



TSK ELELE VAKFI DERGİSİ

ISSN: 2148-3698 YIL: 7 SAYI: 19 ŞUBAT 2019

MERKEZLERDE YENİ EĞİTİM DÖNEMİ BAŞLADI



**TEKERLEKLİ SANDALYE
BASKETBOL MAÇI**



MAKALE
Taburcu Olmak Deyiminin
İlginç ve Düşündürücü Öyküsü



**GEZELİM GÖRELİM
ESKİŞEHİR**



VİZYON

Ülke savunması ve milletin bölünmez bütünlüğü için görevi başında yaralanan veya uzvunu kaybedenler başta olmak üzere Türk Silahlı Kuvvetleri, Jandarma Genel Komutanlığı ve Sahil Güvenlik Komutanlığı Personeli, emeklisi, malulen emeklisi(erbaş/er gaziler dahil) ve bunların bakmakla yükümlü olduklarının rehabilitasyonu ve devamlı bakımlarını sağlamak, uygar ve çağdaş seviyede sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, sağlık hizmetlerini daha iyiye götürmek, engelli çocuk ve yetişkinlerle ilgili çalışma ve faaliyetlerde bulunmaktır.

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

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

MİSYON

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



Sunuş

Fahri KIR

Tümgeneral (E)

TSK Elele Vakfı Genel Müdürü

Değerli Okurlarımız,

TSK Elele Vakfı Dergisi aracılığı ile birlikte olmanın mutluluğunu bir kez daha yaşamaktayım.

TSK Elele Vakfı olarak Mütevelli Heyetinin vermiş olduğu görevler doğrultusunda gazilerimizin ruhsal ve bedensel rehabilitasyonuna, engelli çocuklarımızın eğitimine ve yaşlılarımızın huzurlu bir ortamda yaşamlarını devam ettirebilmelerine destek olabilmek için çalışmalarımıza aralıksız devam etmekteyiz.

TSK Elele Vakfı Dergisinin yeni sayısında; Vakıftan Haberler, Çeşitli Makaleler, Yakın Tarihimizin Gizli Tanıkları Gazilerimiz, TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi ile ilgili haberleri bulabileceksiniz.

Vakfımız, sizin varlığınız ve desteğinizle vakıf senedindeki amaçlarına uygun tüm görevleri büyük bir sorumluluk duygusu ve gururla yerine getirecektir.

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





TSK ELELE VAKFI DERGİSİ

Yıl: 7 • Sayı: 19 • ŞUBAT 2019

ISSN: 2148-3698

ÜCRETSİZDİR

4 ayda bir yayınlanır.

TSK ELELE VAKFI Adına Sahibi

FAHRİ KIR

Genel Müdür

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

EROL TÜRELİ

İDARE YERİ

Ziya Gökalp Cad.

Ataç-2 Sok No: 43 / 8

Kızılay - Çankaya / ANKARA

Tel: 0 312 431 99 36

Faks: 0 312 431 07 36

www.elele.org.tr

elele@elele.org.tr

DERGİDE YAYINLANAN BÜTÜN
YAZILAR KAYNAK GÖSTERİLEREK
ALINTI YAPILABİLİR.

Grafik Tasarım:

Kasım Halis

Basım:

DUMAT OFSET MATBAACILIK

TİC. ve SAN. A.Ş.

Bahçekapı Mah.

2477. Cadde No: 6

Şaşmaz - Etimesgut/ANKARA

Sertifika No: 35738

Baskı Tarihi: ŞUBAT 2019

4 TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL MAÇI



8 RÖPORTAJ YAVUZ PAPAĞAN / GAZİ



10 RÖPORTAJ YASİN AKBULUT / GAZİ



İÇİNDEKİLER

12 RÖPORTAJ
Ayten Mutluer/ Bağışçı



24 MAKALE
ÇOCUK VE UYKU DÜZENİ



14 SAĞLIK
FİBROMİYALJİ
KAS ROMATİZMASI



26 MAKALE
YAŞAM BOYU
ÖĞRENMENİN ANAHTARI



16 SAĞLIK
YAŞLANDIKÇA UYKU
İHTİYACI AZALIR MI?

18 SAĞLIK
KATARAKT

20 MAKALE
TÜKETİCİNİN
KORUNMASI

23 OKULDAN
HABERLER

30 MAKALE
TABURCU OLMAK
DEYİMİNİN İLGİNÇ VE
DÜŞÜNDÜRÜCÜ ÖYKÜSÜ

32 GEZELİM GÖRELİM
ESKİŞEHİR

39 SAĞLIK
ENGELLİ İNSANLARIN EN ÇOK
KARŞILAŞTIĞI BAŞLICA SAĞLIK
PROBLEMLERİ

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL MAÇI

2018-2019 sezonu Süper Lig de oynayan, Sporcularını gazilerin oluşturduğu ve TSK Elele Vakfı tarafından desteklenen TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı 24 Kasım 2018 tarihinde Ankara Bilkent'de Balıkesir Büyükşehir Belediye Spor Takımı ile karşı karşıya gelmiştir.

Oldukça çekişmeli geçen oyun 59-46 TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımının galibiyeti ile sonuçlanmıştır.

TSK ELELE Vakfı olarak kuruluşundan itibaren her türlü faaliyetinde desteğimizi esirgemediğimiz TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımının yanında olmaya devam edeceğiz. Bütün sporcuları göstermiş oldukları çabadan dolayı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



Vakıf Genel Müdürlüğü'ne nezaket ziyaretinde bulunan misafirlerimiz.



TSK Güçlendirme Vakfı Genel Müdür V.
Tümg(E) Sadık PİYADE
04 Ekim 2018



Sayın Yusuf YALÇIN
31 Ekim 2018



Tuğgeneral (E) Mesut Bedri USTA
01 Kasım 2018



TSK Sağlık Komutanı
Tuğgeneral Ufuk DEMİRKILIÇ
29 Kasım 2018

TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerini Ziyaret

01 Ağustos 2003 tarihinden itibaren engelli çocuklara hizmet veren TSK ELELE Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri, 2018-2019 Eğitim ve Öğretim döneminde de daha kaliteli eğitim verecek şekilde çalışmalarına devam etmektedir.

Yaklaşık 450 engelli çocuğa hizmet veren okullarda yapılan çalışmalarını yakından takip eden Vakıf Genel Müdürü Tümgeneral (E) Fahri KIR öğrenciler ve aileleri ile bir araya gelmiştir. Öğrencilerin derslerini izlemiş, öğretmen ve veliler ile görüşmüştür.





GÜLSAV

PAZARLAMA VE DAĞITIM A.Ş.



GÜLSAV Pazarlama ve Dağıtım A.Ş

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren vakıfların ortak olduğu bir pazarlama ve dağıtım anonim şirkettir.

VİZYONUMUZ

Türk Ticaret Kanunu ve kurallarına uygun olarak kaliteli ve güler yüzlü hizmeti ilke edinen müşteri ve çalışanlarına karşı bütün yasal yükümlülüklerini yerine getiren bir kurum olmaktadır.

MİSYONUMUZ

Pazarlama ve dağıtım amacını gerçekleştirebilmek için teşkilat yapısı, yeni pazar alanları, işletme ve idamesi, kar getirici yatırım, çeşitli ortaklıklar distribütörlükler kurma, çağdaş iletişim araçlarıyla tanıtım faaliyetinde bulunan karlılığı yüksek yeni teknoloji yeni ürünlerle karlılığı arttırmaktır.

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi 8. Kat Gn.Dr. Tefik Sağlam Cad. No:59/1 06010 Etlik-Keçiören/ ANKARA

Telefon: 0312 323 63 79 - 0312 323 63 89 * **Faks :** 0312 323 68 60

Gsm : 0533 284 62 35 - 0530 168 00 09 - 0530 667 14 67

E-mail : info@gulsav.com - gulsavpazdagas@hotmail.com - gulsavpazdagas@gmail.com

f : GÜLSAV pazdagas

YAVUZ PAPAĞAN / GAZİ

BİZE KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ ?

1987 yılında Muş'ta doğdum. 4 yıllık evliyim ve bir çocuğum var. 2 yıllık üniversite mezunuyum. Okulu bitirdikten sonra askerlik tecilimi bozdurarak 2012 yılında vatani görevimi yapmaya karar verdim. Yaşanan elim olay sonucu Gazi oldum. Şu an yeni hayatımda Profesyonel olarak okçuluk sporuyla ilgileniyorum ve çok şükür nefes alıyorum.

NASIL GAZİ OLDUNUZ ?

Tunceli/Ovacık Komando taburunda jandarma er olarak askerliğime devam ediyordum. Aslında her şey yolunda gidiyordu. Görevimin 7 nci ayında Bingöl/Solhan Karayolunda PKK'lı teröristler tarafından pusuya düşürüldük. Nasıl oldu dersiniz gerçekten bilemiyorum, ortalık bir anda mah-

..... Komutan yanımdaki arkadaşşıma beni sordu, onları duyabiliyordum, "bana tampon yap, kanamam var" diye bağıırıyordum. Ama arkadaşşım şoka girmişti, sürekli öldü öldü diyordu. Yaşamla ölüm arasındaki çizgide olmama rağmen uyanık kalmam gerektiğini biliyordum. Uyumamak için kendimle mücadele halindeydim....



şer yerine döndü. Omuriliğime kurşun isabet etmiş. Yan yana görev yaptığım arkadaşlarımdan hain pusuda şehit olanlar oldu. Hatta ilk etapta beni de öldü sandılar. Komutan yanımdaki arkadaşşıma beni sordu, onları duyabiliyordum, "bana tampon yap, kanamam var" diye bağıırıyordum. Ama arkadaşşım şoka girmişti, sürekli öldü öldü diyordu. Yaşamla ölüm arasındaki çizgide olmama rağmen uyanık kalmam gerektiğini biliyordum. Uyumamak için kendimle mücadele halindeydim. Sonunda helikopterle Bingöl Devlet Hastanesine kaldırıldım, orada ilk müdahale dışında bir şey yapılmasına izin verilmiyordu. Sonra zaten bilincim gitmiş, gözümü açtığımda Ankara'da Gülhane Hastanesinde buldum kendimi. Doktorlar yapılan tedavinin ardından bana durumumu anlattı. Omuriliğim parçalandığı için bundan sonra yürüyemeyecektim, ilk düşündüğüm kimseye muhtaç olmadan hayatımın bundan

sonraki dönemini nasıl geçirebilirim oldu. Aklıma, tekerlekli sandalyede olan bir öğretmenimiz vardı ve hayatını idame ettirebiliyordu, o geldi. Tabii sonra süreç acılaşmaya başladı ister istemez. Bana psikolojik destek önerdiler, istemedim ancak zorunlu tuttular. 5 ay sonra kavga dövüş bıraktım çünkü her şeyin bilincindeydim ve bu süreci kabullenip yeni hayatıma uyum sağlamaktan başka yolum yoktu. Bir şeylerin farkına varıp işin içine girmem gerekiyordu. Bu benim hayatımdı ve yeni hayatıma ne kadar çabuk adapte olursam o kadar rahat edecektim.

TEDAVİ SÜRECİNİZ NASIL GEÇTİ?

Bu sürece girince, ilk işim tekerlekli sandalyeye adapte olmaktı, ne yapsam da artık yürüyemeyecektim. Ayrıca tüm kişisel ihtiyaçlarımı günlük bakımlarımı kendim yapmam gerekiyordu. Başkasına bağımlı kalmayı, bağımlı yaşamayı kabul edemezdim. İhtiyaçlarımı tek başıma karşılamam gerekiyordu. Eski alışkanlıklarım mecburen gitti. Çok şükür, çok çabuk kendi bağımsızlığımı kazandım. Mesela kardeşim bir türlü beni yalnız bırakmıyordu. Cesareti yoktu yalnız bırakmaya, düşünsenize beni ölümün eşiğinden almışlar, korkuyorlardı tabii haliyle. Beni tek bırakmaya ancak ben ikna ettim. Sonra evlilik, çocuk devreye girdi. Engelimi hiçbir zaman evliliğe de engel görmedim.

Kimsenin bir saniye sonrasının garantisi yok, benim

yaşamım bir saniyede başka bir boyuta geçti. Ben 13-14 yaşımdan beri çalıştım, çalışmadan duramam ben, elimde birkaç mesleğim vardı, askerde de tesisat vb. işlerle çok uğraştım. Gazi olduktan sonra tabii ister istemez eskisi gibi çalışamıyorsunuz. Süreç acılaşıyor sizin için. Ancak dediğim gibi bunu hiçbir zaman hayıflanma durumuna getirmediğim. Yeni hayatıma adapte olmak için çabaladım.



GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NEDİR?

2015 yılında Cumhurbaşkanımız tarafından Devlet Övünç Madalyası aldım, bir hafta sonra da düğünüm oldu. Yine 2015 yılında Gazi arkadaşlarımla yönlendirmesiyle TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübü ile tanıştım ve spora merak saldım. Ama o dönem çok üzerinde

durmadım. İki sene sonra ise okçuluğa yoğunlaşmak istedim, baktım oluyor, bu sporu çok sevdim, enerjimi bu spora verdim, iki senedir düzenli olarak haftanın 6 günü antrenman yapıyorum. Hedeflerim var, ciddi emek sarf ediyorum, bu çalışmanın sonucunda çok şükür ki ferdi kategoride Türkiye Bedensel Engelliler Açık Hava Şampiyonasında Türkiye birincisi oldum, altın madalya kazandım. Okçulukta hedefim 2020 Paralimpik Olimpiyatları. İlk hedefim Türkiye Şampiyonasıydı. Onu çok şükür gerçekleştirdim. 2019'da Dünya Şampiyonası var, sonra da asıl hedef dediğim gibi Paralimpik Olimpiyatlar.

TSK Rehabilitasyon Merkezi Engelliler Spor Kulübünde okçuluğa başlayınca TSK Elele Vakfı ile daha yakından tanıştım. Düşündüğümde daha büyük bir vakıfmış, Gülhane'den sonraki tedavimin devam ettiği ve ikinci evimiz olan Rehabilitasyon Merkezi'ni yaptıran, spor kulübümüze sponsorluk yapan gazilerimizin arkasında duran kocaman bir aileymiş.

Kulübümüzde çok başarılı gazilerimiz var. Sizler olmasanız bu kadar rahat olamazdık biz. Bizim spor kulüplerimiz ilk etapta hobi amaçlı kuruldu. Ancak gaziler bu noktada bırakmadı işi, ileriye götürdü. Sizlerin desteğiyle daha da ileriye götüreceğiz inşallah. Yardımlarını eksik etmeyen herkese sizlerin aracılığınızla çok teşekkür eder, saygılar sunarım.

YASİN AKBULUT / GAZİ

.....Komutanımız fark etti, kapıyı açtı arabanın sallandığını hatırlıyorum. Arabanın içi alev almıştı, ilk olarak araçtan beni çıkarttılar. O anda ayağımın olmadığını fark ettim. Bu arada çatışma başlamıştı, yerde kıpırdamadan acıyla yatıyordum. Sesleri duyuyordum ama, öylece yatıyordum yerde....

BİZE KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

İsmim Yasin AKBULUT, 1997 yılında Erzurum'un Narman ilçesinde dünyaya gelmişim. Dördü oğlan ikisi kız toplam 6 kardeşiz, inşaat işçisi bir baba ve ev hanımı bir annenin evlatlarıyız. İlk ve ortaokul eğitimimi köyde tamamladıktan sonra Erzurum'un Tortum ilçesinde 2 yıl boyunca kuran kursuna giderek hafızlık yaptım. Ancak hocalarımla yaşadığım bir takım sıkıntılardan dolayı ikinci yılın sonunda hafızlığı bıraktım. Daha sonraları ailece Sakarya'ya yerleştik. Babam orada çalışmaya başladı. Annemin de akrabaları vardı. Onlarında vesilesiyle inşaatlarda çalışmaya başladım. Su tesisatı işi yapıyordum. Yaklaşık üç yıl boyunca farklı farklı inşaatlarda işçi olarak çalıştım

NASIL GAZİ OLDUNUZ ?

Artık askerlik çağım gelmişti. Sakarya askerlik şubesine başvurudum. 2017 yılının Şubat ayında askerliğimi

yapmak üzere acemi birliğim olan Amasya'ya gittim. 65 gün boyunca burada güzel günler geçirdik. Çok iyi bir eğitim

aldık, sonrasında usta birliği için Şırnak Silopi'ye gittik. Burada da ortam güzeldi. Çok enteresan bir şekilde iki hafta arayla talihsizlikler yaşadım.

İlk yaşadığım olayda, Allah beni korumuştur. 8 Kasım 2017 günü Karakol'dan tabura dönüyorduk, zırhlı bir aracın içinde 3 kişiydik. Birden çok kuvvetli bir patlama oldu. Uzaktan kumandalı mayın patlatılmış, arabamız devrilmişti. Patlamanın etkisiyle açılan bir çukurun içine girdik, neyse ki kimseye bir şey olmadı. Araç



zırlı olduğu için kurtulmuştuk, arabadan yavaş yavaş dışarı çıktık. Allah hepimizi korumuştur.

Bu olaydan yaklaşık 2 hafta kadar sonrası yani 23 Kasım 2017 tarihinde bu kadar şanslı değildim maalesef.

Sabah saatlerinde taburdan karakola gidiyorduk, yine zırlı bir aracın içerisinde 2 kişiydik. karakola yaklaşık iki km kala yola mayın döşemişler. Komutanımız fark etti, kapıyı açtı arabanın sallandığını hatırlıyorum. Arabanın içi alev almıştı, ilk olarak araçtan beni çıkarttılar. O anda ayağımın olmadığını fark ettim. Bu arada çatışma başlamıştı, yerde kıpırdamadan acıyla yatıyordum. Sesleri duyuyordum ama, öylece yatıyordum yerde. Bir süre sonra ambulans geldi. Beni Silopi Devlet Hastanesine götürdüler. Burada ilk müdahale yapıldı, ancak imkânlar yetersiz olduğu için askeri ambulansla Şırnak'a sevk ettiler. Ameliyata alacaklardı, bir süre bekledik. Kendime geldikten sonra yine ambulansla Ankara Gülhane Hastanesine sevk ettiler.

TEDAVİ SÜRECİNİZ NASIL GEÇTİ?

Gülhane Hastanesine geldikten yaklaşık 11 -12 gün sonra ayağa kaldırıp, koltuk değnekleriyle yürütmeye başladılar. Ailemin olaydan 2 gün sonra haberi olmuş, önce abime ulaşmışlar, daha sonra annemlere. 1 ayın sonunda da beni Rehabilitasyon Merkezi'ne gönderdiler.

İlk geldiğim andan itibaren

burayı çok sevdim. İlk defa böyle bir merkezin varlığından haberdar oluyordum. Ortez-protez Laboratuvarında ölçü alınarak bana protez hazırlanmaya başlandı. Bütün çalışanlar çok ilgiliydiler, evimizde gibi hissediyorduk. Aynı durumda olan insanları görünce hep halime şükrettim. Hava değişimi için eve yolladılar, 45 günün sonunda tekrar Rehabilitasyon Merkezi'ne gelerek protez provaları egzersizleri yapılarak teslim edildi. Yavaş yavaş tek başıma yürümeye başlamıştım. Yeniden doğmuş gibi oldum. Tüm çalışanlar çok sabırlı Allah hepsinden razı olsun.

GELECEKLE İLGİLİ PLANLARINIZ NEDİR?

Emeklilik işlemlerim başladı. Bu olaydan önce spora karşı ilgim vardı. Futbol oy-

nuyordum, şimdi kanedyenle denedim, hatta ampute futbol takımı kaptanı Uğur hocayla da görüştük. Belki futbolla da uğraşabilirim. Bakalım kısmet bize verilen iş hakkımı kullanarak işe girip çalışmak istiyorum. Umarım ülkemiz ve bizler için her şey çok güzel olur. TSK Elele Vakfı'nı gazi arkadaşarımla sohbet esnasında duydum. Bu vakıf için emeği geçen, bağış yapan herksten Allah razı olsun. Bu tesis iyi ki var, sizler de iyi ki varsınız. Böyle yerler artsın inşallah, hepinize ben kendi adıma teşekkür ediyorum. Bu dergi sayesinde bizi okuyan insanlara da imkânları varsa bu gibi vakıflara yardım etmelerini söylüyorum. Çünkü ben ve benim gibi gazi arkadaşarım burası sayesinde yeniden hayata tutunduk. Son olarak hepinize şükranlarımı sunuyorum.



AYTEN MUTLUER / BAĞIŞÇI



07 Mayıs 1938'de Konya'da dünyaya gelmişim. Babam Selanik doğumlu, annem ise Konya'lı bir ailenin kızıymış. Babamın ailesi 1'inci Dünya Savaşı zulmünden kaçarak Türkiye'ye gelmişler. Hatta rahmetli babaannem bir heybenin gözüne babamı, bir gözüne de balta koyarak önce Gazimir'e, sonra da Konya'ya gelip yerleşmişler. Mücadele ile geçen bir hayatları olduğu için babam okuyamamış. Genç yaşta bir Bulgar ustası ile yağlıboya işinde çalışmış, sonra da taşeronluk yaparak biz yedi kardeşi okutmuş. Ben her zaman babamla iftihar ederim. Çünkü çok modern, hem temiz hem de çok namuslu bir adamdı, annem ise çok nazik ama çok titiz bir kadındı. Tabii hepimizi o yetiştirdi.

İlkokul eğitimimi bitirdikten

sonra 1950 senesinde Konya Kız Sanat Enstitüsüne girdim. 1955 senesinde mezun oldum. Hayatta en büyük hayalim pilot olmaktı. Babam da çok isterdi, beni hep ikinci Sabiha GÖKÇEN olarak görürdü. Hatta mezun olacağımız yıllarda Konya Orduvine Türkiye'nin ilk jet pilotu olan Levan BOZKURT gelmiş ve bir konferans vermişti. Okul bizi o konferansa götürdü, ben artık yere göğe sığamaz olmuştum. Çok mutluydum, onun da etkisiyle İnönü Planör Kampına yazıldım. Kız Teknik imtihanlarını kaçırma pahasına o kampa gittim. 1inci devre uçtuk o sırada Ankara'da Altuğ isminde bir arkadaşımızın korkudan vefat ettiğini duyduk. 2nci döneme gelenler ayrıldı. Ama ben kaldım brove alma uçuşunda midem bulandığı için maale-

sef broveyi alamadım.

Böylece tüm hayallerim sona erdi

1956 senesinde İşçi Sigortaları Kurumunda işe başladım. 1962 yılında bir kalp kırıklığı sebebiyle Ankara'ya tayinimi istedim. Bu arada biri lise ikinci sınıfta diğeri Ankara Yüksek Meslek Öğretmen Okulunda okuyan kardeşlerimi yanıma alarak, onlara hem annelik hem de babalık yaparak okuttum. Bir süre sonra her ikisi de artık kendi yollarını çizdiler. Ben yalnız kaldım. Bu arada Konya'da babamla yaşayan felçli en küçük kardeşim vardı. Bütün çabam o kardeşime en iyi şartlarda bakarak ona güzel ve birlikte mutlu bir hayat sunabilmektir. Bu amaçla daha iyi bir eğitim alabilmek için ani bir kararla

16 yıllık memuriyet hayatımı bırakarak Fransa'ya ağabeyimin yanına gittim. Lyon Üniversitesine kaydımı yaptırdım. Okul tatile girdiği sırada Türkiye'den tatsız haberler geliyordu. Kıbrıs Savaşı çıkmıştı, ben bu durumda vatanımda olmalıyım, belki bana da bir görev düşer diye düşünerek Türkiye'ye kesin dönüş yaparak yeniden memuriyet hayatıma dönüş yaptım. Yaklaşık 10 sene sonra da 52 yaşındayken ailemin ısrarları üzerine Em. Öğ. Albay M. Güngör MUTLUER ile evlendim.



2005 yılında en küçük felçli olan kardeşimi, 2006 senesinde kocamı, 2009 yılında çok yakın iki akrabamı kaybettim, devamında da maalesef arka arkaya çok acı kayıplar yaşadım. Yalnız 2 kardeşimle kalmıştım, 16 tane yeğenim var birisi benimle ilgilenir ama diğerleri uzak ülkelerde.

Benim hayatımda hiç boş zamanım olmadı, ya kurslara gittim, ya seyahatlere gittim. Hatta 69 yaşında ehliyet kursuna gittim, ehliyetimi alıp araba sahibi oldum.

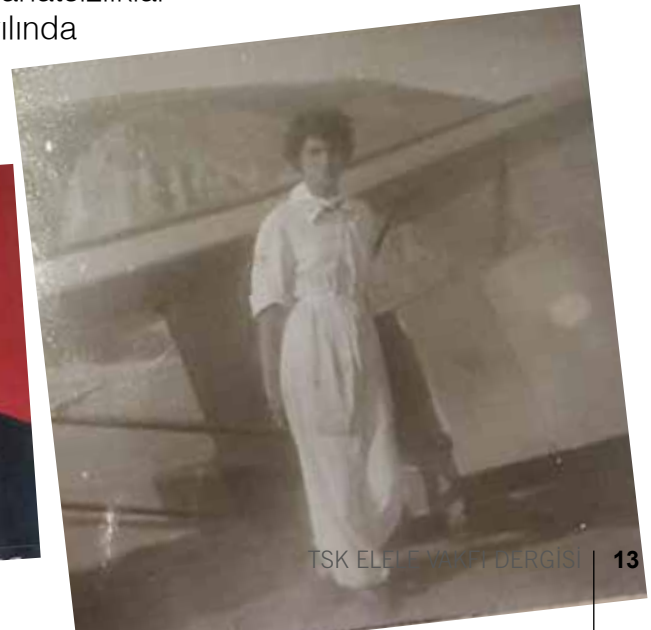
2006 Senesinde Bodrum'a yerleşme kararı aldım. Bir rahatsızlığım nedeniyle Ankara'ya muayene olmaya geldim, bu arada İstanbul'daki bakım

evine müracaat etmiş sıraya alınmıştım. Bir akrabamın ısrarı üzerine Ankara TSK Özel Bakım Merkez'ini görmeye geldim. Zira buralar bomboş arazi idi. Biz Bodrum'a taşındıktan sonra yapılmış her yer çok değişmişti. Geldiğimizde öncelikle binayı gezdik çok şaşırmıştım. İstanbul'daki binadan sonra burası adeta 5 yıldızlı otel binası gibiydi, o gün evrakları aldım. 15 gün içinde her şeyi hallettim. 19 Aralık 2009 tarihinde çağırıldım. Şu an dokuzuncu senem bitip onuncu seneye basacağım. Bu arada buraya geldikten sonra çok zor rahatsızlıklar geçirdim. 2015 yılında

katarakt ameliyatı olmak için gittiğim Gülhane Hastanesinde yapılan yanlış operasyon neticesinde sağ gözümü kaybettim. Şimdi Allah'a şükürler olsun ki iyiyim, hayattan hiç kopmadım. Kusurlar olmadı değil ama her zaman her yerde olur. Ben çok mutlu bir 9 sene geçirdim. Böyle bir tesisi Fransa'da bile görmedim, ben burada el sanatları atölyelerinde resimle meşgulüm, el sanatları ile uğraşyoruz. Sergiler açıyoruz, bizleri hayata bağlıyor. Bu mutluluğu ve imkanı sağlayan emeği geçen herkese başta TSK Elele Vakfı'na, yardımlarını esirgemeyen değerli bağışçılarına, çalışanlarına şükranlarımı sunuyorum. Daha fazla yardımlar yapılarak bu tesislerin sayısı artsın ki bizim gibi daha çok insanlar faydalansın.

Bu röportajı okuyan herkese sesleniyorum

"Kaç yaşına gelerseniz gelin yaşam sevincinizi kaybetmeyin. Böyle güzel tesisleri gezin görün ve çoğalması için birlik olun, Vakfımızın ismi gibi ELELE olun, saygılarımla."



FİBROMİYALJİ KAS ROMATİZMASI

Fibromiyalji, toplumumuzda çok sık görülen ancak toplumda hatta hekimler arasında bile bilgi eksikliği bulunan bir hastalıktır.

Hastalık kadınlarda 6-9 kat daha sık görülmektedir. Kent- sel kesimde kırsala oranla daha sık rastlanmaktadır. Fibromiyal- ji genellikle orta yaşlı kadınlar- da görülmekle birlikte, çocuk, ergen ve yaşlıları da etkileyebilmektedir.

Genetik ve çevresel etkenler risk faktörleri arasındadır. Ailesinde bu hastalığa sahip bireylerde daha sık görülmektedir. Çevresel tetikleyiciler arasında viral enfeksiyonlar, fiziksel/psikolojik travmalar ve hormonal bozukluklar bulunmaktadır.

Ağrının mekanizması sentral duyarlanmadır. Bu durumda ağrının algılanması bozulmaktadır. Ağrı oluşturmayacak uyarılar dahi beyinde ağrı, acı olarak algılanmaktadır. Bu hastalık migren, huzursuz bacak hastalığı ve huzursuz bağırsak hastalığı gibi durumlarla sık görülmektedir.

Fibromiyalji tanısı konması için kişide **en az 3 aydır yaygın vücut ağrısı bulunmalı** ve **bu ağrı gezici karakterde** olmalı-



Sabahları yorgun kalkıyorsanız, vücudunuzda farklı yerlerde ağrılar oluyorsa aklınıza fibromiyalji gelmelidir.

Fibromiyalji; yaygın vücut ağrısı, yorgunluk, uyku bozukluğu, bilişsel işlevlerde bozulma ve anksiyete ile seyreden, nedeni bilinmeyen kronik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Olası nedenleri arasında genetik, nörolojik, psikolojik, uykuya ilişkili ve immünolojik faktörler sayılmaktadır.

dir. Örneğin; hasta bir gün omuz ağrısından duramazken birkaç gün sonra diz ağrısı şikâyeti olabilmektedir. Bu ağrılara yorgunluk, uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı, odaklanmada güçlük, duygu durum bozukluğu, uyuşma gibi şikâyetler de eşlik edebilmektedir. Hastanın tüm

bu yakınmalarına rağmen yapılan tahlilleri normal olmalıdır ve fizik muayenede dokunmayla vücutta yaygın hassasiyet dışında bulgu olmamalıdır.

Dokunmayla hassasiyetin sık görüldüğü noktalar şu şekildedir; baş, boyun, sırt, göğüs duvarı, dirsekler, kalça ve dizler.

Fibromiyalji hastalığındaki şikâyetlere benzer yakınmalara neden olan ve toplumumuza çok sık görülebilen hastalıklar vardır. Özellikle kansızlık, D vitamini eksikliği, hipotiroidizm hem çok sık görülen hem de fibromiyaljiyi taklit edebilen hastalıklardır. Bu şikâyetler olduğunda bir Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon hekimine başvurulmalıdır.

HASTALIĞIN TEDAVİSİ

Bu hastalığın tam tedavisi genellikle çok yönlü programlar ile yapılmaktadır. Nadirde olsa birden fazla branşın tedavisi ve kontrolü gerekebilir. Yıllarca sadece ilaçlarla tedavi edilen bu hastalık günümüzde fizik tedavi yöntemleri, hasta eğitimi, yaşam tarzı ve davranış değerlendirmeleri gibi birçok program uygulanarak planlanabilir. Bu nedenle tedavide hasta ve hekim işbirliği şarttır.

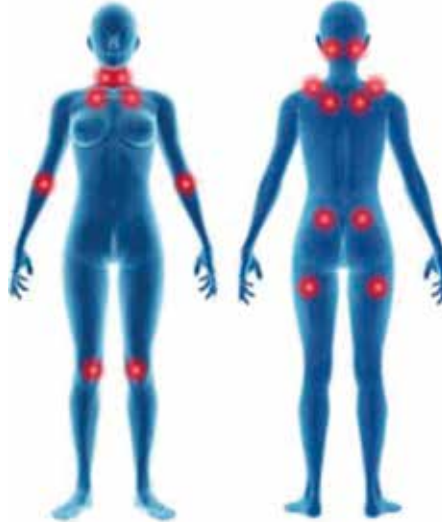
Hastaların en büyük şikâyeti yıllardır bu sıkıntılarının olması ancak tanı alamadığı için çevresindekiler tarafından yanlış anlaşılmasıdır. Hasta ve yakınlarına hastalık anlatılmalı ve destekleyici bir ortamda bu süreç atlatılmalıdır.

1. STRES FAKTÖRLERİNDEN UZAK DURUN;

Sizi strese sokan durumları uzaklaştırmaya çalışın ve kendinize zaman ayırmaya çalışın. Sadece kendinize ait bir zamanınız olsun ve hobi edinin.

2. UYKU HİJYENİNİ SAĞLAYIN;

Kaliteli bir uyku için gerekli şartların oluşmasını sağlayan kurallara "uyku hijyeni" denir. Uyku hijyeni için önemli



faktörleri şöyle sıralayabiliriz;

- Uykunuz gelince yatağa girmelisiniz.
- Uyuyamazsanız yatakta fazla vakit geçirmemelisiniz.
- Yatak odası çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı tercihen karanlık ve hafif serin olmalıdır.
- Yatak odası sadece uyku ve cinsel aktivite için kullanılmalı, çalışma odası ve televizyon odası olarak kullanılmamalıdır.
- Hafta sonu ve tatil süresince sabah kalkış saatleriniz çok değişmemelidir.
- Gün içinde uyumamalı, dayanamıyorsanız 1 saatten kısa süreli ve saat 15:00' ten önce şekerleme yapılmalıdır.
- Alkol, kafeinli içecekler ve çikolata tüketimi uyku saatinden 4-6 saat öncesinde kesilmelidir.
- Yatmadan önce sigara içilmemelidir.
- Uyku öncesi ağır spordan kaçınmalı, egzersizler akşamüstü saatlerine kaydırılmalıdır
- Yattıktan sonra günlük düşüncelerden uzak durulmalı, yatak odası dışında düşü-

nülüp çözümlenerek yatağa yatılmalıdır

- Uykuyu bozacak ilaçlar (antidepresanlar, kortizon, grip tedavisinde kullanılan ilaçlar, bazı kalp ilaçları vb.) uykuya yakın saatlerde alınmamalıdır

3. AĞRININ KONTROLÜ İÇİN ÇABA GÖSTERİN;

Ağrının kontrol altına alınmasında hekimin reçete edeceği ilaçların yanı sıra hastanın çabası da çok önemli bir yer teşkil etmektedir. **Yapacağınız düzenli yüzme, yürüyüş gibi egzersizlerin yanı sıra tai-chi, yoga ve pilates gibi etkinliklerin ağrınızı azalttığı gösterilmiştir.**

Bu yüzden bütün yaşlı bireyler hareketsizlikten kaçınmalıdır. Birkaç fiziksel aktivitede bulunmak, hiçbir şey yapmaktan iyidir ve bilinmelidir ki herhangi bir düzeydeki fiziksel aktivite içinde yer alan yetişkinler daha sağlıklı olmaktadır.

4. YORGUNLUK VE DEPRESYONDAN KURTULUN;

Hekimin reçetesi yanı sıra yapacağınız fiziksel aktivite bu şikâyetlerinizin gerilemesinde size yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak fibromiyalji toplumda çok sık görülmesine rağmen yeteri kadar bilinmeyen ve hastaların tanı almak için doktor doktor dolaştığı bir hastalıktır. Toplumda ve hekimler arasında bu durumun farkındalığının artırılması ile tanı ve tedavi daha kolaylaşacak ve hastaların yaşam kalitesi artabilecektir.

YAŞLANDIKÇA UYKU İHTİYACI AZALIR MI?

Yaşlandıkça insanın daha az uyku ihtiyacı hissettiğine dair yaygın bir kabul vardır. Yaşlılar da genellikle uyku sorunundan yakınır. Yarıya yakını uykularının bölündüğünü, üçte bire yakını da uyuymadıklarını ifade eder.

Genellikle iki sorun vardır: gece erken uykuya dalmak ve sabah erkenden uyanıp bir daha uyuyamamak. Bazı durumlarda tıbbi bir rahatsızlık da uyku sorununu ağırlaştırabilir.

Uykusuzluk uzun vadede bağışıklık sistemini ve genel sağlığı etkilediği gibi, gündüz uyku hali veya kazaların artmasına da yol açabilir.

Peki gerçekten de insan yaşlandığında uykuya daha mı az ihtiyaç duyar? Yaşlıların gençlere oranla daha kısa süre uyuduğu bir gerçek. Fakat onların daha az uyuyor olması daha az uykuya ihtiyaç duydukları anlamına gelmez.

Bazıları yaşlıların gece daha az uyumasını gündüz de kestirmelerine bağlıyor. Ancak gündüz uykulu hissetme hali yaşlanmanın kaçınılmaz bir unsuru olarak kabul edilmemelidir.

Yaşlılarda uyku sorununu doktorlar her zaman ciddiye almayabiliyor. Bir araştırmada



yaşlıların yüzde 69'unun uyku sorunundan söz ettiği, ancak bunların yüzde 81'inin hasta kayıtlarına geçmediği görüldü.

O halde, yaşlıların da aynı miktarda uykuya ihtiyacı olduğunu kabul edersek, neden daha az uyudukları sorusunu yanıtlamak gerekiyor.

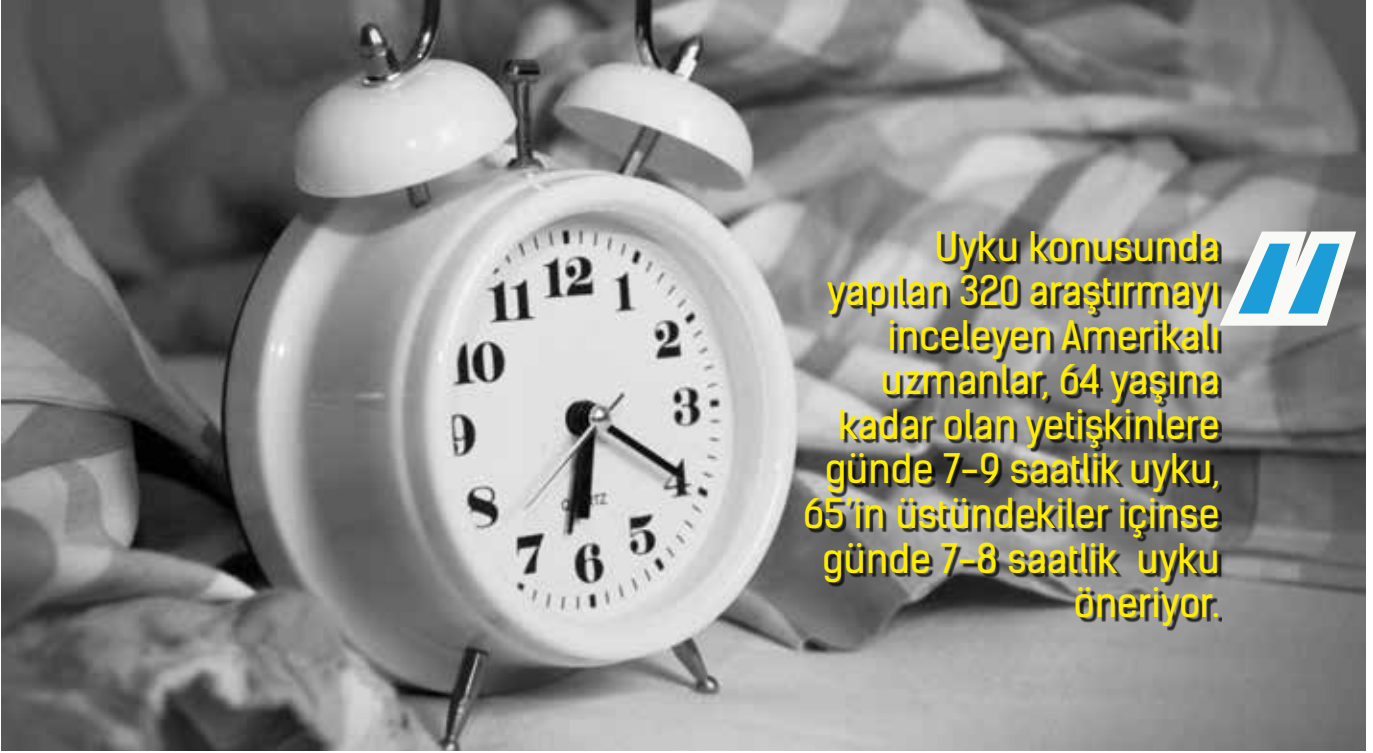
VÜCUT SAATİ RİTMİ

Hipotezlerden biri, yaşlanma sürecinin vücut saatinin ritmini bozarak daha erken uyanmaya neden olması. Araştırmalar gerçekten de



yaşlıların gece erken uyuyup sabah daha erken kalktığını gösteriyor. Daha fazla uymaları gerekiyor ama uyuyamıyorlar; üstelik uyku kalitesi gençlikteki gibi olmuyor.

Rusya'da yapılan yeni bir araştırmada, 130 kişi bir sabah laboratuara gidip geceyi de orada geçiriyor. Bu süre boyunca uyanık tutuluyorlar ve kendilerini ne kadar uykulu hissettikleri soruluyor. Vücut saatindeki değişiklikler günün farklı saatlerinde vücut ısısının, akşamları da melatonin hormonunun ölçülmesi suretiyle kaydediliyor. Ayrıca gündüz ve gece birçok kez beyin dalgaları da ölçülüyor. Bunun sonucunda, yaşlıların kendilerini uykulu hissetme hali ve beyin dalgalarındaki yavaşlamanın gençlerden farklı zamanlarda ortaya çıktığı görülüyor.



Uyku konusunda yapılan 320 araştırmayı inceleyen Amerikalı uzmanlar, 64 yaşına kadar olan yetişkinlere günde 7-9 saatlik uyku, 65'in üstündekiler içinse günde 7-8 saatlik uyku öneriyor.

Araştırmayı yürüten Arcady Putilov uyku süresinin azalmasında iki etkenin rol oynayabileceğini düşünüyor: 1) Orta yaşlarda yavaş dalga uykusunun zayıflaması uykunun devamını zorlaştırıyor; 2) Vücut ısısının değişmesi ve melatonin hormonunun azalması süreçleri zayıfladığı için yaşlılarda vücut saati ritmi bozuluyor.

DAR UYKU DİLİMİ

Başka bir araştırmada ise

yaşlıların daha erken uyuduğu ve daha erken kalktığı görüldü. Ancak yaşlıların belli zamanlarda uyuması olgusu, onların daha dar zaman diliminde uykuya dalma ve uyuma becerisine sahip olduğuna işaret ediyor.

O halde yaşlılar daha az uyku ihtiyacı duymalarından dolayı değil, vücut saatindeki değişiklikler nedeniyle daha az uyuyor, yani onların uyuma-

sı için daha dar bir zaman dilimi var. Gündüz uyudukları için gece az uyuma değil, gece az uyudukları için gündüz uyuklama hali daha muhtemel.

Uyku konusunda yapılan 320 araştırmayı inceleyen Amerikalı uzmanlar, 64 yaşına kadar olan yetişkinlere günde 7-9 saatlik uyku, 65'in üstündekiler içinse günde 7-8 saatlik uyku öneriyor.

Yaşlandıkça vücut saati ritminin değişmesi iddiası oldukça güçlü görünüyor. Ancak bundan yaşlıların daha az uykuya ihtiyaç duyduğu sonucu çıkarmak mümkün değil.

Kesin olan şey, uyku sorunu çeken yaşlıların şikayetlerinin ciddiye alınması gerektiği. 60 yaş üstü yetişkinlerde uyku sorunu için bilişsel davranışçı tedavinin uyku haplarından daha etkili olabileceği görüldü.



KATARAKT

KATARAKT NEDİR?

Halk dilinde perde veya aksu da denilen katarakt göz merceğinde oluşan bulanık ya da kesif bölgelerdir. Göz merceği irisin ve göz bebeğinin arkasındadır. Görevi, gözün arka bölümünün iç yüzünü kaplayan ve ışığa duyarlı olan retina üzerinde görüntü oluşumunu sağlamaktır. Mercek bulanıklaşmaya başlarsa ışınların geçişi engelleneceğinden görüş bozulabilir. Göz bebeğinin hemen arkasında yer alan lensin şeffaflığının yitirmesine katarakt denir.

Katarakt oluştuğunda merceğin kimyasal bileşiminde de değişiklik meydana gelir. Ancak bu kimyasal değişimin nedenleri henüz tam olarak bilinmemektedir. Yaşlılıkta oluşan katarakt en çok bilinenidir. Fakat bu tip katarakta elli hatta daha genç yaşlarda da rastlanılmaktadır. Ayrıca şeker, diğer sistem hastalıkları, uyuşturucular ve göz yaralanmaları ile birlikte de katarakt oluşabilmektedir. Bebekler kalıtsal olarak kataraktlı doğabildikleri gibi yaşamlarının ilk yıllarında da katarakt oluşabilmektedir.

Kataraktlar genellikle yavaş oluşurlar. Ağrı, sulanma, kızarma yoktur. Bazı kataraktlar, görüşü ciddi şekilde azaltacak bir düzeye ulaşmazken, bazıları da görüşü bütünüyle önler. Bir



kataraktın görüşü etkilemesi:

- 1) Büyüklüğüne
- 2) Yoğunluğuna,
- 3) Mercekte oluştuğu yere bağlıdır.

HASTANIN FARK EDEBİLECEĞİ ŞİKAYETLER ŞUNLAR OLABİLİR:

Sisli, puslu, bulanık görme, bazen çift görme de olur; ancak katarakt ilerledikçe bu durum da genellikle kaybolur.

Gözlük camlarını sık sık değiştirme ihtiyacı doğar. Ancak katarakt belli bir noktayı aşınca, cam değiştirme de görüşü iyileştiremez olur.

Gözler üzerinde bir film varmış gibi hissetme, bir tülün veya bir çağlayanın ardından bakıyormuş gibi görme. Kataraktlı kimse, daha iyi görmek için sık sık gözlerini kırıştırır.

Genelde kara olan göz bebeği renginin değişmesi. Göz incelenirken göz bebeği gri, sarı veya beyaz görülebilir, ancak bu değişiklikler her zaman fark edilmeyebilir.

Işık problemleri, örneğin gece araba kullanılması giderek güçleşir, çünkü merceğin puslu kısmı, karşıdan gelen far ışınlarını dağıtır ve bunların çift görünmesine veya gözün kamaşmasına neden olur. Keza kataraktı olan kimse, okurken ya da yakın işler yaparken yeterli ışık bulamamaktan yakınır.

“İkinci görüş”: Bazı kişilerde katarakt belli bir düzeye varınca, geçici bir okuma rahatlığına kavuşurlar. Katarakt geliştikçe görüş tekrar bozulmaya başlar. Bu semptomların hiçbirisi, o kimsede katarakt olduğunu kanıtlamaz, ya da kataraktın alınması gerektiği anlamına gelmez. Ancak bu belirtilerden her hangi birisi olan kişi, bir göz hekimine mutlaka başvurmalıdır.

KİMLER KATARAKT AMELİYATI OLMALIDIR? NE ZAMAN KATARAKT AMELİYATI OLMALI?

Görme bozukluğu kişinin günlük yaşamını aksatacak kadar ilerlediğinde kataraktı ameliyatla alınmalıdır. Eğer katarakt tamamen olgunlaşıp

buzlu cam gibi opak hale gelmişse daha acil bir şekilde tedavi edilmelidir. Olgunlaşmış bir kataraktın şişmesi ve hatta göz içinde dağılması bile mümkündür. Bu gibi değişimler, kalıcı görüş kaybı tehlikesi taşırlar.

Doğumsal kataraktlarda ise, görmenin engellendiği her durumda derhal ameliyat yapılmalıdır. Bunun dışında katarakt ameliyatının acilen yapılmasını gerektiren durumlar çok nadirdir. Şunu unutmayalım ki katarakt başladıktan sonra çoğu zaman ilerler. Ama ilerleme hızı genellikle yavaştır ve önceden tayin edemeyiz. Katarakt ameliyatının zamanlamasını hasta tayin etmelidir. Hekime düşen görev, hastanın görme şikayetlerinin ne kadarının katarakta bağlı olduğunu saptayıp hastaya bildirmektir.

Geceleri bile arabasını kullanmak zorunda olan bir taksi şoförü ile evinden pek çıkmayan yaşlı bir insan erken ameliyat için aynı derecede istekli olamazlar.

Katarakt ameliyatının gerekliliği için görme keskinliği tek kriter değildir. Bir çok hasta, görme netliklerinin düşük olmasından şikayetçi olmayabilirler. Ya da görme netliği iyi olmasına rağmen değişik ışık koşullarında çok rahatsız olduklarını bildirirler. Güneşli günlerde sokakta daha az gördüklerini söyleyen hastalar olduğu gibi, geceleri otomobil

farları, sokak lambalarının aşırı parlama ve yansıma yapıp dünyalarını kararttığından yakan hastalar da çoktur. Kataraktın görsel şikayetlerinden bir tanesi gri tonu ve renkler arasında kontrastın kaybolmasıdır. Bu süreç uzun bir zaman aldığı için iki göz kataraktlarında hasta bu değişimi algılamayabilir. Tümsek ya da çukurların farkına varamaması, merdiven inerken ya da eşik atlarken kaza geçirmelerine



neden olabilir. Göz hekimi, hastalarını bu yönden uyarır ve hastasının karar vermesini ister.

Çok beklemiş kataraktların çekirdekleri sertleşeceği ve bağları gevşeyebileceği için ameliyat işlemini zorlaştırabilirler. Çok daha uzun yıllar ameliyat olmayan hastaların, dalında meyvenin çürümesine benzetilebilecek şekilde, kataraktları da çürüyüp göz içi iltihabı yaratma, tansiyonu yükseltme gibi yan etkiler yapabileme ihtimali vardır. Ancak bu derece olgunlaşmış kataraktlar hastanın görmesini de çok bozmuştur.

Görmesinden çok şikayetçi olmayan, başka ek bir problemi bulunmayan bir hastaya katarakt ameliyatının aciliyetinden genellikle söz edilemediği akılda tutulmalıdır.

KATARAKT AMELİYATI BASİT BİR İŞLEM MİDİR?

Hasta için yorucu bir ameliyat değildir. Damla ile ya da küçük miktarda uyuşturucu enjeksiyonu ile göz uyuşturulduğu için ağrı duyulmaz. Ameliyat genellikle yarım saati geçmediği için hasta için kolay bir ameliyat olarak kabul edilebilir.

Ancak bu durum ameliyatın basitliği anlamına gelmemelidir. Deneyimli göz cerrahları tarafından titizlik gösterilerek yapılması gereken bir girişim olarak düşünülmeli, en iyi koşullar sağlanarak ameliyat gerçekleştirilmelidir.

KATARAKT AMELİYATI NASIL YAPILIR?

Çeşitli teknikler vardır. Gözün ve hastanın durumuna göre hangi tekniğin kullanılacağına ameliyatı yapacak cerrah karar verir.

Ameliyatın amacı, bulanıklaşmış olan göz içi merceğinin tümünü ya da içindeki materyali çıkartmaktır. Bu doğal merceğin yerine yapay bir mercek yerleştirilmediği zaman hasta kalın gözlük camlarına mahkum olacaktır. Bu nedenle ameliyatta suni göz içi merceği de çoğu hastada yerleştirmek gerekir.

TÜKETİCİNİN KORUNMASI



Yiyecek, içecek, giyecek gibi temel ihtiyaçları alıp kullanmaya ya da gezme, eğlenme, sinema ve tiyatroya gitme gibi sosyal ihtiyaçları karşılamaya tüketim, bunları tüketenlere de tüketici diyoruz.

Yaşayan her insan bir tüketicidir. Tüketilecek ürünün kalitesi, temizliği, dayanıklılığı, güncelliği, fiyatı gibi özellikler hepimizi yakından ilgilendirir. İhtiyacımız olan mal ve hizmetleri satın alırken bunların farklı çeşitlerine rastlarız. Satışa çıkarılan ürünlerin hepsi aynı kalitede değildir. Bu durumda satın alacağımız ürün ya da hizmetlerin özelliklerini değerlendirmemiz gerekir. Fiyat ve kalitesi ne olursa olsun satılan ürünler insanları yanıltacak nitelikte olmamalıdır.

Satıcıların da uymak zorunda olduğu kurallar vardır. Satılan mal ya da hizmetin ayıplı olmaması, temiz ve sağlıklı olması, tüketicinin seçim hakkının olması, fiyatı açısından tüketiciyi yanıltmaması gereklidir.

Tüketici hakları evrenseldir, tüketici sorunları da evrensel dir. Çok eski tarihlerden bu yana, çeşitli hukuk sistemlerinde (örneğin, Roma hukukunda) tüketiciyi korumaya yönelik hükümler yer almıştır. Ancak tüketici hakları tarihi, uzun ve zorlu mücadeleler ile doludur.

Türkiye'de tüketicinin korunmasına yönelik düzenlemelerin geçmişi, Osmanlı dönemine dek uzanır. İhtisap adı verilen ve üretici, dağıtıcı ile tüketici arasındaki güç dengesini sağlamaya yönelik üçlü sistem, şehir temizliği gibi işlerin yanı sıra, esnafın malları eksik tartmaması, yiyecek maddelerine hile katılmaması gibi konularda da fonksiyonel ol-

muştur. Ahilik sistemi de uzun süre kontrol işlevi görmüştür.

Bugün tüketicinin korunması ile ilgili mevzuatın başında 1982 Anayasası gelir. Anayasamızın 172. maddesinde, "Devlet, tüketicileri koruyucu ve aydınlatıcı tedbirleri alır, tüketicilerin kendilerini koruyucu girişimlerini teşvik eder." hükmü yer alır.

Ayrıca, ülkemizde tüketicinin korunması amacıyla 1995 yılında "Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun" çıkarılmıştır. Kanunla, satışa sunulan ürünlere çeşitli standartlar getirilmiş, Tüketici Konseyi, Tüketici Sorunları Hakem Heyeti ve Tüketici Mahkemeleri kurulmuştur.

Bu kanunlar gereği hiçbir satıcının bizi aldatma, bize defolu veya hatalı bir mal verme hakkı yoktur. Böyle bir durumda gerekli şikâyetleri yaparak o hatalı malı iade edebilir, değiştirebilir veya hatasının giderilmesini talep edebiliriz.



Satın aldığınız herhangi bir mal veya hizmetin ayıplı (kusurlu) olduğunu fark ettiğinizde öncelikle o mal veya hizmeti aldığınız satıcı veya sağlayıcı ile görüşmeniz gerekir.

Bize satılan bir malın hatalı olduğunu anladığımızda on beş gün içerisinde malı iade etme veya değiştirme şansımız bulunmaktadır. Hatta maldaki kusur bilinçli bir şekilde saklanmışsa bu hakkımız on beş günden iki yıla çıkmaktadır. Satıcılar tarafından kandırılmak hiçbirimizin kaderi değildir. Böyle bir durumda vakit kaybetmeden hakkımızı arayabilir, bulunduğumuz ilde bulunan Tüketici Sorunları Hakem Heyetlerine şikâyetlerde bulunabiliriz. Ayrıca ilgili mahkemelere başvurarak da hakkımızı arayabiliriz.

Ancak tüketicilerin bu hakları kullanabilmeleri, öncelikle bu konuda bilgi sahibi olmalarıyla gerçekleşebilir. Tüketici hakkını arayabilmesi için ne zaman haksızlığa uğradığını ve nelerin kendi nelerin satıcı sorumluluğunda olduğunu bilmelidir.

TÜKETİCİ SORUNLARI HAKEM HEYETLERİNİN ÇALIŞMA USUL VE ESASLARI:

Satın aldığınız herhangi bir mal veya hizmetin ayıplı (kusurlu) olduğunu fark ettiğinizde öncelikle o mal veya hizmeti aldığınız satıcı veya sağlayıcı ile görüşmeniz gerekir. Sorunu çözemiyor ve karşı taraf yükümlülüğünü yerine getirmiyorsa, firma yetkilileri ile görüşmenizde yarar vardır.

Bu tür görüşmelerde yasal haklarınızı (malın iadesi, malın yenisi ile değiştirilmesi, malın

tamiri, malın özürü kadar değerinden indirilmesi) bildiğinizi ve seçimlik haklarınızdan hangisini tercih ettiğinizi belirtmeyi unutmayın.

Her şeye rağmen, sonuç alamadıysanız, mal ya da hizmeti satın aldığınız yerde bulunan; Tüketici Sorunları Hakem Heyetlerine, Tüketici Mahkemelerine başvurmalısınız. Böyle bir durumda hakkınızı aramanız sadece o mal veya hizmet nedeniyle sizin zarara uğramanızı değil, aynı zamanda tüketiciye saygılı olmayan satıcıyı ödüllendirmek ve başka tüketicilerin de benzer mağduriyetlere uğramasına sebep olmak anlamına gelir.

NEREYE BAŞVURULMALI?

2019 yılı için Tüketici Hakem Heyetlerine yapılacak başvurularda değeri:

- 5.650 (beşbinaltıyüzelli) Türk Lirasının altında bulunan uyuşmazlıklarda İlçe





Tüketici Hakem Heyetleri,

- Büyükşehir statüsünde olan illerde 5.650 (beşbinaltıyüzelli) Türk Lirası ile 8.480 (sekizbindört yüzseksen) Türk Lirası arasındaki uyuşmazlıklarda İl Tüketici Hakem Heyetleri,
- Büyükşehir statüsünde olmayan illerin merkezlerinde 8.480 (sekizbindört yüzseksen) Türk Lirasının altında bulunan uyuşmazlıklarda İl Tüketici Hakem Heyetleri,
- Büyükşehir statüsünde olmayan illere bağlı ilçelerde 5.650 (beşbinaltıyüzelli) Türk Lirası ile 8.480 (sekizbindört yüzseksen) Türk Lirası arasındaki uyuşmazlıklarda İl Tüketici Hakem Heyetleri görevlidir.

Bu heyetin vereceği karar tarafları bağlar. Taraflar bu karara karşı 15 gün içinde Tüketici Mahkemesine itiraz edebilirler. İtirazı görüşen Tüketici Mahkemesinin kararı kesindir.

Hakem heyeti kararı, aleyhinize çıktıysa 15 gün içinde Tüketici Mahkemesine itiraz edilebilir. İtirazı görüşen Tüketici Mahkemesinin kararı kesindir.

BAŞVURUNUZU NASIL YAPACAKSINIZ?

Dilekçeler;

- Satın alınan mal ya da hizmetin ne olduğunu, özelliklerini,
- Malın ne zaman teslim edildiğini ya da hizmetin ne zaman ve nerede verildiğini,
- Ne kadar para ödendiğini,
- Sorunun ne olduğunu,
- Satıcı ya da sağlayıcıya durumu ilettiğinizde neler olduğunu,
- Ne yapılmasını istediğinizi içerecek şekilde tam ve eksiksiz ve okunaklı şekilde doldurulmalı, dosya masrafı ile ilgili banka dekontu ve belgeler eklenecek şekilde hazırlanmalıdır.

İki suret hazırlanan bu dilekçe kişinin kanuni ikametgahının bulunduğu Kaymakamlık Tüketici Hakem Heyeti Başkanlığına teslim edilmelidir. Eksik olan dilekçeler ve dekontu olmayan dilekçeler alınmaz, sehven alınsalar bile eksik olduğundan dolayı Hakem Heyeti toplantılarına kabul edilmez.

Kararlar, sonuçlandıktan sonra ilgili kişilerin cep telefonlarına bilgi mesajı yolu ile bildirilir, Karar sonucu Tüketici Hakem Heyetine gelinerek elden alınır. Hakem Heyetlerinin vermiş olduğu kararlara itiraz bir üst mahkeme olan Tüketici Mahkemelerine yapılmaktadır.

BAŞVURULARDAN ÜCRET ALINMAZ

Hakem Heyetlerine yapılan başvurulardan herhangi bir ücret alınmaz. Hakem Heyetlerince görevlendirilecek bilirkişi ücretleri Sanayi ve Ticaret Bakanlığı tarafından karşılanır.

Tüketici Mahkemeleri nezdinde tüketiciler tarafından açılacak davalar her türlü resim ve harçtan muaftır.

GÖRÜŞÜLME SÜRESİ

Hakem Heyetlerine yapılan başvurular, başvuru tarih ve sırasına göre en geç 6 ay içinde karara bağlanır. Ancak iş yoğunluğu ve çokluğu durumlarında bu süre zorunlu olarak uzayabilir. Ancak her hâlükârda bu süreler 1 yıl içerisinde sonuçlandırılır.

10 KASIM ANITKABİR ZİYARETİ

Cumhuriyetimizin kurucusu Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün sonsuzluğa uğurlanışının 80 nci yıldönümünün de TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi öğrencileri, velileri ve personeli Anıtkabir'i ziyaret etmiştir.



KERMES

3 Aralık Dünya Engelliler Günü etkinlikleri kapsamında; TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi tarafından düzenlenen, "Geleneksel Engelliler Günü Kermesi" 5 Aralık 2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Kermeste yıl boyunca öğrencilerin Seramik, El sanatları, Giyim, Resim atölyelerinde ürettikleri eserler sergilenmiş ve satışa sunulmuştur. Kermeste öğrenciler için düzenlenen balon gösterisi ve canlı müzik büyük bir ilgiyle izlenmiştir.



ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLAMASI

TSK Elele Vakfı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde düzenlenen törenlerle elleri öpülesi öğretmenlerin günü kutlanmıştır.

GATA ve Güvercinlik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde, personelin katılımıyla düzenlenen kutlamada; TSK Elele Vakfı GATA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Atölye öğretmenleri; Rahmi Gedik ve Gamze Bakır'ın "Öğretmenler Günü" anısına hazırladıkları hediyeler öğretmenlerimize takdim edilmiştir.





Zeynep ERTÜRK EYCAN
Psikolog

ÇOCUK VE UYKU DÜZENİ

Uyku bir alışkanlıktır ve alışkanlıklar öğrenilir. Çocuklara tıpkı diğer bilgiler öğretildiği gibi uyku da öğretilir. Bu aşamada tutarlı olmak ve her öğrenme sürecinin zaman gerektirdiğini hatırlayarak sabırlı olmak gerekmektedir.

Bir bebeğin hayatındaki en önemli iki şeyden biri iyi beslenmesi diğeri de iyi uyumasıdır. Çocuk ya da yetişkin, her bireyin kendine özgü bir uyku zamanlaması olmasına rağmen, çocuğun yaşına göre belirginleşen uyku zamanları vardır. Çocukların bedensel ve zihinsel gelişimleri için düzenli ve yeterli uykuya ihtiyaçları vardır. Uyku problemleri çocuğun yalnızca gecelerini değil gündüzlerini de kötü etkiler. Çocuk zihinsel olarak uyanık kalmakta zorluk çeker, dikkatini toplamada zorlanır, konsantrasyonda güçlük yaşar ve dikkati çok kolayca dağılır. Fiziksel olarak fevri hareketleri olur, hiperaktivite ya da aşırı yavaşlama görülür. Böyle durumlara sebebiyet vermemek ve kaliteli uyuyabilmelerini sağlamak için, çocuklara bir uyku düzeni oluşturmak gerekir.

Kaliteli uyku, herhangi bir nedenle kesintiye uğramamış, bütün evrelerinden geçilmiş



uykudur. Uyku sırasında çocukların farklı evrelerden geçtiği gözlemlenir. Bazı evrelerde uyanmaları çok kolay olurken bazı evrelerde ise uyku çok derindir ve uyandırmak zor olabilir. Bu farklı evreler, çocuklar ve büyüklerde REM ve REM olmayan uyku diye adlandırılır. REM İngilizce'de hızlı göz hareketleri anlamına gelir. REM kısa sürer. Bu dönem, beynin aktif olduğu, rüyaların görüldüğü evredir. REM olmayan evre ise daha uzun sürer ve beyin aktivitesi yavaşlar. Kişi derin bir gevşeme ve dinlenme durumuna geçer. Bu evreler birbirini izlerken arada küçük uyanmalar olabilir, sonrasında kendi kendine yeniden derin bir uykuya dalınır.

Uykunun kalitesi de en az süresi ve sayısı kadar önemlidir.

Henüz yeni doğmuş bir bebek günde 16 ile 20 saat arasında uykuya gerek duyar. Yaşı büyüdükçe daha az uyku yeterli olur. Ancak bu değişim aşamalı olarak meydana gelir. Bebek üç aylık olduğunda uyku süresi günde 14 ile 15 saate düşer. Bu yaşta midesi hala çok küçük olduğundan uykusu aralıksız değildir ve bebek beslenme zamanlarında periyodik olarak uyanır. Bebek 6 aylık olduğunda eğer alışkanlık geliştirdiyse bütün bir gece hiç kalkmadan uyuyabilir. Gün boyunca aralıklı olarak 2 ila 4 saat arasında öğlen uykusu normaldir. Toplam 14 saatlik uyku bu yaş için gerek-

li kabul edilir. 1 yaşına gelen çocuk, günlük 1 ya da 2 saat öğlen uykusuyla birlikte günde toplam 13 ya da 14 saat uyur. 2 yaşındaki çocuk günde 13 saat, 3 yaşındaki çocuk ise 10 ile 12 saat arasında uykuya gerek duyar. Yaklaşık 10 yaşına gelene kadar çocuklar, günde 9 ila 10 saat arasında uykuya gerek duyarlar. Bu yaştan sonra günlük uyku ihtiyacı günde 8 saate inebilir. Bir yetişkinin de günlük ihtiyacı aynıdır.

Çocuğun kendi kendine uyumayı öğrenmesi çok önemlidir. Bunun için dikkat edilmesi gerekenlerin başında; öncelikle uyku ritüeli oluşturmak gelir. Çocuklar günün aynı saatlerinde yemek yediği gibi gece ve gündüz uykularını da aynı saatlerde uyumalıdır. Geç yatmak ve geç kalkmak, özellikle çocuklar için birçok sağlık problemine sebebiyet

verebilir. Güneş battığı zaman, beyin melatonin salgılar. Geceye doğru yaklaştıkça melatonin oranı gittikçe artar ve sabaha karşı 3-4 saatlerinde max. seviyeye ulaşır. O saatten sonra da yavaş yavaş azalmaya başlar. İkinci sırada, bir uyku rutini oluşturmak gelir. Uykudan önce bir rutin oluşturmak, çocuğa uyku saatinin yaklaştığına dair bir mesaj verir. Böylelikle kendini hareketli ve eğlenceli ortamdan yavaş yavaş uzaklaştırmaya alışır. Banyo, diş fırçalama, pijama giyme, bez değiştirme-çiş yapma, uyku öncesi kitap okuma, masal anlatma, ninni söyleme, uyku arkadaşı edindirmek gibi çocuğu ilgilendiren hazırlıklar olabilir. Anne ya da babanın bu uyku rutininde eşlik etmesi çocuğa güven verecektir. Çocuğun kendi kendine uyuyabilmesinin önemini fark

ederek, bilinçli, kararlı ve planlı olarak, eş ya da çocuğun yetişmesinde söz sahibi olan insanlardan da destek alarak kaliteli bir uyku çocuklara öğretilmiş olur.

Ebeveynler için, bebekleriyle beraber değişen hayatlarında, bebeğe ve yeni hayata alışmışken, yepyeni kurallar koyup, eski alışkanlıkları değiştirmek çok zor olacaktır. Yapılacak değişikliklerin çocuklar için çok daha sağlıklı olacağına inanarak adım atmak kendi kendine uyku için başlangıç olmalıdır. Her yöntem her çocuk için aynı oranda uygun olmayabilir. Bunun için öncelikle anne-baba olarak kendini ve sonrasında çocuğu çok iyi tanımak ve ana hatlarıyla söz edilen yöntemleri kendi çocuğuna uyarlayarak uygulamak sonunda başarıyı getirecektir.



KAYNAKLAR

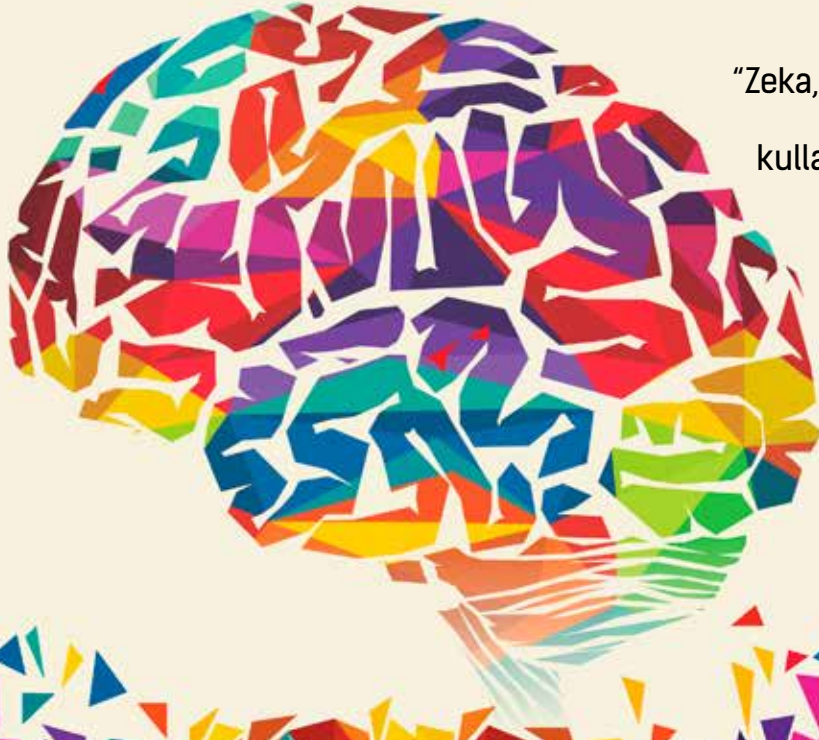
West K. *İyi Uykular Tatlı Rüyalara El Kitabı* .

Hogg T. , Blau M. , *Bebek Bakım Sorunlarına Mucize Çözümler*.



Gözde GÖRGÜLÜ
Klinik Psikolog

YAŞAM BOYU ÖĞRENMENİN ANAHTARI: ZEKA



“Zeka, ne yapacağınızı bilmediğinizde kullandığınız şeydir.”



Jean Piaget

Ebeveyn olarak çocuklarımız için en iyi eğitimi, en doğru yönlendirmeyi yapmak isteriz. Bu süreçte “Çocuğum zeki mi?” , “Çocuğumun zihinsel gelişimi nasıl?” soruları ise sıklıkla merak konumuz olur. Bu merakla birlikte çocuğumuzun zihinsel gelişimine katkıda bulunmak için neler yapabileceğimizi öğrenmek isteriz.

Bilimsel araştırmalar gözden geçirildiğinde zihinsel gelişimde, kalıttan sağlıklı beslenmeye, oyun oynamaktan kitap okumaya kadar pek çok etkenin önemli olduğunu görmekteyiz.

Bu doğrultuda öncelikle geliştirilebilecek bir kapasite olarak değerlendirdiğimiz zeka kavramının ne olduğu, hangi

etkenlerle belirlendiği ve nasıl bir gelişim süreci izlediği sorularına cevap bulmak önemli görünmektedir.

ZEKA NEDİR?

Zeka, doğrudan gözlenemeyen önemli ve karmaşık bir yapıdır. Geçmişten bugüne zeka hakkında pek çok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazılarını şöyle özetleyebiliriz:

Zeka,

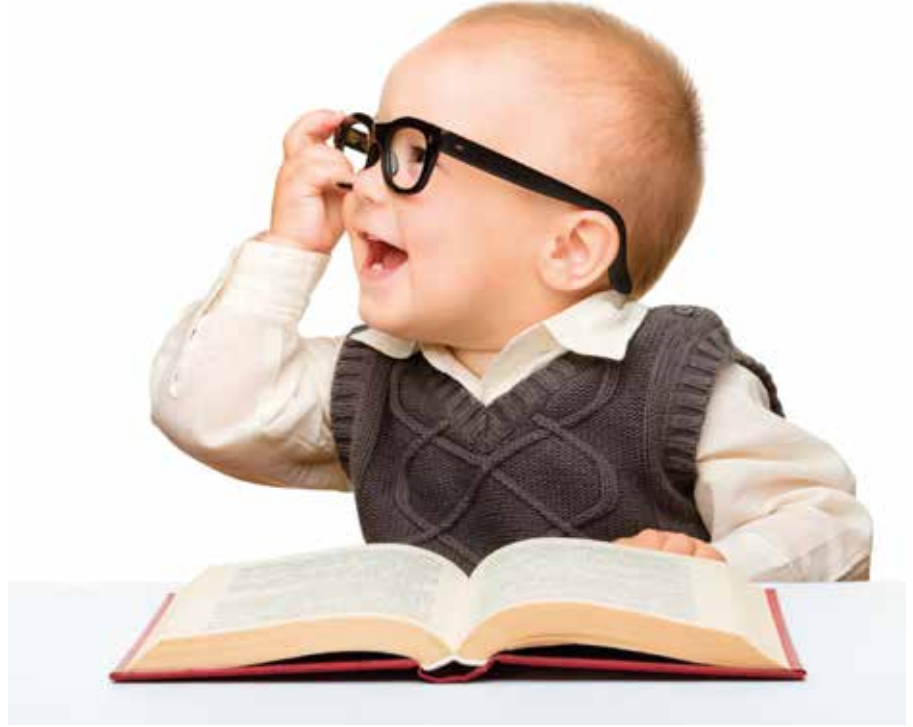
- Soyut düşünme yeteneğidir.
- Çevreye adapte olabilmeyi öğrenme yeteneğidir.
- Yaşamdaki yeni durumlara kendini yeterince uyarlayabilme yeteneğidir.
- Deneyimden öğrenebilme kapasitesidir.
- Kapasiteyi geliştirebilme kapasitesidir.
- Bilgiyi öğrenebilme ve depolayabilme kapasitesidir.
- Duyu, hafıza, algı, çağrışım, hayal gücü, ayırt edebilme, muhakeme ve yargılama gücüdür.
- Duyusal, algısal ayırt edicilik, algısal hız, çağrışımlar ve ilişkiler kurabilme, hayal gücü, dikkat süresi, tepkide hız kapasiteleridir.

Görüldüğü gibi zeka akıl yürütme, planlama, problem çözme, soyut düşünme, karmaşık fikirleri kavrama, hızlı öğrenme ve deneyimden öğrenme işlevlerini kapsayan çok genel zihinsel bir kapasite olarak tanımlanmıştır.

Zeka, sadece kitaptakileri öğrenebilme, testlerde başarılı olabilmeye ya da akademik beceri değildir. Aksine, çevremizdekileri kavrayabilmemizi sağlayan çok daha geniş ve derin bir kapasitedir.

Zekayı Belirleyen Etkenler

Zekanın farklı tanımlarının olmasına karşılık zekaya ilişkin kuramların tümü zekanın geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulundu-



ğu noktalarında birleşir. Buna göre zeka, bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkezi sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşimdir.

Yapılan pek çok araştırma, kalıtımın zeka gelişiminde önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Ancak zekayı belirleyen tek etmen kalıtım değildir. Doğum öncesi, doğum sonrası ve sonrası süreçler, beslenme ve eğitim gibi birçok çevresel faktör zeka üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

ZEKANIN GELİŞİM BASAMAKLARI

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre her canlı yaşayabilmek için kendine en uygun koşulları bulmaya çalışır. Bunu gerçekleştiren temel etken de onun zekasıdır. Orga-

nizma, değişen olgunlaşma düzeyine ve çevresiyle etkileşimlerine bağlı olarak değişik yaşantılar kazanır. Dolayısıyla organizmanın zeka düzeyine bağlı olarak gösterdiği performansta da farklılıklar vardır. Piaget, zihinsel gelişimi açıklamaya yönelik olarak kapsamlı bir bakış açısı ortaya koyarak, bu süreci doğumdan başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden dört dönemde değerlendirmiştir:

Duyusal devinim dönemi, doğum ile 2 yaş arasını kapsar. Bebek bu dönemde duyarak, hissederek, yaparak dünyayı öğrenmektedir. Bebekler bilgiyi çevreyle olan fiziksel yaşantılar yoluyla kazanırlar. Duygusal izlenimler ve motor etkinlikler ön plandadır; gerçek bir "düşünce" henüz yoktur. Bu dönemin sonunda bebek, motor ve duygusal etkinliklerinin koordinasyonunu



geliştirir. Karmaşık olmayan zihinsel işlemler yapma, konuşma ve sembolik düşünce başlar.

İşlem öncesi dönem, 2-7 yaş arası dönem olup, bu dönemde birey sözcük dağarcığını zenginleştirerek dilini geliştirir ve benlik kavramını oluşturur. Çocuk tümüyle ben merkezli bir düşünme yapısına sahiptir. Bu yaşlardaki çocuklar kendi görüşlerinin olabilecek tek görüş olduğuna inanırlar, çevrelerindeki kendilerinininkinden daha farklı bakış açılarına sahip olabileceklerini anlayamazlar. Bu dönemdeki çocuklarda korunum fikri gelişmemiştir. Dönemin sonuna doğru ilerledikçe ben merkezli düşünce gittikçe azalmaya ve yerini mantıklı düşünceye bırakmaya başlar.

Böylece somut işlemler dönemine geçilir.

Somut işlemler dönemi, 7-12 yaş arasını kapsar. İşlem öncesi dönemde kavramları edinen çocuk, bu dönemde işlem yapabilir hale gelir. Bu dönemde bireyin sınıflama, sınıflandırma, karşılaştırma, dört işlem yapma ve dönüştürme gibi becerileri gelişir, çocuğun işlemleri muhakeme edilebilir mantıklı bir hale gelir. Somut işlemler döneminde çocukların bilişsel yapıları bazı problemleri zihinsel olarak çözebilecek düzeye gelmiş olmakla birlikte, bu dönemde bir problemin çözülmesi somut nesnelere bağlantılı olmasına bağlıdır. Ancak ekonomik durum, toplumsal hareketlilik, uluslararası ilişkiler gibi soyut konulardaki sorulara yanıt vermekte güçlük

çekerek. Çünkü bu soruların yanıtları soyut düşünme ve koordinasyon gerektirir.

Soyut işlemler dönemi, 11 yaş ve üzeri dönemi kapsar. Bu dönemde bireyler, soyut kavramları anlayarak etkili bir şekilde kullanabilirler. Çeşitli fikirleri, değerleri, inançları geliştirmeye başlarlar. Toplumun yapısıyla, felsefesiyle, politikayla ilgilenir; bir değerler sistemi örgütlemeye yönelirler. Bu dönemde zihinden işlemler yapılabilir; hipotez geliştirilerek problemlere analitik çözümler bulunabilir. Bu evrede bulunan bireyler bir olayı değişik yönlerden görebilirler. Bir problemin çözümünde ya da bir karar verme sürecinde soyut düşünebilirler.

ÇOCUĞUMUZUN ZEKA GELİŞİMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Tüm bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki, dinamik bir yapıya sahip olan zeka, yaşam boyu öğrenmenin anahtarıdır. Öğrenme ise yaşamın doğal bir parçasıdır. Bebekler doğdukları andan itibaren hatta anne karnındayken öğrenmeye başlarlar. Her ne kadar genetik yapı zeka seviyesinde etkili olsa da, anne karnında başlayan öğrenme ve zihinsel gelişim, doğumdan itibaren çocuğa yaklaşım şekli ve birlikte yapılacak aktivitelerle doğrudan etkilenir.

Öyleyse çocuğumuzun zeka gelişimini desteklemek için,

- Sağlıklı ve düzenli beslenmesine özen gösterelim.

- Düzenli uyku alışkanlığı kazandırırım.
- Egzersiz-spor yapmasına imkan verelim.
- Çocuğumuzun bireysel özelliklerinin, güçlü yanlarının farkında olalım, hangi ortam ve durumlarda daha etkili öğrendiğini gözlemleyelim.
- Teknolojik aletlerden (bilgisayar ,tablet ,telefon vb.) olabildiğince uzak tutalım.
- Belli sınırlar içerisinde özgür kalabilmesine imkan verelim.
- Hayallerini ve yaratıcılığını kullanabileceği etkinlikler oluşturalım.
- Onu dikkatle dinleyelim.
- Çeşitli konular hakkında fikrini soralım.
- Kendini savunmasına ve ifade etmesine izin verelim.
- Kitap okuma alışkanlığı kazandırırım.
- Oyunlarına katılalım.
- Çocuğumuzun gelişimini desteklemeye çalışırken her anını doldurmak için ekstra



çaba da göstermeyelim. Çocuğumuzun yeni şeyler denemek, keşfetmek için canının sıkılabileceği zamanlara ihtiyacı olduğunu aklımızdan çıkarmayalım.

Bu önerilerin yanı sıra biliyoruz ki, çocuğumuzda var olan potansiyel zekanın ortaya çıkarılması ve gelişmesinin ilk koşulu sevgidir. Unutmayalım, çocuğumuzu koşulsuz bir sevgiyle kabul ettiğimizde ve ilgilerini göz önünde bulundurarak, yeteneklerini geliştirecek bir ortam hazırladığımızda gelişimlerine büyük katkı sağlamış oluruz.

İlgi, sevgi ve bilgi dolu yaklaşımlarla mutlu ve başarılı çocuklar yetiştirebilmek dileğiyle...



Taburcu Olmak Deyiminin İlginç ve Düşündürücü Öyküsü



Neden Türk hekimleri hastalarını iyileştirdikten sonra “taburcu” ederler; “gitsin”, “evci” gibi kelimeler kullanmazlar, hiç aklınıza geldi mi? Taburcu kelimesinin çok hüzünlü bir hikayesi vardır aslında.

BÜTÜN HOCALAR, ÖĞRENCİLER CEPHEDE

Özellikle 1 nci Dünya ve Çanakkale Savaşı sırasında ülke-

nin tıp eğitimi veren tek kurumu Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane, hocalarını, öğrencilerini cepheye yollamış, eğitime ara vermek zorunda kalmış, binası ise tamamen hastaneye dönüştürülmüştü.

HEKİMLER AYNI ZAMANDA ASKERDİ

Kıdemsiz tıbbiyeliler, sadece cepheye savaşmakla kal-

mıyor, savaş olmadığında ya da geride kalan zamanlarda, cepheden gelen askerleri tedavi etmeye çalışıyorlardı.

Ülkede herkes askerdi, eli silah tutan tüm erkekler savaş meydanlarında çarpışıyordu. Ülkenin her yanındaki cephelerde tüm hekimler subaydı, askerdi. Yaralılar iyileştirilir, komutan hastalarını, askerlerini tek tek dolaşırdı. Hastane-



de, kışlada, revirde, cephede, çadırda, savaşta. her yerde....

TABURUNA YOLLAMAKTAN GELİYOR

Tabip subay, iyileşenleri, tekrar silah tutabilecekleri savaşa, taburuna yollar, yani “taburcu” ederdi. Başka hiçbir milletin, ülkenin hastanesinde, hastalar iyileştiklerinde şifa bulduklarında “taburuna yollanmaz, taburcu” edilmez. Bu yalnızca Türk Milletine ait bir terimdir. “Şifanı buldun şimdi taburuna dönüp vatanın için çarpışabilirsin” denirdi.

Halen Türkçe’de hastanede şifa bulup çıkan için “**taburcu oldu**” şeklinde bir askeri tabir kullanılır. Batı dillerinde bu terimin bir benzeri yoktur.

İşte size “taburcu”luğun hikayesi.



Eskişehir



Eskişehir gezilecek yerler konusunda sahip olduğu zengin seçenekler ile son yıllarda ülkemizin en popüler şehirlerinden bir tanesi haline gelmiş durumda.

Bursa, Ankara ve İstanbul gibi önemli şehirlere hızlı tren ya da karayolu ile kısa sürede ulaşılabilen Eskişehir'de tarihi yapı, park gibi gezi noktalarının yanı sıra yoğun üniversiteli öğrenci nüfusundan dolayı birçok eğlence mekanı da var. Bu da şehrin gece gündüz hareketli olmasında önemli etkenlerden.

Turistik, son derece güvenli, sakin ama ihtiyacınız olan çoğu şeyi bulabileceğiniz bu güzel şehri görmek için 2 gün bana göre yeterli.

Gezilebilecek önemli yerlerden bazıları:

ODUNPAZARI EVLERİ;



Eskişehir'in en eski yerleşim yeri olan Odunpazarı'nda yer alan Odunpazarı Evleri şehrin dünya kültür mirasına eklediği en önemli eserler arasında yer alır. Tarihten bu yana Evliya Çelebi'nin de içinde bulunduğu pek çok gezgin tarafından övgüyle bahsedilen evler günümüzde şehrin turizmde büyük öneme sahip.

Yapılan başarılı restorasyon çalışmalarının ardından turizmde adından sıkça söz edilen Odunpazarı Evleri'nin bir kısmı halen konut olarak kullanılsa da büyük bir kısmı dükkanlar, müze, kafe, restoran ve butik oteller olarak kullanıma açılmıştır.



Odunpazarı Evleri'nin tarihi, Eskişehir tarihine özdeştir. Daha çok Türkmen izleri taşıyan bu evlerde Osmanlı ve Türkmen yerleşim biçimleri yansıtılmıştır. Muhafaza ve restore edilmiş bu evler genellikle iki katlıdır. Alt katlarında hol, mutfak depo gibi bölümler bulunmakta, aynı zamanda genellikle arka bahçeye çıkan kapılar da buradaki hol bitiminde yer almaktadır. Üst katlarında ise odalar bulunmaktadır. Bugün evlerin mimari yapısının zarar gördüğü bilinse de halen eski biçimini muhafaza etmiş yapılar da bulunmaktadır

ATLIHAN EL SANATLARI ÇARŞISI



Eskişehir'in en eski yerleşim yeri olan Odunpazarı'nda yer alan Atlıhan El Sanatları Çarşısı, şehrin en turistik noktalarından biri. 1850'li yıllarda bölgenin ileri gelenlerinden Takattin Bey tarafından inşa ettirilen mekan, çevre il ve ilçelerden gelenlerin hem kendilerinin hem de hayvanlarının konaklamaları için han olarak yaptırılmıştır. Yapıldığı yıllarda burada yer alan çay ocağı ise bölge halkının burada toplanmasında öneme sahip olmuş ve Atlıhan'ın yıllarca sosyal, siyasi ve ekonomik gündemin olduğu bir mekan olmasında etkili olmuştur.

Aradan geçen yıllar içinde birçok farklı isimle

anılan han, 20 nci yüzyılın ikinci yarısının ardından önemini kaybetmiş ve metruk bir yapı haline almıştır. 2006 yılında Odunpazarı Belediyesi tarafından, Odunpazarı Evleri Yaşatma Projesi kapsamında orijinal mimarisi göz önünde bulundurularak yenilenen Atlıhan El Sanatları Çarşısı, bugün şehrin en önemli turistik yerlerinden biridir.

İki kattan meydana gelen yer günümüzde el sanatları çarşısı olarak hizmet veriyor. Başta Eskişehir'in simgelerinden lületaşı madeni ile yapılan çeşitli aksesuarlar olmak üzere şehre özgü yöresel birçok hediyelik eşyayı burada bulabilirsiniz. Özellikle lületaşı ile ilgili en geniş hediyelik eşya seçenekleri burada yer alıyor. Eğer şansınız varsa lületaşının nasıl ham halinden güzel bir pipoya dönüştürüldüğünü canlı olarak buradaki dükkanlarda görebilirsiniz.

ÇAĞDAŞ CAM SANATLARI MÜZESİ



Türkiye'de ilk açılan müze içerisinde yer alan yerli ve yabancı sanatçıların kendi atölyelerinde yapıp müzemize bağışladıkları cam sanatının eşsiz eserlerini Tarihi Odunpazarı Evleri'nin içerisinde görebilirsiniz.



Büyükşehir Belediyesi Odunpazarı Semti'nde yeniden hayata döndürdüğü evlerden birini Kent Müzeleri Kompleksi olarak düzenlemiş ve

GEZELİM GÖRELİM

Türkiye'nin ilk çağdaş cam sanatları müzesini burada hizmete açmıştır.

2007 yılında hizmete açılan Çağdaş Cam Sanatları Müzesi'nde yerli ve yabancı çok sayıda sanatçının eseri sergilenmektedir.

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi, Anadolu Üniversitesi ve Cam Dostları Grubunun işbirliği ile oluşturulan Çağdaş Cam Sanatları Müzesi ile Eskişehir, cam müzesi olan nadir dünya kentleri arasına girerken, müzenin cam işçiliğinin doğduğu Anadolu'nun güzel bir kentinde açılması da ayrı bir önem taşımaktadır.

ESKİŞEHİR BALMUMU MÜZESİ

Eskişehir Balmumu Müzesi ya da resmi adı ile Yılmaz Büyükerşen Balmumu Heykeller Müzesi, Eskişehir'in tarihi ve turistik noktalarının yer aldığı Odunpazarı semtinde yer alan ilgi çekici bir müze. Tarihi Odunpazarı Evleri'nin birinde yer alan müze dünyaca ünlü Madame Tussauds Müzeleri'nin bir benzeri olarak görülüyor.



Şehrin belediye başkanı Yılmaz Büyükerşen'in çalışmaları sonucunda hayat bulan müzede başta Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün çeşitli dönemlerine ait balmumu heykeller sergileniyor. 5 farklı bölümden oluşan müzede; Atatürk aile bireylerinin, Osmanlı İmparatorluğu'na yön veren padişahlarımızın, Kurtuluş Savaşı komutanlarının, yerli ve yabancı devlet adamlarının, gazetecilerin, yazarların, sinema, tiyatro ve ses sanatçıları ile Eskişehir değerlerinden oluşan 160'ın üzerinde balmumu heykel sergileniyor.

Süleyman Demirel, Turgut Özal, Alparslan Türkeş, Kemal Kılıçdaroğlu ve Recep Tayyip

Erdoğan gibi önemli siyasi liderlerin yer aldığı "Demokrasi" salonu ile, Barrack Obama, Kraliçe Elizabeth gibi isimlerin heykellerinin yer aldığı "Dünya Liderleri" bölümlerinde fotoğraf ve video çekmek yasak.

ESKİŞEHİR BALMUMU MÜZESİ BÖLÜMLERİ

Eskişehir Balmumu Müzesi'nde yer alan heykeller çeşitli bölümlerde sergileniyor. Salon A denilen birinci bölümde; Atatürk ve silah arkadaşları, Atatürk'ün ailesi, Osmanlı padişahları, cumhurbaşkanları gibi karakterler ve Osmanlı, Kurtuluş Savaşı, Cumhuriyet gibi simgelere ait figürler yer alıyor.

Salon B'de; Orhan Gencebay, Kemal Sunal, İbrahim Tatlıses, Barış Manço, Adile Naşit gibi daha birçok sanat, basın-yayın, spor dünyasından ünlünün ve dünya liderleriyle bilim adamlarının yer aldığı balmumu heykeller mevcut.

Salon C'de ise; Alparslan, Seyit Battal Gazi, Nasreddin Hoca, Yunus Emre gibi tarihi karakterlerin balmumu heykellerini görebiliyorsunuz.

Salon D'de; Turgut Özal, Adnan Menderes, Alparslan Türkeş gibi eski siyaset adamlarının yanı sıra günümüzün birçok ünlü politikacısı da yer almakta.

Salon E ise; Eğitim, Anılar ve Ödüller bölümü olarak adlandırılmaktadır. Bu bölümde Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen'e ait çeşitli ödüller ve kendisinin 2 adet balmumu heykeli ve müzeye ait hediyelik eşyaların satıldığı küçük bir dükkan yer almaktadır.

ŞELELE PARK



Eskişehir'in önemli parklarından olan Şelale Park, şehrin en eski yerleşim yeri olan Odun-

pazarı Sementi'nde yer alıyor. 38.000 m2 alana sahip olan bu güzel park, adını içerisinde yer alan 1400 m2 lik yapay şelale den alıyor. Yapay şelale dışında parkta yel değirmeni, Don Kişot ve Sanço Panço Heykelleri, çocuk oyun grupları, mini amfi tiyatro, yürüme yolları, seyir terası, kafe ve restoran yer alıyor. Yapay şelalenin yanında yer alan kafe ve restoranda oturup Eskişehir manzarasına karşı bir şeyler yiyip içebilirsiniz.

KENTPARK



Kentpark, Eskişehir'in en güzel ve popüler parklarından biri. Gökmeydan Mahallesi'nde, Eskişehir Şehirlerarası Otobüs Terminali'nin karşısında yer alan park, Türkiye'nin ilk yapay plajına sahip olması ile ünlü.

Toplam 300.000 m2 lik alana sahip olan parkta yapay plaj dışında, açık yüzme havuzları, restoran ve kafeler, hediyelik eşya satışı yapılan büfeler, at binme alanları, çocuklar için oyun grupları ve büyük bir yapay gölet bulunuyor.

Kentpark'ın Türkiye çapında ünlü olmasının nedeni ise park içerisinde inşa edilen Türkiye'nin ilk yapay plajı. Denizi olmayan bir şehirde plaj yapılması fikrinin ardından yer olarak içinden Porsuk Çayı da gelen Kentpark seçilmiş ve çaya yakın bir alanda gerçek deniz kumu kullanılarak plaj yapılmıştır. İlk açıldığı dönemde uzunca bir süre medyanın da yoğun ilgi gösterdiği yapay plajın içerisinde yüzme havuzları da bulunuyor. Yapay Plaja genellikle genç yaştaki ziyaretçiler ilgi gösterse de bu alan içerisinde

aileler için de özel alan bulunmaktadır. Özel girişin yapıldığı bu bölümde çiftler ve çocuklu aileler rahatlıkla güneşlenebilir ve plaja girebilir.

Park içerisinde yer alan yapay gölet kıyısındaki kafe restoran, özellikle Pazar günleri yerli halk tarafından yoğun ilgi görüyor. Burada kahvaltıdan diğer yemeklere geniş bir menüde yiyecek ve içecek bulabilirsiniz. Gölet içerisinde yer alan büyük balıklar parkın en dikkat çekici alanlarından

SAZOVA PARKI

Tam adı ile Bilim, Sanat ve Kültür Parkı, Eskişehir başta olmak üzere Türkiye'nin en büyük ve en güzel parklarından birisi. Eskişehir-Kütahya yolu üzerinde yer alan ve yaklaşık 400.000 m2 alan üzerine kurulu olan yer sahip olduğu tasarım ve içinde barındırdığı yapılar ile ülkemizin en özgün parkları arasında gösteriliyor.

SAZOVA PARKI BÖLÜMLERİ

Masal Şatosu, Korsan Gemisi, Yapay Gölet, Bilim ve Deney Merkezi, Sabancı Uzay Evi, Eti Sualtı Dünyası, Amfi Tiyatro, Ağaç Ev ve Şirinler'in evi tarzında çeşitli oyun grupları, kafe, restoranlar ve hediyelikçiler gibi birçok önemli yapının yer aldığı parkta halen yeni yapıların inşası devam ediyor.

MASAL ŞATOSU



Sazova Parkı'nın en dikkat çekici yapısı olan Masal Şatosu içerisinde özel rehberli turların yapıldığı alanlar ile ücretsiz gezilebilecek seyir terası, hediyelikçi, Sihirli Elma adında bir kafe restoran ve özel dekorların bulunduğu çeşitli

GEZELİM GÖRELİM

alanlar bulunuyor. Disneyland'ın şatosunu andıran yapı, Türkiye'de bulunan en önemli kule ve tarihi yapılardan izler taşıyor. İstanbul'daki Galata Kulesi ve Antalya'daki ünlü Yivli Minare, Masal Şatosu'nun mimarisine ilham veren yapılardan bazıları.

Şato içerisinde çocuklar için özel rehberli turlar düzenleniyor. Şato dışındaki gişeden turlarla ilgili bilgi ve bilet alabilirsiniz. Turlar iki çeşit. Biri her yaştan ziyaretçilere diğeri ise yalnızca çocuklar için. Çocuklar için olan turlarda çocuk başı bir veli de tura katılabiliyor. Bu turlarda veliler genellikle çocuklarından ayrı olarak dolaşıyor. Böylece hem diğerk çocuklar ile birlikte etkileşimde olmaları sağlanıyor hem de tur boyunca yaşatılan masal atmosferi daha gerçekçi sunuluyor.

Masal Şatosu içerisinde düzenlenen rehberli turlar yaklaşık 30-35 dakika sürüyor ve bu süre içerisinde çocuklara masal dünyası içerisinde olmaları sağlanıyor. Turu düzenleyen rehberler çocuklara bir hikaye anlatılıyor ve tur boyunca o hikayedeki olay çözülmeye çalışılıyor.

KORSAN GEMİSİ



Sazova Parkı'nda dikkat çeken bir diğerk yapı ise yapay gölet yanında yapılan bulunan Korsan Gemisi. Atlas Okyanusu'nu aşan gemilerden olan May Flower'ın tasarımına sahip olan gemiyi gezerken kaptan köşkü, zindan, mürettabatın hamakları ile kileri görebilirsiniz.

BİLİM, DENEY MERKEZİ



Sazova Parkı'na adını veren bölümlerden olan Bilim Deney Merkezi çocuklara ufak yaşlardan itibaren bilim ve teknolojinin önemini anlatmak için kurulmuş bir tesis. Hafta sonları da 11.00-17.00 saatleri arasında Bilim Deney Merkezi ziyaret edilebilir.

SABANCI UZAY EVİ



Sazova Parkı'nın bir diğerk önemli bölümü olan Sabancı Uzay Evi, hem yetişkinler hem de çocukların eğlenceli vakit geçirebilecekleri bir tesis.

Bilim Deney Merkezi'ne bağlı olan Uzay Evi, Sabancı sponsorluğunda yapılmış bir tesis. Sazova Parkı içerisinde, devasa bir top görünümündeki alan aslen interaktif sunum ve çeşitli showların yapıldığı özel bir salon. 96 kişilik kapasiteli bu özel salonda evren, uzay, galaksi, yıldız, dünya ve diğerk gezegenlerle ilgili çok eğlenceli ve bilgilendirici 3 boyutlu sunumlar yapılıyor. 14 metre çapındaki kubbe özel projektörlerin yardımı ile çok güzel bir gösterim alanına çevrilmiş. Sinema salonu tarzındaki tesiste yatar pozisyonda kubbeye yansıtılan

görüntüleri izleyerek hem eğlenebilir hem de uzayla ilgili bilgi sahibi olabilirsiniz.

HAYVANAT BAHÇESİ



Yapımı 2 yıl süren ve Mayıs 2017 tarihinde kapılarını ziyaretçilerine açan park özellikle çocuklu ailelerin eğlenceli vakit geçirebilecekleri güzel bir tesis.

Eskişehir Hayvanat Bahçesi; Eti Sualtı Dünyası, Japon Bahçesi, Tropik Merkez, Papağan Evi gibi çeşitli bölümlerden oluşuyor. Toplamda yaklaşık 243 farklı türde birçok çeşitte hayvana ev sahipliği yapıyor. Bu hayvan türlerinin yaklaşık 120 tanesi hayvanat bahçesinin genel bölümünde yer alırken diğer yaklaşık 123 tanesi ise Eti Sualtı Dünyası adındaki bölümde yer alıyor.

Hayvanat Bahçesi'ni gezmek genel olarak 1-2 saat sürebilir.

ETİ SUALTI DÜNYASI



Sazova Parkı'nın en yeni alanlarından biri olan Sualtı Dünyası orta şeker bir akvaryum. İçerisinde 84 farklı türden yaklaşık 2150 adet balığın yer aldığı akvaryumda, Kuzey Ege, Kızıldeniz, Atlas Okyanusu, Amazon Nehri ve Güney Amerika gölleri gibi bölgelerden çeşitli balık türlerini görebilirsiniz. Akvaryum içerisinde yer alan su tüneli ise görmeye değer.

TÜRK DÜNYASI BİLİM KÜLTÜR SANAT MERKEZİ



Eskişehir 2013 Türk Dünyası Bilim Kültür Sanat Merkezi toplamda 82 dönüm arazi üzerine inşaa edilmiştir.

Tesisin bodrum katında Türk Dünyası Müsiki Tarihi Müzesi, Türk Dünyası Bilgi Bankası, Türk Dünyası Bilim Sanat ve Kültür Okulu ile muhtelif salonlar, giriş katında ise çok amaçlı sergi salonlarının yanı sıra dünya çapında ün yapmış 40 isme ait özel odalar bulunmaktadır.

GEZELİM GÖRELİM

TÜRK DÜNYASI ŞAHESERLERİ PARKI (MAKET MÜZESİ)



Sazova Parkı'nın en yeni bölümü olan Türk Dünyası Şaheserleri Parkında Türk dünyasından seçme 30 yapının Miniatürk tarzında 1/25 ölçekli maketi sergileniyor. Ulubey Medresesi, Tac Mahal, Mostar Köprüsü ve Selimiye Camii sergilenen en ünlü yapılardan bazıları.

KURŞUNLU CAMİ VE KÜLLİYESİ



Odunpazarı bölgesine yer alan Kurşunlu Camii Eskişehir'in tarihi ve önemli dini yapılarından bir tanesidir. Çoban Mustafa Paşa tarafından 1525 yılında yaptırılan külliyenin cami kısmı halen şehrin önemli dini yapılarından biridir.

Külliyenin diğer bölümleri; Lületaşı Müzesi, El Sanatları Çarşısı, Osman Yaşar Tanaçan Fotoğraf Müzesi ve Sıcak Cam Üfleme Atölyesi olarak hizmet vermektedir.

ETİ ARKEOLOJİ MÜZESİ



Eskişehir il ve ilçelerinden toplanan taşınır kültür varlıkları ile 1945 yılında Eskişehir Alaeddin Camii'nde bir depo müze oluşturulmuştur. 1966 yılında Odunpazarı Semtinde bulunan Kurşunlu Camii Külliyesi'nde Eskişehir Müze Müdürlüğü resmen kurulmuş, teşhir ve hizmete açılmıştır. 1974 yılında Akarbaşı Mahallesi, Atatürk Bulvarında yapılan yeni binasında çalışmalarını sürdürmüştür.

Müze binasının yetersiz kalması, günümüz şartlarına uygun modernize bir müze ihtiyacı ile 2001 yılında ziyarete ve bilimsel çalışmalara kapatılmıştır.

Kültür ve Turizm Bakanlığı ile ETİ Şirketler Grubu Yönetim Kurulu arasında imzalanan protokol gereği, müze inşaatı ETİ Şirketler Grubu sponsorluğunda 2010 yılında tamamlanarak hizmete girmiştir. Eskişehir ETİ Arkeoloji Müzesi, projesinden teşhirine kadar Türkiye'de özel sektör tarafından hayata geçirilen ilk müze olarak nitelendirilmektedir. Yaklaşık 1300 m²lik alana kurulan müze binasının üç blok hâlinde 4000 m²lik kullanım alanı bulunmaktadır.

DEVİRİM OTOMOBİLİ



Devrim Otomobili, Türkiye'nin ilk ve tek yerli otomobili. Günümüze kadar ulaşmayı başaran otomobil şehrin merkezinde, Porsuk Çayı'nın hemen kenarında yer alan TULOMSAŞ fabrikasının bahçesinde özel bir bölümde sergileniyor.

www.turkdunyasivakfi.org

www.seyehatdergisi.com

www.gezipgordum.com

ENGELLİ İNSANLARIN EN ÇOK KARŞILAŞTIĞI BAŞLICA SAĞLIK PROBLEMLERİ



Engellilerin, insan onuruna yakışır şekilde hayatlarını devam ettirme, sağlıklı bireyler gibi yaşama istekleri günümüz toplumunda tam olarak benimsenememiştir. Engelli kavramı dediğimizde aklımıza birden fazla engellilik gelmektedir. Genel olarak; fiziksel, zihinsel, süregen engelli, down sendromlu, otistik, spastik engelliler toplu entegre olmuş ve iç içe yaşamayı benimsemişlerdir.

Toplumun her kesiminde yaşayan engellilerin çeşitli sorunları bulunmaktadır. Bu sorunlar sosyal, toplumsal, psikolojik, ekonomik alanlarda olduğu gibi sağlık hizmetlerinden yararlanırken karşılaştıkları

sorunlar şeklinde de karşımıza çıkmaktadır.

Sağlık hizmetlerinde, kalite, uygunluk, teşhis-tedavi hizmetlerinin en iyi şekilde sunulması çok önemlidir. Sağlık hizmetlerinin kişiye odaklı ol-

ması hasta bireyin tanı ve tedavisinde maksimum başarı sağlanmasına ve özürli bireyler için yoğun çaba, emek, anlayış, sevgi ve becerinin yanında gerçekten bilinçli ve bilgili sağlık personeline ihtiyaç du-

yulmaktadır. Engelli bireylerin sağlık sorunları diğer bireylere göre daha fazladır. Her türlü engelli insanın sağlık uygulamalarından mahrum kalması için sağlık kurumlarınca, gerekli her türlü tedbir ve tedavi hizmetlerinin zaman kaybetmeden alınması önemlidir.

Ülkemizde engellilerin en çok karşılaştığı başlıca sağlık problemleri;

- Mevcut sağlık kurumlarının mimari yapısının engellilere uygun olmaması.
- Engellilere hizmet veren sağlık çalışanlarının bilgisinin yeterli olmadığı.
- Kullanılan sarf malzemenin eski veya yetersiz olması. Medikal malzemelerin günümüz teknolojisinden eski olması.
- Sağlık Bakanlığının engelliler için çıkartılan tebliğine bazı sağlık çalışanlarının uymaması ve göz ardı etmeleri.
- Sağlık çalışanlarının engellileri ile iletişime geçememeleri, en son bilgi ve yöntemle sahip olmamaları.
- Engellilerin birçok gereksinimlerine sağlık kurumlarının yetersiz kalması.
- Sağlık kurumlarının sapa ve uzak yerler olması. Engellilerin taşınması ile ilgili yol sorunları.
- İşaret dilinin birçok yerde kullanılamaması ve uzmanın yetersiz olması.
- Ameliyat önceliğinin verilmemesi.

- Engellilerin sağlık giderlerinde muayene, reçete, ilaç ücretlerinden belirli oranda ücret kesilmesi.
 - Özel sağlık kuruluşlarında engel oranları %40 altında olanlardan ek ücret talep edilmesi.
 - Sağlık çalışanlarının engellilere yaklaşımının iyi olmaması, itici bakmaları ve söylenmeleri.
 - Engelli bireyler için hastanede özel eğitilmiş bir yardımcıının bulunmaması.
 - Hastanelerde Rehabilitasyon biriminin yetersiz olması.
 - Hastanelerde bulunan psikiyatri veya psikolog yardımının yetersiz olması.
 - Engelli bireyler için hastanede çalışan uzmanın yok denecek kadar az olması.
 - Sağlık kuruluşlarında bulunan tuvaletlerin engellilere uygun olmaması.
 - Sağlık kuruluşlarında bulunan medikal cihazların engellilere uygun yerde bulunmaması ve kullanılırken çeşitli sıkıntılarla karşılaşılması.
 - Engelliler için hastanede özel bir danışmanlık biriminin olmaması.
 - Hastanelerde özürsüz bireyler için özel bir odanın olmaması. Sağlık kuruluşlarında özürsüzlerin rahatça zaman geçireceği bir oyun, dinlenme, yemek yedirme odasının mevcut olmaması.
 - Hastane koridor ve merdivenlerin engellilere uygun olmaması, Asansörlerin bozuk ya da ağır işliyor olması.
- Yukarıda sözü edilen prob-

lemler engelli bireylerin gerçekten mağdur olmasına neden olmaktadır. Sağlık Bakanlığının Uygulama Tebliğinde bulunan maddelere uygun yeniden düzenlenmesi, iyileştirici tedbir ve kanunların daha fazla alınması, Sağlık Bakanlığının engelliler için çıkarmış olduğu mevcut haklarının korunması için kanunlar ile sağlık kuruluşlarının etkin ve sürekli denetlenmesi, önlemlerin alınması gerekmektedir. Böylece oluşabilecek bazı sağlık sorunlarının önüne geçilebilecektir.

Tüm sağlık kuruluşlarında engelliler için danışmanlık birimlerinin kurulması bir zorunluluktur. Danışmanlık birimleri; engellileri özelliklerine göre hızlı bir şekilde ayırarak onların sevk almalarına, doğru kliniklere yönlendirilmeleri ve sağlık hizmetlerinden zaman kaybetmeden faydalanmalarını sağlayacaktır. Sağlık hizmeti veren kuruluşlar, engellilerin yasal hakları ile ilgili bilgileri açık ve net şekilde engelli ve ailesine bildirmelidir.

Sonradan ve doğuştan kazanılan engelliliğin önlenmesi için Sağlık Bakanlığı ilgili kamu ve özel sağlık kuruluşlarının halkı bilgilendirici, işbirliği sağlayıcı kamu bilgilendirme faaliyetlerini sürekli hale getirmek için çalışma yapmaları gerekmektedir. Engellilerin sağlık kurumlarından hiçbir sağlık kesintisi olmadan sağlık hizmetinden tamamen ücretsiz yararlanmaları için kanunların çıkarılması engelliler için yararlı olacaktır.

Saygıdeğer Okuyucumuz,

TSK ELELE Vakfı, Ülke savunması ve milletin bölünmez bütünlüğü için görevi başında yaralanan veya uzvunu kaybedenler başta olmak üzere Güvenlik Personelinin rehabilitasyonu ve devamlı bakımlarını sağlamak, uygar ve çağdaş seviyede sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine katkıda bulunmak, sağlık hizmetlerini daha iyiye götürmek, engelli çocuk ve yetişkinlerle ilgili çalışma ve faaliyetlerde bulunmak amacıyla faaliyet göstermektedir.

Vakfımızın tanıtım faaliyetleri çerçevesinde dört ayda bir kere yayınlanan TSK ELELE Vakfı Dergisinin daha geniş kitlelere ulaşabilmesi amacıyla siz değerli okuyucularımızın fikirlerini öğrenebilmek için arka sayfa da yer alan "ANKET FORMUNU" doldurarak; Dergi ile gönderilen zarf ve pul ile

TSK ELELE VAKFI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Kültür Mahallesi Ziya Gökalp Cad. Ataç-2 Sokak No:43/8 Kızılay Çankaya / ANKARA
adresine göndermenizi rica ederiz.

TSK ELELE Vakfı Dergisi hakkındaki düşüncelerinizi bizlerle paylaştığınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

TSK ELELE VAKFI
Genel Müdürlüğü

Anketi Doldurmanın



Adı Soyadı :

E-Posta :

Telefon Numarası :

TSK ELELE Vakfı Dergisi Hakkında Görüşleriniz

		Her Zaman	Çoğunlukla	Kısmen	Hiçbir Zaman
1	Derginin sayfa sayısı yeterlidir.				
2	Dergideki haberler günceldir.				
3	ELELE Vakfı faaliyetleri hakkında yeterli bilgi verir.				
4	Yazı dili kolay anlaşılır.				
5	Hitap ettiği kişiler ile ilgili bilgi verir.				

TSK ELELE Vakfı Takvimi/ Dergisi'nin Görsel Tasarımı Hakkında Görüşleriniz

		Her Zaman	Çoğunlukla	Kısmen	Hiçbir Zaman
1	Kullanılan fotoğraflar net ve günceldir.				
2	Sayfa düzenlemesi canlı ve dinamiktir.				
3	Tablo şekil ve grafikler kolay anlaşılır.				
4	Kullanılan görseller konuyu açıklamakta yeterlidir.				
5	Haberlerde görsel ve yazı dengesi iyi kurulmuştur.				

TSK ELELE Vakfı Takvimi/ Dergisi'nin Dağıtım Organizasyonu Hakkında Görüşleriniz

		Her Zaman	Çoğunlukla	Kısmen	Hiçbir Zaman
1	Sayılar düzenli ulaşıyor.				
2	Sayılar yıpranmamış bir şekilde ilgili kişiye teslim ediliyor.				

Okuyucu Köşesi

		Her Zaman	Çoğunlukla	Kısmen	Hiçbir Zaman
1	Okuyucu köşesi oluşturulmasını ister misiniz?				
2	Okuyucu köşesi oluşturulursa katkıda bulunur musunuz?				
3	Hangi 3 konuda katkıda bulunmak istersiniz?				

TSK ELELE Vakfı Takvimi/ Dergisi'nin size nasıl ulaşmasını istersiniz?

Basılı	İnternet Sitesi	E-Posta	Hiçbir Zaman	Diğer

* Dergide yayınlanmasını istediğiniz 3 (üç) konu ismini yazar mısınız?

* Değerli İlave Görüşlerinizi bizimle paylaşır mısınız?



TSK ELELE VAKFI'NA BAĞIŞ YÖNTEMLERİ



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

Bankalar Aracılığı İle Bağış

Hicbir kişi ya da kuruluşa Vakıf adına makbuzla bağış toplama yetkisi verilmemiştir. TSK ELELE Vakfı vatandaşlarımızın yaptıkları nakit bağışları Genel Müdürlüğünde makbuz karşılığı ve bankacılık aracılığı ile kabul etmektedir.

Online Bağış

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

Bağış işlemleri ile ilgili olarak iletişim kurulması için; TSK ELELE Vakfına internet ortamından yada banka şubeleri aracılığı ile yapılan bağışlarda bağışçının İsim, Soysim, Adres ve Telefon numarası özellikle kontrol edilmelidir.

Çelenk Bağışı

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

Gayrimenkul Bağışı

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

1. Tapu Sicilinden Yapılan Bağış

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

* Şartsız Bağış: Bağışçı ve Vakıf yetkilileri birlikte ilgili Tapu Sicil Müdürlüğüne giderler ve taşınmazın tapusu Vakıf üzerine intikal ettirilir. İşlemler satış işlemine benzer, ancak vakfın vergi muafiyeti nedeniyle vergi ve harç ödenmez. Bu tür bağışlarda bağışçının gayrimenkul üzerinde hiçbir hakkı kalmaz, gayri menkul vakfın mülkiyetine geçer.

* İntifa Haklı Bağış: Bağışçı, bahse konu gayrimenkulün tapusunu Tapu Sicil Müdürlüğünden TSK Elele Vak-

fına devreder, ancak tapuya konulan kayıtla(şerh) intifa (kullanma) hakkı bağışçıda kalır. Bağışçının vefatına kadar gayrimenkulün kullanım hakkı bağışçıya aittir. İsteddiği gibi tasarruf edebilir. 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 acık, isterse gizli vasiyetname tanzim ederek bağışlayacağı mallarını kime ve ne şartlarda bağışlayacağını belirtir. Bağış yapan şahıs isterse vakfa bilgi verir veya vasiyetnamesinden bir suret gönderir. Şahıs vefat ettikten

sonra vakıf tarafından vasiyetname ile beraber, ilgili Asliye Hukuk Mahkemesine müracaat edilir. Yetkili mahkeme vasiyetin içeriği doğrultusunda, karar verir. Mahkeme kararına istinaden vakıf tarafından gerekli işlemler yürütülür.

BANKA VE IBAN NUMARALARI

Ziraat Bankası

Başkent Ankara Şube (TL)

IBAN: TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL)

IBAN: TR15 0001 5001 5800 7288 7745 45

Halkbank

Ankara Küçükesat Şube (TL)

IBAN: TR29 0001 2009 2160 0016 0000 13

ING Bank

Ankara Cebeci Şube (TL)

IBAN: TR32 0009 9005 0505 0500 1000 06

Türkiye İş Bankası

Ankara Şube (TL)

IBAN: TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN:DE74 5023 0600 0044 0000 08

Yapı Kredi

Özel Bankacılık Merkezi (TL)

IBAN: TR47 0006 7010 0000 0001 0000 01

TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL)

IBAN: TR77 0003 2000 1050 0000 0307 96

Akbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN: TR49 0004 6001 0188 8000 0661 82

Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL)

IBAN: TR28 0006 2000 7110 0006 2994 31

Şekerbank

Gaziosmanpaşa Şube (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

TSK YARARINA FAALİYET GÖSTEREN VAKIFLAR



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



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



TSK Mehmetçik Vakfı
www.mehmetcik.org.tr
312 284 19 70



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



TSK Eğitim Vakfı
www.tskev.org.tr
Tel : 0 312 231 21 10

ORTAKLARIMIZ VE İŞTİRAKLERİMİZ

TURK TRUST

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

Bilgi, iletişim ve bilişim teknoloji, ilişim güvenliği ve elektronik imza ile elektronik kimlik(Sertifika) sağlayıcı alanlarında faaliyet göstermek üzere, 02 Ağustos 2004 tarihinde kurulmuştur. Vakıf %99 hisse ile kurucu ortak statüsündedir.



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

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

tts
TURKTIPSAN

**TÜRK TIPSAN Sağlık Turizm
Eğitim ve Ticaret A.Ş.**

Türk Silahlı Kuvvetleri yararına faaliyet gösteren beş vakıf tarafından sağlık, otomotiv, petrol, eğitim, ticaret ve turizm alanlarında faaliyet göstermek üzere kurulmuştur. Vakıf %25 hisse ile ortaktır.

GÜLSAV
PAZARLAMA VE DAĞITIM A.Ş.

GÜLSAV Pazarlama Dağıtım A.Ş

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

TSK ELELE VAKFI

BANKA BAĞIŞ HESAP NUMARALARI

Bağışlarınızın, vakfımıza ulaştının tarafınıza bildirilmesi için, isim ve adres bilgilerinizi mutlaka işlemi yapan kişilere belirtiniz.

Ziraat Bankası

Başkent Ankara Şube (TL)

IBAN: TR25 0001 0016 8339 0259 9051 89

Vakıf Bank

Ankara Kolej Şubesi (TL)

IBAN: TR15 0001 5001 5800 7288 7745 45

Halkbank

Ankara Küçükesat Şube (TL)

IBAN: TR29 0001 2009 2160 0016 0000 13

ING Bank

Ankara Cebeci Şube (TL)

IBAN: TR32 0009 9005 0505 0500 1000 06

Türkiye İş Bankası

Ankara Şube (TL)

IBAN: TR55 0006 4000 0014 2006 0000 00

Frankfurt Şube (EURO)

IBAN: DE74 5023 0600 0044 0000 08

Yapı Kredi

Özel Bankacılık Merkezi (TL)

IBAN: TR47 0006 7010 0000 0001 0000 01

TEB

Ankara Meşrutiyet Caddesi Şube (TL)

IBAN: TR77 0003 2000 1050 0000 0307 96

Akbank

Ankara KüçükEsat Şube (TL)

IBAN: TR49 0004 6001 0188 8000 0661 82

Garanti Bankası

Ankara Anafartalar Şube (TL)

IBAN: TR28 0006 2000 7110 0006 2994 31

Şekerbank

Gaziosmanpaşa Şube (TL)

IBAN: TR50 0005 9019 5013 0195 0025 54

