



GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI

GÜNEY KÜLTÜR



Beta® Transformatör ile GÜCE HÜKMET



☎ 444 7 101

🌐 www.betransformer.com



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

BAŞKANIMIZDAN

Sevgili Güney Eğitim Vakfı Gönüllüleri,

Hepinizin bildiği gibi Güney Eğitim Vakfı Genel Kurulu tarafından 2018-2020 yılları Yönetim Kurulu Başkanlığı’na seçilmiş bulunuyorum. Görevimizi yerine getirmek amacıyla elimizden gelenin en iyisini yapmaya gayret edeceğiz. Bu vesile ile vakfımızın başta Kurucular Kurulu olmak üzere önceki dönem tüm Yönetim Kurulu başkan ve üyelerine vakfımıza bugüne kadar yaptıkları katkıdan dolayı teşekkür ederim.



Güney Eğitim Vakfı bugün yirmi dört yaşında. Neredeyse çeyrek asırdır, maddi olanaklardan yoksun üniversite öğrencilerine burs veren bir vakıftan söz ediyoruz. Siyaset ve dini öğelerin dışında kalarak tek amacı üniversite öğrencilerine burs vermeyi amaç edinmiş vakıf, üyeleri ve gönüllü destekçileri sayesinde bugün güçlü bir kurum haline gelmiştir.

Güney Eğitim Vakfı başta siz değerli gönüllüler olmak üzere Yönetim Kurulu, Kadın ve Gençlik Kolları ile faaliyetlerinden kıvanç duyduğumuz komisyonları sayesinde kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. Bugün Adana’da yaklaşık beş yüz öğrenciye burs verebilen bir vakıf olmanın takdire şayan bir iş olduğunu düşünüyoruz. Güney Eğitim Vakfı’nın başarısı tüm gönüllülerin Güney Eğitim Vakfı’na sağladığı maddi ve manevi katkılar sayesinde.

Güney Eğitim Vakfı maddi olanaklardan yoksun başarılı öğrencilerin daha çok eğitime ulaşma imkânını elde etmesini amaçlayan herkese ait bir vakıftır. Bu sebeple bu amaçta bulunan herkesi vakfa maddi veya manevi katkıda bulunmaya çağırıyoruz.

Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk’ün de dediği gibi; eğitimde feda edilecek fert yoktur. Bu sözden hareketle vakıf olarak, ihtiyaç sahibi öğrencilerimize el uzatma gayretimiz artarak sürecektir. Vakfımızın bu konudaki çabası durmaksızın sürerken, üyelerimizin sağlayacağı her katkı bizler için çok büyük destek ve motivasyon anlamına gelmektedir.

Bizler her bir bireyin, yarınlara kurucusu olarak yetişmesi için çalışıyoruz. İyi niyetli insanların, kişisel menfaatlerin ötesinde ortak kazanım ve fayda arayışına iten bu bilinçtir, bireyi büyüten de bu arayıştır. Büyük bir insanîyet duygusu içinde, gönüllülük esasına bağlı kalarak vakfımızı ileriye taşıyan ve bu uğurda emek veren tüm üyelerimize bir kez daha şükranlarımı sunuyorum.

Bu yıl altıncısı düzenlenen Portakal Çiçeği Festivali’nde Kadın Kollarımızın tasarladığı kostümü vakfımız bursiyeri Merve BAYIK giydi. Başta Anadolu Ajansı ve CNN Türk olmak üzere pek çok ulusal basın yayın organında vakfımızın kostümü ve ismi konuşuldu. Yine vakfımızın kostümü Portakal Çiçeği Karnavalında en iyi ikinci bireysel kostüm seçilerek ödülle layık görüldü. Vakfımıza değerli katkılarından dolayı Kadın Kollarımıza ve Gençlik Kollarımıza gönülden teşekkürü borç bilirim.

Hepinizin bildiği gibi vakfımızın her yıl iki ana etkinliği oluyor.6 Mayıs 2018 tarihinde Adana Atılı Spor Kulübünde Bahar Şenliği gerçekleşecek. Festivaller şehri olan Adana’nın Portakal Çiçeği Karnavalı sonrası en güzel etkinliği Güney Eğitim Vakfının Bahar Şenliği olmaktadır sanırım. Konserler, Büyükşehir Belediyesi Bando Takımı, yarışmalar ve çeşitli etkinliklerle dolu Bahar Şenliğimiz hakkında çok konuşulmaktadır. Kuruluş balosu ise 3 Kasım 2018 tarihinde Adana Sheraton otelinde gerçekleşecek. Vakfımızın kuruluş balosunda vermiş olduğumuz “Güneyin İncisi” ödülleri vasıtasıyla vakfımıza birbirinden değerli sanatçıların katkısı ile coşku dolu balo etkinliği düzenlemekteyiz. Her iki etkinliğimize sizleri bekliyoruz

Unutmayın “Biz büyük BİR aileyiz, siz yoksanız BİR eksikiz”



GENÇLİK KOLLARI AKTİVİTELERİ

Gençlik Kolları • Can Fikir-Merve Bayık

Güney Eğitim Vakfı Gençlik Kolları olarak elimize aldığımız meşaleyi büyük bir özveriyle taşımaya devam ediyoruz. Bu dönemde de büyük bir aile olmanın verdiği heyecanla etkinliklerimizi gerçekleştiriyoruz. Kasım ayının ilk etkinliği Acıbadem Hastanesinde yatan lösemili kardeşlerimizi ziyaret etmek oldu. 9 Kasım'da Gönüllü Palyaçolar ile gerçekleştirdiğimiz bu ziyaretimizde lösemili kardeşlerimizin karşısına sevimli kostümlerimizle çıktık. Birlikte danslar ederek mutlu olduğumuz bu ziyaretimiz de amacımız onları bir nebze de olsa mutlu etmek ve hayata karşı motivasyonlarını artırmaktı. Etkinliğe gösterilen yoğun ilgiyle birlikte içimizde umut ışığı bir kez daha yansıdı.

Her sene Kasım ayında yapılan Kuruluş Balomuz bu sene Sunay Akın, Nebil Özgentürk katıldı. Nebil Özgentürk bursiyerlerimizin kitaplarını imzalarken sevgi dolu anlar yaşandı ve Gençlik kolu üyelerimiz kitap-

ların satışına destek oldu. Yönetim Kurulumuza ve Nebil Özgentürk 'e bu etkinlikten dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Aralık ayında Niğde'ye gerçekleştirdiğimiz ziyarete Vakıf Koordinatörü Müyesser Mumcuoğlu, Gençlik Kolu Başkanı Can Fikir ve Başkan Yrd. Merve Bayık ile birlikte gidildi. Oradaki bursiyerlerimizle uzun sohbetler ederek eğlenceli dakikalar geçirdik. Bu ziyaret sırasında bursiyerlerimiz bize Niğde Kalesini ve Ak Medreseyi gezdirdiler. Ziyaretimiz sırasında bursiyerlerimizin sıcak ve samimi tavırları vâkıfımıza besledikleri sevgiyi bize gösterdi. Gün sonunda dönüş vakti geldiğinde bursiyerlerimizle vedalaşmak zor oldu. Bize gösterdikleri misafirperverlik için bir kez daha teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Finallerin de araya girmesiyle durgun geçen ocak ayının sonuna yaklaştığımızda heyecanla beklediğimiz yeni bursiyerlerimizin

aramıza katılmalarının sevincini yaşadık. 27 Ocak tarihinde Seyhan Belediyesi'nde gerçekleşen tanışma toplantısıyla resmi tanışmamız gerçekleşti. Yönetim kurulu üyelerimizin kendilerini ve vakfı tanıttığı toplantımızda bursiyerlerimiz ve vakfımız arasındaki ilk gönül bağları oluştu. İlerleyen dakikalarda mikrofonu eline alan gençlik kolu üyelerinin yaptığı konuşmalarla beraber kurulan bağların güçlenmesini sağladı. Bu güzel etkinliğimizde yeni bursiyerler Güney Eğitim Vakfı ailesine katılmanın heyecanını yaşadılar.

Yüreğimizde büyümenin verdiği heyecanla hızlı girdiğimiz Şubat ayında yeni bursiyerlerimizle kaynaşmak amacıyla bir sosyal sorumluluk projesi gerçekleştirildi. Bu proje geçtiğimiz senelerde de vakfımızın yardımlarını esirgemediği Köklüce İlkokulunda yapıldı. Okulun gerek sınıf içleri gerekse laboratuvarları minik öğrencilerine hijyenik olmayan, rutubetli ve kötü bir ortam sunuyordu.



Güney Eğitim Vakfı olarak sınıf içleri, lavabolar ve çeşmeler olmak üzere okulun birçok tadilatını gerçekleştirdik. Biz gençlerin eline de fırçaları almak ve miniklerimizi eğitim yuvalarını renklendirmek kaldı. Okulun tadilatının yanı sıra ailemize yeni katılan bursiyerlerimiz ile oryantasyon oyunları oynayarak hem kişilerin birbirleriyle kaynaşması sağlandı hem de keyifli anlar yaşandı. Gerek öğrencilere sunduğu yenilenmiş eğitim ortamından gerekse bu etkinlikte bizi buluşturup bu çorbada tuzumuz olmasını sağlayan vakfımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz. Ailemize yeni katılan bursiyerlerimizin vakfa ilgi ve heyecanla yaklaşmaları üzerine sömestr tatili sona ermeden bir kaynaşma etkinliği daha düzenledik. Sanat Kahvesinde gerçekleştirdiğimiz bu etkinliğimizde beklediğimiz üstünde bir sayıyı ağırladık. Bol sohbet ve bol eğlence ile geçen bu buluşmamızda bize meyvesini verdi ve eski yeni bütün bursiyerlerimiz kaynaştı.

“Milletimiz güçlü bir millet olmaya azmetmiştir. Bunun gereklerinden biri de kadınlarımızın her konuda yükselmelerini sağlamaktır. Bundan dolayı kadınlarımız ilim ve fen sahibi olacaklar ve erkeklerin geçtikleri bütün öğretim basamaklarından geçeceklerdir.”



Mustafa Kemal Atatürk'ün bu sözüyle yola çıkan Gençlik Kolu 8 Mart Dünya Kadınlar Gününde de boş durmadı ve ellerinde karanfillerle sokaklara çıktılar. Üç farklı noktada bütün kadınlarımıza çiçek dağıttık ve kadınlar gününü kutladık.

Mart ayını 31 Mart'ta vakıfta yaptığımız film etkinliğimizle sonlandırdık. Bursiyerlerimizle İnsult filmi izledik. Vakıf merkezinde mısır patlatıldı, sinema salonu aratmayacak bir ortam sunuldu. Hem bursiyerlerimizle bir araya geldik hem de bursiyerlerimizin vize sonrası stres atmasına vesile olduk.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı nedeniyle Balcalı Hastanesi'nde Lösemi tedavisi gören çocukları ziyaret eden Güney Eğitim Vakfı (GEV) gençleri, yanlarında getirdikleri hediyeleri verip onlarla oyunlar oynayarak bu anlamlı günde mutlu olmalarını sağladılar.

Dünya çocuklarına armağan edilen bu özel günde, küçük de olsa mutluluklarına ortak olmak, onlarla vakit geçirmek, gözlerindeki mutluluğu görmek bizleri de mutlu etti. Etkinlik gitar dinletisi ile son buldu.

Bir kez daha hepsine acil şifalar diliyor, GEV Gençlik Kolu olarak bu tarz etkinliklerimizin devam edeceğini bildiriyoruz.

Bu sene 6.sı düzenlenen Portakal Çiçeği Karnavalı renkli görüntülere sahne oldu. Bursiyerlerimiz standımıza ziyarette bulundu, kortejde vakfımızı ve kadınlar kolumuzu yalnız bırakmadılar. Güney Eğitim Vakfı Gençlik Kolu olarak unutulmayacak bir gün yaşandı.



dogus

Özel Çukurova Anaokulu
Kuruluş 2001



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



KADIN KOLLARI AKTİVİTELERİ

Kadın Kolları • Süreyya Çiçektağan

Kasım ayında gerçekleşen balomuzun ardından bizler, GEV kadınları olarak kolları sıvadık. Önümüzde yoğun bir gündem vardı. Aralık ayı, geleneksel hale getirdiğimiz kültür-sanat etkinlik ayımız. 7 Aralık'ta yoğun bir katılımıla "Aile Arasında" filmi izledik. Aramızda olan tüm konuklarımıza teşekkürler.





Şubat ayı, bizim ve dostlarımız için ödül ayı. 13-16 Şubat'ta Afyon Akrones Termal Otel'de konuklarımızı ağırladık. Hep birlikte eğlendik, dinlendik ve şifa bulduk.

Bu keyifli kısa dinlence sonunda öğrencilerimiz için kayda değer bir gelir elde ettik. Katkısı olan herkese minnettarız. Başka etkinliklerde beraber olmayı dileyerek ayrıldık.

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü her yıl olduğu gibi, bu yılda yığinsal olarak anıdık. Arkadaşların hafta boyunca değişik etkinliklere katılacağını düşünerek, 1 Mart'ta Turgut Özal Mado'da bir araya geldik. Yönetici Koçu Sn. Eylem Aktay Sayılğan **"Türkiye'de Kadın Olmak"** konulu bir sunum yaptı. Kendilerine vakfımız kadınları adına teşekkür ederiz.

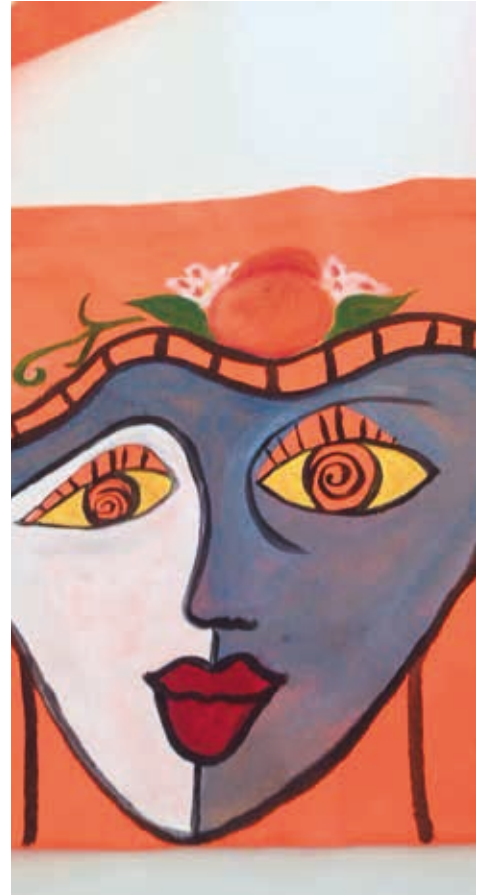




Ve Nisan'da Adana'da... Portakal Çiçeği Karnavalı için yoğun bir hazırlık dönemi geçirdik. Portakal reçeli, çantalar, konseptte uygun maskotlar, anahtarlıklar, kurabiyeler, taçlar oldukça zengin ve renkli bir standımız vardı. 3 gün boyunca satış yaptık, eğlendik, eğlendirdik. Yüksek enerjimiz, heyecanımız yolu Toros Caddesine düşen tüm konukların ilgisini çekti. Özellikle yurtdışından ve diğer şehirlerden gelen karnaval izleyicileri neşemize ortak oldu. Birlikte dans ettik, şarkı söyledik ve tabi onlara ürünlerimizi tanıttık. Tüm hazırladığımız ürünler tükendi.

Özellikle bu yıl aramıza yeni katılan gönüllülerimize hoş geldiniz diyoruz. GEV'de gönüllü olmak ayrıcalıktır, sevgidir, sorumluluktur, paylaşmanın huzurudur. Bu bilinçle bir araya geliyor, öğreniyor, öğretiyor, üretiyor ve paylaşıyoruz.

Bu sosyal sorumluluk duygusuyla; 6 Mayıs'ta Atılı Spor Kulübünde gerçekleşecek geleneksel "**Bahar Şenliği**"ne hazırlanıyoruz. Aynı heves ve aynı enerjiyle. Sürprizlerimizi görmek ve heyecanımıza ortak olmak için herkesi şenliğimize bekliyoruz.



ALDE KİMYA



YAŞAMIN
▶ **HER**
ALANINDA
BİZ VARIZ!

ALDE KİMYA SANAYİ TİCARET YATIRIMLAR LTD.ŞTİ.

Dağcı Mah. D-400 Karayolu Bulvarı Kürkçüler Mevkii
No:135 Sarıçam / ADANA

0 322 **329 03 22**

0 322 **346 67 83**

aylin.ozsahin@aldekimya.com

www.aldekimya.com





23.KURULUŞ BALOMUZ

Kuruluş Balosu • Müyesser Mumcuoğlu

Kasım ayında gerçekleşen Geleneksel Kuruluş Balosu bu yıl da katılımcılarına unutulmayacak bir gece yaşattı. Bu görkemli gecede yaptığı işin doğruluğuna inanan vakıf üyeleri bir başarılı yılı daha geride bırakmanın gururuyla bir araya geldi.

18 Kasım'da Sheraton Otel'de gerçekleşen geceye yaklaşık 650 kişi katıldı. Konukların ve tüm değerli katılımcıların özenle ağırlandığı bu gece Güney Eğitim Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Şadi Aliyeni'nin konuşmasıyla başladı.



“Burs vererek öğrencilerin hayatına dokunabilirsiniz. Yaşayacakları hayatı daha önemli daha anlamlı kılabilirsiniz. Türkü, Kürdü, Alevisi, Sunnisi, Çerkezi, Zazası tüm herkes eşit, birlikte kardeşçe yaşasın istiyoruz. Bu yüzden biz dünyada görmek istediğimiz değişimi kendimize uyguluyoruz”





Alyeni “Burs vererek öğrencilerin hayatına dokunabilirsiniz. Yaşayacakları hayatı daha önemli daha anlamlı kılabilirsiniz. Türkü, Kürdü, Alevisi, Sunnisi, Çerkezi, Zazası tüm herkes eşit, birlikte kardeşçe yaşasın istiyoruz. Bu yüzden biz dünyada görmek istediğimiz değişimi kendimize uyguluyoruz” diyerek tüm konukları bu kutsal göreve katkıda bulunması için çağrıda bulundu.

Konuşmanın ardından gecemize sponsor olan tüm katılımcılar plaketteğini almak üzere sahneye davet edildi. Geceye katkıda bulunan tüm kişi ve kuruluşlara Yönetim Kurulu tarafından plaketteği takdim edildi. Hürriyet Gazetesi Yazı İşleri Müdürü **Erdal Fernergiz**, **Kambeton**, **Dörtler DNMK**, **Sepaş Plastik A.Ş.**, **ERAL Okulları**, **Diba Organizasyon**, **Hyundai Noyaner**, **4K Group**, **Ünsal Çiçekçilik**, **La Noche**, **Aydoğan Reklam**, **Türkmenbaşı Tıp Merkezi**, **Cantek Mühendislik**, **AL-DE Kimya**, **Büyükşehir Belediyesi**, **Seyhan Belediyesi**, **Yüreğir Belediyesi**, **Çukurova Belediyesi**’ne katkılarından dolayı tekrar teşekkürlerimizi sunuyoruz.





Güney Eğitim Vakfı'na yıllardır destek veren araştırmacı, yazar, gazeteci ve belgesel yapımcısı Sn. Nebil Özgentürk gecenin onur konukuydu. Her yıl verilen “**Güney’in İncisi Ödülü**” bu yıl, Sn. Nebil Özgentürk tarafından şair, yazar, gazeteci, araştırmacı, tiyatro oyuncusu **Sunay Akın**'a verildi. Ödülü aldıktan sonra kısa bir söyleşi yapan Sunay Akın, “*Adana’nın kendisi için önemini ve bu önemli şehrin güzide bir kurumundan böyle anlamlı bir ödüle layık görülmenin gurur ve onur verdiği*” söyledi.

Uzun, kızıl saçları ile gönüllerimizde taht kuran ünlü sanatçı **Leman Sam**, şarkılarıyla gecemize renk kattı. Söylediği şarkılarla misafirlerimizi yerinde oturtmayan Leman Sam bu özel günde eğitime bir mum da siz yakın diyerek katılımcıları burs yapmaya çağırdı.

Gecenin sürprizi ise Sunay Akın, Leman Sam ve Nebil Özgentürk’ün düeti oldu. Bu düet ile misafirlerimiz adeta büyüldü ve hep bir ağızdan bu düete eşlik edildi. Bu arada konuklar masalara bırakılan burs formlarını değerlendirerek burs bağışına katkıda bulundular.





Leman Sam sahneden indikten sonra geceyi bitirmek istemeyen konuklar Hasan Boğa'yı sahneye davet etti. Misafirlerimizi kırmayan Hasan Boğa, udunu eline alarak misafirlerimize müzik şöleni yaşattı. Gecenin ilerleyen saatlerine rağmen salondan ayrılmayan konukların mutluluğu gözlerinden okunuyordu.

Vakıf için bu çok özel ve unutulmayacak gecede, aylarca titiz çalışmalarla gecenin kusursuz geçmesini sağlayan değerli Yönetim Kurulu Üyelerine, vakfın değerli personellerine, gecemize katılan değerli sanatçıların gelmesine vesile olan Nebil Özgentürk'e, organizasyonumuzu emin ellere teslim ettiğimiz Diba Organizasyon İsmail Onatça'ya, haftalarca servis ve salon düzeni konusunda yardımlarını esirgemeyen Sheraton Oteli Yönetici ve değerli personellerine, gecemize sponsor olan tüm kurumlara ve gecemize katılarak, burs bağışları ile öğrencilerin eğitimine katkıda bulunan misafirlerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

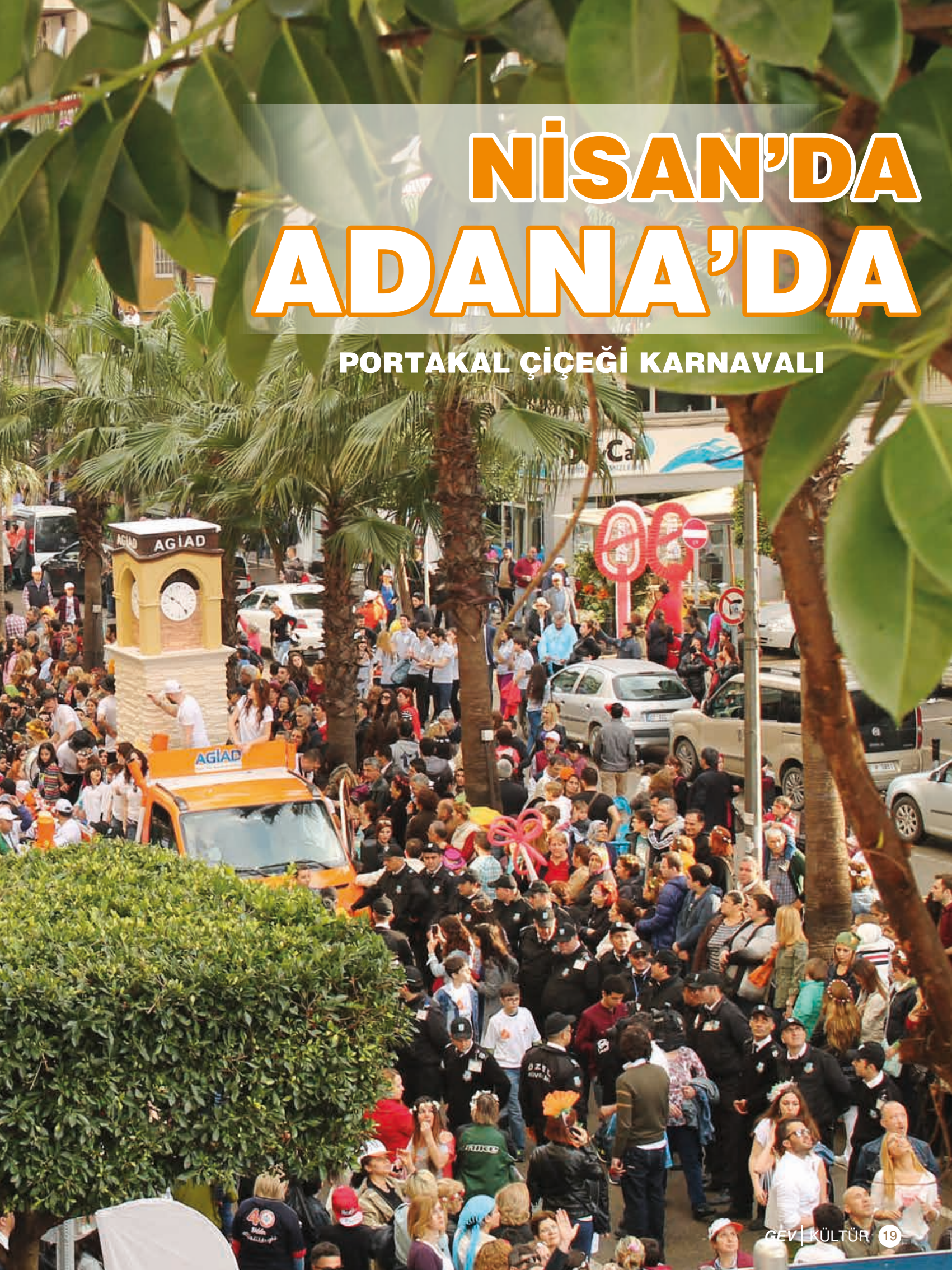






NİSAN'DA ADANA'DA

PORTAKAL ÇİÇEĞİ KARNAVALI





Bir şehir düşünün; bütün caddeleri, bütün sokakları, park ve bahçeleri bir ay boyunca mis gibi koksun. Bu koku sizi alıp bambaşka yerlere götürsün.

Bu ayrıcalığı yaşayan Adana sevdalıları çok güzel bir fikre imza attılar. “Portakal Çiçeği Karnavalı” bu fikrin ürünüdür.

Bu yıl 6. sı yapılan karnavalımız, kokuları, renkleri, şarkıları, çok değişik sanatsal etkinlikleri, inanılmaz tasarımların oluşturduğu korteji ile Adana’yı bir masal kentine dönüştürdü.

Şehir içinden ve şehir dışından on binlerce insan sokaklara aktı. Elele, omuz omuza halay çekti, eğlendi, coştı. Hiç kimse elini tuttuğu kişinin diliyle, diniyle, rengiyle ilgilenmedi. Koca şehri boydan boya saran bir sevgi ve coşku seli oluştu. Müziğin evrensel dili insanları birleştirdi.

Karnavalın, kent ekonomisine katkısı bir yana, dışarıdan gelen tüm konuklar, yerli, yabancı basın gerçek Adana’yı tanıdı.





”
Eğitime Destekte
BİRİNCİ,
Kostüm Yarışmasında
İKİNCİYİZ!

Emniyete yansıyan en küçük bir olumsuzluğun oluşmaması gurur verici. İnsanların negatif olaylardan ne kadar sıkıldığı, birlikte olmaya ve eğlenmeye ne kadar ihtiyaç duyduğu görüldü.

Dünyanın en büyük beş karnavalı arasında girmeyi hak eden karnavalımız, hem ülkemiz, hem Adana'mız için paha biçilmez bir tanıtım sağladı.

Kadınlar Kolumuzun açmış olduğu stant Toros Caddesi'ndeki yerini aldı. Kadınlarımızın hazırlamış olduğu ürünler kısa sürede tükendi. Yurt içi ve yurt dışından gelen misafirlerimizi en güzel şekilde ağırlamanın gururunu yaşadık.

Kadınlar Kolumuzun hazırlamış olduğu kortej kostümü, bireysel tasarım kategorisinde 2. lik ödülüne layık görüldü.

İki ay boyunca büyük bir özveri ve emekle hazırlanan kostüm için karşılık beklemeden yalnızca gönüllülük esasıyla çalışan





vakfımızın “**Kanatsız Melekleri**” ne sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

En büyük teşekkürlerimizden biri de kostümün tasarlanmasında, elbisenin teminin de emeği geçen Gülnaz Alsancak’a dır.

Kostümü kortej esnasında büyük bir özveri ile taşıyan bursiyerlerimizden Merve Bayık’a da ayrıca teşekkür ediyoruz.

Amacımız karnavala coşkusuyla oluşan bu güzel atmosfere canlı renkler ve modern desenler ile katkı koymaktı. Derece almakta bizi gelecek yıllara motive etmiş oldu.

Bu muhteşem ortamı kaçıranlar inanın çok şey kaybettiniz. Ama üzülmeyin; seneye yine Nisan’da Adana’dayız.

Tüm ülkemiz için huzurlu, neşeli nice etkinliklerde beraber olmak dileği ile sağlıklı günler dileriz.



YENİ MR CİHAZIMIZ HİZMETE GİRDİ



Kapalı Alan Korkusu
Ses Hassasiyeti

**ARTIK
SORUN
DEĞİL !**



Bankalar ve Özel Sigortlarla Anlaşmamız Vardır.



ÖZEL
**TÜRKMENBAŞI
TIP MERKEZİ**

2000 Evler Türkmenbaşı Bulvarı Botanik Evleri
Osmanbey Apt C Blok No: 3/B Seyhan Adana
info@turkmenbasi.com • www.turkmenbasi.com

0322 453 00 00 • 0542 415 25 29

@sasusosluton

SasuSosluton

f sasusosluton

Sasu TUNA

www.sa-su.com



ALİCAN YAMANYILMAZ

-SASU SU ÜRÜNLERİ GENEL MÜDÜRÜ-

Röportaj • Müyesser Mumcuoğlu

GEV: Bize kendinizden bahseder misiniz? Alican Yamanyılmaz kimdir? Sizi tanıyabilir miyiz?

A.Y: Alican Yamanyılmaz müteşebbis, yatırımcı, iki dönemdir İhracatlar Birliğinde Su-Hayvansal Mamulleri İhracatçılığı Birliği Başkanlığı yapıyorum. Ayrıca Türkiye İhracatçılar Meclisinde Su ve Hayvansal Mamulleri Sektör Kurulu Başkanımı. Bulduğum kurum itibarıyla iki dönemdir Birlik Başkanlığı yapıyorum. Sasu Su Ürünlerinin de sahibiyim. Sasu Su Ürünleri kim diyecek olursak, 18 yıldır Su Ürünleri ve Konserve üretimi yapmaktayız. Türkiye'nin ilk üçteki firmalarından biriyiz. Yaptığımız ürünleri daha çok dünya piyasasında ihracat yapmaktayız. Dünyanın birçok ülkesinde bizim ürünlerimiz tercih ediliyor, tüketiliyor. Kendi ülkemizin ve yörenizin bölgesel lezzetlerini harmanlayarak, kaliteden ödün vermeyerek bu lezzetleri dünya pazarına sunuyoruz.

GEV: Baba mesleği tekstil ile iş hayatına başlamış, sonrasında motosiklet ithalatı, daha sonra sektör değiştirerek narenciye işleme ve paketlenme, 2000 yılında da su ürünleri sektörüne geçiş. Bu kadar farklı alanlarda başarı ile ilerliyorsunuz. Bu başarı grafiği hangi prensiplere dayanıyor?

A.Y: Birincisi araştırmam yani ARGE'ye önem vermem. İkincisi sürekli yeniliğe açık olmamızdır. Birçok bölgede ikili ilişkileri sıcak tutmaktayız. Birebir temasla bu başarıyı elde ettiğimizi düşünüyorum. Herkese de bunu tavsiye ediyorum. Yakın markaj ve ARGE başarı grafiğimi üstlere çıkarmıştır diyebilirim.

GEV: Bölgemizde gördüğünüz eksikler nelerdir ve bununla paralel ülke ve bölge ekonomisine katkı sağlayacak birçok projeniz var. Bunları sizden dinleyebilir miyiz?

A.Y: Bölgemizde STK'larda ve diğer bölümlerde geçmişteki etkin yapımızı maalesef kaybetmiş bulunmaktayız. Adana'mızdaki STK'lara mümkün oldukça görev ve sorumluluklarını yerine getirecek kişilerin hizmet edebilecek, yönete-



Haftada Üç Gün Balık Ömür Boyu Sağlık

bilecek ve mevki makam için başa gelmemeli. Bunun için mevcut ve eskimiş olan yapılanmanın yenilenmesini istiyoruz. Her şeyin başı değişim. Değişim oldukça daha güzel yerlere geleceğimizi düşünüyorum.

Dünya geliyor, dünya geliştikçe de bizlerin bir rol alması gerektiğini düşünüyorum. Bölgemizde maalesef bir büyüme yok. Hatta bir atalet olduğunu söyleye-

biliriz. Büyüme istenilen seviyede olmadığı için hepimize düşen görev bölgede ki üreticinin, sanayicinin, iş adamının, esnafın sorunları çözecek, alt yapısını oluşturacak üretim odaklı çalışmamız gerektiğini düşünüyorum. Birliğimize bağlı altı şehir vardır. Bunlar; Adana, Mersin, Hatay, Konya, Karaman, Kayseri'dir. Bölgemizde Tarım ve Gıda İhtisas Organize Sanayi Bölgesi olmasından dolayı Tarım ve Gıda İhtisas

Organize Sanayi Bölgesi oluşturmak istedik. Bunun için de en uygun bölge Adana'yı seçtik. Adana'nın Sarıçam ilçesinin Göztepe mevkiinde 2400 dönüm araziyi devletten tahsis etme işlemleri hemen hemen bitmek üzere. Proje şu an ete-kemiğe bürünmeye başladı.

Şu an için altmışın üzerinde bir talep var. Görünen şu ki bölgede ki üreticiler ve sanayicilerin böyle bir talebi var. Onların bu heyecanını paylaşmakta beni de heyecanlandırıyor. Gıda ve Tarımla ilgili bu Organize Sanayi Bölgesinin bir an önce işleve başlayarak yatırım oluşmasını bekliyoruz.

Bu proje tamamlandığı zaman Adana'ya büyük bir yatırım geleceğini düşünüyoruz. Sanıyorum ki bu proje tamamlandığında 3000 4000kişi arası istihdam sağlamış olacağız. Bu da demek oluyor ki 80 ile 90 arasında fabrika faaliyete girecektir. Bu proje ile Adana'mıza daha büyük bir değer katmış olacağız.

İkinci projemize gelecek olursak; o da tarla balıkçılığı projemiz. Bu projemiz Karataş ile Yumurtalık arasında Adalı Köyü mevkiinde 34000 dönümlük bir arazi var. İki yıldır süren bu proje için



Tarım Bakanlığı ile görüştük ve orada ki müdür ve yetkili kişiler de gelip alanın uygunluğu için onay verdiler. Bu bölgede toprak havuzlarda deniz balığı, karies ve tatlı su balıkçılığı yapmak üzere otuzun üzerinde bir talep var.

Şu an bu projenin Müteşebbis Heyetini oluşturuyoruz. Adana'da bu işle uğraşanlarda uğraşmayanlarda bu projede yer almak istiyorlar. Bu proje tamamlanıldığında bölgeye 250 ile 300 milyon dolar arasında bir gelir elde edilecek. Bu üretimin sanıyorum ki 200 milyon doları da ihracat olacak. Hepsinin de müşterisi şu an için hazır.

Aynı zamanda bu projeye ek olarak Yumurtalıkta karadan 5 mil açıklarında kafes balıkçılığında hayata geçireceğiz. Bu projeler gerçekleştiğinde bölgedeki su ürünleri ihracat miktarımız 500 milyon dolarlık katkıda bulunacaktır. Hem bölgeyi zenginleştirecek hem de yeni Adana'ya yatırımlar sağlanacak.

GEV: Üç tarafı denizlerle çevrili olmasına rağmen balık tüketimimizin dünya standartlarının gerisinde olmasının nedenleri nelerdir?

A.Y: Bunun en büyük sebebi etçil bir toplum olmamızdan kaynaklanmaktadır. Sabah kahvaltısında ciğer yiyen bir topluma nasıl balık yedireceksiniz? Şu an yeni gelen jenerasyonla birlikte daha bilinçli bir nesil yetişmekte.

Sağlıklı yaşama dikkat eden bu nesil bizim umudumuz. Önümüzdeki yıllarda balık tüketiminin daha da artacağını umuyorum. Şu an için dünya ortalamasının çok altındayız.

GEV: Tüketimi arttırmak adına bildiğimiz kadarıyla Milli Eğitim Bakanlığı ile de bir projeniz var. Bu projelerinizden bahseder misiniz?

A.Y: Bizim sloganımız **“Haftada Üç Gün Balık Ömür Boyu Sağlık”** diyerek yola çıktık. Bazı okullara ton balıklı sandviç dağıtımı gerçekleştiriyoruz. Böylelikle çocuklara balık tüketimini aşılamaya çalışıyoruz.

GEV: Et ürünlerinde kendine yetemeyen ülkeyiz ama su ürünlerinde Türkiye son 10 yılda büyük bir sıçrama yaptı. Bu durumu neye bağlıyorsunuz?

A.Y: Şu an için kişi başı balık tüketimi yılda 8 kg civarında. Biz bunu 10 kg civarına çıkardığımız takdirde 1 milyar dolarlık ihracatımızı yapamayacağız anlamına gelir. Bunun için de su ürünlerinin daha çok üretilmesi sağlanmalıdır.

GEV: Ton balığına acı katıp ‘Acılı Adana Ton Balığı’ ürününüzü Ortadoğu’ya ihraç ediyorsunuz. Balığa acı katmak nasıl aklınıza geldi?

A.Y: Benim yaşam biçimlerimden biride değişimdir. İnovasyona ayak uydurmazsak belli bir yere gelemeyeceğimizi düşünmekteyim.

Acılı Adana Ton Balığını Adana Kebap-tan esinlenerek çıkardık. 2017 yılında



Avrupa Birliği 131 şef aşçının katıldığı yarışmasında “En İyi Ton Balığı” ödülünü aldık. Böylelikle Adana’mızı dünyaya tanıtmış olduk.

GEV: Arapça, Rusça ve İngilizce dillerini biliyorsunuz... Bu kadar dil eğitimi hangi zamanlarda aldınız? Bu konuda gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

A.Y: Ben dil eğitimi almadım. İngilizceyi okuldaki eğitimimden sonra kendim çalışarak ilerlettim. Uzun yıllar Rusya’da şirketimiz vardı. İş ilişkilerimle Rusçayı da öğrenmiş oldum.

Daha önce ki sorularda da belirttiğim gibi bire bir iletişimi sağlamak için araya aracı koymadan, başka birinin süzgecinden geçmeden iletişimin daha ikna edici olduğunu düşünüyorum. Bu sayede Rusçayı da öğrenmiş oldum. Uzun yıllardan beri Ortadoğu ile çalıştığım için Arapçayı da bu sayede öğrendim. Bir dil öğrendikten sonra diğer dilleri öğrenmenin daha kolay olduğunu düşünüyorum.

Gençlere tavsiyem de ne kadar dil öğrenirlerse o kadar dünyaya açılacaklarını düşünüyorum. Her öğrendikleri dil ufuklarını açacak, önlerine yeni avantajlar sunacaktır. Dünya globalleşiyor, biz de buna ayak uydurmak zorundayız.

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?

A.Y: İnsan yaşamında inişli çıkışlı anlar vardır. Yaşamınızda mücadele ruhunuz ve deneyiminiz varsa herşeyin üstesinden geliriz.



***Usta'ya
yer açın!***



BÜYÜK
usta
salgam

www.ustasalgam.com



MELİH GRGN

Röportaj • Seyla ieki

”

Adana'nın yemeklerinin, dostluklarının tatlarını zaten söylemeye gerek yok. Her haliyle sıcak, her haliyle lezzetlidir Adana ile ilgili olan her Şey benim için.



GEV: Adana'da bebek doğduğunda 'Adı ile büyüsün' derler. Yeni baba oldunuz gözünüz aydın, adı ile büyüsün. Bu sevincin arasında bizimle röportajı kabul ettiğiniz için çok teşekkürler.

M.G: Güzel dilekleriniz için asıl ben çok teşekkür ederim. Bana verdiğiniz bu güzel fırsat için ayrıca teşekkür ederim.

GEV: 29 Eylül 1980 Adana doğum-lusunuz, lise eğitiminizi Adana'da tamamladınız, hatta konservatuvar eğitiminize de Adana'da başladınız. Şimdilerde İstanbul'dasınız ama çocukluğunuzun geçtiği şehir Adana size ne ifade ediyor?

M.G: Adana ile ilgili aklımda olan aklımda kalan her şey, çok sıcak yaz günlerinin dışında, çok anlamlı ve güzel... İlk şarkı söylediğim, ilk aşık olduğum, ilk hayal kurmaya başladığım güzel mem-

leketim... En sevdiğim zamanları Eylül ve Nisan aylarıydı. Nisan yazın habercisi, Eylül'de yeni dönemin, yeni dünyaların, yeni maceraların başlangıcı gibi gelirdi hep çocukluk yıllarımda.

İstanbul'un o hızlı hayat koşuşturmacası ve karmakarışıklığından sonra Adana yıllarımı hep daha bir özler oldum zaman içerisinde. Bir de konservatuvar yıllarımı hiç unutamam. Ben yarı zamanlı olarak konservatuvara devam ediyordum. Yani tüm gün başka bir okulda eğitimden sonra saat 17.00 civarı Çukurova Üniversitesi'nin içinde yer alan konservatuvar yolculuğu başlıyordu benim için.

O yeşilliklerin arasındaki binanın içine girmek, birbiriyle karışan türlü türlü enstrüman seslerini duymak hep büyü- lü bir dünyaya kaçmak gibi geliyordu o zamanlar... Kemanını akort edenlerden gelen sol-re-la-mi sesleri, piyano sesleri, üfleme sazlar ve birbirine karışan

ama asla karmaşa yaratmayan seslerin havada dolaşması... Dışardaki dünyadan kopup başka bir alemin perdesini aralamak gibiydi...

Adana'nın yemeklerinin, dostluklarının tatlarını zaten söylemeye gerek yok. Her haliyle sıcak, her haliyle lezzetlidir Adana ile ilgili olan her şey benim için.

GEV: Eğitim hayatınıza baktığımızda birçok alanda eğitim aldığınızı görüyoruz. Adana Bilfen Koleji'nde okurken devlet konservatuvarında yarı zamanlı keman eğitimi aldınız. Üniversite eğitimi Yeditepe Üniversitesi'nde Sistem Endüstri Mühendisliği bölümünde tamamladınız, ardından yüksek lisansınızı Marmara Üniversitesi'nde Yönetim ve Pazarlama dalında; doktoranızı da Yeditepe Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler alanında yaptınız. Ayrıca modernleşme, iletişim ve

göç alanları üzerine çalışmalar yapıyorsunuz ve halen Yeditepe Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapıyorsunuz. Sizi bu kadar farklı alanlarda eğitim almaya yönlendiren ne oldu?

M.G: Okumayı hep çok sevdim. Okudukça ne kadar öğrenilmesi gereken şey olduğunu ve aslında bildiklerimizin ve bildiğimiz dünyanın ne kadar eksik olduğunu daha iyi anlıyor insan. İnsan hayatı sadece tek bir işle uğraşmak için hep fazla uzun geldi bana.

Ve aslında severek uğraştığım, uğruna emek harcadığım zaman harcadığım her şey fazlasıyla değerliydi benim için. Bir de içinde bulunduğum hiçbir işi, zorunlu olarak yapmamaya çalıştım. Severek yapmaya, eğer mecbur kaldıysam da içinde sevmeye değer bir yan bulmaya çalışarak yaptım.

Ama sanırım en önemli noktalardan biri de, hangi işi yapıyorsak yapaalım o anda onu dünyanın en önemli işiymiş gibi yapmamız unsurudur.

Altına imzamızı atıyoruz ve bizi nereye taşıyacağı kimlerle tanıştıracacağı hiç belli olmayan ve önceden kestiremeyeceğimiz yerlere taşıyabiliyor.

Müzik hep vardı kendimi bildim bileli. Onun dışında aldığım mühendislik, işletme, siyaset bilimi ve uluslararası ilişkiler ve iletişim eğitimleri hayatımın her döneminde, her yeni düşüncemde bana çok önemli katkılar sağladı.

Mutlaka herkesin söylediğinden başka bir cümlemiz, bir bakış açımız ve bize özel anlatımlar olmalı hayatta. Ne kadar başka pencerelerden bakarsak o kadar iyi betimleyebiliriz hayatı.

Hayat dediğimiz yolculuğu anlamlandıran da anlamsızlaştıran da biziz. Biz ve tercihlerimiz.

Sonuç olarak tercihlerimiz de biziz ama bu konuyu daha da derinleştirmek istemem şimdilik, çünkü yeni yazdığım kitabım tam da bu konularla alakalı, oraya saklamak en heyecanlısı.

GEV: Bu eğitimlerden sonra oyunculuk ve müziğe yönelmeniz ne etkili oldu?

M.G: İnsanın beğendiği ve içine sinen her eserini hangi meslek dalında olursa olsun diğer insanlarla paylaşması çok önemli. Bir şarkıcı olarak, besteci olarak ortaya çıkardığınız eseri milyonlarca insanın söylemesi, ya da birçoğunun o eseri söyleyip internete yüklemesi, ya pacağınız yeni şarkıları ya da rol alacağınız yeni projeleri beklemesi para pul ile ölçülebilecek hadiseler değil. Sanırım bu hazzı yaşamak, ya da yaşayabilme ihtimali bir sanatçıyı neden sanat yapması gerektiğine en çok ikna eden unsurların başında geliyordur.

GEV: 'Akademişyenlik, oyunculuk ve müzisyenlik' hangisi ağır basıyor hayatınızda, yoksa hepsinin yeri ayrı mı? Bunları dengede tutmayı nasıl başarıyorsunuz?

M.G: Hepsinin yeri ayrı ve birbiriyle kıyas edilemeyecek kadar başka değerleri olan alanlar benim için. Aslında hepsinde de bir bakıma sahnedesiniz. Akademik hayatta sizden; sizin tarzınız, birikiminiz, bilginiz ve bir öğretici olarak çok şey bekleyen öğrencilerinizin karşısında, şarkıcılıkta şarkılarınızı duymayı bekleyen ve sizinle birlikte söylemeye can atan dinleyenlerinize, oyunculukta da bazen hiç görmediğiniz ama ekranlarının karşısında canlandıracağınız karakteri bekleyen izleyicilerinizle... Hep sahnedesiniz.

Belki de ortak payda ve size bu hazzı yaşatan ortak nokta bu etkileşimin değeridir. Aslında hangi meslek olursa olsun her zaman sahnede olduğunu düşünürse insan, ki hitap ettiği kitle isterse çok az kişi olsun her zaman kendine yakışır bir titizlik ve samimiyetle yapmalı üzerine düşeni. Şöyle ki; derste olan öğrenci sayısı, ya da diğer örneklerdeki dinleyici ya da izleyici sayısı sizin yaptığınız işin ya da icra ettiğiniz sanatın değerini etkilemeyecektir. Siz yine yaptığınızı her zamanki ustalıklı yapmaya çalışacaksınız ve işinize, insanlara verdiğiniz ölçüde değer göreceksinizdir.

GEV: Ailenize baktığımızda sanat ile iç içe bir aile... Kardeşiniz Özgür Londra'da ödül almış bir yönetmen; diğer kardeşiniz Barış tıp eğitimi almış ama aynı zamanda baterist, babanız Yeşilçam'a emek vermiş, şimdilerde Çukur dizisinde de rol alan sanatçı Demir Karahan... Bütün aileyi bir araya getiren bir proje düşünüyor musunuz?

Tüm aileyi kapsayan bir proje biraz zor ama zaman içinde babamla bazı projelerde beraber bulunma şansımız oldu. Tüm aileyi kapsayan projeler genelde doğum günleri ya da bayramlarda çektiğimiz videoların ötesine pek geçemedi şimdilik.

GEV: 'Romantik Prens' 'Aşk Adamı' gibi yakıştırmalar yapıyor size. Duygusal bir yapıda mısınız?

M.G: Yerine göre duygusal yerine göre gerçekçi. Ama duygusallık olmadan duygu yüklü notalar ve kelimelerle uğraşılıyor. Nasıl ki hayal kurmak başka hayallerle yaşamak başkaysa, duygusallığın zamanları ve sınırlarını da bazen çizmek gerekir diye düşünüyorum. Tabi her zaman planlar ve gerçekler de paralel ilerlemiyor.

GEV: 2009 yılında sessiz sedasız evlendiniz. Birçok sanatçıdan farklı olarak özel hayatınızı kameralar önünde yaşamamayı tercih ediyorsunuz.

M.G: Evet... Özel hayatın özel kalması gerektiğine inanandanı. Yoksa size özel olmuyor. O sebepten bazı sınırlarım var sadece çok az insanı içeriye kabul ettiğim. Tamamen tercih ve yapı meselesi sanırım.

GEV: 'Gel', 'Yolun Gülle Dolsun' albümleri ve gönüllerde yer eden, sözü ve müziği size ait, birçok şarkı, özellikle 14 Bahar şarkısı, ama sonrasında müziğe ara verip oyunculuğa yöneldiniz. Bunun nedeni nedir; yeni albüm çalışmaları var mı?

Müzik hep var bazen başka şekillerde, film, belgesel ve dizi hatta reklam müzikleri olarak devam ediyor. Yeni şarkılarım

da var. Ama oyunculuk çok zaman alan ve projeye göre bazen çok uzun soluklu bir macera olabiliyor. Mesela en son çektiğimiz Deniz Yıldızı yaklaşık 1250 bölüm sürdü. Bugünlerde Arka Sokaklar için yeni bir anlaşma imzaladık ve dizi 12. senesinde... Tüm bunlar birleşince bazen planlar biraz ötelenbiliyor. Kesinlikle vazgeçilmiyor ama layıkı ile yapmak için doğru ve uygun zaman bekleniyor...

GEV: Bir röportajınızda, okuyan yeni neslin çok güzel şeyler yapacağına inandığınızı belirtiyorsunuz. Yeni nesile tavsiyeleriniz nelerdir?

M.G: Yeni nesile tavsiyem mutlaka okusunlar. Tarih okusunlar sanat okusunlar, tiyatroya gitsinler. En büyük eğlenceleri cep telefonu uygulamaları olmasın ve mutlaka katma değerler yaratsınlar. Şimdilerde duyduğum en büyük şikayetlerden biri gençlerimizin kendilerine hobi bulamamaları. Daha az cep telefonu soksunlar hayatlarına. Hayatlarından çaldırmassınlar... Mutlaka söylenmeyi söylemeye, yazılmamış olanı yazmaya çalışsınlar ve kendilerine özel formüller yaratsınlar. Her şeyle ilgili...

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

M.G: O kadar çok var ki... Ama ilk aklıma gelenler, Muhsin Bey'i mutlaka izlesinler. Sting şarkıları dinlesinler, Cemal Süreya, Özdemir Asaf, Ahmet Hamdi Tanpınar okusunlar...

Edip Cansever'i anlasınlar... Dvorak ve Chopin dinlesinler. Rachmaninoff'u yağmurlu havalarda ve sonbaharda dinlesinler... **Ve son olarak, iletişim becerilerinin ve anlama kabiliyetlerinin gelişmeleri için ellerinden geleni yapsınlar...**





8 ADIMDA YAZA FORMDA GİRİN!

Sağlık Köşesi • Diyetisyen Sıla Artural

1-YEMEKLERDEN ÖNCE VE SONRA MUTLAKA SU TÜKETİN.

Yemeklerden önce su içmek iştahı basıkılamakta ve yeme isteğini azaltmaktadır. Yetersiz su tüketimi kişide açlık ataklarını arttırabilir. Özellikle yaz aylarında kaybettiğimiz suyu yerine koymak zorlaşmaktadır.



Kaybedilen su nedeniyle vücut yalancı açlık atakları ortaya çıkarabilir. Kişi susuzluk nedeniyle ortaya çıkan baş ağrısını açlık ile karıştırabilmektedir. Bu nedenle yeme atağı geldiğinde önce su içmek açlığın şiddetini büyük ölçüde azaltmaktadır.

2-TUZ TÜKETİMİNİ SINIRLANDIRIN.

Yapılan araştırmalara göre günlük tüketilmesi gereken tuz miktarı 5 gr dır. Türkiye de ise bu miktar sadece bir öğünde tüketilmektedir. Tuz tüketimi vücuttaki ödemin en büyük nedenlerinden biri olmakta ve kişinin artan ödemi tartıya kilo olarak yansıtmaktadır. Tuz tüketimini 5 gr ile sınırlandırmak ve bol su tüketmek ödem sorununuzun önüne geçecektir.

3-GÜNDE 5 ÖĞÜNÜN ALTINA DÜŞMEYİN.

3 ana ve 2-3 ara öğün doğru beslenmenin temelini oluşturmaktadır. 2-3 saatlik aralıklarla beslenmek hem açlık krizlerinin önüne geçecek hem de metabolizmanızın hızlanmasını sağlayacaktır. Uzun süren açlıklar vücudu korumaya doğru sürüklediği için sanılanın aksine kilo kaybı zorlaşmaktadır. Bu nedenle yapacağınız kuşluk – ikindi – gece ara öğünleri ile beslenme programınızı düzenlemeniz istediğiniz fit görüntüye yardımı olacaktır.

4- YEMEKLERE VE SALATALARA ALTIN ÜÇLÜYÜ EKLEMİYİ UNUTMAYIN. (PUL BİBER- LİMON – SİRKE)

Metabolizma hızlandıran besinler her zaman merak konusu olmuştur. Yoğurtlarınıza pul biber ve limon , salatalarınıza ise sirke eklemek hem tokluk duygusunu tetikleyecek hem de yağ kaybını hızlandıracaktır. Yapacağınız bu küçük değişiklik ile metabolizmanızın ne kadar hızlandığına siz de şaşıracaksınız.

5- SIVI KALORİ TEHLİKESİNE DİKKAT EDİN.

Ünlü markaların hazırladığı kahve, smoothie gibi içecekler kalori açısından en tehlikelileridir. Hatta neredeyse bir öğünde alınabilecek kalori bir bardak içecek ile alınmaktadır. Kişi öğünlerine ne kadar dikkat etse de kilo verememekte ve sorunu kendinde aramaktadır. Bu sıvı tehlikeler (kremalı kahveler, şekerli smoothiler) ortadan kaldırıldığında günlük alınan kalori miktarı büyük ölçüde azaltılacaktır.

6- GÜNDE 2 FİNCAN SADE KAHVE, 1-2 FİNCAN BİTKİ ÇAYI TÜKETİN. (BÖBREK HASTALARI DİKKAT !)

Metabolizma hızlandıran içecekler işinizi kolaylaştıracaktır. Yeşil çay , beyaz çay, mısır püskülü gibi çaylar ödem atmanızı kolaylaştıracak, filtre kahve- türk kahvesi gibi içecekler de metabolizmanızın hızlanmasını sağlayacaktır.

7- GÜNEŞTEN BOL BOL YARARLANIN. (D VİTAMİNİ)

Kilo vermekte zorlanan danışanlarımızıza baktığımızda bir çoğunda D vitamini eksikliği göze çarpmaktadır. Ülkemiz bol güneş aldığı halde D vitamini eksikliği özellikle kadınlarda yüksek oranda görülmektedir.



Bu eksiklik ise metabolizmayı yavaşlatmakta ve belirli bir yaştan sonra da kemik erimesi riskini arttırmaktadır. Teh-

likeli olmayan saatlerde yarım saat kol ve bacaklar açık şekilde güneşlenmek kışın mahrum kaldığımız D vitaminini yerine koymamıza yardımcı olacaktır.

8-GÜNDE 15 DK İP ATLAYIN. (KALP RAHATSIZLIĞI OLANLAR DİKKAT)

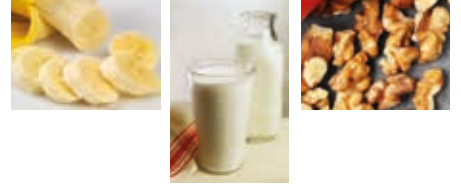
Kilo vermeyi kolaylaştıran ve her bölgeyi doğru şekilde çalıştıran ip atlama, kilo vermeyi kolaylaştırmaktadır. Her yerde rahatlıkla yapabileceğiniz ve neredeyse maliyetsiz olan bu kolay egzersiz ile günlük hareketinizi gerçekleştirmiş olacaksınız. Yemekten yaklaşık 1-1.5 saat sonra ve serinlikte yapacağınız bu egzersiz ile istediğiniz vücut formuna yaklaşabilirsiniz.



Haftada 1-2 gün ara öğünde tüketebileceğiniz sağlıklı bir tarife ne dersiniz ?

FİT YAZ TARİFİ

Kakaolu muzlu dondurma



Malzemeler:

- 1 ADET MUZ
- 1 TATLI KAŞIĞI KAKAO
- 1 ADET CEVİZ İÇİ
- 2 YEMEK KAŞIĞI SÜT

Muzu dilimleyip süt ile ezin.

Dondurucuya atıp 2 saat bekletin .

Kakaoyu ekleyip kıvamı gelinceye kadar blender dan geçirin.

Servis kabına aldıktan sonra üzerini dövülmüş ceviz ile süsleyin.

Afiyet olsun





YEME BOZUKLUĞUNA BİR BAKIŞ

Sağlık Köşesi • Melisa Sümer

Son 50 yıl içinde kilosundan memnun olan insan sayısı giderek azalmakta ve yeme bozukluklarının yaygınlığı ise giderek artmaktadır. Bu durum insanların yaşam biçimlerinde önemli değişikliklere yol açarak, aşırı kozmetik ürün kullanımını, estetik cerrahi operasyonları, sürekli diyet ve spor takıntılarını yaşamın olağan görünümüne dönüştürmektedir. Bir taraftan fiziksel görünüşün çok önemli olduğunun pazarlanması, hatta başarı ve mutluluğa giden yolun incelik ve iyi görünüşten geçtiğinin vurgulanması, diğer taraftan bu durumun aşırılık kazanmasıyla yeme bozukluklarının tanılanmaya çalışılması, beslenmenin ve “normal” kilonun nasıl olması gerektiğine dair kafaların karışmasına yol açmaktadır.

Günümüzde çok sayıda insan kilosu ve beslenmesiyle ilgili endişeler taşıırken, bu endişelerin hangi koşullar altında “takıntı” olarak tanımlandığı tartışma-

lıdır. 1950’den günümüze YB tanısı alan insan sayısının giderek artmasına rağmen sağlıklı beslenme ve kilosuna dikkat ve özen göstermenin ne zaman takıntılı davranış şekline dönüşerek, yeme bozukluğuna riski taşıdığı net olarak bilinmemektedir.

Ayrıca Yeme Bozukluğunun sağlıklı yaşam ve hatta yaşam süresi açısından ne kadar riskli bir durum teşkil ettiği de göz ardı edilmektedir. Yeme Bozukluğu tanısı almış kişilerin ölüm riskleri sağlıklı bireylere kıyasla anlamlı biçimde yüksek olduğu bilinmektedir. Obeziteye bağlı kalp ve damar hastalıklarından ölenleri bir kenara bırakacak olursak, bu risk en fazla 5.8 oranında Anoreksiya Nervosa’da (şişmanlamaya karşı ağır korku yüzünden bilinçli olarak aşırı zayıf kalma) ve 1.9 ile Bulimiya Nervosa’da (yiyip çıkarma hastalığı) görülmektedir. Ayrıca ölen AN hastalarının 5’te 1’nin de intihar ettiği bulgulanmıştır. Ölüm oran-

larının ilk defa 20’li yaşlarında anoreksiya tanısı almış olanlar için daha fazla olduğu, bu insanların kendi yaşıtı olan sağlıklı insanlara kıyasla 18 kez daha fazla ölüm riski taşıdıkları da görülmektedir.

2011 verilerine göre, ABD’de 20 milyon kadın ve 10 milyon erkek yaşamlarının bir döneminde klinik olarak tanımlanmış yeme bozukluğundan etkilenmiştir. Ayrıca tam kriterler karşılanmasa bile birçok kadının, bozuk beslenmeye ve fiziksel görüntüleri ile ilgili kendini eleştiren tutumlara bağlı olarak ciddi sıkıntılar yaşamakta olduğu ifade edilmektedir.

Düşük özgüven, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygulanım ve dürtü bozuklukları ve ayrışma-bireyleşme etrafındaki konular uzun zamandan beri yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir. Yeme Bozukluğuna sahip hastaların diğer insanlara güven geliştirme ve özgüven duygularında sorun yaşadıkları; beden-

sel bütünlükleriyle ilgili korkulara sahip oldukları ileri sürülmektedir. Ancak yeme bozukluğu hastalarının beden imajı sorunlarını, günümüzde kilosuna ile meşgul, ama yeme bozukluğu olmayan insanlardan ayıran temel özelliğın daha ince bir fiziğe sahip olmak için verdikleri “öncelikli” çabalar olduğu söylenmektedir.

Yeme bozuklukları klinik tanıya göre yeme davranışında şiddetli bozukluklarla belirlidir. Yeme bozuklukları, yetersiz ya da aşırı gıda alımı içerebilen, diğeryandan ruhsal etkilere dayanan ve fiziksel sonuçlara yol açabilen bir hastalıktır

Obeziteyi diyetisyenlere bırakacak olursak, Yeme Bozuklukları, iki özgül tanı olan Anoreksiya Nervoz ve Bulimiya Nervozayı içerir. Anoreksiya Nervoz,

olağan sayılan en az vücut ağırlığına sahip olmayı reddetme ile belirlidir. Bulimiya Nervoz, kendinin yol açtığı kusma, laksatiflerin, diüretiklerin, lavmanların ya da diğeryilaçların yanlış yere kullanımı; hiç yemek yememe ya da aşırı egzersiz yapma gibi uygunsuz dengeleyici davranışların izlediğı yineleyen tıknırcasına yeme epizotlarıyla belirlidir. Vücut biçimini ve ağırlığını algılamada bozukluk hem Anoreksiya Nervoz, hem de Bulimiya Nervozanın başlıca özelliğidir.

Beslenme ve Yeme Bozuklukları başlığı altında Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu, Kaçınan / Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Anoreksiya Nervoz, Bulimiya Nervoz, Pika, Tıknırcasına Yeme Bozukluğu, Tanımlanmış DiğeryBir Beslenme ve Yeme Bozukluğu ve Tanımlanmamış DiğeryBir Beslenme

ve Yeme Bozukluğu tanım ve kriterleri yer almaktadır. Bu çalışma kapsamında yeme bozukluklarından sadece anoreksiya nervoz ve bulimiya nervoz ele alınmıştır.





Yeme Bozukluklarının (YB) Davranışsal Belirtileri:

1. Kişinin yaş ve boy uzunluğu göz önüne alındığında olağan sayılan en az kiloda ya da bunun üzerinde bir vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmeme (örneğin beklenenin %85'inin altında bir vücut ağırlığı)
 2. Normalin altında bir kiloda olmasına rağmen kişinin kilo almaktan veya şişmanlamaktan aşırı korkması
 3. Tekrarlanan aşırı yeme epizodlarının olması (örneğin karbonhidrat yüklü yemeklerin kısa zamanda yoğun miktarda tüketilmesi)
 4. Kişinin kilo alımını engellemek için kendini kusturma, laksatif, diüretik, lavman veya diğer ilaçların kullanımı, yemek yememe ya da yoğun egzersiz yapma eylemlerinde bulunma
 5. Sağlıklı asgari kiloyu korumayı reddetme ile aşırı kilo kaybı (ve kadınlarda adet kesilmesi)
 6. Kendini değerlendirmede vücut ağırlığının ve şeklinin uygun olmayacak derecede fazla etkisi
 7. Kişinin kendisini aşırı kilolu olarak çok hatalı değerlendirmesi sonucu vücut imajı ile yoğun olarak uğraşması
 8. Yeme bozukluğu sonucu sıvı ve elektrolit dengesizliğinin artması.
 9. Kişinin önerilen kilonun ciddi biçimde altında olmasına rağmen kendini zayıf olarak görmeyi şiddetle reddetmesi
 10. Kişinin normal sınırların üstünde bir kiloda olmasına rağmen yeme davranışı kontrol edemeyip aşırı yemek tüketmesi
- Günümüzde özellikle 12-18 yaş aralığındaki ergen kız çocuklarında görülen yeme bozukluklarının belirtilerinin farkındalığına erken varılmasının, zamanında müdahaleyi kolaylaştırarak, hastalığın seyrini olumlu olarak etkilediği bilinmektedir.



Butik Selda

Çocuk Kadın Erkek Giyim

Selda & Yusuf
KARATAŞ



Akkuyu Mah. Merkez Sok. No. 231
Villa Yolu (Aslan Market Yanı) Sarıçam/Adana
Tel : 0 505 899 36 14



HANGİ YAPAY KALP KAPAĞI DAHA İYİ; BİYOLOJİK Mİ MEKANİK Mİ?

Sağlık Köşesi • Prof. Dr. Vedat Nisanoğlu

Bazen düzgün çalışmayan kalp kapakçıklarından bir veya ikisini yapay kalp kapakları ile değiştirmek gerekir. Bu ameliyatlarda hangi tip kapak kullanılacağı hastanın tercihine bırakılır. Hasta mekanik veya biyolojik yapay kapaklar arasında bir seçim yapar. Her kapak tipinin kendine has avantaj ve dezavantajları vardır.

Bu konuda bilgi sahibi olmak hastaların yapay kapak seçimlerini daha bilinçli yapmalarını sağlayacaktır.

Kan, kalpten diğer organlara doğru pompalanır. Kalp kapakları açılıp kapanarak kanın tek bir doğrultuda akışını sağlamada anahtar rol oynarlar.

Bu doğal kalp kapakçıklarını değiştirmek gerekecek kadar tahrip eden pek çok sebep vardır.

Bu kapakçıklar doğuştan kusurlu olabileceği gibi, akut eklem romatizması veya enfeksiyon sonucu ya da yaşlılığa bağlı aşırı kireç birikimi neticesinde bozula-

bilir. Kalp kapakçığında oluşan tahribat kapağın açılma ve kapanmasını zorlaştırır. Kapakçıkların açılması bozulursa kalp kapağında darlık oluşur, kapanması bozulursa kalp kapağında yetmezlik oluşur ve kan geriye doğru kaçar.

Bozulmuş kalp kapakçıkları kalp ve akciğerin yükünü arttırarak bu organlara zarar verir ve kişinin günlük aktivitelerini kısıtlayan şikayetler oluşmasına neden olur. Nefes darlığı, çabuk yorulma, göğüs ağrısı, bayılma, çarpıntı, öksürük ve ayaklarda şişlik kapak hastalarında en sık ortaya çıkan yakınmalardır.

Ciddi kalp kapakçık hasarı durumunda bu kapakçığın ameliyat esnasında yapay bir kalp kapağı ile değişimi gerekebilir.

Kapak değişim ameliyatları sıklıkla Mitral ve Aort kapak hastalıklarında uygulanmaktadır. Ayrıca hayati tehdit oluşturan diğer kapak hastalıklarında da kapak değişimi gerekebilir.

Kalp kapağınız değişecek, hangi yapay kalp kapağı sizin için daha iyidir?

Yapay kalp kapakları doğal kapakçıkların normal açılma ve kapanma hareketlerini taklit edecek biçimde tasarlanmıştır.

Bazen iki veya üç kalp kapağını aynı ameliyatta değiştirmek gerekebilir.

Yapay kalp kapakları iki temel kategoriye ayrılır:

MEKANİK KAPAKLAR

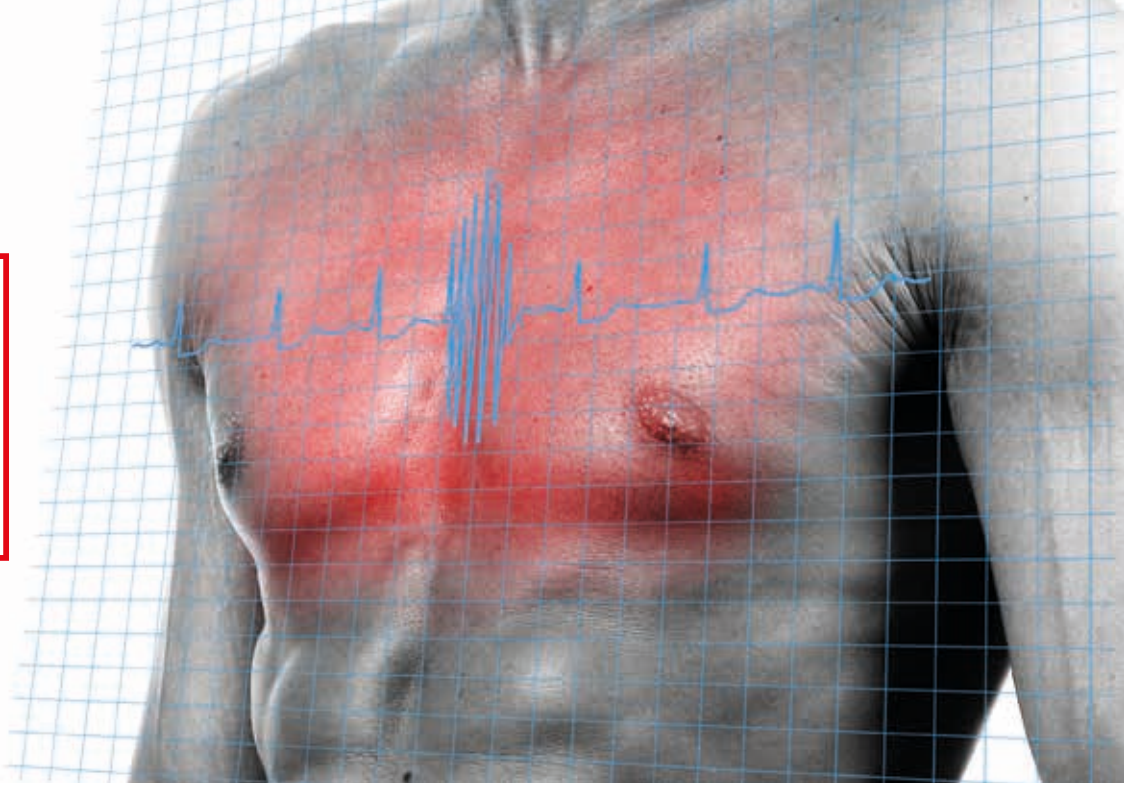
Bu tip kapaklar karbon veya titanyumdan yapılmaktadır. Bu tip kapaklar çok uzun ömürlüdür.

Bir başka deyişle mekanik kapaklar takılan hastaların büyük bir bölümü yaşamları boyunca yeniden bir kapak ameliyatına gerek kalmamaktadır.

Bu önemli avantaja karşın mekanik kapakların bazı dezavantajları bulunmaktadır. Bunların başında hastanın ömür



**Tekrar kalp rahatsızlığı
geçirme riskini azaltmak
istiyorsanız yaşam
tarzınızı değiştirin!**



boyu kan sulandırıcı ilaç kullanması gelmektedir. Hasta her ay kan testi yaptırarak bu kan sulandırıcı ilaç dozunu ayarlamak zorunda kalır.

Hasta kan sulandırıcı ilaçlar kullandığı için yaşamı boyunca çarpma ve darbe-lerden kaçınmak zorunda kalır, futbol veya benzeri mücadele gerektiren spor ve aktivitelerden uzak durması gerekir.

Bundan başka kan sulandırıcı ilaç kullanmanın düşük de olsa birtakım kana- ma/pıhtılaşma prob- lemine yol açma ihtim- ali vardır.

Mekanik kalp kapa- ğı olan hastaların doğum yapmaları mümkündür ancak

bu hastalarda gebelik ve doğum esna- sında kan sulandırıcı ilaç kullanımına bağlı ciddi yan etkiler olabilmektedir.

Son olarak bu kapaklar nadiren her açı- lıp kapanmada “klik” benzeri ses çıkara- bilir, zamanla hastalar bu sese alışırlar. Bu sesi hastanın yakınında bulunan in- sanların da duyabilmesi mümkündür.

BİYOLOJİK KAPAKLAR

İnsan veya hayvan dokularından yapılır. Bu tip kapakların en büyük avantajı kan sulandırıcı ilaç kullanmaya gerek olma- masıdır.

Dolayısı ile aylık kan testi yaptırmaya gerek kalmaz. Ayrıca hastaların ağır spor aktivitelerine devam edebilmesi veya güvenle gebe kalabilmesi müm- kün olmaktadır.

Biyolojik kapakların en önemli deza- vantajı kısa ömürlü olmalıdır. Günü- müzdeki biyolojik kapaklar 8-15 yıl içinde kireçlenme veya yırtılma neti- cesinde bozulmak- tadır.

Çocuk ve gençlerde bu süre daha da kısalmaktadır. Hastaların ortalama her 10 yılda bir tekrar kalp ameliyatı olmaları gerekmektedir.

Genel prensip olarak çocuklara, gençle- re ve 70 yaşından küçük hastalara tıbbi olarak mekanik kapak kullanılması öne- rilmektedir. Yaşı 70’den ileri hastalarda,

tahmini yaşam beklentisi 10-15 yıldan az olanlara veya kan sulandırıcı ilaç kul- lanmasında hayati risk bulunanlarda bi- yolojik kapaklar kullanmak daha uygun olacaktır.

Hekim tıbbi değerlendirme neticesinde hasta için en uygun kapak tipini belirler ve hastaya önerir; hasta ise kendi ya- şam tarzı ve önceliklerini dikkate alarak kapak tipi tercihini yapar. Bu konuda son kararı hasta vermelidir.



Prof. Dr. Vedat NİSANOĞLU

Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı

Özel Medline Adana Hastanesi

Belediye Evleri Mahallesi, Turgut Özal Bulvarı, No:234, P.K. 01360, Çukurova/ADANA

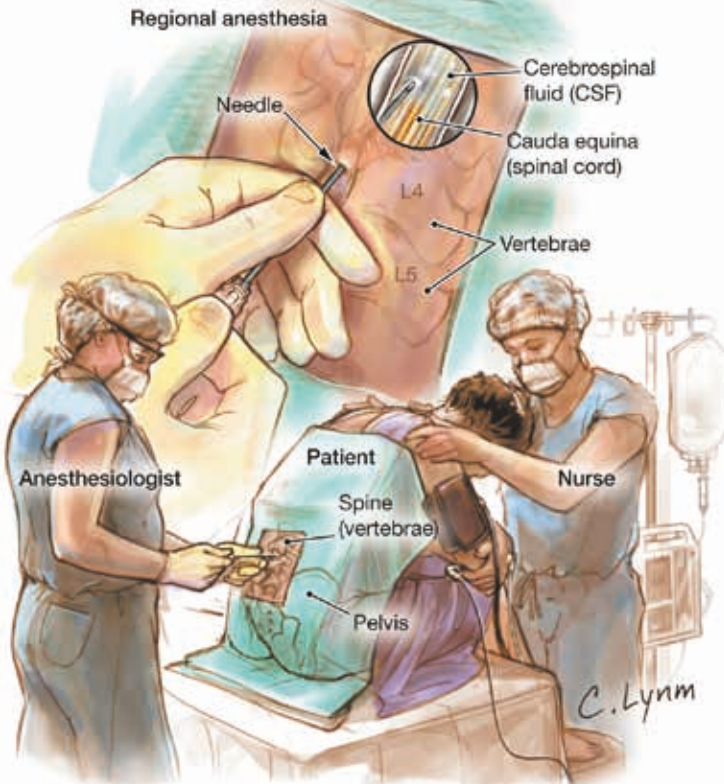
vedat.nisanoglu@medlineadana.com

+90 322 4552550 - 1846



SPİNAL VE EPİDURAL ANESTEZİ İLE SEZERYAN AMELİYATI

Sağlık Köşesi • Ardanur Karadal



Sezeryan ameliyatı genel anestezi ile hasta uyutularak veya belden aşağısı uyuşturularak iki şekilde yapılabilir. Belden aşağısını uyuşturma diye tabir edilen anestezi, Spinal Anestezi veya Epidural Anestezi şeklinde olabilir.

Bu yöntemlerin hepsi Anestezi Uzmanları tarafından uygulanır. Spinal Anestezi ve Epidural Anestezi; her ikisi de belden aşağı uyuşturma olup, aralarındaki fark sadece yapılış tekniğidir.

Spinal ve Epidural Anestezi Sezeryanda kullanılıyor olup, normal doğumda sadece Epidural Anestezi kullanılır.

SPİNAL VE EPİDURAL ANESTEZİDE HASTA UYANIK MIDIR?

- Bu teknikte hastanın bilinci açık olur, belden aşağısını hareket ettiremez hale gelir. Hasta kendisine



dokunulduğunu hisseder fakat acı duymaz. Hastanın önünde ameliyat sahasını görmesine engel olan bir perde yerleştirilir.

SPİNAL ANESTEZİ VE EPİDURAL ANESTEZİ TEKNİĞİ NASIL UYGULANIR?

- Uygulama sırasında hasta oturur pozisyonda veya yan yatar pozisyonda olur. Bel bölgesi temizlendikten sonra ince bir iğne ile belden girilerek bir – iki dakika gibi kısa bir sürede ilaç verilerek anestezi uygulanır. Anestezi uygulandıktan birkaç dakika sonra ayaklarda, bacaklarda karıncalanma ve uyuşma başlar.

SPİNAL ANESTEZİNİN AVANTAJLARI NELERDİR?

- Bu yöntemlerle hasta tüm vücuduna anestezi almayıp; sadece ihtiyacı kadar anestezi almış olur.
- Genel Anestezinin tersine bebeğe hiç ilaç gitmez ve bu sayede ameliyat uzun sürse bile bebek etkilenmez.
- Anne uyanık olacağı için bebeğin ilk doğum anlarına tanık olur.



- Anne uyanık olduğu için en kısa sürede ve rahatlıkla bebeğini kucağına alıp emzirebilir.

HANGİ DURUMLARDA SPİNAL VE EPİDURAL ANESTEZİ UYGULANMAZ?

- Hastanın istemediği durumlarda.
- Bel bölgesinde enfeksiyon olduğu durumlarda.
- Hastada kanama, pıhtılaşma bozukluğu olduğu durumlarda.

SPİNAL VE EPİDURAL ANESTEZİNİN YAN ETKİLERİ NELERDİR?

- Spinal ve Epidural Anestezi belde ağrı, ayaklarda felçlik yapmaz. Tek yan etkisi bir hafta - on gün sürebilen; boyun, baş ve gözlere yayılan şiddetli baş ağrısı yapabilir. Bunu önlemek için hastaya bir hafta boyunca günde en az 2 – 2,5 litre su içmesi, kafein içerikli içecekler alması önerilir. Bol sıvı ve kafein, baş ağrısı olasılığını önemli ölçüde azaltmaktadır.



BİZ ADANALİYİZ
PLATFORMU BAŞKANI
Mahmut REYHANİOĞLU

”

**BU KENTE HEP
BİRLİKTE SAHİP
ÇIKMAYA VAR
MISINIZ?**

ADANA'NIN BİRLEŞTİRİCİ YÜZÜ

MAHMUT REYHANIOĞLU
(Turuncu Adam)



Bu Kent Hepimizin

Altı ay önce meşalesini yaktığımız "Bu kente hep birlikte sahip çıkmaya var mısınız?" sloganına duyulan ilgiden memnuniyetle hız kesmeden yolumuza devam ediyoruz.

Adana'mızı 70 li yıllardaki bereketli topraklara, dumanı tüten bacalara, fabrikaların önünde dizilen servislere, edebiyatına, sanatına, sporuna zirvede olduğu günlere getirmeye kararlıyız.

Bunları başarmanın tek yolu hep

birlikte kentin kendi değeri olan markalara sahip çıkmak ve onlarla birlikte büyümeyi gerçekleştirmektir. Festivaller şehri olma yolunda büyük yol aldık. Portakal Çiçeği Festivali Uluslararası arenaya taşınması, kentimize yerli ve yabancı konukların gelmesi, ilginin büyüklüğü Adanalının neler yapacağını kanıttı.

Hız kesmeden festivallerde gösterdiğimiz bu dayanışmayı tüm alanlara yayalım ve kentin markalarına sahip çıkalım.

Yatırım yapan özel okullara, özel hastanelerine, otellerine, esnafına, basınına, sporuna, sanatsal tüm faaliyetlerine gücümüz nispetinde destek olalım.

Onlar büyüdükçe şubelerini açacaklar, büyüyen bir Adana olacağız.

**Başka Adana yok!
Kıymetini bilelim.**



DOUBLETREE
BY HILTON™
ADANA

ÇOK YAKINDA...



Kurtuluş mh. Mithat Saraçoğlu cd. ADANA

www.bigchefs.com.tr

0322 436 70 70

**BIG
CHEFS**
CAFE & BRASSERIE



NASIL NEFES ALIYORSAK ÖYLE YAŞIYORUZ!

Sağlık Köşesi • Nilay Foto

Bizler hayat enerjimizi gün içinde pek çok şekilde kullanıyoruz ve tüketiyoruz. Bazen yaşadığımız olaylar stresimizi artırıyor.

Günümüzde karşılıklı eleştiri, yargı ve tahammülsüzlüklerden dolayı, hem iletişim sıkıntısı çekiyoruz, hem de bedenimize ve ruhumuza çok fazla stres yaşıyoruz. Aslında en büyük dileğimiz stres kaynaklarını azaltmak olsa bile, hayatın karmaşasında bu çok da kolay olmuyor. Yaşadığımız stresi azaltmanın bir yolu var. Doğru ve doğal NEFES almak...

NEFESİMİZ bizim; 'Yaşam Enerjimiz'dir... 'Fiziksel Sağlığımız'dır... 'Zihinsel ve Duygusal Haritamız'dır...

'Ruhumuz ile Olan Bağlantımız'dır ...'Nefes'imiz bizim yaşam anahtarımızdır, varlığımızın kanıtıdır.

Yapılan araştırmalara göre bir insan günde 23 bin kez nefes alıp veriyor. Fakat bu kadar çok tekrarlanan bu eylemi ,çoğumuz nefes aldığımızı zannederek akciğer kapasitemizin sadece bir kısmını kullanarak yapıyoruz.

Yine çoğumuz, daha bebekken çok iyi bildiğimiz doğru nefes almayı unutmuş durumdayız. Aslında en doğru aldığımız nefes, bebekken aldığımız nefestir. Bebekler tam ve açık bir diyafram nefesi kullanır, nefes alıp ,verirken karnı şişer ve iner. Büyümeye başlağında devreye

giren duygularını, ağlayarak ifade eder ve bu sırada nefesini tutmaya başlar. Çocukluk ve yetişkinlik evreleri de aynı şekilde devam eder; korkarız nefesimizi tutarız, ağlarız, öfkeleniriz, sinirleniriz ve yine nefesimizi tutarız. Bilinçaltı düzeyinde; düşünceler ve duygular, nefes alışkanlıklarımızla doğrudan bağlantılıdır. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak baskıladığımız düşünce ve duygularımızdan nefesimizi tutarak kurtulmaya çalışırız ve doğal nefes alma yeteneğimizi kaybederiz. Sonuçta tuttuğumuz nefesle birlikte, hem yeteri kadar oksijen alamayız, hem de duygusal olarak birikime neden oluruz.

Doğal ve doğru nefes almayı öğrenme-



ye, bir şifa, değişim, dönüşüm ve arınma tekniği olan **TRANSFORMAL NEFES TERAPİSİ**'ni kullanarak başlayabiliriz. Böylece kendimizi fiziksel, zihinsel -duygusal ve ruhsal olarak geliştirerek, yaşantımıza bir çok açıdan kalite katabiliriz.

Transformatory Nefes; nefes sistemindeki blokajlarda açılım sağlayarak oksijenin vücutta kesintisiz dolaşımını sağlayan en etkili nefes tekniği olarak biliniyor. Bu teknik Amerika'da ve Avrupa'da 30 yılı aşkın bir süredir güvenle uygulanıyor. Doğru nefes için diyafram kullanımı şart.



Oysa birçok kişi sadece üst solunum yoluyla nefes alıp verir ve ciğerlerinin kapasitesinin çok altında nefes alır. Burada korku, endişe, heyecan, stres, yarış gibi anlarda eklenen yüklerle birlikte ciğerlerdeki havanın sadece yüzde 10'u kullanılır. Bu anları sık yaşıyorsanız, bir süre sonra bu durum nefes alma alışkanlığınız haline gelir. Transformatory Nefes seanslarında; nefes terapisti danışanın nefes alışını sürekli diyaframa doğru yönlendirir ve seans süresince kişinin bağlantılı ve derin diyafram nefesi almasını sağlar. Diyaframatik nefesle birlikte vücut haritası, tonlama, kundalini, olumlama teknikleri gibi destekleyici yöntemleri uygular.

Bu şekilde diyaframla ilgili bir farkındalık geliştirilir ve aynı zamanda nefes sistemindeki negatif blokajlar açılır. Fiziksel ve psikolojik blokajlar ve kısıtlı nefes alışkanlığının Transformatory Nefes çalışmalarıyla aşılmasıyla da kişi bebekliğinde olduğu gibi farkında bile olmadan günlük yaşamında diyaframını kullanarak nefes almaya başlar.

Transformatory Nefes Terapisi, üç seviyede etkilerini gösterir.

İlk seviye olan **FİZİKSEL** seviyede;

- Nefes alışkanlıklarımıza ilişkin kısıtlı nefes alma modelini, doğal ve doğru nefes almamızı sağlayan 'diyafram nefes'ini kullanarak bize fiziksel olarak daha enerjik, canlı ve sağlıklı bir yaşam sunar.
- Diyafram nefesi; solunum sistemimizi geliştirerek akciğerlerimizin oksijen alma kapasitesini artırır ve bedenimizin ihtiyacı olan oksijen miktarını almasını sağlar. Böylece; zindelik kazanırız, bağışıklık sistemimiz güçlenir, bedenimizde biriken toksinleri daha rahat atarız.
- Tüm hücrelerimize yeterli oksijen aldığımızdan, sürekli yorgunluk ve yaşlanma süreci yerini; canlılık, yenilenme ve gençleşme sürecine bırakır.

Negatif ve bizi kısıtlayan nefes alışkanlıklarıyla, yüzleşmek istemediğimiz duy-



guları nefesimizi tutarak bastırıyoruz. Bunun sonucunda da vücudumuzda negatif hücreler birikiyor ve yaşantımız olumsuz etkileniyor.

İfade edilememiş ya da bastırılmış tüm duygu ve hisler yani tüm negatif enerjiler bedenimizde ağrı ya da hastalık olarak ortaya çıkar.

Araştırmalarıyla 2 Nobel ödülü alan Dr. Otto Warburg **“Kanserin en temel nedeni oksijensizliktir”** görüşünü makalelerinde açıklar. Oksijen eksikliğinin, hücrelerin kanserli duruma gelmesinde kesinlikle en temel rol oynayan unsur olduğunu belirtir. Çünkü Normal hücreler oksijene gereksinime duyarken, kanser hücreleri oksijensiz ortamda yaşayabileceği yapılan çalışmalarda da kanıtlanmıştır.

Transformatif nefes; Migren atakları, Astım, KOAH, Reflü, MS, Fobiler, Fazla kilo, Bağımlılıklar, Kanser, Kronik yorgunluk, Alerjiler, Adet öncesi

sendromları, Kalp rahatsızlıkları, Uykusuzluk, Fibromiyalji, Panik atak, Cilt sorunları gibi bir çok rahatsızlıktan bizi uzak tutmaktadır. Doğru nefes alarak sağlığını tepeden tırnağa iyileştirmemiz ve daha zinde ve canlı yaşamamız mümkündür.

Stresli anlarda diyafram nefesini kullanan kişi problemlere karşı bedensel ve zihinsel olarak çok daha sağlıklı ve dengeli kalır. Bu nedenle transformatif nefes oksijenin etkisi ile sayısız rahatsızlığın giderilmesinde ve tedavisinde destekleyici unsurdur,

İkinci seviye olan **ZİHİNSEL VE DUYGUSAL** seviyede ;

- Geçmişe ait negatif kayıtları travmaları temizleyerek zihinsel ve duygusal olarak daha neşeli, keyifli ve huzurlu dolu olmamıza neden olur .
- Kendini kısıtlayıcı, sabote edici alışkanlıkların farkına varır.

- Birçok hastalığın kökeni olan ‘stres’ ortadan kalkar ve kişisel dengemiz artar,
- Öfke, korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, hüzn ve keder gibi negatif duygular temizlenir

Son seviye olan **RUHSAL** seviyede ise;

- Bilincin daha yüksek seviyeleriyle bağlantı sağlayarak ruhsal olarak daha dingin olmaya başlarız.
- Yüksek benliğimizle bağlantımız güçlenir. Birlik bilincimiz gelişip, tam ve bütün hissederiz. Yaşamımızı ruhsal olarak daha farkında ve derin olarak yaşamaya başlarız.



Transformatif nefes ; İnsan bilincinin deneyimleyeceği her alanda değişim ve dönüşüm için bize her anlamda destek olan bir şifa tekniğidir. Transformatif Nefes, doğal nefesimiz olup kendimizi iyileştirmenin en doğal yoludur!

Nefesimiz aynı zamanda bizim yaşam kalitemizi belirler...Nefesimizi doğru şekilde kullandığımız sürece; daha sağlıklı ve enerjik, daha sevgi ve huzur dolu, ‘AN’ın keyfini çıkartarak daha mutlu ve kaliteli yaşarız... Kısacası hayatın getirdikleriyle başa çıkmak için doğru nefes almayı öğrenmemiz ve uygulamamız gerekir.

Hayat nefesiniz ile akarken, yaşam renginizi bulmanız dileğiyle.

**HER DAİM
NEFESLE
KALIN!**

Nilay Foto

Transformatif Nefes® Terapisti &
Yaşam Koçu

nilayfoto@hotmail.com

AYBİRDİCAM



Hasan Şaş Bulvarı Karataş Caddesi No:393/1 Yüreğir/Adana

Tel: 0 322 311 14 33 - 311 26 28 Fax: 0 322 311 02 82 Gsm: 0 532 243 45 37

e-posta: aybirdicam@gmail.com





**Kalite Her
Müşteriye
Sözümüzdür**

ERGINOKS®

Endüstriyel Mutfak Ekipmanları

www.erginoks.com



Mersin Yolu Üzeri 10. Km Turhan Cemal Beriker Bulv. No: 666/A Seyhan/ADANA - 0322 441 0102



Metrelik Kebabin Ustadı

Kolcuoğlu

Restaurant

Ali Masat işbirliği ile

Tel: 0322 232 3232 - Adres: Aşıklar Blv. (Eski Dinozorlu Park Karşısı) Çukurova/ADANA

Göz Bölgesi Yenilemesi

30 yaş üzerinde pek çok kişide göz çevresinde kırışıklık, çökme, torbalanma veya morluk şikayetleri vardır.

Bu bölgenin anatomik yapısı çok özeldir. Yaşla beraber gözaltındaki fibröz bantlar gevşediği için 'tear thought' denilen gözaltında genellikle çapraz bir oluk oluşur.



Estetik • Gizem Geylani

Somon DNA içeren gençlik aşısı uygulamaları ile yılda bir kür yapılarak renk düzenlemesinde iyi sonuç alınır.

Işık dolgusu uygulamalarında da hem göz yaşı oluğu çöküntüsü doldurulur, bu alanın daha taze ve parlak bir bakış olmasına neden olur.

Plasma enerjisi bu alanda kullandığımız en yeni teknolojilerden biridir. Buharlaştırma prensibi ile çalışır. Bu cihazla uygulamalarda göz kapağı düşüklüğü ve göz çevresindeki küçük kırışıklıklar azaltılabilir.

Gözler yüzün odak noktasıdır ve yaşlanmanın ilk farkedildiği bölgedir. Artık ileri teknoloji ürün ve uygulamalar ile doğal görünümlü ve uzun süreli sonuçlar alınabilir.

1.Aşama



15%

2.Aşama



50%

3.Aşama



90%

Bu bölgenin yenilenmesinde kombine uygulamalar çok önemlidir. Göz yaşı deformitesi için aminoasit, vitaminler gibi doğal içeriklerle kombine edilmiş hyaluronik asitle mezoterapi uygulamalarından iyi sonuçlar alınır.

Koyu renkli halkalar kişiye stresli ve yorgun bir görünüm verir. Bu renk, cildin en ince olduğu bölgede kılcal damarların belirgin olmasından ve yaş artması ile hücre sel alana geçen eritrositlerin birikmesine neden olur.

Bu eritrositlerin yıkımı ile oluşan metabolitler bu renk oluşumunda neden alır.

Dövme Silme



Günümüzde dövme yaptıрма özellikle gençlerde gittikçe popüler olan işlemlerden biri haline geldi. Ancak yapılan dövme istediğimiz gibi olmayınca veya yaptırdığımız dövmeden sıkıldığımızda silme yöntemlerini araştırmaya başlıyoruz.

Tıbbi lazerler bu konuda da yardımımıza koşuyor. Tıbbi olmayan işlemlerle yara izi kalma olasılığı yüksek iken q switch lazerler ile bu risk minimize edilmiştir. Tedavi dövmenin büyüklüğüne, kullanılan boyanın rengine ve özelliğine göre değişir.

Siyah renkli dövmelerin diğer renkli (sarı, lacivert, mavi, kırmızı, yeşil, kahverengi, pembe) dövmelere göre q anahtarlı lazer ile silinmesi daha kolay olmaktadır.

Dövme boyaının cilt içindeki derinliği ne kadar fazla ise seans sayısı orantılı olarak artabilir.

Genellikle 1-2 ayda bir yapılmaktadır.

Kaş üstü uygulaması 3 hafta da bir yapılabilir. Vücudun her yerdeki dövmele- re lazerle silme işlemi yapılabilir. Lazer bölgesi her türlü enfeksiyona, darbe, aşınma, kimyasal maddelere ve güneşe karşı korunmalıdır. Hekimin tavsiyesi ile gereken ilaçlar kullanılmalıdır. Genellikle işlem günü duş tavsiye edilmez. Tedavi alanını temiz tutma önerilir. Bunun dışın- da günlük yaşantıyı engellememektedir.

Yine de unutulmaması gereken ilk şey yaptıırken iyi düşünülmesi gerektiğidir. Bazı dövmelerde kullanılan boyalardan dolayı tamamen hiç çıkmayacağı unu- tulmamalıdır.



ZAMANSIZ FİLMLER

SANATIN 7. HARİKASI "SİNEMA"

Sinema • Ömürzat Toparlak



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.

Bunlardan birincisi olan *The Sound of Music*, bize çevrilen adıyla *Neşeli Günler*, sinema tarihinin en başarılı kendini iyi hisset filmlerinden biridir kanımca.

Robert Wise'in yönettiği filmin başrolle-
rinde usta oyuncular Julie Andrews ve
Christoper Plummer vardır. Hikaye,
1930'lu yılların Avusturya'sında Salz-
burg yakınlarındaki bir manastırda baş-
lar.



Tüm çabalarına karşı rahibe olmak için gerekli nitelikleri taşıyamayan Maria, öyle coşkulu öylesine hayat doludur ki sık sık okuldan kaçıp dağlarda şarkı söyler.

Sürekli dersleri kaçırın Maria, baş rahibe tarafından gerçek hayatı tanınması için Von Trapp malikanesine dadılık yapmaya gönderilir.



Kaptan Von Trapp eşini kaybetmiş ve 7 çocuğu ile yaşamak zorunda kalan soğuk ve mesafeli bir adamdır. Çocuklarını askeri bir disiplinle yönetmeye çalışır.

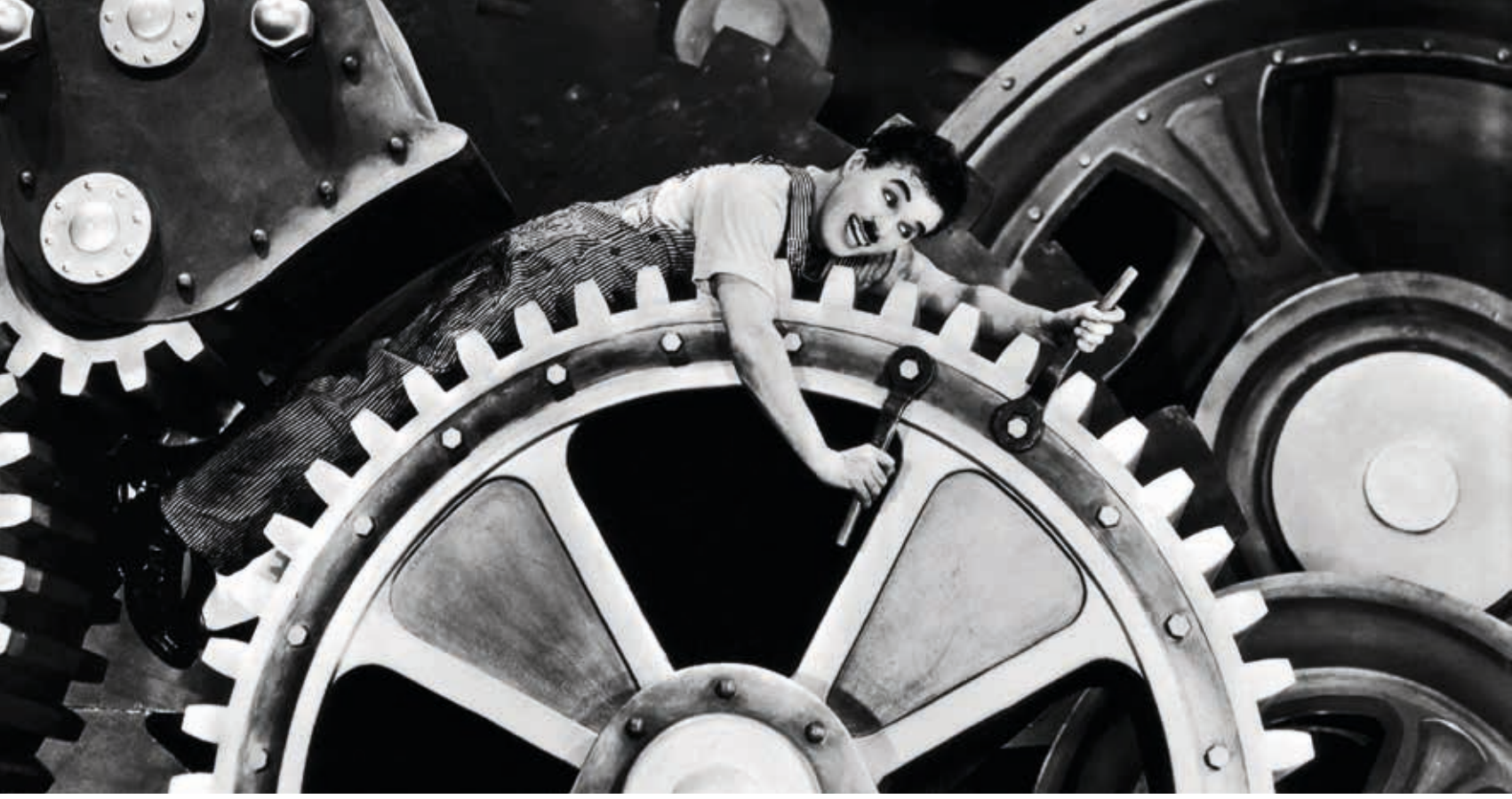
Bu katı ortamdaki bunalan çocuklar, eve gelen dadıları yaramazlıklarıyla kaçırlar. İyi kalpli ve her zaman pozitif olan Maria iyimserliği ve müziğin yardımıyla, önce çocukların sonra da babanın kalbini ve güvenini kazanır.

Maria Von Trap'in hayatından uyarlanan film, 1965 yılında en iyi film ve yönetmen dahil 5 dalda Oscar kazanmıştır.

Plummer ve Andrews'in iyi oyunculukları ile Maria karakterinin beyazperdeden taşıp herkesi ele geçiren sıcaklığıyla



tekrar tekrar izlenebilecek bir film olan *The Sound of Music*, akılda kalan şarkıları ve unutulmaz görüntüleri ile bir klasik olmuştur. O güne kadar hep kapalı mekanda çekilen müzikallerden farklı olarak gerçek mekanlarda ve doğada geçen sahnelerinin olmasıyla da benzerlerinden ayrılan bu sıcak filmi mutlaka izlemelisiniz.



Gelelim ikinci filmimiz olan Modern Zamanlar'a. Asri Zamanlar adıyla da bilinir ülkemizde.

Charlie Chaplin gibi artık deha kabul edilen bir sinemacının elinden çıkmıştır. Filmde Chaplin, modernizmin hızla yükselişini ve insanların buna ayak uydurmakta zorlanmasını anlatır.

Aynı zamanda sıkı bir kapitalist sistem eleştirisi yapar. Bunu yaparken bizi sık sık güldürür büyük usta. Filmde Chaplin'in canlandığı büyük siyah ayakkabıları, bol pantolonu, dar ceketi ve elinden düşürmediği bastonuyla sessiz sinemanın sembolü haline gelen paytak yürüyüşü serseri karakteri bir fabrikada çalışmaktadır.

Fakat kısa sürede ağır şartlara dayanamayarak ruh sağlığını kaybeder. Hastaneden çıkan kahramanımız bir yanlış anlaşılma sonucu tutuklanır.

Hapisten çıktıktan sonra gerçek hayatın son derece zor olduğunu keşfeder ve çok güzel, öksüz bir kızla karşılaşır.



Onunla birlikte yaşadıkları bir sürü maceranın sonunda yine de yaşam için bir ümit olduğunu anlatır bize film. 1936 yapımı olan Modern Zamanlar aynı zamanda Chaplin'in sessiz sinemaya vedaşısıdır.

Chaplin bu filmde konuşturamaz karakterini fakat bir şarkı söyler ona.

Güldürerek modern sistem eleştirisi yapan bu hiç eskimeyen film ailece birlikte izlenip keyif alınacak hoş bir deneyimdir aynı zamanda.....



E Son filmimiz bir animasyon olan Up ya da bizdeki adıyla Yukarı Bak.

Eşini kaybetmiş yaşlı Carl ve küçük bir çocuk olan Russel'ın başından geçen maceralarını anlatıyor.

2010 yılında en iyi animasyon Oscar'ını alan film daha ilk dakikadan itibaren sizi ele geçiriyor. Sıcaklığına ve sahiciliğine inanırsunuz.

Bir yandan duygusal bir yandan çok eğlenceli. Çocuk olmak, hayal kurmak, aşk ve arkadaşlığın çok güzel bir şekilde anlatıldığı bu filmi sadece çocuklar değil kesinlikle yetişkinler de izlemeli.....





RUŞEN NOYANER

Röportaj • Müyesser Mumcuoğlu

GEV: Bize kendinizden bahseder misiniz? Ruşen Noyaner kimdir? Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

R.N: 22 Ağustos 1944 yılında Adana'nın Yamaçlı mahallesinde doğdum. İlkokula gittim daha sonra ortaokulu bitirdim. Tahsilimi burada bıraktım, okumak nasip olmadı. O zamanlar babamın bakkal dükkânı vardı. Okula giderken bir yandan da babamın yanında çalışıyordum. Babam ticarete meyil etmemiz için sabahları erken kaldırırdı. Sabahları da çörek satardım. O zamanlar Seyhan Barajı yeni yapılıyordu. Oranın işçilerinin servisi bizim bakkal dükkânının önünden kalkardı. Hem onlara bakkaldan gerekli şeyleri verirdik hem de ben çörek satardım. Aynı zamanda da gazetelerini bizden temin ederlerdi. Böylece ticarete başladık. O zamanlar sanata çok önem verilirdi. Çocuklar ya okuyacak ya da sanat öğreneceklerdi. Ben de teyzemin oğlunun atölyesinde çırak olarak çalışmaya başladım. Orada oksijen kaynağı işini öğrendim. Bir müddet sonra teyzemin oğlu Almanya'ya işçi olarak gitme

kararı aldı. 60'lı yıllarda ilk defa Almanya'ya işçi götürüyorlardı. Teyzemin oğlu oraya gidince iş yeri bana kaldı. Böylece 15 yaşında patron oldum. Radyatör, kaynak, egzoz işleri yapardık, bu işlerin hepsi bana kaldı. Askere gidene kadar böyle devam etti. Bu arada da bu işlerin haricinde akşamları teyzemin oğluna ait olan dolmuşta şoförlük yapardım. Askerden döndükten sonra yine bir süre bu atölyeyi devam ettirdim. Kısa bir süre sonra civata işine başladım. Aşağı yukarı 50 senedir de bu işi icra ediyorum.

GEV: Noyaner grup olarak 5 sektörde iştigal ediyorsunuz. Sanayi, otomotiv, finans, tarım ve sigorta. Bu kadar farklı alanlardaki grupları sürekli ilerleyen bir çizgide başarı ile yönetiyorsunuz. Bu başarının arkasında hangi prensipler var?

R.N: Öncelikle dürüst ve namuslu olmak lazım. Kaynakçılıktan bugüne kadar hiç doğruluktan ayrılmadık. Şartlar sizi bazen yaptığınız işten farklı sektörlere atılım yapmaya zorluyor. Otomotiv işine biz yurt dışından getirttiğimiz mallar için

girdik. Otomotiv sektörüne girince sigortacılaşa başlamak durumunda kaldık. Tarım daha önceden de vardı. Bu işler birbirini kovalayan işlerdi. Burada benim en büyük destekçim eşimdir, oğlumdur. Oğlum ile beraber yapıyoruz bütün bu işleri. Oğlum çok şükür sorumluluk sahibi, işinin takibini en iyi şekilde yapar ve koşturur. İşlerimiz sisteme girmiş durumda. Sistematiik olarak ilerliyoruz. Yılların tecrübesi burada önemli rol oynuyor tabi.

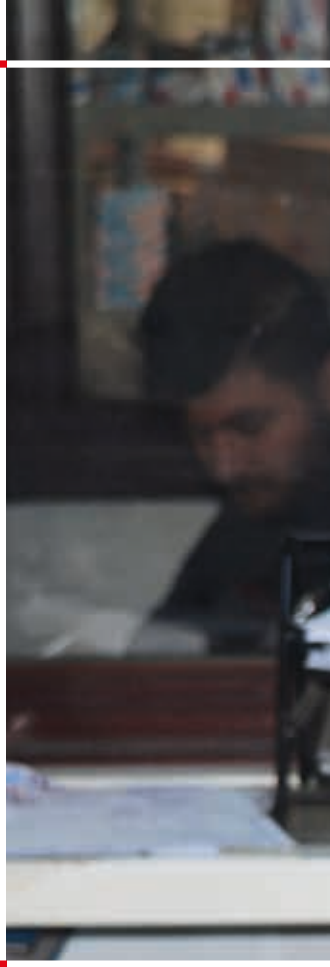
GEV:Bildiğimiz kadarı ile bir aile şirketisiniz. Aile şirketlerinde başarılı olmanın ipuçları, anahtarları nedir? Bizimle paylaşır mısınız?

R.N: Birinci unsur çocuklarınla iyi geçineceksin. Burası çok önemli bir olay. Onları işe adapte etmek, motive etmek en önemli maddeler. Onları hem maddi hem de manevi yönden tatmin etmek gerekir. Onlara sorumluluk verirken aynı zamanda da yetki vermek gerekir. Daha önce kızlarımda benimle çalışıyordu. Fakat evlenince ayrıldılar. Benim en büyük destekçim eşim. Ben bu konuda kendimi çok şanslı hissediyorum. Yıl-



Kuruluşundan bu yana Güney Eğitim Vakfı'nın (GEV) içinde olan Noyaner Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Ruşen Noyaner;

“ 1994 yılından beri yüzlerce gençler okudu burada. GEV olmasaydı gençler bu olanaktan yararlanamayacaktı. Keşke birkaç tane GEV olsa, eğitime desteğe ihtiyacımız var. Böyle bir kuruma tabi ki elimizden geleni yapacağız. Yüzlerce öğrenci doktor, mühendis, avukat oldu. Kurulduğu günden bugüne vakfın destekçisiyim. Olmaya da devam edeceğim.”



larca sabah 5.00 da evden çıkıp gece geç saatlerde eve gelirdim. Bu konuda eşimin anlayışı çok önemliydi. Arkamda güçlü bir kadın olmasa olmazdı bu işler.

GEV: Adana'nın vizyonunda neler olmalı; Adana ekonomisi ile sosyal hayatı ile hangi adımları atmalı?

R.N: İş adamları olarak öncelikle Adana'mıza sahip çıkmamız gerekiyor. Ama bu konuda zorlanıyoruz. Fabrika yapan fabrikalar olmaz ise bu ülke büyümaz. Bizim arazimiz çok müsait. Eskiden Adana'da bayağı fabrika vardı. Günden güne kapandılar. Devletin burada öne çıkması gerekiyor. İş adamlarını devletin desteklemesi gerekiyor. Bizler de iş adamları olarak bütün yatırımlarımızı bu şehre yapmamız gerekiyor.

GEV: Birçok sivil toplum kuruluşuna olduğu gibi GEV ailesine de destek veriyorsunuz. Sivil toplum kuruluşlarının önemi nedir sizce?

R.N: 1994 yılından beri yüzlerce gençler okudu burada. GEV olmasaydı gençler

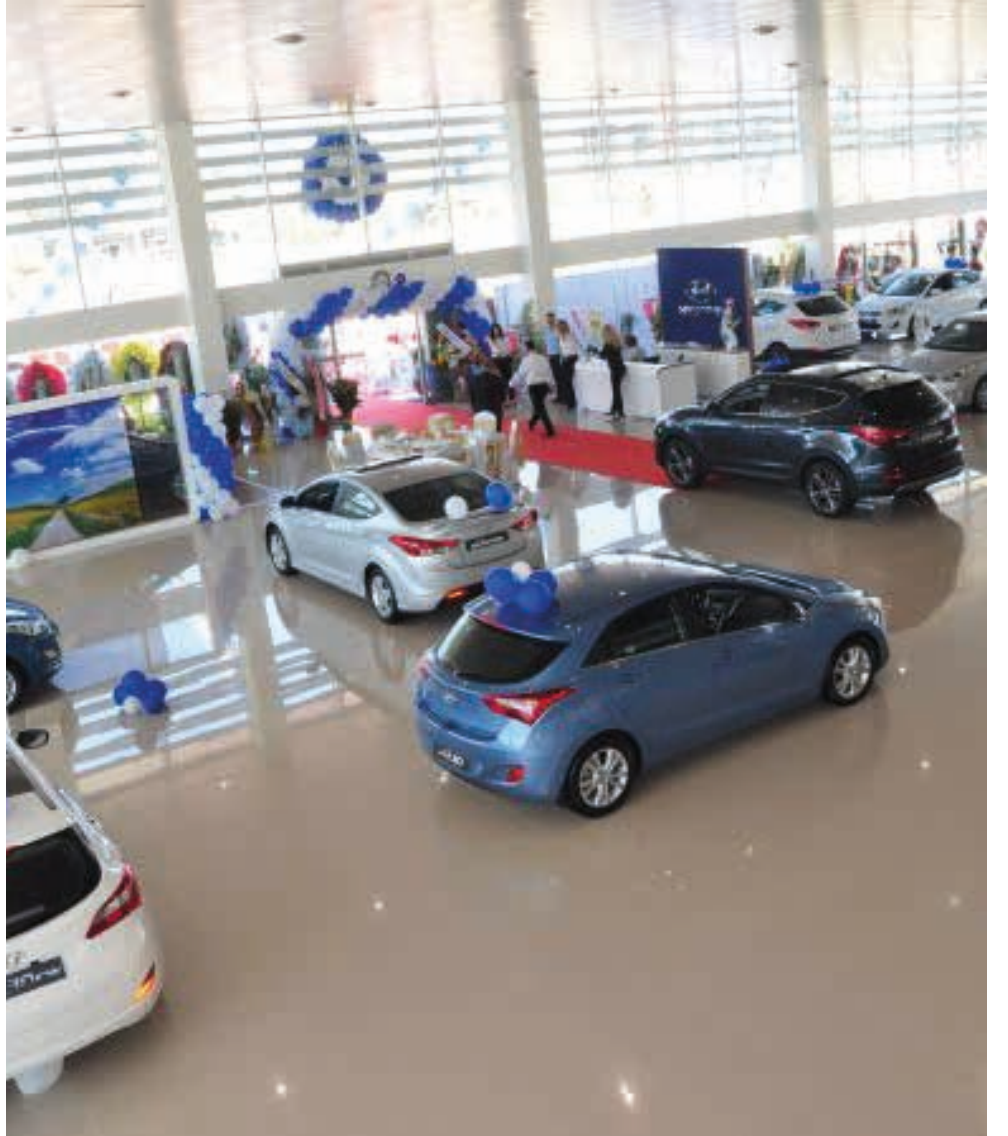




bu olanaktan yararlanamayacaktı. Keşke birkaç tane GEV olsa, eğitime desteğe ihtiyacımız var. Böyle bir kuruma tabi ki elimizden geleni yapacağız. Yüzlerce öğrenci doktor, mühendis, avukat oldu. Kurulduğu günden bugüne vakfın destekçisiyim. Olmaya da devam edeceğim.

GEV: Vizyonu ‘Geleceğin Resmi’ olarak tanımlarsak bundan sonraki süreçte Noyaner grubunun vizyonunda neler var?

R.N: Çok zor bir soru. Çünkü çok yoruludum. Artık bu soruya oğlum ve torunlarım cevap vermeliler. Otomotiv sektörü oğlumda. Cıvata sektörünü ise Allah nasip ederse torunlarıma devretmek istiyorum.





GEV: 50 yıldır ticaret hayatının içerisinde birçok insana istihdam sağlıyorsunuz. İşveren gözüyle çalışanlara baktığınızda bu süreçte neler değişti? Kuşakların farklılaşması iş hayatına nasıl yansdı?

R.N: Bu konu çok önemli aslında. Şu anki gençlerimiz işe adapte olamıyorlar. Eskiden böyle değildi. Hayat daha ucuz, insanlar daha mutluydu. Aldıkları para ile geçimlerini sağlayabiliyorlardı, işe bütün benliğini verebiliyorlardı. Hayat pahalılığından sonra verilen paralar işçileri tatmin etmemeye başladı. Problemler artmaya başladı. Şimdi işçiler mutsuz. Kafasında bir sürü problem varken de işe konsantre olamıyorlar. Elimizden geldiği kadar çalışanlarımıza yardımcı olmaya çalışıyoruz fakat yetemiyoruz tabiki.

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?

R.N: İyi üniversite bitirmek önemli tabi. Yalnız sadece üniversite bitirmekle iş bitmez. Tecrübeye gerekli.



Örneğin benim kızım üniversiteyi bitirip geldi. Hiçbir şey bilmiyordu. Ezberleyip öğrendiği şeyler ticaret hayatında tek başına yeterli olmaz. Kişi okurken de kendi dalında kendini geliştirmeli, tecrübe edinmeli. Hem okumalı hem de çalışmalı.

Böylece başarısı çok fazla olur. İş işte öğrenilir cümlesine kesinlikle katılıyorum. İşin içinde olmadan, teorik kısmı bilerek iş yapılmaz. İşin mutfağına girilmeli.

GEV: Vehbi Koç 'Başarı başkalarının geçirdiği tecrübelerden yararlanmaktır.' diyor. Gençlerin sizin deneyimlerinizden faydalanması adına gençlere tavsiyeleriniz neler olur?

R.N: İnsanın geçmişten yararlanması gerekiyor. Bir işe başlanacağı zaman araştırma yapacaksın, daha önce yapmış insanlardan fikir alacaksın, ondan sonra o işi yapmaya gideceksin. Piyasa araştırması şart.

ÇİN ÇAN ÇUN



ÇİN HALK CUMHURİYETİ



18 Temmuz akşamı 19:20 İstanbul'daydık. 2 ay önce başlayan ve Estetik Fuarı ile filizlenen 3 günlük Çin Şangay gezisi, 2 ay sonra rehberini bilmediğimiz 12 günlük 5 kişilik Çin turuna dönüşmüştü. Gece 00:30 sularında Pekin'e havalandık. 9 saatlik yolculuk sonrası ulaşabildik. Aslında 10,5 saatlik yolculuk dünya dönüşünden dolayı giderken 9 saate iniyor dönerken 12 saate çıkıyordu. Ankara ile Pekin arasında yaklaşık 5 saat farkı var. Türkiye saati ile 09:30 Çin saati ile 14:30 Pekindeydik. www.cinturu.com 'da tanıştığımız ve anlaştığımız rehber Can ile buluştuk.

İlk gün Dangzhmen caddesi üzerinde yürüdük ve Çin'in tüm sokak ve parklarında genç, kadın, yaşlı, çocuk dans eden grupları gördük.

Nongula sokağında uçan, kaçan, sürünen, kabuklu, kabuksuz böceklerin tadına baktık. 31 barda verdiğimiz nargile molası sonrası Hutong mahallesindeki hostelimizin yolunu tuttuk. (Hutong Moğolcada at yalağı anlamına geliyor)

20 Temmuz yerel rehberimiz Cin ile tanıştık. Pek ismini hak etmiyordu. 2 saatlik yol sonrası 6 turistik girişi olan, do-

ğuda sarı denizden batıda Gobi çölüne kadar ejderha gibi kıvrılan 6400 km'lik bir sur olan Çin seddine ulaştık. Moğol ve Türk akınlarına karşı korunmak amacıyla yüzyıllar boyunca milyonlarca işçi çalışarak inşa etmiş. Kimi zaman kaya tırmanışı yapar gibi tırmanıyor, kimi zaman at koşturacak kadar düz ve geniş. Ama her zaman uzaydan bile görüldüğü efsanelerini doğrularcasına heybetli ve gururlu.

Ardından şehre dönerek tekne ile imparatorun yazlık sarayına gittik. Monet'in nilüferleri hiçbir yerde bu kadar güzel ve bu kadar büyük değildi. Açmış nilüfer çiçekleri yeşil suya düşmüş kuğu gibiydi. Akşam yemeğinde yediğimiz pekin ördeğinin bizim iyi beslenmiş köy tavuklarından küçük olduğuna şahit olduk. Binbir törenle kesilen dilimlenen ördek, etten çok kemik içeriyordu. Bir ördekle 6 turistin doymadığı ama kemiğiyle 6 köpeğin doyabileceğine şahit olduk. Gece hutongların içinde restore edilen bir bar da şarap, rom ve tekilayı karıştırınca ekibimizi çöpten, asfalttan topladık.

Ertesi gün dünyanın en büyük meydanındaydık. İsfahan meydanından sonra



daha büyüğü olabilir mi diye sorarken Tienanmen meydanı beni hayrete düşürdü. Binalara bakınca kendinizi Güli-ver gibi hissettiren bu meydanda gördüğümüz kalabalıkla Türkiyede en az 200 eylem ve yürüyüş yapıldı diye düşündüm. Bir tarafta dev parlamento binası (büyük halk sarayı), bir tarafında Ulusal müze, diğer tarafında Mao'nun Mumyalı Anıtmezarı (Kızıl meydandaki Lennin anıt mezarından daha büyük) diğer tarafta ise son imparator filmi ile Berlusconi'nin tüm dünyaya tanıttığı meşhur yasak şehir Gu Gong.

40 hektarlık Tienanmen meydanının yanında 72 hektarlık böylesine devasa İmparatorluk sarayı 500 yıl halka kapalı kalmış. Kültür sokağı sonrası birçok sanat etkinliğinin yapıldığı Cennet tapınağına gittik. Akşam uçağımız şiddetli yağmur ve yıldırımdan dolayı iptal edildi. Ertesi gün gazetelerde selden 70 kişinin öldüğü haberini okuduk.

Sabah erkenden Lu yang'a uçtuk. Longman Grottaları ilk durağımızda. Çince de Longman ejderha kapısı anlamına geliyormuş. İrili ufaklı 1300 mağara ve

100,000 figürden oluşan grottolar sonrası artık hepimiz Budist olmuştuk. Ardından dövüşçü keşişlerin vatanı olan Şao-lin manastırı gezisi ve pagoda ormanları ve keşiş mezarları gezisi ile devam etti. Akşam yemeğimizi bir tapınakta bahçede yedik..



22 Temmuz sabahı erkenden saatte 400 km hız yapan tren ile eski başkent Xian'a doğru yola çıktık. 2200 yıl önce ilk imparator Qinshi tarafından yüzbinlerce işçiye yaptırılan 6000 adet toprak asker (savaşçı, at, ve at arabası) figürleri herbiri ayrı anlam ifadesiyle sizi karşılıyor.

Çinin kültürel, tarihi değerleri arasında Terakota askerleri bence en güzel ve değerli arkeolojik hazinelerden birisidir. Ardından çay sunum ve satış reyonunda törenle çayımızı hazırlayıp yudumlarken zaman bir anda anlamını yitirdi. Eski prensin evi olan hostelimize yerle-

şir yerleşmez 1250 yıllık Çin mimarisine göre yapılmış olan Ulucamiyi gezindik. Tabi ki bacaklarımızı ve göğüslerimizi örtterek. Akşamüstü meşhur bir tiyatro gösterisi sonrası Xian barlar sokağında gezinti yapma fırsatı bulabildik.

24 temmuz sabah erkenden Guiline uç-



tuk. Bu sefer erkek Cin karşıladı. Hemen Yang su kasabesindeki otelimize hareket ettik. Li nehri kıyısındaki lokantada nehir balıkları ziyafeti sonrası nehir yolculuğumuz başladı. Çin parasındaki 20 yuanın arkasındaki kireçtaşı tepeleri (limestone) arasından nehir boyu iler-

ledik. Karabatak yakalayıp ehlileştiren köylüler anı fotoğrafı çektirerek ve karabataklarla balık avlayarak geçimini sağlıyorlardı. Yol boyu süren tatlı meltem esintisi dönüşte yerini yağmura bıraktı. Dönüş yolunda pirinç tarlaları ve çalışan işçileri görüntüleyerek akşam kendimizi

ran önce Pingan dağ köyüne ulaşmaktı. 3 saatlik yolculuk sonrası aktarma noktasına ulaştık. Dağ minibüsüyle 1,5 saat sonra 6 köyün bulunduğu pirinç ve çay tarlalarının bulunduğu mevkiye ulaştık. 2 km sırt çantalı yürüyüş sonrası Starwish hostele ulaştık. Çantalarımızı



Yang Şu kasabesindeki batı caddesinde alışveriş sokağına attık. Sağanak yağmurun hızı alışverişimizin hızına yetişemedi. Alışveriş çılgınlığı bedava dağıtılıyormuş hissi veriyordu.

Yang Şu kasabasından hareket ederken Li Nehri bizi selamlıyordu. Amacımız bi-

odaya atar atmaz pirinç tarlaları ve dağ köyü yürüyüşüne koyulduk.

Gerçek köy hayatı ve yoksul Çin ile burada tanışma imkanımız oldu. Klasik Çin turlarından çok daha farklı ve egzotikti. Köyün arkasındaki zirve yolu yürüyüşçüler, alışveriş çılgınları, seyyar satıcı-

lar ile yolgeçen hanı gibiydi. Ertesi gün köy gezintisi öğle saati köyden ayrıldık. Akşamüstü Şangay uçağında akşam Şangay'da Astor otelimizdeydik. Otelde 70-80 yıl arayla bile olsa Albert Einstein, Charlie Chaplin, Bernard Russel ile aynı odayı paylaşmanın hazzını duyduk.

Sabah biraz geç kahvaltı sonrası Tanging yolu ve halk meydanı ardından akşam Çinlilerin çok begendiği Nanjing caddesi görülmeye değer yerlerdi. Doğunun incisi televizyon kulesi 468 metre yüksekliğe çıkıp seyir yapmamız yaklaşık 468 dakikamızı aldı. Brezilya lokantası sonrası yaşadığımız Zapata bar, yaşanan mekan ömür boyu dejavu yaşatılan cinstendi.

Hepimizi Çin'e tekrar gelmek için bir sebep uyandırdı. Yine de tüm yemeklerden daha farklı sunumu lezzeti ve mekani ile tapenyaki restoranlar bizleri daha çok kendine bağladı. Eşsiz Japon yemekleri bizi yatıya bıraktı.

Son gün gelip çatığında Şangay'ın eski yaşam alanından biri olan Chibau yerleşimine gittik. Sosyo ekonomik durumu düşük olan Şangaylıların, eski köhne alışveriş merkezleri, her türlü gıdaların satıldığı marketleri, ölümü bekleyen yaşlıların kahvehane yaşamları fotoğrafı açıdan çok zengindi.

Dönüş yolunda uğradığımız Yu Garden bahçeleri yeşille danseden turuncu balıkların gösterisi gibiydi. Leziz pizzasını tattığımız Tienzipan ve 1933 eski hayvan mezbaası mimari açıdan mimar olmayanların bile ilgisini çekecek tarzdaydı.

En ünlü alışveriş caddesi Nanjing caddesi ve dünyaca ünlü gökdelenlerin bulunduğu yeni Şangay pudongu terkederken bizleri 11 gün boyunca gezdiren, dostluğunu, kaygılarını, mutluluğunu paylaşan rehberimiz Can'dan ayrılışımız en zor ayrılış en zor vedaydı.

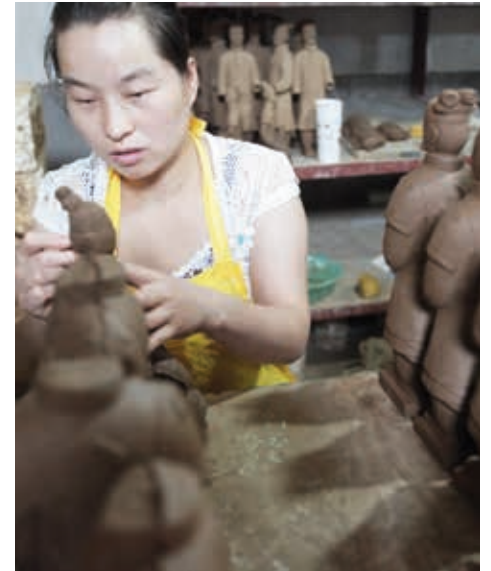
Evet hep Can Can diyoruz sahi kimdi bu Can?

Efsaneye göre ölümsüz tanrılardan sayılan Can aslen adı Canus'dur. Zeus ile



Artemisin kaçak aşkıdır. Yasak şehre girdiği için tanrılar tarafından cezalandırılmış yarı insan haline dönüştürülmüştür. Fakat Canus uslanmayıp bu sefer yasak şehre tur kabileleriyle beraber girince Zeus evlatlıktan reddetmiş ve tam insan haline dönüştürmüştür.

Afrodite ona güzelliğini verirken oğlum dünyada iyi bir soyadla yaşasın demiş. Ona soyadı seçme hakkını vermiştir. Evet hayır yarışmasını ve Erkan Yolaç'ı çok seven Can düşünmeden Yolaç soyadını kabul etmiştir. Can artık ölümlüdür ve arasıra babasının iltimasıyla tanrısal hareketler sergileyebilmektedir.



Şimşekleri önceden görüp uçak seferlerini iptal edebilmekte, gecikeceği zaman trenleri 400-500 km hızla sürebilmektedir. İnsanlığa yaptığı hizmetlerden dolayı Zeus ile Buda anlaşarak Can Yolaç'ı Çin temsilcisi olarak atamış ve Çinlilere ve Çin yemeklerine 10 yıl katlanırsa tekrar tanrı olma sözü vermiştir. O gün bu gündür Can cezasını çekmekte ve 10 yılın dolmasını beklemektedir. Nice sabırlar Can.

Çin seninle çok daha çok daha güzel!...



Erdil Turizm

tatil alışkanlığınız...

www.erdiltur.com.tr

0322 456 21 00

Cemalpaşa Mh. Gazipaşa Blv. Esen Apt. N: 28 K: 2 D: 3 Seyhan / ADANA



Tüm dünya uçak biletleri

Otel rezervasyonları

Yurtiçi turlar

Yurtdışı turlar

Gemi turları



‘EĞİTİMDE KIRMIZI KİTAP’ MODELİ ŞART!

Eğitim • Ersan Altıok

- ÜSS (Üniversiteye Seçme Sınavı)
- ÖSS (Öğrenci Seçme Sınavı)
- ÖYS (Öğrenci Yerleştirme Sınavı)
- ÖSYS (Öğrenci Seçme Yerleştirme Sınavı)
- YGS (Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı)
- LYS (Lisans Yerleştirme Sınavı)
- TYT (Temel Yetenek Sınavı)
- AYT (Alan Yeterlilik Sınavı)

Bu sayabildiklerim sadece üniversiteye yerleşirken **son 30 yıldır** kullanılan sınav isimleri.

Yıl 1962 “Son Havadis Gazetesi” sür-manşet “Üniversitelere giriş imtihan-ları kalkacak! ” Yıl 2018 gazeteler ve kamuoyu hala üniversite giriş sınavları-nın kalkacağını konuşuyor.

Hep şunu söylemişimdir “ **Seçme ve Seçilmenin** ” olduğu her yerde sınav



kaçınılmazdır. Önemli olan insanların yeteneklerini doğru seçebilmek ve ölçme ve değerlendirmeyi doğru yapabilmektir. İşte en büyük sıkıntıda burada başlıyor. Daha iyi bir eğitim sistemini yakalayabilmek adına sürekli değişiklikler yapılıyor. Ailede iki kardeş farklı modelde eğitim görüyor.

Müfredat öyle hızlı değişiyor ki anne-baba çocuğun derslerine yardım dahi edemez hale geldi. Eskiden abinin ablanın kitapları defterleri saklanırdı ki kardeşi onları kullanabilsin. Şimdilerde ise "Eski sistemde sıkıntılar vardı, biz yeni bir sistem getirdik" diyen bir siyasi – hangi parti ya da hangi görüşe sahip olduğunun önemi yok- ekranları kaplıyor. Her 4 yılda bir sistem değişiyor. Eğitim ile ilgili politikalarımız uzun yılları kapsamalı ve iktidar değişse bile o politika kaldığı yerden devam etmelidir.

Ancak bu şekilde verim elde edebiliriz diye düşünüyorum. Özetle Ulusal çıkarlarımız için çok kapsamlı ve uzun vadeli bir Türk Eğitim Sistemi uygulanmalıdır. 5-10 yıllık bir plan değil. Her yeni gelen eğitim modeli bir nesilde deneyimlenip vazgeçilmemelidir. Çünkü bir sistemin verimini alabilmek ve ölçebilmek için en kötü ihtimalle 15 yıla ihtiyaç vardır. Dolayısıyla planlar hep uzun vadeli olmalıdır.

Şuan 36 yaşımdayım. Kuzenlerimin ve ailemin büyük bir kısmı yurtdışında yaşıyor. Aklım erdi ereli Almanya 'da ve Avusturya 'da hep aynı okullardan ve aynı sistemden bahseden kuzenlerim var. Hiç mi sıkıntısı yok bu sistemin, hiç mi eksiği yok? Ölçme ve değerlendirmeyi neden orada kimse sorgulamıyor? Neden tüm dünya Finlandiya eğitim sistemini övüp duruyor? Neden Finlandiya bu kadar başarılı olabildi? Bu soruların hepsinin cevabı aynıdır. Uzun vadeli, sürdürülebilir, kişisel yeteneklerin ön planda olduğu bir sistemin başarıyı yakalamaktan başka çaresi olamaz.

Tam 3 yıl önce geniş kapsamlı bir seminerde Finlandiya eğitim sistemi ile ilgili sorular yöneltilen **Finlandiya eğitim sistemi sorumlusu kişiye soruldu;** Finlandiya nasıl oldu da eğitimde bu başarıyı yakaladı? Ve sizce biz Türkiye



olarak neyi eksik yapıyoruz? Salonda 1500'e yakın misafir var, herkesin merak ettiği cevap geliyor;

"Biz hep bireysel özgürlüklere ve yeteneklere önem verdik. Sürekli aynı politikaya inandık ve yıllar sonra verimini aldık. Türkiye olarak ne yapabilirsiniz kısmına gelince sizin 'köy enstitüleri' modeliniz zaten bizim eğitim modelimiz. Dışarıda yeni bir sistem aramanıza gerek yok" demesi herkeste soğuk duş etkisi yarattı.

İşte aslında doğru cevap buydu. Fakat bizim sürekli başka ülke modellerini geliştirme çabalarımız, daha iyiyi bulma çabalarımız başarısızlığı beraberinde getiriyor.

Yani diyorum ki en kötü sisteme bile karar verip o sistemin eksikliklerini giderip yolumuza baksak aslında biz çalışan Türk Milleti olarak eğitimde dünya öncüsü olabiliriz. İşte bunun içinde' Ulusal Eğitimde **"KIRMIZI KİTAP"** uygulamanızın olması gerektiğine inanıyorum. Tıpkı Amerika'nın Ortadoğu' da ki planları gibi... Başkan Bush'da olsa, Obama'da olsa Trump'ta olsa Ortadoğu' da plan ve projeler hiç değişmedi.

Her gelen başkan açıyor çekmeceyi eski başkan nerede kalmıştı ben oradan devam edeyim diyor. Hiç ben vazgeçtim bu savaştan daha farklı bir yol izleyeceğim

diyen yok...çünkü tek mesele var ulusal çıkarlar. Çok üzücü ve yıkıcı bir örnek olsa da ben eğitimde top yekûn seferberlik ile ülkemizin daha iyi yerlere geleceğine inanıyorum. Aynı Ortadoğu siyasetinde Amerika'nın yaptığı gibi ülkenin başına gelen siyasi kim olursa olsun eğitimde ki bakan kim ise KIRMIZI KİTAP ı açıp kalınan yerden devam etmesi gerektiğine, bayrağın devir teslim yoluyla aktarılması gerektiğine inanıyorum.

Çünkü eğitim uzun yıllar emek etmeyi gerektiren bir sistem, siyasilerin o koltuklarda 20-25 yıl ömürleri olamıyor. Bu yüzdendir ki ulusal eğitim politikamızın bir kez belirlenip bir kez yazılıp sembolik KIRMIZI KİTAP haline getirilip sadece eksiklerinin giderilmesi, ana hatların değiştirilmemesi gerektiğine inanıyorum...

Belki ütöpik bir hayalde bulunuyorum ama bende şunu biliyorum ve inanıyorum...

EĞİTİM ŞART.

"Eğitimsiz bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir. Mustafa Kemal ATATÜRK"

ERSAN ALTIOK
ERAL OKULLARI
Yönetim Kurulu Başkanı



ETKİLİ BEDEN DİLİ KULLANIMI

Güncel • Ömürzat Toparlık

Kim ne derse desin bir Akdeniz ülkesiyiz biz. Yaşadığımız coğrafya karakteristik özelliklerimize de yansımıştır bir bakıma. Tutkulu, coşkulu ve içtenlikliyiz. Yani sıcak bir ülkenin sıcakkanlı insanlarıyız. Tıpkı diğer Akdeniz ülkeleri gibi sıcakkanlı olmak, yüksek sesle konuşmak ve jest-mimiklerimizi sıkça kullanmak gibi özelliklere sahibiz.

Peki ama gerçekten doğru mu kullanıyoruz beden dilimizi? Konu önemli. Çünkü hayatımız boyunca kurduğumuz iletişimin en güçlü mesajlarını beden dilimiz veriyor. Ağzımızdan başka bir şey çıksa bile beden dilimizin verdiği mesaj daha doğru kabul ediliyor. Hal böyleyken etkili iletişim kurma konusunda beden dilinin yeri daha da bir önem kazanıyor. Beden dilini iyi bilmek hem kendimizi hem karşımızdakini tanımamıza ve anlamamıza

yardımcı oluyor. Beden dilini doğru kullanan insan sosyal hayatta daha sağlıklı ilişkiler kurabiliyor. Şimdi olumlu iletişim kurmanın birkaç yolundan bahsedelim. Birinci ve önemli kural gülümsemek. Canlı ve tebessüm eden bir yüz ifadesi iletişimi kolaylaştırıyor. Kimse donuk ve ifadesiz bir yüze sahip kişilerle muhatap olmak istemez çünkü.



**“Tebessüm bedavadır; vereni
üzmez, alanı mutlu eder”.**

Şems-i Tebrizi



Yine beden dilimize en büyük yardımcı olacak şeylerden bir tanesi de giyimimiz. Çünkü kendimize ve karşımızdakine verdiğimiz değerin bir göstergesidir bu. Fazla gösterişe kaçmadan, kişiliğimizi yansıtan ama aynı zamanda toplumsal rol ve statümüze de uygun şeyler giymemiz yerinde olacaktır.

Bir banka çalışanıysanız daha resmi giyinmeniz gerekir. Veya reklam ajansı gibi bir yerde çalışan kişinin kılık kıyafeti biraz daha rahat şeyler olacaktır.

İnsanların birbirlerinin yüzüne bakması ve göz ilişkisi kurması da iletişimi olumlu yönde etkileyecektir. Çünkü bizim en temel ihtiyaçlarımızdan biri sevilmek, benimsenmek ve kabul görmektir. Bir insana bunu anlatmanın en kolay yolu göz temasında bulunmaktan geçer.

Göz Teması

Aynı şekilde biri konuşurken başın hafifçe aşağı yukarı hareket ettirilmesi, kişiye dinlendiğini ve anlaşıldığını hissettirecektir.

Birisi ile konuşurken veya sizinle konuşulurken öne eğilmek ilginin göstergesidir.





Özellikle topluluk karşısındaki konuşmalarımızda ellerimizi kullanma şeklimiz çok önemlidir. Eller daima açık olmalıdır. Çünkü bu iletişime de açık olduğumuzun bir göstergesidir.



Çok aşırıya kaçmadan, yerli yerinde kullanılan el, kol ve baş hareketleri yani jestler iletişimi olumlu etkiler. Jestler, konuşmaya güç katar ve konuşmaya akıcılık kazandırır.

Ayakta iken dik durmak, otururken sandalye ve koltuğu tam olarak doldurmak ve arkaya yaslanmak, beden dilini etkili kullanmak açısından gereklidir.

İletişimde önemli olan unsurlardan biri de konuşan insanların birbirlerine dönük olmasıdır. İnsanlara daima onları rahatsız etmeyecek, mümkün olan en yakın mesafede durmak gereklidir.

Beden dili kısacık bir zamana sığdırılmayacak kadar derin ve önemli bir konu. Burada olumlu ve etkili iletişim için gereken birkaç örneği anlattım elimden geldiğince.

Hepinize doğru beden dilini kullanıp düzgün iletişim kurabildiğiniz günler dilerim....

Ajans
yaptığı işten
belli olur.

İKİES

PR ve Tanıtım Danışmanlığı

T: 0322 234 8 111 • www.ikies.com.tr



MODA TREND RAPORU

İLKBAHAR YAZ 2018

Moda • Cansu Çelikkol



LAVANTA RENGİ

2018 ilkbahar defilelerinde karşımıza çıkan yumuşak mor rengi lavanta gibi ve pastel tonlarını bol bol göreceğimiz sinyali veriyor. 2017 daha çok hardal, kobalt ve koyu renklere yoğunlaşırken 2018 ilkbahar renklerinde ana renkler daha az görünüyor. (Victoria Beckham, Michael Kors)



BEMBİYAZ BAHAR

Bembeyaz tasarımlar ilkbahar trendlerinde doğal bir görünüm oluşturuyor. Beyaz Jeanlar önümüzdeki sezonun iddialı parçalarından biri olmaya hazırlanıyor. Tek renk ile yapılan kombinler adeta sadeliğin savunucusu oluyor!



TRANSPARAN / ŞEFFAFLIK

Bu sezonun tüm favori tasarımcıları şeffaflık temasını ön plana çıkartıyor. Abar-tılı olmadan hoş görünüme sahip olarak yumuşak ve ince kumaşlar vücudun seksapalitesini öne çıkarmak yerine daha romantik bir tarza bürünüyor.

**FLORAL BAHÇE**

Büyük küçük çiçekler birçok tasarımlarda hayat buluyor. İlkbahar yaz mevsimlerinde en çok tercih edilen çiçekli parçalar, yeni sezonda da gardıroptaki yerini koruyacak.

**KOYU DENİM**

Denim tekrardan diriliş gösteriyor. Alexander McQueen, Roisie, Tom Ford, Max Mara ve Calvin Klein gibi birçok tasarımcı defilelerinde görülen parçalar, baştan aşağıya kadar denime bürünmüş görünümler üniformalarımızdan biri haline geliyor.

**ASİMETRİK OMUZLAR VE BÜZGÜ MODASI**

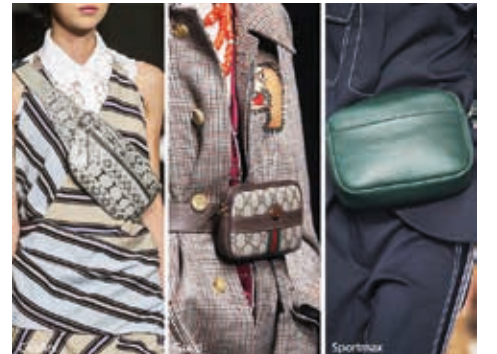
Paris Moda Haftası'nın dikkat çeken trendi büzgülü kumaşlar, modanın diğer başkentlerinde de etki sahibiydi. Büzgüler genellikle elbiselerde kullanılmış; ipek, saten ve şifon gibi hafif kumaşlarda uygulanmıştır. (Peter Pilotto, Carven, Nina Ricci)

**TURUNCU VE PEMBE**

İlkbahar/ Yaz sezonunun etkisi altında olan pembe ve turuncu canlılıklarıyla vazgeçilmez renkler oluyor. Hemen hemen her defilede kendini gösteren Turuncu ve Pembe renkleri ile koyu renklerle karıştırılarak güzel bir tarz yaratılabilir.

**XS ÇANTA / HASIR ŞAPKA**

Beli esnek bırakılmış bel çantaları, içine ne koyarsan geniş bir cep işlevi görüyor. Plaj tarzı ve daha geniş modelleri ile hasır şapkalar da bu yaz pek sık rastlıyoruz.





Ev, kişinin en iyi hissettiği yer olmalıdır. Bu nedenle zevkine ve tarzına uygun dekorasyonlar evinizi daha çok sevmenize ve daha çok vakit geçirmek istemenize sebep olacaktır.

SIRADANLIKTAN UZAK MOBİLYA TASARIMLARIYLA EVLERİNİZE KİMLİK KAZANDIRIN !

Mobilya Tasarım • Mimar Başak Can

Evimizde en çok kullanılan alanlar şüphesiz ki salon ve oturma odalarıdır. Dolayısıyla büyük bir özenle dizayn edilmesi gerekmektedir.

Geçmişten günümüze de modası geçmeden tercih edilen ahşap mobilyaların yerini şu sıralar masif mobilyalar almaktadır.

Modern ve endüstriyel tarzın birleşimiyle oluşturulan tasarımlar sıkça tercih edilmektedir. Metal ayaklarla oluşturulan masif yemek masaları, TV ünitelerinin yanı sıra endüstriyel tarzda ki metal kitaplıklar da modern evlerin vazgeçilmezi olma konusunda aday!

Sert ve keskin hatları ile dinamik görünen bu parçalar, minimal tasarımları ile tarz sahibi ortamlar elde etmeye olanak sağlıyor.



Dekorasyon da etkisi gittikçe artan metal endüstriyel tarz sağlamanın dışında şık tasarımlarda da elde edilen bir malzeme... Metal aksesuarlar metal aydınlatmalar da hızla evlere girmeye başladı.





Gold, krom, bakır, pirinç renk alternatifleriyle oluşturulan mobilyalar şimdilerde sıkça mermer ve aynalarla birleştirilerek göz alıcı tasarımlar ile mağazalarda yerlerini alıyor.



Tamamen ayna kullanılarak oluşturulan dresuarlar ve orta sehpalar da dekorasyonda göz alıcı etkiler yaratmaktadır.



Kısaca özetlemek gerekirse 2018 yılında en vazgeçilmez mobilya tasarımlarında ilk sırayı paylaşan Masif, Mermer ve Metaller farklı konseptlere ev sahipliği yapmaktadır. Oturma gruplarında ise hala chestarlar ile beraberinde yine minimal formlarla oluşturulan zarif tasarımlar ön planda. Açık ve pastel tonlarının tartışılmaz tercihinin yanında parlament mavisi, haki, oranje ve hardal tonları baskın renk olmasa da dekorasyonda yardımcı renkler olarak sıkça tercih edilmektedir. Renkli tasarımları seven, enerjik atmosferler yaratmak isteyenler için ise "patchwork" olarak tanımlanan parçalı, renkli döşemelerle de farklı tarzlar elde etmek mümkün. Bu tarzlar genellikle modern ve spor tarzda olup oturma odası, mutfak ya da balkonlarda tercih edilmektedir.

Gelelim yatak odalarına... Yatak odalarında ise hala en sık tercih edilen country tarzındaki mobilyalardır. Fakat günümüzde country tarzı ile vintage tarzı da beraber görmek mümkün. Çeşitlilik gösteren tercihler sebebiyle modernize edilmiş yatak odalarında da beyaz renkler üstünlük göstermektedir. Modern tarza hitap eden dekorasyonlar için ise şeffaf cam tasarımlı gar dolaplar, farklı döşeme modelleriyle oluşturulan yatak başları kullanıcıya geniş bir yelpaze sunmaktadır.





ÇUKUROVA'DA İSKENDER'İN AYAK İZLERİ

Tarih • Can Eren

Herostratos Efes'teki Artemis tapınağını ateşe verirken, Artemis'in yangınıyla uğraşacak zamanı yoktu.

Çünkü aynı gün MÖ 356 Haziranında efsanevi İmparator Büyük İskender'in doğumuyla uğraşıyordu. Her şey henüz çocukken gölgesinden korkan atı Bucchaphelus'u dize getirdiğinde babası Philipposun "Oğlum Makedonya sana dar gelir" demesiyle başladı.

Başucundan ayırmadığı Homeros'un" İlyada Destanı " O'nun yeni destanlarına yol gösterdi.

Ziyaretine gittiğinde "Gölge etme yeter" diyen Diojeni kıskanıp' **'İskender olmasam Diojen olmak isterdim'** 'diyen İskender için 300 yıl sonra Sezar, kıskanarak "İskender benim yaşımdayken bütün Dünyaya hakimdi" diyebilmiştir.

Hep kendinde olmayana gıpta etmiştir tarihe yön verenler. Avrupalının Anadolu'ya hakim olduğu 2 büyük savaştan biridir İskender'in Anadolu seferi. Diğer tüm Dünyanın bildiği Truva Savaşı.

Yenik Pers imparatoru Dariusun karısı-



na kraliçelere layık cenaze düzenleyecek kadar saygılı, Çölde susuz kaldığında kendisine sunulan suyu (askerlerinin susuz kalacağını düşünerek) reddedecek kadar eşitlikçi, gece sinsice saldırı fikrine" zafer çalmaktan hoşlanmam" diyecek kadar onurlu, boyun eğmeyen kentlerde askerleri kılıçtan geçirip, halkı ağır vergilere bağlayacak kadar gaddar, boyun eğenlere arsalar, paralar ve hediyeler dağıtacak kadar cömert, fethettiği şehirlerde sanatçı Lysippos'a bronz heykeller yaptırıp diktirtecek kadar sanatsever, **"İktidara sahip olanın her yaptığı haklı ve meşrudur"** diyecek kadar kibirli ve haksızdır.

Rodoslu Barsine ile evlendiğinde Helen kültürünü yaşarken, Dariusun kızı Stateira ile siyasi evlilik yapmış fakat danseden Roksane'de gerçek aşkı tatmıştır.

Dönemin tarihçilerinin yetersiz kaldığı İskender'in hayatında tarih gelecekte doğru yazılmış, sonuçlar üzerinden efsaneleştirilmiştir. Ele avuca sığmayan bu savaş stratejisti devlet yönetimi ve askerlik konusunda örnek gösterilmiş, taklit edilmiş ama yine de psikopat savaşçı kimliğinden kurtulamamıştır.

9 ay boyunca sıcak insanıyla bereketli toprağıyla yoksulluk barındıran iklimiyle bu coğrafyadan hangi medeniyetler geldi geçti, kimler yaşadı bunun küçük bir dilimine sadece bir iki yılına dem vurabildik. Toplam 19 toplantı, 8 fotoğraf gezisi, onlarca kitap, binlerce fotoğraf, 1300 kilometre süren bir maratonda bizler amatör ve profesyonel mankenler, yazarlar, çizerler, seramikçiler, ressamalar, karikatüristler, arkeologlar, öykücüler eşlik etti. Bizlere Plutarkhos'un yaptığı gibi tarihi tekrar yazdırdı, biraz da bize öğretilmişin ötesinde bir tarih yaşattı. Sevgili Prof. Dr. Ahmet Ünal, M. Eralp Akdal, Mehmet Ali Şahin, Aslı Pekin, Dr. Mehmet Gazi Kobaner, Nazan Dönmez, Sevim Yıkılmaz, Yusuf Keskin, Mete Kabasakal, E. Özün Demir, Kayra Eren, Dr. Noyan Zenger'e proje oluşturulmasında ve sunumda verdikleri destekten dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Proje maratonunda çok yüksek performans gösteren, sıcak dostluklara ve paylaşımlarıyla beraber çalışmaktan ve üretmekten gurur duyduğum 2. Kur AFAD İLERİ FOTOĞRAF TEKNİKLERİ EĞİTİMİ KURSIYERLERİ Sevgili Ayfer Sarıhan, Azime Büyükdıdan, Eşber Kılıç, Fatma Maaşoğlu, Gökçe İnan, Gözde Tur, Gül Kabasakal, Halil İbrahim Kaya, Hasan Yazıcı, Hüseyin Baltacı, Mustafa Tuna, Önder Karakısa, Özer Kabasakal, Turan Dönmez, Yener Apak'ın tüm çaba ve özverilerini gönülden kutluyorum. Bundan sonraki fotoğraf ve sanat hayatlarında başarılar diliyorum.

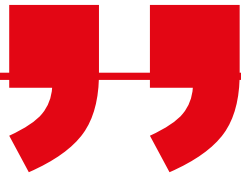
Hep beraber Çukurova'nın gizli tarihine biran için ışık tutabildiysek, aydınlık geleceklere yol gösterebildiysek, ne mutlu bize.





MİMARİDE YENİ BOYUT: 3D YAZICILAR

Mimari Tasarım • Hande Cömertpay



Dünyanın dört bir yanındaki birçok mimar, bu teknolojinin mimari tasarım konusunda yeni bir dönem başlattığı konusunda hemfikir. Hiç şüphe yok ki mimari model üretimi bu teknoloji sayesinde belirgin gelişmeler gösterdi. Bu müşteri mimar iletişimine de pozitif katkı sağladı. Sadece bunlar bile birçok projenin güvenli ilerlemesine yardımcı oluyor.



Yazıcıdan çıktı alınmış bir evde yaşamak ister miydiniz?

Peki, aynı zamanda sürekli büyüyen malzeme kütüphanesinden istediğiniz malzemeyi seçebilmek ister miydiniz?

Tercihiniz yenilenebilirlikten mi yoksa yalıtımdan yana mı olurdu?

Bu ve bunun gibi sorular yakın gelecekte mimari alanda karşımıza çıkacak. Çünkü zamanla, 3 boyutlu yazıcılar, fabrikasyon sürecinde genel ve hatta standart özellik olacak.

Peki, nedir bu 3 boyutlu yazıcılar?

Terim olarak 3 boyutlu baskılama, fiziksel objelerin, katman katman otomatik ve bilgisayar kontrollü makineler tarafından üretimidir. Genellikle 3 boyutlu maddeleri referans alan makine, eritilmiş metal,



özel yapı malzemeleri veya sıvı-yarı sıvı malzemeler kullanılır. Bu teknoloji, çok çeşitli alanlarda geniş kullanım olanağı sağlıyor: Cerrahi implantlar, araba yedek parçaları, uzay mekikleri için ultra hafif parça üretimi...

Bu çeşitlilik üç ana faktöre dayanıyor:

1. Uygun materyallerin çeşitliliği (başta polimerler, metaller, seramikler, çimento ve beton olmak üzere)
2. Neredeyse sınırsız tasarım özgürlüğü
3. Kompleks yapıların esnek ve daha düşük maliyetli bir şekilde saha içi ve saha dışında üretilme olanağı.

Bu özellikleri göz önüne aldığımızda otomatik ve otonom üretim, yapı endüstrisiyle mükemmele yakın bir uyum gösteriyor.

Mimari, yapı olarak estetiğini yeni teknolojilere adapte etmeye yatkındır. Sanayi devriminde üretilen birçok iyi yapı buna örnek gösterilebilir. Bu dönemde mimari, önceki dönemlerin aksine, binaların amacını yansıtmaya hızla benimsiştir.

San Francisco çıkışlı Apis Cor şirketi, 3 boyutlu baskılama yöntemi ile küçük bir evin beton duvarlarının 24 saatten daha kısa bir sürede yapılabileceğini gösterdi.

Aynı şekilde Rusya'da bir firma 3 boyutlu baskılama yöntemi kullanarak 37 m²'lik bir ev için beton malzemeden duvar baskılayabildi.

Küçük bir vinci anımsatan yazıcı, beton karışımı bir malzeme ile yapının duvarlarını katmanlar şeklinde oluşturduktan sonra kaldırılıyor ve yapıya; pencereler, izolasyon malzemeleri ve çatı ekleniyor. Üretici firmanın iddiasına göre böyle bir yapı 175 yıl dayanıklılık gösterebilecek özelliğe sahip olabiliyor.

Bu makineler -**daha çok gelişmiş ülkelerde**- otomasyonda gecikme, fazla harcama ve nitelikli işçi eksikliği gibi olumsuz durumlardan kaçınma anlamında yardımcı rol oynayacak.

İnşaat şirketleri için de bu makinelerin 7/24 otonom şekilde baskı yapabilmeleri hoş karşılanabilecek bir fırsat.

Yapıda 3 boyutlu baskılama için ekipman ve materyaller hızlı bir şekilde ge-



lişiyor ve maliyet olarak düşüş gösteriyor. Robotik ve mekanik olarak daha gelişmiş yeni tip yazıcılar her geçen gün kullanıma sunuluyor. Makinelerin bileşik materyallere gitgide daha uyumlu olmaları mimaride yeni uygulamalara olanak sağlıyor.

Dünya'da yapılan politik anlamdaki düzenlemeler, yapıda bu teknolojinin kullanımına teşvik konusunda olumlu rol oynuyor. Ortadoğu'da Birleşik Arap Emirlikleri 2030'a kadar yeni üretilen yapıların %25'inde 3 boyutlu baskılama tekniğini kullanmayı hedefliyor. Suudi Arabistan'da oluşan konut açığını bu tekniği kullanarak kapatma yollarına gidiyor.

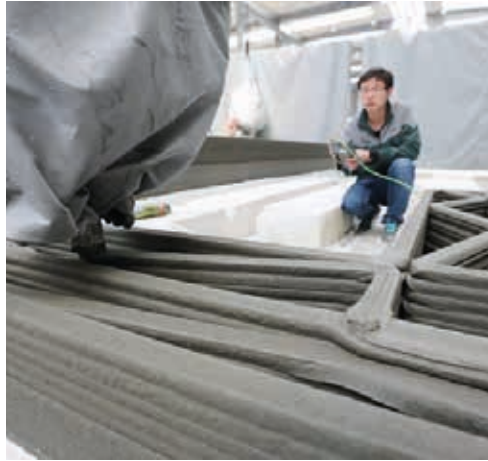
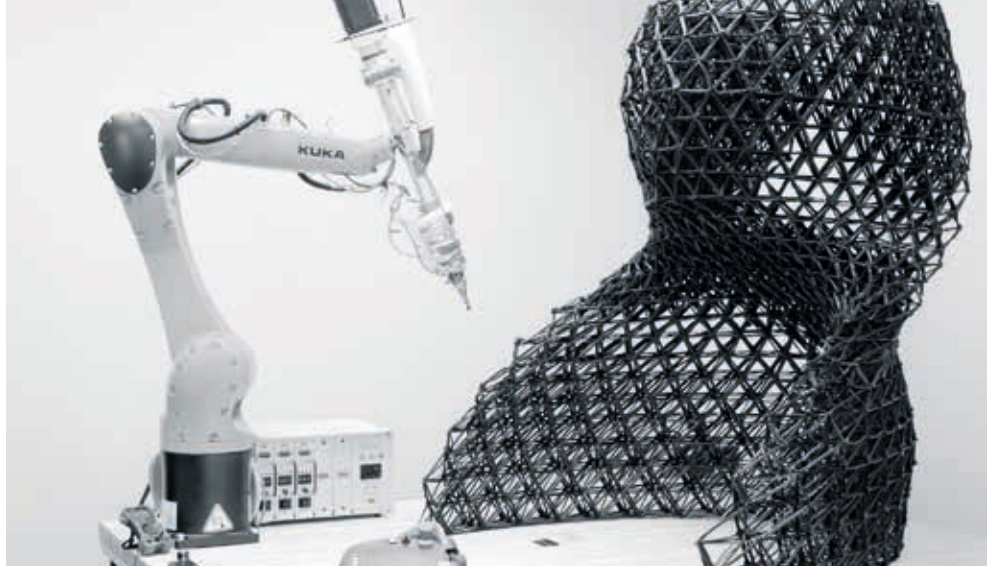
Bir gün belki sadece bir tuşa basan ve malzeme ihtiyacını sağlayan bir insandan başka saha içinde kimse olmadan, büyük bir yapının tamamı bir yazıcı ile baskılanabilir. Bu uzak gelecek bir olasılık. Daha tutarlı ve gerçekçi bakış açısıyla düşünecek olursak, otonom ve yarı otonom sistemler, yapı oluşturmada insanlar ile iç içe çalışabilecek.

Yakın gelecekte, 3 boyutlu baskılama, yapıdaki rolünü daha ileriye taşıyacak. Daha büyük ve kompleks yapılara ayak uydurabilecek. Bu alandaki yatırımlar devam ettikçe ilerlemeler de hız kesmeden devam edecek.

Özetle

Dünyanın dört bir yanındaki birçok mimar, bu teknolojinin mimari tasarım konusunda yeni bir dönem başlattığı konusunda hemfikir. Hiç şüphe yok ki mimari model üretimi bu teknoloji sayesinde belirgin gelişmeler gösterdi. Bu müşteri mimar iletişimine de pozitif katkı sağladı. Sadece bunlar bile birçok projenin güvenli ilerlemesine yardımcı oluyor.

Şimdilik, her ne kadar gösterişli durmasa da birçoğuna göre bu teknoloji gelecek vadeliyor.





YAZILMAMIŞ KELİMELE İÇİN NEREYE KAÇSAN ORADAYDIN

Edebiyat • Cahit İncefikir

Bir yanın, evcimen kanatlı duygularla akşamları

Ilık, buğulu mutfağında coşkular şaraplayan

Çocukların sevinçle izlediği dizilerce gülümseyişli

Küçücük oyunlar ortasında mutlu bir baba

Bir yanın, o bilmediği şehirlere her an kaçmaya tetikte

Uzak, yabancı sokaklara, otel odaları yalnızlığına

Hoyrat, sıkıntı arayışlarla yeni serüvenlere

Yine de büyük bir pişmanlıkla oralarda evini arayan!

Kaçmak istiyordum. Bildiğim tek şey buydu. Nedenini bilmeksizin, apan-sız, hiç görmediğim bir şehre gitmek. Yalnız başıma bir yolculuk. Otobüsün penceresinden, uzun bir dalgınlıkla izlemek istediğim köyler, ovalar, nehir-ler, dağlar! Bir film şeridi gibi geçip giderken her şey, başımı uzatarak ilgiyle baktığım evlerdeki ışıklarda olmak. Belki de anlık, ilginç bir kareyi yakalaya-bilmek umuduyla savruldum...

İssiz bir kasaba evinin balkonunda ya da çorak bir dağ köyünün avlusun-da çamaşır seren bir kadını düşünmek. Elindeki bastonuyla yaşlı bir ada-mın kara yoluna bakıp bakıp dalgınlığı o akşamüstlerinin hüzünlü duy-gusunda. Umarsız kayıp giden otomobiller, tepelerdeki küskün ağaçlar ve rengârenk açmış çiçeklerin tarlasında. Tahta penceresi açık bir ahırdaki o ineğin karanlıkta zor seçilen kaygılı görüntüsüne karmaşık belki...

Gitmeyelim işte... Yeni yerlere, yeni sokaklara, yeni bir gökyüzüne yazıl-mamış kelimeler düşmeye. Gecelerin uykusuzluğunu, yeni sabahçı kah-velerimde bastırmaya gitmeliydim. Tozlu ıslak çatılardaki kiremitlerin an-

latılması güç kahverengiliği gözleyebilmek için gitmeliydim yeni çıkış kitapları orda okumak. Değiş-mez yürüyüşlerini oralarda sürdürmek. Oralarda bir sinemaya bir meyhaneye gitmek. Bir tabak yemeye, bir çorba yiyip içmek. Sen kimselerin tanımadığını bildiğin oralarda bulunmanın o eşsiz rahatlığında. Yepyeni keyifler almak yaşamaktan. Apayrı tatlar güzelliğinde. Seni üzecek hiçbir şeyin karşısına çık-mayacağı özgürlüklerde.

Her şeyin alabildiğine yalnız, yabancı ve yaşanma-mış olduğu mutluluklarca donanmak. Kaçıp gitme-liyim bir an önce. Yepyeni düşlere dalabilmek için düşünülmemiş boyutlar kuşanmaya gitmeliydim. Sonra yine sarıp sarmalasa da yeniden hüzün. Gur-betin oluşturduğu ve çoğalttığı hasret ile ayrılığın upuzak sancıları! Boş verip her şeye kaçıp gitmek...

Nereye kaçsan orada kaldığın, değişmeyen yal-nızlıklar kısıracında. Gidip geldiğin her iki noktanın soluğu yakarı bırakmayacak biliyorsun. Başka yo-lun yok, daha yazmadıkların oralarda seni bekliyor. Sen, hep onların özleyip duracak bir yolcusun. Hay-di, hazırlan uzaklara. Yolun açık olsun. Düşün ışık, bakışın yıldız, soluğun ısıklarda bir şarkı, gökyüzün baştan sonra umut olacak...

ŞİİRLERLE GÜLÜMSEMEK

Şiir bazen bir bardak su. Bir yürüyüş sonrası, o bir bardak suyu bir çiçeğe boşaltır gibi ağzına yuvarladığınız. Boşalıp masaya bırakıldıktan sonra midenize inen damlacıkların kat ettiği yolu izleyen ince bir düşüncenin adı: ŞİİR

İnsanı kutsal gibi yıkayan su; bedeni-nizden baş aşağı inip giden sonra da yiten bir banyonun içerisinde. Üzerinize bornozunuzu geçirip gözlerinizi tavanın duvarlarına çevirip daldığınız bir duygu, şiir... Belki o kısacık dalgınlıkta aklınızdan çıkmayan, bir çocuğun o sevimli eli. Şiir işte, bıkıp usanmaksızın okşamak istediğiniz.

Şiir, doyasya sevmeyi özlediğiniz insanca düşünüp davranmanın sevinci. Bir güç bulup sıcak bir içki masasını kurmaya kalktığınız. Bir parça peyniri ağzınıza atıp yavaşça erittiğiniz. Dudaklarınıza götürdüğünüz bir şarap bardağının daha ilk yudumunda; sizi en çok üzen acılar, savaş, kan ve ölüm! Şiir, binlerce hüznün susma sancısı! Haksız yıkımlar kaygısında akan gözyaşları!

Ölen, yaralanan yüzlerce, binlerce insanın çığlığı; şiir! Kırık titreyişlerle yakılan bir sigara, savrulan duman. Koskoca bir kıyımın nerede, ne zaman, nasıl sonlanacağını bilemediğiniz! Yumruklarınızı dişlerinizi sıkıp dudaklarınızı ısırduğunuzda akan o önemsiz kana hiç aldırmadığınız bir çılgın tedirginlik!

Karanlık maskeli birilerinin kendi renklerinde boyadığı bir yeryüzü altı şiir onların yüzlerine tükürmek için sabırsızca koşturan milyonlarca insan öfkeli yürek atışları! Her gece başlarını yastıklarına koyar koymaz, bütün kötülükleri lanetle-



yen annelerin ağlayışlarına karışan!

Şiir; her kalkan uçakta atılan her bomba da, çocukların öldürüldüğünü düşünen o kadının çatılmış kaşlarındaki korkunç

anını! Aç, susuz, yoksul, hasret çeken, sokaklara dökülen ve karşı çıkan insanların haykırışı o!

Şehirleri yakıp yıkan gök gürültüsü, şiir. Uyuyamayan bir çocuğun bakışındaki burukluk, şiir. Açlığını giderebilmek için, bir tabak çorbayla iki ekmeği birden yiyen bir hamalın doygunluğundaki sevinç bazen de. Küçük bir süs biberinin iştah açan acısı!

Bir tutam taze nanenin yıkanıp tuzlanması ve üzerine sıkılan limon. Bir çatala batırılan bir zeytin tanesinin çekiciliği, şiir.

Sabahçı kahvelerinde karıştırılan çayın tadı bir gece yarısı, başarılı bir ameliyat sonrasının yorgunluğunda, doktorun içtiği bir kahve. İlk oyuncağının coşkusu-nu yaşayan bir çocuk. Yenilen bir yemeğin güzelliği karşısında duyulan hoşluk olumlu ya da olumsuz nice şey, niçin şiir olmasın?

İLK GÜNEŞLE GEL...

Güneş doğar doğmaz, gel...

Sabah çorbalarının yeni kaydığı saatlerde, kahvecinin demlediği

İlk çayda gel...

Uyuyamamışsındır zaten, Gel yürüyelim sokaklarda...

Çöp kamyonlarının,

Gözleri uyuklu şoförlerle selamlaşalım...

Parkların o şaşkın, anlamsızca bakan, üşümüş evsizleriyle konuşalım...

Güneş doğar doğmaz, gel...

Çok oldu biliyorsun, yolları böyle ıssız görmeyeli...

Bu kent, ne kadarda yalnız şimdi... "Yine hiç uyuyamamışsın, sağlığına özen göstermiyorsun"

Diyecek bir yakınında yok artık...

Güneş doğar doğmaz, gel...

Hiçbir şey sorma bana, yalnızca sus... Bak her şey, nasıl da suspus olmuş... Onlar, gündüzün kaba kalabalıkları, bizlerse gece yarınlarının

Başrollerindeyiz...

İşte bu yüzden hiç uyuşamadık, öyle değil mi?...

Anlaşılamadık, anlayamadık, anlamadılar...

Güneş doğar doğmaz, gel ne olursun...



4

KİŞİLİK

SARIMSAKLI KÖFTE

YÖRESEL LEZZETLER

GEREKLİ MALZEMELER

- 1 Kilo bulgur
- 2 su bardağı un
- 1 su bardağı irmik
- 1 yemek kaşığı salça (tercihen biber salçası)
- 1 baş sarımsak
- 1 domates
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 tutam maydanoz
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı;

Bulgur, irmik geniş bir kabın içerisinde sıcak suyla ıslatılıp yoğrulur. İçerisine un eklenerek iyice yoğrulur. Yoğrulan hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar kopartılarak avuç içinde yuvalanır. Yuvarlanan hamurların ortasına parmak bastırılır. Köfte hamuru bitene kadar bu işlem devam eder.

İyice kaynayan suya bir tutam tuz ve limon suyu ilave edilerek içerisine köfteler atılır. İyice kaynatılır. Kaynamış köftelerin suyu tamamen süzülür. Servis tabağına alınır. Diğer taraftan tava da sıvı yağ ve salça kavrulur. Üzerine rendelenen domatesler ve dövülmüş sarımsaklar konur. Tuzu ve karabiberi ilave edilerek pişirilir. Pişirilen sos köftelerin üzerine gezdirilir. Kıyılmış maydanozla süslenir. Sıcak ve soğuk olarak servis yapılabilir.

Afiyet Olsun :)

4

KİŞİLİK

BİCİ BİCİ

YÖRESEL LEZZETLER

GEREKLİ MALZEMELER

- 1 litre su
- 1 su bardağı buğday nişastası
- 1 su bardağı pudra şekeri
- Kırılmış buz
- Gıda boyası

Hazırlanışı;

Önce kaymak tabir edilen kısmı hazırlanır. Soğuk su ve nişasta tencereye konur. Ateşe yerleştirmeden önce pürüz kalmayacak şekilde karıştırılır.

Sonra orta ateşte sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Islatılmış bir kaba dökülür.

Bir gece bekletilir. Ertesi günü kare kare kesilir. Kaselere paylaşılır. Üzerlerine pudra şekeri bırakılır.

Kırılmış buz konur. Biraz daha pudra şekeri serpilir. Arzuya göre gıda boyasıyla renklendirilir.

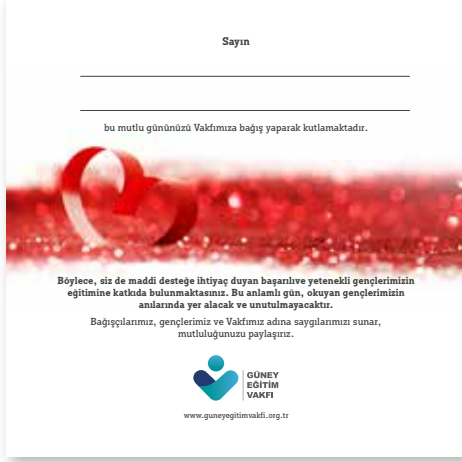
Üstüne çeşitli meyveler ile de değişik tatlar oluşturabilirsiniz.

Afiyet Olsun :)



**GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI**

MUTLU GÜN / BAŞSAĞLIĞI KARTLARIMIZ



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 eğitilmiş 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**

YARDIM PANOLARIMIZ

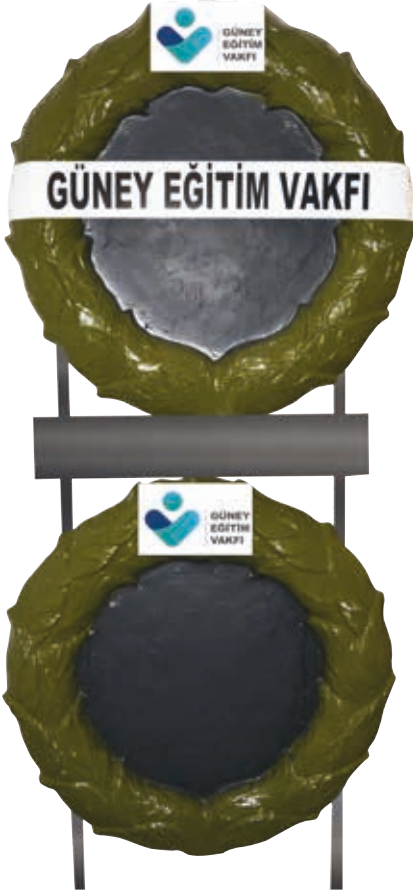
KUTLAMA

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.

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



Sasu™

En Lezzetli Acılı Adana

Sasu Acılı Adana;

İTQi (Uluslararası Lezzet ve Kalite Entitüsü)

tarafından lezzette kalitenin tek damgası olan

Üstün Lezzet Ödülü'ne layık görülmüştür.

**YILDIZLI ŞEFLERİN
TADIM TESTİNDEN
ACILI ADANA'MIZ
BAŞARIYLA ÇIKTI**



“Başarı Tesadüf Değildir”

“Başarı Azmedenlerindir”

“Eğitimde Feda Edilecek Fert Yoktur”

H. Atatürk



**HARVARD
COLLEGE**

**TÜM DİLLER ve
TÜM DERSLER
1. SINIFTAN
12. SINIFA
KADAR
EĞİTİM**



ingilizce



arapça



almanca



çince



rusça



türkçe

turkish to foreigners

0322 999 26 82 - 0533 162 38 87-88

Mahfesiğmaz Mah. 79159 Sk. Umut Apt. No:4 Çukurova/ADANA

(Saray 2 Ekmek Fırını Arası)

www.harvardadana.com