

HASAT ZAMANI

Sabancı
Üniversitesi

Necdet
Mahfi
AYRAL

Atatürk
ve
Gençlik

Yorgunluk

Yaşlılık
Psikolojisi

KEMAL'LERİM VAR

Varsın ufku kaplasın, taassubun gölgesi
Varsın arşa yükselsin, kara ellerin sesi
Yelmez bizi bölmeye, hainlerin nefesi
Bu toprağa köksolan Kemal'lerim var!

Doyanamam hüznüne dalgalan al bayrağım
Hürriyet ve istiklali, türkü yapmış dudağım
Uğruna şehit olsam, kurşunla dalsa bağrım
Bu bayrağı devralan, Kemal'lerim var!

İsmet ZEREN
Piyade Binbaşı
I. Ordu Kom. /Selimiye/İST.

*Unutmayın ki;
Birgün herkes yaşlanacaktır.*

Aptallar İçin Yaşlılık Kıştır, Akıllılar İçinse, Hasat Zamanı

(Yahudi Atasözü)

Yaşlılık bütün canlılarda görülen temel biyolojik bir süreç ve yaşam sürecinin çocukluk, gençlik, erişkinlik gibi doğal ve zorunlu bir parçasıdır. 1963 yılında gerçekleştirilen Dünya Sağlık Örgütü'nün toplantısında yaşlılığa ilişkin bir sınıflandırma sistemi ortaya konuldu. Buna göre 45-59 yaş arası "orta yaş", 60-64 yaş arası "ileri yaş" ve 75'in üzeri "ileri yaşlı" kabul edildi. Günümüzde 65 yaş ve üzeri grup, yaşlı olarak sınıflandırılmaktadır.

Peki, yaşlılık 65 yaşında başlıyor da ihtiyarlık kaç yaşında başlıyor?

Kristof Kolomb Amerika'yı keşfe çıktığı ilk yolculuğunda 50 yaşında çoktan aşmış durumdaydı. Mimar Sinan, Süleymaniye Camii'nin inşaatını bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Sellimiye Camii'nin inşaatını bitirdiğinde ise 86 olmuştu. Galileo, ayın günlük ve aylık hareketlerini yaparken 73 yaşındaydı. Charlie Chaplin, 76 yaşında yönetmenliği yaparak işinin başındaydı. Goethe, en büyük eseri Faust'u 82 yaşında bitirmişti. Nobel ödüllü Alman doktor Albert Schweitzer 88 yaşına rağmen Afrika hastanelerinde durmaksızın

çalışarak ameliyat yapıyordu. Ressam Titian 99 yaşında hayata gözlerini yumdu. "Lepanto Savaşı" adlı eserini ölümünden bir yıl önce tamamladı.

Gençlik hayatın belli bir çağı ile ilgili değildir. İnsan, kendine olan güveni derecesinde genç, şüphesi derecesinde yaşlıdır. Cesareti derecesinde genç, korkuları derecesinde yaşlıdır. Hiç kimse fazla yaşamış olmakla ihtiyarlamaz. İnsanları ihtiyarlatan ideallerinin gömülmesidir. Seneler cildi buruşturabilir ama heyecanların olmaması ruhu buruşturur. İnsanlar yaşadıkça yaşlandıklarını sanırlar, halbuki yaşamadıkça yaşlanırlar. Yaşlanmak bir dağa tımanmak gibidir. Çıktıkça yorgunluğunuz artar, nefesiniz daralır ama görüş alanınız genişler. Çiçero'nun yaşlılıkla ilgili sözleriyle yazımızı noktalayalım.

"Keşke sizler de bu çağa gelseniz de benden dinlediklerinizin doğru olduğunu kendi deneyenizle anlayabilseniz."



İçindekiler

KÜNYE

Genel Yayın Yönetmeni

Hacer ÜNAL

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Deniz ERKAHVECİ

Editör

Mehmet DOĞAN

Reklam ve Halkla İlişkiler Müdürü

Burcu GAZOZCU

Grafik Tasarım

Tahir YORGUN

Baskı

Em Matbaacılık 0216 305 03 00

Adres

Murat Yaşlılara Hizmet Sağlık ve Eğitim Vakfı Yayınıdır.

MERKEZ

Bulgurlu Cad. No: 43 /
Kısıklı - Üsküdar / İSTANBUL
Tel: (0216) 329 06 74

Yıl: 1 Sayı: 3 Tiraj 6500 Adet



YAŞLILARA DÖNÜK SOSYAL POLİTİKALARIN PARADİGMALARI

* 3-6 *



Nazım Hikmet RAN

* 7 *



Sabancı Üniversitesi

* 16-18 *



NECDET MAHFİ AYRAL

* 16-18 *



Sağlık

KADINDA AĞRI

* 40-41 *



Sağlık deposu olarak adlandırılan meyve, sebze, süt ürünleri veya balığın hangi önemli maddeleri içerdiklerini...

* 42-43 *



yeni



Dosya Konusu

Doç. Dr. Ali Seyyar

Sakarya Üniversitesi Öğretim Üyesi

aseyyar@sakarya.edu.tr

www.sosyalbisyaset.com

YAŞLILARA DÖNÜK SOSYAL POLİTİKALARIN PARADİGMALARI

İster bakıma muhtaç olsun ister olmasın bütün yaşlılar, insan onuruna yakışır bir hayat yaşama hakkına sahip olmalıdır. Bundan dolayı da yaşlılar, kendilerini çeşitli alanlarda geliştirme, eğitim alma ve verme...

Yaşlıların sosyal refahı için, sosyal politika ve sosyal hizmetlerin temel esasları doğrultusunda ve yeni paradigmlar etrafında millî yaşlılar politikalarının oluşturulması kaçınılmazdır. Nasıl ki her bir görüşün veya politikanın arka planında paradigmlar bulunuyorsa yaşlılar politikalarının paradigmları da belirlenmesi şarttır. Yaşlılar politikalarının sosyal boyutunu ele alan makalemizde ortaya çıkan paradigmlar da ister istemez sosyal nitelikli olacaktır. Sosyal paradigmların alanı ve kapsamı çok geniştir. Çalışma hayatı, sağlık, bakıma muhtaçlık, iskân, toplumsal yapı içinde yaşlıların sosyo-kültürel konumu, serbest zamanın değerlendirilmesi ve eğitim gibi temel sosyal konular ve haklar, yaşlılar politikalarının paradigmlarını kapsamaktadır. Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi ve Türkiye'nin

taraf olduğu Avrupa Sosyal Şartı ve benzeri uluslar arası sözleşmelerde belirlenen ölçütler aslında yaşlılar politikalarının sosyal paradigmlarını oluşturmaktadır.

Sosyal Paradigmlar Etrafında Yaşlılar Politikalarının Temel Esasları

Kültürel ve sosyo-ekonomik farklılıklar, sosyal adalet mekanizmaları ile toplumsal gelişim için nasıl bir zenginlik teşkil ediyorsa, yaşlılık (ve dolayısıyla yaşlılar) da sosyal yapı içinde bir zenginliktir ve sosyal sermaye için vazgeçilmez bir unsurdur. Bundan dolayı da sağlıklı yaşlanmanın yanında aktif ve kaliteli bir hayat modeli Türk yaşlılarının da temel hakkı olmalıdır.

Dosya Konusu

Doç. Dr. Ali Seyyar

Sakarya Üniversitesi Öğretim Üyesi

aseyyar@sakarya.edu.tr

www.sosyalsiyaset.com

Yaşlı hizmetlerinde hedef, sağlıklı ve kaliteli yaşam ile fonksiyonel bağımsızlık düzeyi artmış bir yaşlılık döneminin sağlanmasıdır. Bundan dolayı yaşlılar politikası, yaşlıların olabildiğince bağımsız bir hayat sürmelerine destekçi olmalıdır. Bunun için de yaşlılar politikası, özellikle özürlü yaşlılara hareket serbestisi sağlayacak imkânlar oluşturur. Fizyolojik yetersizliklerinden dolayı rehabilitasyon hizmetleri almalarına karşılık fizikî bağımsızlıklarını yitiren bakıma muhtaç yaşlılara bakıma muhtaçlık durumlarına ve derecelerine göre özel bakım hizmetlerine ağırlık verilir. Sadece sağlıklı yaşlılar değil bütün bakıma muhtaç yaşlı, özürlü ve hastalar, benimsedikleri sosyal çevrede ve aile ortamında yaşama hakkına sahip olmalıdır.

İster bakıma muhtaç olsun ister olmasın bütün yaşlılar, insan onuruna yakışır bir hayat yaşama hakkına sahip olmalıdır. Bundan dolayı da yaşlılar, kendilerini çeşitli alanlarda geliştirme, eğitim alma ve verme hakkına sahip olmalıdır. Yaşlılar, her türlü sosyal-sportif-kültürel faaliyetlere ve serbest zamanlarını faydalı meşguliyetlerle geçirme hakkına sahip olmalıdırlar. İster bakıma muhtaç olsun ister olmasın bütün yaşlılar, insan onuruna yakışır bir hayat yaşama hakkına sahip olmalıdır. Bundan dolayı da yaşlılar, kendilerini çeşitli alanlarda geliştirme, eğitim alma ve verme hakkına sahip olmalıdır. Yaşlılar, her türlü sosyal-sportif-kültürel faaliyetlere ve serbest zamanlarını faydalı meşguliyetlerle geçirme hakkına sahip

olmalıdırlar.

Sosyal sermayeyi oluşturma ve geliştirme yanarda toplumsal kaynaşma açısından özellikle bilgi ve tecrübe yönünden ileri bir noktada olan yaşlıların, millî-manevî-kültürel değerlerimizi toplum hizmetine sunabilmeli, bilgi ve tecrübe gibi birikimlerini diğer sosyal kesimlere özgürce aktarabilmelidirler.

Yaşlılar, her alanda ve her düzeyde (merkezî-yerel) demokratik haklarını kullanabilmeli ve seslerini gerek plânlama, gerekse karar alma sürecinde duyurabilmelidirler. Yaşlı hizmeti sunan STK'lerin bir federasyon altında toplanabilmeli ve demokratik süreçte aktif katılımı sağlanmalıdır.

Sosyal güvencesi olmayan özellikle yalnız ve kimsesiz yaşlıların hayat standartları yükseltilmelidir. Aile içinde yaşayan yaşlıların ekonomik özgürlükleri sağlanmalıdır. Sosyal devlet, bakıcı aile fertlerine bakım yükünü, haricî profesyonel bakım hizmetleri ile hafifletici tedbirlerin ötesinde sosyo-ekonomik destek sağlamalıdır.

Yaşlılar, gerek konut içinde, gerekse konut dışında fizikî yönüyle güvenli bir ortamda yaşayabilmelidir. Uygun fizikî çevrenin oluşturulmasında belediyeler kendileri sorumlu hissetmelidir.

Doç. Dr. Ali Seyyar

Sakarya Üniversitesi-Öğretim Üyesi
aseyyar@sakarya.edu.tr
www.sosyalsiyaset.com

Yaşlılar, yaşlarından dolayı hiçbir surette, hiçbir şekilde ve hiçbir alanda ayrımcılığa tâbi tutulmamaları ve uğramamaları için güvence altında olmalıdır. Devlet, yaşlıların ve özürhüleri dışlanmalarına karşı yaşlı hizmeti veren STK'lar ile aktif sosyal politikalar üretmeli ve etkin bir şekilde uygulamalıdır.

Yaşlılar, insan kaynakları açısından önemli bir potansiyeldir. Bundan ötürü sosyal politikanın bir parçası olan sosyal hizmetler, yaşlı insanlara ihtiyaç duydukları kaynaklara ulaşmalarında ve problemlerini mümkün mertebe kendi gayretleriyle çözme hususunda etkin bir biçimde destekçi olmalıdır.

Gelişmiş ülkelerde yaşlıların büyük bir kısmı kentsel bölgelerde, gelişmekte olan ülkelerde ise kırsal alanlarda yaşamaktadır. Bu durum, Türkiye açısından da kısa ve orta vade için geçerli olacaktır. Dolayısıyla millî yaşlılar politikası, kentsel özelliklerin ötesinde kırsal faktörleri de dikkate almalıdır. Örn. Türkiye çapında âdil ve etkin sosyal bakım hizmetlerinin sağlanabilmesi için, kırsal alanda evde bakım hizmetlerine dönük modellerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Sosyal Paradigmalar Etrafında Uygulamaya Dönük Yaşlılar Politikaları

Yaşlı Araştırmalarının Teşviki: Türkiye'de yaşayan yaşlıların sosyal ve ekonomik sorunlarına dönük araştırmalar çok az sayıdadır. Bunun sonucu olarak da Türkiye'de yaşlı nüfusun yapısı, yaşlıların beklentileri ve bölgesel farklılıkları da dikkate alan hizmet ihtiyaçlarına dönük öncelik tam olarak

bilinmemektedir. Yaşlı alanda yapılacak araştırmalar (yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil) devlet (SHÇEK) ve belediyeler tarafından maddî yönden de desteklenmelidir.

Millî Yaşlılar Politikasının Oluşturulması: Yaşlılar alanında sosyal araştırmaların yapılması sonucunda ve elde edilen veriler doğrultusunda kısa ve orta vadeli çözüm odaklı sosyal politika ve hizmetlerin geliştirilmesi gerekmektedir. Oluşturulacak yaşlılar politikası, sosyal devletin millî politikası olmalıdır. Millî yaşlılar politikasının temel esaslarını ve uygulamaya dönük özelliklerini belirlemek üzere (Özürhüleri Şurası, Aile Şurası ve Sosyal Hizmetler Şurasından sonra) en kısa zamanda YAŞLILAR ŞURASI da geniş katılımlı olarak tertiplenmelidir.

Katılımcı Demokrasiyi Pekiştirici Yaşlılar Politikası: Yaşlıların sosyal, kültürel, ekonomik ve siyasî katılımına yönelik proje ve programlar desteklenmelidir. Yaşlılar, yurt çapında örgütlenebilmeli ve "EKONOMİK VE SOSYAL KONSEY"de yer alabilmelidir. Belediyeler, yaşlıların demokratik katılımını yerel bazda desteklemek amacıyla YAŞLI DANIŞMA MECLİSLERİ oluşturmalıdır. Yaşlılar Danışma Meclisinin görevleri şunlar olmalıdır: a) Yaşlıların ihtiyaçları doğrultusunda taleplerini danışma meclisinde, bürokraside ve kamuoyunda dile getirmek; b) Duruşma gündemlerini kendi inisiyatifleriyle oluşturmak; c) Diğer yönetim birimlerini bilgilendirmek ve fikir edinmek; d) Yaşlıların özel istek ve durumlarını yönetime iletmek ve projeler geliştirmek; e) Yaşlıların siyaseten aktif olmalarını teşvik etmek; f) Yeni görevler üstlenmek.

Doç. Dr. Ali Seyyar

Sakarya Üniversitesi Öğretim Üyesi
aseyyar@sakarya.edu.tr
www.sosyalsiyaset.com

Bakıma Muhtaç Yaşlıların Sosyal Koruma Altına Alınması: Özürlüler kanunuyla yürürlüğe giren özürlü-yaşlı bakım hizmet programlarının kapsamı genişletilmelidir. Sosyal güvencesi bulunmayan yani yoksul bakıma muhtaç yaşlıların ve özürlülerin bağımlı olmadan yaşama kapasitelerinin artırılmasını amaçlayan evde tıbbî ve sosyal bakım programlarından diğer (Sosyal Sigorta Emekli Sandığı ve Bağ Kur kapsamında olan) bakıma muhtaç yaşlı, özürlü ve kronik hastalar da yararlanabilmelidir. Bakıma muhtaçlık riski, sosyal güvenlik sistemi içinde bir sosyal risk türü olarak kabul edilmeli ve primli sistem içinde BAKIM SİGORTASI ihdas edilmelidir. Ancak, bu şekilde bakıcı durumunda olan bütün aile fertlerinin yükü hafifletilebilir.

Üniversitelerde Yaşlı ve Bakım Eğitimi: Profesyonel bakıcı elemanların yetiştirilmesi için, üniversitelerimizde bakım eğitim programları açılmalıdır. (Müstakil olarak SOSYAL BAKIM BÖLÜMLERİ de açılabilir). Diğer taraftan yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerin kalitesinin artırılması için, "Sosyal Bakım", "Sosyal Gerontoloji" ve "Sosyal Geriatri" gibi derslerin de okutulması gerekmektedir. Tıbbî tedavi hizmetlerinin kalitesinin artırılması için de, "Geriatri Hastaneleri" veya Üniversite ya da Devlet Hastanelerinde yeni Geriatri Birimlerinin açılması gerekmektedir.

Konut ve Ulaşılabilirlik:

Alternatif konut tasarımları çerçevesinde engelsiz iletişim ve ulaşım ağı içeren (alarm sistemi, telefon, internet bağı vb) sosyal korumalı (bina personelinin bulunduğu ve sosyal bakım hizmetlerinin düzenli olarak ifa edildiği) konutlar (social sheltered housing) inşa edilmelidir. Konutların yapısı, hem ulaşılabilirlik açısından engelsiz, hem de dışarıdan sunulacak mobil sosyal hizmetler (yemek servisi; evde bakım vb.) için elverişli olmalıdır. Yaşlılar, toplumdan soyutlanmış olarak kendi başlarına yaşamak yerine hayatın normal akışı içinde aktif olarak yer almak istemektedirler. Bunun için, şehir merkezlerine yakın çok maksatlı entegreli sosyal konut sitelerine ağırlık verilmelidir ve periferik bölgelerde (sadece yaşlılara dönük olarak) oluşturulmak istenen konut (huzur evleri) inşaatından vazgeçilmelidir.

Nesiller Arası Dayanışmayı Sağlayan Ortak Çözümler:

Çocuklara ve gençlere dönük oyun ve park alanları ile yaşlıların serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri sosyo-kültürel merkezler, birbirine yakın, koordineli ve entegreli olmalıdır. Toplum merkezlerinde yaşlılar ve yaşlı olmayanlar için ortak sosyo-kültürel programlar düzenlenmelidir. Örn. Evli ve tecrübeli yaşlılar, aile eğitim programlarında genç çiftlere akıl hocalığı yapabilirler.



Nazım Hikmet RAN

VEDA

Hoşça kalın
dostlarım benim
hoşça kalın!
Sizi canımda
canımın içinde,
kavgamı kafamda götürüyorum.

Hoşça kalın
dostlarım benim
hoşça kalın...
Resimlerdeki kuşlar gibi
dizilip üstüne kumsalın,
mendil sallamayın bana.
İstemez...

Ben dostların gözünde kendimi
boylu boyumca görüyorum...

A dostlar
a kavga dostu
iş kardeşi
a yoldaşlar a..!!.

Tek hecesiz elveda..

Geceler sürececek kapımın sürgüsünü,
pencerelerde yıllar örececek örgüsünü.
Ve ben bir kavga şarkısı gibi haykıracağım
mapusane türküsünü.

Yine görüşürüz
dostlarım benim
yine görüşürüz...
Beraber güneşe güler,
beraber dövüşürüz...

A dostlar
a kavga dostu
iş kardeşi
a yoldaşlar a..!!.
ELVEDA..!!.....

YAŞLILIK

İnsanın dış görünüşünü etkileyen saç beyazlaması ya da dökülmesini de yaşlılık ölçütü olarak kabul etmek olanaksız, çünkü bu değişimler her yaşta ortaya çıkabilir. Ancak yaşlılıkta bu tablo...

Bedensel olarak organların birçoğu erişkinlik, yetişkinlik çağına gelmeden yaşlanmaya başlar. Örnek olarak, gözdeki görme keskinliği ve uyum gücü yirmi yaşından sonra düşme gösterir. İşitme için de durum aynıdır. Kalp, dolaşım, boşaltım, sindirim sistemi, karaciğer çocukluk ve gençlik dönemindeki güçlerini orta yaşa gelmeden yitirmeye başlar.

İnsanın dış görünüşünü etkileyen saç beyazlaması ya da dökülmesini de yaşlılık ölçütü olarak kabul etmek olanaksız, çünkü bu değişimler her yaşta ortaya çıkabilir. Ancak yaşlılıkta bu tablo yaygındı elbette.

Diğer yandan, duygulanım ve bilişsel alanda görülen değişimleri ve çöküntüleri de yaşlılığın ölçütü olarak değerlendirmek olanaksızdır. Bilindiği gibi, duygulanım ve coşkular gençlik çağındaki şiddetini erişkinlik ve tetişkinlik çağında yitirir. Algı, dikkat, bellek yetişkinlikte zayıflamaya başlar.

Erişkinlik yaşına gelmeden başlayan bedensel ve ruhsal değişimler yaşlılık çağında bir çöküntüye dönüşmez, yaşlının toplumsal yaşantısını engellemezse yaşlı insan özgür davranma, yaratıcı ve üretici olma, doya doya yaşama şansını korur.

Yaşlılıkta insanın özgürce davranmasını engelleyen nedenlerin başında, duyu organlarındaki işlevlerin azalması, kas gerginliğinin ve gücünün düşmesi, eklemlerde ağrı ve devinim

güçlüğü, bağı dokusu esnekliğinin ve kemiklerde kireç tutulmasının düşmesi sonucu belkemiği eğriliğinin azalması yer alır. Bunlara boşaltım dolaşım, sindirim sistemine ilişkin bozukluk ve hastalıklar, ruhsal belirti ve yakınmalar eklendikçe yaşlının özgür hareketi kısıtlanır, bozulur, ya da tümüyle ortadan kalkar. Yaşlı sadece yakınmalardan söz eden, kendini anlatan tek yönlü bir iletişim kaynağı durumuna gelir.

Ruhsal alanda ortaya çıkan değişimler de yaşlının özgür davranmasını, yaratıcı ve üretici yönlerini olumsuz biçimde etkiler. Ruhsal yapının temel gücünü oluşturan biyolojik ve toplumsal güdüler azalır. Bu nedenle güdülenmeden kaynaklanan duygulanımda azalma ve çöküntü ortaya çıkar.

Duygulanımda ortaya çıkan değişimleri algılayabilme duyarlılığı olan mizaç değişir, bozulur. Benzer değişiklik ve bozukluk huyda, mizaçta görülen günlük iniş ve çıkışlarda, oynamalarda da dikkati çeker. Başka bir deyişle, duygu durumu oynamaları sıklaşır.

Yaşlılarda zihinsel işlevler de değişir, bozulur. Bunların başında bilinç gelir. Yaşlılarda kendi kendinden haberdar olma, çevreden haber alma azalır, bozulur. Önce bilinç alanı daralır, düşüncelerin bağlanmasında güçlük, dikkatin yöneltmesinde yetersizlik, algılamada yavaşlama yönelimde aksamalar olur.

Bu durumu bilinç alanında şaşkınlık ve bulutlanma izleyebilir.Yaşlı, içinde yaşadığı ortamla kendi arasında sis perdesi varmışçasına donuk, duygusuz biçimde davranır.

Yaşlılarda dikkat dağılması ve seçici dikkatsizlik sık olur..Birinci durumda yaşlı, dikkatini ileti, uyaran, kişi, nesne, olay üzerinde odaklaştıramaz. İkinci durumda yaşlı için önemli olmayan iletiler, uyaranlar, kişiler, nesnelere, olaylar dikkatten kaçar.

Yaşlılarda gerçek nesnel ortamın algılanması, öznel algı ortamının etkisi altında kalır. Bu nedenle algılamaya yaşlının kişilik yapısı, toplumsal durumu, rolü ,yeri,duygulanım ve bilişsel, zihinsel durumu aşırı biçimde etkili olur. Geçmiş yaşantılar ya da şiddetli duygulanım durumları ve coşkular yanılısamalara yol açar.

Samuel Johnson bellek yanılmalarının her yaşta olabileceğini, ancak yaşlılık çağında dikkati çektiğini vurguluyor.

İnsanların çoğunda yaşlının belleğini kaybettiğini düşünmek gibi kötü bir eğilim vardır. Genç ya da orta yaşlı biri şapkasını nereye koyduğunu hatırlamasa kimse üstünde durmaz. Oysa aynı dalgınlığı bir yaşlı gösterirse , herkes omzunu kaldırıp bellek kalmamış diye mırıldanır.

Yaşlılarda düşünce akışı ve içeriğiyle ilgili mantık hatalarına, sapmalarına da sık rastlanır. Düşünce akışında yavaşlama ,ayrıntıcı olma ve direnme eğilimi görülür. Yaşlılarda düşüncenin içeriği, mantık ve muhakeme niteliği değişir ve bozulur. Kavramlar arasında, kıyaslamalar ve karşılaştırmalar yapılamaz.Doğru yargıya ulaşılamaz. Hesaplamalar, somut ve soyut kavramlar, karşılaştırma ve oranlamalar bozulur.

Ne var ki , bir Türk atasözünün dediği

gibi,"Öğrenmenin yaşı yoktur."Öğrenme çabasını sürdüren kişi değişikliklere uyum sağlayabilir. Özgür davranmayı ,yaratıcı ve üretici olmayı sürdürebilir.

Çiçero'nun dediği gibi, "Yaşlılarda zeka da vardır,düşünce ve muhakeme yeteneği de yaşlılar olmasaydı hiçbir devlet ayakta duramazdı." Günümüzde dünyayı yönetenlerin yaş ortalamasının 60-70 arasında olduğu düşünülürse, bu sözün ne denli yerinde olduğu anlaşılır.

Franz Kafka, "Gençler, güzellikleri görme yeteneğine sahip oldukları için mutludurlar. Güzellikleri görme yeteneğini kaybetmeyenler asla yaşlanmazlar." diyor.

Yaşlılıkta insan Samuel Johnson'a göre, "Her şeyi doğru, güzel, iyi değerlendirebilen bir mantık yapısına erişir."

Anne Bradstreet durumu şöyle özetle-mekte: "Gençlik elde etmenin; orta yaş geliştirmenin; yaşlılık da harcamanın zamanıdır. Önlemsiz bir gençliği, bilgisiz bir orta yaş izleyecektir genellikle, onların ardından da bomboş bir yaşlılık gelecektir."

Yaşlanmanın takvim yaşıyla doğrudan ilgili olmadığı konusunda her zaman ortak bir kabul olduğu biliniyor. Gerçekten de Oliver Wendell Holmes'in dediği gibi , "Yetmiş yaşında bir genç olmak, kırk yaşında bir ihtiyar olmaktan daha umutlu ve sevilecek bir durumdur."

Yetmiş yaşında bir genç daha özgür davranabilir, yaratıcı ve üretici niteliklerini korur. Aksi halde, William Cowper'in dediği gibi, " Bir insan elliye dayadığı merdivenin tepesine vardığı halde dünyayı gençliğinde baktığı açıdan başka bir gözle göremiyorsa boşuna yaşamış demektir."

Ralph Waldo Emerson müthiş bir espriyle, " Bir insanın sayılacak başka hiçbir şeyi kalmazsa , o zaman yaşlı sayılır." diyor. Buna ekleyecek bir şey olsa olsa John Donne'nin şu dizeleri olabilir:

Ne baharda, ne yazda
Gördüm öyle bir yüz
Güzelliğin tümünü
Kendinde
Toplamıştı güz.
Yaşlılık yitirmemiştir,
Görevini ve onurunu
Ölüm bitirir hepsini
Ancak sona ermeden her şey
Bulunur yapılacak
Şerefli bir iş
Tanrılarla boy ölçüşen
İnsana yaraşan bir iş
Kayalıklarda ışıklar göz kırpar
O uzun gün kararır
Ay yükselirken ağır ağır
Ta derinden
Türlü iniltiler duyulur
Gelin dostlar
Çok gecikmedik henüz
Yeni bir dünya
Arayalım

Toplumun Yaşlılara Görevleri

Yaşlının içinde yaşadığı yakın ve uzak çevresiyle ilişki kurup sürdürmesi için çaba harcaması, çevrenin de buna yardımcı olması gereklidir. Yaşlılar, çevreleriyle işbirliği ve dayanışma içinde olmanın ötesinde ,sevgiye saygıya, güvene dayalı yeni bağlantılar kurabilmeli

, bunun için çevreden destek ve anlayış görmelidir. Yaşlı, toplumda bir yeri ve görevi olduğuna inanmalı, bu yerin sağlanması için kendinden gelecek girişim ve çabalara çevre anlayış göstermeli ve yardımcı olmalıdır.

Yaşlının geleceğe dönük umutları, beklentileri, tasarımları olmalı, bunlara ulaşmak için olanakları ve yetenekleri oranında , gerçekçi yolda çaba göstermeli ve çevrenin olanaklarından yararlanabilmelidir. Boş vakitlerini geçirecek, yaratıcı , yapıcı uğraşlara girmeli ve bu konuda çevrenin hazırladığı olanaklardan yararlanabilmelidir.

Yaşlılıkla ilgili bedensel, ruhsal ve toplumsal nedenleri ve sorunları inceleyen bilime yaşlılık bilimi (gerontologie) denir. Başka bir deyişle , "Gerontoloji", ileri yaşlarda bile, İbsen, Goethe, Einstein, Russell, Shaw, Pasteur, Freud, Voltaire, Tagora, Hamit gibi yaşam gücünü ve yaratıcı kudretini sürdürebilen, son nefesine kadar bütün zeka melekeleri pırıl pırıl çalışan yaşlı insanların sayısını arttırmaktadır.

Ülkemizde çağdaş insan anlayışına uygun bir düzlemde bulunabilmesi için yaşayan her kişinin yaşamının her çağını güvenlik altında bulundurması gereklidir. Bu güvenlik özellikle gelişme, yani çocukluk ve gençlik çağında; çöküntü, yani yaşlılık çağında ayrı bir önem kazanır. Bunun sağlanabilmesi için öncelikle bir çok ülkede yıllar önce kurulmuş ve çalışmakta olan kurumlara gerek vardır. Bunlar arasında önemli bulduklarımızı hatırlatalım. Yazımızın devamını bir dahaki sayımızda bulabilirsiniz.



21. yüzyılın yaşlıların yüzyılı olacağı söylenen dünyamızda, yaşlılık ile ilgili yeni politikalar ortaya konmaktadır. Ülkemizde ise şu an her ne kadar genç nüfus fazla ise de 2050 yılındayaklı nüfus ile genç nüfusun eşit olacağı öngörülmektedir.

Yaşlı nüfusun artışı kendi başına bir olay olarak kalmamaktadır. Pek çok alanda kendisini hissettiren bu durum özellikle konut, gelir, bakım, sağlık ve diğer altyapılarda ağırlığını göstermektedir.

Yaşlı nüfustaki hızlı artış özel bakım evlerine olan ihtiyacı da gündeme getirmiştir. Ünal Huzur ve Özel Bakımevleri'de bu ihtiyaçtan yola çıkmış, konuklarının sonbaharlarını mutlu ve sağlıklı geçirmeleri amacı ile geniş personel kadrosu ve yaşlı gereksinimine uygun tesisleri ile 2000 yılından bu yana büyüyerek hizmetine devam etmektedir.

Zaman zaman konuklarına hazırladığı eğlencelerle de onların morallerini yüksek tutmaya çalışmaktadır. Bu amaçla yeni yıla girerken tertiplenen yılbaşı balosunda huzurevinde kalan konuk ve huzur evi personelinin mutlulukları gözlerinden okunuyordu. Biz de sizlere nice mutlu yıllar diliyoruz...

İşte o günden hatıralar...



Sevgi Çiçekleri Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitimler seans usulü yapılmaktadır. Seanslarda 26 öğrenci bulunmakta ve öğrenciler haftada iki kez eğitim almaktadırlar. Seanslar bireysel ve grup olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireysel eğitimde bir öğrenci, bir öğretmen, tek sınıf olarak hizmet veriliyor. Grup eğitimleri ise 4 ile 8 kişi arasında en az iki öğretmen ile yapılmaktadır. Eğitim Kadrosunda psikolog, çocuk gelişim ve eğitim öğretmeni, özel eğitim sınıf öğretmeni (zihinsel, işitme-konuşma), fizyoterapist, uzman ve usta öğreticiler ve rehber öğretmen bulunmaktadır.



Genel

Maltepe Belediyesi ve Büyükşehir Belediyesi Sağlık A.Ş. nin birlikte açtığı Girne Mahallesi'ndeki Özürü Rehabilitasyon merkezimiz yaklaşık 5 aydır faaliyettedir.

Merkezimiz Tüm özürü bireylerimizin hizmetindedir.

Seans usulü çalışmaktadır. Bireyler belirli saatte gelip eğitim almaktadırlar.

SSK ve Emekli sandığı mensubu bireylerin özürü çocukları için eğitim yardımı devlet karşılamaktadır.

01.06.2006 tarihinden itibaren sosyal güvencesine bakılmaksızın tüm özürü bireylere eğitim hizmeti verilecek ve bedelli Millî Eğitim Bakanlığı Bütçesinden karşılanacaktır.

İsteyen veliler ücretli olarak çocuklarına özel eğitim alılabileceklerdir.

Cumartesi günleri de açık olacaktır.

Yılın her ayında eğitim verilmektedir.

VERİLEN HİZMETLER

Bireysel ve Grup Eğitimi
Fizyoterapi
Davranış Bozuklukları ve eğitimi
Aile Terapisi, Aile Danışmanlığı,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik,
Spastik Çocukların Tedavisi,
Öğrenme Güçlüğü Eğitimi,
İşitme- Konuşma Terapisi,
Oyunla Terapi ve Bilgisayarlı Eğitim,

Okul Destek Eğitimi,
Eğitilebilir ve Öğretilebilir Çocukların
Tedavisi

Sosyal Entegrasyon,
Temel Yaşam Becerilerinin Kazandırılması,

Ergenlik Problemleri





Maltepe ve Büyükşehir Belediye'lerini vermiş oldukları hizmet için tebrik ederiz.

KİMLER BAŞVURABİLİR?

Zihinsel engelliler
Down sendromu
West sendromu
Mental retardasyon
Otistikler
Hiperaktivite (dikkat Eksikliği)
İşitme- Konuşma Özürlüleri
Spastik çocuklar
Cerebral Palsy
Aileler

KAYIT-KABULDE İSTENECEK BELGELER

Milli Eğitim'e bağlı Rehberlik ve Araştırma merkezlerinden alınacak zekâ testi sonuç belgesi,
Hastaneden alacağı Özürü Sağlık Kurulu Raporu,
Nüfus cüzdanı,
İkamet belgesi,
4 adet fotoğraf,

KAYIT-KABUL ESASLARI

İlk ve orta öğretim kurumlarında okuyan, Mezun olan veya ayrılan özel eğitim gerektiren bireyler,

Okul öncesi eğitim çağındaki (0-6 yaş) özel eğitim gerektiren bireyler,

Resmi özel eğitim kurumlarından yararlanamayacak düzeyde ağır

ÖZEL EĞİTİMİN DIŞINDA

Bireysel ve Grup Eğitimi
Fizyoterapi
Davranış Bozuklukları ve eğitimi
Aile Terapisi, Aile Danışmanlığı,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik,
Spastik Çocukların Tedavisi,
Öğrenme Güçlüğü Eğitimi,
İşitme- Konuşma Terapisi,
Oyunla Terapi ve Bilgisayarlı Eğitim,

Okul Destek Eğitimi,
Eğitilebilir ve Öğretilebilir Çocukların Tedavisi

Sosyal Entegrasyon,
Temel Yaşam Becerilerinin Kazandırılması

Ergenlik Problemleri



Dr. Bülent Madi
Nöroloji uzmanı
bulentmadi@altis.gen.tr

HUZUREVİNDE SEZEN AKSU 'YU DİNLERKEN

"Sen ağlama, dayanamam" şarkısını bana ilk kez yıllaaaaaaar önce "dinle" diye ısrar ederek dinletmişlerdi. Uzun bir süre, hüznün ile birlikte, yaşama sevincinin bir araya geldiği duyguları dile getirdiğini düşündüm. Sonra ne mi oldu? Bu tarz müzikleri dinlemeye başladıktan bir süre sonra Harun Kolçak' ı dinlediğimde kusura bakmasın ama "amma etkilenmiş" diye düşündüm. Daha sonraları Sezen Aksu ile çalışan birçok kişinin kendisinden çok etkilendiğini izledim. Bunlar izdüşümü değildi, kesinlikle taklitte değildi. Bu bir akademi eğitimi miydi? Minik Serçe akademisi... Uçuk, hareketli, hüznü bir kuş sesi. Ama bu kuş ne menen bir kuş! Endişe ettiğim şey, hep hüznün devam edecek mi idi.

Huzurevlerine hastalarımı muayene ederken bile bazen Sezen Aksu'nun şarkılarının çalındığını işittiğimde zihnimde şimdiki gibi böyle bir şeyler uçuşup duruyor.

Üniversiteye girişte ilk kaydımı orman fakültesine yaptırmıştım. Ağaç yetiştiririm, az kişi bana bulaşır, temiz havada dolanırım diye... Sonra vazgeçtim, İstanbul tıp fakültesine geçip yine aynı fakültede nörolog oldum. Şimdi rahat rahat insanların beyni hakkında fikir ileri sürme özgürlüğüne sahibim Akıllı, zeki, zihinsel engelli, ms, bunamış, bunamak üzere, felçli, sinirli, saıdırgan, tontori, gençken ne müthiş kadıncık gibi... Doğru da olabilir, yanlış da olabilir, önemli olan insanlar hakkında fikir üretebilme becerisi.

Sezen Aksu; üst kattan televizyonu aşağıya atacak kadar kadınları çıldırtabilen Levent Yüksel' i bizim tanımımıza olanak verdi. İstanbul Gelişim Orkestrası' nın 2004'de Park

Orman da yapılan konserinde (orkestra hariç) benim zihnimde en çok hangi izlenimler kaldı dersiniz? Ordan oraya hoplayıp zıplayan Sezen Aksu akademisinin üyeleri kaldı gibi geliyor bana.

Minik serçe ismini kim taktı Allah aşkına? Bunun neresi Serçe? Zıplaması mı, üretimi mi? Ben kanatlarını görmedim, gören var mı? Sesi de serçeye benzemiyor zaten.

Bir sabah yanımda şarkı söylerken onun sesiyle de uyanmak isterdim doğrusu.

Bazen de Sezen Aksu'nun yanımda şarkı söylemeden keman çaldığının hayalini kuruyorum, ama o dudaklar kıpırdamadan durmaz ki.....

Neyse..... bizim meslek, yaşlanmadan önce boş zaman geçirmeye izin vermez. Sağ tarafta tek başına oturan yaşlı bayan kendi kendine konuşuyor muhtemelen bana gereksinimi var.... Geçmiş yaşantılarını mı anımsıyor , anlayamadığımız imgelerle, mi yaşıyor..... yoksa halüsinasyonlar mı görüyor ??????? Önce bir güzel Nöroloji muayenesini sonra Nöropsikoloji testlerini yapayım sonra tedavi edeyim de düzelsin bari !!!!!!!!!!!!!

(Not: son aylarda medyadaki 3 nokta sohbetlerinden beri yazılarımda ard arda ya yalnızca 1 ya da 4 den fazla nokta ile cümlelerimi bitiriyorum, ne olur ne olmaz diyeTerslik olmazsa onlar da yaşlanacaklar, aşırı sinirliliğin beyni yıpratıldığını ve beyin hücrelerini çoğu kez geriye dönüşümsüz daha hızlı öldürdüğü biliyorsunuz.....)

Ünal Huzur ve Bakım Evi - 3



TEKNİK ÖZELLİKLERİ

Kuruluş :1997

Yatak Kapasitesi : 40

Binanın Yerleşim Planı: 3 katlı müstakil bina, oturma salonu, yemek salonu, her katta oturma grupları, gelişmiş izleme özelliklerine sahip CCTV Sistemi hemşire lojmanı, geniş bir mutfak, geniş bir lobi, revir ve toplantı salonundan oluşmaktadır.

UZMAN KADROMUZ



Hacer Ünal :

1954 Sivas doğumlu olup 1973 yılında Kızılay Özel Hemşirelik Koleji'ni, Kara Kuvvetleri Komutanlığı bursu ile bitirdi. 1979 - 1998 yılları arasında GATA Askeri Hastanesinde Başhemşirelik yaptı ve oradan emekli oldu. 1997 yılında MURAT YAŞLILARA HİZMET , SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI' nı kurdu. 2000 yılından itibaren Ünal Huzur ve Bakım Evleri' ni işletmektedir.

Neşe Özkarslı :

1962 doğumlu İstanbul Üniversitesi psikoloji Mezunu. 1999 - 2003 yılları arasında Memory Center Kliniğinde çalıştı. Halen Huzurevinde kurum müdürü ve Psikolog olarak görev yapmaktadır.

Deniz Erkahveci :

1964 doğumlu, Yıldız Teknik Üniversitesi Matematik Mühendisliği Mezunudur. Çeşitli kurumlarda yönetici olarak çalışmış ve çeşitli derneklerde aktif görev almıştır. Halen Huzurevinde Halkla İlişkiler ve Personel sorumlusu olarak görev yapmaktadır.

Nigar Özdemir:

1959 Doğumlu Eskişehir Açık Öğretim Fakültesi Hemşirelik Önlisans Bölümü mezunudur. 1979 - 1988 yılları arasında Eyüp SSK Hastanesi, 1992 - 2004 yılları arasında GATA H.Paşa Eğitim Hastanesi' nde çalıştı. Halen Huzurevinde sorumlu hemşire olarak görev yapmaktadır.

Sağlık Danışmanımız:

Doç. Dr. Yaşar Küçükardalı:

1963 Edirne doğumludur. 1994 de uzman, 1999 da Yardımcı Doçent, 2004 de ise iç hastalıkları doçenti ünvanını almıştır. Diyabet, Hipertansiyon, Geriatri, hastane infeksiyonları, solunum yetmezliği konularında çalışmalar yapmıştır.

Konsültan Doktorlarımız:

Dr. Özlem ÇAKIR : Nöroloji Uzmanı

Dr. Mustafa Çalışkan : Mikrobiyoloji Uzmanı

Çalışan Kadromuz: Kurum Müdürü, Halkla İlişkiler Müdürü, Psikolog, 2 Hemşire, 4 Sağlık Personeli, Bahçıvan, Kuaför, Teknik Eleman, Sekreter, Şoför, Temizlik Personeli, Yaşlı Bakım Personeli, Ahşaplar, Çamaşırıcı.

Kalan Yaşlıların Genel Durumu : Genellikle, kendi gereksinimlerini karşılayıp evlerinde yalnız kalmak istemeyen yaşlılar yada demanslı ve yatağa bağımlı kişilerdir. Ayrıca Özel Bakım Ünitesinde de ameliyat sonrası bakım yapılmaktadır.



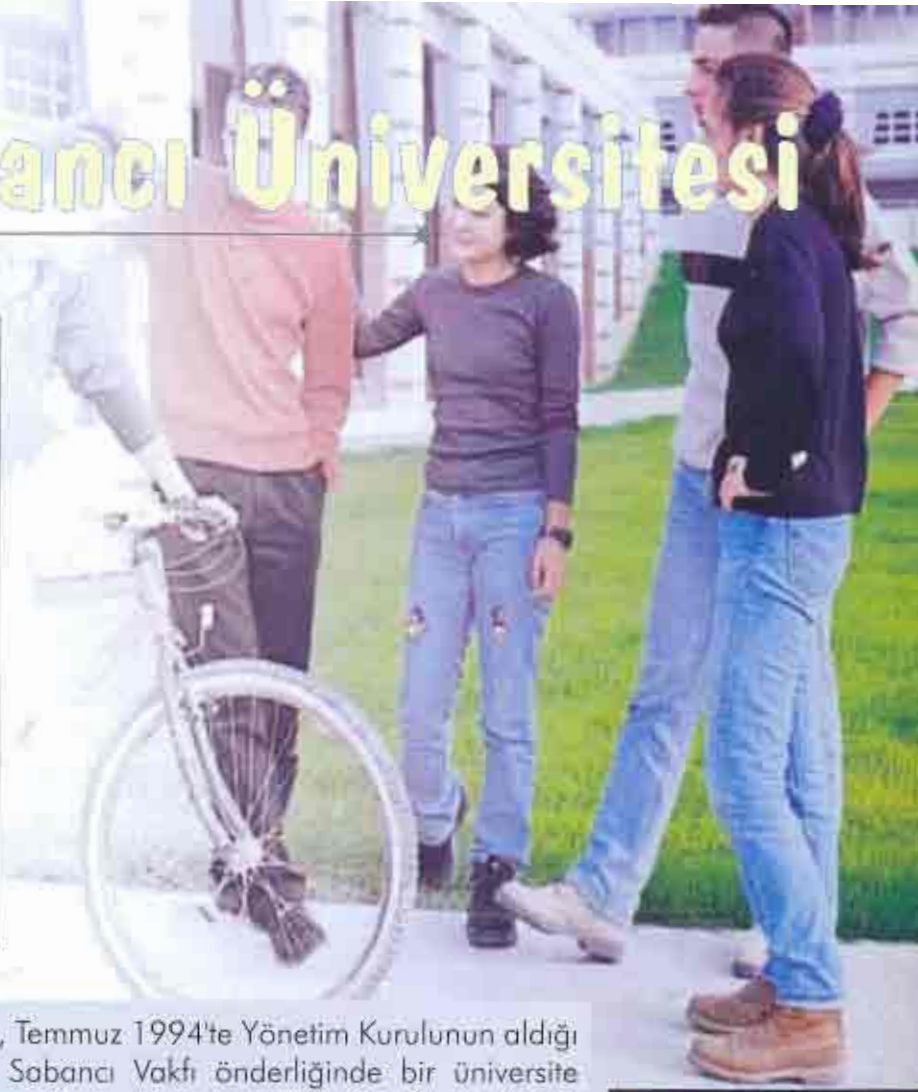
Tel: (0216) 366 22 30 - 519 94 22

Rıfki Tongsir Cad. No: 60 İdealtepe - Maltepe - İSTANBUL

Sabancı Üniversitesi

"Dünya üniversitelerinde kaç kişi bir yanda model planör yaparken diğer yanda buz hokeyi ile uğraşabilir? Ya da aynı anda dünya tarihi hakkında ayrıntılı bir bilgi edinirken, hem fizik hem de matematik alanında çok ünlü profesörlerden ders alabilir? Bu imkanlar Sabancı Üniversitesi'nde büyük zorluklarla erişilen şeyler değil, çoğu dünya üniversitelerinde bulunmayan standartlar."

Emre Koç Lisans 1. Sınıf Öğrencisi



Tarihçe

Sabancı Topluluğu, Temmuz 1994'te Yönetim Kurulunun aldığı bir kararla Hacı Ömer Sabancı Vakfı önderliğinde bir üniversite kurmaya karar verdi. Ancak bu, dünyada yüksek öğretimde örnek alınacak bir üniversite olmalıydı. Hedeflenen, bir "dünya üniversitesi" yaratmaktı.

Kuruluşu için gereken ilk adım, 5 Haziran 1996 tarihinde 4142 no'lu kanunun TBMM'de onaylanıp yasallaşmasıyla atılmış oldu. Üniversite kampusunun mimari açıdan da kullanıcı ihtiyaçlarına uygun olması gerekiyordu. Bu amaçla bir grup öğretim üyesi ve yönetici, inşaat öncesi mimari projenin sahibi Amerikan Cannon mimarlık kuruluşu uzmanları ile birlikte çalıştı.

Akademik programları, derslerin tasarım ve uygulama planları ile yönetim yapısının oluşturulması aşamaları tamamlanan Sabancı Üniversitesi, Eylül 1999'da İstanbul'daki kampusuna taşındı. 20 Ekim 1999 Sabancı Üniversitesi için heyecan ve başarılarla dolu bir geleceğin ilk günüydü. Düzenlenen bir törenle Üniversite ilk Akademik Yılına resmen başladı.

Sabancı Üniversitesi, Türkiye'de gerçekleştirdiği "ilkler ve çağdaş eğitime öncü yenilikleriyle" öne çıkıyor. Bu "öncü ve yenilikçi" uygulamalar arasında, "bölümsüz üniversite olarak diploma programını ikinci yıl sonunda belirleme, çeşitli ve kapsamlı burs olanakları, sanayi ile işbirliği içinde uygulamalı eğitim ve araştırma, her öğrencinin kullanımına sunulan dizüstü bilgisayar" gibi olanaklar yer alıyor.



İlk Bölümsüz Üniversite



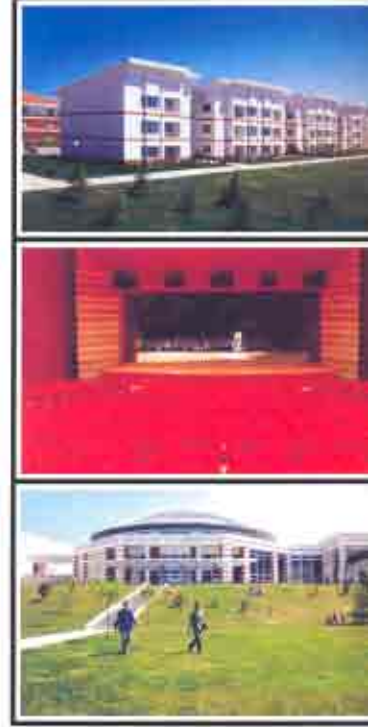
Sabancı Üniversitesi'nde öğrenim görmek isteyen öğrenci, Üniversite Giriş Sınavı sonucuna göre tercihini yaparken bölüm değil, program grupları bazında tercihini yapıyor. Böylece fakülteye yerleştirilen öğrenci, bu sistem sayesinde ilk iki yıl süresince lisans programlarından farklı farklı dersler seçerek ve öğretim üyelerine danışarak, bütün lisans programlarını etraflıca tanıma fırsatına kavuşuyor.

Öğrenci, ancak ikinci yılın sonuna geldiğinde kendi özgür tercihini kullanarak, fazladan herhangi bir sınava tabi tutulmaksızın 12 program arasından kendi diploma alanını belirliyor. Yani, ikinci yılın sonunda öğrenci, dilerse fakülteler arasında yatay geçiş yapma imkanına sahip olabiliyor.

Seçebilmenin diğer bir avantajı ise, ileriki yıllarda öğrenci iş hayatına atıldığında ortaya çıkıyor. Çünkü, ilk iki yıl disiplinlerarası düşünme yetisi kazanan, disiplinleri bir bütün olarak algılayan öğrenci, bir "dünya üniversitesi" mezununda olması beklenen genel kültüre sahip oluyor.

Üniversite'nin hazırlık yılı sayılan Temel Geliştirme Yılı sonrasındaki ilk yılında tüm öğrencilere verilen "Üniversite Dersleri" arasında "Doğa ve Bilim", "İnsan ve Toplum", "Büyük Yapılar", "Klasik Müziğin Büyük Eserleri", "Osmanlı Kültürünün Önemli Eserleri" ve "Hukuk ve Etik" gibi dersler yer alıyor. Sabancı Üniversitesi'nde, tek kampüs içinde yer alan üç ayrı fakültede eğitim veriliyor.

- Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
- Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi
- Yönetim Bilimleri Fakültesi



Öğrencilerin yaklaşık yüzde 40'ı burslu

Sabancı Üniversitesi'nde burs almanın tek koşulu "başarılı olmak" geçiyor. 2005-2006 Akademik yılında uygulanan burslar "Sakıp Sabancı Üstün Başarı Bursu", "Onur Bursu" ve "Başarı Bursu" olmak üzere üç ana grupta toplanıyor.

Ayrıca, üniversiteye hazırlık yılı niteliğindeki "Temel Geliştirme Yılı" hariç, en az bir akademik yılı üstün başarıyla tamamlayan lisans öğrencileri de "Burs Komitesi" kararıyla, çeşitli burs imkanlarından yararlanabiliyor.

Her öğrencinin kullanımına bir dizüstü bilgisayar

Öğrencilerin bilgiye kısa zamanda ulaşmaları, dünyayı takip edebilmelerini hedefleyen Sabancı Üniversitesi'nde bütün öğrencilerin kullanımına dizüstü bilgisayar veriliyor ve bu bilgisayarlar her iki yılda bir değiştiriliyor. Böylece öğrenciler, kampusun yaklaşık 10.000 noktasından internete bağlanabiliyorlar.

Toplumsal Duyarlılık Projelerine katılım

Sabancı Üniversitesi'nin lisans öğrencileri için uyguladığı yeniliklerden birini de, Toplumsal Duyarlılık Projeleri'nin, Türkiye'de ilk kez bir ders programı olarak uygulanması oluşturuyor. Üniversite'de uygulanan ders programı gereği olarak, bütün

lisans öğrencileri projelerden en az birine katılmak ve projeyi başarıyla tamamlamak zorundalar.

Sabancı Üniversitesi öğrencilerinin mezuniyet sonrası profili

Sabancı Üniversitesi ,2000 yılından bugüne kadar verdiği mezunların %45'i profesyonel iş hayatına geçmişken, %40'ı ise eğitimlerini lisansüstü düzeyde sürdürmeyi tercih etti. Mezunların bir bölümü ise Bilgi Teknolojileri , Yazılım, Proje, Gelişmiş Malzemeler ve Danışmanlık gibi alanlarda kendi işlerini kurarak girişimci olmayı

hedefledi.

Sosyal,kültürel, spor aktiviteleri ile yaşamın nabzını tutan kampus

Sabancı Üniversitesi'ne kayıtlı her öğrenci yurttan kalma hakkına sahip. Üniversite'de 4 öğrenciden 3'ü yurtlarda kalıyor. Kampüste, Gösteri Merkezi'nden Spor Merkezi'ne, Sağlık Merkezi'nden markete, sinema salonundan spor alanlarına kadar her türlü imkan bulunuyor.





Prof. Dr. TOSUN TERZIOĞLU

Karadeniz Teknik ve İstanbul Üniversitelerinde rektörlük yapan matematik profesörü Nazım Terzioğlu ile İstanbul Üniversitesi profesörlerinden fizyolog Meliha Terzioğlu'nun tek çocuğu olarak 1942 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. Her ne kadar okulunda okumaya son anda karar verse de matematikle kardeş gibi büyüdü.

Robert Kolej'den mezun olmasına bir ay kala arkeolog mu yoksa gemi mühendisi mi olsam diye düşünen Terzioğlu, bir problem üzerinde yıllarca çalışıp da çözümünü bir saniyede buluveren matematikçiler gibi bir anda matematik okumaya karar verdi. Çünkü lisede en az sıkıldığı ders matematikti. İngiltere'ye New Castle Üniversitesi'ne gitti, lisans öğrenimini 1965 yılında tamamlayarak Frankfurt'ta doktorasını yaptı. 1968 yılında Türkiye'ye döndü ve ODTÜ'de öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. 1974-1975 ve 1989-1991 yıllarında ODTÜ'de Matematik Bölümü Başkanlığı; 1977-1982 yıllarında ise aynı üniversitede Fen ve Edebiyat Fakültesi Dekanlığı yaptı.

1977-1981 yılları arasında TÜBİTAK Temel Bilimler Araştırma Grubu üyesi, 1979-1981 arasında üniversiteler arası kurul üyesi, 1990-1991 arasında ODTÜ Senato üyesi ve 1992-1997 yıllarında da TÜBİTAK Başkanı olarak hizmet verdi. Terzioğlu, aynı dönemde Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı Yönetim Kurulu, KOSGEB İcra Kurulu üyeliği ve 1993-1997

"Matematik insan zekasının ortak anıtıdır. Oraya konulan her taş çağlar boyu sapsağlam durur. Matematikçinin varoluş nedeni sorunlardır. Sorun olmazsa matematik de olmaz. Sorunlar ise çözülmek için vardır. Bir matematikçinin kafası sorunları parçalayıp çözmeye, sonra da bu çözümleri

döneminde de NATO Bilim Komitesi Türkiye Temsilciliği yaptı. 1996-1997 yıllarında Bilimsel ve Teknik Araştırma Vakfı-BİTAV Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini üstlenen Terzioğlu, 1997-2000 döneminde de TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı oldu. 1997-2001 yılları arasında TÜBİTAK Bilim Kurulu Üyeliği yapan Terzioğlu, 1990 yılından bu yana Türk Matematik

Derneği Başkanlığı görevini, 1997'den bu yana Sabancı Üniversitesi Rektörlüğünü, 2002'den bu yana da Türkiye Üçüncü Sektör Vakfı-TÜSEV Yönetim Kurulu üyeliğini sürdürmektedir. Editörlük ve Yazı Kurulu üyelikleri de bulunan Terzioğlu, ayrıca Matematik alanında 50'nin üzerine bilimsel makalenin ve 2 kitabın yazarıdır. 1974'de TÜBİTAK Teşvik, 1986'da ise bilim ödülünü alan Prof. Dr. Tosun Terzioğlu, evli ve iki çocuk babasıdır.

Tosun Terzioğlu'nun, üniversiteyi bitirdiği sene evlendiği eşi Nuran Terzioğlu, Galatasaray'da Apel Sanat Galerisi'nin sahibi. Çiftin iki kızları var. Derin ve Ayşecan. Derin, Boğaziçi Üniversitesi'nde öğretim üyesi, tarihçi. Ayşecan ABD'de antropoloji doktorası yapıyor.

Bazı matematikçilerin, matematiğin kesinliklerle dolu güvenli dünyasına sığındığı gibi kendini dış dünyaya kapatmadığını belirtiyor.

Kln. Psk. Neşe Özkarslı

nkarsli@superonline.com

ÖZGÜVEN

Çocuk eğitiminde ve sosyal ve duygusal gelişiminde en önemli etken özgüvendir. Ana-babaların en önemli sorumluluğu özgüvenli çocuklar yetiştirmektir. Peki bunu nasıl yapabilirler. Bazılarımız yapabiliyoruzda bazılarımız neden başarılı olamıyoruz?

Üzülerek görüyoruz ki çocuklarımız özgüvenleri zedelenmiş olarak okula başlıyorlar.

Bu noktada sormak gereğini hissettiğim bir soru var. Acaba özgüveni olmayan ebeveynlerin özgüvenli çocuk yetiştirmeleri mümkün mü?

Sorunlu çocuk sorunlu ailelerde sorunlu aile sorunlu kişiliklerde çıkarımı yapmak sizleri korkutabilir. Ancak ne olursa olsun bu konuda bilinçlenmek doğabilecek sorunları engelleme adına en büyük adım olacaktır.

Özgüven nedir?

Özgüven ile ilgili çalışmalarda iki ayın boyut tespit edilmiştir. Sevilme ve güven duygusu, birde kişisel yeterlilik duygusu. Okula giden çocuğunuz utangaç çekingen sessiz, içekapanık, dikkat çekmemeye çalışan bir çocuk mu? Yoksa saldırgan, zarar veren, hırçın, devamlı söz kesen bir çocuk mu? Bu göstergelerin hepsi çocuğun sevilbilir olduğundan kuşku duyduğunu göstermektedir. Çocuğunuz yeni bir mücadeleye girmekten ürküyor ve buna karşımı koyuyor, başarısız olmaktan mı korkuyor, hatalar karşısında keyfi kaçıyor mu? Sınavlar onu sinirlendiriyor mu? Mükemmelliyetçi mi? Okula derslerine ödevlerine karşı aşırı özen gösteriyormu? Aksaklıklar karşısında panik durumu yaşıyor mu? Bu göstergeler çocuğun yeterliliğinden kuşku duyduğunu ifade eder.

Çocuğun özgüveni anne babasının ilişkisinden, ailenin sevgi gösterme biçiminden, anne babanın özgüven düzeyinden, öğretmenlerin davranışlarından, sosyal çevre ile ilişkilerinden etkilenmektedir.

Özgüveni güçlü olan çocuk

Meraklıdır, öğrenmeye isteklidir
Mücadele eder
Dikkatini yoğunlaştırabilir
Eleştiriye karşı hoşgörülüdür
Güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır.



Çocuğun özgüvenini geliştirebilmek için;

- Onu sık sık kucaklayın
- Dinleyin
- Olumlu cümlelerle konuşun
- Koşulsuz sevin
- Cesaretlendirin
- Hatalı davranışlarda sabırlı ve sükunetli olun
- Empati gösterin
- Onunla özel zaman harcayın
- Kıyaslamayın, suçlamayın yargılamayın
- Özel olduğunu hissettirin
- Güven duygusu içinde yaşamasına gayret edin
- Yanlışlıklarından ve hatalarından dersler çıkarmasına yardımcı olun
- İsteklerinizi rica ile dile getirin

Bir çocuğa düzenli olarak bu şekilde davranılırsa çocukluğu güçlü bir özgüvenle geçecektir. Unutmayın sağlıklı toplumlar sağlıklı bireylerden oluşur.

- Birden fazla kişi konuşurken, konuşmaları anlamakta zorluk çekiyorsanız.
- Birlikte televizyon seyrettiğiniz kişiler, televizyonun sesini fazla açmanızdan rahatsız oluyorsa.
- Telefon çalması, kapı zili, araba kornası gibi belirgin sesleri anlamakta zorlanıyorsanız.
- Bir cümlede geçen bazı kelimeleri yanlış anlıyorsanız ve karşınızdakinden cümleyi tekrar etmesini istiyorsanız.
- Konuştuğunuz insanlar mırıldanıyor veya net konuşmuyor gibi geliyorsa.
- Herkes birbirleriyle konuşurken, bir kişiyi anlamakta zorluk çekiyorsanız.
- Çevrenizdekiler yüksek sesle konuştuğunuzu söylüyorsa.
- Telefonda duyma probleminiz varsa:

İşitme kaybınız var demektir.

**Bu ilanla gelen herkese ücretsiz işitme testi.
LÜTFEN RANDEVU ALARAK GELİNİZ.**

Sögütlü Çeşme Cd. Çilek Sk.

Akel İş Merkezi No.:1 D.: 68 **KADIKÖY**

Altıyol Boğa Karşısı

Telsim Cepshop Üstü) Tel: (0216) 550 39 60



Kadıköy Altıyol boğa heykeli

frekans işitme cihazları merkezi

Bu kampanya 28.02.06 tarihine kadar geçerlidir. www.frekansisitme.com

Artık herkes duyacak !!!

Bu ilanla gelen herkese Ücretsiz İşitme testi



Kulak arkası Kanal içi

- Cihaz Tamiri
- Kulak Kalıbı
- Pil-Aksesuar



**Emekli Sandığı ve Bağ-Kur
Çalışanları ile Emeklileri'ne
ücretsiz* işitme cihazı**

* Kurumların ödediği tutar harici,
hasta katılım payı alınmayacaktır.

frekans 0 216 550 39 60

%100 Digital ve Analog İşitme Cihazları



NOVARTIS
MEDICAL NUTRITION

Novartis Sağlık Gıda ve Tarım Ürünleri San. ve Tic. A.Ş.

İş Kuleleri Kule-2 Kat 4 34330 4. Levent/İstanbul

Tel: 0.212.339 28 00 Faks: 0.212.279 21 44

www.novartis.com.tr/medicalnutrition

YORGUNLUK

Yorgunluk için genel bir tanımlama yapmak zordur ancak normal aktivite sırasında ya da sonrasında tükenmişlik hissi ya da aktiviteye başlamak için yeterli enerji olmadığı hissi olarak tanımlanabilir.

“Fatigue” “ Yorgunluk “ Aslında Aşağıdakilerden Hepsini İçine Alan bir şeydir.

- Yıpranmışlık (Weariness)
- Yorgunluk (Tiredness)
- Tükenmişlik (Exhaustion)
- Güçsüzlük (Weakness)
- Çalışmanın tatsızlaşması (Distaste for work)
- Sıkıntı (Boredom)
- Performans azalması (Reduced performance)
- Halsizlik (Listlessness)
- Egzersizle dispne (Exertional dyspnea)
- Enerji yokluğu (Lack of energy)
- Uykulu hal (Sleepiness)
- Çalışmaya isteksizlik (Unwillingness to work)

Ancak terminolojide bir karmaşa olduğu da gerçektir. Hastalar güçsüzlük olduğunda yada egzersizde nefes darlığı olduğunda bunu yorgunluk olarak tanımlarlar. Aslında güçsüzlük kas gücünde azalma olması ve bunun da fizik muayenede saptanması halinde kullanılması gereken tanımlamadır. Bu yakınma yada bulgunun altında nörolojik yada musküler nedenlerin olup

olmadığının araştırılması gerekir. Ancak fizik muayene bulgusu olmadığında güçsüzlük yorgunluk ile sinonim olarak kullanılabilir.

Klinisyen hasta yakınmasının gerçekten yorgunluk olduğuna karar verirse bunu aşağıdaki kategorilerden birine koymalı ve başlangıç incelemelerine bu çerçeveden başlamalıdır.

Fizyolojik yorgunluk:

Yorgunluğun bu tipi sağlık durumu normal olan bir kişide stres, diyet değişikliği, yetersiz istirahat ya da uyku veya aşırı aktivite durumlarında olmaktadır. Yaşlı olan kişilerde yorgunluğun bu tipine sıklıkla rastlanmaktadır. İyi bir öykü alınması ile bu gibi faktörlerin olup olmadığı araştırılmalıdır.

Organik yorgunluk:

Bu tip yorgunluk bazı medikal problemler ile birlikte ve yaşlılarda en sık rastlanan yorgunluk nedenidir. Bu medikal problemler anemi, kronik böbrek yetersizliği, karaciğer yetersizliği, kronik obstruktif akciğer hastalığı, konjestif kalp yetersizliği, infeksiyonlar, değişik endokrin ve metabolik anormalliklerdir. Bu yorgunluğun giderilmesi için organ ve sistemlerin fonksiyonel kapasiteleri belirlenmeli ve uygun yaşam tarzı değişikliği, non farmakolojik ve farmakolojik tedavi düzenlemeleri yapılmalıdır.

Kanserler:

Yaşlılarda yorgunluğun diğer bir nedeni kanserlerdir. Öykü, sistemlerin sorgulaması ve fizik muayene bulguları kanser olasılığını akla getiriyor ise uygun tanı testleri ile kanser taraması yapılmalıdır. Bunun için rutin hematolojik testler, biyokimya testleri , radyolojik incelemeler, endoskopik incelemeler, tümör belirteçleri kullanılmakta ve kanser dokusu şüphesi varsa biyopsi ile doku alınmakta ve histopatolojik inceleme yapılmaktadır. Görüntüleme en sık kullanılan incelemeler akciğer grafisi, ultrasonografi, tomografi, üst ve alt gastrointestinal endoskopi , bronkoskopi ve sistoskopi.

İlaçlar / Toksinler:

Özellikle yaşlı popülasyonda sıklıkla kullanılan birçok ilaç grubu yorgunluğu yol açabilmektedir. Antihistaminikler, analjezikler, kortikosteroidler, antidepressanları sedatifler ve bata blokerler en çok sorumlu tutulan ilaçlardır. Bunların yorgunluğa neden olmalarının mekanizmaları değişiktir. Bazıları direkt etki ile bazıları ise kesilmesi ile yorgunluğa yol açabilirler.

Yaşlılarda ilaçların farmakokinetik ve farmakodinamik özellikleride farklılık gösterdiğinden bu konu daha da önem kazanmaktadır. Dolayısıyla yaşlılarda ilaç kullanımında kanıta dayalı olmayan uygulamalardan kaçınmak gerekir. Doğru tanı konduktan sonra uygun ilacın uygun dozda verilmesi ve etkilerinin yakın takip edilmesi gerekir. Hatta bazı ilaçlarda (digoksin, teofilin vb) kan düzeylerini takip ederek tedavinin sürdürülmesi gerekmektedir. En yaygın kullanılan ve yorgunluğa neden olan toksin alkoldür.

Psikojenik yorgunluk:

Yorgunluk nedenlerinin yaklaşık olarak %50 sini psikolojik faktörler oluşturmaktadır. Depresyon ile birlikte olması en sık rastlanılanıdır. Herhangi bir zamanda olabilir. Genellikle sabah kalkıldığında vardır ve günün ilerleyen saatlerinde azalır. Duygu düşünce ve stres durumundaki değişikliklere paralel olarak yorgunluk ta ortaya çıkar. Depresyon, anksiyete ve diğer somatizasyon bulguları ile birlikte olabilir. Altta yatan psikolojik neden psikoterapi ya da farmakolojik tedavi ile düzeltilirse yorgunluğun da giderilmiş olduğu görülmektedir.

Kronik Yorgunluk Sendromu:

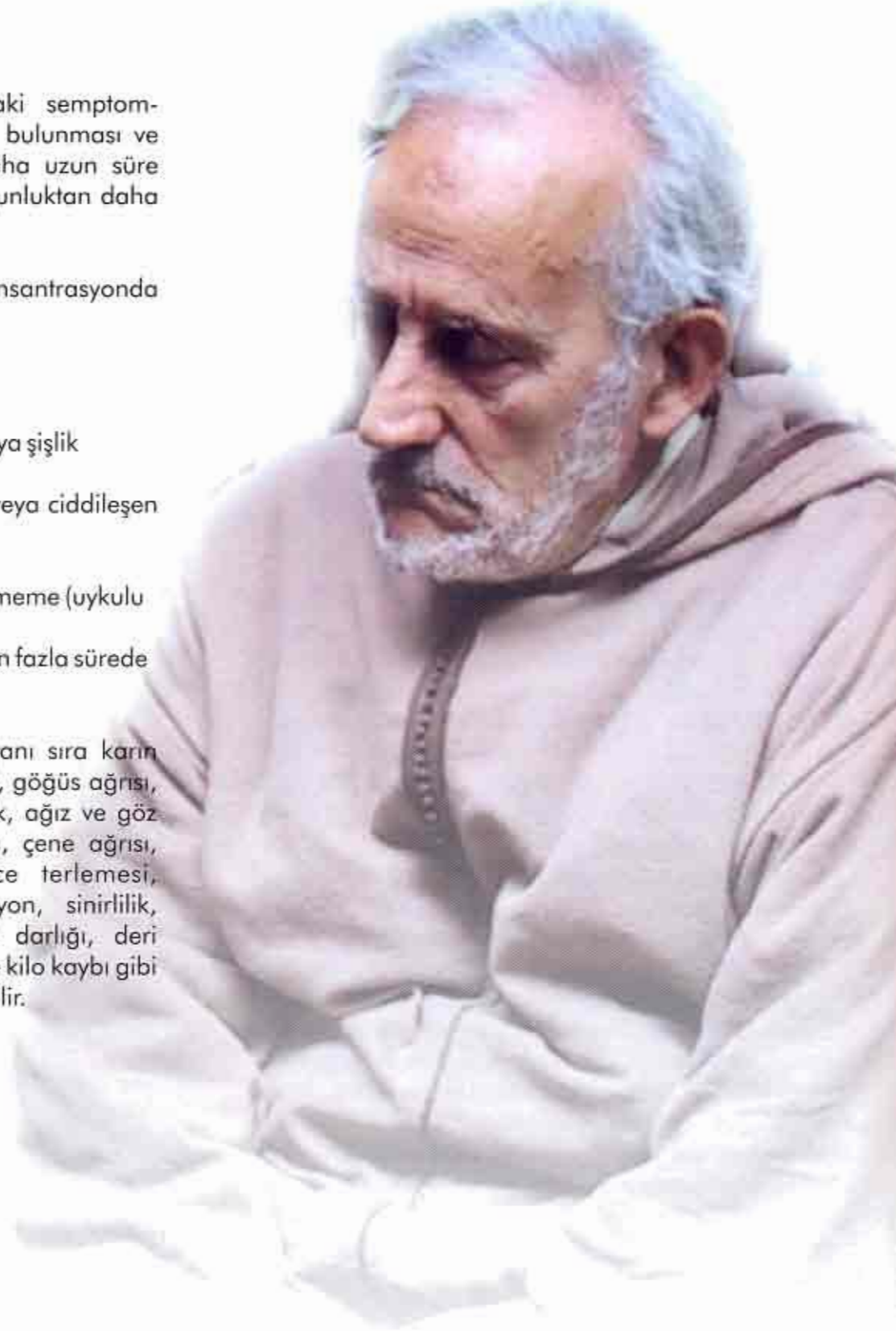
Son zamanlarda tanımlanmış olan bir sendromdur ve yaşlılarda nadirdir. Yorgunluğu olan olguların araştırılmasında yaklaşık olarak % 30 olguda psikolojik ve organik bir neden bulunamamaktadır. Bu olgular tanınal ipucu olabilecek belirti ve semptomları gözlemek için zaman içerisinde tekrar tekrar muayene edilmelidir. Spesifik bir tanı konana kadar bu olgular idiyopatik kronik yorgunluk olarak değerlendirilmektedir. Bu olgularda motivasyon azlığı, konsantrasyon yetersizliği, güçsüzlük ve irritabilite gözlenmektedir. Psikomotor hızda yavaşlama olması düşmelere ve kazalara maruz kalmaya yol açmaktadır.

Kronik yorgunluk sendromu tanısı için aşağıdaki iki kriterin olması gerekmektedir: Klinik olarak değerlendirilmiş, tanımlanamayan devamlı veya tekrarlayan yorgunluğun yeni veya bilinen bir zamanda başlaması, devam eden bir hareketlilik sonucu olmaması, esas olarak dinlenmekle hafiflememesi ve mevcut iş, eğitim, sosyal ve özel yaşam aktivitelerinde belirgin azalmaya yol açması

Aynı zamanda aşağıdaki semptomlardan 4 veya daha fazlasının bulunması ve bunların ardışık 6 ay veya daha uzun süre boyunca devam etmesi ve yorgunluktan daha önce başlamaması gerekir.

1. Kısa süreli bellekte veya konsantrasyonda önemli bozulma
2. Boğaz ağrısı
3. Lenf bezlerinde hassasiyet
4. Kas ağrısı
5. Çeşitli eklemlerde kızarıklık veya şişlik olmaksızın ağrı olması
6. Yeni oluşan, şekil değiştiren veya ciddileşen baş ağrısı
7. Sabah uyanınca kendine gelememe (uykulu olma halinin devam etmesi)
8. Yapılan bir iş sonrası 24 saatten fazla sürede geçen kırıklık

Bu esas semptomların yanı sıra karın ağrısı, alkol intoleransı, şişkinlik, göğüs ağrısı, kronik öksürük, diare, sersemlik, ağız ve göz kuruluğu, kulak ağrısı, çarpıntı, çene ağrısı, sabah katılığı, bulantı, gece terlemesi, psikolojik problemler (depresyon, sinirlilik, anksiyete, panik atak), nefes darlığı, deri duyarlılığı, karıncalanma hissi ve kilo kaybı gibi semptomların varlığı da ifade edilir.



Kronik yorgunluk sendromunun olası nedenleri 5 başlık altında toplanır:

1. İnfeksiyöz ajanlar (özellikle bazı virüsler suçlanmıştır)
2. İmmunolojik nedenler (bağışıklık sistemi ile ilgili)
3. Hormonal nedenler (hipotalamus-hipofiz-adrenal döngü ile ilgili)
4. Nöral nedenli hipotansiyon
5. Beslenme bozukluğu

KYS'nu Psikiyatrik Bozukluklardan Ayırmada İpuçları

1. Semptom ve işaretler herhangi bir psikiyatrik hastalık kategorisine uymaz.
2. Psikiyatrik hikâye yoktur.
3. Hasta davranış ve şahsiyetinde ani bir değişiklik göstermektedir.
4. Semptom ve işaretler organik hastalıkla uyumlu şekilde dalgalanma gösterir.
5. Durum psikiyatrik tedaviye cevap vermez.
6. İyi bir klinik ve fonksiyonel durum değerlendirmesi hastalığın fiziksel natürünü ortaya koyar.

Öncelikle stresi kontrol etmeyi bilmeliyiz. Herkesin bir stres eşiği vardır ve bu eşiği aşmamak

gerekir. Düzenli hayat tarzı, hafif fiziksel egzersizler, sağlıklı beslenmek ve ideal kiloyu korumak da kronik yorgunluk sendromu ve benzeri rahatsızlıklardan korunmak için uygulanması gereken temel kurallardır. Ayrıca uyku ritmine dikkat etmek gerekir. Rahat bir uyku için yatağa girmeden önce günlük bütün stres nedenlerinizi aklınızdan uzaklaştırmak, hoşça giden konuları düşünmek veya hoşlandığınız bir filmi seyretmek, düzenli bir uykuyu sağlayabilir. Alkol ve sigarayı bırakmak da yorgunluktan kurtulmada en önemli etkenlerden birisidir.

Mümkünse iş yoğunluğunu azaltmak, sorumlulukları paylaşmak veya kısa süreli iş ortamından uzaklaşmak faydalı olabilir. Hatta iş yerinde küçük fiziksel değişikliklerin bile faydası olabilir. Ayrıca mutlaka doktor kontrolünde olmak kaydıyla belirli süre için vitamin ve mineral takviyesi önerilir.

Sorulduğunda bütün yaşlı hastalarımızın yorgunluktan yakınacağı dolayısıyla bunun çok ta önemli olmadığı düşüncesine kapılmamamız gerekir. Nasıl ki göğüs ağrısı ya da nefes darlığı üzerinde duruyor tetkik ve tedavisini yapıyorsak nonspesifik bir yakınma olan yorgunluğun da tetkiki yapılmalı ve tedavisi için çaba sarfedilmelidir.

TUNÇ TEKS

İŞ ELBİSELERİ REKLAM VE PROMOSYON HİZMETLERİ

Bağdat Cad. Meklim Kaynak İş Mrkz. No: 331/17 Cevizli / İS
Tel - Fax: (0216) 442 22 44 GSM: (0533) 766 90 23

Mavi
Hastane, Bakım Evleri ve
Okullardaki Gıda & Hijyen Uzmanımız.

Mavi
GIDA & TEMİZLİK ÜRÜNLERİ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

Merkez: Yeni Mahalle Şehit Fıçı Caddesi No: 83 Pendik - İSTANBUL
Tel: (0216) 483 77 77 (pbx) Fax: (0216) 483 77 74

Şube: Hürriyet Mah. Abdi İpekçi Cad. 6/18 5k. No: 9/A Kartal - İSTANBUL
Tel: (0216) 309 66 32 - (0216) 309 38 14

Ülkem
MATBAACILIK

"BASKIDA ÇÖZÜM ORTAĞINIZ"

Tel: (0216) 305 0 300 pbx (Maltepe Belediyesi Yanı)

www.ulkemmatbaa.com

YAŞLANMA PSİKOLOJİSİ

Yaşlılar ordusu:

Avusturya'da bir kilise kayıtlarına göre, 1680 yılında doğan her 19 kişiden sadece 2'si 65 yaşına gelirken, tam 300 yıl sonra 1980'de doğan her 19 kişiden 15'i 65 yaşına gelmektedir. Bu demektir ki "Ebedi gençlik çeşmesi" bulunamadı ama hayatta kalma süresi uzadı.

Yaşlı nüfus böyle çoğalınca yaşlanma ile ilgili sorunlar da önümüze yığıldı. Konunun hastalık boyutunu bir kenara bırakıp yaşlanmanın psikolojisini ve bu sevgiye muhtaç insanlara nasıl yardım edebileceğimizi düşünelim.

Yaşlanma psikolojisi:

Yaşlılık psikolojisi yerine yaşlanma psikolojisi ifadesi kullanılmalıdır. Çünkü insan doğar doğmaz yaşlanmaya başlar, beyin hücreleri eskimeye başlar. İyi bir yaşlılığın temelleri de hayatın ilk yıllarında atılır.

Yaşlanma, eskime, canlı-cansız bütün varlıkların kaderidir. Yaşlanan insanın saçları beyazlar, cildi kırışır ve beli bükülürken psikolojik yapısında da değişiklikler olur.

Azalan psikolojik yetiler:

Zeka parlaklığı azalır, yeni şeyler öğrenmek zorlaşır, hafıza zayıflar, girişim ruhu ve ataklığı geriler.

Artan psikolojik yetiler:

Bilgelik ve ağırbaşlılık belirginleşir, mantıklı ve doğru düşünme daha sağlıklıdır; muhakeme güçlüdür; yerinde yargılara daha kolay varılır. Bilgi birikimi ve tecrübe, olgun kişilikle birleşirse mutlu ihtiyarlar ortaya çıkar. Daha tutarlı, hoşgörülü ve sabırlı olurlar.

Yaşlı-Genç farkı:

Bir ordu düşününüz; eğitimsiz ama kalabalık. Diğer bir ordu düşününüz; eğitilmiş fakat sayısı çok az. İkinci ordu birinci orduyu her zaman mağlup eder.

Büyük işler bedensel güçten ziyade, yerinde, doğru düşünme ve hedefleri geçerli hale getirme ile başılır. Yani kılıç keskinliği değil, akıl keskinliği esastır.

Demek ki yaşla kaybolan yetiler yerine, önemli kazanımlar varsa, kişi keyifli bir yaşlılık geçirebilir.

"Eski"ye aşırı bağlılık ve "Yeni"den korkma:

Böyle yaşlılar sürekli eski hatıralarını anlatırlar, savaş, askerlik hatıraları bitmez. Dün evine gelen misafiri unuttur ama, 50 yıl önceki bütün ayrıntılarıyla anlatır. Aile artık bunları ezberlemiştir.

Böyle yaşlılar eski alışkanlıklarını değiştirmekten çok rahatsız olurlar. Evin odası, duvarda tablo, radyonun yeri değişse huzursuz ve hırçın olurlar. Hatta sigara izmaritlerini biriktirmeye varan "biriktirme hastalığına" tutulabilirler.

Egoizmin belirginleşmesi:

Bazı yaşlılar sürekli gençleri eleştirirler, kendi gençliklerini överler. "Küçüğün büyüğe saygısı yok, kimse haddini bilmiyor" diye tenkit ederler. Hatta haklarının yendiğini, aslında memleketin onlardan çok hizmet beklediğini, memleketi kendilerinden mahrum bırakmanın çok büyük hata olduğunu tekrarlayıp dururlar.

Treni kaçırma duygusu:

Seksüel fantazilere kapılıp, kırk yıllık eşini terk edip, torunu yaşındakilerle evlenen yaşlılar vardır. Gençliğini ve zevklerini kaybetme duygusu yaşlı insanı çok etkiler.

Sağlığa aşırı düşkünlük:

Yaşama ateşi beklenenin tersine yaşlandıkça daha çok artmaktadır. Bir çok gencin farkına varmadığı bir şey, yaşlıların hayatı daha çok sevdiğidir. Bu nedenle yaşlı bir insan sağlığının ihmal edildiği, kendisine iyi bakılmadığı duygusunu taşır.

Artan tutkular:

"Hırs-ı piri" sözü bazı yaşlıları çok güzel tarif eder. Annesinin memesini bırakamayan bebek gibi bazı yaşlılarda mal-mülk ve şöhret tutkusu çok alevlenir.

Kişilik özelliklerinin aşırılaşması:

Cami yıkılsa da mihrabı kaldığı gibi, ne kadar yaşlansalar da bazı yaşlılar daha çok cimrileşir,

daha çok kavgacı-geçimsiz olurlar. Dayanılmaz ihtiyarlığın temeli, çocukluk dönemlerinde atılmaktadır.

Yalnızlık duygusu:

Yaşlı bir insanın en önemli psikososyal sorunudur. Yaşlı bir insan çok lüks bir huzurevine veya hastaneye bırakıldığında eğer yalnızlık duygusuna kapılmış ise ani bir çöküş ve ölüm yaşayabilir. Çocuklarını ve torunlarını göremeyen anne ve babanın duyguları hayat yükünü zor taşır.

Ölüm korkusu:

İnsanların evrensel korkusu, ama kaçınmadığı bir gerçektir "ölüm". Yaşlılarda saçın ağarması ile beraber ruhun ağarması da vardır. Ölüm ruhu ağartan en önemli sebeptir. Ölüme yaklaşmanın bilincinde olan bir ihtiyar rahatlatan, ancak ve ancak "iyi bir hayat felsefesi"dir. Ölümü terhis teskeresi gören, Allah'a kavuşmak, sevdiğine kavuşmak "Şeb-i Arus" gören ihtiyar ne mutludur. Yoksa her sabah uyandığında idam sehпасına bir adım daha yaklaşan insan duygusu kadar bireye acı veren bir duygu olamazdı.

Çaresizlik duygusu:

Eski fizik gücünde olmayan, bazı rahatsızlıkların etkisi ile rahat olmayan, zevk ve keyif verici bazı yaşantılarını kaybeden, verimli ve üretken bir işten mahrum olan, her an ölüme yaklaştığının farkında olan bir yaşlı, kendisini çok aciz, zayıf hisseder. Bu duygular içindeki insana en önemli yardım, aile ve çevrenin desteği ve iyi bir hayat felsefesidir.

BAZI YANLIŞ YARGILAR:

Yaşlılık şifası olmayan bir hastalıktır:

Yaşlılıkta sadece dermansızlığın çaresi yoktur, ama kişi iyi bir hayat felsefesi ile keyifli bir yaşlılık geçirebilir. "Ben yaşlandım, ölsem daha iyi" düşüncesi yaşlılardaki depresif düşüncelerden birisidir. Yaşadığı günün değerini bilen insan böyle bir yanlış yargıya önem vermeyecektir.

Yardıma muhtaç, acınacak durumda olma duygusu:

Yaşlıların kazanımları daha çoktur. Çevresi ondan "öğretmesini isteyen" gençlerle dolu bir yaşlılıktan daha hoş ne olabilir.

Yaşama sevinci yaşlılık döneminde kaybolur, gençlik yaşamın mutlu dönemi, yaşlılık hayatın mutsuz dönemi düşüncesi:

Yaşlılık sorunların olduğu bir dönemdir. Fakat karamsar gözlükle bakan bir kişiyi cennete koysanız da rahatını bozacak şeyler bulabilir.

Gerçekçi hayat felsefesine sahip olan insan en ufak şeylerden mutlu olabilir. Uçan bir kuş, kedinin çevresinde dolaşması ona zevk verebilir. Beklenti düzeyini yüksek tutan, ihtiraslı yaşlılar hep daha fazlasını istediklerinden, mutlu olamazlar.

Hayattan çok şey istemeyeceğiz, bize verdiklerinin kıymetini bileceğiz. Böylece kendimizi çok daha iyi hissedebiliriz.

Gençlikte kaybettiklerinin veya kazanamadıklarının yasını tutmak yerine yaşlılığın tadını çıkarmak daha akıllıca olmaz mı?

Emekliliğin kötü bir şey olduğu düşüncesi:

Emekli olduktan sonra üretken olmayı beceren insanlar daha genç yaşlanmaktadırlar. Emekliliği felaket olarak değerlendiren insanların sağlıkları, emeklilik sonrasında süratle bozulmaktadır.

İsmet İnönü, Faruk Gürler, İnan Şahı Rıza Pehlevi emekliliklerini felaket olarak değerlendirdikleri için olsa gerek altı ay içinde kanser veya ağır hastalıktan vefat ettiler.

İnsanoğlu eli tutup, şuuru yerinde olup ayakta durduğu sürece çalışmalıdır. Tembellik, yaşlanma sürecini hızlandırmaktadır.

YAŞLILIĞA UYUM

Sağlıklı bir yaşlılık için olumsuz etkenler, olumlu hale çevrilmelidir.

1- Beyin tıpkı makine gibi bir alettir. İyi bakılırsa ömrü uzun olur ve erken yıpranmaz.

Son yapılan araştırmalar beynin sürekli olarak yeni şeyler öğrenmesinin, uyarıcı etkisi yaptığı ve hücre yaşlanmasını yavaşlattığını göstermektedir.

Yaşlanmaktan korkan insan "Çalışan demir ışıltır" sözüne uygun olarak beyinini iyi şekilde çalıştırması çok önemlidir. Beyin tıpkı bir kuyu gibidir. Suyu alındıkça açılır, bollaşır.

2- İyi beslenme, özellikle E ve C vitaminleri açısından zengin bir beslenme beyin hücrelerini genç tutar. Özellikle E vitamini, doğal olarak zeytinde bol bulunan bir vitamindir. E vitamini, beyin hücrelerinin oksitlenmesini önlemekte yani serbest radikalleri gidermektedir.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan
ntarhan@doruk.net.tr



3- Gençlik ve erişkin yaşam biçimi yaşlılığa en iyi hazırlanmadır. Yaşlılığın bilgece ve rahat karşılanması için kişide koruyucu hayat felsefesi olması, yanlış yargıların düzeltilmesi gerekir.

4- Kendisini yalnız hissetmeyen, ailesinin, çocuklarının, yakınlarının yanında olacağını düşünen yaşlı birey kendisini daha güçlü hissedecektir. Çocuğunun bir "Alo" demesi, birkaç güzel sözle gönlünü alması ileri yaştaki insana en büyük hediyedir.

Gençliğini, kaybettiği zevk ve güzellikleri düşünüp hasret ve hüzünle elem çekerken ilahi mesajlar ona güç ve huzur verebilecektir. "Ahiret var ve bakidir, dünyadan daha güzeldir, dünya bütün şaşası ile beraber ahiretin yanında zindan hükmündedir, Ölüm Allah'a kavuşmaktır" gibi semavi mesajlar inançlı bireyi daha dindarlaştıracaktır. Böylece maddeci keskinliklerden uzak dünyada varolmanın anlamını ve derin ışığını bulan insan geleceğini daha aydınlık görecek ve belirsizlikten kurtulacaktır. Dindar yaşlılardaki huzur, esenlik ve kendisi ile barışık olmanın sırrı bu olsa gerektir.

Sonuç olarak yaşlılığı sadece güçlük ve zorlukların olduğu bir dönem değil, hoş yanlarının da olduğu bir hayat kesiti olduğunu düşünmek yaşlıyı mutlu edecektir, ruhundaki fırtınaları dindirecektir.

ÜNAL AMBULANS

0532 257 66 64

HAYATINIZ BİZİM İÇİN
ÖNEMLİDİR.



www.referanslab.com

0(216) 418 43 93

im laboratuvar hizmetlerini bir arada alabileceğiniz farklı bir tanı merkezi



Laboratuvarımız otomatik analiz sistemleri (otoanalizörler) kullanarak, yaygın kalite kontrol uygulamaları güvencesinde gerçekleştirdiği geniş test panelini, kendi hastaları yanında hastane, klinik ve diğer özel laboratuvarların da hizmetine sunmaktadır.

Koç Allianz Anlaşmalı Aile Hekimliği Hizmeti

Anlaşmalı olduğumuz kurumlar ile ilgili detaylı bilgi için Web sitemizi ziyaret edebilir veya Danışma Hattımızı arayabilirsiniz.

REFERANS
KLİNİK LABORATUVAR

Fener-Kalemış Cad. No:10
34725 Kızıltoprak
İSTANBUL
Fax: +90 216 418 43 92
info@referanslab.com

MEDİKO
TIP

Molla Şeref Mahallesi Millet Caddesi Karagül İş Merkezi
No: 84 / 56 Fındıkzade / Fatih - İSTANBUL

Tel: (0212) 534 99 99 - 621 03 72

Fax: (0212) 621 03 72

www.medikotip.com

e-mail: bilgi@medikotip.com



MUSTAFA KEMAL VE GENÇLİK

Geçtiğimiz yüzyılın en büyük devlet adamlarından biri olarak kabul edilen Mustafa Kemal Atatürk, "Gelecek gençlerin, gençler ise öğretmenlerin eseridir." sözleri ile gençliğe özel önem verdiğini vurgulamış, gençlerin eğitimi ve bilinçlendirilmesi konularına dikkat çekmiştir.

Atatürk'ün hayatını inceleyen ve dünya görüşünü bilen herkes, gençlerin Atatürk için özel bir anlamı olduğunu da bilir. Atatürk için gençlik, aydınlık bir gelecek için önemli bir güç, Cumhuriyetin üzerine inşa edildiği tüm değerleri koruyup yaşatacak olan bir kuvvettir.

Konuşmalarında sık sık gençlerden beklentilerini ve nasıl bir gençlik istediğini dile getiren Atatürk, Büyük Nutuk'un son bölümünde yer alan "Gençliğe Hitabe" ile de gençliğin her türlü sorunun üstesinden gelebileceğine duyduğu inancı vurgulamıştır.

Gençleri, "bugünün teminatı, yarının garantisi" olarak gören Atatürk'e göre Türk gençliği "terbiye ve kültürü ile vatan sevgisinin, düşünce özgürlüğünün en değerli simgesi olacaktır." Bunun için gençliğin onun yolundan ayrılmamaya azmetmiş bir gençlik olması şarttır. Bu azim ve şevkin ölçüsünü, kendisini yorulmadan izleyeceklerini söyleyen bir grup gence Atatürk şöyle tarif etmiştir:

Siz genç arkadaşlar, yorulmadan beni izlemeye söz vermişsiniz. İşte ben bu sözden çok duygulandım. Yorulmadan beni izleyeceğinizi söylüyorsunuz. Fakat arkadaşlar yorulmak ne demek? Elbette yorulacaksınız. Benim sizden istediğim şey yorulmamak değil, yorulduğunuz zaman bile durmadan yürümek,

yorulduğunuz dakikada dinlenmeden beni izlemektir. Yorgunluk insan için doğal bir durumdur. Fakat insanda yorgunluğu yenebilecek manevi bir güç vardır ki, işte bu güç yorulanları dinlendirmeden yürütür.

Sizler, yani yeni Türkiye'nin genç evlatları, yorulsanız bile beni izleyeceksiniz. Ben bu akşam buraya yalnız bunu anlatmak için gelmiş bulunuyorum. Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler hiçbir zaman yorulmazlar. Türk gençliği hedefe, bizim yüksek idealimize durmadan, yorulmadan yürüyecektir.

Atatürk'ün en büyük hedefi, çok büyük emeklerle kurulan Yüce Türkiye Cumhuriyeti'nin güçlü ve gelişmiş demokratik ülkeler topluluğuna girmesi ve bu entegrasyon sürecinin çok hızlı ve başarılı olmasıydı. Türk Milleti'nin bu süreci hızlandırmasının birinci koşulu ise Batı'nın medeniyetini alırken, milli birlik ve beraberliğini her şeyin üzerinde tutması, milliyetçi karakterini ana esas olarak belirlemesi, İslam'ın özünü savunan çağdaş bir yapıyı ivedilikle oluşturmasıydı.

Aşağıda sıralanan maddeler, Atatürk'ün hedeflediği milliyetçi, ülkesinin sorunlarını gayet iyi bilen ve bunlara çözüm üretebilen, demokrat, kendini iyiye ve doğruya adanmış, milleti ve devleti için yaşayan bir gençliğin müjdesini vermektedir. Gerçek bir Türk Milliyetçisi Olmalıdır

Türk genci kendi öz benliğini kaybetmeden, kendi kimliğini, kültürünü unutmadan yeniliklere adapte olabilmeli, onları kendi milli kültürü içinde sindirebilmelidir. Aksi hem o kişiyi, hem de milleti içten içe yok edebilir.



Milli Kültüre Önem Vermelidir

Milliyet hissi sosyal bir topluluğa güç veren, yaşama yeteneğini genişleten başlı başına bir niteliktir. Bu konuda cahil kişilerden oluşan bir sosyal topluluk, bir ırk bölünmeye mahkumdur. Böyle bir toplumun içinde zaten gereği kadar iyilik ve güç olamaz. Böyle bir toplum, böyle bir milli devlet kuramaz. (2 Şubat 1923 İzmir'de halkla yaptığı SOHBETTEN)

Çocuklarımız ve gençlerimiz yetiştirilirken onlara özellikle varlığıyla, haklarıyla, birlik ve bütünlüğüyle çelişen tüm yabancı öğelerle mücadele zorunluluğu, milli görüşleri derinlemesine bilerek her karşı görüş önünde şiddetle ve özveriyle savunma zorunluluğu telkin edilmelidir. Yeni kuşakların ruh gücüne bu nitelik ve yeteneklerin aşılması önemlidir. Hayatları sürekli ve müthiş bir mücadele biçiminde beliren milletlerin felsefesi, bağımsız olmak ve mutlu kalmak isteyen her millet için bu nitelikleri çok şiddetli olarak gerektirmektedir. (16.7.1921 Maarif Kongresi'ni açış konuşmasından)

Millilete güven vermelidir

Bizim halkımız çok temiz kalpli, çok asil ruhlu, ilerlemeye çok kabiliyetli bir halktır. Bu halk eğer bir defa karşısın-dakilerin samimiyetle kendilerine hizmet ettiğine inanırsa her türlü hareketi hemen kabule hazırdır. Bunun için gençlerin herşeyden önce millete güven vermeleri lazımdır.

Milli terbiyeye sahip olmalıdır

Efendiler, şunu anlatmak istiyorum, ilk esin ana - baba kucağından sonra okuldaki öğretmenin dilinden, vicdanından, terbiyesinden alınır. Bu esinin gelişme kaynağı olması, kişiye millet ve ülkeye hizmet edebilme gücünü

ve yeteneğini verebilmesi için millete ve ülkeye büyük, derin ilgi yaratan fikirler, duygularla her an güçlendirilmesi gerekir. Bu fikirlerin ve duyguların kaynağı doğrudan doğruya ülke ve millettir.

Atatürk'ü iyi anlamış olmalıdır

Bir gün ulusu, sizin gibi beni anlamış gençliğe bırakacağımdan çok memnun ve mesudum.

Beni görmek demek, mutlaka yüzümü görmek demek değildir. Benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve hissediyorsanız, bu kafidir (yeterlidir).

Ecdadını örnek almalıdır

Türk çocuğu ecdadını tanıdıkça daha büyük işler yapmak için kendinde kuvvet bulacaktır.

Büyük devletler kuran ecdadımız, büyük ve şumullü medeniyetlere de sahip olmuştur. Bunu aramak, tetkik etmek, Türklüğe ve cihana bildirmek bizler için bir borçtur.

Demokrasiye inanmalıdır

Efendiler, millet bizi buraya gönderdi. Ama biz bu yönetimi ve egemenliğini miras mal gibi ömrümüz boyunca kullanmak için toplanmış değiliz. Ve sizi toplamak ve dağıtmak hakkına hiç kimse sahip değildir. Millet bilmelidir ki bir günde vekillerini toplar ve gönderir. Kimsenin burayı sınırlamaya hakkı ve yetkisi yoktur ve olmamalıdır.

Millilete şöyle dendi: "Egemenliğinizi ve iradenizi kayıtsız, şartsız elinizde tutmanız gerekir ve bunun için sizi temsil edecek kişileri biraraya getirerek bir meclis toplayınız ve bu meclis kayıtsız ve koşulsuz olarak ülke ve millet işlerine görevlerine el koyacaktır.

İstikrarlı, kararlı ve azimli olmalıdır

Türk Milleti'nin istidadı ve kesin kararlı medeniyet yolunda, durmadan, yılmadan ilerlemektir.

Sorumluluk sahibi olmalı, hizmete talip olmalıdır Türk Milleti, her ne pahasına olursa olsun hizmeti ilke edinmiştir ve bu uğurda hiçbir fedakarlıktan kaçınmaz.

Bireyler hayatta üç devre geçirir. Devlet hayatı da bu dönemleri içerir. Eski Osmanlı Devleti bu yaşam dönemlerinin üçünü yaşadıkten sonra yok oldu. Onun yerine dünya tarihine yeni bir Türkiye Devleti geçti. Yeni Türkiye Devleti tüm Türklük özelliklerini, yani onun dinç, kararlı, erdemli olma özelliklerini kendinde toplamıştır. Gençler biz size geçmişten, geçmişin boş inançlarından, geçmiş kalıntılarından arındırılmış yeni diriliş getirdik. Olaylar ve olayların zorunlu sonucu demek olan bu diriliş sizin değerli katkılarınız ve aydın desteğinizle ortaya çıktı. Bu yeni varlığı büyütüp yüceltmek size aittir. Bu görevde başarılı olacağınıza gördüğüm kanıtlara bakarak kuvvetle inananlardanım.

Cesur olmalıdır

Gençler için vatani işlerde ölmek söz konusu olabilir. Ama korkmak asla! Büyük kararlar vermek kâfi değildir. Bu kararları cesaretle ve kesinlikle tatbik etmek lâzımdır.

Zorluklardan Yılmamalıdır

Teşebbüslerin başarılı olması için çetin şartlara göğüs girmek gereklidir.

Ben hayatımın hiçbir anında karamsarlık nedir, tanımadım.

Çalışkan ve disiplinli olmalıdır

Sizler, yani yeni Türkiye'nin genç evlatları! Yorulsanız dahi beni takip edeceksiniz... Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar. Türk Gençliği gayeye, bizim yüksek idealimize durmadan, yorulmadan yürüyecektir.

Dürüst olmalıdır

Hakikati konuşmaktan korkmayınız. Meseleleri hadiselere göre değil, aslında olduğu gibi ele almak lazımdır. Bir şeyi vicdanen iyi yaptığımıza, sözlerimizin iyi olduğuna inanıyorsak, onu olduğu gibi açık, tereddüt ve belirsizlikten arınmış olarak anlatmayı amaçlamalıyız.

Adaletli olmalıdır

Efendiler! Hükümet memlekette yasayı hakim kılmak ve adaleti dağıtmakla yükümlüdür. Bu açıdan adalet işi çok önemlidir.

Adliye siyasetimizde izlenecek yol, adaleti, halkı yormadan, süratle, uygun ve emniyetli bir şekilde dağıtmalıdır. Toplumumuzun dünyayla teması doğal ve zorunludur; o nedenle de adalet seviyemizi tüm uygar toplumların adaletleri seviyesine çıkarmak zorundayız.

Vicdan ve fikir hürriyetinden yana olmalıdır

Her fert istediğini düşünmek, istediğine inanmak, kendine mahsus siyasi bir fikre malik olmak, seçtiği bir dinin icaplarını yapmak veya yapmamak hak ve hürriyetine maliktir.

Kimsenin fikrine ve vicdanına hakim olunamaz. Vicdan hürriyeti, mutlak ve taarruz edilemez, ferdin tabii haklarının en mühimlerinden tanınmalıdır.

Akılcı hareket etmelidir

Akıl ve mantığın çözümleyemeyeceği mesele yoktur. Fikirler, cebir ve şiddetle, top ve tüfekte asla öldürülemez.

Fikirler anlamsız, mantıksız, boş sözlerle dolu olursa, o fikirler hastalıktır. Aynı şekilde sosyal hayat akıl ve mantıktan uzak, faydasız, zararlı ve birtakım geleneklerle dolu olursa felce uğrar.

Çağdaş medeniyet seviyesine ulaşmak için çalışmalıdır.

Türk Milleti'nin istidadı ve kesin karan medeniyet yolunda, durmadan, yılmadan ilerlemektir.

Medeniyet öyle kuvvetli bir ışıktır ki, ona bigane olanları yakar, mahveder.

Medeni olmayan insanlar, medeni olanların ayakları altında kalmaya mahkumdurlar.

Aile kurumuna önem vermelidir

Medeniyetten söz ederken şunu da kesinlikle belirtmeliyim ki, medeniyetin esası, gelişme ve kuvvetin temeli aile düzenindedir. Bu yaşamda aksaklık, ulusça ekonomik ve siyasal yaşayışta da başarısızlığın nedenidir. Aileyi kuran kadın erkeğin, bu işe yararlı hakları ve bilgileri edinmiş olmaları, bu ödevde istekli ve yetenekli olmaları gerektir.

Türk Ordusunu gözbebeği gibi korumalıdır

Türk ordusunun bir parçası eş değerini kesinlikle yener. İki katını durdurur ve kıpırdıyamaz hale getirir. Şimdilik bundan fazlasını istemiyorum. Çünkü fazlasını milletimizin yaradılıştan sahip olduğu cengaverlik zaten sağlamaktadır. Ancak, bu değeri ne yapıp yapıp korumamız gerekir. Bunu tüm arkadaşlarımdan özellikle istiyorum. Bu değer saklı kaldıkça örgütümüzü, talim ve terbiyemizi, yönetim ve güdümümüzü bu hedef ve amaç yönünde yürüttükçe, Türkiye her türlü saldırıdan uzak kalacaktır, bundan kimsenin kuşkusunu alamaz.

Güzel ahlaklı olmalı, manevi değerlere sahip çıkmalıdır

Her şeyden önce maneviyat, kalp ve vicdan gücü yüksek tutulmalıdır. Müsbet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan erdemli, kudretli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık dileğidir.

Hoşgörülü olmalıdır

Samimi ve meşru olmak şartıyla her fikre hürmet ederiz. Her kanaat bizce muhteremdir.

Eğitime önem vermelidir

En mühim ve feyizli vazifelerimiz millî eğitim

işleridir. Millî eğitim işlerinde mutlaka muzaffer olmak lâzımdır. Bir milletin hakikî kurtuluşu ancak bu suretle olur. (1922)

En büyük savaş, cahilliğe karşı yapılan savaştır. Öğretmenlik ömür boyu sürecek bir öğrenciliktir. Toplumun düşmanı cehalet, cehaletin düşmanı öğretmendir.

Sanata önem vermelidir

Efendiler siz hayatınızda mebus olabilirsiniz, bakan olabilirsiniz, hatta cumhurbaşkanı olabilirsiniz. Fakat hiçbir zaman sanatkar olamazsınız. 132 Müsbet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan erdemli, kudretli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık dileğidir.

Bir milleti yaşatmak için birtakım temel işlere ihtiyaç vardır ve bilirsiniz ki bu temel işlerin en önemlilerinden biri sanattır. Bir millet sanattan ve sanatkardan yoksunsa tam bir hayatı yok demektir. Böyle bir millet bir ayağı topal, bir kolu çolak, sakat, aksayan biri gibidir. Hatta söylediklerim, söylemek istediklerimi belirtmeye yeterli bile değildir. Sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş olur. Yalnız şunu söyleyeyim ki, sanatkar yetiştirmek milletlere yetmez... Bir millet sanata önem vermediği sürece felakete mahkumdur. Pek çok kimse felaketin derecesini anlamaz. Anladığında da nice korkunç bir çaba harcamak zorunda olduğunu kestiremez. 135

Spora önem vermelidir

Efendiler, cihanda spor yaşamı, spor alemi çok önemlidir... Ben size ulus bakımından, ülke evlatları yönünden sporculuğun benim gözümde ne kadar önemli olduğunu anlatmak için şunu diyebilirim. Kutsal vatani, Türk Milleti'nin yüksek onurunu ve çıkarlarını savunan ordudur. Bundan daha önemli, bundan daha yüce bir dayanak noktası düşünülebilir mi? Özellikle bugünkü Cumhuriyet Ordusu'ndan söz edilirken bundan daha yüce bir kuvvet tasarlanabilir mi? İşte bu değerli, bu yüksek, bu yüce kuvvetin önünde size seslenerek diyorum ki, tüm millet ve tüm ülke evlatlarını sporcu yapmak için harcanan gayretin önemi ve kutsallığı aynı derecede değerli ve önemlidir.

KALİTELİ BİR YAŞAM İÇİN TERCİHİNİZ OLMALI

EGG SAN

Yetişkin Hasta Altı Bezleri ve Yatak Koruyucu Örtüleri

Steril Enjektör ve Disposable Vaginal Speculum

INOTE



Yetişkin Hasta Altı Bezleri



Yatak Koruyucu Örtü (Semi Odor) (Ekstra)



Büyük Boy Anatomik Bağlamalı Bariyer



Steril Enjektör: 50 cc



Steril Enjektör (Beslenme) 50 cc



Disposable Vaginal Speculum Küçük, Orta, Büyük

Hasta Muayene Masa Örtüleri Kağıt (50 cm ve 70 cm) ve Su Geçirmez

birg



ÖZGÜNEY TIP

TIBBİ MALZEMELER SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.

İstic Toptancılar Çarşısı 25. Ada No:79 Mahmutbey-Bağcılar/İSTANBUL
Tel: 0.212.659 64 36 (pbx) Fax: 0.212.659 64 38 - ozguneytip@lunul

Türkiye Genelinde bayilikler verilecektir



Nergiz

TURİZM GIDA VE İNŞ.
SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
Büyükdere Cd. Beşiktaş Apt. No:1
34733 BEŞİKTAŞ/KARTAL/İSTANBUL
T. 0 212 387 43 99
F. 0212 387 43 90

Bizim için :



Bilgi paylaşımı...



Genç Araç Filosu

Zaman...



Konfor ve Güvenlik.



Önemli...

Biz bu ilkelerle hizmet veriyoruz

Yorulmadan, bıkmadan...

Hayallerinizi Hayata Taşıyoruz...



NECDET MAHFİ AYRAL

Sanatsız bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir.
Mustafa Kemal ATATÜRK

Necdet Mahfi 1908 doğumlu, doğum yeri Paşabahçe-İstanbul. Babası Miralay Mehmed Mahfi, o daha üç yaşındayken, Bulgaristan'dan Türkiye'ye geçmiş bir ailenin çocuğu. Askerliğin yanında Kuleli Askeri Lisesinde ve Harbiye'de edebiyat hocalığı yapıyor. Servet-i Kalp adlı bir kitabı var.

Mehmet Mahfi Bey ile Mesadet Hanım 1895 yılında evleniyorlar. Onları evlendiren gelinin binbaşı olan ağabeyi Ali Bey.

Mesadet Hanım çok eski İstanbullu bir ailenin kızı. Baba soyu 3.Ahmet'e kadar uzanıyor. Mesadet Hanımın anne kökleri ise yine asker olan Müşir İzzet Paşa'ya dayanıyor. Bugün Ayaspaşa'daki İzzet Paşa Sokağının adı da ailenin buradaki görkemli konağından kalıyor. Aile uzun yıllar burada yaşıyor. Mesadet Hanım on iki yaşındayken yaz aylarını Abdülmecid tarafından dedesine hediye edilen Boğaz'daki arazilerinde geçirmeye başlıyorlar. Halk arasında bu çevreye Paşa Bahçesi deniliyor, günümüzde ise Paşabahçe.

İşte Necdet Mahfi "Paşabahçesinde" doğuyor, büyüyor, beş kardeşiyle birlikte. Kardeşlerinden ikisi geçirdikleri ateşli hastalık nedeniyle ölüyorlar, bir diğeri ise elindeki kağıt fenerin ateşiyle tutuşup yanarak hayatını kaybediyor. Geriye Nimet ablasıyla Necdet kalıyor.

Annesi üzerine titriyor, nereye gitse oğlunu

da yanında taşıyor. En önemlisi de tiyatroya.

Yaz aylarında Beykoz İskelesinin karşısına Salim Bey'in Kumpanyası geliyor. Salim Bey'in karısı Madam Mari kanto oynuyor. Mesadet Hanım her gün locasında Madam Mari ile sıkı dost oluyor. O sıralarda Necdet Mahfi 7-8 yaşlarında. "Anılarımın içinde unutulmaz ve ayrı yeri vardır o günlerin" diyordu Ayral, "hala kantoların çoğu kulağımda..."

Okul zamanı geldiğinde önceleri Sultan Ahmet'teki Mekteb-i Vatan'a gidiyor, ailenin sürekli Paşabahçe'de oturmaya karar vermesiyle Beykoz Mithat Efendi Okuluna kayıt oluyor, iki yıl sonra ise daha iyi bir eğitim alması için Avusturya Lisesine yazdırılıyor.

Birinci Dünya Savaşı patladıktan sonra İngilizlerin İstanbul'u bombalama olasılığına karşı kentin her yerinde tedbir alınır ve birinci ayın sonunda okul müdürü öğrencileri toplayıp, "Herkes evine" der.

Necdet Mahfi bir süre mahallesinde arkadaşlarıyla oynayıp aylıklık eder ama bu dönemin faydası olur, çok iyi Rumca öğrenir. 1919 yılında Mehmed Mahfi Paşa bu kez oğlunu askeri okula vermeye karar verir ama karısı vazgeçirir onu bundan, biricik oğlunun asker olmasını hiç istemez Mesadet Hanım.

NECDET MAHFİ AYRAL



Sonunda Galatasaray Lisesinin yolunu tutarlar. Bu defa yatılıdır Necdet Mahfi. Galatasaray'da o yıllarda teneffüsleri iki tempolu trampet çalınmaktadır. Kutlama günlerinde bu işi ona verirler. Necdet Mahfi son günlerine kadar en yaşlı mezun olarak bu görevi yerine getirmiştir.

Ne yazık ki 10 Kasım 1923'de babası vefat eder, düştükleri geçim sıkıntısı nedeniyle mezuniyetine iki yıl kala Necdet Mahfi Galatasaray'ı bırakır. 1925'e kadar Paşabahçe'de oturmaya devam ederler. O yıl oturdukları ev de satılır ve Beşiktaş'a taşınırlar.

Eniştesi Ali Çetinkaya , belediyede personel müdürü olan arkadaşına rica eder ve kısa bir süre sonra 30 lira aylıkla Deutche-Orient Bank'a muhasebe servisine girer Necdet Mahfi. Mesai arkadaşı Eleni ile arkadaşlık etmeye başlar. Mario Serra adlı bir İtalyan'ın Yıldız Sarayına açtığı kumarhaneye belediyenin mesul muhasebi olduktan sonra da Eleni ile kaçarak evlenirler. Eleni ile tam 52 yıl evli kalırlar.

Kumarhane 11.5 ay sonra hükümet tarafından kapatılır ve yine işsiz kalır , elinde tek kalan öğrendiği mükemmel İtalyanca olur. Bir yıla yakın işsiz kaldıktan sonra Elektrik- Tünel- Tramvay şirketine giriyor. Bir süre sonra askere gitmesi gerekince, ona kendisi yerine eşinin bir süre çalışıp çalışmayacağı soruluyor, Eleni işe başladıktan sonra Necdet Mahfi yaşamını değiştirecek askerlik serüvenine başlıyor.

Orduda kendini sevdiren Necdet Mahfi üç ay içinde onbaşı , ardından da Fırka Karargahı Komutanının fahri çavuşu oluyor. Komutan tüm kültürel faaliyetler ona bırakıyor ve Ayrıl başlıyor erat için eğlenceler, tiyatrolar düzenlemeye. Giderek en çok yapmak istediği işin bu olduğunu anlıyor, tiyatro... Askerliğinin bitiminde Paşa onu

yanına çağırıp askerlikten sonra yapacağı bir işinin olup olmadığını soruyor. Necdet Mahfi tiyatro yapmak istediğini yardımcı olursa bu konuda kendisine yardımcı olmasını istiyor Paşadan.

Bunun üzerine Rüştü Paşa oturup o dönemin Belediye Başkanı Muhittin Üstündağ'a bir mektup yazıyor. Başkan mektubu okuduktan sonra Necdet Mahfi'yi Muhsin Ertuğrul Bey'e gönderiyor.

Tarih 24 EYLÜL 1932... Ve Necdet Mahfi'nin tiyatro macerası başlıyor, 71 yıl boyunca büyük bir özveri ile sürecek olan tiyatro macerası.

O dönemde her hafta ayrı bir oyun sahneye konulmaktadır. İkinci oyunda daha büyükçe bir rolü vardır. İki yıl boyunca tiyatrodaki pek çok oyunda oynar. 1934 ilkbaharında sezon kapanınca Çanakkale'de Fransızca öğretmenliği yapan ablası Nimet Hanım'ın yanına gider. Çanakkale'deki yazın en ilginç olayı Atatürk ile karşılaşması idi .Bir süre sonra Muhsin Ertuğrul "Aysel, Bataklı Damın Kızı" filminde rejisi asistanlığı yapması için Ayrıl'ı acele çağırır İstanbul'a.

Gerçi bu sinemayla ilk karşılaşması değildir , ama Ertuğrul'un onu çağırması kendisinden hoşnut kaldığının bir işaretidir. Bu filmlerle başlayan çalışmalar 15 yıl sürecek bir beraberliğin başlangıcı olacaktır. Ayrıl, Ertuğrul'un yıllar içinde en güvendiği oyuncularından olmuştur.

Bu büyük tiyatro adamı her yıl Avrupa'ya gidip , operetler, oyunlar izler ve içlerinden uygun bulduklarını Türkçe'ye çevirtip Darülbeyde'de sahneletir . Ve Çanakkale dönüşü çekimi Ayrıl'a bırakıp Paris'e gider , Strauss'un "Yarasa" operetini izler ve başrolünde Necdet Mahfi'yi oynatmaya karar verir.

Bursa'daki filmin çekiminden dönen Ayrıl "Yarasa" oynanacağını vapurda Bulkat'tan öğrenir ama kendisinin başrolü oynayacağını henüz bilmemektedir. Ta ki Fransa gezisinin ardından Muhsin Ertuğrul'dan, Cemal ve Ekrem Reşit Rey kardeşlere bir yeni telgraf gelene kadar: "Necdet şarkıları ezbere başlasın."

Ve oyunun başlama tarihi saptanır: 10 Ekim 1934...

Yarasa'daki Doktor Falke rolünü başkaları izler: Lüküs Hayat'ta İrfan , Kral Lear'de Soyтары, Deli Dolu'da David, Fizikçiler'de Newton, Bir Komiser Geldi'de Komiser , Ahududu'da Haydar Paşa ve niceleri...

Necdet Mahfi tiyatronun her yönüyle ilgili bir aktördür. Sahne müdür yardımcılığı ve arkasından uzun yıllar Sahne yönetmenliği de yapar. Uzun yıllar boyunca sinema çalışmaları da devam eder.

Sanat yaşamı boyunca pek çok yabancı filme dublaj yapar. 1950-1975 yılları arasında İtalyanların ünlü Toto'sunu unutulmaz bir üslup ve Musevi aksanıyla bizlere kazandırır. Roman , piyes ve hikayelerden bir çok senaryo yaptı. 1975 yılında ani bir kararla onu ve yedi arkadaşını emekliye ayırıp , tiyatrodan ayıranlara küstü ve kızdı.

Sahneye ilk adım attığı 1932'den bu yana küçük büyük bir çok rolde rol alan Ayrıl, sanatı bir yaşam biçimi olarak görüyordu. Necdet Mahfi Ayrıl 5 Haziran 2004 tarihinde vefat etti. Faruk Nafiz Çamlıbel onun için şöyle demiş: "Rengini, kokusunu ve lezzetini bütün seyircilere kadeh kadeh taksim eden isimsiz bir içkinin keyfi gibidir Necdet..."



Adet sancısı, gebelik ve doğum ağrısı başta olmak üzere her kadın yaşamı boyunca şiddetli ağrılarla karşı karşıya kalıyor. Kadına özel bu ağrılarının dışında, karın, baş ve eklem ağrılarını da kadınlar erkeklerden daha fazla yaşıyor. Ağrı kişisel bir kavram. Her birey bu sözcüğün anlamını yaşamı boyunca edindiği deneyimlerle kavlıyor. Ancak her iki cinsiyette de farklı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörler değişik ağrı deneyimlerine neden oluyor. Tekrarlayıcı ağrı yakınmaları bakımından kadın ve erkek cinsleri arasındaki farklılıklar ergenlik çağı döneminde başlar ve erken yetişkinlik döneminde sürer. Çocukluk çağında da cinsiyet farklılıklarına bağlı ağrı şikayetleri olabilir. Genellikle kız çocukları, ailenin ilk çocukları ve alt sosyo-ekonomik sınıfların çocuklarında ağrı yakınmaları daha fazladır ve bu psikolojik bir olaydır. Erkek çocuklar ise ağrı yakınmalarını daha iyi kontrol altına alırlar.

KADINLARIN AĞRI DENEYİMİ DAHA FAZLA

Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörler ağrının algılanması ve ağrılı duruma ilişkin davranışlardaki farklılıklarda da etkili bir rol oynuyor. Beyindeki kimyasal, metabolik, fiziksel ve hormonal değişiklikler ağrı algılanması, iletimi ve duyarlılığı bakımından her iki cinsde farklılığa yol açmaktadır.

Kadın ve erkek arasında ağrının algılanması bakımından farklılıkların psikolojik ve sosyolojik açıdan iki önemli nedeni var: Birincisi kadın ve erkeğin yaşamları boyunca farklı ağrı deneyimlerine sahip olması. İkincisi ise kadın ve erkeğin toplumda kendilerinden beklenen farklı sosyal rollerinin olması. Cinsiyetle ilgili farklı sosyal beklentiler ağrıya tepkiyi de belirliyor.

Kadınların ağrıya erkeklerden daha dayanıklı ve dirençli olduğunu söylemek de mümkün. Bunun bir nedeni, kadınlarda östrojen gibi bazı hormonların ağrıdan koruyucu özelliklere sahip olması. Yapılan araştırmalara göre kadınların, örneğin ameliyat sonrası ağrılarda daha az ağrı kesici kullandığı ortaya çıkmış.

KADINLAR VE ERKEKLER FARKLI AĞRILAR YAŞIYOR

Ağrı konusunda kadın ve erkek arasındaki farklılıkların üç temel sebebi bulunuyor: Hormon ve organ farklılıkları, kültürel ve toplumsal rollerdeki farklılıklar ve adale farklılıkları. Kadınların cinsiyet organları ve hormonal değişimleri farklı ağrı deneyimlerine yol açıyor. Kadınların çoğu adet ağrısı, yumurtlama ağrısı, gebelik ve doğum ağrısı gibi patolojik olmayan nedenlere ait ağrılar yaşıyor. Tüm genç kızların yaklaşık yüzde 50'si erken ergenlik döneminde adet ağrısı deneyimine sahip. Geç ergenlik döneminde ise bu oran yüzde 75'e ulaşıyor. Geç ergenlik ve erken yetişkinlik çağında ağrılarının şiddeti daha da artıyor.

Değişen kadın erkek rollerinin ve yaşamdaki biçimlerinin ortaya çıkardığı durumlar da ağrı üzerinde çeşitli etkilere sahip. Örneğin bu yüzyılın başında, bel ağrılarının erkeklerde kadınlardan daha sık görüldüğü kabul ediliyordu. Ancak endüstriyel toplumların hızlı gelişimi sonucunda kadının iş hayatına ve üretime giderek daha aktif katılması, bel ağrılarını konusundaki kadın erkek farklılığını ortadan kaldırdı. Kadın adalelerinin daha zayıf, erkek adalelerinin ise daha güçlü olması ise bazı ağrılarının kadınlarda daha fazla ya da daha sık görülmesine neden olabiliyor.

Ancak erkeklik hormonlarının da ağrı giderici etkileri olduğuna ilişkin araştırmalar da bulunmaktadır. Kadınların ağrıya daha dirençli olmalarının önemli bir nedeni de ağrı konusunda daha deneyimli ve daha hazır olmaları. Özellikle doğum yapmış kadınların doğum ağrısı deneyimi ve pek çok kadının adet ağrısı deneyimi kadınların erkeklere oranla ağrıya daha dirençli olmalarını sağlıyor.



Genel Kronik Ağrı Sıklığında Cinsiyet Farklılıkları

BAŞAĞRILARI

Migrenin ergenlik döneminde kız çocuklarında erkek çocuklarına oranla daha sık görüldüğü belirlenmiş. Yaş arttıkça aradaki fark giderek azalıyor. Auralı migren (klasik migren) kadınlarda daha sık görülürken, aurasız migren (basit migren) erkeklerde daha sıktır. Ayrıca bazı migren tipleri kadınların hormonal dönemleriyle doğrudan ilişkili. Adetlerin başlangıcında hormonal değişimle birlikte migren atakları artıyor. Buna menstrüasyona bağlı migren adı veriliyor.

Sadece adet döneminde migren ağrısı hisseden hastalar da bulunuyor.

Gerilim tipi başağrıları, çene ekleminden kaynaklanan ağrılar, oksipital nevralji, trigeminal nevralji gibi baş bölgesi ağrıları kadınlarda daha sık görülüyor. Bununla beraber küme başağrısına erkeklerde daha sık rastlanıyor.

BEL VE KOL BACAK AĞRILARI

Bel ağrıları sıklığında kadın ve erkekler arasındaki ağrı sıklığı farkı, kadınların da aktif çalışma hayatına giderek daha fazla katılımı ile azalıyor. Tabii bunda kadınlar arasında sigara içiminde artış, hamilelik gibi etkenlerin de rolü var. Kadınlarda el bilek kanalı sıkışmasına, adalelere (piriformis sendromu, miyofasyal ağrı sendromu), toplardamar hastalıklarına (varis) bağlı ağrılara daha sık rastlanıyor.

Erkeklerde ise daha çok atardamar yetmezliklerine bağlı ağrılar gözleniyor. Ayrıca fibromiyalji sendromu, romatoid artrit, multipl skleroz, lupus eritematozis, yemek borusu yangısı, intertistiyel sistit, kronik kabızlık gibi ağrılı seyreden rahatsızlıklar kadınlarda daha yaygın gözleniyor. Pankreas hastalığı, mide ülseri, zona ağrıları erkeklerde kadınlardan daha çok görülüyor.



SAĞLIKLI BESLENME



Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır.

Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz.

Karbonhidratlar:

Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.



Mineraller:

Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar...



Proteinler:

Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat ürünlerinde bulunmaktadır.



Yağ-şeker:

Yağ ve şeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır.

Yemek yeme alışkanlığımızı zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına ve hafıza kayıplarına neden olur.

Günde 8 saat uyuduğunuz halde kendinizi yorgun hissediyor, bedensel, zihinsel faaliyetlerinizde çabuk yoruluyor, hafıza ve düşüncenizde azalma görüyorsanız mutlaka yemek yeme alışkanlığınızı gözden geçirin ve aşağıdaki önerilerimize bir göz atın.



Dengeli Beslenme Önerileri

Doymamış yağ (tere yağ, kuyruk yağı) oranı yüksek besinleri daha az tüketin.Yeterli miktarda doymuş yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin. Yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin.Yağlı kırmızı et yerine yağsız et, kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi) balık ve tavuk tercih edin. Süt ve süt ürünleri de (yoğurt, peynir vb.) tüketilmeli fakat bunlarında az yağlı olmalarına dikkat edilmeli.Yemeklerinizi haşlama, fırında pişirme veya ızgarada pişirme yöntemleriyle pişirirseniz yemeğe eklenecek yağda azalmış olursunuz.

Aşırı şekerli gıdalardan kaçınılmalı ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekerli içilmeli veya şeker miktarı azaltılmalıdır.

Gıdalardan aldığımız günlük tuz miktarı 6 gramı (bir çay kaşığı) geçmemelidir. Bu miktara yemeklerden, içeceklerden aldığımız tuz miktarı dahildir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olanlar doktorlarının tavsiyesine göre ya hiç tuz kullanmamalı yada miktarını azaltmalıdır.

Güne kahvaltınızı yaparak başlayın. Gece boyu gıda alımı olmadığından beyninizin sabah kalkınca enerjiye ihtiyacı vardır. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur.Öğünlerinizi önceden belirleyiniz.Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3 ara öğüne bölün az ve sık beslenin.Bol su için, yiyecekleri



iyice çiğneyin. Her yemek yediğinizde midenin 1/3'ünü boş bırakın. Tam olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına ,erken yaşlanmaya neden olur. Midenizi katı gıdalarla doldurmayın .Katı gıdalarla dolu mide içeriğinin gerekli öz suyu her tarafa dengeli ulaştırması güçleşir ve sindirim zorlaşır. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını

korumaktadırlar.

Vücudumuzda dakikada 10 milyon hücre ölür ve bir o kadarı da yenilenir. Ortalama 100 günde (beyin ve sinir hücreleri hariç) bütün vücudumuz yenilenir.

Düzensiz kötü beslenme yenileme sistemini aksatır. Cildiniz canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık olursunuz. Yorgunluk, çabuk yorulma, baş ağrısı olabilir. Düşünce ve hafıza sistemi bulanıklaşır.Bu nedenlerden dolayı düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeli ve yemek için yaşamamalı sadece yaşamak için yemeli görüşünü benimsemeliyiz.

Devamı Gelecek Sayıda...



Ne, Neden,

Niçin,

Ne zaman?

- Ünlü besteci Beethoven'ın son bestesini sağır olarak yaptığını...
- Paris'teki Versailles Sarayı'nın 1300 odası olduğunu ve hiç tuvaletinin olmadığını...
- Bir çift sineğin sadece nisan-mayıs aylarında bıraktıkları yumurtaların tamamından sinek çıksa idi, dünyayı 14 metre kalınlığında bir sinek tabakası kaplayacağını...
- Eyfel kulesinin yapımında toplam 6400 ton ağırlığında 18.100 demir parçası kullanıldığını...
- Süleymaniye camii'nin 4 minaresi olmasının sebebinin , Kanuni'nin İstanbul'un fethinden sonraki dördüncü padişah ; bu dört minaredeki on şerefenin de Osmanlı'nın onuncu padişahı olduğunun bir işareti anlamına geldiğini...
- Bir insandaki toplam damar uzunluğunun 150 bin kilometre ve dünya ile güneş arasındaki mesafenin 150 milyon km. olduğunu...
- Osmanlı sultanlarının ve bazı alimlerin başlarındaki kavukların, kefenlerinden oluştuğunu , sık sık ölümü hatırlayıp ona göre karar verdiklerini, ayrıca öldükleri zaman hemen başlarındaki kefenle defnedildiklerini...
- Bir futbolcunun topa her kafa vuruşunda , beyninden bin hücrenin öldüğünü...
- Ortalama bir insanda 30.000-100.000 adet saç olduğunu , her gün yaklaşık 100 tanesinin döküldüğünü...
- İnsan vücudunun her 7 yılda ölen hücrelerin yerine yenisi gelerek tamamen yenilendiğini...
- Amerikan halkının %60'ının ülkelerini, dünya haritasında bulamadıklarını...
- 0(sıfır)'ı müslümanların bulduğunu...
- Dünyaya her yıl düşen yağış miktarının eşit olduğunu...
- İbni Sina'nın göz ameliyatı yaptığını...
- Bugüne kadar bilinen en büyük böbrek taşının 1.36 kg. olduğunu...
- Uyurken, televizyon seyrederken yaktığımızdan daha fazla kalori yaktığımızı...
- İnsan vücudundaki en güçlü kasın dil olduğunu...
- Hapşırduğumuz zaman kalbimiz de dahil olmak üzere bütün vücut fonksiyonlarımızın bir an için durduğunu...
- Kadınların erkeklere oranla iki kat daha fazla göz kırptığını...
- Mexico City'nin her yıl 25 cm. kadar battığını...
- Bir insanın yaşamı boyunca iki yüzme havuzu kadar tükürük salgıladığını...
- Çocukların baharda daha fazla büyüdüğünü...
- Yunusların bir gözü açık uyduklarını...
- Tom Sawyer'ın daktiloda yazılan ilk roman olduğunu...
- İngiltere'deki bütün kuğuların kraliyet ailesine ait olduklarını...
- Kanguruların geri geri yürüyemediklerini...
- Fillerin zıplayamayan tek memeli olduklarını...

Balon...

Küçük çocuk, baloncuyu büyülenmiş gibi takip ederken, şaşkınlığını gizleyemiyordu. Onu hayrete düşüren şey, "Bizim eve bile sığmaz" dediği o güzelim balonların adamı nasıl havaya kaldırmadığı idi. Baloncu dinlenmek için durakladığında o da duruyor ve sonra yine takibe koyuluyordu. Bir ara adamın kendisine baktığını fark ederek ona doğru yaklaştı ve bütün cesaretini toplayarak:

-Baloncu amca, dedi. Biliyor musun benim hiç balonum olmadı. Adam, çocuğu söyle bir süzdükten sonra:

-Paran var mı? diye sordu. sen onu söyle.

-Bayramda vardı, diye atıldı çocuk, önümüzdeki bayram yine olacak.

-Öyleyse bayramda gel, dedi adam. Acelem yok, ben beklerim.

Çocuk sessizce geri döndü. O ana kadar balonlardan ayırmadığı gözleri dolu dolu olmuş, yürümeye bile mecali kalmamıştı. Birkaç adım attıktan sonra elinde olmadan tekrar onlara baktığında, gördüklerine inanmadı.

Balonlar, her nasılsa adamın elinden kurtulmuş ve yol kenarındaki büyük bir akasya ağacının dallarına takılmıştı. Çocuk, olup bitenleri büyük bir merakla takip ederken, baloncu ona doğru dönerek:

-Küçük, diye seslendi. Balonları ağaçtan kurtarırsan birini sana veririm. Yapılan teklif, yavrucağın aklını başından almıştı. Koşarak ağacın altına doğru yöneldi ve ayakkabılarını aceleyle fırlatıp tırmanmaya başladı. Hedefine adım adım yaklaşırken duyduğu heyecan, bacaklarını kanatan akasya dikenlerinin acısını hissettirmiyordu. Sincap çevikliğiyle balonlara ulaştığında bir müddet onları seyretti ve dallara dolanan ipi çözerek baloncuya sarkıttı. Ancak balonlardan birisi iyice sıkıştığından diğerlerinden ayrılmış ve ağaçta kalmıştı. Çocuk onu kurtarmaya kalkışsa, dikenlerden patlayacağını çok iyi biliyordu. İster istemez balonu yerinde bırakıp aşağıya indi ve adama dönerek:

-Birini bana verecektiniz, dedi. Hangisi o?

Adam elini tersiyle burnunu sildikten sonra:

-Seninki ağaçta kaldı evlat, dedi. İstersen çık al. Çocuk bu sefer ayakta bile duramadı. Kaldırım kenarına oturup baloncunun uzaklaşmasını bekledikten sonra, dallar arasında parlayan balona uzun uzun bakarak:

"Olsun", diye mındandı. "Olsun." Ağacın üzerinde kalsa da, bir balonum var ya artık...

Küçücük (?) yüreklere şefkatle....



Kongrenin Amacı

Küresel bir olgu olarak önümüze çıkan yaşlanma olgusunun bölge ülkeleri nezdinde gereken ilgiyi görmesine katkıda bulunulması,

Ulusal yaşlılar politikasının oluşturulması,
Yaşlı bakım ve hizmet konseptlerinin geliştirilmesi,
Toplumsal bilinçlenmeye katkıda bulunulması,
Kültürel açıdan yaşlanma olgusunun irdelenmesi,
Demografik gelişmelerin tespit ve izlenmesi,
Bilgi ve tecrübe alış-verişinin sağlanması,
Eğitim kurumları ve uzman kadro ve personel eğitimi,

Ortadoğu (İslam Dünyası) Yaşlanma Bilgi Merkezi'nin kurulması konuları kongrenin amaçları arasında bulunmaktadır.

Dünya Genelinde Demografik Değişim

Dünya Sağlık Örgütü ve BM verilerine göre şu anki dünya nüfusunun 10'da birini 60 yaş ve üstü oluştururken 2050 yılında bu rakam 2 milyara çıkacaktır. Bu artış yalnız sayısal bir artış değil aynı zamanda toplumdaki yaş grupları arasındaki yaşlı nüfusun oransal artışını da göstermektedir.

Gelişmiş Batı ülkelerinde yaşlı nüfusun genel nüfusa oranı yüzde 20'leri aşan oranlarla ifade edilirken gelişmekte olan ülkeler ve özellikle halkı Müslüman toplumlarda yaşlı nüfusun bu gelişmeden geri kalmadığı ve hatta daha hızlı arttığı gözlemlenmektedir. Aynı durum Batı Avrupa ülkelerinde göçmen olarak yaşayan Müslüman kültürlerden gelenler içinde söz konusu bulunmaktadır.

Tarihsel süreç açısından bakıldığında "benzersiz bir gelişim" olarak nitelenen bu demografik değişimlere Birleşmiş Milletler tarafından ikincisi 2002 yılında Madrid'de düzenlenen Dünya Yaşlanma Asamblesinde de

dikkat çekilmiş ve BM'ye üye ülkelerin bölgesel " Eylem Planları" geliştirerek yaşlılar sorunsalının ele alınmasının önemi belirtilmiştir.

21. asrın en önemli gelişmelerinden biri olarak görülen "Yaşlanma Olayı" toplumsal açıdan bakıldığında beraberinde karmaşık ve girift bir takım sonuçları da getirmektedir. Sosyal, kültürel, ekonomik, siyasal, konut, bakım, gelir ve daha pek çok alanda etkisini hissettiren bu yeni demografik gelişmeye vaktinde yaklaşım yapılarak yetkin politikaların geliştirilmesi bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır.

Bölge Ülkeleri ve Yaşlanma

Avrupa ülkelerinde olduğu gibi bölge ülkelerinde de yaşlı nüfusun genel nüfus içerisindeki sayısı ve oranları çok hızlı artmaktadır. Örneğin Mısır (yüzde 94), Suudi Arabistan yüzde (96,4) ve Sudan'da (yüzde 88,6) 2010 yılına kadar artış çok ciddi boyutlarda olacaktır. Türkiye'de ise 2004 istatistiklerine göre 7,5 milyon olan 65 yaş ve üstü nüfus 2050 yılında 18 milyona ulaşacaktır. Türk toplumunda yaşlı kesimin oranı ise 2050 yılında yüzde 19'a çıkacaktır.

Bunun yanı sıra Kuveyt (yüzde 314) ve Birleşik Arap Emirlikleri (yüzde 261) gibi ülkelerdeki yaşlı nüfus artışı büyük toplumsal değişimlerin de tetikçisi olarak öne çıkmaktadır.

Azınlık olarak Müslüman kökenli yaşlılar

Yaşlanma ve yaşlı nüfusun artışı olgusu yalnız İslam ülkeleri ile sınırlı kalmamaktadır. Özellikle Fransa, Almanya, Hollanda, İngiltere gibi Batı Avrupa ülkelerinde yaşayan Müslüman kültürlerden gelen azınlıklar içinde söz konusudur. Özellikle Hollanda, Fransa ve Almanya gibi ülkelerde yaşayan Müslüman yaşlıların sayısı hızla artmaktadır.



Demografik gelişmelerin etkisi

Yaşlı nüfusun artışı kendi başına bir olay olarak kalmamaktadır. Pek çok alanda etkisini hissettiren bu durum özellikle konut, gelir, bakım ve diğer altyapılarda ağırlığını ciddi olarak göstermektedir. Özellikle bölge ülkelerinin kültürlerinde geleneksel aile yapısının değişime uğraması nedeniyle, daha önce aile çevresi tarafından yapılan yaşlı bakımının bundan böyle kimin tarafından yapılması gerektiği konusu öne çıkmaktadır. Her ne kadar akut bir sorun olmasa da o yöne doğru bir gidişin olduğu gözlenmektedir. Geniş aile yapısının yerini çekirdek aileye bırakması nedeniyle aile fertlerinin önceliği kendi kariyer, iş, arkadaş çevresi ve çocuklarına vermeleri nedeniyle yaşlı bakımında azalan bir sorumluluk hissi buna karşın daha ziyade devletin ve kamu kurumlarının artan bir sorumluluğu ve görev üstlenmesi gözlenmektedir. Bununla beraber bu geçiş sürecinde bir takım karmaşa ve sorunlar ortaya çıkmakta. Örneğin ailenin sorumluluğu nerede başlayıp nerede bitmekte, devletin ve kamunun sorumluluğu nerde başlayıp nerede bitmekte henüz tam olarak netleşmemiştir. Ayrıca devletin sunduğu hizmetlerde bir takım belirsizliklerde konuyu daha da zorlaştırmakta. Yaşlı hizmetlerinde belirli bir standardın olmayışı sıkıntı yaratmaktadır.

İlk Ortadoğu Yaşlanma Kongresi

BM Dünya 2. Yaşlanma Kongresi'nin " Bölgesel Yaşlanma Eylem Planları " oluşturulması gerektiği yönündeki tavsiye kararlarından yola çıkan Avrupa Göçmen Yaşlılar Federasyonu (ERFEM) bu konuda ilk adımı atarak " Uluslararası Ortadoğu Yaşlanma Kongresi" konusunun

geniş bir çerçevede multi-disipliner bir yaklaşımla ele alınması için çalışmalarına başlamıştır. Çeşitli Avrupa ülkelerinde ve Türkiye'de yetkililerle yapılan görüşme neticesinde, böyle bir kongrenin Türkiye'de yapılmasını daha uygun olacağı yönünde ortaya çıkan genel temayül çerçevesinde ERFEM, Türk Geriatri Vakfı (TÜGEV), Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK), ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) işbirliği ile kongre çalışmaları daha geniş bir boyuta taşınarak yürütülmektedir.

Kongre Aşamaları

Birinci Aşama: Mart 2006'da yapılması planlanan faaliyet Kongrenin birinci aşamasını kapsayacak olup, daha ziyade teknik ve amaçlarda sıralanan içeriklere dayalı konular üzerinde durulacaktır. Kongreye davetli söz konusu ülkelerden, çeşitli uzman, bilim adamı, bürokrat ve siyasetçilerin katılımlarıyla gerçekleştirilecek olan kongrede bölgesel eylem planı oluşturulması da tartışılacaktır. Bu ilk kongre içerik bakımından yoğunluğu olan bir görünümde gerçekleştirilecektir.

İkinci Aşama: Mart 2006 Kongresinde oluşacak " Bölgesel Eylem Planı" nın tespitini müteakiben 2006 yıl Kasım ayında düzenlenecek ikinci kongre ile iştirakçi ülkelerin ilgili bakan (Devlet Başkanı) ve bürokratların katılımı ile üst düzey bir toplantı planlanmaktadır. Böylece yaşlanma olgusunun katılımcı ülkelerde bir devlet politikası çerçevesinde ele alınmasına ve gerekli altyapı çalışmalarının işlerlik kazanmasına bir katkıda bulunacağı değerlendirilmektedir.

Ahmet Yesevi Üniversitesi
Ankara Valiliği Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı
Atatürk Kültür Merkezi- Soroptomistler Federasyonu
Avrupa Stratejik Araştırmalar Akademisi (EURASS)
Buhara Sağlık Hizmetleri
Geriatri ve Gerontoloji Derneği
Gazi Üniversitesi
Hanımlar Eğitim ve Kültür Vakfı
Hidra A.Ş.
Kapadokya Yüksek Okulu
Ortadoğu Teknik Üniversitesi

Ortadoğu Yaşlanma Kurumu (MEAMA)
Sakarya Üniversitesi
TESAV Türkiye Eğitim ve Stratejik Araştırmalar Vakfı
Tesev- Türkiye Ekonomik ve Sosyal Etüdler Vakfı
Türk Demokrasi Vakfı
Türkiye Gönüllü Teşeküller Vakfı
Türkiye Güçsüzler ve Kimsesizlere Yardım Vakfı
Uluslararası Yaşlılık Federasyonu (IFA)
Vural Baylan Vakfı
Yaşlı Koordinasyon Merkezi

1. ORTADOĞU YAŞLANMA KONGRESİ YUKARIDAKİ KURUM VE KURULUŞLARIN DESTEKLERİYLE 15-19 MART 2006 TARİHLERİ ARASINDA GRAND CEVAHİR HOTEL KONGRE SALONUNDA GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR.

Ünal Huzur ve Özel Bakımevleri bu bilimsel kongrenin tanıtımına katkıda bulunarak destek vermektedir.





**Murat
Yaşlılara Hizmet Sağlık ve Eğitim
Vakfı**

ABONE FORMU

Abone başlangıç sayısı: (.....)

Hasat Zamanı Dergisine: (.....) sayıdan itibaren bir yıl **ABONE** oluyorum. Abone bedeli bir yıllık 120 YTL.'sını aşağıdaki şekilde ödüyorum. Abone kaydımın yapılarak dergilerimin her ay aşağıdaki adresime gönderilmesini rica ederim.

Adı ve Soyadı: D. Tarihi ve Yeri:/...../..... Mesleği/Görevi:

Firma İsmi:

Dergi Teslim Adresi:

Posta Kodu: Şehir: e-mail adresi:

Telefonu: (Ev) (İş): (Fax):

Vergi Dairesi: Vergi No'su:

Havale ile gönderiyorum: **Murat Vakfı Yaşlıları Sevelim Hesabı**

Ziraat Bankası Selamiçeşme Şubesi- Hesap No.: 101404 Şb. Kodu: 0679

NOT: Banka ödeme dekontu olmayan istekler dikkate alınmaz.

Yurtdışı Abonelik normal posta ücreti dahil:150 USD

Abone Bilgi için: 0216. 329 06 74 - Fax: 0216.442 20 70



Tel: (0216) 366 11 06
Tel: (0216) 366 11 04



Namık Kemal Cad. No:64
İdealtepe - Maltepe/ İST.



ÜNAL HUZUR VE ÖZEL BAKIM EVİ - 2

TEKNİK ÖZELLİKLERİ

ÜNAL : 2
Kuruluş : 1997
Yatak Kapasitesi : 38
Oda Türleri : 4 katlı müstakil bina, asansörlü,
bahçeli, oturma salonu, yemek salonu, her katta
oturma grupları, gelişmiş izleme özelliklerine sahip CCTV Sistemi
hemşire lojmanı, geniş bir mutfak, geniş bir lobi,
revirden oluşmaktadır.

Huzur ve Özel Bakımevimiz 2000 yılında
GATA Askeri Tıp Akademisinde 26 yıl hastane
başhemşireliği yaptıktan sonra emekli olan Hacer
Ünal(Çelikman) tarafından kurulmuştur. İlk şube
İdealtepe'de, ikinci şube 2002 yılında yine
İdealtepe'de üçüncü şube 2004 yılında Maltepe'de
açılmıştır. Tüm şubeler bahçe içinde ,asansörlü ve
odalarında kamera sistemi ile donatılmıştır.

Hacer Ünal hemşirelik mesleğindeki
deneyimini ve silahlı kuvvetlerde edindiği disiplinler
çalışma sistemini kurum içinde görev alan tüm
sağlık personelinin eğitiminde kullanarak kaliteli ve
bilinçli hizmet içi eğitimlerle yaşlı bakımında
uzmanlaşmış bir kadro oluşturmuştur.

VİZYONUMUZ:

Başarılı bir yaşlılık dönemi için gerekli tüm
sağlıklı yaşam koşullarından oluşmuş fizyolojik ve
yaşamları boyunca edindikleri deneyimlerden
yararlanarak, ilgi ve yeteneklerini geliştirici,
kendilerini aile içinde hissetmelerini sağlayan ortamı
yaratmaktadır.

MİSYONUMUZ:

"Sevgi Paylaştıkça Büyür" ilkesiyle hareket
ederek, sağlıklı yaşam koşulları ve sosyal ortamı
yaratarak , yaşlı ve yaşlı yakınlarının memnuniyetini en
üst seviyede tutmak , kalite çitasını her zaman
beklentilerinin en üst seviyesinde tutmayı ÜNAL HUZUR
VE ÖZEL BAKIMEVLERİ kendisine ilke edinmiştir.

Yaşlanma bir olgudur. Hissettiğiniz kadar yaşlısınız
değimi yaşlılığa karşı olumlu bir tutumu ve imajı ifade
eder. Birçok yaşlı başarılı bir yaşlılık geçirir. Olumlu bir
tutumla sahip olmak kişiye sadece yetenek ve
ilgilerinden en iyi şekilde yararlanmayı sağlamakla
kalmaz, sürekli olarak yeni fırsatlar yaratır. Yaşamın son
döneminin sürekli bir gelişme olduğunu yaşam boyunca
kazanılmış deneyimlerin, aklın, ilgilerin, anlayışların ve
hoşgörünün işe yaradığı anlatılır. O zaman bu süreç
gençliğin kaybolmuş olmasından çok yaşlılık
döneminde gelişmenin varlığını düşündürür.

Yaşlılıkta başarılı olmanın bir yolu da yaş farkını
ve nitelik farkını kabullenmektir. Gençlikte çok umutları
olan bir kişi fiziksel etkinliği devam eden yaşlı bir kişi
kadar başarılı değildir.

Yaşlı açısından en büyük engel yaşama karşı ön
yargı yada yaşlılara karşı gösterilen farklı muamele
değil yaşlandığımızda olumsuz bir imajı benimsemektir.
Düşkünlük, yoksulluk, yalnızlık, yararsızlık, çaresizlik
gibi inançlara bağlı kalıpların olduğunu kabullenmektir.

Ünal Huzurevleri ve özel bakım üniteleri bu
bilinçle hareket ederek yaşlılık dönemlerindeki
zorlukların üstesinden gelme becerilerinin gelişmesine
katkıda bulunmaktadır. Kendini yalnız, çaresiz, düşkün
hissetmemelerini sağlamak tek amaç ve hedef olmuştur.



HAZİRAN AYI (HASTANIN) İÇİN ÖZEL BAKIM EVİ



ÖZEL HUZUR VE ÖZEL BAKIM EVİ 1

ÖZEL BAKIM ÜNİTEMİZ

Özel Bakım her zaman profesyonellik ve tecrübe gerektirir. Özel Bakım Ünitesi tüm kritik hastalara sağladığı yaşamsal destek nedeniyle tüm hizmetlerimiz içinde önemli bir yer tutmaktadır. Özel bakım ünitesine yatırılan yaşlı hastalar ayrıcalıklı ve oldukça kompleks bir hasta grubunu oluştururlar. Yaşlı popülasyonu gün geçtikçe artmaktadır. Yaşlı popülasyondaki bu artış yoğun bakım ünitesine yatışı gerektiren kritik hastalıklı yaşlı hastalarında oranını arttırmaktadır. Delirium, sıvı-elektrolit dengesizlikleri, basınç ülserleri yaşlılarda özellikle dikkat edilmesi gereken konulardan bazılarıdır. Yoğun ve özel bakım hizmetimiz çok yönlü ekip çalışmaları ile desteklenen bir birimdir. Gerek konusunda tecrübeli sağlık ekipmanları, gerekse hasta bakım elemanlarıyla kaliteli ve etkin bir destek birimine sahibiz. Özel bakım ünitesinde yatağa bağlı yaşlılarımızın geriatri kliniklerinde yapılabilecek bakım gerekliliği tıbbi teçhizatla yapılmaktadır.

Yaşlılarımızın beslenmesine özen gösterilmekte, öncelikle doğal yoldan olan ağız yoluyla beslenme teşvik edilmektedir. Burada aynı zamanda ameliyat sonrası bakım hizmeti de verilmektedir. Ancak hastalık halinde yaşlı için en uygun olan beslenme yolu seçilmektedir. Yaşlıların oral yolla beslenememesi durumunda damar yolu, nazogastrik sonda veya peyk ile beslenmeleri sağlanmaktadır. Özellikle hareket kabiliyeti sınırlı olan yaşlılarımızda da günlük yaşam aktivitelerini geliştirmeye yönelik programlar uygulanmaktadır. Yatak yaraları gelişmesini engellemek için rehabilitasyon yapılmakta ve havalı yataklar kullanılmaktadır. Yaşlılarımızın sağlık durumları özellikle dahiliye ve nöroloji uzmanları ve gerekli görülen uzmanlar tarafından periyodik olarak izlenmekte, tedavileri düzenlenmekte, önerilen laboratuvar incelemeleri aileler ile koordinasyon sağlanarak yapılmakta, tıbbi durumları dosyalanarak işlenerek düzenli olarak takip edilmektedir.

TEKNİK ÖZELLİKLERİ

Kuruluş: 1997

Yatak Kapasitesi: 88

Binanın Yerleşim Planı: 6 katlı müstakil bina, asansörü, bahçeli, oturma salonu, yemek salonu, her katta oturma grupları, gelişmiş izleme özelliklerine sahip CCTV Sistemi, hemşire lojmanı, geniş bir mutfak, geniş bir lobi, revir, kulübeye ve 80 kişilik çok amaçlı seminer, toplantı, eğitim, sosyal faaliyetler salonundan oluşmaktadır.



Tel: (0216) 442 22 10
Fax: (0216) 442 20 70

Zümrütevler Mah. Atatürk Cad.
No: 18 Maltepe / İST.