ÜCRETSİZ | KASIM 2018

GÜNEY EĞİTİM VAKFI

GÜNEY KÜLTÜR

En lezzetli yemeklerle donatılmış, en sevilen dostlarla paylaşılan masaların ayrılmaz parçasıdır Kilikya Şalgam…

Menüde ne olursa olsun, Kilikya Şalgam'sız sofraların tadı biraz eksik, yemekleri mahzundur. Çünkü Kilikya Şalgam, tüm yemeklerin lezzet arkadaşıdır.

lezzet arkadaşı

/kilikyatr
www.kilikya.com.tr

kilikya

GÜNEY EĞİTİM VAKFI ADINA SAHİBİ

Hasan BOĞA

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Seyla ÇİÇEKÇİ

Müyesser Mumcuoğlu

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Seyla ÇİÇEKÇİ

YAYIN KURULU

Hasan BOĞA

Gökhan MORGÜL

Ata KARAZİNCİR

Cahit İNCEFİKİR

Yusuf KARATAŞ

Yazıların sorumluluğu yazarlara aittir. Gönderilen yazı geri verilmez. Yayından yazılara ücret ödenmez. Dergimiz gelen yazıları, kısaltma ve düzeltme hakkına sahiptir.

Tel: +90 (322) 454 40 25
+90 (322) 453 61 82
Faks: +90 (322) 457 25 67

Yönetim ve Yazışma adresimiz:

GÜNEY KÜLTÜR

Cemalpaşa Mah. Bahar Cad. No: 30 Karakaş Asma Kat Daire:2 Seyhan/ADANA

GÜNEY KÜLTÜR'de yayınlanan yazı ve fotoğraflar kaynak gösterilerek yayınlanabilir.

Tasarım: Fatih Yılmaz

Değerli üyelerimiz, sevgili gönüllülerimiz ve yolu Güney Eğitim Vakfı ile kesişmiş tüm güzel insanlar...Hepinizi sevgi ve saygı ile selamlıyorum.

Ataol Behramoğlu, **"Yaşadıklarımdan Öğrendiğim Bir Şey Var"** şiirinde;

"Yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var:

Yaşadın mı büyük yaşayacaksın, ırmaklara, göğe, bütün evrene karışırcasına

Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır

Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana" der.

Bizler de birlikte, dayanışmayla, kardeşlikle yaşama gayretimizi ve kararlılığımızı Güney Eğitim Vakfı'nın çatısı altında taçlandırıyoruz. Yaşamın bizlere verdiklerini, başka yaşamlara armağan olarak sunmaya devam ediyor, her geçen gün biraz daha büyüyoruz.

Bizler, "Ancak kendilerinden sonrakileri düşünebilenler milletlerini yaşamak ve ilerlemek imkanlarına kavuştururlar." Diyen Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün açtığı yolda yürüyor, bu uğurda durmaksızın çalışıyoruz. Vakfımızın bizlere aşıladığı birleştirici değerlerle maddi olanakları kısıtlı başarılı gençlerimizi verdiğimiz burslarla destekliyoruz. Unutmamak gerekir ki; yarınların aydınları, bilim adamları, sanatçıları bugünün gençleri arasından çıkacaktır. Vakfımızla şekli ne olursa ilişkide bulunan tüm bu iyi niyetli insanları kişisel menfaatlerin ötesinde ortak kazanım ve fayda arayışına iten de bu bilinçlenmedir ve bireyi de büyüten bu kutlu arayıştır.

Vakfımız bu yıl da yine her yıl olduğu gibi, kendine yakışan bir dizi organizsyona imza atarak; olabildiğince çok gencin hayatına dokunmaya çalıştı. Özellikle de Güney Eğitim Vakfı Geleneksel Bahar Şenliğimiz yüksek katılımı ve dolu dolu programı ile oldukça ses getirdi. Adana Atlı Spor Kulübü'nde düzenlenen ve yaklaşık beş bin kişinin katılımıyla gerçekleşen Bahar Şenliğimiz hafızalardan silinmeyecek bir gün olarak anılarımızdaki yerini aldı. Bahar Şenliğimizde satışı yapılacak ürünler için durmaksızın çalışan Kadın Kollarımız ve üyelerimiz ise özverili çalışmaları ve emekleriyle bizlere bir kez daha "İşte gönüllülük budur!" dedirtti.

Bizi heyecanlandıran bir organizasyon da Güney Eğitim Vakfı Geleneksel Kuruluş Balomuzdur. Her yıl özenle hazırlandığımız ve birbirinden değerli isimleri ağırladığımız balomuza bu yıl da çok özenle hazırlandık. Değerli Sanatçı Erol Evgin'in sahne alacağı gecemizde eğlenirken, vakfımıza sağlayacağımız katkıdan ise zerre şüphem yok. Her yıl olduğu gibi bu yıl da Güney'in İncisi Ödülümüzü değerli bir eğitim destekçisi ile paylaşacağımız gecemiz yaklaştıkça duyduğumuz heyecan da büyümekte.

Yaşam parlak olduğu kadar, karanlıktır da. Bilinmeyenlere, öngörülemeyenlere, sert düşüşlere ve çetin mücadelelere gebedir. Bizleri yaşamın zorluklarından sıyıran en önemli şeylerden biri de kararlılıktır. Kararlı insanlar güçlü olurlar. Asıl mesele ise gücü nasıl kullandığımızdır. Bu noktada sizler, sahip olduğunuz gücü toplum yararına kullanmayı tercih eden kıymetli insanlarsınız. Bu yüzden tüm vakıf üyelerimize, gönüllülerimize, kadın kollarımıza, gençlik kollarımıza, tüm komisyonlarımıza ve vakıf personelimize dönem başkanı olarak bir kez daha teşekkür ediyorum.

Bizlerde bu inanç, bu yüksek sorumluluk bilinci ve beraberlik olduğu sürece vakıf olarak daha birçok güzel işe imza atacağımızdan eminim.

GÜNEY EĞİTİM VAKFI

24.KURULUŞ BALOSU SPONSORLARIMIZ

medline hastanesi | Adana

Ana Sponsor

Sasu™

SEYHAN BELEDİYESİ

Beta®
KALİTEYE DÖNÜŞEN GÜÇ

AYDOĞANREKLAM

iKiES
PR ve Tanıtım Danışmanlığı

ÇUKUROVA BELEDİYESİ

AL-DE kimya

SEPAŞ PLASTİK A.Ş.

dibA®
Organizasyon & Turizm

ünsal®
ÇİÇEK & DEKOR

YÖNETİM KURULU ZİYARETLERİMİZ

Yönetim Kurulu olarak vakfımıza her konuda desteklerini esirgemeyen ve hep yanımızda olduklarını bildiğimiz üyelerimizi ve hayırseverlerimizi ziyaret ederek hem vakıf çalışmalarımız hakkında bilgilendirme yaptık hem de teşekkürlerimizi sunduk.

Bu ziyaretlerdeki amacımız vakfımızın kadirşinaslığını göstermek ve hayırsever işadamlarının da vakfa desteklerini esirgememesini hatırlatmaktı.

Ziyaretlerimiz Sn. Valimiz Mahmut Demirtaş, Büyükşehir Belediye Başkanı Sn. Hüseyin Sözlü, Seyhan Belediye Başkanı Sn. Zeydan Karalar, Çukurova Belediye Başkanı Sn. Soner Çetin, Yüreğir Belediye Başkanı Sn. Mahmut Çelikcan, Esnaf ve Sanatkarlar Odası Başkanı Nihat Sözütek,Hasan Atıcı, Süleyman Onatça, Zeki Baykam, Şahin Mangtay, Süleyman Sönmez, Alican Yamanyılmaz, Adnan Erzenci, İsmail Dikilitaş, Bülent-Ercüment Dalyan, Sabit Dağsuyu, Sacit Acımış, Murat Tanır, Sefa Noyaner ile makamlarında ve işyerlerinde görüşmeler sağladık.

Görüşme sağladığımız tüm hayırseverlerimiz, yapılan bu ziyaretlerden çok mutluluk duyduklarını dile getirdiler. Vakfımızın amacı tüm eğitim gönüllülerini kısa sürede ziyaret edip vakfımıza sağladıkları destek için teşekkür etmek olacaktır.

ünsal®
ÇİÇEK & DEKOR
Ünsal
ÇİÇEK & DEKOR
Ünsal Çiçek & Dekor
Yeni konsept ve Yeni Ürün
Çeşitleri ile Sizleri Bekliyor.
www.unsalcicekcilik.com.tr
Kasım Gülek Bulv. (Gülek Plaza Çıkışı) Seyhan - ADANA Tel: (0322) 224 72 42 (Pbx)

KADIN KOLLARI
AKTİVİTELERİ

Süreyya Çiçektakan

GEV kadın kolları olarak; yeni bir dönem ile yine sizlerleyiz. Bildiğiniz gibi 201-2018 kış ve bahar sezonu çok verimli etkinlikler ile sona erdi. Mayıs ayının ilk haftası Atlı Spor Kulübü'nde gerçekleşen bahar şenliğimiz, olağan üstü katılımı ve yüksek enerjisi ile beklentilerimizin çok üzerindeydi.

Genellikle sezonu günü birlik bir gezi ile sonlandırırdık. Bu yıl hava muhalefeti dolayısıyla gezimizi iptal etmek zorunda kaldık.

Yaz tatilinde çalışmalarımıza ara verilmiş gibi görülse de, öyle olmadı. Görev bilinci ve aldığımız sorumluluk buna izin vermedi. Biz GEV kadınları yaz boyunca gruplar halinde zaman

zaman bir araya geldik. Hem hasret giderdik hem de yeni dönem çalışmaları için projeler geliştirdik.

Dönemin ilk toplantısını yüksek bir katılımla 20 Eylül 2018'de gerçekleştirdik. Aramıza yeni katılan arkadaşlarımız vardı.

BU AİLEYE
HOŞGELDİNİZ
DİYORUZ.

7 Ekim Pazar günü yapılacak güz kahvaltısı için kolları sıvadık. Kaybedecek zaman yoktu. Yaklaşık 360 kişinin katılımı ile ATO Tesislerinde ailecek bir araya geldik. Tüm konuklarımıza teşekkür ediyoruz. Varlıkları ile gençlerimizin eğitimine sağladıkları katkı muhteşemdi.

Bir araya gelmişken, vakfımıza 5 yıl ve üzeri emek vermiş değerli gönüllü arkadaşlarımızı unutmak olmazdı. Başkanımız Dr. Hasan BOĞA ve Seyhan Belediye Başkanı Sn. Zeydan KARALAR, kurucularımız ve Yönetim Kurulu Üyelerimiz yaptıkları kısa konuşma sonunda Kadın Kollarına teşekkür plaketlerini takdim etti. Kendilerine şükran borçluyuz.

Biz GEV gönüllüleri her ay bir etkinlik ile yine sizlerle olmayı diliyoruz. Destekleriniz gücümüze güç katıyor. “Birlikte çoğalarak, üreterek nice güzel etkinliklere” diyoruz.

doğuş
Özel Çukurova Anaokulu
Kuruluş 2001

Karslılar Mahallesi 82059 Sokak N:10 Çukurova / ADANA
Telefon:0322 232 59 00 - 0533 957 54 56
www.dogusanaokulu.net /dogusanaokulu /dogusanaokulu

Özlem ÖZKURT
ÖZEL ÇUKUROVA DOĞUŞ ANAOKULU
KURUCU MÜDÜRÜ

ÖZEL DOĞUŞ ANAOKULUNDA ÇOCUK EĞİTİMİ NASIL GERÇEKLEŞİYOR?

Röportaj • Müyesser Mumcuoğlu

Çocuklarımız bizim her şeyimiz ve emanet etme konusunda ciddi kaygılar yaşamanın yanı sıra bu süreçte yapmamız gerekenler konusunda da yanılgıya düşebilmekteyiz. Bu sayımızda Özel Çukurova Doğuş Anaokulu Kurucu Müdürü Özlem Özkurt ile gerçekleştirdiğimiz söyleşi ile pek çok velinin kaygılarına ışık tutmak istedik.

GEV: Özlem Hanım sizi tanıyabilir miyiz?

Ö.Ö: Çukurova Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı bölümünden 1996 yılında mezun oldum.Yüksek lisans eğitimimi çocukluğumdan süre gelen çocuk sevgisi ve onlara yeni eğitimler verme isteği yarıda bıraktırmama sebep oldu 2001 Yılında Reşatbey Mahallesinde ilk Anaokulumu eşim Yusuf Ziya Özkurt la beraber devraldım bir yıl sonunda devraldığım okulun çocuklarımızın ihtiyacını karşılamıyacağı görüşüne vararak okulumu daha büyük ve modern bir yapıya taşıma gereği duydum ve Kenan Evren Bulvarına 2002 yılında Doğuş Anaokulunu taşıdık ve devraldığım okulu kimseye devretmeden kapattım. 2014 yılında Okulumuzu Daha geniş atölyeleri ve oyun alanları olan zamanın ihtiyaçlarına çocuklarımız için cevap verecek daha modern yeni bir yapıya kavuşturmak için Karslılar Mahallesindeki şuanki adresimizdeki yeri satın aldık. Atatürk Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünüden 2016 yılında mezun oldum. Çocuk Gelişimi ile ilgili bir çok eğitim modellerini gerek değerli akademisyenler (yerli , yabancı) gerekse ülkelerinde okullarını inceliyerek okul öncesine neler kazandırma çabasında her zaman bulundum ve bulunmaya devam ediyorum işimi çok seviyorum meslek imdeki başarımın en önemli kaynağı işimi sevmek ve eşimle beraber ekim ruhu içerisinde ortak çalışmamız olduğuna inanıyorum.

GEV: Doğuş Anaokulu'nun hedefleri nelerdir bize anlatır mısınız?

Ö.Ö: Her çocuk dünyaya öğrenmeye ve gelişmeye açık bir zihinle geliyor. Onların her biri, doğası gereği meraklı, öğrenmeye hevesli ve yaratıcı. Oyun yoluyla hayatı tanımaya, etraflarında gördüklerini anlamaya çalışıyorlar.

Doğuş Anaokulu olarak bu merakı ve öğrenme hevesini destekliyoruz. Mekân tasarımımızdan programlarımıza, eğitimci kadromuzdan temel değerlerimize, her açıdan onların gelişimine destek sağlamak idealiyle çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Böylece öğrenme ve gelişim süreçlerini hızlandırıyor, potansiyellerini açığa çıkartmalarını sağlıyoruz.

Doğuş anaokulunda hedefimiz öncelikle sevginin ve güven duygusunun artırılmasını sağlayarak çocuklara bu ilk okul yaşantılarında okul sevgisini yaşatmak… Diğer bir deyişle çocukların severek okula gitmesini sağlamak. Öğrenmeyi hayatlarının önemli bir değeri kılmak. Onların mutlu ve özgüvenli birer birey olarak yetişmelerine katkı sunmak. Ve onları yaşlarına uygun olarak hem Türkçe hem de İngilizce akademik beceri ve bilgilerle donatmak… Sözün özü hedefimiz, kendine güvenen ve ayaklarının üstünde durabilen, sevgi dolu bir yetişkinin temellerini atmak…

GEV: Okulunuzdaki yaş gurupları ve izlediğiniz program hakkında bilgi verir misiniz?

Ö.Ö: Anaokulumuzda 3 – 6 yaş gurubu çocuklarımızı bulundukları kendi yaşıtlarıyla beraber sınıflar oluşturuyoruz. Bu yaş diliminde esnek bir program izliyoruz. Okula başlama tarihi, geliş gidiş saatleri ve birçok konularda belirli sınırları korumak koşuluyla daha az kuralcıyız. Çocuklarımızla ilgili ilk hedeflerimiz okula rahat bir adaptasyonun sağlanması, çevreyle kuracağı yeterli ve sağlıklı ilişkilerin desteklenmesi, öz güvenin ve öz bakım becerilerinin geliştirilmesidir. Anasınıfları daha yapılanmış bir eğitim düzenine geçişte ilk basamağı oluşturur. Bu basamak yarı yapılandırılmış programları ile ilkokula hazırlık sınıflarına temel oluşturacak sosyal ve eğitimle ilgili becerilerin kazanılmasını içerir. Özellikle bu gruptaki öğrencilerimiz için akademik yıl bir bütünlük taşır. Bu grupta daha fazla yarar sağlayabilmek için kurallara uyum daha önem kazanır. Bu öğrencilerin okula tam gün verilmeleri uygundur. İngilizce, Müzik, Resim, Satranç, Drama, Modern Dans, Bale, Jimnastik çalışmaları konusunda uzman branş öğretmenleri tarafından verilmektedir.

GEV: Okulunuzda rehberlik servisi varmı? Yapılan çalışmalar nelerdir?

Ö.Ö: Okulumuzda rehberlik çalışmaları, izleme, yönlendirme ve iyileştirme olarak uygulanmaktadır. Çalışmalar dört bölümde özetlenebilir:

1. Çocuğu tanımak ve kişilikleri konusundaki izlenimleri veli ile paylaşmak (İzleme-Yönlendirme)
2. Olası problemlerin farkına varıp oluşmadan önlemek (Koruma-Önleme-Yönlendirme)
3. Oluşmuş bir problemle baş etme yollarını bulma (İyileştirme-Yönlendirme)
4. Çocuğun gelişimini olumlu olumsuz etkileyecek aile tutumları konusunda veliyi aydınlatmak.

Velilerimizle düzenli olarak ve birebir yapılan toplantılarda, çocukların gelişimleri hakkında yapılan gözlemlerin ve çalışmaların bildirimleri verilmektedir.

GEV: Özlem Hanım, okul öncesi eğitim neden önemlidir?

Ö.Ö: Okul öncesi kurumlar toplumun temel yapısını oluşturan; sevgi, saygı, paylaşma, iş bölümü, sorumluluk, sosyal çevre oluşturma açısından çocuk-

larımız geleceğe hazırlayan en güvenli ortamdır. Bilindiği üzere 3-6 yaş çocuklarda birçok gelişimsel değişimin hızlı yaşandığı yıllardır. Gelişim seyri normal devam eden bir çocuk 6 yaşına geldiğinde birçok motor becerileri ve fiziksel becerileri kazanmış ve kullanmaya başlamıştır. Çocuklar zihinsel ve kişilik gelişimlerinin % 80 'nini 0-6 yaş arasında tamamlamaktadır. Bilişsel gelişim açısından ise fiziksel ve sosyal çevresi ile yoğun bir bilgi birikimi oluşturmaya ve çevresinde gelişen olayları anlamaya başlar. Çocuklarda bu sürede kazandıkları davranışlar, tüm yaşamları boyunca devam etmektedir. 0-6 yaş çocukların karakterini oturduğu bir eğitim yaşıdır. 0-6 yaş arasındaki çocukların eğitiminde en büyük rol ilk önce anne- babaya (aileye) daha sonra okul öncesi eğitim kurumlarına düşmektedir. Bu nedenle ailelerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

GEV: Okul öncesi eğitimine başlamak için en uygun yaş nedir?

Ö.Ö: Gelişim çok boyutlu olarak ilerler. Yani bebek, doğumundan itibaren fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal alan olarak ayrı ayrı ele alabileceğimiz ama aynı zamanda birbiriyle iç içe ve birbirini etkileyen dört farklı alanda gelişimini sürdürür. 0-6 yaş arasını kapsayan erken çocukluk dönemi ise çocuğun gelişiminin en hızlı ve en kritik yıllarıdır. En yoğun öğrenme bu yaşlarda gerçekleşir. Araştırmalar çocukluk yıllarında kazanılan davranışların büyük kısmının yetişkinlikte bireyin kişilik yapısını, tavır ve değer yargılarını biçimlendirdiğini göstermiştir. Bu nedenle okul öncesindeki dönem, çocuğun gelecekteki yaşamını direk etkileyecek en önemli süreçtir.

Anaokulu, çocuk için, ailenin dışına atılan ilk adım olarak düşünülmelidir. İlk üç yıl içinde çocuk, model aldığı, anne ve babasından alabileceğini almıştır ve kendisine tanınan fırsatlar ölçüsünde belirli bir psiko sosyal olgunluğa varır. Üç yaşından sonra ise öğrendiklerini, edindiklerini sosyal bir ortamda yaşıtlarıyla iletişim içinde kullanmaya, deneme yanılmalarla sınamaya ihtiyaç duyar.

Öğrenme, bir şeyler yapabilme, etkide bulunma gibi istek ve ihtiyaçlarını kısacası ENERJİSİNİ boşaltabileceği, yeni ve aileden bağımsız bir sosyal ortama ihtiyaç duyar. İşte bu zengin uyaran ortamını yaşıtlarıyla paylaşma imkânını çocuk ancak anaokulunda bulabilir.

GEV: Çocuğu anaokuluna psikolojik olarak nasıl hazırlamak gerekir? Anaokuluna yeni başlayan çocuğa anne baba nasıl davranmalı?

Ö.Ö: Çocukların yeni ortamlara uyum yeteneği çok yüksektir. Ancak onun bu uyum yeteneğinin anne -babalar tarafından desteklenmesi gerekmektedir. Aileler çocuklarını anaokuluna başlatma kararı verdiğinde, çocuktan önce anne-baba olarak kendilerinin buna gerçekten hazırlanmaları ve kararlarından emin olmaları gereklidir. Anne-babalar, çocuğun anaokuluna başlatma kararı konusunda ne kadar rahat olursa, çocuklar da o kadar az sorun yasarlar. Anaokuluna başlamadan bir süre önce çocukla okulda yapılacak etkinlikler hakkında konuşmak, anaokullarında sıklıkla yapılan faaliyetleri çocuğa yavaş yavaş tanıtmak önemlidir. Örneğin, evde makasla kâğıt kesmeye ve boya kalemlerine alışkın bir çocuk, anaokulunda da aynı kâğıt ve boyaları görünce rahatlar. Küçük çocuklar, anne-babaların tedirginliğini çok çabuk hissederler. Çocuğun anaokuluna rahat bir şekilde uyum sağlaması ve burada mutlu olması için öncelikle anne-babanın bu konuda kararlı olması, rahat ve emin davranması çok önemlidir. Anne-babanın en ufak bir güvensizlik ya da tereddüdü ise çocuğun güvensizlik hissini ve kaygısını şiddetlendirecektir.

GEV: Etkinlik ve eğitim hizmetlerinizden bahseder misiniz?

Ö.Ö: Çocuklar, okul öncesi eğitim ile sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel birçok beceri kazanır ve geliştirirler. Çocuklar sosyal olarak paylaşmayı, sıra beklemeyi, kurallara uymayı, karşılıklı konuşmayı, oyun kurmayı, yaşıtları ile çıkan çatışmaları çözmeyi, kendini korumayı ve diğer çocukların haklarına saygı göstermeyi öğrenir. Yemek, uyku, tuvalet gibi özbakım becerilerini kazanmak, anne-babadan ayrı kalmak çocuğun duygusal gelişimine katkıda bulunarak kendine güvenini artırır.

Anaokulundaki kesme, yapıştırma, boyama, kalem kullanma gibi faaliyetlerin düzenli olarak yapılması çocukların ince motor becerilerini geliştirir. Ayrıca koşma, zıplama, fırlatma, tırmanma gibi faaliyetlerle de kaba motor fonksiyonlarını kullanır ve geliştirir. Anaokulundaki nesneleri eşleştirme, sınıflandırma, ölçme, gözlem yapma ve fikirler üretme gibi çeşitli faaliyetler çocuğun matematik ve bilim becerilerinin gelişmesini sağlar. Canlandırma, taklit ve hayali oyunlar sayesinde hayal gücü gelişir. Arkadaşları ve öğretmenleri ile konuşmak dil becerilerini geliştirir. Kitapları incelemek, boyama ve çizimler yapmak, gibi faaliyetler de dikkat ve konsantrasyonun artmasına yardımcı olur. Anaokulu çocuğun yaratıcı yönlerini ve ilgi alanlarını ortaya çıkarmak açısından da önem taşımaktadır. Toplumsal işlevleri büyük olan anaokulları, çocukları barındıran değil; fakat onları eğiten ve biçimlendiren çok önemli eğitim kurumlarıdır.

Çocuk eğitiminde en önemli nokta özgüven ve yaratıcılığın desteklenmesidir.

Bu yüzden okulumuz da çocuk merkezli eğitim sistemi vardır. “Çocuk merkezimizdedir. ”Tüm etkinliklerimizde bu prensip göz önündedir. Doğuş Anaokulunda sevgi ve saygı ile eğitim verilen çocuklarımız hayata mutlu birere yetişkin olarak başlamanın ilk adımını atarlar.

GEV: Çocukların beslenmesi ile ilgili neler söylemek istersiniz?

Ö.Ö: Bize göre iyi, dengeli, sağlıklı beslenme çocuklarımıza kazandırmamız gereken en önemli davranışlardan biri. Bedensel ve zihinsel gelişimlerinde beslenmenin rolü tartışılamaz. Bu yüzden biz beslenmeyi kendi inisiyatiflerine bırakmayız. Her çocuğa yiyebileceği ve ihtiyacı olan miktarda gıda sunulur ve bunları bitirmesi yönünde desteklenir. Biz çocuklarımıza kendi kendine yemek yemeyi öğrenmesini sağlarız. Doğuş Anaokulunda katkılı, koruyucu, gerçek gıda olmayan yapay hiçbir şey çocuklara yedirilmez. Mutfakta kullandığımız tüm besin maddeleri Süt, peynir, yoğurt ve tereyağı olarak güvenilir ve marka ürünler kullanılmaktadır.

GEV: Son olarak çocuğu anaokuluna gönderirken karşılaşabileceğimiz zorluklar ve dikkat etmemiz gereken noktalar nelerdir?

Ö.Ö: Her çocuk seçme şansı verilirse, doğal olarak annesi ile kalmak ister. Ancak çocuk kendisi için doğru olanı değerlendirme kapasitesine sahip değildir. Bu nedenle anaokuluna başlama gibi çok önemli bir kararının çocuğun anlık isteklerine bakılmaksızın anne-baba tarafından verilmesi gerekir. Çocuğun istemediği taktirde okuldan alınacağını bilmesi veya bunu sezmesi, okula uyumunu ve düzenli devam etmesinin sağlanmasını zorlaştırır, hatta bazı hallerde imkânsız hale sokar. Bu nedenle, anaokulu ile ilgili önemli bir sorun ya da hastalık durumu olmadığı sürece okuldan ayrılmasının söz konusu olmadığı çocuğa anlatılmalıdır.

Anne-babasından hiç ayrı kalmamış çocukların anaokuluna başlamadan önce kısa süreli ayrılıklara hazırlanması faydalı olur. Hiç ayrılık yaşamamış çocuk, aniden farklı bir ortamda yalnız kalması endişe ve kaygıyı fazla hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle çocuğun kısa süreli ayrılıklara alışması için hafta sonu bir yakınına bırakılması, gün içinde belli saatlerde evde ya da başka bir ortamda anneden ayrı biriyle kalması tavsiye edilir.

GEV: Özlem hanım Anne Babalara verdiğiniz bilgilere ek olarak son bir mesajınız varmı?

Ö.Ö: Çocuğunuzu gönül rahatlığıyla emanet edebileceğiniz bir anaokulu arıyorsunuz, biliyorum.

İstiyorsunuz ki herhangi bir kreş, okul öncesi eğitim kurumu ya da yuva olmasın her gün gittiği yer. Başında onu her daim dinleyecek ve anlayacak öğretmenleri olsun. Ona bire bir ilgi göstersin; anlayışla, şefkat ve sabırla yaklaşsın. Kişiliğinin temel taşlarının yerli yerine oturacağı bu erken yaşlarda gelişimini desteklesin. Etrafında kendi boyunda çocuklar olsun, onlarla birlikte oyunlar oynayarak öğrensin.

Evdeyken edinemeyeceği becerileri uluslararası programların yardımıyla kolayca edinsin. Güvenli ve hijyenik bir ortamda sosyal hayatı deneyimlesin, eğlenceli ve eğitici oyuncaklarla oynasın, onları paylaşmayı öğrensin. Bahçeye çıksın, toprakla oynasın, ağaca dokunsun.

Kısacası istiyorsunuz ki anaokulu, çocuğunuzun yaşama iyi bir başlangıç yapması için gereken donanımı ona sunsun. Haklısınız, okul öncesi eğitim kurumlarının standartları yüksek olmalı. Çünkü çocuklarımız hayatta bir kez çocuk oluyor, bu da bize çok hayati bir fırsat penceresi sunuyor. Zaten Doğuş Anaokulu çocukların almaya en açık olduğu bu yıllarda onları gereken davranış, bilgi ve alışkanlıklarla beslemek idealiyle 2001 yılında kuruldu. Bundan yaklaşık 16 sene önce çocuklarımı anaokula yollama aşamasındayken tam da bu saydığım özellikleri yerine getirecek bir kurum bulamadığım için Doğuş Anaokulu’nun temellerini değerli eşim Yusuf beyle beraber attık.

Bu nedenle Doğuş Anaokulunda çocuklarımızı, her çocuğun özenle temel ihtiyaçlarının karşılanabileceği, özel ilgi görebileceği kalabalık olmayan gruplarda eğitiyoruz. Öğretmen kadrolarımızı uzman, kendini işine adayan ve hümanist adaylar arasından özenle seçiyoruz. Burada bir sınıf sistemi yerine iyi donanımlı, farklı uyaranlarla dolu, farklı mekânlar kullanıyoruz. Evrensel değerler eğitimi ve aile katılımı ile zenginleştiriyoruz.

Bütün bunları, siz onu içiniz rahat olarak bize teslim edin ve onu almaya geldiğinizde gülümseyen bir çocukla karşılaşın diye yapıyoruz.

“Bir okulda küçük çocuklar için olumlu bir öğrenme ortamı birçok şeyin bileşimidir. Bu, çocuklara saygılı bir tutumdur. Bu, çocukların çevrelerindeki sorumlu yetişkinlerden rehberlik ve teşvik alması gereken bir yerdir. Bu, çocukların başarısızlıktan korkmadan deneme yapabildikleri ve yeni fikirler denediği bir ortamdır. Bu, çocukların kendine güveni arttıran ve böylece risk alma cesaretini koruyan bir atmosfer. Bu, öğrenme sevgisini besleyen bir ortamdır.”

> YARINLARIMIZ
> **BİZİM İÇİN**
> ÖNEMLİDİR.

Özel Çukurova Doğuş Anaokulu olarak odak noktamız çocukların gelişimidir. Her birinin farklı olduğu, fakat eşit davranılması gerektiği noktasından hareket ediyoruz. Pozitif ilişkiler ve iyi iletişim kurmak hayati önem taşır. Çocuklar, riskleri, güvenliği, iyi karar verebilmeyi ve sınırlara bağlı kalabilmeyi öğrenmelidirler. Her bir çocuğun sahip olduğu potansiyeli sonuna kadar kullanabilmesi için, bizimle beraber oldukları sürece fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarını karşılayacağız.

ADANA'nın en önemli sanayi kuruluşlarından biri olan
Mazlum Boru'nun Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİMİZDEN BİRİ
"ŞAHİN MANGTAY"

"2003-2005 yılları arasında Çukurova Üniversitesi'nde mühendislik ve teknoloji yönetimi yüksek lisans eğitimi aldım. Yüksek Mimar Özden Mangtay ile evliyim ve Barış Mangtay adında bir oğlumuz var. 2006 - 2008 tarihleri arasında Güney Eğitim Vakfı Başkanlığı, 2009 - 2013 tarihleri arasında Adana Sanayi Odasında Meclis Katip Üyeliği, 2006 - 2008 tarihleri arasında Adana Sanayici ve İşadamları Derneği Yönetim Kurulu Üyeliği, Adana Üniversitesi Sanayi Ortak Araştırma Merkezi Yönetim Kurulu üyeliği yaptım."

Müyesser Mumcuoğlu

ADANA'nın en önemli sanayi kuruluşlarından biri olan Mazlum Boru'nun Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini Şahin Mangtay yürütüyor. Aslen mimar olan Mangtay, Bazlum Boru'nun bugünlere gelmesinde en çok emeği olanlardan biri. Kendisini sürekli geliştiren, teknolojiyi ve yenilikleri yakından izleyen Şahin Mangtay, emek, sabır ve dürüstlüğün öneminin iş hayatında halen geçerliliğini koruduğuna inanıyor.

Mangtay, yeni nesil ile eski kuşaklar arasında büyük farklılıklar olduğunu düşünüyor. Şahin Mangtay'a göre yeni nesil daha zeki ve daha hızlı. Ancak çoğu, bu özelliğini iyi kullanmıyor. Gençlerin büyük bölümü az emekle, kısa sürede para kazanmak istiyor. Mangtay, gençlere deneyimlerinden yola çıkarak önerilerde bulunurken, hayal kurmalarını ve bu hayaller için gereken çabayı göstermelerini istiyor.

Başarılı olmak isteyen gençlerin orta ve uzun vadeli planlar yapmasını öneren Şahin Mangtay, dergimiz için sorularımızı şöyle yanıtladı:

> **8 YAŞINDA ÇIRAKLIĞA BAŞLADIM.**

GEV : Bize kendinizden bahseder misiniz? Şahin Mangtay kimdir? Sizi tanıyabilir miyiz?

Ş.M : 8 Ağustos 1968 tarihinde, Adana Karşıyaka'da dünyaya geldim. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimimi Adana'da tamamladım. Ardından Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi'nden mezun oldum. Ama iş hayatına, henüz 8 yaşındayken yani 1975 adım attım. Çünkü rahmetli babamın Mazlum Mangtay'ın yönlendirmesiyle, yaz tatillerinde çıraklık yapardım. Bizim kuşaktaki kişilerin çoğu bu süreci yaşamıştır. Ben de çocukluk dönemimin tatillerini kaynakçı ve tornacı çıraklığı yaparak geçirdim. Lise yıllarında ise sondaj şantiye çalışmalarına başladım. O dönem çalışmış olmamın, bugünkü başarımın en temel nedeni olduğunu düşünüyorum.

1990 yılında mimarlık eğitimimi tamamladıktan sonra restorasyon bölümünde yüksek lisansa başladım. Tokat ve Amasya'daki tüm tarihi eserlerin rölöve çalışmasını yaptık. Ayrıca Mardin koruma imar planı çalışmasının içinde bulundum. 1993 yılında rahmetli babam beni arayıp, artık Adana'ya dönmemi ve işin başına geçmemi istedi. Ben de o tarihte Adana'ya geldim. 1967 yılında kurulmuş olan şirkette babamla ve diğer kardeşlerimle çalışmaya başladım. Ağırlıklı olarak sondaj işi ve çiftçiliği yürütüyorduk. Çelik boru işi daha azdı. Daha sonra çelik boru kısmını geliştirdik.

O güne kadar şahıs işletmesi olan şirketimizi, kurumsallaşmamızın ilk adımı olarak 2006 yılında anonim şirkete çevirdik. Aynı yıl acı bir kaybımız oldu. Babamız vefat etti. Aile şirketlerinin en kırılgan dönemlerini böylece yaşamaya başladık. Adana'daki iş hayatına başlamamdan sonra en fazla önemsediğim konulardan biri aile şirketlerinin başarılarının sürekliliği oldu. Bunun için birçok kitap okudum, eğitimlere katıldım ve gözlemlerim

oldu. Sanırım o süreci en az hasarla atlatmamızda, bunların katkısı olmuştu.

GEV : Babanız Mazlum Mangtay'ın 1950'li yıllarda temellerini attığı Mazlum Boru günden güne büyüyerek sektörde çok önemli bir noktaya geldi. Bu büyümenin arkasında hangi ilkeler var?

Bu şirket 1967'te kurulmuştu ama babamız Mazlum Mangtay temellerini aslında 1950'li yıllarda atmıştı. Şirketimiz emekle ve dürüstlükle bugünkü durumuna geldi. Sağlam temellerle inşa edilen bu düzen, süreklilik içeriyor. Mazlum Boru, çalışarak, emek ederek, insanları ezmeden, sömürmeden, haksız kazanç olmadan, hak ederek de başarılı olunabileceğinin bir modelidir. Günümüzde değerini yitirmeye başlamış gibi görünen bu değerler, bana göre halen geçerlidir ve değerlidir. Birçok kişi-firma tarafından önemsenmektedir.

GEV : Vizyonu 'Geleceğin Resmi' olarak tanımlarsak bundan sonraki süreçte Mazlum Boru'nun vizyonunda neler var?

Ş.M : Şirket vizyonumuzda yazılandan başka, çizdiğimiz hedefler de var. Bunları, yurt içinde edindiğimiz tecrübe ve başarıyı, deneyimi, diğer ülkelere de göstermek şeklinde sıralayabiliriz. Bunları başarmak hiç de uzak hedefler değildir.

HİNDİSTAN'A
3 GEMİ DOLUSU
İHRACAT YAPTIK.

GEV : Yurtdışına da ihracat yapıyorsunuz. İhracat konusundaki hedefleriniz nelerdir?

Ş.M : İhracatımızı genellikle, girilmesi zor olan ülkelere yapıyoruz. Bu yıl Hindistan'a yaptığımız ihracatı örnek gösterebilirim. Hindistan, dünyada en çok çelik boru imalatçısının bulunduğu ülkelerden biri durumunda. Biz işte bu ülkeye 3 gemi dolusu boru ihraç ettik. Hem de ürünlerin tamamı yerli üretimdi. Ürünlerimiz arasında, dünyada mevcut standartlara göre üretilen en büyük boru olan 3,6 metre çapındaki boru da vardı. Bu gurur, ortaklarımız, müşterilerimiz, tedarikçilerimiz ve en

çok da çalışanlarımızın eseri. Hepsine teşekkür ediyorum.

GEV : Uzun yıllardır ticaret hayatının içerisinde birçok insana istihdam sağlayan biri olarak, bu süreçte ticaret hayatında neler değişti? Kuşaklar nasıl farklılaştı?

Ticaret hayatında ve sanayide çok hızlı bir değişim yaşandı ve halen yaşanıyor. Buna ayak uyduran şirketler ayakta kalabiliyor ve başarılı olabiliyor. Ancak ayak uyduramayanlar, fazla direnemiyor ve kaybolup gidiyor. Bunun birçok örneğini görüyoruz.

Geçmişle bugünü kıyasladığımızda en önemli değişimi, üretim sistemlerinden iletişime kadar teknolojide görüyoruz. Teknolojideki hızlı değişim, şirketlerin ayak uydurmasını zorlaştırıyor. Diğer önemli bir değişim ise kuşak farklılığından kaynaklanıyor. Yeni nesil çalışarak, emek ederek, sebat ederek para kazanmayı, başarılı olmayı tercih etmiyor. Kısa sürede kazanmanın ve üretmeden tüketmenin derdindeler. Aslında yeni nesil, önceki kuşaklardan daha zeki ve daha hızlı. Ama çoğunlukla bunu avantaja çeviremiyorlar. Zekalarını ve hızlarını başarıya dönüştürenlerin sayısı az. İşte bu durumda olan yeni kuşakla çalışarak şirket yönetmek, yeni yöntemler geliştirmeyi gerekli hale getiriyor.

BAŞARI İÇİN
DİPLOMA
YETMİYOR.

GEV : Birçok genç, iyi bir üniversiteden mezun olmanın iş hayatına atılmak için yeterli olduğunu düşünüyor. Sizce sadece iyi bir üniversite diploması iş hayatı için yeterli mi?

Ş.M : Tabii ki yetmez. Belki benim mezun olduğum zamanlarda, yani 80'lerin sonunda ve 90'ların başında diploma iş hayatına girebilmek için yeterliydi. Ancak şimdi öyle değil. Çünkü artık ülkemizde çok sayıda üniversite var. Bazı ilçelerimize bile üniversite kuruldu. Bu üniversiteler ihtiyaçtan fazla mezun veriyor. Daha kötüsü, çoğunun eğitim düzeyi yeterli değil. Bizim şirket olarak bünyemize

kattığımız üniversite mezunu gençlerin üretime katkı koyacak seviyeye ulaşması 3-4 yılı buluyor. Tabii o zamana kadar sıkılıp ayrılmazlarsa...

GEV : İş yaşamı dışındaki Şahin Bey nasıl vakit geçirir; neler ile ilgilenmekten hoşlanır?

Ş.M : Açıkçası, bu soruyu cevaplandırmakta her zaman zorlanırım. Çünkü yaptığım işi ve çalışmayı çok seviyorum.

Çalışmak benim için bir hobi gibi. Ama şunu söyleyebilirim; iş dışındaki zamanlarımda kitap okumak ve yürüyüş yapmak beni rahatlatıyor. Yazları ise denize girmek en sevdiğim şeylerden biri. Ayrıca tango kurslarında vakit geçirmekten hoşlanıyorum.

> ALMANYA'DAKİ
> **FUARDA**
> HAYAL KURDUM.

GEV : 'Deneyim insanın başına gelen şey değil, başa gelen ile ne yaptığıdır' diyor Huxley. Gençlere yol göstermek adına bir deneyiminizi bizlerle paylaşır mısınız ve gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Ş.M : Almanya'daki bir deneyimimi anlatayım size... Çelik boru sektörünün dünyada en büyük fuarlarından biri olan ve 2 yılda bir yapılan Düsseldorf Wire&Tube Fuarı'nı önceden beri medyadan takip ederdim.

2006 yılında ise fuara ziyaretçi olarak katıldım. Fuardan çok etkilendim. Dünyanın en büyük boru firmaları, tüccarlar, makineciler ve tedarikçiler katılmıştı. Türkiye'den ise birkaç büyük firma vardı. Başarılı bir organizasyondu. Koridorlar çok kalabalıktı.

Fuardan etkilendim. "Zamanın birinde burada Mazlum Çelik Boru'nun da standı olabilir mi?" diye bir hayal kurdum. O anda benim için bu hayal öyle büyüktü ki sanki yıldızlara ulaşmak daha kolaydı.

Ama aradan sadece 6 yıl geçtikten sonra, 2012'de fuara küçük bir stantla bile olsa katıldık.

Ardından her yıl katılmaya, Adana'yı ve ülkemizi temsil etmeye başladık.

İlk katılımımızdan çok daha büyük bir stantla katılıyoruz. Bu fuar deneyimi, bana hayal etmenin ve o hayallerin peşinde gitmenin önemini gösterdi. Tüm gençlere bunu öneriyorum. Ama sadece hayal etmek değil, bu hayaller için çalışmak ve mücadele etmek gerekiyor.

Bunun dışında iş hayatıyla ilgili olarak gençlere şöyle tavsiyelerim olabilir:

- Tercihleri mutlaka kendi yapmak istedikleri iş ile ilgili olmalı.
- Üniversitede okurken dahi okudukları bölüm ile ilgili işleri araştırmalı ve mutlaka eğitim görürken de çalışma olanaklarını değerlendirmeliler.
- Üniversite eğitimi sırasında ve sonrasında işleriyle ilgili değişimleri ve gelişimleri birebir takip etmeli ve uyum sağlamalılar.
- Her alanda ya da en azından seçtiği bölümde geçerli olacak en az bir yabancı dili çok iyi bilmeliler.
- Kendi işyerlerini açsalar da maaşlı olarak bir yerde çalışıyor olsalar da uzun vadeli düşünmeliler. Yaşam kalitesini artıracak gelire, en az 5 yıl sonra kavuşacaklarını bilmeleri gerekiyor.
- Özel hayatları ve iş hayatlarıyla ilgili planları olmalı. Her yıl bu planları gözden geçirmeliler. 5 yıl sonra, 10 yıl sonra, 15 yıl sonra nerede olmak istediklerini kendilerine sormalı ve bunların yanıtlarını iyi bilmeliler. Hedeflerine gitmek için yol çizmeli ve bu yoldan gitmeliler.

> YENİ NESİL
> **DAHA ZEKİ**
> DAHA HIZLI.

- Yeni kuşağı daha zeki ve daha hızlı buluyorum. Ancak bu özelliklerini iyi kullanmıyor kanısındayım.

GEV : Bu sıcak söyleşi için çok teşekkür ederiz.

Ş.M. : Ben teşekkür ederim.

Daire Kolaylığı, Villanın Prestijiyle Birleşti!

"Apartman dairesinin rahatlığını bırakamıyorum, villa konforu ve prestiji de olsun istiyorum" diyorsanız, adresiniz ONEV…
ONEV'in ayrıcalıklarını yaşayın!

"10 Özel Aileye, On Özel Ev"

ON EV

- Fitness Salonu
- Yüzme Havuzu
- Açık Spor Alanları
- Çocuk Parkı
- Sauna

Her Daire için 2 Araçlık Kapalı Otopark

Otoparktan Daireye Asansör

Kablosuz Akıllı Ev Sistemi

Site İçi Güvenlik Sistemi

Dış Cephe Mantolama

Daireler Arası Ses İzolasyonu

Tam Kapasiteli Jeneratör

www.onanonev.com

Kurttepe Mah. 83005 Sok. No: 7 Çukurova / Adana
T: +90 322 457 7795 • E: info@onanyapi.com.tr
/onanyapiadana /onanyapi

ONAN YAPI

NE YİYECEĞİNİZE DUYGULARINIZ MI KARAR VERİYOR?

“Yedikçe mutlu oluyorum”, “iş yerinde müdürüme çok sinirlendim dayanamadım yedim”, “çocuğum yaşıtlarından geç öğreniyor ona kızdığım zaman suçluluk duyuyorum ve kendimi dolabın önünde buluyorum”, “çok sıkılıyorum yapacak bir şey bulamıyorum kendimi yemeğe veriyorum”, “eşim ev konusunda bana destek olmuyor çok yoruluyorum ona sinirimi yiyeceklerden çıkarıyorum” bu aralar sıklıkla duyduğum şikayetlerden bir kaçı.

Dyt. Gizem İncekalan Ünaldı

Bu tarz duygu durumu değişiklikleri kişiyi çok fazla ve yanlış tarzda yemeye itiyor. Öncelikle kontrolsüz yeme durumunun temelinde ki sebep tespit edilmeli, sonrasında hangi duygu halinde ne tür yiyeceklere yöneldiğinizi bulmalı ve bunlara alternatif daha masum yiyecekler koymalıyız yerine. Gelin bu duyguları ve diyetinizi bozmayacak masum yiyecekleri birlikte bulalım.

Sinir anında kıtır kıtır yenen tuzlu yiyecekler bizi cezbeder. Kuruyemiş, cips, tuzlu krakerler yedikçe öfkenizin yatıştığını hissedersiniz. Bu genel olarak herkesin yaşadığı bir durumdur önemli olan öfkeli anlarımızda bu duygularımızı tatmin edecek masum yiyecekleri bulmaktır. Üzerine kekikli biberli domates sosu sürülüp fırınlanmış kıtır ince ekmekleri süzme yoğurda batırarak yiyebilirsiniz, salatalık havuç gibi kıtır sebzeleri bol miktarda yiyebilirsiniz. Yağsız patlamış mısır da böyle zamanlarda kurtarıcı olabilir.

Stresli olduğunuzda patates kızartması, makarna, çikolata, şekerleme, yaş pasta gibi yoğun karbonhidrat içeren yiyecekler gözünüze çok rahatlatıcı görünebilir. O an ki yoğun enerji ihtiyacınızı suçlu karbonhidrat bombalarından karşılamak yerine kan şekerinizi düzenlemeye yardımcı olacak 1 kase meyveli yoğurt,1 çay kaşığı tarçın ve 1 avuç bademden oluşan bir karışımı denemiyorsunuz. Badem uzun süreli enerjiyi sağlarken tarçın kan şekerinizin ani düşüşünü engelleyecektir. Kabuklu badem ve Antep fıstığını da stres attırıcı olarak deneyin kabuklar sizi oyalayıp abartı kaloriler almanızı engelleyecektir.

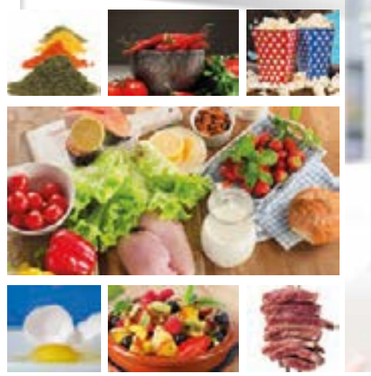
Yalnız hissettiğinizde, canınız sıkıldığında, bir şeylere üzüldüğünüzde kendini buzluğun önünde bulan tek kişi siz değilsiniz üzülmeyin. Ben de dondurmanın o güzel mutluluk verici dost görünümlü yumuşacık lezzetinin çekimine kapılıyorum. Böyle zamanlarda kullanmak üzere küçük cupcake kalıplarında dondurduğum yoğurt-armut-bal karışımını veya mevsime göre çilek karışımını kaptığım gibi buzluk çevresinden uzaklaşıyorum. Ev yapımı az şekerli vişne veya çilek reçelini de tatlı yoğurda karıştırıp buzluğa attığınızda harika bir kase dondurma elde edebilirsiniz. Dondurulmuş süt-bal-muz karışımı ile yine sıkıcı günlerinizde kendinize eğlencelik bir içecek yapabilirsiniz.

Gergin ve endişeli hissettiğinizde ilk başvurduğunuz yiyecek çikolata oluyorsa kendinizi suçlamayın çikolata vücudunuzda bazı kimyasalların salgılanmasını sağlayarak kendinizi çok daha mutlu ve huzurlu hissetmenizi sağlıyor. Aynı işi az yağlı süt kakao ve tatlandırıcıyla yaptığınız pudingin de yaptığını bilmek sizi mutlu eder diye düşünüyorum.

Kilo vermek, diyet yapmak, az yemek yaz boyunca en çok duyduğumuz ve konuştuğumuz konular oldu.

Az veya çok, çoğunuz diyet yapmayı denemişsinizdir bu dönemlerde de pek çok doğru bildiğiniz yanlış bilgilerin farkına varmışsınızdır. Yanlış bilgileri elemek adına kilo vermeye yardımcı bir kaç besini ayrıntılı inceleyelim istedim.

DİYETE YARDIMCI
YAĞ YAKICI YİYECEKLER



Süt ve Yoğurt: Diyetinizde size yardımcı olacak en lezzetli yiyecek yoğurttur. Yoğurt yoğun protein içeriği sayesinde midede daha uzun süre kalarak, karbonhidratlara göre çok daha uzun süre tokluk sağlar. Kan şekerinin çok daha yavaş düşmesini sağlar böylece tatlı krizlerinizin önüne geçer. En önemlisi, çalışmalar süt ve süt ürünlerinin bel çevresindeki yağları yakmada oldukça etkili olduğunu kanıtlamıştır. Her öğünde yemek yanında 1 kase az yağlı yoğurt ve gece yatmadan önce içeceğiniz 1 bardak süt diyetinizi kolaylaştıracaktır.

Tarçın: Diyetteki en büyük sorun zaman zaman yaşanan tatlı krizleridir. Bu krizle sizi diyetten vazgeçmeye kadar götürebilir. Araştırmalar tarçının kan şekerini düzenlemede önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Gece içtiğiniz sütün içine atacağınız tarçın mucizevi şekilde tatlı isteğinizi baskılayacaktır. Ayrıca anlık tatlı isteklerinizi sırasında 1 bardak suyun içine 1 çay kaşığı kadar tarçın atıp içmenizi tavsiye ederim. Kahve, çay, yoğurt ile de tüketilebilir.

Acı Biber: İçeriğindeki kapsaisin sayesinde vücuttaki toksin maddelerin ve yağların hızla dışarı atılmasını sağlar. Diyet sırasında acı biber tüketerek vücut direncinizi arttırabilir aynı zamanda daha fazla enerji harcanmasını sağlayabilirsiniz.

Kahve: En sevdiğiniz içeceğin size kilo verdiriyor olması kulağa oldukça hoş geliyor olmalı. Kafein metabolizmayı hızlandırıcı etkisi sayesinde kilo vermenize yardımcı oluyor. Kahvenizi krema ve şeker eklemeden tüketirseniz kilo veriminizi hızlandıracaktır.

Yeşil Çay: Pek çok çalışma yeşil çayın bel çevresi yağlarını yakmada etkili olduğunu göstermektedir. İçeriğindeki kateşin sayesinde metabolizmayı hızlandırır. Yeşil çayın günde 3 fincan sıcak şekilde içmelisiniz.

Acı Çehre: Diyet sırasında yaşanan bağırsak tembelliklerinin önüne geçmek üzere acı çehre kullanılabilir. Uzun süreli kullanılmaması gerekir.

Orman Meyveleri: Yaban mersini, çilek, frambuaz gibi meyveler tatlı olmaları sayesinde diyette tatlı ihtiyacınızı karşılayabilir. Yoğurtun içerisine yabanmersini ve çilek doğrayıp buzlukta biraz bekleterek harika bir dondurma yapabilirsiniz.

Yumurta: Sabah kahvaltınıza ekleyeceğiniz 1 yumurta sizi çok uzun süre tok tutacaktır. Karbonhidrat ağırlıklı bir kahvaltı yerine protein ağırlıklı bir kahvaltı yapmak uzun tokluk hissinin yanında sindirim sırasında daha fazla enerji harcanmasını sağlar.

Elma sirkesi: Etkinliği kanıtlanmış yağ yakıcı bir diğer yardımcımız da sirkedir. Salatalarınıza kremalı soslar yerine sirke, zeytinyağı veya nar ekşisi gibi soslar kullanırsanız diyetinizin etkinliğini büyük oranda arttırırsınız.

Yağsız Patlamış Mısır: Diyet sırasında en çok sizi zorlayan noktalardan biri de sürekli bir şeyler atıştırma ihtiyacıdır. Bu zamanlarda düşük kalorili ve fazla miktarda tüketebileceğiniz yağsız patlatılmış bir kase dolusu mısır hayat kurtarıcı olacaktır.

Yağsız et: Proteinin tokluk sağlayıcı etkisi diyetlerin vazgeçilmezidir. Lezzetli bir ızgara bonfile sizi hem uzun süre tok tutar hem de sindirimi sırasında yüksek enerji harcayarak zayıflamanıza yardımcı olur. Aynı şekilde yağsız pişirilmiş balık ve tavukta aynı işi görebilir.

Yemek seçimlerinde kontrolün sizde olduğu bir hayat dilerim.

DYT. GİZEM İNCEKALAN ÜNALDI
Özel Venüs Polikliniği
0322 457 64 94

Başlarken

Socrates ve Phaedrus'un, yazının aczi ve zaaflarına dair [1] sohbetlerinin üzerinden 24 yüzyılı aşkın zaman geçti. Ama koca bir düşünce bulutunu -adına harf dediğimiz türlü sembollerle kalıplayıp şekillendirip- yazıya dökerek, yazıyı kaleme alanın zihnindeki duygunun, düşüncenin bir kopyasının her bir okuyucunun zihninde oluşmasını beklemek nahif bir iyimserlik olmaktan bir adım olsun ileriye gidemedi...

Umar ve dilerim ki yoğun emek ve zahmetle hazır edilen bu derginin hamili, kendisi ve kendinden olanlar için fayda bulabilsin. Yayında yer alan yazılar, o harflerden oluşan olgular okuyucunun zihninde cisme bürünsün, özgür olsunlar.

Kara Ördeğin Yücelişi

Uzun zaman önceydi; televizyonda, o vakitler sınırlı görsel haber kaynaklarımızdan TRT'de yayınlanan bir belgeseli biraz buruk biraz da şaşırarak izlediğimi hatırlıyorum.

Belgesel, kara bir anne ördeği ve anne ile yavruları arasındaki ilişkiyi anlatıyordu. Yaprakları gölün duru suyunda yıkanan bir söğüt ağacının gölgesinde...

Önde, gagası üzerindeki bölge dışında her yeri kömür karası olan anne ördeğin ve ona tutku ile bağlı yedi, belki de sekiz yavrusunun mesut ve bir o kadar barış dolu yaşamı aktarılıyordu.

Anne suya atladı ve iki, belki üç boy yüzdü. Ardından yavrular minik tereddütlerle kendilerini gölün zeytin yeşili sularına teslim ederek annelerini izlediler. Anne, suda geniş bir daire çizdi, ardında topladı yavrularını sonra karşı kıyıya doğru tavizsiz bir hızla yüzdü, yavrular geride kalmadan takip ettiler annelerini...

Anne nihayet karaya ulaştı, yavrular ardında... Ansızın iki çift el belirdi ekranda, biri gövdesinden kavradı anneyi diğeri boynundan ve gagasından...

Değil ses çıkarmak nefes dahi alamayan zavallı anneyi alıp götürdüler. Bu kaçırma eylemini, dört tekerlek üzerinde dengede duran, anne ördeğe denk irilikte bir kara ördek maketini her şeyden habersiz yavruların hemen önüne yerleştiren başka bir çift el izledi. Yanlış hatırlamıyorsam maket ördeğin bağlı olduğu bir ip vardı ve görünmez bir el ipi çekerek ördek maketine yön veriyordu. Yavrular olan bitenden habersiz kuşkusuz takip ettiler ipin yön verdiği anne(!) ördeği.

O vakitler anlamadığım bir dilde kısık sesle yapılan aktarımın üzerine konuşan Türkçe ses, olan biteni duygusuz ifadelerle anlatıyordu.

Yavru ördekler annelerini yalnızca bir karaltı olarak algılıyorlardı. Yani ailenin bir arada kalması annenin marifetiydi.

Yani biri anneyi alıp gitse yavrular annelerinin yerine konulacak bir maketi de pek ala anneleri olarak kabul ediyorlardı.

Yavruların görme ve koku alma duyuları yeterince gelişmemişti. Öyle ki birkaç gün boyunca maket ördek ile yaşayan yavrular, anneleri çıkıp geldiğinde ona yabancı gözü ile bakıyor maket annenin altına, onları ezme ihtimali olan tekerleklerin arasına sığınıyorlardı...

Belgesel bitmişti.

Yavru ördekler ipi tutan eli görmeden, bilmeden anneleri olduğuna inandıkları karaltıyı tutku ile takip ediyorlardı...

Ördekler kandırılmışlardı, üstelik gerçek annenin tüm çabaları boşuna idi...

Düşünce akımları dâhil pek çok başlık altında olduğu gibi gıda ürünleri konusunda da gerçeğin değil sanal olanın ardında yürüdüğümüzü, kandırıldığımızı düşünüp o yavru ördeklere benzetiyorum günümüz insanlarını.

Metabolizmamızın tanımlayamadığı şeker olmayan şekerler, içeriğinde süt bulunmayan peynirler, yoğurtlar, sütler... Her hangi bir arı ile karşılaşmamış ya da kristalize olmasını engellemek için ısıl işlem görmüş ballar. İçeriğinde et bulunmayan salamlar, sosisler, sucuklar, köfteler... Liste uzayıp gider.

Diğer yandan elde edebildiğimiz doğal (!) ürünlerin, meyvelerin sebzelerin tohumdan tabağımıza ulaşıncaya değin geçirdikleri uzun ve meşakkatli yolculukta beraberlerinde getirdikleri... Pestisitler, insektisitler... Mesela Klorpirifos ya da Hidroksimetilfurfural gibi DNA'yı dahi yıkabilen bozan yıkıcı kimyasallar, giyisilerden gıda boyalarına kadar onlarca ürünün üretiminde kullanılan nanopartiküller... Bunların obezite ve hiperaktivite vb. sonuçlarla metabolizma üzerindeki etkileri...

Bir de, yumurtayı önce yasaklayan sonra onurlandıran, ne yiyip içeceğimizi araştırmayı kendine şiar edinmiş kararsız, birinin yücelttiğini diğerinin mahkûm ettiği bilim insanı nesnelliğinden uzak ismi cismi olmayan "bilim adamları" diyetisyenler...

Ne yapmalı, nasıl yapmalı?

İşe son yıllarda popüler kültürün bizlere dayattığı sahte anneleri terk ederek kirli bilgi havuzundan aldıklarımızın tamamını terk ederek başlamamız gerektiğini düşünüyorum. Bundan yüzyıllarca öncesinin beslenme kültürünü, beslenme araçlarını ve saniyeleri terk edip vakitleri yeniden hatırlamamız, öze dönmemiz gerekiyor.

Öğrenmeye yeniden başlamalıyız.

*"*** Umutsuzluk karşısında sorumlu bir biçimde sürdürülebilecek tek felsefe, her şeyi kurtarılmanın bakış açısından görünecekleri biçimiyle düşünme çabasıdır. Kurtarılışın dünyaya saçtığı ışıktan başka ışığı yoktur bilginin; başka her şey kurgudur, tekrardır, sadece tekniktir. Perspektifler oluşturulmalı, öyle perspektifler ki dünyayı yerinden uğratsın, *** "* [2]

Süslü görünümlü ve fakat yazdığının sorumluluğunu taşımayan internet sitelerinden gazete köşelerinden sosyal medya paylaşımlarından değil yazdığının sorumluluğunu taşıyan güvenilir kaynaklardan, koşulsuz fakat sorgulayarak okumalıyız diye düşünüyorum...

[1] Plato: Complete Works, J. M. Cooper. Indianapolis

[2] Minima Moralia, fragman 153, Theodor W. Adorno

Soru ve görüşler için; bilginkis@yahoo.com

Ne okuyalım?

Mutfaktaki Kimyacı _ Bülent Şık Doğan Kitap Ağustos 2018 istanbul

Geleneksel Bahar Şenliğimiz

Geleneksel Bahar Şenliğimizin 16.sı bu yıl 6 Mayıs 2018 Pazar günü Atlı Spor Kulübünde gerçekleşti.

Her yıl olduğu gibi bu yıl da aylar öncesinden büyük bir özveriyle bu önemli güne hazırlandık.

Kabul edersiniz ki bu yıl katılımın zirve yaptığı, yaklaşık 5000 kişinin gün boyunca alanımızı ziyaret ettiği bir organizasyonun sorumluluğu büyük oluyor.

Şenlikten önce ki günlerde etkili yağan yağmur motivasyonumuzu hiç bozmadı. Şenlik günü yağmurun duracağına olan inancımızı diri tutarak çalışmalarımızı sürdürdük.

Yönetim Kurulumuzun tüm üyeleri, kadın kollarımız ve vakfımızın vefakâr çalışanları olağanüstü bir çabayla bu büyük güne hazırlandık.

İki gün önceden alan temizlendi, maslar hazırlandı, çadırlar kuruldu. Sponsorlarımız yerini aldı. Tüm eksikler tamamlandı ve şenlik günü büyük sürpriz. Güneş pırıl pırıl. Yağmur bir günlüğüne ara verdi. Doğa, sanki emeklerimizi ödüllendirmek istiyordu. Heyecanımız ilk konuklarımız gelmesiyle doruk noktasına ulaştı.

Süreyya Çiçektakan

Çeşitli el emeği ürünler, sarmalar, börekler, sıkmalar kısacası tatlı ve tuzlu ürünler ile doluydu. Kadın kollarımızın yıl boyunca hazırladığı tüm ürünler konuklar tarafından beğeni ile tüketildi.

Ana Sponsorumuz olan İKİES Ajans'ın katılımları şenlik alanımızdaki enerjiyi artırırken, Mert Restoran'ın alana kurduğu kebap standının önü yüzlerce kişi tarafından doldurulduu.

Yine aynı yoğunluk içecek ve dondurma standını olan MADO da da görmek mümkündü. Gün boyunca çocuklar için faaliyetler hazırlayan Armis Anaokulları küçük meleklerimize eğlenceli anlar yaşattı.

Alanımızda tanıtımlarını yapmak üzere stand kuran Boğalar AVM, ERAL Okulları, Büyük Usta Şalgam, SASU Su Ürünleri, Newport ve Mezeform 'un alanımızı doldurmasıyla renkli görüntüler ortaya çıktı.

Bu sırada Belediye Bandosuna ve La Noche Dans Akedemisinin dans gösterisine eşlik eden misafirlerimiz Megaband'ın sahne almasıyla yerlerinde oturamadı. Alandaki coşku görmeye değerdi.

Çocuklarımıza yönelik etkinlikler, oyunlar, yarışmalar, değişik gösteriler tam bir şenlik havasındaydı. Her yıl olduğu gibi bu yıl da tavla turnuvası, penaltı atışları gibi etkinliklerde gün boyunca sürdü.

Tavla Turnuvası birincisi ve yarışmalarda başarı gösteren kişiler madalyalarını ve ödüllerini Yönetim Kurulu üyelerimizin ellerinden aldılar. Şenliğimize katılım gösteren, eğitime destek veren tüm sponsorlarımıza plaketlerimiz yine Yönetim Kurulumuz tarafından takdim edildi.

Bu yıl portakal çiçeği karnavalında gösteri yapan cadılar topluluğu bizleri kırmayarak şenlik alanımızda yaptıkları showla eğlenceli bir zaman geçirmemizi sağladı. Karnavalda bireysel kategoride 2.lik alan kostümümüzü, Merve BAYIK tekrar giyerek alanda hoş bir ortam oluşturdu. Konuklarımız fotoğraf çektirme yarışına girdi.Günün sonunda, misafirlerimizden tüm yorgunluğumuzu unutturan muhteşem geri dönüşler aldık. Mutluyuz, gururluyuz. Darısı her yıl çoğalarak, üreterek daha büyük etkinliklere.

Bu etkinliğimiz bir kez daha bize gösterdi ki;

BİZ GERÇEKTEN
BÜYÜK BİR
AİLEYİZ.

> Orta gelirli, sıradan bir ailenin çocuğuydum. Bu meslekle ilgili babadan kalma herhangi bir mirasım yok. Her şeyi sıfırdan yaptım.

TİMUR SAVCI

Müyesser Mumcuoğlu

GEV : 1975 Adana doğumlusunuz, lise eğitiminizi Adana Erkek Lisesinde tamamladınız. Çocukluğunuzun geçtiği şehir Adana size ne ifade ediyor?

T.S : Adana benim için o kadar çok şeyi ifade ediyor ki.. Benim hayata bakış açım, birikimim, hem modern bir şehirde büyümüş olmanın hem de Anadolu'nun önemli bir parçasında büyümüş olmanın verdiği kültür, hayatımın her aşamasında işime yaradı. Adana birçok yönden çok zengin bir şehir, o yüzden ben Adana'da doğmuş olmayı çok şanslı buluyorum. Belki fazla pozitif ayrımcılık yapıyorumdur. Adana'nın toprağı da zengin, insanı da zengin, kültürü de zengin, tarihi de zengin. Gurur duyduğum bir şehir. Adana insanların yüreğini hayallerle doldurur. Özetle, Adanalı olmaktan gurur duyuyorum, bunu da her yerde dile getiriyorum.

GEV : Bir röportajınızda "orta gelirli, sıradan bir ailenin çocuğuydum. Bu meslekle ilgili babadan kalma herhangi bir mirasım yok. Her şeyi sıfırdan yaptım." diyorsunuz. Hayatınız ilham verecek bir başarı hikayesi. Bu hikayeyi sizden dinleyebilir miyiz?

T.S : Bir röportaja sığmayacak uzunlukta bir hikaye ama kabaca şöyle söyleyeyim. Evet, Adana'da yaşayan orta alt gelirli bir ailenin çocuğuydum. Hem kişilik özelliğimden, hem de babamın iş hayatına çocuk yaşta başladığım için hep hayatın içinde oldum ve girişimci bir karaktere sahip oldum sanıyorum.

Adana da birçok yönden beni besledi. Babam sebze meyve ticareti yapıyordu. İlkokuldan beri onun yanında, dükkana çalışmaya gidiyordum. Bunun sayesinde Türkiye'nin her yerinden her türlüsünden insanla karşılaşma fırsatım oldu. Hatta Türkiye'nin her yerini daha çocuk yaşta görme, bir sürü kültürü, adabı öğrenme fırsatım oldu.

Her neyse, Adana'da ilk ve orta öğrenimimden sonra Erkek Lisesinden mezun olup üniversite için İstanbul'a gittim. Bu arada hayatımı kazanmak, harçlığımı çıkarmak zorundaydım, aileme yük olmamak için... Her türlü işle ilgili fırsatları değerlendirmeye çalıştım, hatta daha doğrusu o fırsatları kendime yaratmaya çalıştım. Yani hayata katılmak için, sadece üniversiteye gidip sonra da ders çalışıp okuldan mezun olmayı beklemedim. Sanırım bu emeklerimin de karşılığını aldım. O kadar çok meslek yaptım ki, çiçekçilikten tutun pazarlarda bir şey satmaya ya da kafelerde garsonluktan yapmaktan dj'liğe kadar... Ama hep, konsantrasyonumu bozmadan bir şeyle meşgul oldum.

Sonra bir gün tesadüf eseri merak edip film setini ziyarete gittiğimde, bir krize tanık oldum. Gecenin yarısı olmuş, ortada çözümsüz görünen bir mesele var, set durmuş. Denemeden çözemeyeceğini bilemezsin ki. Krizi çözmeye talip oldum, başarılı da olunca reklam prodüksiyon şirketinin sahibi benimle "freelance" çalışmak için teklif yaptı. Ben de tabii ki sevinerek teklifi kabul ettim ve film endüstrisine reklam kısmından bir giriş yapmış oldum. Sonra ilerleyen süreçlerde sinema filmi, belgesel, uluslararası co-productionlar ve sizin de bildiğiniz gibi Televizyon dizileri geldi peş peşe. Bu süreçlerde zamanla runnerlıktan prodüksiyon asistanlığına, peşinden prodüksiyon amirliğine, sonra yürütücü prodüktörlüğe ardından yapımcılığa ve sonra kendi şirketimi kurmaya kadar 20 sene içinde çok şanslı ve güzel şeylere fırsatım oldu, çok şükür.

GEV : İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinde okurken eğitiminize son verip sinema ve televizyon dünyasına girmeye karar veriyorsunuz. Bu kararda neler etkiledi sizi? Ailenizden, çevrenizden nasıl tepkiler aldınız?

T.S : Tabii ki ailemden çok olumlu tepki almadım, aslında birazcık bu işi gizli yürüttüm. Okula ilk gitmemeye başladığımda aileme haber vermedim. Onlar, hala okulda kayıtlı olduğumu düşünüyorlardı ama ben artık iş hayatına dalmıştım.

Reklam prodüksiyonlarında haftanın neredeyse her günü acayip bir yoğunluk içerisine girmiştim. Tabii para kazanmak da tatlı geliyor ama aynı zamanda bir şeyi başarıyor olmak ve kendi ayakları üzerinde duruyor olmanın tatmini size başka bir şevk veriyor. Hayat insanı öyle bir yere getiriyor ki... Neyse, bunun neticesinde de artık okula devam etmemeye karar verdim. Bugün geriye dönüp baktığımda da "iyi ki öyle yapmışım" diyorum. Aileme o dönemde hemen pat "diye ben hukuk fakültesini bırakıyorum" deseydim daha büyük tepki alırdım tahminimce ama ben konuyu her zamanki gibi diplomatik ve yumuşak bir geçişle hallettim.

GEV : 'İkinci Bahar',' Asmalı Konak', 'Muhteşem Yüzyıl' gibi unutulmayacak dizilerde siz varsınız, ilk filminiz 'İlk Aşk' Altın Koza Film Festivalinde 5 dalda ödül aldı. Bu başarı nasıl bir çalışma ile geldi?

T.S : Bir insanın başarılı olması için dürüst ve çalışkan olması önemli ama bence cesur ve şanslı olması da bir o kadar önemli diye düşünüyorum. Birincisi denemekten hiç korkmadım her zaman cesur ve girişimci oldum. İkincisi, gerçekten çalışkandım.

Üç, hep önümdeki işle meşgul oldum, hiç 3 sonraki 5 sonraki işlere göz dikmedim. O an elimdeki işi çok iyi yapmaya fokuslandım. Bazen hayatta her şeyi iyi yaparsınız ama zamanlama doğru olmaz... İşte burada şansa ihtiyacınız var. Bu zamanlamalarda ve bazı konularda şans çok önemli bir faktördür bence. Benim bir lafım vardır ''Şans kimsenin ayağına gelmez ama şans dolaşanların ayağına çarpar'' diye ben de yerimde durmadım hep ürettim, ben üretmeye borçluyum sanırım başarıyı.

GEV : Yapımlarınız çok fazla izleniyor; peki sizin takip ettiğiniz yapımlar var mı? Türkiye'den, dünyadan?

T.S : Açık söylemem gerekirse heyecanla, uzun süreli takip edebildiğim diziler olmuyor ama tabii ki sinema filmlerini izliyorum.

Son dönemde birçok yabancı film izledim ama aklımda kalan Tom Cruise'nin bir filmi var **"Barry Seal".**

En son onu beğendiğimi söyleyebilirim. Dünyada çıkan çoğu özellikle kültleşmiş ya da ses getirmiş dizilerin hepsine en az 1 bölüm bakmaya çalışıyorum. Ama sürekli takip ettiğim şu anda bir dizi yok. En son sezonları bitene kadar takip ettiğim dizi **"Breaking Bad"** onun dışında hangi yabancı yapımları beğeniyorsunuz derseniz **"True Detective", "Blacklist"** derim. Şu anda aklıma gelenler bunlar.

Türkiye'de takip ettiğim dizi yok ama tabii ki bütün dizilere en az 1 bölüm bakmaya çalışıyorum. Hem rekabeti görmek hem meslektaşlarım neler yapıyor bakmak hem de endüstrinin son durumunu takip etmek için...

GEV : Evlisiniz ve iki çocuğunuz var; aynı zamanda 6 dizinin aynı anda yapımcılığını üstleniyorsunuz, bir yandan filmler de var. Hepsine ayrı ayrı vakit ayırmayı nasıl başarıyorsunuz?

T.S : Evliyim ama bu arada 3. çocuğum da oldu ve daha doğrusu büyüdü bile. Evet çok sayıda dizi ve filmler yapabiliyoruz, çünkü biz burada iyi bir takım oluşturduk. Ortaklarım var, çalışma arkadaşlarım var, daha doğrusu yol arkadaşlarım var.

Hep birlikte iyi bir iş bölümü yaparak üstesinden geliyoruz. Ben bunu iyi niyete, kafamızın arkasında başka niyetler aramadan, dürüstçe çalışmaya ve sevgi saygı ilişkisine bağlıyorum. Bir de en önemlisi işinizi sevmeniz gerekiyor.

Dünyanın en şanslı insanları bence aşkına karşılık bulanlar ve sevdiği işle buluşanlardır. Çok şükür iki açıdanda çok şanslıyım. Hem aile hayatımı hem

de işimi zevkle, doğru şekilde götürmeye çalışıyorum. Bu yüzden ben bir zorluk görmüyorum.

GEV : Çok değerli bir insan 'Meral Okay'ı' anmadan geçmek istemiyorum. Onunla arkadaşlığınızı sizden dinleyebilir miyiz?

T.S : İsmi geçtiğinde bile ben de derin bir özlem ve üzüntüye yol açıyor. Çünkü o benim Meral ablam. O benim bazen ablam, bazen sırdaşım, bazen arkadaşım, bazen belki de ben onun kardeşi, abisiydim. Türkiye'de sanat camiası için onu büyük bir kayıp olarak görüyorum. Özellikle benim hayatımda kapladığı yer çok büyüktü. Hayatımda mihenk taşı olan olaylar ve kişiler listemde herhalde ilk sırada Meral Okay vardır. Onu çok özlüyorum.

GEV : Hayatınızı film yapmayı düşündünüz mü?

T.S : Düşünmedim ama çocukluğumdan kenara böyle özenle ayırdığım birtakım anekdotlarım ve anılarım var. Adana'da, Çukurova'da geçen bir filmin içerisinde inşallah hayata geçiririm diye düşünüyorum.

GEV : İzleyici olarak dizilere baktığımızda bazen bazı diziler çok fazla izlenirken bazı diziler bir iki bölüm sonra yayından kalkıyor. Bir dizinin izlenip, tutulmasında neler etkili oluyor?

T.S : Birçok şey etken ama öncelikle hikayesi, senaryosu doğru castla ve yönetmenle buluşması ama bunun da ötesinde, daha önce de belirttiğim gibi zamanlaması çok önemli.

Bazen çok iyi bir dizi yapabiliyorsunuz ama zamanın ruhunu yakalamıyorsunuz ya da zamanın ruhunun çok önünde oluyorsunuz. O yüzden bunun yüzde yüz bir matematiği yok. Ben daha çok kalbime göre hareket ediyorum.

GEV : Dizi oyuncularının çok sık dile getirdiği 'dizilerin uzunluğu' konusunda siz ne düşünüyorsunuz?

Tabii ki çok uzun, kabul edilebilir bir şey değil, ama ekonomik ve reklam gelirleri şartlarından dolayı yayıncılar bunu yapmak zorunda kalıyorlar. Umarım yayıncılar bir araya gelir ve buna bir çözüm bulurlar.

GEV : Sinema ve televizyon dünyasında ilerlemek isteyen gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

T.S : Çok net; boş durmasınlar, yani en kötü bir şey izlesinler, kenara bir şey karalasınlar, bilgisayarın başına kapanıp, sadece oradan dostluklar arkadaşlıklar kurmaya çalışmasınlar. Yani dışa açık olsunlar ve hayata atılmak için, bir şeyler öğrenmek için, iş hayatına başlamak için okulu bitirmeyi beklemesinler.

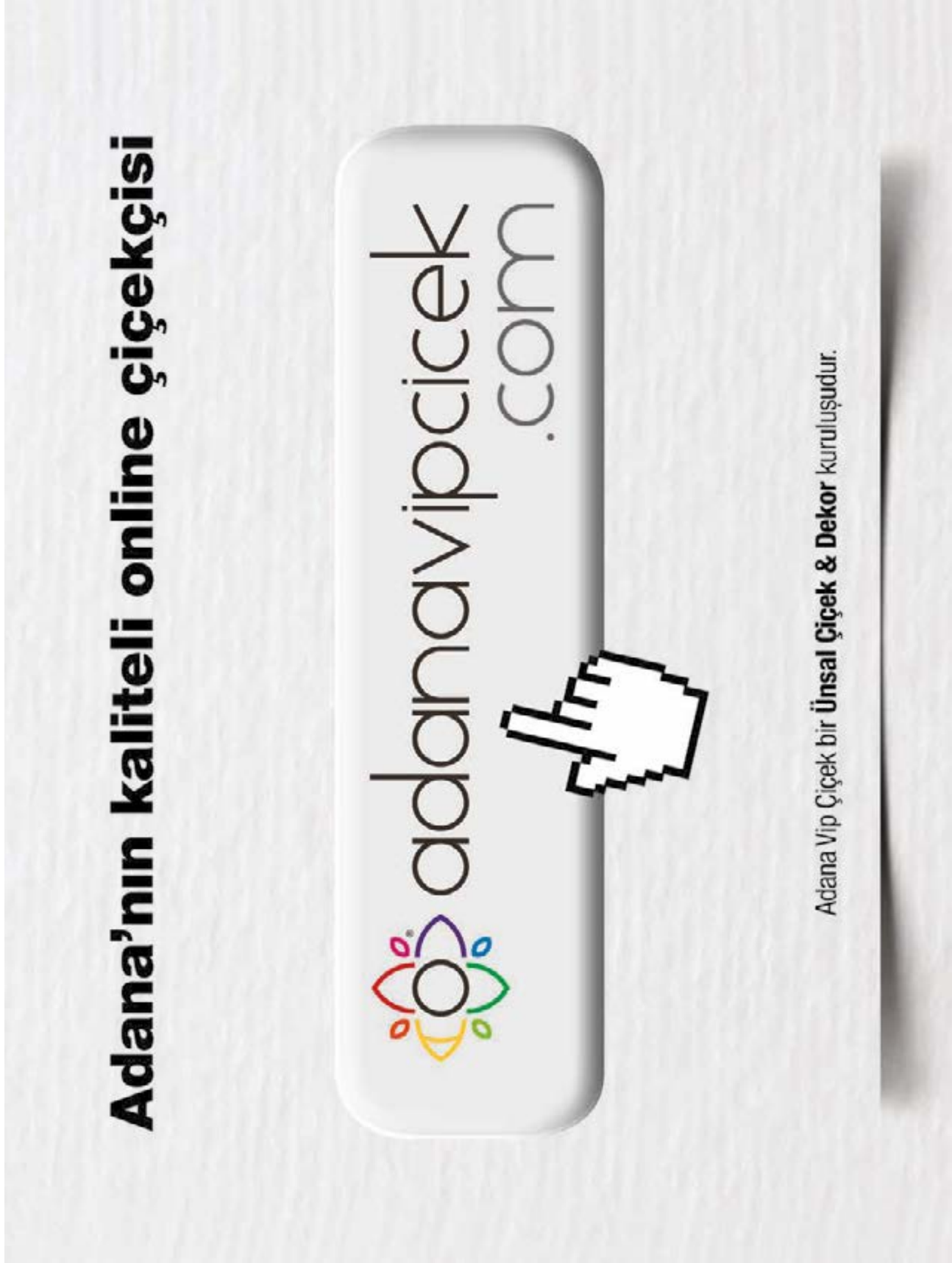
GEV : Son olarak kesinlikle izlenmeli, okunmalı, dinlenmeli dediğiniz film, kitap ve albüm önerilerinizi alabilir miyiz?

T.S : Liste yapmak böyle şeylerde çok zor. Konu mutlaka şunu okumanızı tavsiye ederime geldiğinde, bunu ikiye, üçe indirgemek benim için zor. Ama şu anda sevgili Adanalı dostum Levent Veziroğlu'nun **"LİKYA Işıklı Aşklar Ülkesi"**isimli kitabını okuyorum, çok hoş.

Müziğin dili olmaz, her türlü müziği dinliyorum ama genel anlamda rock müzikten hoşlanıyorum, Türk gruplardan Pinhani'yi seviyorum. Şu anda aklıma gelenler bunlar.

GEV : Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkürler.

T.S : Ben teşekkür ederim.



ERGINOKS®

Endüstriyel Mutfak Ekipmanları

www.erginoks.com

güncel anne

Kış tüm hızıyla yaklaşıyor. Biz anne babaların gündemine grip, soğuk algınlığı ve ateş hızlı bir giriş yaptı bile. Ortalıkta burnu akmayan, ateşlenmeyen, öksürmeyen çocuk yok gibi. Nezle, grip, zatüree, bronşit, farenjit, sinüzit, tonsillit gibi hastalıkların çocuklarda görülme sıklığı da soğuyan havalarla birlikte artıyor. Havaların soğuması, kapalı alanlarda daha sık bulunmak, okulların açık olması, hava kirliliği, kışın artan enerji ihtiyacından dolayı vücut direncinin düşmesi; kış aylarında bazı hastalıklara yakalanma riskini artırıyor. Peki ne yapalım da çocuklarımızı kış hastalıklarından koruyalım?

Emzirin

Emzirmek, şüphesiz gripten korunma yolları arasında en basit, ucuz ve güvenilir olanıdır. Anne sütü bağışıklık arttırıcı maddelerle doludur ve bebekler için mikroplara karşı üst düzey bir koruma sağlar. Araştırmalar, yaşamın ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerde zatürree, otit, bronşit gibi griple ilişkili komplikasyonların gelişme ihtimalinin daha az olduğunu göstermektedir. Emzirme bebeğinizin bağışıklık sistemini destekleyen en önemli şeydir.

Aşıları atlamayın

Aşısız bir çocuk ne kadar iyi beslenirse beslensin, ne kadar anne sütü alırsa alsın hastalıklara açık hale gelecektir. Çocuğunuzun aşılarını sağlık bakanlığının önerdiği program çerçevesinde yaptırın.

Grip aşısını düşünün

Risk grubundaki çocuklara grip aşısını yaptırın. Amerikan Pediatri Akademisi 6 aydan büyük tüm çocukların, ama özellikle de astım, şeker, nörolojik hastalığı, bağışıklık sistemi bozukluğu olan yani ciddi grip geçirme riski olan kişilerin ve bunların yakın çevresinin aşılanmasını önermekte. Bunun yanında sağlık personeli ve 6 aydan küçük çocukların yakın çevresi, tüm hamile ve hamilelik planlayan, emziren kadınları da aşılanması gereken grup olarak belirtmekte. Ülkemiz Sağlık Bakanlığı önerileri de benzer yönde.

Grip aşısı yaptırırken her tıbbi girişimin/ilacın ciddi yan etkileri olabileceğini aklınızda tutarak, doktorunuzla konuşarak ve çocuğunuzun gerçeklerini göz önüne alarak, risk/fayda analizi yaptıktan sonra karar verin. Grip aşısının koruyuculuğunun % 70 ler civarında olduğunu ve yan etkileri olabileceğini de göz önünde bulundurun.

Sağlıklı beslenme şart!

Çocuğunuzun her besin grubundan uygun miktarlarda almasını sağlayın. Sağlıklı ve dengeli beslenmeyen bir vücut hastalıklara daha açık hale gelir. Omega 3, omega 6, A ve C vitamini, demir, çinko bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde işlev görmesini sağlayan maddelerdir. Çocuklarınızı bu besinlerden zengin beslemeye özen gösterin. Balık, kırmızı et, kefir, yoğurt, yumurta günlük beslenmesinde mutlaka olsun.

El yıkama alışkanlığı kazandırın

Kış hastalıklarından korunma yolları arasında en önemlilerinden biri temizlik kurallarına dikkat etmektir.

Çocuklara en az 20 saniye sabun ve su ile ellerini yıkaması gerektiği öğretin ve gün içinde sıkça yıkamasını sağlayın. Eller yıkanmadan göz, ağız ve burun ile temastan kaçınılması gerektiğini anlayabileceği bir dille öğretin.

Öksürürken ağzınızı kapatın

Çocuğunuza öksürürken ve hapşırırken, ağzını ve burnunu elinin tersiyle, dirseği ile veya bir kağıt mendil yardımıyla kapatmasını öğretin. Ve öksürük-hapşırık sonrasında ellerini yıkamasını hatırlatın.

Çocuk Doktoru
Elif Pınar Çakır

Elleri ağız, yüz ve burundan uzaklaştırın

Ellerin göz, yüz, ağız ve buruna temasını önlemeye çalışın. Hastalıklar vücudumuza en sık yüz, göz, ağız ve burundan giriş yapar.

Yüzeyleri temizleyin

Özellikle evde bir grip hastası varsa merdiven korkulukları, kumanda, kapı kulpları ve lavabolar gibi sık dokunulan yüzeyleri silin. Bu silme işlemi için çamaşır suyu veya mikropları öldürecek herhangi bir temizlik maddesi kullanabilirsiniz. Okulda da yüzeylerin uygun bir temizlik maddesi ile silindiğinden emin olun.

Dumansız hava sahası yaratın

Evinizde veya arabanızda sigara içilmesine izin vermeyin. Kış hastalıklarından korunma yolları için diğer önerileri yerine getirseniz bile pasif sigara içiciliği griple ilgili komplikasyonlara çocuğunuzu daha duyarlı yapabilir. Sigara dumanına maruz kalan çocukların hastalıkları atlatmalarının daha zor olduğunu biliyoruz.

Havalandırın

Kapalı, havasız ortamlarda hastalığın yayılımı daha kolay olacağından evi, odasını sık sık havalandırın, alışveriş merkezleri, toplu ve kapalı oyun ortamlarından bir süreliğine uzak durun. Okulda öğretmeni ile konuşarak, sınıfın çocuklar dışarıdayken, bir iki kez 2-3 dakikalığına havalandırılmasını sağlayın.

Hasta olduğu bilinen veya öksürük, hapşırık gibi belirtileri olan kişilerle çocuğunuzun mümkün olduğunca temas etmemesini sağlayın.

Ortamı nemlendirin

Kış hastalıklarından korunmak için yaşanan ortamın nemi iyi ayarlanmalı. Kuru hava, solunum yollarında bulunan ve mikropları yakalama fonksiyonu olan, silia adı verilen tüycüklerin işlevini azaltır.

Çocuğunuzun odasında kaloriferin/sobanın üzerine su dolu kaplar koyabilirsiniz veya bu amaçla satılan ürünleri kullanabilirsiniz.

Her şeyi paylaşmayın

Çocuğunuza bardak, kaşık, çatal, havlu gibi eşyaların kişisel olduğunu ve başkaları ile paylaşılmaması gerektiğini öğretin.

Uyku deyip geçmeyin

Uyku zihinsel ve bedensel dinlenme için olmazsa olmaz bir faaliyettir. Yaş grubuna uygun uyku düzenini ve uygun miktarda uyumasını sağlayın. Uyku düzenine önem gösterilen bebekler hastalıklara karşı daha dirençli hale gelir.

Hasta çocuklar evde kalsın

Hasta çocukları okula/kreşe göndermeyin. Öğretmen, idareci ve diğer velilerle konuşarak tüm ailelerin aynı yöntemi izlemesini sağlayın. Bu kurala herkes uyarsa hastalıkların hızlıca yayılması ve salgınlar yapmasının önüne bir miktar da olsa geçilmiş olur.

UZMANLAR Turizm
" Güvene Yolculuk... "
7/24 Destek Hattı
0506 654 10 54
Travel to Confidence
Vip Transfer Hizmeti
Personel Taşımacılığı Hizmeti
Otel Transfer Hizmeti
Minibüs Kiralama Hizmeti
Otobüs Kiralama Hizmeti
Öğrenci ve Personel Taşımacılığı
Her Türlü Özel Organizasyonlarınız İçin Şöförlü Araç Kiralama
GENİŞ ARAÇ FİLOMUZLA HİZMETİNİZDEYİZ.
Yurt Mah. 71283 Sk. Kayalar Apt. Zemin Kat No:1 / Seyhan/ADANA
Ofis: (0322) 224 62 97 Fax: (0322) 226 04 00 Gsm: 0506 654 10 54 - 0533 201 17 17
e-mail: uzmanlarturizm @hotmail.com - mihrac.sari@hotmail.com

RAHİM AĞZI KANSERİ, PAP SMEAR TARAMASI VE HPV AŞISI

HAKKINDA MERAK EDİLENLER

Dr.Şafak Yılmaz Baran

TC Sağlık Bakanlığı verilerine göre 2014 yılında Türkiye'de yaklaşık 1500 kadının rahim ağzı kanseri teşhisi aldığı ve yaklaşık 500 kadının bu nedenle öldüğü bilinmektedir.

Sulu, pembe ve devamlı olan vajinal akıntı, adet arası kanama ya da menopoz sonrası kanama gibi anormal vajinal kanama veya normalden uzun/yoğun geçen adet dönemleri rahim ağzı kanserinin belirtileri olabilir.

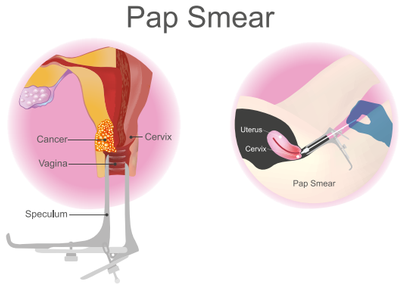
Rahim azı kanserinin gelişme olasılığı çok sayıda doğum yapmış, çoklu partneri olan, sigara içen, bağışıklık sistemini zayıflatan herhangi bir durumu olan veya sosyoekonomik düzeyi düşük olan bayanlarda daha fazla olduğu bilinmektedir.

Rahim ağzı kanserinin, %20'si 65 yaş üzeri kadınlarda tanı konulurken, büyük kısmı 50'li yaşların altında saptanmaktadır. Ülkemizde bilinçlenme ve devlet destekli artan tarama programları sayesinde son 10 yılda rahim ağzı kanseri daha erken aşamada saptanabilmiştir.

> **"'Rahim ağzı kanseri' dünyada kadınlarda meme kanseri ve kalın bağırsak kanserinden sonra üçüncü sıklıkta görülen, erken evrede tespit edildiği zaman önlenebilen tek kanserdir."**

Ülkemizde rahim ağzı kanseri taramaları ÜCRETSİZ olarak Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri'nde (KETEM) ve Aile Sağlığı Merkezleri'nde (ASM) yapılmaktadır. İlimizde birinci basamak sağlık kurumlarından (İlçe Sağlık Müdürlükleri, Toplum Sağlığı Merkezleri, Sağlıklı Hayat Merkezleri, Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri, Aile Sağlığı Merkezleri) ücretsiz kanser taramaları hakkında bilgi alınabilmektedir.

Rahim ağzı kanseri sonuçlarındaki gelişmenin ana sebebi kanser öncesi hücrelerin erken teşhisini sağlayan Pap smear (Rahim ağzından alınan yayma) testidir. Smear testi ile birlikte HPV testi yapılması rahim ağzı kanserinden korunmada ve tanı koymada daha duyarlıdır. Bu nedenle ülkemizde de rahim ağzı kanser tarama programı olarak HPV testi uygulaması başlatılmıştır. HPV testi rahim ağzı hücrelerinde virüsün tespiti esasına dayanan bir testtir. HPV testleri herhangi bir yüksek risk HPV tipinin olup olmadığını belirleyerek kanser riski için ileri izleme olanak vermektedir.



HPV testi ve smear için örnek alınması son derece basit ve ağrısız bir işlemdir. Özel bir fırça kullanarak rahim ağzı yüzeyinden nazikçe bir sürüntü alınır. Alınan bu örnekler Ankara Ulusal HPV Laboratuvarı'nda analiz edilir. Yüksek riskli HPV saptanırsa bu kişiden alınan smear örneğine de bakılır. Eğer HPV saptanmazsa smear e bakılmaya gerek kalmaz. HPV testi + çıkan kişinin ileri testler ve tedavi için ilgili kadın hastalıkları ve doğum uzmanına ulaşması sağlanır.

Burada kolposkopi adı verilen ve rahim ağzının büyütülerek incelenmesini sağlayan optik bir alet yardımıyla rahim ağzı incelenir. Anormal bir bulgu varsa biopsi yapılır. Kanser öncesi lezyon saptanırsa küçük cerrahi işlemlerle tedavi edilir ve kanser gelişmesi önlenir.

Pap smear ile ilgili kurallar 2012'de Amerikan Kanser Derneği ve Amerikan Servikal Patoloji Derneği kılavuzları ile güncellendi. Taramanın başlangıcı, tarama aralığı, taramanın kesilmesi ve özel durumlarda uygulanacak yöntemler aşağıda belirtilmiştir:

- Servikal smear tarama aralıklarının 21-29 yaş aralığında 3 yılda bir olması yeterlidir.
- Daha sık alınması rahim ağzı kanserine karşı korunma ihtimalini artırmaz.
- 21 yaşından önce yapılmamasındaki amaç, HPV enfeksiyonlarının bu yaş döneminde kendiliğinden gerileyebilecek olması ve boş yere yapılacak ileri tetkik ve tedavilerden kaçınmaktır.
- 30-65 yaş arasında ise Pap smear tek başına yapılıyorsa yine 3 yılda bir, HPV testi ile birlikte yapılıyorsa 5 yılda bir tarama yapılması yeterlidir.
- Tarama sonlanmasının ekstra gerekli haller dışında 65 yaş olması konusunda tüm otoriteler fikir birliğine varmıştır. Daha ileri yaşlarda smear taraması gereksizdir.
- Smear alınırken; hasta en az iki gün cinsel ilişkiye girmemiş, vajen yıkanmamış, vajinal tedavi uygulanmamış ve muayene dahil tüm jinekolojik girişimlerin yapılmamış olması gerekmektedir.

Hemen hemen tüm rahim ağzı kanseri vakalarındaki etken şu anda HPV (Human Papilloma Virus) olarak bilinmektedir. HPV ile enfekte çoğu insan buna bağlı cidi problemler yaşamaz ancak çok küçük bir yüzdede kanser gelişebilir. Rahim ağzı kanseri; uzun süren, inatçı yüksek riskli HPV enfeksiyonu sonucu oluşmaktadır. HPV enfeksiyonu cinsel aktif insanlarda oldukça sıktır. Genital bölgede görülen siğil lezyonları ile klinikte karşımıza çıkabilir. Ancak çoğu HPV enfeksiyonu belirti vermez, kendiliğinden geriler ve rahim ağzı kanserine ilerlemez.

Ülkemizde rahim ağzı kanserinden korunmak için kullanılan her iki aşıda HPV tip 16 ve 18'e karşı antijen vardır ki bu iki tip rahim ağzı kanserlerinin %70-80'inden sorumludur. Aşılar içerisinde bulundurdukları bu iki HPV tipine karşı %100 korurlar. Aşı yapılsa da diğer tiplerle kanser gelişebileceğinden Pap smear taramasına devam edilmelidir. Dörtlü aşı, aşının ilk dozu yapıldıktan sonraki 2. ve 6. Aylarda, İkili aşı ise ilk dozdan sonraki 1. ve 6. Aylarda üç doz şeklinde tekrarlanmalıdır. Bugünkü bilgilerin ışığında tekrar doz gerekli değildir. 9-26 yaş grubu kız ve kadınlara HPV testi yapılmaksızın aşı yapılabilir. Ayrıca 43 yaşa kadar kadınlarda yapıldığında aynı etkinin var olduğu gösterilmiştir.

Güvenli cinsel ilişki konusunda eğitim, sigara kullanmamak ve sağlıklı beslenmek rahim ağzı kanserinden korunmada etkili olduğu bilinmektedir. Koruyucu önlemlere ek olarak, bayanların düzenli jinekolojik muayenelerini yaptırıp, tarama programlarına katılmalarını önermekteyiz.

İyi günler dilerim.

Dr.Şafak Yılmaz Baran
Başkent Üniversitesi Adana Dr Turgut Noyan Uygulama ve Araştırma Merkezi

Referans: Türk Jinekolojik Onkoloji Derneği

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Anesteziyoloji ve Reanimasyon
- Beslenme ve Diyetetik
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Biyokimya
- Çocuk Cerrahisi
- Çocuk Ürolojisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Çocuk Gastroenteroloji
- Çocuk Kardiyovasküler Cerrahi
- Dahiliye
- Dermatoloji ve Kozmetoloji
- Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Gastroenteroloji
- Genel Cerrahi
- Göğüs Cerrahisi
- Göğüs Hastalıkları
- Göz Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kalp ve Damar Cerrahisi
- Kardiyoloji
- Klinik Mikrobiyoloji
- Kulak, Burun ve Boğaz Hastalıkları
- Nefroloji
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Psikiyatri
- Plastik Rekonstüktif ve Estetik Cerrahi
- Radyodiagnostik ve Girişimsel Radyoloji
- Tıbbi Onkoloji
- Tüp Bebek Merkezi (IVF Ünitesi)
- Üroloji

Sağlığınız için...

ADANA'nın en önemli şalgam markalarından biri olan
Kilikya'nın Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİMİZDEN BİRİ
"SELAHİDDİN NAS"

"Kilikya markası ile 30 'u aşkın ülkeye ihracat yapılmakta. Biz kendi ürünlerimizi tanıtmanın yanı sıra gıda sektörü imajına da önemli katkılar sağlayıp, bu organizasyon vesilesi ile Türk Malı imajını güçlendirme hem de marka bilinirliğini arttırma çabası içerisindeyiz. Şalgamın geleneksel bir içecek olması İhracatı yapılan diğer ürünler arası etkileşim sağlamaktadır. Şalgamın sadece Türkiye'de üretiliyor olması bir dünya içeceği yaratmak için fırsattır."

Müyesser Mumcuoğlu

GEV: Adana denildiğinde akla ilk gelenler kebap ve şalgam... Şalgamda da öncü marka Kilikya'nın Yönetim Kurulu Başkanısınız bize kendinizi ve şirketinizi anlatır mısınız?

S.N: Selahiddin Nas 1965 doğumlu, evli ve 3 çocuk babasıdır. Kilikya Şalgam'ın Yönetim Kurulu Başkanlığı görevinin yanı sıra Şalgam Üreticileri Derneği ŞALGAMDER Yönetim Kurulu Başkanı, Çukurova Bayiler Derneği ÇUBAYDER Yönetim Kurulu Başkanı, Akdeniz İhracatcılar Birliği AKİB Yönetim Kurulu Üyesi, Adana Sanayici İş Adamları Derneği ADSİAD 'da Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı görevlerini aktif olarak yürütmektedir. Ortaokul ve lise yıllarından itibaren babasının İskenderun 'da bulunan ticarethanesinde çeşitli kademelerde görev almıştır. 1988 yılında şirket yönetimine gelmesi ile kardeşi Fariz Nas ile birlikte birçok yeniliğe imza atmıştır.

Kilikya Şalgam , 2007 yılından itibaren Adana Organize Sanayi Bölgesinde bulunan fabrikasında 16.000 m2 açık alan, 7.500 m2 kapalı alan üzerinde aylık 3 milyon litre üretim kapasitesi ile faaliyetine devam etmektedir.

Şalgam üretiminde liderlik yolunda ilerlerken, sos ve içecek sektörünün önde gelen üreticilerinden olan Kilikya Şalgam üretim kapasitesi, tesisleri ve ihracat potansiyeli ile Türkiye'de önemli şirketler arasında yer almaktadır. Yıllık 36 milyon litre üretim kapasitesine sahip olan Kilikya Şalgam Türkiye 'de 9 bölge Müdürlüğü ile yaygın dağıtım ağı sağlayarak Türkiye pazarının %95 'ine hizmet vermektedir. Migros, Carrefour, Metro, Kipa gibi ulusal zincir marketlerde ve yerel zincer marketlerde Kilikya ürünlerine ulaşılabilmektedir.

Avrupa, Amerika, Rusya, Uzakdoğu gibi 30 ' u aşkın dünya ülkelerine ihracat gerçekleştirmektedir.

Kilikya Şalgam, yüksek kalite standartları, müşteri memnuniyeti, pazardaki konumu, inovatif bakış açısı, teknolojik altyapısı, Ar-Ge yatırımları ile Türkiye'ye ve dünyaya üstün kaliteli ve güvenli ürünler sunarken , şalgamda vazgeçilmez bir içecek alışkanlığı yaratmaya devam etmektedir.

GEV: "Doğal ilaç", "Her derde deva" olarak bilinen şalgamı siz organik olarak üretiyorsunuz ve bu konuda Türkiye'de teksiniz. Bu fikir nasıl ortaya çıktı? Nasıl hayata geçti?

S.N: Organik şalgama 2010 yılında anlaşmalı tarım yaptırarak başladık. Kilikya Organik Şalgam, organik tarıma uygun olarak Türkiye'de Ereğli ilinde yetiştirilen siyah havuçlardan üretilmektedir.

Çukurova Üniversitesi Gıda Mühendisliği Şalgamın Faydaları konulu araştırma raporunda, Doktor , Beslenme uzmanları makalelerinde şalgamın faydalarından bahseder.

Hayatımızdan eksik etmemeniz için şalgamın 15 önemli özelliği:

1. Şeker, kolesterol ve gluten içermez.
2. Hücreleri yeniler.
3. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
4. Doğal probiyotiktir, sindirimi kolaylaştırır.
5. 100 gramı 20 kaloridir. A-B-C vitaminleri içerir.
6. Afrodizyak özelliği vardır.
7. B grubu vitaminler içerir, B1, B2 ve B3 vitaminlerince zengindir.
8. Ergenlik sivilceleri, egzama tedavisine yardımcıdır.

9. Akciğer ve bronşları temizleyici özelliği vardır.
10. Vücuttaki toksinleri atmaya ,kolesterolden uzaklaştırarak stresten kurtulmaya yardımcı olur.
11. Romatizma nikris ağrılarına,böbrek kumu ve taşının düşmesine yardımcı olur.
12. Kalp, damar ve göz sağlığı için faydalıdır.
13. Mide ve karaciğere faydalıdır.
14. Kalsiyum, potasyum, demir, süt asidi,fosfor ve magnezyum içerir. Kemik ve dişleri kuvvetlendirir.
15. Fenolik bileşikler ve özellikle antosiyaninler içermesi nedeniyle sağlık açısından antioksidan özelliğe sahiptir.

GEV: Sadece Türkiye'ye değil yurt dışınada ihracat yapıyorsunuz. Geleneksel bir tat olan şalgamı global hale getirmek için neler yapıyorsunuz?

S.N: Kilikya şalgam kurulduğundan bu güne Türkiye'de ve Dünya'da yeni bir içecek alışkanlığı yaratmak için çalışmalarını sürdürüyor. Şalgamı Dünya'da bilinen İçecek alışkanlığına ek olarak alternatif olarak geliştirilip büyütülebilecek fırsat bir kategori olarak görüyoruz. Gazlı içecekten kaçış var. Bu kaçışın tüketiciyi yeni ürünlere, yeni pazarlara yönelteceğini biliyoruz. Ülkelerin damak zevklerini ve ihtiyaçlarını araştırıyoruz. Yurt içi ve yurt dışı fuarlarına katılarak , çeşitli pazarlama yöntemlerini kullanarak şalgamda damak zevki yaratmaya çalışıyoruz. Dünyada trend durumunda olan "Doğaya dönüş", "Sağlıklı yaşam" ve "Doğal beslenme" yaşam stilleri hızla ilerlerken, şalgamın bilimsel olarak kanıtlanmış sağlık açısından işlevsel ve doğal bir ürün olması önemli bir etkendir. Şalgam Doğal probiyotiktir , vitamin deposudur, antioksidan vs pek çok sağlık açısından özellikleri olan bir üründür. Obezite çağın en büyük problemlerinden biri, diyetisyenlerin tavsiye edilebildiği bir üründür.

Gastronomide farklı tatları eşleştirerek yeni trendler geliştirme akımı söz konusudur, şalgam bu amaca uygun geliştirilebilecek alternatif bir üründür. Ev dışı tüketim sektörünün artması ile şalgamın her yiyeceğin yanında damak tadını destekleyici tercih edilen bir içecek olması, son kullanma tarihinin uzun olması avantaj sunmaktadır. Şalgam sanayisinin gelişmesi ve büyümesi için Şalgam Üreticileri Derneği ŞALGAMDER'in faaliyetleri de bulunmaktadır.

GEV: Üretim yelpazenizde sadece şalgam mı var?

S.N: Kilikya , kurulduğu günden itibaren Türkiye 'de ve Dünya'da müşterilerinin beklentilerini karşılayan ürün portföyü geliştirmeye devam ediyor. İnovatif bakış açısı, teknolojik altyapısı, Ar-Ge yatırımları ürün geliştirme isteğini tetikliyor.

Ürün yelpazemizde Şalgam , Organik şalgam , Special şalgam çeşitlerine ek olarak Limonata, Ice tea, Limon Sosu, Üzüm Sirkesi, Elma Sirkesi, Balsamik Sirke, Nar Sirkesi, Beyaz Sirke , Turşukur, %100 Doğal Nar Ekşisi, Nar Ekşili Sos, Acı Biber Sosu , Sirke Sosu, Soya Sosu 100' e yakın ürün çeşidi yer almakta.

GEV: Kilikya, Altın Marka tüketici ödülünü aldı ve tüm tüketicilere tavsiye edildi. Bu başarının arkasında hangi ilkeler var?

S.N: Kilikya, Avrupa Birliği'nde Tüm Tüketicileri Koruma Derneği tarafından "Altın Marka Projesi" kapsamında " en az şikâyet alan ya da hiç almayan markaların belirlenmesiyle yapılan değerlendirme sonucunda bir kez daha Tüketicilere Tavsiye Edilen Marka seçildi. Güvenilir ve tercih edilen bir marka olmanın tüketicinin beğenisini kazanmaktan geçtiğine inanan Kilikya markasının ikinci kez aldığı bu ödül ile ürünlerinin güvenilirliği ve kalitesi tekrar tescil edilmiş oldu.

Kilikya , 2015 yılında da TTKD tarafından 'Altın Marka Tüketici Ödülü' ile "Tüm Tüketicilere Tavsiye Ediyoruz" logosu ve sertifikasını almaya hak kazanmıştı.

Kilikya, üstün kalitesi ve tadıyla lider içecek firması olma yolunda ilerlerken müşterilerinin damak tatlarına uygun, her zaman güven duyacakları, üstün kaliteli ve lezzetli ürünler üreterek %100 müşteri memnuniyetini devam ettirmek için çalışırız. Çalışanlarımız ve tedarikçilerimizle birlikte takım ruhu içerisinde hareket ederek, ürettiğimiz her üründe sürekli gelişimi sağlayarak , müşterilerimizin ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda her zaman üstün kaliteli sağlıklı ve güvenli ürünler üretmeye devam ederiz.

Kalite ve Gıda Güvenliği sisteminin oluşturulması, uygulanması ve sürdürülmesinde, belgelendirilmiş standartların şartlarını en uygun şekilde yerine getirerek Kalite ve Güvenli ürün" için, ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi Sertifikası, ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sertifikası , ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi Sertifikası, Türk GAP müteşebbis Sertifikası, TSE Helal Uygunluk Belgesi, CERES Organik Ürün Sertifikası, TÜRKAK Akredite Sertifikası, Koşer, Helal Gıda sertifikası gerekliliklerini yerine getiririz.

Ar-Ge çalışmalarımız ile verimliliği sürekli kılarak , teknolojik gelişmeleri takip ederek yatırımlar yapar, potansiyelimizi geliştiririz. Çalışanlarımızın potansiyellerini sonuna kadar kullanabilecekleri ortamlar sunar , bireyle-

rin görüş bildirme özgürlüğüne saygılı davranırız. Eğitim faaliyetlerini destekleyerek yenilikçi yaklaşımlarla sürekli gelişimi hedefleriz. Başarıda ekip çalışmasının önemine inanırız, ekipce müşterimizin isteklerini ve beklentilerini araştırır ve memnuniyetlerine odaklanırız.

Üretim gerçekleştirme sürecinde insana, doğaya ve tüm canlılara saygı çerçevesinde ve çevre sağlığı bilinci ile hareket ederiz.. Ambalajlarının çevreyi kirletmemesi ve geri toplanıp yeniden ekonomiye kazandırılması için tedarikçi firmalarla el ele çalışarak, Çevko Çevre Koruma Vakfı, Çevre Bakanlığı'na karşı sorumluluklarımızı yerine getiririz.

GEV: CNR Food İstanbul, Fransa Paris SIAL, Japonya Gıda Ticaret Heyeti gibi birçok yerli ve yabancı fuarlara katılıyorsunuz. Şalgamı ilk tattıklarında tepkileri ne oluyor?

S.N: Dünya'da 200 üstünde ülke var. Her ülkenin damak zevki , beslenme alışkanlıkları değişik. Gastronominin tüm dünyada gelişmesi ve globalleşmesi hızla ilerliyor. Sürekli performans ve kaynak gerektiren bir sürecin içindeyiz.

GEV: Hemen hemen her üniversitede işletme fakülteleri var ve çok fazla genç her yıl bu bölümden mezun oluyor. Bu gençlere başarı adına tavsiyeleriniz neler olur?

S.N: Zamanın kıymetini bilin , ileriye dönük planlarınız ve ihtiraslarınız olsun. Mümkünse okurken iş tecrübesi edinin. Yaşamın içinde olun ve toplumun sesine kulak verin. Yaşanmışlıklar ve deneyimlerden çıkarttığınız sonuçlar insanı büyütür. Bilgi günümüzde en büyük güçtür, Bilgi sadece ders kitaplarıyla olmaz, yorum gücünü kitap okumak verir. Asla kitap okumaktan ve film izlemekten vazgeçmeyin.Yeni diller öğrenin. Kendi kültürünüzden farklı kültürleri görmek ve yaşamak vizyon genişletir, yeni şeyler öğretir. Yurt dışına çıkıp farklı kültürleri tanımak için zaman ve bütçe ayırın.

Günlük hayatta ve iş hayatında giderek daha hızlı kullanım alanını genişleten yapay zeka gelecek dönemde daha da alanını genişletecek. Teknolojiye ve yapay zekayı takip edin.

Murat Barcu

BAŞARININ FAKTÖRÜ "STİL"

Hindu atasözü derki; "Her zaman iyi giyimli ol, dilenirken bile." Bu cümle tam olarak anlatacaklarımın özetini yansıtıyor.

İmaj /Stil, bir kişi ya da kurumun kendisi ile ilgili karşı tarafta yarattığı zihinsel algıdır. İmaj/stil; İş hayatında etkili ve kalıcı ilişkiler kurabilme, özel ve sosyal hayatınızda daha anlaşılır bir duruş sergileme, kendinizi daha doğru ifade edebilme açısından en önemli unsurdur. Bu yüzden; "Bir insan bir ortama görünüşü ile girer ve düşünceleri ile ayrılır."denmiştir. Finansal başarı, otorite, güven, zekâ, yetkinlik, karşı tarafın isteklerinizi

karşılaması, terfi, kariyer, istediğin ücreti talep edebilme, ikna, karar mercilerine kolay ulaşım sağlamanın yolu önemlisi liderlik, Kişisel Stilin doğru kodlanması ile gerçekleşir.

Ne moda dünyasının dayattığı trendlere ne de sezonlara bağlı kalmamaktır, kişisel marka yaratmak.

Kişiliğimizi yansıtan doğru bir imaj/stil en önemli iletişim aracımızdır. Biliniz ki bir insanın karşı tarafı etkilemesi ve akılda kalma oranı %60 görsel ve beden dili ile sağlanır. Geriye kalan yaklaşık %30 ses ve sadece %7'si konuşmanın içeriği ile gerçekleşir.

"Bir bakış bin kelimeden daha fazla şey söyler." deyimi bize şunu anlatmaya çalışır: Beynimiz, karşımızda duran kişiyi saniyeler içinde bilinçaltında kategorize eder ve otomatik olarak ilk intibayı oluşturur. Bu da yaklaşık 2 saniyede gerçekleşir. İlk intiba ilkel bir içgüdüdür, kontrol edilmesi zordur ve farkında olmadan, karşımızdaki kişinin tek bir noktasından hareketle tümevarıma sebep olur.

Dış görünüş, diğer bir ifade ile kişisel stilimiz detaylı olarak analiz edildiğinde, başarılı bir duruş; bakımlı bir bedeni, özgüveni, sağlığı, dinamikliği, dayanıklılığı, değer algısını karşı tarafa yansıtır. Bu amaçla karşı tarafa profesyonel, zihinde kalıcı bir etki yaratmak istiyorsak, "kişisel stilimizi(etiket)" yaratmanın tam zamanı. Günümüz iş dünyasında şirketler, kendileri ve çalışanlarının giyim kuşamına o kadar önem veriyorlar ki, bu amaçla birçok şirket, çalışanları için giyim kodları belirliyor. Buradaki asıl hedef, kişilerin ve kurumların toplumda almayı istediği yer, oluşturmak istediği intiba olarak belirtiliyor.

Bu temsilin de çok doğru yapılması için sizlerin; özel, sosyal ve profesyonel hayatınızdaki ihtiyaçlarınıza uygun, karakter ve kişiliğiniz ile uyumlu vücut tipi ile renklerinize uygun tarzı belirleyip hayata geçirerek "KİŞİSEL MARKA" yaratmanızda yol gösterici olacaktır. Aynada gördüğünüz kişi ile gün içinde tüm işlerinizi doğru yapacağınıza inanıyor musunuz? Amaç bir kumaş parçası giyinmek değil, onu doğru hedefler için kullanmak olmalıdır. Kişisel Stil yaratmak, Marka olmak, dirençli ve çok ciddi bir iştir. Doğru kişisel marka yaratmak, hedefe uygun stilinizi oluşturmak için aşağıda ifade edeceğim metotları kullandığınızda, iş ve sosyal yaşamınızda hem kişisel stiliniz bulmuş olacak hem de daha doğru bir gardrop çalışması ile maddi manevi rahatlama yaşayacaksınız.

> **"Modalar geçicidir, stil baki"**
>
> **Yves Laurent**
> Fransız Couturist

1. Evre:

Hayat çemberiniz oluşturunuz. Burada, bir gününüzü, haftanızı, ayınızı nerede, nasıl, kimlerle, hangi sosyal çevrede geçirdiğinizi belirlenir. Bu evre sizin pareto analiziniz olur ve diğer tüm maddeler bunun üzerinden konumlandırılır. Bu amaçla doğru tespitleri yapmanızın size büyük yararı olacaktır.

2. Evre:

1. Evrede oluşturulan hedefler doğrultusunda Kişisel Stiliniz belirlenir. Burada amaç sizin kişiliğinizi en doğru yansıtacak tarzı bulmaktır. Minimalist, vamp, klasik yoksa bohem mi trend kaşifi, biraz romantik ya da zarif bir stile mi sahipsiniz?

3. Evre:

Vücut analiziniz yapılma aşamasıdır. Burada asıl amaç kendimizi ifade ederken en doğru şekilde kullandığımız, en beğendiğimiz avantajlı bölgeyi ortaya çıkarmaktır. Dünyadaki kadınların ortalama %8 kum saati(kadınsı), erkeklerinde yaklaşık %10'u mezomorf(atletik) formunda vücuda sahipken geriye kalanların neredeyse tamamı kum saati ve mezomorf formunda bir vücuda sahip olmak ister. Bu bazen fiziksel olarak mümkün olmasa da vücut hatlarının ortaya çıkarılması için yapılan çalışmalar ve doğru seçilmiş ürünlerle bu mümkün hale gelmektedir.

Sizin vücut tipiniz hangisi; Kadınlarda; Kum saati, sütun, Su damlası, İnci tanesi. Erkeklerde ektomorf (ince uzun dikdörtgen), mezomorf (kaslı, atletik ters üçgen) ve endomorf (üçgen, göbekli). Önemli olan hangi vücut formunda olduğunuz değil, yaşam hedefinize uygun doğru giyim kodları ile avantajlı bölgeleri ortaya çıkarmak ve beden dilimizle karşı tarafa doğru mesajlar verebilmektir. Tabi bunun için en önemlisi;

Dik dur.

Dikişler doğru yere otursun.

Doğru iç çamaşırını giy.

Karnını içeri çek.

Gülümse.

4. Evre:

Renk analiziniz yapıldığı önemli bir aşamadır. İnsan Psikolojisini doğrudan etkileyen renklerin, hayatımızdaki rolü çok büyüktür. Karakterinize uygun tonlar hangileri, Tonunuz sıcak mı soğuk mu ve hangi rengin tonu sizi daha huzurlu, daha güçlü kendin güveni daha yüksek gösteriyor.

Kişisel marka olarak siz, doğru renk seçimi ile çevrenizi stratejik anlamda etkileyebilir, yaptığınız işlerde daha yüksek verim sağlayabilir ve kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Doğal hayattan örnek verecek olursak, bitkiler çoğalmak için sinekleri renkler ile kendilerine çekiyorlar hayvanlar rengârenk tüy ve derileri ile karşı cinsi etkiliyor ya da düşmanları ile savaşıyorlar.Bizim edebiyatımızda da renkler önemli. Mesela sinirlendiğimizde kıpkırmızı oluyor, mutsuz olduğumuzda dünyamız kararıyor simsiyah oluyor, mutlu olduğumuzda hayat pespembe oluyor öyle değil mi?

Johann Wolfgang von Goethe; kıyafetin renklerinden insanların ruh hali, kesiminden ise yaşam tarzı anlaşılır demiştir.

4 evrede oluşturulan kişisel imaj, kişilerin hayatlarında en büyük kurtarıcıları olur. İyi bir izlenim, kişisel bakımın yanı sıra, doğru giyim kodları ve birçok küçük detaydan oluşur. Stratejik seçilmiş desenler, kesimler, renklerin bir araya gelmesi ile meydana çıkar. Karşı tarafta hangi etki yaratılmak isteniyorsa buna göre stil çalışması yapılır.

Bir kıyafetin sahibinin üzerinde nasıl durduğu da o insanın kişiliği hakkında çok şey söyler. Doğru tonlarda seçilmiş, vücudunuza tam oturmuş bir kıyafet sizin zevkli stilinizden emin olduğunuzu gösterir, modern bir zırh gibi sizin en büyük silahınızdır, kapasite ve gücünüzü gösterir. Üzerinize bol gelen bir kıyafetiniz ise muhtemelen size verilecek görevler için hazır olmadığınızı hissettirir.

Aristo; "Ruhsal durumunuz değiştiğinde doğrudan dış görünüşünüz bundan etkileniyor aynı şekilde dış görünüşünüz değiştiğinde de ruhsal durumunuz bundan etkileniyor." demiştir. Güvenilirliğinizi vurgulamak için bir stil oluşturmalı ve buna sadık kalmalısınız çünkü bu sizin kişiliğinizin aynasıdır.

"Heşey senin içinde. Onlara sessiz kalma!" Kişisel imajına sahip çık ve bireysel markanı yarat.

Sevgiler.

*İkies ile çalışmak için
8 Sağlam
nedeniniz var!

01 Trendleri kullanırız. Teknoloji işimizin odağıdır.

02 Az sayıda danışanımız vardır, iş evlilikleri yapar, butik çalışırız.

03 Sahada gizli müşteriyizdir, işlerimizi takip eder ve sorgularız.

04 Müşterilerimizin cebini düşünürüz.

05 Kendi "network"ümüzde sinerji yaratırız!

06 Müşterimizin satışına odaklanırız.

07 Farkındalık oluştururuz.

08 Bedavaya çalışırız(!)

* Detaylar web sitemizde.

ikies
PR ve Tanıtım Danışmanlığı

T: 0322 234 8 111 • www.ikiespr.com

> Başlıktan her ne kadar feminizm kokuları yükselse de bilakis kadın erkek eşitliği taraftarı bir insanım. Gel gelelim toplumsal dayatmalarımız, bu zamana kadar biz kadınların hep kendilerini kanıtlayabilme ve toplum tarafından kabul görme ihtiyacını beraberinde getirmiş. Halbuki zaten üstün ve doğurgan genlere sahipken hangi döngüde bastırılmaya çalışıldık ve Ataerkil bir topluma dönüşüverdik orası tartışılır.

Melis Mavruk Ayan
Rahat Ajans
www.rahattanne.com

İŞ ADAMI DEĞİL İŞ İNSANI, BAYAN DEĞİL, KADIN !

Ben Melis Mavruk Ayan. 32 yaşında evli, bir erkek ve bir kız iki çocuk sahibi bir anneyim. Uluslararası İlişkiler mezunuyum. Aynı zamanda dondurmuş olduğum bir Dış Ticaret eğitimim var. 2004 ten beri aktif olarak özel sektörde çalıştım. Bunun 5 yılı işletme müdürlüğü, 4 yılı bölge satış müdürlüğü ve en son finans müdürlüğü yaptığım özel sektör hayatımı kendi isteğimle sonlandırdım.

Neden derseniz annelik ağır bastı derim sadece. Çünkü çalışan anne olmak birşeylerden feragat etmemi gerektirdi. Özel anlarına şahit olamamak gibi. Kendi kendime muhakemesini yaptığım zaman çocuklarımla en azından okul çağına kadar daha çok vakit geçirmenin daha ağır bastığını farkettim ve 14 yıllık emeğimi, bilgi birikimimi, deneyimlerimi kapıya astım, annelik önlüğümü geçiriverdim üzerime. Yaptığın iş her ne olursa olsun hakkını vereceksin felsefesini kendime düstur edindiğimden bu sefer de annelik üzerine bilmem gereken ne varsa öğrenmeye çalışırken buldum kendimi. Çocuk gelişimi üzerine sayısız kitap okudum.

Eğitimde benimsenen ve yurtdışında uygulanan yöntemleri araştırdım. Onlarla kaliteli zaman geçirebilmek adına elimden ne geliyorsa yaptım, seminerleri, etkinlikleri kaçırmadım. Aldığım eğitimleri ve deneyip başarılı olduğum yöntemleri çevremle paylaştım. Bu paylaşım öyle bir yere geldi ki, şu an sahibi olduğum *@rahattanne ve www.rahattanne.com blogumla* benimle aynı yoldan geçen birçok anneye sesimi duyurma şansına sahip oldum.

Ayrıca 3 yıldır aktif olan @adanalianneler hesabını da çok sevdiğim bir arkadaşımla ortak etkinlik hesabı olarak kullanmaya devam ediyoruz. Blogger annelik bazılarının gözünde ne iş yaptıkları belli olmayan anneler gibi görünse de şu anda tüm dünyada en etkili ve hızlı reklam kanalı olarak liste başında. Nedeni iste bir markanın kendi reklamını verdiğinde yarattığı güven unsuru ile bir annenin tavsiye ettiği markanın yarattığı güven unsuru bir araştırma şirketi tarafından **annelerin %87 daha güvenilir olduğu** oylandığından ötürü, markalar da direk olarak reklam bütçelerini tv, dergi, radyo gibi iletişim araçlarından çok sosyal medyaya ayırmaya başlamaları oldu.

En güçlü kanal ise hemen hemen herkesin en az bir hesabı olduğu faceboktan sonra gelen instagram oldu. Dünya genelinde instagramın açıkladığı veriler ışığında 800 milyon instagram kullanıcısı ve 247 milyon aktif satış kanalına sahip instagram hesabı olduğunu öğrenince bu tablo gerçekten reklam ajanslarının da iştahını kabartıyor. Peki biz instagram gibi büyük

bir güce sahip mecrayı etkin kullanabiliyor muyuz? Kendi adıma elimden geleni yaptığımı söyleyebilirim. Adana da bir mikro blogger olarak 300 bin gösterimlere çıkan ve tamamen organik olan hesabımla ulaşabildiğim kadar anneye ulaşmak benim en büyük hedefim. Aynı zamanda yeni kurmuş olduğum @rahatajans ile özellikle Adana ve bölgedeki sosyal medya danışmanlığı hizmeti isteyen kişi ve kurumları markalarla buluşturmayı hedefleyen bir girişimci kadın örneği oluyorum.

Girişimci kadın dedim bu konuyu açmak isterim çünkü kadınların iş hayatında çok daha aktif rol almaları gerektiğini düşünüyorum. TUİK verilerine göre Türkiye nüfusunun %49,8 ini kadınlar oluştururken çalışan kadın oranı %28 i geçememektedir. Avrupa'da, nüfusun % 52'si kadın olmasına rağmen; kendi işletmesinde çalışanların % 34,4'ü ve start-up girişimcilerin % 30'u kadındır. Bu nedenle, kadın girişimciliği geliştirilmesi gereken bir konudur.

COSME Programı, kadınları cesaretlendirmek ve kendi işletmelerini kurarak hem aile ekonomilerine, hem de ülke ekonomilerine katkıda bulunmalarını sağlamak amacıyla kadın girişimcilere özel önem atfetmektedir. Bu amaçla kadın girişimcilere yönelik iki ağ geliştirilmektedir:

WES Network'ü

31 ülkeden (AB-28, İzlanda, Norveç ve Türkiye) ulusal kurum ve kuruluş temsilcilerinin yer aldığı bir politika ağıdır. Ulusal ve bölgesel düzeyde kadın girişimcilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesinden sorumludur.

Kadın Girişimciler için mentorler ağı kadın girişimcilere işlerini kurma, büyütme ve yönetim aşamalarında erken safhalarda (işletmenin iki ve

dördüncü yılları arasında) destek ve yönlendirme hizmeti sunmaktadır. Türkiye de bu ağda yer almaktadır.

Her ne kadarda erkek girişimcilere göre sizlere özel ayrıcalıklar tanınsa da devlet bilinçli bir yatırımın önü açmak adına sizlere ücretsiz olarak işletme çalıştırma eğitimleri vermektedir. Bu eğitimler çevremizde KOSGEB kursları olarak adlandırılsa da birim tarafından verilen asıl isim Uygulamalı Girişimcilik Eğitimidir. Ücretsiz olarak sunulan bu imkanları genelde KOSGEB'den almış oldukları yetkilere dayanarak belediyeler, halk eğitim merkezleri ile meslek odaları da vermektedir. Şayet okumuş olduğunuz yüksek öğretim döneminde, dersleriniz de " Girişimcilik " eğitimi almamış ve yine kurulan işletme İŞGEM üzerinden yapılmayacak ise bu eğitimlere bu saydığımız birimlerin herhangi biri üzerinden alabilirsiniz. Nasıl başvuru yapılacağı konusunda hiç bir fikre sahip olamayan kadın girişimciler bu adımlardan bilgiye ulaşabilirler.

2018 yılı öncesinde şahsen olarak başvurular yapılırken günümüzde artık bu eğitimlerin müracaatları e-Devlet üzerinden yapılmaktadır. Bu neden ile elinizden PTT'den 2 TL alınmış bir e-Devlet şifresi olması gerekmektedir.

Almış olduğunuz e-Devlet şifreniz ile birlikte https://giris.turkiye.gov.tr/Giris/ adresinden giriş yapınız.

Sisteme girişi sağladıktan sonra Güvenlik ve Ayarlar / Bilgilerim / İletişim Seçenekleri alanından mail adresinizi tanımlayınız. Sonra http://www.kosgeb.gov.tr/site/tr/baglanti/ugeliste adresine giriniz.

Bu adreste eğitim almak istediğiniz ili belirleyip e-Devlet ile başvur diyerek karşınıza çıkan formu doldurunuz.Size en kısa sürede ilgili birim tarafından arayarak kurslar için gerekli bilgilendirme yapılacaktır.

Eğitimler Sonrası İş Yerinin Kurulması

İşletme konularından oluşan 32 saatlik eğitimi aldıktan sonra size bir girişimcilik sertifikası verilecektir. Artık KOSGEB tarafından desteklenen sektörler içinden istediğiniz iş yerini açabilir ve aşağıdaki adımlar sonunda yapmış olduğunuz harcamaların büyük bir bölümünü geri alabilirsiniz. Bu gerçekleşmesi için ise; ilk olarak KBS isminin verdiği sisteme girişi sağlamak için bir kullanıcı adı ve şifreye ihtiyacınız vardır. Bunu evinizde rahatlık ile yapabilirsiniz. Bunu da isterseniz hep birlikte yapabiliriz. Öncelik ile http://destek.kosgeb.gov.tr/ adresine girmeniz ve sonrasında görselde ki gibi gözüken KOSGEB e İlk Başvuru butonunu tıkamalısınız.

Ayrıca kadın girişimciler diğerlerine oran ile %20 daha fazla desteklenmektedir. Bu şu oluyor ki diyelim 100 bin TL' lik bir işletmenize fırın vb şeyler aldınız. Siz bunun 80 bin TL sini geri alır iken erkekler ancak 60 bin TL siniz hibe olarak geri alabilmektedir. Harika değil mi?

Aynı zamanda bazı özel ya da devlet destekli bankaların özellikle kadın girişimciler için hazırlamış olduğu girişimci kredileri mevcut. Size Halk Bankasından bir örnek vermek istiyorum.

Halk Bankası Kadın Girişimci Kredisi Şartları Şunlardır;

Halk bankası tarafından KGF desteği ile 1.000.000 TL üst limitli olarak verilecek olan krediden bazı şartlar aranmaktadır. Aranan bu şartların kuşkusuz size en ağır geleni " Kredi başvurusunda bulunacak olan kadın girişimcinin işletmesini kurması " maddesi olacaktır. Banka bunu özellik ile istemesinin nedeni, kadın girişimcinin ne denli ticari hayatta başarılı olduğunu görmek istemesidir. Bu şartı taşıyorsanız senelik ortalama %4 gibi çok düşük faizli kredi imkanlarından istifade etmek için şu şartlara da uygun olmanız yeterlidir.

1. 55 yaşından küçük olunması.
2. En az ilk okuldan mezun olunması
3. Organizasyon ve yürütme yapma yeteneklerine haiz olması
4. Kayıtlı olduğu vergi dairesinden alınmış belge

Her şeyden önce kadın girişiminin önündeki en büyük engellerden olan sermayeye erişim sorununu çözmek kritik önem taşıyor. Ülkemizde bu konuda önemli görevler alan kurumlar mevcut. Kadınlara hibe desteği veren az önce belirttiğim KOSGEB ve Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı tarafından 2002'de kurulan, dar gelirli kadınlara mikro kredi sağlayan MAYA bunların başında geliyor.

- Dünyanın Kadın Temalı İlk Kredisi; Türkiye Sınai Kalkınma Bankası'nın, Fransız Kalkınma Ajansı'yla birlikte tasarladığı, Türkiye'deki iş sağlığı ve güvenliği yatırımlarına ek olarak çalışma ortamındaki cinsiyet eşitliğini gözeten, dünyanın kadın temalı ilk kredisi de dikkat çekiyor. Bugüne kadar kadın istihdamını destekleyen şirketlerin yatırımlarına 100 milyon euro tutarında finansman sağlayan kredi sayesinde bu şirketlerdeki kadın istihdamında yüzde 15 oranında artış gözlemleniyor.

- Kadın Girişimcilerin Finansmanına Yönelik İlk Sosyal Bono İhracı; Öne çıkan bir diğer örnek ise Garanti Bankası'nın Uluslararası Finans Kurumu'yla iş birliği içerisinde, kadın girişimcilerin finansmanında kullanılmak üzere ihraç ettiği 75 milyon dolar tutarındaki sosyal bono. Gelişmekte olan ülkelerde faaliyet gösteren özel bir bankanın gerçekleştirdiği ilk sosyal bono olma özelliğini taşıyan bu enstrüman, kadın girişimcilere özel işletme sermayesi olarak kullanmak üzere 400 bin liraya kadar finansman sağlıyor.

- Kadın Odaklı Yatırım Platformu; İş Bankası ve kadın liderliğindeki yüksek büyüme potansiyeli vadeden şirketleri doğru yatırımcılarla bir araya getiren, kadın odaklı yatırım platformu Arya da önemli bir iş birliği gerçekleştiriyor. Bu işbirliği kapsamında, İş Bankası ve Arya, kadın girişimcilere destek olmak ve gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla finansal okuryazarlık da dahil olmak üzere birçok eğitim ve seminer düzenliyor.

'Kadın girişimcilerin güçlenmesi, güçlü dayanışma ve haberleşme ağıyla mümkün'

Sınırlı da olsa kadın girişimciler için var olan kaynakların doğru kanallara ulaştırılması güçlü bir dayanışma ve haberleşme ağıyla mümkün. Burada başta kadın dernekleri olmak üzere tüm sivil kuruluşlara önemli görevler düşüyor. Kadın da erkek de ekonomide yerini alsın ki, kimliklerden bağımsız üretim ve verimlilik ekonomisini konuşmaya başlayalım. Sivil toplum kuruluşları demişken girişimci kadınlara ve kadın istihdamına yönelik kurulmuş bazı dernek, vakıf ve kuruluşları da sizlerle paylaşmak isterim.

Başta çok değerli Sanem Oktar'ın kurucusu olduğu Kagider var. Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER), girişimcilik yoluyla kadının güçlenmesini hedefleyen bir sivil toplum kuruluşudur. Kadının sadece ekonomik olarak değil politik ve sosyal olarak da güçlenmesini hedefler. KAGİDER kadın girişimciliğini, kadınların eşitsiz ve dışlanan toplumsal konumlarının değişmesi ve bu sayede ekonomik güçlenme ile kadın güçlenmesini sağlayacağı için destekler. Kadın girişimcilerin sağlayacağı faydalar, kadınların güçlenmesi ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına katkı verecektir.

Kuruluşundan bu yana yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde kamu, özel sektör ve sivil topluma mensup pek çok paydaşla, bu amaca yönelik proje ve çalışmalar geliştirmekte ve yürütmektedir. Yaklaşık 300 üyesi bulunan KAGİDER, vizyonu ve misyonu doğrultusunda, kadın girişimcilerin güçlenmesi için eğitim, rehberlik ve mentörlük desteği vermekte, kadının ekonomik konumunun güçlenmesi ve kadın-erkek fırsat eşitliği konusunda savunu çalışmaları yapmaktadır.

@bizbizze - Kadınlar için fikir destek derneği
@yapder - Yeni arayışlar girişimi platformu derneği
@girisimcikadinlargrubu
@girisimhareketi
@girisimhareketiadana
@girisimsavascisi- Sevgili @berkesarpasın kurucusu olduğu grup aynı zamanda @girisimcilikvakfi da benzer özellik taşıyor
@itucekirdek - girişimcileri destekleyen üniversite platformu
@girisimciiskadinlaridernegi

Bu bağlamda hizmet veren gönüllü kuruluşlardır. Kadınlarımızın daha çok iş hayatında olduğu güzel yarınlara.

BİR BAŞKA ADI "ÇOCUKLUĞUN"

Cahit İncefikir

Çocukluğumun o kış akşamlarını çağrıştıran
Bir kilim motifi canlanıyor bakışlarımda
Bir de evimizin toprak damından sızan yağmur damlası
Bakır "leğençelere", saatin yelkovanıyla at başı
"Şıp, şıp, şıp, şıp, şıp" diye düşmekte olan...

Düştü, düşecek kurumuş sapıyla sallanan, tek bir yaprağı kalmış olmalı o kavak ağacının. Öteki yaprakların çoktan çamura karışıp, yitip gittiğini biliyorum...

O sıkıntılı kış akşamlarında, hayvanların daha yoğun duyumsadığı tuhaf bir sessizlik yaşanırdı! En çok da kuşlar gizlice sığınıyordu sanki kuytulara. Telaşlı bir kaçışı anlatıyordu, ıslanmış kanatçıkları. Bir daldan havalanarak bir duvara, oradan da başka bir ağaca konup sonra yeniden uçuşuyorlardı. Onlar ki evimizin suskunluğunu azaltan bir canlılık kaynağıydılar.

İşte o saatlerde herkesin ev kapısı kapalı, perdesi çekili ve düşük ölgün ışıklı lambaları açılmış olurdu. İnsanın genzini yakan kömürün ağır bastığı odun ve talaş kokusuyla karışık o duman, bütün sokağı kül rengine boyardı. Soba boruları ve mangallardan tütüp çıkan sert rüzgârlarla savrularak her bir yana bulaşırdı. Her şeye ilişip sinmiş o koku; şu anda bile burnumda, soluğumda yaşıyor.

Evlerin yaşlı insanları, başları önlerine eğik, hiç kıpırdamadan öylece oturup dururlardı. Zaman zaman kısılan gözleri ile bakınırdılar, anlaşılması güç mırıldanışlar dışında hiç konuşmazlardı. Neden böyle davranırlardı bir türlü anlayamazdım! Oysa doğada yaşamanın hiç tükenmeyen o dinç sesi sürüp gidiyordu. Vurgunsuz ikindilerdi akşamüstlerine ilerleyen; sessiz, beklentisiz, belirsiz!

Sonra akşamın gittikçe koyulaşan karanlığıyla son bulurdu bu karamsar hava. Evlerden birbirine yayılan tarhana çorbasının ve başka yağlı yemeklerin o buğulu kokusu kaplardı ortalığı. Kadınların mutfaktaki koşuşturması, acıkan karınların sabırsız beklentisi, tandır ekmeklerinin ıslatılıp bezlere sarılması ve yavaş yavaş kurulmaya başlanan o yer sofralarının kalabalık sevinciyle uzanan kaşıklar, koparılan ekmekler, dolup boşalan tabak ve bardakların görüntüsündeki o doyma çabası... Umudun ve mutluluğun, çocukluğumdaki tanımı belki de bu olmalıydı! Şapırdatılan ağızlardaki coşku, açlıktan tokluğa ulaşmanın gülümseyişleriyle bütünleşirdi.

Sözünü ettiğim o öğle sonrası saatlerinin durgunluğu, böyle bir yemek eylemi ile son bulurdu. Bu anlarda artık; yağmurun sesi anlaşılmaz olur, sobanın sıcaklığı ya da yanmayışının üzerinde durulmaz, dışarıda bağırıp çağıran sarhoş adamların çamurlu sularda yalpalayan ayak sesleri de duyulmazdı.

Büyük bir hızla tüketilmiş bu akşam yemeklerinden sonraki görüntüde aktarılmaya değer. Karnı doyan insanların önceki dinamikliği yerini; bir durgunluğa, gevşeyip yığılmaya, usulca yan yatışlara bırakılırdı. Yine kimsenin kimseye anlatacağı bir öyküsü, bir anısı olmazdı. Yine koyu bir suskunluğa bürünürdü evlerin oturma odaları. Söz de, sözün anlamı ve gereği yoktu. Yine biterdi her şey, yine sessizlik. Yine o değişmez gururlu, ağırbaşlı tablonun kişileriydi onlar.

Yemeğin bitişinin ardından toplanan yer sofrası; mutfağa taşınıp yığılan tabak, kaşık, bardak ve öteki atıklar; kadınların bitmek bilmez bulaşık yıkama çilesi... Bir yandan ağır ağır kaynamaya başlayan suyun sızdırdığı buharsa; demlenecek çayın habercisiydi ki bu da bir canlanış için, ikinci bir umut demekti.

Açlığın giderilmesi ile fısıltılı bir biçimde başlayan konuşmalar, yenilenler sindirildikçe ivmesini arttırırdı. Yeni bir keyif zamanının uyuşukluğu sarardı bedenleri. Ayaklar üşümesin diye dizlere kadar battaniye örtülürdü. Sobaya odun atılır, demlenen çay üzerine bırakılırdı. Yağmurun sesi dinlenebilirdi bu saatlerde. Sigaralar yakılıp zevkle tüttürülürken, bol şekerli çaylar büyük bir sesle karıştırılıp yudumlanırdı. Erkence yataklara üşüşüp uyumalar öncesinde ki son küçük sevinçler.

Ah o konuşmalar! Herkesin birbirini onayladığı, çelişkisiz, yorumsuz, karşı çıkılmaz, ruhsuz, içtensizlik sözde tartışmalar! Herkesin her söyleneni kabul ettiği sözler yığını! Zamanı tüketişler miydi, o çocuk aklımla hiç anlayamadığım?

Perdenin o küçücük aralığından görebildiğim, yapayalnız karanlıktaki elektrik direğiydi, çocukluğun diğer adı... Sıkıntı dolu, tekdüze bir yaşantıdan kurtarabilmek için; camı, çerçeveyi kırıp o pencereden kaçıp gitmekti istediğim. Çamurlu sokaklarda yalınayak koşup bağırmaktı çocukluğun ikinci adı. O elektrik direğince yalnız ve umarsız kalmamak, sığ karartılarda boğuluşlara karşı durmaktı çocukluğun anılardaki adı... Hiç konuşmaksızın ama suskun ve iri gözleriyle, bu hayatı süzüp düşünmekti çocukluğun bir başka adı. Bir başka adı çocukluğun...

Biliyordum ki gece, o unutulan çocukların umurunda bile değildi! Peki gecenin umurunda mıydı o çocuklar? Ürkek, küçük yüreklerinde ıssız bir ıslıktı gece! Evet geceydi, uyumaya zorlanılışlığın o korkutulmuş gömüsü! Gece, kapı aralığından gelecek bir tehlikenin gerginliğiydi!

Gece kolera, gece fırtına, gece gök gürültüsü, gece şimşek! Gece yalandan kapanan bir çift göz, gece uykusuzluk, gece bin sıkıntı değil miydi? Gece dalınıp gidilebilirse görülecek bir karabasan, bağırınca kimsenin duyamayacağı bir çığlıktı gece! Gece anne yatağına sığınışlar, babaların hiç hoşnut olmadığı! Gece anne sıcaklığı, gece başını onun göğüsleri arasına yaslayıp uyumanın sevinci... Gece sevgiyi arayışlar... Gece hep karanlıktan uzakta. Daha ne çok şey gece... Gecenin adı özlem...

Gece, sızan yağmur damlaları. Bakır "leğençelere", saatin yelkovanıyla at başı... "Şıp, şıp, şıp, şıp, şıp! diye düşmekte olan.

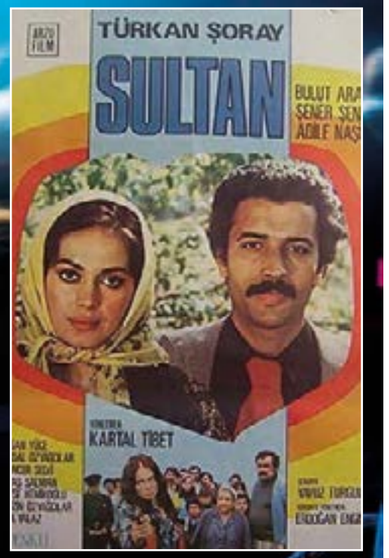
ZAMANSIZ FİLMLER

Bazı filmler zamansızdır gerçekten. Çekildikleri tarihin ötesine geçen, her izlendiğinde insanı etkileyebilme gücüne sahiptir onlar…

Herkes için bu tarz filmlerden oluşan bir liste vardır mutlaka. Ben sizlere çok sevdiğim, tür olarak birbirinden farklı iki klasikten bahsetmek istiyorum.

Ömürzat Toparlak

İlk filmimiz Sultan(1978), gecekondu denilince akla gelen filmlerdendir. Sıcacık bir mahalle kültürünü anlatan yapım bugün izlendiğinde bile gülümsetir sürekli insanı.



Kartal Tibet'in yönettiği filmin senaristliğini yine önemli sinemacılarımızdan Yavuz Turgul'un yapmıştır. Turgul hem popüler bir film yapmış hem de toplumsal sorunları anlatmayı bilmiştir bu eseriyle.

Sultan (Türkan Şoray) dört çocuğuyla gecekonduda yaşayan, evlere temizliğe giden dul bir kadındır. Yaşam mücadelesi verirken hayatında başka bir şeye yer kalmamıştır. İkinci boğaz köprüsünün yapılacağı güzergahta yaşadığından haberi yoktur. Tabii bu işin rantını yemek isteyen insanlar tapusuz olan bu bölgeyi satın alır ve el altından bölgeyi tahliye etmek isterler. Mahallenin paradan başka bir şeyi umursamayan muhtarı da onlara yardım edecektir. Babasının işlerinden hiçbir şekilde haberi olmayan, muhtarın çapkın oğlu şoförlük yapan Kemal (Bulut Aras), Sultan'a aşık olur. Evler parça parça satın alınmaya başlanır. En sonunda Sultan ve komşuları durumu anlayacaktır.

Bu arada dönemin olmazsa olmazı arabesk şarkılar ve arabesk kültürü de çok net bir şekilde gösterilir biz izleyiciye. Bir yandan çarpık kentleşme, gecekondu kültürü ve orada yaşayan insanlar resmedilirken bir yandan da dönemin politik havası da kendine yer bulacaktır filmde.

Son tahlilde Sultan, sıcak, insanı yakalayan öyküsü ve kahramanlarıyla kalplerimize taht kuran bir film olmuştur.

İkinci filmimiz olan Züğürt Ağa'nın senaristi de Yavuz Turgul. Nesli Çölgeçen'in çektiği 1985 yapımı filmde, yaşanan toplumsal-bireysel dönüşümlere ayak uyduramayan bir ağanın dramı kara mizahla anlatılır.

Herhalde sinema tarihimizdeki en gerçekçi ağa karakterlerinden birini görürüz. Filmdeki ağa (Şener Şen), kuraklığa rağmen düzeni devam ettirmeye çalışır, eski görkemli günleri arar. Burada ağa, salt kötü, kendini düşünen biri değil bakmakla yükümlü olduğu insanları için kaygılanan bir karakterdir. Fakat bir türlü bitmeyen kuraklık, köyü etkilemektedir ve ürünler gözle görülür ölçüde azalmıştır. Köylülerin kalan son ürünlerini çalıp kaçmasıyla, ağa için artık şehre göç zamanı gelmiştir. Çaresiz kalan ağa, Haraptar köyünü satıp kente gelir. Burada hayata tutunabilmek için çoğu kez komik ve acıklı denemelerle elinden geçeni yapsa da işler bir türlü yolunda gitmez.

Toplumsal değişim, köyden kente göç, göçle beraber gelen yıkım ve yozlaşma, şehir hayatının dayatmaları, acımasız kuralları oya gibi işlenir filmde. Bunu yaparken hiçbir anında sıkmaz bizi.

Küçük izleyicileri de unutmadım tabii. Onlar için seçtiğim ilk film E.T. Bir uzaylı ve bir çocuğun dostluğu şeklinde kısaca özetleyebileceğimiz 1982 yapımı filmi ünlü yönetmen Steven Spielberg çekmiştir.

Filmde bir grup uzaylı dünyayı ziyaret eder ve içlerinden birini onlar için yabancı olan bu gezegende unuturlar. Arkadaşları gittikten sonra kendini Eliott isimli 10 yaşında bir çocuğun arka bahçesinde bulan ET, bu tanımadığı yerde korku içinde bir başınadır. Eliott ile iletişim kurdukça aralarında oluşan dostluk ve bağ güçlenir. Et dünya hakkında bilgi sahibi olur, Eliott da dostluğun gerçek anlamını öğrenir. ET, evini özlemekte ve geri dönebilmesi için Eliott'ın ona yardım etmesi gerekmektedir. Eliott bir yandan arkadaşına yardım etmek ister ama bir yandan da onu kaybedeceği düşüncesiyle üzülür. İkili ET'nin eve dönmesi için çalışmaya başlarlar ama onun farkına varan devlet görevlileri bunu engellemek isterler.

Spielberg'in bu filmi sıcacık bir öyküdür aynı zamanda, yer yer güldüren yer yer oldukça hüzünlendiren. Aynı zamanda yeni bir atmosfer yaratır. O güne kadar hep kötü olan uzaylılar bu filmde iyidir. Bu bile önyargılarımızın kırılması gerektiği ile ilgili güzel bir ödev üstlenir.

CİNSELLİK VE CİNSEL SORUNLARA GENEL BİR BAKIŞ

Bir Alman için cinsel birleşme, yemek üstüne yenen büyükçe bir çikolatadır; yeri, konumu bilinen bir edimdir; güzel bir şeydir. Bir Türk için ise güzelliğin çok üstünde, hatta dışında bir şey vardır: Bir felaket tadı, bir varlık-yokluk tartışması, bir mahvoluş duygusu ...

Cemal Süreyya

Cinsellik ülkemizde son derece zorlu bir konudur. Zorluğu, çelişkilerle dolu bir alan olmasından kaynaklanmaktadır.

Hem en çok merak edilen hem de en çok yasaklanan, hem en çok konuşulan hem de aslında hiç konuşulmayan, çok bilindiği iddia edilen ama aslında çok az bilinen , bir yanda övünülen diğer yanda ise aslında çok utanılan bir konudur.

Dahası iyimser rakamlara göre her dört erişkinden birinin, gerçekçi rakamlara göre ise toplumun neredeyse yarısından fazlasının sorun yaşadığı bir alandır.

Soner Erol
Psikolog, Psikoterapist, Cinsel Terapist

Sağlıklı bir cinsel yaşam için gerekli temel ögeler :

- Sağlıklı anatomik ve fizyolojik yapı,
- Uygun zaman, uygun yer, uygun kişi,
- Uygun fiziksel ve duygusal cinsel uyaranlar ve bu uyaranların algılanmasını engelleyen etkenlerin olmaması.

Cinsel İşlev Bozukluğu (Seksüel Disfonksiyon)

Cinsel yanıt döngüsünün istek, uyarılma veya orgazm evrelerindeki fizyolojik süreçlerden en az birinde oluşan sürekli ya da tekrarlayıcı aksama ile gelişen bozukluklardır.

Tıbbi hastalıklar, psikiyatrik sorunlar, ilaç yan etkileri, olumsuz çevre koşulları, alkol ve madde kullanımı, psikososyal etkenler, cinsellik konusunda bilgisizlik, yetersiz bilgi, gerçekçi olmayan beklentiler ve yanlış inanışlar (cinsel mitler) cinsel işlev bozukluklarına zemin hazırlayabilir ya da neden olabilir.

Başlıca psikosoyal faktörler :

- Bozuk aile ilişkileri,
- Cinselliği değersizleştiren ve aşağılayan aile,
- Yetiştirilme tarzı,
- Cinsel kimlik ya da yönelim sorunları,
- Stresli ya da üzüntü verici yaşam olayları,
- Genel ilişkideki sorunlar,
- Cinsel istismar ve travma yaşantıları,
- Cinsel fobiler,
- Cinsel beceri eksikliği,
- Negatif beden imajı ve düşük benlik saygısı,
- Edilgenlik- çekingenlik,
- Katı dini ve ahlaki inançlar,
- Kişilik sorunları,
- Partnere yönelik güvensizlik, öfke, kırgınlık,
- Partnerler arasındaki çekicilik kaybı,
- Partnerler arasındaki zayıf iletişim,
- Suçluluk duyguları,
- Yakın ilişkiye girme korkusu,
- Bireyin kendisi ve/veya partnerinin cinsel ihtiyaçlarını anlamadaki eksiklik,
- Aldatılma,
- Rastlantısal başarısızlık,
- Başarısızlık korkusu
- Cinsellik ve sonuçlarıyla ilgili olumsuz beklentiler,
- Başkaları tarafından görülmekten korkma,
- Kontrolü kaybetmekten korkma,
- Partnerinin kontrolünü kaybedeceğinden korkma,
- Kendini değersiz çökkün görme,
- Yorgun hissetme ve zihinsel meşguliyetler,
- Sorunun çözümü ile ilişkili yanlış uygulamalar,
- Tecrübesizlik (Deneyimsizlik),
- Partneri memnun edememe endişesi,

Ancak; deneyimler ama daha önemlisi yapılan bilimsel araştırmalar, yaşanan cinsel sorunların en az yarısının cinsel mitlerden (cinsellikle ilgili yanlış inanışlar) kaynaklandığını gösteriyor.

Cinsel mitlerden kasıt; kişilerin doğru olduğunu düşündüğü abartılı, yanlış, bilimsel bir değeri olmayan inanışlardır.

Bu mitler ve önyargılar kişilerin cinsellikle ilgili beklentilerini olumsuz etkileyerek, gereksiz suçluluk ve yetersizlik hislerinin oluşumuna katkıda bulunur.

En yaygın yanlış cinsel inanışlar (mitler):

- Başka şeylerde olduğu gibi cinsellikte de başarıya ulaşmak şarttır,
- İyi bir ilişkide cinsel sorun olmaz, cinsel sorun varsa sorun ilişkidedir,
- Bir kez cinsel sorun olursa bu sürekli tekrarlayacak demektir,
- Cinsel ilişki sırasında fantezi kurmak yanlıştır, ahlaksızlıktır,
- Cinsel isteğini - arzusunu belli eden kadın ahlaksızdır,
- Cinsel ilişkiyi erkek başlatmalı, sorumluluğunu üstlenmeli ve yönetmelidir,
- Erkekte sertleşme kaybı partnerini çekici bulmadığı anlamına gelir,
- Erkekler cinsel ilişkiye her zaman istekli ve hazırdır,
- İlk cinsel ilişki kadın için çok acı – ızdırap vericidir,
- İlk cinsel ilişkide kan gelmezse kadın bakire değildir,
- Menopoz cinsel isteği yok eder,
- Sevişme ancak her iki tarafın birlikte orgazm olmasıyla güzeldir,
- Yaşlanma cinsel isteği tamamen ortadan kaldırır,
- Eşcinsellik psikiyatrik bir hastalıktır ve tedavi edilmelidir,
- Cinsel yönelim istemli bir seçimdir, değiştirilebilir,
- Mastürbasyon zararlıdır,

Tekrar ve özellikle belirtmek istiyorum ki yukarıda listelediğim mitlerin gerçeklerle herhangi bir ilişkisi yoktur.

Sağlıklı bir cinsel yaşam dilerim.

Soner Erol
Psikolog, Psikoterapist, Cinsel Terapist
Diplomate: Academy of Cognitive Therapy,
European Association Behavioral Cognitive Therapies

CİLDİNİZE VE SAĞLIĞINIZA TAM BAKIM

> İçeriden desteklenen cildi, dışarıdan yapılan bakımlar ve vitamin enjeksiyonları ile toparlamak çok daha hızlı ve kolaydır. Öncelikle cildinizi düzenli olarak temizletmelisiniz. İsterseniz elle yapılan klasik bakımlarla isterseniz daha yeni yöntemler olan Aqua-peel gibi vakumlu cihazlarla kombinlenen bakımlarla ayda bir ya da en geç iki ayda bir olmak üzere cildinizi uzman ellerde temizletin.

2018 abartı makyaj ve yüz konturü modasının azalıp doğallığın ve doğallıktan gelen pırıltının öne çıktığı bir yıl oluyor. Bu durumda abartı makyajlar ve keskin yüz hatlarını öne çıkaran makyaj önerilerinden ziyade cildinizin kendi sağlığı ile nasıl öne çıkarabiliriz konuşmak istedim. Cildinize tam bakımı sağlamak için her yolu kullanmalıyız. Gerek yedikleriniz içtikleriniz ile gerek dışarıdan yapılan destekler ile tam bir bakım sağlamak mümkündür.

Uzman Estetisyen
Selmin İncekalan

Cildinizi yedikleriniz ve içtiklerinizle içeriden desteklemek birinci önceliğimiz. Bu sebeple cildinizi canlandıran antioksidan kapasitesi yüksek meyve ve sebzeleri beslenmenizde arttırmalısınız. Özellikle kırmızı pancar ve nardan çok yoğun şekilde alacağınız polifenoller vücuttaki radikallerle savaşarak cildinizin daha parlak ve pembe görünmesini sağlayacaktır.

Özellikle pancarı haşladıktan sonra tencerede kalan suyu mutlaka 1 çay bardağı kadar haftada en az 3 defa tüketmeye çalışın. Pancarı salatalarda veya yoğurtla karıştırarak kullanabilirsiniz. Ceviz ve semizotu içeriğindeki omega-3 sayesinde cildin elastikiyetini arttırır. Kuru yemişler genel olarak içerdikleri bakır sayesinde kollojen yapımını destekler ve cildin daha gergin görünmesini sağlar.

Sebzelerin gücünü kaz ayaklarınızda hissetmek isterseniz de yeşil, sarı ve turuncu renkli sebzeleri beslenmenizde arttırın. Araştırmalar yeşil ve sarı renkli sebzeleri düzenli tüketen bireylerin kaz ayaklarında daha az kırışık olduğunu gösteriyor.

Ayrıca turuncu renkli yiyeceklerde ki karotenin cildin güneşe olan hassasiyetini azalttığını gösteriyor.

Havuç, tüm yeşil sebzeler, brokoli, bal kabağı ve biberi bunlara örnek olarak sayabiliriz. Çinkodan zengin yiyecekler olan kaju, kabak çekirdği ve nohu-

ta günlük beslenmenizde yer vererek ciltte oluşan leke ve yaraların azaldığını gözlemleyebilirsiniz.

Günlük 1 avuç kadar bu yiyeceklerden birini tüketmeniz yeterli olacaktır. E vitamini bilindiği üzere en iyi cilt destekleyici antioksidan vitaminlerden biridir buradan hareketle en iyi E vitamini kaynaklarını beslenmemizde arttırarak daha sıkı ve parlak görünen bir cilde sahip olabilirsiniz. E vitamini en iyi kaynaklarından ay çekirdeğini günlük 1 küçük avuç kadar tüketmeye özen gösterebilirsiniz.

İçeriden desteklenen cildi, dışarıdan yapılan bakımlar ve vitamin enjeksiyonları ile toparlamak çok daha hızlı ve kolaydır. Öncelikle cildinizi düzenli olarak temizletmelisiniz. İsterseniz elle yapılan klasik bakımlarla isterseniz daha yeni yöntemler olan Aqua-peel gibi vakumlu cihazlarla kombinlenen bakımlarla ayda bir ya da en geç iki ayda bir olmak üzere cildinizi uzman ellerde temizletin. Genel yargı olan, bir defa cilt bakımı yaptırırsam her zaman cilt bakımına ihtiyacım olur fikrini acilen unutun. En kolay örnekle dişinizi hiç fırçalamadığınızda dişinizin temiz olması hissini hiçbir zaman bilemezsiniz.

Bakımlarınızı düzenli olarak yaptırırken senede bir defalık 6 seanslık programlarla düzenlenen vitamin iğneleri ya da daha pratik uygulama sağlayan derma pen cihazı ile uygulanan cilt destekleyici serumları mutlaka uygulatın. Derma-pen cihazı ile sizin gözle göremediğiniz delikler açılır ciltte ve üzerine cildi güçlendiren farklı içeriklerde serumlar cilde uygulanır. Hyalüronik asit içeren, kollojen içeren ya da sadece antioksidan vitamin karışımları içeren serumlar uzmanınız tarafından cildinize uygun şekilde kombinlenecektir. Cildinizde açılan deliklerin iyileşme sürecinde vücut kendi büyüme hormonu, kollojen ve platalet üretimlerini de arttıracağından uygulanan serumla birlikte bu maddelerde cildinizin daha sıkı ve genç görünmesini sağlayacaktır. Genel cilt sağlığının yanında spesifik bakımlarla cilt problemlerini çözmek de mümkündür. En sık karşılaştığımız sorun olan leke problemi ve genişlemiş gözenekleri de çözmek doğru bakımlarla ve ürünlerle mümkündür. Kış ayları bu bakımlar için en uygun mevsimdir. Kimyasal peeling bu konunun en eski ve en kabul görmüş, % 80lerde sonuç alabileceğiniz bir yöntemdir. Kimyasal peeling cilt yüzeyinin meyve asitleri ile gözle göremeyeceğiniz şekilde soyma işlemidir. Bu işlem sayesinde alttan gelen taze ve yeni cilt leke dalgalanmalarının olmadığı daha pürüzsüz ve parlak bir görünümde olacaktır. Yine 6 seans olarak güvendiğiniz uzmanlar tarafından, profesyonel ürünlerle yapılmalıdır.

Evde bakıma devam etmediğiniz hiçbir cilt, aynı kalitede görünmeye devam edemeyecektir. Bu yüzden evde kullanmaya devam edeceğiniz en basitinden temizleyici, nemlendirici ve göz çevresi günlük rutinleriniz haline gelmelidir. Bizim bölgelerimiz de özellikle önemli olan güneş koruyucusu ise her yaşta ve her koşulda yaz, kış günde en az 1 defa kullanılmalıdır.

Uzman Estetisyen Selmin İncekalan

Göksel Darçın

Ayağı toprağa değmeyen, yiyeceğini kendi yetiştirmeyen, doğadan kopuk yaşayan modern kent insanı, tıpkı benim çocukluğumdaki gibi, doğayla bütünleşmek, hala onu bir parçası olduğunu hissedebilmek için evlerinde, iş yerlerinde bitki yetiştiriyor. Bir iki yaprak verir veya cılız bir çiçek açarsa Onat Kutlar' ın Oramar şiirindeki "Telefon direğinde bir yeni yaprak" görmüşçesine mutlu oluyor.

Günümüzde modern tarımın nimetlerinden yararlanan süs bitkileri sektörü birbirinden nadide, güzel görünümlü bitkileri seralarda kusursuz olarak yetiştirmeyi başardığı gibi, yeni türler de yaratarak sektörü genişletti. Lüks bir aksesuar olan bitkiler neredeyse temel bir ihtiyaç halini alarak evlerde, iş yerlerinde, açık alanlarda artık daha fazla alan işgal ediyorlar.

Bu ekonomik koşullarda hatırı sayılır paralar ödeyerek edindiğimiz bitkilerin kısa zamanda ölmesi veya güzel görünümlerini kaybetmesi oldukça can sıkıcı oluyor. Bu nedenle bitki meraklılarının bitki edinmeden önce bazı temel bilgileri almaları gerekmektedir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz. Bitki seçimi, su ihtiyacı, ışık ihtiyacı, toprak ihtiyacı, besin ihtiyacı, Bu sayımızda bitki seçimini anlatacağız.

AÇIK ALAN; BAHÇE VEYA BOL GÜNEŞLİ YERLER İÇİN BİTKİ SEÇİMİ

Yaşadığımız coğrafyanın bol güneşli sıcak ve nemli bir iklimi olduğu varsayımıyla bitki seçecek olursak; kaktüsler, bazı tür sukulentler, cüce palmiye türleri, geniş yapraklı alocasia (fil kulağı) oldukça isabetli bir seçenek olacaktır. İsmini yazamadığım daha yüzxlerce türün varlığını da yadsımamak gerekir. Bu durumda güvendiğiniz bir floriste, botanikçiye veya çiçekçiye danışabilirsiniz.

İÇ MEKAN İÇİN BİTKİ SEÇİMİ

Öncelikle bitkimizi koyacağımız yeri belirlemeli, ışık, nem koşullarına göre seçim yapmalıyız. Örneğin direk güneş almayan bir salon için bitki seçeceksek kaktüslerden ve odunsu gövdeli ağaçlardan uzak durmalı, tropik, yarı tropik iklim bitkilerini seçmeliyiz.

Alocasia türleri, Calathea türleri, Areca lutescens gibi geniş yaprakları olan türler ile, Policias ağaçları, Pledendron türü sarıcı bitkiler yaşadığımız bölgede basarıyla yetiştirilebilirler. Ayrıca yıllar süren emekle yetiştirilmiş bonsailer de salonların vazgeçilmez bitkileri arasındadır. Monstera (deve tabanı) türleri de yeniden popüler olmaya başlayıp, salonlardaki yerlerini almaya başladı. Bakımları kolay, kolayca hastalanmayan ve güzel gelişen bitkileri seçmek yetiştiriciye hem başarı hissi, hem yeni bitkiler için heves aşılar.

Bir sonraki yazımda elimizdeki bitkileri yaşatmak için gerekenleri yazacağım. O zamana kadar ayakkabılarınızı çıkarıp, arada toprağa basmanız dileğiyle, hoşçakalın.

KARİA'NIN
ŞOVALYE DOKTORLARI

Dr.Can Mustafa Eren

Anadoludaki uygarlıkların en eskisi nedir? Nerededir? diye sorarsanız; Kütüphane raflarındaki tozlu ansiklopediler ,her şeyi bilen arama motorları ,aktüel fotoğraflarla süslenen sosyal medya yorumları sizleri Karia ile buluşturacaktır.5000 yıllık tarihin nice sanat insanı, tarihçi, felsefeci yetiştirdiğini, bu bereketli toprakların Dünyaya görsel ve düşünsel ne armağanlar verdiğine tanık olacaksınız. Öncelikle adının nereden geldiğini merak ettiniz tabii ki.

MÖ 1, yüzyılda yaşamış Amasyalı tarihçi STRABON (MÖ 64-MS 24) sorguçlu miğfer anlamına gelen ''Karka'' kelimesinden geldiğini söyler. 17 ciltlik meşhur ''Coğrafya'' kitabı bizlere hediye eden, birçok Avrupa, Afrika ve Asya kenti gezmiş coğrafya yazılarının atası kabul edilen gezgin yazar; ilk öğrenimine Kariada başladığı için bu coğrafya ile ilgili önemli metinler yazmıştır. Peki neresidir bu Karia ?

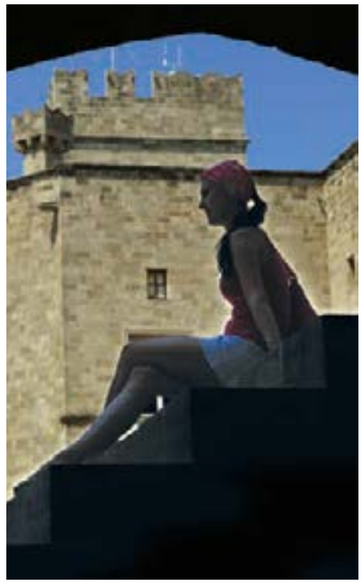
Karia uygarlığı MÖ 3000 yıllarına uzanan ege ve adaların Hellenleşme den önceki döneme denk düşen bir uygarlık olduğu artık biliniyor. Başkent Halikarnasos. Bugünkü adıyla herkesin bildiği Bodrum. Peki sınırları neresi derseniz? Kral Mausollos zamanında en büyük topraklara sahip olan Karia, kuzeyde büyük Menderes, güneyde Dalaman çayı, doğuda Ara Gülerin Dünyaya tanıttığı Afrosisias ve Denizli yakınlarında yeni bulunan kazılara başlanan antik kent Leodikia, batıda ise 12 adalar ve Rodos ile sınırlıdır. Yani kaba hatlarıyla Güney Ege diyebiliriz.

Karia ile ilgili en detaylı bilgiyi ***''Tarihin Babası''*** olarak bilinen Halikarnasoslu HEREDOT (MÖ 484-MÖ 425)verir. ***''İster Hellenlerin ister yabancıların olsun, anısı unutulmasın dünyada diye yazdım''*** der büyük üstad.

İzmirli ozan HOMEROS'un İlyada destanında doğuyla batı arasındaki ilk büyük savaş olan Truva Savaşında(-MÖ1209-1200) Lidyalılar ve savaşçı Karialıların efsanevi mücadelesine rağmen Tahta At oyunuyla Akhalıların Hellenlerin kazandıklarını yazar. Savaşın asıl sebebi Parisin Helleni kaçırması değil tabiî ki, tamamen boğazları ve ekonomiyi ele geçirmek, paraya güce sahip olmaktı. Yakın tarihimizize bakacak olursak ne kadar tanıdık geliyor değil mi?

Truva savaşı sonrası Anadoluda göçler artmış batıdan birçok kavim Likyalılara, Kilikyalılara Frigyalılara, Karyalılara karışmıştır. (MÖ 1050-1150) Kariaya en çok göç eden kavim Dorlar olmuştur.

Güneşe tapan Dorlar Kariada hakimiyeti ele geçirmişlerdir. Daha sonra Makedonlarla yaptıkları bir savaşta uzun bir kuşatma sonrası Makedon ordularını darmadağın etmişlerdir ve iktidarlarını güçlendirmişlerdir... Zaferlerini ölümsüzleştirmek için anıt olarak Rodos limanı girişine Güneş tanrısı Heliosun tunçtan bir heykelini yapmışlardır. (MÖ 294-282) Dünyanın 7, harikası Rodos heykelinin o günkü teknolojiyle nasıl yapıldığı bugün hala merak konusudur. 32 metre yüksekliği olan heykelin bacakları arasından 15 metre yükseklikteki gemiler geçebiliyordu. Rodos heykeli yaklaşık 50 yıl sonra büyük depremle yıkılmıştır. Heykelin bacaklarının olduğu yerde Rodos'un simgesi ceylan heykelleri bizleri karşılamaktadır. Harikalardan ikincisi Kral Maosollos anıtı, MÖ 353 yılında Kralın dul eşi Artemisia Karia kraliçesi Ada yardımıyla sevdiği kocası anısına yaptırmıştır. 36 dev mermer sütunu üzerine oturtulmuştur.



Tepede dört mermer at tarafından çekilen büyük bir at arabası vardır. Bu anıtın maliyeti o dönemde Karianın ekonomisini zora sokmuş, tüm Anadoludan mermer getirtilmiştir. (Mermer anıt mozole kelimesini tüm dünyaya kazandırmıştır.)

Zamanla tahrip edilmiş, parçalar kaçırılmış, çalınmış, bugün sergilenecek bir şey kalmamıştır. Bize kalan bir tarih birde mozole kelimesidir.

Peki Karianın en çok tanınan Rodos Şovalyeleri nereden geliyor dersiniz?1070 li yıllarda İlk zamanlar yardım derneği olarak kurulan, Kudüste hasta hacılara sağlık hizmeti veren saint Jean Şovalyeleri (Hospitalian Şovalyeler) 1113 yılında Papa tarafından da tanındığı için hıristiyan camiasından da büyük destek görmüşlerdir. Uzun zamandır seyyar doktorluk ve hastabakıcılık yaptıkları için tıp alanında oldukça yol katetmişler, sahra hekimliği konusunda çok büyük tecrübe kazanmışlar, pratik tıbbi cihazlar üretmişlerdir.

Haçlı seferleri ve Kudüs krallığı kurulunca birçok sempatizan Katolik, tadavi gören şovalye ve zengin hastanede şifa bulduğu için şovalye tarikatını desteklemiştir. Kısa zamanda büyük

hastaneleri olan ,ekonomik ve siyasi güç haline gelmişlerdir.

Kudüs'ün işgali ile tarikat önce Kıbrısa daha sonra Rodosa taşınmak zorunda kalmıştır. Rodosta büyük hastane inşaa etmişler ve uzun süre hıristiyanlara hizmet vermişlerdir. Tarikatın merkezini Osmanlının Rodosu işgali ile Malta'ya, Napolyonun Maltayı işgali ile Romaya taşımak zorunda kalmışlardır.

Döneminde büyük topraklara sahip olmuşlar bankerlik yaparak büyük yatırımlara imza atmış, güçlenmişlerdir. Günümüzdeki sağlık çantalarına ''hospitalier haçı''nın konmasında büyük rol oynamışlardır.

1489 yılında yapılan Şovalye hastanesi bugün 5000 yıllık tarihin yaşatıl-

dığı ve sergilendiği ''Arkeolojı Müzesi'' olarak kullanılmaktadır.

Peki bu kültür gezisinde aç mı kalacaksınız? Tabii ki hayır. Bütün lokantalarda hem lezzetli hem de ucuz ızgara ahtapot bulmanız mümkün. Karia ile ilgili yazımızın ilkinde Dünyanın en verimli ve en eski coğrafyalarından biri olan Anadoluyu biraz daha iyi tanırken.Turistik gezileri biraz daha kültürel geziye dönüştürmenin gereğine de dokunmuş olduk.

Sağlıcakla kalın.

MİMARİ TASARIM

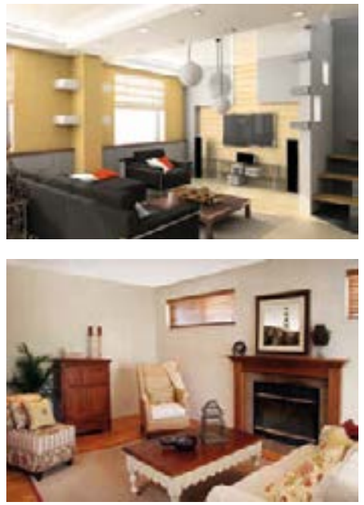
Kamuran Pekçetin

Mimari, sanatı ve bilimi içinde barındıran, insan hayatının her saniyesinde yer alan bir kavramdır. Mimarinin insan hayatını olumlu ve olumsuz etkileme gücü vardır. İçinde yaşadığımız yapıların dış cephesi, iç mekan renkleri, büyüklükleri, küçüklükleri, gün ışığı alıp almaması, suni aydınlatmanın renk tonu, zemin döşemesindeki renk ve motifler hayatımızı etkiler.

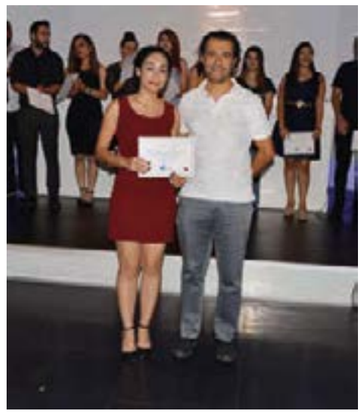
Yaşadığımız mekanlara yapacağımız küçük dokunuşlar mekanları estetik ve işlevsel hale getirebilir; yeter ki doğru noktalara temasta bulunulsun...

Her mimarinin bir kimliği vardır ve bu kimlik mimarinin her yerinde hissedilmelidir. Binanın iç mekan tasarımları ile dış cephe tasarımları birbirine uyumlu olmalıdır. Kimi zaman oldukça modern yapıların içerisinde aşırı klasik hatta fazlasıyla abartılmış Osmanlı dönemlerini anımsatan iç mekan uygulamalarına rastlamak mümkün. Ayrı ayrı ikisi de güzel olabilecekken bir arada uyum bozulmakta ve güzellik çirkinliğe dönüşebilmektedir.

Bazen de çok küçük dokunuşlar ve basit malzemeler ile harikalar yaratılabilirken, çok iyi malzemelerle çok kötü sonuçlar da elde edilebilir. Sosyal medyada ya da mimarlık dergilerinde gördüğümüz tasarımlar bizleri cezbedebiliyor fakat bu beğendiklerimiz yaşam alanlarımıza ne kadar uyum sağlıyor? Bir mutfak beğeniyoruz ve kendi evimiz de de istiyoruz. Peki bu mutfak bizim mutfağımızın ölçülerine ve fiziki şartlarına ne kadar uygun? Bu durumda beğenimizi bir mimara gösterip görüş almak ve kişisel bir mutfak tasarımı yaptırmak bizi çok daha mutlu edebilir.



MEZUNİYET GECEMİZ



2017-2018 Dönemi vakfımızdan mezun olan bursiyerlerimizle bir araya gelmek üzere 18 Eylül 2018 tarihinde Seyhan Otel'inde geleneksellerimizden olması yolunda kararlı olduğumuz mezuniyet gecemizi gerçekleştirdik.

Gecenin akışını düzenleyen Vakıf Koordinatörü Müyesser Mumcuoğlu'nun hazırlamış olduğu, mezuniyet videosu ile başlandı. Hemen hemen bütün mezunların kısa kısa GEV hakkında görüşlerini izlediğimiz video büyük beğeni aldı. Koordinatörümüz daha sonra mikrofonu Vakıf Başkanı Hasan Boğa'ya bıraktı. Başkan konuşmasında tüm mezun bursiyerlere " hayat boyu başarılar yoldaşınız olurken, başarısızlıklar sizi daha büyük başarılara taşıyan basamaklar olur" diyerek sonlandırdı.

Daha sonra vakıf kurucumuz Hasan Atıcı mikrofonu alarak mezunlarımıza üniversite hayatındaki deneyimlerini

aktararak, yollarına ışık tutacak bilgiler aktararak konuşmasını sonlandırdı.

Günün anlam ve önemini içeren mezuniyet sertifikalarını mezunlarımız, Hasan Boğa, Hasan Atıcı, Şahin Mangtay, Ata Karazincir, Ersan Altıok, Cahit İncefikir, Yusuf Karataş, Seyla Çiçekçi, Kemal Filazi, Filiz Değişmez ve Süreyya Çiçektakan'ın ellerinden aldılar.

Yemekler yendi, sohbetler edildi. Yönetim Kurulumuz ve bursiyerler pisti boş bırakmadılar. Oyunlar oynandı, halaylar çekildi. Gecenin sonuna gelindiğinde hepimiz olabildiğince buruktuk.

Bizler Güney Eğitim Vakfı olarak, sizlere eğitim hayatınız boyunca destek vermek için elimizden geleni yaptık. Sizler de bizleri onurlandırarak başarıyla mezun oldunuz. Bu güzel vakfın bir parçası olduğunuz için hepinize tüm üye ve gönüllüler adına teşekkür ediyoruz.

ÖNÜNÜZ AÇIK, YOLUNUZ
AYDINLIK
OLSUN.

4KA City

250 Bin TL'den Başlayan Fiyatlarla

Yaşamda her şeyin dayandığı güç aldığı bazı noktalar vardır. Biz de 4KA City'i tasarlarken kaliteden, konfordan, karizmatik bir mimariden ve sizleri her açıdan karlı çıkaracak kazançlı bir yatırım sunma fikrinden güç aldık!

4KA City sizi dört dörtlük bir yaşama davet ediyor!

İKİES

4K GROUP | GİZİR GAYRİMENKUL & YATIRIM

0542 **236 36 42** • 0532 **216 04 48**

ww.4kacity.com

GENÇLİK KOLLARI
AKTİVİTELERİ

Evrim Mansuroğlu

Sercan Tayız

Neler yaptığımıza gelecek olursak;

Haziran ayında eski gençlik kolu olarak son bir kez toplandık ve Mert Restoran'da dönemimizi değerlendirdiğimiz bir yemek organize ettik. Bu yemeğe bütün gençlik kolu yönetimi katıldı. Dönem içinde yaptığımız etkinliklerden, geçirdiğimiz güzel zamanlardan, edindiğimiz güzel arkadaşlıklardan konuştuk ve bir kez daha bu kadar güzel bir ailenin bir parçası olduğumuz için kendimizi şanslı hissettik.

Daha sonra her yıl Temmuz ayında gerçekleştirdiğimiz " Büyük Buluşma" etkinliğinde mezun olan arkadaşlarımızı Mezunlar Koluna uğurlarken Gençlik Koluna yeni katılan arkadaşlarımızla güzel bir enerji yakaladık. Bu enerji birlikte yapacağımız etkinliklerin habercisiydi. Nitekim 23 Temmuz'da vakfımızda gerçekleştirdiğimiz film gösterimi ile aramızdaki kaynaşmayı arttırdık. Film gösterimi sonrasında ettiğimiz sohbet çok keyifliydi. O kadar yoğun ve güzel bir hava yakalamıştık ki bu güzel günü bu şekilde bitirmek istemeyen bizler bu sefer konum olarak doğayı seçmiştik. Film gösteriminin ardından Atatürk parkında geçirdiğimiz zaman birbirimize alışmamız konusunda tam yerinde bir eylem oldu. Bu ekip duruldu mu dersiniz? Tabii ki de hayır.

Hemen ardından yakaladığımız enerjiyi çoğaltmak adına rotamızı Karataş sahiline çevirdik ve unutulmaz bir gün yaşadık. Gençlik kolumuzdan İbrahim GEL bizi harika bir şekilde ağırladı. Sahilde edilen sohbetler, imece usulü hazırlanılan sofralar, mutlu yüzler ne kadar güzel bir ekip olduğumuzun kanıtlarıydı.

Güney Eğitim Vakfı Gençlik Kolu olarak nitelikli eğitim yolunda bitmek bilmeyecek bayrak yarışımızda bayrağı devralmanın haklı gurur ve mutluluğunu bu satırlarda sizlerle paylaşıyoruz ve haykırıyoruz:

BİZ
BÜYÜK BİR
AİLEYİZ.

Yeni oluşan gençlik kolumuz dinamik ve hevesli, hayata geçirmeyi planladığımız etkinlikler heyecan vericiydi. Hayalini kurduğumuz önceki dönem gençlik kollarından devralınan İzmir gezisini gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşadık.10 Ağustos'ta İzmir'e doğru yola çıktığımızda anladık ki bu gezi bize paha biçilemez birçok hatıra bırakacaktı ve unutmadığımız bir gerçek de hatıraların yaşlanmayacağıydı.

15 saat süren yolculuğumuzda kimi zaman şiirler okuduk, kimi zaman şarkılar söyledik, oyunlar oynayıp hoş sohbetler ettik ve kimsenin aklına uyku düşüncesi gelmedi. Sabah olduğunda 2012'deki Maya takvimi senaryolarına ,''Dünyanın sonu gelecekse gelsin, bizim kafamız rahat' 'diyen Şirince'ye vardık ve orada bizim de kafamız çok rahattı. Çok güzel bir köy kahvaltısı yaptık, ardından rehberlerimiz eşliğinde bu güzel köyün tarihini soluduk.

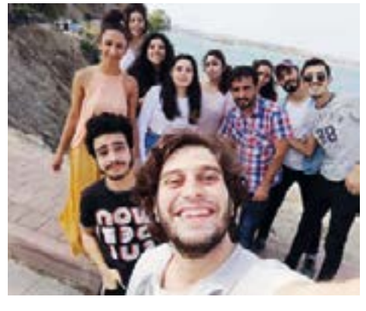
Bir sonraki rotamız Efes Antik kentiydi. Döneminin ötesindeki mimarisi hayranlık uyandırıcıydı öyle ki kentin yerleşimi rehberimizin anlattıkları ile birleşince bize o dönemi yaşattı. Ardından gittiğimiz kutsal Meryem Ana Evi'nde Hıristiyanlık dininin kültürünü yaşadık. Daha sonra da Kuşadası sahiline gidip güzel bir deniz havası soluduk. Gezideki ilk günümüz harikaydı diye düşünürken İzmir Kordon'da bütün gezi ekibimiz ile yaptığımız müzikli, danslı eğlence güzel olan günümüzü muhteşem hale getirdi. Dışarıdan bizi gören İzmirliler ailemize imrenerek bakmaktan kendilerini alıkoyamadılar ve onlar da dâhil oldular.

İkinci günümüzde ilk rotamız Atatürk Müzesiydi. Ulu önderimizin izlerini görmek, hissetmek büyüleyiciydi, hepimiz çok duygulandık. Ardından gittiğimiz tarihi asansör ve teleferikte İzmir'i gökyüzünden görmenin hazzını tattık. Gezimizin son durağı İncir altı sahiliydi. Dönüş yolunda İzmir'den ayrıldığımız için üzgün, bu ailenin bir

parçası olduğumuz için şanslı hissediyorduk. Hiç durmadan etkinliklerimize devam ettik ve hayvan hakları haftasında sevimli dostlarımızı ziyarete sokaklara çıktık ve yiyecek ihtiyaçlarını karşıladık. Onların karşılıksız sevgilerini bir kez daha hissettik.

Yeni devraldığımız bu görevi layığıyla yerine getirmek için yeni projeler üretmeyi, aramızdaki arkadaşlığı arttırmayı ve Güney Eğitim Vakfına duyduğumuz aidiyet duygusunu sizlerin de duymasını hedefliyor, yaptıklarımız yapacaklarımızın garantisidir diyor ve son sözümüzü söylüyoruz:

> **SİZ**
> **YOKSANIZ**
> **BİR EKSİĞİZ.**



Çizen : Yasin Tabakan

SEN & BEN

Sercan Tayız Yasin Tabakan

Sen. Güzelsin, özelsin, Dünya'ya bir hediyesin adeta. Hani dünyanın düzeni dedikleri var ya senin üzerine kurulmuş gibi.A lt tarafı üç harfsin aslında ama ''SEN'' duyduğum en kusursuz kelimesin. Evet sen

Ben kelimelerimle varım adeta ''Ben'' ben varken varım, yokken yokum. Hani bu gün ben beni anlatmayı bıraksam kimse beni anlatmayacakmış gibi.Üç harfim bende tıpkı senin gibi ama bana öyle geliyor ki ben rastgele oluşturuldum.Yani 'ben' 'sen' gibi değilim.

Sen bir zamirsin alt tarafı ama sen ''onu'' nitelersin ve herkes için özel olan bir ''o''vardır .İşte bu sebepledir ki sen özelsin.Ve yine herkesteki 'o' herkes için ayrı ayrı güzeldir.İşte bu yüzden sen güzelsin.

Ben aslında sen olmak isterdim.insanları heyecanlandıran,farklı farklı duygulara,düşüncelere götüren.Her insan seni ister ama beni isteyen azdır.Örneğin ben bir bakkalın girişinde duran sakız kutusundaki sakızlardan biriyim.Beni isteyen olursa çıkarım ortaya.Bakkala sırf beni almaya gelen azdır.Ama sen ilkokul fişleri gibisin. Herkeste varsın biraz.Bu yüzden sen herkessin.

Sen beni de barındırırsın içinde.Her şey var sende.Sen adeta Dünya'yı saran beyaz bir sayfasın ve hayatına her gelen sana bir fırça ile bir desen yapıyor.Ben karalanmış bir sayfayım adeta ama sende gereksiz karamalardan kaçınılmış.Herkes fırçasıyla sendeki bir eksiği kapatmış. İşte bu sebepledir ki sen kusursuz sanat eserlerinden birisin.SEN

''Ben'' ben sendeyim aslında ama senden çok farklıyım. Hani bazı resimler olur,çok boyutlu.Neresinden bakarsan farklı bir resim görürsün.İşte sen öyle bir resimsin.Sana her bakan kendindeki seni görür.Ben ise senin milyonlarca farklı boyutundan biriyim ve senin beni fark etmeni beklerim.Yani ben sendeyim...

''Sen''

Anlatmak istediklerimi anlatabileceğim yegane kelime...Ama senden çekindiğim için anlatamadığım şeyler bunlar.Sen ile tanıştığım günü düşünüyorum da işte o gün ben tam anlamıyla ben oldum.Hani bir heykel görürsünüz.Kusursuz gibi görülür ama bir şeyler eksiktir. İşte sen bendeki eksik olan bendin ve ben seninle tanıştığım gün tam anlamıyla ben oldum.

Ben umursamazdım eskiden.Beni bile ben olduğum için önemserdim.Hani ben ben olmasam kendim bile önemli olmayacaktım benim için.Böyle düşünürken birden seni gördüm.Seni önemsemeye başladım bu hissin önemseme olduğunu bilmeden daha sonra da senden ötürü beni...

Evet sen bensin ama ben de senim hani sen söylemiştin ben sen gibi değilim diye işte bak kendini çürüttün. Aslında sen tam da ben gibisin ve ben de sen gibiyim. Sen benim aynadaki yansımam gibisin.Şimdi bir soruya cevap verelim hadi seninle.Aynaya mı bakarız yoksa kendimize mi bakarız. Benim cevabım aynadaki kendimize bakarız.Bu cevaptan hemen sonra aynaya baktım ve seni gördüm.Yani ben sendim sen de ben.

Sen ile ben BİZ oluruz.Biz beni senden bana taşır.Biz bir bütün oluruz seninle.Ne geçmiş ne gelecek kalır o anda. Sadece o an oluruz seninle.Biz çocuklar kadar masum oluruz.Pamuk şeker kadar tatlı fakat zakkum kadar da acı.Biz bir bütün oluruz.Sen sözsüz bir beste olursun misal,ben bestesiz bir söz.Biz olunca bir şarkı oluruz.Nice benlerde ve nice senlerde dolaşırız...UMUTLA,AŞKLA...

YARDIM PANOLARIMIZ

KUTLAMA

Gelirimizin büyük bir bölümünü nişan, düğün, açılış, kokteyl vb. her türlü kutlama mesajlarını içeren panolar oluşturmaktadır. **Özel günlerde vakfımıza yapacağınız her pano siparişi; özgür, çağdaş ve geleceğe güvenle bakabilen, ülkemize bir eğitimli genç daha ilave etmek demektir. Davetiyelerinize, '' özgür ve çağdaş eğitim için 4544025/4536182 no'lu telefonlardan Güney Eğitim Vakfı panosu gönderiniz'' notunu eklemeyi unutmayınız.**

ÇELENK

Vefatların bıraktığı üzüntüyü paylaşmak ve dostlarımızın bu acı günlerinde yanlarında olduğumuzu belirtmek üzere taziye çelenklerimizle de hizmetinizdeyiz.

Verilen her taziye mesajı başarılı ve yetenekli öğrencilerin eğitiminde hayat buluyor. Siz de çelenk bağışı yaparak gençlerimize umut ışığı olabilirsiniz.

Bağışlarınız için Gev Banka Hesap Numaraları

İş Bankası
Hes. No.: 6014 0064503
IBAN : TR680006400000160140064503

Vakıfbank
Hes. No.: 040 00158007272553520
IBAN : TR800001500158007272553520

Cemal Paşa Mah. Bahar Cad. Karakaş Apt.
No:30 Asma Kat D:2 - Seyhan / Adana
info@guneyegitimvakfi.org.tr
www.guneyegitimvakfi.org.tr

GEV PANO SİPARİŞLERİNİZ İÇİN

Tel. : +90 (322) 454 40 25 - 453 61 82
Fax : +90 (322) 457 25 67
Gsm : +90 (539) 210 79 80

MUTLU GÜN / BAŞSAĞLIĞI KARTLARIMIZ

Sayın

bu mutlu gününüzü Vakfımıza bağış yaparak kutlamaktadır.

Böylece, siz de maddi desteğe ihtiyaç duyan başarılıve yetenekli gençlerimizin eğitimine katkıda bulunmaktasınız. Bu anlamlı gün, okuyan gençlerimizin anılarında yer alacak ve unutulmayacaktır.

Bağışçılarımız, gençlerimiz ve Vakfımız adına saygılarımızı sunar, mutluluğunuzu paylaşırız.

GÜNEY EĞİTİM VAKFI

www.guneyegitimvakfi.org.tr

Sayın:

Aramızdan ayrılan,

anısını yaşatmak ve acısını paylaşmak için vakfımıza bağış yapan,

eğitim ihtiyacı olan bir gence umut oldu.

Maddi zorluklar nedeniyle öğrenimine devam edemeyen bir öğrenciye tanınan bu eğitim imkanı, bıraktığı en değerli miras olacaktır.

Siz değerli aile fertlerine sabır ve başsağlığı dileriz.

GÜNEY EĞİTİM VAKFI

www.guneyegitimvakfi.org.tr

MUTLU GÜN KARTI & ÖZEL YAPIM ÇİKOLATA

Gelirimizin bir diğer kalemini de doğum günleri ve evlilik yıldönemleri gibi her türlü sizin mutluluğunuzu içeren Mutlu Gün Kartlarımız ile özel yapım çikolatalarımız oluşturmaktadır. **Özel günlerde vakfımıza yapacağınız her Mutlu Gün Kartı/çikolata siparişi; özgür, çağdaş ve geleceğe güvenle bakabilen, ülkemize bir eğitimli genç daha ilave etmek demektir.**

BAŞSAĞLIĞI KARTI

Vefatların bıraktığı üzüntüyü paylaşmak ve dostlarımızın bu acı günlerinde yanlarında olduğumuzu belirtmek üzere Başsağlığı kartlarımızla da hizmetinizdeyiz.

Verilen her taziye mesajı başarılı ve yetenekli öğrencilerin eğitiminde hayat buluyor. Siz de Başsağlığı Kartı siparişi yaparak gençlerimize umut ışığı olabilirsiniz.

Bağışlarınız için Gev Banka Hesap Numaraları

İş Bankası
Hes. No.: 6014 0064503
IBAN : TR680006400000160140064503

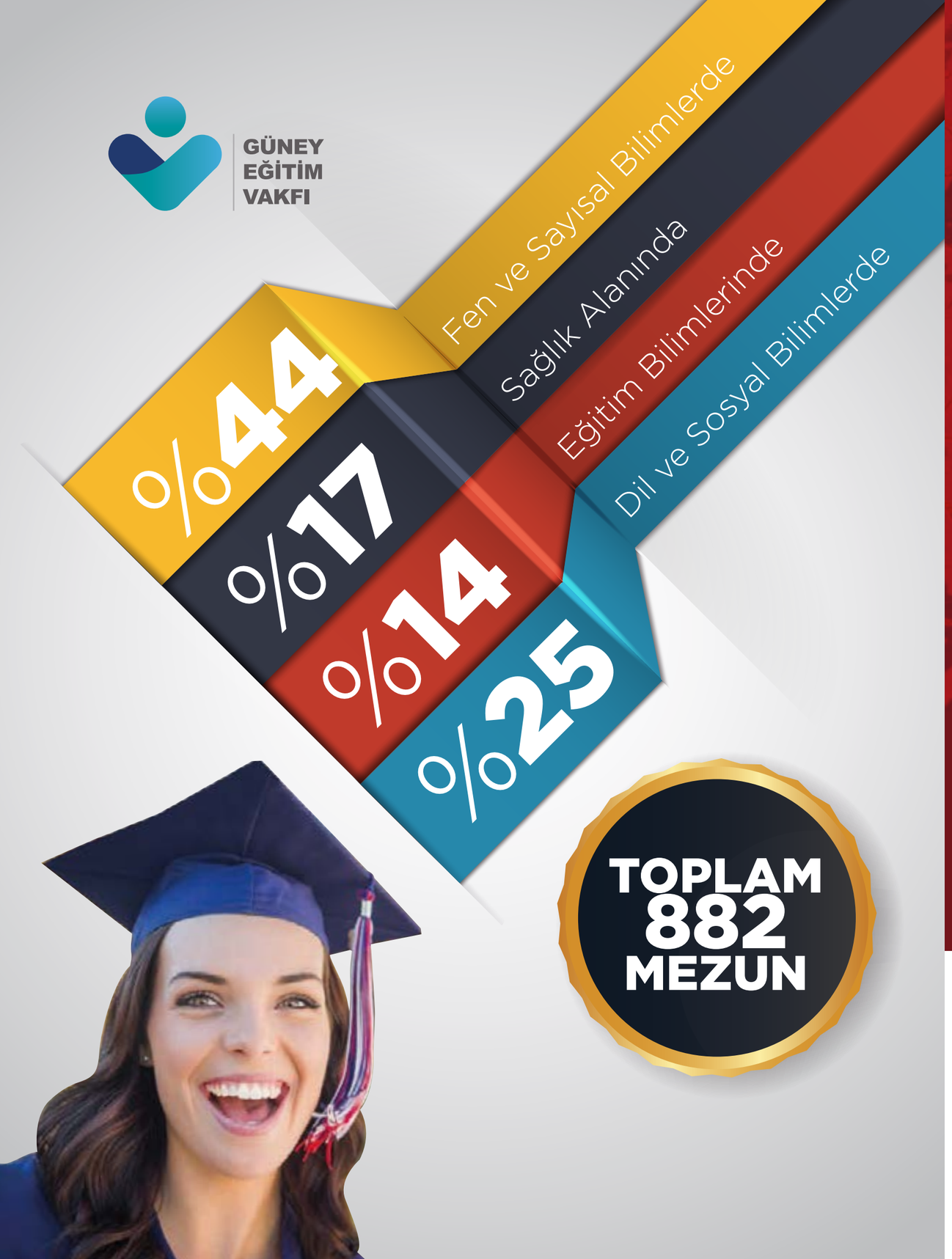
Vakıfbank
Hes. No.: 040 00158007272553520
IBAN : TR800001500158007272553520

Cemal Paşa Mah. Bahar Cad. Karakaş Apt.
No:30 Asma Kat D:2 - Seyhan / Adana
info@guneyegitimvakfi.org.tr
www.guneyegitimvakfi.org.tr

GEV KART SİPARİŞLERİNİZ İÇİN

Tel. : +90 (322) 454 40 25 - 453 61 82
Fax : +90 (322) 457 25 67
Gsm : +90 (539) 210 79 80

GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI



İstanbul
İstanbul - Adana
Uçakla 1 Saat
20 Dakika
Usta ile
Bir
Yudum!
#BirYudumdaAdana
Adana
BÜYÜK
usta
salgam
www.ustasalgam.com
/ustasalgam

Brasserie

1890

0322 290 36 00
Kurtuluş Mah. Şinasi Efendi Cad. No:26 Seyhan / ADANA

brasseriadana brasseriadana brasseriadana