki eğrilığe göre daha fazla olmasıdır. Böylece dikey ekseninde meydana gelen kırılma, yatay eksene göre daha fazla gerçekleşir.



Bir göz hastalığı olan astigmatizmanın, çeşitli belirtileri bulunmaktadır. Bu hastalık, hafif veya ileri düzeyde yaşanabilmektedir. Eğer hafif düzeyde yaşanırsa, astigmatizmanın belirti verme ihtimali oldukça düşüktür. Bu hastalığın belirtileri, özellikle kitap okumakla alakalıdır. Eğer kitap okurken, kitabı gözünüze doğru yaklaştırma eğiliminde bulunuyorsanız, bu durum astigmatizmanın belirtileri arasında sayılmaktadır. Yine kitap okuduktan sonra, sık sık baş ağrısı meydana geliyorsa bu da astigmatizmanın belirtileri arasında yer alır. Kaş çatma durumu da, bu hastalığın belirtileri arasında gösterilmektedir. Kaşları çatmanın nedeni ise, bulanık olan görüntüyü netleştirme isteğidir.

Astigmatizma hastalığının tedavisi, diğer göz hastalıklarına nazaran daha kolaydır. Silindirik şeklindeki mercekler sayesinde, bu görme kusuru düzeltilebilmektedir. Bu kusur tedavi edilmezse, baş ağrıları ve de kitap okumanın hemen ardından görüntülerde bulanıklık gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Düzensiz astigmatizma sorununda ise, saydam tabakadaki eğrilik düzenli değildir. Bu noktada, rahatsızlığın tedavisi merceklerle mümkün olmaz. Kontakt lens kullanımı, düzensiz astigmatizma durumunda kullanılmakta olan en iyi tedavi yöntemleri arasında gösterilmektedir.

Kaynak: <http://www.bilgiustam.com>

# Tarçın ve Bal Karışımının İnanılmaz Faydaları



**Bu karışımla pek çok hastalığa meydan okuyacaksınız.**

Tarçınlı bal tek kelime ile mucizevi doğal bir ilaç. Kanserden kilo vermeye, kalp hastalıklarından kolesterole, soğuk algınlığından cilt enfeksiyonlarına kadar iyileştiremediği hastalık yok gibi...

Hindistan'da bir geleneksel tıbbi tedavi yöntemi ile balın yanık tedavisindeki etkisini kıyaslandığını ve 1 haftanın sonunda balla tedavi edilen yanıkların %91, diğer yöntemle tedavi edilenlerin %7 oranlarında enfeksiyon riskinden korunduğunu biliyor muydunuz?

## TARÇIN VE BAL MUCİZESİ

İlaç firmaları bu bilgilerin yayılmasından hoşlanmayacak, çünkü tarçınlı bal düzenli kullanıldığında pek çok ilaçtan daha sağlıklı ve daha etkili bir ilaç.

Bal ve tarçın karışımının pek çok hastalığı iyileştirdiği biliniyor. Bir yan etkisinin olmaması da cabası. Şekerli olmasına rağmen doğru miktarda alındığında diyabet hastalarına dahi zarar vermiyor. Batılı bilim insanlarının araştırmalarına göre:

**Kalp Hastalıkları:** Bal ile toz tarçın karışırın ve kahvaltıda kızarmış ekmekle yiyin. Kolesterolu düşürür ve muhtemelen kalp krizini önler. Tarçınlı balın düzenli olarak tüketilmesi kalp vuruşlarını güçlendirir. Yaşlandıkça atar damarlar ve toplar damarlar esnekliklerini kaybediyor ve tıkanıyor. Tarçınlı bal ise damarları yeniden canlandırıyor.

**Arterit:** Arterit hastalar bir fincan sıcak suya iki yemekkaşığı bal ve bir çay kaşığı toz tarçın koyarak faydalı bir içecek hazırlayabilirler. Günlük olarak içilirse kronik arterit hastaları dahi iyileşebilir. Kopenhag Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 200 hastalarını kahvaltıda önce bir kaşık bala yarım çay kaşığı tarçın ile tedavi eden doktorlar 73 hastanın tümüyle ağrıdan kurtulduğunu, bir ay içerisinde ağrı yüzünden hareket edemeyen hastaların hemen hepsinin ağrı çekmeksizin yürümeye başladığını gördü.

**İdrar Yolu Enfeksiyonu:** İki yemek kaşığı toz tarçın ile bir yemek kaşığı bal ılık suya ekleyerek için. İdrar yolundaki mikropları öldürür. Kim bilebilirdi ki?

**Kolesterol:** İki yemek kaşığı bal ve üç yemek kaşığı toz tarçın 450 gram çay kolesterol hastasına verildiğinde

iki saat içerisinde kandaki kolesterol oranının %10 azaldığı görüldü. Günde üç kez alındığında kronik kolesterol dahi tedavi edilebiliyor. Günlük olarak yenen bal ise kolesterol şikayetlerini azaltıyor.

**Soğuk Algınlığı:** Sık ya da ağır soğuk algınlığı şikayeti olanlar bir kaşık ılık bal çeyrek kaşık toz tarçınla üç gün boyunca birer kez alabilir. Bu tedavi çoğu kronik öksürüğü ve soğuk algınlığını tedavi edebilir, sinüsleri temizleyebilir.

**Boğaz Tahrişi:** Tarçınlı balın boğaz ağrısını iyileştirdiği ve boğaz ülserini kökünden kazıdığı söyleniyor.

**Gaz:** Hindistan ve Japonya'da yapılan araştırmalar tarçınlı balın midede oluşan gazları önlediğini gösteriyor.

**Bağışıklık Sistemi:** Tarçınlı balın günlük tüketimi bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve vücudu bakteri ile virüs saldırılarından koruyor. Balın düzenli tüketimi akyuvarları güçlendirerek bakteriyel ve virütik hastalıklara karşı direnci artırıyor.

**Sindirim Güçlüğü:** İki yemek kaşığı bala serpilen toz tarçının yemek yemeden önce alınması asitliliği önler ve en ağır yemekler dahi sindirilebiliyor.

**Grip:** İspanyol bir bilim insanı baldaki doğal bir bileşenin grip mikrobunu öldürdüğünü ve hastayı gripten kurtardığını kanıtladı.

**Uzun Ömür:** Bal ve toz tarçın ile hazırlanan çay düzenli olarak içildiğinde ileri yaşın etkilerini azaltıyor. Çay yapmak için dört yemek kaşığı bal, bir çay kaşığı tarçın ve üç fincan kaynamış su kullanın. Günde 3-4 kez 1/4 fincan için. Cildi taze ve yumuşak tutar ve yaşlanmayı önler.

**Boğaz Ağrısı:** Boğaz ağrısında ya da gıdıklandığında bir kaşık bal yiyin. Boğazınızdaki raatlık geçene dek 3 saatte bir tekrarlayın.

**Sivilceler:** Üç yemek kaşığı bal ve bir çaykaşığı toz tarçın karışırın. Yatmadan önce sivilcelerinizi üzerine

sürün ve ertesi gün ılık suyla yıkayın. İki hafta her gün uygulanırsa sivilceleri kökünden söker.

**Cilt Enfeksiyonları:** Bal ve toz tarçın etkilenen bölgelere eşit miktarda uygulamak egzama, mantar ve her türlü cilt enfeksiyonunu iyileştirir.

**Kilo Verme:** Her gün sabahları kahvaltıda yarım saat önce, boş mideye ve geceleri yatmadan önce bir bardak kaynamış suyun içine bal ve toz tarçın koyup için. Düzenli olarak alındığında obezite sorunu yaşayanlarda bile kilo kaybı sağlıyor.

**Kanser:** Japonya ve Avustralya'da yapılan araştırmalar mide ve kemik kanserinin başarıyla tedavi edilebildiğini gösterdi. Bu kanser çeşitlerinden muzdarip hastalar günde bir yemek kaşığı bal ve bir çay kaşığı tarçın üç parçaya bölerek bir ay boyunca almalı.

**Yorgunluk:** Yakın zamanda yapılan araştırmalar gösteriyor ki baldaki şeker vücudun güç kazanmasına yardımcı oluyor. Bal ve toz tarçın tüketen yaşlılar daha zinde ve esnek olduklarını ifade ediyor. Her gün diş fırçaldıktan sonra ve öğleden sonra 15.00'te alındığında bir haftada vücut direnci artıyor.

**Kötü nefes:** Güney Amerikalılar sabahları bir çay kaşığı bal ve tarçın konmuş suyla gargara yapıyor böylece nefesleri gün boyu güzel kokuyor.

**İşitme kaybı:** Günlük olarak sabah ve akşamları bal-tarçın ikilisini almak duyma kaybını giderebiliyor.

## TARÇINLI BALIN HAZIRLANIŞI

Önce bir bardak suyu kaynatın, sıcak suya tarçın koyun ve demlenmeye ve soğumaya bırakın. Kaynar suya bal koymayın. Sıcak su baldaki enzimleri öldürür. Su oda sıcaklığına geldiğinde tarçının iki katı kadar bal ekleyin. Yatmadan bardağın yarısını için ve diğer yarısını sabaha bırakın.

<http://www.tenceretv.com/guncel/tarçin-ve-bal-karışiminin-inanılmaz-faydaları-haberi-20977>

# 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) TR320009900505050500100006

## 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 Vakfı'nın internet sayfası [www.elele.org.tr](http://www.elele.org.tr) üzerinden kredi kartı ile online bağış yapılabilir.

Menkul bağış işlemlerinde dikkat edilmesi gerekenler: TSK ELELE Vakfına bağışta bulunan değerli bağışçılarımız Online bağışlarınızda ve banka aracılığı ile yaptığınız bağışlarda İsim, soysim, T.C. Kimlik Numarası, Adres ve Telefon numarası 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 sbirlikte 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. İsteddiği gibi tasarruf eder. Kendisi oturur veya kiraya verebilir. Ancak satamaz, devreder ve yapının esasına yönelik değişiklikler yapamaz.

### 2. Vasiyetname ile yapılan bağış

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



# ÇENGEL BULMACA

Sütutugiller- den bir bitki Seçkin, seçilmiş	Simge ile ilgili, sembolik	1	Faiz ürem Yakarış	Boğaz	Stenograf Ark	Bir ülke adı	Denizcilikte "hep birlikte çekme" anlamında Santimetre	Hak edilen ceza Süs, ziynet	
Resimdeki sinema ve tyatro oyuncusu	Işık şiddeti birimi, kandela			Parlak olmayan		Şaşılacak veya yadı- rganacak şey Telgraf			
Savaşta ele geçen düşman, esir	Türk Haberler Ajansı		Keder, elem	Aptal, boni, kolay aldatılabilen	Bazı meslek okullarına verilen ad		Üye İç etek	Ansızın	
lkbal	Hece ölçüsü Düet					Gidilen yol üzerinde olmayan	İdeal Tarafları çoşturan kimse	Futbolcu	
Yarışma programları da sunucuya yardımcı olan bayan	Tarih öncesinden kalan eser veya kalıntı	Azerbaycan- da çalınan bir çalgı türü	Saçı dağınık olan	Akı		Yaylada yapılan yağ, vb. şeyler		5	
Saydam pencere süslemesi veya resim	Yediniş içirme Tespah başlığı					Masa tenisi	Dernekevi	Serbest vuruş	Üç ayı etekten oluşmuş gıysi
Sürekli	Ulanılacak durum, leke, şalbe	Gönül rahatlığı Son karşılığı	3	Zvanada iki dış yan parça Finlandiyalı	İlerlemiş medrese öğrencisi	Golf oynayan kimse	Ramazan ibadeti Bir tür cila	7	Üzme
Bir uzaklık ölçü birimi			Yağ uru	12	Digeri O adının belirtme durumu	Taslak durumdaki küçük örnek			
Dendiği hâlde			Gelenek	11		Tropikal bölge ruzgâr		6	
				Şimal	14		Eima, armut vb. meyvelerin kurutulmuşu		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## GEÇEN SAYIMIZDAKİ ÇENGEL BULMACA'NIN CEVABI

**SOLDAN SAĞA :** 1-Tanıla - Ma - Körpe - Barbata - Mat - John Wayne - Ütopik - Niş - Kota - Kemküm - Bkz - Flora - Üçayak - Zemet - Umu - İşmak - Atrofi - Abes - Kırbaç Şümül - Sirk - Ass - Olası - Oda - Çit - Etil - Radikal - Trafo - Adına - Arı - Bet - Erik - Şımarık

**YUKARIDAN AŞAĞIYA :** 1- Gaco - Efekt - Üni te - Hamla - Ram - TRT - Zımn - Kom - Obua - Üre - Felsefe - Baba - Matris - Stor - Maya - Marn - Marn - Çolak - Ben - İka - Karış - Ötüş - Sanı - İrat - Bçvş - Isıdam - Okka - İtri - Sem-pozyum - Brokar - Ait - Ama - Akdarı - Votka - Kukuç - Alık

T U T U C U İ D E A L İ S T A K T Ö R

## 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

**TURKTRUST**

**TURKTRUST 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.

**tts**  
TURKTIP-SAN

**TURKTIP-SAN 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 TURKTIP-SAN 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 VE DAĞITIM A.Ş.

**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



*“Gazi, vatan sevgisinin sembolüdür.  
Şehit ve Gazi; toprağı vatan,  
insanı ulus yapan değerlerdir.”*

*H. Mustafa*