

GÜNEY KÜLTÜR

Güney EğitimVakfı Kültür Sanat Dergisi • Ücretsiz • Nisan 2025



GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI



Değerli Okuyucularımız,

2024 yılı tarihimizde önemli bir dönüm noktası olarak yerini aldı; geçmişin acılarını ve zorluklarını taşıırken geleceğe umutla bakmayı bir sorumluluk haline getiren bir yıl oldu. Son birkaç yıl, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de toplumsal ve bireysel yaşamlarımızda derin izler bırakan olaylara sahne oldu. COVID-19 pandemisi, hayatlarımızı bir anda altüst ederek hepimizi sınağı; kayıplar, belirsizlikler ve değişen sosyal normlarla yüzleştik. Ancak bu süreç, dayanışmanın, yardımlaşmanın ve ortak hedefler doğrultusunda bir araya gelmenin ne denli güçlü bir etki yaratabileceğini de gösterdi. Güney Eğitim Vakfı olarak, bu zorlu dönemde misyonumuzu daha da anlamlı bir şekilde yerine getirme çabasında olduk. Eğitimin gücüne inanarak gençlerimize daha iyi bir gelecek sunma yolunda adımlarımızı hızlandırdık.

Bu sürecin hemen ardından, 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli depremlerle karşı karşıya kaldık. On bir ilimizi etkileyen ve tarihe en büyük felaketlerden biri olarak geçen bu deprem, binlerce can kaybına, milyonlarca insanın evsiz kalmasına ve temel ihtiyaçların yetersiz kaldığı bir krize yol açtı. Depremın yaralarını sarmak için dayanışmanın en önemli araç olduğunu bilerek harekete geçtik. "Eğitimde Felakete Yer Yok" sloganıyla başlattığımız çalışmalarla, eğitim hayatları kesintiye uğrayan depremzede öğrencilerimize burs desteği sağladık. Bunun ötesinde, Hatay Samandağ'da 100. Yıl Atatürk Eğitim Köyü projesini hayata geçirerek eğitimi yeniden şekillendirme yönünde tarihi bir adım attık. İlk konteyner sınıfla başlayan bu proje, bugün yüzlerce öğrencinin modern ve güvenli bir ortamda eğitim almasını sağlıyor ve geleceğe dair umutları yeniden yeşertiyor.

Cumhuriyetimizin 100. yılını kutlamanın haklı gururunu yaşadığımız bu dönemde, Cumhuriyet'in bizlere miras bıraktığı çağdaş, bilimsel, laik ve eşitlikçi eğitim anlayışını rehber edinerek yeni projeler geliştirdik. Cumhuriyet'in ikinci yüzyılında, daha güçlü bir Türkiye için her bireyin eşit eğitim fırsatına sahip olduğu bir gelecek inşa etmeyi hedefliyoruz. Atatürk Eğitim Köyü, yalnızca bir eğitim merkezi değil; aynı zamanda geleceğe olan inancımızın, ortak ideallerimizin ve kararlılığımızın bir simgesidir.

Bu yolculukta bizimle olan gönüllülerimiz, bağışçılarımız ve destekçilerimiz, siz değerli okuyucularımız; hepiniz bu başarının ayrılmaz bir parçasısınız. Sizlerin katkıları, Türkiye'nin aydınlık geleceğini şekillendiren adımlardır. Birlikte daha fazla çocuğa ulaşmak, onların yaşamlarına eğitimle dokunmak ve umutlarını yeşertmek için kararlılıkla çalışmaya devam edeceğiz.

Bu özel sayımızı okurken sizler de bu büyük ailenin bir parçası olmanın gururunu hissedecek, bize güç veren dayanışmamızın anlamını bir kez daha fark edeceksiniz.

Sevgi ve saygılarımızla,

Semih KARADEMİR
Güney Eğitim Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı

içindekiler

4-5 • 16. Olağan Kurucular Kurulu toplantısı

6-10 • Gökhan Mutlay

14-17 • Çocukluk Çağında Lösemi
Prof. Dr. Ali Bülent Antmen

20-25 • İçimizden Biri
Cüneyt Tekgöl

26-29 • 29. Yıl Kuruluş Balomuz

32-33 • Ağız Kokusu
Dt. Devrim Aynal

34-37 • HPV ve Rahim Ağzı Kanseri
Doç. Dr. Songül Alemdaroğlu

40-41 • Kadın Kolları
2025'e Merhaba

42-46 • Haluk Uygur

47-49 • İş Yerinde Mobbing
Av. Ata Karazincir

52-55 • 19. Bahar Şenliği

58-59 • Bel ve Boyun Fıtığı
Op. Dr. Yusuf Emrah Gergin

62-63 • Kariyer Koçluğu Programı
Funda Ant / Figen Tayfun

66-67 • Hellenistic Coffe

70-72 • Mega Band

73-75 • Biraz Spor
Ezgi Dokuz Sürekli,
Mehmet Savrun, Umut Beydüz

78-79 • Kadın Sağlığı
Fzt. Hilal Özkurt

80-81 • Saç Ekimi
Dr. Dilek Şire Eren

84-85 • Sporcu Sağlığı
Necla Çoşkun

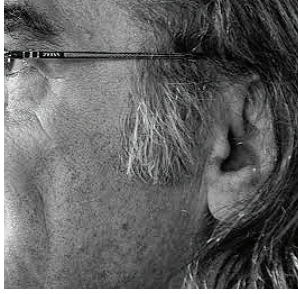
86-89 • Yönetim Ziyaretlerimiz

90-91 • Büyük Buluşma

92-95 • Mezunlarımızdan...



42



26



78



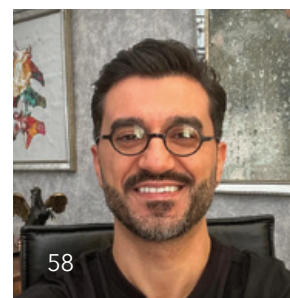
34



47



90



58



6



**GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI**

Güney Eğitim Vakfı Adına Sahibi
Semih Karademir

Sorumlu Yazı İşleri

Canan Onatça
Seyla Çiçekçi
Müyesser Mumcuoğlu

Genel Yayın Yönetmeni

Canan Onatça

Yayın Kurulu

Semih Karademir
Canan Onatça
Seyla Çiçekçi
Müyesser Mumcuoğlu
Çağatay Tanır
Derya Cengiz

*Yazıların sorumluluğu yazarlara aittir.
Gönderilen yazı geri verilmez. Yayınlana-
nan yazılara ücret ödenmez. Dergimiz
gelen yazıları kısaltma ve düzeltme
hakkına sahiptir.*

Telefon: 0 539 210 79 80

Yönetim ve Yazışma Adresi

Cemalpaşa Mahallesi Bahar Caddesi
No: 30 Karakaş Asma Kat Daire No: 2
Seyhan / Adana

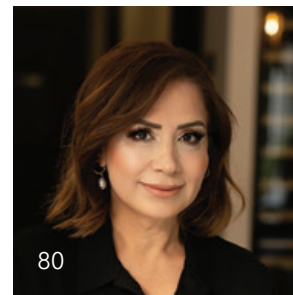
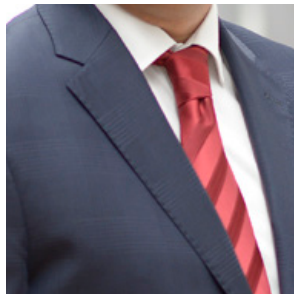
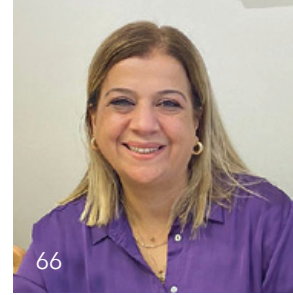
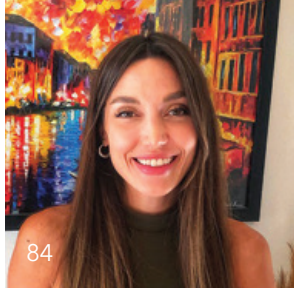
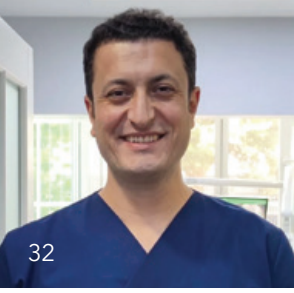
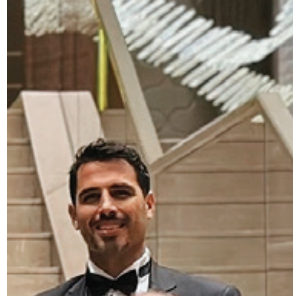
Grafik Tasarım

BB Contrast

Baskı

Yiğit Matbaacılık
0 536 426 20 04

*Güney Kültür'de yayınlanan yazı ve
fotoğraflar kaynak gösterilerek
yayınlanabilir.*



16. Olağan *Kurucular* *Kurulu* *Toplantısı*

“

Gerçekleştirilen 16. Olağan Kurucular Kurulu toplantısında Divan Başkanı Süleyman ONATÇA, Başkan Yardımcısı Salim AYDIN, katipler ise Seyla ÇİÇEKÇİ ve Derya CENGİZ oldu.

Vakfımızın 16. Olağan Kurucular Kurulu toplantısı gerçekleştirildi. Toplantı, Divan Başkanı Süleyman ONATÇA'nın başkanlığında, Başkan Yardımcısı Salim AYDIN'ın destekleriyle ve katipler Seyla ÇİÇEKÇİ ile Derya CENGİZ'in katılımıyla düzenlendi.

Toplantının başlangıcında, Ersan ALTIOK, 2022-2024 dönemi çalışma raporunu ve vakfın bilanço, gelir-gider hesaplarını okudu. Konuşmasında, "Birlikte çalıştığım Yönetim Kurulu ile elimizden geldiğince güzel işlere imza atmaya çalıştık. Oldukça verimli geçen bir dönemden sonra bize verilen bayrağı devretme zamanı... Bu yolda beraber yürüdüğüm yol arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum," diyerek eski dönemin değerlendirmesini yaptı.



Denetim Kurulu raporunu Hüseyin Yılmaz DİKKAYA okuduktan sonra, genel kurulda oy birliğiyle kabul edildi. Yeni seçilen Yönetim Kurulu adına söz alan Semih KARADEMİR, "Bu bayrak yarışında bayrağı devralacak, yönetimimizle birlikte bu vakfı daha ileriye götürmeyi hedefleyeceğiz," diyerek yeni döneme dair hedeflerini dile getirdi.



Toplantının sonunda, Genel Kurulumuza katılan tüm üyelerimize, beraber yol yürüdüğümüz ve yürüyeceğimiz tüm Yönetim Kurulumuza, Kadınlar Kolumuza, Gençlik Kolumuza ve bizlere ev sahipliği yapan Eral Okulları'na sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz. ■





Sıcakkanlı eğitim girişimcisi, içimizden biri,

Gökhan Mutlay

Gökhan Mutlay kimdir, kendinizden bahsedebilir misiniz?

Adana'nın sıcak, samimi ve çalışkan insanların arasında büyüyen bir hemşehrimim. Bu toprakların verdiği zengin kültürün yanı sıra, her Adanalı'nın DNA'sına işlemiş azim ve mücadele ruhu, benim kişiliğimin en önemli parçası oldu.

Eğitim hayatıma Boğaziçi Üniversitesi Fizik Bölümü'nde başladım. Ancak, kariyerim bir bilim insanı olarak şekillenmedi.

Kafamdaki planlarla hayatın bana çizdiği yol bazen kesişti, bazen de tamamen birbirinden ayrıldı. Ancak 'kaderin üzerinde bir kader vardır' gerçeğiyle, hayat beni her zaman kendi rotasına çekti.

Bu yollarda yürürken edindiğim tüm deneyimler, sonunda gençlere rehberlik etmeye adanmış bir eğitim modeli oluşturmamı sağladı.

Bugün Acunmedya Akademisi'nin kurucu ortağı ve CEO'suyum. Bu benim için bir iş ya da pozisyon değil; hayatımda yürüdüğüm yolların kesiştiği bir durak, birikimlerimin bir amaç haline geldiği bir nokta.

Hayatın iki anlamlı evresi olduğuna

inanıyorum: İlk evre, başarısızlıklarımız ve başarılarımızla şekillenen, kazanmaya odaklandığımız bir mücadele dönemi. İkinci evre ise, artık kazandıklarımızı geri ödediğimiz, paylaşarak değer kattığımız ve başkalarına ışık tuttuğumuz bir anlam dönemi.



Otelcilik, gastronomi, organizasyon ve yapımcılık gibi farklı alanlarda kazanmaya odaklandığım mücadele döneminden sonra, şimdi hayatımın anlam dönemi içerisindeyim. Artık gençlerle bilgi ve deneyimlerimi paylaşmaya, onlara rehberlik ederek yollarını aydınlatmaya odaklanmış durumdayım.

Boğaziçi Üniversitesi Fizik Bölümü'nden Acun Medya Akademi CEO'luğuna uzanan hikayeniz nasıl şekillendi?

Boğaziçi Üniversitesi'ne girmek, hayatımın akışını değiştiren en önemli adımlardan biriydi. Adana'dan kalkıp İstanbul'a geldiğimde, yepyeni bir dünya ile karşılaştım ve Fizik Bölümü galiba bana göre değildi.

Tam bu dönemde bir arkadaşım, turizm organizasyon işlerinde "part-time çalışır mısın" dedi.

"Tamam," dedim. İşte o karar, hayatımda yepyeni bir kapıyı araladı. Fizikte eksikliğini hissettiğim şeyleri turizmde buldum. İnsanlarla iletişim kurmanın, hareketli bir işin ve anında sonuç görebildiğiniz bir alanın heyecanı bana çok iyi geldi. Bu yüzden hem eğitim hayatımda hem de iş hayatımda turizmi seçtim. 1980'lerin sonlarıydı. Türkiye hızla değişiyordu. Türkiye dünyaya açılıyor, daha önce hiç karşılaşmadığımız şeyler hayatımıza giriyordu. Ben de bu değişimin tam ortasındaydım.

Türkiye'nin en iyi otellerinde, restoranlarında çalıştım. Seyahat etmeyi, en iyi restoranlarda yemek yemeyi, oturmayı kalkmayı, insanlarla nasıl iletişim kurulacağını öğrendim.

O part-time işlerin bana kattığı görüşü ve çeşitlilik, iş hayatımın temel taşlarını oluşturdu. Bugün dönüp baktığımda o dönemin aslında kariyerimin ilk ve en güçlü adımları olduğunu görüyorum.

The Marmara Oteli'nde santral görevlisi olarak girdim ve bir yıl gibi kısa bir sürede Ziyafet Müdürlüğü pozisyonuna yükseldim.

O zamanlar şanslı olduğumu düşünüyordum.



“**Hayatın iki anlamlı evresi olduğuna inanıyorum: İlk evre, başarısızlıklarımız ve başarılarımızla şekillenen, kazanmaya odaklandığımız bir mücadele dönemi. İkinci evre ise, artık kazandıklarımızı geri ödediğimiz, paylaşarak değer kattığımız ve başkalarına ışık tuttuğumuz bir anlam dönemi.**

Benim için; “İşi Gökhan'a verdiysen merak etme, o halleder” demeleri bu hızlı yükselmenin en önemli sebebiymiş, şimdi daha iyi anlıyorum.

Transferle geçtiğim Hyatt Regency'de otelcilik hayatından ayrıldım ve Sale e Pepe adında bir İtalyan restoranı açtım ve bu işletmeyi dönemin en popüler mekanları İstanbul Pasha ve Antalya Ally'ye taşıdım. Ancak askerlik araya girdi ve restoran başında olmayınca uzaktan işimi yürütemedim.

Uzaktan diyorum çünkü; Askerlik için NATO'ya, Belçika'ya gittim, ancak orada da boş durmadım.

Türkiye Otelciler Birliği ile irtibata geçtim ve Avrupa ilişkiler direktörü olarak bir görev aldım. Elimde bir çanta ve bir cep telefonuyla Avrupa'yı karış karış dolaştım.

Türkiye'nin turizm potansiyelini tanıtmak için ülke turizm birlikleriyle işbirlikleri geliştirdim. Bu süreçte, binlerce insanın Türkiye'ye gelmesine vesile oldum.

Bu deneyim benim global bir perspektif kazanmamı sağladı.



Askerlik sonrası, Türkiye tarihinin en büyük organizasyonu Habitat II Kongresi'nin yönetiminde bulundum. Ardından Bill Clinton, Jacques Chirac ve Boris Yeltsin gibi liderlerin katıldığı ve dönemin Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'den takdirle onurlandığım organizasyonları gerçekleştirdim.

Kendi şirketimi kurduktan sonra uluslararası projelere yöneldim. Oslo'daki Eurovision, İstanbul'daki Formula 1 gibi etkinliklerin yanı sıra Koç Holding, Doğuş Holding ve Eczacıbaşı gibi büyük markalarla projeler gerçekleştirdim. Moskova ve Amman'da şubeler açarak global arenada büyümeyi sürdürdüm. Türk misafirperverliğini ve kültürünü iş yapma biçiminin merkezine koyarak değerli dostluklar kurdum ve projelerimi büyüttüm.

Televizyon sektörüne geçişim ise benim için yeni bir dönemin başlangıcıydı. *"Biggest Loser* ve *So You Think You Can Dance*" gibi uluslararası formatların Türkiye uyarlamalarını yaparak TV yapımcılığı sektörüne adım attım, Türkiye'nin en büyük Film Prodüksiyon Şirketi TAFF

Pictures'ın yönetiminde yer alarak sevilen ve kült filmlerin bir parçası olma şansına eriştim.

Türkiye'nin en büyük Sinema Vakfı TÜRSAK'da Başkan Yardımcılığı görevinde bulundum ve geleceğin sinemacıları gençler için destek ve eğitim programları içinde oldum. Adana Altın Koza Film Festivali Yürütme Kurulu Üyeliğini, Adana'ya vefa borcumu ödeme şansı verdiği için gururla yürütüyorum.

Pandemi çoğu sektörde olduğu gibi sinemayı tamamen durdurdu. Ben de bu süreci boş oturarak geçirmek istemedim ve gençlere özel "Senaryo Hastası" adlı YouTube üzerinde eğitim serisi yayınladım. Pandemi dönemi herkes için olduğu gibi benim için de; düşünme, hayatı değerlendirme yolumu belirleme süreciydi.

Ve benim yolum artık bildiklerimi paylaşmak, gençlerin önünü açmak, onlara el vermektir. Bu yolda; Nişantaşı Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Levent Uysal ve Acun Ilıcalı ile kesişti ve benim tüm bu saydığım birikimlerimi gençlerin faydasına kullanabileceğim, onların başarı

yolculuklarında bir kilometre taşı olabileceğim Acunmedya Akademisi ortaya çıktı.



“

Yenilikçi olmak, illa ki daha önce olmayan bir ürünü ya da sistemi yaratmak anlamına gelmez. Asıl mesele, hangi yaraya merhem olduğundur. Merhemin kendisi değil, hangi problemi çözdüğü önemlidir.

Her şeyin çok hızlı değiştiği bu dönemde farklı ve yenilikçi olmayı nasıl başarabiliriz?

Her şeyin çok hızlı değiştiği bir dönemde yaşıyoruz. Bu hız, karmaşadan daha fazlasını ifade ediyor. Aynı zamanda çözüm bekleyen problemleri ve bu problemlerin içindeki fırsatları da işaret ediyor. Eğer bir sorunu görüp onun çözümünü için adım atmıyorsan, o sorunun bir parçası haline gelirsın. Farklı ve yenilikçi olmak, tam da bu döngüyü reddetmekle başlar. İnsanın kendi meselesinden ortaya çıkan bir çözüm arayışını her zaman değerli buluyorum. Seni rahatsız eden bir sorun varsa ve bununla yaşamayı kabul etmiyorsan, o sorunun çözümüne ulaşmak için harekete geçersin. İşte yenilikçilik dediğimiz şey, bu noktada filizlenir. Çünkü gerçek fark, bir meselenin seni ne kadar derinden etkilediği ve ona dair çözüm arayışına nasıl bir cesaretle yaklaştığınla ilgilidir.

Yenilikçi olmak, illa ki daha önce olmayan bir ürünü ya da sistemi yaratmak anlamına gelmez. Asıl mesele, hangi yaraya merhem olduğundur. Merhemin kendisi değil, hangi problemi çözdüğü önemlidir. Bir ürün ya da çözüm, ancak gerçekten bir ihtiyaca karşılık verdiğinde anlam kazanır.

Yenilikçi insanlar, şikayetle yetinmeyen insanlardır. Bir problem gördüklerinde onu kabullenip içinde kaybolmazlar. Onun nedenlerini sorgular, çözümün başka bir yerde olduğunu fark ederler. Onlar için imkansızlıklar, sadece farklı bir başlangıç noktasıdır. Herkes problemin bir parçası olmaya razıyken onlar çözüm üretme cesareti gösterirler.

Sonuçta, farklı ve yenilikçi olmak sadece "yeni bir fikir bulmak" ya da "teknolojik bir çözüm geliştirmek" değildir. Bu, bir sorunu ciddiye almak, onun peşine düşmek ve çözüm için adımlar atmaktır. Çoğu insanın durduğu noktada ilerlemeyi seçenler, gerçek farkı yaratanlardır.



Benim kariyer yolculuğum boyunca en büyük gücüm, bu bakış açısı oldu. Bugün Acunmedya Akademi'nin temelinde de bu anlayış yatıyor.

Herkesin aynı şekilde öğrenmesini dayatan geleneksel eğitim sisteminin insanlar artık mutlu değil. Bu, sadece Türkiye'nin değil, dünyanın büyük bir bölümünün sorunu. Sektörden kopuk, uygulamadan yoksun bir eğitim modeli; işsiz mezunlar ordusu yaratıyor. Acunmedya Akademi, bu problemi içselleştirerek, çözüm odaklı ve samimi bir alternatif olarak doğdu. Burada öğrencilere yalnızca bilgi değil, deneyim ve sektörle bağ kurma fırsatı sunuyoruz. Eğitim dediğimiz şey, insanları gerçek dünyaya hazırlamadığında anlamını yitiriyor. Akademi, bu boşluğu doldurmayı hedefleyen bir yaklaşımın ürünü.

Doğru iş tanımı sizce nedir?

Doğru iş, hem sizi sabah heyecanla uyandıran hem de başkalarına dokunan bir iştir. Japonların "İkigai" diye adlandırdıkları bir kavram var. İkigai, hayatın anlamını ve sabahları yataktan kalkma nedeninizi ifade eden bir yol göstericidir. Bir işin İkigai'niz olması için dört temel bileşeni karşılaması gerekiyor:

- Sevdiğiniz bir iş olacak,

- Bu işte iyi olacaksınız,
- İnsanlara, evrene ya da yaşama bir katkısı olacak,
- Ve bu işten kazanç sağlayacaksınız.

İkigai, bu dört maddenin kesişiminde yer alır ve hayatınıza anlam katmanın yanı sıra size sürdürülebilir bir yaşam sağlar. Bu nedenle doğru iş, yalnızca bir meslek değil, aynı zamanda değerlerinize ve tutkularınıza hitap eden bir yaşam biçimidir.

Bugün Acunmedya Akademi'de, öğrencilerimizin kendi "doğru işlerini" İkigai'lerine dönüştürmeleri için rehberlik ediyoruz.

Doğru iş, yalnızca maddi tatmin sağlayan bir alan değil; aynı zamanda bireyin değerlerine ve tutkularına uygun, onu gerçekten anlamlı hissettiren bir alandır.

Benim İkigai'm, gençlerin hayatlarına dokunmak, onlara hayallerini gerçekleştirme cesaretini vermek...

Acun Medya Akademi'nin "Hayalin işin olsun" söylemini açıklar mısınız?

"Hayalin işin olsun" söylemi, Acunmedya Akademi'nin sadece bir motto değil, aynı zamanda tüm eğitim anlayışını ve felsefesini yansıtan bir ilke. Biz, burayı sıradan bir eğitim merkezi ya da kurs olarak görmüyoruz;



burası, hayal ile gerçek arasında bir köprü kuran bir dönüşüm platformu. Gençlerin çoğu, ailesinin yönlendirmesiyle, ya da puanı yettiği için ya da “iyi bir kariyer sağlar” denilerek bir yol seçmek durumunda kalmışlar. Ancak bu yol, onları mutlu etmiyor. Hayallerini bir kenara bırakmış ama o hayal içlerinde bir yerde yanmaya devam ediyor.

İşte Acunmedya Akademi tam da bu noktada devreye giriyor. Burada hayallerinin peşinden gitmek isteyen gençler, hayatın onlara sunduğu ikinci şansı değerlendirme fırsatı buluyor. Eğitim anlayışımızın merkezinde, öğrencilerimizi sektörle birebir temas kuracakları deneyimlerle donatmak yer alıyor. Eğitim ile sektör arasındaki uçurum, gelecekteki eğitim sisteminin en büyük sorunlarından biri. Biz, bu uçurumu üzerine kurulmuş bir köprüyüz.

Marka sınıflarımızda, çoğu global şirket yöneticisi olan öğretmenlerimiz, öğrencilerimize birebir dersler veriyor. Bu sayede gençler, gerçek dünya dinamiklerini öğreniyor ve sektörel beklentilere hazırlanıyorlar. Ayrıca, masterclass etkinliklerimizde sektörün en önemli profesyonelleriyle bir araya gelerek doğrudan etkileşim kurabiliyorlar.

Acunmedya Akademi’de yalnızca

teknik bilgi değil, aynı zamanda sosyal beceri gelişimini de önemsiyoruz. Liderlik, zaman yönetimi, problem çözme gibi becerilerin iş dünyasında fark yaratmanın anahtarı olduğuna inanıyoruz. Bu becerileri kazandırmak için düzenlediğimiz atölyeler, öğrencilerimizi mezuniyet sonrasında karşılaşacakları zorluklara hazırlıyor.

“Hayalin işin olsun” derken, gençlerin sadece hayallerine değil, aynı zamanda onları hayata geçirebilecek donanımına da sahip olmalarını sağlıyoruz. Hayalleriyle gerçekleri bir araya getiren bu yolculuk, bizim öğrencilerimize sunduğumuz en büyük değer.

Geniş kariyer yelpazemde yer alan otelcilik, restorancılık ve tv yapımcılığı deneyimimde fark ettiğim sektörel eğitimsel ihtiyaçları gençlerle paylaşarak; mesleki yeterlilik kazanmalarını sağlamak, onların hayallerini gerçeğe dönüştürmelerine yardımcı olmaktan onur ve mutluluk duyuyorum.

Her zaman ifade ettiğim gibi, kariyerimde yaşadığım her deneyim, beni Acunmedya Akademi’ye hazırladı. Öğrencilere sunduğumuz çok farklı eğitim, öğrenim deneyimi, büyük markaların katılımı ile sunulan en güncel mesleki yeterlilik kazandıran

eğitimler, staj imkanları ve yüksek işe yerleştirme oranlarımızla, gençlerimizin hayallerini işe dönüştürmelerini sağlamaktan gurur duyuyorum.

Acun Medya Akademi’de dersler veriyorsunuz. Bir eğitimci olarak gençlere önerileriniz nelerdir?

Gençlere her zaman şu tavsiyeyi veriyorum: “Evren düşünceyi değil, hareketi alkışlar, hareketi ödüllendirir.” Hayallerinizin peşinden gitmek için harekete geçmekten de korkmayın. Hayatta hata yapmak en doğal şeydir. Çünkü hayat denilen yolculuk, hatalarla pekişir.

Bu yüzden öğrencilerime her zaman şunu söylüyorum; **Önce yap, sonra düşünürsün.** Acunmedya Akademi’de eğitim sürecini bir iş hayatı simülasyonu gibi tasarladık. Öğrencilerimiz gerçek projelerde yer alarak mezun olmadan önce iş dünyasının dinamiklerini öğreniyorlar. Akademinin tüm içeriklerini öğrencilerimize teslim ettik. Her dönem bir alt döneme mentorluk yapıyor, mezunlarımız ve öğrencilerimiz Akademi’nin tüm operasyonunu birlikte yürütüyorlar.

Çünkü biz bu gençlere güveniyoruz ve “bu gençler de adam olur” diyoruz! ■





**GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI**

1994'ten beri, umutları yeşerten
Güney Eğitim Vakfı, şu ana kadar
3500 ün üzerinde öğrenciye burs
imkanı sağlayarak, gençleri toplumda
saygın, üretken ve umutlu bir geleceğe
hazırlamaya devam ediyor.



30.YIL



STD

TRANSFORMATÖR

"Verimlilik için
Akıllı Tasarımlar"



65 ÜLKEYE İHRAÇ EDİYORUZ





**N. Yiğit
DAĞSUYU**
Managing Director

Geniş İhracat Haritamız ile 61 Ülkeye Hizmet Vermekteyiz

STD Transformatör olarak, dünya çapında enerji sektörüne sunduğumuz yenilikçi çözümlerle global ölçekte güçlü bir varlık oluşturduk. Ürettiğimiz transformatörler, yalnızca yerel pazarda değil, aynı zamanda uluslararası alanda da yüksek talep görmektedir. 61 farklı ülkeye hizmet vermekteyiz. Bu geniş ihracat haritamız, küresel pazardaki etkili dağıtım ağıımızı ve uluslararası müşteri memnuniyetine verdiğimiz önemin bir göstergesidir.

Neler Üretiyoruz ?

Ürettiğimiz transformatörler arasında yağlı tip hermetik transformatörler, yağlı tip orta güç transformatörler, yağlı tip dağıtım transformatörleri, yağlı tip depolu transformatörler ve özel tasarım transformatörler yer almaktadır. Bu ürünler, dünya genelindeki farklı enerji altyapı projelerinde, sanayi tesislerinde, enerji iletim ve dağıtım hatlarında, ticari binalarda ve yenilenebilir enerji sistemlerinde güvenle kullanılmaktadır. Her bir transformatör türü, bölgesel gereksinimlere ve yerel enerji altyapı koşullarına uygun şekilde özelleştirilebilir.

Bunun yanı sıra, eko tasarım prensipleri doğrultusunda geliştirdiğimiz transformatörler ve solar paneller için özel olarak üretilen transformatörler, çevre dostu ve sürdürülebilir enerji çözümleri arayan global pazarda önemli bir yer tutmaktadır. Solar enerjinin giderek daha fazla tercih edilmesiyle birlikte, güneş enerjisi projelerine entegre edilen transformatörlerimiz, enerji verimliliği ve güvenilirlik açısından sektördeki en yüksek standartları karşılamaktadır.

Kalite ve Güvenlik

STD Transformatör, tüm makinelerinde yüksek kalite standartlarını ve güvenlik önlemlerini ön planda tutarak, sektördeki en iyi uygulamaları hayata geçirmektedir. Uluslararası kalite sertifikaları ve güvenlik standartlarına uygun olarak üretilen makineler, kullanıcıların güvenliğini sağlamaya yönelik tasarlanmıştır.

STD Transformatör'un sunduğu makineler, enerjinin daha verimli, güvenli ve sürdürülebilir bir şekilde kullanılmasını sağlamakta ve dünya çapında pek çok endüstri tarafından tercih edilmektedir.

**Yüksek Mühendislik,
Güvenli Üretim,
Küresel Hizmet**





Prof. Dr. Ali Bülent ANTMEN
Acıbadem Adana Hastanesi
Pediyatrik Hematoloji-Onkoloji Bölümü
Kemik İliği Transplantasyon Ünitesi Direktörü

Çocukluk Çağında Lösemi

Soluduğumuz havanın kirli olması, kimyasal maddelere maruz kalma ve çocukların adeta bağımlısı oldukları cep telefonları ile teknoloji harikalarının çocukluk çağında kansere yakalanma oranı ve riskini ne ölçüde arttırdığını anlamaya çalışıyor ancak henüz bilmiyoruz. Fakat bildiğimiz gerçek bütün dünyada ve ülkemizde çok hızlı bir şekilde kanserlerin artış gösterdiğidir. Öyle ki ülkemizde ve dünyada her yıl milyonda 130-150 sıklıkla yeni kanser vakası görülmektedir. Bu dönemde görülen kanserler arasında "lösemi" ilk sırada yer alıyor. Lösemisinin en kötü yanı ise sinsi başlaması ve belirtileri çeşitli hastalıklarla karıştırıldığı için genellikle geç teşhis edilmesidir.

Çocukluk çağında Lösemiler :

0-15 yaşları arasında Türkiye'de her yıl 2 bin 500 ile 3 bin arasında yeni çocukluk çağı kanseri tanısı konulmaktadır. Bu kanserlerin ilk sırasında akut lösemiler yer almaktadır. Çocukluk çağının tüm kanser vakalarının %30-35'ini çocukluk çağı akut lösemileri oluşturmaktadır. Beyaz ırkta görülme sıklığı 100 binde 3-4 civarındadır. Çocukluk çağında en sık görülen tipi ise Akut Lenfoblastik Lösemi'dir. (ALL) ve en sık 2-5 yaşları arasında görülmektedir. Akut Myeloblastik Lösemi (AML) ise tüm çocukluk çağı lösemilerinin yüzde 15'ini oluşturmaktadır.

AML çocukluk çağında az görülmesine karşın tedavisi daha zor, seyri daha kötüdür.

Ailelerin bu hastalığa karşı duyarlı ve dikkatli olması çok önemlidir. "Özellikle çocukta hızla ilerleyen solukluk, karaciğer ve dalak büyümesi ile karakterize bir problemin saptanması halinde hemen bir çocuk hematoloji hekimine başvurulması gerekmektedir. Bu hastalıklar bazen çok sinsi seyredebilir ve aileler tarafından fark edilemeyebilir."

Lösemi hastalığının belirtileri:

Halsizlik, nedeni bilinmeyen ateş, iştahsızlık, kilo kaybı ile karın ve kemik ağrısı gibi şikayetler, lösemnin belirtileridir. Bunun yanında cilt altı kanamaları, burundan, idrardan veya karın ağrısı ile birlikte kakada kan görülmesi alarm verici bulgulardır. Hastalığın en kötü yanı, sinsi başlamasıdır. Şikayetler ortaya çıktığında herhangi bir kan testi ve hemogram adı verilen kan sayımı ve periferik yayma yaptırılmazsa, basit bir enfeksiyon olarak yorumlanarak tedaviye geç kalınabilmektedir. Bu gibi durumlarda periferik yayma yapılarak kanın mikroskop ile incelenmesi gerekmektedir. Bulgular çoğunlukla basit bir demir eksikliği anemisini taklit ediyor gibi görünse de ayrıntılı ve titiz bir inceleme ile lösemi tanısı alan çocuklar ne yazık ki olmaktadır.

Lösemide özellikle gece uyurken şikâyetle neden olan süregelen ayak ve kemik ağrıların büyüme ağrısıyla karıştırıldığına dikkat çekmek isterim. Çocuk gece yatağa uzandığında "Ayaklarım, kemiklerim ağrıyor." diyerek ayaklarını ovdurur. Masaj ve ağrı kesicinin etkisiyle rahatlayarak uyusa da devamlılık gösteren bu tablo diğer gecelerde de yine devam eder. Eğer aileler ağrıları büyüme ağrısı olarak düşünüp, zamanında hekime başvurmazlarsa, erken tanı ve tedavinin son derece önemli olduğu lösemide büyük bir zaman kaybedilmiş olur.

Aileler bu durumda çocuğunu genellikle hekime götürüyorlar. Ancak

hekim bunu sıradan bir olay olarak görüp sadece film çektirirse kemikler normal görüldüğü için hastalık atlanabiliyor ve teşhiste zaman kaybedilmeye başlanıyor. Bu noktada yapılması gereken en önemli husus kan ve kemik iliğinin mikroskopik incelenmesidir.

Erken tanı ve erken tedaviye başlamanın Önemi :

Halk arasında "kan kanseri" olarak bilinen lösemnin çok çeşitli tipleri vardır. ALL'nin 3 alt tipi varken, "Akut Myeloblastik Lösemi" adı verilen alt tipinin FAB sınıflamasına göre 10 alt grubu vardır, yeni moleküler tanı teknikleri ile bu alt tip sayıları 20'ye yaklaşmaktadır. Tüm lösemi tiplerinin genel olarak ortak özelliği çok sinsi olmasıdır. Başlangıçta sadece cilt renginde solukluk tekrarlayan enfeksiyonlar şeklinde bulgular ortaya çıkmakta, ayrıca halsizlik, yorgunluk, sık enfeksiyonlara yakalanma gibi bulgular da hastalığın seyri sırasında eşlik edici olabilmektedir. Bu sinsi bulgular doktorlar tarafından ayrıntılı incelemelere ve özellikle kanın mikroskopik incelemelerine tabi tutulmaz ise tanı konmada geç kalınmaktadır. Daha sonra hastalık ilerledikçe karaciğer ve dalak büyümekte, çocuğun rengi solmaktadır. Hastalığın tanısı kemik iliği aspirasyonu denilen girişimsel bir test ile alınan kemik iliği ve kan örneklerinde ki çeşitli patolojik, morfolojik ve sitogenetik incelemeler yapılarak konmaktadır. Her hastalıkta olduğu gibi kanserin tüm türlerinde erken teşhis çok önemlidir.

Tedavisi:

Lösemide hiçbir çocuk aynı tedaviyi almaz. Tedavi protokolü hastalığın seyrine ve çocuğun tedaviye verdiği yanıtı göre belirlenir. Örneğin ALL sadece kemoterapi ile yüzde 90

oranında tedavi edilebilen bir hastalıkken, AML'de bu oran yüzde 50'lere düşüyor. Her iki türünde de çocukluk çağında görülen tüm kanser türlerinin dörtte birini oluşturan lösemnin ALL (akut lenfoblastik lösemi) ve AML (Akut Myeloblastik Lösemi) olarak iki türü bulunuyor. ALL'nin görülme sıklığı, özellikle 2-5 yaş arasında artıyor. AML'de her yaş grubunda görülebiliyor ancak en çok yeni doğan ve 1 yaşına kadar olan dönem ile adolesan yaş grubu olarak adlandırılan 12-14 yaş sonrasında sıklığı artıyor.

Kök hücre nakli devreye girdiğinde başarı oranı yüzde 90'a yükseliyor. Tedavi süresi lösemi türüne bağlı olarak değişmekle birlikte ortalama çocuklarda 2 yılı bulabilmektedir.

Hiçbir hasta, aynı şekilde tedavi edilmemektedir. Tedavi protokolü, tamamen hastalığın seyrine ve kişinin bireysel olarak tedaviye verdiği cevaba göre şekillenmektedir. ALL, sadece kemoterapi ile yüzde 90 oranında tedavi edilebilen bir hastalıkken; AML'de bu oran yüzde 50'lere düşmektedir. Kök hücre nakli devreye girdiği zaman başarı oranı yüzde 90'a çıkmaktadır. Ancak kök hücre nakline rağmen tedaviye dirençli vakalarda hastanın kurtarılması bazen mümkün olamamaktadır. Tedavi süresi kız ve erkek çocuklarda iki yılı bulmaktadır.

Görülme sıklığı ve hastalığın tekrarlaması erkeklerde daha yüksektir. Yeni tedavi metotları olarak çocukluk çağında erişkinlere oranla daha az sayıda da olsa çeşitli biyolojik moleküller ki halk arasında akıllı ilaçlar olarak adlandırılmaktadır veya hücresel tedavi ürünlerinin kullanımı gün geçtikçe artmaktadır.



Bu tedavi modelleri klasik kemoterapiye yanıt vermeyen veya tedavisi tamamlandıktan sonra hastalığı nükseden çocuklarda giderek önemli bir silah haline gelmektedir.

Çocukluk çağı kanserlerinden korunmada önemli hususlar:

- Çocuklar teknoloji ile mümkün olduğunca geç tanışmalıdır. Küçük yaşlarda bilgisayar, cep telefonu ve mikrodalga fırınlar gibi teknolojik ürünlerden çocuklar erken yaşlarda mümkün olduğunca uzak tutulmalıdır. Birçok çalışmada bu etkiler gösterilememiş olsa bile teknoloji ile birlikte tüm çocukluk çağı kanserlerinde büyük bir artış olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile gösterilmiştir.
- Evleri yüksek gerilim hatları çevresinde bulunan insanlarda uzun yıllar sonrasında kanser sıklığının arttığı gösterilmiştir. Yine yoğun baz istasyonlarının bulunduğu yerlerde yaşayanlarda yıllar içinde kanser gelişiminin arttığı gözlenmiştir.
- Doğal ortamda yetişmeyen ya da başka bir deyişle endüstriyel besinlerle ki bunlar katkı maddeli uzun süre saklanabilen ve çok popüler olan besinler olarak bilinmektedir, bu tür besinlerinin kullanımının toplumda artmış olması ile birlikte kanser sıklığında paralel bir artış olduğu bilimsel çalışmalar ile gösterilmiştir. Bu tür katkı maddeleri özellikle kanserojen özelliği olması söz konusu olanlar kanser ve lösemi oluşumu için tetik çekici faktörler olabilmektedir. Bu tetiklemenin hangi insan da ya da hangi çocukta, ne zaman, niye ortaya çıktığı henüz bilinmemektedir. Çünkü lösemi dahil tüm kanserler multifaktöriyel nedenler ile ortaya çıkmaktadır. En önemli kanser zeminin hazırlayan faktör genetik predispozisyon varlığıdır.

Yani ailesinde önceki kuşaklarında daha önceden kanser çıkmış olanlar bu açıdan riskli grubu oluştururlar. Günümüz teknolojileri ile bu ailelerdeki kansere neden olabilen genetik bozuklukları tanımlayabiliyoruz ancak aileden gelen bu mirası değiştirmeye şansımız tıbbi olarak bulunmuyor.

Bu çocuklar ve kişiler için yıllık kontroller yaptırmalarını ve yakından kendilerini izleyecek bir hekim bulmalarını tavsiye ediyoruz.

- Doğumdan itibaren kanser ve lösemiden korunmada ki ilk ve en önemli önlem bebeklerin mutlaka anne sütü ile beslenmelerinin sağlanmasıdır. Anne sütü, çocukları ileriki yaşlarında dahi kanserden koruduğu yapılan araştırmalarda gösterilmiştir. Örneğin genel bir standart olarak 18 ay boyunca anne sütü alan bir bebeğin orta yaşlarda karaciğer kanserine yakalanma riskinin anne sütü almayan bebeklere göre 10 kat azaldığı gösterilmiştir.
- Bugüne kadar kesin olarak lösemisinin ortaya çıkmasına neden olan ve bilimsel olarak ispatı yapılmış olan neden radyasyondur. Hiroşima ve Nagazaki'ye atılan atom bombaları sonrasında, yine Çernobil nükleer santral kazası ile Japonya'daki deprem ve tsunami sonrası ortaya çıkan nükleer kazalar sonrasında radyasyona maruz kalan bölge de ki insanlarda ve maruz kalan annelerden doğan çocuklarda lösemisinin görülme sıklığının diğer kanserler gibi normal popülasyona göre çok belirgin arttığı gösterilmiştir.
- Bir başka lösemi yaptığı kesin olan faktör kimyasal maddelerden benzenlerdir. İçinde benzene bulunan tüm kimyasallar ile insanların direkt maruz kalması durumunda özellikle lösemi ortaya çıktığı kanıtlanmıştır. Bundan yıllarca önce bu konuda ki ilk kanıtları tıp dünyasına sunan bilim insanı ülkemizden değerli hocamız Prof. Dr. Aksoy'dur.

Ayakkabı boyacılarının boyamada kullandıkları boyalarda ki benzene dolayısı ile lösemiye yakalandıklarını kanıtlamıştır. 1960 yılından itibaren "Benzen" in sebep olduğu kan hastalıkları ve özellikle lösemi sorunu üzerinde çalışmaya başlayan Prof. Dr. Muzaffer AKSOY'un bulguları, birçok ülkede yayınlandı.

1974'de ünlü Blood dergisinde çıkan "Leukemia in Shoeworkers Exposed Chronically to Benzene" isimli yazısı

ABD'de bu kimyasal maddenin yasal değerinin 1 ppm'e düşürülmesini sağladı. Bununla ilgili olarak Washington'da bir bilimsel mahkeme kuruldu ve Prof. Dr. Muzaffer Aksoy, bilimsel tanık olarak çağrıldı.

Uzun tartışmalar sonucu 1977'de ABD'de benzenin yasal değeri 1 ppm'e düşürüldü. 1987 yılında ABD'deki CRC Press adlı yayınevi Prof. Dr. AKSOY'dan benzenin karsinogenetiği ile ilgili bir kitap yazmasını istedi. Bu eser 1988'de CRC Benzene Carcinogenecity adıyla yayınlandı.

Çocukluk çağına hangi hastalıklara kemik iliği nakli yapılmaktadır?

- Lösemiler
- Lenfomalar
- Nöroblastom gibi diğer kanser hastalıkları
- Histiositoz
- Akdeniz anemisi (Talasemi Majör)
- Orak hücre anemisi
- Doğumsal ve edinsel aplastik anemiler
- İmmün yetmezlikler
- Metabolik depo hastalıkları

Kemik iliği nakli kimlerden yapılabilir?

Allojenik kemik iliği nakli yapılması gereken bir çocuğa ilk önce doku grubu uygun bir verici bulunması gerekir. Hasta çocuğa doku grubu tam uygun öncelikle var ise kardeşten, yok ise bir akrabasından o da yok ise HLA tam uyumlu akraba dışı herkesten kemik iliği nakil yapılabilir.

Böyle bir hastalık ile karşılaşıldığında ilk önce hasta çocuk ile birlikte anne-baba ve kardeşlerden doku grubu bakılır. En iyi sonuç doku grubu tam uyumlu kardeşten yapılan nakillerde elde edilmektedir. Anne-Baba'nın akrabalık durumuna göre aile içinde doku grubu tutma ihtimali olan kişilerden de doku grubu bakılabilir.

Eğer aile içinde uygun verici bulunamazsa kemik iliği bankalarından verici tarama süreci başlatılır. Merkezimizde doku grubu uygunluğu

taranmakta, uygun vericisi olmayan hastalar için kemik iliği bankalarından verici taraması yapılmaktadır.

Son yıllarda, doku grubu uygun vericisi olmayan ve kemik iliği bankalarından da bulunamayan hastalarda anne ya da babadan (her insanın anne ve babasının doku grubu uyumu en azından %50 dir) özel işlemler yardımıyla kemik iliği nakli yapılabilir hale gelmiştir. Haploidentik kemik iliği nakli denen bu yöntem merkezimizde 2014 yılından itibaren başarı ile uygulanmaktadır.

Nakil sürecinin aşamaları nelerdir ?

Çocuklarda kemik iliği nakli ve tedavisi süreci şu aşamalar halinde gerçekleşiyor:

1. Hazırlama tedavisi: Nakil işlemine on gün kala başlayan süreçtir. Bu süre içerisinde kemoterapi veya kemoterapi + radyoterapi ile hastanın kemik iliği yok edilir.

2. Nakil günü: Çoğunlukla hastanın kardeşi olan verici ameliyathaneye alınır. Kemik iliği aspirasyonu iğneleriyle donör kardeşin kemik iliğinden kök hücreleri toplanır ve bir kan torbasına doldurulur. Bir torba kan görüntüsü veren kemik iliği kök hücreleri, hastaya daha önce takılmış olan Hickmann kateterden verilir.

3. Balayı dönemi: Nakil yapıldıktan sonraki yedi günlük süreci kapsar ve bu süre nispeten sakin geçer.

4. Savaş dönemi: Yedinci günden sonra hastaya verilen kemik iliği bağışıklık sistemiyle savaşa başlar. 14 ile 28 gün geçmesinin ardından yeni doku yerleşir. Genellikle 21. günden sonra göreceli bir rahatlama görülür.

Hastanın risk altında olduğu dönem, 45 günden 100 güne kadar uzayabilir. Bu dönemde hastanın savaştan galip çıkma olasılığı yüzde 80 civarındadır. Bu riskli süreç atlatıldığı takdirde, hastanın genel durumunda taşlar yerine oturmaya başlar. Nakil sonrası ilk 3 ay çocukta enfeksiyon riskinin ve diğer immunosupresif ilaçların yan etkilerinin en sık olduğu dönemdir. Daha sonraki süreç göreceli olarak rahat geçer.

5. Takip dönemi: Savaştan galip çıkan çocuk hastalar, 100. günden sonra altı aya kadar takip edilir. Takip işlemi, beş yıl süresince çeşitli aralıklarla devam eder. ■



GERÇEK LEZZETİ YAKALA!



tıkla,
al.



Sasu

SOSLU TON

LEZZET
bi'tık
UZAĞINDA!

tonsepeti.com



sasu soslu ton



online shopping





Cüneyt Tekgöl

İçimizden Biri...

Cüneyt Bey merhaba, öncelikle röportajı kabul ettiğiniz için çok teşekkürler. Sizi sizden dinleyebilir miyiz, Cüneyt Tekgöl kimdir?

Merhum babam Kerim Tekgöl ve merhume annem Nezihe Tekgöl'ün dokuzuncu ve en küçük çocuğu olarak 1973 yılında, Adana'nın Havuzlubahçe semtinde dünyaya geldim.

Adana İnkılap İlkokulu ve Adana Anadolu Lisesi'ndeki öğrencilik yıllarımdan sonra ODTÜ'de Ekonomi lisans eğitimimi tamamlamak üzere Ankara'da yaşarken hayatımın aşkı, biricik eşim, Mesrin (Sönmez) Tekgöl ile yollarımız kesişti ve hayatlarımızı birleştirdik. Bu birlikteliğin en güzel meyvesi ise, elbette, biricik oğlumuz Tolga Deniz Tekgöl oldu.

Uzun lafın kısısı, geniş bir ailem olması nedeniyle toplumdaki "şanslı" sayılabilecek bireylerdenim, ama aynı zamanda da "ortalama" herhangi bir bireyim. Bir evlat, bir kardeş, bir eş, ve bir baba...

Adana Anadolu Lisesi ile başlayan ODTÜ ile devam eden eğitim hayatınız sonrasında nasıl devam etti?

Henüz Ankara'daki üniversite yıllarımın üçüncü yılında Dışbank'ta başlayan iş hayatım, önce yine Ankara ASELSAN'da ve sonrasında ise Adana Sasa'da devam etti. İşte tam bu sırada, eşim Mesrin ile birlikte göçmen olarak Amerika yolculuğumuz başladı ve Atlanta, Georgia'ya yerleştik.

Eşim Mesrin'in hayatımız boyunca bana özveriyle verdiği baş döndürücü desteği sayesinde, bir yandan

çalışırken ve kendimize bir hayat kurmaya çabalarırken, diğer yandan ise eğitim hayatıma da devam etme şansını yakaladım.

Georgia State Üniversitesi'nde Profesyonel Muhasebe Yüksek Lisansı ve aynı zamanda İşletme ve Finans Yüksek Lisansı eğitimlerimi tamamladım. Bu eğitimlerim sayesinde ve gerekli diğer profesyonel yetkinlik sınavlarını da vererek Georgia eyaletinde Yeminli Mali Müşavir lisansını elde ettim.

Bu süreçte ve sonrasında ise, Deloitte Atlanta ofisinde Finansal Denetim Müfettişliği ile Strateji ve Operasyon Danışmanlığı görevlerinde bulundum. Bu sayede birçok endüstride ve çok sayıda büyük ölçekli şirketlerin hemen hemen bütün iş süreçlerinde bulunma ve bunları detaylıca anlama fırsatı buldum.

Amerika'da, Home Depot ve Infor gibi başka global şirketlerde de çalıştıktan sonra, tekrar yuvaya, Sabancı şirketler topluluğuna döndüm. Ancak, sanırım şirketlerimizin global arenada başarmak istediği hedefleri ve benim de global geçmiş tecrübelerimin keşişim kümesi nedeniyle, çoğunlukla uluslararası görevlerim oldu.

Bu vesileyle, Sabancı grubu içerisinde, muhtelif üst düzey görevlerle, Ukrayna, Romanya, Tayland, Çin ve Endonezya'da çalıştıktan sonra en son bugün yine Amerika'dayım ve Sabancı grup şirketlerimizden Kordsa'nın Kompozit ve Gelişmiş Malzemeler sektörlerindeki Amerika merkezli şirketlerinde Yönetim Kurulu üyelikleri görevlerini icra ediyorum.

Hayatınızın yoğun temposunda stres atmak için neler yapıyorsunuz?

Her konuda olduğu gibi, başarılı stres yönetiminin de sırrı, gönülden sevdiğin ve sana doğal olarak pozitif duygular yaşatan aktivitelere yönelmekten geçiyor sanırım. Ayrıca ailem de benim için her zaman bir öncelik olduğu için bu iki perspektiften yola çıkarak tercihler yaptım diyebilirim. Kariyerimin en tempolu dönemlerinde, benim için stres atmanın en etkili yolu, çok çaba ve zaman gerektirmesine rağmen, golf oynamak ve



sualtı dalışı (scuba) yapmak oldu. Bunu iki temel nedene bağlayabilirim. Birincisi, mecburen uzunca zaman ayırmak gerekliliği nedeniyle, iş/hayat dengesi kurmak üzere zaman yönetimi yapma zorunluluğu ve böylece kendin için zaman yaratabilmek. İkincisi ise, bu aktiviteleri aynı zamanda mutlaka eşim ve oğlum ile birlikte planlayıp uygulayarak, ailecek kaliteli ve başka önceliklerle bölünmeyecek şekilde birlikte zaman geçirebilme fırsatı yaratabilmek.

Elimizden geldiğince çok seyahat etmeye de çalıştık hep ve ailecek yeni yerler görmek ve yeni kültürleri tanımak bizi her zaman çok mutlu etti. Bu çerçeveye en büyük katkı sanırım oğlumuz Tolga Deniz'in, tam anlamıyla, multi-kültürel ve dünya vatandaşı bir genç olarak büyümüş olmasından kaynaklanmıştır diyebilirim.

Son olarak, özel/kişisel pilotluk (PPL) yapmayla da uğraştım ve bu sayede gökyüzünde kuşlar gibi özgür olduğum anlar yaşama fırsatını buldum. Göreceğiniz üzere yoğun tempo ile kavgayı yine yoğun tempo ile verdim hep. Ama bu kez, kişisel bilinçli aktivite tercihleriyle elbette.

Kırmızı çizgileriniz nelerdir?

Cevaplaması hem çok zor, hem de çok kolay bir soru...

Dogmatik düşünce ve görüşler çerçevesinden bakacak olursak kolaylıkla "kırmızı çizgim yok" diyebilirim. Ancak tam da aynı nedenle, elbette "kırmızı çizgim var" da demeliyim ve erdemli olma çerçevesinden bakarak bu kırmızı çizgim "her zaman ilkeli davranmak ve davranılmasını beklemek"tir.

Hayatım boyunca gerçekten çok gezdim, çok okudum ve çok öğrendim. Bu vesileyle öğrendiğim "bilgi"ler sayesinde de kendimi "bilgili" insan kategorisine koyabilirim sanırım. Ancak tam da bu nedenle, an itibarı ile (ve bence sonsuza kadar) bildiklerimin bilmediklerimden çok ama çok daha az olduğunu ve olacağını da biliyorum. İşte bu nedenle de her görüş ve düşünceye saygılı ve açığım. Herhangi bir konudaki değişik düşünce ve görüşlerin birden fazlası, doğru bağlamlarda, eşzamanlı olarak doğru olabilir. Bu yüzden "kırmızı çizgim yok"tur diyebilirim. Her zaman yeni bilgiye aç ve farklı görüş ve düşüncelere açığım.



Yeni veriler ışığı altında, daha önce bulunduğum pozisyonlardan farklılaşabilirim, farklılaşabilmeliyim.

Ancak, aynı çerçeveden bakışla, herhangi bir görüş veya düşüncenin, sanki yüzde yüz hakikatmış gibi çok kuvvetlice arkasında durmak veya buna tartışmasızca inanmak, yani "dogmatik" davranmak da kesinlikle bana göre değil.

Bu nedenle, "erdem"li olmaya çabalamak, "ilkeli" davranmak, "bilgin" olmaktan öte "bilge" olmaya çabalamak, "çalışkan" olmak, "dürüst" olmak... Bunlar da benim kırmızı çizgilerim.

Hayatınızda dönüm noktası olarak gördüğünüz olay ya da dönem varmı?

Olmaz mı...? Henüz altı yaşında, Adana İnkılap İlkokulu'na kayıt olduğum ilk gün, ilkokul öğretmenim, Sayın Aycan TUFAN, benim sınıfımda "Cüneyt adında öğrencim yok, bu yakışıklı bana gelsin" dedi ve Aycan öğretmenim ile ilk kez tanışmış oldum ve onun sınıfında ilkokula başladım.

İlerleyen dönemde, her gün Havuzlubahçe'den Büyüksaat'e yürüyerek gidip geldiğim okulumda, içinde yaşadığım küçücük dünyamdan çok daha fazlasının olduğunu Aycan

“

“Erdem”li olmaya çabalamak, “ilkeli” davranmak, “bilgin” olmaktan öte “bilge” olmaya çabalamak, “çalışkan” olmak, “dürüst” olmak... Bunlar da benim kırmızı çizgilerim.

öğretmenimden öğrendim. Son derece mutlu bir ilkokul hayatım oldu onun sayesinde ve her zaman çok meraklıydım. Aycan öğretmenim ise tam bir Cumhuriyet kadını ve bir anne şefkatiyle birlikte, bir eğitim ve öğretim sevdalıydı. Hiç bıkmadan ve usanmadan, bütün öğrencileriyle birebir ilgilenirdi.

Ben ilkokul dördüncü sınıftayken, elime küçük bir not ilişti ve “Bunu anne veya babana ver.” dedi. Rahmetli annem notu okuduğunda çok kızmıştı ve büyük ablam Belgin’e, “Benim oğlum çalışkan zaten, nereden çıktı bu dershaneye gitme işi şimdi?” dediğini hatırlıyorum. Dershanenin de tam olarak ne olduğunu bildiğinden emin değildim açıkçası. Ben de bilmiyordum zaten.

Ertesi sabah Belgin ablam da benimle birlikte okuluma geldi. Anlaşılan o da durumu pek anlamamıştı, dolayısıyla da anlatamamıştı. Konuşmalar, ancak sanırım ablam sadece ailemizin negatif görüşünü iletebilmişti. Belli ki, Aycan öğretmenim de bu reaksiyonun ailemizin ekonomik durumundan kaynaklı olduğunu düşünmüş veya not etmişti. Aklındaki tek şey ise, benim potansiyelime olan inancı ve bu konuda her şeye rağmen bir şeyler yapma arzusuuydu.

Aynı gün, okul saatinin tam ortasında, beni elimden tuttu ve Murtaza Yılmaz Dershanesi'ne götürdü. Aycan öğretmenimin kız kardeşi de orada öğretmenmiş. Beni müdür odasına aldılar ve önceki gün diğer öğrencilerin almış olduğu bir test verdiler.

Başarmışım...

Burslu olarak dershaneye gitme fırsatını yakalamış oldum. Daha sonrasında, bütün bunların Anadolu Lisesi sınavlarına hazırlık amacıyla olduğunu öğrendik. Oysa bizlerin böyle bir okulun veya sınavın varlığından dahi haberi yoktu.

Aycan öğretmenim, ısrarla, benim için bu adımları atmasaydı eğer benim bugüne dek yaşadığım bu yolculuğum hiç başlamayacaktı ve ben bugünkü ben olamayacaktım.

Sonsuz saygılarımı sunuyor, hasretle ellerinizden öpüyorum Aycan öğretmenim.

Başarılarla dolu bir özgeçmişiniz var, sizce başarı için olmazsa olmazlar nelerdir?

Teşekkür ederim. Kişisel ve çevresel farkındalık pencerelerinden de bakarak, herkes için geçerli olduğu gibi hem kişisel hem de çevresel limitasyonlarıma göre, evet başarılı bir kariyerim ve hayatım oldu diyebilirim.

Elbette, doğuştan gelen "yetenek" ve/veya "şans" başarıya giden yolda çok önemli birer faktör olabilirler doğal olarak. Ancak, "olmazsa olmaz" değiller diye düşünüyorum, çünkü ben "başarı"yı "potansiyele oranla performans yüzdesi" şeklinde tanımlıyorum.

Bana göre başarı için olmazsa olmazlar: Kişinin tercih edeceği ilgi alanlarında bilgi edinmesi ve beceriler geliştirmesi, kişisel yetkinlikler için sürekli gelişim, davranışsal olarak çaba/gayret ile sürekli istekli olunması ve motivasyonel olarak ise sürekli dayanıklılık gösterebilmek diyebilirim. Elbette duruma göre bunların dağılım oranı ve kombinasyonu değişkenlik gösterebilir diye düşünürüm.

Göreceğiniz üzere, saydığım bu maddelerden "yetenek" veya "şans" pek de kontrolümüzde değil, öyle değil mi? Oysa diğer bütün başlıklar tamamen kişinin kendisinin sürücü koltuğunda olduğunu doğrular nitelikte. Kısacası bence başarı, kişinin kendisine yatırım yapıp yapmamayı tercih edip etmemesiyle ilgili.

Pandemi, savaşlar, küresel krizlerin etkili olduğu dünyada krizlerden en az etkilenmek nasıl mümkün olur?

Sizin de belirttiğiniz gibi, küresel makro dengeler ve piyasa eğilimleri dışındaki sürpriz gelişmelerden etkilenmemek mümkün değil elbette. Ancak, şu da bir gerçek ki, dönemsel olarak, bu ve benzeri sürprizler de, o veya bu şekilde yaşanacak, bunu biliyoruz, öyle değil mi? Dolayısıyla, gerek devletler ve kurumlar,

gerek şirketler ve işletmeler, gerekse de kişisel seviyelerde, "en az etkilenmek" için yapmamız gerekenler iki boyutludur diyebiliriz.

Bir taraftan, bu makro ve piyasa gerçeklerinden yola çıkarak ve sürekli olarak dünyadaki mega eğilimler, teknolojik gelişmeler nelerdir, bunlar hakkında bilgili ve öngörülü olmak ve dolayısıyla bunların bizimle ilgili endüstri ve sektörlerle olası etkileri nelerdir veya neler olabilir diye değerlendirmelerde bulunabilmek üzere eğitilmiş ve hazırlıklı olmak. Bu ön şartlarla birlikte ise, "işini planlayıp, yaptığın planı işletmek" kabiliyetini göstermek.

Diğer taraftan ise sürprizler ve risklerin efektif yönetimi açısından, her zaman "fırtınayı atlatabilecek kadar" prensibi üzerine kurgulanacak "sağlıklı bir finansal pozisyon almak" becerisini göstermek.

Bu iki boyut çerçevesinden yola çıkarak yapılacak çalışmalar neticesinde elde edilecek veriler ışığı altında, risklere duyarlı bir disiplin ile hazırlanarak hayata geçirilecek planlar, çok yüksek ihtimalle, krizlerden en az etkilenecektir diyebiliriz sanırım.

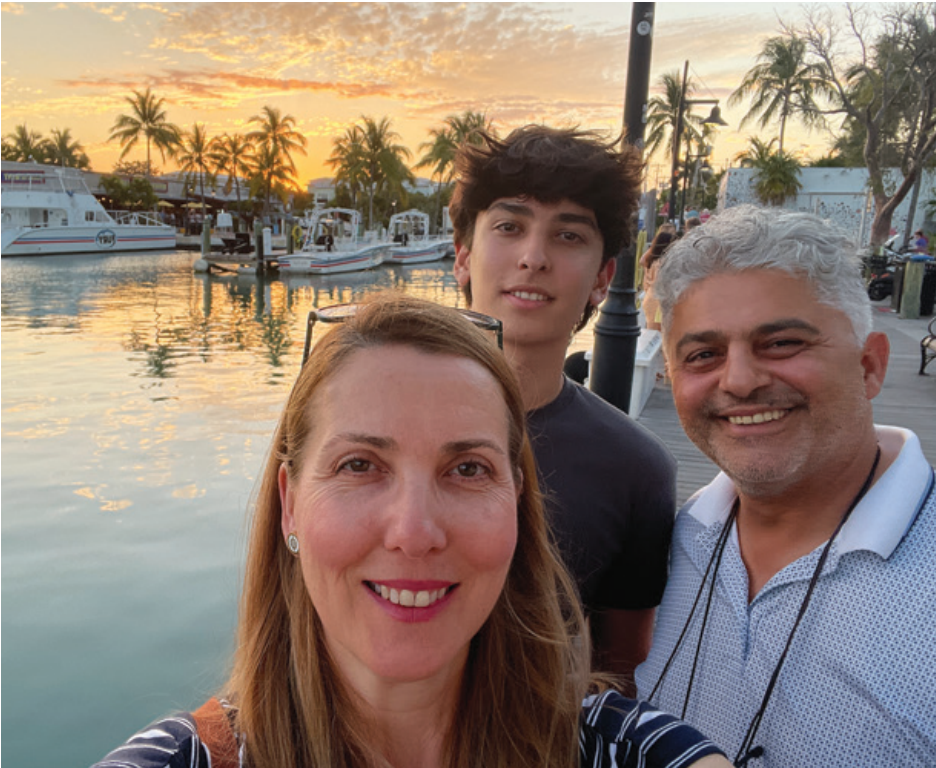
Değişim hızının arttığı bu dönemde hem bireyler hem de şirketler nelerle dikkat etmeli? Değişime ayak uydurmak için neler yapılmalı?

Kendine yatırım!

Gerek kişiler, gerekse kurumlar ve şirketler, mutlaka kendilerine sürekli yatırım yapmalılar.

Kişisel anlamda bu, yeni beceriler ve yeni yetkinlikler geliştirmek üzere yapılacak çalışmalar olabilir veya ilgi duyulan alanlarda daha fazla bilgi edinmek olabilir.

Kurumlar ve şirketler açısından da durum çok farklı değil aslında. Organizasyonlar kişilerden oluşur öyle değil mi? Bir taraftan, mutlaka insana yatırım ile, daha yetkin ve yüksek performanslı çalışanlardan oluşan bir organizasyona dönüşme çabası olmalı şirketlerin. Diğer taraftan ise, en az rekabet içinde olduğu piyasa şartlarının gerektirdiği kadar,



daha iyi şartlarda ise, ileriye dönük planlarında rekabet etmek isteyeceği pazar dinamiklerine hizmet edebilecek seviyede, organizasyonel kabiliyet ve çevikliği geliştirmek üzere kurgulanmış bulunan uygulamalar mutlaka iş planlarında olmalı.

Yapay zeka ile ilgili düşünceniz nedir, söylendiği gibi birçok mesleğin sonu mu olacak?

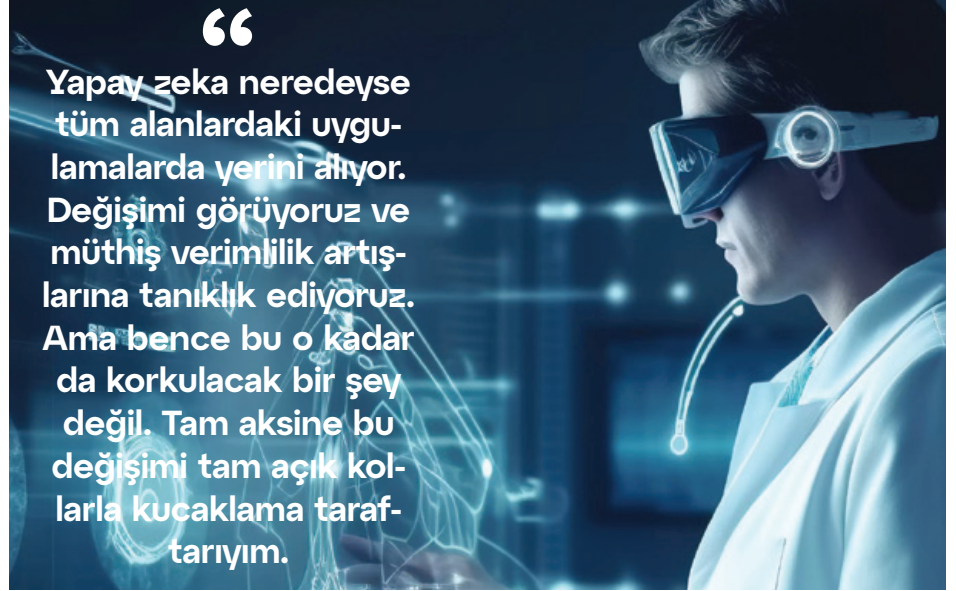
Veri işleme teknolojilerinde gelinen noktada, her geçen gün daha da hızlı bir şekilde, daha doğru verileri ve bilgileri, neredeyse anında ve harmoni ile işleyebilme kabiliyetleri sayesinde, yapay zeka neredeyse tüm alanlardaki uygulamalarda yerini alıyor. Değişimi görüyoruz ve müthiş verimlilik artışlarına tanıklık ediyoruz.

Ama bence bu o kadar da korkulacak bir şey değil. Tam aksine bu değişimi tam açık kollarla kucaklama taraftarıyım.

Unutmayalım ki, makro seviyede ve uzun vadede, toplam ekonomideki toplam verimlilik artışları, kişi başı milli hasıllara da pozitif etki yapacağından, toplumların toplamdaki refah seviyesine de pozitif etkiler sunacaktır.

Mikro seviyede ise, elbette, en gözle görülür haliyle, rutin süreçler içindeki rutin işlerin otomasyonu kaçınılmaz olacak, oluyor bile zaten. Yalnızca, robotların üretim hatlarındaki veya depolama ve lojistik süreçlerindeki mavi yaka işleri devralması olarak düşünmeyin, örneğin "robotik süreç otomasyonu yazılımları" sayesinde, şirketlerin destek fonksiyonlarındaki süreçler içerisinde de, raporlama ve analiz gibi beyaz yaka işlerde bile bu değişimi görüyoruz artık.

Dolayısıyla, evet, bugünkü haliyle ve tanımladığımız şekilleriyle, rutin işler bu dönüşümün odağındalar. Ancak toplum ve bireyler de bu süreçte bu değişime adapte oluyorlar ve klasik "meslek" tanımları da değişiyor olacak. Bambaşka meslekler ve meslek grupları oluşuyor ve oluşmaya da devam edecek. Mesela, klasik mühendislik kollarına, önce



“**Yapay zeka neredeyse tüm alanlardaki uygulamalarda yerini alıyor. Değişimi görüyoruz ve müthiş verimlilik artışlarına tanıklık ediyoruz. Ama bence bu o kadar da korkulacak bir şey değil. Tam aksine bu değişimi tam açık kollarla kucaklama taraftarıyım.**

"bilgisayar mühendisliği", sonra "bilgi sistemleri mühendisliği", daha sonra ise "yazılım mühendisliği" eklenmişti. Bugünlerde ise, yapay zeka ile etkileşimi daha etkin hale getirmeye odaklanan "komut mühendisliği" ve bunun yan meslek tanımlarını görüyoruz.

Yani, yeni iş kolları, yaratıcılığın ön plana çıktığı meslekler ve meslek grupları, klasik iş kollarına alternatif olarak gençlerimizin önündeki seçenekler olacaklar. Bu yüzden bizlerin üzerine düşen görev; kendimizi bu gelişmelere ve bunların doğal süreçteki sonuçlara göre oluşmasını öngördüğümüz yeni dinamiklere, ihtiyaç duyulacak yeni beceri ve yetkinliklere hazır hale getirmek ve bu bakış açısıyla da kendi gelişimimize sürekli yatırım yapmak olacaktır.

2018 yılından beri vakfımıza vermiş olduğunuz Kerim-Nezihe TEKGÜL Başarı ödülümüz sayısal, eşit ağırlık, sözel bölüm birincilerine verilirken; Şükran - Yusuf Sönmez Hemşirelik özel ödülümüz ise hemşirelik alanında birinci olarak vakfımızdan burs alan öğrencimize veriliyor. Bizlere bu ödülü nasıl vermeye karar verdiğinizizi ve sizde bıraktığı hissi anlatabilir misiniz?

Her şeyden önce, bilmenizi isterim ki, ben ve sevgili eşim Mesrin, bütün kalbimizle, bundan çok daha fazlasını yapabilmeyi isterdik ve istiyoruz da... Bu adımları atabiliyor olmaktan çok ama çok mutluyuz. Umarım ilerleyen

yıllarda daha büyük projeleri kurgulayıp hayata geçirebilmek de mümkün olur.

Elbette, işin ruhunda, içinde bulunduğumuz toplumumuzdaki ihtiyaç sahibi gençlerimizin başarılı olma gayretlerini takdir ve teşvik etmek yatıyor. Gençlerimizin kendilerine yatırım yolculuklarında bizler, çok küçük de olsa bir katkı sunabiliyorsak eğer, ne mutlu bizlere...

Ayrıca, bu filantropi faaliyetlerimizi Güney Eğitim Vakfı çatısı altında yapabiliyor olmamız bizleri çok daha fazla mutlu ediyor, çünkü GEV tam da bizleri tanımlıyor. GEV, bizlerin de içinden çıktığı, büyüyüp geliştiğimiz toplumumuzun tam bir aynasıdır. Kuruluş felsefesi ve çalışma ilkeleriyle birlikte, topyekün bizlerin de duygu ve düşüncelerini yansıtan bir eğitim gönüllüleri topluluğu.

Buradan çıkışla, "topluma geri verme" ve "sonraki nesillere katkı sunma" güdüsüyle kurguladığımız ve GEV çatısı altında hayata geçirdiğimiz bu programların mevcut halleriyle kurgulanmış olmalarının ve bu şekilde adlandırılmalarının arkasında yatan hikaye ise biraz daha kişisel bizler için.

Son derece kısıtlı imkanları olmasına rağmen bizleri dünyaya getiren ve sonsuz şefkat, özveri ve emek verecek, bizleri büyütüp yetiştiren anne ve babalarımızın, hayatlarımıza olan bu müthiş katkılarını toplumumuz

önünde saygıyla tanımak, topluma bildirmek ve onların isimlerini son-
suza dek yaşatıp, her zaman saygı,
minnet ve hasretle anmak üzere bu
girişimde bulunduk eşimle birlikte.
Kerim-Nezihe Tekgöl, yani merhum
babam ve merhume annem, sadece
ilkokul okumuşlar ve yüksek öğreni-
min farklı disiplinleri nelerdir, bile-
mezlerdi. Bu yüzden, onların adına
olan başarı ödülleri; sayısal, eşit
ağırlık, sözel bölüm birincilerine ayrı
ayrı verilmek üzere tasarlandı.

Şükran-Yusuf Sönmez, yani merhu-
me kayınvalidem ve merhum ka-
yınbabam ise, sırasıyla, hemşire ve
teknisyenlerdi. Bu yüzden, onların
adına olan başarı ödülümüz, özel
olarak hemşirelik alanına odaklanan
başarılı gencimize verilmek üzere
tasarlandı. Umarım gerek hayatla-
rımız boyunca bizler ve gerekse de
ailemizde bizlerden sonraki gelecek
nesillerimiz, anne ve babalarımızın
isimlerini halen yaşatan ve bizlere
sundukları katkıyı dile getiren bu giri-
şimi sonsuza dek devam ettirebiliriz.

Sivil toplum örgütlerindeki gönül- lülüğün önemi sizce nedir?

Bizler, hepimiz, doğal olarak sos-
yal varlıklarız. Hayatlarımızı sadece
biri birey olarak, tek başımıza ya-
şamayı düşünmek elbette mümkün
değil. Dolayısıyla hepimiz istesek de
istemese de bir mikro veya makro
toplumun parçalarıyız.

Dürüst olmamız gerekirse, dünyaya
geldiğimiz ilk günden itibaren, bu
toplumun nimetlerinden hepimiz
faydalandık, öyle değil mi? Ailemiz
içinde başladık. Kendi kendimize asla
yetemeyeceğimiz dönemlerimizde
ailemiz bizlerin hayatta kalabilmesine
vesile oldu. Hatta doğum ve doğum
öncesine gidersek eğer, toplumun
bir hastanesi ve oradaki doktor ve
hemşiresinden faydalandık veya
doğumumuzu yaptırmak üzere eve
gelen bir ebeden ve ona yardımcı
olan komşu annelerden...

Sonra fiziksel olarak büyüdük ama
zihinsel olarak gelişimimize ve eği-
timimize toplumumuzun okullarında
okurken veya mahallemizin esna-
fında çıraklık yaparken devam ettik,
toplumun diğer bireylerinden yine

faydalandık ve öğrendik. Bizlerden
sonra da en yakın çevremizdeki çekir-
dek aile bireylerimiz de yani çocukla-
rımız ve torunlarımız da aynen bizler
gibi ama kendi jenerasyonlarında,
yine toplumla etkileşim içerisinde
olacaklar, bu hayatın doğal akışında
var. Dolayısıyla, her birimizin, toplum
dinamiklerinin sağlıklı bir şekilde
devamını sağlamak ve toplumun
topyekün gelişimine yardımcı olma-
ya özel bir ihtiyacımız var. Topluma
geri vermenin veya katkı sunmanın
toplumsal bir görev ve sorumluluk
olduğunu not etmek yerine, bu ih-
tiyacin altını çizmenin daha anlamlı
ve faydalı olduğunu düşünüyorum.

Hem kendimizin hem de toplumu-
muzun geleceğini şekillendirmek
üzere, sivil toplum oluşumlarının
içinde aktif (veya bazen de pasif)
rol almaktan daha etkin ne olabilir
ki? Yeter ki farkında olalım ve im-
kanlarımız dahilinde herhangi bir
rol üstlenelim!

Gençlere önerileriniz nelerdir?

Faydalı olun, iyi insan olun. Ama
öncelikle, çok kısa bir süreliğine de
olsa, etrafınızdaki bütün gürültü ve
patırtıya kulaklarınızı tıkayın lütfen ve
çevresel etkiler yerine kişisel etkile-
re odaklanın. Aynaya bakın lütfen.
Orada gördüğünüz kişinin yarın,
bugüne oranla, daha iyi bir insan,
daha yetkin bir kişi olabilmesi tama-
men sizin bugün tercihen alacağınız
kararlara bağlı.



Kimisine göre kolay, kimisine göre
zor olabilir. Ama ne fark eder? De-
ğişim için ısrarcı olup olmamak da
bir tercih.

Alacağınız kararlar "kasıtlı" olsun,
"rastgele" değil. Hepimiz bugüne
dek mutlaka muhtelif hatalar yap-
mışızdır, bundan sonra da yapaca-
ğız illaki. Aslen önemli olan ise, bu
gerçeğin farkında olmak. Kasıtlı bir
şekilde günün, haftanın, ayın ve yı-
lın iç muhasebesini sürekli yaparak
kendinize dersler çıkarmayı alışkan-
lık edinin ve gerek başarılarınızdan
gerekse de hatalarınızdan kaynaklı
öğrenimlerinizi kazancınız kabul ede-
rek, gelecekteki davranış tercihleri-
nize, yine kasıtlı olarak yansıtın ve
uygulamaya alın.

Faydalı olun ama her şeyden ve her-
kesten önce kendinize faydalı olun.
Kendinize yatırım yapın. Bilgi da-
ğarcığınızı sürekli genişletin, beceri
ve yetkinliklerinizin farkında olun
ve rekabet etmek istediğiniz alan-
lara kıyasla eksik kalan yönlerinizi
sürekli değerlendirip, bu boşlukları
doldurmak üzere gelişime açık olun
ve yine kasıtlı aksiyonlarınızla be-
ceri ve yetkinliklerinizin gelişimine
öncülük edin. Daha sonra çekirdek
ailenize faydalı olun... Daha sonra ge-
niş ailenize faydalı olun. Daha sonra
içinde yaşadığınız topluma faydalı
olun. Daha sonra insanlığa faydalı
olun. Ama bütün bunları başarırken
mutlaka iyi insan olun. Erdemli olun,
davranışlarınızda etik, yani ahlaklı
olmaya özen gösterin. Nazik olun,
sevecen olun, merhametli olun,
hakkaniyetli olun. Evrensel ilke ve
değerler yolunuza ışık tutsun hep.

Size Adana'yı sorsam...

Adana yuvadır, çocukluğumdur,
gençliğimdir. Adana ailedir, anne
ve babadır, abla, enişte, abi, yenge ve
yeğenlerdir. Adana sülaledir, amca,
hala, teyze, dayıdır, kuzenlerdir ve
uzak akrabalar. Adana, kan bağı
olmasa da kardeşten yakın komşula-
r, dostlardır, arkadaşlardır. Adana
aşktır, hasrettir. Adana ait olduğum
yerdir. Adana eninde sonunda, dö-
nüp dolaşıp, kavuşacağım yerdir.

Tüm Adana'ya kardeşçe sevgi ve say-
gılarımı sunuyorum.

Vakit ayırdığınız için çok teşekkür
ederiz. ■



29. Yıl Kuruluş Balomuz

Kurulduğu günden bugüne dek, amacı eğitime destek vermek olan vakfımız 29. yaşını Sheraton Grand Otel'de büyük bir katılım ve coşku ile kutladı.

Eğitim için bir arada olan gönüllüler ve destekçiler ile birlikte başarılı bir yılı daha bırakmanın mutluluğunu yaşadı.

Bu görkemli gecede çok sayıda önemli isime ev sahipliği yapan Güney Eğitim Vakfı, Yönetim Kurulu

Başkanı Sn.Ersan Altıok'un konuşmasıyla gece başladı.

Sn. Altıok konuşmasında: "Ben bu vakıftan karşılıksız emek vermek nedir, onu öğrendim. Ben bu vakıftan insan insan gölgesinde nasıl yetişir, onu öğrendim.

Ben bu vakıftan birlik ve beraberlik nasıl olur, onu öğrendim. Ben bu vakıftan bir vakfın kadın kollarının ne kadar güçlü olabileceğini öğrendim. Ben bu vakıftan sözde değil öзде

Atatürkçü kitleye nasıl destek verilmesi gerektiğini öğrendim. Özetle, ben bu vakıftan çok şey öğrendim"

Bize destek olarak bugün bizimle bu heyecanı paylaşan, bugün burada olan ve burada olmasa da varlığını daima yanımızda hissettiren tüm eğitim gönüllülerine teşekkürlerini sundu.

Bu güzel gecede Uğur Okulları Adana Kampüsü Ana Sponsorluğunu üstlenirken geceye katkıda bulunan



tüm kişi ve kuruluşlara Vakıf Başkanı Ersan Altıok tarafından plaketleri takdim edildi.

Adana Büyükşehir Belediyesi, Kam-beton, Mazlum Çelik Boru, Onatça Grup, Beta Enerji, Cantek Mühendislik, Cem Sürücü Kursu, İdeal Av Sporları, Tarihi Öz Asmaaltı Kebap, Pelit İplik, Sakallı Gayrimenkul, Büyük Usta Şalgam, Mecaz Tasarım, Ali Değişmez Kimya Sanayi, Özel Türkmenbaşı Tıp Merkezi, Furmet, Sasu, Şanlı İnşaat, Pancihan, Remed Academy ve Sheraton Otel'e katkılarından dolayı tekrar teşekkürlerimizi sunuyoruz. Her yıl bir kişinin layık



görüldüğü 'Güney'in İncisi Ödülü 'bu Adana'mızın ve ülkemizin değeri olan Rock Müziğin kalbi olan Sn. Haluk Levent'e takdim edildi. Levent, bir çok projede gönüllük esası ile "Yardımcı Rock'çı" olarakta anılırken konuşmalarında küçük yaşlardan

bu yana Adanalı olmanın gururunu taşıdığını anlattığı anılarla da her fırsatta belirtti.

Gecenin devamında Rock müziğinin kalbi olan Haluk Levent muhteşem sesi ve sahnesiyle dinleyenlerin kulağındaki pası silerken, geceye anlattığı





küçüklük Adana anıları ile renk kattı. Gecenin akışını ise eşsiz sunumu ve renkli kişiliği ile Yeliz Arman Doğramacılar üstlenirken bu keyifli geceye Timur Savcı, Nebil Özgentürk ve Menderes Samancılar, Emre Karayel'de katılarak bizleri onurlandırdı.

Her yıl bir önceki yılın üzerine ekleyerek geceyi unutulmaz kılan, aylarca gecenin özenli ve kusursuz geçmesini sağlayan kıymetli yönetim kurulu üyelerine, vakfın değerli personellerine, bu özenli organizasyonu emin ellere teslim ettiğimiz Diba Organizasyon'a, haftalarca servis ve salon düzeni konusunda yardımlarını esirgemeyen Sheraton Otel'i Yönetici ve değerli personellerine, gecemize sponsorluk desteği olan tüm kişi ve kurumlara ve gecemize katılarak burs bağışları ile öğrencilerin eğitimine katkıda bulunan tüm eğitim gönüllülerine teşekkür ederiz. ■





Famir

muhendislik & iklimlendirme

Famir Mühendislik ve İklimlendirme, 2016 yılından itibaren iklimlendirme sektöründe faaliyet göstermektedir. **Daikin**'in yetkili bayisi olarak, kaliteli ürün ve hizmet anlayışını müşterilerimize en yüksek düzeyde sunmayı ilke edinmiş bulunmaktayız. Teknolojik yeniliklere ve sürdürülebilir çözümlere olan bağlılığımız, müşterilerimizin beklentilerini karşılamak ve her zaman memnuniyetlerini sağlamak için bize ilham kaynağı olmaktadır.



Tek 1 dış üniteye 5 adete kadar iç ünite bağlanabilme özelliği



Hava Temizleme ve Nemlendirme Bir arada!



Dünyanın EN KÜÇÜK kombisi



DAIKIN



KÖNÜT



OFİS



MAĞAZA



RESTORAN



SPOR SALONU



FABRİKA

Temsil ettiğimiz dünya iklimlendirme sektörü lideri DAIKIN markasının deneyim ve bilgi birikimine dayanarak;

- Split Klima
- Multi Sistem Klimalar
- ALTHERMA Isı pompası (Isıtma, SoĐutma, Sıcak Su, Yerden Isıtma...)
- VRV Merkezi Sistem Çözümleri
- Hava Temizleme Cihazı
- Hava Perdesi
- Kombi
- Kazan Sistemleri
- Havalandırma Sistemleri
- Küçük tip ticari klimalar
- Ticari tip klimalar
- Kondenser ve Fancoil üniteleri

gibi iklimlendirme cihazlarının satış, pazarlama, proje ve taahhüt hizmetlerini vermekteyiz.

+90 (322) 999 0 622 +90 (541) 955 41 94

Cemalpaşa Mahallesi Cevat Yurdakul Caddesi No 39/B
(Sular Mevkii / Kasım Gülek İşıkları) Seyhan/Adana

www.famirmuhendislik.daikinturkiye.com famirmuhendislik@daikinbayi.com

Famir
muhendislik & iklimlendirme



Ağız Kokusu

(HALİTOZİS)



Dt. Devrim AYNAL
Dişhekimi

“

Ağız kokusu bilinen en eski rahatsızlıklardan biridir. Rahatsızlık yaşayan kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını yaralayıp iş ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkiler. Sıkıntı ve utanç kaynağı olabilir. Kişide özgüven problemleri oluşturabilir. Her yaşta insanı etkileyen ve dünya genelinde diş kliniklerine başvurma sebebi olarak diş

çürüğü ve diş eti hastalıklarından sonra üçüncü sırada yer alır.

2000 yıl önce Yahudiler eşlerinin nefeslerinin koktuğunu fark ederlerse evlilik sözleşmesini (ketuba) fesih edebildiğini biliyor muydunuz? Bu yazıda ağız kokusu çeşitlerini, nedenlerini ve bundan nasıl kurtulacağımızı tartışacağız.



Fizyolojik ağız kokusu: Sabahları oluşan ve sonra kendiliğinden geçen veya açlık, aromatik gıdalar(soğan, sarımsak, baharatlar), sigara ve alkol kullanımıyla oluşur.

ORAL kaynaklı: Ağız kokusunun %90 sebebi oral kaynaklıdır. Diş çürükleri, diş eti hastalıkları, kötü ağız hijyeni, diş apseleri, dil üzerindeki birikintiler, tükürük miktarının yetersizliği, ağız kuruluğu uyumsuz dolgu ve kaplamalar, ülserler, yaralar, kanserler vs.

Solunum kaynaklı: Sinüzit, tonsillit, rinit, farenjit, bronşit, tüberküloz koah, akciğer apsisi

Sindirim sistemi kaynaklı: Gastrit, reflü, tenya, bağırsak parazitleri...

Kan kaynaklı: Sistemik hastalıklardan kaynaklanan diyabet, böbrek hastalıkları, karaciğer hastalıkları, mantar enfeksiyonları, lösemi, akut eklem romatizması...

Subjektif ağız kokusu kişinin şikayetçi olduğu ancak klinikte fark edilmeyen ve hatta başkalarının da fark etmediği kokudur. Psikolojik, nörolojik olabilir (koku alma reseptörlerinde bozukluk, beynin koku alma bölgesinde problemler)

Tespit: Dental kliniklerde hekim yoluyla ya da bazı cihazlar kullanılarak yapılabilir. (gaz kromatografisi halimeter...) Bunların dışında tükürükten alınan örneklerle çalışılan bazı testlerle tespit edilebilir.

Tedavi:

Amerika'da sadece ağız kokusu gidermeye yönelik ürünlere(sakız, şeker, spreylar..) yılda bir milyar dolar üzerinde para harcandığını biliyor muydunuz?

Bu rahatsızlığın tedavisi daha çok teşhise göre yapılmalıdır. Öncelikle ağız kokusunun kaynağı bulunmalıdır. Eğer bir hastalık sebebiyle oluşuyorsa bu rahatsızlık tedavi edildiğinde ya da kontrol altına alındığında koku da ortadan kaybolacaktır. Yazımızın ana konusu olan oral kaynaklı ağız kokusunda, %90 ağız kaynaklıdır, yapılabilecekler şunlardır.

1- Ağız içindeki gıda artıkları koku yapacaktır. Öyleyse her yemekten sonra diş ve dil fırçalama, diş ipi kullanma, ara yüz fırçası kullanma ya da ağız duşu kullanmak hem bu artıkların uzaklaştırılması hem de diş eti sağlığı açısından harika olacaktır.

2- Doktorunuzun uygun gördüğü miktar ve sürede klorheksidin içeren gargaralar kullanabilir

3- Sülfür gibi uçucu gazların dönüştürülmesi için klor veya çinko dioksit içeren gargaraların kullanılması

4- Kötü kokunun maskelenmesi okaliptol, kinokitol, yeşil çay gibi antibakteriyel gıdaların tüketimi hem ağız kokusunu azaltır hem de diş etlerinize iyi gelir. Tarçın ebe gümesi, nar, biberiye, karanfil,



demirhindi ağız kokusunu ciddi şekilde azaltır. Probiyotiklerin de oral floradaki bakterileri düzenlediğini mide yaralarına iyi geldiğini bu sayede ağız kokusunu da azalttığını biliyor musunuz? (özellikle *Lactobacillus salivarius* wb21 içerenler)

Adaçayı, ekinezya, lavanta ve sakız ağacından oluşan damak tabletleri de ağız kokusunu gidermede oldukça başarılıdır.

Kivi meyvesini düzenli tüketmek de ağız kokusunu azaltmada başarı sağlar. ■

Referanslar:

Sağlık&bilim 2022 odontoloji 2 halitozis nedenleri ve tedavi seçeneklerinde güncel yaklaşımlar -Münevver Doğan
Halitozis bad (breath)- Prof. Dr. Tamer Yılmaz
Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
Temel Tıp Bilimleri Anabilim Dalı
Ağız kokusu halitozis Doç. Dr. Özgü Göktürk
Doç. Dr. İnci Devrim Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi

HPV ve Rahim Ağzı Kanseri



**Doç. Dr. Songül
ALEMDAROĞLU**
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



HPV nedir?

HPV tüm dünyada en sık cinsel yolla geçen hastalıklar arasındadır. HPV human papilloma virüs kısaltmasıdır. HPV'nin 100'den fazla tipi mevcuttur. Bunlar 6, 11, 16, 18.. gibi rakamlarla isimlendirilir.

HPV enfeksiyonu hangi sıklıkta izlenmektedir?

Kadınların % 80-85'i, erkeklerin ise %90-95'i hayatlarının bir döneminde HPV ile karşılaşmaktadır. Her yıl tüm Dünya'da yaklaşık 14 milyon adolesan ve genç yetişkin HPV ile karşılaşmaktadır.

HPV enfeksiyonu ile enfekte olduğumu anlar mıyım?

Genital siğiller HPV enfeksiyonun bir belirtisi olabilir. Küçük et benlerine benzeyen siğiller genellikle küçük dudaklar etrafında çıkmaktadır. Serviks (rahim ağzı) etkilendiğinde ise genellikle hiçbir belirti vermemektedir. Hiçbir belirti vermemiş olması HPV'nin bu kadar çok yayılmasına neden olmaktadır.

HPV ne kadar zamanda vücudumdan temizlenecektir?

HPV enfeksiyonu sonrası bağışıklık sisteminin bunu temizlemesi ortalama 2 yıl zaman alacaktır. Persistan enfeksiyon dediğimiz HPV enfeksiyonunun temizlenemediği hasta grubunda ise siğil veya yıllar içerisinde farklı kanserler oluşabilmektedir.

HPV enfeksiyonu geçiren tüm kadınlar kanser olacak mıdır?

HPV enfeksiyonu geçiren kadınların %90'dan fazlasının enfeksiyonu 1-2 yıl içerisinde temizlenecektir. Persistan HPV enfeksiyonu olanlar ise kontrollerini düzenli olarak yaptırmaları durumunda hücresel değişiklikler erken dönemde tespit edilecek ve olası bir kanserin önüne geçilecektir.

HPV enfeksiyonu engellenebilir mi?

HPV enfeksiyonu aşılmanın yaygınlaşması ile engellenebilir. Tüm Dünya'da milyonlarca doz HPV aşısı ciddi bir yan etki izlenmeden uygulanmıştır. HPV aşısı virüs içermediği için hastalığa neden olmaz.

HPV aşısı etkili midir?

HPV aşısı oldukça etkilidir. Özellikle cinsel birliktelik öncesi yapılmış olması aşının etkinliğini artırmaktadır. HPV aşısının tüm dozlarının uygun şekilde yapılması durumunda, HPV'ye bağlı siğillerin ve kanserlerin oluşmasında %99'a kadar etkindir.

HPV aşısı yaptırmak için en uygun zaman ne zamandır?

HPV aşısı için en uygun zaman ilk cinsel birliktelik öncesidir. Kız ve erkek çocuklar için en uygun zaman



11-12 yaşından itibaren. 9 yaşından itibaren güvenle uygulanabilir.

HPV aşısı neden erkek çocuklarına da öneriliyor?

Erkek çocukları da HPV enfeksiyonu ile penis, anüs, ağız ve boğaz da karşılaşabilir. En önemlisi erkeklerde kadınlar kadar şikayetlere neden olmadığı için, kadınların enfeksiyon ile karşılaşmasındaki en önemli faktör erkeklerdir. Tüm bu hastalıklarda rahim ağzı kanseri gibi etkili bir tarama yöntemi de mevcut değildir. Bu nedenle erkek çocukların aşılanması da kız çocuklarının aşılanması kadar önemlidir.

HPV aşısı neden çocukluk yaşlarında önerilmektedir?

11-12 gibi erken yaşlarda aşılanmanın daha iyi bir bağışıklık sağladığı gösterilmiştir. HPV'ye bağlı tüm hastalıklarda daha uzun süreli bağışıklık oluşmaktadır.

HPV aşısının yapılma aralıkları nasıldır?

9-14 yaş aralığında 2 doz uygulanmaktadır. Aralıkları 5 aydan kısa, 12 aydan uzun olmamalıdır. 15 yaşından sonra ise 3 doz uygulanmaktadır. 2. doz 1. dozdan 1 ya da 2 ay sonra, 3. doz ise 1. Dozdan 6 ay sonra uygulanmalıdır.

Eğer HPV aşı dozumun zamanını kaçırsam ne yapmalıyım?

Eğer bir çocuk uygun zaman aralığında aşı dozunu yaptırmamış ise, tüm dozları yeniden yaptırmasını gerek yoktur.



Hemen eksik olan dozu yaptırması yeterlidir. Bu yetişkinler içinde geçerlidir.

HPV aşısının yan etkileri nelerdir?

Aşı yerinde kızarıklık, hassasiyet en sık rastlanan yan etkileridir. Ciddi alerjik yan etkiler, erken menopoz gibi bildirilmiş yan etkiler yoktur.

Tespit edilmiş HPV enfeksiyonunuz var ise aşı yaptırmamanın etkisi var mıdır?

Aşının sağladığı bağışıklık; mevcut enfeksiyonunuza ve farklı HPV tiplerine karşı da bağışıklık sisteminizin daha güçlü olmasını sağlamaktadır.

Rahim ağzı kanser taraması nedir?

Rahim ağzı kanser (serviks) taraması, rahim ağzı hücrelerinde kansere yol açabilecek değişiklikleri bulmak için kullanılır. Tarama, servikal sitolojiyi (Pap testi veya Pap smear olarak da adlandırılır-rahim ağzından dökülen hücreleri değerlendirir), insan papilloma virüsü (HPV) testini veya her ikisini içerir. Cinsel ilişkisi olan kadınlar ilk ilişki sonrası 3. yılda başlamak üzere düzenli olarak rahim ağzı kanseri taraması yaptırmalıdır.

Rahim ağzı kanserine ne sebep olur?

Rahim ağzı kanseri vakalarının çoğuna HPV enfeksiyonu neden olur. HPV bir virüstür. Rahim ağzı hücrelerine girer ve onların değişmesine neden olabilir.

Bazı HPV türleri rahim ağzı kanserinin yanı sıra vulva, vajina, penis, anüs, ağız ve boğaz kanseri ile ilişkilendirilmiştir. Kansere neden olabilen HPV tipleri "yüksek riskli tipler" olarak bilinir.

Bu ve diğer HPV türleri, cinsel aktivite sırasında kişiden kişiye geçebilir. HPV çok yaygındır - cinsel olarak aktif olan çoğu insan yaşamları boyunca bir HPV enfeksiyonu geçirir. HPV enfeksiyonu genellikle hiçbir belirtiye neden olmaz. Çoğu insan enfekte olduklarını bile bilmez.

HPV her zaman rahim ağzı kanserine mi yol açar?

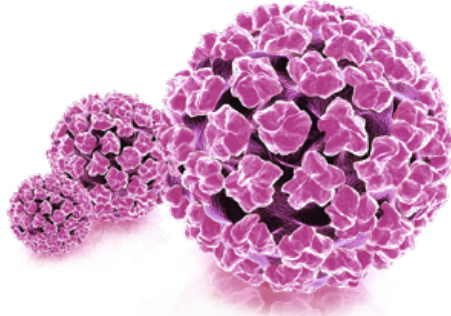
Yüksek riskli HPV tiplerine sahip az sayıda kadın rahim ağzı kanserine yakalanacaktır. Vücutun enfeksiyonla savaşma konusundaki doğal yeteneği nedeniyle, çoğu HPV enfeksiyonu



kendi kendine geçer. Bu kısa süreli enfeksiyonlar tipik olarak servikal hücrelerde yalnızca hafif veya "düşük dereceli" değişikliklere neden olur. HPV enfeksiyonu temizlendiğinde hücreler normale döner.

Az sayıda kadında HPV kaybolmaz. HPV enfeksiyonu uzun süre devam ederse "kalıcı" enfeksiyon olarak tanımlanır. Yüksek riskli tiplere sahip kalıcı HPV enfeksiyonu, servikal hücrelerde daha şiddetli veya "yüksek dereceli" değişikliklere neden olabilir.

1 veya 2 yıl süren yüksek dereceli değişikliklerin, tedavi edilmezlerse kansere dönüşme olasılığı daha yüksektir.



Sigara içimi, zayıf bir bağışıklık sistemi ve insan immün yetmezlik virüsü (HIV) ile enfeksiyon gibi faktörlerin, HPV enfeksiyonunun devam etme şansını artırdığı düşünülmektedir, ancak bu faktörler olmadan kadınlarda kalıcı enfeksiyonlar da ortaya çıkmaktadır.

Rahim ağzı kanseri taraması neden önemlidir?

Rahim ağzı hücrelerindeki yüksek dereceli değişikliklerin kansere dönüşmesi genellikle 3 ile 7 yıl arasında sürer.

Rahim ağzı kanser taraması, bu değişiklikleri kansere dönüşmeden önce tespit edebilir. Düşük dereceli değişiklikleri olan kadınlar, hücrelerinin normale dönüp dönmediğini görmek için daha sık test edilebilir.

Yüksek dereceli değişiklikleri olan kadınlar, hücrelerin çıkarılması için tedavi olması gerekebilir. Rahim ağzı kanseri taraması hayat kurtarır. Amerika Birleşik Devletleri'nde son 30 yılda rahim ağzı kanseri vakalarının ve ölümlerin sayısı yarı yarıya azalmıştır. Bu, esas olarak kadınların düzenli olarak rahim ağzı kanseri taraması yaptırmalarının sonucudur.



Rahim ağzı kanser taraması ne sıklıkla olmalı ve hangi testleri yaptırmalıyım?

Rahim ağzı kanseri taraması, kadın sağlığı bakımının önemli bir parçasıdır. İlk cinsel ilişkiye ne zaman başladığınıza bakılmaksızın 21 yaşında taramaya başlamalısınız (ülkemizde cinsel ilişki durumuna göre tarama yapılmaktadır). Hangi sıklıkta rahim ağzı kanseri taraması yaptırmanız ve hangi testleri yaptırmanız gerektiği yaşıınıza ve sağlık geçmişinize bağlıdır:

21-29 yaş arası kadınlar her 3 yılda bir tek başına Pap smear testi yaptırmalıdır. 25-29 yaş arası kadınlar için tek başına HPV testi veya Pap testleri yapılabilir. 30 ile 65 yaş arasındaki kadınların test için üç seçeneği vardır. Her 5 yılda bir Pap testi ve HPV testi (birlikte test) yaptırabilirler. Her 3 yılda bir tek başına Pap testi yaptırabilirler.

Veya her 5 yılda bir tek başına HPV testi yaptırabilirler.

Rahim ağzı kanseri taraması yaptırmayı ne zaman bırakmalıyım?

- Orta veya şiddetli anormal servikal hücre veya serviks kanseri öyküsü olmayan

- Arka arkaya üç Pap testi sonucu negatif
- Arka arkaya iki HPV testi negatif olan kadınlar
- Son 10 yıl içinde arka arkaya iki negatif ortak test sonucu olanlar

En son test, testin türüne bağlı olarak son 3 veya 5 yıl içinde yapılmış olmak üzere 65 yaşından sonra rahim ağzı kanseri taramasını bırakabilir. ■

*Eğitimdir ki
bir milleti ya özgür, bağımsız,
şanlı, yüksek bir topluluk hâlinde yaşatır
ya da
esaret ve sefaletle terk eder.*

H. Atatürk



MANGALDA BİRLEŞEN
Nesiller

www.muratyag.com

 **0322 351 12 18**
0537 361 73 73
@yaglaretmuratyag

4 KUŞAKTIR ADANA'DA DEĞİŞMEYEN
LEZZET VE KALİTE
74 YILDIR
SAYDAM CADDESİNDE



DETAYLI BİLGİ VE SİPARİŞ HATLARIMIZ

0322 351 12 18

0537 361 73 73





Süreyya ÇİÇEKTAKAN
GEV Kadınlar Kolu Başkanı

2025'e Merhaba

Yeni çalışma dönemine başlarken aynı şevk ve heyecanla herkese merhaba.

İçinde yaşadığımız zaman dilimi maalesef savaşlar, göçler, ekonomik ve iklim krizi, pandemi, deprem gibi felaketleri içeriyor. Bu zorlu süreçte birey olarak, toplum olarak hepimize büyük görevler düşüyor. Hiç birimiz "Ben ne yapabilirim ki? deme lüksüne sahip değiliz. Daha yaşanır bir dünya, tüm insanlığın çabası ile mümkündür.

Bizler GEV kadınları bu bilincin ışığında geleceğin mimarı gençlere destek olabilmek için tüm gücümüzle buradayız.



“

İçinde yaşadığımız zaman dilimi maalesef savaşlar, göçler, ekonomik ve iklim krizi, pandemi, deprem gibi felaketleri içeriyor. Bu zorlu süreçte birey olarak, toplum olarak hepimize büyük görevler düşüyor. Hiç birimiz "Ben ne yapabilirim ki? deme lüksüne sahip değiliz.

Her yıl olduğu gibi bu yıl da sezona geleneksel güz kahvaltısı ile başladık. 17 Ekim tarihinde coşkulu ve yoğun bir katılımı bize destek olan eğitim gönüllüsü dostlara şükran borçluyuz. Yurdumuzun ünlü markasının bağışı olan ev tekstili ve dekorasyon ürünlerini 19-20 Kasım tarihinde herkese açık bir şekilde satışa sunduk. Gösterilen ilgi görülmeye değerdi. Her ay bir etkinlik şeklinde çalışmalarımız devam edecektir. Bizi takipte kalınız ve omuz veriniz. Bu iyilik hareketini ileriye taşımak için tüm eğitim gönüllülerini aramıza bekliyoruz. Ayrıca bu haziran ayında yeni seçilen Yönetim Kurulumuz ile farklı çalışmalar planlıyoruz.





Bölgemizdeki meslek odaları, sivil toplum kuruluşları ile ortak eğitim programları düzenlemek üzere

temas halindeyiz. Eğitimleri mahallelere taşımak için muhtarlarımızla işbirliği yapmak arzusundayız.



Özellikle kadın-çocuk sağlığı, kadına yönelik şiddet, ev ekonomisi, kadınların sosyal hayata daha fazla katılması gibi konulara öncelik vermeyi düşünüyoruz.

Böylece toplum içinde eğitim her alanda diyoruz. Haydi iyiliği, dayanışmayı birlikte yükseltelim. Biz gerçekten büyük bir aileyiz. Sizler de bu ailede yerinizi alınız.

Son olarak bölgemizin yüz akı vakfımızın 30. kuruluş yıl dönümünü kutluyorum. Nice 30 yıllara!

Sağlıkla, sevgiyle ve iyilikle kalın. ■





*Hem doktor
hem fotoğraf sanatçısı*

Haluk Uygur

Röportaj: **Seyla Çiçekçi**

Haluk Uygur kimdir, kendinizden bahseder misiniz?

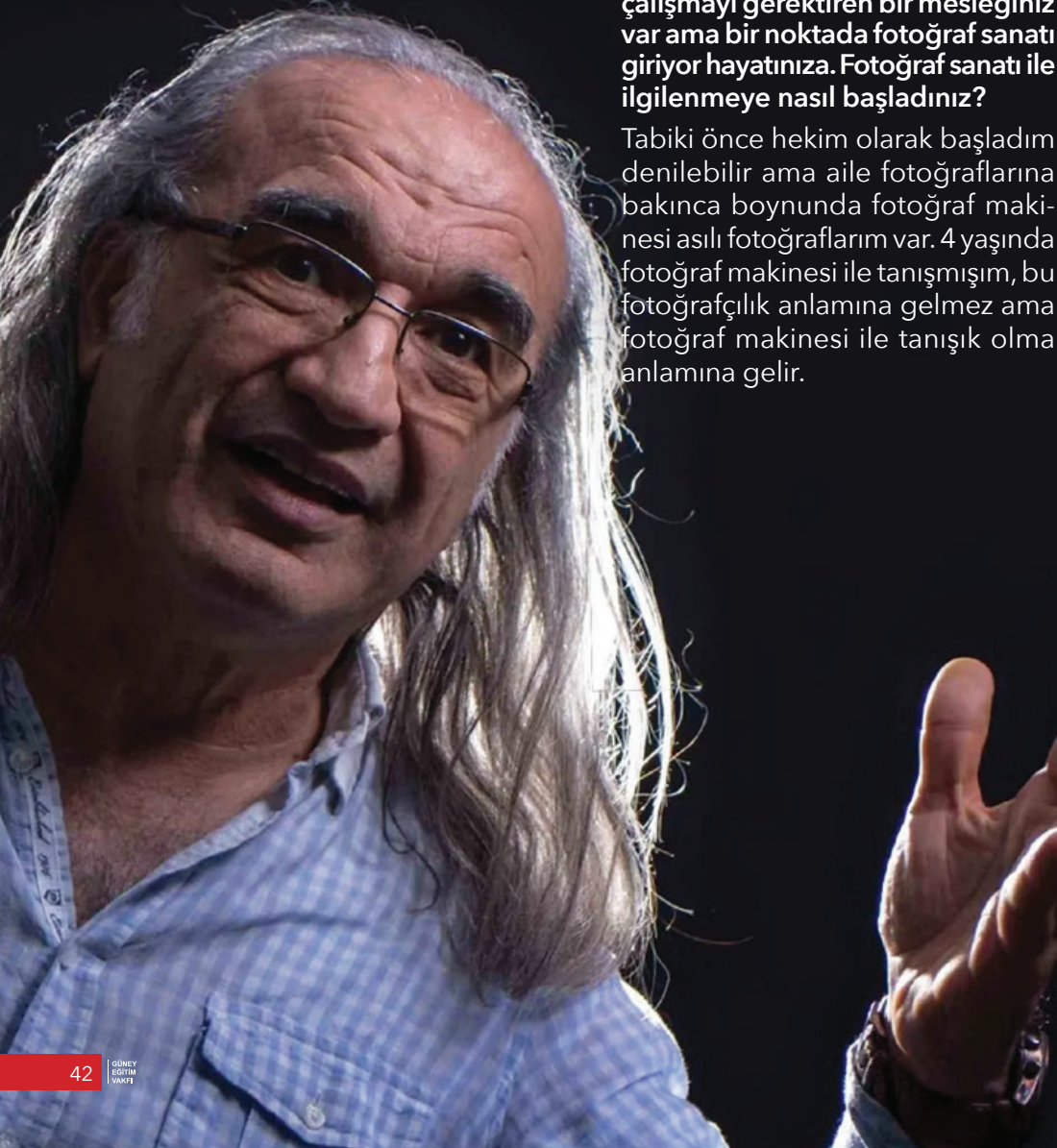
Herkesin yazdığı birisi var. Bunu söylemek de kolay: 'Bir hekimdir.' Hekimliğin yanında başta fotoğraf sanatı olmak üzere sanatın birçok alanında ürün veren, öğrenci yetiştiren, kitaplar yazan kişiyim. 1998-2012 yılları arasında yani 14-15 sene Altın Koza film festivalini yapan Koza A.Ş. yönetim kurulu üyesi ve sanat konseyi başkanı - o dönemde var olan, şimdi kapatıldı - tarihi Kız Lisesi binası Kültür Merkezi'nin de genel sanat yönetmeniydim.

Adana'da Sinema Müzesi, Tıp Tarihi Müzesi, Abidin Dino Parkı gibi kurum ve yerlerin kurucusu ve isim babasıyım. Aynı zamanda Atatürk Bilim ve Kültür Müzesi'nin iç dekorasyonunu yapan iki kişiden biriyim; orada bulunan, Atatürk'ün Adana seyahatlerini konu alan fotoğraflar, benim arşivim ve Mehmet Baltacı'nın arşivinden çıkmıştır. Ama insanı insan yapan şey sadece görünen yüzü değil, iç dünyasıdır. İç dünyamı bana sormayın, çok vakit alır, o yüzden bu soruyu dış dünyamı anlatarak bitirmiş olayım.

Aslında doktorsunuz ve çok yoğun çalışmayı gerektiren bir mesleğiniz var ama bir noktada fotoğraf sanatı giriyor hayatınıza. Fotoğraf sanatı ile ilgilenmeye nasıl başladınız?

Tabiki önce hekim olarak başladım denilebilir ama aile fotoğraflarına bakınca boynunda fotoğraf makinesi asılı fotoğraflarım var. 4 yaşında fotoğraf makinesi ile tanışmışım, bu fotoğrafçılık anlamına gelmez ama fotoğraf makinesi ile tanışık olma anlamına gelir.

Tıp fakültesini okuyup doktor olduğumun hemen ertesi yılında 1980 darbesi zamanında, öğrenci hareketleri içinde yer alma nedeni ile kovuşturmayla tabi tutuldum; gerçi sonuçta mahkeme açılmadan beraat ettim; sonra Kayseri'ye tayinimiz çıktı, düşüncelerimi aktarmanın bir yolunu aramıştım, burada karşıma sanat çıktı. Sanatı kolay yapmanın yöntemlerinden biri de fotoğraf çünkü fotoğraf makinesi diye yardımcı olan bir alet vardı ve ben bu aleti 4 yaşımdan beri tanıyordum. Aslında dolayısıyla 1980'li yıllarda bu mantıkla, 'benim söyleyecek şeylerim var ama uygun bir dille söyleyeyim, gençken söylediğim gibi ortalığı karıştırmadan söyleyeyim' diye fotoğrafa başladım. Ama hekimlik ve fotoğraf paralel gitti, yani her ikisi de benim. Üstelik değerli eşim Hanife Uygur da doktor, Hanife Uygur'un da yaşam tarzı oldu bu durum. Biz bu nedenle karı koca değil, ikiz iki insan gibi yaşamaya başladık. Hekimlik fotoğrafı besledi çünkü insan ilişkileri size düşünmeyi, düşünme sonucunda da öbür insanlardan farklı duyguların oluşmasını sağladı. Fotoğraf, o düşünceleri başka insanlara aktarmak için hekimlikle beraber yürüdü. Dolayısıyla ikisi de hayatımızın bir parçası oldu, renklendirdi. Bu bizim toplum içerisinde belirli bir yere ulaşmamızı sağladı. Hekimlikteki başarımız dönemin en iyi hastanesini yaratan bir başhekimliğe; sanattaki başarımız ise Altın Koza Film Festivali'nin yeniden harekete geçirilmesine, 13 Kare Festivali'nin yapılmasına, dört düzenin kurulmasına, arkasından iki valiye iki belediye başkanına sanat danışmanlığı yapılmasına ve 90'dan fazla kitap ve birçok fotoğraf, aynı zamanda da gördüğünüz gibi değerli sanat eserlerinden oluşan bir



koleksiyonun oluşmasına kadar yürüdü.

Nasıl bir fotoğraf anlayışını benimsiyorsunuz?

Oryantalist değil ulusal... Doğuda olduğu iddia edilen pejmürdeliği göstermek yerine yerel değerleri öne çıkaran.

Taklitçi değil yaratıcı... En çok kendini taklitten korkan.

Basite indirgenmiş toplumsal gerçekçi (sokaklarda öylesine çekilmiş rastlantısal) değil; öncü gerçekçi... Toplumsal sorunları merkezine almayı sanatın amacı olarak gören.

Toplumculuğu; kolektif üretilip, birlikte (paylaşarak) sunmakta arayan, Kökten Toplumcu.

Geçmişe özenen (otantik) değil, geçmişin birikimini çağdaş üretiminde kullanan... Gelecek ile öngörülerde bulunan.

Tek disipline mahkum kalmadan sanatın her alanında düşünme sistematığı uygulamaya çalışan... Multidisipliner.

Sadece gözlere hitap etmek yerine işlevselliği tercih eden... Duvara asmalık değil bir şeyleri değiştirmeyi hedef alan ürünler üretmeyi amaçlayan.

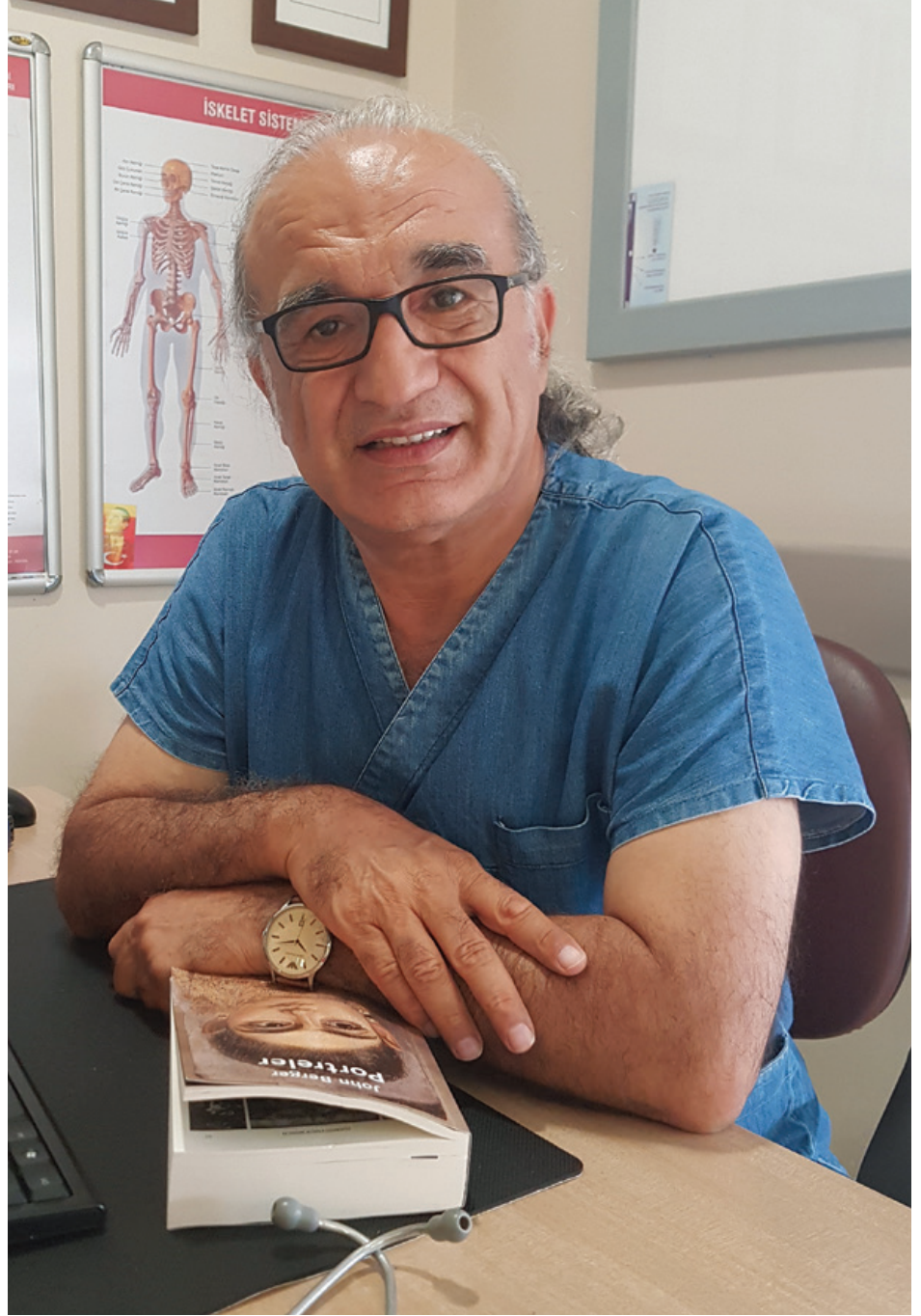
Belli tarzlara takılmadan, özgür düşüncenin yaratıcılığıyla durmaksızın farklı alanlarda üreten...

Tüm bunlara ilaveten fotoğraf yapmanın haz verdiği her şeyi yapan... bir fotoğraf anlayışı...

Her bir maddenin üzerinde uzun uzun konuşabileceğim bir düşünme alanı...

'Toplumu değiştiren ve yayınlanabilmiş fotoğraf, iyi fotoğraftır.' düşüncesindesiniz. Bu düşünceden biraz bahseder misiniz?

Hep öğrencilerime de söylüyorum. Çok sayıda öğrenci yetiştirdim. Öğrencilerime de söylüyorum: Kendi iç dünyanın şiarı bu. Bir şeyi 'Ne için yapıyorum?' sorusunu kendinizde bulmalısınız, eğer 'Niye yapıyorum?'un cevabı sizde yoksa hem



mutlaka hem başarısız olacaksınız demektir. Yani ikisi bir arada olacaktır, mutlaka olarak yaptığınız bir şeyi başaramazsınız fikrindeyim. Dolayısıyla biraz önce de söyledim gibi 'Yaptığım işi niye yapıyorum?' bunu hem hekimlik için hem de sanat için söyleyebilirsiniz. 16 yaşından beri toplumun değişmesi gerektiğini ve bu değişiklikte benim rolüm olduğunu düşünerek yaşadım ben. Bu konuda sanat denilen şeyi keşfederek ilerledim. Yani gördüm ki hekimliğin kendisi de sanat, yani aynı şeyi hekimlikte de yapabilirim; dolayısıyla hastamla ilişkimde de bu

temelde durup insan ilişkilerini de bu temelde destekledim.

Şimdi siz bir vakfın adına benle söyleşi yaptığınız için açıkça söyleyebilirim; onlarca genci hekim, avukat, hemşire vesaire olmasını sağlayacak ekonomik olanakları yaratarak destekledim. Sanat alanında ise duvara astığınız şeyin sanat olmadığını onun sanat eseri olduğunu, asıl sanatın onu yaratan beyin olduğunu, dolayısıyla beynin düşüncesini siz duvara aktarabiliyorsanız bunun sanat eseri olabileceği ön görüşünden yola çıkarak 'o zaman madem dünyayı değiştireceğim.



Altın Oran'ı sanırım bu düşünce çerçevesinde açtınız. Altın Oran bir fotoğraf platformu değil Altın Oran düşünce ve sanat platformu aslında, burada bir yerde bahsettiğiniz 'sanatın birçok alanının iç içe olması gerektiği' kısmını algılıyorum; yanlış mı düşünüyorum?

Beni ne kadar iyi araştırarak gelmişsiniz. Size bir soru sorarak başlayayım: Nazım Hikmet hangi sanatla ilgilidir?

Sadece şair değil, sanatın pek çok alanında olan bir isim.

Örneğin ressamlığı şairliğinden geri kalır bir yanı yok, Balaban'ı yetiştirmiş bir ressamdır. Hatta anılarında okuduğum kadarıyla mesela şiiri eleştirildiğinde kızmamış da resmi eleştirildiğinde kızarmış çünkü şiirinden emin ama resminden o kadar fazla emin değil. Bunu Picasso için de söyleyebiliriz, Abidin Dino için de Beethoven için de... Zamanın tiyatro eleştirmenlerinden biri yumruğu masaya vurarak 'Ah şu müzik olmasaydı öyle bir tiyatrocı ortaya çıkacaktı ki.' diyerek Beethoven'un tiyatrodaki yeteneğini anlatmaya çalışmış; yani müzik olmasaydı, Beethoven bu defa tiyatrodan ortaya çıkacaktı. Aslında bu sorunuzun cevabı az önce anlattığımla paralel gidiyor. Nasıl paralel gidiyor? Ben diyorum ki; sanat,

düşünme beyinde oluşan bir şey, duvara astığın bir şey değil. Sanat duvara astığım bir şey olsaydı o fotoğraf olurdu ya da resim derdim ya da yazdığım bir şey roman olurdu. Sanat öyle bir şey ki beyinde oluşur, nerden bulursa oradan çıkar, bir yerden engellersen başka bir yerden çıkar, çuvala tıklı canlı gibidir. Bir tarafı kapasan öbür taraftan çıkar, bir de her sanat disiplini yarım dildir; yani ne demek yarım dil, her şeyi anlatamazsın. Mesela fotoğrafın bir şeyi anlatmak istediğinde muhakkak eksiği olur, edebiyatta da öyle olur. Bunu tamamlayabilmek için sinema multidisipliner hale gelmiştir.

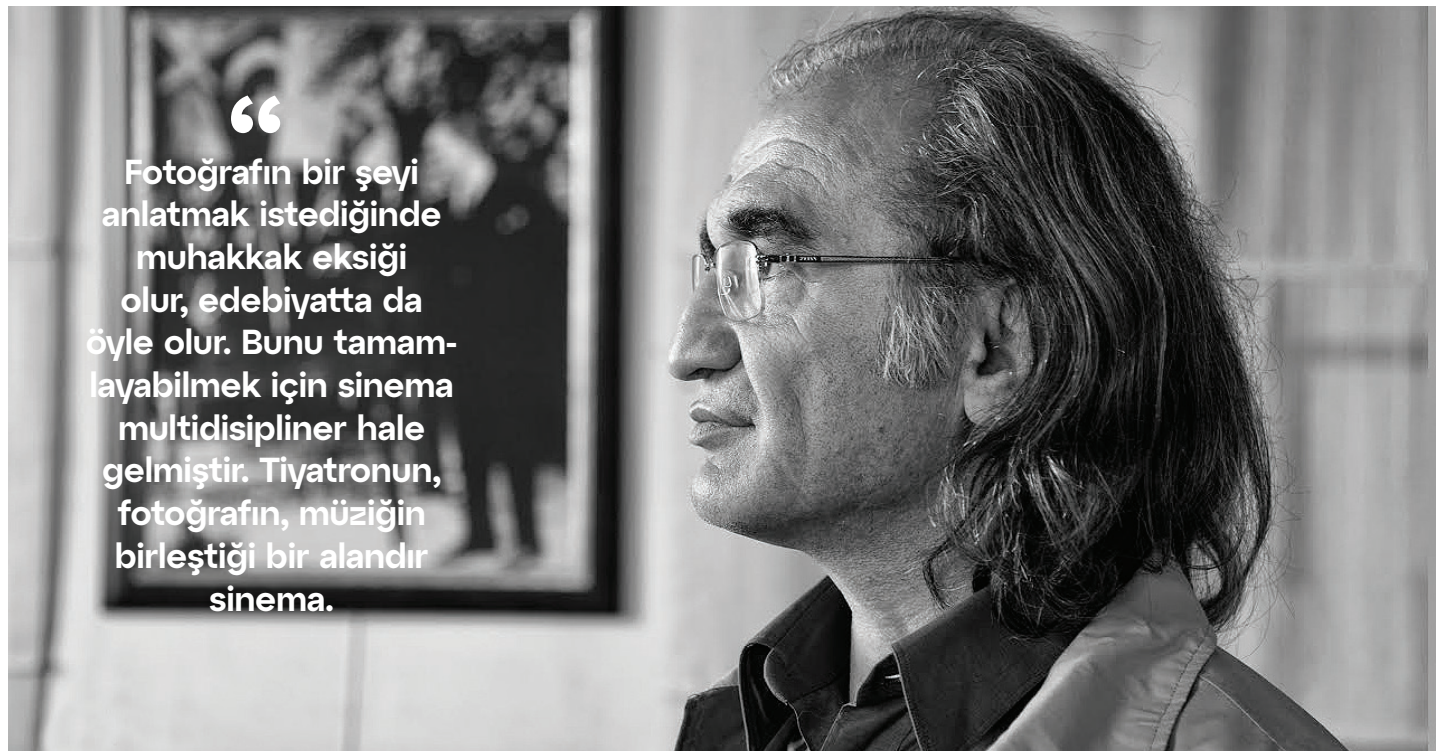
Tiyatronun, fotoğrafın, müziğin birleştiği bir alandır sinema. Bu yüzden de sanat alanlarından biridir. Hatta şimdi müzik şovlarını da bu hale getirdiler. Şimdi sahneye çıkıp sadece şarkı söylenmiyor, arkada görüntüler dönüyor, ne bilim arada şiirler giriyor. Genco Erkal ile Fazıl Say birlikte çıkıyor.

Tiyatro, şiir, müzik birlikte yapıyor. Böyle olması gerektiğini düşünüyorum, multidisipliner olmalı. Bizim atölyeler sadece şu anlamda multidisipliner değil: İçinde fotoğraflar da ressam da var anlamında değil, herkes hem bu alanların hepsinde felsefik eğitimini alır hem de bir

kısmı birden fazla alanı kullanır. Mesela bir arkadaşımız hem karikatür çizer hem de fotoğraf çeker. Ben hem kitap yazarım, edebiyata ilgim var; hem şairim, şiire ilgim var; hem fotoğraf çekerim; tarihle alakam vardır, arkeoloji ile alakam vardır. Yani aşağı yukarı herkes böyledir, dolayısıyla buraya fotoğraf derneği dediğiniz zaman haksızlık etmiş olursunuz. Başka fotoğraf dernekleri var, onlarla da farkımızı ortaya böyle koymuş oluruz.

Sinematek yıllardır devam ediyor. Her ayın son cuması çok güzel filmler sadece izlenmiyor, aynı zamanda tartışılıyor, önemli konuklar ağırlanıyor. Sinematek ne zamandır devam ediyor?

1998 yılında Türkiye de ilk defa -ben o zaman Afad'ın başkanıyım- fotoğraf eğitimlerini sadece fotoğraf makinesi özelliklerini tanıtan bir eğitimden öte olması gerektiğini düşünerek ileri fotoğraf atölyeleri adında atölye açtım, Türkiye'de bir ilktir. O zamana kadar fotoğraf eğitimlerinde 'Fotoğraf makinesi nasıl kullanılır?' bu anlatılırdı ve o atölyede ilgi gördü. Altın Oran ismi oradan başladı ve daha ilk andan itibaren multidisipliner çalışma yapıyordu. Çok disiplinli çalışmalardı bunlar, uzun yıllar Türkiye'de tek oldu, sonradan devamı geldi ama bizim



“
Fotoğrafın bir şeyi anlatmak istediğinde muhakkak eksiği olur, edebiyatta da öyle olur. Bunu tamamlayabilmek için sinema multidisipliner hale gelmiştir. Tiyatronun, fotoğrafın, müziğin birleştiği bir alandır sinema.”



şu an ulaştığımız seviye çok daha yüksek, yani çok daha yüksek şeyleri tartışıyoruz. Bunun içinde film analizleri de var. İlk başta film göstermenin amacı şuydu: Bir sanatçı hangi alanda olursa olsun bir şey gösterdiği zaman o gösterdiğinin dışında algıda bir görünmeyi de anlattığını da hissettirebilmek. İşte bunun için film izlemeye başladık.

Hatırlıyorum, ilk gösterim Aronofsky'nin 'Pi' filmiydi. Tabi ki bu hem multidisipliner bir bakış açısına sahip oldukları -fotoğrafla sinema ilişkisi kurmaları- hem de kendi fotoğraflarını da bir şeyler düşünerek koyduklarını göstererek anlatmak içindi. Bu bir müddet Altın Oran atölyeleri içinde eğitim olarak devam etti ve bu sene 13. yılı olduğundan -2005 yılından itibaren- burayı bir kurum haline getirmek istedik.

Sinematek; 1968'de İstanbul'da insanı düşündüren, kurgulatan bir yer olarak kurulmuştu. Fakat 80 darbesi ile bu oluşum kapatıldı, o kapatılan Sinematek'ten sonra Türkiye'de ilk 'Sinematek Adana' ismiyle tekrar kurduk. İlk başta Sanayi Odası'ndan

destek aldık, oranın salonunu kullandık. Böyle istedik ki aynı sinema salonu gibi içeri girerken patlamış mısırlar ikramlar falan olsun ama ücret ödenmesin. Çünkü telifle ilgili problem çıkmaması için hiçbir şeyden ücret alınmaması gerekiyordu, bu da bizim hoşumuza gidiyordu.

Zaten Altın Oran hiçbir şekilde kar amacı olmayan, aksine para harcayan bir yerdi; daha sonra Başkent Hastanesi bize destek oldu. Çok uzun süredir Başkent Hastanesi'nin

desteği devam ediyor, çok önemli misafirler geliyor. -Derviş Zaim, Türkkan Şoray gibi-

Bir kent için sanat ve kültür neden önemli ve Adana burada hangi noktada?

Şu an Türkiye'de, başka ülkelerde fotoğraflarını gösterme imkanı olan ilk insanlardan biriyim, bu benden önce de vardı ama parmakla sayılacak kadar azdı. Romanya'da Paris'te Yunanistan'da, Kıbrıs'ta, Çin'de ve İsviçre'de İngiltere'de pek çok kişisel ya da ortak sergi açtım. Örneğin İsviçre'deki sergime, küçük bir kasabada olmasına rağmen, 25.000 kişi geldi. Sergi bittikten sonra ertesi gün kasabada dolaşıyorum, kimse beni tanımıyor veya Paris'te metroda sergim açıldı -kitabını da yaptılar- şimdi ben Paris'e gitsem kimse beni tanımaz. Sanatçı önce kendi kendisinin sanatçısı olmalıdır, şimdi ben aynı şeyleri Adana'da yapıyorum. Herkes beni tanıyor, birinci neden budur. Sanat yerelden başlayıp, eğer ki yereli bir yerlere taşıyabilirsen evrensele gidersin; şimdi Yaşar Kemal, Nobel'e aday oldu.

Aday gösterilmesinin nedeni şu: Toros Dağları'ndaki dili, evrensel bir dil haline getirerek bir roman yazmıştır. Yani Toroslardan çıkan o ağız olmasa İnce Memed'de, İnce Memed herhangi biri olacak. Dolaşısıyla genel bir kamu olan yerelden evrene doğru gitmektir. Ben bunu görünce yurt dışında bir sürü sergi açtım. Kimse beni tanımıyor, o zaman hemen Adana'ya çekildim. Ve ben Adana'yı bir yere getirirsem ben de





bir yere gelmiş olurum diye düşündüm.

'Hep başarılarımı konuştuk, başarısızlıklarım da oldu diyorsunuz.' Başarısızlıklar size ne kattı, nasıl besledi sizi?

Aslına bakarsanız onu yazdım tamam ama başarı- başarısızlık diye bir şey yok, neye göre başarı neye göre başarısızlık? Sadece önümüze çıkan yollar var ve bu yollar ayrılıyor. Hayat sizi birine gitmeye yönlendiriyor veya siz tercihinizi kullanarak bu yollardan birine değil öbürüne gidiyorsunuz. Bazen gittiğiniz yolu başarısız, öbürünü başarılı kılıyor diyorsunuz; bazen tam tersi de olabiliyor. Aslında bu başarısız deyip geçmişte olan şeylere pişman olmadan yolunuza devam ederseniz başarı orada var.

Gelecekte neler var; hangi planlar, projeler var?

Söyleyeyim mi? Ölüm var. Niye ölüm var. Ben bir hekimim, erkeklerde yaş ortalaması biliyorum 75 yıl, ben şu an 68 yaşındayım. İstatistik değerlere göre 7 yıl bir yaşam, daha uzun yaşayabilirim belki ama hayattan kendim için yeni bir şey beklemek gibi bir hakkım yok. Artık alabileceğim her şeyi aldım. Yani ekonomik olarak da aldım, psikolojik olarak da aldım.

Güzel çocuklar yetiştirdim, birçok eser ortaya koydum, birçok gencin okumasına, meslek sahibi olmasına yardımcı oldum artık bitti. Ama bu ölüm deyince hemen ürpermeyin, aslında kötü bir şey değil. Niye? Bir insanın karşısında kalan şeyin kısa olduğunu kendisine kabul ettirmesi şu demektir: 'Karşıda, bak karşıda çok uzun zaman yok; yapacağını hızlı yap.' Anlatabildim mi demek istediğimi? Ben de bu bilinçle yaşıyorum.

Güney Eğitim Vakfı üniversite öğrencilerine burs veren bir vakıf, gençlere tavsiyeniz neler olur?

Ben bir dönem üniversitede de görev yaptım. Güzel Sanatlar, İletişim Fakültesi, Tıp Fakültesinde de aile hekimliği stajlarının 5 yıl uygulamasını sahada anlattım. Şimdi özellikle iletişim ve güzel sanatlar fakültesinde şunu söyledim çocuklara:



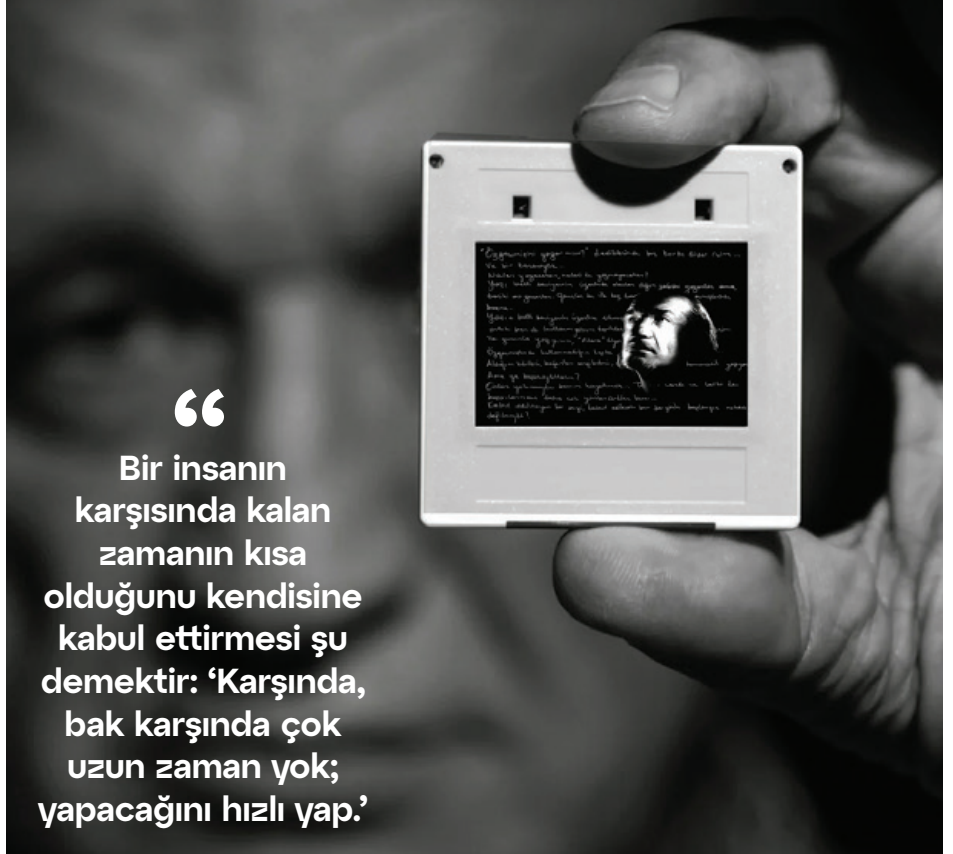
'Bakın hekim olmak için diplomaya ihtiyaç var, dolayısıyla o diplomayı almak için çaba sarf etmek zorundasınız. Tıp fakültesi öğrencisi, başka branşlar için de geçerli, eczacılık için de geçerli ama iletişim fakültesi, güzel sanatlar fakültesi için bir diploma ya ihtiyaç yok. Yani sizin yapacağınız işi diplomasız biri de yapabilir.

Dolayısıyla başta siz önemli olanın diploma almak olmadığını bilersiniz. Önemli olan bir işi iyi yapmanız, bir işi iyi yapan kişinin işsiz kalma ihtimali asla yoktur.

Ama her işi yaparım diyen bir kişinin işsiz kalma ihtimali daha yüksektir.' Yani bu biraz önce söylediğim multidisipliner düşünme ile çelişiyor gibi görünse de çelişmez. Multidisipliner düşüncede her şeyi bileceksin ama birini iyi yapacaksın yani Nazım Hikmet senaryo yazmasını da biliyordu, müziği de biliyordu, resmi de biliyordu ama şiiri iyi yapıyordu.

Vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

Rica ederim istediğiniz zaman konuşabiliriz. ■



“

Bir insanın karşısında kalan zamanın kısa olduğunu kendisine kabul ettirmesi şu demektir: 'Karşıda, bak karşıda çok uzun zaman yok; yapacağını hızlı yap.'

İş Yerinde Mobbing

Görünmez Bir Şiddet Türü



Av. Ata KARAZİNCİR
Avukat & Hukuk Danışmanı

Mobbing Tanımı

İşyerinde aynı ortamda bulunan veya aynı organizasyona bağlı olan bir veya birden fazla kimsenin, bir kişiye belli bir amaçla, sistematik bir şekilde, yılgınlık, korku, tedirginlik, endişe, bunalım, bıkkınlık, sıkıntı veya kaygı oluşturacak söz, tutum veya

davranışlarla psikolojik ve duygusal baskı kurarak onu belli şekilde davranmaya ya da davranmamaya, ortak alandan uzaklaştırmaya, güçsüzleştirmeye, değersizleştirmeye, aşağılamaya, küçük düşürmeye veya pasifize etmeye yönelik çabalarına 'mobbing' denilir.



İşyerinde mobbing, belirli kişi ya da kişilerin zarar verici söz, tutum ve davranışlarına maruz kalınmasıyla başlayan yıldırma, yıpratma, sindirme, bıktırma ve belli şekilde davranmaya mecbur bırakma sürecini içermektedir. Bu sürecin başından sonuna kadar hedef alınan kişi veya kişilere sistemli bir şekilde psikolojik, duygusal ve sosyal saldırı gerçekleştirilmektedir. Hedef alınan kişinin şeref, kişilik, karakter, inanç, değer, yetenek, tecrübe, düşünce, tercih, yaşam biçimi ve kültür gibi yönlerine topluca bir saldırı söz konusudur. Bu saldırı, dedikodu ve söylenti çıkarma, iftira atma, çalışanlar önünde küçük düşürme, hafife alma, karalama, kötüleme ve yok sayma gibi kişiyi zihinsel, ruhsal, fiziksel ve bedensel olarak etkileyebilecek eylemlerle yapılmaktadır. Uluslararası Çalışma Örgütü'ne göre mobbing, "bir veya bir grup işçiyi sabote etmek için yapılan, zalimce, kötü niyetli, intikamcı, aşağılayıcı ve eleştirici tavırlarla kendini gösteren davranış biçimi" şeklinde tanımlanmaktadır.

Mobbingi; stres, tükenmişlik sendromu, işyeri kabalığı, iş tatminsizliği ya da doyumsuzluğu gibi olgulardan ayıran husus, belli kişinin belli bir amaca yönelik olarak hedef alınması, yapılan haksızlığın sürekli, sistematik ve sık oluşudur.

Süreklilik göstermeyen, belli aralıklarla sık sık tekrarlanmayan, haksız, kaba, nezaketsiz veya etik dışı davranış mobbing olarak nitelendirilemez. Yine yöneticinin görevini yerine getirirken otoriter olması mobbingin uygulandığı anlamına gelmez.

Psikolojik taciz (mobbing); işyerinde diğer çalışanlar veya işverenler tarafından tekrarlanan saldırılar şeklinde uygulanan bir çeşit psikolojik terördür. Kavram, çalışanlara üstleri, astları veya eşit düzeydeki çalışanlar tarafından sistematik biçimde uygulanan her tür kötü muamele, tehdit, şiddet, aşağılama gibi davranışları ifade eden anlamlar içermektedir. Mobbing olgusundan zarar gören kişilerde; uykusuzluk, iştahsızlık, depresyon, sıkıntı, endişe, hareketsizlik, ağlama krizleri, unutkanlık, alınganlık, ani öfkelenme, suskunluk, yaşama



arzusunun kaybı, daha önceleri sevdiği şeylerden doyum almama gibi bir takım davranış ve düşünce değişiklikleri gözlenebilir.

(Tınaz, P.: *İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*, Beta Yayınları, İstanbul Mart 2006, s.8).

Ülkemizde 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu'ndan önceki dönemde özel bir düzenleme olmamasına rağmen, çalışanların maruz kaldıkları psikolojik taciz, hizmet sözleşmesinin taraflara yüklediği borçlar ve ödevler kapsamında değerlendirilmiştir. Buna göre, psikolojik taciz eylemi, işverenin işçiyi koruma (gözetme) ve eşit davranma borçlarına aykırılık oluşturmaktadır. Bunun yanında, psikolojik taciz aynı zamanda, işçinin kişilik haklarına da müdahale niteliği taşıması dolayısıyla, buna ilişkin hukuki yolların da kullanılması gündeme gelebilir.

Mobbingin Birey ve Organizasyon Üzerindeki Etkileri

Mobbing mağdurları üzerinde önemli psikolojik ve fiziksel etkiler bırakabilir. Sürekli stres altında kalmak, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik sendromuna yol açabilir. Ayrıca, mağdurlar sıklıkla işlerini kaybetme korkusu yaşar ve bu durum motivasyon kaybına neden olur. Organizasyonel açıdan bakıldığında, mobbing iş yerinde verimliliğin düşmesine, çalışanlar arasında güvensizlik ortamının oluşmasına ve yüksek iş gücü devrine yol açar. Bu durum, hem çalışan memnuniyetini hem de şirketin itibarını zedeler.

Mobbing ispatı

Mobbingin varlığını ispat yükü kural olarak işçidedir. Ancak işçinin, kendisine işyerinde mobbing uygulandığına dair kuşku uyandıracak olguları ileri sürmesi yeterli olup tam ispat şartı aranmamaktadır. Dolayısıyla işyerinde mobbingin varlığını gösteren olguların mahkemeye sunulması halinde, işyerinde mobbingin gerçekleşmediğini ispat külfetinin davalıya düşmektedir. Mobbingin varlığı için kişilik haklarının ağır şekilde ihlaline gerek bulunmamaktadır. Kişilik haklarına yönelik haksızlık yeterli olup, ayrıca mobbing iddialarında şüpheden uzak kesin deliller aranmayacağına dair içtihatlar yerleşmiştir.

Mobbingin sonuçları

Mobbing mağduru olan bir işçi iş sözleşmesini haklı nedenle fesih edebilir ve tazminat haklarını elde edebilir. Ayrıca hissettiği manevi acının kısmen de olsa giderilmesi için manevi tazminat davası açarak manevi tazminat alabilir. Bunun dışındaki kişilik haklarına yapılan saldırının içeriği ve davranışın zarar ile sonuçlarına göre suç duyurusunda bulunabilir.

01/07/2012 tarihinde yürürlüğe giren 6098 sayılı Yeni Borçlar Kanunu 417. maddesi ile Türk Hukukunda mobbinge ilgili ilk yasal düzenlemedir. Adı geçen Kanunun 417. maddesine göre *"İşveren, hizmet ilişkisinde işçinin kişiliğini korumak ve saygı göstermek ve işyerinde dürüstlük ilkelerine uygun bir düzeni sağlamakla, özellikle işçilerin psikolojik ve cinsel tacize uğramamaları ve bu tür tacizlere uğramış olanların daha fazla zarar görmemeleri için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür."*

Aynı kanunun 58. maddesi manevi tazminatın koşullarını da açıklamıştır.

Buna göre *"Kişilik hakkının zedelenmesinden zarar gören, uğradığı manevi zarara karşılık manevi tazminat adı altında bir miktar para ödenmesini isteyebilir."*

Madde metninden anlaşılacağı üzere, manevi tazminat talep edebilmek için mobbingi teşkil eden davranışların kişilik haklarına zarar vermesi gerekir. Anlık öfke ile süreklilik göstermeyen geçici davranışlar mobbing değildir. Hareketin mobbing sayılabilmesi için sistematik, sürekli ve kasıtlı olması gerekir. Ayrıca hareketin amacı da doğru tespit edilmelidir. Çünkü mobbingde amaç, iş ilişkisi içinde bulunduğu mağdurdan kurtulmak veya ona zarar vermek, onu yıldırmaaktır. Kişiyi iş yaşamından dışlamak amacıyla kasıtlı olarak yapılır. Kişilik haklarının ihlal edilip edilmediğini ise her somut olayın özelliğine göre değerlendirmek gerekir. ■



Bir Lezzet iki Hikaye

Doğadan gelen gerçek tat, bizde en saf haliyle hayat bulur. Dışında farklı görünsede, içinde her zaman aynı eşsiz lezzeti taşır. Özenle seçilen malzemeler ve katkısız içerikler, her damlada mükemmelliği sunar.



BÜYÜK
usta



serfressh

Geleneksel GEV

19. Bahar Şenliği

2024

Güney Eğitim Vakfı olarak 2 Haziran Pazar günü Çiçekköy’de düzenlediğimiz 19. Geleneksel Bahar Şenliği, bizlere yalnızca eğlenceyi değil aynı zamanda toplumsal dayanışmanın ve eğitime katkı sağlamanın gücünü bir kez daha gösterdi.

Aylar öncesinden büyük bir heyecanla hazırlıklara başladık ve bu etkinlik, sadece bir şenlik değil, birbirimize olan bağlılığımızı pekiştiren özel bir anıya dönüştü.

Her şey sabahın erken saatlerinde sponsorlarımızın desteğiyle kurulan çadırlarla başladı. Alan, vakfımızın kadınlar kolunun yoğun emek ve özverisiyle yiyecek stantlarıyla donatıldı ve bu yıl da şenliğimizin olmazsa olmazı olan o lezzetli tatlar, katılımcılarımıza keyifli bir deneyim sundu.

Etkinliğin her anında yanımızda olan Adana Büyükşehir Belediyesi’nin desteğiyle, şenliğimizin hazırlıklarından duyurulmasına kadar her aşama titizlikle tamamlandı. Ana sponsor olarak Eral Okulları’nın katkıları da etkinliğimizi daha da özel kıldı.

Öz Asmaaltı Kebap, standıyla lezzet dolu anlar yaşatırken, katılımcılarımızın gönlünü kazandı. Sabah saatlerinde Çiçekköy’ün huzurlu atmosferinde kahvaltılarını yaparken, Diva Pastaneleri’nin sunmuş olduğu kahvaltı, dondurma ve kahve keyfi,



Botta Bloom’un içecek standı ile birleşerek ziyaretçilere unutulmaz bir başlangıç sundu. Büyük Usta Şalgam standı, Şalgam Adam ile eğlencenin dozunu artırarak herkesi neşelendirdi. Çocuklar için ise Bun The Bun ve Burger Home stantları tam bir gözde oldu, çocukların mutlu gülüşleriyle alan daha da renkli hale geldi.

Sasu, Pancıhan, Le Atölye, STD Transformator, PEYKERA Design, Cem Sürücü Kursu, REO Sağlıklı Yaşam Merkezi, Glitter Show, Kökdil, MECAZ Tasarım gibi değerli markalarımızın standları da bu renkli atmosferi destekledi ve alana hayat kattı.





Adana Büyükşehir Belediyesi Bando-su'nun alana girmesiyle hep birlikte neşeli anlar yaşadık ve Suhar Duru Akademi'nin dans gösterisiyle yediden yetmişe herkesin bir arada olmasının güzelliğini hissettik. Yeliz Arman Doğramacılar'ın zarif ve samimi sunumu, etkinliğimize anlam kattarken, Grup Megaband'ın sunduğu müzikle geceyi unutulmaz bir hale getirdi. Dr. Hasan Boğa'nın sahneye çıkışı, etkinlik boyunca yaşadığımız keyifli anları zirveye taşıdı.

Tavla turnuvası birincisine verilen özel el yapımı tavla, şenliğimizin sadece bir yarışma değil aynı zamanda sevgi ve dayanışma dolu bir etkinlik olduğunu simgeliyordu. Sonuçta, birlikte geçirdiğimiz bu güzel günde



eğlencenin yanı sıra, eğitime destek olmanın ve bu desteği daha çok öğrenciye ulaştırmanın önemini bir kez daha kavradık.

Bu şenlik, sadece bir eğlence değil aynı zamanda daha çok öğrencinin hayatına dokunma, onlara umut olma amacı taşıyan bir adım oldu. Birlikte atılan bu adımlarla eğitimin gücünü daha da pekiştirmeyi hedefledik.

Etkinliği onurlandıran tüm misafirlerimize, bu anlamlı günde bizimle olan bursiyerlerimize, kadın kollarımıza, yönetim kurulu üyelerimize ve vakıf çalışanlarımıza sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.





Hep birlikte, el birliğiyle çok güzel işler başardık ve her birimizin katkısı, geleceğe umut bırakacak öğrencilerimizin hayatında bir fark yaratacak. Bu unutulmaz deneyimi, hep birlikte daha nice yıllar devam ettirmeyi diliyoruz. ■





İçinizde



www.erginoks.com

ERGIN
ENDÜSTRİYEL MUTFAK EKİPMANLARI

en biri



NOKS[®]
TEFAK EKİPMANLARI

www.erginoks.com

Bel ve boyun fıtığı sorunları



Op. Dr. Yusuf Emrah GERGİN
Beyin, Sinir, Omurilik Cerrahisi

“

Özellikle ofis çalışanları ve uzun süre oturarak çalışan bireylerde doğru duruş pozisyonu ve ergonomi büyük önem taşır. Yanlış pozisyonda uzun süre oturmak veya cep telefonunu sürekli başımızı öne eğerek kullanmak boyun bölgesinde “text neck” adı verilen bir duruma neden olabilir.

Bel ve boyun sağlığı, modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve yanlış alışkanlıklar nedeniyle her geçen gün daha fazla insanın karşılaştığı bir sorun haline geldi. Uzun süre masa başında çalışmak, ağır yükler taşımak veya yanlış uyku pozisyonları gibi durumlar, omurga sağlığımızı tehlikeye atabiliyor. Peki bel ve boyun fıtığının hayatımız üzerindeki etkilerini ne kadar biliyoruz?

Bel ve Boyun Fıtığı: Günlük Hayatımızda Sağlıklı Duruşu Korumak Neden Önemli?

Bel ve boyun sağlığı, genellikle ihmal ettiğimiz ancak yaşam kalitemizi doğrudan etkileyen önemli bir konudur. Gelişen teknolojiyle birlikte gün boyu bilgisayar ve telefon başında zaman geçirirken bel ve boyun sağlığımızı nasıl koruyabileceğimiz üzerine düşündünüz mü? Bu makalede, bel ve boyun fıtığına dair merak edilen tüm konuları açıklayarak sizi daha sağlıklı bir yaşam için küçük ama etkili adımlar atmaya davet ediyoruz.

Bel ve Boyun Fıtığı Nedir?

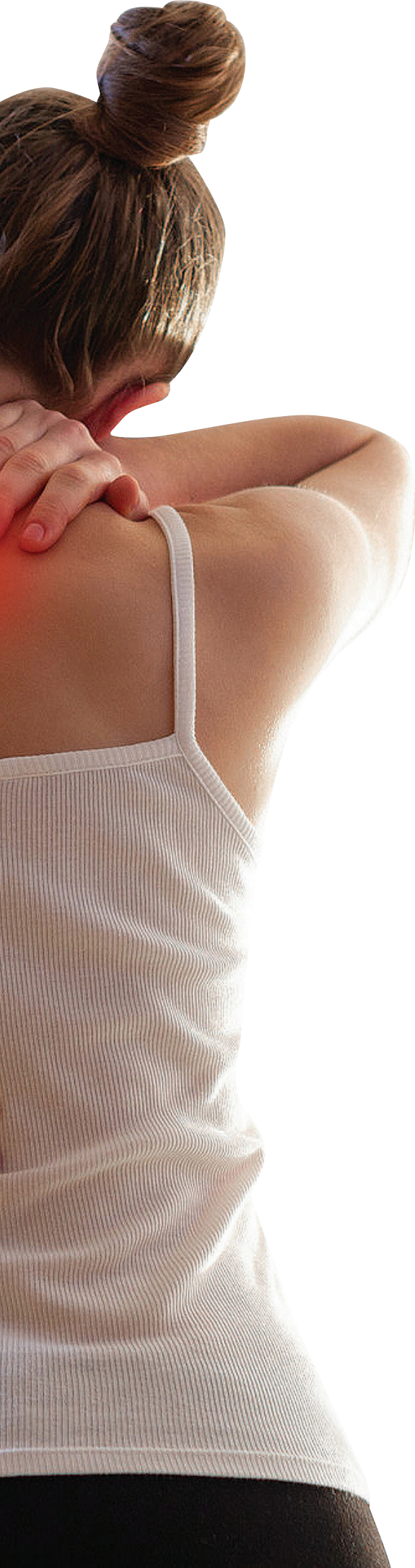
Bel ve boyun fıtığı, omurgamızda yer alan disklerin hasar görmesi sonucu ortaya çıkan bir sağlık problemidir. Disklerin iç kısmındaki yumuşak dokunun dışarı taşmasıyla sinirler üzerinde baskı oluşur ve bu da ağrı, uyuşma ve güç kaybı gibi belirtilerle kendini gösterir. Fıtık, omurganın her iki bölgesinde de sık görülebilir ve

tedavi edilmediğinde yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir.

Günlük Hayatta Bel ve Boyun Sağlığını Korumak

Özellikle ofis çalışanları ve uzun süre oturarak çalışan bireylerde, doğru duruş pozisyonu ve ergonomi büyük önem taşır. Yanlış pozisyonda uzun süre oturmak veya cep telefonunu sürekli başımızı öne eğerek kullanmak boyun bölgesinde “text neck” adı verilen bir duruma neden olabilir. Bu nedenle çalışma ortamında ergonomik düzenlemeler yaparak ve





sık sık pozisyon değiştirmeye özen göstererek bel ve boyun sağlığını koruyabilirsiniz.

Belirtiler: Fıtık mı Yoksa Basit Bir Ağrı mı?

Bel ve boyun ağrısı çoğu zaman günlük stres ve yoğunluk nedeniyle geçici bir sorun olarak görülür. Ancak bazı belirtiler, fıtık gibi ciddi bir duruma işaret edebilir.

Uzun süre geçmeyen, bir tarafa doğru yayılan veya kollara ya da bacaklara vuran ağrılar, uyuşma ve güç kaybı gibi belirtiler varsa bir uzmana başvurmanız önemlidir. Bu tür belirtiler, fıtığın ilerlemeden teşhis edilmesi için dikkate alınmalıdır.

Cerrahi Müdahaleye Gerek Kalmadan Yapılabilecek Tedavi Yöntemleri

Bel ve boyun fıtığı tedavisinde her zaman cerrahi müdahale gerekli değildir. Ameliyatsız tedavi seçenekleri arasında fizik tedavi, masaj, akupunktur ve düzenli egzersiz gibi yöntemler oldukça etkilidir. Özellikle son yıllarda yaygınlaşan robotik fizik tedavi ve ozon tedavisi gibi yeni yaklaşımlar, hastaların ameliyata gerek kalmadan rahatlamasına yardımcı olmaktadır.

Fıtıktan Korunmak İçin Pratik İpuçları

Fıtıktan korunmak, günlük hayatta birkaç basit alışkanlıkla mümkün olabilir. Düzenli egzersiz yapmak, özellikle sırt ve karın kaslarını güçlendirmek, omurgayı destekleyerek fıtık riskini azaltır. Ağır kaldırırken dikkatli olmak, fazla kilolardan kurtulmak ve ergonomik bir uyku düzenine dikkat etmek bel ve boyun sağlığını korumanıza katkı sağlar.

Psikolojik Faktörlerin Fıtık Üzerindeki Etkisi

Stres ve duygusal yüklerin vücudumuzda yarattığı gerginlik, kaslarımızda gerilme ve duruş bozukluklarıyla kendini gösterir. Bu da zamanla bel ve boyun sağlığımızı olumsuz etkileyebilir.



“

Fıtıktan korunmak, günlük hayatta birkaç basit alışkanlıkla mümkün olabilir. Düzenli egzersiz yapmak, özellikle sırt ve karın kaslarını güçlendirmek omurgayı destekleyerek fıtık riskini azaltır.

Araştırmalar, yüksek stres seviyelerinin kasları kasarak fıtık riskini artırdığını gösteriyor. Bu nedenle stresi yönetmek için nefes egzersizleri, meditasyon veya yoga gibi rahatlatıcı yöntemlere yönelmek faydalı olabilir.

Bel ve boyun sağlığımızı korumak, yaşam kalitemizi artırmak için hayati bir önem taşıyor. Fıtık gibi sorunlarla karşılaşmamak için ergonomiye dikkat etmek, düzenli egzersiz yapmak ve stres yönetimini hayatımıza dahil etmek gerekiyor.

Unutmayın, sağlıklı bir omurga sadece fiziksel değil, zihinsel ve duygusal sağlığınızı da doğrudan etkiler. Şimdi harekete geçme zamanı! Küçük adımlarla büyük farklar yaratabilir, ağrısız bir yaşamın keyfini sürebilirsiniz. Sağlığınıza iyi bakın çünkü her şeyin temeli o! ■



CEM

SÜRÜCÜ KURSU

EHLİYETE GİDEN YOL

CEM SÜRÜCÜ KURSUNDAN GEÇER



30 YILI AŞKIN
TECRÜBE

A, A1 ve A2 (MOTOSİKLET)
EHLİYETİ ALMANIN
EN KOLAY YOLU!

CEM SÜRÜCÜ KURSU



☎ **0322 351 50 56**

☎ **0551 728 89 09**

📷 **cemsurucukursu**

🌐 www.cemsurucukursu.com 📍 Abidinpaşa Cad. Bakır İşhanı Kat:5 (Merkez Bankası Yanı) Seyhan/ADANA

Adana Güney Eğitim Vakfı & Step Up Coaching Program ve House Of Human Koçluk Eğitim Danışmanlık işbirliği ile



FUNDA ANT
House Of Human
Şirket Ortağı
Bireysel Eğitimler
Direktörü



FİGEN TAYFUN
Step Up Coaching
Program Genel
Koordinatörü

Kariyer koçluğu programı

Adana Güney Eğitim Vakfı & Step Up Coaching Program & House Of Human Koçluk Eğitim Danışmanlık işbirliği ile Vakıf bünyesinde Burslu üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik BİRGülsen Gelişim Projesi Kariyer Koçluğu projemizin 4. yılındayız. 2025 Şubat ayında 5.yılımızda da öğrencilerimiz ile kariyer koçluğu ve temel koçluk yetkinlikleri eğitimlerimize devam edeceğiz.

Step Up Coaching platformu bir House of Human iştirakidir. Bu platformda gönüllü koçlarımız ile birlikte birçok projede koçluğa ihtiyaç duyan gençler ve yetişkinler ile bir araya geliyoruz.

BİRGülsen Gelişim Projesi Kariyer Koçluğu programımız da bu projelerimizden biri ve Güney Eğitim Vakfı üniversite son sınıf bursiyer öğrencilerine her dönem toplamda 2,5 ay süren ve her bir öğrencinin birebir profesyonel koçla çalışmasına destek olduğumuz bir program. Koçlarımızın her biri uluslararası akredite profesyonel koçluk sertifikasına sahip olmakla birlikte konularında uzmanlaşmış koçlar.

BİRGülsen Gelişim Projesi ile birbir koçluk görüşmeleri ve grup eğitimleri ile öğrencilerimize farkındalık yaratmayı, ilerlemek istedikleri hedefler için desteklemeyi amaç edindik. Eş zamanlı olarak projeye dahil olan öğrencilerimize geçen yıl başladığımız Cumhuriyetimizin 100.yılı kapsamında 100 öğrenciye

Temel Koçluk Eğitimini de vermeye devam ediyoruz.

Geleceğimizin parlayan yıldızlarına bugünden dokunmak, gitmek istedikleri yolda vizyonlarını adım adım inşa ederken eşlik etmek biz koçlar için çok değerli...

Günümüz dünyasında 8 milyar insanın hangi meslek dalında olurlarsa olsunlar, huzurlu ve başarılı bir yaşam için koçluk becerilerine ve mentörlük prensiplerini içselleştirmeye ihtiyacı var. Modern çağın vazgeçilmez koçluk ve mentörlüktür.



Son yıllarda, üniversite son sınıf öğrencilerinin mezuniyet sonrası kariyer planlaması büyük bir önem kazanmıştır. Bu süreçte, kariyer koçluğu hizmetleri, öğrencilerin profesyonel dünyaya geçişlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Proje kapsamında sunduğumuz kariyer koçluğu, öğrencilere kariyer hedeflerini belirleme konularında rehberlik etmektedir. Özellikle üniversite son sınıf öğrencileri, mezuniyet öncesinde kariyerleri ile ilgili belirsizlikler yaşamakta ve bu süreçte profesyonel bir koçla çalışmaya ihtiyaç duymaktadır.

Kariyer koçluğunun temel amaçları arasında öğrencilerin kendilerini tanımlarına yardımcı olmak, kariyer seçeneklerini keşfetmelerini sağlamak ve bireysel becerilerini geliştirmelerine yönelik stratejiler sunmak yer almaktadır.

Bu süreçte öğrenciler; ilgi alanlarını belirleme, güçlü yönlerini değerlendirme ve zayıf yönlerini geliştirme fırsatı bulurlar.

Programa öncelikle kişinin kendini tanıması koçluk aracıyla başlıyoruz. Eğer siz duygusal tetikleyicilerinizi sizi takip eden algoritmalarından daha iyi bilerseniz, bilinçsiz önyargılarınızla yüzleşebilirsiniz, kendinizle öz şefkat ve merak odaklı yargısız bir diyalog kurabilirsiniz sizlere çok daha yaşanır ve keyifli bir hayatın kapısı açılır.

Yoksa hayatta bazen bir girdap içinde gibi hissedebiliriz. Bütün bunların panzehrini koçlukta buluyoruz.

Bu yüzden de Step Up Coaching Program'da aldığım bu sorumluluk beni heyecanlandırıyor, motive ediyor hatta hayatıma anlam katıyor. Gelecek nesillere bulduğumuzdan daha iyi bir dünya bırakmak ve hatta şu yaşadığımız hayatı bir nebze daha keyifli, huzurlu, etkin ve başarılı kılmak koçluk ve mentörlük sayesinde bizim elimizde.

İşte bu yüzden ilk madde kendimizi tanımakla başlıyor, deneyimlerinden yansıtarak öğrenmesi. Diyoruz ki: "Yaşadıklarımızdan ziyade onların bizde bıraktığı tortu ve o tortu ile nasıl bir dönüşüm yaşayacağımız önemli." Bir öğrencinin (bir insanın) öncelikle kendisini tanıması, keşfetmesi, bir birey olarak kim olduğunu ve onu koçluğa getiren nedenleri iyi kavraması ele aldığımız ilk beceri. İkinci beceri ise bu süreçte sürekli kendini geliştirmeye olan kararlılığa bağlıdır.

House of Human olarak yaşadığımız ülkenin gelişimi için; her bireyin kendi çocuğundan başka bir çocuğa/çocuklara da dokunması, öğretmesi, geliştirmesi sorumluluğunu



almasa gerektiğini düşünüyoruz. Step Up Coaching platformunda gönüllü olarak bulunan her bir koçumuz bu bilinç ve sorumlulukla hareket etmekte.

BİRGÜlsen Gelişim Projesi Kariyer Koçluğu Projesi sonunda Güney Eğitim Vakfı öğrencilerimizden gelen geri bildirimleri de paylaşmak isterim:



- Kariyerimle ilgili kendimi geliştirmem gereken alanları nasıl belirleyeceğimi ve bunlar için nasıl adımlar atmam gerektiğini, isteklerim üzerine düşünebilme-yi öğrendim.
- Kendimi geliştirmek istediğim alanları nasıl belirleyeceğimi ve bunlar için nasıl adımlar atmam gerektiğini, isteklerim üzerine düşünebilme-yi öğrendim
- Uzun zamandır planlama yapma ve harekete geçmem gereken şeyleri yapma motivasyonu sağ-ladı ve gerçekten beni harekete geçirdi.
- Kendimi daha iyi tanıdım. Benim için değerli olan somut ve soyut kavramları daha iyi anladım.

- Değerler, koçluk aracı çalış-mamızda öz sevgi alanında kendi-mi geliştirmem gerektiğini ve bunu yapabilmek için her gün ayna karşısında kendi değerimi hatırlatma çalışmaları yapma kararı vermemi sağladı.
- Kendime dışardan bakma fırsatı gördüm, değerlerimin benim için ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anladım,
- Benimle aynı fikirde olmayan aile bireylerine karşı daha sağlıklı iletişim kurabilmeyi öğrendim.

Romance



© romanceadana

ROMANCEBURCUTEKSTİL MARKASIDIR.

“Abiyede Türkiye’nin En İyisi”

Romance



MERKEZ
GAZİPAŞA

☎ 0 322 456 23 20

☎ 0 322 457 02 00

KENANEVREN
ABİYEXXL

☎ 0 322 232 66 60

☎ 0 322 457 24 20

VALİYOLU
ACCESSORIES

☎ 0 322 457 00 40

☎ 0 322 456 23 20

Sanatın ve Çocukluk Hayallerinin Buluştuğu Mekân: *Hellenistic Coffee*

“

Her hayalin bir başlangıcı vardır. Benim hayalim ise çocukluk yıllarıma dayanıyor; mutfakta geçirdiğim zamanların, fırından yayılan taze kek kokularının ve pastaların üzerini süslerken yaşadığım heyecanın izlerini taşıyor. Pasta yapmaya duyduğum bu büyük heves, gelecekte kendi yerimi açma hayalini kurmama neden oldu. Yıllar sonra bu hayal Hellenistic Coffee ile gerçeğe dönüştü. Bu kafe, çocukluk tutkumun sanata ve yaratıcılığa olan ilgimle birleştiği, lezzetli tariflerin ve el emeği ürünlerin sunulduğu özel bir mekan oldu.

Lezzet Dolu Bir Deneyim: Ev Yapımı Tatlar

Hellenistic Coffee’de her şey ev yapımı. Güne başlarken taptaze bir kahvaltının tadını çıkarabilir, özenle hazırlanmış kurabiyeler ve pastalarla kahvenizin yanında tatlı bir mola verebilirsiniz. Tamamen ev yapımı olan bu lezzetler, geleneksel tariflerle modern dokunuşları bir araya getiriyor. Öğle ve akşam yemeklerinde ise damak tadınıza hitap eden, özenle hazırlanan lezzetlerle tanışabilirsiniz. Kafemizdeki her tarif, hem lezzet hem de sağlığı bir arada sunma amacıyla, en taze malzemelerle hazırlanıyor.

Punch Nakışı: Gelenekten Modern Tasarıma

Hellenistic Coffee’nin temel taşlarından biri olan punch nakışı, kökenleri eskiye dayanan bir el sanatı. Bir iğne ve iplik kullanarak yapılan bu nakış, küçük dokunuşlarla büyük eserler yaratma fırsatı sunuyor. Biz de bu güzel el sanatını modern tasarımlarla harmanlayarak öğretiyoruz. Kurslarımıza katılanlar, sadece yeni bir teknik öğrenmekle kalmıyor; aynı zamanda bu süreçte kendilerini yeniden keşfediyorlar. Punch nakışının her bir darbesi, yaratıcılığın ve iç huzurun bir yansıması olarak katılımcıların ruhuna işliyor. Punch nakışının yanında, farklı sanat dallarına da kapılarımızı açtık. Çini sanatı, Osmanlı’dan günümüze gelen zarif desenlerle geçmişin izlerini bugüne taşıyor.

One Stroke boyama tekniği ile fırça darbeleriyle rengarenk çiçekler ve motifler yaratılıyor. Kirpi oku rölyef, minik dokunuşlarla yapılan kabartmalar sayesinde eserlerinize derinlik katıyor. Soğuk porselen çiçek yapımı, zarif çiçekleri ellerinizle şekillendirmenize olanak tanıyor. Kağıt rölyef ile ise kağıtların dünyasında yepyeni bir boyut keşfediyorsunuz. Her bir sanat dalı, katılımcılara farklı bir perspektif sunarak yaratıcılıklarını zenginleştiriyor.

Bir Topluluğun Parçası Olmak

Kafenin atmosferi, sanata ve yaratıcılığa ilgi duyan herkesi kucaklayan sıcak ve samimi bir ortam sunuyor.



Kurslarımıza katılanlar, sadece yeni beceriler edinmekle kalmıyor, aynı zamanda benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışarak yeni dostluklar kuruyorlar. Özenle seçilmiş eğitmenlerimiz hem bilgi birikimleri hem de samimiyetleriyle bu topluluğun önemli bir parçası oluyor. Bu ortamda herkes kendini özgürce ifade edebilme ve bir sanat topluluğunun parçası olma şansı yakalıyor.

Kendi yolculuğumda, boş zaman geçirmeyi hiçbir zaman sevmemişim. Sürekli yeni şeyler öğrenmek ve kendimi geliştirmek, hayatımın önemli bir parçası oldu. Bilgisayar becerilerinden, resime, ebru sanatından kaligrafiye, nakışa kadar birçok alanda eğitim aldım. Her bir kurs, bana sadece yeni beceriler kazandırmakla

kalmadı, aynı zamanda dünyaya ve insanlara farklı açılardan bakmayı öğretti. Şimdi ise bu öğrenme tutkusunu ve deneyimlerimi Hellenistic Coffee aracılığıyla paylaşmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Kafemizde, benzer merakları paylaşan insanlarla bir araya geliyor, birlikte hem sanatı hem de hayatı keşfediyoruz.

Hellenistic Coffee, sanat ve yaratıcılıkla ilgilenen herkese kapılarını sonuna kadar açıyor. İster yeni bir teknik öğrenmek ister ev yapımı lezzetlerimizle keyifli bir mola vermek isteyin, biz her seviyeden katılımcıyı ağırlamaktan mutluluk duyuyoruz. Gelin, yaratıcı ruhunuzu keşfedin, kendinizi sanatın büyülü dünyasına ve Hellenistic Coffee’nin eşsiz lezzetlerine bırakın... ■

kökdil

YABANCI DİL KURSU

“Since 1990”







Mega Band

ile Sahnelerin
Nabzını Tutuyoruz...



“

Müzik camiasında Adana'dan çıkan nadide gruplardan biri olan Adana Mega Band, yerel sahneden ulusal başarıya doğru emin adımlarla ilerliyor. Özellikle Akdeniz Bölgesinde müzik camiasında son dönemde ses getiren Mega Band, yenilikçi tarzı ve enerjik performanslarıyla dinleyici kitlesini her geçen gün genişletiyor. Bugün grubun üyeleriyle bir araya geldik ve hem müzikal yolculuklarını hem de gelecek planlarını konuştuk. Bu ruhu genç ve yetenekli ekiple müzik yolculukları, Adana'nın müzik kültürüne katkıları ve gelecek planları üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Merhaba Mega Band. Öncelikle sizi bir araya getiren şey neydi? Grubun hikayesini biraz anlatabilir misiniz?

Solist Orçun UTLU: Kuruluş aşaması 1980' li yılların başlarına dayanan Mega Band ' in şu an ki yeni genç üyeleri 2000' li yılların jenerasyonundan oluşmaktadır. Orkestranın şefi Muhittin Şengönül' ün kurduğu Mega Band o günden bu yana birçok ulusal ve yerel sanatçıya eşlik etmiştir ve birçok festival, kongre, lansman ve özel davet organizasyonunda sahne almıştır. Orkestra repertuar olarak;

60's 70's 80's İtalyanca, İspanyolca, Fransızca , İngilizce parçalar - Türkçe Nostaljiler- Türkçe Pop - Arabesk Cover -Türk Sanat Müziği Örnekleri -Napolitenler-Opera Aryaları - Müzikallerden seçmeler -70's Yeşilçam şarkıları (45'likler) - Tangolar-Rock and Roll - Rock - Pop Jazz - Alaturka Pop - Latin Yöresel Müzik Türlerini seslendirmektedir. Hepimiz Adana ve çevre illerinde büyüdük ve yıllarca birbirimizin sahne performanslarına

tanık olduk. Sonunda aynı sahneyi paylaşmak ve Adana'nın sıcak enerjisini müziğimize taşımak istedik. Bireysel olarak çalıştığımız dönemlerde küçük, büyük her yerde sahne alıyorduk. Grubumuzun temelini atan büyüklerimiz de ulusal sanatçılara eşlik eden sanatçılardı.

Zaman geçtikçe beraber çalışmamızla kısa sürede daha büyük kitlelere hitap etmeye başladık. Sadece Adana ve çevre illerde değil, Türkiye'nin metropol şehirlerinde sahneler yaptık hatta bir çok ulusal sanatçıya da Mega Band olarak eşlik ettik. Yurt dışında da Kıbrıs ve Azerbaycan'da konser performanslarımız oldu.

Adana'nın müzik kültürü üzerinde nasıl bir etkisi var? Bu şehir, tarzınızı nasıl şekillendirdi?

Gitarist Muhittin Şengönül: Adana'da olmak bizim için büyük bir ilham kaynağı. Bu şehir hem geleneksel hem de modern müziğe değer veren bir yer. Biz de müziğimizde folk müziği dokunuşlarını ve modern müzik öğeleri harmanlamayı seviyoruz. Adana'nın kültürü, enerjisi, hatta sıcağı bile bizim müziğimize yansıyor diyebiliriz. Dinleyicilerimiz, bizi enerjik ve duygusal şarkılarımızla tanıyor.

Soundumuza organik dokular katmayı seviyoruz, böylece her parçaya ayrı bir ruh kazandırabiliyoruz. Geniş repertuarımız her türlü müzik dinleyicisine hitap ediyor.

Peki, prova ve repertuar hazırlama süreciniz nasıl işliyor?

Klavye - Memduh Tekkal : Genelde çaldığımız şarkılarda dinleyiciyi hemen yakalayacak bir melodi ya da güçlü bir ritimle başlıyoruz. Bazen Adana'nın sokak müziğinden, bazen de tamamen doğaçlamadan ilham alıyoruz. Herkesin katılımıyla parçalar zenginleşiyor ve her şarkıya farklı bir hikaye ekleniyor. Repertuar olarak her türde müzik dinleyicisine hitap ettiğimiz için öncelikle bir fikirle başlıyoruz, belki bir melodi ya da belirli bir ritim. Herkes kendi perspektifini, müzikal bilgisini ve duygusunu katıyor; bu da parçaya derinlik kazandırıyor.

Provalarda sık sık doğaçlama yapıyoruz, bu bizim için eğlenceli ve ilham verici oluyor.

İlk sahne deneyiminiz nasıldı?

Solist-Yaren Aybala Atçı: İlk sahneye çıktığımızda hem çok heyecanlandık hem de çok eğlendik. Adana seyircisi çok enerjik ve sıcakkanlı, her zaman bu samimiyeti hissediyoruz. İlk sahne performansımı hatırlarken hala yüzüm gülüyor. O anlarda dinleyicilerin bizimle beraber eğlenmesi, eşlik etmesi çok motive ediciydi.

Su ana kadar sizi en çok etkileyen sahne hangisiydi?

Klavye - Timur Kancar : Bunu söylemek zor çünkü her sahnenin farklı bir heyecanı oluyor. Ama özellikle festival sahneleri çok başka oluyor. İlk büyük festival sahnemiz unutulmazdı. Binlerce insanın sizinle birlikte şarkı söylemesi, ritim tutması, cep telefonu ışıklarını açıp sallaması muhteşem bir deneyimdi. Sahneye çıktığımızda aldığımız enerjiyi anlatmak imkansız, o anları asla unutamayız.

Gelecekle ilgili planlarınız var mı?

Bas Gitarist - Kendal Sahin: Adana ve diğer şehirlerde konserler düzenleyip daha fazla konser formunda

organizasyonlarda müzik dinleyicileri ile bir araya gelmek istiyoruz. Hedefimiz farklı formlarda yaptığımız karma repertuarımızı ve deneyimlerimizle harmanladığımız müziğimizi daha geniş kitlelere ulaştırmak ve Adana'nın müzik sahnesini ulusalda temsil etmek.

Mega Band özellikle Güney Bölgesinde tanınan bir grup. Dinleyici kitlenize bir mesajınız var mı?

Baterist - Murat Özçokbilen:

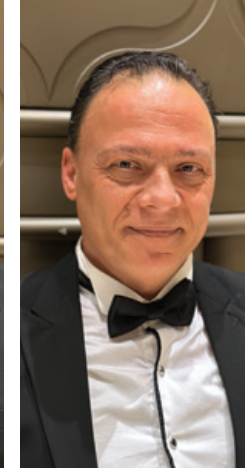
Bizi destekleyen herkese çok teşekkür ederiz. Sahnede olmak, şarkıları paylaşmak bizim için çok değerli.

Bazen spontan sahnelerde bazen büyük sahne projelerinde bazen özel davet gecelerinde müzikseverler ile bir arada oluyoruz. Fakat müziğin öyle bir birleştirici yapısı var ki bir davette beraber şarkı söylediğimiz biri, sonradan çok yakın dostumuz olabiliyor.

İşte müziğin birleştirici gücünün en büyük kazanımı da bu olsa gerek. Müzik bizim için bir tutku ve bu yolda birlikte yürümek harika bir duygu.

Takipte kalın, yeni projelerimizde görüşmek üzere... ■





Muhittin Sengönül
Grup Sefi - Elektro Gitarist / Mega Band'in
Usta Gitaristi

Muhittin Sengönül, Adana'nın yetiştirdiği yetenekli müzisyenlerden biri ve Mega Band'in gitaristi / Kurucusu olarak tanınıyor. Müzik hayatına genç yaşlarda başlayan Sengönül, yıllar içinde gitarıyla özdeşleşmiş kendine özgü bir tarz geliştirdi. Hem rock hem klasik hem pop hem de halk müziği tınılarını harmanlayan özgün bir yaklaşımı olan Muhittin Sengönül, sahne performanslarındaki enerjisi ve tekniğiyle dinleyicilerini büyülüyor. Sengönül, müziğine Adana'nın sıcak ve coşkulu ruhunu yansıtıyor. Her performansında gitarıyla güçlü ve duygusal bir bağ kurarak hem dinleyicilere unutulmaz bir deneyim sunuyor hem de yerel sahneden ulusal sahneye geçiş yapan Mega Band'in başarısında önemli bir rol oynuyor.

Kendal Şahin
Bas Gitarist: Mega Band'in Ritim Gücü

Mega Band'in bas gitaristi olarak grubun ritim ve enerjisinin temel taşlarından biri. Müziğe duyduğu ilgiyle genç yaşlardan müziğe bağlama çalarak başlayan Kendal Şahin üniversite yılların Devlet Konservatürü Opera - San Bölümünden mezun olarak Mersin Devlet Opera ve Balesinde opera sanatçısı olarak sahne almıştır. Bas gitarda kendine özgü tarzı ve teknik ustalığıyla Mega Band'in sounduna sağlam bir temel kazandırıyor. Bas gitarıyla şarkılara derinlik katan ve sahnede güçlü bir atmosfer yaratan Kendal Şahin, grubun ritmik uyumunda ve sahne enerjisinde kilit bir rol oynuyor. Kendal, Adana'nın canlı müzik sahnesinden aldığı ilhamla hem grubun ruhunu yansıtan hem de dinleyicilere unutulmaz anılar yaşatan performanslar sergiliyor. Onun ritmik katkısı, Mega Band'in enerjik ve etkileyici sahne performanslarında en büyük itici güçlerden biri olarak öne çıkıyor.

Timur Kancar
Klavye Sanatçısı: Mega Band'in Melodik Ruh

Adana Mega Band'in klavye sanatçısı olarak grubun müziğine renk katan melodik bir dokunuş sağlıyor. Küçük yaşlarda klavye çalmaya başlayan Timur Kancar, zamanla modern müzik türlerine ilgi duyarak kendine özgü bir tarz geliştirdi. Grubun müzikal altyapısını zenginleştiren Timur Kancar, hem enerjik parçalara dinamik bir katkı sağlıyor hem de duygusal şarkılarda derinlik yaratan etkileyici melodiler ekliyor. Timur Kancar, klavyedeki ustalığı ve sahnedeki doğal uyumuyla Mega Band'in karakterini güçlendiriyor. Aranjörlüğü ve yaptığı düzenlemelerle fark yaratan Timur Kancar sadece sahnede değil stüdyoda da klavyesinin başında harikalar yaratıyor. Müziğe duyduğu tutkuyu sahne performanslarında sergileyerek, hem grup arkadaşlarına hem de dinleyicilere ilham veriyor. Onun melodileri, grubun enerjisini ve yaratıcılığını yansıtarak dinleyicilere unutulmaz bir müzikal deneyim sunuyor.

Murat Özçökbilen
Baterist : Mega Band'in Ritmik Kalbi

Mega Band'in bateristi olarak grubun ritmik gücünü ve temposunu belirleyen isim. Küçük yaşlardan itibaren yine baterist olan babasının da kılavuzluğunda, ritim duygusuyla öne çıkan Murat, sahnedeki enerjisi ve baterideki teknik ustalığıyla dinleyicileri kendine hayran bırakıyor. Her şarkıya güçlü bir temel kazandıran ritimleriyle, grubun performansına dinamizm katıyor ve parçaların ruhunu ortaya çıkarıyor. Murat Özçökbilen, Mega Band'in sahne performanslarında adeta enerjinin merkezini oluşturuyor. Sahneye taşıdığı coşkulu ritimleri ve kendine özgü stiliyle grubun karakterini tamamlıyor ve performansları unutulmaz kılıyor. Onun temposu, Mega Band'in özgün tarzını belirleyen ve dinleyicilere sahnede canlı bir müzikal deneyim sunan en önemli unsurlardan biri.

Memduh Tekkal
Klavye Sanatçısı: Adana Mega Band'in Melodi Ustası

Adana Mega Band'in klavyecisi olarak grubun müziğine zarif ve yaratıcı dokunuşlar ekleyen deneyimli bir müzisyen. Müzik formasyonuna olan ilgisi ve küçük yaşta başladığı müzikal yolculuğu bugün Memduh Tekkal'ın yerel ve ulusal bir çok orkestrada sahne almasıyla devam etmekte. Yıllar içinde farklı tarzları keşfederek klavye ile dijital soundları birleştirerek sahne soundlarının aykırı adamı oldu. Grubun her parçasına melodik zenginlik katan Memduh, özellikle sahnede sergilediği doğaçlamalarla dinleyicilere keyifli anılar yaşıyor. Memduh'un klavyedeki etkileyici melodileri ve armonik katkıları, Mega Band'in müzikal kimliğini güçlendiriyor. Grubun şarkılarına kattığı derinlik ve duygusal dokunuşlar sayesinde Mega Band'in enerjik performansları daha da etkileyici hale geliyor. Memduh, sahnedeki hakimiyetiyle dinleyicilere unutulmaz bir müzikal deneyim sunarak grubun başarısında önemli bir rol oynuyor.



Soner Azrak
Saksafon & Yan Flüt Sanatçısı: Mega Band'in
Ruhunu Zenginleştiren Nefes

Mega Band'in saksafon ve yan flüt sanatçısı olarak grubun müziğine karakteristik bir derinlik kazandıran yetenekli bir müzisyen. Saksafonun güçlü ve etkileyici tınısı ile yan flütün zarif, yumuşak melodilerini ustalıkla birleştiren Soner, her performansında dinleyicilere duygu dolu anılar yaşıyor. Konservatuvar Yan Flüt bölümü mezunu olan Soner Azrak, ayrıca özel kurumda Müzik öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

Soner Azrak, doğaçlama yeteneği ve sahnedeki etkileyici performansı ile Mega Band'in müzikal yelpazesini genişletiyor. Onun saksafon ve flütte yarattığı melodiler, grubun enerjik parçalarında coşkulu, duygusal şarkılarda ise dokunaklı bir hava yaratıyor. Soner Azrak, Mega Band'in ruhunu zenginleştiren benzersiz müzikal katkısıyla grubun kimliğini tamamlıyor.

Orçun Utlu
Adana Mega Band'in Güçlü Sesi

Adana Mega Band'in solisti olarak tanınan karizmatik ve güçlü bir vokalist. Müzik tutkusu genç yaşlarda başlayan Orçun, sahneye olan hakimiyeti ve geniş vokal yelpazeyle dinleyicileri etkileyen bir isim. Adana'nın sıcak ve samimi ruhunu sesine yansıtan Utlu, hem enerjik parçaları hem de duygusal napolitenleri yorumlama konusundaki ustalığıyla öne çıkıyor. Devlet konservatuarı Opera - San Bölümünden mezun olup, uzun yıllar akademisyenlik yaptı. Aynı zamanda Mersin Devlet Opera ve Balesinde sahne aldı.

Orçun Utlu, Mega Band'in kimliğini oluşturan en önemli isimlerden biri olarak grubun karakterini ve müziğini güçlü yorumuyla besliyor. Onun sesi, grubun kendine özgü tarzını yansıtıyor ve dinleyicilere her performansta unutulmaz anılar yaşıyor.

Aybala Atçı
Adana Mega Band'in Duygulu Sesi

Mega Band'in solisti olarak grubun müzikal kimliğine derinlik katan güçlü ve duygusal bir ses. Müzik yolculuğuna çocuk yaşlarda başlayan Aybala, sahnede sergilediği tutkulu performansları ve geniş vokal yeteneğiyle dinleyicileri kendine hayran bırakıyor. Hem enerjik parçalarıyla coşkuyu artırıyor hem de duygusal şarkılarda samimi ve etkileyici yorumlarıyla dinleyicilere dokunuyor. Aslı mesleği mimarlık olan Aybala Atçı şehrin dokusuna katkı sağlarken, yaşam alanları hazırlayan başarılı ve aktif bir mimar olarak çalışmakta.

Adana'nın enerjik ve sıcak ruhunu sahneye taşıyan Aybala, Mega Band'in başarısında önemli bir role sahip. Her performansında gösterdiği içtenlikle müziğe olan bağlılığını ortaya koyarken, grubun kendine özgü tarzını sesiyle zenginleştiriyor ve unutulmaz sahne anlarına imza atıyor.

Biraz da Spor -1-

Paddle Board

Ezgi DOKUZ SÜREKLİ



Merhabalar ben Ezgi Dokuz Sürekli. 4 yıl önce Paddle Board'la tanıştım. Bundan bir yıl önce bunu herkesin deneyimlemesini isteyip insanlara ulaşması için Adana Kürek Kulübü'nde bilgilerimi aktarmaya başladım. Paddle Board su üzerinde özgürce hareket edebilmenin en güzel aracıdır. Aynı zamanda suda olmanın verdiği huzur ve keyfin ruhunuza ve hayatınıza

hep olumlu yönlerde etkilerini görmeniz adına deneyimlememizi tavsiye ederim. Paddle Board'un vücudunuzda dengenizi koruyarak, bedeninizin sağ ve sol koordinasyonunu sağlamak için yapılan en faydalı spor dallarından biri olduğunu düşünüyorum. En önemli paydası da doğayla iç içe olup, sessizliği dinleyerek tek başınıza veya

sevdiklerinizle huzura kürek çekebilirsiniz. Ulaşılması zor olan yerlere bile SUP ile gezinti sağlayabilmenin deneyenler için ne kadar büyük bir lüks olduğunu gözlemledik. Sizlerin de hayatınızda bir kere bile olsa güneşin doğuşunu suyun üstünde izlemenizi kesinlikle tavsiye ediyorum. Mutluluğa ve huzura bir kürek de sen çek!





Biraz da Spor -2- Tenis

Mehmet SAVRUN



2018'den bu yana Türkiye'nin en büyük Tenis Kulübü olan Adana Tenis Dağ ve Su Sporları Kulübü'nün Baş Antrenörü olarak çalışmaktayım. 2019 yılından itibaren de Türk Milli Takımı'nın yaş gruplarında görev almaktayım.

Tenis, raket ve topa iki kişi arasında ya da ikişer kişilik iki takım arasında oynanan olimpiik bir spordur. Tenis oynamak oksijen alımı ile kalp atış hızını artırır ve kanın tüm kaslara oksijen ve besin dağıtmasına yardımcı olur. Böylece kasların daha büyük bir kan akışına sahip olabilir ve daha yüksek bir seviyede performans göstermesini destekler. Ayrıca kalp damar sağlığının korunmasında önemli rol oynar.

Tenise başlama yaşı için bir kesin sınır yoktur. Genellikle çocuklar 5-6 yaşlarında mini tenis oyunlarına katılmaya başlarlar. Bu oyunlar çocuklar için uygun boyutta raketler ve toplar kullanılarak oynanır ve çocukların koordinasyon, hareket yeteneği ve sağlıklı bir şekilde oyunu öğrenmelerine yardımcı olur.

Tenis oyunu, bireylerde öncelikle özgüven duygusunun gelişmesine olanak sağlıyor. Bireyin benlik değerini, özsaygısını olumlu yönde

tetikleyerek özgüven oluşumunu destekliyor. Sosyalleşmek için uygun bir spor dalıdır.

Tenis, her iklim şartında oynanabilen bir spordur. Özellikle Adana'nın iklimi tenis için gayet uygun, 12 ay oynanabilir. Adana Tenis Dağ ve Su Sporları Kulübü'nde bu olanakları sağlayacak 10 toprak kort ve 6 sert zemin kort bulunmaktadır. Bu durum turizme de olanak sağlamaktadır.



Biraz da Spor -3- Fitness

Umut BEYDÜZ



Merhabalar ben Umut Beydüz. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi mezunuyum. 20 yıllık antrenörlük hayatımdaki deneyimlerimi kısaca sizinle paylaşmamı isterseniz size birkaç öneriyle yol gösterebilirim.

- Kesinlikle kendinize partner bulamıyorsanız ki hiçbir partner uzun vadeli size katkı sağlayamayacaktır. Çünkü sürekli saatleriniz uymayacaktır ve zamanla bu işten soğuyacaksınız. O nedenle kendinize işinde uzman, saygılı ve sizi anlayabilecek bir kişisel antrenörle çalışmanız.

- Gittiğiniz salonun nerede olduğundan ziyade portföy bakımından size iş ve sosyal açıdan katkı sağlayacağını düşündüğünüz bir salon olmasına dikkat edin. Kaliteli salonların kaliteli üyeleri olur bunu asla unutmayın.

- Spor herkes güzel görünmek için yapar, haklısınız da. Ancak sağlıklı olmak, bu işin en büyük kısmı bunu unutmayın. Ama bununla beraber şöyle bir gerçek de var; bu hayat yeme içme olmadan çekilmez. Ama spor yapmadan yiyip içenlerin halini görüyorsunuz. Eğer yeme içme alışkanlığınızı bırakmak istemiyorsanız haftanın minimum 3 gününü sporla dengelemek zorundasınız. Böylece en azından fit görünmeseniz bile kötü de görünmemiş olursunuz. Yani yemek için spor yapanlar kulübüne katılmış olursunuz.

- Bir de en önemli hususlardan biri hareketlerinizi yaparken asla yanınızdan ayrılmayan, her hareketinizde yanlışınızı düzelterken, sizin sakatlanma riskinizi ortadan tamamen kaldıran hocalarla çalışın. Size hareketi söyleyip eline telefonu alıp arkasını dönen antrenörlerden bir an önce uzaklaşın.

Sağlıklı ve spor dolu bir ömür diliyorum.

TAVUK DÖNER

ET DÖNER





📷 yetdoner

Gürselpaşa, Aliya İzzet Begoviç Blv No:91 D:F, 01200
Seyhan/Adana



Kadın sağlığı;

kadınların fiziksel, psikolojik ve üreme sağlığını merkeze alan, yaşamın her anını kapsayan bir sağlık yaklaşımıdır.



Fzt. Hilal ÖZKURT
Fizyoterapist

Fiziksel sağlık kısmı da pelvik taban fizyoterapistlerinin çalışma alanıdır. Pelvik taban, leğen kemiğinin iç kısmında yer alan mesane, rahim ve rektum gibi organları destekleyen, taşıyan kas ve bağ dokudan oluşur. Pelvik tabanda meydana gelen bir problem, komşu organların işlevişini etkileyebilir. Örneğin, pelvik

taban kaslarının kuvvetinin azalması, idrar kaçırma veya gaz kaçırma gibi sorunlara yol açabilir. Ya da pelvik tabandaki gevşeyememe problemi ağırlı cinsel birliktelik gibi durumları tetikleyebilir. Dolayısıyla, bu tür sorunların yönetimi ve tedavisi tüm pelvik alanı kapsayan bir yaklaşım gerektirir.

Peki bu problemler nasıl ortaya çıkıyor, nasıl başlıyor?

Gebelik geçiren her kadının pelvik bölgesi değişime uğruyor çünkü ağırlığı 3-4 kiloyu bulan fetüs taşıyor. İster doğal doğumla gelen ister sezaryenle alınan bu bebeği, 9 ay boyunca bir hamağın ilmekleri gibi örülü bu kas doku taşıırken, uzayıp gevşeyerek zayıflıyor. Burada gevşeyen kaslar bazen kısa süren bazen yıllara yayılan idrar kaçırma gibi sorunlara yol açabilir. Kadınlarla konuştuğunuzda yaygın olarak şöyle bir algı oluştuğunu görüyorsunuz; doğum yapan kadın idrar kaçırmıyor. Evet bu normaldir ama bunu kabullenip çözümsüz bir dert gibi görmek zorunda değiliz. Kişinin doğum öncesi eski formuna dönebilmesi için bir pelvik taban fizyoterapisti tarafından değerlendirilip buna göre kişiye uygun tedaviye, egzersize ihtiyacı vardır.

Peki doğum yapmayan kadınlarda hiçbir pelvik taban problemi olmuyor mu?

Yaş bir faktör olabilir çünkü menopoza birlikte azalan östrojen seviyesi; vulvada (vajen girişinde) hücre

yoğunluğu azalmasına, elastikiyet kaybına, vajinal kuruluğa, osteoporozla sebep olabilir. Tüm bunlar pelvisi de etkiler. Cinsel birliktelikte ağrı(disparoni) yaşayabilirler, ilk cinsel birliktelik deneyiminden sonra hissettiği bir ağrıyla gelişebilir, pelvik bölgede geçirdiği bir cerrahi operasyon sonrası ya da bakteriyel bir enfeksiyon sonrası gelişebilir. Bu ağrı sürekli hale geldiyse pelvik taban kaslarına bakmak gerekir nasıl etkilenebilir, gevşeyememe problemi mi var? Tetik nokta mı oluşmuş? Kabızlık yaşıyor mu? Kişi kabızsa bağırsak depolama alanı vajene yeteri kadar alan bırakamayacağı için bu da ağırlı cinsel birlikteliğe sebep olabilir. Bu sebeplerden, bir kişinin cinsel birliktelikte ağrısı sorgulanırken tek bir yer değil geniş bir alanda değerlendirme gerekir. Kişinin yaşadığı bu tarz

sorunlar kendinde bir problem olduğunu düşünmeye ve yetersizlik hissine kapılmasına sebep olabilir. Pelvik taban fizyoterapisinin yanı sıra psikolojik destek alması da gerekebilir.

İdrar kaçırma (üriner inkontinans) yaşayabilirler. Birçok farklı sebepten birden fazla tipte ortaya çıkabilir. Pelvik taban kaslarının zayıflığından ya da aşırı aktifliğinden kaynaklı olabilir. Davranış şekilleri ve verilen tuvalet eğitimleri sebep olabilir. Örneğin, çocukken bir çoğumuz annesi ya da bakım vereni tarafından hijyen kaygısıyla; 'evden çıkmadan önce tuvalete git, dışarıda tuvalet aramayalım', gibi bir söylemle karşılaşmıştır, bir süre sonra bu davranış alışkanlık haline geldiğinde mesane tam dolmadan boşaltım olduğu için mesane kapasitesi azalır ve kişi sık tuvalete çıkma ihtiyacı duyar, idrarını tutamaz.

Aynı şekilde kişi hijyen kaygısıyla dışarıda dışkılayamayabilir, anal sfinkterin böyle sıkı bir şekilde tutulması dışkının içeride birikmesine sebep olur.

Kişi yediklerinden bağımsız kabızlık yaşayabilir. Uzun süren kabızlık pelvik hattı bozacağından hem üriner sistem hem de cinsel sağlık bundan etkilenebilir.

Görüldüğü üzere bir problem çevre organları etkileyerek kompleks bir olaya dönüşebiliyor. Kişinin hangi alan (jinekoloji, üroloji, gastroenteroloji) da problemi varsa o alandaki muayenesinden sonra bunların nereden kaynaklandığının fark edilip tek tek çözülmesi gerekir. Ancak kadınlar arasında kegel egzersizleri her pelvik probleme çözüm olarak biliniyor çünkü arama motoruna yazınca ilk karşınıza bu çıkıyor.

Pelvik taban kaslarını eğitmek, yenden regüle etmek için sadece kasları sık- bırak yeterli değil hatta bazı durumlarda semptomu daha güçlü hale getirme ihtimali dahi var.

“

Görüldüğü üzere bir problem çevre organları etkileyerek kompleks bir olaya dönüşebiliyor. Kişinin hangi alan (jinekoloji, üroloji, gastroenterolojide) problemi varsa o alandaki muayenesinden sonra bunların nereden kaynaklandığının fark edilip tek tek çözülmesi gerekir.

Bütüncül bir değerlendirme sonrası davranış değişikliklerini de içine alan bir tedavi protokolü oluşturmak gerekiyor.

Bunların dışında Endometriozis, polikistik over, miyomlar, adet düzensizlikleri, ağrılı adet görme, pelvik organ prolapsusu, pelvik ağrı, bel ağrısı gibi sendromlar pelvik taban sağlığını etkiler.

Peki, kadınlar kendi kendine Kegel egzersizlerini yapmasın ama ne yapsın?

Reçete: Bedeninizin ne söylediğine kulak verin, bir ihtiyacı varsa bunu karşılamaya çalışın, onu hareketsiz bırakmayın, her fırsatta yürüyüş yapın, farkındalıklı nefes alın. Burada saydığımız hiçbir sendrom sizin kimliğiniz değil ve çözümsüz de değil konuşmaktan, derdinize çare aramaktan çekinmeyin. ■



Saç Ekiminin *Bilinmeyenleri...*



■ Dr. Dilek ŞİRE EREN

“

Kafanın arka ve yan taraflarındaki saçların kökü ve içinde bulunduğu folikül denilen oyucu ile birlikte alınıp saç kaybının olduğu kafanın ön ya da tepe kısımlarına nakledilmesine saç ekimi denir. Genellikle erkek tipi saç dökülmesi (kellik) için uygulanan bu yöntem genel anestezi ihtiyacı göstermeyen ve lokal uyuşturma ile günöbirlik yapılan bir cerrahi işlemdir.



Kimler saç ekimine uygundur?

Halk arasında kellik ya da dazlaklık olarak adlandırılan erkek tipi saç dökülmesi olanlar, eğer görünüm-lerini değiştirme istek ve arzusu duyuyorlarsa ve nakledilebilecek yeterli miktarda saçları varsa bu iş-lemi yaptırabilirler.

Yanık, ameliyat sonrası saç kaybı var-sa, sıkı saç bağlama gibi fiziksel trav-maya saç dökülmelerinde. Bunların dışında saç kaybı yapan tedavinizi ve ekimi planlayan Doktorların uygun gördüğü vakalarda yapılabilir.

Nasıl uygulanır?

FUE (follicular unit extraction) ve şerit (FUT; follicular unit transplantation) olmak üzere iki temel yöntemle uy-gulanır.

FUT Yöntemi

Saç köklerinin donör bölgeden şe-rit halinde çıkarılıp ekim yapılacak alana ekilmesiyle gerçekleştirilir. Son dönemlerde teknolojinin geliş-mesiyle beraber FUT yöntemi yerini Fue yöntemine bırakmıştır.

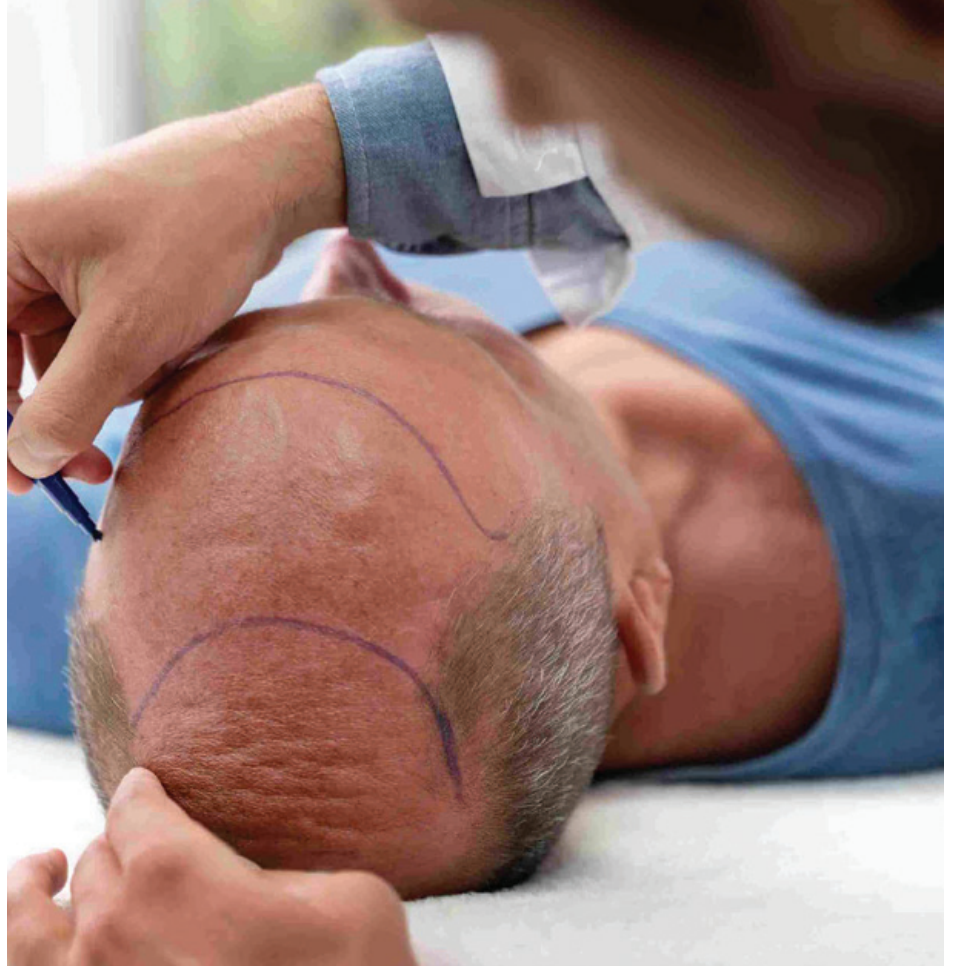
FUE Yöntemi

Saç ekimi için FUE metodu, tek tek foliküler üniteleri / greftleri küçücük bir özel makineyle etrafından kesip çıkartılarak kafanın arka tarafından teker teker alır. Süreç uzun sürer ancak fazla ağrılı değildir.

Alınan folliküller başın önündeki veya herhangi bir yerde saç dö-külmesine neden olan bölgelere yerleştirilir. Prosedürün kapsamına bağlı olarak nakil yaklaşık dört ila sekiz saat sürer. İşlem sonrası ekilen saçları dökülmesini takiben 3-4 ay içerisinde ekim yerlerinden yeni saçlar çıkar.

Kimlere saç ekimi yapılmaz?

Saç kıran (alopeci areata), troid bezi hastalıkları, şeker hastalığı, kansız-lık, saç koparma hastalığı (trikotil-lomani) gibi aktif ya da tekrarlayıcı hastalıklara ve ilaç yan etkilerine bağlı gelişmiş saç kayıplarında ve gebelik sonrası saç dökülmelerinde saç ekimi önerilmez.



Saç ekimi ile elde edilen sonuç kalıcı mıdır?

Özellikle erkek tipi saç dökülmesinde ekim yapılan saçlar genetik olarak za-ten dökülme özelliği olmayan kafanın arka veya yan taraflarındaki saçlardır.

Söz konusu saçlar ekildikleri böl-gelerde de bu genetik özelliklerini sürdürdükleri için uygun biçimde yapılmış saç ekimi ile elde edilen sonuçların kalıcı olması beklenir.

Ancak erkek tipi saç dökülmesi de-vam eden bir süreç gösterir (bir süre sonra sabit hale gelmekle birlikte) ve ekim yapılmış bölgeler dışın-da ki alanlarda saç dökülmesi devam edebilir. İhtiyaç duyulursa bu alan-lara da yeni ekimler yapılabilir. Tüm bu aşamaların değerlendirilmesinin doğru planlaması ve her hastaya özel olarak uygulanabilmesi teknik bilgi ve daha da önemlisi deneyim gerektirir.

Saç ekim işlemi yaptırmak isteyenle-rin, ekim yaptıracığı uzman kadroyu tercih etmeden önce;

- Ekibin mevcut tecrübesini,
- Ekim yapılacak ortamın sterilizesini,
- Ameliyathane şartlarının sağlanıp sağlanmadığını,
- Ekimden sonra 1 yıl sürecek olan sonuç alma döneminde yeterli bilgilendirme ve temas desteği alıp alamayacağını

Saç ekimi işlemi günübirlik cerra-hi bir uygulamadır. Görülebilecek yan etkiler ve işlem sonrası takip ve değerlendirmeler için mutlaka bu konuda uzman bir ekip ve ruhsatlı klinikler tercih edilmelidir. ■



İlklerin Firması

Adana'da **kendi sektöründe ilk ihracatı** yapan firmadır.

Türkiye'nin **ilk ve en büyük depolama tesisini** yapan firmadır.



Sağlamlık Y



Enlerin Firması

CIHAN
İNŞ. TAAH. TİC. LTD. ŞTİ.

Yapımızda Var

Adana'da kendi sektöründe
en çok ihracat yapan firmadır.

Adana'nın **en büyük ve en eski**
çelik konstrüksiyon firmasıdır.





Necla ÇOŞKUN
Beslenme Uzmanı

Sporcu sağlığı

“

“İyi bir sporcu olmak için yalnızca antrenman yapmak yeterli değil doğru beslenme de en az onun kadar önemlidir.” Özellikle protein alımı, kas gelişimi ve onarımı için vazgeçilmez bir makro besin. Biz diyetisyenlerin sporculara ilk sorduğu soru günlük protein miktarıdır.

Doğru miktarı bilmek, ne zaman ve nasıl tüketileceğini planlamak büyük önem taşır.

• Siz de spor yaparken “Ne yemeliyim?” sorusunu kendinize sıkça soruyorsanız, gelin, bu konuyu birlikte ele alalım.

Sporcular ne kadar protein almalı?

Her sporcu için performansını zirveye taşımak ve kaslarını en iyi şekilde toparlamak için doğru protein alımı şart diye yukarıda belirtmiştim. Çünkü spor yaparken kaslarımızı yorar, sonra onları onarır ve daha güçlü hale getiririz

Protein ihtiyacı bireyin kilosuna, yaptığı sporun türüne ve yoğunluğuna bağlıdır.

Ama genel olarak ele alırsak; Dayanıklılık sporları yapanlar için kilo başına 1,2-1,6 gram protein,

Kuvvet sporları ve ağırlık antrenmanları yapanlar için kilo başına 1,6-2,2 gram protein önerilir. Biliyorum bu şekilde size karışık geldi. Ama örnek bir menü ile ne tüketebilirsiniz daha iyi anlaşılacaktır.

Bunu karşılamak için ne tüketilmeliyiz?

Örneğin 70 kilo bir birey dayanıklılık sporu yapıyor o zaman günlük protein ihtiyacı (70 kg x 1,6 g = 112 g) 112 gramdır.

Bunu örnek bir planlama ile öğünlere bölelim;

KAHVALTI / 31 GRAM PROTEİN

Yulaf Ezmesi (50g yulaf) + Süt (200ml)
• Protein Miktarı: 10g (yulaf) + 7g (süt): 17g Protein
2 Yumurta (haşlanmış veya omlet)
• Protein Miktarı: 12g (2 yumurta): 12g Protein
Avokado (1/2 adet)
• Protein Miktarı: 2g

ARA ÖĞÜN / 15 GRAM PROTEİN

Lor Peyniri (100g)
• Protein Miktarı: 11g
Badem (15g)
• Protein Miktarı: 4 g

ÖĞLE YEMEĞİ / 40 GRAM Protein

Tavuk Göğsü (150g pişmiş)
• Protein Miktarı: 33g
Kinoa (100g pişmiş)
• Protein Miktarı: 4g
Sebzeler (brokoli, ıspanak veya karışık sebzeler, 100g)
• Protein Miktarı: 3g

ARA ÖĞÜN/ 22 GRAM PROTEİN

Yoğurt (200g)
• Protein Miktarı: 20g
Chia Tohumu (1 yemek kaşığı, 10g)
• Protein Miktarı: 2g

AKŞAM YEMEĞİ/ 37 GRAM PROTEİN

Somon (150g pişmiş)
• Protein Miktarı: 30g
Tatlı Patates (200g pişmiş)

- Protein Miktarı: 4g
Yeşil Salata (zeytinyağı, sirke ve limon ile)
- Protein Miktarı: 3g

Spor Öncesi ve Sonrası: İki Altın Anahtar

Spor Öncesi Beslenme

Spor öncesinde yakıtımızı doğru seçmek, performansımızı etkiler. Egzersizden 2-3 saat önce karbonhidrat ağırlıklı bir öğün tüketmek, enerji depolarını doldurur. Eğer vakit darsa, spor öncesi bir muz ya da birkaç kuru üzüm, hızlı bir enerji sağlar.

Spor Sonrası Beslenme

Spor sonrası kasların iyileşme ve büyüme zamanı!

Bu süreçte protein ve karbonhidratı doğru dengede tüketmek gerekiyor. İdeal oranımız, protein: karbonhidrat için 1:3 ya da 1:4 olabilir.

Örneğin, bir porsiyon tavuk göğsü ve tatlı patates ya da yüksek proteinli bir smoothie tarif

Spor sonrası kaslarınızı toparlamak ve enerji depolarınızı doldurmak için bu tarifi deneyin derim.

PANCARLI SMOOTHİE

- 1 ölçek whey protein (veya bitkisel protein tozu)
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 adet muz
- 1 haşlanmış pancar
- 1 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)
- Bol buz

Tüm malzemeleri blenderda karıştırın

NEDEN PANCAR?

Egzersiz Performansınızı Artırmak İçin Pancar

Bilimsel araştırmalar, pancarın içerdiği doğal nitratların egzersiz performansını artırdığını kanıtladı.

Nitratlar, vücutta nitrik okside dönüşerek damarları genişletir, kan dolaşımını hızlandırır ve kaslara daha fazla oksijen taşınmasını sağlar. Bu etkiler, özellikle dayanıklılık gerektiren spor dallarında performansın iyileşmesine katkıda bulunur.



2017 yılında Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics dergisinde yayımlanan bir çalışmada, pancar suyunun koşucuların zamanlamalarını iyileştirdiği ve kas yorgunluğunu geciktirdiği gözlemlendi.

Ayrıca, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda enerji harcamasını optimize ettiği de kanıtlanmıştır.

Bu nedenle, pancarı düzenli beslenme rutininize eklemek, hem sağlık hem de spor performansı açısından önemli bir adım olabilir.

Kan Şekeri Dengesi Kişisel Saat Planlaması

Herkesin metabolizması ve kan şekeri dengesi farklıdır. Sabah sporu yapanlar için hafif bir ara öğün; akşam sporcuları içinse 2-3 saat öncesinde dengeli bir öğün önemlidir.

Hipoglisemiye yatkın olanlar, spor öncesi ve sonrası küçük ara öğünler planlamalıdır. Örneğin, egzersiz sonrası kan şekerini düzenlemek için hurma ya da muz gibi doğal karbonhidrat kaynakları mükemmel bir tercihtir.

Performansımızı Besleyelim

Sporcu beslenmesi, sadece ne yediğinizle değil, ne zaman yediğinizle de ilgili olduğunu yukarıda yazımda belirttim.

Performansınızı ve sağlığını zirveye taşımak için protein ve karbonhidratları doğru şekilde birleştirmek gerek

Unutmayın, bedeninize iyi bakarsanız, o da size en iyi şekilde hizmet eder. Spor hayatınızın vazgeçilmez bir parçası yaparken, doğru beslenmenin gücünü de kullanın. ■

Güney Eğitim Vakfı

30 Yaşında: Birlikte Daha Güçlü Bir Gelecek İçin

“

Vakfımızın mottosu olan “Biz büyük bir aileyiz. Siz yoksanız bir eksikiz” sadece bir söz değil vakfımız için bir yaşam felsefesi.

Eğitim, geleceğe bırakabileceğimiz en kıymetli mirastır. Güney Eğitim Vakfı olarak tam 30 yıldır bu mirası büyütmek, daha güçlü ve bilinçli bir toplum oluşturmak için çalışıyoruz.

Bugün, bu anlamlı yolculukta yanı-
mızda olan dostlarımıza, destekçi-
lerimize ve gönül veren herkese te-
şekkür etmenin gururunu yaşıyoruz.

Vakfımızın mottosu olan “Biz büyük
bir aileyiz. Siz yoksanız bir eksikiz”
sadece bir söz değil vakfımız için
bir yaşam felsefesi.

Bu felsefeyle hareket ederek, Yö-
netim Kurulumuz olarak vakfımıza
her zaman destek olan değerli üye-
lerimizi ziyaret ettik ve kendilerine
teşekkürlerimizi ilettik.

Adana Valimiz Sn. Yavuz Selim KÖŞ-
GER, vakıf projelerimiz için sunduğu
yapıcı öneriler ve eğitime olan sa-
mimi desteğiyle bizlere büyük bir
vizyon kattı.

Adana Büyükşehir Belediye Başkanı-
mız Sn. Zeydan KARALAR, Çukurova
Belediye Başkanımız Sn. Emrah KO-
ZAY, Yüreğir Belediye Başkanımız Sn.
Ali DEMİRÇALI ve Seyhan Belediye
Başkanımız Sn. Oya TEKİN ile ger-
çekleştirdiğimiz fikir alışverişlerinde
hem Adana’nın geleceği hem de
eğitim projelerimiz adına umut dolu
planlar yaptık.

Ayrıca, Vakıflar Bölge Müdürümüz
Metin EVSEN’e vakıf projelerimiz-
de sunduğu desteği için teşekkür
ederiz.



Vakfımıza katkı sunan değerli ba-
ğışçılarımıza, iş dünyasının saygın
isimlerine ve eğitim sevdalıları dost-
larımıza da minnettarız. Adana Ta-
bib Odası Yönetim Kurulu, Büyük
Usta Şalgam Çağatay TANIR, STD
Transformatör'den Sami DAĞSUYU
ve Yiğit DAĞSUYU, Beta Transfor-
matör'den Hakkı Mert DAĞSUYU,
Sepaş Plastik'ten Sacit ACIMIŞ,
Noyaner Otomotiv'den Sefa NO-
YANER, Kambeton'dan Zeki BAY-
KAM, Ali Değişmez Kimya'dan Filiz
DEĞİŞMEZ ve Emir DEĞİŞMEZ ,
Yılmaz Küçükgoğde Boya'dan Yılmaz
KÜÇÜKGÖDE, Teknik Metal'den
Erdoğan ŞİRE, Seyhan Makina'dan
Hüseyin ATICI, Erginoks Endüstri-
yel Mutfak'tan Ali MASAT, Çekmez
Plastik'ten Mustafa ÇEKMEZ ve
Özcan ÇEKMEZ, Ger Mühendis-
lik'ten Süleyman GERDAN ve Turgay
GERDAN ve Seda CÖMERTPAY
BÜYÜKNİSAN, Mazlum Boru'dan
Şahin MANGTAY ve Atilla MANG-
TAY, Ortatepe Grup'tan Bünyamin
ORTATEPE...



Her biriniz, eğitim meşalemizin aydınlanmasına katkıda bulunan değerli bir ışık oldunuz. Sizlerin gayretiyle, hayalleri olan gençlerimizin önünü açtık ve açmaya da devam edeceğiz.

Bu ziyaretlerde gördüğümüz samimi destek ve duyduğumuz güzel temenniler bizleri çok mutlu etti. Hep birlikte Adana'nın eğitim kalitesini artıracak, geleceğe daha sağlam adımlarla yürüyeceğiz. Vakfımıza verdiğiniz destek, yalnızca bireysel değil, toplumsal bir değişimin de anahtarıdır.



Sizlerin gayretleriyle 30 yıllık birikimimizi geleceğe taşımak için daha çok çalışacağız. Birlikte büyümeye ve birlikte başarmaya devam edeceğiz.

Eğitime olan inancınız ve katkılarınız için her birinize gönülden teşekkür ederiz.

"Biz büyük bir aileyiz. Siz yoksanız bir eksikiz." ■







Bursiyerlerimiz ile Büyük Buluşma



Yasemin KARAÜZÜM
GEV Gençlik Kolu Başkanı

“
Toplantılarımızda gündem maddeleri belirliyor, önümüzdeki dönem etkinliklerini planlıyor ve aynı zamanda kendimizi geliştirmek, daha iyiye yaklaşmak adına her biri farklı alanda öğrenim gören bursiyerlerle fikir alışverişinde bulunuyoruz.

Her sene düzenlenen Büyük Buluşma etkinliği bu sene de Türkiye'nin dört bir yanından bursiyerlerin katılımıyla gerçekleşti. Vakıf Koordinatörü Müyesser MUMCUOĞLU'nun sunumuyla gerçekleşen etkinlikte açılış konuşmasını Güney Eğitim Vakfı Yönetim Kurulu başkanı Semih KARADEMİR yaptı. Sn. Oğuzhan KIRDÖK, Gelecek Kaygısı temalı sunumu ve Sn. Derya ÖNDER Kariyer Planlama Eğitimi ile etkinliğe katkı sağladı. Konuşmacıların sunumu bursiyerlerin katılımıyla interaktif ilerledi. Etkinliğin devamında Yeni Dönem Gençlik Kolu Başkanı ve Gençlik Kolu Yönetim Kurulu seçildi.

Yeni dönem Gençlik Kolu Başkanı Yasemin KARAÜZÜM seçildi ve bursiyerler Gençlik Koluna katılım gösterdi. Gençlik Kolu Başkanı ve Yönetim Kurulunun "Güney Eğitim Vakfı'nın bizdeki yeri nedir?" temalı konuşmaları yeni dönemde aramıza katılan bursiyerler ile Gençlik Kolu arasında köprü görevi gördü.

Gençlik Kolu Neler Yapar?

Gençlik Kolu Toplantıları

Gençlik Kolu olarak düzenli aralıklarla Gençlik Kolu toplantıları düzenliyoruz. Toplantılarımızda gündem maddeleri belirliyor, önümüzdeki dönem etkinliklerini planlıyor ve aynı zamanda kendimizi geliştirmek, daha iyiye yaklaşmak adına her biri farklı alanda öğrenim gören bursiyerlerle fikir alışverişinde bulunuyoruz. Önümüzdeki dönem etkinliklerimizi planladığımız bu toplantılarda aynı zamanda sosyalleşme imkânı da buluyoruz. Toplantı sonrası etkinliklerimizle birlikte vakit geçiyoruz. Gençlik Kolu Toplantılarının aramızdaki bağı güçlendirdiğine ve vakıfa aidiyet duygusunu arttırdığına inanıyoruz.

Güney Eğitim Vakfı Pikniği

Gençlik Kolu'nun planlaması ile gerçekleşen piknik son derece keyifliydi. Dilberler Sekisi'nde gerçekleştirdiğimiz piknikte bursiyerlerin el emeğiyle hazırladığı yemeklerle yapılan güzel bir ziyafetin ardından



eğlence başladı. Müzik, danslar ve oyunlar ile geçen etkinliğe Vakıf Koordinatörü Müyesser MUMCUOĞLU ve Yönetim Kurulu Üyemiz Çağatay TANİR de katıldı. Güney Eğitim Vakfı'nda ilk defa gerçekleştirilen pikniğin ardından bir sonraki piknik için heyecanla planlamalar yapıldı.

Bayramlaşma Etkinliği

Güney Eğitim Vakfı Gençlik Kolu ve bursiyerlerle birlikte bayramlaştık. Adana'da bir gelenek haline gelen sabah ciğeri yiyerek bayramlaşma etkinliğimizi Adana'mızın tarihi mekanlarından Büyüksaat'te gerçekleştirdik. Bursiyerler keyifli sohbet eşliğinde samimi bir ortamda tanışma ve kaynaşma fırsatı buldular.

Mersin Tekne Turu

30 Ağustos'ta toplanma alanında buluşuldu. Mersin'e doğru yola çıkıldı. Etkinlik koy gezilerinde yüzmeye, yemek ve dans ile devam etti. Bursiyerler bu etkinlikte tanışma ve kaynaşma sağladıkları gibi yaşlılarıyla gününbirlik bir tatil yapma imkânı buldular. Bursiyerler ile beraber şarkılar ve marşlar söyleyerek 30 Ağustos Zafer Bayramı coşkuyla kutlandı.

Benim Gözümden Güney Eğitim Vakfı

Güney Eğitim Vakfı'nın benim için ilk etkinliği Büyük Buluşma idi. Büyük Buluşmaya katıldıktan sonra Gençlik Kolu arasındaki samimiyete imrenmiş, açıkçası kendimi aralarında hayal edememiştim.

Şimdi geriye bakınca hayret ediyorum. 2020 yılında üniversiteye yeni başlamış, içe dönük bir genç kız olarak dahil olduğum vakıfta şu an Gençlik Kolu Başkanlığı görevimi yürütüyorum.

Güney Eğitim Vakfı bana şunu kesinlikle öğretti ki özgüvenli veya özgüvensiz, içe dönük veya dışa dönük, sessiz veya konuşkan, nasıl biri olursan ol burada kabul göreceksin. Karakteristik özelliklerin ne olursa olsun buradaki arkadaşlarıyla sohbet edip eğleneceksin. Bu benim için de arkadaşlarım için de çok kıymetli bir değer.



En yakın arkadaşlarımı, abla ve ağabey dediğim insanları buradan kazandım. Güney Eğitim Vakfı'nın içinde kıymetli insanlar biriktirdim. Başarımda ve başarısızlığımda hep onlar yanımdaydı. Hayatımın her anında yanımda olmaya devam ederler umarım.

Ailemizin daha da büyüyeceği günlere, iyi ki GEV! ■

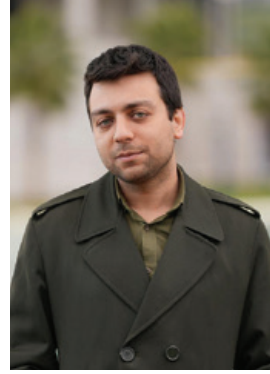


“Mezunlarımızdan...”



“

Hepimizin hayatına dokunan bu vakfı koruyup büyütmek gerekiyor. Bu yüzden Güney Eğitim Vakfı yönetimi ve üyeleri, meşguliyetlerinin çok önemli bir anlam ifade ettiğinin de farkında olmalı.



Ali Can
AYGÜN

Merhaba,

Ben Ali ama vakıfta hiç Ali dendiğini görmedim. Arkadaşlarım için Maviş, Müyesser Abla için Aygün. Bir mühendisim, 3-4 yıldır dijital reklam analisti olarak çalışıyorum. İlk vakıfa girdiğimde olacaklardan habersizdim. GEV benim için bir aile, bir vizyon oldu. En kötü günlerimde yanımda olan arkadaşlarım burada, geleceğe yönelik ufuktaki hedeflerim burada. Birçoğumuzun sevinçleri, üzüntüleri, kırgınlıkları, mutlulukları, dönüm noktaları burada. Ve tabii ki Müyesser Abla da iyi ki burada. Hepimizin hayatına dokunan bu vakfı koruyup büyütmek gerekiyor. Bu yüzden Güney Eğitim Vakfı yönetimi ve üyeleri, meşguliyetlerinin çok önemli bir anlam ifade ettiğinin de farkında olmalı. Emeği geçenlere tüm GEV ailesi adına çok teşekkür ederim.

Sevgiler, saygılar.

“

Güney Eğitim Vakfı sadece bir eğitime destek vakfı değil; bir yuva, aile, arkadaş, kitap, yol haritası, gelişim noktası gibi kişinin varlığının ve birlik olmanın değerini yaşadığı yer oldu benim için.



**Cansu
ZERENTÜRK**

Üniversite hayatım itibarıyla hayatıma dahil olarak bana aile olan, birliğiyle fikirleriyle proje ve etkinlikleriyle varlığını her zaman hissettiğim Güney Eğitim Vakfı'na teşekkürlerimi sunmak isterim. İlk dahil olduğum yıldaki büyük buluşma etkinliğinde burs veren vakıftan çok daha fazlası olduğunu ve kendimi şanslı hissettiğim o an'ı dün gibi hatırlıyorum.

Eğitim desteği amacıyla çıktığımız bu yolda ihtiyacımız olan her konuda ulaşılabilir olmayı sağlamak böylesine güçlü bir iletişim ağıyla hayat buluyor. Güney Eğitim Vakfı sadece bir eğitime destek vakfı değil; bir yuva, aile, arkadaş, kitap, yol haritası, gelişim noktası gibi kişinin varlığının ve birlik olmanın değerini yaşadığı yer oldu benim için. Ve ben de böylesine bir değer parçası olabilmekten ayrıca mutluyum. Bu değerli aileye 2019 yılında Endüstri Mühendisliği Öğrencisi iken katıldım. Şu anda da mesleğimi Dağıtım Merkezi Müdür Yardımcısı olarak icra ediyorum.

Kariyerimi inşa ettiğim yıllar boyunca ince ince işlenen her adımda iletişimi kuvvetli tutarak ve hayatıma değer kattığınız gerçeği ile siz iyi ki varsınız, birlikte büyümek paha biçilmez bir değer.

“

Bu eşsiz kapıdan girdikten sonra etrafınızda sizin gibi kişileri görüyorsunuz ve yalnız olmadığınızı, bu görev için seçilmiş kişiler olduğunuzu düşünüyorsunuz.



**Semir
İĞDECI**

Bir oyun düşünün, orada sıradan karakterlerden biriyken şans eseri size eşsiz bir görev bahşedilmiş gibi bir kapı ortaya çıkıyor. O kapıya girdiğinizde yepyeni bir oyunun içinde buluyorsunuz kendinizi. Sonra etrafınızda sizi bilgilendiren öncüler çıkıyor ve tarihçesini anlatıyor. Aklınızda ufak ufak belirtiler ortaya çıkıyor ve evet diyorsunuz, burada olmalıyım. Ayrıca bu eşsiz kapıdan girdikten sonra etrafınızda sizin gibi kişileri görüyorsunuz ve yalnız olmadığınızı, bu görev için seçilmiş kişiler olduğunuzu düşünüyorsunuz. Sonra oradaki kişilerle eşsiz bir bağ kurup ilerlemeye devam ediyorsunuz. İşte GEV'in sadece kapısından girerken hissettiğim durum buydu.

Daha nice eşsiz görev ve eşsiz dostluklarla yola devam edeceğimin bir göstergesiydi ve bu da bana yeni bir yola girmek için bir şans verdi. Vakıf ile vizyonumu sürekli geniş tutmaya, yetkinliklerimi arttırmaya çalışıyorum.

Şu an kurumsal bir şirkette mağaza sorumlusu olarak çalışmakta olup, kendi öz değerimi sürekli arttırarak kariyerimde adım adım ilerlemeyi hedeflemekteyim. Bana kattığınız her şey için teşekkürler Güney Eğitim Vakfı ailesi.

“

GEV öyle bir aile ki orada yaşarken bir sürü güzel hatıra biriktirirsiniz ve siz yaş alsanız dahi 'hatıralar yaşanmaz'.



**Sercan
TAYIZ**

2015-2020 yılları arasında Güney Eğitim Vakfı Gençlik Kolu yönetimindeki heyecanlı, çokça mutlu, enerjisi yüksek, zaman zaman depresif, Güney Eğitim Vakfı'nın her etkinliğinde, her anında var olmak isteyen genç; bugün bir tıbbi yatırım şirketine Satın Alma Sorumlusu olarak çalışan, bir yandan yazdığı kısa hikayeleri amatörce seslendiren, bir yandan sosyal eğitim alanında GEV başta olmak üzere çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışmalarına devam eden bir birey olarak sizlere bu ailenin hayatımdaki yerini anlatmak oldukça gurur ve mutluluk verici.

Bu öyle bir aile ki en yakın arkadaşlarınız olacak kişiler ile bir etkinlik sonrasında tanışırsınız ve hayatınızdaki en büyük "iyi ki" onlar olur. Bu öyle bir aile ki gelecekle ilgili düşüncelerinizin belirsiz, kaygılı ve hatta sancılı olduğu dönemlerde biri çıkar ve sizi koşulsuzca dinleyerek, yeri gelince eleştirerek sizi bugün olduğunuz kişiye bir adım daha yaklaştırır. Bu öyle bir aile ki içinde olduğunuz her etkinliğinde olabilecek en yüksek eğlence ve mutluluğu yaşarsınız. Ve son olarak GEV öyle bir aile ki orada yaşarken bir sürü güzel hatıra biriktirirsiniz ve siz yaş alsanız dahi 'hatıralar yaşanmaz'.



**Tufan
ZAN**

Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği mezuniyetimin ardından Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde Sınıf Eğitimi alanında tezli yüksek lisans bölümünü bitirdim. Doktora hazırlık sürecindeyim. 7 yıldır Sınıf Öğretmenliği yapıyorum. Aynı zamanda Çağdaş Drama Derneği'nin Yaratıcı Drama Eğitmenliği programını bitirdim, proje aşamasındayım. Şu an TED Bandırma Koleji'nde Sınıf Öğretmeni olarak çalışmaktayım. Gelecek dönemlerin yaratıcı düşünen, sorgulayan, değerlerine saygılı, Atatürkçü çocuklarını yetiştirmeye çalışıyorum. İyi ya da kötü anların hepsi, insanın gelişiminde önemli bir rol oynar. Ama bazı anlar vardır ki bu anlar hiç beklemediğiniz bir yerden gelen bir desteğe ihtiyaç duyar. İşte bu noktalarda hayatıma dokunan en değerli unsurlardan biri, bana burs imkânı sağlayan fakat bunun çok ötesinde bir anlam taşıyan Güney Eğitim Vakfı oldu.

Güney Eğitim Vakfı ile tanıştığımda sadece maddi bir kaynağa ihtiyacım vardı. Ama vakfın bana sundukları çok daha fazlasıydı. Sadece finansal destek almakla kalmadım, aynı zamanda dostluklar, birlikte büyüme fırsatları, zor anlarımda omuz veren insanlar kazandım. Yalnız olmadığımı hissettim, çünkü bu vakıf, bana sadece para göndermekle kalmadı, bana bir ailenin parçası olma hissi de verdi.

Burs almak, başlangıçta yalnızca bir çözüm gibi görünse de vakfın sunduğu çeşitli imkânlarla hayatımda dönüşüm yarattı. Eğitimler, gençlik kolundaki görevlerim ve hatta sosyal etkinlikler... Bunların her biri, benim sadece akademik değil duygusal ve sosyal olarak da gelişmeye olanak tanıdı.

“

Bazı anlar vardır ki bu anlar hiç beklemediğiniz bir yerden gelen bir desteğe ihtiyaç duyar. İşte bu noktalarda hayatıma dokunan en değerli unsurlardan biri, bana burs imkânı sağlayan fakat bunun çok ötesinde bir anlam taşıyan Güney Eğitim Vakfı oldu.

Yardımcı olabilecek insanlarla tanıştım, birbirinden değerli arkadaşlıklar kurdum. Zor zamanlarımda, hayatta kaybolduğumu düşündüğüm anlarda, bana yol gösteren kişilerle karşılaştım. Beni her zaman cesaretlendiren ve destekleyen bu vakıf, sadece maddi değil manevi bir bağ da kurarak beni güçlendirdi. Zorluklarla mücadele ettiğimde arkamda yalnızca ailem değil aynı zamanda vakfın sıcaklığı ve gücü de vardı. Her zaman bana inandılar ve bunu hissettirdiler. Bu güven bana çok şey kattı. Hala da katmaya devam ediyor.

Bugün, Güney Eğitim Vakfı'nın benim hayatımda yarattığı izleri daha net görebiliyorum. Aldığım burs, belki bir başlangıçtı, ancak vakfın bana kazandırdığı değerler, insanlara duyduğum güven, birlikte başarmanın gücü, her zaman taşıyacağım bir miras olarak kalacak. Güney Eğitim Vakfı, sadece bir destek değil, benim için bir aile, bir yol arkadaşı oldu.

Evet, maddi destek, başlangıçta hayatıma yön vermemde önemli bir rol oynadı ancak Güney Eğitim Vakfı bana kazandırdığı manevi değerler, her şeyin önündedir. Birçok zorluğun üstesinden gelirken arkamda hissettiğim o güç ve güven, her zaman yanımda olacak. Bu yüzden bu vakıf benim için sadece bir burs veren kuruluş değil hayatımın dönüm noktalarından birinde yanımda olan, bana yol gösteren, arkadaşlıkla, sevgiyle, anlayışla elini uzatan bir güçtür.



**Yonca
YOGAY**

Ben Kimim?

2018 yılında biyomedikal mühendisliği bölümünden mezun oldum. Sonrasında 2019-2021 yılları arası yine Biyomedikal Mühendisliğinde yüksek lisans öğrenimimi tamamladım. Şu an ise Adana Şehir Hastanesi'nde Klinik Araştırma Koordinatörü olarak görev yapmaktayım. 2015-2018 yılları arasında 2.ailem olan Güney Eğitim Vakfı'ndan burs almaktaydım.

Güney Eğitim Vakfı hayatımdaki kırmızı çizgilerden birisidir. Güney Eğitim Vakfı tarafından burs verilmesi, hayatımda iz bırakan en önemli dönüm noktalarından biriydi. Yalnızca maddi değil manevi bir anlam taşıyan bu burs, bana sadece eğitim hayatımı sürdürebilme imkânı sunmakla kalmadı; aynı zamanda insanlık adına daha büyük bir sorumluluk hissetmeme, topluma katkı sağlama arzusunun köklerini derinleştirmeme vesile oldu. Geriye dönüp baktığımda, o bursu aldığımda duyduğum minnettarlığı tarif etmek zor. O dönemde, Güney Eğitim Vakfı beni tanıdı ve bana umut verdi. O burs sadece bir kaynağı değil bir hayali gerçeğe dönüştürmek için el uzatan bir desteği simgeliyordu.

Bu bursla birlikte kazandığım özgürlük, sadece finansal anlamda değil aynı zamanda akademik ve duygusal bir özgürlüktü. Yeni arkadaşlarım, yeni dostluklarım, yeni bir çevrem olmuştu. Birlikte daha önce hiç gitmediğim yerlere gidebilme şansı yakalamıştım. Yeni kazanımlar elde edip kendimi daha özgüvenli hissediyordum. En önemlisi ise Güney Eğitim Vakfı'nın sadece benim gibi öğrencilerin geleceğine yatırım yapmakla kalmadığını, aynı zamanda

toplumun daha güçlü bir şekilde kalkınması için çalıştığını da anladım. Çünkü bir bireyin eğitime yatırım yapmak, o bireyi sadece kendi hayatını dönüştürmekle kalmaz, aynı zamanda çevresine, toplumuna, hatta ülkesine katkı sağlaması için bir fırsat sunar.

Güney Eğitim Vakfı bana sadece bir burs değil, bir sorumluluk da verdi. O burs, yalnızca bir eğitim hakkı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda bu fırsatları daha geniş kitlelere ulaştırmak için çalışmam gerektiğini de öğretti. Bugün geldiğim noktada, bu bursun benim üzerimde bıraktığı etkiyi başkalarına da aktarmak, bir anlamda, aldığım desteği geri verme sorumluluğunu taşıyorum.

Gelecekte, bir gün aynı vakfın bir başka öğrenciye verdiği bursla, bir başka hayali gerçeğe dönüştürebilmek, bunun için çalışmak, hep bana ilham verecek. Şimdi bursu veren vakfın değerlerini, hedeflerini ve vizyonunu daha yakından anladıkça, bu yolculuğun yalnızca benim için değil pek çok kişi için ne kadar kıymetli olduğunu hissediyorum.

Canım Gev'e Teşekkürlerimle

Bazen bir teşekkür, kelimelerle anlatılamayacak kadar derin bir anlam taşır. İnsanın hayatında yalnızca bir adım attığı yolculuklar değil, aynı zamanda o yolculukta birlikte yürüdüğü insanlar, kurduğu bağlar ve hissettiği aidiyet duygusu da belirleyicidir. Bugün, hayatımda büyük bir dönüm noktası yaratan ve bana yalnızca fırsatlar sunmakla kalmayıp, aidiyet duygusunu da derinden hissettiren bir topluluğa teşekkür etmek istiyorum.

Bir yere ait olmak, bir şeyi paylaşmak ve bir amaca hizmet etmek, insanın kendi potansiyelini keşfetmesine olanak tanır. Benim için bu aidiyet duygusunu, bana burs sağlayan vakfın gücünde ve vizyonunda buldum.



“Gelecekte, bir gün aynı vakfın bir başka öğrenciye verdiği bursla, bir başka hayali gerçeğe dönüştürebilmek, bunun için çalışmak, hep bana ilham verecek. Şimdi, bursu veren vakfın değerlerini, hedeflerini ve vizyonunu daha yakından anladıkça, bu yolculuğun yalnızca benim için değil, pek çok kişi için ne kadar kıymetli olduğunu hissediyorum.”

Hepimiz farklı yeteneklere, farklı hayallere ve farklı yolculuklara sahip olsak da birlikte bir amaç uğruna çaba harcamak, hepimizin hayatında bir anlam derinliği yaratır. Bugün geldiğim noktada, bu aidiyet duygusunu hem içsel bir güç olarak hissediyor hem de bundan sonraki adımlarımda bu gücü başkalarına yansıtmaya çalışıyorum.

Teşekkür etmek, yalnızca bir görev değil bir duygudur. Bu yazıyı yazarken teşekkürlerimi bu yazının satırlarında değil, daha çok topluma katkı sağlama çabamla, gelecekteki adımlarımda hissedecek ve göstereceğim. Çünkü birinin sana inanması, sana bir kapı açması, senin de başkalarına aynı kapıyı açmanı sağlar.

Ve bu, gerçek aidiyetin ve sorumluluğun gücüdür. Bu vakfın bir parçası olduğum için çok mutlu ve gururluyum. Her zaman aynı duygu ve inançla burada olmaya devam edeceğim. Daha güçlü bir sesle **'İyi ki Varsın' Canım GEV .**

Teşekkürlerimle... ■





Bio_Nitro Carbon Technology

Provide Power To Plants

Pflanzen - Pflege

BİTKİYİ SEN YÖNET



BİOSTİMULANT İÇERİKCİ SIVI DAMLAMA GÜBRELERİ

- NİTROMAX
- FANG PHOS Zn
- FLASH KALİ
- MYOPHOS KALİ N
- ZİNOBER
- THREE EVEN
- NUTRİ KALİUM
- MAGDERON

BİTKİYE KOMUT VEREN ÖZEL ÜRÜNLER (BİOSTİMULANTLAR)

- BİO NAPROSYN SN
- PRONİGHT L
- SEAWEED MAX
- CALCİMAX
- STARK
- FENİX N
- CORVETTE
- GENESİS
- ZİNOBER
- MAXAMİNOL Zn
- NEW HEAT
- NEWOUT
- ROOD PHORUS K
- MAXİCAL
- GRAND FORJEN

BİTKİYE KOMUT VEREN ÖZEL ÜRÜNLER (BİOSTİMULANT İÇERİKLİ İZ ELEMENTLİ ÜRÜNLER)

- ZİNCON Mn+Zn
- HUMMER DF
- BORAMİNOL
- STRONG FE
- POWERCOP

TOPRAK DÜZENLEYİCİLER

- BİO NAPROSYN
- CARRIER S
- PATRIOT S
- DESTROYER



**GÜNEY
EĞİTİM
VAKFI**



**Yardım
Panolarımız**

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. Davetiyelerinizde, "Özgür ve çağdaş eğitim için (322) 454 40 25/453 61 82 no'lu telefonlardan Güney Eğitim Vakfı panosu gönderiniz" notunu eklemeyi unutmayınız.



ÇELENK

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

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



Bağışlarınız için Güney Eğitim Vakfı Banka Hesap Numaraları

VakıfBank

Hes. No : 040 00158007272553520

IBAN : TR800001500158007272553520

Cemalpaşa 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

Gsm: +90 (539) 210 79 80 (WhatsApp)



Mutlu Gün / Başsağlığı Kartlarımız

KUTLAMA

Gelirimizin büyük bir bölümünü de doğum günleri ve evlilik yıldönümleri 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 de hizmetinizdeyiz.

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



Bağışlarınız için Güney Eğitim Vakfı Banka Hesap Numaraları

 **VakıfBank**

Hes. No : 040 00158007272553520

IBAN : TR800001500158007272553520



THINK BIG!

HOLD THE WORLD

ATTACHMENTS

Waggoner Attachments, which carries out all CNC-based production stages in own factory, meticulously follows modern technology in design, cutting, bending, welding, machining, assembly, painting and testing. Quality control of raw materials, parts and attachments is carried out precisely at every production stage



BALE CLAMPS



WHITE GOODS CLAMPS



360° PAPER ROLL CLAMPS



PUSH PULL ATTACHMENTS



FOUR SIDED KEYSTONE CLAMPS



MULTI PALLET HANDLER

CALL US:

+90 322 428 08 58

www.waggoner.com.tr



“KÖZDE PİŞEN LEZZETLER”

0322 999 41 09



 **kozvadisi**

Aliya İzzet Begoviç Bulvarı Çağdaş Kent Sitesi No:100/B Zemin Kat,
01200 Seyhan/Adana