KOCAELİ
life
SAYI: 60 • HAZİRAN 2021 • FİYAT: 10 TL

Ev yapımı burger burada yenir
SALASH BURGER

HER HALİYLE ŞIK
HİLAL ŞEN TUGAY

ALTIN VE PIRLANTADA GÜVENİN ADI
Engin Kuyumculuk

BUGÜN, YARIN, DAİMA...
İSTEK KOCAELİ OKULLARI

Yeni sezona hazır
ŞEHRAZAT
ORGANİZASYON

ISSN 2528-9853
9 772528 985008

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI OP. DR.
YAŞAR ÇEĞİL

Mükemmeli arayanlara
SEMRA ÜLKER
BEAUTY CENTER

Şövalyeler adası
RODOS

Kentin en renkli çifti
MERAL & HAKAN TANTA

Autobella
TRENDYOL'DA

TINY MINY
KIDS

Dünya Markaları Tiny Miny ile Yahya Kaptan'da!



0 (549) 548 41 41 ☎ 0 (262) 571 41 41 Yahya Kaptan Mah. Sarı Mimoza Cad. No:30-c İzmit/Kocaeli (Armada 6 Karşısı)

carter's

SKIP*HOP

stephen joseph

mayoral

Goose istanbul

igor

PINOLINI



Kentin Hastanesi

AKADEMİ

ARAMIZA YENİ KATILAN HEKİMLERİMİZ

OBEZİTE VE METABOLİK CERRAHİ

- MİDE BALONU
- MİDE BOTOKSU
- TÜP MİDE
- KANSER CERRAHİSİ
- SAFRA KESESİ AMELİYATLARI
- REFLÜ AMELİYATI
- GUATR AMELİYATI
- HEMOROİD AMELİYATI
- KASIK FITIĞI, GÖBEK FITIĞI AMELİYATLARI
- MEME AMELİYATLARI



Op. Dr. ÇAĞRI TİRYAKİ
Genel Cerrahi Uzmanı

İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. FATMA ŞAHİN
İç Hastalıkları Uzmanı

- TİP 1, TİP 2 DİYABET TEŞHİS VE TEDAVİSİ
- TİROİD HASTALIKLARI
- HİPERTANSİYON - HİPERLİPİDEMİ
- METABOLİK SENDROM
- BÖBREK YETMEZLİĞİ
- MİDE VE SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI
- OBEZİTE TEDAVİSİ

20.yıl

HASTANESİ

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM



Dr. Öğr. Üyesi LEVENT DİKBAŞ

Kadın Hastalıkları
Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı

- Jinekolojik Vakalar
- Laparaskopik Cerrahi
- Ürojinekolojik Ameliyatlar
- Labioplasti ve Vajinoplasti
- Gebelik Takibi
- İnfertilite / Kısırlık Tedavisi
  Aşılama ve Tüp Bebek

PSİKOLOJİ

- HİPNOTERAPİ
- ANKSİYETE BOZUKLUKLARI
- OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK
- TRAVMA VE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR
- DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI
- YEME BOZUKLUKLARI
- PANİK ATAK VE PANİK BOZUKLUK
- YAS DANIŞMANLIĞI
- EVLİLİK VE ÇİFT TERAPİSİ



NAZLI EGE ÇALIŞAL

Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist

0262 300 41 41
www.akademihastanesi.com.tr

AKADEMİ HASTANESİ

RANAKAPLAN® Akademi

ICF International Coach Federation ACSTH onaylı

PROFESYONEL KOÇLUK EĞİTİMİ

SERTİFİKA PROGRAMI



BİRİNCİ MODÜL

- Tanışma
- Sonuçlarda fikir birliği, koçluk nedir, çeşitleri nelerdir?
- Koçluğun diğer gelişim araçlarından farkı nedir, koçluğun terapiden ve danışmanlıktan farkı nedir, öğrenme seviyeleri nelerdir, geribildirim nasıl verilir?
- Koçluk süreci, tek döngülü koçluk
- İlk seansın özellikleri ve ilk seans için araçlar, uyum kurma, zihin boşaltma, alan çalışması, dinleme seviyeleri, hedef belirleme ilkeleri, hedef çalışması
- Güçlü sorular

İKİNCİ MODÜL

- Hayat çarkı, kaynak analizi, ekoloji haritası, değerlerle çalışmak
- Eylem planı hazırlamak, zaman çizgisi yöntemi ve koçlukta kullanımı, alt benlik yönetimi
- İlişkilerde koçluk
- İçsel liderlik uygulamaları ve kararlara koçluk

ÜÇÜNCÜ MODÜL

- Çift döngülü koçluk, inançlarla çalışmak, sınırlayıcı inançların tanımlanması/değişim modeli, güçlü koçluk inançları, alışkanlıklarla çalışmak
- Zihinsel yapı kurmak ve çapalama, geçiş modeli, başarının modellenmesi
- Geliştiren ödevler tasarlama, görev formatları
- Bütünsel koçluk, günlük koçluk iletişimi
- Koçluğun tamamlanma uygulaması, iş kurma ve koçluk mesleğine geçiş
- Bitirme projesi geribildirimi
- Yazılı ve uygulamalı değerlendirme
- ICF etik standartları

SERTİFİKA PROGRAMI

1. Ders: 19 Haziran
2. Ders: 26 Haziran
3. Ders: 3 Temmuz
4. Ders: 9 Temmuz
5. Ders: 17 Temmuz
6. Ders: 31 Temmuz
7. Ders: 6 Ağustos
8. Ders: 13 Ağustos

RANAKAPLAN® Akademi
0 532 587 44 89
www.ranakaplan.com
ranakaplanakademi

Renklerden vazgeçilir mi?



ZEYNEP AKAR
YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Bir baharı daha mor sümbülleri, kiraz çiçeklerini, ballıbabaları doya doya koklayamadan; sokaklarda nisan yağmuruyla ıslanamadan; güneşi bir sahil lokantasında batıramadan geçirdik.
Kırlarda çığlık kıyamet yakan top oynamak yerine minik yeşil virüsle köşe kapmaca oynadık; saçımıza papatya, kulağımızın arkasına bir dal gelincik iliştirmek varken, maskelerden kır çiçeği nakışlısını seçerken bulduk kendimizi.
Dostlarla büyük sofraların etrafında toplanacak, bahar şenliklerinde coşacak, ormanda kamp kuracaktık... Pazar kahvaltısını dışarıda yapacak, kahveyi göl kenarında yudumlayacak, akşama arkadaşlarla sinemada buluşacaktık... Olmadı. Maalesef, bir baharın daha gelip geçişini, penceremizin ardından izledik.
Peki, umutlarımızı rafa kaldırıp eve kapanmayı, sevdiklerimizden uzaklaşmayı, hayatı dört duvar arasında yaşamayı normal kabul ettik mi? Hayallerimizden, planlarımızdan vazgeçtik mi? Elbette, hayır... Hiç hayatın renklerinden vazgeçilir mi? Belki baharın pembesini yakalayamadık ama yazın mavisi hala bizim. Daha güneşin sarısıyla canlanacak, dalgaların turkuazına doğru koşacak, yemyeşil gölgelerde soluklanacağız. Geride kalan koskoca bir yılın kasvetli suskunluğundan, can sıkıcı durağanlığından, kaygılı yalnızlığından sıyrılıp hayatı gökkuşağının renklerine boyayacağız... Tıpkı Kocaeli Life'ın sayfaları gibi.

★★★

Bizi soracak olursanız, çok iyiyiz... Yaz misali sımsıcak, enerji dolu, çok keyifli bir dergiyle yine sizlerleyiz. Kentimize değer katan markaları, ilham veren başarı hikayelerini, yeni lezzet duraklarını; sağlık, güzellik, eğitim, sanat, spor, otomotiv gibi pek çok alandaki yenilikleri dergimizin pırıl pırıl sayfalarında, birlikte keşfedeceğiz. Yeni insanlar tanıyacak, yeni lezzetler tadacak, yeni yerler göreceğiz...
Kocaeli Life'ı, kentin en parlak renklerinden biri yapan ilginiz, gücümüze güç katan desteğiniz için çok teşekkür ederiz sevgili dostlar... Biz bu hayatı, gülümseten yanından yaşamaya da yaşatmaya da kararlıyız.
Güler yüzlü haziran, sen de hoş geldin...

Zeynep Akar

İÇİNDEKİLER









10 **SOSYAL MEDYAYA YANSIYANLAR**
Sosyal medya hesaplarında kim, ne paylaşmış? Kim, nerede, kiminle, nasıl vakit geçirmiş? Hepsi Sosyal Medya Kirpisi'nde...

12 **10 ÖNERİ**
Haziran ayında neler yapalım, hangi kitabı okuyup hangi dizileri takip edelim? Yaşamınızı renklendirecek öneriler bu sayfalarda.

14 **HER HALİYLE ŞIK: HİLAL ŞEN TUGAY**
Spiritüel danışman/bilinçaltı dönüşüm uzmanı Hilal Şen Tugay; sade, rahat ve şık tarzıyla girdiği her ortamda fark ediliyor.

20 **EV YAPIMI BURGER BURADA YENİR: SALASH BURGER**
Genç girişimci Gökhan Alet'in, Çınaraltı Künefe'den sonra ilimize kazandırdığı ikinci marka olan Salash Burger, ev yapımı burgerleriyle yeme-içme sektörüne iddialı bir giriş yaptı.

24 **MÜKEMMELİ ARAYANLARIN ADRESİ: SEMRA ÜLKER BEAUTY CENTER**
Uzman estetiysen ve usta öğretici Semra Ülker, mükemmeliyetçi yapısını işine de yansıtıyor, İzmitli kadınlara kendilerini çok özel hissettiriyor.

26 **ALTIN VE PIRLANTADA GÜVENİN ADI: ENGİN KUYUMCULUK**
25 seneyi aşkın tecrübesi, güven odaklı hizmet anlayışı ve trend ürünleriyle sektörünün öncü markası Engin Kuyumculuk, yoluna emin adımlarla devam ediyor.

30 **ŞEHRAZAT ORGANİZASYON**
Belma Çavuşoğlu'nun kurduğu Şehrazat Organizasyon yeni sezona iddialı giriyor.

32 **İSTEK KOCAELİ OKULLARI**
İSTEK Kocaeli Okulları, huzurun ve sevginin egemen olduğu kampüsünde, anaokulundan liseye pırıl pırıl bir nesil yetiştiriyor.

38 **AUTOBELLA ÜRÜNLERİ BİR TIKLA KAPINIZDA**
Araç bakım ve koruma uygulamalarıyla araç sahiplerinin en güvendiği markaların başında gelen Autobella, şimdi ürünleriyle popüler e-ticaret sitesi Trendyol'da.

40 **OP. DR. YAŞAR ÇEĞİL**
Şimdiye kadar 7 binden fazla bebeğin doğumunu gerçekleştiren Op. Dr. Yaşar Çeğil, gerek cerrahi gerekse lazerle yaptığı uygulamalarla da hastalarının yüzünü güldürüyor.

48 **PASTALARINIZLA GÖZ KAMAŞTIRIN**
Hem lezzetli hem de sağlıklı ürünleriyle büyük ilgi gören Nar Ağacı Shop'un, pastacılık malzemeleri alanında da çok geniş bir ürün yelpazesine sahip olduğunu biliyor muydunuz?

50 **YAŞININ KADINI**
Birgül Yürüker yeniden yazmaya başladı. 'Yaşının Kadını', Birgül'ün Seyir Defteri'nde...

52 **KOCAELİ'NİN EN RENKLİ ÇİFTİ: MERAL & HAKAN TANTA**
Hakan ve Meral Tanta; güzel kızları, geniş sosyal çevreleri, sıkı dostlukları, seyahatleri, hobileriyle hayatı 'keyifle yaşamak' üzerine kurgulamış örnek bir aile.

58 **BEBEKLERE SPA MUCİZESİ**
Su Akademi Türkiye Kurucusu Ebru Gücin, SPA ve masajın, bebeklerin fiziksel ve zihinsel gelişimine faydasını anlattı.

60 **YILDIZI HIZLA PARLIYOR: NESLİHAN KOLAYLI**
İzmitli oyuncu Neslihan Kolaylı; yeteneği, eğitimi ve rol aldığı projelerle başarı merdivenlerini hızla tırmanıyor.

64 **AHBAPLAR HIZ KESMİYOR!**
Ahbap Platformu, pandemi sürecinde de yardımlarına hız kesmeden devam etti.







68 **ŞİDDET MAĞDURU KADINLAR İÇİN: SANATSAL YAKARIŞ**
Seramik sanatçısı Seçil Nebioğlu'nun şiddet gören kadınlara dikkat çekmek amacıyla hayata geçirdiği 'Sanatsal Yakarış' projesi, kısa sürede bir dayanışma, ortak emek ve sorumluluk hareketine dönüştü.

70 **COVID 19'UN KAS İSKELET SİSTEMİNE OLAN ETKİSİ**
Doç. Dr. Rabia Terzi, COVID-19 enfeksiyonu ve kas iskelet sistemine olan etkisini Kocaeli Life için kaleme aldı.

72 **KOCAELİ KADIN FUTBOL KULÜBÜ**
İsmail Hakkı Timuçin bu ayki köşesinde mazisi çok eskiye dayanmasa da kısa sürede önemli başarılar elde eden Kocaeli Kadın Futbol Kulübü'ne yer verdi.

76 **ŞÖVALYELER ADASI: RODOS**
Her köşesinde binlerce yıllık tarih yatan, dar sokakları şövalyelerin izleriyle dolu olan Rodos Adası'na, diş hekimi Müzeyyen Topçu Tan'ın gözünden bakmaya ne dersiniz?

82 **BİR MOLA GEREK BANA...**
Şehbal Özbek yazdı.

83 **ÇOCUK, SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR**
Çocuk ve ergen psikiyatristi Dr. Figen Karaceylan Çakmakcı yazdı.

84 **YAVRU VATAN'I KEŞFE ÇIKIYORUZ**
Altın kumları, tenha plajları, sakin köyleri, doğal güzellikleri, tarihi ve kültürüyle Yavru Vatan Kıbrıs'ı keşfe çıkıyoruz. Gamze Kır Sapancı ve Akın Sapancı, Kocaeli Life için kaleme aldı.

90 **MİNİK KALPLER**
Çocuklar ve aileler için öneriler, minik gurmelerin ağzına layık yemek tarifleri, röportajlar, tarz sahibi minikler ve daha fazlası...

94 **HAYRİYE VE PINAR'A RÜYA GİBİ DOĞUM GÜNÜ**
Tuğba ve Gürol Ciğerdelen çifti, dünyalar güzeli kızları Hayriye ve Pınar için evlerinin bahçesinde rüya gibi bir doğum günü partisi düzenledi.

98 **EVDE DONDURMA YAPIYORUZ**
Serkan Yeşildağ, sıcak yaz günlerinin ferahlatan lezzeti dondurmanın tarihçesini anlattı, ev yapımı dondurma tarifi verdi.

KOCAELİ life

İMTİYAZ SAHİBİ
Leona Basın - Yayın Reklamcılık ve Organizasyon Tic. Ltd. Şti. adına
Zeynep Akar

YÖNETİM

Genel Yayın Müdürü
Serpil Çolak

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Zeynep Akar

Görsel Yönetmen
Murat Kars

Haber Araştırma
Candar Tümeğ

Reklam
Tilbe Gün

KATKIDA BULUNANLAR
Fotoğraflar: **Hakkı Timuçin**

YÖNETİM YERİ
Mehmet Ali Paşa Mahallesi
Erkan Sokak No: 27 İzmit/ Kocaeli
0 262 323 93 92
info@kocaelilife.com

BABİL BASIM
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi
B Blok ZB 22 Topkapı/İstanbul
Telefon: 0 212 493 11 00
E-Posta: info@babilbasim.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama

YAYIN TÜRÜ
Yerel, süreli, aylık

Kocaeli Life, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Kocaeli Life dergisinin isim ve yayın hakkı, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

www.kocaelilife.com

kocaelilife





ŞANBAZ YILDIZ OĞLUNU EVLENDİRİYOR

İlimizin tanınmış iş adamlarından, Yıldız Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı, aynı zamanda İyi Parti İl Başkanı Şanbaz Yıldız, oğlu Cevat Yıldız'ı evlendiriyor. İletişim fakültesi mezunu olan, Yıldız Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Üyesi ve Sitare Petrol Genel Müdürü Cevat Yıldız ile Kocaeli Devlet Hastanesi'nde biyolog olarak görev yapan Nurtaç Karasu'nun düğünü 26 Haziran Cumartesi günü Emex Otel'in açık alanında, 16.00-21.00 saatleri arasında gerçekleştirilecek. Şanbaz Yıldız ile zarif eşi Hatice Yıldız şu sıralar tatlı bir telaş içerisinde, düğün hazırlıklarıyla ilgileniyor. Genç çiftin düğününe iş ve siyaset dünyasının tanınmış simalarının katılması bekleniyor. Bizler de genç çifti kutluyor, bir ömür boyu mutluluklar diliyoruz.

İYİ Kİ DOĞDUN BAŞKAN

Kocaeli Gazeteciler Cemiyeti Başkanı, NTV Kocaeli Temsilcisi Cemal Kaplan yeni yaşını yakın arkadaşları ve aynı zamanda meslektaşları Hakan Süer ve Halit Yılmaz'ın sürpriziyle karşıladı. TRT Kocaeli Temsilcisi Halit Yılmaz ve A Haber Kocaeli Temsilcisi Hakan Süer bir pastayla Cemal Kaplan'ın kapısını çaldı, 'İyi ki doğdun Başkan' dedi. Kaplan, arkadaşlarının bu sürprizi karşısında hem duygulandı hem de çok mutlu oldu. Biz de Kocaeli Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Cemal Kaplan'ın doğum gününü kutluyor, 'nice senelere' diyoruz.





LİMONEVİ'NDE UÇURTMA ŞENLİĞİ

Başiskele'de bölgesinde bulunan Limonevi Anaokulu'nun minikleri Uçurtma Şenliği'nde bir araya geldi. 4 yaş grubu miniklerin kendi tasarladıkları uçurtmalarla katıldığı şenlik oldukça renkli geçti. Yazın gelişini Uçurtma Şenliği ile karşılayan minikler, gökyüzünü rengarenk süsleyen uçurtmalarını uçurarak keyifli bir gün geçirdi. Limonevi Anaokulu'nun sosyal medya hesaplarına da yansıyan bu renkli kareler çok beğenildi.

LOTUS DOSTLUKLARI

Türkiye'de; hipnoz, psikoterapi ve kadın doğum konularına hakim olup derinlemesine analizler yapabilen sayılı hekimlerden biri olan Op. Dr. İnci Çavuşoğlu; sahibi olduğu Lotus Gebe isimli anne ve bebek merkezinde şimdiye kadar sayısız anneye fiziksel ve psikolojik anlamda destek verdi. Bu arada Lotus Gebe'ye devam eden anneler arasında da çok güzel dostluklar kuruldu. Lotus Gebe'nin anneleri bağlarını hiç koparmadı, aradan yıllar geçse de görüşmeye devam etti. Op. Dr. İnci Çavuşoğlu, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda, bu konuyla ilgili düşüncelerini şöyle dile getirdi: "Onları bir arada görmek beni hem çok mutlu ediyor hem de çok duygulandırıyor. İyi ki diyorum. Bunca bebeğe, bunca dostluğa dokunabilmişim. Çok şükür, bin şükür."





POYRAZ, YARIŞLARA HAZIRLANIYOR

Akgün Otomotiv bünyesinde Volvo, Fiat, Ford Grup Pazarlama Müdürü olarak görev yapan Merve Bor ile tam bir motosiklet aşığı olan Ali Bor'un 5 yaşındaki oğulları Poyraz, yarışlara hazırlanıyor. Kocaeli'nin en küçük motocross ve süpermoto yarışçısı olan Poyraz, bu ay başlayacak yarışlar öncesinde Afyonkarahisar'a giderek antrenman yaptı. Pisti tanımak amacıyla yarışların yapılacağı alanda çalışan Poyraz, ilki 12-13 Haziran'da yapılacak motocross şampiyonasında, Kartepe Motosiklet Kulübü'nun yarışçısı olarak ilimizi temsil edecek. Poyraz'a şimdiden başarılar diliyoruz.

OLİMPİYAT YILDIZLARI'NDA KAYITLAR BAŞLIYOR

Kocaeli Olimpiyat Yıldızları Cimnastik Kulübü Başkanı Tolga Havuç sosyal medya hesaplarından yaptığı açıklamada, "Biliyoruz; çok özlediniz ama biz de çok özledik" diyerek, yeni dönem kayıtların başladığını duyurdu. 3-12 yaş ve seviye grupları için 1 Haziran tarihi itibariyle kayıt almaya başladıklarını açıklayan Havuç, "Umarım ayrı kaldığımız son 19 Mayıs olur" dedi. Cimnastik dersleri; kulübün Başiskele, Derince ve Yahya Kaptan salonlarında, haftada iki gün, birer saat olarak verilecek.







GEZEN ÇÖMLEK İNCİ TANELERİYLE

ODTÜ mezunu iki mühendisin, Yaşıya ve Anıl Özçevik'in kurduğu Gezen Çömlek Atölyesi, geçen ay Gölcük İnci Tanem Anaokulu'na konuk oldu. Okulun bahçesine kurdukları seyyar çömlek tornasıyla bir atölye çalışması gerçekleştiren Özçevik çifti, anaokulunun minikleriyle çok eğlenceli vakit geçirdi. Covid-19 önlemleri çerçevesinde, pandemi kurallarına uygun olarak düzenlenen etkinlikte çamurun büyüsüne kapılan minikler ortaya birbirinden güzel eserler çıkardı. Eğlenceli kareler Gezen Çömlek Atölyesi'nin sosyal medya hesaplarına işte böyle yansıdı.

OKUMA SANATI'NDAN İKİ HATIRA ORMANI



Okuma Sanatı Kulübü, kuruluşunun 5. yılında anlamlı bir projeye imza attı. İzmit'te bir hatıra ormanı kurmak üzere yola çıkan Okuma Sanatı Kulübü'nün projesi o kadar büyük ilgi gördü ki hatıra ormanı sayısı ikiye çıkarıldı. İzmit'in yanı sıra Dilovası'na da bir hatıra ormanı kuracak olan kulüp, projeyi Orman İşletme Müdürlüğü ile birlikte yürütecek. Okuma Sanatı Kulübü Başkanı Tülay Yanıkoğlu Yazıcı, "Gelecekte çocuklarımız daha güzel bir dünyada yaşasın istedik. Dikeceğimiz her fidanla gelecek yeşerecek, dünya daha güzel bir yer olacak" diyerek, projeye destek veren herkese teşekkür etti.





GÜZELLİĞİNİZ EMİN ELLERDE...

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte kişisel bakımımıza daha çok dikkat etmeye başladık. İlimizdeki kadınların güzelliğine güzellik katan en doğru adreslerden biri olan Meida Beauty & Hair By Zeynep Karagöz, yaza daha bakımlı bir başlangıç yapmak isteyenler için hazırlıklarını tamamladı. Yenişehir Mahallesi'ndeki butik salonunda her türlü kuaför hizmeti, manikür, pedikür ve cilt bakımı konularında hizmet veren Meida Beauty & Hair, pandemi koşullarında randevu sistemiyle çalışıyor. Geç kalmadan yerinizi ayırtmak için 0530 306 46 78 numaralı telefondan randevu almayı unutmayın.



İLGİ ÇEKİCİ BİR FİLM: OKSİJEN

Yönetmenliğini Alexandre Aja, senaristliğini Christie LeBlanc'ın üstlendiği, 2021 yapımı 'Oksijen' Netflix'te yayınlandı. Bir sabah buz gibi bir kriyojenik ünitede uyanan Liz'in; oksijeni tükenmeden önce kim olduğunu hatırlamaya ve bu dondurucu soğukluktaki odadan kurtulmaya çalışırken yaşadıklarını anlatan filmin başrolünde Anne Hathaway var. Malik Zidi ve Marc Saez'in de rol aldığı 'Oksijen'de, Liz'in nefes kesen hayatta kalma mücadelesine şahit oluyoruz. Bu ilgi çekici filmi keyifle izleyeceğinizden eminiz.

BU KONSER KAÇMAZ!

Dijital konser etkinliklerinin bir yenisiyle karşınızdayız. Söz ve müziği kendisine ait olan ilk şarkısı 'Hiçbir Şey Yapasım Yok' ile büyük beğeni toplayan Kocaeli Üniversitesi Görsel İletişim ve Tasarım bölümü mezunu Berk Uçar, yeni şarkısının hazırlıklarına başladı. Önümüzdeki günlerde Jojo.live etkinlik platformunda bir dijital konser gerçekleştirecek olan Uçar, dinleyicilerine yine keyifli saatler yaşatmaya hazırlanıyor. 5 Haziran akşamı Jolly Joker internet sitesi www.jojo.live'da canlı gerçekleşecek konser 22:00'de başlayacak ve 23:30'a kadar sürecek. Tek kişilik bilet fiyatı 28 TL, oda fiyatı 68 TL olarak belirlenen canlı konsere katılmak isterseniz yerinizi şimdiden ayırtın deriz.





BU ALBÜM ALINIR!

Sanat kariyerinde 35 yılı geride bırakan Çelik, sanatçı dostları tarafından seslendirilen unutulmaz şarkılarıyla yeniden gündemde. Müzik dünyasının usta yorumcu ve sanatçıları Fatih Erkoç, Emre Aydın, Cem Adrian, Pamela, Halil Sezai, Umut Kuzey, İskender Paydaş ve Orkestrası, Oğuzhan Uğur, Gülçin Ergül, Can Gox ve Rubato, müzik kariyerinde 35 yılı geride bırakan Çelik'in şarkılarını kendi yorumlarıyla seslendirdi. Çelik şarkılarını her sanatçının kendi tarzıyla yorumladığı 'Devir Değişti' isimli albümde 12 parça yer alıyor. Arşivlerde mutlaka bulunması gereken bu albümü keyifle dinleyeceğimize şüphe yok.

YAZA FORMDA GİRİN!

Dört gözle beklediğimiz yaz aylarının gelmesiyle beraber deniz sezonu da açıldı. Pandemi döneminde geçirdiğimiz hareketsiz günlerin kaçınılmaz sonucu olarak, pek çoğumuz yaz aylarını birkaç fazla kiloyla karşıladık. Siz de plajlarda boy göstermeden önce eski formunuza dönmenin yollarını arıyorsanız, yapmanız gereken çok basit: Elif Akıncı Pozitif Yaşam Merkezi'nde bulunan Body Sculpt Machine, 30 dakikada 25 bin squat ve 25 bin mekik etkisi yaratan teknolojisiyle bedeninizi adeta baştan yaratıyor. Kısa yoldan sıkılaşma ve eski formuna kavuşmak isteyenler, merkezin 0541.533 45 41 numaralı telefonunu arayarak randevu oluşturabilir.



SAKSIDA SEBZE YETİŞTİRELİM

Bahçeli bir evde oturmuyor olmak, evimizde kendi çiçek, sebze hatta meyvelerimizi yetiştiremeyeceğimiz anlamına gelmez. Bitkilerle vakit geçirmek, toprakla temas etmek, rengarenk çiçekler yetiştirmek kime iyi gelmez ki... Evimizin balkonunda birkaç küçük saksıyla kendi küçük hobi bahçemizi oluşturabilir; böylece hem yepyeni bir hobi edinip hem de kendi yetiştirdiğimiz domates, biber, maydanoz, salatalık, çilek gibi sebze ve meyvelerle daha sağlıklı beslenebiliriz. Bunun için yapmamız gereken tek şey küçük bir araştırma. Toprak seçimi, sulanma sıklığı, ışık alma durumu gibi bilgileri edindikten sonra fidelerimizi dikebilir, onları özenle büyüterek kendi mahsulümüzü hasat etmenin keyfini yaşayabiliriz.





SIRA DIŞI KONUSUYLA **DAMIZLIK** KIZIN ÖYKÜSÜ

Damızlık Kızın Öyküsü, son yılların en fazla ses getiren dizilerinden biri. Margaret Atwood'un aynı adlı romanından uyarlanan, 15 Emmy ve 2 Altın Küre ödüllü dizi oldukça ilginç bir konuya sahip. Hikaye şöyle: Amerika Birleşik Devletleri'nin parçası olan Gilead, çevresel felaketler ve düşen doğum oranları karşısında, kadınlara devlet mülkü gibi davranan tutucu bir rejimle yönetilmekte ve hizmetçi kadınlar, popülasyonu arttırmak için damızlık olmaya zorlanmaktadır. Offred ise Gilead'da kalan son doğurgan kadınlardandır. Offred'in tek amacı hayatta kalmak ve kendisinden alınan kızını bulabilmektir. Evde daha fazla zaman geçirdiğimiz şu günlerde alternatif hikayeler arayanlar Blu TV'de yayınlanan 'Damızlık Kızın Öyküsü'nü' ilgiyle izleyecektir.

'YETİŞKİNLERİN **YALAN** HAYATI'NI OKUMALISINIZ!

Kendimize daha çok zaman ayırdığımız bu günlerde sizlere kitap önerisi sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Elena Ferrante'nin kaleme aldığı 'Yetişkinlerin Yalan Hayatı' adlı kitap, yazarın kendine has bakış açısıyla bedenin değerinin nasıl yükseltilip alçaltılabileceğini ve bu yakıştırmaların bir hayatı nasıl etkilendiğini farklı kadınlar üzerinden anlatıyor. Çocukluğunu Napoli tepelerinde geçiren Giovanna, yıllardır görmediği babasının kötü bahsedilen kardeşine benzetilir ve geçmişini araştırmaya başlar. Yoksul bir mahallede yaşayan halasını aramaya çıkar. Yalnızca gerçeği öğrenmek isteyen Giovanna, ailesine karşı beklenmedik güven problemleriyle karşılaşacaktır. Yıkma ve inşa etme üzerine kurulu bu kitabı mutlaka okumanızı tavsiye ederiz.





ÇADIR KEYFİ İLE KAMP YAPALIM MI?

Sosyal hayatımızın sınırlanmasıyla beraber doğaya dönmeye ve rotamızı kamp yapabileceğimiz şekilde belirlemeye başladık. Peki, neden kamp yaparken sosyalleşmeyelim? Çadır Keyfi bizlere bu konuda destek sağlayabilecek harika bir kulüp. Farklı meslek ve yaş gruplarına mensup gençlerin bir araya gelerek kurduğu Çadır Keyfi, kamp severleri güvenilir ortamlarla buluştururken sosyal sorumluluk projeleri de gerçekleştiriyor. Kamp severler, birbirinden eğlenceli etkinliklerle keyifli bir kamp tecrübesi yaşamak isteyenler, kamp tutkunu bu büyük ailenin bir üyesi olabilir, onlarla beraber yepyeni rotaları keşfe çıkabilir.



BUZ GİBİ BİR ÇAYA NE DERSİNİZ?

İşte yaz geldi, havalar ısındı. Sıcaklardan bunaldığımız şu günlerde içimizi serinleten, katkısız ve aromatik soğuk çaylar çok popüler; üstelik hazırlaması da çok kolay. Kapaklı bir sürahinin içerisine dilediğiniz kadar soğuk su ve her bir bardak su için ikişer tatlı kaşığı sevdiğiniz aromalara sahip bitki ya da meyve çayını ekleyin. Sürahiyi buzdolabına kaldırıp çayınızın iyice soğumasını bekleyin. Tüketmeden önce çay yapraklarını süzün, bol buz ile servis yapın. Limon, taze meyveler, nane yaprakları ya da çubuk tarçın ile başka bir boyuta taşıyabileceğiniz çayınızı keyifle yudumlayın. Afiyet olsun!



HER HALİYLE ŞIK

HİLAL ŞEN TUGAY

KURUMSAL HAYATTAKİ BAŞARISININ YANI SIRA ENERJİ ŞİFA ÇALIŞMALARIYLA PEK ÇOK KİŞİNİN HAYATINA DOKUNAN SPİRİTÜEL DANIŞMAN/BİLİNÇALTI DÖNÜŞÜM UZMANI HİLAL ŞEN TUGAY, KENDİNE ÖZGÜ GİYİM TARZIYLA DA DİKKATLERİ ÜZERİNE ÇEKİYOR. GARDIROBUNDAKİ PARÇALARIN ÇOĞUNU, İŞİ GEREĞİ SIK SIK ÇIKTIĞI YURT DIŞINDAN SATIN ALAN HİLAL HANIM, 'SADE, RAHAT VE ŞIK' OLARAK TANIMLADIĞI GİYİM TARZIYLA GİRDİĞİ HER ORTAMDA FARK EDİLİYOR. HAYDİ GELİN, HİLAL HANIM'IN KOCAELİ LİFE'IN STİL SAYFASI İÇİN YAPTIĞI SEÇİMLERE BİRLİKTE GÖZ ATALIM



YAŞAM

Nerede yaşıyorsunuz?

2009 yılından beri İstanbul'da yaşıyordum. Eşimin ve benim ailelerimizin İzmit'te olması sebebiyle geçen yıl İzmit'e taşındık. Şu an Plajyolu'nda oturuyoruz.

Evinizi seçerken dikkat ettiğiniz kriterler nelerdi?

Bugüne kadar 6 kez ev taşıdım ve hepsinin genel özelliği, yeşillik içinde ve denize yakın olmasıydı. O yüzden İzmit'e yerleşmeye karar verdiğimizde Plajyolu'nu seçtik. Burada markete yürüyorum, yürüyüş yapacağım zaman arabama binmek zorunda kalmadan sahile inebiliyorum. Evde sıkıldığımda kitabımı, kahvemi, sandalyemi alıp yeşilliklere atıyorum kendimi.

Evinizin en rahat köşesi?

Rahatlık anlamında salonumuz. Aklımı işimden başka hiçbir şeyin meşgul etmemesini istiyorsam, hemen çalışma odasına kaçarım. O odayı özellikle dikkat dağıtmasın diye çok sade bıraktık.

Evinizdeki en sevdiğiniz eşya? ▸

Birinci sırayı her zaman kitaplarım alır. Paylaşamadığım tek şeydir. Onun dışında her gittiğim ülkeden aldığım, orayı anlatan objeler ve tablolarım.

Çalışıyor musunuz, boş vakitlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

13 yıldır kurumsal bir şirkette çalışıyorum ve bununla birlikte bilinçaltı terapileri yapıyorum. Kişilerin psikolojik (depresyon, panik atak, anksiyete vs) ve fiziksel rahatsızlıklarını, alkol-sigara gibi bağımlılıklarını, aileleriyle ya da sevgilileriyle olan problemlerini; reiki, kozmik enerji ve kuantum düşünce gibi tekniklerle, alternatif tıp ve tamamlayıcı tıbbı kullanarak pozitife dönüştürüyor, şifalandırıyorum. Aynı zamanda reklam oyuncusuyum. Birçok reklamla ekranlara geldim. Bu işler vaktimin çoğunu alsa da bu düzensizlik içinde bir düzen kurmayı başardım.

Hafta sonlarını nasıl geçiriyorsunuz?

Benim için hafta içi-hafta sonu gibi bir durum maalesef yok. Kendim ne zaman dinlenmek istersem, o zamanı tatil ilan ediyorum :)

Sosyal medyayı aktif olarak kullanıyor musunuz?

Evet. Farkındalık yaratabilmek adına, şifa terapilerini ve kişilerin bilmediği farklı konuları, daha popüler olduğu için Instagram'da anlatıyorum.

Facebook, Twitter, Instagram?

Instagram'ı daha yoğun olmak kaydıyla, Facebook ve Twitter'ı da kullanıyorum.

En son izlediğiniz film?

Baraka… Tanrıyı reddedip, çektiği acılar yüzünden ona kızan fakat tanrıyla konuştuğunda her şeyin sebebini anlayan; kızmak yerine tevekkül edip özüne dönmeyi başaran bir adamın hikayesi. Herkesin mutlaka izlemesi gereken bir film.

En sık dinlediğiniz albüm?

Yeşilçam filmlerindeki şarkılara bayılırım. Aileden gelen bir alışkanlıkla Türk sanat müziğinin yeri bende apayrıdır. Eğer yürüyüş yapıyorsam mutlaka smooth jazz dinlerim; mutfaktaysam 45'lik diye bir radyo var, onu açarım. Selami Şahin, Sezen Aksu, Sıla şarkılarını çok severim. Arabesk, mutlaka Serkan Kaya… Yani rock müzik dışında her tarzı dinliyorum aslında.

En sevdiğiniz yazar?

Ramtha, Echart Tolle, Darel Rutherford, Doğan Cüceloğlu, Üstün Dökmen gibi isimler... Genelde bilgiye dayalı kişisel gelişim, psikoloji ve spiritüel konularla ilgili kitapları tercih ediyorum. Kitabın bana mutlaka bir şey öğretmesi lazım.



Hilal Şen Tugay, spor ve rahat kıyafetleri tercih ediyor.

GİYİM

Nasıl bir giyim tarzınız var?

Olabildiğince sade ve rahat. Yazın, eğer özel bir yere gitmiyorsam sadece şort-crocs ve elbiseyle görebilirsiniz beni. Kışın da spor taytlarımla.

Alışverişi en çok nereden yapıyorsunuz?

Pandemiden önce her şeyimi yurt dışına çıktıkça oralardan alıyordum, artık Trendyol'dan alıyorum. Mağaza dolaşmayı çok sevmiyorum. İlla ki gideceksem de alacaklarım bellidir, uzun uzun gezmem. İhtiyacım olanı alır çıkarım. Önemli olan beğenmiş olmam, beğendiğim sürece fiyatına bakmam. 40- 50 lira da olsa, çok pahalı da olsa alırım.

"Mağaza dolaşmayı çok sevmiyorum. İlla ki gideceksem de alacaklarım bellidir, uzun uzun gezmem."

Kot markası?

Türkiye'de 3 ay kadar önce Mavi'den 3 tane kot aldım. Onun dışındaki tüm kotlarım Japonya'dan. O kadar çok almışım ki yıllardır onları giyiyorum.

Spor ayakkabı?

Son zamanlarda iki tane Nike, bir tane Skechers ayakkabı aldım. Onun dışındaki spor ayakkabılarımın hepsini New York, Boston ve Washington'dan aldım. Michael Kors, Guess, Burberry, New Balance gibi markalar Türkiye'de pahalı. Ben de gittikçe -ki işim gereği sık sık gitmek durumunda kalıyorum- yurt dışından alıyorum. ▸



Pandemiden önce her şeyimi yurt dışına çıktıkça oralardan alıyordum



Gece ayakkabısı?
Gece ayakkabılarımı Derimod, Desa ve Beşiktaş'ta minik bir dükkandan alıyorum.
Saat-güneş gözlüğü?
Michael Kors, Guess, Armani ve Apple Watch markalarının saatlerini kullanıyorum. Apple Watch hayatıma girdiği yıldan beri diğerlerini pek kullanmıyorum. Gözlükte de tercihim Michael Kors, Prada, Vogue, Emporio Armani. Bunlar da ayakkabılar gibi hep Amerika'dan.
Çanta?
Michael Kors, Steve Madden, Derimod.
Gardırobunuzun vazgeçilmezi?
Rahat kıyafetler.
En son satın aldığınız şey?
Tabii ki kitap :) Darel Ruhterford-İnancın Gücü ve Mehmet Okuyan-Kur'an Meali.

GÜZELLİK

Parfüm (günlük/gece)?
Paco Robanne-Olympea, Georgio Armani-Acqua di Gioia, Estee Lauder-Sensuous, Lancome-La Vie Est Belle, Victoria Secret-Noir Tease. Yıllardır aynı parfümleri kullanırım. Parfüm konusunda değişikliğe açık değilim.
Şampuan?
Hep Head&Shoulders kullandım ama hayvanlar üzerinde deney yaptıklarını öğrendiğimden beri kullanmıyorum. Artık Farmasi'nin ürünlerini tercih ediyorum.
Cilt bakım markası?
Cildim çok hassas olduğu için her ürünü kullanamıyorum. Yüz yıkama jelim, TTO Termal Çay Ağacı Yağı, nemlendirici olarak Sensidiane krem ve Solante güneş kremi. Hepsi eczane ürünleri olmak durumunda maalesef.
Saçınızı nerede kestiriyorsunuz?
Kuaförüm İstanbul-Florya'da, Abra Hair Design. İzmit'e taşınınca bir tek ondan vazgeçemedim. Kıvırcık saç kesiminde bence bir numaralar. Manikür için Kuaför Hamza'da Aysel Karadeniz'e gidiyorum. İşinde inanılmaz iyidir. Elleri o kadar hafif ki sana dokunduğunu anlamıyorsun bile.
Estetik yaptırdınız mı? Karşı mısınız?
Alın bölgemde botoks var. Çok fazla mimik kullandığım için o bölgede ihtiyaç duyuyorum. Hayır, estetiğe karşı değilim.
Evde doğal olarak uyguladığınız güzellik sırlarınız var mı?
Güzellik için yok. Temel şeyler dışında cildimle çok

oynamam ama yorgun olduğumda epsom tuzu hayat kurtarır. Ilık-sıcak arası suya bir miktar epsom tuzu dökün ve ayaklarınızı 15-20 dakika içinde tutun. Kan dolaşımını hızlandırır. Serotonin hormonu salgılamaya yardımcıdır yani stres, depresyon zamanlarında da müthiştir. Bedendeki negatif enerjiyi alır. Buradan da tavsiye etmiş olayım.

GEZİ

Yurt dışına ne sıklıkla çıkıyorsunuz?
Pandemi öncesi her ay bir yerdeydim. Pandemi döneminde birkaç günlüğüne Sri Lanka'ya ve Güney Afrika'ya gittim.

Hangi ülkeleri tercih ediyorsunuz?
52 ülkede 67 farklı şehre gittim. Bunların içinde Endonezya-Bali'ye üç kez gittim, on kez daha gitsem doyamam. Orası çok başka bir yer. Defalarca gitsen mutlaka görmediğin bir yer çıkar. Panama'ya da bayılırım. Her yerde Latin müzikleri… Her köşe başında hayatın tadını çıkaran birileri mutlaka var. 12 yıldır Latin dansı yaptığım için bende etkisi çok başka. Bir de Küba inanılmaz eğlenceli. Yolda yürürken bir anda kendini dans ederken bulabiliyorsun. Ayrıca Medine'ye gittiğimde, o atmosferden çok etkilenmiştim. Herkesin yaşamasını kalpten istediğim bambaşka bir duygu.

Yurt içinde yaz-kış tercihiniz?
Yazın genelde Kandıra sahilindeki yazlığımızdayız ama illa ki bir yere kaçacaksak, Olimpos, Kalkan civarını tercih ediyoruz. Bir de Marmaris-Fethiye arasında çok bilinmeyen, şahsa ait bir koy var. Özel davetle girilen bir yer. Bazen de oraya gidiyorum. Soğuk havaları hiç sevmem ve mümkünse evden hiç çıkmamaya çalışırım. Bu yüzden bununla ilgili bir şey söyleyemeyeceğim.

Hafta sonlarında kaçış noktalarınız?
Eşimin de benim de işimizde hafta sonu mefhumu pek yok. O yüzden pek uzağa gidemiyoruz. Genelde İstanbul'a kaçıyoruz. Eskiden gittiğimiz yerlere gidiyoruz. İstanbul'daki evimizi kapamadık. Birkaç gün kalıp dönüyoruz.

Şehir içinde kahvaltı ve yemek için nereleri tercih ediyorsunuz?
Yaz akşamları Yelken Kulüp'te güneşi batırmayı çok seviyoruz. Kahvaltı için de genelde Maşukiye-Kartepe tarafına gidiyoruz.

Eğlence için sürekli gittiğiniz mekan?
Pandemiden önce İstanbul'da yaşıyorduk zaten. Genelde Latin gecelerine veya yeni nesil meyhane konseptli yerlere giderdik. ■


Hilal Şen Tugay, estetiğe karşı olmadığını söylüyor.

EV YAPIMI BURGER BURADA YENİR

SALASH BURGER

Genç girişimci Gökhan Alet'in Çınaraltı Künefe'den sonra ilimize kazandırdığı ikinci marka olan Salash Burger, ev yapımı burgerleriyle yeme-içme sektörüne iddialı bir giriş yaptı

HABER: **ZEYNEP AKAR** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN - TANER HEBEK**



Double Tiftik Burger, kemiğinden tiftik tiftik ayrılana kadar 6 saat boyunca ağır ateşte pişirilen dana etiyle hazırlanıyor.



Salash Burger'in kurucusu Gökhan Alet

Kentimizin genç ve başarılı girişimcilerinden Gökhan Alet, Çınaraltı Künefe ile yakaladığı başarı grafiğini daha da yükseğe taşımaya kararlı. Açıldığı günden itibaren kapısında kuyrukların oluştuğu, Kocaelililerde adeta bağımlılık yaratan Çınaraltı Künefe'den sonra ikinci markası Salash Burger ile karşımıza çıkan başarılı girişimci, ev yapımı burger konusunda da en az künefede olduğu kadar iddialı.

SIRA DIŞI KONSEPT

Pandemi önlemleri nedeniyle faaliyetine paket servis ve gel-al sistemiyle başlamasına rağmen adını kısa sürede duyuran Salash Burger, nihayet misafirlerini ağırlamaya başladı. Asıl mesleği mimari restorasyon olan Gökhan Alet'in, markanın adına yakışır şekilde, sıra dışı bir konseptle bizzat tasarladığı dükkan, gerek akılları baştan alan lezzetleri gerekse keyifli ortamıyla şimdiden dolup taşmaya başladı.

ÖZEL REÇETELER

Bir yiyenin bir daha vazgeçemediği Salash Burger'in en büyük özelliği, menüsündeki tüm lezzetlerin ev yapımı olması. Satışa sundukları ürünlerin reçetelerinin kendilerine ait olduğunu özellikle belirten Gökhan Alet, "İzmitlileri gerçek ev yapımı burger lezzetiyle tanıştırmak için yola çıktık. Kendi reçetelerimizle en kaliteli ve en taze ürünleri kullanarak hazırladığımız burgerler, damaklarda iz bırakacak ▸



Salash Burger, nefis ev yapımı burgerleriyle kısa sürede burger tutkunlarının ilk adresi haline geldi.





Salash Burger, sıra dışı konseptiyle de ilgi çekiyor.

kadar lezzetli. Pandemi döneminde açılmış olmamıza rağmen bu kadar büyük ilgi görmemizin nedeni de bu" diyor.

EN TAZE ÜRÜNLER

Burgerlerin hiçbir çeşidinde hazır ya da dondurulmuş gıda kullanmadıklarının; tüm malzemelerin özel olarak temin edildiğinin altını özellikle çizen Gökhan Alet, sözlerine şöyle devam ediyor: "Burgerlerimizin tamamında dana döşünden elde edilen etleri kullanıyoruz ve bu eti mutfağımızda özenle kendimiz işliyoruz. Kesinlikle hazır, dondurulmuş köfte kullanmıyoruz. Ayrıca ekmeklerimizi ve burger sosumuzu da dükkanımızda kendi reçetemizle üretiyoruz. Soslarımız, kullandığımız özel eritme peynir, füme etler… Burada her şey en taze ve lezzetli haliyle bulunuyor."


Salash Burger'in menüsünde 7 ayrı lezzette burger buluyor.



Salash Burger'in, menüsünde 7 ayrı lezzette burger ve 5 çeşit atıştırmalık bulunuyor. Salash müdavimleri; Salash Burger, Cheese Burger, Mexican Burger, Barbekü Füme Burger, Tiftik Burger, Double Salash Burger ve Double Tiftik Burger arasında seçim yapmakta zorlanırken; patates kızartması, soğan halkası, mozzarella steak, Salash lezzet tabağı ve çıtır tavuk gibi atıştırmalıklar da damaklarda adeta lezzet şöleni yaratıyor.


Salash Burger markasının kurucusu Gökhan Alet, ekibiyle birlikte.

İKİNCİ ŞUBE YAKINDA

Salash Burger, ev yapımı nefis burgerleriyle kısa sürede İzmitli burger tutkunlarının gönlünde taht kuran Gökhan Alet, ikinci şube için de kolları sıvadı. Salash Burger'in bir şubesini de Körfez Kent 4. Etap'ta açmaya hazırlanan Gökhan Bey, "Körfez'deki Salash Burger müdavimlerinin 'Körfez'e de şube açın' ısrarını kıramadık. İkinci şubemizi bir ay içinde hizmete açmayı planlıyoruz. Tüm Kocaelilileri Salash Burger'in benzersiz burgerlerini tatmaya bekliyoruz" diyor. ■

İLETİŞİM

Yenişehir Mah. Demokrasi Cad.
No:86 İzmit/Kocaeli
Tel: (0262) 643 54 61
Instagram: @salashburger
Online sipariş: www.yemeksepeti.com



Ekmeklerden burger soslarına kadar, kullanılan tüm ürünler Salash Burger'in mutfağında özel reçetelerle üretiliyor.

MÜKEMMELİ ARAYANLARIN ADRESİ

ŞEMRA ÜLKER BEAUTY CENTER

Uzman estetiysen ve usta öğretici Semra Ülker, mükemmeliyetçi yapısını işine de yansıtıyor, İzmitli kadınlara kendilerini çok özel hissettiriyor

HABER: **CANDAR TÜMEĞ**
FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Uzun yıllar farklı kurumlarda çalıştıktan sonra sayısız eğitim alarak çocukluk hayalini gerçekleştiren Semra Ülker, kendi adını verdiği güzellik salonunda İzmitli kadınları güzelleştirirken, beylere de ihtiyaçları doğrultusunda mükemmel çözümler sunuyor. Semra Ülker Beauty Center'da buz epilasyondan iğneli epilasyona, cilt bakımından kalıcı makyaja, microblading uygulamasından ipek kirpiğe, kaş tasarımından kirpik liftinge, manikür-pedikürden kalıcı ojeye, protez tırnaktan saç simülasyonuna kadar her türlü işlem, günün trendlerine uygun bir şekilde gerçekleştiriliyor.

SAYISIZ EĞİTİM ALDI

Semra Hanım, güzellik sektörüne nasıl adım attığını şöyle anlatıyor: "Anadolu Üniversitesi İşletme bölümü mezunuyum ancak güzellik sektörü çocukluğumdan beri ilgimi çekiyordu, yapmak istediğim bir meslekti, kısacası hayalimdi. İş hayatına atılsam da aklım güzellik sektöründe kalmıştı. Sonunda karar verdim, 2006 yılı itibariyle çeşitli akademilerden eğitim almaya başladım. Sayısız eğitim aldım ancak hep daha iyisini yapma isteğimden dolayı yetersiz geliyordu. Eğitimden eğitime koştum, seminerlere ve workshoplara katıldım. Sonunda uzman estetisyen

Semra Ülker Beauty Center'ın kurucusu Semra Ülker



Semra Ülker Beauty Center randevu sistemiyle çalışıyor, kişiye özel hizmet veriyor.



Semra Ülker Beauty Center'da temizlik ve hijyen kurallarına çok dikkat ediliyor.

ve usta öğretici oldum. Çeşitli kurumlarda uzman estetisyen olarak çalıştım, stajyerler yetiştirdim ve eğitim verdim.

15 YILLIK TECRÜBE

Sıra hayalimi gerçekleştirmeye gelmişti. 2016 yılında, uzman estetisyen ve usta öğretici olarak kişiye özel hizmet verebileceğim bir salon açtım. KOSGEB'in kadın girişimcilere verdiği krediyle kendi markamı oluşturdum ve o gün bu gündür Semra Ülker Beauty Center çatısı altında, 15 yıllık tecrübemle müşterilerime hizmet veriyorum. İşime aşığım, bir şey yapıyorsam en iyisini, en güzelini yapmalıyım, mükemmele ulaşmalıyım yoksa mutsuz oluyorum. Kaliteye ve hijyene önem veririm, sonuç odaklı çalışırım. Bu sektörde hep aranılan ve tercih edilen kişi oldum. Bundan dolayı mutluyum."

BEYLERE DE HİZMET

Semra Hanım, güzellik salonunda verdiği hizmetleri şöyle anlatıyor: "Son teknoloji ürünü buz başlıklı epilasyon cihazıyla hem kadın hem erkek müşterilerimize kalıcı çözümler sunuyoruz. Erkeklere yönelik kemer üstü buz epilasyonun yanı sıra cilt problemleri, manikür, pedikür, saç simülasyonu, bozuk kaş şekillendirme mikropigmentasyon uygulamaları yapıyoruz. Ayrıca iğneli epilasyon da yapıyoruz, her kıl türünde en iyi sonuca ulaşıyoruz. Epilasyonun yanı sıra profesyonel cilt bakımı hizmeti veriyoruz. Önce cildi analiz ediyoruz, cilt tipine uygun bakım yapıyoruz. Bu esnada sivilce, leke, siyah nokta ya da akne



Semra Ülker'in en büyük yardımcısı kızı Aylin Tümer

gibi problemler varsa, çözüme kavuşturuyoruz. Ayrıca ciltte sarkma varsa toparlama ve bakım işlemleri yapıyoruz.

SAÇ SİMÜLASYONU

Kocaeli'de başka hiçbir güzellik salonunda olmayan 'Skeyndor' adlı ürünü kullanıyoruz. Skeyndor Eternal serisiyle yüz, boyun ve dekolte bölgesine kök hücre bakımı yapıyoruz. Cildini gençleştirmek, toparlamak, kırışıklıklardan kurtulmak, aydınlık ve canlı bir cilde kavuşmak, kısacası yenilenmek isteyenler için harika bir ürün. Öte yandan saç simülasyonu da yapıyoruz. Saçta yara ya da dikiş izi varsa veya kişiyi rahatsız eden bir boşluk söz konusu ise saç simülasyonu tekniğini kullanarak, saç efekti veriyoruz. Böylece rahatsızlık veren görüntüyü ortadan kaldırıyoruz."

KALICI MAKYAJ

Semra Hanım, özellikle çalışan kadınların hayatını kolaylaştıran kalıcı makyaj uygulamalarını da başarıyla gerçekleştiriyor. Dolgu tekniği kaş kontörü, microblading, ipek kirpik, kirpik lifting, dudak renklendirme ve eyeliner uygulamalarında kimyasal içermeyen doğal ürünler kullandıklarını söyleyen Semra Hanım, "Kalıcı makyaj uygulamaları özellikle çalışan kadınlara zaman kazandırıyor, her daim bakımlı ve güzel görünmelerini sağlıyor" diyor. Semra Ülker Beauty Center'da kalıcı oje ve protez tırnağın yanı sıra manikür-pedikür hatta ayak detoksu bile yaptırabilirsiniz.

AKADEMİ KURMAK

Semra Ülker Beauty Center'da kızı Aylin Tümer ile birlikte müşterilerine en iyi hizmeti vermeye çalışan Semra Ülker bundan sonraki hedefini ise 'akademi açmak' olarak açıklıyor. Kuracağı akademide güzellik sektörüne gönül vermiş kişilere eğitim vermek, onları meslek sahibi yapmak isteyen Semra Hanım, "Bu hayalimi de bir gün gerçekleştireceğime inanıyorum" diyor. Semra Hanım'ın temizlik, hijyen ve düzen konusunda taviz vermediği Semra Ülker Beauty Center, 09:00-20:00 saatleri arasında hizmet veriyor. ■

İLETİŞİM

Adres: Tepecik Mahallesi, Feridun Özbay Sokak, Ekşiler İş Merkezi No:23, Kat:2, İzmit
Telefon: 0543 911 49 11
Instagram: @sabeautycenter



Engin Kuyumculuk Yönetim Kurulu Üyesi Tuğba Zatreh.

ENGİN KUYUMCULUK

ALTIN VE PIRLANTADA GÜVENİN ADI

25 seneyi aşkın tecrübesi, güven odaklı hizmet anlayışı ve trend ürünleriyle sektörünün öncü markası Engin Kuyumculuk, yoluna emin adımlarla devam ediyor

RÖPORTAJ: **ZEYNEP AKAR** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

1995 yılında kurulan ve kurulduğu günden bu yana sektöründe adı her zaman güvenle anılan Engin Kuyumculuk, yoluna sağlam adımlarla devam ediyor. 2014 yılında, yenilikçi bir anlayışla yerini aldığı e-ticaret alanında da başarıyla ilerleyen Engin Kuyumculuk, ürünlerinin kalitesi ve tasarımıyla her dönemde adından övgüyle söz ettiriyor. Engin Döviz ve Kuyumculuk'un dününü, bugününü ve başarısının sırlarını markanın ikinci kuşak temsilcisi, Engin Kuyumculuk Ltd. Şti. Yönetim Kurulu Üyesi Tuğba Zatreh'ten dinledik.

Tuğba Hanım, bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

1978, İstanbul doğumluyum. Anadolu Üniversitesi'nin İngilizce öğretmenliği bölümünden mezun olduktan sonra eğitimime Kanada'da devam ettim. Esnaf bir ailenin kızı olarak büyüdüğüm için ticarete, özellikle de kuyumculuk mesleğine büyük ilgim vardı. Kanada'dan döndükten sonra hemen aile işletmemiz olan Engin Kuyumculuk'ta çalışmaya başladım, hala da devam ediyorum.

Engin Döviz ve Kuyumculuk ne zaman kuruldu?

İzmit'in ilk ve en köklü döviz firması olan Engin Döviz A.Ş., 1995 yılında kuruldu. Yönetim kurulu başkanımız Sayın Ahmet Tabanlı liderliğinde hizmet veren firmamız 1999 yılında Mualla Tabanlı'nın firmamıza katılımıyla Engin Kuyumculuk Ltd. Şti.'yi hayata geçirdi. Şubeleşme ve kurumsallaşma yolunda hızla ilerleyen Engin Kuyumculuk, kuruluşundan bugüne dek güven ve yenilik odaklı hizmet anlayışıyla yol alıyor.

Engin Kuyumculuk, kuruluşundan itibaren sektöre ne gibi yenilikler ve farklılıklar getirdi? ▸



Birbirinden şık pırlanta takılar Engin Kuyumculuk'ta







Engin Döviz ve Kuyumculuk, kurulduğu ilk günden beri günün trendlerini takip eden, müşteri memnuniyeti ve güven odaklı hizmet anlayışıyla sektöründe fark yaratmayı başarmıştı. Bununla beraber, 2014 yılından itibaren ailenin genç ve yenilikçi üyeleri de aramıza katılınca, Engin Kuyumculuk satış ve pazarlama alanında çok ciddi bir ilerleme kaydetti. Online sektörle bu tarihte tanıştık, kısa zamanda e-ticarette büyük başarılara ulaştık. Ayrıca, bölgemizde düzenlediğimiz altın ve pırlanta çadır günleri ile Kocaeli halkını her bütçeye uygun, şık tasarımlarla buluşturarak bir ilke imza attık.

Uzun yıllardır kemikleşmiş bir müşteri kitleniz var. Müşterileri için Engin Kuyumculuk'u vazgeçilmez yapan nedir?

Köklü bir geçmişe sahip olan firmamızı bugünlere taşıyan en önemli kriterin, güven duygusu olduğunu düşünüyorum. Müşterilerimizle aramızda hep uzun soluklu bir bağ olmuştur. Ayrıca Engin Kuyumculuk, kurulduğu günden bugüne kadar vitrinlerinde hep kaliteli ve özgün tasarımlara yer vermiştir. Altın ve pırlanta konusunda her bütçeye ve her ihtiyaca cevap veren bir ürün yelpazesine sahibiz. Bu da akla ilk gelen markalardan biri olmamızın en büyük sebeplerinden biri.



Tuğba Zatreh ve Mualla Tabanlı, Engin Kuyumculuk'un başarılı ekibiyle birlikte.

ÖZGÜN TASARIMLAR

Engin Kuyumculuk'ta hangi markalara ait, ne tarz ürünlerin satışı yapılıyor?

Altınbaş, Assos, Cetaş, Tekin Seyrekoğlu, Koçak ve daha bir çok dünya markasının seçkin ortağı olmaktan onur duyuyoruz. Bu markaların hem en özel hem de her bütçeye ve zevke uygun tasarımlarını mağazamızda bulmak mümkün. Engin Kuyumculuk, geniş ürün yelpazesi sayesinde ister klasik ister modern her tarzda özgün tasarımlara kolayca ulaşabileceğiniz; kendinizi ve sevdiklerinizi mutlu etme şansı yakalayabileceğiniz bir mağaza.

Altın ve pırlanta takılarda 2021 yılının trendleri nelerdir?

2021 takı trendlerinde, maksimalist tarzlar daha çok ön plana çıkıyor. Sadelik,



2021 takı trendlerinde maksimalist tarz ön plana çıkıyor.



Engin Kuyumculuk, pırlanta grubundaki şık ürünlerle oldukça iddialı.





Trabzon hasırları popülaritesini hiçbir dönemde kaybetmiyor.

küçük takılar, düz formlar bir süreliğine rafa kalkmış gibi görünüyor. Üst üste kullanılan kolyeler, büyük sallantılı küpeler ve yine üst üste çok sayıda takılan bileklikler genel tarzı desteklemek için kullanılıyor. Küpelerin de popülaritesi, boylarıyla doğru orantılı olarak artıyor. Yeni sezonda küpe tercihi büyük ve gösterişli parçalara yöneliyor.

DÜĞÜN TAKISI SEÇERKEN

Tuğba Hanım, düğün sezonu yaklaşırken, mağazanın ürün yelpazesine yeni eklenen ürün grupları var mı?

Bu yıl da 2020'de olduğu gibi tektaş ve beştaş yüzükler yeni evlenecek çiftlerimizin vazgeçilmezleri arasında olacak. Baget kesim ise pırlantanın en şık ve modern türlerinden biri haline geldi ve tektaş ile beştaşa alternatif olarak; evlilik tekliflerinde, nişan, düğün ve doğum günlerinde tercih edilen armağanların başında geliyor. Altın set modelleri ise her geçen gün değişiklik gösterse de yine alıcıların vazgeçilmezleri arasındaki yerini koruyor.

Düğün için takı alışverişi yapacak ailelere ve gelin adaylarına nelere dikkat etmelerini önerirsiniz?

Düğün, kapsamlı bir tören olduğu için yapılan harcamanın oranı da büyüktür. Bu nedenle düğün takıları belirlenirken bütçeye uygun olacak alyans, kolyeler ve yüzükler seçilebilir. Düğün sırasında tercih edilecek takılar seçilirken, bunların düğün sonrasında da kullanılabilir olması göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm gelin adaylarının bildiği gibi düğün takıları, gelinliği tamamlayan ve küçük dokunuşlarla sizi kusursuzlaştıran önemli detaylardır. Bu yüzden mücevher ve altın seçerken yaşam tarzınızı, vücut tipinizi hatta ten renginizi dikkate almalısınız. Tüm bunlarla uyum sağlayan bir düğün takısını, düğünden sonra da rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Tuğba Hanım, son olarak altın seçiminde nelere dikkat edilmesi gerektiğini sormak istiyorum.

Altın yeryüzündeki en değerli metallerin başında geliyor. Bu ürünlerin seçim süreci, tıpkı diğer sektörlerde olduğu gibi titizlikle takip edilmeli. Fiziki altın alımlarında marka, ayar ve patent bilgisi mutlaka kontrol edilmeli, güvenilir kurumlardan işlem yapılmalıdır. ■

İLETİŞİM

Ömerağa Mah. İstiklal Cad.
Soydan İş Merkezi 109/A İzmit
Telefon: (0262) 325 38 25
www.enginkuyumculuk.com



Şehrazat Organizasyon'un sahibi Belma Çavuşoğlu

BİR GÜN YAŞANIR HER GÜN KONUŞULUR

ŞEHRAZAT ORGANİZASYON

Belma Çavuşoğlu'nun kurduğu Şehrazat Organizasyon yeni sezona iddialı giriyor

RÖPORTAJ: **TİLBE GÜN** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

'Bir gün yaşanır, her gün konuşulur' sloganıyla yola çıkan, 15 metrekarelik dükkandan bugünlere gelen Şehrazat Organizasyon'un sahibi Belma Çavuşoğlu, yeni sezonda düğün, kına, söz, nişan, evlenme teklifi, lansman, açılış, sünnet töreni gibi her türlü organizasyonda adından söz ettirecek gibi. Masalsı düğünleriyle gelinlerin hayallerini gerçekleştirmeye hazırlanan Çavuşoğlu, sevgiyle büyüttüğü Şehrazat Organizasyon'u, Kocaeli Life'a anlattı…

Belma Hanım, sizi tanıyabilir miyiz?

İsmim Belma Çavuşoğlu. Şehrazat Organizasyon'un kurucusuyum. 1994 yılında liseden mezun olduktan sonra çalışma hayatına atıldım ancak masa başı işlerin bana göre olmadığını kısa sürede anladım. Benim yapacağım işte heyecan, adrenalin ve eğlence olmalıydı.

Organizasyon şirketi kurmaya nasıl karar verdiniz? Süreç nasıl ilerledi?

2013 yılında sadece parti malzemeleri satmak amacıyla 15 metrekarelik bir dükkan açmıştım. Müşterilerimin talepleri doğrultusunda büyüdük, organizasyon şirketine dönüştük ve kurumsallaştık. Taleplere göre ilerledik, onlar hayal etti, biz gerçekleştirdik. Bizim işimizde 'yok' diye bir kavram yoktur. Kim, ne talep ediyorsa temin eder, müşterilerimizi memnun etmeye çalışırız. Tabii, eşim Metin Çavuşoğlu'nun desteklerini de göz ardı edemem. Arkamda bir dağ gibi durmasa bu günlere gelemezdim.

İlk yaptığınız organizasyonu hatırlıyor musunuz? Unutulmaz olmalı…

İlk kınamı ücretsiz yapmıştım. Piyasada isminizi duyurabilmeniz için bazı fedakarlıklarda bulunmanız gerekiyor. Sadece taht kurulumu istenmişti fakat ben nedimelerimi de götürmüştüm. O kınadan çok güzel geri dönüşler aldık, ardından en az 10 kına talebi geldi. İşinizi iyi yaparsanız, memnun kalan müşterileriniz





sizi başkalarına da önerir. Yaptığımız iş, bizim vitrinimizdir.

Daha çok hangi organizasyonları yapıyorsunuz?

Babyshower, doğum günü, bekarlığa veda, açılış, kokteyl, düğün, sünnet, kına, nişan, şirket organizasyonları, AVM süslemeleri yapıyoruz ancak talep doğrultusunda başka etkinlikler de gerçekleştirebiliriz.

DETAYLAR ÖNEMLİ

Şehrazat Organizasyon'u diğerlerinden farklı kılan nedir?

Çok detaycıyız. Yaptığım iş ne olursa olsun ufacık detaylarla bile bizzat ilgilenmeyi seviyorum. Bütün gelinlerime söylediğim gibi kız kardeşimin kınasını yapıyormuşçasına hevesle her organizasyonun altına imzamı atıyorum. Herkesin en özel gününe şahidiz ve en güzel şekilde geçmesi için uğraşıyoruz. Karşıma bir görselle gelen gelinlerime de her zaman kendi farklarını ortaya koymaları gerektiğini söylüyorum. Mutlaka fark yaratacak bir dokunuşları olmalı. Kocaeli'de en fazla nişan organizasyonu konseptine sahip firma olduğumuzu da söylemeliyim.

Organizasyon dışında malzeme tedariği de yapıyorsunuz sanırım.

Evet, perakende satışımız da var. Zaten Kocaeli'de bulunan diğer organizasyoncular dan farkımız da bu. Biz tedarikçi olduğumuzdan kişiye özel konseptleri kurmamız daha rahat oluyor.

Neden Şehrazat Organizasyon? Adınız nereden geliyor?

Şehrazat ismini seçerken Binbir Gece Masalları'ndan esinlendim. Azeri kökenli bir aileden geliyorum. Azerbaycan'da da Şehrazat çok bilinen bir isimdir. Ben de kendime çok yakıştırıyorum bu ismi. Düğün konseptine yakıştığını, masalsı bir düğünü çağrıştırdığını düşünüyorum.



Belma Çavuşoğlu ve eşi Metin Çavuşoğlu

İsim hakkı bize ait, patentliyiz.

Sloganınız ilgi çekici.

Bizim sloganımız; "Bir gün yaşanır, her gün konuşulur." Organizasyonumuza şahit olan herkes bizi mutlaka tavsiye etmiştir, yeni kapılar açılmasına vesile olmuştur.

Kaş kişilik bir ekibiniz var?

Kemik kadromuz 10 kişi fakat sezonda 50 kişiyi bulduğu da oluyor. Profesyonel kadromuzla anahtar teslim iş yapıyoruz. Müşterilerimiz kendi organizasyonlarına misafir gibi gelerek, anın tadını çıkarıyor.

Sünnet düğünlerinde iddialı olduğunuzdan bahsettiniz.

Sünnet düğünleri için kadrolu yeniçeri, semazen ve ilahi gruplarımız var. İşimizi şansa bırakmadık, sünnet düğünlerinin olmazsa olmazı gösteri ekiplerini kadromuza aldık.

Bundan sonraki hedefiniz nedir?

Hafızalarda kaliteli işler yapan bir firma olarak iz bırakmak. İnsanlar büyürken kalitesini kaybedebiliyor. Benim hedefim aynı çizgide şirketimi büyütebilmek.■

İLETİŞİM

Adres: Mimar Sinan Mah, Menderes Cad. No:50/D, Körfez/Kocaeli
Tel: 0535 324 21 48
Instagram: sehrazatorganizasyn







Robotik Kodlama Atölyesi

BUGÜN, YARIN, DAİMA...

İSTEK KOCAELİ OKULLARI

İSTEK Kocaeli Okulları, huzurun ve sevginin egemen olduğu kampüsünde, anaokulundan liseye pırıl pırıl bir nesil yetiştiriyor

FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

İSTEK Okulları kuruluşundan bu yana Atatürk ilke ve devrimlerine bağlı, Cumhuriyet değerlerine sahip çıkan çağdaş ve girişimci nesiller yetiştiriyor.

Eğitim-öğretim etkinliğini sadece akademik başarıdan ibaret görmeyen, öğrencilerin okul ortamında kazandıkları bilgi ve deneyimleri hayatlarının her alanında kullanmalarını hedefleyen İSTEK Okulları, Kocaeli'de de uyguladığı programlarla fark yaratıyor.

İSTEK Vakfı'nın, Türkiye genelinde açtığı 23 kampüsten biri olan İSTEK Kocaeli Okulları, her kademede elde ettiği başarılarla adından söz ettiriyor. Burada çocuklar öğrenirken eğleniyor, paylaşmanın ve sevginin önemini kavrıyor...

Huzurun ve sevginin egemen olduğu İSTEK Kocaeli Okullarını, kampüs müdürü Burhan Dülger'den dinledik.

Burhan Bey öncelikle sizi tanımak isteriz. İSTEK Kocaeli Okulları Kampüs Müdürü Burhan Dülger kimdir?

27 Eylül 1958'de Trabzon'da doğdum. İlkokuldan lise üçüncü sınıfa kadar eğitimime Samsun'da devam ettim. Liseyi Ankara'da, Anıttepe Lisesinde bitirdim. Marmara Üniversitesi Yüksek Spor Okulundan mezun oldum. Öğrencilik yıllarıma uzanan voleybol kariyerime Samsun DSİ takımında yetişerek başladım, ardından 1979 yılında Ankara DSİ takımı ile 1. Lig'de oynadım. Sırasıyla Eczacıbaşı, Galatasaray, Otomarsan ve Fenerbahçe Spor Kulüplerinde voleybol oynadım. 1990 yılında Ahmet Şimşek Kolejinde beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başladım. 1991-1999 yılları arasında Marmara Kolejinde çalıştım. 2001-2016 yılları arasında İstanbul İSTEK Acıbadem Okullarında müdür yardımcısı ve müdür başyardımcısı olarak görev yaptım. 2016-2018 yılları arasında ▸



İSTEK Kocaeli Okulları
Kampüs Müdürü
Burhan Dülger



Anaokulu Müdürü Yasemin Şen Tüylü





Anaokulu Lobisi



Kampüs Müdürü Burhan Dülger'in İSTEK Okulları'ndaki 20. yılı

Trabzon TED Kolejinde okul müdürü olarak görev aldım. 2018 yılında çok sevdiğim kurumuma, İSTEK Okullarına döndüm; İstanbul Uluğbey Ortaokulu Müdürlüğüne devam ederken Kocaeli'deki okulumuzun merkez kampüslerimize katılmasıyla birlikte İSTEK Kocaeli Okullarında kampüs müdürü olarak görevlendirildim. İSTEK Okullarında 20. yılıma, Kocaeli İSTEK Okulları ile başlamış bulunmaktayım. Yeditepe Üniversitesi Hukuk Fakültesi mezunu bir kızım var. Kendisi, İstanbul'da özel bir TV kanalının avukatlığını yapıyor.

İSTEK Vakfı Okullarının tarihçesinden biraz bahseder misiniz?

1985 yılında Sayın Bedrettin Dalan tarafından kurulan İSTEK Vakfı; Atatürk ilke ve devrimleri doğrultusunda, çağdaş ve girişimci nesiller yetiştirmektedir. Bugün anaokulundan üniversiteye uzanan bir eğitim zincirine sahip olan kurumumuz; 22 anaokulu, 22 ilkokul, 22 ortaokul, 20 Anadolu lisesi, 14 fen lisesi ile ülkemizin geleceğinde söz sahibidir. Anaokulundan liseye, eğitim alanında sahip olduğumuz tecrübeyi yüksek öğrenim alanına taşımak ve vakıf okullarımızdaki nitelikli eğitimi iş hayatına katılana kadar kesintisiz bir süreç haline getirmek amacıyla 1996 yılında da Yeditepe Üniversitesi kuruldu.

23 KAMPÜSÜMÜZ VAR

Türkiye genelinde kaç kampüsünüz var? İSTEK Okullarının Kocaeli'yi tercih etmesinin nedeni nedir?

İSTEK Okullarının İstanbul'da 8, Antalya'da 2 kampüsünün yanı sıra İzmir, Kütahya, Kocaeli, Denizli, Lüleburgaz, Çanakkale, Mersin, Yalova, Osmaniye, Afyon, Kuşadası, Bandırma ve Antep'te de birer kampüsü var. Toplamda, Türkiye genelinde 23 kampüsümüz bulunuyor. Kocaeli'nin tercih edilmesinin sebebi ise şöyle; Kocaeli köklü bir tarihi olan, gelmiş geçmiş en büyük medeniyetlere ana kucağı olmuş, gerek sanayi gerek kültürel alanda ülkemizin en gelişmiş güzide illerinden biri. Kocaeli için 'eğitim' çok önemli. Bu konuda bilinçli aileleri de bünyesinde barındırıyor. İSTEK Vakfı gerek öncü ve nitelikli eğitim anlayışıyla gerekse velilerimizin alışkın olduğu kurumsallığıyla beklentilere karşılık verecektir.

İSTEK Kocaeli Okulları merkez okul oldu. Bu ne anlama geliyor? Avantajları nelerdir?

2019-2020 eğitim ve öğretim dönemi itibariyle isim hakkı olan okullarımız statüsünde faaliyet gösteren İSTEK Kocaeli Okulları, 2021 Ocak ayı itibarıyla İSTEK İstanbul Eğitim Hizmetleri A.Ş.'ye bağlı merkez okulumuz olarak faaliyetini sürdürmeye başladı. Bu, diğer merkez kampüslerimiz gibi sistemin tüm işleyişinin, sevk ve idaresinin tamamen İSTEK İstanbul Eğitim Hizmetleri A.Ş.'ye bağlı olacağı anlamına geliyor. İSTEK Kocaeli Okulları, İSTEK Okullarının 36 yıllık eğitim deneyimi ve kalitesiyle bugüne kadar oldu-


İSTEK Kocaeli Okulları ilkokul sınıfı


Anaokulu açık oyun alanı


Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Atölyesi


Konferans salonu


Yemekhane

ğu gibi bugünden sonra da eğitim hayatına güçlü bir şekilde devam edecek.

FARK YARATAN EĞİTİM

Hocam, biraz da İSTEK Okullarının eğitim modelini anlatır mısınız? Anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lisede nasıl bir sistem mevcut?

İSTEK Okullarında fark yaratan eğitim programları uygulanıyor. Bunlardan biri Uluslararası Bakalorya İlk Yıllar Programı. Yabancı dil eğitimimiz anaokulu seviyesinden itibaren oldukça yoğun işleniyor. Crossroads programı yabancı dil eğitiminde uyguladığımız örnek programlardan biri. Robotik ve kodlama, İSTEK Okullarının kuvvetli olduğu alanlardan. Anaokulu 5 yaş grubundan itibaren verilen ve müfredatı öğretmenlerimiz tarafından hazırlanan robotik ve kodlama dersleriyle gelişen ve yenilenen teknolojiye ayak uydurabilecek, yeni fikirler üretebilecek bilinçli öğrenciler yetiştirmeyi amaçlıyoruz. Bununla birlikte psikolojik danışmanlık ve rehberlik biriminin anaokulunda uyguladığı 'İkinci Adım' ve ortaokul seviyesinde uyguladığı 'Mindfulness' uygulamaları fark yarattığımız alanlar arasında yer alıyor.

Uluslararası Bakalorya İlk Yıllar Programından biraz bahseder misiniz?

PYP (Primary Years Programme-İlk Yıllar Programı), 3-12 yaş grubundaki öğrencilerin akademik, sosyal, fiziksel, duygusal ve kültürel açılardan gelişmesini amaçlıyor. Uluslararası bir müfredat modelini temel alan PYP, ilgili yaş grubundaki öğrencilere yönelik eğitim yöntemleri ve değerlendirme stratejileri hakkında yol gösteren bir eğitim ve öğretim yaklaşımı. PYP, öğrencilerin merak ve yaratıcılıklarını temel alan bir kavramsal yaklaşım üzerine kuruludur. Asıl hedefi öğrencilerin hayat boyu öğrenme sevgisi edinecekleri bir ortamın oluşturulmasıdır. Disiplinler üstü bir müfredat çerçevesine sahiptir ve öğrencilerin büyük fikirleri araştırırken farklı ders alanları hakkında öğrenme becerilerinin gelişmesini hedefler. PYP programının amacı bilgili, duyarlı, sorgulayan, ulusal ve uluslararası değerleri benimsemiş; farklı kültürlere karşı hoşgörülü ve saygılı dünya vatandaşı bireyler yetiştirmektir. İSTEK anaokulları ve ilkokullarında, Millî Eğitim Bakanlığının müfredatı, Uluslarara- ▸



sı Bakalorya İlk Yıllar Programı ile entegre edilerek uygulanır. Milli Eğitim Bakanlığının her sınıf düzeyi için öngördüğü kazanımlar IB PYP'nin sunduğu çerçeve etrafında yapılandırılarak geliştirilir.

YABANCI DİL AĞIRLIKLI

Yabancı dil eğitimini önemsediğinizi biliyoruz.

İSTEK Okullarında anaokulundan lise son sınıfa kadar yoğun bir İngilizce programı yürütülür. Hedefimiz yaş düzeyleriyle paralel olarak öğrencilerin dilin dört becerisini (okuma, dinleme, yazma, konuşma) etkin şekilde kullanabilmeleri, yazılı ve sözlü olarak kendilerini ana dillerinde olduğu gibi ifade edebilmelerini sağlamaktır. Müfredat programları her seviyede Diller İçin Avrupa Ortak Öneriler Çerçevesi (Common European Framework - CEF) programı çerçevesinde tasarlanmakta ve uygulanmaktadır. Öğrencilerimiz akademik çalışmaların yanı sıra uluslararası Cambridge ESOL, DELE, Fit in Deutsch, IELTS, TOEFL, Trinity gibi sınavlara da hazırlık çalışmaları yapmaktadır.

Yabancı dillerin hâkim olduğu bir öğrenme ortamının bulunduğu İSTEK Okullarında öğrenciler yabancı dilleri sadece zorunlu bir ders olarak öğrenmez, bir iletişim aracı olarak günlük hayatın her alanında kullanır. Ayrıca farklı kampüslerimizde ikinci yabancı dil olarak Almanca, İspanyolca, Fransızca ve İtalyanca okutulmaktadır. İSTEK Kocaeli Okullarında ikinci yabancı dil, Almanca ve İspanyolcadır.

Crossroads programı anaokulu 5 ve 6 yaş grupları ile ilkokul 1. sınıflara uygulanmaktadır. Öğrencilerimiz haftada 24 saat Türk ve yabancı İngilizce öğretmenleriyle birlikte olarak okul yaşamının her anında İngilizceyi kullanma şansı yakalar. Crossroads programı sadece bir yabancı dil programı değildir. Öğrencilerimize etkili ve özgüvenli iletişim kurmayı da öğreterek, gelecekteki profesyonel yaşantılarına önemli bir katkıda bulunur.

İSTEK Kocaeli Okullarının öğrenci kapasitesi nedir?

Okulumuzun anaokulu kademesinde 220, ilkokul kademesinde 384, ortaokul kademesinde 384, Anadolu lisesi kademesinde 240, fen lisesi kademesinde 120 öğrenci kapasitesi bulunuyor. Bu tarih itibariyle 24 şube ile eğitime devam etmeyi planlıyoruz.

Okulunuzun fiziksel özellikleri hakkında biraz bilgi verir misiniz?

Kampüsümüz 4 bin 500 metrekare kullanım alanına sahip; bünyesinde anaokulu, ilkokul, ortaokul, Anadolu ve fen lisesi kademeleri mevcuttur. Okulumuzda anaokulu için açık park alanımız, 300 kişilik konferans salonumuz, yarı olimpik yüzme havuzumuz, kapalı spor salonumuz, açık spor sahamız ve kütüphanemiz bulunuyor. Bunların yanı sıra öğrencilerimizin bireysel farklılıkları ve alan özendirme hedefli tasarlanan matematik atölyesi, bilişim teknolojileri ve yazılım atölyesi, FLL (First Lego League) çalışma atölyesi, robotik kodlama atölyesi, satranç atölyesi, drama atölyesi, müzik atölyesi ve görsel sanatlar atölyelerimiz ile lise kadememizde fizik, kimya, biyoloji; ortaokul kadememizde iki adet fen bilimleri laboratuvarı olmak üzere toplam 13 adet laboratuvar ve atölyemiz bulunuyor.

İSTEK Okullarına öğrenci kabul süreci nasıl işliyor? Kayıt dönemi hakkında bilgi verir misiniz?

Anaokullarımıza ön görüşme, ilköğretim okullarımızın 1, 2, 3 ve 4. sınıflarına ön değerlendirme ve başvuru sırasına göre kayıt alınmaktadır. Ortaokullarımızın 5, 6, 7 ve 8. sınıflarına İSTEK Kabul Sınavı; Anadolu liselerimizin hazırlık sınıflarına MEB LGS puanı ve İSTEK Kabul Sınavı; ara sınıflara ön görüşme sonrası yapılacak İSTEK Kabul Sınavı; Fen liselerimize MEB LGS puanıyla öğrenci alınmaktadır.

HEMEN ADAPTE OLDUK

Pandemi süreciyle birlikte başlayan uzaktan eğitimde nasıl bir yol izlediniz?

İSTEK Okulları, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından alınan uzaktan eğitim kararı doğrultusunda tüm teknolojik alt yapısını uzaktan eğitime uygun hale getirerek, sürece en kısa sürede adapte oldu. Uzaktan eğitim uygulamaları İSTEK Okulları eğitim yöneticileri ve koordinatörlüklerinin işbirlikçi çalışmalarıyla oluşturulmuş zengin içeriğe sahiptir. Uzaktan eğitim, öğrencilerimizin yaş seviyeleri göz önünde bulundurularak ve öğrencinin aktif katılımını sağlayıcı içeriklerle uygulanır. Uzaktan eğitim programına öğrencilerimiz, Google Meet üzerinden gerçekleştirilen ve Web 2.0 araçlarıyla desteklenen canlı derslerle katılım gösterir. Akademik derslerde sınıf mevcudu yarıya indirilerek ders veriminin ve akademik başarının artması hedeflenir. Branş derslerinde ise interaktif canlı dersler aracılığıyla müfredat, öğrencilere etkili bir şekilde aktarılır. Öğrencimizin derse olan ilgisini ve motivasyonunu arttırabilmek için program kapsamında çeşitli etkinlikler (sanal geziler, yazar söyleşileri, deneyler, proje çalışmaları vs.) düzenlenir. Her öğrencinin öğrenme sürecinde bireysel ilgi ve desteğe ihtiyacı vardır. Uzaktan eğitim sürecinde de öğrencilerimizin akademik başarı durumları, öğrenme hızı ve ihtiyaçları göz önüne alınarak, bireysel veya seviye



Fen Bilimleri Laboratuvarı



FLL Çalışma Atölyesi



Kurumsal İletişim Sorumlusu Esra Dalgıç, İlkokul ve Ortaokul Müdürü Burcu Binekliođlu Dursun, Kampüs Müdürü Burhan Dülger, Anaokulu Müdürü Yasemin Şen Tüylü, Lise Müdür Yardımcısı Barış Çakar

grupları oluşturularak akademik dersleri içeren farklılaştırılmış eğitim çalışmaları uygulanmaktadır. Ölçme ve değerlendirme çalışmaları doğrultusunda; günlük, haftalık ve aylık etüt programları planlanır ve öğrencinin akademik gelişimi takip edilir. Uzaktan eğitim sürecinde gün, çember saati/sabah sporu ile başlar ve öğrencilerin etkili bir şekilde derse katılımları sağlanır. Gün boyunca yapılan akademik derslerin ardından (6 ders saati) öğrencilerimiz etüt ve hobi çalışmalarına (2 ders saati) katılmaktadır. Yüz yüze eğitimde yapılan etüt, hobi ve farklılaştırılmış eğitim çalışmaları uzaktan eğitim sürecinde de devam ettirilmektedir.

Okulumuz psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarıyla öğrencilerimizin uzaktan eğitim sürecine uyum sağlamaları, potansiyellerini kullanarak okul başarılarını arttırmaları, kendilerini tanımaları, kabul etmeleri ve potansiyellerini geliştirmeleri, çevreleriyle olumlu ilişkiler geliştirmeleri hedeflenir.

'OKULUM TEMİZ' BELGESİ

Salgının etkilerinin azalmasıyla birlikte yüz yüze eğitime geçilmesi planlanıyor. Bunun için okulunuzda ne gibi hazırlık yaptınız?

Okulumuzun tüm çalışanları pandemi süreci hakkında gerekli eğitimleri aldı, herkes son derece bilinçli. Okulumuzda termal kameralar bulunuyor, okul doktorumuz ve hemşiremiz gerekli donanıma sahip. Bir büyük avantajımız ise metrekareye düşen kişi sayımız mesafe ve hijyen koşullarına fazlasıyla uygun. Bireysel ve ortak kullanım alanlarımızın koşulları gerek hijyen gerek sağlık açısından yüz yüze eğitime hazır ve en önemlisi okulumuz 'Okulum Temiz' ve 'Beyaz Bayrak' belgesini aldı. Bunlar okulumuzun fiziksel özellikleri, bir de öğrencilerimizin psikolojisi için gerekli hazırlıkları yapıyoruz. Yeditepe Üniversitesinin akademik desteği her zaman, tüm olanaklarıyla bizimle. Öğretmenlerimize 'Eğitimde Mindfulness' eğitimi aldırarak bu süreci daha yetkin yönetmelerini sağlayacağız. KTT, İKS, GBT sınavları gibi ölçme araçları üzerinden planlanan minimalize edilmiş etüt çalışmaları İSTEK Okullarının en büyük farklılıklarındandır. Birey odaklı etüt çalışmalarıyla öğrencilerimizin olası konu eksikliklerini gidereceğiz. Biz, öğrencilerimizi çok özledik ve sabırsızlıkla onları bekliyoruz.

Hocam, son olarak Kocaelili öğrencilere, velilere bir mesajınız var mı?

İSTEK Okulları olarak öğrencilerimizin Başöğretmen Mustafa Kemal Atatürk'ün izinde ülkesine sahip çıkan, sorumluluklarının farkında olan, yaşam boyu araştıran ve öğrenen, kendini geliştiren; sanat, spor ve bilime duyarlı, arkadaşlarını ve çevresini koruyup kollayan, insan ve hayvan haklarına saygılı bireyler olmalarını hedeflerken, dallarının evrensel değerlere uzanmış, köklerinin ise kültürüyle beslenen bir ağaç gibi yetişmesini, bir dünya vatandaşı olup ülkesine ve insanlığa yararlı olmasını, mücadele gücü yüksek ve sürekli üretmeyi düşünen vizyon sahibi bireyler olmalarını misyonumuz olarak belirledik. Velilerimizden bu konuda ülkemizin ilerici ve öncü eğitim kurumu olan okulumuza güvenmelerini, bir paydaş olarak bizlere destek olmalarını ve tam işbirliklerini bekliyoruz. ■

İLETİŞİM

Adres: Barbaros Mah. Yunus Emre Cad. No:12 Başiskele/Kocaeli
Tel: 0262 335 43 55 / 0262 335 43 01-02
info@istekkocaeliokullari.com
Instagram: istekkocaeliokullari



Autobella ürünleri popüler e-ticaret sitesi Trendyol'da.

AUTOBELLA ÜRÜNLERİ BİR TIKLA KAPINIZDA

İzmit ve İstanbul'daki toplam 8 şubesinde gerçekleştirdiği araç bakım ve koruma uygulamalarıyla araç sahiplerinin en güvendiği markaların başında gelen Autobella, şimdi ürünleriyle popüler e-ticaret sitesi Trendyol'da

FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Aşkın Ekşi ile Feyza Ekşi Muti kardeşlerin ortaklığında yaklaşık 8 yıl önce kurulan Autobella, araç bakım ve koruma uygulamalarıyla araç sahiplerinin en güvendiği markaların başında geliyor. İstanbul'da Kozyatağı AutoKing ve Kartal AutoKing; ilimizde ise Seat Keleşler Otomotiv, Toyota Kaya Plaza, Mercedes Mengerler Otomotiv, Hyundai Fertan, Skoda Keleşler Otomotiv ve Volvo Akgün Otomotiv bünyesindeki toplam 8 şubesiyle hizmet veren Autobella, aracının ilk günkü gibi kalmasını isteyen sürücülerin ilk adresi.

İLK GÜNKÜ GİBİ

Boya koruma, detaylı iç-dış temizlik, seramik kaplama, cam filmi, folyo kaplama uygulamaları, koltuk koruma, motor koruma, klima bakteri temizliği, ön cam su itici uygulaması ve dezenfeksiyon uygulamalarındaki iddiasıyla tanınan Autobella, alanında uzman bir ekip ve çağdaş bir teknolojiyle çalışıyor.

Bugüne dek uygulamalarında kullandığı Autobella markalı ürünlerle, araçların ilk günkü kadar yeni ve bakımlı kalmasına yardımcı olan marka yine bir yenilikle karşımızda.

ARTIK TRENDYOL'DA

Uygulamalarında kullandığı en üst kalitedeki ürünlerin, tüketiciye çok daha çabuk ve kolay ulaşması için bir atılım daha yapan Autobella, popüler alışveriş uygulaması Trendyol'da mağaza açtı. Kendi markasını taşıyan dezenfektan, hızlı cila, oda ve oto parfümü, lastik parlatıcı, çok amaçlı temizleyici, motor koruyucu ve temizleyici, jant koruyucu ve temizleyici ürünler ile Autobella Plus 2020 grubu olan kalın pasta, ince pasta ve hare giderici ürünlerin satışını Trendyol üzerinden de yapmaya başlayan Autobella, kısa sürede beklenenin üzerinde ilgi gördü.



Autobella'nın kurucuları
Feyza Ekşi Muti ve Aşkın Ekşi



SIRADA YURT DIŞI VAR

Autobella markalı oto bakım ürünlerinin bir tıkla müşterilerine ulaşmasından çok mutlu olduğunu ifade eden Aşkın Ekşi, "Araç bakım ve koruma uygulamalarında kullandığımız ürünleri artık dijital ortamda satışa sunuyoruz. Sanal satışa Trendyol uygulamasıyla başladık ve kısa zamanda güzel yol aldık.

Ürünlerimiz Trendyol'da litrelik ve mililitrelik ambalajlarda satışa sunuluyor. Bundan sonra diğer uygulamalarda da mağaza açarak daha fazla kişiyi Autobella ürünleriyle tanıştırmayı ve ardından yurt dışına açılmayı hedefliyoruz" dedi. ■



İLETİŞİM
Adres: Aydınlı Mah., İzzet Kabadayı Cad., Gizlibahçe Sitesi, B-3, Daire:4 Tuzla/ İstanbul
Telefon: 0553 457 88 04
Instagram-Facebook: @autobella
Web: www.autobella.com.tr

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

OP. DR. YAŞAR ÇEĞİL

ŞİMDİYE KADAR 7 BİNDEN FAZLA BEBEĞİN DOĞUMUNU GERÇEKLEŞTİREREK YAŞAMIN MUCİZESİNE SÜREKLİ TANIKLIK EDEN OP. DR. YAŞAR ÇEĞİL, GEREK CERRAHİ GEREKSE LAZERLE YAPTIĞI UYGULAMALARLA DA HASTALARININ YÜZÜNÜ GÜLDÜRÜYOR

RÖPORTAJ: **SERPİL ÇOLAK** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**



Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak tanıdığımız Op. Dr. Yaşar Çeğil hastalarını artık kendi kliniğinde kabul ediyor. 'Jinekoloji doktoru' kimliğinden ayrı olarak 'genital estetik ve cinsel terapi' alanlarıyla da özel olarak ilgilenen, bu konuda sayısız eğitim alan, ulusal ve uluslararası eğitimlerde onlarca hastayı ameliyat ederek deneyim kazanan Op. Dr. Yaşar Çeğil, gerek cerrahi olarak gerekse lazerle yaptığı uygulamalarla hastalarının yüzünü güldürüyor.

'İşimizin asıl can alıcı noktası' dediği gebelik takibini de kendi kliniğinde yapan Op. Dr. Yaşar Çeğil, hastalarıyla öyle bir bağ kuruyor ki 'Aynı hastanın tekrar tekrar bana geliyor olması bence paha biçilemez bir mutluluk' diyor. Şimdiye kadar 7 bine yakın bebeğin doğumunu gerçekleştirerek yaşamın mucizesine sürekli tanıklık eden Op. Dr. Yaşar Çeğil, üç kız babası olarak kendisini çok şanslı hissediyor. Op. Dr. Yaşar Çeğil'i daha yakından tanımak, yaptığı uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmak için kendisiyle gerçekleştirdiğimiz samimi sohbete mutlaka göz atın. ▸



Op. Dr. Yaşar Çeğil, hastalarını yeni kliniğinde kabul ediyor.

Hocam, öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Yaşar Çeğil kimdir, kısaca bahseder misiniz?

1977, Ardahan doğumluyum. Trabzon Lisesi mezunuyum (her zaman söylerken ayrı bir gurur duyarım). Üniversiteyi Eskişehir'de okudum. Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. Uzmanlığımı Trakya Üniversitesi'nde yaptım. Denizli'deki mecburi hizmetin ardından geldiğim Kocaeli'de yaklaşık 11 yıldır görev yapıyorum, bu sürenin 10 yılı Akademi Hastanesi'nde geçti. 2021 Ocak ayı itibariyle kendi kliniğimi açtım, hastalarımı artık yeni yerimde kabul ediyorum.

Merak ediyorum, yolunuz Kocaeli'ye nasıl düştü?

Mecburi hizmetimi tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi'nde akademisyen olarak kalmayı planlıyordum fakat okul arkadaşım Op. Dr. Yasin Ünal, Kocaeli'de çalışmayı önerince, ona uydum ve buraya yerleştim. Aslında Kocaeli'ye yabancı değildim, akrabalarım olduğu için 1995 yılından beri gidip geliyordum. Hiç bilmediğim, yeni bir şehir değildi, aynı zamanda Bursa ve İstanbul'a yakındı. Bu yüzden burada kalmaya karar verdik, sonuç olarak 11 yıldır buradayız.

Kocaeli'de olmaktan mutlu musunuz?

Mutluyum, sanırım artık buralıyım. Bu yüzden yeni bir heyecana atıldım, kendi kliniğimi açma kararı aldım.

GENİTAL ESTETİK

Gelelim uzmanlık alanlarınıza. Kliniğinizde verdiğiniz hizmetlerden biraz bahseder misiniz?

Gebe takibi ve doğumdan yüksek riskli gebe takibine, kısırlık tanı ve tedavisinden menopoz takip ve tedavisine, jinekolojik her türlü hastalığın tanısı ve tedavisinden tutun da herhangi bir hastanenin kadın-doğum polikliniğinde verilebilecek her türlü hizmeti veriyoruz burada. Yataklı tedavi ve ameliyatlar için anlaşmalı olduğumuz özel hastaneler var, işlemleri orada gerçekleştiriyoruz. Bunların dışında 'jinekoloji doktoru' kimliğimden ayrı olarak 'genital estetik ve cinsel terapi' alanlarıyla özel olarak ilgileniyorum. Gerek cerrahi olarak gerekse lazerle yaptığımız uygulamalardan çok iyi sonuçlar aldığımızı söyleyebilirim.

Genital estetik alanında cerrahi olarak ne gibi uygulamalar yapıyorsunuz?









Op. Dr. Yaşar Çeğil, hemşire Beyzanur Almaz, danışman Gizem Atalar.



















Genetik nedenler ya da doğumlar sonrası şekli bozulan iç dudakların simetrik hale getirilmesi ve küçültülmesi için Labioplasti (iç dudak estetiği) işlemini yapıyoruz. Hudoplasti (klitoris estetiği) yöntemiyle klitoris üzerindeki deride oluşan sarkma ve buruşuklukları gideriyoruz. Daha çok hızlı kilo alıp veren ya da doğum yapan kadınlarda görülen dış dudaklarda buruşma, çökme ya da sarkmaları Labiamajoraplasti (büyük dudak estetiği) yöntemiyle ortadan kaldırıyoruz. Küçültme işlemine ek olarak yağ enjeksiyonu ve kolajenle bölgeyi doldurup, cameltoe görünümü kazandırıyoruz. Bunların yanı sıra azımsanmayacak ölçüde vajinal daraltma operasyonu yapıyoruz ki cerrahi vajina daraltma operasyonları gerçekten çok yüz güldürücü sonuçlar veriyor.

Hocam, cerrahi operasyonlarda herhangi bir risk söz konusu mu?

Vajina fonksiyonel bir organdır. Vajinanın üzerinde yapacağınız her türlü işlem fonksiyon kaybına yol açabilir ya da sadece görüntü güzel olsun istenirken daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilir. Örneğin labioplastide geri dönüş imkansızdır, kestiğiniz dokuyu yerine koyma şansınız yoktur. Bu yüzden her hastaya uygun bir tedavi yöntemi belirlenmeli. Hastanın talebini de göz ardı etmeden yapılacak işlemler en ince ayrıntısına kadar konuşulmalı, maket üzerinde detaylı bir şekilde anlatılmalı. Tabii hastanın da ne istediğinden emin olması lazım. Burada biz uzmanların üzerine düşen görev, hastanın talebini karşılayacak yetenek ve tecrübeye sahip olmaktır. Hastaya vaat ettiğinizi doğru bir şekilde yaptığınızda her iki taraf da memnun olur, genelde bir komplikasyon gerçekleşmez. Dolayısıyla özellikle genital estetik alanı biraz daha ilgi ve tecrübeye dayanıyor.▸

ÇOK SAYIDA EĞİTİME KATILDIM

Bu konuyla ilgili özel bir eğitim aldınız mı?

İşin kötü tarafı da bu aslında. Bizim standart uzmanlık eğitimimizde böyle bir alan yok. Hastaların talepleri doğrultusunda sonradan oluşan bir alan. Belki ilerleyen yıllarda uzmanlık eğitimlerinin müfredatında olacaktır ama şu anda yok.

Peki, genital estetik üzerine uzmanlaşırken siz nasıl bir yol izlediniz?

Yaklaşık 8 yıl önceydi, ameliyat yapan meslektaşlarımın videolarını izleyerek başladım. Sonra Uluslararası Genital Estetik Derneği (ISAGSS) bünyesinde düzenlenen eğitimlere katıldım. Bu eğitimlerde yaklaşık 20 kadar ameliyatı dernek başkanıyla birlikte, uygulamalı olarak yaptık. Daha sonra yine aynı derneğin 'ileri düzey genital estetik' eğitimlerinde hazır bulundum. Uluslararası bir eğitimdi; İngiltere, Italya, Arjantin ve Fransa'dan dahi gelenler vardı. Öte yandan plastik cerrahi alanında düzenlenen eğitim, kongre ve kurslara da katıldım; plastik cerrahların olaya nasıl yaklaştıklarını görmek istedim. Sonra bizim Jineseksoloji Derneği'nin uygulamalı eğitimlerine katıldım. 7-8 ulusal ve uluslararası eğitimde; hasta ve taze kadavra üzerinde, uzmanla beraber pratik yapma imkanı bulduk. Bu eğitimler boyunca 100'den fazla hastayı ameliyat ederek, pratik yaptık diyebilirim. Aldığım eğitimler sonrasında işlemleri uygulayabilecek seviyeye geldim. Aslında bir kısmı yıllardır yaptığımız uygulamalardı fakat adı 'estetik' değildi. Mesela çok doğum yapan kadında vajinanın arka kısmındaki sarkmayı (rektosel tamiri) onarıyorduk ancak adına 'vajinal daraltma' demiyorduk. Kısacası, yabancı olduğumuz işlemler değildi, zaten yaptığımız benzer uygulamalar vardı, bu yüzden hiç zorluk çekmedim.

Genital estetik üzerine çok sayıda eğitim aldım

LAZERLE GENÇLEŞTİRME

Cerrahi yöntemlerin dışında bir de lazer uygulamaları yapıyorsunuz yanılmıyorsam.

Evet, kliniğimde karbondioksit lazer kullanıyorum. Tercih etme sebebim, diğer lazerlere göre daha güçlü bir etkisinin olması. İdrar kaçırma, vajinal daraltma, vajinal gençleştirme, menopoz dönemi ortaya çıkan veya doğum yaptıktan sonra süt hormonunun etkisi ortadan kalkana kadar vajinada gerçekleşen kuruluk, genital beyazlatma ve genital bölgede sıkılaşma, genital bölgede çıkan siğil tedavisi, ben ve yara izi, gebelikte oluşan çatlakların tedavisini lazer cihazıyla ağrısız, acısız bir şekilde yapabiliyoruz. Lazer uygulamalarını kliniğimizde gerçekleştiriyoruz. Hastalarımız işlem sonrası hemen günlük yaşantılarına dönebiliyor. Öyle ki bazı hastalarımız öğle tatilinde işlem yaptırıyor, sonrasında çalışmaya devam ediyor. Lazer uygulamaları genellikle 20 dakika sürüyor, sonrasında herhangi bir ilaç kullanmaya da gerek olmuyor.

Lazer uygulamaları kaç seanstan oluşuyor?

İşlemin özelliğine, hastanın durumuna ve talebine göre seans sayısını belirliyoruz. Birçok işlem için 2 ya da 3 seans yetiyor. Genellikle 20-30 gün arayla seanslarımızı uyguluyoruz.



Op. Dr. Yaşar Çeğil her gün yeni mucizelere tanıklık ediyor.

CİNSEL TERAPİ

İlgi alanlarınızdan biri de cinsel terapi. Biraz bahseder misiniz?

Vajinismus, cinsel isteksizlik ya da erken boşalma sorunlarını cinsel terapi yöntemiyle çözüme kavuşturabiliyoruz. Bu konuda da Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği'nin (CİSED) yaklaşık bir yıl süren eğitimlerine katıldım. Daha sonra yine aynı derneğin 'süpervizyon' programlarında yer aldım. Genital estetik gibi jinekolojik eğitim pratiğimizde olan bir alan değil ancak ben aldığım eğitimlerle bu konuda da kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum.

Kadın doğum uzmanı olarak gebe takibi de yapıyorsunuz tabii ki.

Bizim işimizin asıl can alıcı noktası gebelik. Kliniğimizde gebeliğin başından sonuna kadar takibini yapabiliyoruz. Gebemiz ilk kontrole geldiğinde yapılabilecek bütün kan tahlillerini, ikili-üçlü ve dörtlü testleri, şeker yüklemesini, NST'yi (Fetal kalp hızını ve uterus kasılmalarının varlığını ▸



Op. Dr. Yaşar Çeğil, şimdiye kadar 7 bin civarında bebeğin dünyaya gelmesine yardımcı oldu.



Op. Dr. Yaşar Çeğil, kendisi gibi hekim olan eşi Emel ve kızları Bilge Meriç, Deniz, Ceren ile kendisini çok şanslı hissediyor.

veya yokluğunu izlemek için yapılan test) yapıyor, ayrıntılı ultrasonunu çekiyoruz. Doğum zamanı geldiğinde anlaşmalı olduğumuz hastanelerde doğumlarını gerçekleştiriyoruz. Doğuma kadar olan her şeyi kliniğimizde halledebiliyoruz. Bunlara yüksek riskli gebelikler de dahil.

Normal doğum mu sezaryen mi?

Ben ağırlıklı olarak 'normal doğum' yönteminin kullanılmasını öneriyorum. Hastalarımı da normal doğum yapmaları konusunda cesaretlendiriyorum. Kliniğimizde görev yapan hemşire Beyzanur Almaz, gebelerimizi doğuma kadar yakından takip ediyor. Nefes egzersizlerini yaptırıyor, doğum anında nasıl hareket edeceklerine dair gebelerimizi bilgilendiriyor. Gebemiz doğuma hazır olduğunda da devreye ben giriyorum.

7 BİN BEBEK ELİME DOĞDU

Bir istatistik tuttunuz mu, şimdiye kadar kaç bebek elinize doğdu?

Zorunlu hizmeti de sayarsak 7 bin civarında bebek ellerime doğmuştur diyebilirim.

Sayısız kez mucizevi anlara tanıklık etmiş biri olarak ilginç bir anınız var mı, bizimle paylaşmak ister misiniz?

Yaklaşık 3 yıl kadar önceydi, daha önce tüp bebek tedavisi görmüş bir hasta geldi. Başka bir doktora muayene olmuş, doktor gebe olduğunu, kesenin göründüğünü söylemiş. Muayene ettiğimde iki tane kese gördüm, ikiz bebekleri olacağını söyledim. Hem çok şaşırdılar hem de çok sevindiler. İkinci muayene için birkaç hafta sonrasına randevu verdim. Randevuya geldiklerinde bebeklerin ikiz değil de üçüz oldukları ortaya çıktı. Evet, iki kese vardı ancak bir kesenin içinde iki bebek olduğu ortaya çıktı. Hastam o kadar şaşırmıştı ki 'Bir daha geldiğimde sayı artar mı?' diye sorunca çok gülmüştük. Sağlıkla bebeklerini dünyaya getirdi, kucağına aldı. En fazla dördüz doğurttum, şu anda dördü de gayet iyiler.

Doğumunu gerçekleştirdiğiniz bebekler ve aileleriyle bağınızı kesmiyorsunuz anladığım kadarıyla.

Doğum yapan hastalarımızın jinekolojik takiplerini de yaptığım için bağımız kopmuyor. Hastalarım kontrole geldiklerinde bebeklerinin durumu hakkında da bilgi alıyorum. Bazen çarşıda gezerken 'oğlum-kızım bak bu doktor seni doğurtmuştu' diyerek çocuklarına beni gösteren hastalarım da oluyor. Başka insanların hayatında iz bırakmak inanılmaz bir duygu. Müsaadenizle sorunuza yine bir anıyla cevap vermek istiyorum. Bir hastam çocuğunun odasına benimle olan fotoğrafını koymuş. Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde annesine "Anne bu fotoğrafı artık doktor amcaya götürüp verelim, çünkü o artık senin doktorun, benim değil. Benim doktorum, çocuk doktoru, onunla olan fotoğrafımı odama asmamız lazım" demiş. Bana getirdikleri o fotoğrafı hala saklıyorum.

İkinci ya da üçüncü çocukları için gelen hastalarınız da var mı?

Hastalarımla doğru bir iletişim kurmuş olmalıyım ki yine beni tercih ediyorlar. Hastayla aranızda güven duygusu oluşturmanız çok önemli. O güveni karşı tarafa vermiş olmalıyım ki başka bir hekime ihtiyaç duymuyorlar. Şöyle ki doğumuna girdiğim, sonrasında yıllık jinekolojik kontrol için Eskişehir'den gelen hastam var. Bir hastam da Konya'ya taşınmış, oradaki bir doktorun 'dış gebelik' teşhisinden sonra kalkıp bana geldi ve bir de benim

muayene etmemi istedi. Ameliyat olması gerektiğini söylediğimde, hemen yapıp yapamayacağımı sordu, akşama ameliyatını yaptık. İyileştikten sonra tekrar Konya'ya döndü. İşte bunun adı güvendir. O güveni karşı tarafa verdiğinizde hasta diğer gebeliklerinde de sizleri tercih ediyor ve yakınlarına da öneriyor tabii. Aynı hastanın tekrar tekrar bana geliyor olması bence paha biçilemez bir mutluluk. Bu meslekte beni en çok mutlu eden olay budur. Bir kişi tarafından sürekli tercih ediliyor olmak.

ÜÇ KIZIM VAR, ÇOK ŞANSLIYIM

Yaşar Hocam, biraz da özel hayatınızdan bahsedelim mi? Eşinizle nasıl tanıştığınızı anlatarak başlayabiliriz.

Eşimle fakülte 3. sınıftayken tanıştık. Sınıf arkadaşımdı, 'hayat arkadaşım ol' dedim, o da kabul etti. Mezun olduktan 2 yıl sonra evlendik. Kendisi aile hekimi, Arslanbey'de çalışıyor. 24 senelik bir tanışıklığımız, 19 senelik evliliğimiz var. Üç kız babasıyım. En büyük kızım Bilge Meriç, Kocaeli Fen Lisesi'nde; ortanca kızım Deniz ve küçük kızım Ceren Seymen Koleji'nde okuyor. Üç kız babası olduğum için çok şanslı biri olduğumu söylerler, ben de katılıyorum.

Peki, eşinizin hamileliğini de siz mi takip ettiniz? Kendi çocuklarınızın doğumunda bulundunuz mu?

Hayır, hiçbir çocuğumu ben doğurtmadım. Sadece üçüncü çocuğumun gebeliğinin büyük bir bölümünü ben takip ettim. İlk iki çocuğumun gebeliğinde ben Trakya Üniversitesi'nde asistandım, üniversitedeki değerli hocalarım takibini yaptı. Üçüncü çocuğumda uzman olmuştum, Denizli'nin bir ilçesinde mecburi hizmetimi yapıyordum. Benden başka kadın-doğum uzmanı yoktu, olsaydı o arkadaşımdan rica ederdim çünkü bakmak ile görmek arasında büyük fark olduğunu düşünüyorum. Ultrasonla baktığımda gördüğüm şeyi kendimize konduramama ya da yakıştıramama durumu olabilirdi. Yani hastalığı veya bir eksikliği ailenize yakıştıramayıp 'Bu hastalık bizi bulmaz' diyebiliyorsunuz. O zaman farklı bir gözün bakması gerektiğini düşünürüm her zaman.


Op. Dr. Yaşar Çeğil, aile hekimi olan eşi Emel Çeğil ile birlikte.

İş yaşamınız dışında ailenizle birlikte neler yapmaktan hoşlanırsınız?

Biz kampçı bir aileyiz. Her sene birkaç rota belirleyip, arkadaşlarımızla birlikte kamp atarız. Hafta sonlarımızı kamp yaparak geçirecek şekilde planlarız. Çocuklar da çok memnunlar, 'Yaz gelse de kampa gitsek' diye bekliyorlar. Bir diğer hobim Galatasaray. En büyük hobim diyebilirim. Hiçbir maçını kaçırmamaya gayret ediyorum. Tutkuyla takip ediyorum, işimi gücümü bile ona göre ayarlıyorum diyebilirim. Kızlarım da Galatasaraylı.

Kızlarınızla diyaloğunuz nasıl? Hekim bir anne ve baba olarak kızlarınızın da hekimlik mesleğini seçmesini ister misiniz?

Hayatımın en anlamlı yeri kızlarım. Hepsinin farklı özellikleri ve farklı ilgi alanları var. Bu da hayatımızın çok renkli olmasını sağlıyor. Kızlarımın hekim olmasını ister miyim? Aslında bilmiyorum, yani çok da istediğim söylenemez. Gerçi şu anki düşüncelerine göre en büyük doktor, ortanca diş hekimi, en küçüğü veteriner olmak istiyor. Yani genel yönelim sağlıkla ilgili. Bakalım hayat onları nereye yönlendirecek, yaşayıp göreceğiz.

KOCAELİ İLE İLGİLİ BİR HAYALİM VAR

Kocaeli'yi nasıl buluyorsunuz? Kocaeli'yle ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Kocaeli ile ilgili bir hayalim var. Bir gün balık tutmak için kayıkla Körfez'e açılmıştık. Denizden İzmit'i seyrettim. Dolphin Alışveriş Merkezi ile İsmet Paşa Stadı arasındaki alanın yıkılsa, denizden yukarıya doğru Bodrum'daki gibi beyaz evler olsa ne güzel olur diye düşündüm. Bu bölgede kentsel dönüşüm hatta yerinde dönüşüm yapılması gerektiğini düşünüyorum. Siyasi bir gücüm olsa bu projeyi mutlaka hayata geçirmek isterdim.

Hocam son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Dünya milyonlarca yıldır var ve evren tahminlerimizin ötesinde geniş. Ömrümüzü dünya tarihi ile hacmimizi evrenin büyüklüğü ile kıyaslarsak, okyanusta bir kum tanesi dahi olmadığımızı görürüz. Egolarımızdan ve kibrimizden arınıp sadece sevmek için yaşamamız gerekir. İnsanları, hayvanları, doğayı, sanatı, bilimi. Her şeyi ve herkesi olduğu gibi sevmemiz gerekiyor. Herkese sağlık ve mutluluk diliyorum. ■

İLETİŞİM

Adres: Yahya Kaptan Mah. Şehit Ergün Köncü Sok. No: 17 Yaşampark İş Merkezi, İzmit/Kocaeli
www.yasarcegil.com
Tel: 0542 476 29 30
Instagram: op.dr.yasarcegil



Nar Ağacı Shop markasının kurucusu Sinem Yelboğa.

PASTALARINIZLA GÖZ KAMAŞTIRIN

Hem lezzetli hem de sağlıklı ürünleriyle büyük ilgi gören Nar Ağacı Shop'un, pastacılık malzemeleri alanında da çok geniş bir ürün yelpazesine sahip olduğunu biliyor muydunuz?

HABER: **ZEYNEP AKAR** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**



Uzun zaman evlerimizde kaldığımız pandemi döneminde, hepimiz adeta kendi mutfağımızın şefi olduk. Çeşit çeşit yemekler, ekmekler, kekler, kurabiyeler yaptık hatta pek çoğumuz pastacılık konusunda kendimizi aştık. Meyvelisinden çikolatalısına, jölelisinden krokanlısına birbirinden lezzetli pastalar pişirdik, sevdiklerimizin beğenisine sunduk. Hal böyle olunca, yaptığımız o nefis pastaları görsel olarak da birer sanat eserine dönüştürecek pastacılık malzemeleri ve pasta süslerinin arayışına girdik.







Kuru meyve tozları, aromasıyla pastalara ayrı bir lezzet katıyor.



Nar Ağacı Shop'ta her türlü pasta süsleme malzemesinin toptan ve perakende satışı yapılıyor.

EV PASTACILARINA

Satışa sunduğu kuru meyveler, kuru meyve tozları, tropikal çaylar, ham kuruyemişler, kuruyemiş unları ve granülleri, spesiyal çikolatalar, drajeler, kahve çeşitleri ve glütensiz unlarla; açıldığı ilk günden itibaren büyük ilgi gören Nar Ağacı Shop'un, pastacılık malzemeleri alanında da çok geniş bir ürün yelpazesine sahip olduğunu biliyor muydunuz? Pasta yapımında kullanılan her türlü ürünün toptan ve perakende satışını gerçekleştiren Nar Ağacı Shop, büyük imalatçılar kadar ev pastacılarının da favori adresi.

3 BİN ÇEŞİT ÜRÜN

Mağazası, internet sitesi ve Instagram sayfası üzerinden pastacılık üzerine yaklaşık 3 bin çeşit ürünün satışını gerçekleştiren Nar Ağacı Shop'ta göz kamaştıran pastalar tasarlamaya imkan sağlayacak rengarenk şeker hamurlarından gıda boyalarına, kuvertür çikolatadan fındık, fıstık, badem tozlarına, kek kalıplarından pasta altlıklarına, krema tozlarından boncuk ve pul çikolata çeşitlerine, cupcake kalıplarından pasta soslarına, yenilebilir gofret A4 kağıttan jöle kapsüllere kadar ihtiyaç duyulan her ürünü bulmak mümkün.



EN ÜST KALİTE

Nar Ağacı Shop'ta satışa sunulan pastacılık malzemelerin piyasada bulunabilecek en üst kalitede ürünler olduğunun altını çizen Nar Ağacı Shop markasının kurucusu Sinem Yelboğa, "Mağazamızda, pasta yapımında kullanılabilecek her türlü ürünün ve süsleme malzemesinin satışını yapıyoruz. Bölgemizde, bu denli geniş ürün çeşitliliğinin aynı çatı altında bulunabileceği başka bir adres olduğunu zannetmiyorum. İster profesyonel ister amatör olsun, pastacılıkla ilgilenen herkesi Nar Ağacı Shop'a bekliyoruz" diyor. ■



Nefis kuvertür çikolatalar Nar Ağacı Shop'ta



İLETİŞİM

Adres: Barbaros Mahallesi Edanur Sok No: 5 Başiskele/Kocaeli
Telefon: 0533 278 47 79
Insatgram: @nar_agaci_shop
Web: www.naragacishop.com

BİRGÜL YÜRÜKER



YAŞININ KADINI

Baktım ki bin beş yüz yıldır yazmayı bırakmışım!
Bu demektir ki bin beş yüz yıldır sizin bana 'Hadi Birgül' ya da 'Birgül abla' ya da şimdilerde 'Birgül teyze yaz artık' demenizi beklemişim.
Gerçi Birgül teyze diyenleri pek kaale almazdım da.
Öyle ya!
Teyze kim oğlum? 'Teyze senin babandır' falan diyesim geliyor ki,
Hadi diyorum içimdeki yüzde bir hanımefendiyi dinleyeyim, etrafımdaki teyzeyi aramakla yetineyim.
Yahu! Sen benim dış görünüşüme ne bakıyorsun, içim genç benim ayol!
Bedenim 63, zihnim 13 olduğu için ciddi bir ergenlik mevzubahis yani!
Trip yaparım çok fena!
Mesela, lokantaya gittim diyelim, aşçıbaşı da "Abla sana zeytinyağlılardan verelim" dedi mi?
Dedi. Olay bitti.
Sen ye o zeytinyağlıyı, gıcık kaptım şimdi sana, ver oradan bana şööyle elbasan tava falan bakiiim!
Yok her yaşın güzelliği varmış da,
Mış mış da,
Külliyen yalan.
Bir kere herkes sana teyze demeye başlıyor.
Bu da gelecekte nene demelerinin başlangıcı oluyor ki hiç hoş değil.
Sonra bir gün bir koluna yel giriyor,
Öbür gün ötekine, derken bacağına...
Hiç gitmiyor anacım, dönme dolap gibi dönüp duruyor.
Kalkarken vinç lazım, otururken asansör.
Zor bu kol bacak meselesi.
İran'a gittik mesela geçen senelerde, bir anda yol kesildi, lastikler yakıldı falan.
Kaldık mı gösterilerin ortasında.
Bendeniz kaçırır mı bu durumu,
Eskilerden kim kaldı.
Fırladım gittim ön saflara.
Rehber bağırıyor: "Abla gitmeeeee yapmaaaaa!"
Dinleyen kim. Çaktım zafer işaretini yürüyorum.
Ahan da polis!
Saniyeler içinde bir düşündüm, hayret düşündüm yani,
Hızlı koşamam ben hatta hiç koşamam.
Alanı herkes terk eder ben dımdızlak ortada.
Çaktırmadan usul usul tüydüm alandan.
Bir mitingde polisten kaçarken Bulvar'dan Birinci Çançan'a rekor kırmışlığım var ama o TÖ'den önceydi.
Yani teyze olmadan önce.
Neyse bazen de abuk subuk ekstrem sporlara dalayım diyorum.
Bungee mungee falan sallanayım ipin ucunda.
Benim küçük karabalık avazı çıktığı kadar bağırıyor.
'Ya! Biraz yaşının kadını ol anne!'
'Ahahahahahah! Tamam işte yaşım 13' diyeceğim de korkarım ben ondan.
Ödüm patlar o derece yani!
Sonracığıma;
Bir sabah kalkıyorsun aynaya bakıyorsun mesela,
Ki ben hiç bakmam,
Yani kazara karşılaşırsam aynada kendimle, böööööğ diyesim geliyor.
Kim ulen bu?
Eskiden yukarı yukarı bakan çizgiler aşağı aşağı inmeye başlamış,
Sünmüş bu surat yahu basbayağı sünmüş!
Karabalık böööööğ sesini duyunca diyor ki 'gel sana botoks neyim yaptıralım.'
Fransız askısı falan!
'Kızım hayatı boyunca krem kullanmamış birinin' diye başlayıp,
'Mazallah gençleşecem derken ağzım burnum yamulur' diye bitiriyorum.
Koronanın bükemediği eli estetiğe büktürmem arkadaş!
Eeeee! Hoş geldim o zaman,
Küçüklere selam eder,
Teyzelerin ellerinden öperim.
İmza: TÖ ■

Pandemi ile mücadele sizin için de
#evdekal kilo al şekline dönüştüyse,

Şimdi Hareket Zamanı!



´4 GÜNDE
1 BEDEN
İncelme

´1 AYDA
2 BEDEN
İncelme

Bu işyerinde T.C Sağlık Bakanlığı kontrollü hayat ve hijyen kurallarının tamamı uygulanmaktadır.
Covid 19 Önlemleri hakkında detaylı bilgi web sitemizde paylaşılmıştır.

www.**hunzacamp**.com

Alikahya Fatih Mah. Kural Sok.
No: 12 41350 **İzmit/Kocaeli**
0532 733 35 41

Hunza Camp



Hakan Bey ve Meral Hanım, Bakü'de tanışarak evlenmiş.

KOCAELİ'NİN EN RENKLİ ÇİFTİ: MERAL&HAKAN TANTA

Hakan ve Meral Tanta; güzel kızları, geniş sosyal çevreleri, sıkı dostlukları, seyahatleri, hobileriyle hayatı 'keyifle yaşamak' üzerine kurgulamış örnek bir aile

RÖPORTAJ: **ZEYNEP AKAR** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

Kuşkusuz, bu kentin en renkli isimlerinin başında diş hekimi Hakan Tanta ve zarif eşi Meral Hanım geliyor. Özellikle Hakan Bey'in o kadar aktif bir yaşantısı var ki bir bakıyoruz muayenehanesinde hasta bakıyor, bir bakıyoruz tüplerini kuşanmış dalış yapıyor… Ona bir gün teknesinde kaptanlık yaparken; ertesi gün meclis toplantı salonunda kentin sorunlarına çözüm ararken; kışın kayakta, yazın sörfte; sık sık doğanın içindeki bir çadır kampında ya da adrenalin dolu bir dağ tırmanışında rastlıyoruz.

Hakan ve Meral Tanta; güzel kızları, geniş sosyal çevreleri, sıkı dostlukları, seyahatleri, hobileriyle hayatı 'keyifle yaşamak' üzerine kurgulamış örnek bir aile. İş, siyaset ve sivil toplum kuruluşlarındaki yoğun temposuna rağmen bir gününü bile aktivitesiz geçirmeyen Hakan Tanta ve onun aktif yaşantısına mükemmel şekilde uyum sağlayan eşi Meral Tanta'yı biraz daha yakından tanımak istedik; çifti, bahçesinde sincapların koşturduğu, ormana komşu evlerinde ziyaret ettik.

Hakan Bey, o kadar aktif ve hareketli bir yaşantınız var ki kendinizi birkaç cümleyle anlatmanızın zor olduğunu biliyorum… Yine de bize kısaca kendinizden bahseder misiniz?

1971'liyim. Benim doğduğum dönemde komplikasyonlu doğumları Zeynep Kamil Hastanesi'ne gönderdikleri için Üsküdar doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve liseyi İzmit'te tamamladıktan sonra YÖK bursuyla Bakü'ye giderek Azerbaycan Tıp Üniversitesi'nde diş hekimliği okudum. 1996 yılında Meral Hanım ile evlendim, iki kızımız var. Bunun dışında İzmit Belediyesi ve Kocaeli Büyükşehir Belediyesi meclis üyesiyim. Türkiye Belediyeler Birliği meclis üyeliğim ve Kayak Federasyonu Kocaeli il temsilciliğim halen devam ediyor. Kısa adı KODOSK olan Kocaeli Doğa Sporları Kulübü'nün kurucusu ve onursal başkanıyım. Ayrıca, KYÖD ve Körfez Rotary Kulübü üyesiyim. İki güzide STK'mızda bir dönem başkanlık yaptım. Cumhuriyet Halk Partisi çatısı altında da aktif siyaset yapıyorum.

Meral Hanım, sizi de tanıyabilir miyiz?

1974, Azerbaycan doğumluyum. Ekonomi üzerine eğitim aldım, aynı zamanda yüzme antrenörüyüm. Babam diplomat olduğu için uzun yıllar dünyanın çeşitli ülkelerinde yaşadım. En son 1994 yılında, Küba'dan Azerbaycan'a geri döndük, kısa bir süre sonra da Hakan ile tanıştım. 1996 yılında, 22 yaşımdayken de evlenerek İzmit'e yerleştik.

BAKÜ'YE HAMBURGERİ GÖTÜRDÜK

Tanışma hikayenizi dinlemek için sabırsızlanıyorum ama önce Hakan Bey'in Azerbaycan'daki üniversite yıllarını nasıl geçirdiğini dinlemek istiyorum…

Diş hekimliği bilinçli olarak seçtiğim bir daldı, bu nedenle çok keyifli bir öğrencilik hayatım oldu. Bununla beraber, öğrenciliğimin ilk yıllarında Azerbaycan'da oldukça ucuz bir yaşam olmasına rağmen ilerleyen yıllarda bu tam tersine döndü. Bakü'de öğrenci olmak her yıl biraz daha zorlaşıyordu. Daha iyi şartlarda okumak için ne yapılabileceğini düşünürken, fark ettim ki Azerbaycan'da hiç fast-food yok. O yıllarda Moskova'da açılan McDonald'ın kapısının önünde 2 kilometre insan kuyruğu olması, basına haber olarak yansımıştı. Bu haber bizi yüreklendirdi. Ben de Bakü'de aynı işi yapmaya karar verdim. Bir arkadaşımla birlikte bu konu üzerine çalıştık ve ilk işyerimizi açtık.

Azerbaycan'a hamburgeri ilk siz mi götürdünüz yani?

Sadece hamburgeri değil, pizzayı da biz götürdük ve beklediğimizden çok daha fazla ilgi gördü. İlk başlarda biraz zorlandık tabii… Düşünün, ülkede ilk fast-food kafesini açıyorsunuz. Hamburger ekmeğini bilen fırın bile yok hatta Hamburgere "gamburger" diyorlar. Önce bir fırına hamburger ekmeği tarifi vererek başladık. Ketçabı, mayonezi Türkiye'den getirttik. En sonunda kafemizi açtık ve olan oldu. Sabah 10.00'da açtığımız mekanı, ürünler anında tükendiği için 11.00'de kapatmak zorunda kaldık. Bakü halkının fast-food'a olan ilgisi öyle yoğundu ki dükkanın önünde akşama kadar kuyruk oluyordu. Hal böyle olunca, bir ay sonra 2'nci şubeyi, hemen ardından birkaç arkadaşımızla ▸



Hakan-Meral Tanta çifti, kızları Melisa ve Doğa ile birlikte. Çok sevdikleri dört ayaklı dostları Eva ise ailenin göz bebeği.

birlikte 3'üncü şubemizi açtık ve bir zincir haline geldik. Daha sonraki yıllarda Bakü'de başka yatırımlar da yaptık..

HAYATIM TAMAMEN DEĞİŞTİ

Anladığım kadarıyla sizin iş harçlık kazanmanın ötesine geçmiş…

Hem de çok ötesine geçti. Hem Türkiye'den gelip böyle bir mekan açtığımız için çok popüler olduk hem de çok iyi paralar kazandık. Büyükler çok akıl verdi. "Su akarken testinizi doldurun, başka yatırımlar yapın" dediler. Halbuki bizim tek amacımız vardı; üniversiteyi başarıyla bitirip ülkemize dönmek. Dolayısıyla kazandığımız parayı güzelce harcadık. Keyifli yıllardı. Üniversiteyi iyi şartlarda okuyarak bitirdikten sonra Meral ile birlikte Türkiye'ye dönüp, oradan da Amerika'ya yerleşme planları yaptık. Okul bittikten sonra Azerbaycan'da bir yıl daha kaldım. Sonra işlerimizi devredip İzmit'e döndüm ve mesleğimi yapmaya başladım.

Amerika hayali ne oldu?

Aslında bu bizim için hayalden öte ciddi bir plandı çünkü eşimin ailesi da Amerika'da yaşıyordu. Gel gelelim, Türkiye'ye geldikten bir yıl sonra Marmara depremini yaşadık ve bu benim hayatımda bir dönüm noktası oldu. Hayatımız tamamen değişti.

16 BRANŞTA AKTİVİTE

Nasıl?

Böyle bir felaket yaşanırken Kocaeli'yi terk edip gitmeyi vefasızlık olarak gördüm. Bunu yapamazdım. Amerika planını rafa kaldırdık, kalmaya karar verdik. Depremzedelere yardım için hemen kolları sıvadık. O dönemde beraber çalıştığım meslektaşım Sadık Bamaç'ın başkanlığında, KYÖD bünyesinde bir arama kurtarma ekibi kurduk. Daha sonra bu ekibin başına ben geçtim ve Avrupa'nın ilk sivil medikal arama kurtarma ekibini kurduk. Bu çalışmalar KODOSK'un da temelini oluşturdu.

KODOSK ne zaman kuruldu?

2001 yılında. Marmara depreminden sonra arama kurtarma ekimizle yaptığımız çalışmalar, hobilerimize göre şekillenmeye başladı. Ekibi motive etmek için sık sık doğa yürüyüşlerine gidiyorduk. Bu yürüyüşlerden çok keyif alınca, çadırları alıp kamp kurmaya da başladık. Zamanla çevremizdeki diğer insanlar da bizimle beraber bu aktivitelere katılmak istedi. Baktım, sayımız günden güne artıyor, KODOSK'u kurmaya karar verdim. KODOSK o kadar hızlı ilerledik ki kamp, kayak, dalış, yelken, sörf, motor sporları, katamaran, gezginlik gibi 16 branşta aktivite yapan, Türkiye'nin kendi alanındaki en büyük kulüplerinden biri haline geldi. Yaklaşık 8 yıl, KODOSK'un başkanlığını yaptım.

KODOSK'u kurmadan önce de doğaya ve doğa sporlarına ilginiz var mıydı?

Eskiden beri doğayla iç içe olmayı seviyordum ama asıl süreç 1999 yılından sonra başladı. İzmitliler olarak biz hala Samanlı Dağları'nın güzelliklerinin farkında değiliz. Doğa yürüyüşlerine başladığımız zaman o inanılmaz coğrafyayı keşfettik. Etrafımızda inanılmaz kanyonlar, şelaleler, mağaralar, yaylalar, doğal güzellikler olduğunu gördük. Bütün bu güzellikleri biz kulüp olarak keşfettik. Mevsimlere göre doğada yapılacak farklı etkinlikler planladık, sürekli gezdik ve en sonunda hobilerimiz, yaşam tarzımız haline geldi. Aslında, bu iş biraz da zincirleme ilerliyor. Doğa yürüyüşü sizi kampçılığa götürüyor; kamp izciliğe, oradan dağcılığa… Ben şu ana kadar üç kıtanın en yüksek dağlarına tırmandım. Marmara depreminde kaybettiklerimizin anısına Ağrı Dağı'na, Afrika'daki küresel ısınmaya dikkat çekmek için Kilimanjaro Dağı'na tırmandık. Daha sonra Avusturalya'nın en yüksek dağı olan Kosciuszko'ya solo tırmanış yaptım.



Tanta çifti, yaz aylarının büyük bir bölümünü teknelerinde geçiriyor.



Hakan Tanta sık sık doğa gezileri ve kamplar düzenliyor.



Diş hekimi Hakan Tanta, evde geçirdiği zamanın büyük bölümünü bahçe işlerine ayırıyor.



Hakan Tanta ve ailesi ekmeklerini evlerinin bahçesindeki taş fırında pişiriyor.



Dağcılık dışında hangi sporları yapıyorsunuz?

Şu anda Kayak Federasyonu il temsilciliği görevini yürütüyorum. Dağcılık ve kampçılık yapıyorum. Sörf ve su sporlarının hemen hemen hepsini yapıyorum, aynı zamanda dalış eğitmeniyim. Katamaran ve yat kaptanlığım da var.

HAKAN ÇOK POPÜLERDİ

Meral Hanım, biraz da sizinle sohbet etmek istiyorum… Hakan Bey ile nasıl tanıştınız?

Hakan'ı ilk kez açtığı fast-food restoranında gördüm. Ben o dönem çalışıyordum. Arkadaşım, öğlen yemeği için yeni açılan o mekana gitmekte ısrar etti fakat kapıda o kadar çok kuyruk vardı ki ben istemedim. Garsona bahşiş vererek bizi öne almasını sağladık. İstemeden gitmiştim ama o gün hayatımda yediğim en güzel hamburgeri yedim. Çok beğenince de her gün gitmeye başladık. Hakan'ı ara sıra orada görüyordum ama hiç tanışmamıştık. Sonra arkadaşım, Hakan'ın bir arkadaşıyla tanıştı; ardından da biz tanıştık.

İlk görüşte aşk mıydı?

Hakan ve arkadaşı, restoranı açtıktan sonra Baki'de çok popüler olmuşlardı. Sürekli ünlülerle, Bakü güzelleriyle geziyorlardı. Ben de her zaman çok sade ve mütevazıydım. Aslına bakarsan, ilk başlarda benden etkileneceğini düşünmemiştim ama arkadaşlığımız ilerledikçe birbirimizden daha çok hoşlanmaya başladık. Sonradan anladık ki yaşamımızın farklı dönemlerinde yollarımız bir şekilde kesişmiş, hayat bizi bir araya getirmiş ama biz fark etmemişiz.

Hakan Bey, o kadar güzelin içinde Meral Hanım'da sizi etkileyen ne oldu?

Meral hem çok güzel ve zarifti hem de çok iyi anlaştık. Genel kültürüne hayran oldum. Çok derin ve farklı konularda saatlerce konuşurduk… Birbirimizi ruhen çok iyi tamamladık. Zaten tanıştıktan çok kısa bir süre sonra da evlenmeye karar verdik.

AİLELER EVLENMEMİZE KARŞI ÇIKTI

Meral Hanım, bu karara aileniz ne dedi?

Başta bu işe hiç sıcak bakmadılar. Çok İtiraz ettiler, onları bir türlü ikna edemedim. Bir kere görüşüp tanışmaları sonra karar vermeleri için yalvar yakar oldum. Babamın son görev yeri Küba'ydı. Azerbaycan'a geri dönme sebebimiz ise babamın rahatsızlığıydı. O dönem kendisini odasına kapatmıştı, yanına kimseyi istemiyordu ve bir tek satrançla ilgileniyordu. Hakan ile tanışmayı kabul ederken bana sorduğu tek soru "Satranç biliyor mu?" oldu. Tabii, hiç düşünmeden "Biliyor" dedim. Sonra çok ilginç bir şey yaşandı… Hakan eve geldiğinde, odasına kimseyi sokmayan babam, Hakan'ı içeri aldı ve birbirlerini ilk andan itibaren çok sevdiler.

Hakan Bey, sizde durum nasıldı? ▸


Tanta Ailesi, ormana komşu evlerinde oldukça keyifli bir yaşam alanı yaratmış.

Benim ailem de yabancı bir gelin fikrine karşı çıktı hatta muhtemelen annemin aklında birkaç Türk gelin adayı da vardı. Biz, her iki aileyi de razı etmenin zor olacağını biliyorduk. Meral'in babasıyla tanıştıktan kısa bir süre sonra büyükelçilikteki büyüklerimizle beraber evlerine giderek Türk usullerine uygun biçimde Meral'i istedik. Annemin itirazı da Meral'i tanıyana kadar sürdü, tanıştığı an yelkenler suya indi.

Meral Hanım, sizin Hakan Bey'in ailesiyle tanışmanız nasıl oldu?

Meral Tanta: Hakan'ın ailesiyle tanışmak için Türkiye'ye geldik, karşılaştığımız ilk andan itibaren de birbirimize ısındık. Bütün ailesi buradaydı ve ben tek kelime Türkçe bilmiyordum. Buna rağmen hemen kaynaştık hatta ortak bir lisanımız olmadığı halde Hakan'ın kız kardeşleriyle sabahlara kadar sohbet ederdik. Bu sıcaklık hiç eksilmedi. Başta annesi olmak üzere Hakan'ın bütün ailesi bana çok kıymet verir. Özellikle annesi, çok duygusaldır, bana hiç kıyamaz. Onun için Hakan benden sonra gelir. En büyük şansım, Hakan'ın ailesi.

Hakan Tanta: Ailemle tanıştırmak için Meral'i buraya getirdiğimde Rusça ve İspanyolca biliyordu. Biz aramızda Rusça anlaşıyorduk. O dönem, Meral'i Türkiye'de bırakıp 2 aylığına Bakü'ye döndüm. Geldiğimde bir baktım Meral, annem gibi Türkçe konuşmaya başlamış.

HAKAN BENİ KANDIRMIŞ!

Meral Hanım, bu apayrı bir kültüre ayak uydururken hiç mi zorlanmadınız?

Gelenekler ve dil konusunda zorlandım… Bir de Hakan beni "Türkiye'de büyüklerin karşısında bacak bacak üstüne atılmaz, öyle rahat oturamazsın, her işi sen yapacaksın, kocana hizmet etmen lazım…" diyerek fena halde kandırmıştı. Uzun süre annesiyle babasının karşısında elimi kolumu koyacak yer bulamadım. En sonunda annesi bendeki tuhaflığı fark edip Hakan'a söylemiş, iş ondan sonra çözüldü. Daha 21 yaşında olmama rağmen bunun dışında bir adaptasyon sorunu yaşamadım. Babamın işi gereği çok ülke gezdiğim için farklı kültürlere uyum sağlama yeteneğim gelişmişti.

Peki, İzmit'e yerleştikten sonra nasıl bir yaşantınız oldu?

Ben ülkemde milli yüzücüydüm. İzmit'te de uzun süre yüzme antrenörlüğü yaptım. Aynı zamanda KYÖD ve Körfez Rotary Kulüp çatısı altında yardım faaliyetlerinde yer aldım. Yüzme antrenörlüğüne ikinci kızım doğana kadar devam ettim, daha sonra bıraktım.

Kaç yaşında anne oldunuz?

İlk kızım Melisa'yı, 2000 yılında 26 yaşındayken dünyaya getirdim. Doğa da 2005 yılında doğdu.

Kızlarınızla aranız nasıl?

Bazen yumuşak bazen de disiplinli bir anneyim ama onlarla arkadaş gibiyim. Kızlarımın yapıları çok farklı. Birbirinden çok farklı hayalleri olan çocuklar. Melisa, tam bir mühendis kafasına sahip, sayısalcı. Şu anda İstanbul Teknik Üniversitesi Gemi İnşa ve Okyanus Mühendisliği bölümünde okuyor. Doğa, henüz lise 2'nci sınıfta ve sanatçı bir ruha sahip. Hayal gücü çok geniş, tasarımlar yapmayı seviyor. Sürekli kıyafetler tasarlıyor, onları dikiyor, bize denetiyor. Hayali, moda tasarımı okumak. İkisiyle de iyi anlaşıyoruz ama Melisa yaşça büyük olduğu için onunla daha fazla paylaşımımız oluyor. Beraberken Melisa ile yemeğe çıkıp uzun sohbetler etmeyi severiz. Doğa ile ise daha çok AVM gezip, alışveriş yaparız. Pandemi döneminde kızlarla daha çok vakit geçirme fırsatımız oldu. Evden çıkamasak da bol bol orman yürüyüşü yaptık, beraber mutfağa girip yemek pişirdik.

Peki, Hakan Bey nasıl bir eş? Onun hareketli yaşam tarzına ayak uydurmakta zorluk yaşıyor musunuz?

İlk başlarda epeyce zorlandım ama onun temposuna uyum sağlamayı öğreneli uzun zaman oldu. Hakan'la yaşamak, hep bir öncekinden farklı bir gün geçirmek demek. Hiçbir günümüz monoton,



Hakan Tanta aynı zamanda Kayak Federasyonu Kocaeli İl Temsilciliği görevini yürütüyor.




Tanta çifti dünyayı geziyor.



sıradan değil. Her gün bir yenilik, yeni bir ilgi alanı, farklı bir hedefle gelir. Beklentileri yüksek bir eştir. Ona göre her şey mükemmel olmalıdır. Kendisi yüksek tempoda bir şey yapıyorsa benim de uyum sağlamamı bekler. Çok fazla hobisi olduğu için hala ona ayak uydurmakta zorlandığım oluyor. Bununla beraber, bu kadar tempolu yaşamaya öyle alıştık ki artık sakin bir yaşamı ben de düşünemiyorum.

Hakan Bey, sizin kızlarınızla aranız nasıl?

Kızlarımla aram gayet iyi. Bununla beraber, onlarla daha fazla zaman geçiremediğim için de üzülüyorum. İşim, sosyal yaşamım, siyaset hayatı derken, kimi zaman onlara yeteri kadar vakit ayıramadığımın farkındayım. Kısaca, kızlarına iyi bir yaşam sunmak için elinden geleni yapan ama onlara yeterli vakti ayıramayan bir babayım. Neyse ki artık onlar da büyüdü ve bizim sosyal yaşamımıza dahil oldular. Şimdi eskisine göre çok daha fazla paylaşımımız var, açığı kapatıyoruz.

Ailenizin fertlerinden biri de Eva… Onu ne kadar çok sevdiğinizi gözlerinizde görüyorum.

Köpeğimiz Eva, 6 yıldır bizimle ve gerçekten de ailemizin bir parçası. Aslına bakarsanız, ben de pek çok baba gibi evde evcil hayvan beslenmesine karşıydım. Bu kadar hareketli bir sosyal yaşam içinde bir de onun sorumluluğunu taşımak istemedim. Meral ve kızlarla bu konuda çok uzun yıllar tartıştık. Neticede, direnmekten vazgeçtim ve Eva geldi. Şu anda sanırım, evde ona en düşkün olan kişi benim. Tatillerimizi bile Eva'yı da yanımızda götürebileceğimiz şekilde planlıyoruz. Ondan bir gün bile ayrı kalınca özlüyorum.

TEKNEDE YAŞAMAK İSTERİM

Hakan Bey, hobilerinize paralel olarak, yaşam alanınızı da tam doğanın kalbinde kurmuşsunuz. Ormanın içinde yaşıyor gibisiniz…

Evimiz Derbent'te, ormana komşu bir sitenin içinde. Biz de bu avantajı çok iyi kullandık. Meral de ben de bahçe işlerini seviyoruz. Buranın peyzajını, hobi bahçesini, çiçeklendirmesini, her şeyini ellerimizle yaptık. Bahçeye bir de taş fırın koyduk. Şimdi evimizin bütün sebze ve meyve ihtiyacını bahçemizden karşılıyor, ekmeğimizi kendimiz pişiriyoruz. En büyük zevkimiz bu bahçede dostlarımızla vakit geçirmek, onları evimizde ağırlamak.

Hobilerinizden biri de teknecilik… Göcek'tki tekneniz duruyor mu?

Evet, denizi ve tekne hayatını çok severim, her yaz ilk fırsatta tekneye kaçarım. Hep tekne almakla ilgili bir hevesim vardı, bir arkadaşımla beraber bu yola girdik. Benim için vazgeçilmez olan bu hobi bir süre sonra ticarete dönüştü. Şu anda Göcek'te ticari olarak yatçılık da yapıyoruz. Teknelerin en büyük sıkıntısı, kullanılmadığında da bakımının ve masraflarının devam ediyor olması. Tekne kendi maliyetini karşılasın, biz de tadını çıkaralım istiyorduk. Şimdi Göcek'te bir partner şirketimiz var. 8-9 yıldır da onlarla birlikteyiz. Yazın tatil yapacağımızda arkadaşlarımızla birlikte gidiyoruz. Onun dışındaki zamanlarda tekneyi yabancı müşterilerimize kiralıyoruz.

Hakan Bey, bu kadar hobinin içinde emeklilik hayaliniz nedir?

İşimi çok severek yapıyorum, daha uzun yıllar emekli olmayı düşünmüyorum. Emeklilik hayatında yapılabilir gibi görünen şeyleri ben zaten kendi hayatıma entegre ettim. Bununla beraber, çok ileride, teknede yaşamak istiyorum. Meral'le anlaşamadığımız tek nokta da burası. O, tam tersi toprakla haşır neşir olmak istiyor. Bakalım zaman bize ne gösterecek. ■

Bebeklere **SPA** mucizesi





EBRU GÜCİN
SU AKADEMİ TÜRKİYE KURUCUSU

Bebek SPA, 3 ay ila 3 yaş arası bebeklerde pozitif stimülasyon sağlamak için tasarlanmış bir yöntemdir. Bebek SPA genellikle iki seansta geçekleştirilir. İlk seansta bebeğiniz, içi hava dolu bir boyunlukla jakuziye konulur ve burada yıkanır. Bu seans, bebeğinizin suya ilk girdiği anda verdiği reaksiyona bağlı olarak 10-15 dakika sürer. Bu süre 30 dakikaya kadar çıkabilir. Daha sonraki aşamada ise bebek masaj eğitimi almış bir uzmanın yönlendirmesiyle anne veya babası tarafından bebeğe masaj yapılır. Bebek masajı yaklaşık 15 dakika sürer.

Yapılan araştırmalar, bebek SPA ve masajın bebeğin zihinsel ve fiziksel gelişimi için çok faydalı olduğunu ortaya çıkarmıştır. İşte bebek SPA'nın başlıca faydaları;



• Motor gelişimini ve vücut koordinasyonunu destekler; sudaki bebek tekme atmayı, vücudunu sallamayı ve ellerini daha serbestçe hareket ettirmeyi hızlıca öğrenir.

• Bebeğin kas ve kemiklerinin kuvvetini, daha büyük basıncı olan sudaki hareketlerle arttırır.

• Sıcak bir havuzda bekletmek bebeği rahatlatır ve sakinleştirir. Bebek masajı, özellikle geceleri uyurken bebeğin endişesini ve ağlamasını da azaltacaktır.

• Duyusal stimülasyon yoluyla beyin gelişimini destekler. Beyin, bebeğin havuzda hareket ettiği her seferde yeni hücreler üretecek, sinirleri de birçok yeni bağlantı oluşturacaktır.

• Kendisiyle birlikte jakuzide bulunan diğer bebeklerle sosyalleşmeyi öğrenir.

• Sindirime destek olur ve kolik, gaz ve kabızlığın hafifletilmesine yardımcı olur.

Biraz da bebek masajından bahsetmek istiyorum. Bebek masajı, bebeğinizin vücudunun nazik, ritmik bir şekilde okşanmasıdır. Masaj yaparken bebeğinizin ayak bileklerini, el bileklerini ve parmaklarını nazikçe hareket ettirebilirsiniz. Bebeğinizde sakinlik ve güven duygusu yaratmak için masaj yaparken yumuşakça konuşabilir, mırıldanabilir veya ona şarkı söyleyebilirsiniz.

BEBEK MASAJININ FAYDALARI NELERDİR?

Bebek masajı, yoğun bakım ünitelerinde prematüre bebeklerin gelişimini desteklemek için yaklaşık 30 yıl önce yenidoğan servislerinde tanıtıldı. 2004 yılında yapılan bir araştırma, yoğun bakım ünitelerinde masaj yapılan bebeklerin hastanede daha az kaldığını, gelişim testlerinde biraz daha iyi sonuçlar aldığını ve doğum sonrası komplikasyonlara daha az sahip olduğunu gösterdi.

Günümüzde, bebek masajının annenin bebeğinin ihtiyaçları konusundaki farkındalığını artırıp erken bağlarını destekleyebileceğine, ayrıca doğum sonrası depresyon veya diğer psikolojik sorunlarından muzdarip olması durumunda, rahatlama duygusunu geliştirebileceğine dair yaygın bir inanç var. Kanıtlar bu noktalarda kesin değil ancak ebeveynler bebek masajında bebekleriyle güzel bir bağ kurduklarını söylüyorlar.

Birçok ebeveyn de aşağıdaki avantajlardan bahsediyor:

• Çocuklarını idare etme konusunda daha emin olmak ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamak.

• Bebekleriyle daha iyi ve olumlu etkileşim.

• Eşler, aile üyeleri ve bakıcıların bebekle bağ kurması için harika bir yol.

• Bebekler için daha iyi uyku.

• Bağışıklık sisteminin gelişmesi.

• Cilt dokusunun iyileşmesi.

• Burun tıkanıklığı ve diş çıkarma ağrısının azalması.

BEBEK MASAJINA NE ZAMAN BAŞLAYABİLİRİM?

Bebek masajına ne zaman başlanacağına dair yaşla ilgili belirlenmiş kurallar yoktur. Doğuştan itibaren yapılabilmesine rağmen bazı bebekler çok erken haftalarda masajı çok uyarıcı bulabilir, tepki verebilir. Bebeğinizin altı haftalık kontrolünden sonra masaja başlamak yararlı olabilir, böylece kalça displazisi gibi gelişimle ilgili herhangi bir sorun da tespit edilebilir.

BEBEK MASAJINA NASIL HAZIRLANMALIYIM?

• Bebeğinizin yorgun veya aç olmadığı, mutlu ve çevresinde olup bitenlerle ilgilendiği bir zaman seçin. Bu, sizinle etkileşime geçmesini kolaylaştırır.

• Bebeğiniz önünüzde bir havlu üzerinde, güvenle yerde, yatakta veya kanepede oturmayı deneyin.

• Baş üstü ışıkların olmadığı ve bebeğinizle iyi bir göz teması sağlayan bir pozisyon bulun.

• Çocuğunuzun bezsiz olup olmaması size kalmış, ancak en azından karnına masaj yaparken bezini gevşetmek masaja yardımcı olabilir.

• Banyodan sonra ve yatmadan önce gevşemenin bir parçası olarak masaj uygulamak iyi bir fikir olabilir.

BEBEK MASAJI İÇİN HANGİ ÜRÜNLERİ KULLANMALIYIM?

Yağ kullanmak, masajı ebeveynler için daha kolay ve bebekler için daha rahatlatıcı hale getirirken, bebek masajı için hangi yağın kullanılmasının en iyi olduğuna dair sınırlı kanıt vardır. Burada en önemli kriter yağın 'yenebilir' olmasıdır. Ancak bu da tek başına yeterli değildir. Ayrıca ebeveynlerin, bebekleri bir aylık olana kadar herhangi bir yağ veya losyon kullanmamaları tavsiye edilmektedir. Bunun nedeni doğumda bebeğin cildinin en üst tabakasının çok ince olması ve kolayca zarar görmesidir. İlk ay içinde (veya prematüre bebeklerde daha uzun süre), bir bebeğin cildi olgunlaşır ve kendi doğal koruyucu bariyerini geliştirir. ■

İLETİŞİM

Adres: Alikahya Merkez Sakıp Sabancı Bulvarı No: 14 İzmit
Tel: 0545.282 27 43
Web: www.suakademiturkiye.com.tr
Instagram: @suakademitr - @superisiebrugucin

Dr. Nurhan Börekçi Alet
MEDİKAL ESTETİK & GETAT KLİNİĞİ

DR. NURHAN BÖREKÇİ ALET'İN
MEDİKAL ESTETİK & GETAT KLİNİĞİ

YAKINDA SİZLERLE

MEDİKAL ESTETİK ALANINDAKİ HİZMETLERİMİZ;

- MEZOTERAPİ
- DOLGU
- BOTOKS
- ÖRÜMCEK AĞI
- PRP
- CİLT BAKIMI

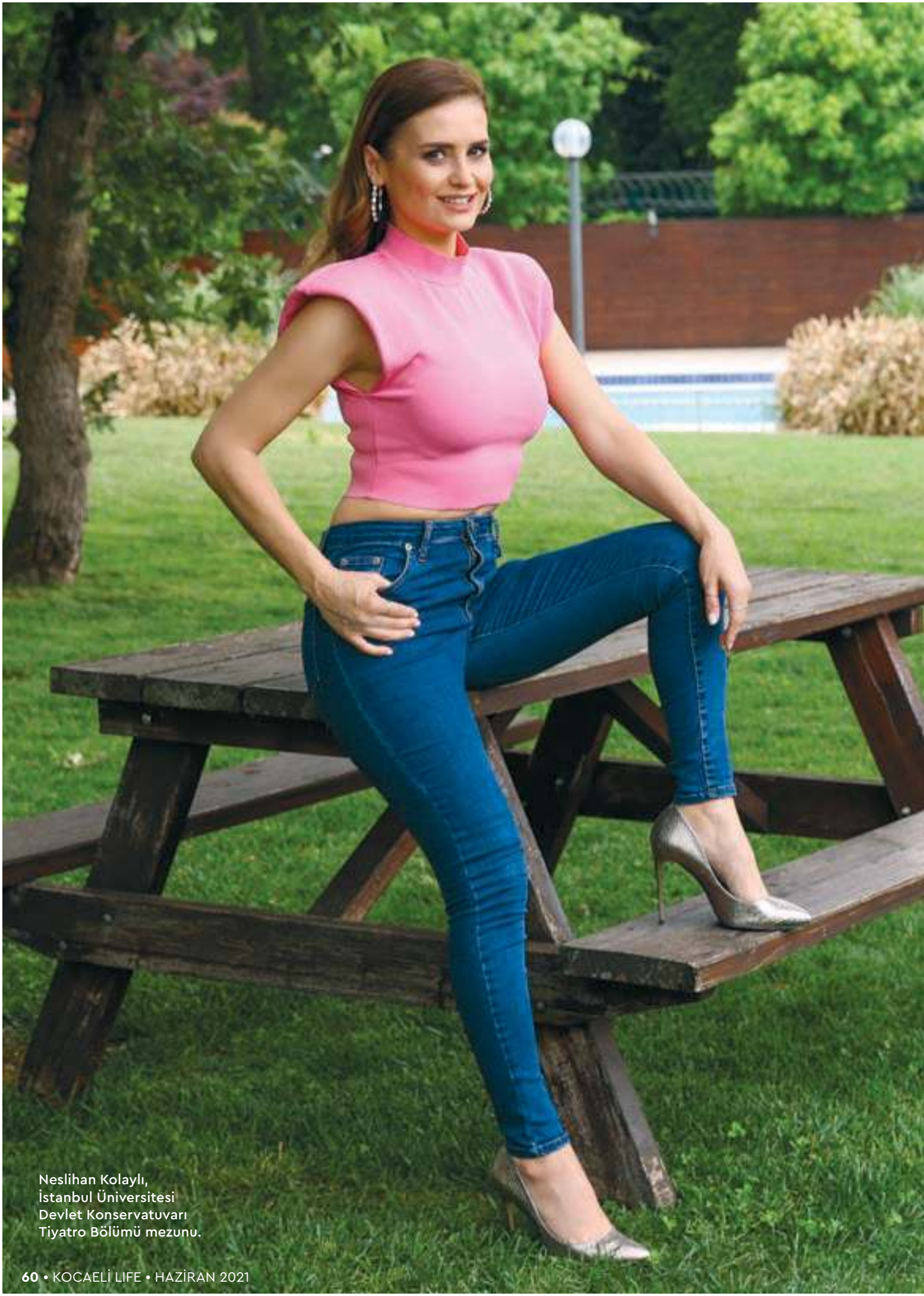
GETAT ALANINDAKİ HİZMETLERİMİZ;

- OZONTERAPİ
- KUPATERAPİ
- HİRUDOTERAPİ
- İV VİTAMİN UYGULAMALARI

drnurhanborekcialet

0262 311 69 66
0530 614 56 56

Yenişehir mah. Arda sok. No 34 A
İzmit / kocaeli



Neslihan Kolaylı,
İstanbul Üniversitesi
Devlet Konservatuvarı
Tiyatro Bölümü mezunu.



YILDIZI HIZLA PARLIYOR

NESLİHAN KOLAYLI

İzmitli oyuncu Neslihan Kolaylı; yeteneği, eğitimi ve rol aldığı projelerle başarı merdivenlerini hızla tırmanıyor

RÖPORTAJ: **TİLBE GÜN** • FOTOĞRAFLAR: **İSMAİL HAKKI TİMUÇİN**

İzmitli oyuncu Neslihan Kolaylı, mesleğine duyduğu derin tutkuyla çıktığı yolda başarı basamaklarını hızla tırmanıyor. Ülkemizin duayen sanatçılarından aldığı sayısız eğitimin ardından pek çok başarılı projede rol alarak adını ülke çapında duyuran Neslihan Kolaylı, oyunculuğun yanı sıra menajerlik alanında da ses getiren çalışmalara imza attı.

Hem bedenen hem de ruhen güçlü ve sabırlı olmayı gerektiren bir meslek olmasına rağmen oyunculuğu çok sevdiğini söyleyen Neslihan Kolaylı, bu alandaki hayallerini gerçekleştirdiği için çok mutlu. Pandemi döneminde İzmit'teki ailesini sık sık ziyaret etme fırsatı bulan yetenekli oyuncu ile mesleğine adım attığı günden bugüne kadar geçirdiği süreci ve projelerini konuştuk.

Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Ben Neslihan Kolaylı, İzmit doğumluyum. İlkokul, ortaokul ve liseyi İzmit'te okudum, ardından İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü'nden mezun oldum. Uzun yıllar oyunculuk yaptıktan sonra işin menajerlik kısmına geçtim, altı yıl kadar da bu alanda çalıştım.

Oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz?

Oyuncu olmaya 14-15 yaşlarında karar verdim. Ailem de bana çok destek oldu. Bu işin eğitimini almak için önce Kocaeli Bölge Tiyatrosu'nun hafta sonu kurslarına yazıldım. Burhan Akçin hocamın önderliğinde kurulan bu okulun bir parçası olmak bana çok şey kazandırdı. Başlarda biraz özgüvenim eksikti ve konservatuvar benim için hayal gibi bir şeydi fakat Kocaeli Bölge Tiyatrosu beni çok rahatlattı. Oraya başladıktan sonra 'kesinlikle bu işi yapmalıyım' dedim.

HAYALİMİ GERÇEKLEŞTİRDİM

Peki, konservatuvara giriş süreciniz?

Herkesin farklı bir yeteneği var, benim de yeteneğim oyunculuk üzerine. Söylediğim gibi konservatuvarı kazanmak bana ulaşılmaz gibi gelen bir hayaldi ama Kocaeli Bölge Tiyatrosu'nda sınavlara çok iyi hazırlandım. Akabinde de birkaç hafta Engin Hepileri ile çalıştık. O yaz vaktimin tamamını sınavlara çalışarak geçirmiştim. Benim için çok heyecanlı günlerdi. Hayalim İstanbul Üniversitesi'nde okuyup Yıldız Kenter'in öğrencisi olmaktı. O gün, 600 kişilik bir elemede 11 kişi arasına girmem gerekiyordu ve bunun başardım. Hayalimi gerçekleştirebildiğim için çok mutluyum.

Konservatuvardan mezun olduktan sonra ne yaptınız?

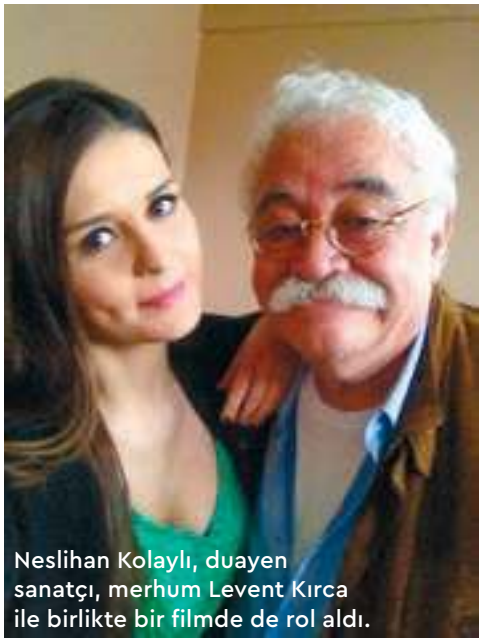
Daha mezun olmadan önce, henüz konservatuvarda okurken Oyun Atölyesi'ne girdim. 4 yıl kadar Haluk Bilginer ve ekibiyle çalıştım; orada Kemal Aydoğan'ın yönettiği oyunlarda rol aldım. Sonrasında ise devlet tiyatroları ve özel tiyatrolar geldi… Tabii bu arada pek çok dizi ve sinema filminde de oynadım.

Şeytan Ayrıntıda Gizlidir, Geniş Za-



Neslihan Kolaylı, oyunculuğun yanı sıra menajerlik de yapıyor.


Başarılı oyuncu sayısız tiyatro oyununda rol aldı.


Neslihan Kolaylı, duayen sanatçı, merhum Levent Kırca ile birlikte bir filmde de rol aldı.


İzmitli başarılı oyuncu Neslihan Kolaylı..

manlar, Sonbahar, Fatmagül'ün Suçu Ne gibi projelerde yer almıştınız. İçlerinde en severek oynadığınız, daha özel bulduğunuz bir karakter var mı?

Oynadığım tüm karakterlerin benim için önemli ve güzel bir yeri var. Hiçbirini birbirinden ayıramıyorum. Sadece kadrosunda yer aldığım dizilerin halk tarafından bu kadar ilgi görmesinden dolayı mutluyum.

TİYATRONUN YERİ BAŞKA

Tiyatro, sinema ve dizi oyunculuğu… Birini seçmek zorunda olsanız hangisini seçerdiniz?

Ayırmak istemiyorum, aslında üçü de çok kıymetli ama tiyatro eğitimi aldığım için tiyatro sahnesinde olmak benim için çok farklı bir duygu. Seyirciyle birebir iletişim kuruyorsunuz. Tekrarı olmayan bir şekilde sahnedesiniz ve bunu başarmak diğerlerine nazaran daha zor. Duygularınızı seyirciye aktarabilmeniz için tek bir şansınız var ve ben, o anın büyüsüne kapılıyorum galiba…

En son Levent Kırca'nın bir filminde yer almışsınız ama film vizyona girememiş. Nasıl bir karakterdi, seyirciyle tekrar buluşma imkanı var mı?

Filmde bir çingene kızına hayat verdim ve büyük bir keyifle oynadım. Levent Kırca ile çalışabilme fırsatı yakaladığım için o projenin yeri bende çok ayrı. Bununla beraber, film vizyona giremedi ve akabinde maalesef Levent Kırca'yı kaybettik. Birkaç senedir yeniden vizyona girmesi konuşuluyor, umarım sinemada izleme şansımız olur.

Oyunculuktan sonra menajerlik yapma fikri nasıl gelişti?

Menajerlik kısmı oyunculuktan sonra biraz da kendi akışında gelişen bir süreçti. Kendimi bir anda sektörün o alanında buldum, çok da keyifle çalıştım. Evet ben oyuncuyum ve oyunculuk yapmayı çok seviyorum fakat karşıma çıkan farklı durumları da değerlendiriyorum, Sektörün başka alanlarında da olmak hoşuma gidiyor.

DANS EĞİTİMİ ALIYORUM

Bu yoğun tempo içinde yorulduğunuzda kendinizi nasıl motive edersiniz?

Motivasyonum düştüğünde hep konservatuvarı kazandığım anı aklıma getiriyorum çünkü hayatımın en güzel anlarından biriydi. Demoralize olduğumda, işle ilgili sıkıntılar olduğunda veya üretemediğim dönemlerde o günleri hatırlatıyorum kendime. Direkt yüzümde bir gülümseme oluşuyor. 'Buna değer' diyorum o zaman.

Bir oyuncu olarak siz ne tür yapımları izlemeyi seviyorsunuz?

Tarz ayırmıyorum fakat aksiyon dizilerini ve spiritüel konular içeren yapımları izlemekten daha çok keyif alıyorum.

Pandemi dönemini nasıl geçirdiniz? Bu kadar yoğun tempoda çalışan biri için adapte olmak zor olmadı mı?

Kesinlikle, zor oldu, kolay bir süreç değil. Sürekli evde olduğumuz için normalde severek yaptığımız işler monotonlaşmaya başlıyor. Pandemiden önce dans eğitimi alıyordum, sonra şehir dışında bir işe başlayınca bırakmak durumunda kaldım. Proje tamamlandıktan sonra derslere yeniden başladım ama bu kez online olarak devam ediyorum. Dans etmek bana enerji veriyor. Kitap okumaya yoğunlaştım; özellikle Can Soyer'in Marksizm ve Siyaset, Petrov'un Beyaz Zambaklar Ülkesi'nde adlı kitaplarını çok severek okudum.

ZOR ŞARTLARDA ÇALIŞIYORUZ

Oyunculukla ilgilenmek isteyen gençlere tavsiyeleriniz var mı?

Oyunculuk ya da başka bir meslek olsun, herkesin sevdiği işi yapması gerektiğine inanıyorum. Zor şartlarda yapılan bir işimiz var. Geceniz gündüzünüz birbirine karışıyor. Oyunculuk, bu şartlara dayanamayacak insanların yapabileceği bir iş değil. Türkiye'de oyunculuk yapmak isteyenlerin bedenen ve ruhen, güçlü ve sabırlı olmaları gerektiğini söylemeliyim.

Yeni projeleriniz var mı?

Şu anda pandemiden dolayı tüm sektörlerde sıkıntılar yaşanıyor ancak biz diğer iş kollarına göre çalışma konusunda biraz daha rahatız. Henüz kesinleşmemekle beraber, yeni projeler için görüşmelerim devam ediyor. Özellikle, heyecanla beklediğim bir proje var, eğer sonuçlanırsa yeni sezonda sürprizlerim olabilir. ■





Ahbaplar hız kesmiyor

Ünlü sanatçı Haluk Levent'e atılan bir şaka tweetiyle başlayıp kısa sürede büyük bir iyilik hareketine dönüşen Ahbap Platformu, pandemi sürecinde de yardımlarına devam etti

Her şey bir takipçisinin, sanatçı Haluk Levent'e attığı 'parti kur, oy verelim' tweetiyle başlamıştı. Sonra bir baktık ki bu gülümseten sosyal medya şakası, önce ülkenin dört bir yanını saran iyilik hareketine, sonra büyük bir yardımlaşma platformuna dönüştü. Bir şakayla kurulan Ahbap Platformu, yüzünü hiçbir şakanın güldüremediği insanlara dokundu; hayırseverler aracılığıyla onların derdine derman oldu.

Din, dil, ırk, cinsiyet ya da siyasi görüş farkı gözetmeksizin ihtiyacı olan her canlı için görev almaya hazır gönüllülerden oluşan platform, şu an Türkiye'nin 79 şehrinde örgütlü ve ülke genelinde 500 binden fazla ilimizde ise 600'ü aşkın gönüllüsü var.

Yalnızca insanlara yardım etmekle yetinmeyen Ahbaplar; doğayla ilgili etkinlikler planlıyor, ağaçlandırma çalışmaları yapıyor, sokak hayvanlarıyla ilgili projeler geliştiriyor, düzenli olarak kan ve kök hücre bağışı kampanyaları organize ediyor, yüzlerce gence burs sağlıyor ve iyiliğin bulaşıcı olduğunu hepimize her gün bir kez daha gösteriyor.



Ahbap Kocaeli Şehir Başkanı ve Ahbap Türkiye Yardımlaşma Kurulu Başkan Yardımcısı Eda Pestil.

Pandemi sürecinde çalışmalarını daha da hızlandıran Ahbap Platformunun, son dönemde ne gibi çalışmalar yaptığını Ahbap Kocaeli Şehir Başkanı ve Ahbap Türkiye Yardımlaşma Kurulu Başkan Yardımcısı Eda Pestil'den dinledik.

Eda Hanım, son görüşmemizden bu yana neler yaptınız? Ahbap Platformunda yenilikler var mı?

Hatırlarsanız, yaptığımız son söyleşinin hemen ardından pandemi başlamıştı. Ahbap Platformu olarak bizler de bu zor süreçte daha fazla yardım yapmamız, daha çok insana dokunmamız gerektiği-





ni düşündük. Pandemide işsiz kalan aileler, sanatçılar için kolları sıvadık. Normalde yaptığımızın yaklaşık 4 katı kadar daha fazla yardım yaptık çünkü bu dönemde işsiz kalan, mağdur olan çok kişi oldu. Bizler de olabildiğince bu ailelerin kiralarına, eşyalarına ve faturalarına destekte bulunduk. Yardımların yanı sıra çevrimiçi etkinliklerimize, farkındalık çalışmalarımıza başladık. COVID-19'un hayatımıza girmesiyle sıkça düşüşe uğrayan motivasyonumuzu arttırabilmek adına, Kocaeli Ahbap olarak sevgili Mehmet Auf'tan motivasyon üzerine eğitim aldık. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde, uzman klinik psikolog Cem Berber ve Kerem Gencebay ile 'Çünkü Kadın' diyerek YouTube üzerinden bir söyleşi gerçekleştirdik. Bunların haricinde sahaya çıktığımız süreçte daha faydalı olabilmek için pek çok eğitim aldık.

Bu yardımlar her zamanki gibi yine hayırseverler aracılığıyla oldu değil mi?

Evet, bildiğiniz gibi Ahbap Platformu ihtiyaç sahipleri ve hayırseverler arasında bir köprü vazifesi görür. Hayırseverler, Ahbap'ın resmi bağış hesabına bağış yapabilir ya da genel başkanımız Haluk Levent'in bilgisi doğrultusunda, ihtiyaç sahibi ailelere destekte bulunabilir. Bunun haricinde bizler Ahbap olarak hiçbir nakdi ya da ayni yardımı elden teslim alamayız; hayırsever ve ihtiyaç sahibinin buluşmasına aracılık ederiz.



100 BİN GIDA KOLİSİ

Pandeminin başladığı günden itibaren yaklaşık kaç kişiye yardımda bulundunuz?

Kira ve tedavi gibi büyük yardımlarla beraber, tahmini bin ailenin hayatına dokunduk. 100 bin aileye de gıda kolisi ulaştırdık.

Destek olacağınız aileleri nasıl seçiyorsunuz?

Bildiğiniz üzere ihtiyaç sahipleri daha önce bize Twitter üzerinden ulaşıyordu ancak artık sistemimiz tamamen değişti. İnternet sitemiz www.ahbap.org'u aktif hale getirerek, başvuruları bu kanaldan almaya başladık. Sitede hem sağlık hem de sosyal başvuru kategorilerimiz mevcut. İhtiyaç sahipleri tüm bilgi ve istenen belgeler ile birlikte başvurusunu tamamlıyor. Daha sonrasında ilgili şehir, bilgi ve belgeleri inceleyerek yardımlaşma kuruluna gönderiyor. Yardımlaşma kurulu ve genel başkanımız Haluk Levent tarafından onaylanan ailelere destekte bulunuyoruz.

Ne yoğunlukta başvuru alıyorsunuz?

Başvuruyu açtıktan yaklaşık 2 hafta içerisinde 5 bin 300 adet başvuru aldık. Şu anda ilgili şehirler bu başvuruları değerlendiriyor.

Şunu da söyleyebilirim, geçtiğimiz günlerde bir günlük istatistik sonucuna göre başvuruda bulunan 50 ailemize bebek bezi ve mama gönderdik.

Pandemi sürecinde Kocaeli'de gerçekleştirdiğiniz projelere destek veren gönüllü sayısında bir artış oldu mu?

Gönüllü sayımız elbette ki arttı. Şu anda Kocaeli'deki projelerimizi 600 gönüllümüzle gerçekleştiriyoruz. Pandemi nedeniyle bütün çalışmalarımızı çevrimiçi olarak yapıyoruz, sahaya çıkmıyoruz. Sanıyorum ki pandemi sonrasında bu sayı kat kat artacaktır.

SAHNEYE SES VER

Eda Hanım, pandemi sürecindeki çalışmaları biraz daha detaylı dinlemek isterim. Mesela, Ahbap Platformunun müzisyenler için çok güzel bir projeye imza attığını hatırlıyorum.

Evet, pandemi sürecinde işsiz kalan mü-▸









zisyenler için platformumuzun kurucusu sevgili Haluk Levent, Cem Adrian, Ceylan Ertem, Fırat Tanış, Sumru Yavrucuk gibi birçok sanatçının bulunduğu bir konser gerçekleştirildi. Bu konserden elde edilen tüm gelir, www.ahbap.org üzerinden bize başvuran müzisyenlere eşit miktarda aktarıldı.

Haluk Bey bir reklam filminde de yer aldı. Bu proje de bir amaca hizmet ediyordu değil mi?

Haluk Bey, geçtiğimiz aylarda bir bebek bezi markasının reklam filminde oynadı. Reklamdan elde edilen geliri Ahbap Platformu'na bağışladı ve ilgilendiğimiz ailelerin çocuklarına bebek bezi gönderildi. Bebek bezi karşılığında güzel bir proje oldu.

Sokak hayvanları için yaptığınız çalışmalar devam ediyor mu?

Evet, ediyor. Pandemi sürecinde işini kaybeden, evinde ya da sokakta beslediği hayvanlara bakmakta zorlanan kişilere de mama yardımında bulunduk.



AHBAP OLMAK İÇİN

Birçok afetle karşılaştığımız son bir yılda, her afet alanında sizleri gördük. Bu çalışmalardan bahsetmek ister misiniz?

Maalesef Elazığ, Giresun ve İzmir'de büyük afetler yaşadık. Elazığ depreminde 20 günlük bir saha süreci yürüttük hatta geçtiğimiz günlerde Elazığ depremi nedeniyle evsiz kalmış ailelerimizin evlerinin inşaatları tamamlandı ve kendi evlerine kavuştular. Giresun sel felaketinde ise insanların acil ihtiyaçlarını karşılamak için yine bölgedeydik. Son olarak hepimizi derinden etkileyen İzmir depremi sonrası bir ay boyunca, Ahbaplarımız gerek sahada, gerek depoda görev aldılar. Ayrıca Hürriyet Emlak ile gerçekleştirdiğimiz iş birliği sonucunda evi yıkılan 20 ailemize ev desteğinde bulunduk.

Ahbap Platformuna katılmak için aranan şartlar nelerdir?

Ahbap olmak isteyenler; bulundukları şehirde Ahbap'ın Twitter veya Instagram hesapları üzerinden bize ulaşarak kendilerine iletilecek formu doldurabilir ve başvuru yapabilirler. Kişiler önce Ahbap gruplarına dahil ediliyor. 47 gün süren oryantasyon süreci sonrasında, gönüllü olarak Ahbap değerlerini taşıyan ve geliştirmeye aday olan kişiler bizim platformumuzda yer alıyor. ■


Tanışalı 25 yıl
ayrılalı 1,5 sene oldu...
Bir ağacın altında, gökyüzünün maviliğinde, toprağın kokusunda...
YENİDEN KAVUŞALIM MI?
Arke Organizasyon
Karabaş Mahallesi Cumhuriyet Caddesi Rauf Orbay Sokak Okcuoglu Apartmanı.
Kat:1 D:2,İzmit Kocaeli Tel:(0262) 332 31 38
arkeorganizasyon



Seramik sanatçısı
Seçil Nebioğlu

ŞİDDET MAĞDURU KADINLAR İÇİN

SANATSAL YAKARIŞ

Seramik sanatçısı Seçil Nebioğlu'nun şiddet gören kadınlara dikkat çekmek amacıyla hayata geçirdiği 'Sanatsal Yakarış' projesi, kısa sürede bir dayanışma, ortak emek ve sorumluluk hareketine dönüştü

Seramik sanatçısı Seçil Nebioğlu'nun tüm dünyada yaşanan kadına şiddet olaylarına ve kadın cinayetlerine dikkat çekmek amacıyla başlattığı 'Sanatsal Yakarış' projesi, Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki pek çok seramik sanatçısından gelen destek ile kısa sürede bir dayanışma, ortak emek ve sorumluluk hareketine dönüştü. Projeye dahil olan sanatçılar; ürettikleri kuru dallara asılı seramik kadın elbiseleri ve kuru kafa formundaki rengarenk maskelerle 'Sanatsal Yakarış' sergisine hazırlanıyor. İçi boş seramik elbiselerin, yitirilen kadınların 'yokluğunu' ve 'boşluğunu' ifade ettiği projede; çeşitli renk ve desenlerde üretilen kuru kafalar ise ölüme inat üretmeyi ve umudu simgeliyor.



Kocaeli'den de iki seramik sanatçısının katkı sunduğu 'Sanatsal Yakarış'ın çıkış noktasını, detaylarını ve vermek istediği mesajı, seramik sanatçısı Seçil Nebioğlu'ndan dinledik.

Seçil Hanım, bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

1961 yılında İstanbul'da doğdum. 1984 yılında Mimar Sinan Üniversitesi Güzel



Sanatlar Fakültesi Seramik Ana Sanat Dalı'ndan master yaparak mezun olduktan sonra 2000 yılına kadar birkaç firmada üretim müdürlüğü ve şirket ortaklığı yaptım. 2001 yılından itibaren sanat çalışmalarıma ağırlık verdim. Şu ana kadar yurt içi ve yurt dışında, karma ve bireysel olarak toplam 47 sergi açtım. Ayrıca, İstanbul ve Ankara metrolarının bir çok istasyonu için kalıcı duvar panoları çalıştım.

Toprakla iç içe bir yaşam sürmek sizin için nasıl bir anlam ifade ediyor?

Akademide öğrenciyken, model-alçı-kalıp dersleri veren hocamız merhum Ünal Cimit'in, "Seramik, toprakla şiir yazmaktır" sözünden çok etkilenmiştim. Tanımın kendisi bile kulağıma çok şiirsel gelmişti. Ben, bu tanımı aldım gönlüme yazdım, o günün üzerinden uzun yıllar geçse de hiç unutmadım.



Şu anda yaptığınız iş toprakla şiir yazmak mı?

Toprakla şiir yazabilmek özlemim, seramikteki hedefim. 42 yıldır durmaksızın çalışıyorum. Toprakla içli dışı olmak, kendimi, düşüncelerimi çamura şekil vererek ifade etmeye çalışmak, çok güzel ve iyi geliyor bana. Bu nedenle, 2000 yılında açtığım serginin adı, 'Acımı, umudumu toprağa yazdım' idi.

TÜRKİYE'DE BİR İLK

Şu anda Türkiye'de daha önce yapılmamış 'Sanatsal Yakarış' isimli bir proje yürütüyorsunuz… Bize biraz bu projeden bahseder misiniz?

Bir sanatçı olarak, ülkemizde ve dünyada kadına yönelik şiddete ve cinayetlere sanat ile tepki göstermek istedim. 'Sanatsal Yakarış' projesinin çıkış noktası bu oldu. Proje kapsamında seramikten ürettiğimiz kuru kafa formundaki çeşit çeşit maskeler ve kuru dallara asılı içi boş elbiseler ile "Kadına şiddete hayır!" diyoruz. Birlikteyken daha güçlü olduğumuzu bildiğimden, bu çalışma için atölyemi tüm sanatçı arkadaşlarıma açtım. İstanbul dışındaki arkadaşlarım da projeye bulundukları ilden katkı sundu. Sanatçının bu yakarışı, çok kısa sürede bir dayanışma, ortak emek ve sorumluluk projesine dönüştü.

Kuru kafa ve içinde kadın olmayan elbiseler neyi sembolize ediyor?

Ağaç dalına asılmış içinde kadın olmayan elbiseler, yitirilen kadınların yokluğunu, boşluğunu ifade ediyor ve bir ağıt niteliği taşıyor. Toprağa verdiklerimizi, toprakla anıyoruz. Bununla birlikte kuru kafa görünümündeki rengarenk, desen desen maskelerle de ölüme inat üreterek; kadınların anısına saygı duruşunda bulunuyor ve dişil enerjinin önemine dikkat çekiyoruz. Sergimiz, kaybedişten kazanıma, ağıttan umuda uzanan bir yolculuğu da barındırıyor. Sergide vurgulanmak istenen kadının, dişil enerjinin, merhametin ve yaratıcılığın yok edilmesinin bir ağıtı. Bununla beraber bu yakarış; birlikte üretmenin gücü, dayanışma ve emekle birleşerek sanat yoluyla umudumuzu yeşertmeye yönelik bir özlem. Çalışmalarımızı tamamladığımızda bu ağıtın içindeki umut ve doğanın, rengin, sevgiyle verilen emeğin harmanlanmasıyla oluşturduğumuz eserleri sergileyeceğiz.



KOCAELİ'DEN İKİ SANATÇI

Bu projeye kimler katılabilir?

Kadına şiddetin ve kadın cinayetlerinin; siyasetin, milletlerin, ülkelerin, farklı görüşlerin üstünde, büyük bir insanlık sorunu olduğunu düşünüyorum. 'Sanatsal Yakarış' projeme isteyen herkes katılarak çığlığın büyümesine yardımcı olabilir. Farklı ülkelerden de katılımcıların desteğiyle farkındalığın tüm dünyayı sarmasını hedefliyoruz. Amacım, sanatın etkisiyle ve yapıcılığıyla farkındalık oluşturmak; umutsuzluğu umuda, sessizliği çığlığa dönüştürmek. İsteyen herkesin kendisini ifade etmesini sağlamak. Projeye katkı sağlamak isteyen arkadaşlarımla haftanın beş günü üretim yapıyoruz. İstanbul'un dışından katılmak isteyenlerle de 'Uzaktakiler' grubunu kurduk, her gün çoğalarak üretiyoruz. Farklı ülkelerin sanatçılarıyla ve gönüllüleriyle de birleşeceğiz.

Projeye Kocaeli'den katkı sunan seramik sanatçısı var mı?

Evet, projemize Başiskele'deki Meltem Sanat Evi'nin kurucusu sevgili Meltem Çömlekçioğlu ve Gölcük'te bulunan Ada Seramik ve Sanat'tan Bahar Cabar da dahil oldu. Meltem Hanım ve Bahar Hanım'ın ürettiği kadın elbisesi figürü de sergilenecek eserler arasındaki yerini aldı.

'Sanatsal Yakarış'ın sergisi ne zaman gerçekleşecek?

İlk sergimizi Ekim 2021'de, İstanbul'da planlıyoruz. Doğrusu böylesine büyük bir sergi için malzeme ve sergi mekanı desteğine de ihtiyacımız var. Ürettiklerimizi önce Türkiye'de, daha sonra farklı ülkelerde sergileyeceğiz. Bu sergi tüm dünyayı dolaşsın istiyorum çünkü kadına şiddet ve kadın cinayetleri tüm dünyayı ilgilendiren ortak bir problem. Yarınlara umut ekmek istiyoruz. ■



DOÇ. DR.
RABİA TERZİ
FİZİK TEDAVİ VE
REHABİLİTASYON UZMANI

COVID 19 enfeksiyonu ve kas iskelet sistemine olan etkisi

COVID 19 enfeksiyonu ilk kez Aralık 2019'da Çin'de rapor edilmiş ve Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. COVID 19, zarflı bir RNA virüsünün neden olduğu bir enfeksiyondur. Başta akciğerlerde akut solunum yetmezliği sendromuna neden olurken, akciğer dışında bir çok organ ve sistemi de olumsuz etkilemektedir. Virüs için hedef reseptör olan ACE 2 reseptörleri akciğerlerde yaygın olarak bulunmaktadır. Akciğer dışında bağırsak, böbrek, küçük damar duvarı, düz kas, iskelet kası ve eklem içi sinovyal dokuda yer almaktadır. Bu nedenle akciğer tutulumu dışında bir çok organda tutulum olabilir. Kas ve eklem ağrıları, hastalığın başında solunum sistemine ait şikayetler ortada yokken olabileceği gibi uzamış hareketsizlik ve akciğer sorunlarının sonucunda da ortaya çıkabilmektedir.



★ ★ ★

Literatürde COVID 19 ile birlikte görüldüğü en sık bildirilen kas iskelet sistemi etkilenmeleri artralji (eklem ağrısı), miyalji (kas ağrısı) ve yüksek kreatin kinaz seviyelerine eşlik eden kas zayıflığıdır. Polimiyalji romatika ve miyozit tablolarında, ayırıcı tanıda COVID 19 akla getirilmelidir. Kas ve eklem ağrıları; virüsün bağışıklık sisteminin dengesini bozarak, vücuttan salınan ve sitokin adı verilen maddelerin düzeylerinin artması nedeniyle oluşmaktadır. COVID 19 hastalarının %15'inde eklem ağrıları, %44'ünde de kas ağrıları olduğu literatürde bildirilmiştir. Ayrıca bu hastalarda %10 oranında bel ağrısı da görülebilmektedir.

COVID 19'da görülen kas iskelet sistem semptomları enfeksiyonun şiddetiyle ilişkili bulunmamıştır. Viral enfeksiyonlar sonrası bazı otoimnun hastalıkların gelişebildiği uzun zamandır bilinmektedir. Özellikle virüs antijenleri ile konak antjenleri arasında moleküler benzerlik nedeniyle ya da virüsün bazı antijenleri aktive etmesi yoluyla otoimnun hastalıklar aktive olmaktadır. Literatürde COVID 19 enfeksiyonu sonrası inflamatuar romatizmal hastalıklardan romatoid artrit geliştiği bildirilmiştir.

★ ★ ★

COVID 19 enfeksiyonunda %35 oranında sinir sistemini ilgilendiren semptomlar da meydana gelmektedir. Akciğerlerdeki zatüre nedeniyle meydana gelen oksijen yetersizliği beyin beslenmesini bozmaktadır. Oksijenlenmenin bozulması; baş ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, bilinç bozuklukları, epileptik nöbetler ve denge problemlerine neden olabilmektedir. Aynı zamanda hastalığın damar duvarına zarar vermesi ve kan pıhtılaşmasının yoğunlaşması, 'akut serebrovasküler' hastalık denilen inmelere neden olabilmektedir.

Hastalık seyrinde yüz felci ve göz kaslarında felç durumu gelişebilmektedir. Ayrıca hastalığın seyri sırasında 'Guillain Barre' sendromu denilen, kol ve bacaklarda ani gelişen güçsüzlük, el ve ayaklarda duyu kaybı, yutma ve solunum güçlüğü ile karakterize ağır klinik tablo nadir de olsa gelişebilmektedir.

★ ★ ★

Ciddi morbidite ve mortaliteye neden olan COVID 19 enfeksiyonu, kas iskelet sistemini olumsuz etkilemektedir. Hastalığa bağlı eklem ve kas ağrıları, öksürük ve ateş gibi hastalığa dikkat çeken bulguların izlenmediği dönemlerde de ortaya çıkabilir. Bu nedenle tanı ve izolasyonun erken yapılabilmesi için bu belirtileri dikkate almak gerekir. Hastalık seyrinde uzamış immobilizasyon (hareketsizlik) kaslarda güçsüzlüğe, akciğer enfeksiyonu da solunum fonksiyonlarının azalmasına neden olmaktadır. Bu hastalarda iyi planlanmış rehabilitasyon programları hastanın yaşam kalitesine ciddi katkılar sağlamaktadır.

Hastalığın tedavisinde kullanılan steroidler kemik mineral yoğunluğunu azaltabilir. D vitamini eksikliği hastalığın daha ciddi semptomlarla seyretmesini sağlayabilir. Bu konuda gerekli tedbirler ve tedaviler uygulanmalıdır. Hastalıktan korunmak için gerekli tedbirlerin alınması çok önemlidir. Bağışıklık sistemini destekleyen tedaviler; vitamin destekleri (vitamin A, C, D), IV glutatyon, ozon terapi, hastalığı önlemede ve hastalık sonrası destek tedavilerinde etkili yöntemlerdir. ■

İLETİŞİM

Adres: Yahya Kaptan Mah., Şehit Ali İhsan Çakmak Sokak, Nazer Inn İş Merkezi, No:46/7, İzmit/Kocaeli
Telefon: 0 542 520 00 15
Instagram: doc.dr.rabiaterzi
Web: www.drrabiaterzi.com

ŞAMPİYON KOCAELİSPOR





İSMAİL HAKKI TİMUÇİN

Derginin baskıya gideceği cuma akşamı, bir yandan yazıları ve fotoğrafları yetiştirmeye çalışırken bir yandan da Kocaelispor'un Sakaryaspor ile hayati önem taşıyan play-off maçını izliyorduk. 2. Lig'de inişli-çıkışlı bir performans sergileyen Kocaelispor, ligi üçüncü bitirmiş, 1. Lig'e çıkmak için play-off'a kalmıştı. İlk rakip Ankara Demirspor'u rahat geçmiş, Trabzon Hekimoğlu maçını da son dakika penaltısı ile kazanmıştı. Son maç ezeli rakibimiz Sakaryaspor ile 1. Lig'e çıkma maçıydı ve hayati önem taşıyordu. Maç saati yaklaştıkça nefesler tutuldu, nabızlar yükseldi. Maçın başlamasıyla birlikte üçüncü dakikada attığımız gol hepimizi rahatlattı. İlk yarı 2 gol daha atan Kocaelispor, devreyi 3-0 önde kapatıp, ikinci yarı skoru 4-0'a getirdi ve korkulan maçı rahat kazanarak tüm Kocaeli'yi sokaklara döktü.

Nihayet 11 yıl sonra 1. Lig'teyiz…

Artık tek hedefimiz 1. Lig'te bir sezon misafir olup, Kocaelispor'un ait olduğu Süper Lig'e dönmek. Bize bu mutluluğu yaşatan başkanından yöneticisine, futbolcusundan teknik ekibe, Türkiye'de tribün denilince ilk akla gelen cefakar taraftarından tüm destekçilerine kadar emeği geçen herkese yürekten teşekkür ederiz. ■

KOCAELİ KADIN

Kocaeli Kadın Futbol Kulübü, 2 sene gibi kısa bir sürede büyük bir başarı göstererek, Kocaeli'yi kendi kategorisindeki en üst ligde temsil etmeye hak kazandı



AYAKTAKİLER: Hasan Alemdaroğlu (teknik direktör), Sude Dağdelen, Cemre Ustaoğlu, Reyhan Üstün, Rabia Balaban, Sedanur İnce, Damla Yıldız, Almila Eroktay, Buse Dağdelen, Özge Arslan (antrenör), Sinem Şirin (altyapı sorumlusu).
OTURANLAR: Feyza Uslu , Merve Ahmetoğlu, Havva Aykut, Erva Karaovalı, Merve Şıkkibar, Kübra Deniz.

FUTBOL KULÜBÜ





Defans hattı







Geçen ay bu sayfalarda 2016 yılında kurulmasına rağmen başarıları Türkiye çapında ses getiren İzmit Sümerspor Kürek Kulübü'nü tanıtmıştık. Bu ay tıpkı İzmit Sümerspor Kürek Takımı gibi çok eski mazisi olmayan ama kısa sürede önemli başarılar elde eden bir kulübümüzden bahsedeceğiz: Kocaeli Kadın Futbol Kulübü.

İnternetten yaptığım kısa bir araştırma sonucunda 2018-2019 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu'na kayıtlı toplam 301 bin 454 lisanslı futbolcu varken, bunun sadece 5 bin 836'sının kadın olduğu bilgisine ulaştım. Geçen 2 senede bu sayıların bir miktar arttığı düşünülse de yüzde olarak çok büyük fark olmayacağını tahmin ediyorum. Özetlemek gerekirse, Türkiye'deki toplam lisanslı futbolcuların sadece % 2'si kadın.

Kentimizde kadın futbolunun da mazisi çok eskiye dayanmıyor. 2003 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi mezunu Hasan Alemdaroğlu'nun yetenekli kız çocuklarını keşfi ve Adem Ellibeş'in desteğiyle Gölcükspor Kadın Futbol takımı kurulur. Gölcüksporlu kadınlar, 2005-2006 yılında 2. Lig'de boy gösterir. Daha sonra 2. Lig'de şampiyon olarak, 1. Lig'e yükselirler. Gölcükspor, 2012 yılına kadar 1.Lig'de mücadele eder. Bu süre zarfında 'yıldızlar' ve 'gençler' kategorilerinde birçok Türkiye şampiyonluğu elde ederler.

Hasan Alemdaroğlu, Gölcükspor Kadın Futbol Takımı'nın yanı sıra okullar arası kadın futbolu ile ilgili de çalışmalar yürütür. 2011 yılında Özel Karşıyaka Koleji ile Türkiye şampiyonluğunu kazanır. Brezilya'da yapılan Dünya Şampiyonluğu Kupası'nda da 2. olarak müthiş bir başarı elde ederler. 2012 yılında Gölcükspor kapanır, Kocaeli'de yeni bir kadın futbol takımı kurulur: Derince Belediyespor Kadın Futbol Takımı. Derince Belediyespor A Futbol Takımı ile de 2015 yılına kadar 1. Lig'de Türkiye 3.'lüğü, 'yıldızlar' ve 'gençler' kategorilerinde birçok Türkiye şampiyonluğu kazanılır. Ama malum sebeplerden dolayı Derince Belediyespor Kadın Futbol Kulübü de maalesef kapanır. Kısa süreli Harb-İş Kadın Futbol Takımı kurulur ama onun da ömrü çok uzun olmaz. Erkek egemenliğindeki bu sporda bir kadın futbol takımı kurmak, bu takıma sporcu yetiştirmek, süreklilik sağlamak gerçekten zor ve meşakkatli bir iş. Fakat, Hasan Alemdaroğlu ve arkadaşları pes etmezler. Bu işe gönül vermiş arkadaşlarıyla bir araya gelerek, kontrolün kendilerinde olduğu, alt yapısı sağlam, Kocaeli'nin genelini temsil edecek uzun soluklu bir kadın futbol kulübü kurmaya karar verirler. 2016 yılında Hasan Alemdaroğlu öncülüğünde Yöntem Alemdaroğlu, Serhat Şençimen, Semire Şençimen, Zafer Yavuz, Uğur Seçkin Dağdelen, Bülent Ecevit Kara ve Akın Dilaver ile birlikte Kocaeli Kadın Futbol Kulübü kurulur.

İKİ SENEDE BÜYÜK BAŞARI

2016-2017 sezonunda Kadınlar 3. Ligi'ne katılırlar. Katıldıkları ilk sene şampiyon olarak, 2. Lig'e yükselirler. 2017-2018 sezonunda da 2. Lig'de ikinci olarak 1. Lig'e çıkarlar. Kocaeli Kadın Futbol Kulübü, 2 sene gibi çok kısa sürede Kocaeli'yi kendi kategorisindeki en üst ligte temsil etmeye hak kazanmıştır. Üstelik bu müthiş başarıyı hiç transfer yapmadan, tüm Kocaeli'ni tarayarak buldukları yetenekli sporcuları eğitip, takıma kazandırarak başarmışlardır. 2018-2019 sezonunda 1. Lig'de kendi alt yapılarından yetişmiş bu sporcularla mücadele etmiş ve ligi 6. sırada tamamlamışlardır. 2019-2020 sezonu pandemi dolayasıyla yarıda kalmış, Türkiye Futbol Federasyonu'nun kararıyla Antalya'da turnuva usulü tamamlanmıştır. Grubunda 3. olan Kocaeli Futbol Kadın







Kulübü bir üst tura çıkamayarak, bu sezonu da tamamlamıştır.

Bu arada bir önemli başarı da 2018 yılında gelir. 2011 yılında Özel Karşıyaka Koleji ile yakalanan başarı bu kez Kocaeli Kadın Futbol Takımı sporcularının okuduğu Barbaros Hayrettin Lisesi ile tekrarlanır. İsrail'de yapılan Dünya Liseleraası Şampiyonluk Turnuvası'nda 2. olurlar. Finaldeki rakip hiç gol yememiş Brezilya'dır. Finali kaybederler ama kimsenin gol atamadığı Brezilya'ya sporcumuz Erva Karaovalı'nın attığı tek gol teselli olur.

Bu arada Türkiye Kadınlar Futbol 1. Ligi'nde mücadele eden birçok takımda, Kocaeli alt yapısından yetişen sporcular yer alır. 3-4 sene gibi kısa sürede birçok yetenekli sporcu yetiştirip diğer takımlara transfer eden ve milli takımların her kategorisine kendi alt yapısından yetişen oyuncular veren Kocaeli Kadın Futbol Kulübü, bu başarılarıyla tüm kadın futbol camiasının haklı takdirini kazanmıştır.

BÜYÜK SIKINTI ÇEKMİŞLER

2016 yılından sonraki bu başarılı süreçte her şey tozpembe değilmiş tabii ki. Hasan Alemdaroğlu ve arkadaşları çok büyük sıkıntılar, zorluklar yaşamışlar. Hatta kimi zaman kulübü kapatmayı bile düşünmüşler ama içleri futbol aşkıyla dolu yetenekli kızları gördükçe bu kararlarından vazgeçerek, mücadeleye devam etmişler. Bu başarılı süreçte kentimizden de destek görmüşler elbette. En başta Kocaeli Büyükşehir Belediye Başkanı Tahir Büyükakın maddi manevi yanlarında olmuş, olmaya da devam ediyormuş.

Tahir Başkan'ın yanı sıra Gölcük Belediye Başkanı Ali Yıldırım Sezer, Başiskele Belediye Başkanı Yasin Özlü, İl Milli Eğitim Müdürü Fehmi Rasim Çelik, İl Spor Müdürü Muzaffer Çintimar, Kocaeli Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Murat Aydın, Kocaeli Gençlik Spor Müdürü İbrahim Aktürkoğlu kulübe destek vermiş.

Kentimizin iş adamları ve esnafı da yalnız bırakmamış kulübü. İş insanı Mustafa Arat, Denizci Sürücü Kursu, Pideci Hasan, İlkiz Özel Öğretim Kurumu, Duru Tekin Ticaret, Çakıroğlu İnşaat gibi tek tek isimlerini sayamayacağımız birçok yerden destek almışlar.

HEDEF ŞAMPİYONLUK

En önemli desteklerden biri de sporcu kızlarımızın ailelerinden gelmiş. Karda kışta, yağmurda çamurda çocuklarını ve kulübü, antrenmanlarda ve maçlarda yalnız bırakmamışlar. Maddi ve manevi her türlü destek olmuşlar. Kulüp yönetimi tüm sporcu ailelerine özellikle teşekkür ediyor.

Kurulduğu 2016 yılından beri 'yıldızlar' ve 'gençler' kategorisinde bir çok şampiyonluk yaşayan, milli takıma ve diğer profesyonel takımlara alt yapısından yetişen çok sayıda oyuncu kazandıran Kocaeli Kadın Futbol Kulübü'nün bundan sonraki hedefi A Takım ile Türkiye Şampiyonu olmak ve Şampiyonlar Ligi'nde ilimizi temsil etmek. Hasan Alemdaroğlu ve teknik ekip bu amaca inanmış ve tüm gelecek planlarını buna göre yapıyorlar.

Biz de Kocaeli Life olarak Kocaeli Kadın Futbol Kulübü'nü başarılarından dolayı kutluyor, herkesi Kocaeli'nin TEK KADIN FUTBOL TAKIMI'na maddi ve manevi destek olmaya davet ediyoruz. ■

ŞÖVALYELER ADASI
RODOS

Her köşesinde binlerce yıllık tarih yatan, dar sokakları şövalyelerin izleriyle dolu olan Rodos Adası; turkuaz rengi denizi, tertemiz plajları, geleneksel mutfağı ve gece hayatıyla ziyaretçilerini adeta büyülüyor

HAZIRLAYAN: DİŞ HEKİMİ MÜZEYYEN TOPÇU TAN



Bu sayıda eşim Ömer Tan ve Acurman Ailesi (Hüseyin-Canan Acurman) ile önceki yıllarda bir eylül ayında gerçekleştirdiğimiz, üç gün diye yola çıkıp dört gün süren maceralı Rodos Adası seyahatiyle karşınızdayım. Yaşadığımız bu stresli ve tekdüze günlere renk katması dileğiyle, keyifli okumalar.

ON İKİ ADA'NIN EN BÜYÜĞÜ

On İki Ada'nın en büyüğü ve idari merkezi olan Rodos (Rhodes); Ege Denizi'nin güney doğusunda yer alan; iklimi, tarihi, güzel ve temiz plajları, geleneksel mutfağı, gece hayatıyla Yunan adaları içinde en çok ziyaret edilen; ziyaretçilerini kendisine hayran bırakan dünyaca ünlü adalardan biri olma özelliğini taşıyor. Yeri gelmişken bahsetmekte fayda var; diğer adıyla 'Menteşe' olarak da adlandırılan On İki Ada (The Dodecanese), sayı olarak 12 adadan oluştuğu için değil, yönetim şeklinden dolayı bu ismi almış. Osmanlı Devleti, fethettiği ve 400 yıl hüküm sürdüğü bu bölgede bir yönetim şekli kurmuş ve 12 kişiden oluşan bir heyeti bu yönetimin sorumlusu olarak görevlendirmiş. Bir süre sonra bu bölge, yöneticilerin kişi sayısından dolayı 'On İki Ada' olarak anılmaya başlanmış ve bu isim bugüne kadar gelmiş. Aslında On İki Ada; Güneydoğu Ege Denizi ve Doğu Akdeniz'de 15 büyük ve 150 küçük ada ile kara parçalarından oluşan bir grup. 26'sı ülkemiz kıyıları açıklarında bulunan bu ada grubu, Girit Denizi'nin doğu sınırını tanımlıyor.

NASIL GİDİLİR?

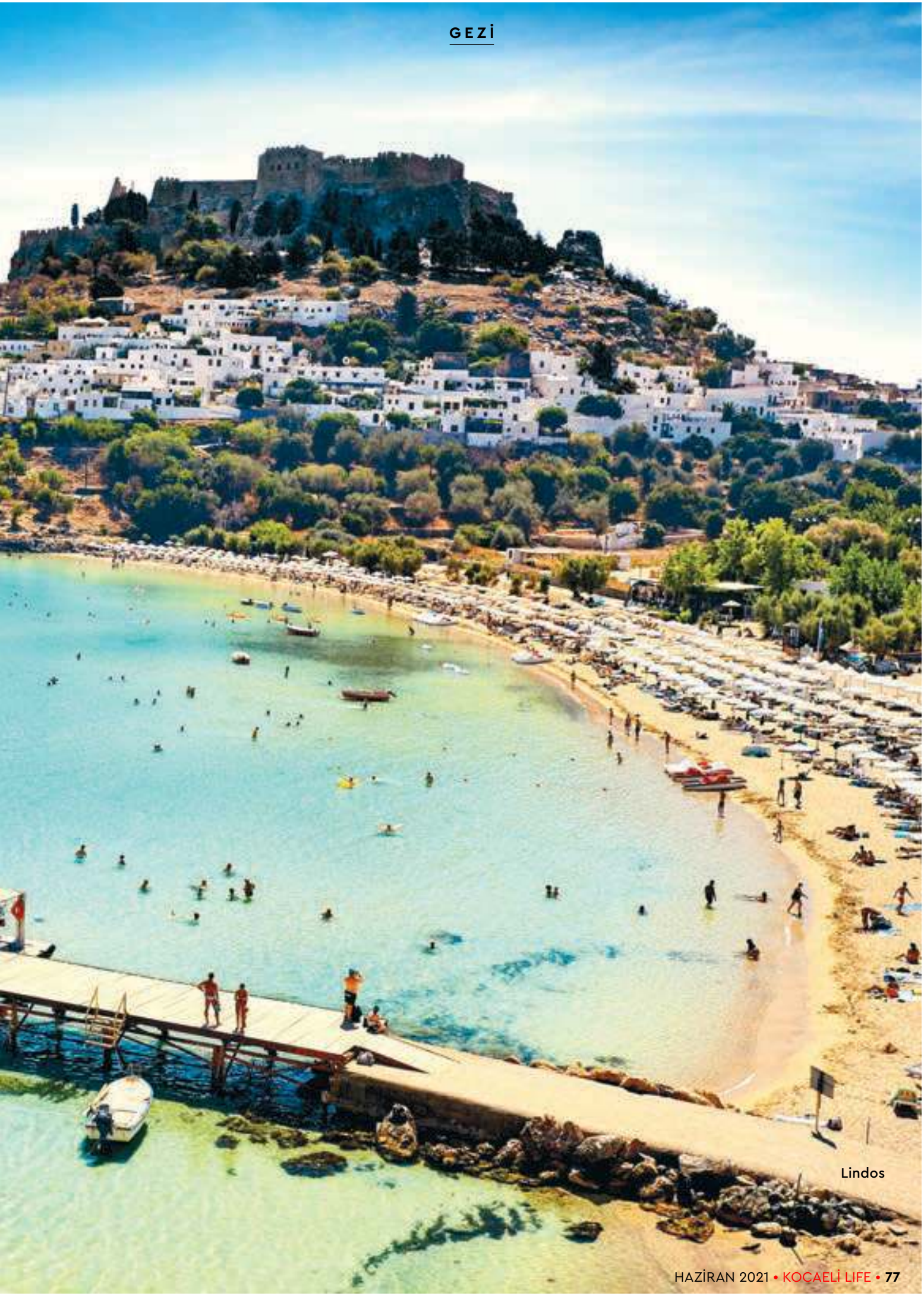
Rodos'a İstanbul'dan, Ege'den hava yolu ile gidilebildiği gibi deniz yoluyla da gidiliyor. Marmaris ilçesinde yer alan Bozburun Yarımadası'na 18 km. uzaklıkta olan Rodos'a deniz yoluyla (hızlı katamaran ya da feribotla) gitmek özellikle Ege'de yaşayanlar için uygun bir ulaşım şekli. Marmaris Limanı'ndan kalkan feribotla yaklaşık 1 saat, Fethiye'den 1,5 saat, Bodrum'dan 2,5 saat süren bir yolculukla Rodos'a ulaşılabiliyor.

Eğer Yunanistan anakarasına gezmeye gittiyseniz ve oradan Rodos'a geçecekseniz; Atina'dan ya da Selanik'ten iç hat uçuşları ile Rodos Diagoras Uluslararası Havalimanı'na inebilirsiniz. Yunanistan'ın yoğun olarak kullanılan havaalanlarından biri olan Diagoras, şehir merkezine 15 km uzaklıkta. Atina'dan feribot yerine uçakla gitmek daha mantıklı zira Atina'dan feribotla 16 saat süren yolculuk, uçakla bir saat sürüyor ve fiyat olarak daha ucuza geliyor. Ayrıca Rodos'u, pandemiden sonra Ege adalarını gezen cruise gemileriyle de gezebilirsiniz.

AKDENİZ İKLİMİ

Rodos, 2 bin 500 yıllık tarihi nedeniyle sadece deniz tatili için değil kültürel amaçlı da gidilen, bu yüzden yılın her mevsimi ziyaret edilen bir ada. Akdeniz ikliminin bütün özelliklerini taşıyan ada, yılın büyük bir kısmında güneşli. Kışın sıcaklık ortalaması 14 derece ve çok yağışlı, yaz aylarında ise sıcaklık 30 derece civarlarında ve kurak geçiyor. Nisan- kasım ayları Rodos'a gitmek için uygun zamanlar ama en sıcak geçen dönem haziran ortasından eylülün ikinci haftasına kadar sürüyor. Sıcaktan ve kalabalıktan çok hoşlanmayanlar, bu ayları tercih etmemeli… ▸





Lindos


Elli Plajı


Koykos Restoran


Yeni şehir


Koykos Restoran






Yeni ve eski şehir iç içe

KAPI VİZESİ

Yunanistan, Avrupa Birliği'ne üye bir ülke olduğundan eğer yeşil pasaporta sahip değilseniz, adalarından birine geçmek için Schengen vizesi gerekiyor. Schengen vizesi olmayanlar için bir seçenek daha var; günübirlik ya da kısa süreli gezilerde gümrük kapısında geçici vize (kapı vizesi) alabilirsiniz. Bu vize bildiğim kadarıyla diğer Yunan adalarında geçmiyor, sadece Rodos için geçerli oluyor ve gün sayısı kısıtlı. Kapı vizesi için internetten indirdiğiniz ya da bilet aldığınız şirketin gönderdiği evrakları doldurarak, birkaç gün öncesinden başvuru yapmanız gerekiyor. Deniz yoluyla giderken yurt dışı çıkış harcının yanı sıra liman vergileri de ödeniyor ancak günübirlik seyahat edenler Rodos dönüşünde vergi ödemiyor.

Biz Rodos'a havayolu ile gitmek yerine Marmaris'ten feribotla geçmeyi tercih ettik. Biletlerimizi internetten aldık, vergilerimizi önceden ödedik. Özellikle bayram tatili gibi yoğun günlerde feribot biletlerini önceden almak, vergi ve harçları ödemek, sırada bekleyip strese girmekten kurtarıyor, zaman kazandırıyor. Bir de havaalanında olduğu gibi feribot kalkmadan bir saat önce gümrük işlemleri için limanda hazır bulunmak gerekiyor.

KALE MANZARASI

Bir saat süren keyifli bir deniz yolculuğundan sonra adanın kuzey ucunda bulunan merkez şehri Rodos'a yaklaşırken, görkemli bir kale manzarası karşıladı bizi. Rodos Adası, Ege Denizi'nin Doğu Akdeniz'e açılan kapısı olduğu için stratejik konumu nedeniyle asırlar boyu savaşlara ve kuşatmalara maruz kalmış, çeşitli medeniyetler barındırmış. Rodos Kalesi ilk olarak 7. Yüzyıl'da Bizanslılar tarafından bir hisar olarak inşa edilmiş, 14. Yüzyıl'da tapınak şövalyeleri denilen St. Jean Şövalyeleri tarafından güçlendirilmiş ve şu andaki şeklini almış.

Gümrükten geçtikten sonra araba kiralayarak, internetten bulup yer ayırttığımız otelimize (Hotel Savoy) gittik. Aslında Rodos Adası içinde toplu taşımayla bir yerden bir yere gitmek kolay ve fiyatlar uygun, adanın tamamını otobüslerle dolaşmak da mümkün ama dört kişiyseniz ve tatiliniz kısaysa araba kiralamak daha mantıklı.

ELLİ PLAJI

Hotel Savoy'u, Rodos şehrinin merkezinde, Ortaçağ'dan kalma kasabaya ve Grand Master Sarayı'na yürüme mesafesinde olduğu için tercih etmiştik. Çok lüks bir otel değildi ama temiz ve aynı zamanda Rodos'un ünlü plajlarından biri olan Elli Plajı'na 400 metre mesafedeydi. Böylece odamıza yerleştikten sonra seyahate çıkmadan önce belirlediğimiz 'Rodos'ta gezilecek, görülecek yerler'i keşfetmeye otelimize yürüme mesafesindeki Elli Plajı'ndan başladık. Rodos'taki onlarca plajdan biri olan Elli Plajı kalabalık olmasına rağmen gayet temiz, deniz pırıl pırıldı. Şezlong ve şemsiyeler ücretli ama plajda çok fazla zaman geçirmeyecekseniz kiralamak zorunda değilsiniz, havlunuzu kumsala serip oturabilirsiniz de ancak uzun kalacaksanız şezlong gerekir zira sahil kum değil çakıl… Duş ve kabinler ücretsiz, plaj işletmesinden yiyecek, içecek de temin edebiliyorsunuz yani tüm gününüzü plajda geçirebilirsiniz. Plajda birkaç saat geçirdikten sonra yine yürüme mesafesindeki hediyelik eşya satan küçük dükkanların, butiklerin olduğu ara sokaklarda dolaştık, geleneksel Akdeniz mimarisiyle yapılmış çok sevimli bir restoran bulduk (Koykos). Otantik, güzel ve samimi bir ortamda, Yunan ezgileri eşliğinde yemeğimizi yedik. Biz akşam yemeği için erken


Hediyelik eşyaların satıldığı standlar




Rodos sokakları




Old Town







Old Town girişi

bir saatte gitmiş olmalıydık ki restoran neredeyse bomboştu. Hizmet iyi, bizimle ilgilenen garson kız güler yüzlü idi. Sipariş ettiğimiz deniz mahsulleri de taze ve lezzetliydi.

Otelimize sahil şeridini turlayarak gittik. Geç vakit olmasına rağmen sokaklar hareketli ve oldukça renkliydi. Tavernalar, barlar, kulüplerle dolu olan Rodos'un gece hayatı ile ünlü olması boşuna değilmiş.

OLD TOWN (ESKİ ŞEHİR)

Ertesi gün gezimize Rodos'un Old Town (Eski Şehir) denilen bölümünden başladık. Rodos şehri 'Eski Şehir' ve 'Yeni Şehir' olmak üzere ikiye ayrılıyor. Ziyaretçiler tarafından görülmesi en çok tavsiye edilen Old Town'ın, Avrupa'nın en iyi korunmuş Ortaçağ kentlerinden biri olduğu söyleniyor. Hipokrat Meydanı ve uzun çarşısı her zaman kalabalık ve hareketli. Ortaçağın izlerini taşıyan dar sokaklarda; deri ve deri ürünlerinin, geleneksel kıyafetlerin, el yapımı şarapların satıldığı çok sayıda hediyelik eşya dükkanı var. Yüksek duvarları ve görkemli surlarıyla bugüne kadar direnen kalenin içine girdiğinizde ise her an karşınıza atlı bir şövalye çıkacakmış gibi hissediyorsunuz. Palace of Grand Masters (Büyük Üstatlar Sarayı) yani şövalyelerin yaşadığı mekan artık bir müzeye çevrilmiş, burayı ve labirent gibi sokakları turlarken, Ortaçağ filmi çekilen bir film stüdyosundasınız sanki.

OSMANLI ESERLERİ

Eski Şehir'in önemli caddelerinden biri olan Socratous Caddesi'nde, Osmanlı mimarisi dikkatimizi çekiyor. Kanuni, Rodos'u altı ay süren uzun bir kuşatmadan sonra alıp şövalyeleri Malta Adası'na sürdükten sonra Osmanlı, Rodos'ta dört asır hüküm sürmüş ve değerli eserler bırakmış. Süleymaniye Camii, Sultan Mustafa Camii, İbrahim Paşa Camii, Ağa Camii, Hafız Ahmet Ağa Kütüphanesi, Fethi Paşa Saat Kulesi, Mustafa Paşa Hamamı, 300 yıllık Türk Kahvehanesi, Osmanlı döneminden kalan ve en çok ilgi gören eserler. Zamanla şehir büyüdükçe eski ve yeni şehir iç içe geçmeye başlamış. Tarihi bir binanın yanında yüksek katlı binaları da görebiliyorsunuz ama turizmle geçinen ada sakinleri tarihi dokuya sahip çıkmış, korumuş diyebiliriz.

RODOS HEYKELİ

Old Town'da epey zaman geçirdik. Öyle ki Antik Çağ'ın yedi harikasından biri olarak kabul edilen Rodos Heykeli'ni simgeleyen iki geyik heykelinin bulunduğu Mandraki Limanı'na vardığımızda, hava kararmaya başlamıştı. Heykelin; adanın ilk sakinlerinden Dorlar tarafından zafer anıtı olarak güneş tanrısı Helios'a şükranlarını sunmak için yapıldığı, 50 yıl kadar ayakta kaldıktan sonra bir depremde yıkılarak yok olduğu efsanesi tüm dünyaca biliniyor. Tunçtan yapılmış 32 metre yüksekliğindeki Rodos Heykeli'nin ayaklarının bastığı düşünülen yerlerde bugün Elefos ve Elefina adlı iki geyik ▸


Mandraki Limanı




Lindosa giderken yerel bir üretici




Kritinia Kalesi

heykeli görülüyor. Mandraki Limanı'nda, Aziz Nicholas Kalesi de günümüzde tüm görkemiyle deniz feneri olarak hizmet vermeye devam ediyor. Akşam yemeği için bir meydanın etrafını çeviren küçük tavernaların olduğu sokak ve müzisyenlerin yaptığı müzik dikkatimizi çekti, burada yemek istedik. Türk olduğumuzu öğrenen müzisyenler Türkçe şarkı performanslarını göstermek için adeta yarıştılar.

ANTHONY QUINN PLAJI

Üçüncü ve tatilimizin son günü görmek istediğimiz çok yer vardı ve kahvaltımızı erkenden yapıp yola revan olduk. Adaya geldiğimizde turizm bürosundan aldığımız haritayı takip ederek Kelebekler Vadisi, Seven Springs Waterfall (Yedi Pınarlar) gibi Rodos'un doğal güzelliklerinde mola verip hakkını teslim ettikten sonra meşhur Anthony Quinn Plajı'na gittik. Ünlü aktörün oynadığı 'The Guns of Navarone (Navaron'un Topları)' filmi burada çekilmiş. Bir rivayete göre Quinn'in burayı çok beğendiği için koyu satın aldığı, başka bir rivayete göre de Yunan hükümetinin hediye ettiği söyleniyor. Küçük bir plaj ama çam ağaçlarının yeşili ile denizin mavisinin iç içe geçerek görsel bir şölene dönüştüğü bir yer. Koyda bir müddet yüzerek, film sahnelerini anımsamaya çalıştık.

KRITINIA CASTLE

Zamanımız az, görülecek yer çok olduğu için kiraladığımız arabayla dağ bayır dolaşırken Kritinia adlı bir köye rastladık. Bu köy Türk yönetimi sırasında Girit'ten kaçan bazı aileler tarafından kurulmuş. Kritinia'nın yukarısındaki kale de köy sakinlerini Osmanlı Donanması'nın saldırılarından korumak için inşa edilmiş. Buraya kadar gelmişken kaleye çıkalım dedik. İyi ki de çıkmışız zira uçsuz bucaksız müthiş manzara karşısında nutkumuz tutuldu. Kalede bizden başka kimse yoktu. Telefondan zeybek müziği açarak bu güzel manzaraya karşı bir harmandalı oynayıp, atalarımızı yad ettik.

LINDOS

Sırada, Rodos'tan sonra adanın en önemli yerleşim yeri olan, güneydoğu sahilindeki Lindos şehri vardı. Lindos'a doğru giderken yol kenarında yine aklımızı çelen otantik bir yapı çıktı karşımıza. Burası zeytinyağı, bal, meyve şarapları vb. gibi ürünleri üreten ve satan küçük, geleneksel bir tesisti. Hediyelik bir şeyler satın alıp, tesisi gezdik. Büyüleyici pastoral manzaraya karşı oturup, kekik ve pulbiber ile tatlandırılmış zeytinyağının, sarımsaklı ekmeklerin, salamura edilmiş yeşil zeytinlerin, ev yapımı şarabın tadına bakarken; Theokritos'un şiirlerini yazarken nereden ilham aldığını görmüş olduk.

Rodos'un en güzel plajlarından biri olan Lindos, seyretmeye doyamayacağınız pitoresk bir manzaraya sahip küçük bir koy. Masmavi bir deniz ve güzel bir kumsala sahip. Arabayı yukarıda bırakıp yürüyerek plaja indik. Aynı zamanda sadece Rodos'un değil Yunanistan'ın en önemli tarihi değerlerinden biri olan Akropol burada. M.Ö. 10. Yüzyıl'da Dorlar tarafından kurulan Akropol'e ulaşmak için epey yürümek ve tırmanmak gerekiyor. Belli bir noktaya kadar eşeklerle de çıkılabiliyormuş. Akropol'de, Athena Lindia Tapınağı, 20 sütunlu Helenistik stoa, kiliseler,


Yağmurlu günde Plimiri Plajı


St. Paul Plajı


Plimiri plaj restoranı


Manastırın bahçesinde



Plimiri plaj restoranı tabelası


Lindos sokakları

tiyatro ve antik mezarlar gibi önemli kalıntılar mevcut. Aslında içimde kaldı ama uzaktan bakıp fotoğraf çekmekle yetindik. Çünkü deniz çok güzel görünüyordu ve denize girmeyi tercih ettik.

ST PAUL'S PLAJI

Lindos Plajı'ndan sonra yürüyerek yine tertemiz, turkuaz suları olan St. Paul's Plajı'na gittik. St. Paul's Plajı, iki küçük dere ve sonunda küçük bir kiliseden (Şapel) oluşuyor. Plajın ismini aldığı Aziz Paul'un, Rodoslular'a Hıristiyanlığı öğretmek için M.S. 51'de buraya geldiğine inanılıyor. Koyun sağındaki yamaçta bulunan küçük kilise çok popülermiş ve burada çok sık düğün dernek yapılıyormuş. Bunu kanıtlarcasına plajda kaldığımız bir saat içinde iki nikaha şahit olduk. Böylece ilk defa yüzerek düğüne katılmış olduk. Hava kararmaya başlamadan Lindos'un meşhur beyaz evlerini ve sokaklarını görmek için istemeye istemeye denizden çıktık. Mavi ve beyazın ağırlıklı olduğu dar sokaklarda sağlı sollu, seramik, takı, hediyelik eşya dükkanları, taverna ve barları ile renkli ve hareketli bir köy Lindos. Akşam yemeğimizi Yunanca ve Türkçe şarkılar söyleyen bir gitarist eşliğinde yine geleneksel bir tavernada yedikten sonra Rodos'a doğru yola çıktık.

SÜRPRİZ FIRTINA VE PLİMİRİ PLAJI

Ertesi gün sabah erkenden limanda olmamız gerekiyordu. Sabah otelden çıkışımızı yaptık, kiraladığımız aracı geri verdik ve feribotun kalkış saatinden bir saat önce olması gerektiği gibi limandaydık. Hava yağışlı ve rüzgarlıydı ama sorun etmedik nasılsa tatilimiz bitmiş, geri dönüyorduk. Feribotun kalkmasına çok az kalmasına rağmen bir türlü gümrük açılmıyordu. Liman iyice kalabalıklaştı, herkes mırıldanmaya başladı. En sonunda hava muhalefeti (fırtına) nedeniyle tüm gün feribotların iptal edildiği anonsu yapıldı. Şaşkın bir vaziyette otelimize geri döndük ancak otelde yer yoktu. Zar zor Lydia Otel'de yer bulduk ve yerleştik. Sahile indik, müthiş bir fırtına esiyor, her şeyi uçuruyor, deniz inanılmaz dalgalı. Rodos Akvaryumu'na girelim dedik, kapalıydı. Tekrar araba kiralayıp, adanın gitmediğimiz bölümlerine gitmeye karar verdik. Rastgele dolaşırken karşımıza çıkan bir manastırı gezdik. Adanın güneyine kadar gittik. Yolda gördüğümüz 'Plimiri Plajı Balık Restoranı' tabelasını takip ederek bulduğumuz salaş bir restoranda yemek yedik. Restoran salaştı ama arka bahçesindeki şapel ve kalıntılar inanılmazdı. Rodos Adası'nın neresine giderseniz gidin, her tarafında tarih yatıyor. Plimiri sahilinde, Rodos'tan aldığımız şemsiyelerimizi açarak, rüzgarın şemsiyelerimizi açıp kapatmasını bir oyun haline getirip çocuklar gibi güldük, eğlendik. Sonuçta olumsuz bir olayı, olumlu hale getirmek insanın kendi elindedir. Biz de somurtup bir köşede oturacağımıza, durumu eğlenceli hale getirdik. Rodos tatilimizin her anı çok güzeldi ama hafızamıza en çok da o neşeli anlar kazındı. Ertesi gün hava şartlarının biraz düzelmesiyle evimize dönmek üzere hızlı katamarana bindik ve yağmurlu bir Rodos'u geride bırakarak yola çıktık.

Bu kısacık zaman diliminde Rodos'ta görülmesi gereken çoğu yeri gezdik, gördük. Ancak birkaç eksik kaldı. Rodos'a tekrar gidersek yapılacaklar listesine ekledim:

- Cam tabanlı teknelerle yapılan tura katılmak,
- Ortaçağ Gül Festivali'ne katılmak,
- Lindos Acropolis (Lindos Akropolü)'e tırmanmak,
- Kamiros'un ve Lalysos'un antik kentlerini görmek.

Tekrar seyahat edebilmek dileğiyle, sağlıkla kalın.■





ŞEHBAL ÖZBEK

Bir mola gerek bana...

"Kaldı işte… Çayımız bardakta, çocukluğumuz sokaklarda, mutluluğumuz kursağımızda, sevdiklerimiz uzaklarda, gülüşlerimiz fotoğraflarda…"
Nazım Hikmet Ran

Hadi söyle bana… Aynı gökyüzüne bakmak için kesende olan son altınını bile verebileceğin kim var yanında?

Söyle bana, uykundan seni uyandıran, ahşabı şıkır şıkır dile getiren o ayak sesleri kimin olmalıydı?

Bir bahçede hamak sallandıkça uzayıp giden o kahkaha kimindi?

Söylesene senin karantinan bitti mi?

Bu sabah hayatıma, farklı bir rutin ile başladım, yeşil çay içtim. Bardakta o kızılcık rengi olmadan; son derece tatsız, tarafsız; üstüne üstelik ince belli cam bardaksız o kadar başkaydı ki… Ezine peynir ile uzaktan yakından tanıdık değil hatta hasım bile olamaz.

Şu sosyal medyada ne kadar renklendirmeye çalışılsa da bir menemen olamayan yulaf lapasıyla haşır neşir olduk, sevimsizce bakıştık ve birbirimize uygun olmadığımızı bir çırpıda anladık.

Uzun zamandır evde olmanın vermiş olduğu rehavet iliklerime kadar işlemiş olacak ki sabah programlarında izlediğim olaylara sanki bu dünyada hiç böyle şeyler yaşanmıyormuş gibi ilgi, merak ve sonuç odaklı baktım. Oysa hafta sonuna kadar hiçbiri çözümlenemiyormuş.



Simetri takıntımdan dolayı 'nizam intizam' diyerek yerleştirdiğim kumandaları bir kenara bırakıp, 'bugün dünyada neler olabilir?' sorgusundan vazgeçmiş halde kitaplarımı aldım, okudum, kahve içtim… Sanırım buraya kadar her şey hepimiz için normaldi.

Çin Wuhan, maske mesafe derken; aslında karşımda, şu kahvenin telvesinde boğulacağım kimse yokken; çini desen fincanların manasız olduğunu, bardak kenarında kalan kahvenin tıpkı yarım kalan arkadaş toplantıları gibi tam da orada, oracıkta bizi beklediğini hatırladım.

Aynı evin içinde bir eş, bir evlat ve bir köpek ile bana ait olan hayat ruhu beslerken; arkadaşlarımın bu besin zincirinde nerede olduklarını daha iyi anladım.

Ailemle mangal ateşinde toplanamadıktan sonra; adımlarımın sayılı olduğu metrekarede fazladan insan nefesi, sahil kenarında mısır, öğlen yemeğinde ıslak hamburger yerken suratımda olan fiziki haritaya eşim dostum gülemedikten sonra; hiçbir şeyin eskisi gibi olamaması kadar yüzümdeki maskenin de beni nasıl farklılaştırdığını daha iyi anladım.

Aslında yetmiyor muydu, yeter miydi, yetmeli miydi? Hepsine verilecek bir cevabım vardı elbette ta ki Leo'nun camın önünde, kızım oyun oynarken nasıl baktığını gördüğüm ana kadar… Herkes ama herkes o eski normali özlemişti. Organik hayata dönüş diye başlatılmış olan akım keşke maskeden, aşıdan, mesafeden önce olsaydı. Şu bize öfkeli doğa, bu denli büyük beddua etmeseydi de biz de yerimizi bilseydik; kışın sokakta kestane, yazın dondurma yenilebilseydi.

Ümitsizliğe kapılmak gibi bir yapımız olmadığı gibi damarlarımızda akan kan 'bize bir şey olmaz!' narası attırırken, aydınlık günler hala kapı önünde bizi bekliyor muydu?

Gelişimimizi tamamlayabildiysek; çamaşır sularıyla verdiğimiz imtihan, maske ve mesafenin halayında etrafımızda dönmeye devam edecek mi?

Sanırım bir mola gerek. Ege gerek mesela bana… Begonvil, damla sakızlı kurabiye, bodrum mandalinalı dondurma gerek mesela.

Şimdi sen de söyle bana, baktığın gökyüzünde neler eksik sana? ■

ÇOCUK, SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR





UZM. DR. FİGEN KARACEYLAN ÇAKMAKCI
ÇOCUK VE ERGEN PSİKİYATRİSTİ

Büyükten küçüğe herkesin sınırlara ihtiyacı vardır. Kendimizi ve diğer insanları korumanın yolu, sınır koymaktan geçer. Sınır koymak bir nevi kalkan görevi görür. Kendi bütünlüğümüzü ve var oluşumuzu koruduğu gibi bize enerji vererek yok olmamızı engeller.

Çocuk, sınırları olmadan doğar ve özellikle kendini güvende hissedebilmek için sınırlara ihtiyaç duyar. Sağlıklı ve doğru belirlenmiş sınırlar aracılığıyla kendi alanına ve başkasının alanına saygı duymayı öğrenir, insanlarla nasıl ilişki kuracağını belirler. Gelişimi desteklenir ve çevresinin ondan beklentilerini tanımaya başlar.

Çocuk, kendisine sınır konulmak istendiğinde çoğunlukla isyan eder. Her türlü direnci gösterir hatta öfke nöbeti yaşayabilir. Böyle durumlarda sakın panik olmayın çünkü tüm bunlar normaldir. Ebeveyn olarak bizler bile bazen sınırlandırmalar karşında üzülüp, itiraz edebiliyorken, çocuk için de bu tip tepkiler normaldir. Yapmamız gereken, sadece hayal kırıklığının yaşattığı üzüntü ve öfkeyi anlamak, bunları yaşamasına izin vermektir. Çocuğa sınırları öğretmek hassas bir denge ister çünkü çocuk kendi sınırlarını oluşturmayı ve koruyabilmeyi ebeveyni modelleyerek öğrenir.

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

• Sınırlar tutarlı, sürekli ve net olmalıdır. Bir kural için sınır konulduğu anda ya evet ya da hayır vardır. "Belki, bakarız" gibi ucu açık ifadeler, konulan sınırın her zaman tartışmaya açılmasına neden olabilir.

• Sınır konulurken çocuğun ihtiyaçlarına, yaşına ve beklentilerine mutlaka dikkat edilmelidir. Örneğin, 15 yaşındaki bir ergenle 6 yaşındaki bir çocuğun ihtiyaçları birbirinden tamamen farlı olabilir.

• Çok katı sınırlar ya da hiç sınır konulmaması iki uç noktadır. Keskin ve katı sınırlar, çocuk ve ebeveyn arasındaki bağı zedeleyebilir. Sınırsızlık ise çocuğun güvensiz hissetmesine neden olur çünkü çocuklar gerektiğinde 'hayır' diyebilen, her durumda tavrı net olan yani sınırları olan ebeveyne ihtiyaç duyar.

• Sınır koymaya çalışırken çocuğun da sınırları olduğu ve saygı duyulması gerektiği unutulmamalıdır. Örneğin, karnı doyduğu halde zorla ağzına yemek tıkıştırılmaya çalışan çocuğun oluşturmaya çalıştığı sınıra saygı duyulmalıdır.

• Sınırları belirlerken bazen ihtiyaç duyulduğu anlarda esnek olunabileceği de unutulmamalıdır.

• Bazen kendi kendimizi "Acaba çizdiğim sınırlar gerçekçi mi?" ya da "Bu sınır, çocuğumun ne yapması gerektiğine dair benim bir inancımla mı ilgili?" diye sorgulamayı da unutmamalıyız.

• Sağlıklı sınırlar oluşturabilmek için mükemmel ebeveyn olmaya ihtiyacınız olmadığını ve çocuğunuzun da mükemmel bir ebeveyne ihtiyacı olmadığını sık sık kendinize hatırlatmaktan vazgeçmeyin. ■

YAVRU VATAN'I KEŞFE ÇIKIYORUZ

KIBRIS

Altın kumları, tenha plajları, sakin köyleri ve doğal güzellikleriyle tatil için sık sık tercih ettiğimiz destinasyonlardan biri olan Yavru Vatan Kıbrıs, tarihi ve kültürüyle de ziyaretçilerini büyülüyor

HAZIRLAYAN: **GAMZE KIR SAPANCI & AKIN SAPANCI** (@GAMZENIKA)

'Kıbrıs tatili' denildiğinde hepimizin aklına otele kapanmalı bir tatil gelir. Açıkçası uçak firmaları çok uygun fiyata bilet kampanyası yapmasaydı, Kıbrıs için bir gezi planı yapar mıydık bilmiyorum. Fırsat ayağımıza gelince değerlendirmek istedik, işte o vakit araştırmalara başladık. Meğer Kıbrıs'ta keşfedilecek ne kadar çok şey varmış.

GAZİMAĞUSA

Gezmek istiyorsanız otel tercihinizi Girne'de yapın, ulaşım bu şekilde çok daha rahat sağlanıyor ve Girne iyi bir destinasyon. Bizim otelimiz Girne merkeze 5 dakika mesafedeydi, rahatlıkla her yeri gezebildik.

Cuma akşamı yol yorgunluğu ve miskinlikle geçti, otelimizin içinde bulunan Babaçakka Restaurant'ta güzel bir akşam yemeği yedik. Babaçakka'da meze çeşitleri ve ana yemekle birlikte sunulan fiks menü oldukça doyurucu, aynı zamanda makul fiyatlarda. Birinci gün gezimize Gazimağusa yani Lagamusta ile başlamaya karar verdik. En uzak noktadan başlayarak günü iyi değerlendirmekti amacımız. Yol boyu kuruyan saman balyaları dikkatimizi çekti hatta durup harika fotoğraflar bile çektirdik. Burada ilk durağımız ise Barnabas Kilisesi oldu. Barnabas (Sümela'yı rüyasında gören havari) isimli Kıbrıslı havarinin evinin de olduğu tarihi mekânda kazılar sonucu bu-▸

Girne




Salamis Harabeleri

lunan pek çok eşyanın sergilendiği bir de müze var. Müze ve kiliseye giriş ücretli.

SALAMİS ANTİK KENTİ

İkinci rotamız olan Salamis Antik Kenti'ne doğru yol alıyoruz. Salamis Harabeleri olarak da bilinen antik kente giriş ücretli. Daha girişte bir güzellikler diyarına adım attığımızı anladık. Burada tanıştığımız bir rehberden, kentin zirve noktasından denize doğru bakıldığında, 500 metrelik alan sonrasında, denizin içinde de kentin devamının olduğunu öğreniyoruz ve adeta büyüleniyoruz. Bazen deniz çekildiğinde kentin görünebilir hale geldiği de rivayetler arasında. Görenler var mı bilmiyoruz fakat bunu duyduğumuzda Salamis Antik Kenti kalbimizde derin izler bırakıyor.

Salamis Antik Kenti, küçük bir Efes gibi. Antik tiyatrosu, kafasız heykelleri, günümüze kadar gelen harika sütunlarıyla tam bir tarihi şölen yaşatıyor bize.

Salamis Antik Kenti'nde uzun zaman geçirdikten sonra rotamızı yakındaki Lala Mustafa Paşa Camii'ne çeviriyoruz. Asıl adı St. Nicolas Katedrali, Osmanlı döneminde minare eklenerek camiye dönüştürülmüş bir yapı. Lala Mustafa Paşa Camii dış görünümüyle oldukça heybetli. Hemen yanında bulunan kafeteryalar turistlerin dinlenme mekânı haline gelmiş. Camiden çıkıp sola doğru yürüdüğünüzde St. George Grek Kilisesi diye yine heybetli fakat kaderine terk edilmiş bir yapı karşınıza çıkacak, mutlaka görün, oldukça güzel bir yapı. Hemen yanında da Simeon Kilisesi bulunuyor. Buraya gelirken yolda görünen fakat şu anda otopark olarak kullanılan bazı tarihi alanlar da var, Venedik Sarayı kalıntıları da bunlardan biri.


Barnabas Kilisesi


Bellapais Manastırı

Gazimağusa oldukça tarihi bir ilçe, buradan dönerken İskele Karpaz yolunda denize girme imkânınız da var. Hatta vaktiniz varsa Bafra'yı mutlaka ziyaret edin, burada Altın Kum Plajı çok methediliyor. Bizim zamanımız kısıtlı olduğundan gidemedik.

GİRNE ÇOK HAREKETLİ

Dönüşte Lefkoşa'ya yani Nicosia'ya uğruyoruz. Burada da Cumhuriyet Parkı ve ilerisinde hala yapım aşamasında olan Rauf Denktaş kabir anıtını ziyaret ediyoruz. Görevli polis yıllardır Rauf Denktaş'a hizmet ettiğini ve kabir anıtı bitene kadar devam edeceğini anlatıyor, Cumhuriyet Parkı'nda bulunan Kıbrıs Savaşı anıtı ve sancaklardan da bahsediyor. Bilgileri aldıktan sonra rotamızı otelimize gitmek üzere Girne'ye yani Kyrenia'a çeviriyoruz.

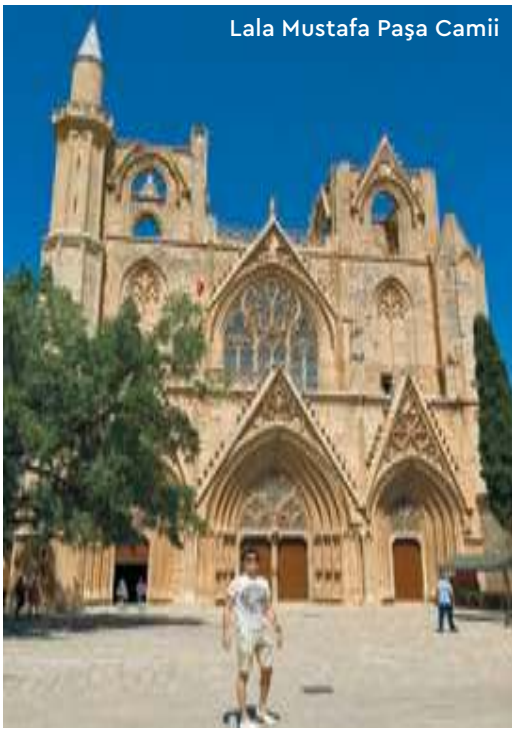
Girne akşam başka güzel, oldukça hareketli. Eski Liman'da pek çok restoran ziyaretçilerini bekliyor, biz Canlı Balık Restoran'ı tercih ediyoruz.

Öte yandan Girne Kordon'da yürüyüş yapabilir, belediye binasının hemen önünde bulunan publarda içeceğinizi yudumlayıp, Girne akşamının tadını çıkarabilirsiniz. Teknede canlı müzik yapan kafeleri de oldukça güzel.


Simeon Kilisesi


Salamis Antik Kenti


Hilarion Kalesi


Lala Mustafa Paşa Camii


Barbarlık Müzesi

BELLAPAIS MANASTIRI

Kıbrıs'taki son günümüzü ise sabahın en erken saatlerinde başlatarak dolu dolu geçirmek istiyoruz. Sabah deniz bir harika, mutlaka kimseler uyanmadan denize girin ve tadını çıkarın.

Kahvaltımızı yapıp otelimizden erkenden ayrıldıktan sonra hedef Bellapais Manastırı. Bellapais Manastırı tam bir seyir noktası. Beşparmak Dağları'nın eteklerine kurulmuş, Fransızca 'Abbasi de la Paix' yani Barış Manastırı anlamında.

Hala uluslararası konserlerin verildiği oldukça kültürel bir tarihi yapı. Muhteşem Girne manzarası ile ziyaretçi akınına uğruyor. Gotik sanatın şaheseri ve Yakın Doğu'daki en güzel örneği olarak tanımlanıyor. İkinci durağımız ise Hilarion Kalesi. Lefkoşa-Girne yolu üzerinde Hilarion Köyü'ne doğru tepeye tırmanıyorsunuz. Kaleye girdikten sonra yaklaşık 312 metrelik tırmanışa hazır olun.

Tabi bu tırmanış esnasında harika manzaralar ve tarih sizin yanınızda olacak. Zirveye ulaşmadan, Limonata Kafe'de taze sıkım limonatanızı, balkon manzarasında içmenizi tavsiye ederiz. Zirveye çıkana kadar size epey enerji vermiş olacak. Yukarı doğru çıkarken malzeme odaları, gözetleme kuleleri dikkatinizi çekecek. Kraliyet Sarayı ve su sarnıçlarını da görmek mümkün. Sindire sindire gezmekte fayda var.

Zirveye ulaştığınızda dilek ağacı ve muhteşem Girne manzarasında derin bir nefes alın, bu yolun inişi de var. Çıkış kadar zor olmasa da koştur koştur inerek Hilarion Kalesi maceramızın sonuna geliyoruz.

BARBARLIK MÜZESİ

Üçüncü durağımız Lefkoşa'da bulunan Barbarlık Müzesi. Barbarlık Müzesi'ni anlatırken kelimelerin yetersiz kalacağını, gezerken ürpereceğinizi belirtmek isterim. Burası Kıbrıs /Rum olaylarının en derin izlerini taşıyan bir ev. Subay Doktor Nihat İlhan'ın evi. Doktor Nihat İlhan görevde olduğu gece Rum çetelerinin evi basıp, eşi ve 3 çocuğunu taradıkları ev burası. Şimdi müze..▸


Girne

O akşama dair tüm gerçeklerin sergilendiği korkunç bir müze. Olayın yaşandığı akşam banyo küvetine saklanan Mürüvvet İlhan ve 3 çocuğunun banyoda öldürülmesi, tarihe 'Banyo Katliamı' olarak geçmiş.

Odalarda kurşun ve banyoda kan izlerini görmek hala mümkün. O gecenin izlerinin yanı sıra o dönemlere ait pek çok fotoğraf diğer odalarda sergileniyor. Kurşun izleri siyah çerçeve ile belirtilmiş. O gece evde Doktor Nihat'ın ailesi ile birlikte misafirler de var. Hepsi için bahçede bir anıt yapılmış. Kalbimiz buruk, gözümüz yaşlı bir şekilde buradan ayrılıyoruz.

GİRNE KALESİ

Dönüşe az bir zaman kala Girne'ye geri dönüp son ziyaret noktalarını da tamamlamak istiyoruz. Girne Kalesi hemen sahilde, alt tarafta bir girişi bulunuyor. Dışarıdan bakıldığında sanki hiçbir şey yok gibi görünen kalenin içi tam bir tarih müzesi. Müzeye giriş ücretli. Merak edenler için söyleyelim, Kıbrıs'ta müze kart geçerli değil.

Kalenin denize bakan açık alanında denizi ve yat limanını seyre dalabilir, ardından yukarıda bulunan kilise ve diğer yapıları gezebilirsiniz. Lüziyan İşkence Odaları oldukça ilgimi çekmişti. O zamanlar yapılan işkence yöntemlerinin canlandırmasının da yapıldığı bu müze çocuklar için pek uygun değil. Kalenin tepesinde ise Batık Gemi Müzesi yani Shipwreck bulunuyor. Burası da oldukça ilginç bir müze. Yaklaşık 50 yıl önce Girne'den batık geminin kalıntıları çıkarılmış ve kalede sergilenmeye başlanmış. Geminin gövdesinin de sergilendiği üst kısma çıkmayı unutmayın.



KIBRIS'TA NELER YEMELİ?



• Meşhur şeftali kebabı mutlaka denenmeli. İçinde şeftali yok merak etmeyin, Şef Ali'nin Kebabı olduğu için adı böyle. Bol soğanlı ve maydanozlu köfteler zara sarılarak pişiriliyor. Oldukça lezzetli.

• Hellim peyniri yemeden zaten dönmeniz mümkün değil, her otelin sabah kahvaltısında kızarmış hellim peyniri mutlaka vardır. Ayrıca akşam yemeklerinde de meze olarak getiriyorlar.

• Babaçakka'da, deniz manzarasına karşı sakin ve huzurlu bir akşam yemeği yemenizi de tavsiye ediyorum.

YAPMADAN DÖN-ME-YİN!!!

• Kıbrıs'ı kültürel bir gezi şeklinde gezmeden
• Şeftali kebabı yemeden
• Hilarion Kalesi'ne tırmanmadan
• Barbarlık Müzesi'ni görmeden
• Hellim peyniri yemeden ve almadan
• Girne'de akşam yürüyüşü yapmadan DÖNMEYİN! ■



KIBRIS'A GİTMEDEN BİLMENİZ GEREKENLER

• Kıbrıs'a her Türk vatandaşı TC kimliği ile giriş yapabiliyor. Dış Hatlar Terminali'nde, pasaport kontrol noktasında, Kıbrıs'a giriş belgesi alıyorsunuz. Bu belgeyi kaybetmeyin, hem girişte hem çıkışta lazım oluyor, kontrol noktalarında göstermeniz gerekiyor.

• Eğer Kıbrıs için kısa süreli bir gezi planlıyorsanız, mutlaka araba kiralayıp gezmenizi öneriyoruz. Benzin ucuz olduğundan çok rahat edeceksiniz. Ortalama bir aracın fiyatı günlük 150-200 TL. Sadece şu var ki en az 3 günlük kiralama oluyor, bu sebeple direkt havaalanında kiralamak mantıklı. Kıbrıs'ta trafik sağ şeritten akıyor, yani direksiyon sağda. Başlangıçta alışmak zor gelse de alışılıyor. Ayrıca yollar tek şerit ve yol boyu radar var, hız limiti 65/75, çok çok yavaş bir gezi sizi bekliyor olacak, şimdiden kendinizi buna hazırlayın.

• Amaç adım adım gezmekse, kaldığımız yerin pek de önemi yoksa, makul fiyatlarda ve denize sıfır pek çok otel bulmanız mümkün. Biz Jasmin Court Hotel ve Casino'da konakladık. Dağ manzaralı oda tercih ederseniz fiyat düşüyor ancak deniz manzarası da aradaki küçük farka değiyor, acımayın. Sabah uyandığınızda masmavi bir denizi karşınızda görmeniz bile yetiyor.

• Para olarak Türk Lirası geçerli, KKTC olarak resmi dil Türkçe, sadece K'ler G olarak söyleniyor ki oldukça tatlı bir konuşmaları var. Kendinizi gerçekten Yavru Vatan'da hissediyorsunuz.



ESİN ALÇIOĞLU

Yaza merhaba...

Ne güzel söylemiş Sigmund Freud: "Karar vermek, haziran ayında gök kuşağı görmek gibidir."
Yaza bir "merhaba" demek gerekirse, hazirandan bir gün almak gerekir. İnsanların hüznü bıraktığı, geleceğe yeni bir sayfa açtığı zamandır haziran. Neşe ve huzuru beraberinde getiren haziran, keyif ayı olup tadı çıkarılmalıdır. Böylesine güzel bir ayda sizlere eşlik edebiliyorsak ne mutlu bize...
Gelelim Kids Life'ın haziran konularına... Bu ayki kitap ve oyun önerimiz, pandemi döneminde iyice kanıksadığımız dijital dünyadan geliyor. Haziran ayı içerisinde kutlanan Dünya Çevre Günü'nün önemini minik kalplere göstermenin güzel bir yolunu sunacağız sizlere.
'Minik Gurme' köşemizde ise market ziyaretlerinde her görüldüğünde 'alalım' diye tutturulan cipslerin, evde sağlıklı bir şekilde nasıl hazırlanabileceğini paylaşacağız sizlerle. 'Çocuğum ve Ben' sayfamızda çok değerli anneleri ve kıymetlilerini ağırlamaya devam ediyoruz.
Bu ayki konuğumuz, 7 yaşındaki ikizler Halil Miran ve Ali Serhan'ın annesi Selda Arman. İkiz annesi olmanın keyifli ve zor yanlarını Selda Hanım'dan dinledik.
Haziran ayının tarz sahibi miniği ise hem karizması hem de başarılarıyla göz kamaştıran yakışıklı bir delikanlı. 12 yaşındaki Sefer Emir Gür'ün modellere taş çıkartan tarzını siz de beğeneceksiniz.
İzmit'imizin kurtuluşunu gönülden kutluyorum. Ayrıca minik kalplerimizin her daim arkasında olan, güvende hissetmeleri için gölgeleri yeten değerli babalarımızın Babalar Günü kutlu olsun. Sıcak, daha da sıcak olacak günlerde tekrar buluşmak dileğiyle sağlık ve huzur hep sizinle olsun...

BİR OYUN BİR KİTAP





Cevkococuk.org

Bu ayki önerilerimiz dijital dünyadan. 5 Haziran Dünya Çevre Günü'ne özel, minik kalplere sonsuz bir çevre bilinci sunan ÇEVKO VAKFI'na ait www.cevkococuk.org hem oyun hem de kitaplarla hizmetinizde. Çocuklar, 'Balıkları Kurtar', 'Atıkları Yakala' gibi oyunlarla eğlenirken aynı zamanda sıfır atık bilincine erişiyor. Sitede oyunların yanı sıra yaş seviyelerine göre ayrılmış dijital bir de kitap sunulmuş. 'Çevreci Kedi Çevki' İle 'Geri Kazanım' adlı kitabın miniklerin çok ilgisini çekeceğine eminiz.



Sessiz kitap: Nerede Bu Fil?

Ormanların yok edilmesiyle birlikte, ormandaki canlılar da yaşam alanlarını kaybediyor. Redhouse Kidz Yayınları'ndan çıkan 'Nerede Bu Fil?' isimli kitap, çocuklara bu üzücü durumu resimler ve basit bir saklambaç oyunu aracılığıyla anlatılıyor. 'Sessiz kitap' olma özelliği taşıyan 'Nerede Bu Fil?', temel olarak resimlerle anlatılan hikayesinde çocukların hem hayal gücünü geliştiriyor hem de onlara eşsiz bir okuma deneyimi kazandırıyor.

KÜÇÜK GURME

EV YAPIMI CİPS

Malzemeler
- 2 adet yufka
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı su
- 1 küçük boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı
- Soğanı rendeleyerek suyunu alalım, sarımsağı irice doğrayalım.
- Sosu hazırlamak için tüm malzemeleri derince bir kapta güzelce karıştıralım.
- Yufkayı tezgaha serelim, yarısına hazırladığımız sostan sürelim ve diğer yarısını üzerine kapatalım.
- Yarım ay şekline gelen yufkamızın üzerine ve ters çevirerek altına sos sürelim. Böylece yufkamızın her yerini soslamış olacağız.
- Soslanmış yufkamızı önce kare kare olacak şekilde keselim, daha sonra kareleri de ikiye keserek üçgen dilimler elde edelim.
- Üçgen yufkaları, yağlı kağıt serdiğimiz iki fırın tepsisine paylaştırarak sıralayalım.
- Önceden ısıttığımız 180 derece fırında, önce 6-7 dakika pişirelim, daha sonra ısıyı 120 dereye düşürerek yufkalar tamamen kuruyup çıtır çıtır olana kadar kızarmasını sağlayalım.
- Minik gurmelerle bu çıtır mutluluğu paylaşalım.



EĞİTİMİN GÜCÜNE İNANAN BİR ANNE
SELDA ARMAN

Selda Arman, uzun yıllar bankacılık yaptıktan sonra ikizleri Halil Miran ve Ali Serhan'ı en iyi şekilde yetiştirebilmek için yeniden üniversite öğrencisi oldu, çocuk gelişimi alanında eğitim almaya başladı

İkizleri Halil Miran ve Ali Serhan'ı dünyaya getirdikten sonra çocuklarıyla daha iyi ilgilenebilmek adına iş hayatına ara veren Selda Arman, her konuda eğitimin gücüne inanan bir anne. Tam da bu nedenle, iktisat ve halkla ilişkiler üzerine aldığı eğitimin ardından; çocuklarını en doğru şekilde yetiştirebilmek adına çocuk gelişimi alanında da eğitim almaya başlamış. Bir ikiz annesi olarak en büyük şansının sakin ve sabırlı yapısı olduğunu ifade eden Selda Hanım için en önemli şey ise çocuklarına iyi bir rol model olabilmek. Selda Hanım ile ikizlerini büyütürken dikkat ettiği noktaları ve nasıl bir anne olduğunu konuştuk.



Selda Hanım, kendinizi nasıl bir anne olarak tanımlarsınız?

Kararlı, disiplinli, bir o kadar da sevgi dolu ve sabırlı bir anneyim. Aslında en sevdiğim özelliğim de sabırlı ve sakin bir yapıda olmamdır çünkü ikiz annesiyim. İkiz çocuk sahibi olmak büyük bir sabır ve özveri gerektirir. 2 farklı çocuğa aynı anda, aynı zamanda yetebilmek ancak büyük bir özveriyle mümkün. Çalışan bir kadınken, çocuklarımın ihtiyaç duyduğu tek şeyin anne sevgisi ve ilgisi olduğunu düşünerek mesleğime ara verdim ve tamamen çocuklarımın eğitimine odaklandım. Aylık, yıllık gelişimlerini ve davranışlarını adım adım izliyor, gelişim dönemlerine uygun kitaplar okuyorum. Çocuklarımı daha iyi anlamak, isteklerine ve yaşlarına uygun karşılık vermek için onlarla birlikte kendimi de eğitiyorum. İnsanın çocuklarına rol model olmasının önemini farkında ve bilincindeyim.

Çocuklarla nerelere gitmek, neler yapmak size keyif verir?

Pandemi sebebiyle fazlaca dışarıya çıkamıyoruz. Bu süreçte en büyük şansımız, yaşadığımız yerin çocuklar için çok müsait olmasıydı. Evimizin bahçesi en çok vakit geçirdiğimiz, en sevdiğimiz oyun alanımız oldu. Çocukların gönüllerince oyun oynamasını çok önemli ve değerli buluyorum. Oyun, çocuğun yaşamının vazgeçilemez bir parçası. Oyun oynamak çocukları bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel olarak geliştiriyor. Çocuklar, oyun yoluyla düşünceler, duygular ve ilişkilerde beceri ve kontrol kazanmayı öğreniyor. Yaratıcı düşünmeyi, sorumluluk almayı, paylaşmayı, kısacası hayatı oyunla anlıyorlar.

Çocuklarımın kuzenleri de en büyük şanslarımızdan. Pandemi döneminde en çok kuzenleriyle oyun oynayarak vakit geçirdiler. Bahçede oyun oynamanın dışında evde beraber pastalar, kurabiyeler yaparız. Ailece satranç, kart oyunları, yap-boz gibi akıl oyunları oynarız. Haftada bir gün sinema günü yaparız. Bir de futbol vazgeçilmezimizdir.

Çocuklarınızı büyütürken nelere dikkat ediyorsunuz?

Öncelikle adaletli, ilkeli ve merhametli olmaları en büyük isteğim. Bunun için de rol modelin çok önemli olduğu kanaatindeyim. Eşler arasındaki saygı, sevgi, adalet ve merhamet faktörü çocuklar için en büyük örnek. Özellikle anneye karşı saygı ve sevgisini özenle gösteren bir baba, çocuklar için en güzel rol modeldir. Bu konuda eşimden çok büyük destek aldığım için kendimi ve çocuklarımı şanlı görüyorum.

Miran ve Serhan'ın ilgi alanları nelerdir ?

Miran'ın en büyük tutkusu futbol ve yüzme. Serhan da kardeşi gibi futbola ve yüzmeye ilgili ama bunun yanında resim yapmayı, bahçeyle uğraşmayı, çiçeği, böceği incelemeyi çok sever. Onların futbol ilgisi sayesinde artık benim de yeni bir ilgi alanım oluştu. Fırsat bulduğumuz her an ailece futbol oynarız. Babayla halı sahada maç yapmak en büyük zevkimiz. Çocuklar çok değişken; bugün çok sevdiği bir şeyden yarın sıkılabiliyorlar. Bu yüzden ilgi duydukları sporları ailesi ve arkadaşlarıyla doyasıya yaşayarak geliştirmeleri taraftayım. İlgi duyduğu, sevdiği bir aktivitenin kurs gibi bir mecburiyet değil de oyun olarak kalması gerektiğine inanıyorum.

Yaşları gereği dünyayı ve ilgi alanlarını keşfetmelerini izlemek istiyorum. Çocuklarım henüz 7 yaşında, zaman çok hızlı akıyor. Hayatları boyunca bir şeyler yapmayı öğrenecekler zaten. Şu anda çocuk olmayı öğreniyorlar.

Çocuklarınızı büyütürken faydalandığınız kaynaklar?

Çocuklarımı büyütürken eksiklerimi daha iyi görebilmek ve daha doğru yaklaşımlar sergilemek adına çocuk gelişimi bölümünü okumaya karar verdim. Eğitime önce kendimizi eğitmekle başlamamız gerektiğine inanıyorum. Birçok konuda bilgimiz var belki ama anne olmak, çocuk yetiştirmek ilk defa karşılaştığımız bir durum. Bunun eğitimini almak ve bilinçli davranmak elbette çok önemli.

Çocuklarımın adım adım gelişimini, davranışlarını inceledim, takip ettim ve çeşitli kaynaklardan destek aldım. Okurken, ders kitaplarımın çok faydası oldu. Bunun dışında Doğan Cüceloğlu, Christian Salzman, Prof. Dr. Haluk Yavuzer ve Adem Güneş gibi yazarların eserlerinden faydalandım. Çocuk yetiştirirken doğru bildiğimiz yanlışları yapmamak adına, onlara göstereceğimiz sonsuz sevgi ve şefkati, eğitim ile birleştirmemiz gerektiğine inanıyorum.

TARZINA GÜVENİYOR

SEFER EMİR GÜR

Sayfamızın bu ayki konuğu, hem karizmatik hem de çok başarılı bir genç adam. Henüz 12 yaşında olmasına rağmen pek çok ilgi alanı bulunan Sefer Emir Gür, Kocaelispor Alt Yapısı U-12 takımında futbol oynuyor, Kocaeli Bölge Tiyatrosu'nda oyunculuk eğitimi alıyor ve ileride oyunculuk yapmayı hedefliyor. Giyim tarzı konusunda da kendisine güvenen Sefer Emir, dikkat çekici tarzını belirlerken trendlere değil, kişisel zevkine uygun tercihler yapıyor. Bir şort ve bir tişört ile de şık olunabileceğini söyleyen Sefer Emir Gür'ün kameramıza verdiği pozlar moda konusundaki yeteneğini kanıtlar nitelikte.

Şort: **LTB**
Ayakkabı: **Nike**
T-shirt: **Benetton**



Gömlek: U**.S Polo**
T-shirt: **Mavi**
Pantolon: **LTB**
Ayakkabı: **Adidas**



Ayakkabı: **Superga**
Pantolon: **Polo**
Gömlek: **Mavi**
Gözlük: **Ray-Ban**



T-shirt: **Benetton**
Hırka: **Benetton**
Eşofman: **Benetton**
Ayakkabı: **Nike**



Gömlek: **Koton**
Pantolon: **LTB**
Ayakkabı: **Converse**
Gözlük: **H&M**



Özdeyiş Bayoğlu ve kızı Ada,Yeşim Ciğerdelen ve kızı Begüm, Nihal Arslan ve kızı Zeynep, Nefise Cin ve kızı Duru Hanzade,Melda Altuntaş, Dilek Aydın, Özlem Soyer

HAYRİYE VE PINAR'A RÜYA GİBİ DOĞUM GÜNÜ

Tuğba ve Gürol Ciğerdelen çifti, dünyalar güzeli kızları Hayriye ve Pınar için evlerinin bahçesinde rüya gibi bir doğum günü partisi düzenledi

HABER: **TİLBE GÜN**

Türkiye'nin kişiye özel VIP hizmet veren ilk sağlıklı yaşam merkezi Hunza Camp'ın kurucusu Tuğba Ciğerdelen ve iş adamı Gürol Ciğerdelen'in kızları Hayriye ve Pınar, birer yaş daha büyüdü. Ciğerdelen çiftinin zekası ve güzelliğiyle hayran bırakan büyük kızları Hayriye 9 yaşına basarken, dünyalar tatlısı Pınar ise 6 yaşını doldurdu.

SERGİ AÇTI

Ciğerdelen çifti, kızlarının yeni yaşlarını kutlamak için evlerinin bahçesinde farklı konseptlerde iki parti organize etti. Farklı saat aralıklarında gerçekleşen kutlamalar için Hayriye ve Pınar, kendi konseptlerini kendileri belirledi. Resme olan yeteneğiyle tanınan Hayriye'nin, 'sergi' konseptli partisinde kendi çizdiği resimler sergilendi. Hayriye'nin resimlerini partiye katılan aile dostları satın alarak Sakarya'da bulunan bir hayvan barınağına bağışta bulunmuş oldu.

ÇİFTLİK KONSEPTİ

Hayvan dostu Pınar'ın partisinin konsepti ise 'çiftlik' olarak belirlendi. Saman balyaları ve çeşitli türdeki hayvanlarla gerçek bir çiftliğe dönüştürülen bahçe, Pınar'ın arkadaşları tarafından da çok beğenildi. Tüm gün bahçedeki koyun, hindi, tavşan, köpek, tavuk, civcivlerle oyunlar oynayan, onları besleyen ve bol bol seven çocukların keyfine diyecek yoktu. Kızlarının mutluluğu için partinin her ayrıntısıyla yakından ilgilenen Tuğba Ciğerdelen, Hayriye, Pınar ve arkadaşlarının gönüllerince eğlenebilmesi için çeşitli aktiviteler de düzenledi.

ÇİÇEK DİKTİLER

Tuğba Hanım, kızı Hayriye'den aldığı fikirle; çocukların kendi saksılarını boyayıp çiçeklerini ekebilmesi için oluşturduğu alanı saksı, çiçek fideleri ve rengarenk boyalarla donattı. Aileleriyle doğum gününe katılan minikler, bu aktivitede hem çok eğlendi hem de kendi sanat eserlerini ortaya çıkardı. Gün boyunca bahçede olmanın, çiftlik hayvanlarıyla oyunlar oynamanın, düzenlenen aktivitelere katılmanın mutluluğunu yaşayan minikler; partiden ayrılırken Hayriye ve Pınar'a mutlu yaşlar dilemeyi de ihmal etmedi. ■



Gülay Çıracı ve kızı Zehra, Tuğba Ciğerdelen ve kızı Pınar



Hayriye ve Pınar arkadaşları ile birlikte çok eğlendi.



Sıdıka Karakuş, Tülin Omcacıoğlu, Sadiye Dişbudak, Bilge Balcan, Tuğba Omcacıoğlu, Tuğba Ciğerdelen ve kızı Pınar, Cansu Şamdan ve oğlu Kuzey, Hülya Çam, Şükran Mırza, Sevda Saraçoğlu



Pınar ve Hayriye'nin arkadaşları



Pınar Ciğerdelen'in öğretmeni Sevda Saraçoğlu ve arkadaşı Kuzey Şamdan.



Özdeyiş Bayoğlu, Tuğba Ciğerdelen, Nefise Nur Cin, Dilek Aydın



Tuğba Omcacıoğlu, Tuğba Ciğerdelen, Dilek Aydın, Nefise Nur Cin, Nihal Arslan, Melda Altuntaş, Özlem Soyer



Tuğba Ciğerdelen, kızları Hayriye ve Pınar'a uzun süre unutulmayacak iki doğum günü partisi düzenledi.



Hayriye Ciğerdelen'in resim sergisi konsepti



Pınar Ciğerdelen



Tuğba Omcacıoğlu ve kızı Çisil,
Tuğba Ciğerdelen ve kızı Pınar,
Hülya Çam, Sıdıka Karakuş, Tülin Omcacıoğlu



Duru Hanzade Cin, Zehra Çıracı,Ekin Aydın,
Ada Bayoğlu, Zeynep Arslan, Hayriye ve Pınar Ciğerdelen



Pınar Ciğerdelen, doğum gününde gönlünce eğlendi.



SERKAN YEŞİLDAĞ
Şerkan'ın mutfağı

Sıcak yaz günlerinin ferahlatan lezzeti;

DONDURMA

Kim buldu, nasıl buldu, bugünlere nasıl geldi? Önce tarihine bir göz atalım, sonrasında kendi dondurmamızı yaparız belki.

Dondurmanın bilinen bir mucidi yok. Tarihçilere göre bugün yediğimize benzeyen, yani sütle yapılan ilk dondurmanın kökeni 2 bin 200 yıl öncesine, Asya'ya dayanıyor. Çinlilerin, M.Ö. 200'lerde bir tür süt-pirinç karışımını karda dondurarak elde ettiği yiyecek, ilk sütlü dondurma olarak kabul ediliyor. Peki Çinlilerin sütlü dondurma 'icadı', bugün dondurmanın anavatanı olarak bilinen İtalya'ya nasıl geldi?

Burada iş, Marco Polo'ya düşmüş. Venedikli seyyah, 13. Yüzyıl'da meşhur Çin gezisinden Avrupa'ya döndüğünde cebinde dondurma tarifleri de varmış. İşte o tarifler, aşçılar tarafından sürekli geliştirilerek, 16. Yüzyıl'a gelindiğinde dondurmaya dönüşmüş. Söylencelere göre dondurma Fransa'ya, Kral 2. Henry ile evlenen İtalyan soylu Catherine de Medici'nin aşçıları tarafından 1553'te götürülmüş. 17. Yüzyıl'da hüküm süren İngiltere Kralı 1. Charles da sofrasından dondurmayı eksik etmezmiş. Hatta tarifini kimselerle paylaşmaması için aşçısına hatırı sayılır miktarda bir ödeme yapmış.

Dondurmanın Avrupa'da aristokratların sofrasından çıkıp bizlere ulaşmasını ise Sicilyalı bir göçmene, Francisco Procopio Cuto'ya borçluyuz. Procopio, 1670'de Paris'in ilk kafesi olan Café Procope'u açmakla kalmayıp, kenti dondurmayla tanıştırmış. Yarattığı trend öyle tatlıymış ki 1676'ya gelindiğinde Paris'te dondurmacı sayısı 250'ye ulaşmış, dondurma pastane ve restoranların da menüsüne girmiş.

Avrupa'da hızla yayılan dondurma modası, Kuzey Amerika'ya ise 18. Yüzyıl'ın ortalarında ulaşmış. İlk dondurma fabrikası ABD'de, Jacob-Fussell tarafından 1851'de kurulmuş. 20. Yüzyıl'da soğutucuların ve yeni nesil dondurma makinelerinin icadı gibi teknolojik gelişmeler dondurmayı iyice yaygınlaştırarak bugünkü konumuna getirmiş.

Tarihten günümüze uzun bir yolculuk yapan dondurma hayatımızda var olmaya devam edecek, bizimle birlikte gelişecek. Özetle bu yaz da bol bol dondurma tüketeceğiz. O halde kendi dondurmanızı yapmaya ne dersiniz? Hazırsanız, başlıyoruz. ■

ŞEFTALİLİ DONDURMA

MALZEMELER
- 300 gr doğal yoğurt (tercihen ev yapımı)
- 200 gr şeftali
- 50 gr bal (çok tatlı sevenler bal miktarını arttırabilir)
- 3 adet reyhan yaprağı

Üzeri için;
- Lavanta taneleri (opsiyonel)

Krokan için;
- 100 gr beyaz şeker
- 20 gr tereyağı
- Fındık



YAPILIŞI

Şeftalinin kabuklarını soyup, gelişi güzel dilimleyin. Dilimlediğiniz şeftalileri mutfak robotundan geçirip püre haline getirin. Ayrı bir kapta yoğurdu güzelce karıştırın. Üzerine bal, şeftali püresi ve incecik kestiğiniz taze reyhan yapraklarını ekleyin. Bu şekilde tekrardan karıştırıp soğuması için buzluğa koyun. İyice soğuduktan sonra, karışım artık dondurma makinesine girmeye hazırdır. Makinaya göre değişmekle birlikte, benim makinamda 50 dakikalık bir süre içerisinde yumuşak, kremamsı, hafif ve leziz bir dondurma haline gelmektedir. *Dondurma makineniz yoksa karışımı kalıba döküp üzerini kapatarak buzluğa koyun. İstediğiniz kıvama gelene kadar, her yarım saatte bir iyice karıştırmayı ihmal etmeyin.

Üzeri için: Dondurma makinada karışırken, üzerine süs olarak koymak için basit bir krokan yapabilirsiniz. Toz şekeri tavada altın rengi olacak şekilde eritin. İçine tereyağı koyup, iyice karıştırın. Ateşten almadan hemen önce bütün haldeki fındıkları ekleyip, erimiş şekeri fındıklara yedirin. Fırın tepsisine fırın kâğıdı serip, krokanı üzerine dökün. Soğuduktan sonra gelişi güzel kırıp, dondurmanızı süsleyin.

ŞAMPİYON KOCAELİSPOR'A

TFF 1. LİG'DE BAŞARILAR DİLERİZ

KOCAELİ life

MATRİKS
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

DÜNYANIN HER YERİNDE GEÇERLİ MESLEK

MATRIX
LOADING...

KAYIT OLAN HERKESE

KODLANABİLİR DRONE HEDİYE

MONSTER NOTEBOOK HEDİYE





İL DIŞI VE YURT DIŞINDAN GELEN ÖĞRENCİLERİMİZE

KAMPÜS İÇİNDE YURT İMKANI

0262 41 434 41
0555 191 34 41

BARBAROS MAH.
MAHMUT ÇAVUŞ CD.
No:13, 41090
BAŞİSKELE/KOCAELİ

MATRIX KOLEJİ .COM