

HASAT ZAMANI

Aylık Medico-Sosyal

Mart 2007 Özel Sayı

Para ile satılmaz



Dosya

Yaşlılıkta Üretkenlik

Prof. Dr. Rüveyda Bayraktar

Ulusal Yaşlılık Politikamız var mı?

Kocaeli Milletvekili Dr. Nevzat Doğan ile söyleşi

Rejans

Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezi

Gençler Konuşuyor

Aşık Veysel

Depresyon

kedi: ¹ **isim, zoo.** Kedigillerden, köpek dişleri iyi gelişmiş, kasları çevik ve kuvvetli, evcil veya yabani, küçük memeli hayvan. (*felis domesticus*)

² **isim, des.** Grafik tasarım, web tasarım ve reklamcılık alanlarında faaliyet gösteren genç ve dinamik bir kuruluş. (*felis designus*)

www.keditasarim.com



Mart 2007

SAHİBİ

Murat Yaşlılara Hizmet, Sağlık ve Eğitim
Vakfı adına
Hacer Ünal Doğan

Genel Yayın Yönetmeni

Mehmet Ünal Doğan

(Sorumlu) Yazı İşleri Müdürü

F. Nilgün Kılavuz

Editör

Hilal S. Yılmaz

Yazarlar

F. Nilgün Kılavuz
Ümit Ateşkan
Süleyman Cem

Fotoğraflar

Erdem Kumkale, Serdar Aşkın

Katkıda Bulunanlar

Türk Geriatri Vakfı (TUGEV), DMR Tu-
rizm, Ünal Huzurevleri,
Prof. Dr. Rüveyda Bayraktar,
Av. Hilmi Yilmazer, İffet Kaya
Reklam ve Halkla İlişkiler
Sabri Demir

Görsel Yönetmen

Volkan Ulusoy

KEDİ TASARIM

Grafik Tasarım

Alsu Yalçıntaş
www.keditasarim.com

Yönetim Yeri

Adres: Bulgurlu Mah. Bulgurlu Cad.
No:43

Bulgurlu-Üsküdar / İSTANBUL

Tel: 0216 329 06 74

Faks: 0 216 316 60 88

E-Posta: hasatzamani@yahoo.com.tr

Yayın Türü: Aylık

Tüm yayın hakları Murat Yaşlılara Hiz-
met, Sağlık ve Eğitim Vakfı'na aittir. İzin
alınmadan hiçbir şey kullanılamaz.

Basım

ÖNCÜ
BASIMEVİ
BASIMYAYIMTANITIM LTD. ŞTİ.

Kazım Karabekir Cad. Ali Kabakçı İşhanı
No:85/2 İskitler - ANKARA
Tel: 0312 384 31 20
Faks: 0312 384 31 19



Editörden

Hilal S. Yılmaz

6

Musev



Portre

Aşık Veysel

14

18

Söyleşi

Dr. Nevzat Doğan



Yaş Yetmiş

Dr. Ümit Ateşkan

24

26

Şehir ve Yaşlı

Ankara Büyükşehir Belediyesi



Gençler Konuşuyor

36

Dosya

Yaşlılıkta Üretkenlik
Prof. Dr. Rüveyda Bayraktar



Gündem

Nobel

42

44 Bahar Havasında

Dr. Süleyman Cem



Dış Basın

Depresyon

46

52

Takvim



Gezelim

Konya Mevlana Türbesi

54

58

Sağlık

Keyf-i Derya



Tebdili Mekan

Rejans

60

63

Sofra

Bat



Hobi

Ebru Sanatı

64

66

Sanatsal



Sorun Yanıtlayalım

70



RAHATLIK-ESTETİK-GÜVEN



**ONLARCA YILDIR
SİZLERLE BİRLİKTE
MUTFAK ÜRETİYORUZ...**

BULUT
ANKARA 1951 BULUT Mutfak Mobilya San. ve Tic. A.Ş.

BULUT MUTFAK A.Ş. / Merkez
Karacakaya Cad. No:144
SİTELER / ANKARA
TEL : (312) 349 22 33 FAX : (312) 349 49 23

BULUT MUTFAK A.Ş. / Şube
Çetin Emek Bulvarı No:50/B
BALGAT / ANKARA
TEL : (312) 287 44 44 FAX : (312) 285 37 40

BULUT MUTFAK A.Ş. / Fabrika
Bostancı Cad. No:55
ÇİĞİLTEPE-SİTELER / ANKARA
TEL : (312) 350 39 17 FAX : (312) 350 58 07

EVKE YAPI LTD. ŞTİ.
Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Derya Sokak
Akagündüz Apt. No:1/11 BURSA
TEL : (224) 241 74 51 FAKS : (224) 241 74 53

www.bulutmutfak.com



Herkese merhaba

Kısa bir aranın ardından HASAT ZAMANI'nın yeni yüzüyle karşınızdayız.

Sosyal yaşamı güzelleştirmenin ancak toplumsal grupların eşit katılımına bağlı olduğuna inanmamız, karşınıza daha dinamik ögeler ve daha aktüel bir bakışla çıkmamızın temel sebebidir. Hayata dair her konuya değinme çabamız; tecrübeleri ve yaşam bilgilerleriyle bizim için vazgeçilmez olan yaşça büyüklerimizin, toplumsal yaşamın en önemli aktörlerinden olduklarını tekrar hatırla(t)mak istememizden kaynaklanmakta ve bu da çalışmamızın itici gücünü oluşturmaktadır.

Murat Yaşlılara Hizmet Sağlık ve Eğitim Vakfı'nın (MUSEV) temel amaçlarını da gözeterek yaşlımızı ve gencimizi bir araya getiren bu dergiyle, birlikte tükettiğimiz bu yaşamın güzelliklerini, inceliklerini, yüreğimize dokunan taraflarını ve büyüsunü okuyucularımızla paylaşmayı hedefliyoruz. Sayfalarımızda gezinirken edineceğiniz bilginin yanında eğlenmeniz dileğiyle...

HASATımız bol ZAMANımız hoş olsun..

HİLAL S. YILMAZ

MUSEV, Büyük Projelere İmza Atıyor!

O smanlı'dan günümüze kadar uzanan ve en eski tarihi kurumlardan olan vakıflar, ülke ve toplum yararına sunduğu hizmetlerle köklü ve saygın bir geçmişe sahiptir. Sahip olduğu varlık ve imkanları ihtiyacı olanlarla paylaşmak amacıyla kurulmuşlardır. Bu amaç doğrultusunda gösterdikleri faaliyetler ve ortaya koydukları eser-

lerle, toplumsal ve kültürel değerleri geçmiştten geleceğe taşıyan ve bugünü yarına bağlayan sarsılmaz bir köprü görevi görürler.

Halen hizmetlerini sürdüren tarihi vakıfların yanı sıra eğitimden sağlığa, kalkınmadan

çevrenin korunmasına kadar çeşitli alanlarda günümüzün ihtiyaçları doğrultusunda çalışan yeni vakıflarımızın hizmetleri de, sosyal devlete yönelik hedeflerin karşılanmasında önemli bir katkı sağlamaktadır. Va-

kıfları, batıda olduğu gibi kamu ve özel sektörle birlikte, etkin ve yaygın kuruluşların oluşturduğu üçüncü bir sektör konumuna getirmek ülkemizin önemli hedeflerinden biri olmalıdır. Ayrıca vakıf abide ve eserlerini gelecek nesillere özenli ve sağlıklı bir şekilde anlatabilmek için çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir.

Bu sayımızda sizlere, amacı insanlığa hizmet etmek olan ve temeli yardımlaşma, dayanışma ve fedakarlığa dayanan, geleneksel vakıf kültürümüzü günümüzde de aynı misyonla devam ettiren ve on yıldır özellikle yaşlılara yönelik hizmetleriyle dikkatleri çeken bir vakfı tanıtmak istiyoruz.

1997 yılında Hacer Ünal Doğan tarafından kurulan Murat Yaşlılara Hizmet Sağlık ve Eğitim Vakfı (MUSEV), kurulduğu günden bu yana öncelikle yaşlıların sorunlarına eğilmekle birlikte eğitim alanında da Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda

birçok çalışmaya imza atmakta olan genç bir vakıftır. Toplumsal çalışmalarla, kendine sağlam bir yer edinmeyi hedefleyen vakfın, kurucusu ve Yönetim Kurulu Başkanı Hacer Ünal Doğan ve Mehmet Ünal Doğan somut projeler üretmeye devam etmektedir.

Hasat Zamanı: Hacer Hanım, MUSEV neden yaşlılara yönelik bir vakıf?

Bunda on çocuklu bir ailenin en küçük çocuğu olmamın etkisi büyük. Ailenin en küçüğü olduğum için benim çocukluk ve gençlik dönemim anne ve babamın yaşlılık dönemlerine denk geldi ve onları erken yaşta kaybettim. Belki onlara gösterme fırsatı bulamadığım sevgi ve şevkati diğer yaşlılara göstermek istedim. Kendi annemi ve babamı kaybettim ama birçok annem ve babam oldu.

Hasat Zamanı: Vakfı kurmaya nasıl karar verdiniz?



Anne olduktan sonra bu duyguyu daha da derinden hissettim. Yalnızlık Tanrı'ya mahsustur derler. Ne kadar acı verse de bazen ölüm bazen ekmek kavgası gibi nedenlerle ayrı kalabiliyoruz sevdiklerimizden. Anne olduktan sonra, bir gün gelip de oğlumun kendi yaşantısına kanat açacak olması ve o zaman içine düşeceğim yalnızlığın acısını, o zamanlardan hissetmeye başladım. Ancak bu kadar sadece benim değil, çeşitli nedenlerle sevdiklerinden ayrı yaşamak zorunda olan binlerce insanın yaşadığının bilincindeydim. İnsanların sevgiye, ilgiye, anlayışa ve hoşgörüye en çok ihtiyaç duydukları yaşlılık dönemlerinde bu konuda neler yapılabileceği ile ilgili araştırmalar yapmaya başladım. Sonunda bir vakıf kurma fikrine odaklandım. Bu öyle bir vakıf olmalıydı ki, burada yaşamayı seçen yaşlılarımız; yalnızlıktan, tek düze yaşamaktan, sıkıntılardan ve sağlık problemlerinden kurtulmalı ve bu güne kadar yaşayamadıkları güzellikleri burada yaşayabilmeliydi. Ayrıca 26 yıl severek yaptığım hemşirelik hayatım boyunca, karşılaştığım birçok problemlili hasta ve yaşlının da bu vakfı kurmamda etkisi var. Bu alanda edindiğim bilgi ve birikimlerimi daha çok insanla paylaşabilmek adına da böyle bir vakıf kurdum.

Hasat Zamanı: Vakfın sosyal misyonunu hakkında bize bilgi verebilir misiniz?

Yaşlıların günlük hayatlarındaki sorun ve eksikleri gidermek çözüm değil. Daha kaliteli bir yaşlılık dönemi için neler yapılmalı sorusuna da eğilmek gerekiyor. Bu alanda da çeşitli araştırmalar üzerinde duruyoruz. Örneğin gelecek yıl açılmasını planla-

dığımız bir Geriatri Hastanesi projesi üzerinde çalışıyoruz. Burada ki amacımız yaşlıların hastalık sorunları ve bakımlarıyla ilgilenirken aynı zamanda daha kaliteli bir yaşlılık dönemi için halkı bilgilendirmek ve tıbbi araştırmalar yapılmasına katkıda bulunmak. Vakfımız daha çok yaşlılara yönelik hizmet vermek için kurulmuş olsa da, şimdiki genç

nesli de yaşlılık dönemlerinde karşılaştıkları sorunlar



hakkında bilgilendirmek ve eğitmek gerektiğini düşünüyorum. Genç nüfusun çoğunlukta olduğu bir ülkede yaşıyoruz. Ancak bundan 20-30 yıl sonra bu genç arkadaşlarımız yaşlılık dönemlerini yaşayacak ve dolayısıyla yaşlı nüfus artmış olacak. Özellikle de insan ilişkilerinin giderek kopmaya başladığı bu çağda gençlerimizi şimdiden eğitmek gerekiyor. Hepimizin de bildiği gibi ağaç yaşken eğilir. Biz bu eğitime katkıda bulunmak istiyoruz. Ayrıca maddi sorunlar

nedeniyle okuma şansı bulamayan gençlerimize de kendi olanaklarımız dahilinde burslar veriyoruz. Ancak burada özellikle belirtmek istediğim bir şey var. Biz bu çalışmaları yaparken belli bir sosyal misyonla yola çıkıyoruz. Bu misyon hepimizin, tüm Türkiye'nin misyonu olmalı. Ele aldığımız konularla ilgili yaptığımız ve yapacağımız tüm faaliyetlerde bizlerin olduğu kadar yerel yönetimlerin ve hükümetin de desteği ve ilgisi gerekiyor. Şimdiye kadar yaptığımız çalışmalar sırasında birçok destek gördük. Herkese çok teşekkür ediyoruz. Ancak çalışmaların devam edebilmesi için daha çok yardıma ve duyarlılığa ihtiyacımız var.

Hasat Zamanı: Sizi diğer vakıflardan ayıran özellikler nelerdir?

Son derece profesyonel bir ekiple çalışıyoruz. Bu profesyonelliğin en önemli tarafı da herkese aynı ölçüde sevgi, ilgi ve şefkatle yaklaşmamız. Biz vakfımızı kurarken "Yaşlıyım ama mutluyum" sloganıyla yola çıktık. Eski bir Yahudi atasözünün de dediği gibi "Aptallar için yaşlılık kıstır, akıllılar içinse Hasat Zamanı" Biz bu sözün ne kadar gerçek olduğunu göstermek istiyoruz.

Hasat Zamanı: Vakıfla ilgili olarak geleceğe yönelik planlarınız nelerdir?

Daha önce de belirttiğim gibi Geriatri Hastanesinin çalışmaları hızla devam ediyor. 2008-2009 yılları içinde bir üniversite kurmayı hedefliyoruz. Murat Yaşlılara Hizmet, Sağlık ve Eğitim Vakfı olarak amacımız eğitimli



gençler yetiştirmek ve yaşlılarımızın sağlıklı, huzurlu ve kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlamak. Dileğimiz bakış açımızı, düşüncelerimizi, tüm hizmetlerimize yansıtabilmek.

Hasat Zamanı: Mehmet Bey, vakfın faaliyetleri konusunda bize bilgi verebilir misiniz?

Vakfımızın ana faaliyet alanları sağlık ve eğitimidir. Ülkemiz ekonomik olarak gelişmekte olan, nüfus yoğunluğu oldukça yüksek bir toplum yapısına sahip. Bu nedenle ister istemez eğitim ve sağlık alanlarında yeterli hizmet verilmesinde sorunlar yaşanıyor. Bizim amacımız bu konularda duyulan eksikliklere katkı sağlamaktır. Özellikle yaşlı bireylerin psikolojik, sosyo-ekonomik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması, bu alanda yapılan araştırmalara ön-

cülük etmek ve katkıda bulunmak bizim ana vizyonumuz. Günümüzde yaşlılık ile ilgili uygulanan politikalar ve programlar, insan ömrünü uzatmaktan ziyade kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirilmesini sağlamak üzerine kurulu. Kaliteli bir yaşlılık dönemi için gereken sağlık ve sosyo-ekonomik problemlerin giderilmesi için destek hizmetlerin de gelişmesi ve katkıda bulunması gerekmektedir. Vakfımızın faaliyet alanlarının başında bu konu geliyor. 2007-2008 yılları içinde açılmasını planladığımız Geriatri Hastanesinin bu alandaki çalışmalarına katkıda bulunmasını hedefliyoruz. Tabii yaşlılara yönelik bu çalışmaları yaparken eğitim sorununa da yaratıcı çözümler bulmamız gerektiğini düşünüyorum. Çünkü şu an sahip olduğumuz genç nüfusu ilerde, kımillerinin yaşlılık bizim ise üçüncü bahar olarak adlandırdığımız bir dönem bekliyor. Gençlerimizi kültürel

ve bilimsel açıdan topluma yararlı birer birey olarak yetiştirirken aynı zamanda üçüncü baharlarını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını sağlamak, onları şimdiden bilinçlendirmek istiyoruz. Şu an elimizden geldiği ölçüde, ekonomik zorluklar nedeniyle eğitimlerine devam etmekte zorlanan öğrencilere burslar sağlıyoruz. Ancak tabii ki daha kalıcı projeler üretmek gerekiyor. Bu amaçla da 2008-2009 yılları içinde kurmayı düşündüğümüz bir üniversite var. Yani bireyi doğduğu andan hayatının son noktasına kadar eğitmek, sağlıklı ve bilgili nesiller yaratmak istiyoruz.

Hasat Zamanı: Bu oldukça iddialı bir yaklaşım, nasıl altından kalkacaksınız?

Her ne kadar gelişmekte olan bir ülke olsak da aslında kültürel açıdan oldukça zengin bir toplumumuz

var. Gelişen çağda eksiklerimiz olduğunun bilincindeyiz. Bunun farkında olmak da çok önemli. Bizim öncelikle yaşlılara yönelik çalışmalar yapmamızın nedeni de aslında bu.

Onların bilgi ve birikimlerinden yararlanmak, deneyimlerini gençlere aktarmak istiyoruz. Günümüz yaşam şartları içinde yaşlılarımız eskiden olduğu gibi hayatın içine dahil olamıyorlar. Biz gençlerle yaşlıları buluşturmak istiyoruz. Bunu başarabilirsek başarılı oluruz.

Hasat Zamanı: Neden öncelikle yaşlılara yönelik çalışmalar yapıyorsunuz?

Biz Murat Yaşlılara Hizmet, Sağlık ve Eğitim Vakfı olarak geçmişte bu ülkeye ve insanlara hizmet veren yaşlılarımıza sahip çıkmak, ihtiyaçlarını gidermek, sorunlarına çözüm bulmak zorunda olduğumuzu düşünüyoruz. Şimdi bir çok alanda başarı gösteren neslimizi yetiştiren, emek veren yaşlılarımız bu vefa borcumuzu ödemeliyiz. Değişen dünyada yaşlılarımıza ait bir yerlerin olduğu

nu, yaşlıların da bu topluma ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir. Asıl amacımız geçmişle gelecek arasında bir köprü kurabilmek.

Hasat Zamanı: Kurmayı düşündü-

ğünüz üniversite hakkında bize bilgi verebilir misiniz?

Üniversiteyi, Kelkit Vadisinde kurmak istediğimiz için buranın isminden



yola çıkarak adını Musev Vadi Üniversitesi olarak düşündüğümüz projede ilk etapta Meslek Yüksek Okulları açmayı hedefliyoruz. Başlangıçta muhasebe, bilgisayar, elektronik, mekatronik alanlarında eğitim verilecek. Daha sonra dört yıllık fakültelerin de açılmasını hedeflediğimiz bu projede, hemşirelik, ebelik, sağlık memurluğu, fizik tedavi ve rehabilitasyon, radyoloji ve hidroterapi gibi bölümler de yer alacak. Tabii bu, üniversitenin kurulacağı bölgenin ve dönemin ihtiyaçlarına uygun olarak şekillenecektir. Buradaki asıl amacımız ileri ki on yıllık dönemde Vadi Üniversitesi bünyesinde bir araştırma hastanesi kurarak bölgedeki il ve ilçelere sağlık hizmeti verebilmektir.

Hasat Zamanı: Herkes batıya yatırım yaparken siz neden Kelkit Vadisi'ne yatırım yapıyorsunuz?

Bunun aslında birkaç nedeni var. Öncelikle Atatürk'ün Milli Mücadele'ye başladığı bölgelerden biri olması bizim için çok önemliydi. Sivas hem Kurtuluş Mücadelesinin başlangıç noktalarından biri hem de zengin bir kültüre sahip olduğu için bizim açış-

ay- bil- öneme sahip. Ayrıca hepimizin olduğu gibi Kelkit Vadisi Si-

vas, Giresun, Tokat ve Gümüşhane illerini de içine alan oldukça geniş bir alan. Zengin bir kültüre ve doğal kaynaklara sahip olmasına rağmen çeşitli nedenlerle geri kalmış ve unutulmuş bir bölge. Üniversitemizi burada kurarak hem bu bölgeyi hızlı bir şekilde kalkındırmak hem de değerlerini ortaya çıkarmak istiyoruz. Şayet gerekli ve yeterli yatırımlar yapılırsa bölgede uluslararası turizmin gelişmesi, tarım alanlarının yok edilmeden konusunda uzman insanların yetiştirilerek organik tarım üretiminin artması sağlanacak dolayısıyla yeni yatırımların ve iş imkanlarının da artmasıyla bölge halkının batıya olan göçü de engellenmiş olacaktır. Her şeyden önemlisi de ben Elazığlıyım, vakfımızın kurucusu olan eşim Hacer Hanım ise Sivaslı olduğu için, bunun doğduğumuz topraklara olan bir ahde vefa olduğunu düşünüyoruz.

Hasat Zamanı: Kimler bu projeye destek veriyor?

En büyük desteği yöre halkından aldığımızı söyleyebilirim. Tabii projeyi oluşturmaya başladığımızda her biri kendi alanında son derece başarılı ve profesyonel bir ekiple yola çıktık. Akademik bazda Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi Rek-

törü Zehra Seyfitepe ve Kapadokya Üniversitesi kurucusu ve ilke Vakfı başkanı Murat Şengül'den destek alıyoruz. Akıncılar Belediye Başkanı Mevlüt Albayrak, Av. Hilmi Yılmaz, Türk Geriatri Vakfı Genel Müdürü aynı zamanda MUSEV'in Genel Koordinatörü İffet Kaya Erçil bize sonsuz desteklerini sunuyorlar.

Hasat Zamanı: Vakfın finansını nasıl sağlıyorsunuz?

Vakfın finansını tamamen kendi şirketlerimizden ve şimdiye kadar edindiğimiz tasarruflardan sağlıyoruz. İstanbul'da dört ayrı merkezde bulunan Ünal Huzurevleri, ambulans ve sağlık merkezleri bu şirketlerden bazıları. Ayrıca derginin reklam gelirleri de bize destek oluyor.

Hasat Zamanı: Siz vakıf kurulurken sanırım yoktunuz. Hacer Hanımla aynı misyonu nasıl paylaştınız veya Hacer Hanım bu misyonu size nasıl edindirdi?

Hedeflerimizin, düşünce ve duygularımızın aynı noktada birleşmesiyle bu birliktelik sağlandı. Zaten sadece vakıf için değil herhangi bir

işte de birlik-

te ça-

alışa-

bil-

mek

için

ortak bir

bilinç ge-

reliyor. Bu

birekip çalış-

ması. Sadece

Hacer Hanım

ve ben değil bir-

likte çalıştığımız

her arkadaşımız

aynı duygu ve düşüncelere sahip.



Akıllardaki Fikirler Avanos'ta "İŞ"ler

Fikirler İşletmelere Dönüşüyor!

Yüzlerce girişimcinin iş fikirlerini işletmelere dönüştüren İŞGEM Tarsus, Van, Adana, Eskişehir, Mersin ve Karadeniz Ereğli'den sonra Avanos'ta da yeni işyerleri kurulmasına yardımcı oluyor.

- Uygun koşullarda güvenli iş yeri mekanı,
 - İlk 20 ay boyunca kira desteği,
 - Ortak sekreteryası imkanı,
 - İş kurma ve geliştirme için eğitim ve danışmanlık hizmeti,
 - Ulusal ve uluslararası boyutta tanıtım ve pazarlama olanakları,
- gibi vereceğimiz desteklerle, fikirlerinizi işletmelere dönüştürüyoruz.

AVANOS İŞGEM

AVANOS İŞ GELİŞTİRME MERKEZİ



Cumhuriyet Mahallesi Kapadokya Caddesi No: 49 Avanos - Nevşehir - TURKEY

Tel: 0090 (384) 511 69 07 - 511 69 30 • Fax: 0090 (384) 511 69 08

www.avanosisgem.org • info@avanosisgem.org



Hasat Zamanı: Bir yatırımcı olarak vakıf ile birlikte hareket etmenizin size kazancı nedir?

Bir vakfı kurmak, ayakta tutmak oldukça sabır ve özveri gerektiren bir iş. İnsanlığa hizmet etmek, kalıcı eserler bırakmak için yola çıkıyorsunuz. Bunlar misyon gerektiren işler. Buradaki en büyük kazancınız toplumun uzun vadede de olsa yararlanabileceği hizmetleri ortaya koyabilmek. Günümüzde özel şirketlerin ömrü yıllarla sınırlıyken, Osmanlıdan beri süre gelen vakıf geleneğinin ve ortaya konulan işlerin ne kadar kalıcı ve değerli olduğunu görüyoruz. Hepimizin bildiği gibi vakıfların maddi bir kazanç beklentileri yoktur. Ben de idealist bir insan olduğum için yaptığımız çalışmaların insanlığa faydalı olması ve uzun süre yaşaması gerektiğini düşünüyorum. Biz bu misyonu yerine getirmeye çalışıyoruz.

Hasat Zamanı: Devlet, vakıf üniversiteleri veya tüm misyonlu yatırımlara nasıl bakmaktadır? Üniversiteyi kurma çalışmalarınız sırasında karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

Devletimiz genel olarak eğitim ile ilgili olan bütün yatırımlara sıcak bakıyor. Dolayısıyla vakıf üniversitelerine de son derece olumlu yaklaşıyor. Özellikle de eğitime yapılan yatırımlar batı şehirleri yerine doğuda yapılsa eminim ki daha iyi bakacaktır. Devlet eğitimle ilgili olduğu zaman bu tip yatırımlara birçok kolaylıklar da sağlıyor.

Üniversite kurma çalışmaları gerçekten zor iş çünkü birçok bürokratik işlemlerle karşılaşıyorsunuz, yönetmelik yazıyorsunuz, devletin birçok kurumundan izinler alıyorsunuz. Hepsini hallettikten sonra YÖK'te sıraya giriyorsunuz ve incelemeye alı-

nyorsunuz. Bakın anlatırken bile siz dinlemekten bende ifade etmekten yoruldum. Türkiye gerçeği içinde bu işler zordur bu yol da meşakkatli bir yoldur.

Hasat Zamanı: Üniversite yatırımını devlet destekli olduğu için mi seçtiniz?

Biz yatırımlarımızın tamamını tamamen kendi şirket bütçelerimizden ve kişisel tasarruflarımızdan sağladığımız için devletten bir destek almayı düşünmedik. Üniversite kurmak hem çok masraflı hem de uzun vadeli bir yatırım. Biz devlet desteğini düşünerek bu yatırımı yapmış olsaydık doğuda değil batıda yapardık. Biz sadece toprağımıza olan ahde vefamızı yerine getirmek ve en iyi şekilde hizmet etmek istiyoruz. 🌱



MAZDA 6

**Bakmak Yada
Sahip Olmak...**
İşte Bütün
Mesele Bu



MAZDA 3



E 2200



BT50

HERTER

SİGORTA VE ARACILIK HİZ. LTD. ŞTİ.

TRAFİK SİGORTASI

HAYAT SİGORTASI

İŞYERİ SİGORTASI

KONUT SİGORTASI

KASKO SİGORTASI

SAĞLIK SİGORTASI

**HER TÜRLÜ ARAÇLA
TAKAS İMKANI
DEĞERİNDEN 2. EL**

HERTER OTOMOTİV LTD. ŞTİ.

İstanbul Yolu 7.Km.

Macunköy Girişi No: 148/1 Ankara

0312 397 23 00 (5 hat) Faks: 397 22 99

www.herter.com.tr

Aşık Veysel Şatıroğlu (1894-1973)

Sazı ve Sözü ile Türk Milletinin Gönlünde Taht Kuran Halk Şairi

Aşık Veysel, Sivas, Şarkışla kazası, Sivrialan köyünde dünyaya gelmiştir. Annesi Gülizar, bir yaz günü köy dolaylarındaki Ayıpınar merasına koyun sağmaya gittiğinde; oracıkta bir yol üstünde doğurmuş Veysel'i. Göbeğini de kendi eli ile kesen kadıncağız, bebeğini bir çaputa sarıp, öylece köye dönmüş.

GÖZÜNDEN SAKATLANMASI

Küçük Veysel, daha yedi yaşındayken yörede baş gösteren çiçek hastalığına yakalanarak, sol gözünü kaybeder. Veysel'le birlikte iki kardeşi de yakalanır bu hastalığa. Kardeşlerden ikisi o yılların aman vermeyen hastalığına, köydeki pek çok çocuk gibi yenik düşerler ve ölürlür. Annesi Gülizar ve babası Ahmet Ağa, Veysel'in Ali adında bir ağabeyi ve Elif adında bir kız kardeşi ile kalmışlardı çaresiz.

Küçük Veysel, bir gün inek sağarken babası yanına gelmiş. Veysel, ansızın dönüverince; yakında bulunan bir değneğin ucu öteki gözüne saplanması üzerine nispeten gören sağ gözünü de kaybeder.

"Hayat Hikayesi" şiirinde Aşık Veysel, dünyasını karartan olayı kendi üslubuyla şöyle dile getirmektedir:



Genç yaşımda felek vurdu başıma
Aldırdım elimden iki gözümü
Yeni deymiş idim yedi yaşıma
Kayıbettim baharımı yazımı
Üç yüz onda gelmiş idim cihana
Dünyaya bakmadım ben kana kana
Kader böyle imiş çiçek bahana
Levh-ü kalem kara yazmış yazımı

ÇİLELİ BİR HAYAT

Veysel'in ailesi, kendi halinde, geçimini bin bir müşkülâtla temin eden fakir bir köylü ailesi olduğu için, küçük Veysel ne okuyabildi, ne de tedavi edilebildi. Fakat buna rağmen onda başka yetenekler ortaya çıkacaktı. Veysel'in köyü Sivrialan, Emlek adı verilen, Türkmen köylerinden oluşan bir yörenin içinde yer alıyordu. Emlek, aşıklarıyla ün salmış, pek çok aşık yetiştirmiş bir yöreydi. Dolayısıyla Sivrialan'a da sık sık bu yörenin aşıkları uğrar sohbetler, muhabbetler, cemler yapı-
lırdı. Veysel küçüklüğünden beri bu toplantılara katılır, yö-
r e n i n
a ş ı k -
l a -

rından değişler dinler, onlar hakkın-
da bilgiler alırdı. Bu tür muhabbetle-
re babası da meraklıydı.

O da eski aşıkların değişlerini söy-
ler, bunlardan zevk alırdı. Veysel'in
de şiire, saza, söze merakını keşfe-
den Ahmet Ağa, oğluna bir bağla-
ma yaptırdı. Veysel, ilk saz derslerini
kendi köyünün usta sazıcılarından
Molla Hüseyin'den ve Çamşılı köy-
lü Ali Ağa'dan aldı. İlk başlarda saz
çalmakta ürkek davrandıysa da kısa
zamanda kabuğunu kırdı. Çalıştıkça
sazını geliştirdi, dağarcığına yüzler-
ce eseri aldı. Pir Sultan Abdal, Agahi,
Sıtkı, Veli gibi usta aşıkların değişleri-
ni, sazıyla köyünde yapılan toplantı-
larda seslendiriyordu. Bundan böyle
sazı, onun sırdaşı ve tek teselli kay-
nağı olacaktı.

Yirmi beş yaşına geldiğinde Veysel,
akrabalarından Esmâ adında bir kız-
la evlenir. İkinci çocuğu on günlük
iken, annesinin memesi ağzına tı-
kanarak ölür. Sekiz senelik evlilikten
sonra Veysel'in dünyası bir kez daha
yıkılacaktı. Veysel'in kıskançlıklarına
dayanamayan eşi, bir gün Hüseyin
isimli bir delikanlı komşusu ile kaçır.
Arkasından sadece kocasını değil
daha bir yaşını bile doldurmamış kız
çocuğunu da bırakarak, ortalıklar-
dan kaybolur. Aşık Veysel, bu ilişki-
den haberdar olmuştu ve bir gün de
eşinin kendisini terk edebileceğini
sezmişti. Nitekim Bafra'ya ulaştık-
larında çeşmenin başında serin-
lesin diye çoraplarını çıkartan
Esmâ, çorabının ucunda ken-
disini rahatsız eden bir şeyler
hisseder. Elini sokup baktığın-
da, kendilerine bir ay yetecek
kadar para çıkar. Bu parayı, Aşık
Veysel'den başkası koymamıştı.

Kızını iki yıl boyunca kucağında
gezdirmiş olan Veysel, en sonun-
da biricik çocuğunu da kaybeder.
Bu olaydan sonra çok müteessir
olan Veysel, daha da dertli olur ve
iyice içine kapanır. O sıralar arkadaşı
Kürt Kasım, Veysel'i yalnız bırakmaz,
ona can yoldaşı olur. Kürt Kasım, bir

Kara Toprak

*Dost dost diye nicesine sarıldım
Benim sadık yarım kara topraktır.
beyhude dolandım, boşa yoruldum
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Nice güzellere bağlandım kaldım
Ne bir vefa gördüm ne fayda buldum
Her türlü istediğim topraktan aldım
Benim sadık yarım kara topraktır*

*Koyun verdi, kuzu verdi, süt verdi
Yemek verdi, ekmek verdi, et verdi
Kazma ile dövmeyince kıt verdi
Benim sadık yarım kara topraktır*

*Adem'den bu deme neslim getirdi
Bana türlü türlü meyve bitirdi
Her gün beni tepesinde götürdü
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Karnın yardım kazmayınan, belinen
Yüzün yırttım tırnağınan, elinen
Yine beni karşıladı gülünen
Benim sadık yarım kara topraktır*

*İşkence yaptıkça bana gülerdi
bunda yalan yoktur herkes de gördü
Bir çekirdek verdim, dört bostan verdi
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Havaya bakarsam hava alırım
Toprağa bakarsam dua alırım
Topraktan ayrılısam nerde kalırım
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Bir dileğin varsa iste Allah'tan
Almak için uzak gitme topraktan
Cömertlik toprağa verilmiş Hak'tan
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Hakikat istersen açık bir nokta
Allah kula yakın, kul da Allah'a
Hakkın gizli hazinesi toprakta
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Bütün kusurumu toprak gizliyor
Melhem çalıp yaralarım düzlüyor
Kolun açmış yollarımı gözlüyor
Benim sadık yarım kara topraktır.*

*Her kim ki olursa bu sırra mazhar
Dünyaya bırakır ölmez bir eser
Gün gelir Veysel'i bağrına basar
Benim sadık yarım kara topraktır.*

gün Veysel'e kendi memleketi olan Zara'ya gitmeyi teklif eder. Veysel bu fırsatı kaçırmaz ve Kürt Kasımla yollara düşer. Köyünden bu ilk çıkışında farklı insanlarla, değişik bir iklimle karşılaşır. Kürt Kasım da Veysel gibi saz çalar, türkü söylerdi. Arkadaşı, onun ikinci evliliği için de aracı olur. Veysel, bundan sonra köyüne döner ve hayatına burada devam eder. Ancak o yıl anasını ve babasını ard arda kaybeder. Ardından iki erkek ve dört kız olmak üzere altı çocuğu olur.

Veysel'in doğduğu Sivrialan köyü bir kısmı kayalık bir kısmı ağaçlık bir dağın vadisinde yer alıyordu. Köy kıraç, verimsiz topraklara sahipti. Köylülerin çoğu çok zor şartlar altında yaşayarak, karasabanla çift sürer, kağnı ile sap, saman getirir, bir çift öküzle döven koşarlardı. Tarım ve hayvancılığa dayalı üretim biçimi, kır tipi hayat tarzı, Anadolu'nun pek çok yerinde olduğu gibi, Sivrialan köyünde de hüküm sürüyordu. Aşık Veysel ise bütün bu olumsuz şartlara rağmen köyünde ve çevresinde ondan önce bir tek meyve ağacı olmadığı halde, kardeşlerinin yardımıyla Sivrialan'da ilk meyve bahçesini yetiştirdi. Hem de öyle bir bahçe ki, içinde elmadan kayısıya, kirazdan ceviz'e kadar türlü türlü meyve ve çiçek vardı.

AŞIK KİMLİĞİNİN ORTAYA ÇIKMASI

1931 yılında Sivas'da Aşıklar Bayramı dolayısıyla yapılan bir şölende Veysel'in aşık kimliği belirlenmeye başladı. Bu arada köylerde ve kasabalarda başkalarının şiir ve besteletlerini sazı ile çalan Aşık Veysel, 1933 yılında Ankara'ya gelir ve burada aşık kahvelerinde sözü ve sazı ile hünerlerini ve üstün kabiliyetini sergiler. Bu sıralarda Aşık Veysel, Ülkü dergisinin yönetmenliğini yapan şair, folklorcu ve oyun yazarı Ahmet Kutsi Tecer'in dikkatini çeker ve iç aydınlığı ile dolu olan saz şairine her türlü desteği sağlar. Aşık Veysel böylece edebiyat dünyasında tanınır hale gelir. Aşık Veysel'in yeni şiirleri Ülkü dergisinde ve diğer mecmu-

alarda yayınlanır. İlk şiir kitabı olan "Deyişler" 1944'de Halk evleri Genel Merkezi tarafından neşredilir. Ümit Yaşar Oğuzcan'ın derlediği tüm şiirleri "Dostlar Beni Hatırlasın" (1970) adıyla neşredilen son kitabıdır.

1933'ten sonra bir ara Köy Öğretmen Okullarında ve daha sonra sırasıyla Arifiye, Hasanoğlu, Cifteler, Kastamonu, Yıldızeli ve Akpınar Köy Enstitülerinde saz ve türkü muallimliği yapar, eski aşıklar töresine uyarak, elinde sazı memleketin hemen bütün il ve ilçelerini dolaşır.

Onun görmeyen gözleri; engin gönül dünyasının genişliğine hiçbir zaman engel olmadı. Gözlerinin nuru kaybolmuştu ama iç alemi aydınlıklar ile dolu idi; şiirleri de öyle. Bir çok şiirinde milli birlik, kardeşlik, iman ve Allah sevgisi konuları işlenmişti. Aşığıdaki şiir, bunun apaçık bir delidir:

Allah birdir Peygamber hak
Rabbül alemdir mutlak
Senlik benlik nedir bırak
Söyleyim geldi sırası
Kürt'ü Türk'ü ve Çerkez'i
Hep Adem'in oğlu ve kızı
Beraberce şehit gazi
Yanlış var mı ve neresi
Kur'an'a bak İncil'e bak
Dört kitabın dördü de hak
Hakir görüp ırk ayırmak
Hakikatte yüz karası

YAŞLILIK DÖNEMİ VE ÖLÜMÜ

1965 yılında TBMM kendisine, "Ana dilimize ve milli birliğimize yaptığı hizmetlerden dolayı" özel bir kanunla vatani hizmet tertibinden yaşadığı sürece (500 lira) aylık bağlanır.

Ailevi sıkıntılarının yanında bahtından ve görmeyen gözlerinden birçok sıkıntıya maruz kalmasına karşılık, daima şen görünen Aşık Veysel, neşeli fıkralar anlatır, hoş şakalar yapar ve kendisine has üslubu ile nükteler söylerdi. İnançlı bir köylü arifi ve bir Anadolu halk aydını olarak içi dertli fakat dışı şakraklı.

1972 yılında ağır bir hastalığa tutulan Aşık Veysel, bir süre Sivas hastanesinde yatar. Akciğer kanserine yakalandığını öğrenen Aşık Veysel, derdinin çaresizliğini kendisi de bildiğinden son günlerini köyünde geçirmek ister. 1930'larda "Sivrialan'lı Kör Veysel" olarak dünyaya gelen Veysel, 21 Mart 1973 günü sabaha karşı saat 03.00'de Anadolu aşıklarının özgün ve en popüler simalarından biri olarak ruhunu teslim eder.

Son nefesini verme vaktinin yaklaştığını fark eden oğlu teybini açıp sormuş: "Baba vakit doluyor gibi. Sesin bizlere hatıra kalacak. Bize bir şeyler söyle". Aşık Veysel'in sesi yorgun, cümleleri kesiktir ama son bir gayretle şunları der: "Ne diyeyim oğul? Ne diyeyim? Birbirinizle, konu komşuyla iyi geçinin. Dirliğinizi, düzeninizi bozulmasın. Herkesin günahı kendine. Keçiye keçi bacağından asarlar, koyunu koyun bacağından". Bir süre susan Aşık Veysel, yumuşak, sıcak ve halsiz bir ses tonuyla Yaradana yönelir. "Rabbim, külli şeye kadirsin. Sen bağışlayıcısın ya Rabbim. Affedicisin ya Rabbim."

Ölümü, bütün yurttaki milli bir yas havasına dönüşür. Ölümünden sonra köyündeki evi, içindeki bütün eşyaları ile korunarak, müze haline getirilir. 1993 yılında ilk kez Kültür Bakanlığı, Aşık Veysel ve Ozanlar Haftası adıyla tertiplemiş olduğu anma toplantılarını gelenekselleştirir. Bir dizi paneller düzenlenir ve Veysel'i halka bütünleştirmek için, birçok yerde konserler verilir. Aşık Veysel Derneği de o yıldan beri aralıksız olarak programlar düzenler. 🌟

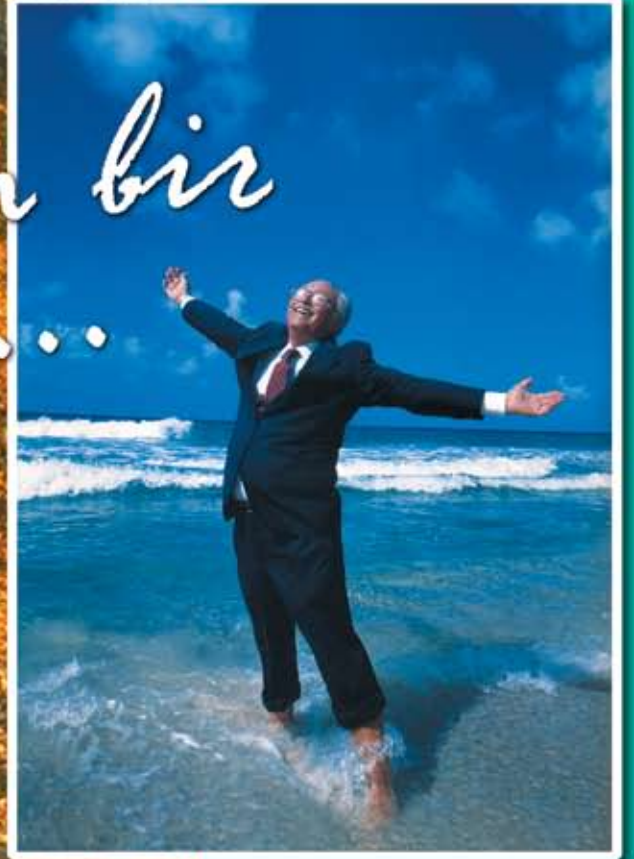
KAYNAK:

Dünden Bugüne İz Bırakan Meşhur Körler ve Sağırılar
DOÇ. DR. ALİ SEYYAR
HAYAT YAYINCILIK



T Ü R K
GERİATRİ
V A K F I

Yaşama
derinden bir
kucak...



Canlıcaş Tasarım Stüdyosu <www.canlıcaş.com>

Türk Geriatri Vakfının Hizmetleri

Vakfımız bünyesinde bulunan “Yaşlı Danışma Merkezi”ne müracat eden hastaların muayeneleri yapılmaktadır. Bu hastalardan sosyal güvencesi bulunmayanların laboratuvar ve radyolojik tetkiklerini yapabilmek amacı ile vakıf tüzel kişilikler kurmuştur.

Bunlar ;

• “ON LINE” DANIŞMA HATTI

Vakfımızın “internet” sitesinden “online” danışma hattımızı kullanabilir, sağlık ve hukuk danışmanlarımızdan bilgi alabilirsiniz. Gönlünüzden kopan bağışlarınızı “internet” vasıtasıyla “online” olarak vakıf hesaplarına gönderebilirsiniz.

www.turkgeriativakfi.org.tr

Adreslerimiz:

MERKEZ :

Turgut Reis Caddesi Tuncer Sokak
No: 21/4 Tandoğan - **ANKARA**
Tel : 0 - 312 - 232 38 70
Faks : 0 - 312 - 232 60 79
E-mail : info@turkgeriativakfi.org.tr

İSTANBUL :

Önder Manoğlu

GSM : 0542 486 60 89
Moda Caddesi Sakızgülü Sokak Sivrioğlu
Apt. No:17/7 Kadıköy - İSTANBUL
Tel : 0 - 216 - 337 04 96
Faks : 0 - 216 - 347 79 80

İZMİR : Adnan Menderes Caddesi

No: 58/13 Menemen - İZMİR
Tel : 0 - 232 - 832 29 82
Faks : 0 - 232 - 832 23 62

“Ulusal Yaşlılık Pol

Ak Parti Kocaeli Milletvekili Dr. Nevzat Doğan'la yaşlılarımızla ilgili sorunları ve projeleri konuştuk.

Hasat Zamanı: Sayın Nevzat Doğan bize kendinizden bahseder misiniz?

Adalet ve Kalkınma Partisi Kocaeli Milletvekiliyim. Partimizde Sosyal İşler Başkan Yardımcılığı ve Yaşlılar Koordinasyon Merkezi Başkanlığı görevlerini yürütmekteyim. Aynı zamanda çocuk hekimiyim. Şu anda da envanter olarak bu alandaki kanun çalışmaları ve sosyal alandaki çalışmaların içerisindeyim.

Hasat Zamanı: Bir çocuk hekimi olarak partinizin içinde niye bu alanda görev almadınız da yaşlılıkla ilgili bir birimdesiniz?

Partimizin Sosyal İşler Başkanlığı'na bağlı iki birimi var. Biri Özürlüler Koordinasyon Merkezi, diğeri Yaşlılar Koordinasyon Merkezi. Yani sadece çocuklara yönelik değil toplumun tüm sosyal kesimlerini içeren çalışmalarımız var.

Hasat Zamanı: Yaşlı Koordinasyon Merkezi nedir? Ne yapar?

Türkiye’de biliyorsunuz yaşlılık politikası oluşturulamadı. Bu bir eksiklik. Niye oluşturulamadı? Hatta bugün bile bu konu hala önem olan konulardan biri olarak görülmüyor. Yaşlılık önemli, yaşlılarımız önemli, bu konuda bir tereddüt yok, ama daha henüz bir sosyal grup olarak, gelecekte sorunları olabilecek bir grup olarak görülmüyor. Ama biz diyoruz ki 20 yıl sonra Türkiye tıpkı şu anda

Avrupa’nın içinde olduğu oluşumu yaşayacak. 21.y.y Türkiye’de yaşlıların yüzyılı olacak, tüm dünyada olduğu gibi ve 20 –30 yıl sonra yaşlıların gerek güncel hayatta karşılaştığı sorunlar gerek ekonomik, gerek sosyal güvenlik sorunları gerekse sağlık sorunları şimdikinden kat kat fazlasıyla karşımıza çıkacak. O zaman 20-30 yıl sonrası için şimdiden hazırlanmamız lazım. İşte YKM’nin yaptığı işlerden bir tanesi; daha şu anda önemli bir sorun gibi görünmeyen yaşlılık ile ilgili, gelecekte potansiyel bir sorun olabileceği için şimdiden hazırlık yaparak geleceğe hazır olmak ve gelecekte yaşlılığı planlı bir biçimde karşılayabilmek. Diğer bir amacı; yaşlılarımızı güncel yaşamda sosyo-ekonomik hayatın içinde tutmak. Yine başka bir amacımız, yaşlılarımızın güncel yaşamda karşılaştıkları sorunları parlamentoda gerekirse kanuni düzenlemelerle ortadan kaldırmak için adımlar atmak. Bunun dışında sosyal faaliyetler ve kültürel etkinlikler elbette

“YKM ‘nin amaçlarından biri de yaşlılarımızın bu bilgi-becerilerinden gerekirse onları siyasi hayatın içerisinde tutarak da onlardan istifade ederek, onları daha canlı tutmak.”

itikamız var mı?"



amaçlarımız arasında. Kitabımızda bunlarla ilgili projeleri görebilirsiniz, akıl hocası projesi gibi.

Yaşlılarımızın güncel hayatta karşılaştıkları sorunlardan birisi olan hastanelerde daha kolay sağlık hizmeti almalarını sağlayacak olan yaşlı poliklinikleri ve yaşlı birimlerinin kurulması ile ilgili bir çalışma yapıldı. Bazı illerimizde de yaşlı poliklinikleri açıldı. Örneğin; bu projeyi YKM önerdi, bakanlık bunu değerlendirdi ve tavsiye olarak da bunu uygulamaya başladı. Bu tür çalışmalarda teklifleri hazırlayıp, projeyi bir sivil toplum örgütüne ya da belediyelere sunabilmesi için veriyoruz. Bu tür uygulamaları öneriyoruz, kendileri nasıl uygun görüyorsa uyguluyorlar.

Yine YKM'nin amaçlarından biri de yaşlılarımızın bu bilgi-becerilerinden yararlanmak adına gerekirse onları siyasi hayatın içerisinde tutarak onları daha canlı tutmaktır. Çalışmalarımızla ilgili, hem YKM'yi

hem de partimizin bu anlamdaki politikalarını anlatan, hem de yaşlılarımıza yaşlılık konusunda bir takım bilgiler veren bir kitapçık hazırladık. İçerisinde onların kullanabileceği değişik bilgiler olan bu kitapçığı yaşlılarımız da çok beğendiler. YKM'nin bir de web sitesi var. Sitemizde aktivitelerimiz ve güncel olarak yaptığımız çalışmalar yer almakta.

Yaşlılık konusunda hükümetimizin yaptığı çalışmalardan örnekler vermek isterim. Biliyorsunuz Türk Ceza Kanunu'nda yaşlılarımıza yönelik bir takım suçlarda ceza artırımı söz konusu. Caydırıcı olması amacıyla üçte bir oranında kapkaç veya hırsızlık suçunda suç artırımı koyduk. Yine 65 yaşını doldurmuş 2022 sayılı kanunla maaş alanlar, ayakta tedavilerinde bir takım imkanlardan faydalanamıyorlardı, bunu değiştirecek uygulamayı başlattık. Yaşlılarımız da artık ayakta tedavilerinde gözlük, ilaç, protez v.b. ihtiyaçlarında sorun yaşamayacak. Daha önce kızının,

oğlunun sağlık cüzdanlarını kendisinininki ile birlikte kullanıyordu ve mağduriyetler yaşıyordu. Bununla bu mağduriyetleri ortadan kaldırmış olduk.

Büyüğümüze, yaşlımıza saygı göstermek, onu el üstünde tutmak, baş köşeye oturtmak bizi biz yapan değerlerdendir. Yaptığımız etkinliklerden birisi de gençlerimizi ve yaşlılarımızı bir araya getirmek. Bu tür çalışmalarımızı illerde ve ilçelerde konuyla ilgili konferanslar aracılığı ile zaman zaman yapıyoruz. Üniversitelerdeki yaşlılarla ilgili bölümlere ara ara ziyaretler düzenliyoruz. Bu ziyaretlerde bu alanda yaşanan sorunların tartışıldığı, konuşulduğu çalışmalar oluyor. Ankara'daki üniversitelerimizde; ilgili bölümlerin ve araştırma kurumunun ortak hazırladığı ankette yaşlıların sorunlarının ortaya çıkmasını sağlayacak bir veri tabanı hazırladık. Bizim hedefimiz siyasetin ötesinde bugün ve gelecekte yaşlılarımızın daha iyi yaşa-

masını sağlamaktır. Bizler ilk devlet kurmaya başladığımızdan hatta ilk var olduğumuzdan itibaren inançlarımızdan dolayı yaşlılarımızı baş tacı yapan ak saça, ak sakala hürmet gösteren bir anlayışa sahibiz. Bunun eşsiz bir birikim olduğunu düşünüyorum. İşte bu birikiminin gelecek kuşaklara aktarılmasında da rol oynamaya çalışıyoruz.

Türk toplumu tarihinden, kültüründen ve inançlarından kaynaklanan yaşlılık ile ilgili birikimlerinde dünyaya örnek olabilecek bir toplum hatta belki bu anlamda dünyada en iyi konumda olan ülkelerden biriyiz. Uluslararası toplantılarda da, yaşlılar ile ilgili otör olan kuruluşların da Türkiye'deki bu birikimin farkında olduğunu görüyoruz. Düne kadar Batı toplumları yaşlılarını kurumsal bakım denilen huzurevleri, ara bakım kurumlarında bakmaya yönelmişlerdi. Çok lüks, konforlu yerler yapıp yaşlılarını oraya oturtup her istediklerini orada karşılamaya çalış-

tılar. Ama bugün bizim modelimize dönmeye çalışıyorlar. Bizim modeli-miz yaşlımızı mümkün olabildiğince ev ortamı içinde çocuğuyla torunuy-la bir arada yaşatmak ve ölene kadar da o hayatı sürdürmesini sağlamak. Böylece hem gençlerimiz, çocuklarımız o yaşlımızın değerli tecrübelerinden istifade ediyorlar, hem de yaşlılarımızın onlarla birlikte yaşadığı için moral motivasyonları daha yüksek, hayata katılımları daha etkin ve sağlık sorunları daha az oluyor. İşte batı dünyası da bunu fark etmiştir. Evde bakım konusunda çalışmalar yapmaya başlamış ve yaşlıyı mümkün olduğu kadar evinde bakmaya yönelmiştir.

Hepimiz yaşılanıyoruz ancak bunu başarılı ve sağlıklı bir şekilde yapmalıyız. Bu yönde gençlerin ve yaşılanmaya aday nüfusun bilinçlendirilmesi gerekiyor. Biz ne yapmalıyız? Kabul etmeliyiz ki; Türkiye'de özellikle sanayileşmeyle birlikte ataerkil aile yapısından çekirdek aile yapısı-

na geçilmiş ve işler biraz daha zorlaşmıştır. Böyle olunca doğal olarak huzurevleri, bakımevleri şeklinde arayışlar ortaya çıkmıştır. Bir kere değerlerimizi genç kuşaklarımıza aktararak mümkün olduğu kadar bu işi evin içerisinde yapma arzusunı sürdürmeliyiz. Buna da gerekirse devlet olarak da destek vermeliyiz. Nasıl desteklemeliyiz? Gerekirse evinde yaşlısı olan ailelere göre-örneğin oda sayısı daha fazla- evler dizayn edebiliriz ve o ailelerin böyle evlere sahip olmasını kolaylaştırabiliriz. Eğer bir aile yaşlısını evinde bakmaya karar vermiş ama yardıma ihtiyacı varsa devlet olarak bu desteği sağlayabiliriz. Yaşlı kendi başında evinde yaşamayı da arzuluyor olabilir. Yaşlıya özgü evler planlayabiliriz. Şunu da memnuniyetle söyleyebiliriz bu anlamda son dönemlerde ciddi adımlar atılmıştır.

İlk planda sosyal güvenlik reform yasası içerisinde de tıbbi desteği evde sağlayabilecek bir düzenleme yapıl-



dı bu da gerçekten memnuniyet verici bir gelişmedir.

Biz eğer tarihten gelen kültürümüze sıkı sıkıya sarılırsak gençlerimiz, çocuklarımız gelecekte onların değerli tecrübelerinden, sonuçta da ülkemiz onların değerli tecrübelerinden istifade edecektir. Hem yaşılmız daha mutlu, daha huzurlu, daha verimli bir yaşlılık dönemi yaşayacak hem de bizler bu değerlerimizin gereğini yapmış olacağız. Elimizde imkanlar varken huzurevine yaşılmızı gönderme bizim kültürümüzde olmayan bir olgudur. Bu anlamda çalışmalarımızı gençlerimize anlatma sorumluluğumuz olduğunu düşünüyorum. Bu sorumluluk siyasi bir parti olarak bizde var. Bir siyasi beklentiden ziyade Sayın Genel Başkan Yardımcımız Nühket Hotar Göksel'in gayretleriyle konuyla ilgili bir parti bünyesinde olabilecek azami katkıyı sağlama çabasındayız. Sadece siyasi partilerimizde bu sorumluluk olmamalı, hepimize sorumluluk düşüyor. Yaşlılarımızla ilgili yapılacak çalışmalarını düzenlemede, yerel yönetimlere ve sivil toplum örgütlerine de büyük görev düşüyor. Özellikle yaşlı bakımının zorunlu olduğu durumlarda devletin attığı adımlara destek olabilecek en önemli kuruluşlar sivil toplum örgütleri ve gönüllü kuruluştur. Yaşlılıkla ilgili sorunları, yaşlılık olgusunu gündemde tutma açısından medyaya da ciddi görevler düşüyor. Bunu da belirtmek isterim.

Hasat Zamanı: Yaşlının kurumsal bakıma ihtiyacı olduğu durumda devlet bu tip kurumlara destek olacak mı? Bu tip bakım evlerinde yaşlı bakımını kolaylaştırmak adına maliyetleri düşürmek için devletin nasıl bir yardımı olabilir? Bu konudaki çalışmalarınız nelerdir?

Yaşlı bakımını birkaç kategoriye ayırmak lazım. Bizim prensibimiz

“YKM'nin yaptığı işlerden bir tanesi; daha şunda önemli bir sorun gibi görünmeyen yaşlılık ile ilgili, gelecekte potansiyel bir sorun olabileceği için şimdiden hazırlık yaparak geleceğe hazır olmak ve gelecekte yaşlılığı planlı bir biçimde

şu olmalı yaşılmız nerede ve en iyi yaşayabiliyorsa orada onu yaşatmalıyız. Eğer bu evde torunlarıyla çocuklarıyla birlikte gerçekleşiyorsa bunu sağlamalıyız. Kendi başına eşi ya da yalnız kendine ait bir evde yaşamayı arzuluyorsa ona orada destek vermeliyiz. Şartlar nedeniyle kurumda bakılmayı istiyorsa o zaman orada destek vermeliyiz. Mutlaka bu gruplar içerisinde her bir yere dağılan paylar vardır. Özellikle bizim vurgulamak istediğimiz evde bakabileceğimiz, evde bakımını isteyen bir yaşılmıza evde bakalım. O zaman daha başarılı oluruz ,ama ne yaparsak yapalım mutlaka kimse olmayan ya da sağlık sorunları nedeniyle kurumsal bakıma ihtiyacı olan yaşlılarımız olacaktır. Dolayısıyla ülkemizde özellikle gerek sivil toplum örgütleri, gerek özel sektör ve gerekse yerel yönetimler tarafından yapılacak huzurevlerinin Avrupa standartlarına uygun olması şart. Bu anlamda özellikle ilgili bakanlığımızın hedefi sadece huzurevi olarak değil, Alzheimer ve benzeri hastalıklarda ara bakım dediğimiz tıbbi desteğe ihtiyacı olan ama hastanede durmasını gerektirmeyen ama ara bakım gerektiren hastalar için hem evde hem de kurumlardaki ödemelere, çalışmalarımızda yer verildi bunu belirtebilirim. Çünkü özellikle sivil toplum örgütlerinin olsun ve gerekse özel huzurevlerinin, tıbbi bakımı da içeren bakım evlerinin ya da gündüz vaktini geçirebileceği, kütüphanesinde kitap okuyabileceği gerekirse fiziksel aktivitelerini yapacağı yaşlı lokali de denilen ki yurt

dışında bunun çok değişik örnekleri var, biz bu tip projeleri getirtip bazı yerel yönetimlere sunduk . Gerekirse bu tür yerlerin hazırlanmasında devletin her türlü kolaylığı sağlaması taraftarıyız.

Hasat Zamanı: KDV oranı huzurevlerinde %18 ve buralarda daha çok sağlık hizmeti veriliyor. Buraları lüks otel değil. Elektrik, su, doğal gaz gibi giderlerin birim fiyatları da yüksek. Bu maliyetlere yansıyor ve dolayısıyla ihtiyacı olanlar buralardan faydalanamıyor. Kamuya ait huzurevlerinde ise giriş için uzun sıralar var. Bu konularda neler söylemek istersiniz?

Mesela aşından, serumdan ilk önce % 18 KDV alınırken, önce % 8'e sonra da % 1'e indirildi. İlaçta ve bazı tüketim maddelerinin bir kısmında da KDV oranı indirildi. En son olarak da özel huzurevlerindeki KDV oranı sorunu bakanımıza aktardık. Sayın Bakanımız da konunun değerlendirileceğini önümüzdeki süreç için de bu konuyla ilgileceğini söyledi. Maliye Bakanlığımızın da konuya olumlu baktığını söyleyebilirim. Özellikle bu tür konularda çalışmalar var ancak bunların gerçekleşmesi için de belirli bir süreç gerekmede. Özellikle kurum ve kuruluşlardan resmi olsun özel olsun bize ulaştırılan istek, öneri ve talepleri bakanlıklara aktarıyoruz. Gerekirse bu konularla ilgili özel faaliyetlerde destek oluyoruz. En son bir kongreye katıldık. Bu kongrenin hazırlanmasında elimizden gelen katkıyı ve öncülüğü yaptık.



Şimdiki genç nüfusumuz, 20-30 yıl sonra yaşlanacak bu 20-30 yıl demografik anlamda fırsat penceresi olarak görülüyor. Bu fırsat penceresi bu alandaki kurumların oluşturulması açısından, sosyal güvenlik, sağlık ve yaşlılarımıza bu alanda hizmet vereceklerin yetiştirilmesi açısından da çok iyi değerlendirilmeli. Bu gün geriatrist dediğimiz yaşlılara hizmet veren uzman sayısı bir elin parmakları kadar. Bu çok büyük bir eksiklik. İkincisi bu dalda yaşlılara bakım hizmeti verecek hemşire veya diğer personelin de eğitilmesi ve iyi yetiştirilmesi açısından birçok eksikimiz bulunmaktadır. Üniversitelerimizin çoğunda geriatri ana bilim dalı yok ve bu konuda bir an önce bir adım atılması gerekmektedir. Hem geriatrist hem de diğer personelin yetişmesi ile ilgili branşların açılması lazım ki yaşlılarımıza yakışan, her tür sağlık ve bakım hizmet ve desteklerini onlara verebilelim.

Hasat Zamanı: Emekli sandığının, huzurevlerindeki giderin bir kısmını aynı özel hastanelerdeki gibi karşılaması ile ilgili bir çalışmanız var mı?

Hasat Zamanı: Huzurevlerinde kalan yaşlı yakınlarının talebi de bu yönde. Aynı özel hastanelerde olduğu gibi giderlerinin bir kısmının karşılanmasını bekliyorlar. Kamuya ait huzurevlerinde kalan bir yaşlının maliyeti epeyce yüksek. Özel huzurevlerinde de durum aynı.

Tıbbi bakıma ihtiyacı olanlara bu destek kondu. Özürlü veya yaşlı kişi evinde bakım alıyorsa ve bu kişinin tıbbi bakım gerektirir şeklinde bir raporu varsa masrafları devlet karşıyor.

Son çıkan Özürlüler Yasası ile birlikte evde bakılan gerek özürlü gerek Alzheimer'lı yaşlılar için iki saat içinde olan her türlü tıbbi bakımına destek sağlanacak. İki saatten sonraki bakımlar kurumsal bakım kapsamında değerlendirilecek. Bu da özellikle Alzheimer'lı bir yaşlı için veya özürlü bir çocuk için kurum bakımına ihtiyacı varsa ve sosyal güvencesi yoksa özel bir kuruluşa yatırılan kişinin giderleri devlet tarafından karşılanacak anlamına geliyor. Sosyal güvenliği olan kişilerin bakımı maaşlarını

aşıyorsa devletin bu konudaki desteği de bu yasa içinde değerlendiriliyor.

Özellikle yaşlılık parti bünyesi içinde bu düzeyde ele alınıyor. Tabii burada özellikle Sayın Başbakanımızın tüm sosyal kesimlere olduğu gibi yaşlılık konusuna da hassasiyetinin önemli bir rol oynadığını söylemek gerekir. Sayın Başbakanımız "Kendi varlığımız ve çocuklarımızın geleceği bizim için ne kadar önemliyse yaşlılarımız da bizim için o kadar önemlidir." diyor ve bu konudaki çalışmaların önemini her fırsatta vurguluyor. Bu söylediğim kapsamda sosyal devlet; toplumun tüm kesimlerini kucaklayan ve onlara elini uzatan devlet olmalıdır. Bu anlayışı partimizin programında da görebilirsiniz. Gerçekten yıllardır özlenen adımlar bunlar.

Hasat Zamanı: Bize yaptığınız açıklamalar için teşekkür ederiz. Umarım bu açıklamalar pek çok tıbbi bakıma ihtiyaç duyan kişiler için de bir umut olur.🍀

2nd Middle East Congress on Aging

November
2007
Abu Dhabi
UAE



SCIENTIFIC SECRETARIAT



T Ü R K
GERİATRİ
VAKFI

TÜRK GERİATRİ VAKFI

Turgutreis Caddesi Tuncer Sokak
No21/4 Tandoğan - ANKARA
T. 0 312 232 38 70
F. 0 312 232 60 79
www.turkgeriatrivakfi.org.tr

ORGANIZATION SECRETARIAT

Professional Solutions:
DMR
KONGRE
INCENTIVE
ORGANİZASYON

DMR TURİZM

DMR Kongre Organizasyon Hizmetleri
Turizm Ltd. Şti.
Turan Güneş Bulv. 71. Sok. No: 26/5
06550 Yıldız Çankaya - ANKARA
T. 0 312 442 01 50
F. 0 312 442 04 10
www.dmrTurizm.com.tr
dmr@dmrturizm.com.tr

Suç ve Ceza

Dr. Ümit Ateşkan



Geçenlerde muayenehaneme gelen yaşlı bir beyfendi, yüzündeki derin endişeli ifade ile “Doktor Bey, herhalde bende tansiyon, şeker, kalp hastalığı var”

diyerek kontrol olmak istediğini belirtti. Sorguladığımda, bu tür rahatsızlıklarının daha önce teşhis edilmediğini ve halihazırda ufak tefek yakınmalar dışında çok da önemli bir şikayetin olmadığını öğrendim. Ve niçin bu hastalıkların kendisinde var olabileceği endişesi taşıdığını sorduğumda, aldığım cevap gerçekten çok ilginçti: “Eee, yaşı 78. Ben çoktan hakettim bu hastalıkları”. Yaşlılık ve hastalıkları

hak etmek. Hastanın gözünde yaşlanmak bir suç, hastalıklarda bu suça karşılık verilen cezalar olmalıydı. Bu yaşa kadar yaşayıp bu suçu işledi ise, o zaman bu hastalıkların da en az bir kaçının kendisinde olması kaçınılmazdı. Bu düşünceye sahip yaşlılarımızın sayısı esasında hiç de az değil. Belki bu denli net ifadeler kullanmıyorlar, bu kadar kesin çizgiler içerisinde düşünmüyorlar, ancak yaşlılık dönemini hastalıklar, sıkıntılar, mutsuzluk ve umutsuzluk yılları olarak düşünen yaşlılarımız çoğunlukta. Halbuki yaşlanma, anne karnında döllenme ile başlayıp, ölüme kadar devam eden bir süreç olup, yaşlılık olarak ifade ettiğimiz dönem de, bebeklik, çocukluk, ergenlik gibi hayatın normal dönemlerinden birini teşkil etmektedir. Her ne kadar bu dö-

nemi tanımlayacak yaş sınırı net olarak ifade edilemese de, dünya genelinde 65 yaş, yaşlılık dönemi için başlangıç kabul edilmektedir. Ancak bu yaş grubuna dahil kişilerin birbirlerinden oldukça farklı fonksiyonel yeterlilik gösterdikleri de bilinen bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; 60-65 yaşlarında bir veya birden fazla kişinin yardımına ihtiyaç duyan kişiler olduğu gibi, 90’lı yaşlarda, kendi işini görebilen, hatta üretken yaşlılarımız da vardır.

Yaşlanma ile organlarımızda değişik derecelerde fonksiyonel kayıplar söz konusu olmaktadır. Bu kayıpların hangi yaş döneminde başladığı konusu tartışmalı olup, günümüzde kabul gören, 30’lu yaşlardan itibaren kabaca her yıl organ sistemlerinde %1 fonksi-

yonel kaybın olduğu fikridir. Ancak tüm organlarımız, o kadar mükemmel bir organizasyon ve adaptasyon yeteneğine sahiptir ki, enfeksiyonlar veya ilaç yan etkileri gibi araya giren başka nedenler olmaksızın bu kayıplar, çok ileri yaş dönemlerinde bile günlük yaşantımızı sağlıklı bir şekilde sürdürmemize engel teşkil etmemektedir. O halde salt yaşlanma ve beraberinde gözlenen organlardaki fonksiyonel kayıpların, yaşlılık döneminde sık karşılaşılan problemlerin tek nedeni olarak kabul edilmesi mümkün değildir. Diğer taraftan bu kayıplar, yaşlıyı çeşitli problemler açısından duyarlı hale getirmekte, genç erişkinlerde günlük aktiviteleri dahi etkilemeyecek rahatsızlıkların, daha ciddi tablolara yol açabilmesine olanak tanımaktadır. Örneğin; gripal enfeksiyonlar, gençlerde çoğunlukla ayakta geçirilen, genellikle çok fazla iş gücü kaybına yol açmayan enfeksiyonlar olup, yaşlı bireylerde daha ciddi tablolara yol açmakta, ölümle sonuçlanan vakaların önemli bir bölümü bu yaş grubunda gözlenmektedir. Bu farklılığın temelinde, hastalıktan etkilenen organ veya organların yaşlanma sürecine bağlı yedek kapasitesindeki azalma, temel faktörü teşkil etmektedir.

O halde hiç bir hastalık veya yakınma yaşlılık döneminin kaçınılmaz bir sonucu olarak kabul edilmemeli, ancak bir takım değişikliklerin, bu hastalıkların daha kolay ortaya çıkmasına sebep

olabileceği gerçeği de akıldan çıkarılmamalıdır. Bu durumda yaşlılarımıza veya daha geniş bir ifade ile yaşlanma süreci içinde olan herkese, bu dönemin etkilerinden en az zarar görmek için, iki önemli noktaya dikkat etmeleri önerilebilir. Birincisi, madem yaşlanma, hastalıklar için kaçınılmaz bir son değil ve bu yaş dönemindeki bir çok problem, organlardaki yedek kapasitenin azalmasından kaynaklanıyor, o zaman biz vücudumuzu bu kayıplardan ne kadar korursak, bu etkilere maruz kalmamız da o kadar az olacaktır. Bu koruyucu önlemlerin hepsini bizler esasında çok iyi biliyoruz. Ancak bunları sadece ileri yaşlarda değil de, tüm yaşamımız boyunca uygulamanın çok önemli olduğunu bir kez daha vurgulamak gerekir. Egzersiz, sağlıklı beslenme, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklardan uzak durma bu koruyucu önlemlerin başlıcaları olarak sayılabilir. İkincisi ise, mevcut problemlerimizi, yaşa bağlı doğal bir sonuç olarak görüp, bunların sonuçlarına katlanmak yerine, tedavisi için çareler aramaktır. Örneğin, idrar kaçırma, yaşlı bireylerde sık gözlenen, genellikle yaşlanma olgusunun kaçınılmaz sonucu olarak kabul edilen bir problemdir. Ciltte yaralara, sık tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarına yol açmasının yanında, utanma duygusundan depresyona kadar değişen psikolojik sorunlara, aile ve toplumsal ilişkilerin etkilendiği sosyal problemlere sebebiyet vermesi açısından da çok geniş boyutlu bir toplum

sağlığı meselesidir. Problemin temelinde, idrar yollarında yaşa bağlı değişikliklerin yanında, en az bu değişiklikler kadar önemli diğer faktörler de rol oynamaktadır. Bunların içinde yaşlılarda yoğun ilaç kullanımı, kabızlık, psikolojik faktörler ve yaşlının hareket yeteneğini azaltan romatizmal, nörolojik hastalıklar ön plana çıkmaktadır. Yapılacak çok yönlü bir değerlendirme ile ileri yaş grubu hastalarda dahi, idrar kaçırma problemi tedavi edilebilmekte, en azından alınacak önlemlerle, sıklık ve miktarı azaltılarak, hem yaşlı hem de birlikte yaşadığı yakınları için, daha kaliteli bir yaşam gündeme getirilebilmektedir. Unutkanlık, denge problemleri, düşme ve uykusuzluk gibi diğer yaşlılık dönemine özgü problemler için de benzer yaklaşımlar söz konusu olup, yaşlının başkasına muhtaç olmadan, kaliteli bir yaşam sürmesi çoğu zaman sağlanabilmektedir.

Sonuç olarak kronolojik yaşın, hiç bir sağlık problemi için tek sorumlu ve belirleyici faktör olmadığı ve bütün problemlerimiz açısından çare arama yoluna gitmenin doğru olacağı bilinmelidir. Hastalıklardan korunmanın, tedavi etmekten çok daha önemli olduğu gerçeğinden yola çıkarak, egzersiz, sağlıklı beslenme gibi faktörleri tüm yaşamımız boyunca aktif tutmamızın, ileriki yaşlarda kaliteli bir yaşam için çok önemli olduğu gerçeği de hiç bir zaman akıldan çıkarılmaması gerekir. ♣

Ankara Büyükşehir Belediyesi ve Yaşlılara Hizmet Merkezi

Neden Şehir ve Yaşlı?

Hepimizin bildiği gibi ülkemiz genç nüfusun çoğunlukta olduğu bir yapıya sahip. Ancak gelecek 20-30 yıl içinde hatırı sayılır bir yaşlı nüfusa sahip olacağımız bilimsel bir gerçek. Her şeyden önemlisi de şu an yaşlılık dönemlerini yaşayan vatandaşlarımızın sıkıntılarına çözüm bulmak gerekmektedir.

Yaşlılarımızın günlük hayatta karşılaştıkları sağlık problemlerinin dışında, üzerine eğilmemiz gereken başka bir önemli sorun olduğunu görmekteyiz. Değişen toplumsal hayat ve aile yapısı içinde yaşlılarımız; kendini bir kenara itilmiş, işe yaramaz bireyler olarak görüp, bunun sonucunda da yaşadıkları ruhsal sıkıntı nedeniyle hayata küsmüş olarak yaşamaya devam etmekte.

Yaşadıkları şehrin sokağına dahi çıkamayan, sosyal hayattan uzak, tüm yaşam bağları biyolojik fonksiyonlarıyla sınırlı olan yaşlılarımızı toplum-

sal hayata kazandırmanın, onların bilgi ve birikimlerinden faydalanmanın ve kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlamanın hepimizin görevi olduğunu düşünüyoruz.

Şehir ve Yaşlı sayfamızda her ay farklı bir şehri, bu şehirde yaşayan yaşlılarımızın sorunlarını ve yerel yönetimlerin konuyla ilgili çalışmalarını ele alarak sizlere duyurmak, bu alanda örnek teşkil eden uygulamalara destek olmak istiyoruz.

Sosyal Hizmetlerin ve Yerel Yönetimlerin Önemi

Sosyal hizmetlerin, yerel yönetimlerde ağırlıklı olarak ele alındığı ülkelere göre çağımızda hukuk devletinin gereklerini yerine getiren bir kamu idaresi bütünlüğü, demokratik bir sistem ve sosyal refaha dayalı bir ulus devlet yapılanması olduğu görülür. Ülkemizde de bu alanda çalışmalar mevcut ama yetersiz kalmaktadır. Yerel yönetimlerin ellerindeki imkanlar doğrultusunda, kendi bünyelerinin

de oluşturdukları sosyal sorumluluk içeren hizmetler vermekte ancak verilen bu hizmetlerin gelişmesi için merkezi idarenin de destek olması gerekmektedir.

Ülkemizde yaşlılık politikasının olmayışı, varolanın da yetersiz kalması nedeniyle pek çok yaşlı vatandaşımız zorluk çekmektedir. Yerel yönetimlerin yaşlılara yönelik hizmetleri, parmakla gösterilecek kadar az olmakla birlikte, varolan örnek uygulamaların tanıtılması büyük önem taşımaktadır. Umuyoruz ki; bu tip çalışmalar diğer şehirlerimizi teşvik eder ve gerek yerel yönetimler gerekse sivil toplum örgütleri tarafından model alınır.

Bu amaçla dergimizin bu ayki Şehir ve Yaşlı sayfasında, yaşlılara yönelik yaptıkları çalışmalarla diğer belediyelere de örnek teşkil eden Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Yaşlı Hizmetleri ve Şefkat Evleri Şube Müdür-

lüğünün faaliyetleri konusunda bilgi vermek istiyoruz.

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNİN ÖRNEK HİZMETİ!

Yaşlılara Hizmet Merkezi

Ankara Büyükşehir Belediyesi, sosyal devlet anlayışının gereği olan vatan-daşa hizmet prensibinden yola çıkarak, 1994 yılında Türkiye’de bir ilke imza atan bir belediyemiz.

Yaşlıların sorunlarına yönelik çalışmaların vakıflar, sivil toplum örgütleri, huzurevleri ya da bireysel çabalarla yürütülmeye çalışıldığı ülkemizde, Ankara Büyükşehir Belediyesi, Yaşlılara Hizmet Merkezi kurarak belediye hizmetlerinin sadece çöp ve oy toplamaktan ibaret olmadığını vurgulayan örnek bir çalışma sergilemektedir.

Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezi, ev ortamında yaşlıyı desteklemek ve yaşlının toplumdan soyutlanmadan yaşamına devam etmesini sağlamak amacıyla 5 Eylül 1994 tarihinde hizmet vermeye başlamış.

Kimstesiz ve hiç geliri olmayan yaş-

lılara öncelikli olarak hizmet vermeyi amaçlayan Yaşlılara Hizmet Merkezi, Türkiye’de aynı amacı taşıyan belki de ilk ve tek kuruluş olma özelliğini gösteriyor. Merkezin hizmetlerinden, sosyo-ekonomik düzeyi gözeltilemeksizin, Ankara’da ve Ankara’nın metropol ilçelerinde yaşayan 60 ve daha yukarıyaş grubundaki her yaşlı, merkeze üye olarak, verilen hizmetlerden yararlanabiliyor. Aralık 2006 tarihi itibarıyla 12.752 kayıtlı üyesine hizmet veren Yaşlılara Hizmet Merkezi’nin temel amacı; üye olan yaşlıların günlük yaşamlarını kolaylaştırmak, evlerinde onlara destek olmak, sağlıklı bir yaşlılık süreci geçirmelerini sağlamak olarak vurgulanıyor. Bu amaçla verilen hizmetler sadece sağlıkla da sınırlı kalmıyor.

Sosyal ve Kültürel Hizmetler

Günümüzde yaşlılık dönemi, emeklilik ve iş kaybı, çocukların evden ayrılması, sosyal hayatta kısıtlanma ve fiziki olumsuz değişiklikler nede-



niyle hayattan kopuş dönemi olarak görülmektedir. Bu nedenle yaşlıların çoğu kendi kabuklarına çekilmiş, sosyal hayattan uzak ve yalnızlıkla baş etmeye çalıştıkları bir dönem yaşamaktalar.

Yaşlılara Hizmet Merkezi’nin sosyal ve kültürel alanda verdiği hizmetlerin bu soruna yönelik çalışmalar olduğunu görüyoruz. Yaşlıların günlük hayatını kolaylaştırırken, yalnız olmadıklarını onlara hissettirmek amacıyla farklı alanlarda aktivitelerin yer aldığı etkinlikler düzenleniyor. Burada amaç yeni ve eski üyelerin tanışması ve ortak problemlerin sosyal bir ortam içinde paylaşılmasını sağlamak olarak belirlenmiş. Yaşlıların

ilgi alanları ve beklentileri göz önüne alınarak çeşitli konularda söyleşi ve konferansların yanı sıra gezi, konser, tiyatro, eğlence, kamp ve yemek gibi sosyal etkinliklerin yer aldığı bir program hazırlanmış. Ayrıca 28 Haziran 2005 tarihinde faaliyete geçen ve Yaşlılara Hizmet Merkezi’ne bağlı olarak





çalışan bir Yaşlı Lokali kurulmuş. Burada Ankara ve Ankara'nın metropol ilçelerinde yaşayan 50 yaş ve üstü bireylere, ilgi alanlarına göre bilgisayar, resim, müzik, ud, org, ney gibi kurslar veriliyor. Şiir ve tiyatro kulübünün yanı sıra üyeler; satranç, abolone, bilardo, air hokey oynayıp kütüphane hizmetlerinden yararlanabiliyorlar.

Psikolojik Destek Hizmetleri

Yaşlılara Hizmet Merkezi'ne kayıtlı olan ve yalnız yaşayan yaşlılar öncelikli olmak üzere üyeler, uzman psikologlar tarafından periyodik olarak ziyaret ediliyorlar. Bu ziyaretlerde psikologlar, yaşlıların yalnızlık, stres, emeklilik, iş kaybı, doğal afetler, uyku bozuklukları, kuşak çatışması ve yakın kaybı sonrası yaşadıkları ruhsal sorunlarına psikolojik destek sağlamanın yanı sıra, yaşlı bakımını üstlenen bireylerin tükenmişlik duygusu ile baş etmelerine yönelik psikolojik yardımda bulunuyorlar. Ayrıca gerekli gördükleri durumlar için yaşlı hastaları psikiyatrik tedaviye ve terapötik müdahaleye yönlendiriyorlar.

Genel Sağlık Kontrolü

Yaşlılara Hizmet Merkezi'ne kayıtlı bulunan yaşlılar, periyodik olarak görevli doktor ve hemşire tarafından evlerinde ziyaret ediliyor. Bu ziyaretler hasta yaşlıların genel sağlık kontrollerini içeriyor ancak gerekli görüldüğü durumlarda hasta, hastanelerin ilgili bölümlerine yönlendirilerek danışman hekim hizmeti de veriliyor. Ayrıca uygulamalar arasında enjeksiyon yapımı, serum ve son- da takılması, pansuman yapılması, tansiyon ve şeker düzeyinin ölçümü gibi hemşirelik hizmetleri de yer alıyor.

Yaşlılara Hizmet Merkezi'nin sağlıkla ilgili verdiği hizmetler bunlarla sınırlı değil. Sosyal güvencesi olmayan üyeleri için yılda bir kez Belediye Hastanesi'nde ücretsiz check-up, haftada bir gün belirlenen bir bölgede veya merkezde genel sağlık taraması, ayda bir kez EKG ölçümü, kansızlık testi ve kemik taraması yapılıyor.

Rehberlik, Refakat ve Danışmanlık Hizmetleri

Yaşlılara Hizmet Merkezi'nin faaliyet alanları oldukça geniş olduğundan gerek merkeze kayıtlı üyelerin gerekse başvuruda bulunmak isteyen yaşlı veya yakınlarının, merkezin hizmetleri konusunda açıklayıcı ve yönlendirici bilgi alabilecekleri bu bölümde oldukça kapsamlı çalışmalar yapılıyor.

Yaşlılara Hizmet Merkezi'ne bizzat yada telefonla müracaat eden yaşlılara, sosyal hizmet uzmanları, merkezin hizmetleri hakkında gerekli bilgileri vermekle kalmıyor aynı zamanda hizmetin takibini de yapıyorlar. Böylece üye olan yaşlılara gerekli hizmetin verilip verilmediği de denetlenmiş oluyor. Yaşlılara Hizmet Merkezi'nde çalışan sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar tarafından yaşlıların psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunları saptanarak, belirlenen konuların çözümüne yönelik çalışmalar yapılıyor. Bunun yanı sıra yaşlıların günlük işlerine yardımcı olacak; PTT, elektrik, su vb. faturaların ödenmesini ve takibini üstlenecek,



Profesyonel Çözümler...

Turan Güneş Bulvarı 71. Sok. 26/5
Yıldız-Çankaya / ANKARA
T.0.312.442 01 50
F.0.312. 442 04 10
www.dmrTurizm.com.tr
dmr@dmrturizm.com.tr

Professional Solutions
DMR
K O N G R E
I N C E N T I V E
O R G A N I Z A S Y O N

gerektiğinde kitap, gazete okuyup yaşlı üyenin alışverişlerini yapacak bir refakatçi hizmeti de sağlanıyor. Yaşlıların karşılaştığı hukuki problemlerin çözümünde Belediye Hukuk Müşavirliği ya da Baro aracılığıyla destekleyici hizmetlerin sağlanması da bu birimin çatısı altında gerçekleşiyor.

Temizlik, Bakım ve Her Türlü Ev İçi Tamirati

Yaşlılara Hizmet Merkezi'nde yaşlı vatandaşlara tam bir hizmetin nasıl verilmesi gerektiğinin örnek bir uygulaması yapılıyor. Üyelerinin yaşamlarını kolaylaştırmak için ellerinde bulunan bütün imkanları seferber eden merkezde, ihtiyacı olan yaşlı üyelerin önceden randevu alarak yararlanabilecekleri temizlik, bakım ve her türlü ev içi tamirati, ilgili görevlilerce gerçekleştiriliyor. Çamaşır yıkamaktan, marangozluk, elektrik ve su tesisatı tamiratlarına, halı, avize ve cam temizliğinden kişisel temizliğe kadar pek çok alanda hizmet veriliyor.

Ekonomik Destek ve Acil Yardım Hizmetleri

Sosyo – ekonomik düzeyin düşük olduğu bölgelerde yalnız yaşayan, kimsesi olmayan ihtiyaç sahibi yaş-

lılar tespit edilip gıda, yaka-
cak ve giyecek
yardımı yapılıyor
ve Yaşlılara
Hizmet Merkezi'nin tüm
hizmetlerinden
ücretsiz olarak
yararlanması
sağlanıyor.

Yardıma muhtaç durumda olan yaşlılara kendilerinin veya bir yakınlarının başvurması halinde, mesai saatleri içinde kurum ambulansı gönderilerek en yakın sağlık kurumuna sevki sağlanıyor. Ayrıca yangın, su basması, tüp patlaması, doğalgaz kaçağı gibi acil durumlarda, yaşlılara gereken yardımlar sağlanıyor. Merkeze üye olan yaşlılar ve birinci derecedeki yakınları için adli tabip ve cenaze hizmetleri de veriliyor.

Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezi'nde verilen hizmetler bunlarla da sınırlı değil. Yaşlıların sosyal hayata aktif katılımını sağlamak amacıyla yaşlılara yönelik iki ayrı hizmet kartı oluşturulmuş. Öncelikli Hizmet Kartı'na sahip olan yaşlılar, belediyenin tüm hizmetlerinden (EGO, ASKİ, Belediye Hastanesi) öncelikli olarak yararlanabiliyorlar. Yaşlı Serbest Kartı ise tüm belediye otobüslerinde ücretsiz seyahat etmeleri için düşünülmüş.

Tüm bu hizmetlerden yararlanabilmek için Ankara ili sınırları içinde ikamet eden, eşiyle veya yalnız yaşayan, 60 yaş ve üzeri yaştaki her yaşlı bireyin Yaşlılara Hizmet Merkezi'ne şahsen veya yakınları aracılığıyla başvuruda bulunması gerekiyor. Sosyal hizmet uzmanı, başvuruda bulunan yaşlının evine giderek incelemeler yaptıktan sonra, yaşlının hangi hizmetlerden ve nasıl yararlanması gerektiğine karar verip başvuruda bulunan yaşlıyı bu konuda bilgilendiriyor. Merkez üyeliği için yaşlının beyanı esas kabul ediliyor. Sosyal güvence-

si ve geliri olmayan yada asgari ücretin altında geliri olan üyeler, bütün hizmetlerden ücretsiz olarak yararlanabiliyor.

Sosyal devlet olmadan sosyal hizmet söz konusu olamaz. Kuşkusuz sosyal hizmet program ve politikalarının başarısı da, uygulandığı devlet yapısının niteliklerine bağlıdır.

Hasat Zamanı olarak, böylesine iddialı bir işin altından başarıyla kalkan Ankara Büyükşehir Belediyesini gönülden kutluyor ve başarılı çalışmalarının devamını diliyoruz.🌱

**Ankara Büyükşehir Belediyesi
Eğitim ve Kültür Daire Başkanlığı
Yaşlı Hizmetleri Şube Müdürlüğü
Yaşlılara Hizmet Merkezi**

Adres: Bardacık Sok. No:21

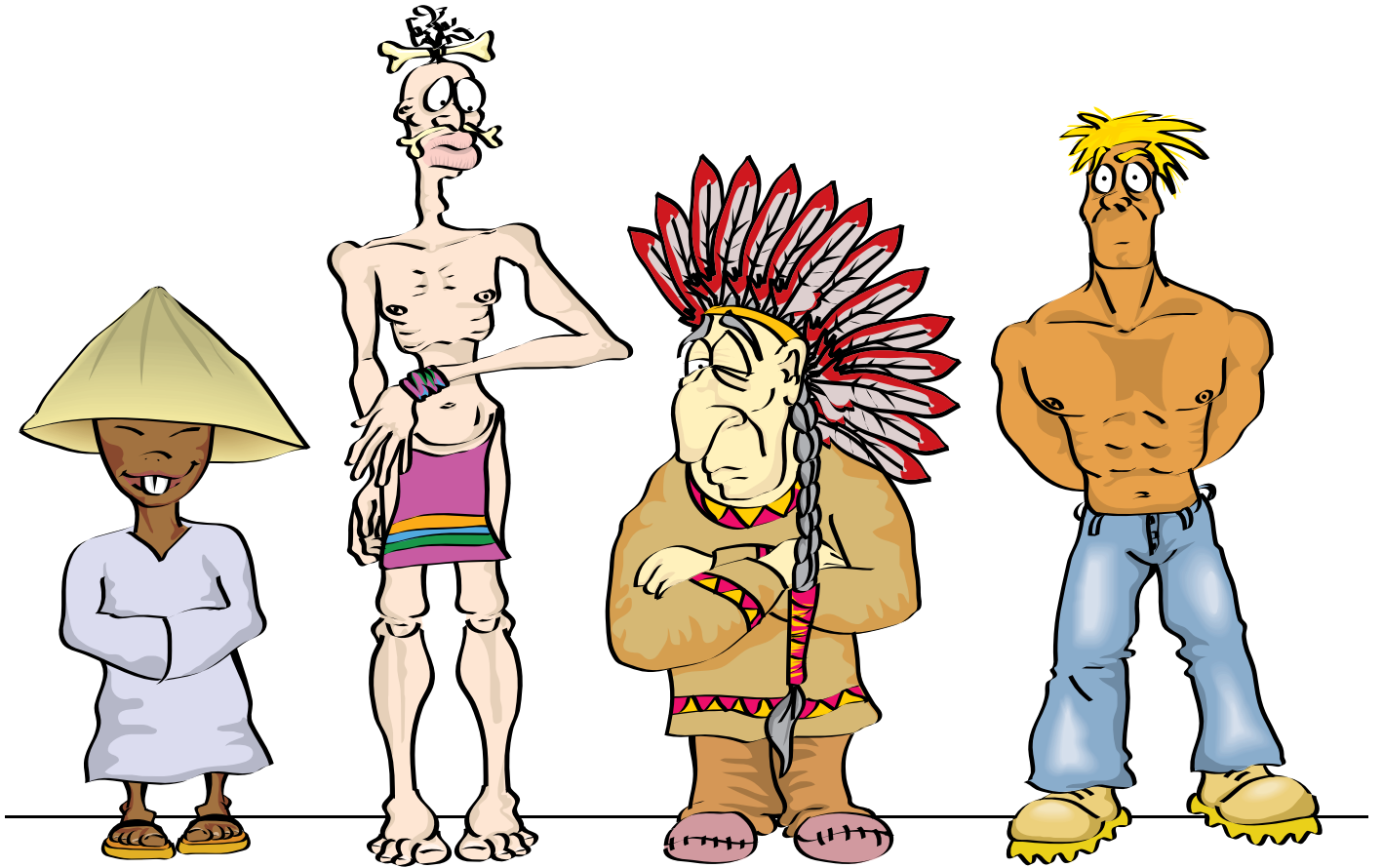
Küçükesat / ANKARA

Tel: 0 312 419 03 03 – 419 03 04

www.ankara-bel.gov.tr



siz istediğiniz kadar karıştırın...



reprus
film çıkış sistemleri

MRK Film Çıkış Sistemleri
Reklam ve Yayıncılık Tic. Ltd. Şti.

güz sokak no. 3/c - a.ayrancı - ankara tel: 312. 467 00 09 (pbx) · fax. 312 426 21 86

“Benim yaşlılığım nasıl olur acaba?”

UTKU: Adım Utku Özden. 26 yaşımdayım. İktisat mezunuyum. Şu anda Mali Müşavirlik sınavlarına hazırlanıyorum.

GİZEM: Gizem Salman. 20 yaşımdayım. Başkent Üniversitesi Grafik Tasarım bölümünde öğrenciyim.

İLKE: İlke Tanrıverdi. 19 yaşımdayım. Üniversiteye hazırlanıyorum.

BARAN: Ben Baran Başkent Üniversitesi Grafik Tasarım bölümünde okuyorum. 20 yaşımdayım.

Hasat Zamanı: Yaşlılarla aranız nasıl?

İLKE: Ben çok seviyorum. Biz dedemle komşu şeklinde oturuyoruz. Bu da çok mutluluk verici. Hiç bir sorun yok. Gayet iyi anlaşıyoruz. Tabi bazı yaşlılık belirtileri gösteriyor ama 78 yaşında ve her işini kendisi hallediyor. Mutluyuz.

UTKU: Aslında bana göre ikinci çocukluk gibi bir şey. Benim teyzemde 78 yaşında. Kendi işlerini kendi hallediyor dedin ya. Parası var ama yürüyemiyor, bir bacağı sakat. Şu anda hastanede yatma sebebi kalbinin su toplamış olması. Zatürre geçiriyor, vücut genel anlamda bir su toplamış. Yani bakım a

muhtaçsın diyorsun anlamıyor.

GİZEM: Ona huzurevi itilmişlerin kimsesizlerin olduğu antipatik bir yer olarak geliyor. Hoşlanmıyorlar. Bunu onlara bir şekilde anlatmaları lazım.

Hasat Zamanı: Anlatmada mı bir sıkıntı var yoksa huzurevleri gerçekten öyle yerler mi?

BARAN: Bence anlatmada bir sorun var.

GİZEM: Öyle yerler de olabilir. Belki onlara iyi bakmıyorlardır. Bir de haberler de böyle yayınlar çok oluyor. Aslında ben bile istemem böyle yerlerde kalmalarını. Bu yüzden onlar da istemiyorlar. Tabi ki bütün huzurevlerini aynı kefeye koymuyorum.

BARAN: Bana göre bu kişinin çocuklarından da kaynaklanıyor.

UTKU: Bence bu herkesin kendi kararı. Ben de teyzeme bakmam ki. Bütün hayatımızın o olması gerekir. Bu yüzden özel bir bakım ya da bakıcı şart. Özellikle erkekler için. 60'ından sonra bir yumurta kırmasını bile beceremiyorlar. Hem en azından huzurevlerinde yalnız da olmazlar.

GİZEM: Bunu bu kadar tartışmaya gerek yok bence; kişisel bir mesele. Bilincinin açıldığı zaman 18'inden sonradır. Belirli bir yaşa gelip yetkinleştikten sonra, yaşlı olmanın bir farkı yok. Kişilik yine devam edecektir. Tek fark daha doğru koşullarda, sağlık hizmetleriyle ilgili ihtiyaçlarının giderilebilmesi... Bunun yaşlılıkla ergenlikle ilgisi yoktur. Çok araştırmış değilim ama benimle aynı şekilde öğrenebilecek kapasiteye sahiptirler. Yani insan 18'inde daha iyi öğrenir, 50'sinde daha az öğrenir gibi bir şey yoktur. Bu kişilikle ilgili bir meseledir.

UTKU: Ama insan değişiyor 20'sine kadar.

GİZEM: Bu da kişilikle, bakış açısıyla alakalı bir şey. Neden yapamam? İşini de yapar gücünü de.

BARAN: Ama yaşlılar kendilerine de yediremiyorlar. Ayrıca ben çocuklarımı bu yaşa kadar büyüttüysem onlar da bana baksın diyorlar. Aslında yaşlı demek de hoşuma gitmiyor. Anlam-sız geliyor. Hasan 25'inde de 70'inde de Hasan'dır. Yaşlılara şöyle davranın böyle davranın denmesinin nedeni bence yaşlı olmaları değil. Bu, hayat tecrübelerinden kaynaklı bir durum. Yaşlılar dediğimiz, görmüş geçirmiş insanlardır.

UTKU: Belirli bir yaşta sağlık problemleri başlıyor ama...

İLKE: Bir de çok geçmişlerinde yaşıyorlar. Benim dedem de böyle. 78 yaşında olmasına rağmen çok sağ-

lıklı. Ama her şekilde geçmişleriyle yaşıyor. "Ben gençliğimde bunu yapıyordum" falan diyor. Sen benim yaşlı dememe kızdın ama bu böyledir. Geçmişlerinde yaşıyorlar.

GİZEM: Ayrıca hiçbir zaman tüketim toplumunun çoğunluğunu oluşturmuyorlar. Tersine yaşlılar bunun hep dışında kalıyor. Çünkü hiçbir şey onlara göre tasarlanmıyor ve onlar da biraz geçmişlerinde yaşamak zorunda kalıyorlar.

BARAN: Bu yüzden değil. Onlar kendilerini geçmişleriyle ifade etmeye çalışıyorlar.

İLKE: Yaşlı kişilerin çocukları, torunları da buna destek oluyorlar. "Dur sen kalkma biz getiririz, dur sen parayı harcama biz harcarız" bir şekilde kısıtlanıyorlar.

GİZEM: Tabii bunun yanında, teknoloji adında sürekli gelişen ve yenilen bir şey var. Mesela gençler için yapılan müzikleri bir dede de dinleyebilir.

İLKE: Benim dedem kendini çok genç hissediyor. Bir keresinde eve kendinden 5 yaş küçük biri gelmişti; "Kalk teyzeye yer ver" demişti. Kendinden 5 yaş küçük olsa bile. Ben kendime yüz kremi almıştım ve bana "bu benim cildime iyi gelir mi"

diye sormuştu. Dede diyorum, senin cildin farklı benim cildim farklı. Yine de elimdeki kremi almaya çalışıyor "ben kullanayım bunu" diye.

GİZEM: Evet onlar için de kremler çıkmalı.

İLKE: Biz geçenlerde bir tane koltuk takımı aldık. Dedem ise bizden sonra 4 kere koltuk takımını değiştirdi. Bu da onun kendisini ne kadar genç hissettiğini gösteriyor.

Hasat Zamanı: Peki siz yaşlılığınızın nasıl olacağını düşünüyorsunuz? Huzurevinde kalmak ister misiniz?

BARAN: Ben açıkçası kendimi çocuklarıma emanet etmek istemem. Paşa paşa huzurevine giderim. Orada ne güzel yumurta veriyorlar sabahları. Üstelik avantajlı, bir çok kişi var. Nerden baksan en az 150 kişi vardır. Küçük bir huzurevi bile olsa, bu en az 100 tane arkadaş demek oluyor.

GİZEM: Üstelik aynı problemleri yaşadıkları için birbirlerine yardımcı da olabilirler.

İLKE: Bunun dışında oralarda yenisinden aşık da olunabilir. Televizyonda siz de izlemiştinizdir. Evlilik de yapabiliyorlar böyle ortamlarda.

BARAN: Ama sonra gençler onlara



“70’lik dedeler azdı” diyor.

UTKU: Benim yaşlılığım çok mende-
bur olur herhalde.

GİZEM: Ben eminim çok sakın olu-
rum. Hatta, sağlıklı olup 80 yaşına
kadar çalışmayı düşünüyorum.

BARAN: Ben de 2 sene boyunca an-
neannemle yaşamıştım.

Hasat Zamanı: Anneannenle yaşı-
makla anneannesiz yaşamak arasın-
daki farklar nedir?

BARAN: Bilmiyorum... Bence bir
fark yok. Bir de çok diken üstünde
oluyorlar. Çocuk yemeğini yedi mi,
rahat mı, onu mutlu edebildik mi...

Orta 2’ye kadar onunla yaşadım ve
hiçbir kötü yanını görmedim bu
durumun. Yediğim önümde yeme-
diğim arkamdaydı ve şekerli yoğurt
diye bir şey var onu öğrendim. Çok
güzel bir şey o!

İLKE: Bazen gidiyorum dedemin ya-
nına “bil bakalım bu ayakkabıyı kaç
paraya aldım” diye soruyorum. Bana
“20 milyon mu?” diyor. Bana haftalık
verdiği harçlık 5 milyon! Dede diyo-
rum bunlar artık geçmiyor. Harçlık
vermesini istemiyorum zaten ama 5
milyon da çok düşük bir miktar.

BARAN: Evet, para kavramı onlar
için farklı. Doğru söylüyorsun. Şöyle
komik bir şey de var. Bu güne kadar
biz paraya “milyon” derken, onlar

“lira” diyorlardı. Biz ne zaman “YTL”
ye geçtik, onlar “milyon” demeye
başladılar. Böyle ilginç şeyler... An-
cak küçük şeylerden keyif almasını
çok iyi biliyorlar.

İLKE: Ben buradan yaşlılarımıza bir
şey söylemek istiyorum: Lütfen be-
lediye otobüslerine bindikleri za-
man gençleri yerlerinden kaldırma-
sınlar. Sinir oluyorum. Biz de yorgun
oluyoruz. Hatta gün içinde sizden
çok daha fazla yoruluyoruz. “cık cık
cık” diyerekten bakıyorlar ve köş köş
kalkmak zorunda kalıyoruz.

GİZEM: Peki yaşlı ne demek oluyor?
Kimleri yaşlı olarak kabul ediyoruz?
Belirli bir aralık var mı?

Hasat Zamanı: Normalde bu 60 yaş ve üstü olarak geçiyor.

GİZEM: Ben biraz önce kişilikle ilgili olduğunu söylemiştim yaşlılık hissinin. Bu eğitim durumuyla da ilgili. Uyum sorunu yaşamaya da bilirler. Biz yaşamıyor muyuz? Bazen bunu biz de yaşıyoruz. Bu yüzden bunu "karaktere bağlı" diye yorumluyorum. Belki onların etrafında uyum sağlayacağı kişiler yoktur. Birbirleriyle tanışmamışlardır.

UTKU: Ama onların uyduğu hiçbir şey yok. Dışarı çıktıkları zaman her şey farklı. Hiçbir şeye uyum sağlayamıyorlar.

BARAN: Belirli olarak gittikleri bir banka var. Gayet güzel üstünü başını giyinmiş, çok da şık olmuş. Karıkoca elele tutuşmuş gayet güzel geliyorlar. Belki de 70 yaş üstüler. Yani kıyafetler onlara göre yapılmıyor ama isteyince kendine uyum sağlayabilecekleri şeyleri seçebiliyorlar. Bu da belirli bir gelir düzeyi, belirli bir eğitim düzeyi olduğunu gösteriyor.

UTKU: Ama şöyle de bir şey var. Ülkemizde çoğu yaşlı, belki de yüzde 80'i yokluk görmüş insanlar. Çünkü Türkiye'deki gelir dağılımı çok adaletsiz. Bu dağılımın içindeki yüzde 40'lık diyebileceğim büyük bir kitleye, çok çok az pay düşüyor. Bu yüzden büyük bir çoğunluğu yokluk gören insanlar oluyor.

İLKE: Düşündüm de bu şekilde bir yaşlılık korkutucu bir şey aslında.

BARAN: Yo...Hayır, bence gayet güzel bir şey. Bir keresinde yaşlı, mini etek giymiş, sarışın bir bayan, taksiciye; "Bundan uzun yıllar önce ben sana para vermiştim Türkiye'yi kurtar diye. Ne yaptın o parayı?" deyince taksici de "Abla ben o parayı yedim, ülkeyi de kurtaramadım!" demiş.

İLKE: Bir keresinde de, sevgililer gününde Tunalı da yürüyorduk. Yollar da da kırmızı gecelikler satan satıcılar vardı. 80 yaşında bir kadında gelmiş, pembe allıklı takma kirpikli...

Geceliklere bakıyor üstüne deniyor. O kadar garibime gitmişti ki. Vay be dedim bu yaşta bile bunları giymeyi düşünabiliyor böyle makyaj yapıyor. İlginç gelmişti bana.

Hasat Zamanı: Sizce yaşlıların hayata uyum sağlaması için gerekli şeyler yapılıyor mu?

GİZEM: Bence yapılmıyor.

İLKE: Bence de... Yapılıyor olarak gösteriliyor ama kesinlikle yapılmıyor. Sabah programlarında bile artık yaşlılara göre hiçbir program yapılmıyor. Bir ara vardı ve çok da güzeldi. Öyle bir olay yapsalar yaşlı çiftleri buluştursalar güzel olur.

UTKU: Onlar için yaşlılar önemli değil ki. Onların amacı sadece rayting yapmak. Kimse de kendi kanalını riske atamıyor bunun için.

BARAN: Bugün bir kahveye gittiğinizde yüzde 70'i yaşlı adamlar. Niye ordalar? Belki de eğleniyorlar. Bir arada oluyorlar çünkü...

Hasat Zamanı: Sizler yaşlılara yeteri kadar özen gösteriyor musunuz?

İLKE: Ben onları çok seviyorum. Otobüslerde yer veriyorum, ağır

yüklerine yardım ediyorum, kollarından tutuyorum, nereye gideceksiniz diye soruyorum. Baran'la beraber çok kez yapmışızdır bu tür şeyleri.

BARAN: Bir de taşıyamayacaklarından fazla poşet almasınlar. Biz bile taşıyamıyoruz bazen.

İLKE: Tabii bu sadece bizim yapmamızla olacak bir şey değil. Halkı da bilinçlendirmek lazım. Yaşlıları dolandırmamalılar. Dedemi de dolandırdılar. Dedem maaşını çekerken onun yanına gelip duygu sömürsü ya da yalanlar söyleyerek parasını almaya çalışıyorlar. Dedem de inanıyor ve parayı veriyor. Emekli maaşını alınca da kaçıyor adamlar... ♦



YAŞLILIKTA ÜRETKENLİK

Prof. Dr. Rüveyda BAYRAKTAR

Geriatric ve Gerontoloji Derneği Başkan Yrd.

Amaç

Yaşlanmaya ve yaşlılığa ilişkin yanlış inançların ve kalıp-yargıların yerine bilimsel çalışma bulgularının ışığında sosyal politikaların yeniden gözden geçirilmesi, yaşlı ayrımcılığının önlenmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesidir.

Tüm dünya bir sahnedir ve bizler onun oyuncularız. İnsanlar dünyaya gelir ve bu oyuna katılır. Her birey döllenmeden ölüme kadar olan yaşam döngüsünde çeşitli dönemlerden geçer ve pek çok roller üstlenir. Yaşam serüveninin sonu ise ikinci çocukluk dönemi diye adlandırılan yaşlılıktır.

Yaşlanma ve yaşlılık tıp mensupları tarafından çoğu zaman sağlık ve hastalık sorunu olarak ele alınmaktadır. Bu metinde yaşlanma yaşam boyu gelişim psikolojisi çerçevesinde bio-psiko-sosyal görüş açısı ile incelenecektir.

İnsan nasıl yaşarsa öyle yaşlanmaktadır. Daha önceki yaş dönemlerinde yaşanmış olumlu ve olumsuz deneyimler yaşlılığımıza yansır ve yaşlanmanın getirdiği değişiklikler ile birlikte yaşanır.

Erikson'a göre yaşlılıktan önceki dönemler getirdikleri zevkler ve sıkıntılarıyla doyum veren bir biçimde yaşanmış ise yaşam doyumunu artar ve geleceğe iyimserlikle bakılır. Ancak kişi kendi yaşamından ve yaptıklarından doyum almamış ise o zaman uzamış yas tepkileri ve depresyon gibi ruhsal hastalıkların görülme olasılığı artabilir.

Platon 81 yaşına ulaştığında, bilgelik ve huzur getirici yaşlılığa hazırlanmanın planlı ve bilinçli yaşanılan gençlik ve orta yaşlılıktan geçtiğini söylemiştir. Yaşam boyu gelişim psikologları ise bunun daha önceki yıllarda başladığını savunurlar.

Yaşlılığın olumsuz algılanmasındaki temel etkenlerden biri **biyolojik-tıbbi bakış açısıdır.**

Yaşlılık önceleri hastalık ve kayıplarla eş tutulmuştur. Yaşa bağlı değişimlerle, hastalık sonucu ortaya çıkan patolojik değişimler birbirine karıştırılmamalıdır. Yaşlı ayrımcılığı gerçeği yansıtmamakta ve olduğundan daha karamsar bir tablo çizmektedir. Bu durum yaşlıları oldukları gibi algılamamızı zorlaştırıp, onlarla ilgili gerçekçi sosyal politikaların gelişmesini engellemekte ve kuşakların birbirinden uzaklaşmasına yol açmaktadır.

Yaşlı ayrımcılığı (ageism) terimi ilk kez gerontolog Robert Butler tarafından kullanılmış ve yaşlı insanlara yönelik bir ayrımcılık, ırk ayrımcılığı (racism) ve cinsiyet ayrımcılığı (sexism) gibi eyleme dönüşebilen ideoloji türü olarak tanımlanmıştır.

Gençliğe, güzelliğe ve fiziksel görünüme değer veren toplumlarda yaşlı

bireyler yalnız, aksi, mutsuz, hasta ve zamanlarının çoğunu boşa harcayan tüketiciler olarak algılanmaktadır. Aynı toplumun bir parçası olan yaşlılarımız da sözü edilen **kalıp yar-gılardan** büyük ölçüde etkilenirler. Öyle hissetmeseler de yaşlı kişiler yaşlarına uygun davranma gereksinimi duyarlar. Çeşitli etkinliklere katılmaktan, giyim kuşama, seyahate, cinsel yaşama ve tedaviye ilişkin bir çok davranışları bu önyargıdan büyük ölçüde etkilenmektedir. Örneğin cinsellik ileri yaşta-kiler için uygun görülme-mekte ve hatta ayıplan-maktadır. Benzer şekilde ileri yaşlarda evlenmeye de ekonomik ya da bakım nedenleri haricinde karşı durulmakta, duygusal ne-denlerle evlilik istemine özellikle kadınlarda pek rastlanmamaktadır. Oysa uyumlu evli çiftler yaşlılıkta birbirlerine destek olur ve hastalık sırasında temel bakımı sağlarlar. Bu yüz-den uyumlu evli yaşlıların daha uzun yaşama şansına sahip olduğuna ilişkin bulgular vardır. Dostluklar ve arkadaşlıklar da mutluluk kaynağı olup sosyal destek açısından büyük önem taşırlar.

Başarılı Yaşlanmaya Nasıl Hazırlanılır?

Kişinin zihinsel, fiziksel ve psiko-sosyal işlevlerinin iyi olması başarılı yaşlanma için yeterli bulunmamış, yaşamdan alınan doyum ve kişisel hedeflere ulaşmanın önemi vurgulanmıştır. Walliant uzun yıllar yapılan boylamsal araştırmalar sonucunda yaşlanmayı yordayan (predict)

değişkenlerin başında **kişisel kontrolün** geldiğini, **kaderimizin** büyük ölçüde kendi kontrolümüzün altında olduğunu öne sürmüştür. Kontrol yaşa bağlı olanakların etkin biçimde kullanılması ve aynı anda yaşa bağlı sınırlamaların dikkate alınması ile mümkün olabilmektedir. Başarılı yaşlanmadaki yaygın görüşlerden bir diğeri ise kişinin **üretken faaliyetlerde** bulunmasıdır.

Başarılı yaşlılar hemen hemen hiç iş-

lev bozukluğu göstermeyip yaşamla ilişkilerini sürdürürken, olağan yaşlılar yaşa bağlı değişimleri gösterirler.

Başarılı yaşlanmayı kontrol eden diğ-er değişkenlerden bazıları:

- *sağlığı zedeleyici koşullardan kaçınma (sigara ve alkol tüketimi) ,
- *uygun diyet, dengeli beslenme
- *düzenli zihinsel ve fiziksel aktivite,
- *beden kitle indeksi,



- * yüksek düzeyde eğitim,
- * aktif ve zengin çevre (sosyal destek ağı),
- * olumlu düşünce, stresle baş etme becerisi ve
- * değişik sosyal roller üstlenmedir.

YAŞAM DÖNGÜSÜ İÇİNDE OLGUNLAŞMA VE GERİLEME

Acaba evrime göre programlandığımızdan daha uzun mu yaşamaya çalışıyoruz?

Ünlü piyanist **E.Blake** 100. doğum gününde **“bu kadar uzun yaşayacağımı bilseydim kendime daha çok dikkat ederdim”** demiştir.

Araştırmalara göre beynin gelişimi, yaklaşık 25 yaşına kadar devam eder ve yaklaşık 20 yıl kadar durağan kalır. Beynin yapısında ve fizyolojisinde 45 yaşından sonra bazı değişiklikler görülmeye başlar. Ancak beyin faaliyetlerinin bu değişikliklerle doğrudan ilişkili olduğunu gösterir bir kanıt yoktur. *Oysa beyindeki değişmeler bütün yaşlılar unuttukandır, bunaktır* tarzında genellemelere yol açmış ve yaşlılıkla ilgili kalıp yargılarımızı pekiştirmiştir. Zihinsel işlevlerde

beyindeki patolojik değişmeler beyin faaliyetleri üzerinde olumsuz etki yapmakta ve 90’lı yaşlardan sonra popülasyonun % 40’ını etkilemektedir.

Yaşlılıkta bireyin zekâ düzeyinde bazı değişiklikler olduğu öne sürülmüştür. Örneğin bireyin günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini sürdürmesi için kullandığı *kişisel deneyimlerine* ilişkin bilgi birikimi karşılığı kullanılan *kristalize zeka*, yaşla birlikte artış gösterir. Oysa kavrama, bellek sistemlerinin işleyişi soyutlama gibi işlevler karşılığı kullanılan *akıcı zekada* orta yaşla birlikte gerilemeler görülür.

Yaşlılar anlamlı materyali anlamsız olana göre daha kolay öğrenmekte ancak 70’li yaşlardan sonra bilgiyi *kısa süreli* bellekten uzun süreli belleğe aktarmada ve bellekteki bilgiyi kısa sürede aramaları gerektiğinde başarısız olmaktadır. Bilişsel gerilemeyi açıklamaya çalışan 3 görüş vardır.

1. Psikolojik – Güdüsel görüşe göre bellekle ilgili sorunlar, kültürel kalıp yargılarından etkilenir.
2. Bilgi işlemedeki azalmaya bağlı görüşe göre; yaşlıların bilgi işlemede gençlere oranla daha uzun zamana gereksinimi vardır. Yaşlılar daha yavaş düşünmektedir ve tepki süreleri gecikir.
3. Biyolojik görüşe göre; sağlıklı olmak zihinsel işlevler açısından avantajlıdır. Bazı hastalıklar zihinsel gerilemeye neden olabilir.

Genel bilişsel yetenek testlerinde yaşa bağlı bir **gerileme** olduğu görülmektedir. Ancak bazı becerilerin değişik yöntemlerle arttırılabileceği pek çok çalışma ile kanıtlanmıştır.

Yaşlılıkta gözlenen bilişsel becerilerdeki gerilemeyi ve yavaşlamayı azaltarak ya da korunan zihinsel özellikleri ön plana çıkartarak daha *kaliteli, mutlu ve üretken* bir yaşlanmaya katkıda bulunmak mümkündür.

Akıcı zeka azalırken bazı alanlarda kazançlar ortaya çıkabilir. Baltes ve arkadaşlarına (1990 – 1992) göre, bilgelik (wisdom), zekanın ve kişiliğin yılların getirdiği birikim, kavrama ve özel bir içgörü ile buluşmasıdır. Yaşlı birey insanlığın yararı için böyle bir donanımına sahip olmalıdır.

Yaşlılıkta bilgeliğin kazanılması sadece geçmiş yaşantıların kabullenilmesi ile değil, yeni yaşamdaki üretken faaliyetlerle gerçekleşmektedir.

ÜRETKENLİK

Üretkenlik hem bireyin içsel arzusu hem de sosyal beklentiler tarafından güdülenmektedir. Başarı güdüsü altında bireyden bireye ve kültürden kültüre değişim gösterir. Örneğin bazı insanlar ve kültürler diğerlerine göre daha rekabetçi veya işbirlikçi olabilir. Başarı elde etme konusunda bireysel ayrılıklar vardır. Bununla birlikte yaşlılıkta da benlik saygısının idamesi için yaşamımızı anlamlı ve üretken kılan bir takım alanlarda başarılı olma gereksinimi hissederiz. Çalışma, iş yaşamı ve hobiler bireyin kendine olan saygısı ve yaşam doyumunu için önemli kaynaklardan bazılarıdır ve üretken olma gereksinimini karşılamaya yardım eder.

Üretkenliğin Kaynakları

Orta yaş döneminde işten alınan doyum, yeni faaliyetler yaratmak, aile kurmak, çocuk yetiştirmek, gelecek kuşaklara katkıda bulunmak üretkenliğin kaynaklarıdır.

Erikson’a göre orta yaş döneminde bireyin **üretkenliği** doruk noktasına



belirgin azalma olduğu görüşü boyamsal çalışmaların ışığında kuşkuyla karşılanmaktadır. Ancak vasküler demans ve alzheimer hastalığı gibi

çıkmalıdır. Eğer birey bu **üretkenliği** yaşayamazsa **durgunluk** görülür.

Erikson üretkenliği maddi ve manevi bir ödül beklemeden, bireyin kendine ve topluma yararlı olma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Durgunluk ise içe dönme, sıkıntı ve topluma yararlı olamamaktır. Anne –baba olmak, evli olmak her zaman üretkenlik sayılmaz. Önemli olan gelecek kuşakları anlamak ve onlara birikim ve tecrübeleri doğru bir biçimde aktarabilmektir. Ne var ki üretken olmak o kadar kolay gerçekleşememektedir.

Yaşlılık dönemi ise üretkenlikle devam eden ve **ego bütünlüğünün** gerçekleştiği dönemdir. Eğer başarılamazsa **umutsuzluk** ortaya çıkar.

Yaşlılıkta fiziksel ve zihinsel kayıplar, emeklilik, eş ve yakınların kaybı, çocukların evden ayrılması ile yukarıda sözü edilen roller son bulabilir.

Sözü edilen rollerin son bulması, sosyal yaşamda aşamalı bir düşüşe ve bireyin toplumdan kopmasına yol açabilir. Yaşlılığı toplumdan el etek çekmek, atıl kalmak, hak ve sorumluluklardan vazgeçip bir köşede ölümü beklemek gibi algılamak çok sakıncalıdır. Batıdaki çalışmalar çoğu yaşlıların huzurevine kapatılıp bakıma alınmaktan yakındığını; topluma katılmak ve katkıda bulunmak istediğini belgeliyor. Gelişmekte olan ülkelerde, emeklilik sonrasında yaşlılara üretken roller de verilmemektedir. Ayrıca uygulanan sosyal politikalar sonucu toplumdan kopma çift yönlü olarak yaşlı ayrımcılığını pekiştirmektedir. Bu noktadan hareketle Amerika'da *zorunlu emeklilik*, yaş ayrımcılığı (ageism) kabul edilerek kaldırılmıştır. Yaşlı ayrımcılığı bireyin yaşam doyumunu azaltıp, toplumun *bilge* insan potansiyelinden yararla-

namamasına neden olmaktadır.

EMEKLİLİK

Yaşlılıktaki en önemli yaşam olaylarından biri de emeklilik ve rollerdeki hızlı değişimdir. Öncelikle emeklilik önemli bir statü değişikliği yaratır. İş, günlük yaşamda bireyin diğer insanlarla etkileşim içinde olmasına olanak tanımakta, kişisel kimliğin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Emeklilikte kişilerin bu yeni rollere adapte olması pek çok faktöre bağlıdır. Eğer emeklilik aniden, dramatik bir şekilde gerçekleşmiş ve iş bireyin kimliğinin önemli bir parçası ise bu durumda emekliliğe uyum çok daha zor olacaktır.

Emeklilikten sonra genellikle meslektaşlar ve diğer tesadüfi arkadaşlarla olan ilişkiler kopar. Yaşlıların çoğu kendilerine sosyal destek veren, psikolojik açıdan iyi hissetmelerini sağlayan kişilere yönelirler. Sosyo-duygusal seçicilik teorisine göre (socio-emotional selectivity theory); yaşlı insanlar kimlerle ne kadar zaman geçirecekleri konusunda gittikçe artan bir şekilde seçici olurlar. Geriye kalan zamanı algılamaya başladıklarında, duygusal ihtiyaçları uzun vadeli amaçlarının önüne geçer. Örneğin yaşlı bir insan kendisini sınırlandıran birine katlanamaz. Gençlere oranla daha az yakın ilişkilere sahip olmalarına rağmen ilişkilerinden daha fazla doyum alırlar. Kurulan sosyal ilişki sayısı ve sıklığının azalması ise niteliğin de azalması anlamına gelmemektedir. Yakın ilişkilerden sağlanan sosyal destek, özellikle yaşlılar için büyük önem taşır. Sosyal desteğin yetersizliği etkileşim sistemini de olumsuz etkiler.

Yukarıda değinildiği gibi; yaşlılar bazı hallerde sevdikleri birini kaydedebilir, çalışma hayatından ayrılıp emekli olabilir, hastalanabilir, beden

hareketlerinde zorluklar olabilir. Bütün bunlar insanlarla ilişki kurmasını önemli derecede etkiler ve sosyal desteği azaltır.

Emeklilikteki yaşam kalitesinin doğası ve bireyin uyumu; fiziksel sağlık, ekonomik statü, diğer insanların emekliliğe karşı tutumu ve bireyin işinden duyduğu memnuniyet önemli faktörlerdir. Kişinin kendi isteğiyle ya da zorunlu emekli edilmesi de farklı sonuçlar doğurabilir.

Yaşlılıkta gönüllü hizmetler, örneğin bakıma muhtaç kişiler için alışveriş, yemek hazırlama, evdeki eksiklikleri giderme veya ilgi duyulan bir işte çalışma, hobiler önemli rol oynamaktadır. Emeklilikte bazı yaşlı bireyler özellikle hobileri olan uygulamalı sanat dallarında eğitime başlar. Okula d ö n m e

a r z u s u
k a r i y e r -
d e i l e r -
l e m e d e n
ç o k ö ğ -
r e n m e -
d e n a l ı -
n a n k e y i f
v e y a ö z e l
b i r y e t e -
n e ğ i n i
g e l i ş t i r -
m e ç a -
b a s ı d ı r .



Üniversitelerin tatil olduğu dönemlerde yaşlı öğrenciler kampüste kalarak özel kurslar almaktadır (Elder Hostel). 1992 rakamlarına göre bu yurtlara Amerika'da yılda 250 bin yaşlı öğrenci kaydolmaktadır.

Çocuklarla ilgilenmek ve torunlara bakmak hala yaşlıların gurur duydukları ve ilgi gösterdikleri önem-

li kaynaklar olmaya devam eder. Ancak günümüzde **kuşaklar arasındaki ilişki** eskisi kadar yakın olmamaktadır. Bugünün büyükanne ve babalarının kendi evleri, sosyal yaşamları ve kendi ilgi alanları vardır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, Türk ailelerinin çoğunlukla çekirdek aile düzeninde yaşamakta olduklarını göstermekte ve gerektiğinde aile üyelerine ve akrabalara destek sağlama biçiminde geniş aile işlevlerini getirdiğine dikkat çekilmektedir.

Özetle, yaşamı anlamlı ve üretken kılan bir işte ücretli veya gönüllü çalışmak, hobiler başarılı ve üretken yaşlanma için çok önemlidir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar, yoğun sosyal ilişkilerin olumlu tutumları artırarak yalnızlık duygusunu azalttığını ortaya koymuştur. Kasabadan metropole doğru *sosyal ilişki sıklığı* ve buna paralel olarak *yaşam doyumu* azalmaktadır. Bulgular yaşlılıkta insan ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır.

YAŞAM BOYU YARATICILIK VE ÜRETKENLİK

- Yaşam boyu yaratıcılık ve üretkenlik konusu incelenirken alanlara bağlı olarak yaş farklılıkları görülür mü?
- Acaba yaratıcılık doruk noktasına genç yetişkinlikte mi ulaşır?
- Yaşlı avukatlar, doktorlar, iş adamları, genç yetişkinlerden daha az mı başarılıdır?

Yaşam boyu yaratıcılıkta ve üretkenlikte ilgilenilen alana bağlı olarak yaş farklılıkları görülmüştür. Şairler, matematikçiler, teorik fizikçiler 20’li yılların sonu ve 30’lu yılların başlarında daha üretkendirler. Örneğin Albert Einstein kuramını ortaya attığında 26,

Charles Darwin ise 29 yaşındaydı. Diğer taraftan roman yazarları, tarihçiler ve filozoflar yaratıcılıklarının zirvesine 40’lı ve 50’li yaşlarda ulaşmaktadırlar. Matematikçilerin ve kimyacıların dışındaki bilim adamlarının eserlerinin niteliğinin en yüksek olduğu (citation-index görülmüş) dönem 40-60’lı yaşlar arasındadır. Akademisyenlerin eserlerinin niceliği bir başka deyişle en fazla yayın yaptıkları dönem ise 35- 44 yaşları arasındadır. Nicelikte belirgin düşüş 65 -74’lü yaşlardan sonradır.

Güzel sanatlarda ise eserlerin niteliği çok daha ileri yaşlarda da varlığını korumaktadır. SİMONTON (1989) 172 müzisyenin (kompozitörün) eserlerinin estetik niteliğini incelemek amacı ile yaptığı bir çalışmada en iyi eserlerin (masterpiece) yaşlılığın ileri dönemlerde ortaya çıktığını saptamıştır. Örneğin **Michelangelo**, The Last Judgement’ı 66 yaşında bitirmiş, **Claude Monet** “Water Lily” serisine 73 yaşında başlamış, Verdi Othello’yu 74 yaşında tamamlamıştır. Hepinizin hatırladığı gibi Picasso, 93 yaşına kadar resim yapmaya devam etmiştir. Hatırlayacağınız gibi 2005 yılında ise 73 yaşındaki **Clint Eastwood** en iyi yönetmen (Oscar) ödülünü alırken annesi de izleyiciler arasında bulunmaktaydı. Türk olarak ülkemizde de hepimizin çok iyi hatırlayacağı ünlü sanatçılarımızdan Sn. Yıldız KENTER, bu yıl aramızdan ayrılan ama son ana kadar aktif yaşamına devam eden Sn.Semiha BERKSOY, uluslararası yazarlarımızdan Sn. Yaşar KEMAL yaşlılık dönemlerinde performanslarını devam ettirmektedirler.

Yaşlılık deneyim ve birikimlerle güçlenen, güzelleşen bir yaşam dönemidir. Başarılı yaşlılar arkalarında bıraktıkları rollerin yerine

yeni roller üstlenen ve olabildiğince aktif, üretken ve kontrol sahibi kişilerdir. Dünya Nüfus ve Kalkınma Konferansı’nda (ICPP) “yaşlanan nüfusun” *ekonomik ve sosyal alandaki etkilerinin* tüm toplumlar için bir fırsat alanı olduğu vurgulanmıştır. Sosyal politikalar yapılırken yaşlıların insan kaynağı açısından toplumun değerli bir unsuru olduğu ilkesi göz önünde bulundurulması vurgulanmıştır. **Bergman’a göre yaşlanmak bir dağa tırmanmak gibidir; çıktıkça yorgunluğunuz artar nefesiniz daralır ama görüş açınız genişler.**

Günümüzde yaşlı bireylerin kapasitesi hakkında değişmekte olan kalıp yargılar onlardan beklenen hizmet taleplerini de giderek arttırmaktadır.

Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan Yaşlı İlkeleri’ne göre, yaşlılara kendi evinde, aile ortamında özgürce yaşamasını sağlayacak destekler verilmeli; birikimlerini genç kuşaklar ile paylaşımları için fırsatlar yaratılmalıdır. Ayrıca *potansiyellerini* tam olarak geliştirmeleri için eğitim, kültür etkinliklerine aktif olarak *katılmaları* sağlanmalı, güven ve itibarlarının zedelenmemesi için özen gösterilmelidir.

“Yaşlanma ile pek çok yeteneğimiz de giderek kayıplar ortaya çıkar ancak yaşlanmakla sevmeye ve sevilme yeteneğimiz asla tükenmez.”

George Walliant



HUZUR, Yaşanan Her Günün Arkasından Gülebilmektir!



En değerli varlığımız olan yaşlarımızla yaşamın tüm güzelliklerini paylaşmak, onların sağlıklı ve huzurlu bir hayat sürdürmelerini sağlamak için çalışıyoruz. Yaşlarımızın güvenli ve sağlıklı bir ortamda, mükemmel koşullarda her türlü bakım ve ihtiyaçlarını karşılamaktan ve onlara hizmet vermekten büyük bir onur ve mutluluk duyuyoruz. Dört ayrı şubemizde, her biri alanında uzman kadromuzla, Ünal Huzurevlerinin sunduğu bu ayrıcalıklı ortamı birlikte yaşamak için sizleri bekliyoruz.

Saygılarımızla

Geriatri Hastanesi, (Yakında Hizmete Girecektir)
ISO 9001 – 2000 Belgesi
256 Yatak Kapasitesi
Doçent Dahiliye Uzmanı
Psikiyatrist, Nörolog, Psikolog
120 Kişilik Eğitimli Personel
12 Kişilik Sağlık Ekibi
Tıbbi Sekreter, Laboratuvar
Alzheimer Bölümü
Acil Ambulanlar, Yoğun Bakım Ünitesi
Hastane Sonrası Özel Bakım
Otoklav (sterilize aleti), Suni Teneffüs Cihazı (ambulans)
EKG Aleti, Defibrilatör, Endotrikal Tüp (her boy)
Aspiratör (ambulans tipi, kablosuz)
24 ve 12 Kişilik Servis Araçları
Jeneratör, Asansör
Oda Servisi, Geniş Lobiler
Deniz Manzaralı Odalar
Ortopedik Yataklar
Özel Mutfaklar
24 Saat Sıcak Su
24 Saat Görüntüleme
Hobi Bahçesi
Merkezi Müzik Sistemi, Sinema Salonu
Kantin ve Kuaför Salonu
Geniş Kütüphane
65 Kişilik Seminer ve Sosyal Etkinlik Salonu
Her yaşlı için ayrı ilaç dolabı
Özel Çamaşırhane (yıkama, kurutma ve buharlı ütüleme)
Nitelikli Hastane Yönetimi

Ünal Huzurevleri, bilimsel seminer ve kongreleri maddi olarak ve gerekli konularda uzman kişilerle desteklemektedir.



Ünal Huzur ve Özel Bakımevleri Merkez (1) Zümrütevler Mahallesi Atatürk Caddesi No:19 Maltepe / İSTANBUL Tel: 0.216.442 22 10 Faks: 0.216.442 20 70

Ünal Huzur ve Özel Bakımevleri Şube (2) Namık Kemal Caddesi No:64 İdealtepe-Maltepe / İSTANBUL Tel: 0.216.366 11 06 Faks: 0.216.366 11 04

Ünal Huzur ve Özel Bakımevleri Şube (3) Rıfki Tongir Caddesi No: 60 İdealtepe / İSTANBUL Tel: 0.216.366 22 30 - 519 94 22

Ünal Huzur ve Özel Bakımevi (4) Zümrütevler Mah. Gül Cad. No:23 Maltepe/İSTANBUL Tel: 0 216 305 22 30 10 Faks: 0216 305 40 58

Türkiye'nin Bavulu Avrupa'nın Bombası

F. Nilgün Kılavuz

Benim gibi 70'li yıllarda doğan, çocukluğu ve ilk gençlik yılları 80'li yıllara denk düşen "kayıp kuşakların" hatırlayacağı gibi o yıllarda Türkiye'nin ana gündemi, enflasyon ve ortadireğin hali idi. Yeni yollar yapılıyor, barajlar kuruluyor, serbest piyasa ekonomisi hızla piyasalara hakim olmaya başlıyor, "benim vatandaşım işini gayet iyi biliyor" ve Türkiye borçlanarak kalkınmaya devam ediyordu. Darbe sonrası, henüz kurtlar vadiye inmemiş, odalar sağır-laşmamış, konakların asmaları yeni yeni yeşermeye başlamıştı. Bizler okul sıralarından sıcak yuvamıza döndüğümüzde Şirinler'i izleyip, annele-rimizin yeni baş-layan altın günü furyalarında hazır-ladıkları kurabiyeleri yedikten sonra ailece te-levizyon karşısına geçerek Türkiye'nin, Eurovision'da ya da milli maçlarda galip gelmesi için dua ediyorduk. Maalesef ya-şanan mağlubiyetlerin nedeni her

daim hakemin taraflı yaklaşımı ve "opera"nın ülkemizde yaygın olmayışındaydı. Oysa hepimizin tek derdi dünyaya sesimizi duyurmak, ne kadar çalışkan, başarılı ve üret-ken bir millet olduğumuzu herkese göstermekti. So-nunda başardık! Artık Eurovision birinciliğimiz, Avrupa takımlarına futbolcu transferi yapan takımlarımız ve bir de Nobel'imiz var.

Hepimiz bu harikulade başarıların şoku içindeyiz. Kimileri "biz ne yaptık da bu başarıları hak ettik" diye hayıflanır-ken kimileri de "işin altında buzağı mı var acaba" diye derin derin düşünüyor. Oysa herkesin unuttuğu, kendine yakış-tıramadığı, taşımakta zorlandığı bir gerçek var. Nobel'i alırken Orhan Pamuk'un yaptığı konuş-mada bahsettiği "babamın bavulu" aslında Türkiye'nin ba-vulu! Sanatçılarımız, sporcula-rımız, entelektüellerimiz, politikacı-larımız ve bilimsanlarımız sadece Os-manlı tarihi ile sınırlandırılmayacak, binlerce



yıllık Anadolu kültürünü içinde saklayan bu bavuldan besleniyor.

Yıllardır üzerine tartışılan, adı Yaşar Kemal'le adeta özdeşleşen ve belki de alınması hayal olarak bakılan Nobel Ödülü sonunda bizim oldu. Evet, ödül "yaşadığı kentin melankolik ruhunun izlerini sürerken, kültürlerin birbirleriyle çatışması ve örülmesi için yeni simgeler bulan Orhan Pamuk'a yani Türkiye'ye verildi. Orhan Pamuk'un bu ödülü alması ile ilgili ne kadar tartışma yaşansa da asıl üzerinde durulması gereken nokta belki de, bu ödülün Müslüman bir Türk yazara verilmiş olması.

Ödülün babası Alfred Nobel mucit, kimyacı ve mühendis. Kendisi dinamitin mucidi. Silahlanma şirketi ile büyük paralar kazandı ve bu servetini Nobel Ödülleri'ne bıraktı. Alfred Nobel'in kendisi kimilerince savaş suçlusunu, yaptıklarından ötürü ruhundaki acıyı dindirme derdindeki bir işveçli, müthiş bir hayırsever, gözünün para bürümüş bir sanayici ya da yüz yılın Hipokratı olarak görülebilir.

Burada asıl önemli nokta özellikle bilim, edebiyat, tıp alanlarında verilen ödüllerin hiçbirinin Nobel Ödülü gibi yüksek prestij seviyesine ulaşamamış olması. Dinamiti bulan ve kimilerince savaş suçlusunu olarak görülen Alfred Nobel'in vasiyeti üzerine verilen bu ödülün, neden bu kadar önemli olduğu sorusuna farklı yaklaşımlar söz konusu. Nobel Ödülleri'nin bu denli önemli olmasında, ödülün uluslararası bir statüde olması; din, dil, ırk ve yaş farkı gözetmeksizin hayatta olan herkese verilebilmesi gösteriliyor. Ayrıca ödül başına verilen 10 milyon İsveç Kronu'nun da bunda etkili olduğu bir gerçek. Özellikle edebiyat ve bilim alanlarında çok itibarlı olan Nobel Ödülleri, bazılarının göre bir ülkenin gelişmişliğinin bir göstergesi.

Ancak ödülün verilmeye başladığı tarihten itibaren, ödül alan kişilerin mensup olduğu ülkelere bakıldığında oldukça ilginç bir tablo çıkıyor ortaya. Vatandaşları, Nobel Ödülü'nü almış olan Amerika'nın ve Avrupa ülkelerinin başı çektiğini görüyoruz. Amerika 160, İngiltere 110, Almanya 94 Nobel Ödülüne sahip. Rusya 21, Japonya 12, Güney Afrika 9, Hindistan 7, Çin 6 ödülle diğer ülkeleri takip ediyor. Şu ana kadar Nobel Ödülü'ne layık görülmüş Müslüman sayısı 7. Orhan Pamuk ile bu sayı 8 oldu. Bu ödüllerin biri kimya alanında, ikisi edebiyatta, biri fizikte, dördü ise barış alanında alınmış. Müslüman ve gelişmekte olan ülkelerin sayısının az olması ise dikkat çekici.

Nobel Ödülü tabii ki ülkeler arasındaki bilim ve kültür alanlarında yapılan bir yarış için verilmiyor. Ancak ödül dağılımına bakıldığında bir dengesizlik olduğu da aşikar. Bilim ve sanat dünyasına Batı'nın egemen olduğu bir noktaya kadar kabul edilse de özellikle edebiyat ve barış alanlarında dünyanın geri kalan ülkelerinin de başarıları göz ardı edilemez. Orhan Pamuk'un ödülü alması ile ilgili olarak yaşanan tartışmalar da, Nobel Ödülü'nün aslında bir "Batı Oyunu" olarak görülmesinden kaynaklanıyor.

Edebiyat alanında ödül alanlar isimlere bakıldığında daha çok Batı dünyasının diliyle konuşan ve Batı'da tanınmış isimler olduğu görülüyor. Bu kişilerin bir kısmının da kendi ülkelerinde pek sevilmeyen isimler olduğu da bir gerçek.

Yaşanan tüm bu tartışmalara rağmen Orhan Pamuk'un Nobel ödülü alması hepimiz açısından, en önemlisi de edebiyatımız için gurur verici. Türkiye'nin bavulu Avrupa'nın bombasını yendi!

Son 15 yılın Nobel Edebiyat Ödülleri

- | | |
|------|---|
| 1991 | Nadine Gordimer
Güney Afrika |
| 1992 | Derek Walcott
St. Lucia |
| 1993 | Toni Morrison
A.B.D. |
| 1994 | Kenzaburo Oe
Japonya |
| 1995 | Seamus Heaney
İrlanda |
| 1996 | Wisława Szymborska
Polonya |
| 1997 | Dario Fo
İtalya |
| 1998 | José Saramago
Portekiz |
| 1999 | Günter Grass
Almanya |
| 2000 | Gao Xingjian
Fransa |
| 2001 | Vidiadhar S. Naipaul
Birleşik Krallık |
| 2002 | Imre Kertész
Macaristan |
| 2003 | John Maxwell Coetzee
Güney Afrika |
| 2004 | Elfriede Jelinek
Avusturya |
| 2005 | Harold Pinter
Birleşik Krallık |
| 2006 | Orhan Pamuk
Türkiye |



Demirel ve Tabular

Dr. Süleyman Cem

birsedam@hotmail.com



9. Cumhurbaşkanı Sayın Süleyman Demirel, Türk siyasi hayatının en renkli simalarından biridir.

O'nun bazı sözleri var ki siyaset literatüründe nesiller boyu konuşulacak özelliğe sahiptir. Birkaç örnek verecek olursak: "Yedi kez gittik sekiz kez geldik..." "Benzin vardı da biz mi içtik..." gibi pek çok ifadesi insanı hafiften gülümseten belki de kakhaha attıran ama aynı zamanda inceden inceye dokunduran ve bizi derin düşüncelere iten ifadelerdir.

Çeşitli vesilelerle Demirel ile birkaç kez görüşme fırsatı buldum. Bir keresinde Güniz sokaktaki evinde bizi ağırladı. Her ne kadar aktif siyaseti bırakmış olsa da "Baba Demirel" in genelde ziyaretçileri eksik olmaz ve çoğu zaman yoğunluk nedeniyle heyetleri aynı anda kabul eder ve görüşmelerini de aynı anda yapar. Önemli bulduğu için olsa gerek yalnız bizim heyetimizin kabul edildiği bir görüşme idi bu. Konu Ortadoğu Yaşlanma Kongresi idi. Bu konuyu kendisine arz ederken biraz tereddütlü idik. Çünkü; günümüzde anti-aging furyasının başını alıp gittiği, kimsenin yaşlanma ve yaşlılık kelimelerini duymak istemediği bir dönemde Sayın Demirel ile bir yaşlanma kongresini konuşacaktık.

Tedirgin olmakta haklıydık zira bazı ileri yaştaki sanatçılarımız var ki "Yaşlanma ve yaşlılık" kelimelerini yanlarında ağzınıza almanızı dahi hakaret kabul ederler. Zira

pek çok ünlümüze yaşlanma konularını açınca hemen "çocuklar o kadar yaşlandı mı biz" diye itiraz ederler ve bu konuyu konuşmaktan rahatsız olduklarını hissettirerek konuyu kapatırlar.

Yaşı ne olursa olsun eğer imkanı varsa insan tabi ki güzel giyinebilmeli, bakımlı olmak için gerekeni yapmalı, dinamik ve diri görüntüsünün olmasını arzulayabilmeli... Bütün bunları istemekte ve bunun için gerekeni yapmakta bir sakınca yoktur. Yaş ile yaşam sitili arasında büyük uçurumlar olmadığı sürece herhangi bir sorun olarak görülmez. Ama bazı yaşam tarzları var ki nereye koyacağınızı neyle tartacağınızı ve hangi ölçükle ölçeceğinizi kestirmede çok zorlanıyorsunuz. Her şeyin ölçüsünde ve kararında olması gerektiğini düşünen biri olarak medyamızda yer alan bazı örnekleri gördükçe açıkçası üzüleniyorum.

İşte o gün de acaba Sayın Demirel de yaş konusunda bir rahatsızlık hisseder mi düşüncesiyle yanına girdik. Diğer taraftan da büyük ölçüde tecrübeleri olan bu kişiliğin böyle takıntılarının olmaya-çağını söyleyerek kendimizi rahatlatmaya çalışıyorduk.

Arkadaşlar iltifattan mı yoksa öyle olması gerektiği için midir konuya giriş yapmak için topu bana attılar. Bizde bismillah deyip konuya girdik.

Önce; bölgede bir ilk olacağı için Ortadoğu Yaşlanma Kongresinin amaç ve kapsamını, nasıl bu noktaya geldiğimizi, Birleşmiş Milletlerin 2002 yılında Madrid'de düzenlediği Uluslararası Yaşlanma Kongresini ve Türkiye'nin ev sahipliğinde gerçekleşecek olan bu kong-

renin hem ülkemiz hem de bölge için önemini detaylıca anlattık.

Siyasi yaşamında da bir çok tabuyu yıkmış olan Sayın Demirel her zaman olduğu gibi bu sefer de bizi şaşırttı. Anlatılanları dikkatle dinlerken yaşlanma konusunda ne bir kompleks ne de bir rahatsızlık gösterdi. Yaşlanma ile ilgili konulara girdikçe o önümüzü açıyor ve başarılı bir kongre olması için dikkat edilmesi gereken noktalara işaret ediyordu. Hatta zaman zaman tatlı ve ince espriler yaparak yaşlanmanın gayet doğal bir olgu olduğunu belirtiyordu.

Görüşmeyi bitirip çıkarken girişteki tedirginlikten hiçbir şey kalmamış ve rahatlamıştık. Daha da önemlisi kongre konusunda heyet olarak kendisinin desteğini almış olmamız hepimizi çok mutlu etmişti.

Kendinden ve yaşlılıktan kaçanlar için acaba sayın Demirel'in önderliğinde bir kampanya mı başlatsak? Yaşlanmayı bir türlü kabul edemeyen ve torunu gibi giyinen, bir plastik cerrahattan diğerine koşan ve yaşlanmaya karşı savaş açan pek çok ünlümüz için Demirel bir örnek olabilir mi dersiniz?

Şimdi bu gerçeklerin ışığında; sayın Demirel'e tabuların hüküm sürdüğü yaşlanma konularında konuyu konuşulabilir kılmak için bize önderlik yapsanız diye hafiften ürkek, yumuşak ve kadife gibi mahcup bir sesle mi sorsak?

Yoksa direkt cepheden girerek "Efendim haydi şimdi ikinci bir vatani görev sizi bekliyor diye " gürültü mü çıkarsak... Ne dersiniz?...



AND PLAZA



OCTAIVA



ROOMSTER



FABIA



SÜPER B

ND

SİGORTA VE ARACILIK HİZ. LTD. ŞTİ.

TRAFİK SİGORTASI

HAYAT SİGORTASI

İŞYERİ SİGORTASI

KONUT SİGORTASI

KASKO SİGORTASI

SAĞLIK SİGORTASI

HER TÜRLÜ ARAÇLA
TAKAS İMKANI
DEĞERİNDEN 2. EL

AND OTOMOTİV A.Ş.

Konya Yolu No:219 Balgat - Ankara

Tel: 0312 473 65 70 Fax: 0312 473 65 73

www.andotomotiv.com

DEPRESYON

Celia F. Hybels, PhD; Dan G. Blazer, MD, PhD; David C. Steffens, MD, MHS

Majör depresyonu olan yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar gösterdi ki bu hastaların önemli bir kısmı iyileşemiyor. Klinik örneklerde majör depresyonun, yaşlı yetişkinlerin en çok % 10'nu etkilediği görülüyor. Majör depresyon belirtileri; beyin sıvısında farklılaşma ya da azalma, yoğun stres, sosyal değişkenler, günlük yaşam aktiviteleri veya hareketlilikte azalma, yaşamdan zevk alamamak, kendini sürekli halsiz ve hasta hissetmek olarak sıralanabilir. Tedavi seçenekleri anti-depresanlar ve psikoterapi (tek başına ya da beraber) olabilir.

Temel bakım doktorları klinik olarak, önemli depresyon belirtileri taşıyan yaşlı yetişkinlerle çok sık karşılaşır. Fakat bu belirtilerin hepsi, majör depresyon belirtilerini karşılamıyor. Yaşlı yetişkinlerde majör depresyon %1 ile %5 arasında değişirken, klinik örneklerde %10'a kadar çıkabiliyor. Genelde depresyon belirtileri olan

yaşlı yetişkinler, bir zihinsel sağlık uzmanından ziyade temel bakım doktorlarına tedavi olmayı tercih ediyorlar.

Majör depresyon için tedavi olan yaşlı yetişkinlerin çalışmaları gösteriyor ki hastaların önemli bir kısmı tamamen iyileşemiyor ve kronik depresyon belirtileri gösteriyor. Majör depresyon belirtileri olarak tanımlanan kısmi azalma, majör depresyonun yaygın bir sonucudur ve artan belirtiler, hastaları yüksek intihar riskine sürükleyen relaps'ın güçlü habercileridir.

Aşağıda majör depresyon tedavisi gören tipik bir yaşlı yetişkinin bakım raporu bulunuyor: Bayan S. 73 yaşında, evli. Devamlı bir depresyon nedeniyle temel bakım doktoru tarafından hastanede yatmadan tedavi olmaya yönlendirildi. Depresyon belirtilerinin başlangıcını tam olarak hatırlayamasa da, yaşadığı bu sıkıntılı durumun doktorla görüşmeden

9 ay öncesinde çok kötüye gitmeye başladığını belirtti. Daha önce herhangi bir psikolojik nedenle bir psikiyatrist tarafından görülmemiş ve hastaneye yatırılmamıştı. Aslında tüm hayatı boyunca sağlığı mükemmeldi ve yalnızca 2 çocuğunun doğumu sırasında hastanede yatmıştı. Kendisini hayatının çoğunluğunda bir çeşit melankolik olarak tanımlamış fakat böyle bir durumu daha önce yaşamamıştı.

Eşi, ona danışmada eşlik etmiş ve son 1 yıldır daha depresif bir durumda olduğunu onaylamış fakat şunları belirtmiş; "O düşündüğü kadar kötü durumda değil. Aslında geçmişte yaptığı şeylerin pek çoğunu yapmıyor, fakat biliyorum ki kendini eskisi kadar iyi hissetmiyor ve eskisi kadar aktif değil. Farkettiğim en büyük şey aslında yaptığı hiç birşeye ilgisinin olmaması. Ayrıca hafıza sorunlarından da şikayetçi."

Biraz daha soru sorulduğunda Ba-

yan S. hafızası konusunda endişelendiğini ve alzheimer hastası olup olmadığını merak ediyordu. İyi uyuyamıyordu ve gün içinde uyuklamaya başlamıştı. Çoğu zaman yorgun hissediyordu. İştahı azalmıştı ve geçen yıl 5 kilo kaybetmişti. Çok kilo kaybetmediğini söylese de, bu onu endişelendiriyordu çünkü 25 yıl kilosunu aynı kalmıştı. Kalkıp ne yapması gerekiyorsa yapabiliyordu fakat kendini sıklıkla, uzun süre sandalyesinde otururken ve sadece boşluğa bakarken buluyordu.

İntihar ile ilgili düşünceleri sorulduğunda böyle bir şeyi yapmayacağını söyledi. Bazı zamanlar, eğer kocası ve ailesi için olmayacaksa, uykusunda huzurla ölmeye bir itirazının olmayacağını kabul etti.

“Temelde yaşamak için her şeyim var; sağlık, iyi arkadaşlar, seyahat etmek için yeterli para, çocuklar, torunlar, güzel bir evlilik fakat bazı zamanlar hiçbirini umursamıyorum.

Zihinsel bir incelemede, o kendini hiçbir ağlama ve açık bir stres dönemine sahip olmayan hoş bir kadın olarak tanıttı. Yine de kolaylıkla gözlenebilir durumdaydı. Mini zihinsel durum incelemesinde 8 30 / 30 skor yaptı.

Ona tek bir episodda majör depresyon bozukluğu teşhisi kondu ve cüzi miktar da SSRI'ye başlatıldı. Davranışsal terapi ile değerlendirilmesi teklif edildi fakat o ne hakkında konuşacağını bilmediğini söyleyerek teklifi geri çevirdi.

Psikiyatrist iki hafta içinde onu tekrar gördüğünde o biraz daha iyi olduğunu söylüyordu. Özellikle iştahı geri gelmişti ve daha iyi uyuyordu. İlk görüşmeden altı hafta sonra, psikiyatristi ilk gördüğü zamana

göre daha iyi hissettiğini söylüyordu. İştahı normale dönmüştü ve 1 kilo almıştı. Eşi, evin dışındaki aktivitelere katılması konusunda, onu daha rahat ikna ettiğini söylüyordu. Yine de kendi başına nadiren aktivitelere katılıyordu. Hafızasıyla ilgili sorunlardan şikayet etmeye devam ediyordu. Fakat başlıca şikayeti devamlı anhedoniaydı. “Evet, daha çok şey yapıyorum fakat açıkçası nadiren umursar görünüyorum. SSRI'nın dozu artırıldı fakat bir haftadan sonra ajite olmaya başladı ve doz tekrar 20mg/d'ye indirildi.

İlk görüşmeden dört ay sonra, altı hafta sonrakiyle aynı belirtilere sahip olduğunu söyledi. Sonraki dört ayda ona pek çok değişik anti depresan denettirildi. Fakat o, SSRI'ı tercih etti ve psikiyatrist onu orijinal doza döndürmeye karar verdi.

İlk görüşmeden sonra 8 ila 12 ay arasında klinik tabloda bir değişiklik olmadı. Eşi, onun biraz daha iyi göründüğünü fark etmişti fakat hala eskisi gibi olmadığını hissediyordu.

Mütevazı bir aktif sosyal hayatı vardı ve ev kadını olarak yeteri kadar çalışıyordu. Psikiyatrist, onu 3'er aylık aralıklarla görmeye devam etti. Klinik tablo değişmedi. Bir kere sinde doktor

anti-depresana devam etmedi. Bir ay sonra hastanın belirtileri arttı ve doktor ilaca geri döndü.

İlk görüşmeden sonraki iki yıl klinik tablo değişmedi. Hasta, hafıza sorunlarından (hafıza zorluklarının açık bir kanıtı olmaksızın) ve anhedonidan şikayet etmeye devam etti.

Kısmi Azalmanın Habercileri

Bir yıllık depresyonu ve özellikle kısmi azalmayı hazırlayan faktörleri belirlemek için, majör depresyon tedavisi gören ve daha hastaların 186'sının bir örneğini takip ettik. Hem hastanede yatarak hem de ayakta tedavi olan katılımcılar majör depresyon bozukluğu için, DSM - IV kriterini karşıladı ve anti-depresan kullanımı tarihini içeren bir algorithm tedavisi olan STACED yaklaşımına göre tedavi edildi. Depresyon sevi-



yesi Montgomery-Aspey Depresyon Seviyesi Ölçümü (MADRS) ile her üç ayda bir değerlendirildi ve hastalığında bir yılda azalma olmayanlar (MADRS scor 16 – 60 arası), kısmi azalma olanlar (MADRS scor 7 ile 15 arası) ve tamamen azalma olanlar (0 ile 6 arası) olarak üç guruba ayrıldı. MADRS, değişik şiddet seviyelerindeki depresyon belirtileri toplamını gösteren bir araçtır. 7 ile 15 arasındaki skor, bir grup majör depresyon kriterlerini karşılayacak kadar çok sayıda ve/veya sertlikte değildir.

Hastaların yüzde 47.3’de, bir yılda tamamen azalma, yüzde 26.8’da kısmi azalma (yıl içinde belli bir noktaya kadar tamamen iyileşmeler de) olduğunu ve yüzde 25.8’nin de bir yılda depresif durumda olduğunu (interim sırasında tamamen veya kısmi azalma olmalarına rağmen) tespit ettik.

Kısmi azalmayı hazırlayan faktörler tablo 1’de bulunuyor. Kayıt sırasındaki depresyon şiddeti, bir yıldaki

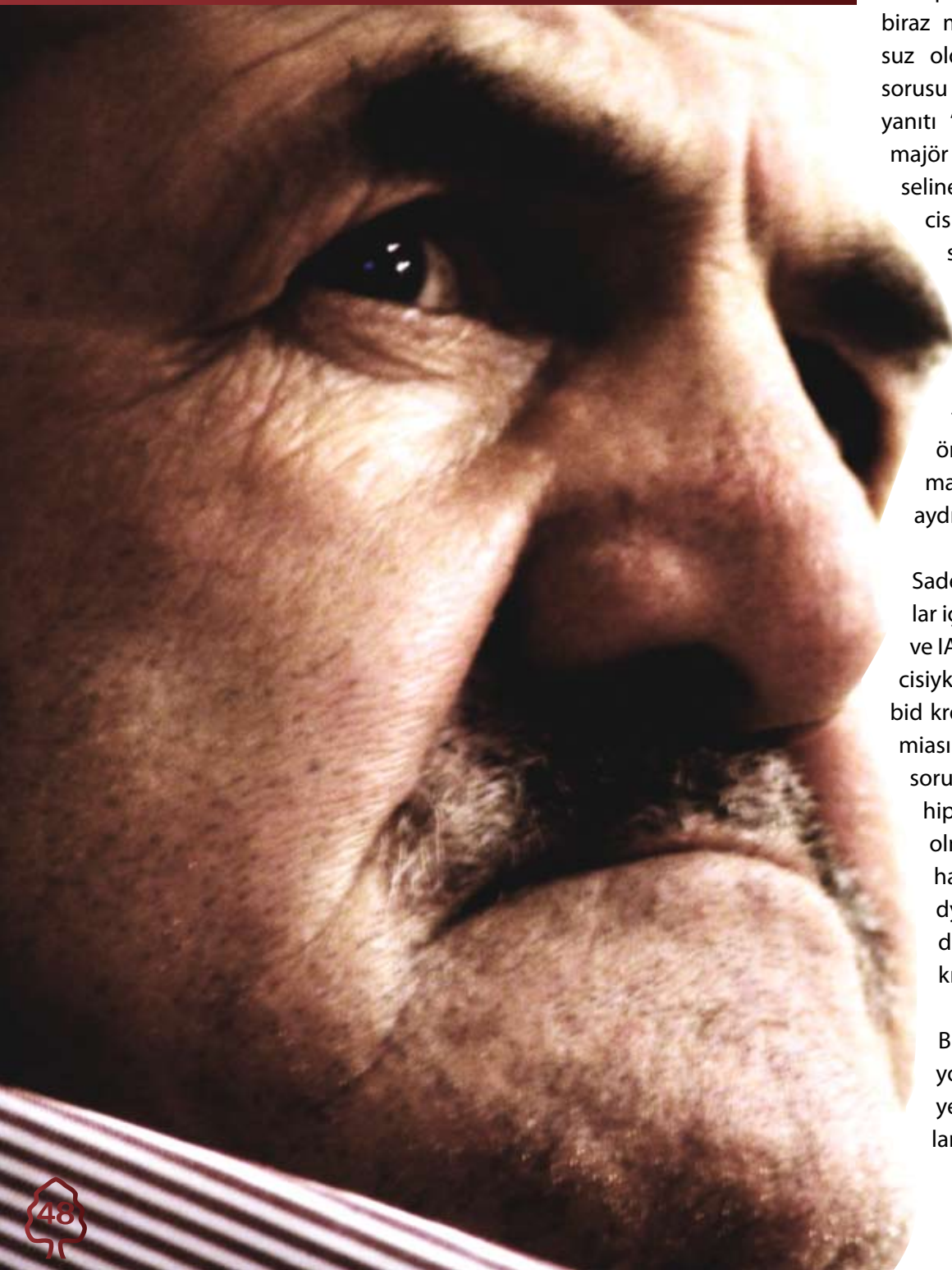
depresyonla önemli ölçüde ilgiliyken depresyonun başlama yaşı ve depresyon süreleri önemli değildir. Pek çok fiziksel sağlık ölçümleri sonuçla ilgilidir. Sonuç hareketlilik ile ilgili sorunları ve alışveriş, yemek hazırlama, parayı kontrol etme gibi günlük yaşam aktivitelerini de içerir. Kayıt zamanından önceki 6 aylık dönemdeki yüksek stres seviyesi alçak sosyal destek seviyesi sonuçla ilgilidir.

Görüşmede hastalara, “Hayatınıza dönüp baktığınızda genelde mutlu, biraz mutlu, ortalama yoksa mutsuz olduğunuzu mu söylediniz?” sorusu sorulduğunda bu sorunun yanıtı “mutsuz” olursa bu durum majör depresyon ve dystymia baseline comorbid teşhisinin habercisi olurdu. Daha kötü sonuçlara sahip olan hastalar ise daha çok yaşamlarını tatmin edici bulmuyorlar!

Kayıt zamanlarındaki kontrollü analizler, sonucun en önemli habercisi comorbid majör depresyon ve dysthymiydi.

Sadece majör depresyonda olanlar için, hareketlilikte kısıtlamalar ve IADLS kötü bir sonucun habercisiyken; majör depresyon, comorbid kronik depresyon veya dysthymiası olanlar, hareketlilik ve IADLS sorunlarında en yüksek riske sahiptir. İstatistiksel olarak önemli olmasa da fark edilen stres ve hayatı tatmin edici bulmamak dysthymia ve comorbid majör depresyon hastaları arasındaki kısmi azalma ihtimalini artırdı.

Bu sonuçlar, kronik depresyon işaretleri gösteren yaşlı yetişkinlerin daha kötü sonuçlar için risk altında olduklarını



doğruladı. Majör depresyonla aynı olan bu kronik depresyon kendini belirli klinik özelliklerle gösterir. Bu özellikler bir dysthymia DSM – IV teşhisini destekler veya tüm hayatın hastanın umduğu gibi mutlu ya da tatmin edici olmadığı yönünde daha genel bir değerlendirme olabilir. Sosyal faktörler, sağlık algıları ve mutluluk majör depresyonu olan yaşlı yetişkinlerde sonucun habercisi olabilir ve klinik değişkenler kadar önemli olabilir.

Comorbid dysthymialı yaşlı depresyon hastalarının farklı bir tedavi görmeleri gerektiğini gösteren birkaç deneysel veri olsa da, karışık yaş gurupları üzerinde yapılan çalışmalar kronik depresyon tedavisinde birleştirilmiş tedavilerin etkili olabileceğini gösteriyor.

Majör Depresyonun Tedavisi

Kısmi azalmada olan majör depresyondaki yaşlı hastalara, üç anahtar tedavi sorunu sunuluyor:

- Depresyon tedavisini karmaşıklaştıracabilecek comorbid tıbbi şartlar
- Depresyona katkı sağlayabilecek comorbid ilaçları
- Yavaşlamış bir metabolik yüzde

Uygun pek çok tedavi vardır. Bunlar ilaç tedavisi, psikoterapi ve psikolojik destek olarak tek başına veya bir arada uygulanabilir. (tablo 2)

Birinci çizgi terapi sıklıkla bir seçici serotonin reuptae inhibitörüdür. SSRI'ı psikiyatrik comorbidite (ep, endişe) veya depresif belirtilerin verilen sunumuna göre değiştirmek söz konusu olabilmesine rağmen özel bir SSRI'nın seçimi çoğunlukla keyfidir. Pek çok klinik doktoru şu an eczane reçetesi kısıtlamaları üzerine kararlar alırlar.

Depresyon tedavisine cevap veremedeki başarısızlık, yaygın bir klinik sorundur ve raporlara göre hastaların en az üçte birini etkiler. Eğer bir hasta yeterli bir SSRI denemesine yanıt vermekte başarısız olursa (cüzi dozda, genellikle 6 haftada) bu kişi non-feriatrik örneklerden deneyime ve klinik değerlendirmeye alınmak zorunda olur. Ağır depresyonda olan orta yaşlı ve genç yetişkinlerin arasında bile, uygun gelecek adımlar hakkındaki klinik veriler sınırlıdır.

Eğer ilk SSRI'ya en azından sınırlı bir yanı varsa, bazı klinik doktorları başka SSRI uygulamayı tercih ediyor. İlk kanıt bu stratejiyi destekliyor. Diğer seçenekler ikinci bir ilaç eklemeyi veya SSRI sınıfında bir ilaca başlamakta içeriyor. Artırma stratejisi çalışmaları mirtazopine, bupropion ve lithium kullanımını destekliyor. Kısmen duyarlı ve hiç duyarlı olmayan bir hastanın muhtemel pharmacoterepi artışı için yapılan değerlendirme psikiyatrik referral için uygun bir nedendir.

Çoğu klinik doktoru, artırmaktansa anti-depresanlara geçmeyi daha kolay bulur. Eğer tercih farklı bir anti-depresan gurubundan bir ilaca başlamaksa, daha yeni yöntemler için biraz kanıt var. Örneğin son zamanlarda yapılan bir inceleme de gösterdi ki bir SSRI başarısız olduğunda mirazopine makbul bir seçenek olur. Yaşlı bir depresif grupta SSRI'den venlafavine geçiş etkili oldu ve iyi tolere edildi. Duloxetine, baş bir dual-action anti-depresan yaşlı hastaların tedavisinde etkili oldu fakat değişiklik çalışmalarına ihtiyaç var. Strajeyi destekleyen çalışmalara rağmen, SSRI tedavisinin başarısızlığından sonra bugropionu değiştirmek yaygındır.

SSRI'lar çoğunlukla first-line ajentis olarak kullanılsa da, nortriptyline ve desipramine gibi tricyclic anti-depresan hala rolü var ve SSRI'ya yanıt vermeyen bazı hastalar sadece bu ajanlardan biriyle gelişecekler.

Bir psikiyatriste sevk her zaman pharmacolgil tedavisiyle beraber daha kötü olan, işlevsel olarak şiddetle yavaşlamış, intihar ile ilgili psikiyatrik babule ihtiyaç duyabilecek hastalar için düşünülmelidir.

Psikoterapi Seçenekler

Bazı yaşlı yetişkinler ilaç tedavisi yerine veya ona ek olarak danışmanlık ya da psikoterapi tercih edebilir. Ayrıca yaşlı hastalar ilaç tedavisini tolere edemedikleri veya kişisel sorunlar yaşadıkları, stresli oldukları zaman psikoterapi önerilebilir. Kısa dönem psychodynamic psikoterapi, sorun çözme terapisi, kişisel psikoterapi, davranışsal psikoterapi gibi depresyon belirtilerini azaltan psikoterapi bulunmuştur. Grup psikoterapisi bazı yaşlı yetişkinler için etkili olabilir fakat bu terapilerin deneysel çalışmaları karışık veya seyrek. Anti-depresanlarla beraber uygulanan psikoterapi yaşlı hastalarda, eskiye dönmeyi önlemede etkili olabilir fakat tek başına ilaç tedavisi görenler için iki yılda ekili olabilir. İlaç kullanımının artırılmasında veya artan depresyon belirtilerinin tedavisinde, başlıca tedavi olarak, psikoterapiye dönmenden önce hastanın tercihleri dikkate alınmalıdır. Fakat psikoterapiye dönüş ağır, devamlı depresyon belirtileri için veya hafiften şiddetliye kadar olan stres kaynakları bağlamında ortaya çıkan depresyon belirtileri için önerilir. Hemşire servislerini ziyaret, aile danışmanlığı, psich education, eşler için danışmanlık sağlama gibi psikolojik destekler de yardımcı olabilir.

Tablo 2

Kısmi azalmada majör depresyonu olan yaşlı hastalar için tedavi seçenekleri

Sorunun

Yaşlı hastalar depresyon zorlaştıracak tıbbi şartlara sahip olabilir.

Yaşlı hastalar depresyona katkı sağlayacak ilaçlar alabilir veya depresyon ilaçlarıyla etkileşmeye geçebilir

Yaşlı hastalar genç yetişkinlere göre ilaçları bünyelerine daha yavaş geçebilirler ve ilaçların yan etkilerine karşı daha hassas olabilirler

Birleşilen Anahatlar

Bazı yaşlılar hem anti depresyonları hem psikoterapi yi içeren bir tedaviden yararlanabilir.

İlaç kullanımı veya psikoterapi tek başına daha hafif depresyon için yeterli olabilir.

Anti Depresanlar

SSRI s tipik birinci – çizgi seçeneği

Pisikoterapi

Davranışçı psikoterapi

Destekleyici terapi

Problem-çözücü terapi

Kişisel- çözücü terapi

Psikoterapi ve phamacotherapy ile beraber psikoloji aracılık

Psychoeducaion

Aile danışmanlığı

Hemşire servislerini ziyaret

Sonuç

Klinik olarak önemli depresyon belirtileri taşıyan yaşlı yetişkinler, bir zihinsel sağlık uzmanından ziyade temel bakımlarını sağlayan kişiler tarafından tedavi edilmeyi tercih ediyorlar. Araştırmalar gösteriyor ki,

yaşam tanımında azalma ve kronik depresyon, kısmi azalmanın habercisi olabilir.

Tedavi seçenekleri psikoterapi ve aile danışmanlığı gibi psikolojik destekleri içerse de en sık kullanılan te-

davi seçeneği SSRI'dır. Eğer bir yaşlı hasta pharmacologic tedaviye yeterli yanıt vermekte başarısız olursa, hastayı psikiyatriste sevk etmek uygun olur.❗

KAYNAKLAR

- Blazer DG. Depression in late life: review and commentary. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2003; 58(3):249-65.
- German PS, Shapiro S, Skinner EA. Mental health of the elderly: Use of health and mental health services. J Am Geriatr Soc 1985; 33(4):246-52.
- Brodsky H, Harris L, Peters K, et al. Prognosis of depression in the elderly: a comparison with younger patients. Br J Psychiatry 1993; 163:589-96.
- Kennedy GJ, Kelman HR, Thomas C. Persistence and remission of depressive symptoms in late life. Am J Psychiatry 1991; 148(2):174-8.
- Alexopoulos GS, Meyers BS, Young RC, et al. Recovery in geriatric depression. Arch Gen Psychiatry 1996; 53(4):305-12.
- Steffens DC, McQuoid DR, Krishnan KR. Partial response as a predictor of outcome in geriatric depression. Am J Geriatr Psychiatry 2003; 11(3):340-8.
- Zweig RA, Hinrichsen GA. Factors

- associated with suicide attempts by depressed older adults: a prospective study. Am J Psychiatry 1993; 150(11):1687-92.
- Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. "Minimental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for clinicians. J Psychiatr Res 1975; 12(3):189-98.
- Hybels CF, Blazer DG, Steffens DC. Predictors of partial remission in older patients treated for major depression: the role of comorbid dysthymia. Am J Geriatr Psychiatry 2005; 13(8):713-21.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 1994.
- Steffens DC, McQuoid DR, Krishnan KR. The Duke Somatic Treatment Algorithm for Geriatric Depression (STAGED) approach. Psychopharmacol

Bull 2002; 36(2):58-68.

- Montgomery SA, Asberg M. A new depression scale designed to be sensitive to change. Br J Psychiatry 1979; 134:382-9.
- Kocsis JH, Rush AJ, Markowitz JC, et al. Continuation treatment of chronic depression: a comparison of nefazodone, cognitive behavioral analysis system of psychotherapy, and their combination. Psychopharmacol Bull 2003; 37(4):73-87.
- Alexopoulos GS, Katz IR, Reynolds CF 3rd, Carpenter D, Docherty JP, Ross RW. Pharmacotherapy of depression in older patients: a summary of the expert consensus guidelines. J Psychiatr Pract 2001; 7(6):361-76.
- Mulsant BH, Pollock BG. Treatment-resistant depression in late life. J Geriatr Psychiatry Neurol 1998; 11(4):186-93.
- Mischoulon D, Nierenberg AA,

Kizilbash L, Rosenbaum JF, Fava M. Strategies for managing depression refractory to selective serotonin reuptake inhibitor treatment: a survey of clinicians. *Can J Psychiatry* 2000; 45(5):476-81.

17. Joffe RT, Levitt AJ, Sokolov ST, Young LT. Response to an open trial of a second SSRI in major depression. *J Clin Psychiatry* 1996; 57(3):114-5.

18. Bschor T, Lewitzka U, Sasse J, Adli M, Koberle U, Bauer M. Lithium augmentation in treatment-resistant depression: clinical evidence, serotonergic and endocrine mechanisms. *Pharmacopsychiatry* 2003; 36(Suppl 3):S230-4.

19. DeBattista C, Solvason HB, Poirier J, Kendrick E, Schatzberg AF. A prospective trial of bupropion SR augmentation of partial and non-responders to serotonergic antidepressants. *J Clin Psychopharmacol* 2003; 23(1):27-30.

20. Carpenter LL, Yasmin S, Price LH. A doubleblind, placebo-controlled study of antidepressant augmentation with mirtazapine. *Biol Psychiatry* 2002; 51(2):183-8.

21. Hirschfeld RM. The use of mirtazapine in difficult-to-treat patient populations. *Hum Psychopharmacol* 2002; 17(Suppl 1):S33-6.

22. Whyte EM, Basinski J, Farhi P, et al. Geriatric depression treatment in nonresponders to selective serotonin reuptake inhibitors. *J Clin Psychiatry* 2004; 65(12):1634-41.

23. Nelson JC, Wohlreich MM, Mallinckrodt CH, Detke MJ, Watkin JG, Kennedy JS. Duloxetine for the treatment of major depressive disorder in older patients. *Am J Geriatr Psychiatry* 2005; 13(3):227-35.

24. Fava M. Management of nonresponse and intolerance: switching strategies. *J*

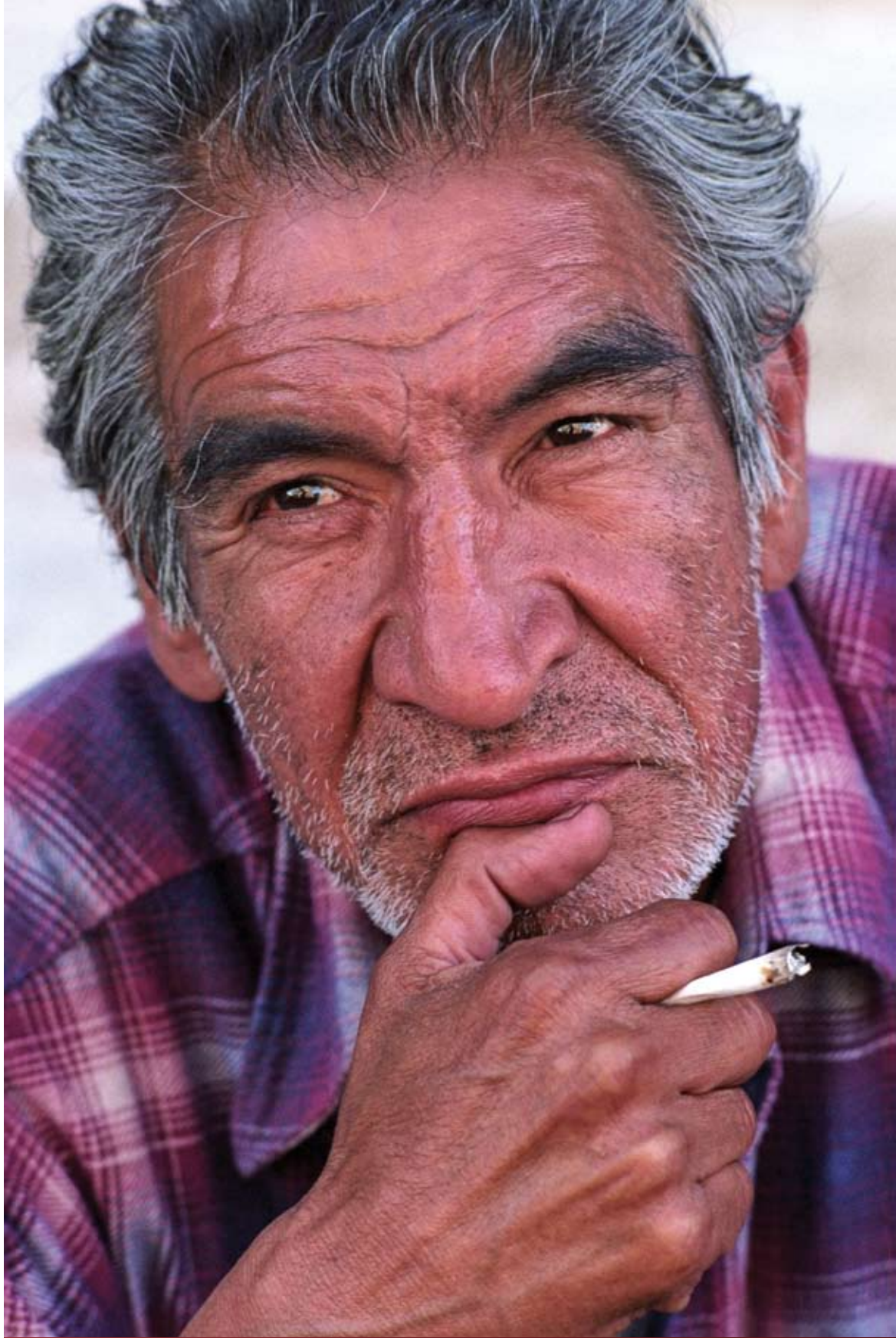
Clin Psychiatry 2000; 61(Suppl 2):10-2.

25. Reynolds CF 3rd, Frank E, Perrel J, et al. Nortriptyline and interpersonal psychotherapy as maintenance therapies for recurrent major depression: a randomized controlled trial in patients older than 59 years. *JAMA* 1999; 281(1):39-45.

26. Lynch TR, Aspnos AK. Individual and group psychotherapy. In: Blazer DG,

Steffens DC, Busse EW, eds. *American Psychiatric Publishing Textbook of Geriatric Psychiatry*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc; 2004:443-58.

27. Reynolds CF 3rd, Dew MA, Pollock BG, et al. Maintenance treatment of major depression in old age. *N Engl J Med* 2006; 354(11):1130-8.



13. Türk Klinik Mikrobiyoloji ve
İnfeksiyon Hastalıkları Kongresi
14 Mart - 18 Mart 2007 - Antalya

2. Moleküler Tıp Kongresi
24 Mart - 26 Mart 2007 - İstanbul

2. Uludağ Genel Cerrahide Güncel
Yaklaşım Kongresi
8 Mart - 11 Mart 2007 - Bursa

22 Mart - 24 Mart 2007 - Bursa
4. Metabolik Sendrom
Sempozyumu
14 Mart - 18 Mart 2007 - Antalya

Geleneksel İç Hastalıkları Günleri
9 Mart - 11 Mart 2007 - İstanbul

5. Palandöken Kulak Burun Boğaz
Sempozyumu
22 Mart - 25 Mart 2007 - Erzurum

ÇYCD

Çene Yüz Cerrahları Derneği Kursu:

Çene Yüz Cerrahisinin Temel İlkeleri ve Uygulamaları

14-15 Mart 2007
Karinna Hotel
Uludağ

www.cycd2007.org

Maden İşletmelerinde
İş Sağlığı ve Güvenliği
Sempozyumu
8 Mart - 9 Mart 2007 -
Adana

8. Yönetim Bilimleri
Kongresi
14 Mart - 17 Mart 2007 -
İstanbul

13. Anestezi Kış
Sempozyumu
1 Mart - 4 Mart 2007 - Bursa

Türk Pedodonti Derneği 7.
Ulusal Sempozyumu
1 Mart - 4 Mart 2007 -
Erzurum

4. Ulusal Aile ve Evlilik
Terapileri Kongresi
16 Mart - 18 Mart 2007 -
İstanbul

4. Ulusal Kemik İliği
Transplantasyonu Ve Kök
Hücre Tedavileri Kongresi
01 Mart - 04 Mart 2007
- Bursa

4. Acil Tıp Kış Sempozyumu
01 Mart - 04 Mart 2007 -
Kayseri

ASM Onkoloji Günleri 2007
23 Mart - 24 Mart 2007 - İstanbul

4. Gazi İç Hastalıkları Günleri
02 Mart - 03 Mart 2007 - Ankara

4. Nöropatik Ağrı Sempozyumu
01 Mart - 04 Mart 2007 - Antalya

Akdeniz Üniversitesi İç Hastalıkları
Günleri
09 Mart - 11 Mart 2007 - Antalya

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
İÇ HASTALIKLARI
XII. MEZUNİYET SONRASI
EĞİTİM KURSU

28 - 31 Mart 2007
Dedeman Otel, ANKARA

"SİGARAYI BIRAKTIRMA ÇALIŞTAYI"
"İNSÜLİN EĞİTİM ÇALIŞTAYI"

**BİLİMSSEL
SEKRETERYA**



Dr. Miyase Bayraktar

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları Anabilim Dalı
Endokrinoloji Ünitesi
Tel : 0.312.305 12 88
: 0.312.310 43 08
Faks : 0.312.311 67 68

**ORGANİZASYON
SEKRETERYASI**



**DMR Kongre Organizasyon Hizmetleri
Turizm Ltd. Şti.**

Turan Güneş Bulvarı 71. Sok. 26/5
Yıldız - Çankaya / Ankara

Tel : 0.312.442 01 50
Faks : 0.312.442 04 10
Web : www.dmrurizm.com.tr
E-posta : murat.koprulu@dmrurizm.com.tr

www.msek2007.org

TPRECD Kış Sempozyumu 2007
15 Mart - 17 Mart 2007 - Bursa

1. Karadeniz Meme Günleri
29 Mart - 01 Nisan 2007 - Samsun

Çene Yüz Cerrahları Derneği Kursu
14 Mart - 15 Mart 2007 - Bursa

4. Mart Sempozyumu
09 Mart - 11 Mart 2007 - Trabzon

Hepatobilier Cerrahide Teknik

Gelişmeler ve Uygulamalar
01 Mart - 02 Mart 2007 - İstanbul

Hacettepe Üniversitesi XII. İç
Hastalıkları Mezuniyet Sonrası
Eğitim Kursu
28 Mart - 31 Mart 2007 - Ankara

Türkiye Milli Pediatri Derneği Kış
Zirvesi
15 Mart - 17 Mart 2007 - Antalya

2. Üroloji Kış Toplantısı
07 Mart - 09 Mart 2007 - Erzurum

“Gel, Kim Olursan Ol Yine Gel”

Bu ayki Gezelim sayfamızın du-rağı, tarihi ve kültürel değeri açısından son derece önemli bir yere sahip Konya ilimizde bulunan, Mevlana Türbesi. Yedi asırdan fazla bir zamandan beri gönüllerde yaşayan, eserleri hemen hemen bütün dillere tercüme edilen Mevlana yalnızca Konya'nın değil tüm Anadolu'nun simgelerinden biridir. Her yıl binlerce ziyaretçinin akınına uğrayan Mevlana'nın türbesinin hem manevi hem de ekonomik değeri oldukça büyüktür. Mevlana Türbesinin bu kadar ilgi görmesinin nedeni elbette onun, savunduğu değerlerin evrensel oluşunda yatıyor. Dostluk, kardeşlik ve barış kavramlarının içi boş bir söylem olmaktan öteye gide-mediği günümüzde, belki de en çok ihtiyaç duyduğumuz, unuttuğumuz bu kavramları yeniden keşfetmek ve yaşamak için Konya'yı ve Mevlana Türbesini ziyaret etmemiz gerekiyor.

Konya'da bulunan Mevlevi Dergahı içinde yer alan Mevlana Türbesi'ni anlatmaya başlamadan önce, kül-türlerin beşiği Konya ilimizin tarihi

ile ilgili kısa bir aktaralım.

KONYA TARİHİ

Efsaneye göre bir zamanlar bu şehre Medüz denen bir canavar musallat olur. Zeus'un oğlu Perse, Medüz'ün başını keserek şehri kurtarır. Halk da, Perse'in bir heykelini şehrin meyda-nına diker. Bundan sonra şehrin ismi, heykel şehri demek olan “İkonium” olur. Bir zamanlar Anadolu Selçuklu Devleti'nin başkenti olan Konya'nın yerleşim tarihi, Çatalhöyük ve Erba-ba kazılarının sonuçlarına göre Ne-olitik Çağ'a (MÖ 8000-5500) kadar uzanır.

Konya büyük kentleşme evrimine Maden Çağıyla başlar. Halk, M.Ö 3000'de Alaaddin Tepesine yerleşip kendisini dış etkenlerden korur ve yüzyıllar boyunca bağımsız yaşar. Ancak coğrafi konumu nedeniyle önemli bir yere sahip olan “İkonium”, başta Hititler olmak üzere Friglerin, Lidyalıların ve Büyük İskender'in isti-lasına uğrar daha sonra Roma İmpa-ratorluğunun güçlenmesiyle Diyar-ı Rum olarak varlığını devam ettirir.

(Mevlana'nın, Rumi diye tanınması da bu nedenledir.)

Roma İmparatorluğu'nun parça-lanması ve Doğu Roma'nın Bizans ismiyle siyasal alanda boy göster-mesiyle Diyar-ı Rum, garnizon aracı-lığı ile yüzyıllar boyunca idare edilir. Hristiyan azizlerinden Saint Paul'un Konya'yı iki defa ziyaret etmesiyle kutsallık kazanan şehir, Hristiyanlar-ca da ayrı bir önem kazanır.

M.S. 1077 yılında Kutalmışoğlu Sü-leymen Bey tarafından Bizans'ın elinden alınan Konya'nın yönetimi Selçuklulara geçer. Haçlı Seferlerinin geçit yolu olan Konya'nın 1096 yılın-da başkent olması “Türk-İslam Me-deniyeti” için de başlangıç olmuştur. Şehirde yeni medreseler, camiler, kütüphaneler, şifahaneler yapılmış, bilimsel çalışmalar artmaya başla-mış böylece yüzyıllarca çevreye ışık saçmıştır.

Yerel pazarların yanında uluslararası pazarların da yolu Konya'dan geçti-ğinden önemli bir ticaret merkezi

haline gelen şehir, Antalya Limanına da yakın olduğu için tüm mallar bu yoldan sevk edilmeye başlamıştır.

Bir süre Karamanoğlu egemenliği altında kalan Konya için, Karamanoğlu-Osmanlı çekişmelerinin başlaması ile uzun yıllar sürecek karanlık bir dönem başlar. Ancak 19. asrın sonlarına doğru Anadolu-Bağdat demiryolunun 1895-1896'da Konya'ya ulaşmasıyla ticaret ve kültür hayatı yeniden canlanır ve şehrin fiziki dokusu değişir. Sonrasında ulaşım atlı tramvay dahil edilir ve 1924 yılında ilk elektrik fabrikası açılır.

1950 yılından itibaren şehirde yenilik hareketleri başlamış, bugünkü modern Konya'nın temelleri atılmıştır.

Bugün ders kitaplarında ülkemizin tahıl ambarı olarak anılan Konya yalnızca tarımda değil sanayi ve ticarette de önemli bir merkez konumundadır. Coğrafi konumu ve geçmişten gelen bir transit ticaret merkezi olma özelliği ile burada düzenlenen uluslararası fuarlar Konya'yı, Anadolu'da çok önemli bir konuma getirmiştir.

Konya'da tarım, tarım aletleri, gıda, ambalaj, ayakkabı, makine, imalat ve otomotiv yan sanayi sektörleri, diğer sektörlerle göre daha gelişmiş durumdadır. Tarım üretimine bağlı olarak tarım makineleri ve komple un fabrikaları ve makine yedek parça sektörü oldukça gelişmiştir. Ülkemizin ziraat alet ve makineleri ihracatının yüzde 45'ini Konya sağlamaktadır.

Ekonomide kendi öz sermayesi ile kalkınmayı başarmış bir il olan Konya, I.-II.-III. Organize Sanayi Bölgeleri ve özel organize sanayi siteleri ile Türkiye'de en fazla KOBİ'yi bünyesinde barındıran iller arasında yerini almış ve ülkemizin sanayi ve ticaret metropollerinden birisi haline gelmiştir.

Tarım ve ticaret alanında bu kadar

başarılı olan Konya ilimiz aynı zamanda ciddi bir tarihsel ve kültürel öneme sahiptir. Bu nedenle ülke ekonomisine yalnızca sanayi ve tarımla değil aynı zamanda turizmle de katkı sağlamaktadır.

HZ. MEVLANA TÜRBESİ (HZ. MEVLANA MÜZESİ)

Bugün müze olarak kullanılmakta olan Mevlâna Dergâhı'nın yeri, Selçuklu Sarayı'nın Gül Bahçesi iken bahçe, Sultan Alâeddin Keykubad tarafından Mevlâna'nın babası Sultânü'l-Ulemâ Bâhaeddin Veled'e hediye edilmiştir.

Sultânü'l-Ulemâ 12 Ocak 1231 tarihinde vefat edince türbedeki bugünkü yerine defnedilmiştir. Bu defin, gül bahçesine yapılan ilk defndir.

Sultânü'l-Ulemâ'nın ölümünden sonra kendisini sevenler Mevlâna'ya müracaat ederek babasının mezarının üzerine bir türbe yaptırmak istediklerini söylemişlerse de Mevlâna "Gök kubbeden daha iyi türbe mi olur" diyerek bu isteği reddetmiştir. Ancak kendisi 17 Aralık 1273 yılında vefat edince Mevlâna'nın oğlu Sultan Veled Mevlâna'nın mezarı üzerine türbe yaptırmak isteyenlerin



isteklerini kabul etmiştir. “Kubbe-i Hadra” (Yeşil Kubbe) denilen türbe dört fil ayağı (kalın sütun) üzerine Mimar Tebrizli Bedrettin’e 130.000 Selçukî dirhemine yaptırılmıştır. Bu tarihten sonra inşaat faaliyetleri hiç bitmemiş 19. yüzyılın sonuna kadar yapılan eklemelerle devam etmiştir.

Mevlevî Dergâhı ve Türbe 1926 yılında “Konya Âsâr-ı Âtîka Müzesi” adı altında müze olarak hizmete başlamıştır. 1954 yılında ise müzenin teşhir ve tanzimi yeniden gözden geçirilmiş ve müzenin adı “Mevlâna Müzesi” olarak değiştirilmiştir.

Müze alanı, bahçesi ile birlikte 6.500 m² iken, ilave yerler istimlak edilerek Gül Bahçesi olarak düzenlenen bölümlerle birlikte 18.000 m²’ye ulaşmıştır.

Müzenin avlusuna “Dervîşân Kapısı”ndan girilir. Avlunun kuzey ve batı yönü boyunca dervîş hücreleri yer almaktadır. Güney yönü, matbah ve Hürrem Paşa Türbesi’nden sonra, Üçler Mezarlığı’na açılan Hâmûşân (Susmuşlar) Kapısı ile son bulur. Avlunun doğusunda ise Sinan Paşa, Fatma Hatun ve Hasan Paşa türbeleri yanında semahane ve mescit bölümleri ile Mevlâna ve aile fertlerinin mezarlarının da içerisinde bulunduğu ana bina yer alır.

Avluya Yavuz Sultan Selim’in 1512 yılında yaptırdığı üzeri kapalı şadırvan ile “Şeb-i Arûz” havuzu ve avlunun kuzey yönünde yer alan sebilleri verilen çeşme, ayrı bir renk katmaktadır.

Türbe Tilavet Odası, Huzûr-ı Pîr (Türbe), Semâhâne, Mescid, Halı Kumaş Bölümü, Dervîş Hücreleri, Matbah bölümlerinden oluşmaktadır.

Türbenin kuzeyinde XVI. yüzyılda Kanuni Sultan Süleyman tarafından yaptırılan Semahane (Mevlevî ayinlerinin, semahının yapıldığı yer) ve mescid kısımları yer alır. Şeb-i Aruz Havuzu ise dergah mutfağının önündedir. Mevlana’nın ölüm yıldönümlerinde, Şeb-i Aruz (Düğün Günü) olarak adlandırılan günlerde havuz etrafında semah töreni yapılır. Hz. Mevlana ölümü, Tanrıya kavuşma yani, “dügün” olarak tanımlandığından bu günler düğün olarak değerlendirilir.

Mevlana Türbesinin bu kadar değerli olmasında manevi değerinin büyüklüğü ve mimari özelliklerinin kusursuzluğunun yanı sıra içinde sergilenen eserlerin de paha biçilemez oluşudur. Müzede sergilenen eserler arasında Selçuk sanatının en güzel

hali, kilim, kumaş örnekleri; Mevlevî sanatının çok değerli eserleri, neyler, kudümler bulunmaktadır. Türbedeki ceviz sanduka Selçuk oymacılığının bir şaheseri olarak kabul edilmektedir.

Mevlana’nın da ünlü sözünde dediği gibi, kim olursanız olun, ister onun görüşlerine inanın ister karşı çıkın ama mutlaka buraya gelin.

Görmeden Gitme: Mevlana Müzesi

Tatmadan Gitme: Etli Ekmek

Almadan Gitme: Mevlana Şekeri

ULAŞIM

KARAYOLU: Türkiye’nin her yerinden Konya’ya karayolu ile ulaşım mümkün. Şehir merkezinden 15 km. uzaklıktaki otogardan şehir merkezine dolmuş, otobüs, tramvay veya taksi ile ulaşılabilir.

Otogar Tel:

0 332 461 20 31-512 40 20

HAVAYOLU: Her gün karşılıklı Konya-İstanbul, İstanbul-Konya seferleri yapılmaktadır. Şehir merkezinden havaalanına THY servisleri veya taksi ile ulaşım sağlanabilir.✈

ÖNEMLİ TELEFONLAR

Valilik:

0 332 351011 18

Belediye:

0 332 248 64 66

OTELLER

Hilton Konya:

0 332 221 50 00

Özkaymak Büyük Otel:

0 332 237 87 20

Şems-i Tebrizi Otel:

0 332 350 57 38

Şifa Otel:

0 332 350 42 90

KAYNAKÇA: T.C. Kültür Bakanlığı ve Konya Büyükşehir Belediyesi, Konya Ticaret Odası web siteleri.



Hayata **doğru** adımlarla başlamak için, geleceği **sağlam** temellerde kurmak gerek !

Ülkemizin ekonomik kalkınma hedefleri doğrultusunda, yapılan ilk yüksek öğretim kurumu olan **Kapadokya Meslek Yüksekokulu**, tarihin büyüsunü bugünlere taşıyan eşsiz eğitim ortamında mezunlarının dünya ekonomisinde geçerli birer meslekleri olması için çalışır. Her geçen gün büyüyen yapısı ile Türkiye'nin geleceğini emanet edebileceği gençler yetiştirir.

- Turizm ve Otelcilik İşletmeciliği
- Açıkık
- Turizm Rehberliği
- Bilgisayar Teknolojisi ve Programlama
- Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği
- Şarap Üretim Teknikleri ve Bağcılık El Sanatları
 - a) Halıcılık
 - b) Çiniçilik, Çömlekçilik, Seramik

Mevcut Bölümlerimiz

- Organik Tarım
- Atçılık İşletmeciliği
- At Antrenörlüğü ve Binicilik
- Bankacılık ve Sigortacılık
- Girişimcilik ve Proje Yönetimi
- Turizm ve Seyahat İşletmeciliği
- Uluslararası Lojistik
- Güzellik Bilgisi ve Kozmetik HİDROTERAPİ Teknikerliği
- Restorasyon
- Uygulamalı İngilizce - Türkçe Çevirmenlik
- Uygulamalı Rusça - Türkçe Çevirmenlik
- Uygulamalı Japonca - Türkçe Çevirmenlik
- Uygulamalı Farsça - Türkçe Çevirmenlik

Açılacak Bölümlerimiz



T.C.
KAPADOKYA
MESLEK YÜKSEKOKULU



Kapadokya Meslek Yüksek Okulu, öğrencilerine hayatlarının en önemli aşamasında, geleceklerini belirleme şansı veriyor.

Hayatta karşı dimdik durabilmeleri için...

Uzun ve Sağlıklı Yaşamın Sırrını Keyf-i Derya'da Keşfedin!

Kapitalizmin hızla gelişmesi nedeniyle yoğun bir çalışma temposu içine giren insanoğlu, hem fiziksel hem de ruhsal olarak yıpranmaya başladı. Teknolojik gelişmeler bir yandan insan hayatına göreceli bir konfor sağlarken diğer bir yandan da doğal hayattan uzaklaşmasına neden oldu. Yapılan birçok araştırmaya göre özellikle gelişmekte olan ülkelerde, kaliteli bir yaşam geçirmek geçmişe oranla giderek zorlaşmakta. Yanlış beslenme, stres, uyku bozuklukları ve hareketsiz yaşam nedeniyle hızla yaşılanan sağlıksız bireyler haline gelmektedir.

Günümüzde, doğadan uzak yaşayan modern toplumlarda anti-aging, detoks, yoga gibi gençleşmeye yönelik uygulamalar hızla yaygınlaşmakta. Ülkemizde de özellikle yoganın farklı teknikleri üzerine eğitim veren birçok

kuruluş mevcut. Ancak yaptığı uygulamalar ve binlerce yıllık klasik yoga öğretisini hiçbir ekleme ya da çıkarma yapmadan aynı yöntemle aktaran **Keyf-i Derya** farklı bir çizgide ilerliyor.

Orijinal yoga öğretisini öğrenebileceğiniz özel bir mekan Keyf-i Derya

ya. 2005 yılında hayata geçmiş olmasına rağmen, sağlıklı ve uzun yaşam için gerekli olan birçok uygulamayı bünyesinde barındırmayı başaran, adeta bir nefes alma merkezi. Yoga dersleri Yoga Academy'nin kurucusu olan Akif Manaf'ın desteği ile gerçekleşiyor.

Yoga Academy'nin kurucusu olan Prof. Dr. Akif Manaf uzun yıllar Hindistan'da ve

Himalayalar'da yaşamış. Bu süre içinde çeşitli Yoga üstadlarından dersler alarak, 1995 yılında Himalaya Aşramı'nda bulunan Maha-Vişnu Maheş Yogi üstadından kendisine "Büyük Yogi" anlamına gelen "Maha Yogi" unvanı verilmiş. Dünyanın birçok ülkesinde bu klasik öğretiyi aktarmaya yönelik çalışmalarda bulunmuş. İlk kez 1996 yılında ülkemizi ziyaret eden Azeri profesör, 1999 yılında İstanbul'a yerleşmiş ve bu tarihten beri de ülkemizde bilgi ve deneyimlerini aktarmaya devam ediyor.

Yoga sözcüğü Sanskrit dilinde "bütünleşmek" anlamına geliyor. Beden, zihin ve ruhun mükemmel uyumunu sağlayan evrensel bir bilgi olan yoganın en önemli amacı, başkaları ile birlikte sağlık, mutluluk içinde yaşayacak "özgür" ve "mükemmel" insana ulaşmaktır.

Yoga herkes tarafından uygulanabilir. Binlerce yıllık geçmişi olan yoga öğretisi, günümüz yaşamının getir-



diği bedensel ve zihinsel gerginliği gidermek, yaşantımızı daha huzurlu, daha doyurucu ve dinamik kılmak için uygulanan en etkili ve en doğal yöntemlerden biri.



Keyf-i Derya'da yoga eğitimi sadece klasik yoga öğretisinden ibaret değil. Hamileler için, zorlu sınavlara hazırlananlar öğrenciler ve çocuklar için de yoga dersleri mevcut. Özellikle hamilelere yönelik yoga çalışmalarında son derece olumlu sonuçlar alınıyor. Hamilelik dönemini kolaylaştırdığı, normal ve sağlıklı bir doğum için son derece etkili olduğu, kursa katılan kişiler tarafından anlatılıyor. Hamile yogasıyla ilgili uzman kadın doğum doktorları ile yapılacak olan işbirliği, hastaların hem ruhsal hem de fiziksel açıdan sağlıklı ve huzurlu bir hamilelik ve doğum süreci geçirmesinde son derece etkili ola-

cağa benziyor.

Yaşlıların ruhsal ve bedensel sorunlarına yönelik de çalışmalar yapmayı planlayan Keyf-i Derya, her yaştaki insan için sağlık ve huzur merkezi olma yolunda hızla ilerliyor. Çocuklar kendileri için hem egzersiz hem de oyun demek olan yoga sayesinde erken yaşta fiziksel esneklik ve koordinasyon kazanırken iç dünyalarını da keşfediyorlar. Gençler ise sınav stresinden ve konsantrasyon bozukluğundan kurtulmuş oluyor.

Bunların yanı sıra tai-chi, pilates, detox gibi dersler de veriliyor. Ayrıca

masaj da verilen hizmetler arasında. şubat ayından itibaren de ilginç bir dans atölyesi kuruyorlar. Keyf-i Orient adlı bu atölyede dansın yoga

hareketleriyle iç içe geçtiği ilginç bir çalışma hayata geçirilecek.

Keyf-i Derya'nın en önemli özelliklerinden birisi de; İstanbul'un merkezinde olmasına rağmen kapısından girdiğiniz anda sizi gürültüden, stresten uzakta tutması ve size evinizin huzurunu ve sıcaklığını yaşatması.

Hem orijinal yoga yaparak beden ve zihninizi eğitip, iç huzurunuzu sağlamak hem de sağlıklı bir yaşama adım atmak için Keyf-i Derya'da buluşmak üzere.



ADRES

Süleyman Seba Cad. Kayacık Apt. No.82/2

Viřnezade-Mačka/İSTANBUL

TEL 0 212 327 30 61

GSM 0 532 417 89 88

E-mail info@keyfiderya.com

url http: www.keyfiderya.com

75 yıllık bir kültür... Rejans

Bu ayki mekân sayfamızın konuğu; kurulduğu tarihten bu yana İstanbul'un sadece yeme içme kültürüne değil aynı zamanda sosyal hayatına, entelektüel yapısına ve birikimine de tanıklık eden, bu kültürün oluşmasına katkıda bulunan en önemli restoranlardan biri olan **Rejans**.

Kurulduğu tarihten bu yana, İstanbul'daki özellikle elit kesime hitap eden nezih bir mekan olma iddiasını günümüzde de sürdüren Rejans'tan içeri girdiğiniz anda, sanki bir zaman tüneline girmiş hissine kapılıyorsunuz. 1930'lu yılların vakur bir o kadar da sıcak atmosferi sizi büyülüyor. Rejans, insanların ayaküstü yemek yedikleri, yemek yemenin sadece karın doyurmak değil aynı zamanda bir kültür olduğunun unutulduğu günümüzde, gerçek bir yemek zevkini tatmak, İstanbul'un tarihsel kimliğine tanıklık etmek isteyen damak tutkunları için tam bir kültür müzesi niteliği taşıyor.

Kurulduğu yıla ait bilgiler farklı olsa da, dönemin önemli gazeteleri Cumhuriyet ve Milliyet'te yer alan açılış ilanından da anlaşıldığı üzere başlangıç tarihi olarak 1932 yılı kabul ediliyor. Bu karışıklığın ana nedeni, Levantenlerin Olivo Geçidi olarak adlandırdıkları ve hala aynı isimle anılan geçitte bulunan Rejans'ın binasında, Mihail Mihailoviç adlı bir Rus'un işlettiği Turquoise (Turkuaz) Restaurant'ın olmasıdır. Daha sonra Rejans'ın kurucu ortaklarından olan Mihail Mihailoviç ödeme güçlüğü nedeniyle Turquoise'ı, Rejans adıyla işletilmek üzere, 1917 Bolşevik Devriminden kaçarak İstanbul'a yerleşen Veronika Protoppova, Vera Çirik ve Tevfik Manars'a devreder. Rejans'ın şu anki sahipleri olan Zinnur Taygan, Zişan Sezener ve oğlu Erdal Sezener ise 1940'lı yıllarda başlayan ortaklık-

larına hala devam etmekte.

Rejans'ın en önemli özelliği kurulduğu tarihten bu yana hiçbir değişime uğramamış olması. Restoranın sahiplerinden biri olan Erdal Sezener şu an kullandıkları telefon numarasının bile değişmediğini, 41610 olan numaranın önüne, zamanın koşullarına göre son iki rakamın eklendiğini söyleyerek haklı bir gurur yaşıyor. 1976'ta geçirdiği yangın felaketinden sonra restorasyon geçirmiş ancak o dönemin tüm dokusunu ve atmosferini korumayı başarmış nadir mekanlardan birisi olma özelliğini taşıyan belki de tek restoran Rejans.

Hala ilk kurulduğu yıllardan kalma masa ve sandalyeler olsa da zaman içinde yerine yenileri eklenmiş ve aynı anda 140 kişi ağırlayabiliyorlar. Son derece sade fakat bir o kadar da incelikli bir zevkle döşenmiş, bembeyaz masa örtüleri üzerinde, özenle oluşturulmuş bir menü sizleri bekliyor. Oturduğunuz masaların

Karski





başında asılı duran isimler mekanın ilginç özelliklerinden biri. Buranın müdavimleri, bu tarihi mekanda iz bırakabilmek ve her daim burada olabilmek adına, üzerinde kendi adları yazılı olan özel plakalar yaptırarak müdavimi oldukları masalara bu plakaları asmışlar. Yemek yediğiniz masalardan birinde, sevdiğiniz bir yazarın bir zamanlar yemek yediğini, belki de en ölümsüz eserlerini bu masada tasarladığını düşünmek insana garip bir haz veriyor.

Buranın müdavimleri arasında Çallı İbrahim, Muhsin Ertuğrul, Agatha Christie, Franz von Papen, Avni Abraş, Recep Peker, Hüsamettin Cindoruk gibi pek çok değerli politikacı, yazar, sanatçı bulunuyor. Ancak **Atatürk** özel bir öneme sahip. Atatürk'ün Rejans'ın müdavimlerin-

den biri olduğu, 2 numaralı masada yazar ve yakın arkadaşları Kılıç Ali, Salih Bozok ve Recep Zühtü ile bu mekanda sık sık bir araya geldikleri çeşitli kaynaklarda belirtiliyor. Erdal Beyden öğrendiğimize göre bugün Rejans'ın sağ duvarında asılı duran Atatürk portresinin de özel bir anısı var. Atatürk burayı ziyaret ettiğinde mekanın o dönemki sahipleri duvara asmak için Atatürk'ten bir fotoğraf rica ederler. Atatürk de bir sonraki gelişinde yaveriyle birlikte, halen duvarda asılı duran orijinal fotoğrafını getirir.

Rejans'ın 1940-1950'lerde ki müşterileri daha çok yabancı konsolosluk mensupları, İstanbul'un kalburüstü kişileri, zengin azınlıklar, yüksek devlet memurları iken 1960'lardan itibaren sanatçıların, yazarların, şairlerin,

aydınların, üniversite öğretim üyeleri ve öğrencilerinin de müdavimi oldukları bir yer haline geliyor. Bunda her dönem "makul" olan fiyatlarının da etkisi var. Günümüzde zenginlik ve elit kavramları ekonomik düzeye indirgenmiş halde. Ancak Rejans'ın kurulduğu yıllarda zenginlik ve elitlik sadece parayla sınırlı olmayan kavramlardı. Bu nedenle de Rejans'ın literatüründe önemli bir yer tutan *elit* sözcüğü sadece ekonomiyle sınırlı değil. Aynı zamanda kültürel zenginliği de içeriyor.

Kurucularının Rus olması nedeniyle başlangıçta Rus mutfağının ağırlıkta olduğu bir menüye sahip olan Rejans zaman içinde İstanbul'un çok kültürlülüğüne ayak uydurmuş, İstanbul'un kültürel zenginliğini yansıtan farklı seçenekler de sunmaya başlamış. Halen Rus mutfağı baş-

ta olmak üzere Kafkas, Fransız, Avusturya mutfaklarından da örneklerin sunulduğu menüde; borç çorbası, piroşki, kievski, böf straganof, elmalı ördek, mereng, kestane tatlısı, slotka, olivye, pavlova, Macar gulaş, fileminyon, şato biryan seçeneklerinden sadece birkaçı. Bu yemeklerin hepsinin ayrı bir hikayesi olduğunu da eklemekte fayda var. Rejans mutfağının bu kadar özel olmasının bir başka nedeni de 75 yıldır sadece dört aşçı değiştirmiş olmaları. Şu anki aşçıları da mektepli bir Türk.

Rejans'ta votka içmek ayrı bir keyif. Burada içeceğiniz votkalar özel olarak hazırlanıyor. Özellikle *sarı votka* en çok tercih edilen çeşitlerden biri. Sarı votkanın en önemli özelliği sadece aperatif olarak değil yemekle birlikte de içilebilmesi. Votka dışında alkollü ve alkolsüz birçok seçenek de menüde mevcut. Cuma ve Cumartesi akşamları iki müzisyen piyano eşliğinde tangolar, Rus şarkıları, Fransız şansonları ve Türk müziğinden sevi-

len şarkılarla mekana renk katıyorlar.

Tarihe tanıklık eden böyle bir mekanın sahibi olarak Erdal Sezener de üzerine düşen sorumluluğun fazlasıyla farkında. Bu tarihi önemi gelecek kuşaklara da aktarabilmek adına iki kitap yazmış. Birinci kitap Rejans'ın kuruluşunu ve dönemin tarihi atmosferini anlatan **"Bir Beyoğlu Klasiği Rejans"** adını taşıyor. Kitapta, Rejans'ın müdavimleri arasında bulunan Ara Güler, Haluk Şahin, Murat Belge, Bedri Baykam, Tunca Yönder, Atilla Dorsay, Hasan Cemal, Haldun Dormen, Enis Batur, Çetin Altan gibi pek çok değerli ismin de yazıları ve görüşleri yer alıyor. İkinci kitap ise **"Krallara Layık Bir Sofra Rejans Yemekleri"**. Rejans'ın seçkin menüsündeki yemeklerin özel tarifleri ve daha da keyiflisi hikayelerinin de yer aldığı kitapta yemek kültürünün tarihçesine de değinilmiş. Her iki kitap da tarihe ilgi duyan kitapseverlerin arşivinde bulunması gere-

ken bir değere sahip. Restoranın girişinde, satışa sunulan bu kitapların yanı sıra uzun yıllar Rejans'ta sahne alan Edward Aris'in repertuvarından oluşan şarkıların yer aldığı bir de CD bulunuyor.

Rejans, günümüzde insanların sadece "ben de oradaydım" demek için veya "ne kadar çok para harcarsan o kadar zenginsin" tarzından uzak bir mekan. Sadece özel günlerinizde değil Beyoğlu nostaljisini yaşamak, tarihe tanıklık etmek her şeyden önemlisi de enfes yemeklerinden tatmak için mutlaka Rejans'a uğrayın.

Öğle yemekleri için 12:00–15:00 saatleri arasında açık. Akşam yemeği içinse 19:00–01:00 saatleri arasında hizmet veriyor.

Adres: İstiklal Cad. Olivo Geçidi 15
Galatasaray / İSTANBUL

Tel: 0.212.244 16 10 – 243 38 82



BAT

- 2 su bardağı içme suyu
- 1 su bardağı haşlanmış mercimek
- yarım su bardağı yumuşatılmış köftelik bulgur
- 1 baş kuru soğan
- 1-2 adet domates
- 1-2 adet charliston biber
- 2-3 adet yeşil soğan
- 1 çay bardağı dövülmüş ceviz
- kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, reyhan
- yeteri kadar tuz ve karabiber
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası

Malzemelerin tümü karıştırılır, sulu bir karışım elde edilir. Bu karışım; içerisine dilimlenmiş ev ekmekleri bulunan yayvan bir kaba boşaltılır, servise hazırdır.

Asma yaprağı içerisine sarılarak yenmesi önerilir.



Ebru Sanatı

Geleneksel el sanatlarımız içinde özel bir yere sahip olan ebru sanatının ne zaman ve nerede ortaya çıktığı tam olarak bilinmemekle birlikte ilk örneklerinin Çin, Türkistan ya da Hindistan'da görüldüğü ileri sürülmektedir. Ebru sanatı, özel bir havuz

içindeki suyun üzerine serpiştirilen sıvı boyalara dışarıdan müdahale edilerek şekil verilmesi ile meydana gelen figürlerin, kağıda aktararak sergilenmesidir. Fransızlar, ebru sanatına oluşan bu desenler damarlı mermere benzediği içi "papier marbled", İngilizler de "marbled pa-

per" ismini vermişlerdir.

Ebru sözcüğünün anlamı bu sanatın ilk nerede ortaya çıktığına dair farklı yorumları beraberinde getirmektedir. Kimi kaynaklara göre sözcüğün Farsça ebr (bulut) sözcüğünden türemiş olabileceği öne sürülmektedir.

Zira boyalar suyun üzerine serpildiğinde bulutları andıran bir hareketliliğe sahip olurlar. Yine Farsça ab (su) ve ru (yüz) sözcüklerinden yola çıkarak ebrunun "su yüzü resmi" anlamına geldiği de düşünülmektedir.

Tarihi ve kim tarafından yapıldığı belli olmayan bir çok eser bulunmakla birlikte kayıtlardaki



en eski eser, Topkapı Sarayında'ki 1539 tarihli "Gay-i Cevgan" adlı kitapta bulunan ebrulardır. 1595 yılında Şebek Mehmed Efendi imzasını taşıyan ebru da bu sanat dalı için önemli bir yere sahiptir.

Ebru Sanatı'nın günümüze ulaşmasında, Üsküdarlı Şeyh Sadık'ın büyük payı vardır. Onun devamında, Hazarfen Ethem Efendi, Necmeddin Okyay ve Mustafa Düzgünman, bir yandan geleneği korumuş, aynı zamanda da ebru çeşitlerini tanzim ederek Ebru sanatını güçlendirmişlerdir.

Ebru Sanatı ile ilgili yazılmış ilk eser, Tertib-i Risale-i Ebru adını taşır ve 1608 tarihlidir. Basitçe ebru yapımından ve ebru sanatçılığından bahseder. Osmanlıda ise Şebek Mehmed Efendi'den sonraki en önemli ebru sanatçısı, Hatip Ebrusu'naya da adını veren İstanbullu Hatip Mehmed Efendi'dir. Aynı zamanda hattat olan sanatçı, Ayasofya Camii' de hatiplik yapmış ve 1773 yılında vefat etmiştir.

Osmanlı da ebru sanatı ilk zamanlarda resmi devlet belgeleri ile çeşitli anlaşmaların yazıldığı, öncelikle

ince desenli kağıtların zemin olarak tercih edildiği bir kullanım alanı bulmuştur. Böylelikle belge üzerindeki tahrifat önlenmeye çalışılmış, tıpkı günümüzdeki banknot ve çek defterlerindeki fon desenlerinin silinti girişimlerini belli etmesi mantığı yürütülmüştür. Ebru sanatının, hat sanatının yazı zemininde, yazı kenar süslemelerinde ve kitap ciltlerinde de sıkça kullanıldığını görürüz.

Ebru sanatıyla ilgilenenler usta çırak ilişkisi içerisinde çalışmış ve her usta kendince yeni bir metot geliştirmiştir. Bu metotlar arasında battal ebru, taraklı ebru, somaki (mermer) ebru, akkase ebru, yazılı ebru, hatip ebrusu gibi farklı desenleri ve yapım teknikleri olanları vardır. Boyaya şekil veren sanatçılar, iç dünyalarının yansımalarını bu sanatla dışa vurmuşlardır.

Günümüzde kişisel çalışma ve çabalarla yaşatılmaya çalışılan bu zarif sanat için kimi sanat evleri ve atölyeler dersler vermektedir.

Ebru sanatı ile ilgili bilgi alabileceğiniz adresler:

CAFERAĞA MEDRESESİ

(Ayasofya Müzesi yanı) Caferiye sok. Soğukkuyu Çıkmazı No:1 Sultanahmet/İSTANBUL

Tel : 0 212 513 36 01-02

0 212 528 00 89

url : www.tkhv.org

e-mail : caferagamedrese@superonline.com

İSMEK

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Tel : 0 212 455 13 00

e-mail : www.ismek.org

EBRU İŞÇİLİĞİ (Esengül İnalcı)

Tunalı Hilmi Cad. Çelikler İş Merkezi 91/11

Kavaklıdere/ANKARA

Tel : 0 532 747 57 20

BELMEK

Ankara Büyükşehir Belediyesi

Tel: 0 312 310 32 40

e-mail : www.ankara-bel.gov.tr



İstanbul SERGİ

Bildiğiniz "MAGNUM" Değil!

İstanbul Modern Fotoğraf Galerisi, dünyanın en özel ajanslarından Magnum Photos'un 60. kuruluş yıldönümünü çok özel bir sergiyle kutluyor. Henri Cartier-Bresson, Robert Capa, George Rodger ve David Seymour'un kurduğu Magnum Ajansı'nın fotoğraf koleksiyonundan, içinde Türkiye fotoğraflarının da olduğu bir seçki ilk kez ülkemizde! İstanbul Modern Fotoğraf Galerisi'nde 16 Şubat'ta açılacak sergi, 20 Mayıs'a kadar sürecek.

Magnum, 1947'de 2. Dünya Savaşı'nın ardından yaşanan belirsizlik ortamı içinde hayatına başladı. Ajansı kuran Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, George Rodger ve David 'Chim' Seymour savaştan doğrudan etkilenmiş isimlerdi.

Üç bölümden oluşan serginin birinci bölümünde, Magnum fotoğrafçılarının 1940'lardan günümüze uzanan zaman dilimi içinde çekilmiş "Türkiye" fotoğrafları yer alıyor. İkinci Bölüm "Magnum Tarihi". Magnum Koleksiyonu'nun 60 yılından özenle seçilmiş yapıtlar, ajansın geçmişini de yansıtan metinlerle birlikte sergileniyor. Üçüncü bölümde ise 'Magnum Fotoğrafları ile Türkiye' bölümünde yer alan fotoğrafçıların diğer çalışmalarını içeriyor.

Nur-ı Dîdem Kızım Hâmidem

Yapı Kredi Vedat Nedim Tör Müzesinde açılan "**Nur-ı Dîdem Kızım Hâmidem**", **Dünden Yarına Haberleşmenin Serüveni** başlıklı sergi, insanların haberleşmesini hem teknolojik hem de duygusal yönüyle ele alıyor. Sergide, Yapı Kredi Koleksiyonunun yanı sıra PTT Genel Müdürlüğü PTT Müzesi, Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi ile Mehmet Günyeli, Haluk Perk ve Kemal Suman

koleksiyonlarından yaklaşık 400 eser yer alıyor. 21 Aralık 2006 – 25 Mart 2007 tarihleri arasında ziyaret edilebilir.

Auguste Perret'nin Yeniden İnşa Ettiği Kent: Le Havre

Garanti Galerisi, 23 Ocak - 17 Mart 2007 tarihleri arasında, Auguste Perret'nin Yeniden İnşa Ettiği Kent: Le Havre başlıklı sergiye ev sahipliği yapıyor. Benzersiz bir kent mimarisi örneği olarak UNESCO tarafından dünya kültür mirası listesine alınan Le Havre, 1517'de François I tarafından kuruluşundan 1944'te hava saldırısıyla yok edilmesine ve sonra da Auguste Perret tarafından yeniden inşasına kadar olan süreciyle ele alınıyor. Sergi, Le Havre Belediye Başkanı Antoine Rufenacht'ın izni ve UNESCO'nun katkılarıyla Garanti Galerisi'nde izleyiciyle buluşacak.

"Doğayla Bulaşmak" Akbank Kültür Sanat Merkezinde!

Akbank Kültür Sanat Merkezi bu ay 'Doğayla Bulaşmak' isimli sergiye ev sahipliği yapıyor. Küratörlüğünü Ali Akay ve Levent Çalıkoğlu'nun yaptığı sergide Ergin Çavuşoğlu, Ayşe Erkmen, İnci Eviner, Seza Parker ve Canan Tolon'un çalışmaları sergileniyor. Doğanın, insanın içine geçişi, insanın çevresinde yaşayan varlıklarla ilişkisi, yaşamını onlar sayesinde idame ettirmesi 'Doğayla Bulaşmak' sergisinin görünür kılmaya çalıştığı başlıklar olacak.

DOĞAYLA BULAŞMAK

Akbank Kültür Sanat Merkezi
9 Şubat - 19 Mart 2005

Yeni Cey Sanat Galerisi Açılışı

"Bedri Baykam" sergisi ile Yapıyor...

Bedri Baykam'ın farklı dönemlerinden seçme tuval ve kağıt resimler Zekeriyaköy'de 17 Şubat - 4 Mart 2007 tarihleri arasında Yeni Cey Sa-

nat Galerisi'nde görülebilecek. Aralarında At serisi, Saydam Katmanlar, Dişi Entrikalar, Kritik İşaretlerin de bulunduğu değişik ebat ve teknikteki figüratif, soyut ve fotopentür yapıtlar bu sergide yer alacak.

Yer: Cey Sanat Galerisi

Adres: Zekeriyaköy Çarşısı Konutları N1 Blok No:11 Sarıyer

"Geleneksel Çizgide Çağdaş Söylem"

İstanbul Sanayi Odası Odakule Sanat Galerisi, 12 Şubat – 8 Mart 2007 tarihleri arasında Vedat Kacar'ın "Geleneksel Çizgide Çağdaş Söylem" adlı seramik sergisini konuk ediyor.

Yer: ISO-Odakule Sanat Galerisi

Tarih: 12 Şubat – 8 Mart 2007

FUAR

Anne & Çocuk 2007

16. Anneler, Bebek ve Çocukları -1 +12 Yaş Ürünleri Fuarı

12 aylık bir aradan sonra tekrar seyircisiyle buluşan Ata Demirel, Türkiye'den manzaralar, özel tipler ve müzikal geçişlerle seyircisini güldürürken düşündürmeye devam ediyor.

Tarih: 1-4 Mart 2007

Yer: CNR Fuar Merkezi

Saat: 10:00-19:30

15. İstanbul, Uluslararası Güzellik & Bakım Ürünleri, Cihazları & Teknikleri, Kozmetik & Parfümeri Ürünleri Fuarı

HEALTH and BEAUTY Trade Fairs, Almanya ve İnterteks Uluslararası Fuarçılık, Türkiye işbirliği ile düzenlenen, Avrupa'nın Bir Numaralı Profesyonel Kozmetik Dergisi BEAUTY FORUM'UN Avrupa'da ve Türkiye'de desteklediği tek fuar.

Yer: Lutfü Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı

Tarihler: 15.03.2007~18.03.2007

Telefon: 225 09 20 (12 Hat) - İnterteks **Adres:** Harbiye

İSTANBUL JEWELRY SHOW-I

24. Uluslararası Mücevher, Takı, Gümüş, Saat ve Malzemeleri Fuarı

Yer: CNR Expo Uluslar arası Fuar Merkezi

Tarih: 21-25.03.2005

Tel: 0 212 519 07 19

Balıkadam & Su Sporları 2007

İstanbul Sualtı ve Balıkadam Ekipmanları, Spor Tekneler, Şişme Botlar, Deniz Motorları ve Su Sporları Donanımları Fuarı

Yer: Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı

Tarih: 29.03.2007-01.04.2007

Tel: 0212 225 09 20 (12 hat)

Dünya'nın Seçkin Okulları 11. IEFT Yurtdışı Eğitim Fuarlarında!

20 ülkeden üniversite, kolej, dil okulu ve liseler sizlerle!

Yer: Hilton Otel

Tarihler: 31.03.2007~01.04.2007

Telefon: 0212 361 68 25 - IEFT

Adres: Harbiye

GÖSTERİ

'Kuğu Gölü' TİM'de!

Ünlü koreograf Fedor Lopukhov tarafından 1933 yılında kurulan St. Petersburg M. Mussorgsky Devlet Akademi Balesi, "Kuğu Gölü" ile sevenleriyle buluşuyor.

Yer: İstanbul Tim Maslak Show Center

Tarih: 3 Mart 2007 Cumartesi 21.00
4 Mart 2007 Pazar 15.00

"Holiday On Ice"

Dünyanın en görkemli buz gösterisi şimdi İSTANBUL'DA!

Bugüne kadar 1.500.000 kişinin izlediği, 59 şehirde sahnelenmiş olan Holiday on Ice, 49 uluslararası artistik buz patencisinin; olağanüstü ışık oyunları, göz alıcı kostümler ve duygu yüklü müziklerle harmanlanmış muhteşem gösterisi sizleri bekliyor.

Yer: Parkorman

Tarih: 08-18 Mart 2007 tarihleri arasında

bilgi için: www.biletix.com

KONSER

Pink Martini Mart'ta Türkiye'de!

Dünyada büyük hayran kitlesine sahip Pink Martini, mayıs ayında çıkacak albümünün Avrupa prömiyeri için Mart ayında Türkiye'ye geliyor. Türkiye turnesi kapsamında üç konser verecek olan Pink Martini, yeni şarkılarını ilk kez Türk sanatseverlere sunacak. Pink Martini, Samurayların aşk şarkılarından 1930'ların Küba müziğine, Fransız şansonlardan Brezilya sokak şarkılarına kadar pek çok eser seslendirecek. "Sympathique" ve "Hang on Little Tomato" adlı albümleriyle altın plak kazanan grup, Ankara, İstanbul ve İzmir'de sahne alacak.

Konser tarihleri:

16 Mart Cuma -20.30

Ankara Bilkent Otel Sakarya Balo Salonu

17 Mart - 21.00

İstanbul Tim Maslak Show Center

18 Mart - 21.00

İzmir Hilton Oteli Balo Salonu

Şebnem Ferah Senfonik Konser

Alternatif Rock Müziğinin güçlü sesi Şebnem Ferah, Senfoni Orkestrası eşliğinde sizlere unutulmaz bir konser verecek.

Yer: Bostancı Gösteri Merkezi

Tarih: 10.03.2007 Saat: 21.00

YARIŞMA

İş Bankası Kültür Yayınları Attilâ İlhan Şiir Yarışması

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, geçtiğimiz yıl kaybettiğimiz edebiyatımızın değerli ustası Attilâ İlhan adına bir şiir yarışması düzenliyor. Attilâ İlhan Şiir Ödülü'nü

kazanacak olan dosya İş Bankası Kültür Yayınları tarafından kitap olarak aynı yıl içinde yayımlanacak. Yarışmanın jürisi, Doğan Hızlan (Başkan), Gülten Akin, Ataol Behramoğlu, Talat Halman, Ülkü Tamer, Attilâ İlhan ailesini temsilen Cengiz İlhan ve İş Bankası Kültür Yayınları temsilcisinden oluşuyor. Yarışma sonuçları, Attilâ İlhan'ın aramızdan ayrılış tarihi olan 10 Ekim'de duyurulacak. Yarışmaya katılmak için yayımlanmamış şiir dosyalarının 7 adet çoğaltılmış olarak, katılımcının ayrıntılı özgeçmişiyle birlikte 30 Temmuz 2007 tarihine kadar "Attilâ İlhan Şiir Ödülü İş Kültür, İstikal Cad. No: 300 Beyoğlu, İstanbul" adresine posta ya da kargo yoluyla ulaştırılması gerekiyor. Yarışmanın ödülü 10 bin YTL olarak belirlenmiş

TIYATRO

Beyin Fırtınası'na Hazır Olun!

"Tiyatro Sporu", Amerika ve Avrupa'da Tiyatro Sporu ve Komedi Sporu gibi çeşitli isimler altında, eğlence yerlerinde seyircilere sunulan bir doğaçlama-gösteri türüdür. Gösteride, oyuncuların oluşturulan takımlar seyircilerden aldıkları yönlendirmelerle doğaçlamalar yaparlar. Seyircilerin sergilenen doğaçlamalara puan vermesinin ardından bu 'spor müsabakası'nın galibi belirlenir. Bütün gösteriler seyirciyle birlikte yaşanan bir sürecin yaratılması ve bunun tekrarlanamaz olması itibarıyla her iki taraf için de önemli birer deneyimdir.

Oyuncular: Ayça Işıldar Ak, Özlem Türey, Dilek Çelebi, Yiğit Arı, Burak Satıbol

Adres: Mahşer-i Cümbüş Hayalhanesi Sadri Alışık Sok. No:24/4 Beyoğlu - İstanbul

Tel: 0 212 249 19 90

Salıncakta İki Kişi Üçüncü

Sezonunu Oynuyor!

William Gibson'un yazdığı, Sevgi

Sanlı'nın Türkçeleştirdiği ve Hakan Altın'ın yönettiği, SALINCAKTA İKİ KİŞİ; Tiyatro Kedi'de üçüncü sezonunu başarıyla sürdürüyor. Başrollerinde Can Gürzap ve Nurseli İdiz'in oynadığı oyunu kaçırmamanızı tavsiye ederiz.

Yer: Profilo Kültür Merkezi – Salon 2

Tarih: 18 Mart Saat: 15:30 – 21 Mart

Saat: 21:00

Tel: 0 212 216 93 14

Tiyatro Kedi'de CASABLANCA

Yeniden... Bu kez Yeşim

Salkım'la...

Dünya sinema tarihinin bir numaralı Efsane'si CASABLANCA; dünyada ilk kez ve bir müzikal olarak 26 Ekim 2005'de Tiyatro Kedi'nin sahnesinde perdesini açmış ve 100 kez sahnelenmişti. Bu sezon Yeşim Salkım'la tekrar seyircisiyle buluşuyor.

Oyuncular: Yeşim Salkım, Atılgan Gümüş, Mehmet Ulay, Kartal Kaan, Cenk Tunalı, Abdül Süsler, Gülüm Morali, Dilek Aba, Elerki Taşkın, Derin Togar

Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Tarih: 25 Mart 2007 Saat: 15:30

Tel: 0216 336 12 00

FESTİVAL

5. Uluslararası Gezici Filmmor Kadın Filmleri Festivali

5. Uluslararası Gezici Filmmor Kadın Filmleri Festivali 10-18 Mart İstanbul'da (Fransız Kültür Merkezi ve İtalyan Kültür Merkezi salonlarında) başlayacak, İzmir, Ağrı, Van, Diyarbakır gezici gösterimleriyle sürecek. Festivalin bu yılki teması 'NAMUS'! Festival kadınların deneyimlerinin, sorunları kadar başarı ve üretimlerinin de görünürlüğünü, kendilerini ifade edebilecekleri iletişim alanlarına katılımını, ulusal ve uluslararası deneyim alışverişi ve iletişim olanaklarını artırmak ve ka-

dınların kültürel ve demokratik katılımlarına katkıda bulunmak amacıyla yapılıyor. Festivalde film gösterimlerinin yanı sıra 9 kadın fotoğrafçının katılacağı bir sergi, atölye, söyleşi ve paneller de yer alıyor.

Yer: Fransız Kültür Merkezi ve İtalyan Kültür Merkezi

Tarihler: 10-18 Mart 2007

Pera 2.Piyano Festivali'ne

Başvurular Başlıyor !

Özel Pera Güzel Sanatlar Lisesi, 02-06 Mayıs 2007 tarihleri arasında gerçekleştirmeyi ve Türkiye genelinde gelenekselleştirmeyi hedeflediği Pera 2.Piyano Festivali ile ülkemizin farklı şehirlerinden müzik ile ilgilenen pek çok sanatsever genci bu sene de bir araya getirmeyi amaçlıyor.

Başvuruların 08 Ocak - 15 Mart 2007 tarihleri arasında gerçekleştirileceği festival, bu sene uluslararası boyuta taşındı. İtalya, Avusturya ve İran gibi ülkelerin öğrencilerine de ev sahipliği yapacak olan Pera 2.Piyano Festivali, geçtiğimiz sene Beyoğlu Emek Sineması Sahnesi'nde düzenlenen; Demet Tuncer ile Fatih Erkoç'un konuk sanatçı olduğu açılış gecesinde büyük ilgi görmüş ve festival süresince Türkiye'nin dört bir yanından 200'e yakın 13-18 yaş arası genci ağırlamıştı.

Ayrıntılı bilgi için:

www.perasanat.com.tr

Tel : (0212) 245 44 60 – (0212) 244 52 03

Fax : (0212) 252 30 82

e-mail : pgs@peraguzelsanatlar.com.tr

pera@peraguzelsanatlar.com.tr

Ankara TİYATRO / GÖSTERİ

Papaz Kaçtı

Asuman DABAK'ın kurduğu "TİYATROKOME-Dİ", Phillip King'in yazdığı Leyla Erduran'ın çevirisini yaptığı "Papaz Kaçtı" oyununu, büyük usta HALDUN DORMEN yönetiyor.

Yer: AnkaMALL Sanatolia Sahnesi

Tarih: 02.03.2007 Saat: 20.30

Ayıp Ettik / Komedi

Ayıp ettik; cinselliğe ayıp demekle ne kadar ayıp etmiş olduğumuzun eğlenceli hikayesi. Cinselliğin ilk gününden bu güne kadar eğlenceli bir şekilde anlatıldığı bir oyun.

Yer: AnkaMALL Sanatolia Sahnesi

Tarih: 15.03.2007 Saat: 20.30

Son Kişot – Serhat Özcan

Serhat Özcan kendi yazıp oynadığı bu tek kişilik gösteride, insan ilişkilerindeki çelişkilerden gündelik hayatımızda karşılaştığımız olayları eğlenceli bir tarzda ele alıyor.

Yer: AnkaMALL Sanatolia Sahnesi

Tarih: 06.03.2007 Saat: 20.30

Ata Demirel Show

Ata Demirel 12 aylık bir aradan sonra yeni oyunuyla seyircisiyle buluşuyor.

Yer: Anatolia Showland

Tarih: 09.03.2007 Saat: 21.00

KONSER

Latin Night&Cuban-İst@

14 Mart Tıp Bayramı bu yıl Latin müziğiyle şenlenecek!

Yer: Best Western Hotel 2000

Tarih: 14.03.2007 Saat: 20.00

İZMİR TİYATRO / GÖSTERİ

Engin Günaydın – O Hikayedeki Mal Benim

Yer: İsmet İnönü Sanat Merkezi

Tarih: 04.03.2007 Saat: 18.00

Armağan Çağlayan – Kendine Bir Yıldız Seç

Yer: İzmir Atatürk Kültür Merkezi

Tarih: 09.03.2007 Saat: 20.30

KONSER

Leman Sam Rüzgarı İzmir'de!

Yer: İzmir Atatürk Kültür Merkezi

Tarih: 03.03.2007 Saat: 20.30

FESTİVAL

OOZEFEST İZMİR 2007

Beş gün sürecek festival boyunca Özlem Tekin, Hayko Cepkin, Malt, Teoman, Pamela, Badem, Feridun Düzağaç, Yüksek Sadakat, İhtiyaç Molası, Vega, Emre Aydın, Ogün Şanlısoy, Seksendört, Çilekeş, Bertuğ Cemil sizlerle olacak.

Yer: Ooze Venue

Tarih: 7-11 Mart 2007 Saat: 18.00

“Değişen Kozmetik Anlayışı”



JANSSEN
COSMECEUTICAL



Callusan

CREAM MOUSSE

Yeni Nesil Ayak Bakımı

www.keditasarim.com

www.elsimkozmetik.com.tr

elsim
KOZMETİK

Dergimizde siz değerli okuyucularımızın aklına takılan her türlü soruya yanıt vermeye çalışacağız. Günlük hayatta karşılaştığınız ancak çözüm bulamadığınız hukuki, sosyal, kültürel, sağlık vb. konulardaki sorunlarınızı bize iletebilirsiniz. Konuyla ilgili uzman görüşlerinden derlediğimiz yanıtları her ay **SORUN YANITLAYALIM** sayfamızda bulabileceksiniz

- 30 yaşında özürlü bir oğlum var. Herhangi bir sağlık güvencemiz olmadığından, özel hastanede yapılması gereken tedavisi sırasında maddi zorluk çekiyoruz. Bu konuda nasıl yardım alabilirim?

2005 yılında yürürlüğe giren Özürllüler Yasasına göre özürlü vatandaşlarımıza özürlü aylığı bağlanmıştır. Ayrıca bu vatandaşlarımız tedavilerinin devlet hastanesinin eksikliğinden ötürü yapılamaması halinde o hastanenin vereceği sevk ile yönlendirilen özel hastanede aynı şartlarla tedavi görebilir. %60'ın üzerinde özürllülük durumu olan ve başka bir sosyal güvencesi olmayan vatandaşlarımıza ise 700 YTL bakım ücreti ödendiğinden hastane masrafları konusundaki sıkıntıları büyük ölçüde giderilmiştir. Daha ayrıntılı bilgi için AK PARTİ Genel Merkez Özürllüler Koordinasyon Merkezi'ni arayabilirsiniz.

Tel: 0312 473 00 00 dahili no:1179/1180

- Eşimle 25 yıldır evliyiz. Ancak eşim benden boşanmak istiyor. Herhangi bir gelirim ve maddi güvencem olmadığından avukat tutamıyorum. Bu konuda adliyelerin parasız avukat tayin ettiklerini duymuştum. Bu konuda bilgi alabilir miyim?

Bağlı bulunduğunuz ilin Barosuna giderek başvuru yapmanız gerekiyor. Davayla ilgili görüşmeden ve maddi durumunuzla ilgili yapılan incelemeden sonra bu talebiniz değerlendirilecek ve olumlu olması halinde ücretsiz avukatlık hizmetinden faydalanabileceksiniz.

- 35 yıllık evliyim. Ancak eşimden boşanmak istiyorum. Fakat mal paylaşımı konusunda anlaşamıyoruz. Değişen yeni medeni kanuna göre nasıl bir yol izlememiz gerekir? Benim haklarım nelerdir?

Yeni Medeni Kanun'un evlilik tarihiniz göz önünde bulundurularak mal paylaşımında geçerli olması mümkün değildir. Ancak eğer evliliğiniz boyunca herhangi bir gelirinizi olduğunu ispatlayabilirsiniz (çalışma hayatı, taşınmaz mal geliri vb.) evliliğiniz süresince sahip olunan mallar üzerinde hak iddia edebilirsiniz.

Sorularınızı hasat.zamani@yahoo.com.tr adresine bekliyoruz.



Tek bir kalemle başlamıştık...
Şimdi, tasarımdan baskıya, baskıdan mücellite,
tüm işlerinizi tek bir kalemde topladık...
Kaliteli işlere imza atmak için...

Kazım Karabekir Caddesi Ali Kabakçı İşhanı, No:85/2 İskitler/Ankara
T: (0312) 384 31 20 F: (0312) 384 31 19 www.uncubasimevi.com



ESTETİK



RAHATLIK

RAHATLIĞINIZ İÇİN
HERŞEYİ HAYAL ETTİK...

ARCHE®
M O B İ L İ

ARKE MOBİLİ MOBİLYA LTD. ŞTİ.
Masko Sanayi Sitesi 10-A Blok No: 23
İKİTELLİ / İSTANBUL
TEL : (212) 675 25 05 - 06 FAKS : 675 02 60

ARKE MOBİLİ MOBİLYA LTD. ŞTİ.
Çalim Sokak No:2
SİTELER / ANKARA
TEL : (312) 351 76 91 FAKS : (312) 351 76 93

EVKE YAPI LTD. ŞTİ.
Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Derya Sokak
Akagündüz Apt. No:1/11 BURSA
TEL : (224) 241 74 51 FAKS : (224) 241 74 53

www.archemobili.com • info@bulututfak.com