

7/24 GÜNDEM

www.724gundem.com

ÖZEL RÖPORTAJ

GÖKHAN TÜRKMEN

Olanı taklit etmek, başkalaştırmak yerine yoktan var etmeye çalışanların kazanacağından yanayım"

Prof. Dr. HAYATİ AKBAŞ

"Samsun'un Dünyaca ünlü ismi, arkasındaki büyük gücü anlattı"

TBB Başkanı

R.ERİNÇ SAĞKAN

Topluma önce bağımsız bir yargı sisteminin hava, su gibi bir ihtiyaç olduğunu anlatabilmemiz gerekiyor"

ALİ BUYUKLU

4 yaşında horonla başlayan dans aşkının çarpıcı öyküsü

SEREM GÖKSEL

"Güzellik lüks değil, ihtiyaçtır"

KEREM BÜTÜNER

Güçlü Çizgileri, İnovatif Bakış Açısıyla Fark Yaratın Bir İsim



@724gundemcom

LENOY SET İLE
YAZ KIŞ MÜKEMMEL
Uyku konforu!



Yatağın kumaşındaki özel soğutucu etkili iplik ve elyaf yapısıyla yazları ekstra serinlik sağlar. Diğer yüzündeki yün katmanı sayesinde ise vücut ısınıza koruyarak sizi sıcacık tutar.

YATAĞIN EN DOĞAL HALİ,
EŞSİZ BİR
Uyku deneyimi!



Çevre dostu vegan örme kumaşı tertemiz bir uyku deneyimi sunan Natura Latex & Vegan Yatak, doğal içerikli lateks katmanıyla da ultra konfor yaşatır.

Denizevleri Mh. Atatürk Blv. Baran Apt. No:102/A Atakum / Samsun
0362 437 19 01 / 0542 622 67 22

📺 @konforyatak 📷 @yatakkonfor 📱 @konforyatak | konforyatak.com.tr

 **KONFOR YATAK**

Yıl: 2 Sayı: 5 Temmuz 2023

İmtiyaz Sahibi
Burak ÖKSÜZ

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Nevin AYDOĞAN

Tasarım Yöneticisi
Berat SON

Editörler
Şükrü Berk ASKAR
Polat Can ALTUNKILIÇ

Reklam Pazarlama Direktörü
Binnaz ÖZDİL
0 534 479 34 54

Hukuk Danışmanı
Ezgi SEVİNÇ

Adres
Cumhuriyet Mahallesi
Doğuş Caddesi 38. sk. No: 2/8
Atakum/Samsun
info@724gundem.com

Baskı
Uğur Ofset
19 Mayıs San. Sit. 62. Sk. No: 33
Tekkeköy / SAMSUN
ugurofset.com.tr

Baskı Tarihi
Temmuz 2023

Türü
3 Aylık Yerel Süreli Dergi



BURAK ÖKSÜZ

Değerli okuyucularımız, dergimizin 5. sayısından hepimize 'Merhaba' diyorum. Dergimizin 4. sayısı ile beraber 1 yılı devirmiş ve Samsun'daki dergi ihtiyacına karşılık verme noktasında önemli bir konuma ulaştığımız. İlk sayımızdan itibaren aynı heyecanı taşıyor ve bu heyecan sayesinde yaptığımız işi hep daha ileriye götürmek için çaba gösteriyoruz.

Taşıdığımız bu heyecan her seferinde farklı işler ortaya koymak ve çitayı daha da yukarıya çıkartmak için bize yol gösterici olurken, siz değerli okuyucularımızın desteğini de her zaman arkamızda hissetmek güvenimizi tazeliyor. Güzel Samsun'umuzun yazılı basın anlamında yaşadığı sorunların farkındayız, bu sorunları aşmanın tek yolunun da çok çalışmak ve daha iyisini yapmak olduğunun bilincindeyiz.

İlk sayımızdan itibaren her sayımızda bu bilinç ile hareket ettik. Samsun'un gündemini yakalarken, Türkiye'nin değerlerini de gözden kaçırmadık. Şehrimizin kültürel ve sektörel anlamda önemli isimlerine yer verirken, bir yandan Türkiye'nin tanıdığı ünlü isimleri siz değerli okuyucularımızla buluşturmayı da ihmal etmedik.

Herkesin kendisinden bir şeyler bulacağı bir dergi çıkarma fikrinden hareketle yola çıkmıştık, bunu da gerçekleştirdiğimiz için oldukça gururluyuz. Bugün elinizde tuttuğunuz dergimizin bu sayısında yine Samsun'da 18 farklı sektörden, meslekten birbirinden değerli konuklarımız var. Samsun'a ve sektörüne değer katan isimleri sizlerle buluşturmaktan dolayı mutluluk duyuyor, keyifli okumalar diliyorum. Bir dahaki sayımızda buluşmak üzere...

iÇİNDEKİLER



SAYFA 28
Kerem BÜTÜNER



SAYFA 16
Prof. Dr. Hayati AKBAŞ



SAYFA 12
Gökhan TÜRKMEN

9
SAVAŞ SERDAR

38
AKADEMİ HAYVAN HASTANESİ

14
MERVAG OTOMOTİV

40
DAĞHAN DÖNMEZ

20
Psk. MUSTAFA & MERVE GÜRAL

43
Op.Dr. ÖZGE PİRİ MANTAR

23
Av. AHMETHAN SİPAHİ

50
Doç.Dr. MEHTAP KILIÇ

26
AVİZECİ

52
KADİR & MERT SARIÖZKAN

36
KONFOR YATAK

55
Dyt. AYSUN İPEK



SAYFA 32
Serem GÖKSEL



SAYFA 46
Ali BUYUKLU



SAYFA 6
R. Erinc SAĞKAN

19 Mayıs Atatürk'ü
Anma, Gençlik ve Spor
Bayramı için Samsun'a
gelen Türkiye Barolar
Birliği Başkanı Av.
Ramiz Erinç Sağkan
sorularımızı yanıtladı



Av. Ramiz ERİNÇ SAĞKAN

Sizi tanıyabilir miyiz?

24 Nisan 1978 Ankara doğumluyum. Aslen Gümüşhane Şiranlıyım. 3 kardeşiz. Ailem üniversite dönemlerinde Ankara'ya gelmiş ve burada hayatlarını kurmuşlar. Ankara'da ilkokula başladım ancak babamın işi sebebiyle birkaç sene Muğla'ya geçmek durumunda kaldık. İlkokulu Muğla'da bitirdim. Sonrasında tekrar Ankara'ya döndük, ortaokulu, liseyi Ankara'da tamamladım. 1995 yılında Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni kazandım. 2000 yılından itibaren Ankara'da serbest avukatlık yapıyorum.

Ailenizde hukukçu var mıydı?

Çekirdek ailemde bu mesleği yapan yok. Babam devlet memuruydu. Türkiye Kömür İşletmeleri'nde uzmandı. Hukuk arzumu bana veren kişi dayımdı. Dayımı Gümüşhane'de ceza yargılamasında izleme fırsatım olmuştu ve o gün karar vermiştim avukat olmaya. Başka bir meslek aklımdan bile geçmedi. 2000 yılında askere gidip geldikten sonra mesleğe başladım. Avukatlık mesleği o dönemlerde de zor bir meslekti. Yaklaşık dört buçuk yıl kadar, bir büroda, iki tane meslek üstadımın yanında çalıştım. Onların yanındaki sigortalılık ilişkiimi sonlandırmama rağmen, ortaklığımız yıllardır devam ediyor.

Mesleğe başladıktan sonra, Ankara Barosu'nun ne kadar etkili olduğunu gördüm. Ben de meslek örgütümün içerisinde hem üretmek hem de oradaki meslek üstadlarından bir şeyler kazanabilmek adına Ankara Barosu'nun kurullarında, bürolarında çalışmaya başladım.



CMK kurulunda, tüketici haklarında çalıştım, bazı kurum komisyonlarında yer aldıktan sonra staj kurulunda görev aldım. 2010 yılı itibarıyla uzun süre emek verdiğim barom bana yönetim kurulu üyeliğini önerdi. 2010'da yönetim kurulu üyesi oldum.

2014'te genel sekreterlik görevini aldım. 2016'da yine seçildim, başkan yardımcılığı görevini aldım. Hemen hemen bütün basamaklarını geçtikten sonra 2018'de Ankara Barosu Başkanlığına aday oldum. Meslektaşlarımız teveccüh gösterdiler ve ben 2018'de Ankara Barosu Başkanı seçildim. O dönem itibarıyla Ankara Barosu'na seçilmiş en genç başkan oldum. 40 yaşımdaydım.

2021'de pandemiden dolayı 3. yılda seçimlere gittik ve tekrar Ankara Barosu Başkanlığı'na seçildim. Yaklaşık iki ay sonrasında yapılan seçimle de Türkiye Barolar Birliği Başkanlığı görevine Genel kurul uygun gördü o günden bugüne de görevimi yürütüyorum.

Baro başkanı olarak toplumdaki adalete inancın zayıfladığı bu dönemde okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Türkiye'de yargının hiçbir zaman tam anlamıyla bağımsız olduğunu söyleyemeyiz. Ancak özellikle son on yıldaki baskıyı da bugüne kadar hiç görmemiştik. Ağır bir baskı süreci var.

Yargı maalesef hak ve özgürlük koruma alanı olması gerekirken; bu hak ve özgürlüklerin zaman zaman kısıtlanması girişimlerinde kullanılan bir araca dönüştürüldü. Daha da üzücü tarafı yargının bazı siyaset anlayışlarına alet ediliyor olması. Bunun sebeplerini ve önlenmesi için nelerin yapılması gerektiğini de biliyoruz.

Türkiye'de bağımsız yargıyı neden yapamıyoruz çok düşündük. Öncelikle yurttaşların gerçekten bağımsız yargının ne anlama geldiğini içselleştirmesi gerekiyor. Bunu maalesef kendi başımıza geldiğinde anlayabiliyoruz. Oysaki yargı herkese lazım. Bağımsız bir savunma makamı herkesin ihtiyacı.

Biz bunları iyi anlatamıyoruz sanırım topluma. Eğer iyi anlatabilsek; toplum bağımsız yargıyı hayata geçirecek programı olan kişileri seçmek noktasında bir refleks gösterecektir. Bağımsız bir yargı sisteminin hava, su gibi bir ihtiyaç olduğunu anlatabilmemiz gerekiyor. Sonrasında doğru seçimlerle de gerçekten bu ülkede hukukun üstünlüğünü içselleştirmiş ve bunun gereğini yapacak idarecileri seçtiğimizde gerisinin son derece kolay olacağını düşünüyorum. Bu anlamda son derece umutluyum.

Bugün 19 Mayıs'ta buradayız. Bundan 104 yıl önce burada bir milletin bağımsızlık mücadelesinin ilk adımı atıldı ve işgal zamanında çok ağır şartlarda, belkide kimsenin hayal dahi edemeyeceği bir adımdı o. Biz millet olarak neleri başardık.

Türkiye devleti bir hukuk devleti olarak anayasayla kurulmuştur. Bize düşen de bunu gerçekten anayasada yazan o hukuk devleti tanımını, insan hakları temelinde, onu hissettirecek bağımsız bir çerçeveye kavuşturup yurttaşların güvencesi olabilmesini sağlayabilmek diye düşünüyorum.

“Çocuklarımıza özgür bir ülke bırakma konusunda en azından çabalamış birisi olmak, benim açımdan bu hayatta başarmış olmak demektir.”

Hukuk alanında yetişmiş insan gücümüz var. Donanımlı avukatlar, hakimler, savcılarımız var. Liyakatle bu kadroları önemli yerlere yerleştirip, yargının üzerinden siyasetin elini çektiğimiz anda, ki bu da Hakimler ve Savcılar Kurulu'nu bağımsız kılmaktan geçiyor. Bunu sağladığımızda Türkiye'deki yargı sorunu çok kısa bir sürede çözülecektir. Yeter ki bunu isteyelim. Yurttaş olarak bunu talep edelim.



Mesleki hayatınızda dahil olduğunuz davalarda sizi en çok üzen dosya hangisiydi? Üzüldüğüm dosyalarım oldu elbette. Sistemin yanırlarıyla mücadele ediyorum elimden geldiğince. Sistemin yanırlarından kaynaklı hatalar beni üzüyor ama asıl beni üzen bir avukat olarak kendi mesleki hatalarımdan kaynaklanan hak kayıpları boyutu. Çünkü bu hata bende başlıyor ve bende bitiyor. Bir başkasına yükleyebileceğim bir durum değil.

Mesleğin başlarındaki o tecrübesizlik, fakültede aldığımız teorik eğitimin pratiğe hemen hemen hiç yansımaması bu hataların sebepleri. Bir emniyet müdürlüğünde ifade nasıl alınır görmeden, bir duruşmaya gitmeden fakülte bitirip; ruhsatınızı aldığınız anda ağır ceza mahkemesinin önünde avukatlık yapabileceğiniz bir meslek tanımımız var bizim. Bu terübesizliği o yolda ilerlerken düzeltiyoruz ama o süreçte verdiğimiz bazı zararlar olabiliyor. 20 yıldır aklımdan çıkmayan bir dosyam var mesela. O davaya daha iyi hazırlansaydım, biraz daha tecrübeli olsaydım müvekkelim daha lehine sonuçlar çıkartabilirdim. Bunu birkaç sene sonra gördüm. O günden beridir hep aklımda o dosyam.

Genç avukatlarımızla da bunu paylaşıyorum. Onlara, 'Bu meslekte kendi hatalarımızdan kaynaklı hak kayıpları bizim peşimizi bırakmazlar. Kafamızı yastığa koyduğumuzda yirmi yıl önceki o dosya ve müvekkil gözünüzün önüne gelir' diyorum. Çok onurlu ve sorumluluğu çok yüksek bir meslektir avukatlık.

Hukuk mesleğinin eğitim modelinin de çok ciddi gözden geçirilmesi gerektiğine inanıyorum.

Peki nasıl birisiniz? Biraz sizden bahsedelim..

Kişisel ilişkilerde soğuk bulurlar beni :) Çok çabuk samimi olabilen birisi değilim ama dostluklarım sahibidir, gerçektir ve uzun sürelidir. Çocukluğumdan beri biraz temkinli yaklaşımla olaylara, arkadaş gruplarına. Zamana yayılmış samimiyetler daha doğru sonuçlar veriyor bence.

Mücadeleci biriyim. Sabah adımımı attığım andan itibaren mücadelem başlar. Yaşamın tamamı bizim meslek alanımız aslında. Haliyle bu meslek zaten o mücadeleyi içinde barındırıyor. Türkiye Barolar Birliği Başkanlığı'na aday olurken söylemim hiçbir yurttaşın savunmasız kalmayacağı yönündeydi.

İnsan hakları ihlallerine karşı yurttaşlarımızı savunmasız bırakmayacağız demiştik. Bu da tabii ki büyük bir mücadeleyi beraberinde getiriyor.

Bir taraftan da barodaki kendi seçimsel mücadelemiz de var. Talip olduğum bir makam, görev varsa orada yasal sınırlar içerisinde dosthane bir rekabeti ve mücadeleyi seven ve bunu da başarılı bir şekilde yürüten birisiyimdir.

Duygusal biri misiniz?

Eskiden duygusal değilim diye düşünürdüm ama yaş aldıkça duygusallaşıyorum. Demek ki duygusalmişim :) 40'lı yaşlarımdan itibaren hayata bakışım çok değişmeye başladı. Eskiden filmleri izlerken gözü yaşlı insanları garipserken, şimdi basit sahnelerde bile gözlerim yaşarabiliyor.

Biraz hayatı yaşamakla ilgiliymiş duygusallık aslında. Yaşadıklarımızla, yaşattıklarımızla oluşan bir kavram. Genetik bir aktarım değil. Şu anda son derece duygusal bir yapım olduğumu görüyorum mesela.

Hayal kurmayı sever misiniz, yaşamdan beklentileriniz nelerdir?

Gerçekçi bir insanım. Planlı programlı olmayı seviyorum. Daha ilkokuldayken avukat olmaya karar vermiş, buna göre adımlar atmış, fakültemi belirlemiş, kafa karışıklığı bile yaşamamıştım.

Hayattan çok büyük beklentilerim yoktur. Çok paralar kazanayım, evlerim, katlarım, yatlarım olsun demedim hiçbir zaman. Yaşayacağım zamanı keyifle yaşamaya çalışıyorum elimden geldiğince.

İki tane çocuğum var, onlar için huzurla yaşayabilecekleri, iyi eğitim alabilecekleri bir ülke sunulmasına katkıda bulunabilmek en büyük motivasyonum. Çocuklarımıza özgür bir ülke bırakma konusunda en azından çabalamış birisi olmak, benim açımdan bu hayatta başarmış olmak demektir.



Futbolu bilim ve teknolojiyle birleştiren, U17 ve U19 takımlarının Elit A Ligi'ne yükselmesinde pay sahibi olan Yılport Samsunspor Futbol Akademisi Koordinatörü Savaş Serdar ile Galatasaray'dan Samsunspor'a uzanan futbol yolculuğu üzerine...

SAVAŞ SERDAR



Sizi tanıyabilir miyiz?

21 Eylül 1974 Edirne doğumluyum. Babamın ordu mensubu olması nedeniyle öğrenimimi ülkemizin değişik şehirlerinde tamamladım. Çocukluk ve gençlik yıllarımı Samsun'da yaşadım. Sırasıyla, Atatürk Ortaokulu, Ondokuz Mayıs Lisesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gördüm. Yine OMÜ'de Antrenman Bilimleri alanında yüksek lisans yaptım. İkinci yüksek lisansımı Bahçeşehir Üniversitesi'nde Spor Yönetimi üzerine tamamladım.

Futbol hayatınıza ne zaman girdi?

Hemen her çocuk gibi, mahalle aralarında taştan kalelerle kurduğumuz oyunlarla başladı. Futbol benim için kendimi çok rahat hissettiğim bir alan. Futbol oynamaya başladığımda; sokak arasında ya da bir halı sahada belki de resmi bir maçta olabilir, oyun başladığında her şeyi geride bırakırsınız. Günümüzde futbolcu olmaya çalışan çocuklara da şunu anlatıyorum: "Ne sorunuz olursa olsun, o beyaz çizgilere adım attığınızda her şey geride kalıyor. Bütün odağınız sahada oluyor." Lise yıllarımda hep beden eğitimi öğretmeni olma hayalim vardı.

Nasıl beden eğitimi öğretmeni olabilirim diye hep araştırdım. O dönem amatör olarak futbol oynuyor ve okul takımında da yer alıyordum. 90'lı yıllarda ÖSS ve ÖYS sınavları vardı. ÖSS'ye girip özel yetenek sınavında derece yaparak OMÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda eğitimime başladım ve okulu dereceyle bitirdim.

Son sınıfta futbol ihtisas ve yardımcı ihtisas olarak da Antrenman Bilgisini tercih ettim. Rahmetle analım, üniversitedeki hocam Yalçın Taşmektepligil benim çok değerli bir hocam ve büyüğümdü. Araştırmaya yönlendiren ve

kendimizi doğru bilgi ve becerilerle donatmaya çalışan eşsiz bir hocamızdı. Kariyerimde kendisinin de payı çoktur.

Galatasaray süreci nasıl gelişti?

Kendi alanımla ilgili sürekli o dönem mevcut mecralarda yayın yapar ve sürekli Futbol gündemini takip ederdim. O dönem Erdal Aslan Bey Galatasaray Futbol A.Ş Mali İşler direktörüydü, kendisi asistanı aracılığıyla benimle iletişime geçerek futbol okulları yapılanması süreci olduğunu ve benimle görüşmek istediğini belirtti. Florya Metin Oktay Tesislerine gittiğimdeki heyecanımı size tarif edemem. Bu bir iş görüşmesiydi elbette ancak heyecanım bundan değil, çok büyük bir camianın içerisinde olmamdandı.

Böylece ilk görevim olan; Galatasaray Futbol Okulları Yönetmeni olarak işe başladım. Benim için en değerli ve kıymetli yıllar başlamış oldu. Galatasaray'da edindiğim tecrübe ve deneyim ile çok farklı bir kariyer yaşadım. Galatasaray yıllarımda içerisinde Avrupa'nın hatta dünyanın dört bir köşesinde Galatasaray futbol okulları açtık, Hollanda'da ve Almanya'da kurduğumuz düzen gurbetçi oyuncuların değerlendirilmesine fırsat verdi. Daha sonra Hollanda'da çalışmaya başladım. Türk futboluna gurbetçi oyuncuların kazandırılması için proje geliştirdik.

Çok keyifli, dolu dolu geçen 2 yıldı. Johan Cruyff Enstitüsü'nde Spor Yönetimi üzerine bir eğitim aldım. Aslında daha uzun yıllar kalmayı planlayarak Hollanda'ya gitmiştim. Ancak Altınordu Futbol Akademisi'nin bünyesinde olmam için bir teklif almıştım. Türkiye'ye döndüm ve Altınordu Başkanı Sayın Seyit Mehmet Özkan ile bir görüşme gerçekleştirdik.

O dönem Altınordu Futbol Kulübü Sportif Direktörü Murat Dizdar'ında bu görevi almam da katkısını atlamamak gerekir. Böylece Altınordu maceramız başlamış oldu. 7 yıl Altınordu Akademi Direktörü ve farklı unvanlar ile çalıştım. Galatasaray yıllarımın ardından bana yine pek çok şey katan Altınordu Futbol Akademisi oldu. Şu an Yılport Samsunspor'da birlikte çalıştığımız Hüseyin Hocamız ile Altınordu'da da birlikte çalışma fırsatımız oldu.

Pek çok oyuncuya dokunma fırsatı da bulduk ve Cengiz Ünder, Çağlar Söyüncü, Barış Alıcı, Kerim Alıcı, Berke Özer, Oğulcan Ülgün, Fatih Aktay, Enis Destan, Burak İnce, Sami Satılmış gibi daha ismini sayamadığım birçok oyuncunun hem büyüme hem de gelişimlerine tanıklık ettik. Kendimi Samsunlu olarak gördüğüm için Samsunspor'u daha özel olarak yakından takip ediyordum. Pandemi sürecinde rahmetli Mustafa Kemal Erkanat Bey ile bir telefon görüşmesi yaptık. Neredeyse 3-4 saat süren bir toplantının ardından Yılport Samsunspor Futbol Akademi Koordinatörü olarak 2020 Eylül ayında çalışmaya başladım. Galatasaray süreci nasıl başladı diye sormuştunuz ama sanırım bir çırpıda tüm hikayeyi özetle anlatmış oldum.

Akademide yetenekli çocukları nasıl tespit ediyorsunuz?

Genel olarak bahsederseniz, yıl içerisinde oynanan tüm alt yaş grubu müsabakaları takip ediyoruz. Ayrıca kendi oynadığımız müsabakalarda var, burada rakip takımdan göze batan oyuncuları da yetenek havuzumuza alıyoruz. Önceliğimiz Samsun'daki oyuncuları erken yaşta bulmak ve akademimizin eğitim sistemine dahil etmek. Sonrasında yakın çevre illerin taramalarını yapıyoruz. Nihayetinde tüm yaş gruplarının eleme müsabakaları, yarı final ve finallerinde oyuncu taramamızı devam ettiriyoruz.

Sonrasında tespit edilen oyuncular kendi yaş gruplarımızdaki antrenmanlara davet ediliyor ve bizimle birlikte değerlendirme antrenmanlarına katılıyorlar. Bu aşamada da en doğru kararı vermeye çalışıyoruz. Sonrasında değerlendirmeleri olumlu sonuçlanan sporcuları kadromuza dahil ediyoruz. Bu işin bir bölümü bir de çevremizde değerli spor adamı arkadaşlarımız var, onlar da belki bizim olmadığımız bölgelerde tespit ettikleri oyuncuları bizlere öneriyorlar, onları da dikkate alarak değerlendirme antrenmanlarında çocuk ve genç sporcularımıza fırsat veriyoruz.

Arda Güler Real Madrid'e transfer oldu, bu başarıyla ilgili neler söylersiniz?

Arda Güler konusunda, Altınordu'da birlikte çalıştığımız ve Şef Scout olarak görev yapan Serhat Pekmezci'nin büyük katkısı vardır. Arda Güler'i küçük yaşlarda bütün futbol camiası biliyordu. Sürpriz değildi.

Onu bulmak mesele değildi, mesele kulübü ikna edip transfer ettirmektir. O oyuncuyu Fenerbahçe'ye aldirmek meziyetti. Arda 'wonderkid' dediğimiz özel çocuklardan. O dönem Fenerbahçe Futbol Akademi Scoutu olarak görev yapan Serhat Pekmezci hocamız paha biçilemez bir duruma imza atarak, belki de son yılların en değerli oyuncusunu Fenerbahçe ailesine dahil etmeyi başarmıştır.



Samsunspor'un şampiyonluğuyla altyapıya ilgi arttı mı?

U-19 ve U-17 takımlarımızın da Elit A ligine yükselmesiyle ilgi daha da arttı. Elit B ligi mukavemeti daha düşük müsabakalar oynamamıza sebep oluyordu. Bir de Elit A liginde Fenerbahçe, Galatasaray gibi takımlarla oynanacak olması da çocuklara farklı bir motivasyon katacak.

Mustafa Kemal Erkanat tesislerimizin yapay zekaya uyumlu teknolojiyle tamamlanmasıyla birlikte de tercih edilme oranımız daha da yükselecektir. Tesislerimizde son aşamaya gelindi. Tamamlandıktan sonra gelişim ve öğrenme sürecinin hız kazanacağını ve yetenekli gençlerimizin futbol piyasasında boy göstereceklerini düşünüyoruz.

Genetik ne kadar önemli?

Daha önceki yıllarda genetik araştırmalar üzerine çalıştık. 8 tane gen üzerinde durduk. Bununla ilgili Prof. Dr. Korkut Ulucan Hocamız ile bir çalışma yapmıştık. Genetik değişmez ancak gen atlama denilen bir durum var.

Örneğin; bir çocuk babasından değil de daha üst kuşaklardan farklı özellikler alabilir. Bizim yaptığımız çalışma daha çok sporcuların fiziksel özellikleri ile doğru mevki tercihleri üzerinedir.

Daha önce de söylediğim gibi tesislerimizin tamamlanması ile birlikte Futbol Bilim Kurulumuzu oluşturarak genetik çalışmalara da yer vereceğiz.

Akademi yapılanmanız hakkında neler söylersiniz?

Akademimizi departmanlara böldük. Kaleci gelişim departmanımız var. Tüm kaleci antrenörlerinin uygulayacağı programları hazırlayan bir hocamız var. Atletik performans departmanımız var. Sporcuların fiziksel gelişimlerine yönelik çalışmaları kurgulayıp antrenmanlara uyarlıyor.

Spor psikolojisi ile ilgilenen bir alanımız olacak. Sporculara kaygı düzeyleri, hazır bulunuşlukları ve sosyal hayatlarıyla ilgili testler yapılıp, psikolojik durumları ölçülecek. Belki de o haftaki performansının nasıl olacağını önden kestirebilecek bir yapıya bürünecek. Bir de sporcu sağlık merkezimiz var. Sporcuların sakatlanmaları durumunda teşhis ve tedavi çalışmaları ile sahaya dönüş çalışmalarını hazırlayacak bir yapı.

En başarılı futbolcu desem

Yetenek anlamında Maradona'cıyım. Her anlamda futbol içine işlemiş sporcu olarak ise Johan Cruyff derim.

Size göre en iyi teknik direktör kim?

Hayat hikayesini okuduğum ve oğluyula tanıştığım Brian Clough. Filmi de var. "Lanet takım" Orijinal ismi The Damned United. Nottingham Forest efsanesini yaratan kişi. Leeds United'a transfer oluyor, 44 gün kalabiliyor. Oradaki futbolcular, üst düzey futbol geçmişi olmadığı için Clough'u istemiyor.



Analitik düşüncesiyle, oyunculara kişisel yaklaşımıyla dört dörtlük bir insan. Güncel olarak ise herkes Guardiola der ama ben Jurgen Kloop tercih ederim. Türkiye'de ise tabii ki Fatih Terim.

İzlemekten en keyif aldığınız lig hangisi?

Premier Lig hayranıyım; çünkü orada futbol bambaşka oynanıyor. O takımların hangi düzeyde olduğu bir şey değiştirmiyor, futbol temposu çok başka. Futbola katkı sağlama anlamında ise Alman futbolu. Alman futbolunun dünya futboluna çok büyük etkisi olduğunu düşünüyorum.

Futbol dışında neler yaparsınız?

Okumayı, film izlemeyi seviyorum. Daha çok alanımla ilgili kitapları okuyorum. Cruyff ve Alex Ferguson'un kitapları gibi ya da futbolcuların biyografileri gibi. Badminton ve masa tenisi oynamayı severim.

İki oğlum var; Metin ve Oktay isimleri. Eşim ve çocuklarımla zaman geçirmeyi çok severim. Bu arada eşim de sporcu. Birlikte maç izleyebiliyoruz yani şanslı erkeklerden biriyim diyebiliriz. Ayrıca birlikte spor yapmayı da ihmal etmeyiz.

Kimlerle aynı sahada oynamak isterdiniz?

Messi, Xavi, Iniesta, Busquets, Pique'li Barcelona kadrosunda 20 dakika dahi olsa oynamak isterdim.



Geçtiğimiz günlerde sözleri Mert Carim'e, müziği ise kendine ait yeni çalışması **Kalem**'i GTR Müzik etiketiyle yayımlayan usta müzisyen Gökhan Türkmen sorularımızı yanıtladı

GÖKHAN TÜRKMEN

Müziğin geleceğiyle ilgili bir öngörünüz var mı, nereye doğru evrilecek sizce? Siz de müzik konusunda geçmişe özlem duyanlardan mısınız?

Geçmişe de özlemim var; ama gelişen yenilenen her şeyi de takip eden ve saygı duyan biriyim. Teknoloji, müzik, sanat her şey gelişerek değişmelidir. Kaçınılmazdır. Üretenin kazanacağından yanayım. Olanı taklit etmek veya başkalaştırmak yerine yoktan var etmeye çalışanların kazanacağından yanayım. Geleceğini böyle görmekteyim.

Müzikten kazandıklarınızla şimdiye kadar 3 orman yaptınız, çok alışıldık bir durum değil. Bu konudaki hassasiyetinizin özel bir nedeni var mıdır?

Yeşili seven, doğaya her daim saygı duyan bir aile ve ekibiz biz. Hayatta en çok korunması gereken şeylerdendir doğa. Nefes almamızın, hayatımıza devam edebilmemizin en temel unsurudur. Hele ki bu zamanda yaşanan orman yangınlarını, hayvan katliamlarını düşünürsek... O yüzden hayatımız sonlanana kadar orman yapmaya devam edeceğiz.

GTR Müzik'e gelip sizden destek isteyen yeni isimleri değerlendirirken sadece iyi bir müzisyen değil iyi de bir insan olmalarının önemli bir kriter olduğundan bahsediyorsunuz. İyi insan evet derin bir terim ama siz nasıl tanımlıyorsunuz?

İyi insan önce kendine sonra başkalarına ve tüm canlılara saygısı olan insandır. Önce kendini mutlu sonra insanları mutlu edebilen insandır. Dürüsttür, samimidir. Şovanist veya teşhirci değildir. Hiçbir şeye aç olmayan doymayı ve paylaşmayı seven insandır. Değerleri olan ve bu değerlerin daima arkasında duran insandır. Kimseyi aldatmayan, ailesine ve dostlarına sahip çıkan insandır. Aynı masada oturabildiğimiz insanlardır bunlar. Derdimiz budur. Gerisi çok problem değildir:)

Sinematografik klipler tercih ediyorsunuz genelde. Bundan iyi bir izleyici olduğunuzu tahmin ediyoruz. Sizin en beğendiğiniz filmler hangileri?

The Revenant, The Doors, Blow, Godfather, Dejavu, Vizontele, Pek Yakında, Duvara Karşı, Mustafa Hakkında Her şey.

Film seçimlerinde yönetmen mi takip edersiniz, yoksa oyuncu mu?

Bilmediğim bir filmde ilk yönetmene bakarım. Sonra oyuncu kadrosuna. Eğer serinin devamı şeklinde bir şey izliyorsam konusuna bakarım.

Kiminle nasıl bir senaryoda oyunculuk yapmak isterdiniz ve nasıl bir rolde?

Absürd bir rol oynamak isterdim. Kendi karakterimden farklı bir kişilik. Senaryonun da gerçek bir hikaye olması tercihim olurdu. Ya da çok fazla ütöpik olmamasını isterdim. Ama iyi kurgulanmış, doğru yazılmış bir senaryo tabii ki en önemlisi.

Obsesif biri olduğunuzu dile getirmiştiniz röportajlarınızda. Bu durum işinizde sizi nasıl etkiliyor, çok fazla revize ediyor musunuz son haline gelene kadar, bir şarkının tamam hazır artık bu dediğiniz zamana kadar geçen sürede neler yaşıyor?

Farklı olması, güzel hissettirmesi, her şeyiyle ahengi koruyup olması çok önemli. Bu şekilde içimize sinene kadar uğraşırız şarkıyla. Kelimeleri, anlatımı, konusu, hikayesi... Her şeyi çok önemli. Sonrasında çekeceğimiz klip için bize güzel referans da veriyor olması lazım. O da işin son kısmı.

Yüzlerce sahnede konser verdiniz, sizi en çok etkileyen konser yada sahne diye sorsam neresi gelir aklınıza ilk olarak?

Son yaptığımız Zorlu Kontekst konserimiz çok güzel ve çok çekiciydi bence. Ekip olarak çok keyif almıştık.

Kaygılı bir insan mısınız? Örneğin baba olmak sizi nasıl kaygılara sürüklüyor, en büyük kaygınız nedir?

2 kız çocuğu babası olarak kaygılarım tabii ki var. Elimizden geldiği kadar kendilerini geliştirmeleri, duyarlı olmaları, farkındalık kazanmaları, her konuda eğitilmiş olmaları için çabalıyoruz ve çalışıyoruz. En başta sevgi dolu bir aile içerisinde büyümeleri, her canlıya karşı saygılı olmaları en güzel hayalimiz. Öyle de büyüyorlar çok şükür.

Hayatta en sizi en çok zorlayan duygu ya da durumlar neler? Benim sınavım da buymuş dediğiniz oluyor mu?

Biz ailecek çok zorlanan insanlar olmadık. Ailemizden de böyle görememiştir sanırım.

Bir sorun varsa sorunun nereden geldiğini bulup çözmek için uğraşırız. Sinem de ben de çok şükür öyle insanlarız. Sınavım bu dediğim durumlar genelde biz işimizi düzgün yaparken yapamayan insanlara karşı oluyor;) o da her meslekte olan sıkıntılar sanırım.

En büyük motivasyonunuz desem ne dersiniz?

Ailem. Tatil. Dostlarım. Onlarla geçirdiğim güzel vakitler. Güzel yemekler.

Değiştirmek istediğiniz yönleriniz var mı? Keşke biraz daha şöyle olsaydım dediğiniz...

Aslında memnunum her şeyimden. Ama biraz daha medeni cesareti olan bir adam olmak isterdim. Biraz daha girişken. Biraz daha sosyal, insan seven bir insan :)

İyi ki böyleyim ya da iyi ki böyle yapmışım dediğiniz bizimle paylaşabileceğiniz ne var?

İyi ki Sinem'le evlenmişim. İyi ki 2 tane güzel kız çocuğum var ve iyi ki böyle bir insanım:)



MERVAG

ÖZEL OTO SERVİSİ



Erhan EGEBİĞİ

Sizi tanıyabilir miyiz, Erhan Egebige kimdir?

1980 yılında Almanya'nın Berlin şehrinde dünyaya geldim. 1986'da ailemin kesin dönüşüyle Samsun'a yerleştik. Otomobillere aileden gelen bir merakım vardı. Babam çok fazla araba değiştirdi. Çocukluktan gelen bu merak, çalışma hayatımın da belirleyici unsuru oldu. 2004 yılında bir araç bayisinde satış danışmanı olarak işe başladım ve 1,5 yıl sonra satış yöneticiliğine yükseldim. Burada 4,5 yıl kadar çalıştıktan sonra özel bir bankanın yeni kurulan Karadeniz Bölge Müdürlüğü'ne transfer oldum. Bayilere otomotiv kredisi konusunda hizmet verdim. Bankacılıktaki 12 yıllık deneyim ve tecrübe bana müşteri beklentileri konusunda çok fazla şey katmıştır.

MERVAG'ın kuruluş hikayesini dinleyebilir miyiz?

2019 yılı Haziran ayında kurduk. Şanssız bir döneme denk geldik. Açıldıktan sonra pandemi ve kapanmalarla mücadele ettik. Kendim servis açana kadar hep yetkili servise giderdim. Genelde halkımız sanayiye çok güvenmiyor. Bu işe başlarken farklı bir şey yapmam gerektiğini biliyordum. Kurumsal firmalarda edindiğim tecrübeyi kendi işime aktarmaya çalıştım. Titiz ve detaylara önem veren biriyimdir. Servisimizin binasını bile bir iç mimara yaptırдық. Kullandığımız tüm malzemeler birinci sınıf. Görsel olarak estetik ve farklı bir şey inşa ettik.

Burada hangi hizmetleri veriyorsunuz ve sizi diğer servislerden ayıran özellikleriniz nelerdir?

Diğer özel servislerle aramızdaki en büyük fark; **TSE 12047** belgesine sahip olmamızdır. Bu belgeye hak kazanabilmenin şartları vardır. Bu o servisin orijinal malzeme kullandığının ispatı niteliğinde bir belgedir. Bu belgeye sahip bir serviste arabanıza yaptığımız bakım, garanti kapsamı dışına çıkmıyor. Mercedes ve VAG grubu (Volkswagen, Audi, Porsche, Skoda, Seat) bu hizmetimize dahil. İsmimizin açılımı da Mercedes ve VAG grubundan geliyor. Bu markalarda yetkili servise birebir aynı malzemeleri kullanarak yüzde 30 daha uygun fiyat sunuyoruz. Örneğin Mercedes yetkili servisi hangi malzemeyi kullanıyorsa biz de aynısını kullanıyoruz.

2012 ve üzeri model araçlara servis hizmeti veriyoruz. Araçların periyodik mekanik bakımını yapıyoruz. Yağ bakımı, filtreler, balatalar, diskler... Servisimize bakım için gelen araçlara 48 nokta kontrolü yapıyoruz. Aracın lastiğine, farlarına, disklerine, amortisörlerine, alt takımlarına bakıyoruz. Eksik bir şey çıkarsa müşteriyi arayıp bilgilendiriyoruz. Müşteriyi her durumda bilgilendirmek zorundasınız. Video ve fotoğrafla eksikliği gönderiyoruz. Müşteri eğer isterse değişim yapıyoruz. Güveni bu şekilde sağlıyoruz. Bizde sürpriz yok.

Bunun yanı sıra kaporta ve boya hizmetimiz var. Ancak ağır kazalı arabaları yapmıyoruz. Butik kaportamız var diyebiliriz. Oto elektrik kısmımızda araçla ilgili tüm elektrik işlemlerini yapıyoruz. Elektrikli oto şarj istasyonumuz var. Samsun'da hızlı şarj yapabilen iki noktadan biriyiz. Şarj yapılırken müşterilerimizi misafir ediyoruz.

Müşterilerinize sunduğunuz vale hizmetiniz hakkında da bilgi alabilir miyiz?

Bu da sektöründe tek olan bir hizmet.

Müşterilerimizin önemli bir kısmı doktorlar, avukatlar ve ticarethane sahipleri. Örneğin bir doktor müşterimiz bizi arayıp bakım yaptırmak istediğini söyleyince, valemiz buradan gidip aracı teslim alıyor. Bakımlarını yaptıktan sonra tekrar valeyle beraber doktor beyin istediği yere götürüyoruz.

Muayene hizmeti de veriyoruz. Muayene işlemi çok zahmetli, müşterilerimizin birçoğu çok yoğun çalışan insanlar. Aracını muayeneye götürmek için vakit bulamayan müşterilerimiz için muayene randevusu alıyoruz. Aracı bir gün öncesinden şirkete getiriyoruz, muayene öncesi kontrollerini yapıyor ve eksiklikleri tamamlıyoruz. Böylelikle muayeneden başarıyla tek seferde geçebiliyor araç. Muayeneden geçen aracı müşterimizin adresine teslim ediyoruz. Bu da Samsun'da bizden başka yerde verilmeyen bir hizmet.

Usta faktörü de en önemli noktalardan biridir herhalde...

Kesinlikle öyle. Müşteri ile olan iletişim tarzı, beceri ve tecrübesi çok önemli. İşin ehli ustalarınız varsa ve yönetim de güçlüyse iyi sonuç alırsınız. İyi ekip, iyi sonuç. Açıldığımız günden bu yana yalnızca bir kez ekip değiştirdik. Müşteri, her geldiğinde farklı personel görürse bundan rahatsız olur. Bu nedenle de çalışan arkadaşlarımızın memnuniyeti ve bağlılığı bizim için en önem verdiğimiz konuların başında gelmektedir.

Kurumsal firmalardaki standardı burada da uygulamaya özen gösteriyorum. Çalışanlarımıza normal SGK'ları dışında ek olarak özel hastanelerden yararlanabilmeleri adına özel sağlık sigortalarını yaptırдық. Bu bizim sektör için bir ilktir. Resmi tatil günlerinde personellerimiz tatil yapar. Yemek için özel bir aşçımız bulunmakta. Çalışanlarımıza destek amacıyla market alışverişinde kullanabilecekleri kartlar hediye ediyoruz. Tüm arkadaşlarımızın kurumsal hatları vardır.

VAG grubu ustamız 20 yıllık tecrübeye sahip. Mercedes, BMW grubu ustamız daha önce İstanbul'da da çalışmış ve 18-20 yıl tecrübeye sahip bir isim. Servis danışmanlığında, otomotiv bölümü mezunu bir arkadaşımız var. Buraya gelen her müşteriyi bir servis danışmanımız karşılıyor. Aracın şikayetleri alınıyor, detaylı kontrolleri yapılıyor. Sonrasında

servis aracımızla müşteri gideceği yere bırakılıyor. Aracın işlemleri bittikten sonra da müşterimiz bulunduğu yerden alınıp buraya getiriliyor.

Çevre illerden özellikle Sinop ve Ordu'dan çok fazla müşterilerimiz oluyor. Eğer aracın servis işleri uzuyorsa, müşterilerimizi o gece otelde hiçbir ücret almadan ağırlıyoruz.

Yaptığınız işlemler garantili değil mi?

Hizmet bitiminde verdiğimiz faturada yer alan tüm hizmetlerimiz garantilidir. Öte yandan faaliyete geçtiğimizden beri hiç iş tekrarımız olmadı, 4 yıldır hiç garanti kullanan müşterimiz olmadı :) Bu bizim için büyük bir gurur. Çünkü kullandığımız ürünler orijinal ve personelimiz işinin ehli. Müşteri memnuniyeti bizim için çok değerli. Bu nedenle kendi kendimizi denetletiyoruz. 2 ayda bir bizden hizmet alan müşterilerimizi aratıp memnuniyet anketi yaptırıyoruz. 4 yıldır yüzde 99'un üzerinde memnuniyet oranını sağlamış durumdayız.

Hedeflerinizden bahsedelim biraz da...

Tamamen farklı bir sektörden gelmek dezavantajdı ve müşteri datamız yoktu. Üstüne pandemi geldi, döviz sorunu geldi. 3. yıldan sonra işler oturmaya başladı. Bu zor süreçte bu kadar gelebildik. Bundan sonraki hedeflerimiz ismimizle franchising. Bununla ilgili Trabzon ve Sinop'tan talepler geldi, ancak biz hazır olmadığımız için şimdilik bu işe girmedik. Bununla ilgili çalışmalarımız sürüyor.

7/24 mü hizmet vermektесiniz?

Evet. Müşterimiz herhangi bir sorun yaşadığında saat farketmeksizin bizi arayabilir. Hemen çekicimiz ile aracı alıp, servise getiriyoruz. Araç sahiplerine ne söylemek istersiniz? Araçlar artık çok kıymetli. Bugün en ucuz araçlar bile 1 milyon lirayı bulan fiyatlara satılıyor. Bu nedenle de arabanıza hakkı neyse onu verin. Aracınızın bakımında kullanılan malzemeleri sorgulayın. Piyasada çok fazla sahte ürün var. Dikkatli olunmalı. Ekonomik olması adına kalitesiz ürün kullanımı sonrasında size çok daha fazla maliyet gerektiren bir sorun çıkartabilir.

Bir de klima gazları konusu var. Yeni nesil arabalarda 2017'den sonra yeni bir klima sistemine geçildi. (R-1234yf) Piyasada eskiden beri kullanılan klima gazları bunlarda kullanılmıyor. Eski model cihaz yeni araçlara uymuyor. Müşterilerimize uyarımız, araçlarına eski cihazla gaz basılmamasına dikkat etsinler. Bu da klimanın kompresörüne zarar veriyor. Araç sahipleri bizde bu cihazı bulabilirler, Samsun'daki özel servisler arasında sadece bizde var.

Peki size göre en iyi araba markası hangisi?

Kuşkusuz Mercedes. En güvenli, en sorunsuz, yüksek konforlu, marka değeri en yüksek araçlar Mercedes. Alman yapımı olan herşeyi alın :)

Samsun'u sağlık turizmi alanında önemli bir lokasyon haline getiren FBM Estetik Tıp Merkezi Kurucusu Prof. Dr. Hayati Akbaş ile annesi Şehri hanım üzerine keyifli ve duygu yüklü bir röportaj

Estetik Plastik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr.

HAYATI AKBAŞ



Şimdiye kadar yaşam öykünüz yada işiniz ile ilgili sayısız röportaj verdiniz. Ben bu çalışkanlığı, başarısı, azmi ile artık bir Dünya markası haline gelen Hayati Hoca'nın annesini merak ediyorum. Bize annenizi anlatır mısınız?

Hiçbir şey ile ölçülemez annenin yeri. Annemin çok değişik bir hikayesi var. 12-13 yaşında evlenmiş, 13-14 yaşında ilk çocuk olarak ben doğmuşum. Benden sonra 7 çocuk daha dünyaya getirmiş. Hiç okul görmemiş, elektiriğin suyun olmadığı bir ortamda yaşamış. O dönemde evlerde idare kullanılırdı. Gaz lambaları bile lükstü.

Düşünün; annem daha çocuk diyecek yaşta evleniyor ve ardından ben doğuyorum. Ben daha ufacıkken, babam askere gidiyor. Babam annemden 3-4 yaş büyük ama babam da çocuk aslında. Çok mücadeleler veriyor annem, babam askerdeyken.

Babam askerden döndükten sonra o küçücük kadın; çocuklarım burada ne yapacaklar nasıl okuyacaklar diye düşünerek babama artık köyde yaşamak istemediğini söylüyor. Sonra yeni bir yaşam diyerek Yozgat'tan Ankara'ya geliyorlar.

Ancak o kötü şartları sözlerle tanımlamak mümkün değil. İmkansızlıklar içerisinde bir yaşam başlıyor. 8 çocuktan 2 tanesi vefat ediyor. Yemeyip yedirdi, giymedi giydirdi derler ya gerçekten o şekilde büyüttü bizleri annem. Hiçbirimiz yanlış yollara sapmadık, bizi kendi işinde gücünde, düzgün insanlar olarak yetiştirdi.

Tabii bu sorumluluk, imkansızlıklar içerisinde 6 çocuk büyütme hiç insanı yıpratmaz olur mu? Kadın olmak çok zordu o dönemlerde. Hatta bir gün babam bir anısını paylaştı bizimle. Bir gün anneni Yozgat'ın Yelköy ilçesine götürdüm. Annen trafikte karşıdan karşıya geçmiyor dedi. Hanım niye geçmiyorsun dedim annene. Annen de önce erkekler geçsin sonra ben geçirim dedi. Hanım erkeklerin yoldan geçmesi bitmez ki demiş babam da :) Zor ikna etmiş annemi; çünkü annemin yetişme tarzına göre erkeğin önünden geçilmez. Bu şekilde yetişmiş.

İlginç bir şekilde hala o muhafazakarlığını hiç değiştirmede. Şu anda 75 yaşında, hala yetiştirildiği gibi yaşıyor. Elimizden geldiği kadar olumlu yönlerde hayatını güzelleştirmeye çalışıyoruz ama alışmış olduğu hayat tarzına sıkı sıkıya bağlı bir kadın.

En büyük özelliği; hayatını çocuklarına adanması ve çocuklarını bir yerlere getirmek uğruna, hayatında zik zak yapmadan çoğu imkansızlıklara göğüs germiş ve hedeflerine ulaşmış bir kadın. En önemlisi bizleri kimselere muhtaç etmeden büyüten güçlü, çok tatlı bir kadın.

Gecekonudada yaşarken evimizden atılmıştık. Filmlerdeki o ev yıkılma sahneleri vardır ya hani, kadınlar kendilerini siper ederler yuvalarına sahip çıkmak için. Bizzat yaşamıştık bunu. O an evimize değil de annemin çirpinişlarına üzülüp, ağlamıştık. Bir kuşun yuvasını bozduğunuzda kuş nasıl saldırırsa annem de öyle saldırmıştı gelen ekiplere yuvasını koruma iç güdüsüyle.

Peki anneniz otoriter bir kadın mıdır?

Annem bazen çok şen şakraktır. Aynı zamanda da inanılmaz otoriterdir. Erkek egemen bir toplum olduğumuz için belli bir yaşa kadar babamın egemenliği vardı evde. Şu an bütün her şeye annem karar veriyor. Babama geçmiş olsun :) Annem şuraya gidilecek derse oraya gidiliyor, bu yapılacak derse o yapıyor. Annemin istediği bir şey olmadığında benim arkamda çocuklarım var der hep babama. Babam da bu durumu kabullendi artık.



Annem çok zeki bir kadın, yönetmeyi çok iyi biliyor. Babam da tam tersi mülayim bir adamdır. İki zıt kutup bir araya gelmiş diyebilirim. Ben de karakter olarak ikisinin karışımı gibiyim. Annem zaman zaman eski yaşadıklarının gölgesinde hayatın tadını çıkartmakta zorlanıyor. Anneme soruyorum mesela anne nereyi gezmek istersin, seni oraya götürüyüm diyorum istemiyor. O mütevazî, alışık olduğu hayatı yaşamayı seviyor.

Çok da güzel bir kadın...

Annem gençliğinde çok güzel bir kadınmiş. Babam da yakışıklı adammış. Anneme bir gün; babamı nasıl ayarladın diye sordum. Ne ayarlaması oğlum, ben daha 10 yaşlarında bağlarda armut toplarken, deden bana seni oğluma alıcam derdi şakalaşırdı benle hep.

Peki sen sevdiğin mi babamı deyince de sevme falan yoktu oğlum diyor. Sonrasında da anlatıyor tabii. Köyün meydanında güreşler yapılmış. İnsanlar damlardan izlemiş onları. Annem, babamı izlerken 'Karaoğlan yensin' diye dua edermiş. Görücü usulüyle evlenmişler. Babamın bir hatası var ama. O dönemlerde sevdiği bir kız varmış. Bunu da sonradan anneme söyleme gafletinde bulunmuş. Söyledikten sonra çok pişman olsa da annem yazmış deftere tabii. Babam, 'Hanım hatırlayamıyorum, öyle şey söylenir mi hiç, dediysem bile yanlış demişimdir' diyor ama ne fayda :) Kadınlar, asla unutmazlar söylenen bir şeyi.

Anne yemekleri tabiki özeldir ama sizin damak hafızanızda yer eden anne yemeği hangisi?

Ben annemin patates, biber kızartmasını çok severim. Hafif yanık olurdu nasılsa, ama çok lezzetlidir. Sırrını sorduğumda; ' Oğlum yağ mı vardı azcık yağ ile kızartmaya çalışırdım' der. Bu arada tat hala aynı, çünkü hala az yağ koyar :)

Bir de pilav yapardı, yufkanın üzerine ters çevirip ortasına dökerdi. O dönemlerde menümüzde tek çeşit yemek olurdu. Salata zaten yok. Çorba varsa o günün yemeği de çorbaydı.

İlk maaşınızla ne hediye aldınız annenize?

İlkokula başladığım yıllardı. Ağaç oymacılığında çalışıyordum. Hiç unutmam haftalığım 5 liraydı. O parayı getirip anneme verdim. Annem de o parayla lokum bisküvi alıp komşularımıza dağıttı. Oğlumun maaşı bereketli olsun dedi. Unutamadığım anlardan biridir bu.

Okumanızı desteklemiş miydi?

Okumamda annemin çok büyük bir katkısı var. Okuyacak benim oğlum dedi. Kendi hiç okula gitmemiş ama okumam konusunda beni hep destekledi.

Babam bir gün beni inşaat işine götürdü çalışmaya. Eve katkı sağlayayım diye. Ben öğlene kadar ancak dayandım ve işten kaçıp, eve geldim;) Evde otururken babam eve geldi. Sen neden kaçtın niye çalışmıyorsun diye kızdı bana. Ben okuyacağım baba, ders çalışacağım dedim.

Anneme dönüp 'Bak şuraya yazıyorum bu çocuk adam olmaz dedi.' Şimdi düşünüyorum da o koşullarda babam haklıydı aslında. Benim yapmam gereken şey çalışıp eve para getirmektir. Evin en büyüğüydüm çünkü. Yazları hep çalıştım ama diğer zamanlarda hep okudum.

Annenize kızdığınız konular oluyor muydu?

Annemden en çok rahatsız olduğum şey banyo konusuydu. Haftada bir gün banyo yapardık. Pazar günleriydi tabii. Leğende resmen derimi soyarak yıkardı beni. Anne bunlar deri dediğimde de 'Yok bunlar kir' derdi. O kadar titizdi ki banyo yapmaktan nefret ederdim. Korkardım resmen banyo günlerinden.

Büyüdük, doktor oldum. Doktor olduğum günden itibaren ailemin sorumluluğunu hemen üzerime aldım. Annem de artık şunu biliyor ki oğlu ne istese yapar. Annemi çok seviyorum. Benim annem dünyanın en tatlısı. Herkesin annesi dünyanın en tatlı annesidir.





Just Relax
Baby Spa



Bahar DÜLGER PANK

Emzirme Danışmanı & Yeni Doğan Bebek Hemşiresi

HİDROTERAPİ

BEBEK MASAJI

ANNE EL MASAJI

BEBEK SPA

FLOATING
(SUDADANS)

EMZİRME
DANIŞMANLIĞI

SÜT BANYOSU

FOTOĞRAF
ÇEKİMİ

BEBEK YIKAMA
EĞİTİMİ

[f](#) [@](#) [v](#) [t](#) /justrelaxbabyspa

Randevu ve Bilgi için;

0544 845 22 74

Bahçelievler Mh. Kazım Karabekir Cd. Kara Apt. No:19
Kat:1 İlkadım/SAMSUN (56'lar Vakıfbank Karşısı)



İlk sayımızda da yer alan Psk. Mustafa Gral bu kez eŐi Psk. Merve zkal Gral ile konuğumuz oldu. Gral çifti, MG Akademi ve aile terapileri, oyun terapisi ve EMDR hakkında bilgi verdi.

Uzm.Psk. Mustafa GRAL & Uzm.Psk. Merve zkal GRAL

Öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Samsun Vezirköprü ilçesinde doğdum. Ailemin de buraya yerleŐmesiyle yaklaşık 40 yıldır da Samsun'dayım. Ondokuz Mayıs Lisesi'nden mezun olduktan sonra 1998 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünü psikolog nvanı olarak tamamladım. Sonrasında da Ondokuz Mayıs niversitesi'nde Aile Danışmanlığı bölümünde yüksek lisansımı tamamladım.

Yirmi yılı aŐkındır bu mesleği yapıyorum. Bu süreçte de mesleğimle ilgili ilgi duyduğum konularda çeşitli eğitimler aldım. Çalışma alanlarım Aile Terapisi, Travma, Yetişkin Psikoterapisi, DavranıŐ DeĐiŐikliĐi, Performans Geliştirme zerine yoĐunlaŐmakta.

Okuyucularımıza MG Psikoloji Akademisi'nden de bahseder misiniz?

20 yıllık meslek hayatımda bir çok özel hastane, psikiyatri kliniklerinde çalıştıktan sonra birikimlerimi ve tecrübelerimi kendi kliniğimi açarak danıŐanlarımla buluŐturmaya devam ediyorum. MG Psikoloji Akademisi'nde yaklaşık iki yılımızı devirdik. Bu sene, aynı zamanda meslektaŐım olan eŐimin de katılımıyla kadromuzu güçlendirerek devam ediyoruz.

Bu süreçte psikoterapi görüŐmeleri için gelen danıŐanlarımızın, psikoloji Ğrencilerinin ve meslektaŐlarımızın psikoloji ve kişisel gelişim eğitimlerine yönelik talepleri oldu.

İnsan iliŐkileri, davranıŐ değişiklikleri, mesleki performans üzerine kişisel geliŐimde kendini geliŐtirmek isteyenlere dair çeşitli yaklaşımları, psikolojinin içerdiği bilimsel yaklaşımları benimseyerek insan yavrusunun gündelik yaşantısı içerisinde uygulayabilmesi noktasında eğitimler veriyoruz. Kurumsal ve bireysel düzlemde verilen bu eğitimler ile bireyin varoluŐ serüvenini desteklemek kurum amaçlarımız arasında yer almakta. Birçok kez seminerlerde, zoom toplantılarında uygulamalarını yaptık.

Yeni projeler ile kurumlara, gruplara ve bireylere yönelik eğitimlerimiz devam edecek. İletişim çatıŐmalarını çözmek, aile dinamiklerini anlamak, bedensel ve ruhsal sağlığımızı dengeleyebilmek, kariyer planlamasında bizi engelleyen o blokajlarımızı fark etmek, kısaca kendini geliŐtirmek isteyen herkese paket programlar Şeklinde destek vereceğiz.

Günümüzde boŐanma oranları oldukça arttı. Nerede hata yapılıyor?

İnsan iliŐkisel, kendini ötekinin gözünde bulmaya çalışan bir varlıktır. Mesela ocuk dŐuyor, düŐtüĐü anda hemen anne babasının gözüne bakıyor. Anne babasından gelecek tepkiler doğrultusunda; kaygılanayım mı, kendi başıma bir baş etme yolu mu geliŐtireyim bunu annenin gözünden alıyor ocuk. Bütün iliŐkisel ihtiyaçlar da oradan geliŐmeye başlıyor özünde.



Sizi tanıyabilir miyiz?

Yaklaşık 8 yıldır bu meslekteyim. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji mezunuyum, yüksek lisansımı da yine OMÜ'de Evlilik ve Aile Danışmanlığı üzerine yaptım. Sonrasında kendi kliniğimi açtım. Şu anda MG Psikoloji Akademisi'nde eşimle birlikte hizmet veriyoruz. Çocuk, Ergen, Yetişkin ve Aile Terapileri alanlarında çalışmalarımızı yürütüyoruz. Psikoterapi hizmetinin yanı sıra psikoloji eğitimlerini de kapsayan birçok farklı projeleri de gündeme getirdi bu birlikteliğimiz.

MG Akademi'de oyun terapisi hizmeti de vermeye başladınız. Peki nedir oyun terapisi?

2-12 yaş arasındaki çocuklara uyguladığımız bir terapi. Ailenin çocuğuyla yaşadığı bir zorluk durumunda, evde ya da okulda bazı şeyler yolunda gitmediğinde, çocuklarında öfke kontrol sorunu, dikkat eksikliği veya davranışsal olarak problemler gözlemlendiğinde aileler bize başvuruyorlar. Bir yetişkin nasıl terapiye geliyorsa, çocuk için de oyun terapisi aynı şeydir aslında. Çocuk buraya geldiğinde oyunlar üzerinde duygularını açar ve iyileşme sürecine gireriz bu şekilde. Çocukların kendini ifade etme şekli oyundur. Oyun odasında yaklaşık 45 dakika kadar bir zaman geçiririz.

Oyun odasındaki oyuncularla kurduğu oyunlarla, seçtikleri oyuncaklarla bazen de sözel olarak bize duygularını, içinde yaşadığı ruhsal zorlukları anlatıyorlar. Bu sürecin içerisine aileyi de dahil ediyoruz. Terapinin yüzde 50'si çocukla, yüzde 50'si de seanslar bittikten sonra aileyle olan görüşmelerimizle geçiyor. Sürecin kalanını da ailenin katılımı tamamlıyor aslında. Çocuklar aslında çok güçlüdür. Benliklerini ve kaynaklarını fark ettiklerinde Oyun Terapisi aracılığı ile çok kısa sürede verim alabiliyoruz.

Merkezinizde çocuklarla ilgili testler de yapılmakta sanırım. Bunlardan da bahsedebilir misiniz, ne tür testler yapılıyor?

Gelişim, Zeka ve Dikkat Testleri uyguluyoruz. İhtiyaç alanına göre uygulanan testlerin niteliği de değişebiliyor.

0-6 yaş döneminde özellikle "gelişim testi" yapıyoruz çocuklara. Bu gelişim testinde; yaş aralığına uygun gelişim sürecinde olup olmadığı değerlendiriliyor. Bilişsel beceri düzeyi, sosyal becerileri, duygusal becerileri ve motor beceriler değerlendirilerek ihtiyaç duyulan alanda desteklenmesi üzerine tespitler yapılıyor. Günümüzde özellikle otizm çok yaygınlaştı. Bu nedenle de 0- 6 yaş döneminde çocukların iletişimini takip etmemiz çok önemli. Otizmde erken tanı ve müdahale yaklaşımları ile tanının kalkması, olağan gelişim süreçlerine uyumlu hale gelmenin, mümkün olduğunu biliyoruz. Çocuklarda uyarın eksikliği de çok fazla. Televizyon, tablet ve telefonlara özetle mavi ekran maruziyetinin olumsuz etkilerini görebiliyoruz çocuklarda. Ailelere gelişim testlerinin yılda bir ya da 6 ayda bir yaptırılmasını tavsiye ediyoruz.

6-16 yaş arasındaki çocuklarımıza ise zeka testleri yapıyoruz. Başarılı olduğu alanları keşfetmek, bilişsel gelişim geriliği, dikkat ve öğrenme sorunları için yapılabilir bu test. Bazen okullardan talep gelebiliyor bazen de psikiyatrik destek alan çocukların gittiği hekimler isteyebiliyor ya da biz gerekli gördüğümüz çocuklarda bu testi uygulayabiliyoruz. Burada da hangi alanlarda daha geliştirilebilir hangi alanlarda daha desteğe ihtiyacı var bunları tespit edebiliyoruz.

Travmatik durumların tedavisinde tercih ettiğiniz EMDR Terapisi hakkında da okuyucularımızı bilgilendirir misiniz?

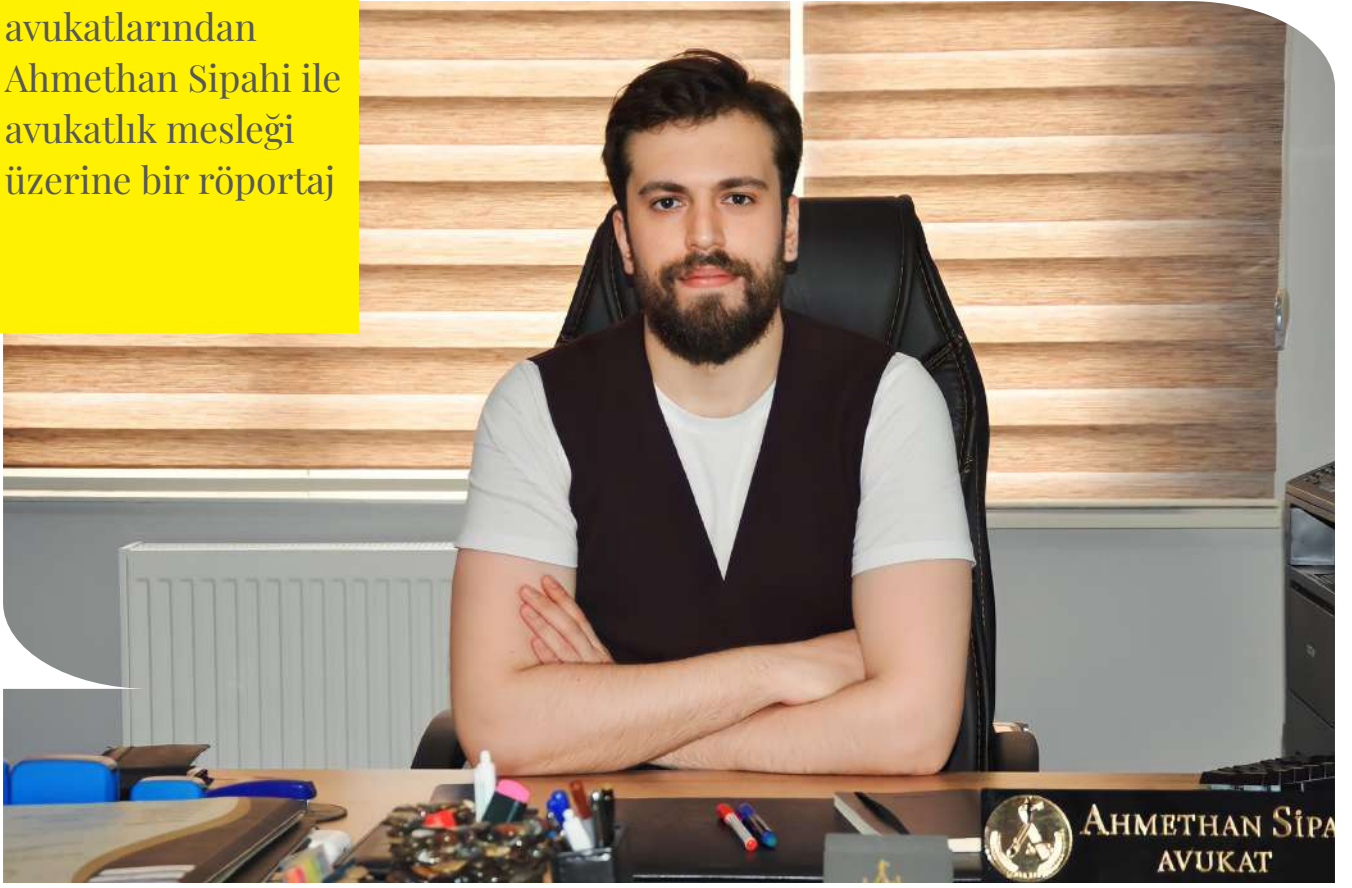
Dünya Sağlık Örgütü tarafından da kabul görmüş bir travma terapisi yöntemi olarak ortaya çıkmış ancak günümüzde bir çok yakınma durumunda çalışılabilmektedir. Travmatik durumların dışında fobiler, obsesif kompulsif bozukluklar, kaygı bozukluğu, anksiyete, panik atak, sınav ve spor performansını geliştirme gibi konularda da EMDR Terapisi oldukça etkili.

Kişinin geçmişte yaşadığı onu rahatsız eden olay ya da durumlara karşı onu duyarsızlaştırıyoruz. Terapiden sonra o olay ya da durum eskisi kadar kişiyi rahatsız etmiyor. Kendisini bloke eden yaşam olaylarının etkisi ortadan kalktığında, bireyin kendi öz kaynaklarını kullanabilmesi için bir alan açılır, birey üretken ve çözüm odaklı olmaya başlar.

Tedavi yaklaşım olarak ne kadar sürmekte?

Kişiyi göre değişmekle birlikte ortalama 8-12 seans arasında değişiyor. Seanslar haftada bir yapılıyor. Tabii sürecin etkili olabilmesi için görüşmelerin düzenli olması önemli. Çift yönlü uyarım kullanıyoruz. Bu ışık olabilir, ses ya da dokunsal olabilir. Bu şekilde beynin sağ ve sol lobuna sırasıyla uyarın veriyoruz. Özellikle Türkiye'de 99 depreminden sonra kullanımı arttı bu yöntemin. Alınan umut verici sonuçlar, bu yöntemi kullanma ihtiyacını ve bilinirliğini arttırdı.

Samsun Barosu
avukatlarından
Ahmethan Sipahi ile
avukatlık mesleği
üzerine bir röportaj



Av. Ahmethan SİPAHİ

Sizi tanıyabilir miyiz?

1998 yılında Samsun'da dünyaya geldim. 1990 yılında Gazi olmuş bir baba ile idealist ve dediğim dedik bir annenin tek evladıyım. Belki de bu minvaldeki iki insanın çocuğu olmakla aslında farkında olmadan hukuk ve adalet bilimine doğarken adım attım.

Akademik kariyerime ise; Samsun Aziz Atik Fen Lisesi'nden mezun olduktan sonra 2016 yılında İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde devam ettim. Ülkemizi de kapsami içine alan, küresel bazda da geçerliliğini koruyan bir anlayış var; "Üniversite için başka bir şehre gitmek." Bu durum hayatı öğrenmek için bir fırsat oluyor. Üniversite dönemine kadar Samsun dışında herhangi bir şehirde yaşamamış biri olarak, fazla bilmediğim, memleketime yaklaşık 1000km uzaklıktaki bir şehirde yaşamak büyük bir adımdı benim için.

Bu açıdan her yeni üniversite öğrencisinin de başına gelen bir alışma süreci geçirdikten ve İzmir'i öğrenip sevmeye başladıktan sonra her şey gün geçtikçe daha güzel gitti. Ancak İzmir'de yaşadığım dönem boyunca aklımı kurcalayan bir soru vardı; "Acaba Eskişehir'de okumak nasıl bir

tecrübe?" Kendimi tanıdığımdan, eğer DEÜ'den mezun olsaydım, mesleğime başladıktan 10 yıl sonra bile bu sorunun aklımdan çıkmayacağını hissedebiliyordum. Bu sorunun bir soru olarak aklımda kalmaması adına Eskişehir Anadolu Üniversitesi'ne yatay geçiş yaptım. Hatta öyle ki, Anadolu Üniversitesi'nde, eski üniversitemde geçtiğim derslerin bir kısmını tekrar almam gerektiğinden okulum 1 sene daha uzadı.

Bu benim için mesleğime 1 yıl daha geç başlamak demektir ancak Eskişehir için bu fedakârlığı göze aldım. İki ayrı üniversitede de hem akademik hem de sosyal anlamda birçok tecrübe edindim. "Öğrenci Şehri" diye nitelendirilen iki ayrı şehirde de bu tecrübeyi edindiğim için kendi adıma mutluyum. Zaten bizim camiada çok bilindik bir söz vardır; **"Hukuk fakültesini 4 yılda bitiren 4 yılını, 5 yılda bitiren 1 yılını kaybeder."**

2021 yılında mezun oldum ve staja başladım. Bizim dönemde 4 yıllık hukuk fakültesi eğitiminden sonra diplomayı almak, avukatlık mesleğini icra etmek için yeterli değildi. Avukatlık Ruhsatı için Hukuk Fakültesi diploması yanında bir de 1 yıllık Baro Stajını tamamlamak gerekmekte.

Bense bu bahsettiğim baro stajını iki ayrı büroda yaptım. İlki daha çok bilirkişi raporları üzerinde çalışıyordu. Oradan ayrıldıktan sonra yeni geldiğim büroda ise, avukatlık mesleğinin yapı taşı olan savunmayı tam anlamıyla öğrendiğimi söyleyebilirim. İkinci staj yaptığım bürodaki avukatlara çok şey borçluyum. Kendimi ve görüşümü savunmayı öğrendim.

Hukuka ilginiz nereden geliyor?

Rahmetli dayım avukattı. O benim idolümdü, o yüzden kendimi bildim bileli hep avukat olmak istiyordum. Doğduğum günden bu yana hep 'haksızlığa tahammül edemeyen biri' oldum. Avukatlık ve hukuk dışında başka bir meslek hiç düşünmedim. Ülkemizde maalesef ki çoğu üniversite öğrencisi aday, ilgi duyduğu veya icra etmek istediği için değil de yalnızca hayatta kalmak, para kazanmak için meslek seçiyor.

Mesleğimiz iş yoğunluğu ve mental yorgunluğu çok fazla tetikleyen bir meslek. Çünkü büronuza gelen insanlar hep bir hukuki sorunun parçası olarak size geliyor bu yüzden gelen insanların yüzü gülmüyor. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, sizin de gelen müvekkil adayının talebiyle kendi hukuki algınızı adalet terazisinde tartmanız gerekiyor. En azından benim için öyle. Gelen müvekkil aday kendi adalet algıma göre yanlışa kibarca reddedip yolcu ediyorum.

Bahsettiğim mental ve fiziksel yorgunluğun bir sonucu olarak, kimi meslektaşlarım 10-15 yıldan fazla bu mesleği yapmıyor. Bu mesleğe gerçekten aşık olan, savunmayı bir sanat olarak gören avukatlar ise 70 yaşında dahi çalışıyor. Avukatların **toplum mühendisi** olduğu kanaatindeyim. Savunma üzerine bir inşa söz konusu. İstedğim yerdeyim ve yaptığım işten dolayı çok mutluyum.

Genç bir avukat olarak ofis açmak, tutunmak zor olsa gerek.

Tabiki. Büyük şehirlerin pastası nispeten küçük şehirlere göre her ne kadar daha büyük olsa da, dilim sayısı daha da fazla. Kiralar, giderler ise cabası. Neyse ki, mesleki tatminkarlığımı yalnızca çok para kazanmakta arayan biri değil, haklının ve doğrunun yanında olmakta arayan biriyim. Ancak tüm pastanın eşit bölüşülmesini dilerdim.

Ülkemizde bir dönem iki adet olan hukuk fakültesi sayısının 3'e çıkarılacağı zaman, ülke genelinde meslektaşlarım tarafından itiraz sesleri yükselmiş. Zamanında hukuk fakültesi sayısının üçe çıkarılması bile itiraz konusuyken günümüzde 100'e yakın hukuk fakültesi var. Gerçek bir profesörü olan hukuk fakültesi bulmak çok zor. Keza tamamen istatistiksel ve bilimsel bir anekdot; **"Nicelik artarsa, nitelik düşer."**

Her sene Samsun'a 200-300 stajyer avukat geliyor ve katlanarak artıyor bu sayı. Samsun'daki avukat sayısı 2 bini bulmuş durumda.

Türkiye'nin tamamında benzer durumlar söz konusu. Bundan 2 sene sonra avukat olmak isteyenler çok daha fazla zorlanacaklar. Sayı çok fazla. Potansiyel müvekkil sayısı aynı. Sayı artınca ücret de düşüyor. Avukatlık asgari ücret tarifesinin yakınından bile geçmiyor alınan paralar.

Maalesef durum içler acısı. Nicelik artarsa nitelik azalıyor demiştim. İsterim ki 5 bin avukat olacağına bin avukat olsun, hepsi hak ettiği vekâlet ücretlerini gönül rahatlığıyla talep edebilsin. Bu sayede hem biz avukatlar hem de müvekkiller açısından çok daha sağlıklı bir süreç olacağı kanaatindeyim.

Hangi alanda yoğunlaşmayı düşünüyorsunuz?

Avukatlıkta örneğin doktorlukta olduğu gibi resmi uzmanlık süreci bulunmuyor. Ruhsatı aldığımız an tüm dava türlerine bakmaya ehil oluyoruz. Ancak hukukun çok ayrıntılı bir bilim olmasından dolayı zamanla bir alana yöneldiğimizden, genelde 5. yıldan itibaren o alanda isminiz duyulmaya başlıyor. Müvekkiller alanında başarılı avukatlarla çalışmak istiyor. Henüz meslekte 2. yılım. Yavaş yavaş bir müvekkil portföyü oluşturmaya başladım.

Ceza hukukuna daha yatkın olduğumu düşünüyorum. Ayrıca çevremden genelde idare hukuku dosyası geldiği için o alanda da çalışmalarım bulunmakta. Genellikle idare hukuku davalarını devlet kurumlarına karşı açıyoruz. İdarenin bir parçası oldukları için daha güçlüler. Bir tarafta da vatandaşı temsil eden ben varım. Bu noktada kazanılan başarı da ekstra kıymetli oluyor benim için. Ekstra olarak borçlar hukuku, aile miras ve iş hukuku alanında da dosyalarım var.

Parçası olmalıyım dediğiniz bir dava var mı?

Aslında bu soruya cevap vermek biraz zor. Keza toplumun her bireyinin her davada biraz da olsa bir taraf, bir parçası olduğunu düşünen biriyim. Bizler de yaptığımız savunmalarımızla bu inşanın mühendisleriyiz bence, **savunmalarımızla tarihe not düşüyoruz.** Özellikle bir cevap vermem gerekirse Danıştay'da süren İstanbul Sözleşmesi davasında Sözleşmeyi savunan tarafta aktif olarak yer almak isterdim.

CMK'dan düşen davalarda süreç nasıl işliyor?

Sistemden kendinizi aktif olarak belirttikten sonra sıraya giriyorsunuz. Sıra size geldiğinde merkezi bir numaradan araniyorsunuz. 'Müvekkilin adı şu, karakol şu, duruşma saati şu' vb. bilgiler verilip, kabul edip etmediğiniz soruluyor. Kabul ederseniz ayrıntıları veriyorlar ve UYAP kaydına ekleniyorsunuz.

Ayrıntıları öğrendikten sonra istemeyeceğiniz bir dosyaya sonradan ret verebiliyorsunuz. CMK ücretleri maalesef ederinin çok altında. Bir soruşturma için bin TL çok düşük geliyor.

Avukatlık asgari ücret tarifesinde bir saatlik ön görüşme bile bundan yüksek bir ücret. AAÜT'te belirtilen ücretlerin CMK'da da uygulanmasını isterim ancak bu çok ütöpik şu anda. Avukatların ayakta kalabilmesi için AAÜT ile CMK ücretlerinin eşit olması gerektiği kanaatindeyim.

Hukuk fakültesine girmek isteyen öğrencilere neler söylemek istersiniz?

Öğrenci, eğer kararsızlık hissediyorsa ben hukuk yazmamasını tavsiye ederim. Çünkü hukuk kararsızlığa imkan veren bir alan değil. Sırf para veya statü için yöneceklerse yönelmesinler. Bir de özel üniversitelerden devlet üniversitelerini tercih etmelerini öneririm.

Mesleki açıdan zor bir dönemden geçiyoruz, ileride daha da zor olacak. Ancak o dönemde de başarılar olacak ve başarılar o döneme rağmen başarmış olacak. Bunun parçası olmak çok değerli. Ben de kendimi 20 yıl sonra başarılar arasında görmek üzere mesleğimi icra ediyorum.

Danışmanlık ücreti konusunda sıkıntı yaşanıyor mu?

Danışmanlık ücrete tabidir. Biz avukatlar olarak somut bir şey satmıyoruz. Vatandaş ekmek almaya gittiğinde babasının oğlu bile olsa para vermesi gerektiğini biliyor ancak avukatlık hizmeti konusunda maalesef bu bilinç oturmuyor. Bu yüzden avukatlıkta danışmanlık ücreti algısının toplumumuza işlenmesi kanaatindeyim.

Sizin mesleğinizde de şiddet olayları sıkça yaşanmakta.

Maalesef yaşanıyor. Yalnızca fiziksel şiddet de değil, psikolojik ve üstünlük arzusunun getirdiği mental şiddet de sıkça yaşanmakta. 'İstediğim parayı vereceğim sana, sen bana karşı gelemezsin' benzeri yaklaşımda olanlar dahi var. Çok şaşırtıcı. Bu tavırlar Orta Çağ'da kalmalıydı.

Yine ekmek üzerinden bir örnek vereyim. Kimse fırına gidip 'Ekmeği şöyle pişir, hamurunu şöyle yap' demiyor, gidiyor ekmeğini alıp çıkıyor. Ancak bize vekalet veren bazı müvekkiller 'Dilekçeyi şöyle yaz, şunu da ekle' gibi şeyler söylüyor. Bazı müvekkiller Google'da bulunan dilekçelerin yeterli olduğunu sanıyor.

İşimiz dilekçe yazmaktan ibaret değil. Bazen müvekkilin yazılmasını istediği şey suçun ikrarı anlamına geliyor. Kararsız müvekkil durumuyla da çok karşılaşıyoruz.

Anlaşma ihtimali devam ederken bir yandan da davası yürüsün istiyor. **Bazen müvekkile rağmen müvekkili savunmaya çalışıyoruz.** Karşı taraftan da tehditler, şiddet eğilimleri aldığımız pek tabii oluyor.

Dava süreçlerinin uzaması ve arabuluculuk uygulaması hakkında neler söylersiniz?

Biz buna usul ekonomisi diyoruz. Adil yargılanma hakkının bir parçası. Bir davanın makul sürede ve makul bedellerle tamamlanması gerekiyor. 2016 yılında Yargılama Sistemimize İstinaf mahkemeleri de eklenmiş oldu. Bu da yargılama sürecine artı bir derece mahkemesi daha eklenmesi anlamına geliyor. Yerel mahkeme, İstinaf, Yargıtay ve Anayasa Mahkemesi. Tüm iç hukuk yolları tüketildiğinde ise Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'ne başvurabiliyorsunuz.

Aslında 5 farklı konjonktürde kendinizi savunma fırsatınız oluyor. Bu durum başta olumlu gibi gözükse de söz konusu mahkemelerinin her birinde yargılamanın misal 2 yıl sürmesi totalde 10 yılda sonuç alacağınız anlamına geliyor. Müvekkil ve avukat açısından davanın kısa sürede sonuçlanması çok önemli.

Dava açarken 'Hedef süre formu' verilir. Duruşma sonlarında ilgili mahkeme katibi ve hakimince yeni duruşma tarihi seçilirken, önümüzdeki ekranlarda 'Öngörülen süreyi aştınız' uyarısı alırsınız. Ancak buna rağmen onaylanır, artık bu maalesef kanıksanmış bir durum.

Arabuluculuk Yargılama sistemini rahatlatması için çıkarıldı. Ancak ben arabulucuda çok nadir anlaşıldığını gördüm. Ticaret, iş ve tüketici hukuku kapsamındaki birtakım davalarda arabuluculuk zorunlu. O aşamanın bitirilmesi lazım. Bu da fazladan bir ay demek. Aslında faydasından çok zararı var diyebilirim.

Peki arabuluculukta yapılan yanlış ne?

Arabulucunun çok fazla takdir yetkisi yok. Davada ise hakim kararının bağlayıcılığı var. Arabuluculukta tarafların aynı iradede olması lazım. Örneğin iş ve tüketici mahkemelerinde kanun bir tarafı daha zayıf görür. Tüketici ve işçiyi daha fazla haklarla donatmıştır. Diyelim ki işçinin 'X bin lira alacağı var'. Bunun için önce avukat ile anlaşacak. Sonra arabulucuya gidecek. Çok yüksek ihtimalle anlaşamayacaklar. Daha sonra davası açılacak, istinaf ve Yargıtay süreçleri olacak. Uzadıkça uzayacak. İnsanlar bu yüzden dava açmaktan çekiniyor.

"Yargının gerçekten tarafsız olmasının tek yolu, hakim dilekçeyi yazan değil; dilekçede yazan dikkate almasından geçer. Keza kanaatimce adaletin ölçütü tarafsızlık, tarafsızlığın ölçütü ise hakk olanın güçlü olmasıdır."

Atakum'daki iki şubesiyle aydınlatma sektörünün önde gelen markalarından Avizeci Concept'in genç yöneticisi Oğuzhan Işıtan ile sektör üzerine röportaj...





Sizi tanıyabilir miyiz?

Adım Oğuzhan Işıtan. 1994 doğumluyum. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İç Mimarlık bölümü mezunuyum. Baba mesleğimi burada devam ettiriyorum.

Avizeci Concept markasının kuruluş hikayesini öğrenebilir miyiz?

Babam 1991 yılında avize taşı imalatıyla başladı. 2002-2003 yıllarında Çin'in piyasaya girmesiyle işlerimiz sekteye uğradı. Sonrasında bu taşları ayna kenarlarına işlemeye ve onları pazarlamaya başladık. Aynadan sonra perakende mağaza açtık. Esenevler ve Türkiye'de iki şubemiz var. İstanbul'daki imalathanemizde kendi üretimimizi de yapıyoruz. Bahçe mobilyalarımız Kayseri'de üretiliyor.

Hangi markalarla çalışıyorsunuz?

Aydınlatmada ağırlıklı olarak Lucea Aydınlatma ile çalışıyoruz. Bunun haricinde yine çalıştığımız başka markalar da var. Bu noktada kalite belirleyici oluyor. Perde de ise Ateşler Perde ile geçen sene çalışmaya başladık. Bir senedir güzel iş yapıyoruz.

Aydınlatma ve perdede yeni trendler neler?

Eski modeller geri gelmeye başladı. Özellikle kristal taşlı avizeler revaçta. Avizede modern evler için LED'li modelleri tercih edilmekte. Perdede sonsuz desen var.

Sizi sektördeki diğer firmalardan farklı kılan nedir?

Buna ilk olarak ürün takibi diyebilirim. Sattığımız ürün geri gelmiyor. Şimdiye kadar herhangi bir şikayet almadık. İşin özü kaliteli ürün satmak. 12 aya kadar elden taksit yapıyoruz. Piyasanın altında, fiyat farkı yansıtıyoruz.

Yeni ürün gruplarına geçmek gibi planınız var mı?

Perde, aksesuar, duvar kağıdı, bahçe mobilyası satışı dışında önümüzdeki süreçte halı ve çeyizlik eşya satışına başlamayı da düşünüyoruz.

Avize seçiminde neler etkili oluyor?

Hanımefendiler genelde temizliğine dikkat ediyor. Şu anda avize temizliği için spreyler var. Nemli bez ile temizliği son derece kolay yapıyor. İç mekan avizelerini yılda bir temizlemek yeterli.



Taşlı avizeler artık banyolarda dahi çokça tercih edilmekte. LED'li avizeler de çarpıcı görseleliği nedeniyle revaçta. Işık olarak güzel aydınlatıyor ve enerji tüketimi de düşük. Tek sıkıntısı arıza çıkardığında mutlaka servise götürülmesi gerekiyor. Ürünlerimizde garanti süresince servis ücreti almıyoruz.

Perdede özel tasarım yapıyor musunuz?

İç mimar olduğum için isteyen müşterilere perde için çizim hazırlıyorum. Müşteri genelde ne istediğini bilerek geliyor. Pinterest'te gördüğü çizimleri de üretebiliyoruz.

Sektörel anlamda yaşadığınız sıkıntılar neler?

Her şey çok zamlandı. Sattığımız ürünlerin çoğu ithal ürün olduğu için zamlardan etkileniyoruz. İnternette bu ürünler biraz daha uygun olsa da ürün demonte geliyor ve eve yakışmayabiliyor. Bu ürünlerin montajı zor olduğundan elektrikçi çağırılması gerekir. Yine aynı ücrete geliyor.

Gelip, görerek alışveriş yapmalarını tavsiye ederim. Bazı müşterilerimiz alacağı ürün konusunda kararsız olabiliyor. Bu durumda birlikte evine gidip, ücretsiz keşif yapıyoruz. Sonrasında mağazamızda avizesini, aksesuarını seçiyoruz.

Okuyucularımız için verebileceğiniz bir öneri var mı?

Çocuk odalarında LED modeller tercih edilmeli. Ders çalışırken ışık sağlığı açısından LED ürünler daha sağlıklı oluyor. Avize, artık aydınlatmadan çok dekoratif bir ürün olarak tercih ediliyor.

Projeleriyle
Samsun'un
vizyonuna değer
katmayı misyon
edinmiş genç,
başarılı bir isim

Kerem BÜTÜNER

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz, Kerem Bütüner kimdir?

Eğitim öğretim hayatıma, Atatürk Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Mimarlık Bölümünde devam ettim. Üniversite öğrenciliği sırasında İstanbul'da bir dönem yaz okulu yaptım. Benim için unutulmaz ve güzel bir deneyim olmuştu.

Beylerbeyi, Rumeli Hisarı, Hidiv Evleri gibi bölgenin en zevkli ve en yaratıcı projelerinde çalışma fırsatı buldum. Beykoz'da Riva ve çevresindeki Ali Bahadır Köyü'nün tasarım projesi mesleki gelişimim açısından bana büyük katkılar sağlamıştır.

Sonrasında Samsun'a dönüp burada eğitimimi tamamladım. Kendi şehrimden uzaklaşmak istemedim. Samsun'a her alanda hakim olmak çok güzel ve özel bir şey.

Üniversite yıllarımda iken Atakum'da Kent Konseyi Gençlik Meclisi'ni kurduk. Ekip arkadaşlarımızla Atakum'da sayısız gönüllü projelere imza attık. Sosyal yardımlar, gıda yardımları vs. çok sayıda insan ve aileye dokunabilme imkanımız oldu ve bu bir insanın yaşayabileceği en güzel duygulardan biri olsa gerek. Bu sayede Atakum'un her mahallesine, her sokağına, her köyüne adım atma ve oranın insanları ile tanışma fırsatım oldu. Bunun mimarlık mesleğiminde çok fazla artısı oldu.

Her köyün, her mahallenin yaşam tarzı, toprak yapısı, sosyal yaşantısı gibi olanakları gözlemleyebilme fırsatım oldu. Bu sebeple çalıştığım bölgeye tam anlamıyla hakimim diyebilirim.

Pandeminin son zamanlarında Atakum Belediyesi'nde mimarlık görevime başladım. 2,5 sene boyunca belediyede hem proje kontrolde hem de İskan servisinde görev yaptım. Bu süre boyunca Atakum'da yüzlerce projeyi hem kağıt üstünde hem de yerinde inceleme fırsatı elde ettim. Mesleğim açısından farklı projelerin onay sürecinde olmam büyük avantajlar sağladı.

Kendi ofisinizi açmaya nasıl karar verdiniz?

Hep aklımda kendi ofisimi açmak vardı. Belediyede uzun süre çalışmak gibi bir planım hiç olmamıştı zaten. Bu düşüncede olduğumu çalışma arkadaşlarım dahi biliyordu. Uygun ve doğru zamanı gördüğüm zaman kendi ofisimi açtım.

Mimarlığı seçmenizin özel bir nedeni var mıydı?

Her insan gibi büyüdükçe mesleki açıdan fikirleriniz değişiyor. Yaptığım işlerle iz bırakmak, projeler üretip, bunu canlı olarak görmek gibi hayallerim vardı. Mimarlık da bu anlamda hayallerimin tam karşılığını veriyordu. Bir vizyon belirleyerek şehirlerde ve ülkelerde bir imza bırakmak harika bir duygu.

Samsun'da genç bir mimar olarak belirli isimlerin arasından sıyrılmak zorlayıcı mıydı?

Böyle bir bakış açım hiçbir zaman olmadı. Genç bir mimar ve genç bir girişimci olarak görüyorum kendimi. Hiçbir zaman sektör artık doldu kendi ofisimi açmamalıyım demedim.

Bence diğer genç meslektaşlarımız da dememeli. Bu yüzden sektörde olan yeni veya eski diğer arkadaşlarımıza da elimden geldiğince destek olmaya çalışıyorum. Paylaşımci olmak her zaman kazandırır.

Biraz da şirketinizden bahseder misiniz?

Yeni bir şirket olarak görünsekte çalışma arkadaşlarımızla uzun süredir devam eden dostluklarımız var. Başlangıç olarak Samsun'a yeni bir vizyon getirme gayreti içerisindeyiz. Ofis ve şantiyede görev alan çalışma arkadaşlarımız, bünyemizde ustalarımız da var. Sayı olarak ortalama 15-20 kişilik bir ekibiz.



İnşaat, mimarlık olarak hizmet vermekteyiz. Yakın zamanda teknoloji ile birlikte başka departmanlarımızın da oluşumunu sağlayacağız. İnşaat - Proje - İç Mimarlık - Taahhüt - Danışmanlık - Mimari Görselleştirme hizmetleri vermekteyiz.

Samsun'da yaptığınız projeler hakkında da bilgi verir misiniz?

Son bir yıl içerisinde birçok şantiye projemiz oldu. İç mimari olarak Samsun'da örnek teşkil edebilecek bir projeyi bitirmek üzereyiz. Mimari olarak şu anlık ağırlığımız iç mekan tasarımı, konut ve ticari projeler. Hepsini zevkle ve özenle tasarlıyoruz. Herkesi de şantiyelerimizi ve tasarımlarımızı görmeye davet ediyorum.

Kabul etmediğiniz işler oluyor mu?

Tabii ki. Bizim işte bulunduğunuz yerin iklimi, toprak yapısı, mimarisi çok önemli. Bazen buraya uygun olmayan fikirlerle gelen müşterilerimiz oluyor. Bu durumda uyarmak zorunda kalıyorum ve içime sinmeyen hiçbir işte imzam olsun istemiyorum. Bu sebeple kabul etmediğim çok iş de oldu.

Samsun'la ilgili hayalini kurduğunuz bir proje var mı?

Samsun Türkiye genelinde en hızlı gelişen şehirlerden bir tanesi. Gelişimin hangi yönde ve ne etkide olduğunu ilk önce analiz etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Samsun'un bölgelerine özel hayalini kurduğum bazı projeler var.





*“Şehir, mimariyle başlar,
sosyal donatılarla şekillenir.”*

Bir turizm ve sanayi merkezi haline gelmesi gerekiyor. Bu anlamda Çatalçam, Taflan, Çakırlar Korusu o taraflara doğru mimarinin ilerlemesi gerektiğini düşünüyorum. Bu yüzden yeşil alanı öldürmeden, turizmi de aynı zamanda canlandıracak projeler yapılmalı. Turizm geldiğinde o bölgeye sanat da, farklı görüşte kişilerde, sosyalleşme de gelmiş oluyor zaten. Samsun'a bu katılmalı.

Sanayi açısından Samsun'un ağır sanayi ve hafif sanayi olarak ayırmamız lazım. Limanı olan bir şehirde sanayinin büyük potansiyele sahip olması gerektiğini düşünüyorum. Sanayi projeleri kentsel planlama ile mümkün olacağı için ilk önce Samsun'a kentsel anlamda bir proje yapma hayalim var. Diğer bir hayalim; Formula 1 pisti projesi ve motor sporlarını şehrimize entegre etmek. Samsun tam bir spor şehri. Bu şehrimize de güzel bir vizyon katacaktır.

Pandemi süreci mimarideki trendleri ne şekilde etkiledi?

Pandemi, insanların yaşam alışkanlıklarını tamamen değiştirdi. İnsanlar evde kalmaya başladıkça, evde nelerin ihtiyaç olduğunu görmeye başladılar. Kendilerine özel alan oluşturmak istediler.

Müstakil evler hem bir şehrin yatay mimaride ilerlemesi hem de insanların kendi sosyal alanlarını yaratabilmeleri için güzel bir yol. Benim ailem de müstakil evde yaşıyor. Ben de pandemi sürecinde vaktimin çoğunu ailemin yanında, hatta bahçede geçirdim diyebilirim. Eğer apartman dairesindeki evimde kalsaydım, o süreç çok daha zor geçerdi eminim.

Her sektörde olduğu gibi mimaride de sosyal medya çok etkili. Bungolov evler trendler arasında. İnsanlar, daha az maliyetli olduğu için tarlalarına bungolov evler yapmaya başladılar. Gerçekten güzel bir şehir planlamasıyla, yeşil alanlarını koruyabildiğimiz ve imarını düzgün yapabildiğimiz sürece inşaatlar devam etmeli bence. Şehir mimariyle başlar, sosyal donatılarla şekillenir.





İşinizde başarıyı getiren püf noktaları nelerdir sizce?

Bilinç. Örneğin; bir kağıda konulan noktayı, sildiğinizde izi nasıl kalıyorsa, bizim iş de bu şekilde. Yaptığımız her işte bir iz bırakmış oluyoruz. Bu izin de sonuçlarını öngörmeli o bilinçle hareket etmeliyiz. Eğer biz bilinçli olursak yanımızda çalışanlar da, işveren de, senin iş vereceğin kişi de bilinçli olur.

Diğer püf noktası ise; Empati ve yaratıcılık özellikleri. Öncelikle müşterilerin ne istediğini iyi anlamak gerekiyor. Sonrası sizin hayal gücünüze kalıyor. Ayrıca proje yapacağımız yerin tüm özelliklerine hakim olmak, yaptığımız işlerde başarılı olmamızı sağlıyor.

Çalışmaktan keyif aldığınız bir tarz var mı?

Ben daha çok modern mimariyi seviyorum. Modern mimari yaparken; eski geleneklerimize uygun projeler yapıyorum. Müşterilerin isteği üzerine projeler ürettiğimiz için; müşterilerimin beni şaşırtmasını, zorlamasını isterim.

Bazen biz de müşterilerimize sürprizler yaparız. Tasarımlarımızda veya uygulama yaparken müşterilerimize sormadan kendi aldığımız kararlar oluyor. Bunu nasıl yapıyorsunuz diye soruyorsanız; karşımızdaki insanı iyi analiz etmemizden kaynaklı. Bu zamana kadar aksini hiç yaşamadım.

Çalışmaktan keyif aldığınız materyaller?

Ahşap malzemelerin dokusunu ve mermer kullanmayı çok seviyorum. Ancak bizim sektörde çok sayıda malzeme var. Sürekli aynı malzemeleri kullanmak yaratıcılığı da öldürür. Araştırmacı olarak, farklı malzemeleri denemek gerekir. Fuarlar çok yol gösterici oluyor bu anlamda. İnşaatla ilgilenen herkesin bu fuarlara katılması gerektiğini düşünüyorum.

En sevdiğiniz mimari yapı?

Üstad Mimar Sinan'ın bütün yapılarını çok seviyorum. Bunun yanına Tac Mahal'i ekleyebiliriz.

Kendinize hedef koyar mısınız?

Kesinlikle. Hayatım tamamen planlı. Hem ülke çapında hem dünya çapında ilerlemeyi çok istiyorum. Yakın zamandaki öncelikli planım, ekibimizi genişletmek. Alt yapısına hazırlandığımız inşaat sektörüne, fark yaratarak geçiş yapmak diğer bir hedefim. Bu hedefimde, kendi imal edeceğimiz şeylerle de farklılıklar yaratmayı amaçlıyorum. Zamanla gerçekleştireceğimize inanıyorum.

Bir mimar hem sosyal hem mimari anlamda bulunduğu şehre her zaman katkıda bulunmalı ki bulunduğu şehirde yaşıyorum diyebilmeli. Bir mimarın yaşamı Ofis-Şantiye-Ev üçlüsünde olmamalı.

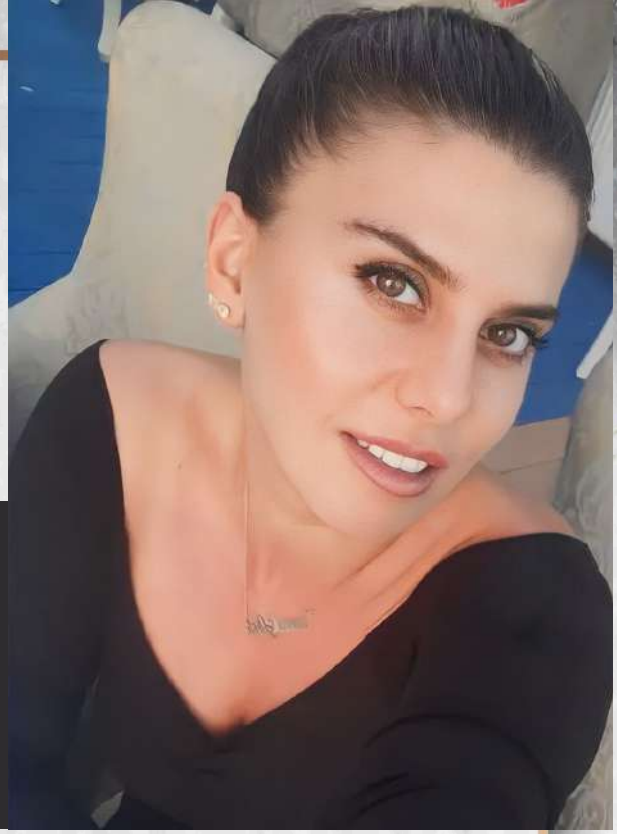
İşiniz dışında neler yaparsınız?

Spor hayatımın önemli bir parçası. Sabahları 6.30 da kalkar sporumu yaparım. Çocukluğumdan itibaren spor yaparım. 7 sene hentbol oynadım. Yüzmeyi çok seviyorum. Takım sporlarına olan ilgimden dolayı arkadaşlarımla yaptığım her spor aktivitesi aslında benim için çok keyifli. Mutfakla çok ilgiliyim. Sürekli farklı soslar, mezeler üretmeyi denerim. Dışarda yemek yemek yerine, kendi yaptığım yemeği yemek bana ayrı haz veriyor.

Adrenalini de çok seviyorum. Özellikle yazın paraşüt, jet ski gibi aktiviteleri yapmaktan çok keyif alıyorum. Keyif aldığım her işte, ilgilendiğim her sporda başarılı olmayı isteyen biriyim. Bir iş yapılıyorsa o tam olarak yapılmalı düşüncesindeyim. Gezmeyi yeni yerler keşfetmeyi severim. Şöyle bir hayalim de var. Aracımla, buradan çıkıp tüm Dünya'yı gezeyim istiyorum.



BÜTÜNER
MİMARLIK



SEREM GÖKSEL

Serem Göksele kimdir, bize kendinizden bahseder misiniz?

12 Nisan 1986'da Samsun'da doğdum. Evli ve bir kız çocuğu annesiyim. Annem emekli kuaför. Aslında orada başladı her şey. Bütün çocukluğum hep annemin kuaför salonunda geçti. Okula gitmeden elimde iplikle gezdiğimi biliyorum. Kaş tasarımına ilgim sanırım o dönemlerden :)

İşletme mezunuyum. Gümüşhane'de okudum. 2005 yılında üniversiteden mezun olduktan sonra bir yıl kadar bir medikal firmasında muhasebecilik yaptım. 2009 yılında artık hayalimdeki güzellik sektörüne geçiş yapmaya karar verdim. Bizim sektör kurtarıcı bir iş olarak görülmeye başlandı. Üç aylık bir eğitimle iş yeri açabiliyorsunuz. Bu noktaya gelmesine çok üzülüyorum. Kalıcı makyaj eğitimi almaya karar verdim. Ama o dönemlerde Samsun'da bu eğitimi veren sadece birkaç kişi vardı.

Ben de araştırma yaparak; İstanbul'da o dönemin en iyi isimlerinden Leyla İnanır ve oğlu Kadir İnanır'ı buldum. İstanbul'a gidip onlardan kalıcı makyaj, cilt bakımı, masaj, iğneli epilasyon, lazer epilasyon eğitimleri aldım. Yaklaşık 1 yıl süren bir eğitim süreciydi bu. Eğitimimiz bitince bizleri hemen kliniklere yönlendiriyorlardı. Ben de Bağdat Caddesi'nde bir klinikte çalışmaya başladım.

İşimizin şöyle bir handikapı var; teorik olarak tüm eğitimi alıyorsunuz ancak; uygulama aşamasında doktorlarla birlikte yürütmemiz gerekiyor. Unutamadığım bir anım var; henüz daha ikinci işimdi. Cilt bakımı yaparken müşteriye A, C, E vitamini kullandığımızı söylememizi istiyorlardı, halbuki sadece kayısı yağı sürüyorduk. Bu tarz yaklaşımlar nedeniyle kısa bir süre sonra o işyerinden ayrıldım.

Ben işimi yapıyorsam hakkıyla yapmam gerektiğine inanırım. Büyümenin ne demek olduğunu da anlayamıyorum mesela. Sunduğum tüm hizmetleri kendim veriyorum. Hizmet kalitemi korumak işin sırrı bence.

Ailem İstanbul'da uzakta olmamı çok istemediği için Samsun'a döndüm tekrar. İlk olarak annemle başlayıp sonrasında FBM Estetik Tıp Merkezi'nde başladım Hayati Hoca'mla. Okuldan belgelerimi de tamamladım o dönemde. Orada çalıştığım 2 yıl bana güzel deneyimler kazandırdı.

Daha sonra bir cafe işletmeciliği macerasına girdim :) Bu bana şunu öğretti; ne yaparsan yap bildiğin işi yap. Simit de satsan, onun nasıl üretildiğini bilmeli insan. Sonrasında kendi iş yerimi açmak nasip oldu. Kendi işimin hem çalışanı hem patronu oldum. Zamanımın akışını kendim planlayabiliyorum bu en güzel büyüme, en güzel mutluluk:)

Serem Göksel Güzellik Merkezi açılalı ne kadar oldu ve burada hangi hizmetleri veriyorsunuz?

İkinci yılımızı doldurduk. Kalıcı makyaj, Microblading, Dudak Kontürü, Cilt Bakımı, G5 masajı ve ısı battanisi, Lazer Epilasyon, İğneli Epilasyon, Lifting ile el ve ayak bakımı hizmetlerimiz mevcut.

Özellikle son dönemlerde çok sayıda güzellik merkezi açıldı. Sizin diğerlerinden farkınız nedir?

En önemli şeylerden biri de bir yere ilk adımınızı attığınızda aldığınız enerjidir. Sanırım bu konuda başarılıyız :) Bunun dışında hizmetlerimizde doğal malzemeler kullanıyoruz. Zayıflama için G5 ve ısı battanisesini seçmemin sebebi de bu. G5 kişilerin vücuduna farklı bir frekans, farklı bir elektrik vermez. Doğaldır, bildiğiniz masajdır aslında. Burada kullandığımız yağlar saftır.

Cilt bakımında, evimizde yenilen sebze ve meyveleri kullanırız. Güzelleştireceğiz, besleyeceğiz derken cilt zarar görmemeli. Örneğin aloe vera her cilde uymaz. Alerjik reaksiyon yaratabilmekte. Bu nedenle cilde sürmeden önce minik bir yerde deneme yapıyoruz. Bazen dermapen ya da metalle cildi temizlediğimiz oluyor. Kişi bile gümüşe ya da metale alerjisi olduğunu o anda öğrenebiliyor. Riski kendi hayatımda seven biriyim ama başkalarının hayatında değil :))

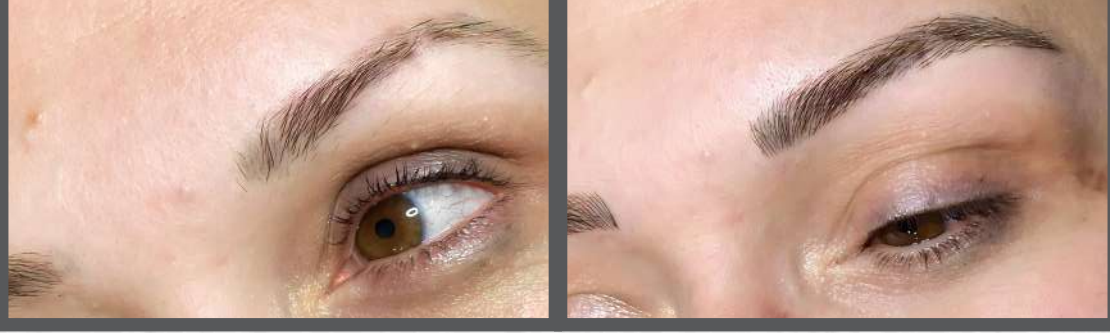
Mesleğime tamamen sağlık olarak bakıyorum. Verdiğim hizmeti çok önemsiyorum. İşimde de hayatımda da al ver dengesi olmalı. Verdiğim şey güzelse o karşılık bana iyi gelecektir eminim. Evrenin enerjile döndüğüne inanıyorum. Enerjim ve ben pozitif olduğum sürece, hizmetimi hep en kaliteli şekilde vereceğime inanıyorum. Bu sektörde sizi asiste eden kişi, ilerlemeniz için çok önemli. Beni de asiste eden değerli çalışmam, verimimizin artmasını sağlıyor ve bu uyumu yakalamak çok zor, bunu başardık. Bir işlem yaptığımızda kişi aldığı hizmetten memnunsam, o aynaya daha çok bakmak isteyecek ve bu o kişinin ruhunu okşayacak, özgüvenini artıracaktır. Özetle kişiler kapımızı mutlu olmak için açıyor diyebilirim.

Microblading uygulaması ile başlayalım o zaman. Bize biraz bilgi verir misiniz?

Kıl tekniği ile kaşınızın eksik yerlerini doldurup şekillendirmek diyebiliriz bu işleme. Burada kullanılan boyanın kalitesi ve rengi çok önemli. Phibrows'ın ürünlerini kullanıyorum. Dünyanın en iyi markalarından.



Bu marka ürünlerini kullandığınızda elinizde güzel bir garantiniz oluyor. Yaptığınız kaşın laciverte, kırmızıya dönmeyeceğini biliyorsunuz. Microblading uygulamasında dövmeler gibi üç kat alta inmiyoruz. Derinin sadece bir kat altında olduğumuz için daha fazla yayılma oluyor dövmelere göre. İşin ustalığı, sanatı kılın çiziminde. Alttan verdiğiniz kıl, üstten verilen kıl, bu iki kılın nerde nasıl birleşeceği, kılların yönleri ve inceliği çok önemlidir. Zaten bir müddet sonra yayılma yaptığı için o kılı kalın düşürdüğünüzde, çok daha kısa sürede yayılmasına neden olmuş oluyorsunuz.



Diyelim ki cilt yaymadı bunu, kıl görüntüsü olarak kaldı, ama siz kalın çizdiğinizde bu sefer kendi kılınızdan daha kalın bir boya görüntüsü ortaya çıkıyor. Bu da direkt göze batıyor. O kılı incecik düşürebilmek, birleştirmek çok önemli.

Eyeliner değil de dipliner öneriyorsunuz, neden?

Evet. Çünkü göz kapakları zamanla düşüyor. Eyelinerdaki uzun kuyruklar da göz kapağı düşünce aşağı düşüyor haliyle. Bu nedenle ben eyelinerı tavsiye etmiyorum. Dipliner uygulamasında kullanılan boya da çok önemli. Diplinerin özelliği; kirpiğimizi yoğunlaştırması, gözümüzü daha canlı tutmasıdır.

Lifting uygulaması nedir peki?

Var olan kirpiklerin kıvrılması işlemidir. Soluk ya da düz olan kirpiklerde kullanılır. Dipliner ile birleştiğinde mükemmel bir görüntü oluyor. İşlem sonrası bütün çehre değişiyor. Daha ışıltılı, canlı duruyor yüzünüz. Doğalımızı fazla bozmadan bakımlı olmak önemli olan.

Cilt bakımı sıklığını neye göre belirlemeliyiz?

En çok yaşlanan ve kirlenen yerimizdir cilt. Çok iyi bakmalıyız cildimize. Bir tedavi amaçlı yapılmayacaksa, yılda dört kere mevsim geçişlerinde klasik bir bakım yapmak yeterlidir. Eğer buna bütçe ayıramıyorsa kişi, gün sonunda gül suyu ile yüzü temizlemek bile cilde iyi gelecektir.



Gece yatarken yüzümüzü yıkadığımızda komple kurulamamalıyız. Belirli bir su kalsın. Gece yüzümüze nemlendirici oluyor o su.

Profesyonel cilt bakımı ile evde yapılan cilt bakımı arasındaki fark nedir peki?

En büyük fark; evde yapılan cilt bakımında bir on dakika buhar veremiyor kişi kendisine. Ozonla birlikte buhar veriyoruz ve cildin genişlemesini, rahatlamasını sağlıyoruz.

Temizliğimizi de bu rahatlardan sonra yapmaya başlıyoruz. Bir saat boyunca ürünleri masajla birlikte yedirerek cilde veriyoruz. Bir cilt bakımından kimse mucize beklememeli.

Kişi zaten cildine bakıyorsa o mucizeye ihtiyacı olmuyor. Zaten cildini korumuş oluyorsun ve o gidişatta çok da fazla yaşlanmıyorsun. Gençleştirme, kırışıklık giderme dıştan gelen bir uygulama ile olmaz. Cildimiz için nemlendirici kullanmak gerekiyor hele ki yeterli su içmiyorsa kişi.

Ne kadar dikkatli beslenirsek beslenelim gıdalardan gereken vitamini alamıyoruz. Bunun için cilt bakımlarımda kullandığım vitaminler hep saftır. Bu vitaminler sıvı formda serumlardır. Şırıngaya çekip damlatıyorum, içeriye enjekte etmem hiçbir zaman. Evlerde bunu yapmak daha zor oluyor tabii.

Leke tedavisinde kalıcı çözümler oluyor mu?

Herkes leke tedavisi sonucunda lekelerinin kesinlikle gideceğini zannediyor. Bu tamamen cildin pigmentleriyle ilgili bir durum. Ciltte bir lekelenme sorunu varsa bunun önüne geçmek çok zor. Biraz azaltılabilir. Örneğin; güneş kremi üç saatte bir kullandığında olanı koruyabilirsin ancak hiçbir zaman bir leke yok olmuyor. Bu da bir tuzak aslında. Biz güzellik merkezleri olarak hiçbir zaman 'yüzde 100 çözüm' gibi iddialı sözler sarf etmemeliyiz. Cilt bakımı sonrasında pırıl pırıl bir cilt ile danışan gidiyor. Kişinin işleminden memnuniyeti tekrar size geldiğinde belli oluyor.

Lazer uygulamalarında hangi cihazı kullanıyorsunuz?

Öncelikle deneme atışı yaptırmalarını tavsiye ederim. Buz başlık mı cihazınız diye soranlar da oluyor. Bu bir cihaz değildir. Başlığın soğutucu özelliğidir, acısız olması için yapılmış bir başlık. Her zaman için Diode'ü öneriyorum. Alexandrite ve Alper de leke riski vardır. Ancak Diode dört mevsim kullanılabilir. Diode'ta bir iki gün sonrasında güneşe de çıkılabilir. Yanlış bir algı daha var. Hamilelik lazer uygulamalarına engel değildir. Lazerin gördüğü şey renktir. Yüzünüze atılan lazerin süt kanalıyla bağlantısı yoktur.

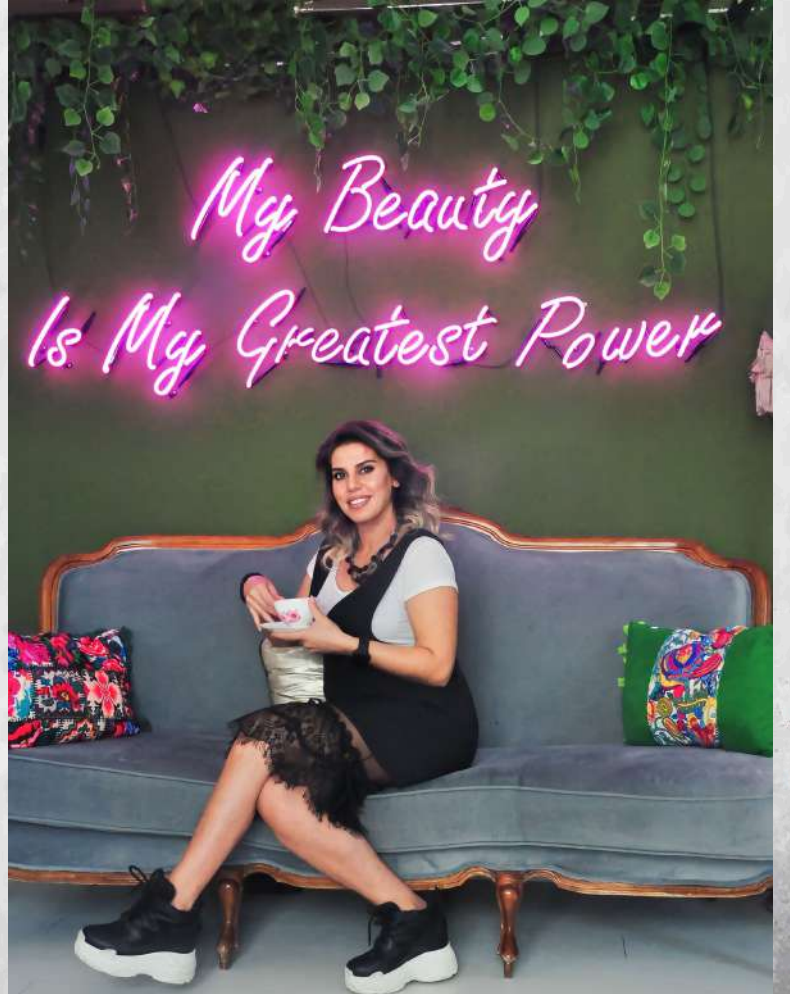
Peki neden lazer uygulamalarında kıllar aynı anda bitmez?

Kullanılan cihazın gücü çok önemli. Herkesin bedeni ve hormonları farklıdır. Nasıl ki, her gelen danışanıma cilt bakımında aynı vitamini yapmıyorsak; lazerde de aynı atışı yapmıyoruz. Sonuç aynı olmuyor herkeste. Lazerin üç evresi vardır: Büyür, gelişir ve dinlenir. Dinlendiği evrede yakaladığın kılları çok fazla zedeleyemezsiniz.

Ancak geliştiği dönemde darbelendiğinde daha etkili olur yaptığımız atış. Bu da adet sonrasındaki ilk beş gündür. Vücuttaki kıl sayısını düşündüğümüzde her birini aynı evrede yakalamak imkansız. Bu sebeple seans şeklinde yapılır lazer uygulamaları. Başka bir yerde on sekiz seans lazere gidip, memnun kalmayıp sonrasında bizi tercih eden danışanlarım da var. Bu seans sayısı çok afaki geliyor bana. Ya cihaz bozuktur ya da cihaz iyidir ancak atış gücü düşük tutulmuştur, seans sayısını artırmak adına. Bu yanlış bir zihniyet.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

Güzellik bir lüks değil benim nazarımda. Kendini seven, koruyan, kendine önem veren erkekler için de kadınlar için de ihtiyaçtır. Bu kadar yeni teknolojiler çıkmışken, bu fırsat değerlendirilmeli diye düşünüyorum.





1978 yılından bu yana faaliyet gösteren Konfor Yatak'ın Samsun il bayiliğini alarak Samsun'a konforu getiren Görkem Cem Özel sorularımızı yanıtladı.

Sizi tanıyabilir miyiz?

Balıkesir Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu mezunuyum. Saray Halı İstanbul Avrupa Yakası Bölge Müdürlüğü ve Samsun Bölge Müdürlüğü'nde pazarlama uzmanı olarak bir süre çalıştım. Ticari hayatım uluslararası bir yatak markasının Karadeniz bölge toptancılığıyla başladı. Şimdi de Konfor Yatak markasının il bayiliğiyle devam etmekte. Evli ve 1 çocuk babasıyım.

Ürünlerinizden bahsedebilir misiniz?

İzmir'den yola çıkarak hızla büyüyen, yenilikçi ve trend tasarımlarını dünyaya ihraç eden bir marka haline gelmiş olan Konfor Yatak ile çalışmaktan dolayı mutluyuz. Mağazamızda uykuya dair tüm ürünleri, yatak, baza, ev tekstili, tv üniteleri, koltuk takımlarını, yataklı koltuk takımlarını, köşe takımlarını, yatak odalarını, yemek odalarını, genç odalarını, ev tekstili ürünlerini, balkon ve bahçe takımlarını en uygun fiyatlar ve cazip ödeme imkanlarıyla bulabilirsiniz. Konfor Mobilya'ya ait tüm ürünler artık Samsun'da. Konfor Mobilya'nın ürünleri haricinde bahçe ve balkon mobilyalarında yerli bir firma ile çalışıyoruz.

Yataklardan bahsedelim. Yatak özellikleri hakkında neler söylersiniz?

Kullanılan malzeme çok önemli. Terleme yapmayan visco, lateks, hibrit gibi malzemelerden yatak modellerimiz var. Ürün yelpazemiz oldukça geniş. Her bütçe ve ihtiyaca göre bir ürünümüz bulunmakta.

Müşterilerimiz en doğru yatağı seçmek için yatak türlerini bilerek en doğru kararı vermeli.

Peki yatak seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Günümüzün 3'te 1'ini uykuda geçiriyoruz. Dolayısıyla uykumuzun kaliteli olması için dikkat etmemiz gereken şeyler var. Yatak seçimi yapılırken modellerinin, özelliklerinin farklılık gösterdiğini bilmeliyiz. Omurga sağlığını destekleyen yapıda olmasına dikkat edilmeli. Uzun ömürlü kullanıma imkan vermeli. Hava alan yapıya sahip yatak seçilmelidir.

Yatak iç özellikleri bakımından çeşitlerimizden kısaca bahsedecek olursak;

Bonel Yaylı Yatak, uyurken omurgayı tümüyle desteklemek üzerine tasarlanmıştır.

Paket Yaylı Yatak, insan fizyolojisi temel alınarak hazırlanan paket yay sistemi, yatak içerisinde beş farklı bölgeye dizilip omuz, omurga ve basen bölgelerini desteklemektedir. Omurga ve vücut yapısına en uygun şekilde tasarlanan bu yataklar sayesinde, rahat bir şekilde uyuyabilirsiniz.

Visko Yatak, NASA tarafından astronot vücuduna binen basınç ve yükü azaltmak amacıyla yapılan deney sonucunda keşfedilmiştir. Akıllı hücre teknolojisine sahip olup en rahat şekilde uyumaya imkan sağlar.

Lateks yatak, yapısı sayesinde omurgayı desteklemekte ve vücudun şeklini almaktadır.

Hybrid yatağın, standart yaylı yataklardan farkı paket yay sistemini kullanmasıdır. Yay teknolojisinin en üst segmenti durumundadır. Çiftler birbirinin hareketinden etkilenmez.

Konfor markasından bahsedelim. Diğer markalardan ayıran özellikleri ne?

Konfor ulusal, önemli bir firma. Fabrikası İzmir'de. 45 yıllık bir deneyim. Hem yatak hem de mobilya konusunda öncü markalardan. Kaliteden kesinlikle ödün vermeyen bir anlayışa sahip. Rekabetçi fiyatlarımız var.

Karadeniz'de büyük bir atılım yapmayı düşünüyorlar, biz de onlara destek olup ticari birlikteliğimizi sürdüreceğiz.

Ödeme kolaylıklarınızdan da bahsedermisiniz?

Kredi kartı ile taksitli ödeme yöntemi dışında 12 ay elden taksit imkanı sunuyoruz müşterilerimize. Müşteri bize geliyor, bilgilerini sisteme giriyoruz. Sistemden belirli bir rakama kadar limit tanımlanıyor. Bu işlemler sigorta kapsamında yapılıyor. Ayrıca pek çok ürünümüzde Schafer marka Airfryer hediyemiz devam etmekte.

İnternette yatak almak ne kadar doğru?

İnternette yatağın konforunu hissetmek mümkün değil. Yatak ezbere alınacak bir ürün değil. Yatağa uzanıp bir süre vakit geçirmeniz gerekir. Biz müşteriye deneme süresi veriyoruz. Satış sonrası hizmeti de önceliklerimizden biridir. Müşterinin ürünle ilgili tüm problemlerine anında müdahale ediyoruz.

En çok hangi modeller ilgi çekiyor?

Cool Dream yatağımız var. Yazlık tarafı soğutuculu, visko jel katmanla tasarlanmışken kışlık tarafı ise yün olarak tasarlanmış. Konfor'un 5 bölgeci paket yay teknolojisi, vücudun yapısını algılayarak omurga ile uyum ve denge oluşturuyor, vücut ağırlığına uygun destek ve sertlik sağlıyor.

Özel bir bazamız var, kumandayla açılıp kapanıyor. En ufak bir güç kullanmıyorsunuz. Çocuklar için de emniyetli. Bexley yatak modelimiz var.



Özel çiftli yay sistemi kullanılan, dokuması tamamen el işçiliği. Ciddi bir konfor sağlıyor. Tek tek işlenen kapitoneleri ve doğal ipliklerden dokunan Linen kumaşı ve 3 katmandan oluşan tablet yayları ile omurgaya tam destek sağlıyor.

Yataklarınızın garantisi var mı?

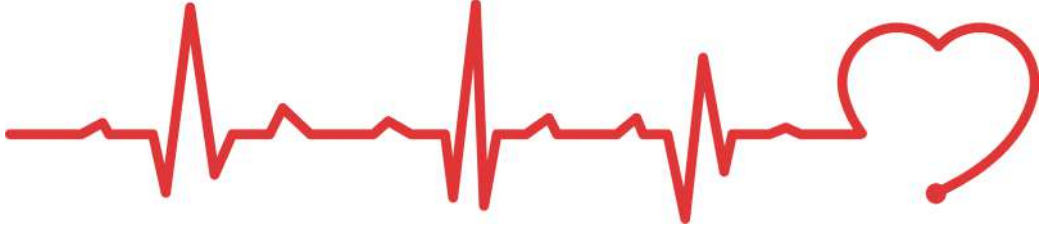
Bütün ürünlerimizde 10 yıl yay garantisi, 2 yıl kumaş garantisi vardır. Firmamız ürünlerinin arkasında durmayı misyon edinmiştir.

Kısa vadede planlarınız neler?

Samsun'da yatak mağazacılığı konusunda Konfor Yatak markasını en ileri seviyeye taşımak istiyoruz. İkadım'da ikinci mağazamızı açmak için hazırlıklarımız devam etmekte. Yıl sonuna kadar da yine Atakum ilçemizde bir mağaza daha açarak Samsun'da 3 şubeyle hizmet vermeyi planlıyoruz.



Akademi Hayvan Hastanesi veteriner hekimlerinden Ayberk Subaşı, Seyyid Ahmet Köşker ve Ecem Dilara Aygün'den kedilerde sıkça rastlanan kalp rahatsızlıklarından biri olan HCM hakkında önemli açıklamalar

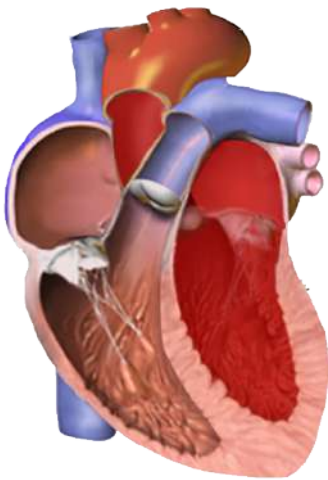


KEDİLERDE HİPERTROFİK KARDİYOMİYOPATİ

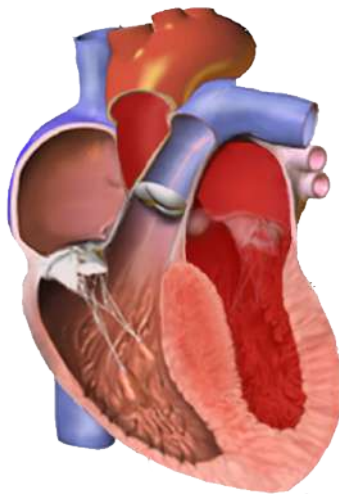
HİPERTROFİK KARDİYOMİYOPATİ (HCM) NEDİR?

Hipertrofik kardiyomiyopati (HCM), kedilerde en sık rastlanan kalp hastalıklarından biridir. Bu durum, kedilerde kalp kasının anormal bir şekilde kalınlaşmasıyla karakterizedir.

HCM, kalp kasındaki kalınlaşma ve sertleşme nedeniyle kalbin normalden daha küçük odacıklara sahip olmasına ve dolayısıyla etkin bir şekilde kan pompalamasına engel olur.



NORMAL



HİPERTROFİK

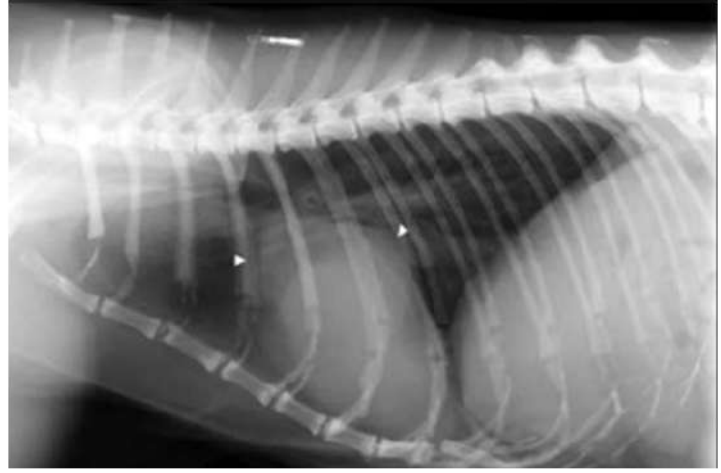
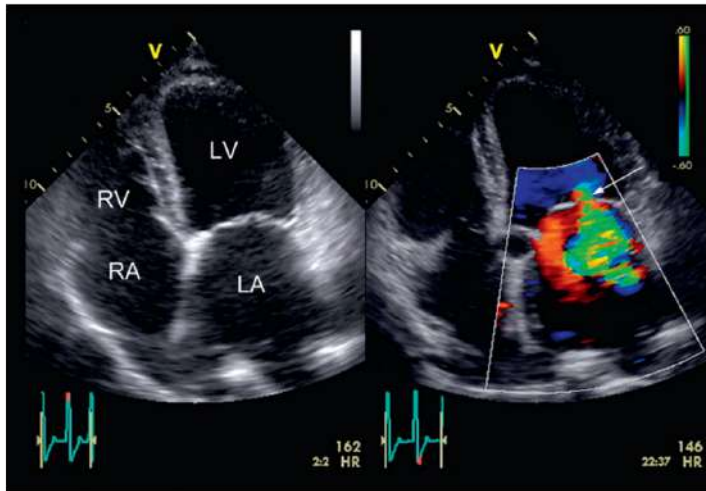
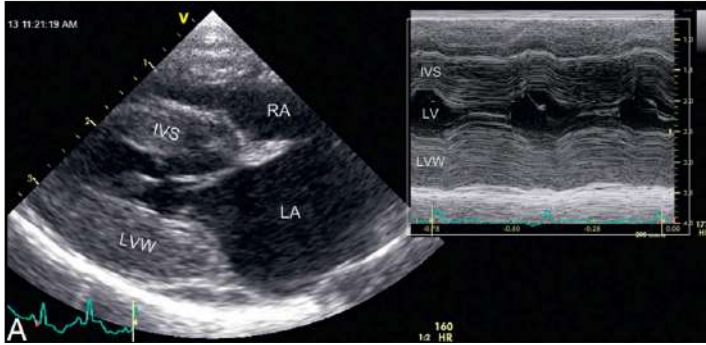
Kedilerde hipertrofik kardiyomiyopati genetik bir hastalıktır ve bazı ırklarda daha sık görülme eğilimindedir, özellikle Maine Coon, Ragdoll, Sphynx, ve British Shorthair gibi ırklar arasında yaygındır. Ancak, genellikle herhangi bir ırka özgü değildir ve tüm kedilerde görülebilir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Hipertrofik kardiyomyopatinin belirtileri; nefes darlığı, yorgunluk, öksürük, kilo kaybı, hızlı ve düzensiz nabız, bacaklarda sıvı birikimi ve kalp yetmezliğidir. Bazı kedilerde ise hastalık sessiz ve belirti vermeden ilerleyebilir. Bu nedenle, düzenli veteriner kontrolleri ve kalp muayeneleri önemlidir.

TANI METODLARI NELERDİR?

HCM tanısı veteriner hekim tarafından fiziksel muayene, ultrasonografi (ekokardiyografi), radyografi ve diğer tıbbi (kan analizleri vs.) testlerle konulur. Tedavi, semptomların şiddetine ve kedinin durumuna bağlı olarak değişebilir.

**RADYOGRAFİK MUAYENE****EKOKARDİYOĞRAFİK MUAYENE****NASIL TEDAVİ EDİLİR?**

Kedilerde hipertrofik kardiyomyopati, kronik bir hastalıktır ve tedavi genellikle semptomların hafifletilmesine yöneliktir. Erken tanı ve uygun tedavi ile kalp fonksiyonunun korunması ve yaşam kalitesinin artırılması amaçlanır.

İlaçlar, kan sulandırıcılar ve diüretikler (sıvı atıcılar) semptomları yönetmeye yardımcı olabilir. Nadir durumlarda, cerrahi seçenekler düşünülebilir.

Atakum'daki
Eflatun Kitap
Kafe'de düzenlenen
Felsefe Kampı için
Samsun'a gelen DDI
Akademi kurucusu
Dağhan Dönmez ile
Nietzsche üzerine
keyifli bir söyleşi

DAĞHAN DÖNMEZ

Sizi tanıyabilir miyiz?

11 Mayıs 1981 yılında İstanbul'da doğdum. Yazı çizi işlerine çocukluktan itibaren başladım. Okuma yazmayı söktükten sonra A5 boyutunda kağıt, renkli kalemler ve biriktirdiğim çocuk dergilerinden kestiğim fotoğraflarla kendimce bir gazete çıkarırdım. Babam o yıllarda muhasebecilik yapıyordu. Muhasebecilik bir yanıyla ofset demekti benim için. Orada ilk defa daktilo görmüştüm. Onun başına oturup bir şeyler yazmayı çok seviyordum. Babamın iş yerine gittiğimde hazırladığım o gazete benzeri şeylerin fotokopisini çekiyordum. Sonra okulda sınıf arkadaşlarıma satıyordum. O gazetenin müdavimleri bile vardı :)

Lise dönemimde lakabım 'gazeteci' idi. Sonrasında hayatım bambaşka bir yöne doğru gitti. 4 yıl bankacılık-sigortacılık okudum. Bir de o alanda yüksek lisans yaptım. 1980 kuşağı biraz tornadan geçmiş, apolitik bir kuşak olduğu için böyle bir bölüm tercihi yapmıştım. Ne istediğini bilsek de bunu hayata uyarlayamayan insanlar olduk. Mutsuzdum ama çok önemsemiyordum. Bu kendimle verdiğim bir mücadeleydi. Sonrasında 20 yıllık bir edebiyatla, felsefeyle iç içe olma hali söz konusu.

2003-2004 yılından itibaren edebiyat dergilerine yazdım, kitap eleştirmenliği yaptım. Bazı dergilerin oluşumunda bulundum. Yazılar, şiirler yazdım. Bu işlere girmem şiir ile oldu. İlk kitabım da zaten bir şiir kitabıdır. (Duvar Yazıları)



Yaklaşık 20 yıllık bir yaşantı. Bunun uzunca bir zamanında para kazandığım meslek ise finans sektörüydü. Bir beyaz yakalı olarak...

Beyaz yakalı olarak çalışma ve oradan çıkamama durumu devam ederken -bir yanıyla Kafkaesk bir durum içerisinde yaşamımı sürdürürken- bir ara form olarak teftiş işini buldum. 8 yıl boyunca bir özel bankanın denetim bölümünde çalıştım. Şehirlere yolculuk, seyahatlerle bir zenginleşme imkanı buluyordum.

Romantize etmek gerekirse, masa başından kurtulma ve farklı şehirlerde, otel odalarında kitaplarla baş başa kalma fırsatı bulmuştum. 2019 yılına kadar bu şekilde devam ettim. Kitap eleştirmenliği yapıyor, yazılar yazıyor, seminerler veriyordum ancak neticede bir yandan yine bankada çalışıyordum. En sonunda 2019'da bu şekilde devam edemeyeceğimi düşünüp -biraz delice bir karar olsa da- bankadan ayrıldım. Sonrasında sadece edebiyat, felsefe ve sosyal bilimlerle uğraşma kararıyla akademiye kurdum. Pandemiye denk gelmesi nedeniyle online platformlar üzerinden atölyelere başladık.

2017'den itibaren felsefe ve atölyeler zaten yapıyordum. Hep yapmak istediğim, kendi alanında değerli insanları bir araya getirip onlarla birlikte öğrenmekti. Bir 'Agora' oluşturma hayaliydi bu. Bu hayal akademiyle beraber gerçekleşti. Bu yapı giderek farklı insanlarla buluşmaya devam ediyor.

Nietzsche ile ne zaman tanıştınız, ilk hangi kitabını okudunuz?

İnanın hatırlamıyorum. Ben biraz hırslı okuma yapan birisiyim. O kitaptan bu kitaba sekerek, pek çok kitabı bir arada okuyarak bitirmeye çalışan birisiyim. Dolayısıyla hatırlamıyorum. Tan Kızılı, Putların Alacakaranlığı, Böyle Buyurdu Zerdüşt beni çarpan kitaplardı.

Kitaplarının ötesinde Nietzsche'nin tarzı, üslubu beni çok etkiledi. Nietzsche bu çağa hala hitap ediyor. Pek çok yazar, filozof böyle ancak Nietzsche ile başlamak bence daha uygundu. Nietzsche kendini açan, biraz şiirle felsefeyi birleştiren bir filozof. Bu bana da çok uyuyordu, benim de yolculuğum şiirle başladı. Nietzsche'nin edebiyatçı olmadığını söyleyenler olduğu gibi felsefeci olmadığını söyleyenler de var. Ben kendimi de bir nebze öyle görüyorum. Bir disiplinin içine yerleşemeyen veya yerleşmek istemeyen bir düşünceye sahibim. Nietzsche'nin söylemleriyle şiddetli bir şekilde yüzleşmemiz gerektiğini düşünüyorum. Sürü ve köle ahlakından bahseder. Kapitalizmle ve ideolojilerle halklar sürüleştiriliyor. Kendi seçimlerini, kendi edimlerini oluşturamayıp bir havucun peşinden giden, yönlendirilen topluluk psikolojisinden bahsedebiliriz.

Nietzsche günümüzde yeniden popüler hale geldi, sizce nedeni nedir?

Nietzsche karizmatik bir filozof. Bu hem caziptir, hem de tehlikelidir. Nietzsche'de böyle bir yan var. Görüntüsü ve sesiyle dürtüsel bir yerden seslenen bir filozof. Üst insan ideolojisi kişinin kendi kendine yarattığı bir anlam ve onun peşinden gitme zorunluluğunu hatırlatan bir durum.

'İstersen başarısın' gibi neoliberal düşüncelerle Nietzsche'nin düşünceleri benzeyebilir. Ama bunları bir araya getirmek hatalı olur diye düşünüyorum. Bunun içsel gibi gözüküp aslında dışsal olduğuna inanıyorum.

'Enerjini gönder, sana geri döner' düşüncesi sadece senden ibaret bir dünya düşüncesi ortaya koyuyor. Bir yandan da sonucu bir yere devrediyorsun. Nietzsche ise 'Önce kendini yenmelisin, kendini aşmalısın' diyor. Bu çağın argümanlarıyla yan yana getirilebilecek bir filozof ve bu yüzden hala popüler.

'Nietzsche ile Akşam Yemeği' kitabınızdan bahsedelim biraz da...

Hem akademide hem kültür-sanat mecralarında 'Nietzsche ile Akşam Yemeği' adıyla ders veriyordum. Nietzsche bir tarafıyla beden filozofu, yemenin filozofu. Nietzsche, "Almanların akli çalışmaz, çünkü fazla buğday tüketirler" demiştir. Dolayısıyla maddi sebeplerin, zihin dünyasına tesir edebileceğini söyleyen bir filozof. Nietzsche'yi anlamının, hesaplaşmanın, onunla diyoloji içerisinde bulunmanın yemekle çok alakalı olacağını düşündüm.



Bu bir seminerdi ama kitaba dönmeliydi. Bir yıl boyunca bu seminerin konuşmalarını yapmıştım, kitap için geriye yalnızca yazmak kalır diye düşünüyordum. Fakat notları, zihnimdeki bilgileri düz bir şekilde kağıda dökmek canımı sıktı. Sonrasında didaktik bir şekilde yazmaktan vazgeçtim.

Nietzsche'ci bir tavırla meseleyi oyuna çevirdim. 'Karşımda olsa ve oluşturduğum karakter Nietzsche ile beraber yemekte sohbet etse' diye düşündüm ve bunu gerçekleştirdim.

Nietzsche ile hiç tanışmamış birine, onu nasıl anlatırsınız?

Nietzsche, Sokratik geleneğe karşı gelen bir filozof. Kabaca söylemek gerekirse, Nietzsche ekolü öte dünyalarda yaşamın anlamını konumlandırmış, felsefeyi ölmeyi öğrenmek olarak tanımlamış bir ekol. Sokratik gelenekte yaşama sevincinden ziyade sükunet, dinginlik, bilgelik ve sağaltılmış ideal benliği kurma durumu vardır. Oysa Nietzsche bize tam tersini anımsatma peşindedir.

Nietzsche, TV izleyen aile fertlerinin önüne geçerek 'Ben buradayım' diyerek zıplayan bir çocuk neşesinde bize yaşama sevincini hatırlatır. Bize anlamın, yaşamın içerisinde kurulması gerektiğini hatırlatan bir tavrıdır.

Nietzsche'nin dünyasında güzellik ve gerçeklik birbirine zıt iki kavramdır. Güzele ulaşmak için olabildiğince gerçekten uzaklaşmak gerekir. Kapının dışında adımıımızı attığımız hayat bizi nihilizme sürükleyen bir hayattır, bizi umutsuzluğaya sevk eder. En basit tabirle ölüm vardır. Nietzsche, gerçeklerden uzaklaşarak bulacağımız gzelliğiyi bize hatırlatır.

Nietzsche ile ters düştüğünüz yerler var mı?

Çok. Mutlaka yüzleşilmesi, hesaplaşılması gereken bir filozof. Bir taraflıyla ocuk heyecanı içerisinde bir filozof. Henüz olgunlaşma evresine ulaşmamış, bizim için bir panzehir. Mutlaka dikkate alınması gereken, öte yandan deyim yerindeyse projesi tamamlanmamış bir filozof. Bu heyecana, bu reddiyeye gereksinim duyuyoruz ancak bunun bir ergenlik dönemi de olmalı. Zaten Nietzsche de bu vaatle yola çıkmıştı. Apollon ve Dionysos'u sentezlemek -trajik yaşam dediğiyi tam olarak bu- istiyordu. Dionysos yaşamın heyecanı, afrodizyak yanı. Apollon ise denge, uyum ve sükunetin yanı. Bu ikisinin sentezinden bahsediyordu.

Ben Nietzsche'yi bu sentezi tam projelendirememiş bulurum. Nietzsche, Kant'ı büyük ölçüde eleştirir, haklı olduğuyarılar da vardır. Öte yandan Kant ile yolculuğaya çıkmak (Bizim de içinde bulunduğumuz Orta Doğuyaya yakın coğrafiyalarda) daha güvenlidir. Nietzsche'siz yola çıkılmaz ancak bu coğrafiyalarda Kant güvenilir bir liman gibidir.

DDI Akademi için önümüzdeki süreçte planlarınız, hayalleriniz nelerdir?

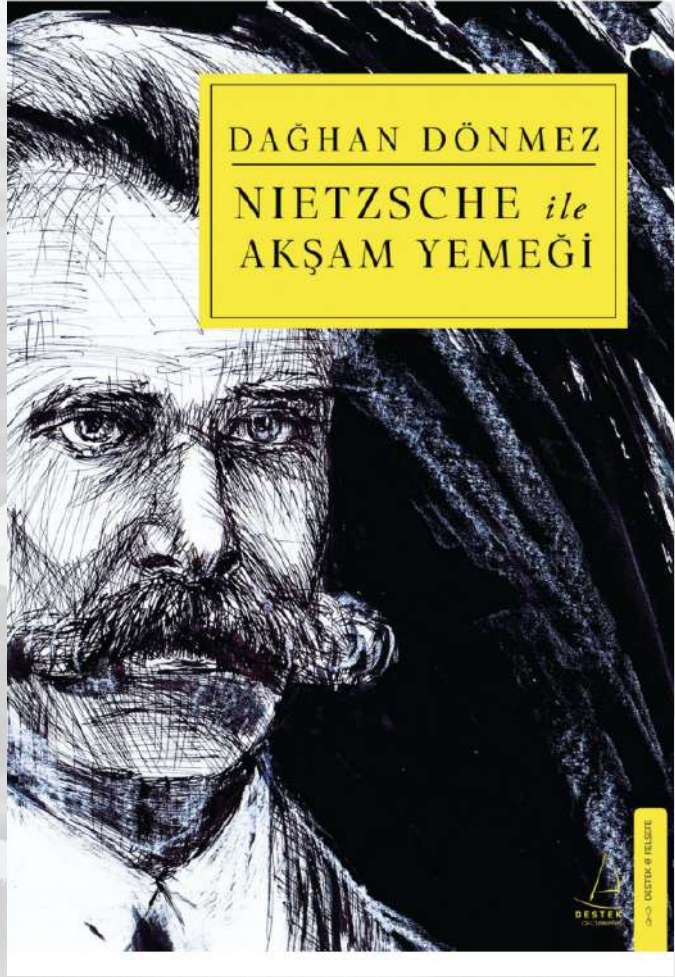
Hayallerimiz sonsuz. Bunların ne kadarını gerekleştirebileceğimizi hayat gösterecek. Birlikte yolculuk ettiğimiz pek çok kurum var. Sinema Felsefe Derneğiyi yönetim kurulu yesiyim. Sinefilozofi grubuyla beraber yolculuk ediyoruz. Kültür sanat alanında önemli işler yapan Studio Gaia ile birlikteyiz. Kurmuş olduğum Lento Dergi işin yazın dünyasında bir cephesi. Bunlarla birlikte bu alanda meseleyi daha da derinleştirmek istiyoruz.

Aziz Kedi ile senaryo derslerimiz  yılını doldurdu. Bu anlamda bir ekol. Ahmet Erzenci ve Atilla Birkiye ile beraber yazarlık okulumuz var. Esas hayalim bir müfredat oluşturmak. Alternatif bir ğretim merkezi gibi. Platon'un Akademia'sı gibi. Bu noktada Bodrum'da bir deneme yapacağız. Bu sene orada bir felsefe dersi yapacağız. Becerebilirsek uzun soluklu bir hale getirip orada felsefe, sinema, edebiyatın ve farklı disiplinlerini bir araya getirip bir yaşama kültürü oluşturmak istiyoruz.

Felsefeye başlayacaklar için film ve kitap öneriniz var mı?

En zorlandığım soru bu aslında. Benim hayatta en çok nemsediğiyi mesele, kendi gündemini

yaratmak. İnsan, Heidegger'in dünyayla birlikte var olma hali olarak tariflediğiyi durumdan kopmamalı ancak ona teslim de olmamalı. Dolayısıyla kendi gündemini yaratmak çok önemli. Kendi kitaplarını bulmak, kendi filmlerini bulmak, kendi meselelerini bulmak...



Atilla İlhan'ın 'Sokaktaki Adam' romanında şöyle bir pasaj geçer; "Herkesin bahsedebileceğiyi bir recaisi vardır ama benim bir recaim yok." Recailere çok takılmamak ve kendi gündemini yaratmak lazım. Atilla İlhan, Milan Kundera benim için çok önemli rehberlerdir. Kitap okunmaz, yazar okunur. Yazarı seçmek lazım. Mesele malmatfuruşluk değildir, mesele kendi dünyayı inşa edebilmektir. Felsefeye başlamak isteyen birisi, Platon'un ilk diyaloglarından mutlaka faydalanmalı.

İtalyan yönetmen Tarnatore'nin '1900 Efsanesi' filmi beni çok çarpan filmlerden biridir. Susanne Bier'in, Kant'ın dev ahlakını anlatan 'Daha İyi Bir Dünyada' filmi de bence mutlaka izlenmeli. Danimarka yapımı bir filmidir.

Kamplaştığımız şu siyasi pozisyonda özellikle izlenmesi gereken bir film. Bir takım kararları ve eylemleri zorunda olduğunuz için değil de doğru olduğuna inandığınız için yapmayı tartışıyor. Mutlaka izlenmesini ve bunun hakkında düşünülmesini isterim. Tüm okurlara ve sizlere teşekkür ediyorum.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Op. Dr. ÖZGE PİRİ MANTAR

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

1979 Giresun doğumluyum, orada büyüdüm. Evliyim, 2 kız annesiyim. Eşim psikiyatri uzmanı. Üniversiteye kadar Giresun'da yaşadım. İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. İhtisasımı da kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak yine İzmir'de aldım. 1998'de gidip 2012'de geri döndüm. Mecburi hizmet sürecimin bir kısmını Ordu'nun Akkuş ilçesinde yaptım. Sonrasında Samsun Doğumevi'nde mecburi hizmetimi tamamladım. 2016 yılında Büyük Anadolu Hastesi'nde göreve başladım ve o günden bu yana aynı hastanede devam ediyorum.

Doktorluk hayalinizdeki meslek miydi, bu mesleği seçerken ailenizden sizi etkileyen birileri oldu mu?

Dedem köy enstitüsü mezunu, eğitime çok önem veren değerli bir öğretmendi. Sağlık alanına olan ilgisi nedeniyle tüm aile bireylerini bu alana yönlendirdiğini söyleyebilirim o nedenle ailemizde çok sayıda sağlıkçı var. Sosyal, iletişimi kuvvetli ve konuşmayı seven bir aileyiz diyebilirim. Çocukluk hayalim hep doktor olmaktı ve o hiç değişmedi. Ama kadın doğum uzmanı olmak ilk seçeneğim değildi. Psikiyatrist olmak istiyordum. Hatta ben psikiyatri alanını isterken o dönem arkadaşım olan eşim, beni kadın doğum alanını seçmem konusunda ikna eden kişilerdendi :) Cerrahi branş olmalı diye yönlendirdi beni hep.

Psikiyatride, gözle görmediğin bir şeyi düzeltmek biraz daha zor sanırım. Bizim branşın avantajı sorunu görüyoruz, ne yapacağımızı biliyoruz, sorunun çözümü her zaman mümkün olmasa da yöntemlerimiz, yolumuz belli. Dahiliyeyi kazandım ve dedim ki ben kesinlikle cerrahi istiyorum.



Hayatımızda her zaman da hastalık olmasın güzel şeyler de olsun diye düşününce cerrahi olarak kadın doğum alanını seçtim. Biçilmiş kaftan gibi üzerime oldu bu branş. Sadece bu kadar yoğun emek gerektiğini mesleğe girince anladım. Doğum ve gebelik takibi kısmı çok keyifli ve güzel bir süreç. Ancak bazen işler yolunda gitmeyebiliyor. İşte o zaman hem vicdani hem yasal anlamda sorumluluğun ne denli yüksek olduğu riskli bir branş olduğunu anlıyorsunuz.

Özel hayatınızda nasıl birisiniz?

Ben eğlenmeyi, seyahat etmeyi ve yeni şeyler denemeyi çok seviyorum :) Müzikle aram çok iyi. Klasik gitar çalıyorum. Kızlarımı da bir enstrüman çalma konusunda yönlendiriyorum. Spor yapmaktan çok keyif alıyorum. Plates ve yoga yapıyorum. Bu sene tenise de başladım. Astrolojiyle ilgileniyorum :)

Düzen ve temizlik benim için çok önemli titiz bir insanım, hayatımda ve dokunduğum her şeyde estetik çok önemli. Yaptığım her işi düzgün, temiz ve hakkını vererek yapmaya özen gösteririm.

Artık gittikçe yaygınlaşan genital estetik hakkında konuşalım istiyorum. Nedir, neden önemlidir, hangi durumlarda yapılır?

- Görünüşü, şekli veya boyutu sebebiyle kişinin labiumlarından (küçük dudaklar) memnuniyetsizliği,
- Kişide ilişki esnasında hem estetik anlamda hem de fonksiyonel anlamda rahatsızlık oluşturması,
- İç çamaşırı ve sıkı kıyafet giyildiğinde rahatsızlık vermesi,
- Hijyen, koku ve tekrarlayan enfeksiyonlara yatkınlık yaratması

Eğer bu sorunlardan en az birini yaşıyorsanız ameliyat için adaysınız demektir.

Dış genital bölgeyi anatomik yapı açısından iki ana yapı olarak değerlendirmek uygun olacaktır. Dış ya da büyük dudaklar olarak adlandırdığımız dış yüzeyi tüyle kaplı olan kısım *labia major* ve daha içte kalan kıl kökü içermeyen daha ince duyarlı kısmı da iç dudak *labia minor* olarak adlandırmak hem problemi tarif ederken hem de yapacağımız işlemleri doğru anlatmak açısından uygun olacaktır. Labioplasti tabiri daha sıklıkla iç dudak estetiği için kullanılır. Şekil bozukluğunun düzeltilmesi, asimetri varsa birbirine yakın görünüm sağlanması, daha çok hipertofik yani büyümüş, sarkmış labiumların düzeltilmesi ve küçültülmesi ameliyatı olarak tanımlanabilir.

Labia minor'ler yapı olarak her kadında farklı büyüklükte ve görünümde olabilir, normalde büyük dudakların içerisinde klitorisin her iki yanından aşağı doğru uzanması ve büyük dudakların dışına doğru taşmaması gerekir. Vajeni ve üretrayı yani idrar yapılan deliği çevreleyen küçük dudakların aşırı büyük, aşırı kıvrımlı ya da asimetrik olması durumu estetik anlamda şekil bozukluğunun yanı sıra cinsel yaşamı da hem psikolojik hem de fonksiyonel anlamda olumsuz etkileyebilir.

Genital bölgede şekil bozukluğu olan kadınlar cinsel ilişki sırasında partnerlerinden utanma hissi, görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme ve beden imgesiyle ilgili özgüven kaybı yaşamakta ve cinsel ilişkiden haz alamama ya da utanma duygularının ön plana çıkmasına sebep olmaktadır.

Labia major 'ler (büyük dudaklar) için estetik problemler iç dudaklardan biraz daha farklıdır. Doğum sonrası ya da epilasyon gibi işlemler sonrası renk değişiklikleri ve ilerleyen ya da aşırı kilo verilmesi sonrası hacmini kaybederek eski dolgunluğunu kaybetmesi en sık karşılaştığımız problemler arasındadır. Bu hasta grubumuzda da yine cerrahi girişimler ve dolgu ya da yağ enjeksiyonları en sık yaptığımız uygulamalar arasındadır.

Operasyon ile şekil bozukluğuna (fil kulağı gibi) neden olan doku fazlalıkları cerrahi olarak çıkartılır, dudaklara estetik normal bir şekil verilir. Labioplasti operasyonu hastanın tercihi de göz önünde bulundurularak lokal veya genel anestezi ile yapılabilir. Biz daha çok lokal anestezi tercih ederiz. Ayrıca dikiş materyalini almaya gerek yoktur.

Operasyon kimler için uygundur?

Bize 13-16 yaşında çocuk-ergen de geliyor, 55 yaşında menopoz sürecinde olan kadın da. Yıllardır bu konuyla ilgili sıkıntısı olmuş ve derdini açamamış bir çok kadın da var, daha 16 yaşında henüz cinsel aktif olmayan ancak genital bölgesiyle alakalı mutsuzluk yaşayan ve bu durumunu annesiyle paylaşabilmiş genç kızlar da var.

Genital bölgede eğer bir sorun varsa; giydiği çamaşır bile kişiyi etkileyecektir. Vajinal enfeksiyon riski oluşuyor. Örneğin günlük ped kullanımı bile ciddi bir şekilde tahrişe sebep oluyor. Çünkü; içeride nemli bölgede ya da kapalı bir yerde olması gereken bir doku tamamen dışarıda. Sürtünme sebebiyle tahrişe bağlı olarak inflamasyon oluşuyor.

İnflamasyona bağlı ödem ve kaşıntı oluşuyor. Kaşıntı ve ödeme bağlı tahriş olmuş dokuda mantar enfeksiyonu sıklığı artıyor. Üzerine bir de kötü koku eklenince fonksiyonel anlamda da kadının konforu olumsuz yönde etkileniyor. Ya da doğum esnasında açılan kesinin (epizyotomi) uygunsuz kapatılmış olması, doğum sonrası enfeksiyon ya da kanama nedeniyle dikişlerin açılması ya da düzgün iyileşmemesi bizi hem estetik anlamda hem de deforme olmuş alanın yeniden tamiri anlamında yönlendiriyor.

Ayrıca fonksiyonel sorunlar da genital estetiğe başvurulmasını gerektirmekte. İdrar kaçırma, cinsel ilişki esnasında acı ve ağrıya bağlı seconder cinsel fonksiyon kaybı yaşayan hastalarımız var. Bu durumlarda dolgu enjeksiyonları, hasarlı dokuyu çıkarmak, sorunlu sarkmış ve deforme olmuş bölgenin yeniden tamirini gerekli kılıyor.

Estetik olarak düzeltilindiğinde ve aslında olması gereken görüntü sağlandığında cinsel fonksiyonlarda olumlu geri dönüşler almaktayız. Genital estetik sayesinde çiftler arasındaki ilişkiyi de olumlu yönde desteklerken kaybedilen özgüvenin de geri kazanılmasını sağlamaktayız. Bu yüzden genital estetik çok önemli.

Genital estetikte en çok hangi operasyonları yapıyorsunuz?

En çok vajinal daraltma estetiği yapıyorum. Lazerle ya da cerrahi olarak gerçekleştiriliyor.



Hangi yöntemle yapılacağına, muayene sonrasında hastanın da isteğine göre karar veriyoruz. Önceliğimiz ciddi bir sorun varsa cerrahi yöntemle yapmak. Bu daha kesin bir çözüm.

Cerrahi yaptığımız hastaya lazer yapamazsın ya da lazer yaptığımız hastaya cerrahi yapamazsın gibi bir durum yok. Cerrahi sonrasında lazer yöntemi ile desteklediğim hastalarım da oluyor. Daha kısa süreli ve kesin çözüm istiyorsa hastamız, cerrahi daha çok ön plana çıkıyor. Cerrahi yöntem; ortalama 30- 45 dakika aralığında sürmekte ve lokal anestezi ile gerçekleştirilmekte.

Hasta kısa sürede ayaklanıp, yürüyebiliyor, hızlı bir şekilde günlük rutinine dönebiliyor. Akşam evine taburcu etmek mümkün. Ancak birkaç işlem birden yapıldıysa; bizim de gözetimimizde bir gece hastanemizde kalmalarını tavsiye ediyorum.

Lazer ile ya da cerrahi olarak vajinal daraltma operasyonunda hastalarım sürecin ağırlı olmadığını kısa sürede toparladıklarını belirtiyorlar.

Vajina daraltma işlemi doğum için engel teşkil eder mi?

Evet, zaten hiç doğum yapmamış bir hastaya vajinal daraltma yapmıyoruz. Vajinal daraltma için vajinal deformasyon yaşamış, doğum yapmış, en azından cinsel deneyimi olmuş olan hastalar daha uygundur.

Tekrarlayan doğum ve ciddi deformasyon, bolluk ya da genişleme olan hastalarda cerrahi ön plandadır ve lazer ile desteklenebilir.

Tek doğum yapmış ancak doğum sayısını tamamlamamış ve tekrar doğumu düşünen, yaşı daha genç ama vajinasının biraz daha gençleşmesini, yenilenmesini, doku bütünlüğünün sağlanmasını ve vajinal enfeksiyona yatkınlığının azaltılmasını isteyen kişiler açısından da bu estetik çok önemli. Vajinanın belli bir doku özelliği var. Yaşlandıkça ya da östrojen vücuttan çekildikçe, kayganlık ya da aşırı daralma sıkıntısı yaşayan hastalarımız da var.

Bu durumlarda lazer uygulamalarını tercih ediyoruz. Lazer, hem normal doğuma engel değil hem doku bütünlüğünü bozmuyor hem de yenilenmesini sağlıyor. Lazer uygulamalarına belli bir gün aralığı olması kaydıyla PRP işlemleri de eklenebiliyor.

İşlem süresi ve iyileşme süreci nasıl ilerliyor?

İşlem yaklaşık 20-30 dk kadar sürer. Genellikle lokal anestezi, tercihen genel ya da spinal anestezi de uygulanabilir. İşlem süresi ortalama 30 dakikadır ve sonuçlar yüz güldürücüdür.

Günlük pansumanları ve reçetesini doktorunun önerdiği şekilde uygulayan hastanın operasyon bölgesi yaklaşık 7-10 gün içinde iyileşmektedir. Yaklaşık bir ayın sonunda tamamen doğal, güzel ve düzgün bir görüntü elde edilmektedir.

Azmi ve başarılarıyla örnek bir isim. Samsunlulara Latin danslarını sevdiren Amisos Dans Akademisi kurucusu Ali Buyuklu ile hayat hikayesi ve dansa dair samimi bir röportaj.



ALİ BUYUKLU

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Trabzon Maçkalıyım. 1990 yılının Nisan ayında doğdum. Koç burcuyum, yükselenim akrep. Eğlenceli, deli dolu, sporcu bir kimliğe sahibim. 2 kardeşiz bir abim var. Abim ile birbirimize hiç benzemiyoruz. O tam bir Trabzonlu :) Spora ve sanatsal işlere yöneldiğimden sülalem ve kuzenlerim arasında da hep farklı olan kişi bendim. Babam, inşaat malzemeleri satış işçisi olarak çalışıyordu emekli oldu. Babamı kaybettik. Annem, önceleri sigara fabrikalarında çalışıyordu. Ancak kalp rahatsızlığı sebebi ile çalışmayı bırakmak durumunda kaldı.

Nasıl bir çocuktunuz ve büyüdüğünüz ortam nasıldı?

Çok sert bir ortamda büyüdüm ben. Doğduğum mahalle Kaymaklı ama Teksas olarak bilinirdi. Bu mahalleye girdiğiniz an sorgulanmaya başlanırsınız. Çok büyük olaylar olurdu. Annem de bizleri korumak adına abimin ve benim mahalledeki çocuklarla samimi olmamı hiç istemiyordu.

Ama çok enerjik bir çocuktum. Annem de evde sıkılmayayım, enerjimi atayım diye 4 yaşımdayken bana horonu öğretti. Horonu küçük yaşına rağmen çok güzel oynuyordum. Hani kapı gıcirtısına oynar derler ya o bendim işte :) Mahalle maskotu gibiydim adeta, herkes beni alkışladığında çok mutlu oluyordum. Sonrasında bir gün 5,5 yaşımda kötü bir olay yaşadım. Kiracıydık ve ev sahibi bizi evden

çıkartmak istiyordu. Bir hafta süre istedi ailem de. Annem o dönemde çalışıyordu ve abimle ben evde kalıyorduk. O süreçte sokakta oynarken ev sahibinden çok kötü dayak yemiştım ve evde baygın halde yatıyordum. Normalde enerjik olduğum için annem işten gelir gelmez evdeki sessizlikten şüphelenip, bana bakmaya geldi. Ben ağlıyorum tabii. Hemen o gün taşdıık evimizi mahalleden. O olay sonrası yaşadığım korku nedeniyle içime kapandım. Karanlıktan, tek başıma hareket etmekten, insanlarla iletişim kurmaktan kısaca her şey korkan bir çocuk haline geldim.

Hep evde olduğum için müziğe, dansa daha çok yönelmişim. Ailem, bu süreci atlatmam için evimizin karşısındaki Tekvando Hocası Muhammer Bey'e gitmemi söylemeye başladı. Sonunda gittim çok da sevdim tekvandoyu. 12 yıl boyunca tekvando yaptım o süreçte. Biraz olsun korkularımı yenmeye başladım. Nasıl evden çıkamazken spor salonundan da çıkamaz oldum. Salonunda boks bölümü açılınca o derslere de girmeye başladım. Salonun müdavimiydim yani :) Tekvando maçlarına, müsabakalara katılmaya başladım dereceler kazandım. Ancak o dönemde kameralar yoktu, hakem sayıları azdı. Haklar yeniliyordu genelde. 2008'de Antalya maçında yine hak yenme olayı olunca, ortalık biraz karıştı. Benim maçım olduğu için 2 yıl men verdiler bana, maçlara girmem yasaklandı.

Böyle olunca dansa ağırlık verdim. Düğünler, sahiller, üniversitelerde hep dans ediyordum. Ben spor lisesi isterken; ailem meslek lisesinden mezun olanlar kesin iş buluyor mantığıyla endüstri meslek lisesine yazdırdılar beni. Hem okulumu sevmediğim hem de o korku dönemini yenip o asosyallığımdan kurtulunca hırçınlığım da ortaya çıkmaya başladı. Bunu da dans ve sporla atıyordum. Lisede "Grup Stres Kolbastı Ekibi" adlı bir grup kurduk. Sokaklarda, düğünlerde dans edip, oynuyorduk ekipce.

Bir gün, Trabzonlu Sinan Yılmaz var ünlü bir sanatçı, kolbastının yayılmasını sağlayan abilerimizden, onunla birlikte çalışmaya başladık. Böylelikle ünümüz iyice yayılmaya başladı. İstanbul'da TV şovlarına çıkmaya başladık. 2006-2010 yılları arasında Show TV, Kanal D gibi ulusal kanallardaki çeşitli programlarda bu şekilde devam ettik.



2008-2009'da Yetenek Sizsiniz'e kolbastı dansımızla katıldık. İlk elemeler Erzurum'daydı, burayı geçip yarı finale çıktık. Dansımıza daha farklı ne katabiliriz diye düşünürken, bizim gibi yarışmaya gelen Latin dansı yapan arkadaşlarla tanıştık. Kolbastının içine Latin mi ekleysek diye düşünürken bir arkadaşımız destek oldu bize. Bir saat içinde bize Latin ile ilgili temel adımları gösterdi. Basic step dediğimiz.

Aslında bütün danslar birbirine harmanlanabilir. Sadece müziğin neresinde ve nasıl kullanılabileceği kısmı çözülmeli. Hangi adımı, hangi dansın temel tekniğini, hangi dansa

eklemek size kalmış bir şey. Yani tangodan öğrenmiş olduğunuz bir hareketi Latine, Latinden öğrendiğiniz bir hareketi de horona katabilirsiniz. Tabi kültürelleri bozmadan yapılmalı bu. **Yarışmada finale çıkamadık ancak ilk defa kolbastı ile yarı finale çıkan bir grup olmak, hem bizim hem de Trabzon için büyük bir gururdu.**

Yarışma öncesinde Latin danslarla bir alakanız var mıydı?

Yoktu, çünkü Trabzon'da iki farklı cinsiyetin bir araya gelip dans etmesi çok büyük bir olaydı o dönemde :) Şu anda bu gelişim orada da sağlandı ve buna çok seviniyorum. Ekibimiz dansı çok seviyordu ama dansı hayatına çok da adapte eden kişiler değildiler. Hepsini başka işlerle uğraşılıyor şimdi. Bir ben dansa devam ettim. Yarışmadan elendikten sonra bize gelip ders veren hocayı bulup, sordum; 'Bu dansı yapan yerler nerede, neler yapılıyor bizi biraz aydınlatır mısınız' diye. Tabii o zaman şimdiki gibi bir diksiyonumuz yok tamamen şiveyle konuşuyorum hoca da anlamıyor :))

Tüm ekibe anlattı yapı ile bilgileri; ama onlar çok ilgilenmediler. Ben gidicem dedim gelmek isteyen varsa gelsin :) Bir arkadaşla beraber otelden çıktık. İkimizde İstanbul'u bilmiyoruz. Bayağı da uzaktaymış mekan. Bir şekilde bulduk ve İstinye Park'taki o Latin gecesine katıldık. İçeri girer girmez; 'Allah'ım dedim bu nasıl güzel bir dünya'. İçerde 300-400 kişi var. Kimse kimseye karışmıyor, kibarca dansa kaldırıyorlar birbirlerini. Sanki herkes birbirini tanıyormuş gibi ama kimse birbirini tanımıyor. Resmen büyüledim. Bu dansı öğrenmeliyim dedim. Hemen birkaç video çektim. Trabzon'a dönünce evde bu videolar üzerinden çalışmaya başladım. Tabi o zamanlar YouTube'da şimdiki kadar içerik yok. Bulduğum tüm videoları izleyip, kendi kendime çalışarak salsayı geliştirdim.

Kaç yaşınıza kadar Trabzon'daydınız, Samsun süreci nasıl başladı?

20 yaşına kadar Trabzon'daydım. İstanbul'a gidip gelmelerim beni değiştirmeye başladı ve o dönemde bu dansı iş olarak yapacağım dedim. Dans işini Trabzon'da yapmam mümkün değildi biliyordum. Üniversite Trabzon'dan çıkmak için en güzel yoldu.

Sporcu olduğum için de Beden Eğitimi okumaya karar verdim. Yetenek sınavlarında çok kez başarısız oldum. Tamam artık kazanamayacağım deyip umudumu kestiğim bir anda arkadaşlar Samsun'da tekvonda branşı açıldı dediler. Kayıt yaptırdım ancak sınavlara girecek param yoktu. Anneme bahsettim bir şekilde ayarladık o parayı. Sınava girdim ve yetenek sınavını dereceyle geçtim. Öğretmenlik değil spor yöneticiliğini kazandım bu yüzden sonrasında çift anadal hakkı verilince Beden Eğitimi Öğretmenliğini de beraberinde bitirdim.



O dönem Samsun'da bir ekip vardı Latin dans geceleri düzenliyorlardı. Ben de bir gün geceye katıldım. Dansımı çok beğendiler ve bana iş teklifinde bulundular. Bir dönem çalıştım orada. Sonrasında üniversitede Serkan Sevinç, Meryem Gezer Sevinç hocalarımın açtığı dans okulunda asistan eğitim programı diye bir program açıldı. O vesileyle tango ile de tanıştım. Gruplarla da kaynaşmaya başlamıştım ve iyice geliştirdim kendimi. Okurken paraya da ihtiyacım olduğu için sahildeki mekanlarda garson, komi olarak çalışmaya başladım aynı zamanda. Bir gün çalıştığım mekanda bir tartışma çıkınca sporcu olduğum ortaya çıkmıştı :)

Kavga esnasında çocuklardan biri yanlışlıkla elimdeki tepsiye vurunca üstüme döküldü her şey. Bana yönelip vurmaya kalkacaktı ki ben karşılık verdim mecbur. Kovulacağımı düşünerek önlüğümü çıkarttım, tam çıkıyorum patron bana nereye gidiyorsun, dedi. Kovmadınız mı beni dedim. Ne kovması, yarın akşam 18.00'de gelip mekanın güvenliğini sağlayacaksınız dedi. 3 yıl boyunca birlikte çalıştık. Gündüz okulda geceleri işteydim.

2011-2012 yıllarında resmi olarak Serkan Hoca'mla dans eğitmenliğine başladım. Serkan abi, "Bu salon senin. Okuldan mezun olup antrenör olduğunda süreci tekrar konuşacağız" dedi. Kazandığım paralarla Türkiye Dans Sporları Federasyonları'ndan antrenörlüklerimi almaya başladım.

2013 senesinde, ortalama üç bin kişinin katılım sağladığı, yurt dışındaki en iyi eğitmenlerin de geldiği Tango to İstanbul Festivali'ne Tango İnfinitiy ailesi olarak katıldık.

Bu festivalde sadece yurt dışından gelenler şov sergileyebiliyorlardı. Ancak; Serkan Hocamın tangoya kattığı farklı bakış açısı sayesinde biz de şovumuzu gerçekleştirdik. Anadolu kültürünü dansa entegre etmesi, semazen ile tangonun, hipop ile tangonun, Game of Thrones yapısıyla Kuğu Cölü Balesi'nin birleştirilmesi gibi farklılıklar katıyordu dansa. Youtube'da Tango İnfinitiy ismiyle çok sayıda videomuz var. Serkan Hocam'ın hakkını ödeyemem kesinlikle. 2017'deki Bodrum Latin Festivali'ne ve daha birçok festivale katıldık. Buralarda şovlarımızı sergileyip, workshoplar gerçekleştirdik.

Sonrasında Samsun'da Amisos Latin Weekend adıyla festival boyutunda weekendler yapmaya başladım. Dünya'daki ve Türkiye'deki en iyi eğitmenleri Samsun'a getirtip 2 gece 3 gün süren bu etkinliklerde workshoplar dediğimiz dersler planlayıp, dansa hatta sanata gönül veren Samsun camiasına Latin danslarını tanıtmaya çalıştık. 2019 pandemi dönemine kadar devam da ettik.

Aileniz mesleğinizle ilgili size destek oldu mu?

Kolbastı sürecinde herkesin yorumları tepkileri çok iyiydi. Çünkü kültürel bir dansı yapıyordum. Sonrasında mahalledeki akrabalar, komşularımız tarafından 'Dansçı mı olacaksın, tarzını mı değiştirdin' gibi olumsuz söylemlerle de karşılaşmadım değil. Hatta bazı akrabalarım ve arkadaşarımla ilişkiyi kesmek durumunda kaldım ilk dansa başladığım dönemlerde. Şu anda hepsiyle görüşüyorum. Çünkü onların kafası da değişti zamanla.

Peki o dönemlerde salsa ve tangoya Samsunluların ilgisi nasıldı?

Hiç unutmam, Aşk Memnu dizisindeki tango sahnesinden sonra telefonlar hiç susmadı. Herkes tango öğrenmek istiyordu :) Latin danslara ilgi daha azdı. Samsun'da ilk dans gecemi yaptığımda sadece bir kişi gelmişti izlemeye. 3 saat boyunca gösterimi o tek kişiye yaptım. Bu istikrarla alakalı bir durum. Süreç içerisinde o bir kişi 150'lere çıktı.

Samsun artık dans anlamında çok aktifleşti. Okul olarak 8-9 tane okul var. Dans gecesi düzeleyen beş okul var şu anda. 2015-2016 yıllarında bir tane maksimum iki tane dans gecesi düzenlenirdi. Dans gecelerimizde "Merhaba dans edebilir miyiz" deyip tanımadığınız kişilerle dans ediyorsunuz. Çünkü; oraya gelen herkes dans etmeyi bilen, eğitim almış kişiler oluyor. Bu da dans gecemizin daha eğlenceli keyifli olmasını sağlıyor.

Salsayı sizin için bu kadar özel kılan şey nedir?

Ben yapısal olarak canlı ve hareketliliği seven birisiyim. Salsa da çok hareketli ve sonsuz bir dans türü. 2009'dan beri salsa yapıyorum ve tamam öğrendim ben bitti diyemiyorum.

Latin dansların içerisindeki branşlar neler?

İnternational latin dansları; bu yarışma boyutu demektir. Aşırı emek isteyen bir branş. Sosyal latin dansları; çalışan insanlara göre ayarlanmış, gelip bir saat takılıp, kombinasyonlarının daha rahat, daha hızlı öğrenilebildiği boyutlar taşır. Bir de Sportif Salsa var.

2021 yılında iki yıldır ders verdiğim öğrencim Dilay Tezel ile Türkiye Dans Sporları Şampiyonası'nda 1.'lik, 2.'lik ve 3.'lük elde ederek Polonya'daki IDO Dünya şampiyonasına katıldık. Bu Karadeniz'de bir ilkti. Latin dansları üzerine 14 yaşında bir çocuk, Karadeniz'i temsil etmek için dünya şampiyonasına katıldı ve dereceler kazandı. Bu benim için çok onur verici his.

Hedeflerimden bir tanesiydi bu ve başarmış olduğum için de ayrıca mutluyum. Önümüzde yine Türkiye ve Dünya şampiyonası var daha iyi derecelerle dönmeyi umut ediyoruz.

11 yıldır eğitici kimliğiniz var, Samsun'da kaç kişiyi bu dansla tanıştırmışsınızdır?

Binleri geçmiştir diyebilirim sayı olarak çünkü; sadece Samsun'da eğitim vermiyorum. Trabzon'da verdim, 5 yıldır Giresun, Sinop, Çorum, Ordu'ya gidip buradaki dans yapılarına destek oluyorum. Amacım bu dansın birçok ile yayılıp, gelişmesi ve bunu da sanırım başardık.



Bizden eğitim alan arkadaşlar kendi yollarını çizip, eğitimlik yapmaya başladılar. Benden önce de eğitim veren arkadaşlar vardı tabii ancak uzun süre devam etmediler bir süre sonra bıraktılar. Ben sabit kaldım ve alt yapıyı oluşturup daha da büyümesini sağladım. Rekabet ortamını oluşturdu bu durum. Ama biz dansa aşık olduğumuz için; bu süreci sağlıklı, başarılı bir şekilde devam ettiriyoruz.

Okulunuz Amisos Dans Akademisi'nde hangi eğitimler mevcut?

Çocuk gruplarında, hip hop, sportif salsa, K-pop, yakın zamanda da modern dans ve bale derslerimiz olacak. Şu anda aktif olarak hip hop ve sportif salsa eğitimi veriyorum.

Eşli danslarda salsa, zumba, bachata, çaça. Özel ders olarak da swing, twist, vals, tango, hip hop, halk oyunları gibi birçok branşta ders veriyoruz.

Plan ve hedeflerinizden de bahsedebilir misiniz?

Dans okulu açmak istiyordum bu hedefime ulaştım. Ancak daha büyük yapılara dokunmak istiyorum. Şu anda bir tane öğrencim var uluslararası yarışmalara katılan, bu sayıyı yüzlere çıkarmak istiyorum. Karadeniz'den milli sporcular çıkmalı. Daha büyük bir salonda eğitimlerime devam etmek istiyorum.

Belediyeler ile anlaşmalı bazı yapıları ön plana çıkararak dansın çocukların psikolojik ve fizyolojik yapısına nasıl olumlu etki ettiğini insanlarımızı göstermek istiyorum. Bu bizim Samsun'a farklı bir boyut kazandırmamızı da sağlayacak. Diğer bir hedefim de kupalarımızın sayısını artırmak.

Peki son olarak ebeveynler neden dansa göndermeler çocuklarını?

Sportif salsa, alt kademesinde birçok branşı topladığı için çocukların fiziksel gelişimine çok büyük destekte bulunuyor. Çocukların el-kol kordinasyonlarında, yürüyüş şekillerinde olumlu değişkenlik sağlıyor. Ayrıca psikolojik olarak da çok olumlu etkileri var.

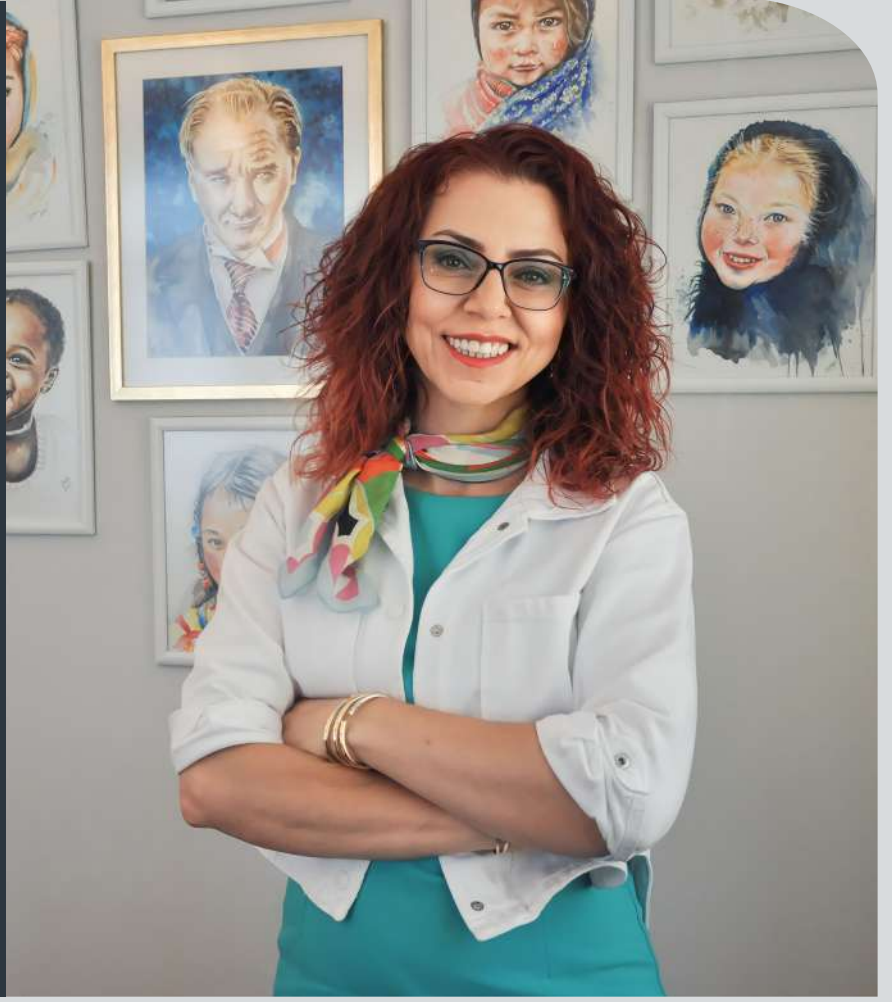
Çocuklar, çok rahat iletişim kurmayı öğreniyorlar dans ederken. Yarışmalarımızda kaybetmenin ya da kazanmanın ne olduğunu ve bunun karşılığında nasıl tepki vermeleri gerektiğini öğreniyorlar.

Kaybettiğinde kavga etmek yerine onure etmeyi; kendisinin eksik yönlerini anlayıp onların üzerine giderek kendini geliştirmeyi öğreniyorlar. Bu da özgüvenlerini artırmalarını sağlıyor.

Ebeveynlerimize son olarak tavsiyem şudur; çocuklarınızı getirin sizlerin yerine çocuklar karar versinler hangi aktiviteleri sporları yapmak istediklerine ve bırakın denesinler kendilerini.

Çocuk Alerji ve İmmünoloji Uzmanı

Doç. Dr. Mehtap KILIÇ



Sizi tanıyabilir miyiz?

Üç çocuk annesiyim, Çocuk Alerjisi ve İmmünolojisi uzmanıyım. Öğretmen bir anne ve elektrik mühendisi bir babanın ilk çocuğu olarak Ankara'da doğmuşum. Bir erkek kardeşim var. Hayatımın büyük kısmı Ankara'da ve Samsun'da geçti. Liseyi Samsun Ondokuz Mayıs Lisesi'nde okudum. Üniversite tercihlerimde sadece Samsun ve Ankara vardı. Sadece Tıp Fakültesi tercihi yapmıştım. Tek hayalim hekim olmaktı.

Düşlerimi süsleyen Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2000 yılında üçüncülükle mezun olmak hayatımın en anlamlı günlerinden biriydi. Aynı yıl Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlığı yapmak üzere Samsun'a geldim. 2007 yılında Alerji yan dal uzmanlığına başladım. 2011 yılında Çocuk Alerjisi ve İmmünolojisi uzmanı olduktan sonra yaklaşık beş yıl Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesinde ardından benzer sürede özel bir hastanede çalıştım. 3 yıldır da kendi muayenehanemde hizmet veriyorum. Yani 23 yıldır Samsun'da hekimlik yapıyorum.

Alerji spesifik bir alan. Seçmenizin sebebi nedir?

Alerji ve İmmünoloji çok keyifli bir yan dal uzmanlık alanı. Tedavi sonuçları yüz güldürücü. Günümüzde sıklığı da giderek artmakta ve alerji global bir sağlık sorunu olarak hala dikkat çekici konumunu koruyor. Heyecan verici bu alanda çalışmayı seviyorum. O yüzden alerji bölümü de yan dal uzmanlık sınavında ilk tercihimdi.

Sonuç açıklandığındaki mutluluğumu hala unutamam. İnsanın sevdiği işi yapması inanılmaz bir ayrıcalık.

Alerji çok yaygın mı?

Evet, çok yaygın. Astım çocukluk yaş grubunun en sık görülen kronik hastalığı. Günümüz verileri ile on çocuktan birinde astım olduğu kabul ediliyor. Yani 30 kişilik sınıfta 3 çocuk astım diyebiliriz. **Büyük bir kısmı uzamış öksürük olarak seyretmesine rağmen ailelerin çoğu astımı nefes darlığı, solunum sıkışması olarak düşündüğü için astım akla bile gelmiyor.**

Ancak öksürükleri sorguladığınızda altından alerjik astım çıkabiliyor. Alerjik Rinitin (Alerjik nezle) sıklığı ise yüzde otuzlarda. Yani çok daha fazla. Sık tekrarlayan hapşırıklar, burun akıntıları, düzelmeyen burun tıkanıklığı ve geniz akıntıları mutlaka sorgulanması gereken bir tanı. **Tekrarlayan sinüzitler, tekrarlayan orta kulak enfeksiyonlarının çoğunun altında hep alerji yatıyor. Gereksiz antibiyotik kullanımının önüne geçmek için de alerjinin tanımlanması ve tedavi edilmesi gerekiyor.**

Özellikle kreş ve anaokuluna giden çocuklarda sürekli görülen hastalıkların birçoğunun nedeni alerji.

Alerjiler genelde soğuk algınlığı ve nezle ile karıştırılıyor. Tedavileri bambaşka. Bizim yaşadığımız en büyük sıkıntı yanlış ve gereksiz antibiyotik kullanımı. Hastaların alerjiye bağlı uzamış burun tıkanıklıkları, sinüzit ve orta kulak

enfeksiyonlarının önemli bir nedeni ve maalesef bu tanıları beraberinde sık antibiyotik kullanımını getiriyor. **O yüzden alerjinin tanı ve tedavisi sık antibiyotik kullanımının önlenmesi için oldukça önemli.** Uzayan ve tekrarlayan bu tarz şikayetlerde hastanın mutlaka bir alerji hekimine başvurması gerekiyor. Neye alerjisi olduğunun anlaşılması ve tedavi şemasının çizilmesi gerekiyor. Bugün alerjiyi ortadan kaldıracı tek tedavi yöntemi immünoterapi (Aşı Tedavisi). Bu nedenle farkındalık önemli.

Alerji sıklıkla yaşam boyu devam eden bir hastalık. O yüzden bilgilendirme çok önemli. Zemininde en önemli faktör genetik yatkınlık. Anne babanın ikisi de alerjikse çocukta yüzde elli alerji bekliyoruz. Sadece bazen ortaya çıkması için tetikleyiciler ihtiyaç oluyor, çevre kirliliği, sigara maruziyeti gibi...

Alerjiler gün geçtikçe artmakta sanırım değil mi, bunun nedeni nedir?

Günümüzde alerjinin bu kadar artmasının sebebi özellikle doğallıktan uzaklaşmış olmak. Sigara kullanımı, çevre kirliliği, kötü beslenme, toplu yaşam köyden kente artmış göç... Hepsi ayrı ayrı etmen. Eskiden bu kadar GDO'lu besin yoktu. Bu kadar tarım ilacı ve daha çok verim almak için yapay yöntemler kullanılmıyordu. Bu kadar deterjan, kozmetik ve kimyasal hayatımızda yoktu. İnsanoğlu sanki ettiklerini biçiyor...

Bir de 'hijyen hipotezi' durumu var. Çocukları ne kadar 'titiz' yetiştirirseniz, bir fanusun içinde gibi büyütürseniz alerji riski de o kadar artıyor. Çocuk ne kadar erken yaşta toprakla, ağaçla, kediyle kuzuyla kaynaştırılırsa, alerji o kadar azalıyor. Bu yüzden alerji daha çok kentte yaşayan insanların hastalığı.

En tehlikeli alerji hangisidir?

Şüphesiz "Anafilaksi". Anafilaksi, hayatı tehdit eden ciddi bir alerjik reaksiyon. Türkçe olarak 'alerjik şok' denilebilir. Herhangi bir alerjenle tetiklenip, ani oluşan hayatı tehdit eden bir reaksiyon. Örneğin cevize alerjiniz var ve temas ettiniz. Kalp ritmi bozulabiliyor, tansiyon düşebiliyor, nefes darlığı çekebiliyorsunuz. Arı soktuğunda da anafilaksiye girebilirsiniz. Çocuk yaş grubunda en sık görülen anafilaksi nedeni besin alerjileri iken yaş büyüdükçe erişkin yaş grubuna doğru ilaç alerjileri en sık nedeni oluşturuyor.

Alerji tedavisinde kullanılan aşıların başarı oranı nasıl?

Alerji aşıları (immünoterapi) ağızdan ya da iğne olarak uygulanıyor. İğne olanlar başlangıçtaki haftalık sürecin ardından aylık olarak düzenli uygulanmaktadır. En az 3 yıl en fazla 5 yıl devam edilir, sonrasında bırakılır. Yüzde 80-85'in üzerinde başarıya ulaşılmaktadır.

Yenidoğan bebekte nasıl bir süreçten geçilmeli, hemen alerji testi mi yaptırmak gerek?

Aile öyküsü çok riskli değilse alerji testine rutinde gerek yok. Normal beslenmeye devam edilmeli. Ek besin vakti geldiğinde üç gün kuralını tavsiye ediyoruz. Her besinin üçer gün denenmesini öneriyoruz. Eğer bir reaksiyon olursa hekime başvurulmasını istiyoruz.

Bebeklerde sadece anne sütü aldığı dönemler de dahi annenin yediği besinlerin anne sütü aracılığıyla bebeğe geçmesi sonucu alerjik reaksiyonlar görülebiliyor.

Kakasından kan ya da mukus olan, ciddi gaz sancısı yaşayan bebekler gelebiliyor. Bunların da büyük bir kısmı besin alerjisi. Sorunlu bir besin varsa o besinin annenin diyetinden çıkarılması gerekiyor.

Alerji konusunda dikkat çekmek istediğiniz noktalar nelerdir?

Okul öncesi çocuklarda uzamış öksürüklerde, geçmeyen burun tıkanıklıklarında mutlaka alerji akılda tutulmalı. Özellikle hareketle, koşmakla, gülmekle, ağlamakla artan, geceleri yoğunlaşan ve uzayan öksürükler alerjik bir zeminin habercisi ...

Bebeklerde besin alerjisi düşünülürse de **ezbere çoklu diyetler yapılmadan bir alerji hekimi önerisi alınmasını önemsiyoruz.**

İmmünoloji hakkında da bir şeyler söylemek ister misiniz?

İmmünoloji yani bağışıklık çok popüler bir konu. Özellikle pandemi sonrası herkes daha iyi bir bağışıklık peşinde. Ancak ezbere takviyeler almamak önemli. Bağışıklık sistemi mutlaka değerlendirildikten sonra nerede eksiklik görülüyorsa oraya özgü bir tedavi seçilmeli. Hedefe yönelik tedavi çocuğu korumak adına önemli bir şey.

Vitamin takviyeleri çok soruluyor. Bitkisel olması alerji yapmayacağı anlamına gelmiyor. Takviyeden önce doğal ve dengeli besleniyor mu, yeterli meyve, sebze, balık ve et tüketiyor mu sorularına yanıt verilmeli. Düzenli uyku çok önemli. Uykunun vaktinde ve yeterli olması bağışıklık için çok önemli.

Bütün bunlar yerindeyken yine de eksiklik varsa o zaman takviye öneriyoruz. **HEKİM ÖNERİSİ OLMADAN BAĞIŞIKLIK ARTIRICI İLAÇLARIN KESİNLİKLE ECZANEDEN DİREK ALINMAMASINI ÖNERİYORUZ.**

Raflar bu ilaçlarla dolu. Çocuk dediğinizde gelişmekte olan bir organizmaya ilaç veriyorsunuz. Kalıcı bir etkiye neden olabilirsiniz. Bu konuda dikkatli ve temkinli olmalıyız.

Atakum'da karşılıklı iki salonda biri erkek diğeri kadın kuaförü olarak hizmet veren sektörün başarılı isimleri Kadir ve Mert Sarıözkan kardeşlerle keyifli bir röportaj



SARIÖZKAN KARDEŞLER

Kadir Sarıözkan kimdir?

1988 Samsun doğumluyum. Terazı burcuym ve özelliklerini de taşıyorum. Bazen çok dengeliyken bazen de çok dengesiz olabiliyorum. Eşim de bu noktada biraz sitemli:)

Okul çağlarımda ailemle birlikte İstanbul'a yerleştik. Lise dönemimde bir gün bu sektörde çalışan bir arkadaşımın yanına yardıma gittim. Patronu bana senin vizyonun güzel bu işi yapabilirsin dedi. Neden olmasın dedim. Daha 16 yaşındaydım ve kendi paramı kazanmak keyifli gelmişti. Okul çıkışı ve hafta sonları gidip çalışmaya başladım sonrasında da mesleğim oldu bu iş.

İlk kuaför salonumu yaklaşık 10 yıl önce İstanbul Bahçelievler'de açtım. Her şey güzel gidiyordu. İstanbul gençler için hareketli, hızlı bir şehir. Gençliğinde verdiği o enerjiyle hızlı yaşıyordum. Bir gün trafik kazası geçirdim. Bu olay sonrası artık sakin bir hayata geçmem gerektiğini anlamıştım ve doğduğum memleketime Samsun'a geri döndüm. Samsun bu alanda kendini çok geliştiren de bir şehir.

İlk olarak Sheraton'da daha sonra ise Samsun'un bilinen bir salonunda yaklaşık 3,5 yıl kadar çalıştım. 2020 yılının sonlarına doğru kendi salonumu açtım. Tam pandemiye denk geldi. Hatta bana pandemide salon açma salonlar kapanıyor diyenler oldu.

Biraz kendine inanmışlıkla ilgili bir durum sanırım. Dinlemedim ve bir kadın arkadaşımınla birlikte burayı açtık. Ekibim de aynı salondan ayrılan kişilerdi. Bir süre sonra o arkadaşımınla yolları ayırdık ben tek başıma devam ettim. 3 yıldır buradayım ve her şey çok yolunda ilerliyor.

Kuaförlük hizmetleri haricinde hangi hizmetler var?

Kalıcı makyaj, ipek kirpik, protez tırnak, manikür, pedikür, ağda, afrika örgüsü gibi hizmetler sunmaktayız.

Mesleğe ilk başladığınız dönemlerde neler yaşadınız?

İlk saç kesişimde bir kız çocuğunun kahkülünü keserken kaşını kesmiştim. Müthiş korkmuş ve panik olmuşum. Yine o dönemlerde anneme; **'Anne ben saçla ilgili her şeyi öğrendim. Senin de saçını keseyim'** deyip annemin saçını kestim. Çok beğendim oğlum dedi bana.

Sonrasında bir gün mahalledeki kuaför ablayla denk geldik ve bana Kadir, **'Annemin saçını çok güzel kesmişsin birkaç yerini düzelttim sadece'** dediğinde anladım :) Meğer ertesi gün mahalledeki kuaförümüze saçını düzelttirmiş annem. Benim şevkimi kırmamak, güvenimi zedelememek adına bana bir şey yansıtmamıştı. Annemin desteği o anlamda çok önemliydi.

Kadın kuaförlüğünün bitmek bilmeyen bir gelişimi var değil mi?

Gün geçtikçe kendini yenileyen bir sektör. Kimse tam anlamıyla oldum dememeli bizim sektörde. Önü çok açık bir meslek. Hala kendimi geliştirmeye çalışıyorum.

Şu dönemlerde en çok tercih edilen işlemler neler?

Saçta son yıllarda en popüler olan ombreler. Sombreler de ombrenin peşinden geliyor. Sarışınlık daha ön planda. Geçen sene daha doğal tonlar tercih edilirdi. Bu yaz özellikle sarı saçlar moda. Bu anlamda Avrupa'yı takip ediyoruz. Yeni teknikler ortaya çıktı. Yüzeysel paketlemeler, ışılty oyunları gibi. Bizler de aynı teknikleri kullanıyoruz.

Bazen biz bile ne istediğimizi bilemiyoruz, nasıl yönetiyorsunuz böyle durumları?

Yıllardır bu meslekte olduğum için duruma alıştım diyebilirim. Gelen kişinin ne istediğini edindiğim tecrübelerden dolayı anlayabiliyorum. Kararsız kaldığı anda beğendiği görseli göstermesini istiyorum. Bu bizlere tüyo vermiş oluyor. İstedikine yakın bir çalışma yapıyoruz biz de. Güven meselesi bu. İyi dinleyip ne istediğini anlayıp ona göre hareket etmek en mantıklısı. Ön görüşme çok önemli.

Her kuaförde istediğimiz sonucu alamayabiliyoruz, bunun sebebi nedir?

Sektörümüzde eskiye nazaran alttan yetişen eleman sayısı azaldı. Yeni nesil biraz daha kolay para kazanmak adına tam anlamıyla yetişmeden sektöre başlıyorlar. Alttan yetişen de öğrenecek tabii ancak yeterli tecrübeye erişmeden işi komple ona bırakmak doğru değil.

Büyük salonlarda çok sayıda genç çalışan oluyor. Dolayısıyla da hata verme oranları daha yüksek oluyor. Ben butik çalışmayı seviyorum. Müşteri bana geliyorsa işlemlerini benim yapmamı istiyor haliyle. Birebir benden hizmet alıyor gelen müşterilerim. İsteğim, az sayıda kişiye kaliteli hizmet vermek, ismimin zedelenmemesi, hizmet verdiğim kişilerin salonumdan memnun ve mutlu bir şekilde ayrılması.

Malum kriz. Pek çok kadın saçlarını artık evde kendi başlarına yapmaya başladı. Ne önerirsiniz?

Saç şekillendirmelerini kendileri yapabilirler ama boya gruplarında işi profesyonellere bırakmalarını tavsiye ederim. Evinde kendi boyadığı saçı düzelttirmek için gelen çok sayıda müşterim oluyor.

Bu hem bizim işimizi zorlaştırıyor hem de saçın yıpranıp, gereksiz yere yanmasına sebep oluyor. Eğer ki saçlarına önem veriyorlarsa işi ehllilerine teslim etmeliler.

Kuaför seçiminde dikkat edilmesi gereken nokta nedir?

Her kuaförün kendine has bir tarzı var. Kadınlar her kuaföre gidip saç yaptırabilir. Ancak kendi tarzına en yakın hissettiği kuaförde kalmalılar diye düşünüyorum. Çünkü kuaförlerin kimisi daha soğuk sarıları sever kimisi sıcak sarıları, kimisi saç kesmeyi sever.

Depresyon dönemlerinde geldiğimiz ilk adreslerden biri de sizler oluyorsunuz...

Kadınlar gerçekten hassas kişiliğe sahipler. Daimi müşterilerimle aramızda bir bağ da kurulduğu için kolayca anlaşılıyor anlık bir duygu karmaşasıyla ya da sınırlı anında geldiği. Bu noktada bazen bir kahve biraz sohbet bile iyi gelebiliyor. Eğer sakinleştikten sonra da saçını yaptırmaya kararlıysa; ben de istediği saç ne ise mutlu edecek şekilde hizmetimi sağlıyorum.

Mesleğiniz dışında neler yapıyorsunuz?

Sporu seviyorum. Bir dönem profesyonel futbolculuk yaptım İstanbulspor'da. Şimdilerde sadece hobi olarak halı saha maçlarıyla devam ediyorum. Fitness yaptım bir dönem. İşimiz yoğun olduğu için kendime çok da vakit ayıramıyorum. Daha çok ailemle vakit geçiriyorum.

Hayaliniz nedir desem...

Samsun'da Kadir Sarıözkan ismini daha da ileriye taşımak. Avrupa'ya gidip kendini bu sektörde geliştirmiş insanlardan eğitim almak ve bir de Dünyayı dolaşmak.



Kadir SARIÖZKAN

Meslekte unutamadığınız bir anı desem...

Çıraklık dönemlerinde burun, dudak kesmeyen kuaför yoktur herhalde. Ben de yaptım :) Biz şu anda çıraklarımıza aslan gibi davranıyoruz. Şevkleri kırılmasın, işi iyi öğrensinler istiyoruz.

Erkek kuaförlüğü de kadın kuaförlüğü gibi yeniliğe açık mı?

Yaklaşık dört beş yıldır erkek kuaförlüğü, kadın kuaförlüğünden daha aktif. Mesela; erkekler bir fönle bir gün boyunca bile gezmiyor, bozulan bir yeri varsa saçında akşama doğru gelip tekrar fön çektiren müşterilerim bile oluyor. Artık son dönemlerde erkekler daha çok kendine bakıyor. Eskidendi erkeklerin 1,5 ayda bir traş olması. Her hafta traş olmaya gelen müşterilerim var.

Meslekte en çok sizi zorlayan şey neydi?

Küçük yaşta çalışmaya başladım. Ben cam silerken; okul arkadaşlarımı gezerken görmek zor geliyordu tabii. Hafta sonlarında bile çok yoğun çalışıyorduk. O anlamda cefasını çektik. Ancak şimdi diyorum ki iyi ki o dönemlerde emek vermişim. Zaten amacım bu meslekte ilerlemektir. O erken yaşta edindiğim tecrübelerim sayesinde bunu başarabildim. Şimdi daha çok keyif alarak çalışıyorum. Mesleğimiz gereği çok farklı kişilerle tanışma fırsatım oluyor bu çok keyif verici.

Şu dönemde erkeklerde neler popüler?

Yanları sıfır olan traşlar moda. 25-30 yaş arasında perma ön planda. Bir döneme Cristiano Ronaldo modeli damga vurmuştu. Futbolcular bu konuda belirleyici olabiliyor.

Yakın dönem hedefleriniz arasında neler var?

Şubeleşmeyi kesinlikle düşünmüyorum. Benim isimim adı altında, ne kadar iyi eğitim versem de aynı hizmet olmaz diye düşünüyorum. Erkeğe dair güzellik merkezi, lazer uygulamaları, solaryum, manikür-pedikür gibi hizmetlerinin de olacağı daha büyük bir salon açmak hedeflerimden biri. Hani annelerimiz bir mesleğiniz olsun, altın bileziğini tak derler ya. Bizim meslek de öyle. Buradan dünyanın başka bir ucunu da gitsem bir makas yetiyor.

Karakter olarak nasıl birisiniz?

Aslan burcuyum. Lider yönüm ağırlıklı. Rekabeti severim. Yanımda çalışıp da kendi salonunu açan arkadaşlarım oldu. Hepsiyle görüşürüm ve hep destek vermişimdir. Eşim ve kızımınla vakit geçirmeyi, müzik dinlemeyi, kısaca beni mutlu eden her şeyi severim.

Pozitif enerjiyi severim. Her yaşta arkadaşlarım vardır. Araştırmacıyım. Bazen, bir müşterim gelip, 'Abi saçıma nasıl farklılık yapabiliriz' dediğinde bana müsaade et, akşam düşünüyüm diyorum. Çünkü yapacağım saç onu mutlu etmeli. Bir erkeğin saç ve sakalı istediği gibi olmadıysa bu durum, çevresiyle tüm iletişimini olumsuz etkiler.

Peki Mert Sarıözkan kimdir?

1994 İstanbul Bakırköy doğumluyum. 12 yaşında başladığım mesleğim 16. yılımdayım. Ortaokul yıllarımda o üç aylık yaz tatillerinde erkek kuaförlerinde çalışıyordum. Lise birinci sınıftan sonra da okul sürecimi sonlandırıp, tamamen bu işe yöneldim. Abim kadın kuaförü olduğu için ben de erkek kuaförü olmayı tercih ettim. Hatta abimin yanında bir dönem çalıştım. O zaman erkek kuaförlüğünün bana daha uygun olduğuna karar verdim ve çok doğru karar verdiğimi de görüyorum. İşimi çok seviyorum.

Nerelerde çalıştınız öncesinde?

Bağcılar, Haznedar, Bakırköy, Cerrahpaşa gibi İstanbul'un pek çok semtinde mesleğimi icra ettim. 8 yıl önce ailemle Samsun'a geri döndük. 5,5 yıldır da burada kendi salonumdayım.

Hangi hizmetleri sunuyorsunuz?

4 adet hizmet koltuğumuz mevcut. Bir tanesi VIP. Benden başka üç ekip arkadaşım daha var. Bir erkeğin kişisel bakımı ile ilgili isteyebileceği her hizmeti sağlıyorum.

Gelen müşterimin saçlarını, onu nasıl mutlu edebileceğimizi o şekilde tasarlıyoruz. Kalıcı keratin yapıyoruz, dalgalı saç isterse perma yapıyoruz. Burada müşterimin karakteri, mesleği bizim için önemli bir kriter. Bu özellikleri dikkate alarak müşterimin kafa şekline göre tasarım yapıyoruz.

2023 yılı Haziran ayında ayakta hasta protokollerinde 'En Yüksek Tavsiye Skoruna' sahip Liv Samsun Beslenme ve Diyetetik Bölümü Diyetisyenlerinden Aysun İpek ile sağlıklı beslenme üzerine konuştuk

Diyetisyen AYSUN İPEK

Öncelikle sizi tanıyalım?

1992 Bafra doğumluyum. Liseyi Bafra'da okudum. Üniverite hayatım Kıbrıs'ta geçti. Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde lisans eğitimimi tamamladıktan sonra Hacettepe Üniversitesi'nde stajımı tamamladım. Sonrasında memleketime geri döndüm. İlk iş hayatıma Eğitim Araştırma Hastanesi'nde kurum diyetisyeni olarak başladım. Kısa bir dönem orada çalıştım. Yaklaşık 6 yıldır da Liv Hospital'da klinik diyetisyeni, toplu beslenme hizmetleri ve poliklinik diyetisyeni olarak hizmet veriyorum.

Bölüm tercihinizde ne etkili oldu?

Hayatımda en çok istediğim şey beyaz önlük giymektir. Ama daha çok insanları sağlığıyla alakalı yönlendirmeyi istediğim. Başka branş düşünmedim. Psikolojiyle de çok yakından ilgileniyorum. İnsanları hem psikolojik yönden değerlendirmeye çalışan hem de insanlara sağlık açısından attığı adımlarda destek olabilmeyi sağlayan tek branş diyetisyenlik.

Çok severek okudum ve yüksek dereceyle mezun oldum. İşimi her zaman çok severek yapıyorum. Kendi hayatımda da işimin bütün parametrelerini gerçekleştiren biriyim. Hep bir denge vardır hayatımda.

Diyet konusunda çok fazla farklı düşünce var, bu da kafaları karıştırıyor sanırım

Bütün otoriteler birçok konuda fikir olarak ayrılıyor ancak; tek bir orta noktada buluşuyor; akşam hava karardıktan sonra yemeyi bırakmak.

Vücudu kendi mesaisine bırakmak beslenmedeki en hashas noktadır. Bizlerin çalışma mesaisi bittiği gibi vücudumuzun da hava kararmasıyla birlikte mesaisi biter.



Artık dinlenme moduna geçer ve melatonin salgılamaya sistemine geçer. Melatonin salgılamaya geçtikten sonra vücut, uykuya hazırlanıyor. Sindirim gece aktif olmadığı için bütün sistem daha çok sindirime yükleniyor gibi oluyor ve tüm gece boyu gerçekleşmesi gereken karaciğerin, pankreasın, bağırsakların, midenin kendini yeni güne hazırlama süreci aksar. Kişiler bunu kısa vadede fark etmezler. Sıklıkla hava karardığı süreçte çok fazla beslenen, bir şekilde vücudun bioritmine uygun yaşamayan kişilerde yavaş yavaş mental ve fiziksel bozulmalar ortaya çıkar.

Vücudumuza ekstra iş yüklediğimizde gün içerisindeki performansı alamayız. Sürekli nöbetli çalışan, mesaisi çok geç biten, akşam yemeklerini fazla yiyen kişilerde ister istemez sağlık problemleri oluşur ve kilo almaya başlar. Dolayısıyla bizim ilk yapmamız gereken şey; vücudumuzun hormon dengesine uygun bir yaklaşım sergilemek yani vücudun kullanma kılavuzuna uygun hareket etmektir. Gece beslenmesine dikkat ettiğimiz zaman, otomatik olarak vücut, gece yapması gereken tüm detoksifikasyon, tüm hormonal denge gibi süreçleri olması gerektiği gibi tamamlar ve kişi güne daha dinç, daha dinamik başlar.

Böylece kişinin sağlık problemine yatkınlığının önüne geçmiş oluruz. Mevsimlere göre de değişkenlik gösteriyor elbette. Yazın mesela hava geç karardığı için esnetebiliyoruz diyetleri. **Özetle güneşe göre beslenmek gerekir.**

Peki diyelim ki gece midemiz çok kazandı. Ne yiyebiliriz, en rahat ve zararsız besinler nedir?

En zararsız besin mideyi erken terk eden besindir. Yani sıvı formdaki gıdalar. Çorba, yoğurt gibi. Böylelikle mideye ve bağırsaklara olan yükü azaltarak daha konforlu bir uykuya geçebiliriz. Bir kase yoğurda pul biber katmanın sihirli olayı buradan geliyor. Biz toplum olarak akşamları meyve yemeyi seviyoruz.

Bunun yerine; bir kase yoğurda pul biber, hatta zerdeçal, zencefil, karabiber de eklenerek tüketilmesini tavsiye ederim. Bir de gıdalar arasında antioksiden kapasitesi gramaj hesabı ile en yüksek olan; sumaktır. Herkes günde bir tatlı kaşığı sumak yesin ve şifalansın:) Bir de yaban mersini.

Protein ağırlıklı beslenme kavramı son dönemlerde çok konuşulmaya başlandı. Bu konuda da bilgi verir misiniz?

Protein değerinin miktarı; kişinin cinsiyetine, yaşına, hastalıklarına, spor yapıp yapmamasına göre değişkenlik göstermektedir. Bu yüzden şu kavram karmaşasından sıyrılmak gerekir; yüksek proteinli beslenme hatalı olan bir kavramdır. Doğru olanı protein ağırlıklı beslenmek kavramıdır. Düşük karbonhidratlı daha çok protein ağırlıklı olan diyetler.

Burada dikkat edilmesi gereken konu yüksek protein miktarının olmaması, kişilerin kendi kilolarının karşılığında alması gereken proteinin daha fazla üzerine çıkmamaları. Çünkü yüksek proteinli diyetler zamanla başta karaciğer, böbrek olmak üzere iç organlarımıza zarar vermeye başlar.

Bu tarz tek tip diyetler, zamanla vücudumuzdaki mikrobeseinlerin azalmasına, bazı kan parametrelerimizin negatif yönde değişmesine ve birtakım depoların boşalmasına sebebiyet verebilir. Bu durumda hastalıklı hale getirebilir kişiyi. Bu yüzden beslenmede ben genellikle dengeden yanayım.

Tavsiyem şu; zaman zaman protein ağırlıklı beslenme olmalı. Belki sadece kilo verme sürecinde, ayda 1 ya da 2 kez belirli aralıklarla daha protein ağırlıklı ve ekstra düşük karbonhidratlı diyetler yapılabilir. Çünkü her besin kendi içinde çok kıymetli mikrobesein öğelerine sahip. Bunlardan yetersiz kalmak zayıflamanın da formunu bozar.

Protein ağırlıklı beslendiğinde kişi asidik beslenmiş olur. Asidik beslenmenin en büyük dezavantajı bağırsak florasında bozulmalara yol açar. Kişi kabızlık sorunuyla karşı karşıya kalabilir. Protein ağırlıklı beslenen kişinin, kesinlikle fonksiyonel yağlara ve çok ciddi oranda sebze ihtiyacı vardır. Proteinin üç dört katı kadar sebze tüketmeli. Yoksa protein ağırlıklı bir diyet vücuda direkt zarardır.

Verdiğimiz kiloları geri almak çok kolay oluyor, ne yapmak gerek?

Kesinlikle bir beslenme programının en önemli kısmı kilonun korunduğu dönemdir. Kişiler zayıflamaya çalışırken, vücudu bir kalori kısıtlamasına maruz bırakır. Düşük proteinli ya da düşük karbonhidratlı diyetler, detoks programları gibi. Bir şekilde sürekli vücudu ekstra kısıtlı kaloriye maruz bırakmak, vücudun enerjisini aşağıya çekmek, vücudun zamanla bazal metabolizma enerjisinde (bir kişinin yaşamsal faaliyetlerini yerine getirebilmek için alması gereken, günlük asgari enerji) düşmelere yol açar. Bu da hızlı bir şekilde eski beslenmesine dönen kişilerde, bazal metabolizmanın düşmesi itibariyle depolamaya sebep olur.



Bu enerji diyet yapan kişilerde zamanla azalır. Ancak kişiler bunu unutmuş gibi davranır:) Kişi direkt eski kilosunun beslenmesine geri döndüğü zaman, bu kalori fazla kalori olmaya başlar ve karbonhidrattan çok kısıtlı beslendiği için karbonhidrat kıtlığı ile de karşı karşıya kalır. Vücut yarın bir gün alamayacağını tahmin ettiği karbonhidratı depolamaya alır ki; vücudun ilk yakıtıdır karbonhidrat. Kişi eğer hızlı bir şekilde beslenmesini normal bir kaloriye, standart bir enerjiye getirmezse verdiği kilodan daha fazla alması mümkün olur.

Yapılan en büyük hata; diyet programları bittikten sonra direkt eski beslenmeye dönmektir. Yoksa çok rahat verilen kilolar çok rahat muhafaza edilebilir. Geçiş yavaş yavaş ve hafif hafif yükseltilecek olmalıdır. Bizim geleneksel beslenmemizde Türk toplumu olarak bir hayli karbonhidrat bulunduğu için karbonhidratlara geri dönüş yaptığımız zaman, hızlı kilo almaya başlarız.

Herkesin detoks yapmasına ihtiyaç var mı?

Detoks kavramı genellikle yanlış bilinir. Vücudun kendi detoks kapasitesi vardır. Vücut kendi detoksunu kendisi yapar. Patron da burada karaciğerdir. Karaciğerin bu detoks kapasitesini desteklemek için gerçek bir detoksta;

- *Kişinin kesinlikle radyasyondan uzak kalması,
- *Vücudu yormayacak hafif gıdalar tercih etmesi,
- *Mutlaka fiziksel bir aktivite içerisinde olması,
- *Doğa ile iç içe olması, hava kirliliğine maruz kalmaması gerekir.

Bu koşullar sağlanmadığı takdirde meyve, sebze suları gibi tüketmeye çalıştığımız besinlerin, detoksifikasyon üzerinde pozitif yönde bir etkileri yoktur. Detoks sürecinde bir takım antioksidanların vücuda yüklenmiş olması gerekir. Biz suyunu sıktığımız meyve ve sebzeleri harmanlayarak tükettiğimiz, birkaç günlük programlarla detoks yapmış olmuyoruz. Bu konudaki yanlışın önüne geçmek lazım.

Şunu unutmamak lazım; bitkiler diüretiktir. Çok fazla diüretik tükettiğinizde mesela bitki çayları, maydonozlar, ispanaklar gibi.. vücudumuzdaki muhafaza olması gereken suyu da dışarı atmış oluruz. Bu detoks programları adı altında geçen, uygun koşullar sağlanmayan sıvı programlar, karbonhidrat oranı çok düşük programlar olduğu için kişinin karaciğer deposu boşalır ve tartıda birkaç gün içerisinde 3-4 kiloya kadar kişinin sonuç alması muhtemeldir.

Boşalan karbonhidrat deposunun tuttuğu su gittiği için, vücut kısa süreli ekstra sıvı kaybına maruz kalır. Dolayısıyla kişi tartıda ekstra düşük bir sonuç görür. Ancak programdan çıkıp, normal beslenmeye geçtiğinde verdiği o 1 ila 3 arasındaki kiloyu geri kalır. Karaciğer her bir gram karbonhidrat deposu için "3 cc" su depolar. O yüzden biz aslında sıvı muhafaza ediyoruz vücudumuzda. Karaciğer deposu düşük karbonhidratlı bir diyetle boşaldığı için; bu depoyu da kullanmış oluyoruz çünkü; buradaki her bir gramın tuttuğu üç gramlık su da aşağıya iniyor. Diyetlerdeki yanıltıcı kilo kaybının tam olarak teknik açıklaması budur.! **Yılda bir ya da iki defa, tüm uygun koşullar gerçekleştiği takdirde şifadır. Mental ve fiziksel olarak çok iyi gelir. Amaç kilo kaybı değil, iyileşme ve şifadır.**

Kaç öğün beslenmek lazım?

Beslenme öncelikle kişiye özeldir. Öğün sayısı da kişiye özel belirlemek gerekir. Araştırmalar da bu konuda birbiriyle çatışıyor. İki öğün beslenmenin daha iyi olduğunu söyleyen de var, üç öğün beslenmenin daha sağlıklı olduğunu söyleyen de. Sık sık beslenmenin sağlık açısından bir faydası olduğunu düşünmüyorum ben. İki öğün beslenmesi gereken kişiler de var üç öğün de. Herkes için tek kabul edilen bir beslenme sıklığı yok. Üzerinde durulması gereken konu kişinin sık sık atıştırmamasıdır.

Ana yemeklerinin arasında ortalama 4 ila 6 saat olmasına dikkat etmesi, ana yemek ile ara öğün arasına en az 2,5-3 saat koyması kuralına uyduğu takdirde kişi öğün sayısını kendi metabolizmasına özel belirleyebilir. Üç ana yemekten daha fazlasını asla önermiyorum. Güne erken başlayan ve yoğun tempo çalışan ya da fiziksel aktivite düzeyi fazla olan kişiler üç öğün beslenebilir. Daha yaşam koşullarına uyum sağlayan kişilerin, iki öğün beslenmesinde fayda var. Mesleki tecrübeme göre; öğlene kadar açlığı tavsiye etmiyorum. Kişinin öğleden önce bir öğün; öğleden sonra bir öğün tercih etmesinde fayda görüyorum. Sürekli olarak güne öğle yemeğinden başlamayı da yanlış buluyorum.

Acıkmasak da yemek yemeli miyiz?

Acıkılmadığı takdirde tüketim yapılmasının taraftarı değilim, eğer akşama yığılma olmuyorsa tabii. Ancak; günümüz toplumunda insülin direnci gibi iştah yönetiminde ciddi problemi olan birçok insan var. Bu kişiler iştah dürtülerini dinlememeliler. Onlara özel bir tedavi protokülü mutlaka belirlenmeli. O yüzden kişiler kendi iştahına süreci bırakmamalıdır. Tokken asla bir şey tüketilmemelidir.

Düzenli beslenmede bile vücut alıştığı için yine de kilo alınabiliyor. Vücudu şaşırtmak gerekiyor mu?

Vücut her şeye karşı duyarsızlaşır. Tıpkı; bir ortama girdiğimizde ilk aldığımız güzel bir parfüm kokusunu bir süre sonra almamamıza benzer. Vücut; tek tip beslenmeye karşı da, uzun süre yapılan spora karşı da duyarsızlaşır. Kişi etkisini görmemeye başlar. Bundan sebep beslenmeyle alakalı sık sık bir revizyon şart.

Bazen tek öğün beslenme, bazen iki öğün, üç öğün beslenme; bazen bir ara öğün, bazen iki ara öğün, en önemlisi güne ilk başladığımız öğün üzerinden değişiklik tasarlamak gerekir. Bazen meyve yemeye başlamak, bazen protein ağırlıklı başlamak gibi değişiklikler yaparak, kilo kayıp sürecindeyseniz kilo kaybetmenizi destekleyebiliriz. Buna düzenli düzensiz beslenmek diyoruz biz uzmanlar. Vücuttaki duyarsızlaşmanın bu şekilde önüne geçiyoruz. Kişinin istikrarlı bir şekilde kilo vermesini bu şekilde sağlıyoruz.

İş dışında neler yaparsınız?

Aktif spor yapan birisiyim. Fitness, box, tenis, plates, vücut geliştirme, uzun km bisiklet sürme, dans, yürümek, koşmak ve yeni tutkum yoga :) Fiziksel aktivitenin mutluluk hormonu ve sağlık üzerindeki etkilerini biliyorum. Şarkı söylemeyi severim. Bu arada gitar çalmayı öğreniyorum. Güzel manzaralı bir yerde kitap okumayı çok severim. Aktivite planlamaktan çok hoşlanıyorum. Toplu organizasyonlara sıkça katılıyorum. Konferans vermek, söyleşi vermek gibi..



YAĞLAMACI

-KAYSERİ'DEN-

Böylesi Varken



Yağlama



Tereyağlı Sucuk



İzmir Bombası



Islama Köfte



Yaprak Ciğer



Çi Börek



Cumhuriyet Mah. Atatürk Bul.
No: 421/12 Atakum SAMSUN

Çorba, Salata, Yoğurt Turşu
Tatlı ve Çay İkramımızdır.

☎ 0551 170 02 68
📷 yaglamacitr

1 9 4 6 ' D A N B E R İ

SOFRANIZIN DEĞİŞMEYEN

Rezzeti



 **elit fırın**

Atakum: Denizevleri, Atatürk Bulvarı, No:46 - **56'lar:** Bahçelievler, İstiklal Caddesi, No:208
Gazi Caddesi: 19 Mayıs, Gazi Caddesi, No:77 - **0 (362) 438 80 22**



Hotel REstoran PAstane

Aradığın "Her şey" Horepa'da!

Horepa

ENDÜSTRİYEL MUTFAK EKİPMANLARI



Merkez: Liman Mah. Gezi Cad.
No:8/13-14 İlkadım/SAMSUN

0362 228 62 26
/ info.horepa@gmail.com /

Şube: Toybelen Mah. 1185. Sok.
No:3/3 İlkadım/SAMSUN