



Güney Eğitim Vakfı

GÜNEY KÜLTÜR

“Mutlulukları paylaşmak için
Güney Eğitim Vakfı’nı Seçin...”





Psikolog, Psikolojik Danışman, Aile Terapisti ve Eğitim Uzmanlarından oluşan ekibimizle Deha Gelişim Enstitüsü'nde empati, saygı, güven ve gizlilik içerisinde destek bulacaksınız.

- Öğrenme Güçlüğü ve Akademik Problemler
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
- Aile ve Evlilik Problemleri
- Zeka ve Gelişim Testleri Uygulamaları



DEHA GELİŞİM ENSTİTÜSÜ

ÖĞRENME VE DİKKAT PROBLEMLERİNDE ADANA'DA BİR MARKA

Deha Gelişim Enstitüsü'nde dikkat problemlerine yönelik olarak
NASA patentli *Play Attention* sistemi kullanılmaktadır.

Reşatbey Mah. 62015 Sk. Serhat Apt. (Stadyum Cd. Sanatçılar Parkı Karşısı)
Kat : 3 No : 8 ADANA Tlf : 0(322) 457 13 57

www.dehagelisim.com.tr



Güney Eğitim Vakfı adına sahibi

Mustafa TOPRAK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Şadi ALYENİ

Genel Yayın Yönetmeni

Selda TOPRAK

Yayın Kurulu

Doç Dr. Ferdi TANIR

Nida Denizli ÖZGÜZEL

Ümit ONATÇA

Semih KARADEMİR

Derya Binen MARULDALI

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

Tel.: (0.322) 454 40 25

(0.322) 453 61 82

Faks.: (0.322) 457 25 67

Yönetim ve yazışma adresimiz:

GÜNEY KÜLTÜR

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

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

Tasarım: Fatih Yılmaz

Baskı: ULUSOY Ofset Matbaacılık
Rek. İnş. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Tel.: (0.322) 432 22 32

Faks.: (0.322) 431 69 94

Küçük hanımlar, küçük beyler

Sizler hepiniz geleceğin bir gülü, yıldızı, bir mutluluk parıltısıdır!

Memleketi asıl aydınlığa boğacak sizsiniz.

Kendinizin ne kadar mühim, kıymetli olduğunuzu düşünerek

Ona göre çalışınız.

Sizlerden çok şey bekliyoruz; kızlar, çocuklar!

(Atatürk, 1922 Bursa konuşması)

Sevgili GEV dostları

Ulu önder Atatürk ne güzel bir nasihatte bulunmuş. Gençler geleceğimiz, aydınlık günlerin öncüleridir. Bizler de Güney Eğitim Vakfı ailesi olarak aynı hedef doğrultusunda gençlerimize elimizden geldiği kadar yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Bunu yaparken manevi olarak tek beklentimiz, öğrencilerimizin bizlerle iletişim içinde olmaları, vakfın ailelerinin bir parçası olduğunu unutmamaları, sıkıntıya düştükleri veya mutlu oldukları her ortamda onları destekleyecek ağabeyleri ve ablaları olduğunu bilmeleridir. Bizler vakıf yöneticileri olarak bir adım daha atarak iletişimin önce ailelerle sağlanması gerektiğini, bunu sağlayabilirsek çocuklarımızın da bu konuda daha duyarlı olacağını düşünerek bir toplantı düzenledik. Vakfımızı, tanıtma gereği duyduk. Çünkü çocuklarının bu vakıftan burs aldığını bilmeyen daha önce vakfa hiç gelmemiş veya gelememiş velilerimiz vardı. Fakat güzel olan şey toplantıya katılımın çok yüksek olmasıydı. Bu bizi hem sevindirdi hem de umutlandırdı. Sanırım ailelerimiz de bizler gibi mutlu oldular. Bundan sonra toplantıları, içeriği genişletilerek daha sık yapmamız gerektiğini düşünüyoruz. Böylece vakfın önemini anlayan ve bunu yüreğinde hisseden velilerin çocuklarını motive etmekte çok büyük katkı sağlayacağını düşünüyoruz.

Hiçbir maddi beklentisi olmadan, canla başla çalışan başta vakıf yöneticileri, kadın kollarında görevli hanımlar ve maddi manevi katkı koyan diğer üyelerimizden oluşan gönüllü ordusunun tek amacının gençlerimizi en iyi yerlere taşımak olduğunu başta öğrencilerimizin aileleri olmak üzere gençlerimiz de çok iyi bilmelidir.

Bugün öğrenci olanların, yarın iş hayatına atılmış pırıl pırıl gençler olduğunu görür gibiyiz. Bu gençlerin ileride yeni öğrencilere burs verdiği, bizlerin yerine mezun bursiyerlerimizin yönetimde yer aldığını gördüğümüzde vakfın amacına ulaştığını bileceğiz.

Bizler, birlikten kuvvet doğacağını, dayanışmanın, bağlı olmanın vakfımızı daha da güçlendireceğini biliyor bu yüzden öğrencilerimiz ve ailelerinin yaptığımız etkinliklerde, projelerde, faaliyetlerde yanımızda olmalarını diliyoruz.

Saygılarımla,
Mustafa Toprak

İÇİNDEKİLER

5

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne
ÖZEL...

8

Sinan Tanyıldız ile söyleşi...

13

GEV Gençlik Kolları Faaliyetleri

Bab-u Hamuşan Tiyatro Etkinliği

18

GEV İskenderun Ziyareti ile İGEV'in Güney Eğitim Vakfı'nı Ziyareti

24

Hacı Döner Hakkında...

30

GEV'in Dünden Bugüne Faaliyetleri

33

Metin Uca ile gündeme dair...

6

GEV Kadın Kolları Faaliyetleri
8 Mart'ta Ekici Garden'daydık...

10

Beslenmede Merak Edilenler III
Prof. Dr. Ferdi TANIR

14

GEV Kadın Kolları Faaliyetleri

*Çiftahan Gezisi...
Dikiş Çalışmaları...*

20

GEV'in Gelişimi...

26

Sınav Kaygısı ve Başetmenin Yolları

Uzm.Psikolog / Psikoterapist
Nida Özşahin Terkuran açıklıyor...

32

Diş Sağlığında Doğru Bilinen Yanlışlar -I

Dt. Sözmen Menemencioğlu açıklıyor...



8 Mart 1857 tarihinde ABD'nin New York kentinde 40.000 dokuma işçisi daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladı. Ancak polisin işçilere saldırması ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, arkasından da çıkan yangında işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda 129 kadın işçi can verdi. İşçilerin cenaze törenine 10.000'i aşkın kişi katıldı.

26 - 27 Ağustos 1910 tarihinde Danimarka'nın Kopenhag kentinde 2. Enternasyonale bağlı kadınlar toplantısında (Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı) Almanya Sosyal Demokrat Partisi önderlerinden Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına 8 Mart'ın "Internationaler Frauentag" (International Women's Day - Dünya Kadınlar Günü) olarak anılması önerisini getirdi ve öneri oybirliğiyle kabul edildi.

İlk yıllarda belli bir tarih saptanmamıştı fakat her zaman ilkbaharda anılıyordu. Tarihin 8 Mart olarak saptanışı 1921'de Moskova'da gerçekleştirilen 3. Uluslararası Kadınlar Konferansı'nda (3. Enternasyonal Komünist Partiler Toplantısı) gerçekleşti. Adı da "Dünya Emekçi Kadınlar Günü"

olarak belirlendi. Birinci ve İkinci Dünya Savaşı yılları arasında bazı ülkelerde anılması yasaklanan Dünya Kadınlar Günü, 1960'lı yılların sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde de anılmaya başlanmasıyla daha güçlü bir şekilde gündeme geldi.

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak anılmasını kabul etti.

Türkiye'de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü

Türkiye'de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. 1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın, ve yığinsal olarak kutlandı, kapalı mekanlardan sokaklara taşındı. "Birleşmiş Milletler Kadınlar On Yılı" programından Türkiye'nin de etkilenmesiyle, 1975 yılında "Türkiye 1975 Kadın Yılı" kongresi yapıldı. 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi'nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984'ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından "Dünya Kadınlar Günü" kutlanmaya devam ediliyor.



GEV 8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ KUTLAMASI

Bu yıl da geçmiş yıllarda olduğu gibi Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla yaptığımız geleneksel yemeğimizi 8 Mart 2013 Perşembe günü Ekinçi Garden Otel’de düzenledik.

Yoğun katılımın olduğu etkinliğimiz Kadınlar Kolu Başkanımız Selda Toprak’ın açılış konuşması ile başladı. Ardından kadınlar kolunda görev alan, ayrıca gönüllü olarak katkıda bulunan Filiz Değişmez, Zuhale Güran, Nurhan Alyeni,





Yeliz Keskin, Fatma Özgentürk, Zeynep Acımiş, Nebile Yıldırım, Şükran Kalaycıoğlu, Çiğdem Akarsu, Melek Barbaros ve Sezer Çiçekçi'ye çalışmalarından dolayı Vakıf Başkanımız Mustafa Toprak çiçek vererek teşekkür konuşması yaptı.

Yemeğimiz Ahmet Mercan'ın güzel sesi ve yorumuyla söylediği şarkılarla devam etti. Sevgili Çiğdem Esencan' da bizleri kırmayarak o güzel sesi ile söylediği şarkılarla günümüze renk kattı.

Bir sürprizimiz daha vardı. Birçok üyemizin katkılarıyla oluşan birbirinden güzel hediyelerin verildiği çekilişimizi gerçekleştirdik. Heyecan içinde numaraların okunmasını bekleyen davetliler sürpriz hediyelerle mutlu ve hoş bir gün geçirerek yemeğimizden ayrıldılar.

Yemeğimizin en güzel ve onur verici kısmı bu yemekle **4 öğrencimizin daha birer yıllık eğitim bursuna katkı sağlamış olduk.** Katılan tüm konuklarımıza çocuklarımıza sağladıkları bu güzel destek için teşekkür ediyor sevgilerimizi gönderiyoruz.





SİNAN TANYILDIZ; Dünya Kadınlar Gününe Karşıyım, çünkü Kadınların erkeklerin ayrıştırılmasına gerek yok...

G.E.V: Bir yazınızda “ben mahallemdeki berberi seviyorum” demiştiniz “ve ben aslında mahallemdeki bakkalı da seviyorum ama onlar marketleşti, şubeleşti, beni karşılayan, hatırlımı soran bir bakkal amca yok artık” diye devam eden yazınız... Burada aslında çok derin mesajlar var, siz bu değişimlere nasıl bakıyorsunuz, eski ve yeni arasındaki büyük fark sizi de korkutuyor mu?

Korkutuyor elbette. Evet yani mekanikleşmeye başladık, büyük marketlere gidip sadece ihtiyacımız olanı değil olmayanı da almaya başladık, ondan sonra da bütçe açık veriyor tabi. Herkes o tuzağa düşüyor. Çok da güzel şeyler var, istemeden alıyorsunuz o vakit. Ama bakkal amca ne istersen onu verir. O sıcak iletişim bitti. Mahalle kültürünü yaşatmak gerekirdi. Mesala be hala Adana’ya geldiğimden beri gittiğim berbere giderim...

G.E.V: Yeni nesil ben berberim demeye çekiniyor. Kuaför demek daha hoş geliyor sanki ne dersiniz?

Neticede aynı şeyi yapıyorlar. Mahalle berberi, berber olarak bakkal, bakkal olarak kalmalı. Bakkallarda dayanışma var. Paran var mı yok mu ne durumdasın bakkal bilir ama market oyle değil. Alırsın ve nasıl

ödersen öde. Bakkal özentili de olmayacak ama. Bir bakkalın tabelasında “Mini Holding” yazıyordu mesela... Bu bana biraz özentili gibi geliyor. Mahalle bakkalında yardımlaşma vardır, bunu seviyorum ben.

G.E.V: Yarın 23 Nisan eski 23 Nisanlar nasıldı, bir nostalji yapalım mı ne dersiniz?

Eskiden 23 nisan geldiğinde sanki daha çok çalışma vardı. Şimdiki etkinliklere katılmıyor çocuklar bilgisayar başındalar hep. Biz mahallede oynarken sosyalleşmeyi öğrendik. O nesil kendi ayakları üzerinde duran bir nesildi. Şimdiki çocuklara bakamıyor büyüklerinin desteği olmadan. Bu neticede dünyada tek bir bayram ve Atatürk’ün çocuklara armağanı. Meydanlara coşkuya dönmeli çocuklar meydanda olmalı dışarıya çıkmalı. Çocuğu bayrama götürmeli. Adı küçük görünen büyük bir bayram. Bizim bayramımız biz çocukken heyecan gurur duyardık. Şimdi ki çocuklar farklı düşünüyor görev gibi... Bunu aşmak gerek.

G.E.V: Dünya Kadınlar gününe neden karşıyorsunuz?

Kadınların erkeklerin ayrıştırılmasına gerek yok,

erkeğe eşit davrandığın kadar kadına da insan olduğu için eşit davranmak lazım. **Kadınların zekası aynı anda 4 iş yapmaya müsait olacak kadar bizden güçlü.** Kadınlar mağdur değil sadece toplumda yerlerini alamıyorlar. Erkekler kadınları engelleyebiliyor kadınlar da erkekleri ancak bununla mücadeleyi bir günle kısıtlamak yanlış. **Dünya insanlık günü olmalı olacaksa.**

Kadının hakkı erkeğin hakkı aynı zaten insanlar gasp ettiklerini lütf gibi vermeyecek. Bence kadın savunulmamalı buna ihtiyacı yok ama hakkı da yenmemeli. Kadın ve erkek eşit haklara sahip, uygulamada da öyle olmalı.

G.E.V: Başlık korkutuyor ama söyledikleriniz olması gereken bakış açısını yansıtıyor...

Örneğin mecliste niye kota isteniyor gasp edilen bir şeyi yok ki. Başarılılar. Erkeklerden zekiler. Ayrıcalığa ihtiyaçları yok.

G.E.V: Vakıflar ve çalışmalarını lokalde nasıl buluyorsunuz, yeterli mi?

Ona bakarsanız hiç bir şey yeterli değil. Özellikle yerel vakıflar... GEV bence vakıfçılığa uygun çalışıyor. Bu çocuklar okumak isteyen ve çok zor şartlarda okuyan çocuklar. Türkiye'nin bir gelir dengesi yok. Az kazananı var çok kazananı ve hiç kazanamayanı var. Bu ailelerin çocuklarının okuması için faydalı.

G.E.V: Vakıfların daha faal daha verimli olmaları için ne önerirsiniz?

Büyüklerin, önde gelen insanların katılımcı olması lazım. Bunu seve seve yapmalı insanlar. Etkinlikler yapılması önemli.

Örneğin ben etkinliğe katılmayacaksam davetiye almam ve alınca da katılmaya çalışırım. 10 çocuğu vakfın bir üyesi zengin de okutabilir ama benim de 3 liralık katkım olsun deme güzelliğini sağlıyor etkinlikler...

G.E.V: Esnafın eskisi makbuldür, demişsiniz, peki

vakıflar için de Vakıfların eskisi makbuldür diyebilir miyiz? Sizce GEV Adana'mızda makbul müdür?

Bence oturmuş bir vakıf GEV. Ne için toplandıkları ne yaptıkları belli, tüzüğüne uygun hareket ediyor. Vakfın eskisi yenisi fark etmez amacı önemli ama eski vakıf oturmuştur yapacakları bellidir. Yeni vakıf ise deneye yanıla bulur yolunu. Haritası vardır eski vakfın müfredatı bellidir. Çocuklara burs vermek kültürel paylaşımı sağlamak bunların unutulmamasını sağlamak... GEV bunu yapıyor...

G.E.V: Adanamızda birçok vakıf mevcut, yaklaşık 40 tane vakıf var ancak aralarında GEV gibi karşılıksız burs veren vakıf sayısı çok azdır. Özellikle eğitim konusunda hizmetini büyük bir özveriyle sürdürmekte olan GEV'e Hürriyet Çukurova olarak katkılarınız nasıl olur?

Kuruluşunda vardım ben bu vakfın. Müjdeyi biz verdik. Daha sonra etkinliklerini değerlendirdik her aktiviteye katıldık

görsellerini gazetemizde kullandık, etkinliklerine katılımı sağlamaya çalıştık. Bize düşeni yaptık yaparız. Biz bu amacı biliyoruz ve destekleyeceğiz...

G.E.V: 5 Mayıs Pazar günü sabah (10.00-18.00) arası Bahar Şenliğimiz var. Davetiyenizi bıraktık, umarım katılabilirsiniz.

Tam baskı saatlerimizin olduğu saat dilimi. Ama görevlendiririz tabi ki muhabir arkadaşlarımızı.

G.E.V: 4-5 yıl karşılıksız burs verdiğimiz gençlere ne mesaj vermek istersiniz?

Ben karşılıksız bursa karşıyım. Karşılıklı olmalı bedava burs dünyada yok artık. Görev vermeli çocuklara. Çok ağır olmasa da görev almalılar. Örneğin Üyelere gidebilirler faaliyetlerde görev yapabilirler. Mezun olanlar çalışmaya başlayınca vakfa dönebilirler. Çocuklar farkında olmalı öncelikle ne yapıldığının, ahde vefa duymalı. Her mezun kazancına, bütçesine göre dönmeli. 250 burs 500 olur o zaman.

G.E.V: Bu güzel sohbet ve düşüncelerinizi için çok teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim.





Prof. Dr. Ferdi TANIR
Ç.Ü. Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı AD.

Beslenmede Merak Edilenler-III

• *Kilo kontrolünde diyet mi egzersiz mi daha etkilidir?*

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir. Fakat her ikisinin de avantajları ve

dezavantajları vardır. Buna karşın birlikte uygulandığında birbirlerini olumlu yönde etkileyerek denge sağlanmaktadır. Diyetle oluşan negatif-olumsuz enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir.

Bu durumda yağsız vücut kitlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur ama yağsız dokunun korunmasını ve artışı sağlar ve dinlenme metabolik hızının azalmasını önler. Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı ve %25 protein kaybı olur. Diyet ve egzersiz birlikte



uygulanırsa protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar, kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

• *Mikrodalga fırında besinlerin hazırlanması nasıl olmalıdır?*

Çok kısa elektromanyetik dalgalarla çalışan bu fırınlara konan besinler, mikrodalga enerjiiyi aldığı anda ısıya dönüşmektedir. Bu tür fırında pişirilen veya ısıtılan besinlerde ısı tüm besin



içinde eşit olarak dağılmış olmayabilir. Bazı noktalar çok sıcak bazı noktalar soğuk kalabilir.

Bu nedenle bu tür fırınlarda pişirilen veya ısıtılan bir besin çocuklara verilmeden önce iyice karıştırılmalı ve bir süre bekletilmelidir. Mikrodalga fırınlarda dondurulmuş besinler hızlı bir şekilde, şekillerini bozmadan çözdürülebilmektedir. Besinler mikrodalga fırına

cam, seramik veya porselen kaplarda konulmalıdır. Metal veya plastik kaplar veya kenarında metal çizgisi bulunan cam, porselen ve seramik kaplar kesinlikle kullanılmamalıdır.

- **Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?**

Yağların yemek hazırlamada önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılarındaki çift bağların kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için yağların yemeklere doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gereklidir. Kızartma çok tercih edilen bir yöntem değildir. Onun yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir. Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış



ve okside olmuş yağın tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle fritöz kullanımına dikkat edilmeli, yağ kızartma işleminden sonra süzülmesi, ağzı kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde

saklanmalıdır ve en çok iki kez kullanılmalıdır. Genel olarak, kızartma yöntemi ile pişirmeden mümkün oldukça kaçınılmalıdır.

- **Bebeklere 1 yaşına(12. Aya) kadar balık, yumurta vb. verilmemesi doğru mudur?**

Bebeklere ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde altıncı ayını tamamladıktan sonra verilebilir. Ancak uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

- **Sık çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?**

Çay yapraklarından, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulunursa da günlük kullanılan

çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur. Çayda olduğu gibi içine süt ve şeker eklenmediği sürece kahvenin beslenme değeri yoktur denilebilir. Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir

emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemekten bir saat önce ve sonra çay ya da kahve içilmemelidir.



- **Yumurtanın buzdolabına konulmadan önce yıkanması sakıncalı mıdır?**

Yumurta, yıkandığında üzerindeki gözeneklerin açılıp mikroorganizmaların-çok küçük mikropların kolayca girmesine neden olduğu için buzdolabına koymadan önce yıkanmamalıdır. Ancak kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalı ve kurulanıp kullanılmalıdır. Yumurta, tazeliğini yitirmemesi için serin yerde bekletilmelidir. Buzdolabında -1 ile +1°C arasında yumurta uzun süre saklanabilmektedir.

- **Her gün sarımsak yenilmesi kalp sağlığı açısından faydalı mıdır?**

Sarımsak, dünyanın bütün iklim ve topraklarında



yetişen yaklaşık 300 çeşidi olan bir besindir. Sarımsak, çeşitli sülfür bileşikleri, pek çok aminoasit, germanyum, selenyum, kalsiyum, bakır, demir, potasyum, magnezyum, çinko gibi mineraller yanında A, B, C vitaminlerini de içerir. Sarımsak içerdiği

çeşitli bileşikler nedeni ile tümör oluşumunu engellediği, tansiyon düşürücü etki gösterdiği, kolesterol ve yağ düşürücü etkisinin olduğuna dair çalışmalar vardır. Pıhtılaşmayı engelleyen etkisi nedeni ile kalp-damar hastalıkları için önem taşıdığı bildirilmektedir. Ancak aşırı tüketiminden kaçınmak gereklidir.



2013'te Çooooook

₺ **Kârlı** Sını



• Reşatbey Şb. : (322) 459 64 65 • S.Demirel Biv. Şb. : (322) 239 87 57 • Başış Manço Şb. : (322) 232 90 41 • Çukurova Şb. : (322) 248 70 71 • Mezitli Şb. : (324) 359 79 00 • Tömük Şb. : (324) 557 75 76
• Kargıncı Şb. : (324) 544 40 44 • Limonlu Şb. : (324) 521 20 06 • Toros Şb. : (322) 457 35 55 • Turgut Özal Şb. : (322) 231 23 22 • Yurt Şb. : (322) 231 22 92 • Bakım Yurdu Şb. : (322) 432 84 44
• Bekanlık Cad. Şb. : (324) 358 12 42

Genel Müdürlük:

Tel. : (322) 248 80 08 (Pbx)
Fax.: (322) 248 80 13

www.ekorama.com.tr
ekorama@ekorama.com.tr



GENÇLİK KOLLARI FAALİYETLERİ

Yönetim Kurulu üyesi Prof. Dr. Ferdi Tanır, önceki toplantıda bursiyerlerimize verdiği sözü tutarak Tiyatro etkinliğini gerçekleştirdi.

Adana ve çevresinde üniversite eğitimi sürdürmekte olan bursiyerlerimiz Adana'da Konya Devlet Tiyatrosu sanatçıların sergilediği **Bab-u Hamuşan (Suskunlar Kapısı)** adlı oyunu izleyerek Vakıf gençliği ve bursiyerleri adına bir kaynaşma ve dayanışma örneği gösterdiler.

Bunun yanı sıra Gençlik Kolları Başkanı Gamze İl, ve Gençlik kollarında görev alan yönetim üyeleri **English Home Yabancı Dil Okulları** ile görüşerek yine Adana ve çevresindeki illerde Üniversite eğitime devam etmekte olan bursiyerlerimize İngilizce kursu düzenlemişlerdir. Başkan Gamze İl, Vakfımıza ait Sosyal Paylaşım Sitemizden duyuruları yaparak, Mart ayında açılan İngilizce kursuna bursiyerlerimizin katılmalarını sağlamıştır. Haziran ayının sonuna kadar devam edecek bu kurs ile bursiyerler bir seviye tamamlamış olacaklardır.





KADIN KOLLARI FAALİYETLERİ

Çiftehan Kaplıcalarına gezi...

Şubat tatili sonrası en çok annelerimizin tatile ihtiyacı olduğu için kaplıca gezisi ideal bir dinlenme oluyor.

Bu amaçla 20-22 Şubat tarihlerinde rekor katılım sağlayarak 90 hanımla Çiftehan kaplıcalarına gezi düzenledik.

Gezi öncesi kadın kollarında görevli arkadaşlarımızla yaptığımız koordineli çalışma ile sorunsuz, planlı "A" kalite bir yolculuk yaptık.





Son derece keyifli ve neşeli geçen gezimizde hem eğlendik, hem dinlendik, hem de şifa bulduk.

Tabii bu kadar yoğun katılımın olduğu bir gezide hem sesi güzel konuklarımız, hem de eğlenmeyi bilen bir grup olunca tadı damağımızda kaldı.

Emeği geçen tüm gönüllü hanımlarımıza, geziye katılarak 4 öğrencimizin birer yıllık eğitim bursuna katkıda bulunan tüm konuklarımıza sonsuz teşekkürler....





KADIN KOLLARI FAALİYETLERİ

Bursiyer Velileriyle İletişim Toplantısı

18 Nisan'da vakıf merkezimizde bursiyerlerimizin velileriyle "iletişim" konulu, yoğun katılımlı bir toplantı yapıldı. Toplantıda Kadınlar Kolu Başkanı Selda Toprak velilere, vakıfta yapılan çalışmalara katılımın daha yoğun olması gerektiğinden ve bu iletişimin çocuklar üzerinde son derece etkili olacağından bahsetti. Yapılacak etkinliklerde velilerimizin gönüllü olarak manevi katkı sağlamalarının herkes için çok büyük bir motivasyon olacağını belirten Toprak velileri mayıstaki bahar şenliğimize davet etti.



Kadın Kolları Dikiş Çalışmaları

Melek Barbaros ve Sezer Çiçekçi gönüllü kadın kolları üyelerimiz. Dönem başından beri salı ve perşembe günleri tam bir gönüllülük ilkesiyle bu güzel eserleri yarattılar.

Biz onlara "vakfımızın kanatsız melekleri" diyoruz. Bu gönüllü çalışma sonucunda ortaya çıkan ürünler: pikeler, yastık yüzleri, çarşaf, havlular, masa örtüleri ve her kullanıma uygun tülenden keseler.

Gösterdikleri çaba, özveri ve iyiniyet için kendilerine binlerce kez teşekkür ediyoruz.



HERE WE



**Çift Dilli
Eğitim
Dünya
Vatandaşlığı
Programı**

Bahçeşehir Koleji'nde
Okul Öncesi ve 1. Sınıftan
itibaren "Çift Dilli / Bilingual
Eğitim Programı" uygulanır.
Dünya Vatandaşlığı
Müfredatı ile öğrenciler,
yaratıcı ve interaktif
öğrenme ortamlarında
İngilizce dil becerilerini
ana dilleri düzeyinde
geliştirirler.



**Bahçeşehir
Koleji**

Dünya Okulu

0 (322) 271 06 69
www.bahcesehir.k12.tr

facebook.com/BahcesehirKoleji
twitter.com/bahcesehir_k12



İSKENDERUN GÜNEY EĞİTİM VAKFI (İGEV) GÜNEY EĞİTİM VAKFI'NI (GEV) ZİYARET ETTİ.

İGEV Başkanı Şefik Uyar'ı ve Yönetim Kurulu Üyelerini, Vakıf binamızda GEV Yönetim Kurulu ve geçmiş dönem başkanları karşıladı.

Toplantıya İGEV Başkanı Sn. Şefik Uyar başkanlık yaptı. Uyar Vakıf işleyişlerini ve etkinliklerini anlattı. Toplantı süresince karşılıklı tecrübeler paylaşıldı...

Toplantı sonunda anladık ki İGEV ve GEV'in sorunları aynı ; Burs verecek yeni gönüllüler bulmak ve mezun olan bursiyerlerin vakfa geri dönüşünü sağlayamamak.

Samimi geçen fikir alışverişinin ardından akşam yemeğimizi yedik. Gece sonunda İGEV'i İskenderun'a uğurladık.





GEV İSKENDERUN ZİYARETİ

2 Mart Cumartesi günü İskenderun'a gitmek üzere Vakıf binamızda toplandık.

İGEV Başkanı ve Yöneticileri bizi çok sıcak karşıladı. Toplantıya İGEV eski dönem başkanı Sn. Ruslan Coşkunırmak ve bir grup öğrenci de katıldı.

Toplantıya Vakıf Başkanımız Sn. Mustafa Toprak başkanlık yaptı. İGEV eski başkanı Sn. Coşkunırmak, dilimize ve kültürel değerlerimize sahip çıkılmasının çok önemli olduğunu ifade etti.

Samimi geçen toplantı sonunda deniz kenarında güzel bir balık restaurant'da yemek yeyip Adana'ya döndük.

İGEV ile görüşmelerin daha sık yapılmasının, karşılıklı etkinliklere katılımın ve tecrübelerden yararlanmanın iki vakıf için de faydalı olacağını düşünüyoruz.





Güney Eğitim Vakfı yönetim kurulu, müteşebbis heyeti ile vakıf binasında 2.kez buluştu.

GÜNEY EĞİTİM VAKFI'NIN GELİŞİMİ...

GEV: Geçen sayımızda GEV'e düzenli gelir getirecek çalışmalardan bahsetmiştik, GEV'i ulusal ve hatta sonrasında uluslararası bir platforma taşımak için neler yapılmalı?

Ali Naci Gökçeli: Mutlaka devamlı gelir getirecek gayrimenkuller edinilmeli. Bize yardımları olanları öne çıkarıp topluma aşılacak lazım. Yatırımını nasıl yönlendireceğini bilmeyen insan çok. Bu insanların akarlarından istifade edilebilir. Güney Eğitim Vakfı'nın düzenli gelirleri olmalı.

GEV: Yönetimler kendini rahat hissetmiyor. Sürekli burs desteği istemek için olsun bilet satmak için olsun aynı insanları

aramaktan ona git buna git durumundan insanlar sıkılıyor. Oysa oturmuş bir akar bir sistem olsa başka işlere de yönelinebilir.

Ali Naci Gökçeli: Burs alanların dönüşü bu anlamda önemlidir, rızaya dayalı bir dönüş mümkün. 400'ün üzerinde mezun olmuştur bugüne kadar her biri senede 500 TL verse 200 Bin TL gelir olur yılda. Böyle bir fon bir gelirdir elbette. Önemli de bir gelirdir. Mezun bursiyerlerden istifade edilmeli. Onlar ciddi bir potansiyel.

Tahsin Yıldırım: Biz vakfı sürekli takip ediyoruz dışarıdan da olsa. Vakıf bizim bebeğimiz insan hiç bebeğini ne kadar büyüse de bırakabilir mi? Gördüğüm kadarıyla burs alanlardan pek bir dönüş yok bu çok üzücü gerçekten. Bizim dönemimizden sonra pek bir dönüş hala yok gibi. En azından durumları düzelince geri dönseler. Vicdani bir borçtur bu. Bunları hem üye olarak hem de bu anlamda kazandırmalıyız.



Geçmişte kurban bayramlarında deri bağışısı mesajı gelirdi sonra ne oldu bilmiyorum. Vakfın üyelerini arttırmaktan ziyade duyarlı ve fayda sağlayacak birileri üye yapılmalı. Mevcut üyelerin kaç tanesi bugün bir etkinlik için bilet alıyor satışa destek oluyor. Üyelik görevini yerine getiren kaç aktif üye var. bunları konuşup tartışmadan bir yere varmak zor tabi ki. Bilet satarken ben hep demişimdir 20 sene içinde bir vakıf kendi üyelerinin hepsine bilet satamıyorsa bu üyelerin çoğu yok demektir. 300 kişi bilet alsa başkasına bilet satmamıza gerek kalmaz. Bunlar bir üye olarak senede bir etkinliğe gelemiyorsa bu üyelerin gereği yoktur.

Etkinlikler çoğaltılabilir mi? Senede bir kez kuruluş balosu var, belki daha farklı etkinlikler de düşünülebilir. İlla ki sazlı sözlü bir şeyler de değil bir konferans bir seminer toplumu o dönem için ilgilendiren bir konu.

Hasan Atıcı: Öncelikle şunun altını çizmeli; vakıflar, dernekler bir STK'dır ve buraya üye olanlar şunu peşinen kabul etmeli. Bu kurumun tüzüğü içindeki faaliyetlere zaman olarak katılamayabilirim ama maddi destek yapmalıyım. Bu bir lütuf olmamalı. Buna inanan kişi üye olmalı. Adı var sanı yok durumu olmamalı. Süreç içinde üye vakfa ne bağış yapmış ne görev almış ne kadar uğramış bunlar önemlidir üye niye burada olduğunu bilmeli. Sayısal bir fazlalığın anlamı yok. Nicelikten öte nitelik önemlidir.

Ayrıca bana göre vakfın yaptığı her etkinlikten vakfa bir gelir kalmalıdır. Her sene sonu bilmiyorum yapılıyor mu ama bir bilanço yapılıp bir öncekine ne yaptık ne yapmalıyıza bakılmalıdır. Şayet vakıf cepten harcamışsa ve gelir elde edememişse en azından enflasyon oranı kadar bir şey koyamamışsa mevcut vakıf gelirine o zaman durum vahimdir. Yoksa hazır parayı harcamak kolaydır.

Hazır paraya yüzde 1 bile olsa katkı konup

yapılmalı etkinlik. Etkinlik gelirleri en azından vakfın rutin masraflarını karşılamalıdır. Bu konu ve nitelikli üye konusunda fikrim budur.

Öğrencilerimize gelince bizim şu anda mezun olan öğrencilerimizin ne yaptığını biliyor olmalıyız onlara ulaşabilmeliyiz. Bunun için bir portföy oluşturmaliyiz. Bu anlamda bizim onlara ulaşmada eksik olduğumuzu düşünüyorum.. Onlar hayatın akışı içinde vakfa ne yapabilirim diye düşünmemiş aramamış gelip bağış yapmamış olabilirler ama vakıf yönetimi bunu onlara hatırlatmalı bu da ancak bir portföy oluşturarak olur. Bunun için özellikle bir çalışma grubu oluşturulabilir ve bu grup mezunlara ulaşmalı, konuşmalıyız. Ben eminim ki böyle bir çalışma yapılsa yüzde 50'si dönecektir. Buna inanıyorum.

GEV: Bildiğim kadarıyla geçmişten bu yana bu konuda çalışabilecek ciddi bir sekreteryası yok vakfın. Bunları hayata geçirecek bir sekreteryaya ihtiyaç var gibi..

Hasan Atıcı: Bunu yönetim içinden ya da yönetimin belirleyeceği 3 kişilik bir grup yapabilir, maaşlı biri yapamaz çünkü vakfın içinden gönüllü birileri üyelerle aynı frekanstadır ve buna uygun bir ruh hali içinde olunca daha verimli olur. Sürükleyici olan gönüllülerdir. Maaşlı sekreteryaya değil. Böyle bir grup haftada 2 gününü ayırabilse bu portföy vb işler için lokomotif bir ekip her zaman oluşturulur.

Sizinle paylaşmak istediğim 2 önemli konu var. Biz vakfı ilk kurduğumuz zamanlar siyasi gücümüz yoktu ve çok yeniydik vergi muafiyeti konusu üzerinde duramadık ama bu çok önemli bir konu ve üzerinde durulmalı. Çok ciddi gelir getirebilir vakfa. Bunu almak çok zor ama imkansız değil, çaba sarf edilmeli. İnsanların cebinden ekstra bir para çıkmadan devlete verdikleri verginin yüzde 5'ini vakfa vermiş olurlar. İnsanların verdiği her yüz lira verginin 5 lirası vakfa bağışlansa çok ciddi bir gelirdir bu.

Ali Naci Gökçeli: GEV kadar şeffaf hesap tutan bir vakıf ya da dernek daha yok, çoğu vakıf bunu düzgün tutmuyor. Bu önemlidir.

GEV: Üniversitelerden belediyelerden projelere



destekler var düzenli gelir getirici bir yurt ya da okul gibi bir işletme fikrine ne dersiniz, böyle bir proje hayata geçirilemez mi, yapılamaz mı?

Ali Naci Gökçeli: GEV rüştünü ispatlamış bir vakıf. Üye portföyü de geniş. Öncelikle bir arsa alınabilir. Önceden olduğu gibi. O arsa ile bugün hem vakfa yer hem de işyeri alındı ve şu anda gelir getirmekte. Yine öyle uygun parayla sonradan değerlendirilecek bir yer neden olmasın? Ama tabi ki önce irade lazım bu tür bir proje için. Bu irade olduktan sonra her şey olur.



GEV: Böyle bir okul kurulsa vakfın kar edebilmesi için başlangıçta 200 öğrenci bile gelir getirici olur. Üyeler çocuklarını gönderse bile ciddi bir başlangıç olur. Bu uluslar arası bir düzeyde yapılabilir. Ben kendi adıma taahhütünü veriyorum bunun. Anaokulundan üniversiyete bir vakıf okulu projesi bence yapılabilir.

Hasan Atıcı: Ben böyle bir konuya destek veririm. Bu iş gönüllülerle yapılabilir hem de vakıftan hiç para çıkmadan. Çok iyi bir eğitim verilirse bu okulda insanların çocuklarını gönül rahatlığıyla göndereceği güven duyacağı bir kurum olur. Bu iş tutar bence yeter ki gönül koyun.

Tahsin Yıldırım: Bu iş zor tabi ki ama kolay işi herkes yapar, biz geçmişte olmaz denilen şeyleri dinleseydik GEV şimdi yoktu.

Ali Naci Gökçeli: Bu tür projelere hazine arazileri de tahsis edilebiliyor. Tamamı da vakfa bağış şeklinde kullanılabilir. Yüzde 49 proje ortağının yüzde 51'i vakfın. Gelire ve okula hüküm edilmesi vakfın elinde olmalı sahibi vakıf olmalı açılacak okulun.

GEV: Vakfın birincil amacı Eğitim. Burs verme yelpazesini genişletmek için neler yapılabilir? Örneğin çok başarılı bursiyerlere yurtdışında master yapma imkanı gibi...

Ali Naci Gökçeli: Bu ekonomik güce bakar, bu tür eğitime burs vermek şu anki bütçe ile zor olur.

Altından kalkılamaz. Ama akar olursa olabilir. Senede 1 kişi için 15 kişinin bursu heba edilmemeli bence.

Tahsin Yıldırım: Bizim toplumumuzda uluslar arası akademisyen yok dini ve kültürel konularda böyle birkaç kişi yetişsin çok istedik ama hayata geçiremedik. Bu anlamda da çalışmalar yapılmalı eğitim her düzeyde önemlidir.

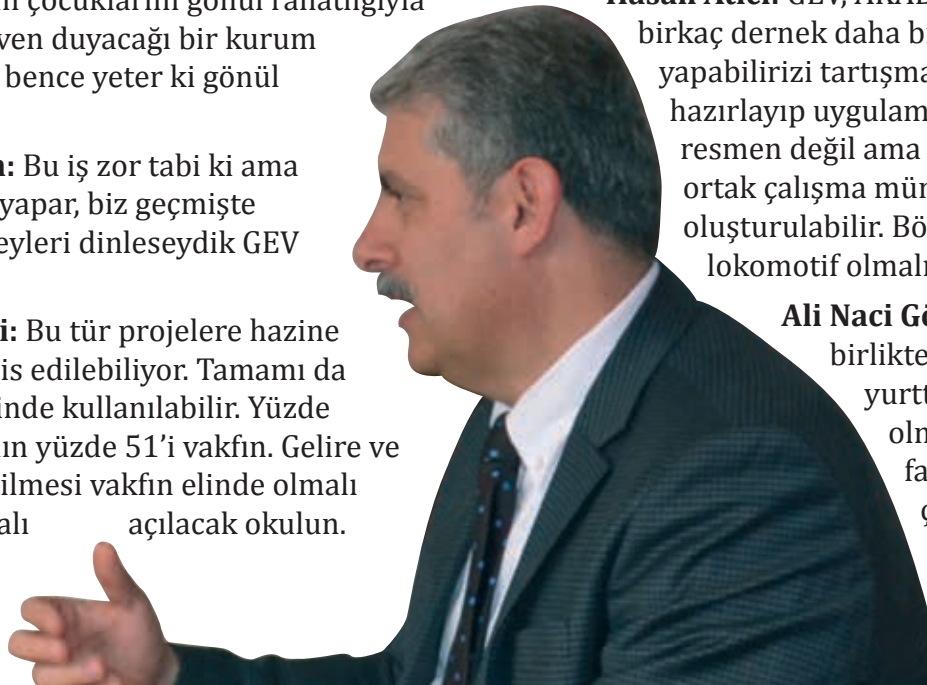
Özgüveni geliştirir.

Ali Naci Gökçeli: Toplumu sürükleyecek çeşitli eğitimlere tabi olmuş bir grup olmalı. Geçmişte vakıf sayesinde nitelikli insanlar tanıştı ve kaynaştı ama yeterli midir? Değildir, başka oluşumlara da destek olunmalı. Eğitim her anlamda olmalı vakıf bu konuda zayıf kaldı.

GEV: Gençlerimizi, gençliği bilinçlendirmek için ne yapmalıyız?

Hasan Atıcı: GEV, AKAD, AKYED ve belki birkaç dernek daha bir araya gelerek ne yapabilirizi tartışmalı ve bir program hazırlayıp uygulamalı. Aynı çatı altında resmen değil ama birlikte olarak ortak çalışma mümkün. Bir platform oluşturulabilir. Böyle bir konuda GEV lokomotif olmalı..

Ali Naci Gökçeli: Böyle bir birliktelik olabilir. Biz eşit yurttaşlık hakkına sahip olmalıyız, insanlarımız farklı etnisitelerin çalışmalarında aktif



rol alıyor ama kendi toplumunun sorunlarına duyarsız sessiz kalıyor. Atalarının inancına küfrediliyor yine de sessiz kalınıyor. İnsanlar dini ve kültürel konulara duyarsız. Burs vermek için öğrenci seçerken topluma karşı duyarlı ve vefalı öğrenciler seçilmeli, toplumunu tanımayanın toplumuna faydası olmaz. Öğrenci seçerken bu konuştuklarımız da süzgeçten geçirilmeli. Toplumunu kucaklayacak olanlar seçilmeli.

GEV: Vakfa ait bu yayın organı hakkında düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Ali Naci Gökçeli: Dergi yeterli değil elbet radyo da kurabilir GEV, yayın yapabilir. Çünkü günlük yayın yapmak gazete çıkarmaya kıyasen daha kolaydır. Bölgesel bir radyo pek ala mümkün, basit bir altpayı ile Çukurova'yı kapsayacak bir yayın yapılabilir.

GEV: Yapılan faaliyetler basında pek yer almıyor, basın ile bağımız yok gibi, ne yapabiliriz bu konuda?

Ali Naci Gökçeli: Basın bürosu kurulabilir. Yayın önemlidir elbette. Gazeteci bir çok tanıdık var. bu konuda bir Basın Kolu oluşturulabilir, destek alınabilir.

GEV: Nitelikli kaliteli üye sayısını arttırmak için neler yapılmalı ?

Tahsin Yıldırım: Mevcut nitelikli üyelerle toplantı yapıp onlardan alınacak referansla yeni aktif üyelere ulaşılabilir. Vakfı tanımayan yoktur artık ama üye bile tam ne iş yapıldığını bilmiyor. Üye tüzüğü işleyişi bilmiyor. Burs verme zamanı üyeler bile bizi arayıp araya hatır sokmaya çalışıyor sanki torpil varmış gibi. Çoğu üye vakfın ne yaptığından haberdar değil. Bunları iyice anlatmak lazım. Çok elit işadamlarına gidip onlarla birlikte onların refere edeceği yeni insanlara gidilebilir. Yeni üyeler için bu yol izlenebilir ama önce mevcut üyelere vakfı tam anlatmak lazım.

Hasan Atıcı: Yanılmıyorsam Balzac'ın Köy Hekimi diye bir kitabı var. bu kitabın bir yerinde "bu insanları nasıl bir bağla bağladın" diye soruyorlar karakterin birine o da "menfaat bağı ile bağladım ondan güçlü oldu" diyor. Örneğin okul projesi üzerinde

çalışılırsa böyle bir bağ kurar yeni bir heyecan yeni bir amaç yaratır. İleriye dönük bir yatırım bir menfaat güçlü bir bağ oluşturur. Bu konuda her desteğe hazırım. Tabi ki bu konuda profesyonel mümessiller olmalı. İşi bilenlerle çalışılmalı. Bu amatör bir iş değil.

Ali Naci Gökçeli: Bence başarılı ve dürüst işadamlarına ve akademisyenlere gidilmeli. Onlara vakfı anlatınca üye de olurlar para da verirler. Ne yapmak istiyoruz yeter ki doğru anlatılsın. GEV artık rüştünü ispatlamış bir vakıf. Güven verir. Geçmişte bana bile referans oldu Güney Eğitim Vakfı. GEV bir marka ve her dürüst başarılı işadamlarının kapısını çalabilir.

GEV: Değerli zamanınızı bize ayırdığınız ve bu güzel sohbet için hepinize ayrı ayrı teşekkür ederiz.



Adam gibi adam
Efsane Başkan
Hacı Ağa

Hacı Döner

Bazı insanlar özel doğarmış...

Onu uzaktan yakından tanıyan herkesin genel düşüncesi bu. **Hacı Döner istinai bir şahsiyet... O, hayata bir şeyler katmak için gelmişti sanki. Özel ve güzel adam!** Kompleksiz, hayatı çocuk gibi seven, yetişkin gibi algılayan ve akıllı yaşayan insan.

Gelişmek, geliştirmek, hayata ve insanlara değer vermek onun doğal dürtüsüydü. İhtiyacı olana sırtını dönmek, yaptığı işle övünmemek onun en belirgin özelliklerindendi. Sadece, artık büyümesi gereken kimselere kısıdan hisse yöntemiyle okşar gibi hayat dersi vermek, onları sofrasına almak, onları kıymetli hissettirmek, ' **Kıymet görmek istiyorsan kıymetli olacaksın çocuk.** ' mesajını vermek onun en sevdiği oyundu.

Hacı Döner 1931 yılında Adana – Hayraniye köyünde doğdu.

5 yaşından itibaren para kazanmaya başladı. Gözlerindeki zeka ve özel kabiliyetleri ile herkese ileride bu çocuk büyük adam olacak dedirtti. Döner, 1946 yılında Misis'e kooperatifle birlikte gelen iş makinalarıyla ilk 15 yaşındayken tanışır. Adana ya geçiş yapar. 1955 yılında eşi Nejla Hanım ile evlenir ve 8 çocukları olur. Bir kamyonla başladığı işini çok çalışarak



büyütür ve 1960 senesinde artık projelere karşılık verememeye başlar. Askerden dönen Reşit ve büyüyen en küçük kardeşi ama en büyük destekçisi Hikmet Döner'i de yanına alarak çalışmaya devam ederler.

1959 – 1975 yılları arasında hızla gelişen Adana'nın çok katlı binalarının %40'ının altyapı işlerini yapar. 1967

yılında Malatya Sürgü Barajı'nın bir bölüm işlerini alır ve bundan sonra da iş dünyasında büyüme ivmesi daha çok hız kazanmıştır. Devlet ihaleleri alarak barajları, otoyolları, Dekopaj Liman projelerini başarıyla tamamlar. 1970 ile 2000 yılı arasında Türkiye'nin en büyük makine parkına sahip firmaları arasına girerler.

Bünyelerinde 70 mühendis 3000 personel çalışmaya başlar.

Hacı Döner sosyal açıdan da çok aktif karakterlidir. İş aldıkları her şehirde mülki erkan ve Türkiye genelinde birçok siyasetçi dost edinir ve bu kişilerle olan yakın dostluğu vefatına kadar devam etmiştir. **Özellikle Sayın Süleyman Demirel ile olan dostluk ve aralarındaki gönül bağına çok değer verirdi.** Burada Hacı Bey'in ağzından Sayın Süleyman Demirel ile aralarında geçen anektodu yazmadan geçmeyelim.

Sayın Cumhurbaşkanım! Çankaya Köşkü'nde bir buluşmamızda kahvelerimizi içerken Demirel " Hacım sen de bizim mektepliydın değil mi? " diye sordu.



(İstanbul Teknik Üniversitesi'ni Kast ediyor) Hacı Bey " Hayır efendim, ben sadece ilk mektebi okudum" dedim. Demirel " Aman Hacı'm sen iyi ki okumamışsın. Senin okumamış halin böyle ise şayet okusaydın seninle başımız dertte olurdu. " dedi."

Hacı Döner mavi ve lacivert rengini çok severdi. Çünkü o Adana Demirspor'un rengiydi. Hacı Döner 1971 yılında Demirspor yönetimine girer. 1977 – 1982 yılları arasında 6 yıl başkanlık yapar. Türkiye'yi 1. Ligine taşımak hedefiyle başladığı göreve dönemin Milli Takım Teknik direktörü Coşkun Özarı'yı 4 ay özel bir izinle takıma getirir. (Ve hoca öyle bir takım kur ki arkadaki tutsun öndeki vursun) parolasıyla işe başlatır.

Coşkun Özarı'yı ertesi yıl içinde ikna ederek hemen büyük transferlere başlar. Erol Togay, Önder Karamustafaoğlu, Raşit Karasu, Erol Pamuk, Sakıp Özberk gibi futbolcuları renklerine bağlar ve şampiyonluğu hedefleyen takım kurar. O sezonun ilk yarısını Fenerbahçe'den sonra 2. olarak bitirir. Sezonu da 4. Olarak. Bu Adana Demirspor'un tarihinde yaşadığı en parlak sezondur.

Coşkun Özarı gibi bir antrenörü ve büyük transferleriyle sergiledikleri futbolla Türkiye'nin ve basının dikkati artık Adana'daydı ve ulusal basında sıkça yazılıp anlatılıyordu. Böylece Adana Demirspor onunla birlikte bir Türkiye Takımı olmuştu. Hacı Döner takımına mali yönden verdiği büyük destekle de başkanlık kimliğine farklı bir boyut kazandırmıştır. **Bütün bunlardan dolayı da Adanalılar ona "Efsane Başkan" demişlerdir.** Vefatından sonra onun hakkında basında çıkan yazılardan küçük alıntılar:

Coşkun Özarı; " Futbol dünyasında karşılaştığım anılar arasında kulüp başkanları önemli yer tutar. Her zaman söylemişimdir Hacı Döner tanıdığım en büyük başkanlar arasındaydı. Sözünün eri olan bu kişi yalnız Adana değil Türk futbol dünyası için de büyük kayıptır. Benim için de sadece kulüp başkanı değil çok sevdiğim ve saydığım gerçek bir dosttur. Adana'yı onunla tanıyor, onunla seviyorum. İnanın acım çok büyük." (04/01/2007 - 5 Ocak Gazetesi)

Nihat Geven; " Öncelikle belirtmek istiyorum " Hacı Ağa" " Efsane Başkan" " Adam Gibi Adam" izlenimini bırakan ender kişilerden biriydi. Yaşamı boyunca böyle kimlikler kazanmanın görevini fazlasıyla yerine getiren Hacı Abi benim için müstesna bir insandı. Türk

Futbolunun gündeminden hiç düşmeyen Hacı Abi için onunla tanıştıktan sonra bizzat bana söylenen sözleri de yazmadan geçemeyeceğim. 1960' lı 70 'li özellikle 80' li yıllarda Türk sporunu sayfalarda yönlendiren merhum **Namık Sevik ' in " Hacı'ya sahip çıkın. Demirspor ve Adana için büyük şans her kulübe kısmet olmaz böyle bir başkan." Dedi. Aynı dönemin bir başka efsane ismi Necmi Tanyolaç'ın " Bu adam gibi adamı nereden buldunuz insanı adeta büyülüyor onu tanıdığım için kendimi şanslı sayıyorum bana göre büyük başkan aman ha kıymetini bilin." şeklinde sözünü ettiği medyanın spor ekseninde yer bulan **Doğan Koloğlular, Turgay Şenerler , İslam Çupiler, Talay Erkekler** gibi güçlü isimlerinin de benzer övgülerini taşıyan bu kişi Hacı Döner'di. Ve ben onu çok arayacağım. Allah'ın rahmeti üzerinde olsun. (Milliyet 4 Ocak 2007)**

Ali Hoşfikirer; " Bir çınar daha çöktü. Bir büyük gönül adamı bir alaylı filozofisi idi. Hacı Döner lafla sözle yazıyla tanımını yapmakta zorlanacağım birkaç insandan biri idi. Günlük olaylara yaşanmış mini öykü yada fıkralarla yaklaşan sohbetlerine doyum olmazdı.

Konuk ağırlamak onun için bir yaşam tarzıydı. Dilinin tatlılığıyla tüm Türkiye'de iş dünyasının, spor camiasının, medyanın ünlü isimlerinin dostluğunu kazanmış futbol ve iş dünyasına damgasını vurmayı başarmıştı.

Adana Demirspor'u ve memleketi Adana'yı hep öne çıkartmaktı ülküsü. Coşkun Özarı gibi büyük markayı Adana'ya getirmek her babayiğidin harcı değildi.

1982 – 83 futbol sezonu Adana Demirspor'un en parlak döneminin bitiminden sonraki ilk yıl. Hacı Döner yönetimi bırakmıştı. Yugoslav çalıştırıcı Marko Valak 'ı takımdan ayırıyorlardı. Beni de başa getirmek istiyorlardı. Ben 6-7 yıllık uzun uğraşı sonucu Hürriyet gazetesinde kadrolu spor yazarı olarak çalışmaya başlamış ve antrenörlüğü düşünmüyordum. **Hacı abi yönetimin dışında olmasına rağmen Hürriyet gazetesinin sahibi Erol Simavi'yi arayarak bana 4 aylık izin alarak, teknik sorumluluğa gelmem için önümdeki engeli hemen kaldırmıştı. Hacı Döner bu idi. Erol Simavi'den bu izni koparmak az buz iş değildi. Seni unutmayacağım büyük başkanım."** (04/01/2007 - 5 Ocak Gazetesi)



SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI

Lise ve üniversite sınavlarının yapıldığı günlerde, kapının önünde endişe içinde bekleyen anne babaları ve içeride ter döken çocukları görürüz. Aslında anne babaların da çocukların da amacı aynıdır; başarılı bir gelecek, iyi bir meslek. Her ne kadar amaçlar aynı olsa da sınava hazırlanma süreci ve sınav sırasında yaşananlar birbirinden farklılık gösterir. Biz bu sayımızda öğrencilerin bakış açısıyla sınava hazırlanırken yaşanan endişeyi ve kaygıyı ele alacağız.

Sınav kaygısıyla baş etmede bazı ipuçları vereceğiz. Bu süreçte anne babanın desteğine nerede ve nasıl ihtiyaç duyulduğunu paylaşacağız.

KAYGI VE SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, fizyolojik, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir duygu durumudur. Kaygı terimi gündelik yaşamımızda genellikle korku, endişe, huzursuzluk gibi kavramlarla birlikte ifade edilir. Oysa korkudan farklı olarak kaygı duygusunda sorunun ya da duygunun kaynağı belirsizdir. Kaygı yaşayan kişiler en çok “kötü bir şey olacmış endişesini ve huzursuzluğunu” tarif ederler. Kaygı duygusu belirli sınırlar içinde kaldığı sürece kişiyi koruyucu, doğal bir duygu olarak kabul edilir. Belirli sınırlar içinde yaşanan kaygı, kişinin her hangi bir konuda karar vermesine, o kararı uygulamak konusunda enerji üretmesine ve motive olmasına katkı sağlar. Kaygı, yaşanmaması gereken ya da ortadan kaldırılması gereken bir duygu değil; aksine belirli sınırlar içinde tutulması gereken bir duygudur.



Uzm.Psikolog / Psikoterapist
Nida Özşahin Terkuran



Sınav kaygısı ise, bir sınav ya da değerlendirilme ortamında kişinin yaşadığı fizyolojik, duygusal, zihinsel öğeleri içeren ve kişinin performansını düşüren bir duygu olarak tanımlanabilir. Özellikle ülkemizde sınavlara yüklenen anlamdan kaynaklı olarak, genellikle sınavlardaki başarısızlık, kişi tarafından kişilikte bir başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bu algının sonucunda sahip olunan bilginin sınava yeteri kadar yansıtılamaması durumu “sınav kaygısı” olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınav kaygısı fizyolojik, duygusal ve zihinsel alanda kendisini gösterir. Özellikle zihinsel ve duygusal alanlarda bireye zarar verir.

SINAV KAYGISININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Düzensiz kalp atışları
- Ellerde terleme, titreme
- Mide ağrısı ya da bulantısı
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik
- Beyni boşalmış gibi hissetme
- Konsantre olamama
- Yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklik sayılabilir.

DUYGUSAL VE ZİHİNSEL BELİRTİLERİ

- Unutkanlık
- Dikkati toplamada güçlük
- Düşünceleri organize etmede güçlük
- Okuduğunu anlamada zorlanma
- Huzursuzluk
- Sinirlilik
- Endişe
- FELAKET YORUMLARI İÇEREN TÜM İNANÇ VE DÜŞÜNCELER (“zaten başaramayacağım, çalışsam da yapamıyorum, ailemi hayal kırıklığına uğratacağım”)

SINAV KAYGISININ BAZI NEDENLERİ

- Kaygı duygusu öğrenilen ve kişiden kişiye yayılan

bir duygudur. Dolayısıyla anne babalar farkında olmadan kaygı duygularını tutum ve davranışlarıyla çocuklarına öğretmiş olabilirler.

- Yine bu tutumlara paralel olarak anne babanın çocuktan beklenti düzeyi çocuğun kaygısının nedenleri arasında sayılabilir. Örneğin çocuğun gelişim düzeyinin ve kapasitesinin üzerindeki beklentiler çocukta kaygı duygusunun gelişmesine neden olabilir.
- Aile içinde kardeşler arasındaki rekabet ve kıyaslama durumu da çocuğun sınavlarda kaygı yaşamasının nedenleri arasında sayılabilir.
- Kişilerin kendilerini algılama biçimleri ve kendilerine duydukları güven de sınav kaygısı üzerinde etkilidir. Örneğin kişi kendini başarılı algılıyorsa ve kendine olan güveni yüksekse sınav kaygısı yaşama olasılığı daha düşüktür.
- Kişinin sınava yüklediği anlam sınav kaygısının en önemli nedenleri arasında sayılabilir. Eğer birey sınavı “her şeyin başlangıcı ya da sonu” olarak görüyorsa, sınavdaki başarı ya da başarısızlıkla ilgili aşırı genellemeler yapıyorsa, sınav kaygısı yaşama olasılığı daha yüksektir.
- Daha önceki sınav ve okul başarıları yani kısaca geçmiş yaşantıları bireyin sınav kaygısı üzerinde etkilidir. Pek çok kez başarısızlık yaşamış bir öğrencinin kendinden beklentisi yine aynı başarısızlığı yaşayacağı yönünde olabileceğinden, benzer bir kaygı yaşanabilir.

Sınav kaygısı yaşanmasında en etkili nedenler “felaket yorumları” içeren olumsuz düşüncelerdir. Aslında kişiyi etkileyen yaşadığı durumdan çok o duruma yüklediği anlam ve yaşadığı durumlardaki bakış açısıdır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin olumsuz düşüncelerine verilebilecek bazı örnekler:

- Bu sınavda başarılı olamayacağım.
 - Yeterli değilim, aptalın tekiyim.
 - Herkes benden daha başarılı olacak.
 - Eğer bu sınavda istediğim sonucu alamazsam, her şeyin sonu olur vb.
- Sınav kaygısı yaşandığı sırada hissedilen fizyolojik değişimlerin de felaketleştirilmesi durumu söz konusu olabilir. Bu durum öğrencinin bir kısır döngünün içine girmesine neden olur. Örneğin;
- Ellerim titriyor, ben şimdi ne yapacağım,
 - Kesin karnım ağrıyacak, midem bulanacak,
 - Zaten her şeyi unutacağım,
 - Okuduklarımı anlayamayacağım vb.

SINAV KAYGISI İLE BAŞETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Sınav kaygısı ile baş etmede ilk adım, sınava iyi hazırlanıldığından emin olmaktır. Kişi kendine en uygun çalışma yönteminin ne olduğunu bulmalı ve bu yolla çalışma düzenini oluşturmmalıdır.
- Konu ve soru eksikliği olmayacak şekilde tekrar ve çalışma yapılmalıdır.
- Yapılan deneme sınavlarında birey kendisini denemeli ve sınav sırasında uygulayacağı stratejiye önceden karar vermelidir. Örneğin sınava hangi testten başlarsa daha az kaygılandığına, cevap anahtarını nasıl işaretleyeceğine, yapamadığı sorulara geri dönüp ne kadar zaman ayıracağına vb. önceden karar vermelidir.
- Sınava hazırlanma sürecinde uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmeli, bu düzen sınav günü de aynı şekilde uygulanmalıdır.
- Sınav öncesinde ve sınav esnasında kişide en çok kaygı duygusu uyandıran düşünce ve inançların neler olduğu birey tarafından sorgulanmalı, bu düşünceler üzerinde çalışılmalıdır. Örneğin bireyin kendisinden beklentisinin ne düzeyde olduğu ve bu beklentinin ne kadar gerçekçi olduğu sorgulanabilir.



Ya da kişinin kendisi için koyduğu hedef ile gerçekleştirebileceği hedef arasında çok büyük bir fark olabilir. Bu durum da kaygı duygusunun artmasına neden olabilir. Dolayısıyla beklentilerle gerçekler arasında bir denge kurulması için hedefler konusunda yeniden değerlendirme yapılması gerekebilir.

- Sınav sırasında kaygı duygusuyla birlikte görülen fizyolojik belirtilerle nasıl başa çıkılabileceğini bilmek önemlidir. Örneğin kalp atış hızındaki değişikliklerle baş edebilmek amacıyla doğru nefes almayı öğrenmek ve nefes egzersizi yaparak oksijenin tüm vücuda doğru şekilde yayılmasını sağlamak faydalı olacaktır.
- Yine bir uzmandan gevşeme egzersizleri öğrenilerek fizyolojik belirtilerle başa çıkmak mümkündür.
- Unutulmaması gereken en önemli baş etme yolu ise kaygı duygusunun başarı ve motivasyon için belli oranda gerekli olduğunu kabul etmektir. Kaygıyı

yaşadığı için endişelenen birey aslında farkında olmadan kaygının artmasına neden olmaktadır. Onun yerine bu duygunun varlığını kabul etmek, kaygıyı ve etkilerini tanımaya çalışmak uygun olacaktır.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Anne babalar olarak çocuğunuza yapabileceğiniz ilk ve en önemli şey başarı ve başarısızlıktan arınmış olarak sunduğunuz sevgidir. Yani ne olursa olsun çocuğunuzu koşulsuz sevdiğiniz mesajını ona hissettirebilenenizdir.
- Kendine güven duyan bireylerin sınav kaygısı yaşama olasılıkları daha azdır. Çocukların kendine güven duymasında anne babanın ona duyduğu güven etkilidir. Dolayısıyla anne babalar olarak çocuğunuza güvendiğiniz mesajını verebileneniz önemlidir.
- Yaşadığı kaygının nedenlerini onunla birlikte araştırmak ve çocuğunuzdan beklentilerinizi gözden geçirmek önemlidir. Çünkü belki farkında olmadan çocuğunuzun yeteneklerinin ve yapabileceklerinin üzerinde hedefler koymuş olabilirsiniz. Bu durum çocuğun anne babayı utandırmamak adına aşırı kaygı duymasına neden olabilir.
- Anne baba olarak sizleri kaygılandıran durumlarla nasıl başa çıktığınızı çocuğunuza göstermeniz, ona model olmanız, bu duyguyla başa çıkmasında etkili olacaktır.

- Sınavlardaki başarının çocuğunuzun kişiliğini yansıtmadığını, sınavların sadece hayatın bir parçası olduğunu çocuğunuza hissettirmek, çocuğunuzun daha sakin hissetmesine yardımcı olacaktır.
- “Başaramayacağım, anne babamı utandıracağım” tarzı olumsuz düşüncelerinin yerine kendini olumlu motive etmesi yönünde çocuğunuzu teşvik etmelisiniz. Çünkü düşünce biçimlerimiz yaşayacağımız muhtemel sonuçlarda etkilidir. Olumlu düşünmek, olumlu sonuçların gerçekleşmesine yardımcıdır.
- Çocuğunuzun kendi koşulları içerisinde değerlendirmeli, başlangıcını ve geldiği noktayı objektif olarak izlemelisiniz; kardeşleriyle ya da daha başarılı akranlarıyla kıyaslamamak sınav kaygısı yaşaması olasılığını azaltacaktır.

*** TÜM BU ÖNERİLERE RAĞMEN SINAV KAYGISI YOĞUN BİÇİMDE YAŞANIYORSA BİR UZMANDAN YARDIM ALINMALIDIR.**



gençler

KUYUMCU



Salim AYDIN

0 (322) **359 19 00**

Küçüksaat / **ADANA**



18.yılını kutlayan Güney Eğitim Vakfı'nın düünden bugüne faaliyetleri...

2002 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
62 öğrenci,
2003 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
125 öğrenci,
2004 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
119 öğrenci,
2005 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
97 öğrenci,
2006 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
107 öğrenci,
2007 Yılı yapılan kuruluş balosunda;
105 öğrenci için BURS sağlandı.

14.11.2008 tarihinde yapılan kuruluş
balosunda; **120 öğrenci** için burs
sağlandı. 14. yılın kutlandığı gecede
Yılmaz Morgül sahne aldı.





14.11.2009 tarihinde yapılan kuruluş balosunda; **121 öğrenci** için burs sağlandı. 15. yılın kutlandığı gecede Selami Şahin sahne aldı.

06.11.2010 tarihinde yapılan kuruluş balosunda; **136 öğrenci** için burs sağlandı. 16. yılın kutlandığı gecede Ahmet Selçuk İlkan ve Coşkun Sabah sahne aldı.

19.11.2011 tarihinde yapılan kuruluş balosunda; **145 öğrenci** için burs sağlandı. 17. yılın kutlandığı gecede Türk Sanat Musiki sanatçısı Eda Karaytuğ sahne aldı.

17 Kasım 2012 - Yapılan Kuruluş Balosunda **131 öğrenci** için burs sağlandı. 18. yılın kutlandığı gecede Türk Sanat Musiki sanatçısı Ayşe İnak Ekiz sahne aldı.

Bugüne kadar 730 öğrenci vakfımızdan burs alarak 507 öğrencimiz mezun olmuştur.

2012-2013 döneminde 68 yeni öğrenciye burs vermeye başladık.

Toplam **223 öğrenci** VAKFIMIZDAN HALEN BURS ALMAKTADIR. **KATKI SAĞLAYAN HERKESE TEŞEKKÜRLER...**



DİŞ SAĞLIĞI İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR (1.bölüm)

Diş Hekimi Sözmen MENEMENCİOĞLU
(sozzmen@hotmail.com)
TOPRAK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ



Güzel görünmenin ilk adımı kuşkusuz güzel bir gülüşle başlıyor. Güzel ve etkileyici bir gülüşün şartı ise elbette ki bembeyaz ve sağlıklı dişler. Herkes beyaz dişlere sahip olmak istese de hala diş hekimi yerine çamaşır suyu ya da karbonata başvuranların sayısı da bir hayli fazla.

Ne yazık ki günümüzde toplumun bir çok üyesi hala diş sağlığına gereken önemi vermemekte ve de bu sebeple diş hekimi ziyaretlerini büyük oranda sadece ihtiyaç halinde yapılması gereken bir aktivite olarak görmektedir. Gerek ekonomik şartların kötülüğü, gerek eğitim seviyesinin düşüklüğü, gerek bu konudaki bilgilendirme eksikliği nedeniyle maalesef toplumun birçok üyesi çevresinden duyduğu kulaktan dolma bilgilerle diş sağlığı konusunda bir takım yanlış inanışlara sahiptir. Ağız ve diş sağlığı konusunda farkında olmadan yaptığımız hatalar, kimi zaman telafisi çok güç sonuçlar doğurabiliyor. Buna rağmen, toplumumuzda her konuda olduğu gibi diş bakımı konusunda da kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek oldukça yaygın.

Örneğin diş beyazlatmak isterken başvurulmuş yanlış yöntemler nedeniyle sağlıklı dişler kaybedilebildiği gibi, söz gelimi “ağız kokusu herkeste olur” tarzında yanlış bir bilgi yüzünden tedavi edilebilecek bu sorundan kurtulmak akla bile getirilmez. Oysa ağız kokusu; çürük diş, diş eti

hastalığı, sindirim sistemi ile ilgili rahatsızlıklar, karaciğer enzimlerinin seviyelerindeki değişimler sinüzit ya da üst solunum yolu enfeksiyonlarından kaynaklanabilen bir ağız problemi ve kişinin sosyal yaşam kalitesini düşüren bir etkidir. Başka bir örnek vermek gerekirse; çocuklarda süt dişinin erken çekimi, yeni sürececek olan daimi dişlerde çapraşıklığa ve çene kemiği gelişiminde bozulmalara neden olacağı için, bu dişlere dolgu yapılması gerekirken, diş bakımı konusunda yeterli bir bilince sahip olmayan ebeveynler, nasıl olsa yeni diş gelecek diye çocuklarına dolgu yaptırmaya yanaşmazlar; hatta bir çoğu süt dişlerinin sadece çekilerek tedavi edileceğine inanırlar.

Bu hata sebebiyle birçok çocuk hastamıza ileri yaşlarında dişlerinde oluşan şekil bozuklukları ve kötü estetik sebebiyle diş teli tedavisi(ortodontik tedavi) uygulamak zorunda kalmaktayız. Bu saydıklarımız, ağız ve diş bakımı konusunda yapılan onca yanlıştan sadece birkaçı. Okuduğunuz yazıda sizlere, kliniğimize gelen hastalardan elde ettiğimiz bilgilere dayanarak ağız ve diş bakımında doğru bildiğimiz yanlışları ya da yanlış bildiğimiz doğruların en genel olanlarını sizlerle paylaşacağım.

“SERT FIRÇA KULLANMAK DAHA ÇOK BEYAZLATIR”

Sert diş fırçası kullanmak dişin minesine daha çok zarar verir ayrıca sert ve yanlış şekilde fırçalamak ise dişlerimizin aşınmasına ve hassasiyete sebep olabilir. İyi fırçalamak; fırçanın sertliğiyle değil, fırçalama tekniğiyle ilgilidir. Genellikle orta sertlikte diş fırçaları kullanılır. Çok sert fırçalar, dişleri aşındırabilir. Çok yumuşak fırçalar ise dişleri temizlemeyebilir.

“DİŞ MACUNUNU FAZLA KULLANMAK DİŞLERİ ÇİZER”

Diş macununun miktarından çok içindeki granüllerin büyüklüğü önemlidir. Dişlerin mine tabakasının çizilmesi; macunun fazla kullanılmasıyla ilgili değil, kullanılan macunun granüllerinin büyük olmasıyla ilgilidir. O yüzden granülleri büyük olan macunların uzun süreli kullanımından kaçınılmalı. Önerimiz; fırçanın üzerine konulan macun miktarının mercimek tanesi kadar olmasıdır.

“BEYAZLATICI MACUNLAR DİŞE ZARAR VERİR”

Aslında bu doğru bir düşüncedir. Bazı macunların içindeki granüller çok büyük olduğu için diş minesini çizebilir. Bu nedenle beyazlatıcı macunlar mutlaka hekim kontrolü altında kullanılmalıdır. Sigara içenlere yönelik ve beyazlatıcı macunlar çok uzun süre kullanılmamalı ve hekime danışılarak kullanılmalıdır.

“DİŞ TAŞLARI TEMİZLENDİKTEN SONRA DAHA ÇOK OLUR”

Dişleri düzenli ve doğru fırçalamak diş taşı oluşumunu engeller. Diş taşı temizlendikten sonra bir daha oluşmayacak diye bir şey yoktur. Oluşan taşlar düzenli olarak hekim tarafından temizlenmelidir.



METİN UCA İLE GÜNDEME DAİR...

Eğitim hayatınız da kişiliğiniz gibi renkli; Kimya ve Jeoloji mühendislikleri, tiyatro eğitimleri ile sonunda muhabirlik, televizyon programcılığı. Bu değişiklikler nasıl oluştu? İyi ki böyle yapmışım diyor musunuz?

Şöyle diyorum tabi, şu anda eğitim ve özellikle üniversiteye hazırlık aşamasında ciddi rehberlik hizmetleri ve yönlendirmeler var. Bizim dönemimizde ise daha çok beğeni ve kavramlar daha çok isim fetişizmi boyutunda idi. Ama kendi adıma hep insanların hayatını anlamaya-anlamlandırmaya yönelik işlerle, insanı insanla anlatma tarzı işleri tercih ettim. Ama her seferinde gazetecilik ve oyunculuk için girişimlerim olmasına rağmen sınava girerken bir üstünde diş hekimliği, gazetecilik onun altında kimya mühendisliği gibi tercihler bulunuyordu... Çünkü o zaman ciddi yönlendirmeler yoktu.

Hep bir yerlere savrulduk ve hep mühendislik eğitimi almak zorunda kaldım. Ama benim gönlümde yatan aslan aslında oyunculuk eğitimi almaktı. Onu da içimde tatmin ettim ve bunlardan sadece Jeoloji Mühendisliği

eğitimimi tamamladım. Bu eğitimin, neden- sonuç ilişkisi ve bilimsel kuşkuculuk anlamında çok büyük katkısı oldu bana. Hayata bakışı, o kuşkuculukla hayatı anlama ve anlamlandırma konusunda çok faydasını gördüm mühendislik eğitiminin... Ben zaten gönüllü gazeteciliğe de başlamıştım, yani öğrencilik hayatım boyunca hem oyunculugu hemde gazeteciliği bir biçimde sürdürüyordum. Onun doğal sonucu olarak beni sonunda sanat haberleri yazmaya iten bir süreç başladı. Anadolu Ajansı'nda kültür sanat dergisinde sorumlu olarak çalıştım, sonra TRT'de bir eğitim aldım. Orası da şimdiki gibi içler acısı bir kurum değildi, TRT çok ciddi bir okuldu benim için. Yani benim asıl okulum Anadolu Ajansı ve TRT oldu. Bu süreç içerisinde bir dalda uzmanlaşmanın getirdiği bilgi birikiminden yararlanmak, kendi ülkesini ve insanını tanıyıp, onu önceliklerini ve özelliklerini anlayarak onun isteklerini dile getiren şeyleri aktarma noktasında bütün eğitimlerin ayrı ayrı katkısı oldu. Ama şunun altını özellikle çizmek istiyorum. Başarıyı getiren tabii ki iyi bir eğitimidir ama onun ötesinde; kişinin hayatın içinde

yaşayarak öğrendiklerinin de büyük katkısı olduğuna inanırım ben.

Doğaldır ki ben, birikimlerinde yaşam gözlemlerini eğitimleri ile birleştirebilmiş şanslı biri olarak görüyorum kendimi.

Metin Uca düzenli bir kişi midir?

Evet, şöyle düzenlidir. Sinir bozucu bir düzenlilik değil ama hayatı, hedeflerini ve o hedeflere ulaşmada süreçlerini önemseyen biridir. Bunu yaparkende planlılık ve hayal kırıklığı yaratmayacak kadar büyük kuralları olamayan ama hayatın içerisinde o kurallarla başarı ya da hedeflerine ulaşmaya çalışan birisi olarak görürüm kendimi. Doğaldır ki benimde koyduğum hedeflerim var ve bende onlara ulaşmayı çok önemsiyorum. Ama dediğim gibi ona giden süreçleri yaşamayı da en az sonuç kadar önemsiyorum. Birde tabi belirli yaşa ulaşınca bütün insanlar bence yarı bilgelik kazanıyorlar. Yılların getirdiği deneyimle serinkanlılıkla bilgi birikimine ve deneyimlerine, hislerini de katarak daha sağlam sentezlere vardıklarını düşünüyorum.

Metin Uca gizemli bir kişi midir?

Gizemli mi dersenez yaptığınız iş! Bence yaptığınız işin her aşamasının şeffaflığından yanayım. Gizem bence bir farklılık yaratma anlamında değildir. Nasıl tavşan çıkararak eğlendirirken, şapkadan tavşan çıkarıldığının detaylarını anlatmamak gerekiyorsa ve her işin kendine özgü kuralları varsa, işin iskeletini göstermek yerine ondan yararlanarak sonuçları göstermenin önemli olduğuna inanıyorum ben.

Siz, düşündüğünü cömertçe, dobra dobra söyleyen birisiniz. Bu durumun size zarar verdiği oldu mu?

Bu biraz algı yönlendirme ile ilgili "ağrısız aşım kaygısız başım", bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın" mantığının, gündeme taşındığı ve bu tavrın renksizleştiğinin, sabırsızlaşmanın altının çizildiği bir dönemde, bunun dışındaki bütün davranışların fevri davranış diye algılandığı ya da adlandırıldığı düşünce yönlendirmesi yaşıyoruz. Bence insanın ne olduğu zaten ortaya konmalı ve bu sayede insanlar kendisini ne olduğunu saklamamalı. Ancak buna rağmen düşman bellemeden farklılığın farkına vararak,

empati yaparak başkalarının da düşündüklerini ve yaşam tarzlarını savunabilmek de demokratiğin temeli. Ben o yüzden ne olduğunun saklanması bir oyun olduğunu, tam tersine ne olduğu bilinirken onun ne olduğunu bilenlerin de bizden nefret etmesi değil, bizimle beraberken bir şeyleri paylaşıp, anlayıp, algılayabilmesini sağlayabilecek bir tarzın çok daha önemli olduğuna inanıyorum. Bütün mücadelemizi bunun için veriyorum.

Benimle durduğunuz değil, bana göre değişik yerlerde duranların da haklarını yaşam biçimlerini önceliklerini, özelliklerini ve saygınlıklarını koruyabileceği bir

noktada olmak gerekiyor. Benim için bu duruş, ne olduğunu saklamaktan ya da bunu dile getirmekten daha önemlidir. Kendinizi saklamak değil, kendinizi ortaya koyduğunuz halde sizinle yürüyen ve karşınızda duran her kişinin de saygı duyacağı bir noktada olmaktır...

Türkiye'de adı vakıf olup ta vakıf faaliyetlerinden uzak, amaç ve yolları farklı olan kurumlar mevcut. Genel anlamda vakıflardan beklenti veya vakıfların hizmet anlayışı nasıl olmalı sizce?

Ben şunu söyleyeyim, öncelikle vakıf çok önemli bir toplumsal kurum, yapı. Bunu göz ardı etmemek gerekiyor; dediğiniz gibi amaçlarının uzağında olması ya da farklı noktalara ulaşması her alandaki başıbozukluğun, başıboşluğun ve gereksizliğinden kaynaklanıyor.

Ancak şu da var, sivil toplum dediğimiz yapının ve kendini ayakta tutan kurumların başında vakıflar geliyor. Ben bu açıdan çok önmesiyorum ama her yapının içerisinde günümüzde artık anlayabildiğim, yanında durabildiğimiz düzenlemeler olduğu gibi anlamadığımız şeylerde oluyor. Vakıfları bu çerçevede değerlendirmek lazım. İyi olan örneklerin çoğalmasının, kötü olan örneklerin üzerinde konuşulmasından daha önemli olduğunu düşündürüyor bana.

Metin Uca hiç mi yaşlanmıyor mu? Yoksa tanıtım videonuzda söylendiği gibi reenkarne mi oluyorsunuz? Bu işin sırrını bizimle paylaşır mısınız?

Şöyle söyleyeyim, düzenli yaşıyorum. Sağlıklı olmaya, sağlıklı beslenmeye ve sağlıklı ürünleri tüketmeye çalışıyorum. Sigara alışkanlığım yok, alkol tüketimi içici seviyesindedir, o da sadece yüksek alkol oranı olmayan çok iyi şarap, iyi kültür demektir. Yolumuz bardan ve şaraplarından geçer ben buna inanıyorum. Elimden geldiği kadar, gittiğim ülkenin içeceklerini tatmakla



sınırlı kalır. Benim için tatmak o içkiye batmaktan çok daha önemlidir. Bu yüzden besin destekleri alırım. 50 yaşındayım, kiloma dikkat ederim. Spor çok fazla yapmıyorum ama yapmaya çalışıyorum. Kalıtsal özellikleriniz destek oluyorsa iyi görünüyorsunuz.

İyi görünmeyi de televizyon işi yapan ya da gündemde olan biri olarak, saygı olarak özellikle seyirciye yönelik bir saygı olarak görüyorum. Bunu da yitirmemeye çalışıyorum, o yüzden bunu öyle değerlendirelim. Biraz evvel saydığım özelliklere dikkat ediyorsanız, zaten insanın kendi vücuduna da saygı duyması lazım o yüzden buna özen göstermesi gerekiyor, buna özen gösteriyorum. Sigara bırakma furyası veya baskısı ile bırakılmış bir şey değil benim için, ya da alkol için kırmızı çizgim, hiçbir şekilde bir kadeh bile içsem direksiyon başına oturmamaktır. Bunlara dikkat ettiğimiz zaman iyi gösteriyorsunuz...

Türkiye’imizde mevkiiniz itibariyle çok şehir gezdiniz, Türkiye’de sizinde bildiğiniz gibi değişik mozaikler var, bu mozaikler hakkında düşüncelerinizi merak ediyoruz. Ayrıca

Adanamız hakkındaki düşüncelerinizde bizim için önemli.

Türkiye için şöyle söyleyim öncelikle; gerek kendi topraklarında yükselen, gerek topraklara değişik yerlerden gelen kültürler açısından baktığımızda, dünyada benzeri çok az görülecek bir zenginlikte olan bir ülke. Bunu kesinlikle yağ yapmak anlamında söylemiyorum, zaten ülkeyi görenler anlarlar. Bu topraklara gelen ve bu topraklarda yaşamış bütün uygarlıkların düzenini anlamak istediğinizde, sadece müzikal alandaki renge bakmanız bile ne demek istediğimi çok iyi anlatıyor. Önemli olan bunun bir uyum içerisinde yer alması, yani İtri’yi de, Cem Karacayı da, Ahmet Kaya’yı da, Selahattin Pınarı’ da, Fazıl Say’ı da aynı keyifle dinleyebildiğiniz zaman bu ortamlarda siz dünyadaki pek çok ülkedeki müzik zenginliğinin önüne geçiyorsunuz. İşte demek istediğim bu; burası gerçekten bir mozaik, burası gerçekten bir aşure; bunun tadını tutturmak ve tonlardan birinin çok koyu olmamasına bağlı.

Adana çok önemli bir kent, bereketli topraklar üzerinde. Benim Adanalı dostlarım olmadan önce de Adana, çocukluğumdan itibaren hayatımda çok önemli.



Çünkü orası, Türkiye’nin devi Yaşar Kemal’in, Orhan Kemal’in Adana’sı, orası Yılmaz Güney’in Adana’sı, orası Şener Şen’in Adana’sı orası benim için çok şey....

Genç kardeşlerimi de söyleyim:

İşte müzik insanları yani; Haluk Levent’in, Yaşarın Adana’sı, yani ben sadece dostlarım açısından değil, yetiştirdiği değerler açısından da çok önemsiyorum Adana’yı. Bir de benim Adanalı yakın arkadaşlarım var, geldiğimde kendimi iyi hissettiğim sofrasından, sohbetine, yiğitliğinden, gündelik hayatına, renklerine kadar her şeyini sevdiğim bir Adana var. Zaten o yüzden Adanaya çok geliyorum. Adana benim için sadece Türkiye’nin 4. ya da 5. büyük kentinin olduğu, büyük olmasının dışında; taşıdığı renkler ve getirdiği

özelliklerle benim için çok önemli bir kent Adana. Adana’da olmak, kendini en büyük kentte hissetmek gibi, hemde geleneklerini yitirmemiş, ayakları hala yere basan bir Anadolu kenti olmayı da hissettiren, yani bir sokaktan diğer sokağa geçtiğinizde, yaşadığınız farklılıklar ile hayatımızın göbeğinde olan bir yer Adana bence. Tabi Adana’yı hiç duymayan

insanlarda var, yavaş yavaş öğreniyorlar. Ben şanslıyım. Çünkü hayatımda çok Adanalı var, çünkü çok Adana’lı dostum var ya da biraz önce anlattığım gibi sanat tarihinden çok önemli isimleri arka arkaya sıraladığımda benim için Adana onların Adana’sı....

Peki, sizce Adana hak ettiği yerde mi?

Bu sorunu cevabını evet ya da hayır diye veririm diğer hak etmiş, ya da hak etmemiş yerlerdekiplerinde, halkın da hakkını yemiş olacağım. Bir de ne hak ettiği yerde ki Adana hak ettiği yerde olsun... Çok önemli bir tarım kenti olmanın, çok önemli bir sanayi kenti olmanın ötesinde çok önemli kültür kişileri yetiştirmiş ve kültür kenti olmuş, kültür kenti olmanın ötesinde büyük bir kent kültürü yaşayan bir kent.

Bana söyler misiniz? Hangi kent, gerçek anlamda kent kültürüne ulaşmış durumda. Ama şöyle bir şey var, Adana kültürünün çok yoğun olduğunu görüyorum. Çok güçlü niteliklerin olduğunu görüyorum, bu alanda da çok güçlü buluyorum.

Yani Adana’nın sanayinin ortaya çıkışında, günümüz sanayisinin ortaya çıkışında çok önemli yerleri var. Bence Türkiye’de pek çok toplumsal değişimde de yeri var Adana’nın. Bu açılardan belki birçok insan

geldi Adana'ya, bakmıyoruz ama ben bu açılardan da önemsiyorum Adana'yı.

"Hakuna Matata" nedir? Bu isim nereden aklınıza geldi? Bir hikâyesi mi var?

Türkçe söyleyince kimse beni dinlemedi. Bende "hallederiz takma kafana" diye yetiştirme kültürümüzün en önemli özelliğini, başka bir yerden Afrika kültüründen alarak anlattım. Afrika kültüründe Vahini kültüründe ki tüm Afrika'ya yayılıyorlar. Bütün dünya bunu, Aslan Kral filiminin müziği olarak tanıdı, müziği olarak çıkmıştı ama ben o parçayı takma kafana hallederim mantığı üzerinden " bize çok benziyor" esprisi ile anlattım, peki niye böyle söylüyorsunuz dedim;

- Türkçe söyledim anlamadınız bari Afrika dilinde söyleyeyim dedim...

Tabi oyun devam ediyor. İşte Türkiye'yi dolaşmaya devam ediyor. O gösteriyle Adana'ya da geldim birkaç kere, yine geleceğim Adana'ya.

Biz Adana'da Güney Eğitim Vakfı olarak eğitim konusunda, özellikle Atatürk ilkeleri doğrultusunda bireyler yetiştirmek ve onların kıt-kısırlı eğitim olanaklarının önlerini açmak için uğraş vermekteyiz. Sizce Türkiye'de eğitim hangi aşamada, özellikle devlet okulları hakkındaki düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

Ben bu konuda pek iyimser değilim özellikle 4+4+4'ün özellikle büyük bir dert olduğu düşünüyorum. Bu galiba bütün at gözlüğü takmış eğitimcilerin uzlaştıkları bir konu. İyi niyetli girişimlerin bile sadece iyi niyetle kaldığını ve kurban gittiğini düşünüyorum. Bir önceki Milli Eğitim Bakanı döneminde çok zarar yaşadı Türkiye. Şimdi bunu görmeye ve bunu aşmaya çalışıyor biryandan da.

Türkiye'de iyi niyetli girişimler var, çünkü herkes kötü niyetli değil ama bunu görmüyorlar ve eğitimin içselleştirilmesi, laik eğitimden uzaklaştırılması konusunda ciddi sorunlar olduğunu biliyorum. Ben oyunumda espi olsun diye Örümcek Adamı sünnet ederiz diye bir şey yaptım. Adamlar 15 gün namaz kıldırıldılar Örümcek Adam'a. Bu soyda bir eğitim dönemin çabuk aşılabileceğini ve insanlara çağdaş bakış açısının refleks olarak yerleşeceği bir eğitim anlayışının gündeme gelmesini bekliyorum.

Şimdi bakın bilim teknolojisi farklı bir şeydir, teknolojinin nimetlerinden faydalanmak başka bir şeydir. Birbirine karıştırmamak gerekir. Şu anda yapılan karıştırılan şey, bilim felsefesini yerini sadece içi boş bir teknolojik övünmenin aldığı endişesidir. Bu arada yeni verdikleri akıllı tahtalar, tabletlerle uyumlu

çalışmıyor ve yazboz tahtasına dönmüş bir eğitim sistemi sorunu var bu sene, sınavda büyük bir skandal var. Cumhuriyet tarihinin en büyük skandalı, onunla ilgili sorumlular bulunamadı, bu açıdan baktığımızda eğitimin çok zor bir süreçten geçtiğini düşünüyorum. Korkum nelere uzanabileceği, daha neler olabileceği konusunda olmasın, artık onu düşünüyorum.

Hiç prensiplerinizden taviz verdiğiniz olur mu?

Uzlaşmaya her zaman varım ama kalın kırmızı çizgileri her zaman korumaya da varım. Kırmızı çizgileri sadece uzlaşmazlık ya da dayatma anlamında değil; tam tersine kırmızı çizgilerim çağdaş uygar bir insanın aynaya bakabilmesi için ödün vermeyi düşünmüyorum. Ödün vermeden uzlaşmak kültürüyle, pek çok noktada yeni adımlar atılabileceğine, en iyi yerlere gidilebileceğine inanırım. Bununda doğru olduğunu düşünüyorum.

Geleceğin idarecileri, liderleri olacak vakfımız gençleri için önerilerinizi almak isteriz.

Öncelikle; tek kaynağa bağlı kalmadan ve bilimsel titizliği koruyarak okumak önemli. Çok okumak en önemlisi, ikincisi bilimsel titizlikle neden sonuç ilişkileri geliştirecek rehber edinmeleri. Bilim ve aklın yol göstericiliğinin yerine hiçbir şeyi koymamak, başta hurafeler olmak üzere bilim dışı her şeyden uzak durmak çok önemlidir ve onları başarıya götürecek en önemli yoldur.

Yaşayarak öğrenmeyi de en az okulda öğrenme kadar önemsemeleri gerektiğini düşünüyorum. Sadece geçer not almakla hayatın içerisinde başarıya ulaşamayacağını, bunu sadece eğitim ile ilgili başarılar olduğunu, hayatın da eğitimdeki başarıların ötesinde olduğunu mutlak bilinmesi gerektiğini söylüyorum. Eğitim dışı kaynaklardan kültür hayatının renklendirmesinin, en az eğitim kadar önemli olduğunu düşünüyorum.

Bundan geri adım atmamaları, hayatın içerisinde hep araştırmacı ruhlarını korumaları gerektiğini düşünüyorum. Eğer bunu başarırlarsa, bence zaten iyi insan olacaklardır. Birde okudukları ve öğrendiklerini hayatın içerisinde nasıl uyguladıkları, kimin için, nerede, ne üreteceklerinin farkında olmaları gerektiğini düşünüyorum. Bunu başarmak çok önemlidir. Eğer bunu başarırlarsa, zaten bence iyi insan, iyi bir yurttaş olmak ve sonra bir işte iyi olmayı sağlayacaktır diye düşünüyorum.

İlginiz ve ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim.

Elem Restoran
özellikleri Yeni Yerinde Son
Teknolojik Gelişmeler Takip
Edilerek 300 Kişilik Yazlık
Alan, 250 Kişilik Kışlık Oturma
Alanı ile, 30 Araçlık Kapalı,
50 Araçlık Açık Otopark'ı,
Mescid, Çocuk Emzirme
Odası, Çocuk Oyun Alanı,
Alkol Servisi, Sigara İçilmeyen
Bölüm, Kablosuz İnternet,
Zengin Menü Çeşitleri Ve
Kaliteli Hizmet Anlayışı, Doğal
Yeşil Manzarası ile Yemek
Yemenin Keyfe Dönüştüğü
Vazgeçemeyeceğiniz Bir
Mekan'dır Elem Restoran.



Karataş Yolu Üzeri 6.Km.
Havutlu Mah. Yüreğir/ ADANA
Tel.: 0(322)336 44 00
www.elem.com.tr
info@elem.com.tr

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 eğitilmiş 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.

Kurulduğu günden bu yana toplam 664 kişiye burs sağlamış olan ve halen 211 öğrenciye burs vermeye devam eden, 420 mezun öğrenciye sahip vakfımıza, her yıl yaklaşık 500 burs başvurusu yapılmaktadır. Vakfımıza başvuruda bulunan bu öğrencilerin tamamına burs verebilme olanağına sahip olamadığımızdan, her yıl en fazla 60 yeni öğrenciye yanıt verebiliyoruz. Bu başvuruların önemli bir kısmını geri çevirmememiz adına kutlama ve taziye mesajlarınızı Güney Eğitim Vakfı aracılığıyla gönderiniz.



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

www.guneyegitimvakfi.org
info@guneyegitimvakfi.org



NEMATEC

New Marketing & Agrotechnical Company



İNSEKTİSİTLER

JACKPOT INSIDANT (Buprofezin)	Medley 5 SG (Emamectin benzoate)
Celebrity 75 WP (Cyromazine)	Plan 20 SP (Acetamiprid)
Robin 5 EC (Lambda-cyhalotrin)	Meriva (Imidacloprid)
Ordeal 550 SC (Fenbutatin oxide)	FullStar (Bifenthrin)
SCOOTER 050 EC (Lufenuron)	Spectin 1.8 EC (Abamectin)
ONSET 20 WP (Pyridaben)	NEMASORUN 5 EC (Hexythiazox)
Greensun 50 WG (Pyrimethrin)	Seebus 500 SC (Clofentezine)
TOURNAI 550 SC (Fenbutatin oxide)	WINNER 5 EC (Hexythiazox)
MiteOut 20 WP (Pyridaben)	DESPOIT 400 SC (Buprofezin)
HEPTAGON 240 SC (Spirodiclofen)	Siena 480 SC (Spinosad)
Zidane 10 SC (Etoxazole)	

FUNGUSİTLER

REMEX 72 WP (Metakoxyl + Mancozeb)	ARBİTER 80 WP (Mancozeb)
UPGRADE 50 WP (Cymoxanil)	SinoCore 250 EC (Difenoconazole)
KEEPER 250 EC (Tebuconazole)	ADROIT 300 SC (Pyrimethanil)
NEW STAR (Chlorothalonil)	NeedFull 100 EC (Penconazole)
Advice 250 SC (Azoxystrobin)	BLOCKER (Hymexazol)
ADANUS MZ 69 WP (Dimethomorph + Mancozeb)	PLAYER (Carbendazim + Diethofencarb)
Jumper (Cyprodinil)	TENDANCE (Epoxiconazole + Carbendazim)
WEAPON 300 EC (Difenoconazole + Propiconazole)	FORECAST (Kresoxim-methyl)
REPLETE 50 WG (Kresoxim-methyl)	THE WALL 75 WP (Chlorothalonil)
Nebula 300 EC (Propiconazole + Difenoconazole)	ERIAV PRO (Famoxadone + Cymoxanil)

HERBİSİTLER

ENDUP 480 SL (Glyphosate)	NEOPLAN 080 EC (Clodinothop-propargyl)
TURBOT (Tribenuron-methyl)	=SELDOM (Nicosulfuron)
ARDOR 24 EC (Clethodim)	NONPLUS 240 EC (Clethodim)
AZZORA 5 EC (Quizalofop-P-ethyl)	Hiace 420 SL (MCPA + Dicamba)
Segment 480 SC (Mesotrione)	Sinonew S GOLD 915 EC (Metolachlor-S)
IMPETUS HERBİSİT (Pendimethalin)	JARDEL 200 SL (Glyphosate Ammonium)
Justice 250 SC (Tralkoxydim)	
TOHUM İLAÇLARI	
THUNDERBOLT (Imidacloprid)	NEMAMECTIN (Bifenthrin)
NEMATOSİT	
ONWARD 10 G (Fosthiazate)	
DEFOLİYANTLAR	
Archer 720 SL (Ethephon)	Lecture (Thidiazuron + Diuron)

FIRSATIN BÖYLESİ 78 YILDA BİR GELİR. İNANILMAZ DEĞİL Mİ?



**CAPTIVA, 78 YILLIK
SUV DENEYİMİNİ
79.600 TL'DEN BAŞLAYAN
FİYATLARLA KUTLUYOR.**

CHEVROLET CAPTIVA

İLK SUV'Yİ ÜRETEEN
CHEVROLET'DEN YENİ CAPTIVA!

79.600 TL'DEN
BAŞLAYAN FİYATLARLA.*

- 2.0 lt 163hp Turbo Dizel Motor
- 6 ileri tam otomatik vites
- Deri koltuk
- 7 koltuk seçeneği
- Sunroof
- Bluetooth özellikli müzik sistemi
- Elektrikli el freni
- Euro NCAP'ten 5 yıldız

CHEVROLET ONATÇA

Ceyhan Yolu üzeri No: 273/A Yüreğir - Adana
Tel: (0 322) 346 10 00



CHEVROLET

www.chevrolet.com.tr | [facebook.com/ChevroletTurkiye](https://www.facebook.com/ChevroletTurkiye)

*Kampanya dahil tavsiye edilen perakende satış fiyatıdır.
CO₂ emisyonu 203 g/km'dir.