Follow

SAYI : 125 · HAZİRAN 2021

12TL

AİLE ŞİRKETLERİ VE VELİAHT KOÇU

SEZİN SİVRİ

EN BÜYÜK YATIRIMIMIZ İNSAN ÜZERİNE OLMALI

MUTFAĞIN EĞLENCELİ JÖNÜ

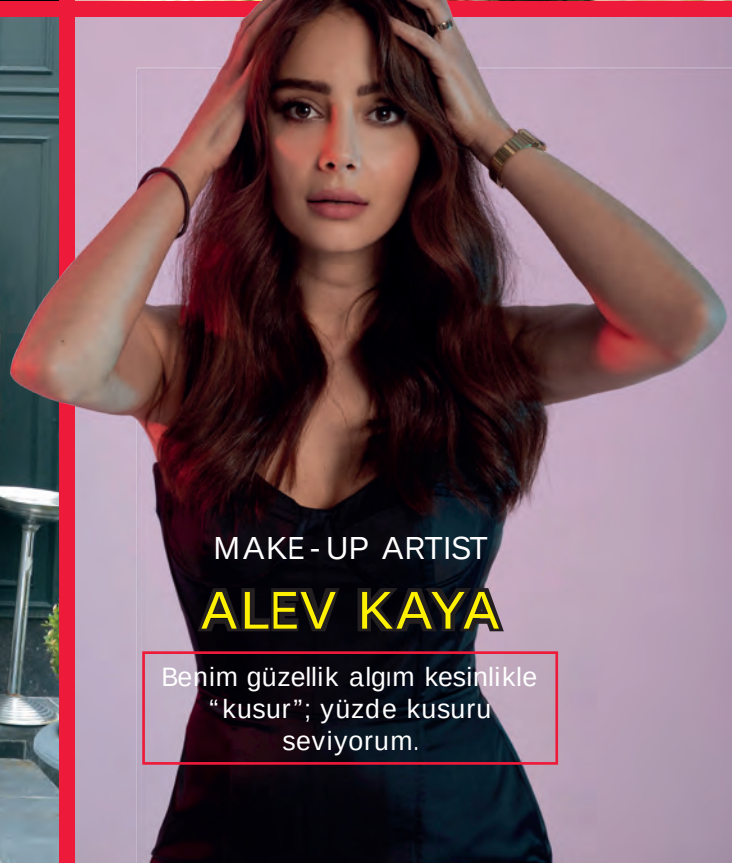
AYVAZ AKBACAK

"Başarının sırrı, kesinlikle hedefleriniz olmalı. Hedefinizi bilmezseniz, boşa atılmış ok gibi gidersiniz."

GENÇ ÇİFTİN MUTLU GÜNÜ

MELİKE YAŞAR & İ.ONUR ATAKAN

TOPRAK BEBEK İÇİN BULUŞTULAR



MAKE-UP ARTIST

ALEV KAYA

Benim güzellik algım kesinlikle "kusur"; yüzde kusuru seviyorum.

ESKİŞEHİR'İN
MAGAZİN MARKASI

10.YIL

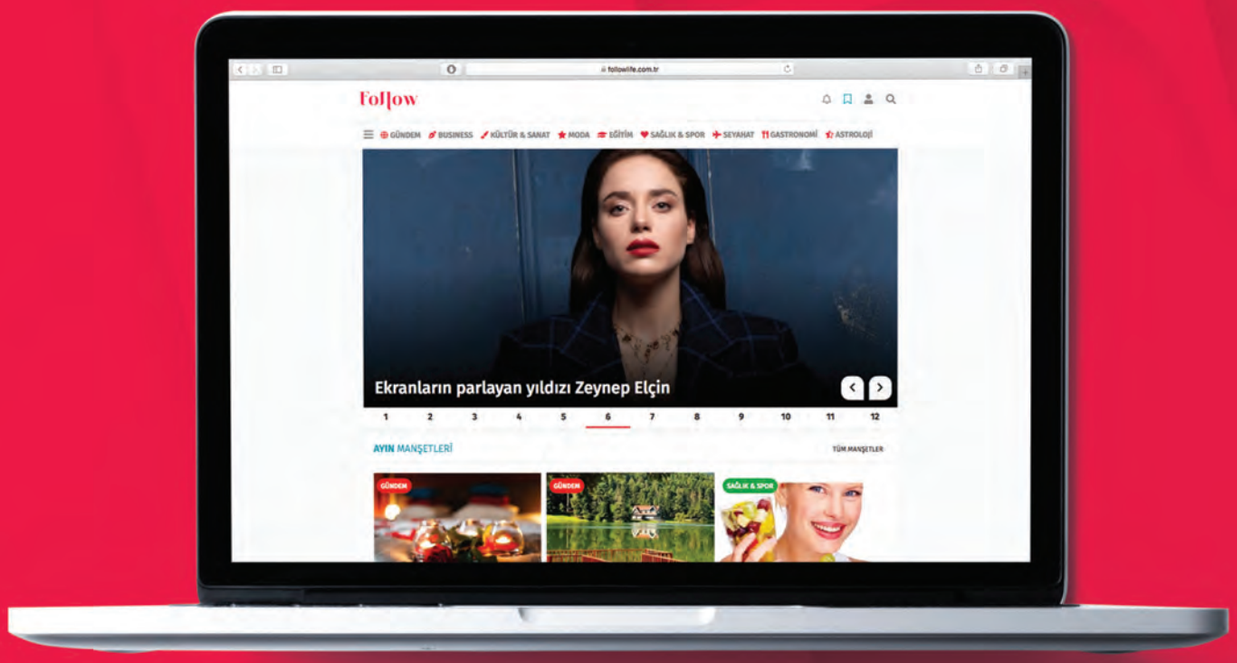
Follow
MAGAZİN

10. YILINI TAMAMLAMIŞ OLMANIN GURURUYLA

DİJİTAL

PLATFORMA **KAPILARINI AÇIYOR**

HAYATI TAKİP ET



www.**followlife**.com.tr

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA

Yeni Nesil İklimlendirme Sistemine Sahip

1500M²

Sağlıklı ve **Ferah**

KAPALI **SALON**

KENT PALACE

Düğün · Davet · Organizasyon

Şehrin yaşam merkezi dediğimizde, kalbinin attığı yer aklımıza gelir.
Orası; eğlencenin, en renkli etkinliklerin ve buluşma planlarının odak noktasıdır.
İşte, Cassaba Modern de Eskişehirliler için en güzel tesadüflerin ve
keyifli sohbetlerinin merkezidir. Sizde, Cassaba Modern'in bu ayrıcalıklı
konumu ile kazandıran cıvıl cıvıl dünyasının bir parçası olmak isterseniz;

"bildiğimiz çok iyi bir yerde"

buluşalım!

Uzm. Dr. Dilek TUNALI

SEDASYON

(DERiN UYKU) ile

Acısız Tedavi

RANDEVU

[0222] **322 02 48**

Haftaiçi: 09:00-22:00
Pazar Günleri Kapalı

Batıkent Mh. Ulusal Egemenlik Blv. No:12 Tepebaşı/Eskişehir

Global
Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

DİŞ HEKİMLERİMİZ

Dt. Miray
TOSUN

Diş Eti Cerrahı
Altan MEHMEDALİ

Dt. Esra
NEHİR

Dt. Barış
SAĞLAM

Dt. Tuğçe
BÜYÜKTOĞRUL

Dt. Enes Anıl
GÜRPINAR

Dt. Hilal
KIRAÇ

Güvenle Gülümseyin

www.globaldent.com.tr

anaçağ
anaokulu

bir anaokulunda
iki yabancı dil eğitimi

Öğrencilerimiz sürekli İngilizce ve Fransızca'ya maruz kaldıkları bu programda eğitim saatleri içerisinde tüm alanlarda hem sınıf öğretmenleri hem de yabancı dil öğretmenleri ile birlikte zaman geçirmektedirler. Öğrencilerimizin dil becerilerini geliştirirken aynı zamanda özgüvenlerinin oluşmasına ve mutlu oldukları bir ortamda ifade edebilme becerilerinin gelişmesine özen gösterilmektedir.

Öğrencilerimizin ikinci bir dil öğrenmeleri anadillerini öğrenmelerini etkilemez veya yavaşlatmaz. Aksine beyin okul öncesi dönemde ki dili birbirinden ayırt etmeden, gelişimini paralel olarak sağlamaktadır. Araştırmalara dayalı olarak anadilini geliştirmede olumlu katkıları bulunmaktadır.

Bilimsel Açıklama

BEM 'Bilingual Education Model' ; dil öğreniminde Türkçe ve İngilizce'ye bir arada maruz kalınması anlamına gelir. 0-6 yaş grubunda bir bireyin beyninde bulunan sinaptik bağlantılar yetişkinlere oranla daha fazladır. Beyindeki bu sinaptik bağlantılar kullanılmadığı zaman kaybedilir. Nitekim araştırmalar doğrultusunda; yetişkinlere göre okul öncesi dönemde doğru yönlendirme ve mükemmel eğitim ile öğrenim hızı daha kalıcı ve kolaydır.

Batıkent Mh. Bülent Ecevit Blv. Geven Sk. No:4/A
Tekpark Yaşam Merkezi Tepebaşı/Eskişehir

www.anacag.k12.tr - anacag@anacag.k12.tr
(0222) 315 00 20

3 What's your favourite

INDEX

İMTİYAZ SAHİBİ

SF MATBAA REKLAMCILIK BASIN YAYIN SAN. TİC. LTD.ŞTİ

Özgür Fetih Demirdaş • Serkan Can Zengin

Genel Koordinatör
Banu Demirdaş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Esra Güneş

Fotoğraf Editörü
Can Catker

Görsel Yönetmen
N. Bihter Erdem

Magazin Muhabiri
Şerife Varol

Reklam Koordinasyon
Hasan Bıçak
0 532 130 30 98

Abonelik Hattı
0 530 821 54 09

Katkıda Bulunanlar
Banu Siyahi
Furkan Canarslan
Feyza Azdiken
Uzm. Klinik Ayşe Dönerce
Av. Hüseyin Akçar
Av. Dr. Ali Önal

Banka Hesap No
Akbank / Köprübaşı Şubesi
0096141-0155

IBAN
Tr83 0004 6001 5588 8000 0961 41
Akbank Köprübaşı Şb.

Yönetim Yeri
Ertuğrulgazi Mah. Arzugül Sk. No:42 Eskişehir

İletişim Hattı
followmagazin@yandex.com
Web: www.followdergi.com
www.followlife.com
info@followlife.com.tr

Baskı
Desen Ofset
Birlik Mah. 448. Cad. 476. Sk. No:2
Çankaya / Ankara
Tel: 0 312 496 43 43
info@desenofset.com.tr

Dağıtım
YİRMİALTI PUSULA
Satış Noktaları
Stüdyo Özgür
Adımlar Kitabevi
İnsancıl Kitabevi

Yayın Türü
Yerel Süreli Yayın
ISSN 2146-0345

Derginiz elinize ulaşmadığında "0 222 222 00 02 " nolu telefonu arayabilirsiniz. İlanların sorumluluğu ilan sahiplerine, yazıların sorumluluğu yazarlarına aittir. Follow Magazin dergisinde yazılan yazılar kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

14 SEZİN SİVRİ

20 AHMET CAN AKDEMİR

24 VANESSA MORENO

AYVAZ AKBACAK
30

ALEV KAYA
30

UZM. DR. TUĞBA KARA NAZİROĞLU
68

HAYATA DÖNÜŞ

Esra Güneş
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Her geçen gün biraz daha normalleşip, hayata döndüğümüz bu günlerde özlemle ve hasretle beklediğimiz birçok şeye artık kavuşmanın sevinci ve heyecanını yaşıyoruz. Bir tarafta tatil hazırlıkları, yazın sıcaklığı ve ihtişamı yaşamın güzelliğini bir kez daha gözler önüne serip, bize umut aşılıyor. Umutla, azimle ve bol enerjiyle sizlere yine yaz mevsimine yakışır harika bir Haziran sayısı hazırladık.

Kadınların; tüm alanlarda aktif olarak yer alması, karar alma ve yönetim mekanizmalarında bulunması, o toplumun gelişmesi, ilerlemesi için son derece önemlidir. Bu ay Follow'a konuk olan isimlerden biri olan, erkek egemen dünyada gücü, özverisi ve bilgisiyle ön plana çıkan Aile Şirketleri ve Veliaht Koçu Sezin Sivri, pozitif liderliği ile iş dünyasına atılacak kadınlara ilham veriyor. Birçok alanda başarısını ispatlamış, yükselen bir ivmeyle kariyer hayatına devam eden Sivri, röportajımızda bahsettiği geleceğe yönelik projeleriyle iş dünyasında adından sıkça söz ettirecek görünüyor.

Eskişehir'e öğrenci olarak geldiği ilk yıllardan itibaren iş hayatına atılan, yaptığı işlerle kısa sürede kendini Eskişehirlilere sevdiren Ahmet Can Akdemir ile Follow'a özel bir röportaj gerçekleştirdik. Çok genç yaşta atıldığı medya sektöründeki başarısının yanı sıra; organizasyon ve reklam sektörlerine de imzasını atmaya hazırlanan Akdemir, ilkini gerçekleştirdiği Eskişehir Başarı Ödülleri'nin ikincisi hakkında da merak edilenleri yanıtladı. Eskişehir'in marka değerine yakışır işlere imza atmak istediğinin altını çizen genç isim, ilerleyen dönemlerde tüm Türkiye'de kaliteli işler yapacağının sinyallerini veriyor.

Bir diğer konuğumuz dünyaca ünlü birçok platformda adını dansçılığı ile duyurmuş, daha sonra yöneldiği DJ'lik performansı ile ise kendine hayran bırakarak başarısını bu alanda sürdürmüş, herkesin bildiği ismi ile DJ Vanessa Moreno ile Follow okurlarına özel bir röportaj gerçekleştirdik. Müzikseverlerin yoğun ilgi gösterdiği başarılı isim; özel hayatını, pandemi döneminde yaşadıklarını ve hedeflerini bizlerle içtenlikle paylaştı.

Gastronomi ve mutfak sanatları son yıllarda ülkemizde hak ettiği yere gelirken, bu hak edilmiş konumun önemli öncü şeflerinden Ayvaz Akbacak ile bu sayımız için bir araya geldik. Oyuncu olmak için çıktığı yolda, mutfakların komik ve eğlenceli jönü olan Akbacak, sektördeki başarısından özel yaşamına merak edilenleri yanıtladı. Enerjisini yaptığı yemeklere, programlara ve yazdığı köşe yazılarına yansıtan başarılı şef, röportajımızda da etkisini hissettiriyor ve samimi bir röportaj çıkıyor ortaya...

Uzun zamandır röportaj yapmak istediğimiz, İstanbul da bir marka haline gelmesinin yanı sıra dünya çapında da gittikçe güçlenen bir isim olan Make up Artist Alev Kaya Furkan Canarslan'ın moda ve stil ajandasına konuk oldu. Okurken bir yandan da aynaya bakmaktan kendinizi alıkoyamayacağınız bir röportaj gerçekleştirdi. Mutlaka okumanızı öneririm.

Eskişehir'de kendi tarzıyla ön plana çıkan kadınlar, hemcinslerine ilham vermek ve modayı daha yakından sunabilmek adına her geçen gün yeni bir butik açmaya devam ediyor. Son zamanlarda adını sıkça duymaya başladığımız isimlerden biri Senem Kelebek. Mariposa Butik kurucusu genç ve başarılı isim ile özel ve samimi bir röportaj yaptık ve modaya dair tavsiyelerini aldık. Özellikle hanımlar, ilginizi çekecektir…

Peki, Haziran sayımızda başka kimler ve neler var?

Hüseyin Akçar'ın Hayata Dair köşesine konuk olan Oda Sanat Galerisi'nin sahibi Özlem Kanat Örneksoy…

Bi-Fikir KAP'ta "Alışveriş Fişi Geri Dönüşümü" projesi ile finalde üçüncülük derecesi alarak önemli bir başarıya imza atan Anadolu Üniversitesi öğrencileri Merve ve Deniz Bayram…

Kentin nabzının yeniden atmaya başladığı etkinlikler, rengarenk düğün ve organizasyonlar…

İş dünyası için önemli haberler ve şehirden ve ülkemizden güncel bültenler, özenle hazırladığımız gezi ve moda sayfalarımız, en özel sağlık ve güzellik makaleleri ile yine bir aradayız.

Artık daha ferah, daha özgür günlerde karşılaşacağımız inancıyla,

Keyifli okumalar…

www.followmagazin.com
/Follow Magazin
/follow magazin
/follow_magazin

Aile Şirketleri ve Veliaht Koçu

SEZİN SİVRİ

Kadınların; tüm alanlarda aktif olarak yer alması; karar alma ve yönetim mekanizmalarında bulunması, o toplumun gelişmesi, ilerlemesi için son derece önemlidir. Bu ay Follow'a konuk olan isimlerden biri olan, erkek egemen dünyada gücü, özverisi ve bilgisiyle ön plana çıkan Sezin Sivri, pozitif liderliği ile iş dünyasına atılacak kadınlara ilham veriyor. Birçok alanda başarısını ispatlamış, yükselen bir ivmeyle kariyer hayatına devam eden Sivri, röportajımızda bahsettiği geleceğe yönelik projeleriyle iş dünyasında adından sıkça söz ettirecek görünüyor.

"En büyük yatırımımız insan üzerine olmalı.

Başarılı iş insanı olarak, kariyer yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Kurumsal iş hayatımda Strateji Geliştirme, Erp – Bilişim ve İnsan Kaynakları alanlarında yönetici ve danışman olarak çalıştım. Sonrasında kendi işimi; danışmanlık şirketimi ve e– ticaret sitemi kurdum, ardından tekstilde kendi markamı yarattım.

Sentinus Danışmanlık ve Koçluk'un kurucusuyum; Profesyonel Koç, Mentor, Eğitmen, Konuşmacı ve Moderatörüm. Veliaht Koçuyum ve Aile Şirketleri danışmanıyım. Aile Anayasaları yazıyorum, işin ve ailenin işle olan ilişkilerinin kurumsallaşması üzerine danışmanlık veriyorum. Bağımsız yönetim kurulu üyeliği yapıyorum.

Kurum içi mentorluk, koçluk sistemleri kuruyorum. Kendi markam olan Pozitif Liderlik isimli yeni nesil liderlik modeli başta olmak üzere liderlik gelişim eğitimleri veriyorum.

Sürdürülebilirlik finansmanı bir diğer işim, Güney Afrika merkezli bir şirketin sürdürülebilirlik finansmanı çözümlerinde Türkiye partneriyim. Ayrıca şirketlere hisse bazlı yatırım yapan Doğu Avrupa ve Avrasya menşeli bir yatırım fonun da Türkiye temsilcisiyim. Bunların dışında teknoloji ile ilgili bir girişim arifesindeyim.

Medya sektöründe ulusal ve yerelde farklı medya kuruluşlarında köşe yazarlığı yaptım. Milliyet Gazetesinin Ege ekinde 13 yıldır köşe yazılarım yayınlanıyor. TEDx konuşmacısıyım.

Dönüşümü destekleyen ve diğerlerini yönetmek veya yönlendirmek yerine güçlendiren, iyi hisseden ve iyi hissettiren pozitif liderlere ihtiyacımız var.

Pozitif Liderlik üzerine eğitimler veriyorsunuz, pozitif liderlikten kısaca bahseder misiniz? Eğitimleriniz nasıl gidiyor?

Pozitif Liderlik, eski iş odaklı ve kahraman liderlik anlayışının yerini alacak olan insan odaklı ve bütüncül yeni bir liderlik yaklaşımı. Özellikle iş dünyasında ama aslında toplumsal yaşamın her alanında fark ettiğimiz önemli bir değişime işaret ediyor ve çözüm sunuyor. Pozitif Liderler de günümüz dünyasının ihtiyaç duyduğu, odağında insan olan ve bizleri olumlu bir geleceğe taşıyacak olan yeni liderler.

En önemli kaynağımız insan. En büyük yatırımımız insan üzerine olmalı. Eğitim sistemini ve liderlik anlayışlarımızı ve çalışma şekillerimizi revize temeliyiz. Son derece eğitimli ve nitelikli çalışanlardan ve müşterilerden oluşan günümüz iş dünyasında, anlam ve mutluluk arayışı da git gide artıyor. Değerler ön plana çıkıyor. Dönüşümü destekleyen ve diğerlerini yönetmek veya yönlendirmek yerine güçlendiren, iyi hisseden ve iyi hissettiren pozitif liderlere ihtiyacımız var.

Üstelik liderlik artık sadece tepe yönetimin elinde değil bunu unutmamalıyız. Bir insanın -sıradan bir durumda bile- diğer insanların daha iyi olmaları için çaba göstermesi, gerçek anlamda bir liderliktir. Liderlik sadece iş dünyasıyla, siyaset ile, Endüstri 4.0 ya da teknoloji ile alakalı bir süreç de değildir. Toplumsal bir süreçtir. Kitlesel olduğu kadar bireyseldir de. Zaten Pozitif liderlikte de liderliği; kendimiz, takımımız, organizasyonumuz ve bütünün iyiliği için pozitif değişimi tetikleyebilmek, bunun için gerekli sorumluluğu alarak bilinçli seçenekler yaratabilmek olarak tanımlıyoruz.

4 yıldırı aşkın süredir, ülkemizin en önemli kurumlarına, farklı sektörlerdeki ve büyüklüklerdeki iş dünyası liderlerine, siyasilere, girişimcilere, sivil toplum kuruluşlarına Pozitif Liderlik eğitimi veriyorum, ayrıca 500 civarında lise ve üniversite öğrencisine bu eğitimi verdim. Sonuçlarını ve yarattığı etkileri ve değişimi gözlemleme ve ölçme sansım oldu. Geldiğimiz nokta çok sevindirici. Pozitif liderlik üzerine yaptığım Positive Leadership başlıklı TEDx konuşmamı arzu ederseniz izleyebilirsiniz.

İş dünyasında istikrarlı bir başarı yakalamanın sırrı nedir?

Kendinizi iyi tanımanız gerekiyor, ardından ne yapmak istediğinizi bilmek geliyor. Gözünü diktiğiniz yere gidersiniz. Büyümezseniz küçülürsünüz. Sizi buraya kadar getirenler, daha ileri götürmeyecektir. Değişmek, dönüşmek zorundasınız. Dünyanın gittiği ve gözünüzü diktiğiniz yere giderken sorunları, krizleri bir gelişim fırsatı olarak görmeli, çözmekten, öğrenmekten, gelişmekten keyif almalı, bunları da dayanıklılık ve uyum kapasitenizi arttırarak hayata geçirmelisiniz diyebilirim. Başarı böyle gelir.

Yakın bir zamana kadar geleceği erken okuyan, geleceği tahmin edip, buna göre pozisyon alanlar mutlu ve başarılı olur diyorduk. Bu tarifte biz geleceğin karşısında edilgen bir konumdaymışız gibi bir algı vardı. Oysa geleceğe katlanmak zorunda değiliz, geleceği tasarlayabiliriz ve geleceği yaratanlardan olabilirsiniz. Günümüz dünyasının global anlamdaki başarı tanımı ve sürdürülebilir başarının anahtarı da budur.

Geleceğe katlanmak zorunda değiliz, geleceği tasarlayabiliriz ve geleceği yaratanlardan olabilirsiniz. Günümüz dünyasının global anlamdaki başarı tanımı ve sürdürülebilir başarının anahtarı da budur.

İş dünyasında pozitif bakış açısı ne kadar önemli ve yeterlidir?
Negatif bir zihinle pozitif bir hayat yaşayabilmemiz imkânsız. İyi hissedelim, iyi hissettirelim, savaş, şiddet, yıkıcı rekabet ve yıkıcı teknolojilerden arınmış bir dünyada yaşayalım istiyorsak öncelikle bakış açılarımızı değiştirmeliyiz. Her şeyi başarmamız imkânsız ama yeteneklerimiz, bilgimiz ve sevgimiz ile birçok şeyin üstesinden gelebiliriz. Negatif duygular ve negatif durumları yok sayalım demiyorum. Amaçsızca ve etkisizce gerçeklikten uzak bir Pollyannacılıktan da bahsetmiyorum. Yapamayacağımız şeylerin yapabileceklerimizi engellemesine izin vermemeliyiz. İçimizdeki en iyiyi bulmanın peşine düşmeliyiz. Her durumda elimizden gelenin en iyisini yapmak ve herkes için iyi olacak olanı yapmaktan bahsediyorum.
Pozitif Liderliğin ilk ve en önemli stratejisidir pozitif bakış; yaşamın her alanında ama özellikle de insanlarla ilgili olarak zihnimizi olumlu olan şeylere odaklamayı seçmektir. Nelerin olmadığına ya da neleri yapamadıklarına değil neyin yapabileceğine bakmaktır. Durum, olay ve kişilerde iyiyi görmek için çaba harcamalıyız. Ancak bu sayede fırsatları görebilir ve daha iyiye ulaşabiliriz.
İş dünyası sonuçlarla ilgilenir; fırsatları görebilmek ve hayata geçirmek, bunu yaparken de bizi o fırsatlara götürecekler insanlarla buluşmak, onları bir arada tutup liderlik etmek üzerine kuruldur. Bunu gerçekleştirebilmemiz için öncelikle bakış açımızın pozitif olması gerekir ama tabi ki tek başına yeterli değildir.

Üzerinde durduğunuz yapay zekâ konusu var, önümüzdeki dönemde yapay zekânın hâkim olacağı alanlar nelerdir?
Yapay zekanın temelinde, makinelerin verileri işleyerek insanlarda olduğu gibi kendi kendine öğrenme kabiliyeti geliştirmeleri anlamına gelen makine öğrenimi yatıyor. Teknolojideki yeri; her çeşit bilgiyi işleme yöntemini değiştirerek noktaları birleştirmek olarak tanımlıyor. Yapay zekâ, sanal gerçeklik, otonom araçlar, makine öğrenimi, veri işleme ve robotlar; bu kavramların hepsi birbirine bağlı.

Zaten hali hazırda pek çok alanında yapay zekâ aktif olarak kullanılmakta. Bunlara örnekler; tüketici davranışları ile pazarlama, sağlık, eğitim, güvenlik, ulaşım, mobilite, tarım, finans ve bankacılık sektörleri. Yakın gelecekte bu sektörlerdeki kullanımı daha da artacak ve hayatımızın her alanında aktif olarak yapay zekâ kullanıldığını göreceğiz.
Distopik bilim kurgu filmlerinin başrolünde olan yapay zekâ, ilk başta karanlık bir algı yaratabiliyor ama öyle olmaması bizim elimizde. Öncelikle yapay zekayı bir tehdit olarak görmekten vazgeçmeliyiz, insana ve insanlığa hizmet edecek şekilde kurgulamalıyız. Bu noktada yapay zekayı geliştirenlerin etik değerleri yüksek insanlar olması da çok önemli.

Pandemi sürecinden geçerken, sizin bu süreçte neler yaptığınızdan, iş ve kişisel olarak ne tür önlemler aldığınızdan bahseder misiniz?

Pandemi sürecinde özellikle danışmanlık, uzaktan eğitim ve liderlik koçluğu işlerim çok yoğunlaştı diyebilirim. Dernekler adına projeler yürüttüğüm ve instagram canlı yayınlarını yaptığım için de genelin aksine bana ekstra zaman kalmadı. Zaten çok kitap okurdum ve farklı alanlarda sürekli eğitim alırım, pandemi sürecinde de bol bol eğitim aldım. Daha çok meditasyon yaptım, toplu meditasyonlara katıldım. Şamanik yolculuklara ara vermiştim, tekrar başladım. Clubhouse etkin kullanıyorum; Pozitif Liderlik ve Aile Şirketleri Kulüplerimde odalar açarak yayın yapmaktan keyif alıyorum.

Uzaktan liderlik ve hibrit çalışma konuları ile yeni girişimlerim üzerine odaklandım diyebilirim. Her şeyden önce sağlık, pandeminin gereği her kurala uydum ve her önlemi aldım.

Pandemi sürecini atlatabilirsek, eski yaşantımıza dönmemiz mümkün müdür? Sizin düşüncelerinize göre bizi neler bekliyor?

Endüstri 4.0 ile geldiğimiz noktada artık eski klasik liderlik anlayışı ve çalışma şekli ile iş yapabilmemiz, zaten imkansızdı. Küresel rekabet ortamında teknoloji yatırımı da dijital dönüşüm de artık bir seçim ya da tercih değil, tamamen bir zorunluluktu. Bununla birlikte toplum 5.0 da bize yaşam şekillerimizin değişeceğini açıkça işaret ediyordu. Teknoloji ve değişen dünya düzenine paralel olarak bizim de dönüşmemiz gerekiyordu, pandemi tüm bu süreçleri hızlandırdı.

Vizyoner ve kaynağı olan işletmeler ve bireyler de zaten bu alt yapıların hazırlıkları içindeydiler. Tabi pandemi ile sağlık ve çalışan güvenliği konuları farklı bir noktaya taşınmış olsa da aslında öngördüğümüz bir boyuttu ve bu vesile ile erkene alınmış oldu. Bütünün iyiliğini, sevgi temeli eylemleri, doğanın, insan sağlığının ve sürdürülebilirliğin önemini de anlamış olduk.

Bu noktada değişime direnmenin, eskiyi aramanın, eskiye tutunmanın bir faydası olmayacağı gibi eskiye dönmekte mümkün olmayacaktır. Değerlerimizi koruyarak her alanda değişimin, dönüşümün ve yeni dünya düzenin bir parçası olmalıyız. Adaptasyon gücümüzü, dayanıklılığımızı yüksek tutmalı, odağımıza gelişimi ve insanı koymalıyız.

Aile ve özel yaşantınıza gelecek olursak, nasıl bir Sezin Sivri bizi karşılar? Neler yapar, nelerden hoşlanır?

Ne kadar sakin görünsem de disleksi olduğum için yerimde durmam biraz zordur. Bunu bir lütuf olarak görüyorum. İçimde bitmek bilmez bir yaşam enerjisi, farklı şeyleri görebilme yeteneğim, değişik bir bakış açım ve güçlü bir hayal gücüm var. Farklı ilgi alanlarım olmasına rağmen bunların hepsiyle eş zamanlı ilgilenebiliyorum.

Yaz benim için çok önemli. Teknemde ve denizde olmaktan büyük keyif alıyorum. Seyahat diğer ayrı bir tutkum, işim gereği Türkiye'nin pek çok iline gidiyorum zaten. Onun dışında yurt dışına çok sık seyahat ederim. Tam bir dünya insanıyım, nerde olursam olayım kendimi evimde gibi hissedebiliyorum. Güzel yemeklerden, gurme lezzetlerden, dünya mutfaklarını denemekten ve atmosferi özel, ambiyansı, ruhu olan mekanlara gitmekten büyük keyif alıyorum. Her gün düzenli meditasyon yaparım. Büyük aile seviyorum. Farklı profillerde pek çok arkadaşım vardır. Herkesi bir araya getiririm, sosyal biriyimdir.

Çok kitap okurum, benim en değerli şeylerim kitaplarım. Bilimi ve teknolojiyi yakından takip ederim. Rezonans konunu, kuantum, nörobilim ve yapay zekâ odağımda olanlar. Ayrıca bilimle, spiritüalizmi ve ezoterik öğretileri birbirine yakınlaştıran ve birbirlerini doğruladıkları konular üzerinde çalışan bilim insanlarını yakından takip ediyorum. Sosyal girişimcilik konusunu da çok önemsiyorum. Pek çok sivil toplum ve meslek kuruluşunda aktif yer alıyorum. İnsana dair her şey ve henüz çok gündemde olmayan yakın geleceğin konularını bulup, uğraşmak benim ilgi alanlarım.

Gelecek dönem için farklı plan ve projeleriniz var mı?

Pozitif liderliğin ve koçluğun insanlar üzerindeki dönüştürücü gücünü ve etkili birer araçlar olduklarını bildiğim için her daim odağımda olacaklar. Aile şirketleri de hem dünya genelinde hem de ülkemizde ekonominin lokomotifi olma özelliği taşıdığı, toplumsal, kültürel ve çevresel pek çok alanda da değer yarattığı için aile şirketleri ile çalışmalarımdan da vazgeçmem imkânsız. Bunların yanı sıra hayata geçirmeyi çok arzu ettiğim ve üzerinde çalıştığım teknolojiye ve dijital platformlara yönelik iki farklı projem var. Dijital çağın parlayan yıldızlarından birkaç alanında yeni girişimler ve yatırımlar gündemimde.

Fırsat bulup pozitif liderlik üzerine yazdığım kitabımı artık bitirmek istiyorum. Televizyon programı yapmam için teklifler geliyor ama doğru zamanı bekliyorum.

Işın Karaca sahalara yeni teklisi 'Bir Yol Var' ile geri dönüyor

İki büyük müzisyen 9 yıl sonra yeniden 'Bir Yol Var' şarkısı sayesinde bir araya gelerek unutulmaz bir projeye daha imza attılar.

'Mevzu Bu Mu?, 'Nazarlardanmış', 'Serçe' gibi şarkılarını, dünyayı etkisi altına alan Pandemi döneminde yayımlayan Işın Karaca, 18 Haziran Cuma günü en yeni teklisi 'Bir Yol Var'ı, DMC&Akış Production ortaklığında dinleyicisinin beğenisine sunuyor.
Prodüktörlüğünü Işın Karaca ile Can Yapıcıoğlu'nın birlikte yaptığı, sözü müziği Cansu Kurtçu'ya düzenlemesi Can Yapıcıoğlu'na ait 'Bir Yol Var'ın video klip yönetmenliğini Adil Yirmibeş gerçekleşti.

Cansu Kurtçu İle 9 Yıl Sonra Yeniden

Işın Karaca, 2013 yılında büyük ses getiren Her Şey Aşktan albümünde Cansu Kurtçu imzalı parçalarla listelerde aylarca boy gösterdi. İki büyük müzisyen 9 yıl sonra yeniden 'Bir Yol Var' şarkısı sayesinde bir araya gelerek unutulmaz bir projeye daha imza attılar. Erdem Sökmen (gitar), Eylem Pelit (bas gitar), İstabul Strings (yaylılar), Mustafa İpekçioğlu (ud) gibi usta müzisyenlerin enstürmanları ile katkıda bulunduğu şarkının vokallerini Cihan Okan ve Işın Karaca üstlendi. 'Bir Yol Var'ın vokal kaydı ve editini Serkan Öztürk İskender Paydaş'ın Bodrum stüdyosunda; mix, mastering'i Aliş Kaygusuz yaptı.

LAZER İLE BEYAZLATMA
İşlem bittiğinde sonuç gözle görülür. Tedavi klinikte uygulanır.

EVDE BEYAZLATMA
Tedavi ortalama 1-4 hafta sürer. Evde hekim kontrolünde uygulanır.

EV+ OFİS TİPİ BEYAZLATMA
Klinikte tedavi uygulandıktan sonra 2-3 gün ev tipi beyazlatma ile işlem desteklenir.

DİŞ BEYAZLATMA

Bazı dişlerde doğumsal ya da sonradan kullanılan antibiyotikler gibi nedenlerle dişlerde meydana gelen içsel renklemeler olmakla birlikte, günlük olarak tüketilen yiyecek ve içecekler veya sigara kullanımı sonucu dişlerin dışsal renklenmesine neden olan etkenlerde dişlerimizin doğal beyazlığını gölgelemektedir.

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ
www.umithastaneleri.com.tr
0 222 335 0 335
umithastanesi
eskisehirozelumithastaneleri

Sektörün yükselen ismi;

AHMET CAN AKDEMİR

Eskişehir Kahve Festivali, kahve severlerin hem dünya kahvelerini deneyimleyebileceği hem de sektörün Türkiye'deki önde gelen isimlerinden ücretsiz eğitimler alıp seminerlere ve workshoplara katılabileceği Türkiye'nin en büyük konsept festivallerin bir tanesi olacak.

Pandemi nedeniyle maalesef ikincisi gerçekleşemeyen Eskişehir Başarı Ödülleri'nin, yeni düzende net bir tarihi var mı? İkincisinde ilkine göre ne tür değişiklikler/eklemeler yapıldı?
Maalesef ertelemek durumunda kaldık. Bu yıl verilecek ödüller "2020-2021 ödülleri" olarak takdim edilecek. Yine ünlü bir isim sunucu olarak karşımıza çıkacak, sürpriz bir konsere ve defilelere de imza atabiliriz.
Geçtiğimiz yıl tiyatral düzende gerçekleşen tören bu yıl Es Group'un yakın geçmişte Eskişehir'e kazandırdığı, şehrin en görkemli davet salonu olduğunu söyleyebileceğim Kent Palace Event Center'da yemek eşliğinde ve yine ES TV canlı yayınıyla gerçekleşecek. Yaklaşık 1500 kişilik salonda pandemi koşullarını da göz önünde bulundurarak 750 kişilik bir düzen sağlayacağız. Net bir tarih söylemek için çok erken olsa da sonbaharda gerçekleştireceğimizi umuyorum.

Düzenleyeceğiniz Eskişehir Kahve Festivali de maalesef pandemi nedeniyle gerçekleşemedi, o festival nasıl ilerleyecek?
Festival denilince birçoğumuzun aklına alkollü müzik festivalleri geliyor.
Dünyada uzun süredir yapılıyor olsa da kahve festivalleri Türkiye'de de son yıllarda oldukça revaçta. Tabii ki yine konserler ve doyasıya eğlence var. Ve bi'dünya kahve var.
Biz de Eskişehir'e ulusal çaplı bir organizasyon kazandırarak Türkiye'de faaliyet yürüten birçok markaya, yerel firmalarımız öncülüğünde ve önceliğinde, Eskişehir'le tanışma olanağı sunduk.
Eskişehir Kahve Festivali, kahve severlerin hem dünya kahvelerini deneyimleyebileceği hem de sektörün Türkiye'deki önde gelen isimlerinden ücretsiz eğitimler alıp seminerlere ve workshoplara katılabileceği Türkiye'nin en büyük konsept festivallerin bir tanesi olacak. Aynı zamanda kahve sektörünün de birbiriyle tanıştığı ve network edindiği bir festival…
Ancak, sizin de dediğiniz gibi yine pandemi dolayısıyla ertelediğimiz bir organizasyon oldu. Amacımız sonbaharda okulların açılmasıyla birlikte Eskişehir Kahve Festivali'ni de hayata geçirebilmek.

Reklam sektörüne de el attınız, bu sektöre başlamanız nasıl oldu? Bu alandaki hedefleriniz neler?
Aslında dijital reklamcılığın içerisinde hep vardık. Kendi reklam faaliyetlerimizi çoğu zaman kendimiz yürüttük. Şimdi dışarıya da hizmet veriyoruz.
Eskişehir'de çok sayıda reklam ajansı mevcut. İşini çok iyi yapanlar olduğu gibi daha amatör çapta hizmet verenler de var. Biz, Eskişehir'de reklam çalışmalarının kimi zaman kurumsal ihtiyaçlar doğrultusunda değil de daha ezbere yapıldığını düşünüyoruz. Bu alanda bir eksiklik gördük, doğru firmayla doğru reklam ve PR kampanyaları yürütmek için kolları sıvadık.
Eskişehir'de bazı firmalardan şu sözü siz de sık sık duymuşsunuzdur: "Biz reklam konusunda İstanbul ile çalışıyoruz." Bizim amacımız İstanbul'un da bizimle çalıştığı bir ajans inşa etmek.

Planlarımız pandemi dolayısıyla sekteye uğrasa da hedefimiz çalışma yürüttüğümüz alanlarda Eskişehir'in marka değerine yakışan işler inşa etmek ve bir Eskişehir firması olarak tüm Türkiye'de başarılı işlere imza atmak.

Pandemi sürecini sizi nasıl etkiledi, neler yaptınız?
Yaptıklarımızdan ziyade yapamadıklarımızdan bahsetsek daha doğru olur. Çünkü hiçbir şey yapamadık. Az önce de bahsettiğim gibi pandemi süreci faaliyet yürüttüğümüz tüm alanları etkiledi. Yani belirli bir kayıptan bahsetmiyorum, yüzde yüze varan bir kayıp var.
İş kaybı yaşayan diğer sektörlere baktığımız zaman medya ve organizasyon sektörleri daha dar bir alan olarak kalıyor. Bu sebeple çok da dikkate alınmadık maalesef.
Proje ürettiğimiz, dinlendiğimiz ve projelerimiz hayata geçirip geçiremeyeceğimizi bilemediğimiz bir süreç oldu bizim için.

Özel yaşama gelecek olursak, nasıl birisiniz? Günlük hayatınızda neler yapmaktan keyif alırsınız?
Aslında yeni yeni keyif aldığım şeyleri arıyorum diyebilirim. Komik ya da abartılı gelebilir ama yıllardır aralıksız çalışıyorum. Sevdiğim bir işe sahibim. Benim en sendromsuz günüm Pazartesi günleridir örneğin. Koşturmacadan fırsat bulduğum zamanlarda ise kendime vakit ayırmayı tercih ediyorum.

Eskişehir medya sektörüne katkıda bulunan biri olarak, Eskişehir medyasını nasıl değerlendirirsiniz?
Estağfurullah. Bir katkım olduğu düşüncesinde değilim. İlerleyen süreçte belki ses getiren dijital yayınlar hayata geçirebiliriz.
Eskişehir, öğrenci olarak geldiğim yıllarda gördüğümde de şaşırdığım, medya hayatıyla, yayın organlarıyla kurumsal anlamda gelişmiş bir şehir. İşini gerçekten çok iyi yapan profesyonellere sahibiz. Özellikle Es Group'un, televizyonuyla, gazeteleriyle, dergisiyle, matbaasıyla Eskişehir medyasını getirdiği düzey olağanüstü.
Gördüğüm tek eksiği ise yayın organlarının dijitalleşme eğilimlerinin pek fazla olmaması.
Önümüzdeki süreç için hedef ve planlarınız nelerdir?
Ulusal çapta gerçekleştirilen başarılı işleri Eskişehir sosyal hayatına kazandırmak bana çok keyif veriyor, özellikle organizasyon alanında. İmkânlar el verdiği ölçüde araştırmaya ve elimden gelenin en iyisini yapmaya gayret gösteriyorum.
Eskişehir, kendi iç dinamikleriyle Türkiye'de örnek gösterilecek işler yapmaya oldukça müsait. Ancak, şehrin sosyal hayatını etkileyen birçok başarılı işin şehir dışından kısa süreliğine gelen kişilerce yapılıyor olması beni rahatsız ediyor. Bu rahatsızlık "Şehrin parası dışarıya gidiyor." düşüncesinin yarattığı rahatsızlıktan ziyade "Bunu biz neden yapmıyoruz? "un rahatsızlığı.
Planlarımız pandemi dolayısıyla sekteye uğrasa da hedefimiz çalışma yürüttüğümüz alanlarda Eskişehir'in marka değerine yakışan işler inşa etmek ve bir Eskişehir firması olarak tüm Türkiye'de başarılı işlere imza atmak.
Kökümüz her zaman Eskişehir'de kalacak ama dallarımız 7 bölgeye uzansın istiyoruz.

DJ
VANESSA MORENO

"Müzik ve Dans benim yaşam biçimim"

Dünyaca ünlü birçok platformda adını dansçılığı ile duyurmuş, daha sonra yöneldiği DJ'lik performansı ile ise kendine hayran bırakarak başarısını bu alanda sürdürmüş, herkesin bildiği ismi ile DJ Vanessa Moreno ile Follow okurlarına özel bir röportaj gerçekleştirdik. Müzikseverlerin yoğun ilgi gösterdiği başarılı isim; özel hayatını, pandemi döneminde yaşadıklarını ve hedeflerini bizlerle içtenlikle paylaştı.

Ya siyah ya beyaz, bende gri yoktur.

İlk olarak bize kendinizden bahseder misiniz?
Gerçek ismim Tuçe Taşbaş. 1985, Karşıyaka doğumluyum ve özel konservatuar modern dans mezunuyum. Aşırı hiperaktif, enerjisi hiç bitmeyen biriyim, herkeste beni böyle tanır. Enerjimi müzikle birleştirip, başarı olabileceğime inandığım bir alana yöneldim ve bu mesleğe başladım. Yedi yaşında dünya tatlısı bir kızım var; Eylül Jaylin. İkinci ismini bilerek yabancı koydum belki anne mesleğini seçer ve dj olur diye düşündüm.

Müziğe olan ilginiz ne zaman başladı ve sektöre girişiniz nasıl oldu?
Ben kendimi bildim bileli müziğe her zaman ilgim vardı. Okul yıllarımda hep müzik kolundaydım. İlkokul, ortaokul ve lise yıllarında da dans grubum vardı. Her zaman koreografileri ben hazırlar, dans ekibini ben seçerdim. Müzik ve dans benim yaşam biçimim.

DJ'lik serüveninizin nasıl başladığından bahseder misiniz?
Asıl mesleğim dansçılık. Yıllarca birçok sanatçı ile TV programları, klipler, konserler gibi birçok platformda çalıştıktan sonra iki dizimde meslek hastalığı olan menüsküs yırtığı oluştu ve bu yüzden âşık olduğum mesleğimi yapamaz hale geldim. Çünkü provalarımız çok ağır oluyordu, dans edememeye başladığımda çok üzüldüğüm bir süreç içine girmiştim. Bu dönemde DJ liği denemeye karar verdim ve hemen gidip eğitimlerini aldım. Yeni mesleğime 'merhaba' dedim. İyi ki tercih etmişim, ölene kadar bırakmayı asla düşünmüyorum.

DJ'liğin sizi en çok zorlayan ve en keyif aldığınız yönleri nelerdir?
Bu meslekte beni en çok zorlayan sürekli şehir dışı seyahatleri oldu. Evime sadece bavul yenilemek için geliyor, en fazla iki gün kalabiliyordum. Son bir buçuk senedir pandemi dolayısı ile devamlı evimdeyim ve yaklaşık 1,5 yıllık pandemi sürecinde aslında o seyahatleri çok ama çok özlediğimi anladım.

Aslında dansçısınız, dansa profesyonel olarak devam etmeyi düşünüyor musunuz?
Daha önce de bahsettiğim gibi asıl mesleğim dansçılık. Ben eğitimimi birçok yurtiçi ve yurtdışındaki ünlü isimden aldım. Onlarla çalıştıktan sonra eğitmen olarak dans okullarında ve birçok üniversitede görevime devam ettim. Fakat kızım dünyaya gelince bırakmak zorunda kaldım ve şimdi sadece DJ lik ve DJ eğitmenliği yapmaktayım. Belki ileride hem dans hem DJ lik okulu açabilirim. Tek çatı altında böyle bir hayalim var.

Vanessa Nail Center'ın kurucususunuz, burayı açma fikri nasıl gelişti?
Günümüzde kozmetik ve bakım çok revaçta olduğu için ve kendi harcamalarımı göz önüne alarak bu sektöre girdim. Bilirsiniz ki biz kadınlar kendimize bakmayı, güzel ve bakımlı görünmeyi çok seviyoruz. Vanessa Nail Center için çok daha büyük hayallerim var.

Mesleki kimliğiniz dışında, özel hayatınızda nasıl birisiniz? Neler yapmaktan keyif alırsınız?
Mesleki kimliğim dışında, özel hayatımda aynı şekilde enerjik ve devamlı hareket halinde devam ediyor. Güne çok erken başlarım, saat 05:00 gibi kalkıp spor yaparım. Zamanımın çoğunu kızıma ayırırım. Çoğu zaman güler yüzlü ama sinirlendiğimde tüm gemileri yakabilecek biriyim. Ya siyah ya beyaz, bende gri yoktur. Oldukça duygusal bir yapım var. Terazi burcuyum. Tek çocuğum ve aşırı sevgi dolu bir aile ortamında büyüdüm. Bu yüzden temas ve ilgi bağımlısıyım. Tüm olumsuz taraflarıma rağmen kendimi, hayat enerjimi çok seviyorum. Benden bir tane daha yok, biraz deliyim ve beni böyle kabul ettikleri için çevremdekilere çok teşekkür ederim.
Arkadaşlarımla vakit geçirmekten çok keyif alırım. Sahilde tek başıma saatlerce yürümek bana huzur verir, kendimi dinlerim. Balık tutmaya bayılırım. Kızımla her Pazar 'anne-kız' günümüz vardır, o dünyanın en keyifli günüdür. Ailemle vakit geçirmek bana çok keyif verir çünkü sıradan bir aile değiliz. Babamla deliler gibi dans ederiz, annemle kostüm partileri yaparız. Keyifli ve hareketli bir aileyiz.
Benim için her saniye her saat önemlidir. Her an, her şeyi keyifli hale getirebilirim.

Maalesef pandemi döneminde en çok etkilenen sektörlerin başında eğlence ve müzik sektörü geldi. Bu konu hakkındaki düşünceleriniz neler?
Pandemi herkeste olduğu gibi benim için de çok zorlu bir süreç. Hepimizin alışmış olduğumuz bir yaşam standardı var ve bir gün değişmiş bir dünyaya uyandık. Tamamen hazırlıksız yakalandık, bir anda işsiz kaldık. Ben belki meslektaşlarıma göre biraz daha şanslı olabilirim çünkü başka bir işim daha var. Ama ne yazık ki tüm sektörler etkilendi ve birçok meslektaşım gibi kenarda olan tüm birikimimi bozmak zorunda kaldım. Şu an hayatımı idam ettirmeye çalışıyorum, ekstra bir lüks harcama yapamıyor en küçük bir harcamayı bile hesap etmek durumunda kalıyorum. Zaman zaman aile desteği alıyorum iyi ki varlar. Buradan onları ne kadar sevdiğimi söylemek istedim. Bu zor günlerin hepimiz için tez zamanda bitmesi dileği ile…
Başımıza ülkece ne gelirse gelsin sektör olarak ilk önce bizler etkileniyoruz. Bu konuda bizlere çok büyük haksızlık edildiğini düşünüyorum. Önlemler baştan alınmış olsaydı bütün dünyada olduğu gibi clubler bizde de açılmış olacaktık ve sektörde çalışanlar işsiz kalmayacaktı. Pandeminin üstünden neredeyse 1,5 yıl geçmesine rağmen biz hala çözümsüz bir şekilde bekliyoruz.

Bundan sonraki süreç için hedef ve planlarınızdan bahseder misiniz?
Öncelikle âşık olduğum mesleğime ömrüm yettiğince devam etmek. Kızıma iyi bir gelecek sağlamak.
Ve çocukluğumdan beri en büyük hayalim olan Dans ve DJ lik mesleğini birleştirip güzel bir okul açmak.
Her zaman hayallerim vardı hala var hepsini yapmayı hedefliyorum. Güzel bir marka yarattım 'Vanessa nail center' İnanıyorum ki biz ailecek daha da büyüyeceğiz.
Bu güzel röportaj için teşekkür ederim. Sizleri çok seviyorum. Beni hep enerjimle hatırlayın.

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ®

SAĞLIĞINIZA ÖZEN

GÖSTERDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ

ÖZEL ÜMİT CHECK-UP PROGRAMI

KADIN CHECK-UP

ERKEK CHECK-UP

ÇOCUK CHECK-UP

TARAMA PROGRAMINA DAHİL OLAN

KANSER VE COVID-19

TARAMA TESTLERİ İLE ERKEN TANI VE TEDAVİ İÇİN ÖNLEM ALABİLİRSİNİZ.

Özel Ümit Hastaneleri'nde, yaş ve cinsiyete göre oluşturulmuş, olası hastalık ve risklerin tanı ve tedavisi için kişiye özel Check -Up Programları uygulanmaktadır. "Sağlık Riski Değerlendirme" adı verilen bu yöntemle elde edilen sonuçlar doğrultusunda kısa sürede gerekli yönlendirmeleriniz ve kontrolleriniz gerçekleştiriliyor.

Check -Up, sağlık sorunu olmayan bir kişinin yaş, kalıtsal yapı ve çevresel faktörler de dikkate alınarak, olası hastalıklarının erken dönemde tespit edilmesini ve önlem alınmasını amaçlayan sağlık taramasıdır. **Check-Up yaptırmak,** ileri evrelerde tedavisi zorlaşan hastalıkların erken teşhisini sağlar, böylece en kısa zamanda tedaviye başlanabilir.

CHECK-UP BİLGİ & RANDEVU HATTI

0 530 104 06 18

0 222 335 0 335

eskisehirozelumithastaneleri

umithastanesi

www.umithastanesi.com.tr

Türkan-Ahmet Yaşar

Nida Atılır, Fazilet,Mustafa Atılır

Nihal Doğruöz, Türkan Yaşar

Nihal Doğruöz, Celalettin Doğruöz

Ersin-Özlem Karakoç

Celalettin Doğruöz

Hazan Yağcı, Büşra Koçak

Halis-Leyla Özer

Ahmet Yaşar, Celalettin Doğruöz

Sücanya Yapar, Kaan Badeli

Sücanya Yapar, Kaan Badeli

Nihan-Aytuğ Öder

Mustafa Değer Bilgeç, Nilgün Yıldırım

Kaan Badeli, Bekir Can Çanak, Kenan Badeli

Özlem San

Fulya Oğuz, Suna Oğuz

Hazan Yağcı

Eda Tezcan, Hazan Yağcı

Güldem Yağcı

Aysun Duru, Filiz Kozanlıoğlu, Ayse Toraman

Büke Akyıldız

Mutfağın eğlenceli jönü:

AYVAZ AKBACAK

"Başarının sırrı, kesinlikle hedefleriniz olmalı. Hedefinizi bilmezseniz, boşa atılmış ok gibi gidersiniz."

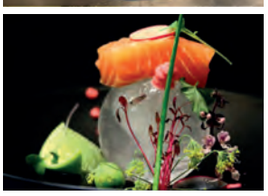
Gastronomi ve mutfak sanatları son yıllarda ülkemizde hak ettiği yere gelirken, bu hak edilmiş konumun önemli öncü şeflerinden Ayvaz Akbacak ile bir araya geldik. Oyuncu olmak için çıktığı yolda, mutfakların komik ve eğlenceli jönü olan Akbacak, sektördeki başarısından özel yaşamına merak edilenleri yanıtladı. Enerjisini yaptığı yemeklere, programlara ve yazdığı köşe yazılarına yansıtan başarılı şef, röportajımızda da etkisini hissettiriyor ve samimi bir röportaj çıkıyor ortaya...

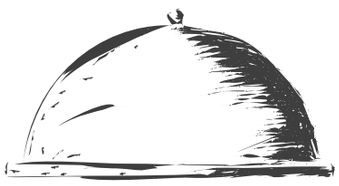
İlk olarak bize kendinizden ve kariyer yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Ben aslen Zile-Tokat doğumluyum. Oyunculuk için çıktığım yolda, İstanbul'a gelişimle işler beklediğim gibi çıkmayınca kendimi mutfakta buldum. Hayatta kalmak için çalışmak gerekiyordu, hayallerim oyunculuktu ama mutfakta bulaşık yıkarken buldum kendimi. Hırslı ve çalışkan yapımla başladım kariyer hayatıma. Sektör içerisinde yılların verdiği tecrübe beni aşçılıkta ilerletse de aklım ekranlardaydı. Bir taraftan çalışıyor, bir taraftan spor yapıyor, bir taraftan da ekran önü eğitim alıyordum. Sektör içerisinde kaliteli mekânlarda çalışıp yükselmeye başlayınca, magazin ve gazetecilerle yollarımız kesişmeye başladı. Gazete, dergiler yemekleri yayınlamak paylaşmak istese de ben hep oyuncu olmak istediğimi vurguluyordum.

Bir gün, değerli bir gazeteci ablamız röportaj esnasında 'oyuncu olmak istiyorum dediğimde deli olduğumu söyleyip neden kendi sektöründe jön olmuyorsun dedi. O zamanlar ünlü şef kavramı yoktu, yıl 2000. O gün benim gastronomiye bakışım değişti. Söyledikleri çok kafama yatmıştı ve o gün işimle ekranı nasıl birleştiririm düşünceleri oluştu. Sonra TV, gazete ve dergiler başladı. Tarifler, köşe yazıları, kuşak programlar vs. derken merdivenleri yukarı doğru tırmanıyordum. Türk ve dünya mutfakları, insan sağlığı ve beslenme, hasta yemekleri, şifalı yemekler üzerine çalışmalar, araştırmalar yapmaya başladım. Dönemin Türkiye'deki yabancı şefleri ile kontak kurup özel eğitimler aldım. Birçok otel, restoranın yönetici şefliğini yaparken aynı zamanda ekranların aranan şefi haline geldim.

2012 İKA Dünya Aşçılar Olimpiyatlarında ülkemizi temsil edip, dünya ikincisi, dünya üçüncüsü oldum. Beş yılda bir yapılan bu yarışmaya dünyanın en iyi şefleri katılıyordu. Yurt içi-yurt dışı birçok yarışmalarda ödüller aldım ve aynı zamanda lisanslı jüri görevinde halen devam etmekteyim. Birçok özel okullarda eğitim ve konferanslar veriyorum. Son zamanlarda hayalim; uzayda yer çekimine karşı yemek yapmak ve ayrıca Türkiye'de sağlıklı yemek çalışmalarına öncülük ettim ve iki güzel kitap yaptım. 2016 yılının "en başarılı şefi" ödülüne layık görüldüm.





"Hedefinizi bilmezseniz, hangi sektörde olursanız olun boşa atılmış ok gibi gidersiniz"

Başarılı ve sevilen bir şef olarak, başarıyı yakalamanın sırrı nedir?
Başarının sırrı, kesinlikle hedefleriniz olmalı. Hedefinizi bilmezseniz, hangi sektörde olursanız olun boşa atılmış ok gibi gidersiniz. Varabileceğiniz mevkii kafanızda şekillendirip, o mevkiye hangi engel olursa olsun varmak için çaba göstermelisiniz. Emekli olmak için değil, dünyada iz bırakmak için çalışmalısınız. Ve kesinlikle ekip arkadaşlarınızı eğiterek ve onlardan öğrenerek çalışma ortamı kurmalısınız. Sadece kendi doğrunuzu değil çoğunluğu dinleyip gerçek doğruya karar vermelisiniz. Egolarınız, mesleğinizin önüne geçerse hiç olursunuz. Ve hiçbir işin sonunu kimse öğrendim dememeli, sonu yoktur hiçbir şeyin. İnsan bilgisayar gibi olmalı, gün içinde yaşadıklarını ertesi güne güncelleyip devam etmeli ve hep kalbinizi dinlemelisiniz. Yenilikçi, araştırmacı olmalısınız. Kalıplaşmış fikirler, koyun sürüsü gibi toplu hareket yönetimidir. Bazen çılgınlık delilik ya zirvedir ya büyük yanlış, arada yapmak gerek. Eğer siz, siz olmak istiyorsanız farklı olmalısınız.

Son yıllarda gastronomiye olan ilgi arttı, bunu neye bağlarsınız?
Gastronomi güzel bir sektör. İnsanlarla iç içesiniz, bir de yemek yapan insana saygı ve sempati oluşuyor, herkesin kalbine midesinden gidiliyor malum. Ama sektörde artış aslında bizim yıllar önce mücadelesini verdiğimiz; Türk aşçısının değerini artırma çabası yeni meyve veriyor. Getirisi güzel, bir de kraldan önce yemeğin tadına bakan şeflerdir. Daha büyük ego olur mu?
Herkesin geninde yemek yapmak vardır, her insanın aslında hayatta kalmak için mutfağa girmişliği var. Bu sebeple biraz da keyifli. Ben hep şunu söylerim, sevgilinden ayrılırsan geç mutfağa bir yemek yap unutursun çünkü dünyanın en iyi terapisi.

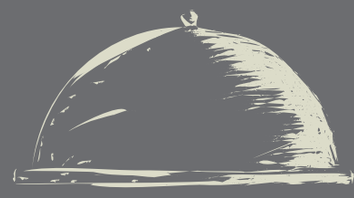
Sosyal medyada da oldukça yüksek takipçiniz var, sosyal medya sayesinde şeflerin daha görünür olduğunu düşünüyor musunuz?
Sosyal medya, aslında doğru kullanılırsa bir nimet ve gerçekten bir değer. Ama yanlış kullanımda bildiğiniz çöplükten daha kötü. Sosyal medya dünyanın öbür ucunda çıkan bir şeyi, bir fikri, ürünü vs. saniyeler içinde önünüze koyuyor. Ayrıca, dünyadaki tüm kültürlerin nasıl beslendiği, neler tükettiği, her şeyi görebiliyorsunuz. Bundan güzel başka ne olabilir? Ama yapacağınız kötü kullanım, dünyaya hem şahsınızı, hem de sorumlu olduğunuz Türk mutfağını yanlış anlatabilir, o yüzden doğru kullanılırsa gerçekten harika.

Aile ve özel yaşantınızda nasıl birisiniz? Keyifle yaptığınız aktiviteleriniz var mı?
Aile yaşamımda biraz deli dolu, komik bir insanımdır. Çevremdeki dostları eğlendirmek belki oyunculuk hevesidir bilemiyorum ama bulunduğum ortamda dikkatleri üzerime çekmeyi seviyorum. Aile içerisinde de öyle, çocuklarla çocuk olmak hoşuma gidiyor. İş disiplini başka özel yaşam başka. Mutfaklarda çok stresli, sinirli bilirler ama bir o kadar da mutfakların komedyeni derler.

Malum hala pandemi sürecindeyiz, siz bu süreci nasıl geçiriyorsunuz?
Pandemi başlamadan önce yemek programım vardı, canlı yayın sunuyordum. Biraz panik oldum, programı bırakıp eve kapandım. Sonra ilk günler herkes gibi sosyal medyadan tarifler vs. hepsinden bıktık, bari bir işe yarasın dedim 25 kilo hedef koydum ve kilo verdim.

Pandemide yeme-içme sektörü en çok etkilenen sektörlerden oldu, bu konuyla ilgili düşünceleriniz neler?
Tabi bizim sektöre hep ölmeyecek sektör olarak bakılırdı, sonuçta insan yaşamı için gerekli şeylerden biri ama tüm dünyayı etkilemesi, ayrıca gıda sektöründen bu kadar bulaş endişesi maalesef ki sektörde çok kan kaybına sebep oldu. Şimdi bizim sektörde kiralar yüksektir, çalışanlar yüksek maaş alır, bunları üst üste koyduğunuzda bir işletmenin aylarca kapalı kalmasının verdiği zararı, kaybı siz düşünün. Sadece işletme değil, işletmede çalışan herkesin, yüzlerce aileyi etkiledi. Bu konu gerçekten üzücü ama inşallah güzel eski günlere döneriz diye umut ediyorum.

Egolarınız, mesleğinizin önüne geçerse hiç olursunuz.



Türkiye gastronomi konusunda gerçekten bir değer, muhteşem bir ülke. Her yeri farklı lezzet yöresi…

Türkiye'yi gastronomi ve mutfak sanatları açısından nasıl değerlendirirsiniz?
Türkiye gastronomi konusunda gerçekten bir değer, muhteşem bir ülke. Her yeri farklı lezzet yöresi… Yaylasında, köyünde pişen her yemek ayrı bir kültür, ayrı bir lezzet. Ama bugüne kadar yanlış tanıtılmış, yanlış algılanmış. Bizim bunu kırmamız gerek. Yıllarca Türk mutfağı denilince; döner, kebap, simit olarak bildi Avrupa bizi ve yurtdışındaki yanlış konseptler yüzünden bizim mutfağımız sağlıksız ve ağır algılandı. Oysa Türk mutfağında her şey var, Ege'si, Anadolu'su her yerin ayrı bir beslenme ve kültür geçişi, muhteşem bir ürün yelpazesi var ama doğru anlatamamışız. Biraz da bizim özenti yaşam şeklimizdendi, Avrupa restoranlarını ülkemize getirdikçe Türk mutfağına talep azaldı ve yetişen aşçılarda dünya mutfağında çok para var, onu öğrenelim algısı oldu. Bir dönem biraz tökezlese de son yıllarda herkes özüne döndü. Şimdi modern Türk mutfağı, sokak lezzetleri, yöre konseptleri aldı başını yürüdü. Bu da sevindirici bir durum tabi ki, iyi şef olmak isteyen tüm dünyadaki yemekleri, beslenmeyi, kültürü araştırmalı ama önce kendi kültüründen başlamalı, önce kendi mutfağını öğrenmeli. Nasıl ki doğduğumuzda Türkçe konuşmayı öğreniyorsak, önce Türk mutfağı, sonra kendini geliştirmek adına tüm dünya mutfaklarını öğrenmeliyiz.

Önümüzdeki süreç için farklı plan ve projeleriniz var mı?
Önümüzdeki süreç için tabi ki planlarım olacaktır. Bu virüs, aslında biraz insan yaşamında şu an yaşayanlarda bir reset yaptı. Artık eski yaşam, eski beslenme devam etse de buna alışmak zor olacak bence. Buna uygun yemek yapmayı öğrenmek ve buna uygun beslenme, belki sağlıklı yemekler üzerine bir TV programı olabilir. İnsanların buna ve bu bilgilere ihtiyacı var.

TOPRAK BEBEK İÇİN BULUŞTULAR

SMA hastası Toprak bebek için düzenlenen yardım kahvaltısını çok sayıda katılım oldu.
Kahvaltının organizatörlerinden Ebru Demir kahvaltı gelirinin ayrıca yapılan açık arttırma ile gelirlerinin tamamının Toprak bebeğe bağışlandığını bildirdi. Ebru Demir sözlerine şöyle devam etti. Tüm Eskişehir olarak Toprak bebeğe yardım için kenetlendik. Büyük bir umutla ameliyat için gerekli olan miktarı toparlayabilmek için var gücümüzle çalışıyoruz. Umarız en kısa sürede Toprak bebeği sağlığına kavuşmuş olarak aramızda göreceğiz.

Diler Şentürk

Ebru Demir

Ayşe Alışkan-Hanife Yıldırım

Bahar Entok

Gülay Çavuşoğlu

Beste Güder

Nejla Duran

Setenay Ay

Yeşim Üstünbaş

Ebru Utku

Sibel Gencer

Ayşe Nur Atışkan

Bahar Demir

Make-Up Artist Alev Kaya

Benim güzellik algım kesinlikle "kusur"; yüzde kusuru seviyorum.

Röportaj: Furkan Canarslan

Güzellik ve çirkinlik algısını biraz ters düz etmeye hazırlanın.
Güzelliğin portresini yapmasını istesek "bakacağımız tablo" kendisi gibi eşsiz ve büyüleyici olacaktır.
Elinin değdiği her yerde de bunu görmemiz mümkün. Hadi o zaman, bütün "facecartarı" yırtın atın ve en başarılı Make-Up Artistlerden biri olan Alev Kaya ile tanışın. İstanbul da bir marka haline gelmesinin yanı sıra dünya çapında da gittikçe güçlenen bir isim o.
Okurken bir yandan da aynaya bakmaktan kendinizi alıkoyamayacağınız bir röportaj gerçekleştirdik. Ha ayrıca, gülümsemenin bile bu denli yakıştığı biriyle tanışmak da cabasıydı.
Aynaların tozunu almayı unutmayın. Keyifli okumalar! Ha pardon makyaj yapmalar…

Alev Hanım, sizi sektörünüzde elbette tanıyorlar. Okuyucularımıza ve sizi tanımayanlara kendinizi nasıl tanıtırsınız?
2009 yılında MAC Cosmetics'te işe başladım, 2016 yılına kadar da burada çalıştım. Kasiyer olarak girdiğim yerde 6 ay sonra yönetici pozisyonuna atandım. İşten ayrıldığım süreye kadar da burada yönetici pozisyonunda devam ettim. 2016'da MAC'ten ayrıldıktan sonra freelance olarak mesleğime devam ettim.

Hayalini kurduğunuz ve yapmak istediğiniz bir makyajı bizimle paylaşır mısınız? Kime yapardınız?
Sezen Aksu'ya doğal tonlarda ve doğal teknikle bir makyaj yapmak isterdim.

Makyajın bir modası var mı?
Kesinlikle var. Ancak önemli olan kişinin kendine yakışan makyajı tercih edip, uyguluyor olması. Kişinin kendine yakışan makyaj şekli, onun için en doğrusudur.

Makyajda marka ve ürünün etkisi ne kadardır? Siz en çok hangi ürünleri tercih ediyorsunuz?
Tabii ki makyajda ürünün etkisi var. Ancak ucuz ürün kötüdür diye bir şey yok. Bu ürünün ucuzluğuyla değil, kalitesiyle alakalı bir şey. Tene sürülen ürünlerin cilt sağlığına da etkisi olacağından kalitesinin ön planda olmasını gerektiğini düşünüyorum. Sonuçta o ürünlerle yapılan makyaj bütün gün ciltte kalacak. Bu nedenle malzemelerin içeriği çok önemli.

En sık hangi ürünleri tercih ediyorsunuz?
BB krem favori makyaj ürünüm. Özellikle fondöten kullanmıyorum, sağladığı daha doğal cilt görüntüsü için BB kremi tercih ediyorum.

Bu yaz makyajda hangi renkler veya teknikler trend? okuyucularımız için birkaç minik tüyo alabilir miyiz sizden?
Bu yaz ıslak ten makyajı ve pastel renkler trend olacaklardan birkaçı olarak sayabilirim.

Ne tür makyajlar yapıyorsunuz? "Benim imzam bu!" dediğiniz ve tarzıyla ön plana çıkardığınız makyajınızın en belirgin özellikleri neler?
Benim tarzım genelde "no make-up make-up" tarzı makyajlar; yani yoğun ürünleri, örneğin yüzü aşırı kapatan fondötenleri asla tercih etmiyorum. Eğer yüzde kapatmam gereken bir yara izi, sivilce vb. varsa, onu yoğun ürünlerle ama mutlaka ince ve küçük dokunuşlarla kapatmaya çalışıyorum. Ten makyajında mat görüntüyü sevmiyorum, cildin sağlıklı ve aydınlık görüneceği şekilde teknikler uyguluyorum ve buna göre ürünler tercih ediyorum. Yanaklarda da aynı şekilde ıslak ve hafif nemli bir görüntü yaratıyorum. Tüm bunların yanında, çok yoğun görünen takma kirpikleri de tercih etmiyorum. Yani makyajda doğallıktan yanayım diyebilirim.

Güzellik günümüzde idealize özelliklerden gitgide uzaklaşıyor. Kusurlar mesela; yeni güzellik anlayışında önemli bir yerde. Bir make-up artist olarak sizin güzellik algınız nasıl? Güzelliğe hangi pencereden bakıyorsunuz?
Benim güzellik algım kesinlikle "kusur"; yüzde kusuru seviyorum. O yüzden de cildi çok fazla kapatma taraftarı değilim; insanlar size "Makyajınız çok güzel olmuş". değil, "Çok güzel görünüyorsunuz." demeli. Bu mottoyu benimsedim ve insanlara, kusurlarıyla birlikte güzel görünmeleri için makyaj yapıyorum. İnsanlara makyajı değil; kendi ciltlerini, kendi yüzlerini göstermeye çalışıyorum. Kullandığım ürünlerin arasında de zaten çok yoğun kapatıcılar, koyu renkli farları vb. tercih etmiyorum. Çünkü makyajdan sonra "Ooo çok değişmişsin, tanınmayacak hale gelmişsin." ya da "Çok farklı görünüyorsun." cümlelerini duymanın güzel bir şey olmadığına inanıyorum. İnsanlar size baktığı zaman ilk önce makyajı görmemeli, "Çok güzel görünüyorsun, ne yaptın?" demeli. Bu da ancak en iyi doğal ürünlerle, kusurların kapatılmamasıyla sağlanıyor.

Sizce en sık yapılan makyaj hataları nelerdir?
Bence makyajda yapılan en büyük hata; insanların kendi yüz şekillerini tanımadan, kendi ciltlerini yeterince araştırmadan, kendisiyle hiçbir şekilde benzemeyen ve farklı ten rengi, göz şekli, yüz hattı olmasına rağmen bunu göz ardı ederek farklı insanların makyajlarını birebir uygulama istekleri oluyor. En büyük hatanın burada başladığını düşünüyorum. Kendi yüz, göz ve kaş şeklimizin makyajdan çok etkilendiği bir matematik var aslında ortada. Fiziksel özelliklerimizi doğru anlayarak doğru makyajın bulunması gerekiyor.

Geçmişte ya da gelecekte güzellik dünyasında "asla" moda olmaması gerekiyor dediğiniz bir detay var mı?
Geçmişte hiç sevmediğim, gelecekte de muhtemelen sevmeyeceğim aklıma gelen ilk şey; ince kaşlar. Çünkü bence kaşlarımız, gözlerimizi çok etkiliyor. Hatta benim önceliğim gözlerden önce kaşlar oluyor. Göz şeklini ve makyajını, hatta gözün tamamını etkileyen en önemli şeyin kaş yapısı olduğunu düşünüyorum. Ben kendime bile makyaj yaparken önce kaşlarımdan başlıyorum. O yüzden ince kaşı kimseye yakıştırmıyorum.

"

Fiziksel özelliklerimizi doğru anlayarak doğru makyajın bulunması gerekiyor.

Her şey Yaratıcı Bir Fikirle Başlar

MERVE & DENİZ BAYRAM

Gün geçtikçe sadece düşünmenin yetmediği, fikir aşamasından sonra harekete geçmenin ve yol almanın ne denli önemli olduğunu ve her başarılı işin yaratıcı düşünmeden ve inovasyondan oluştuğunu her seferinde biraz daha tecrübe ediyoruz.
Anadolu Grubu'nun iki yıl önce başlattığı ve bu yıl 45 üniversiteden toplam 286 proje önerisi geldiği Bi-Fikir KAP'ta Anadolu Üniversitesi öğrencileri Merve Bayram ve Deniz Bayram, "Alışveriş Fişi Geri Dönüşümü" projesi ile finalde üçüncülük derecesi alarak önemli bir başarıya imza attılar.
Yenilikçi ve yaratıcı fikirlerini hayata geçirme hedefiyle projelerini ödülle taçlandıran ikiz kardeşler Merve ve Deniz ile kendileri gibi genç inovatif gençlere ışık olabilecek bir söyleşi gerçekleştirdik.

İlk olarak sizleri tanıyabilir miyiz?

Biz; Eskişehir'de doğmuş, okumuş, büyümüş ikiz kardeşiz. Öğrenim hayatımıza Eskişehir'de devam ettiğimiz sürede; Merve, Anadolu Üniversitesi'nde ben ise Osmangazi Üniversitesi'nde etkinlikler düzenleyerek alanında uzmanlaşmış kişileri okulumuza davet edip tüm öğrenci arkadaşlarımıza tecrübelerini aktarmalarını ve birebir iletişim kurmalarını sağladık. TEGV, HABİTAT, ESGİAD, TÜGİK gibi sivil toplum kuruluşlarında gönüllü eğitmenlik ve öğrenci temsilcilikleri yaptık. Yaz dönemlerinde farklı kurum ve departmanlarda yaptığımız stajlarla da kurumsal hayatı deneyimleme fırsatı elde ettik. Bu sayede kendimizi her yönden desteklemiş olduk. Tabi ki Eskişehir'de kalarak sadece okulda gördüğümüz eğitimle devam etmedik, kendimizi geliştirebilmek adına farklı şehirlerde, farklı okullarda düzenlenen eğitimlere ve seminerlere katılım gösterdik. Haftanın 4 günü Eskişehir'deysek diğer 3 günü mutlaka başka bir il de olmuşuzdur.
Her şey eğitim değil tabii ki...
Biz ikizimle gezmeyi de çok severiz. Eğitimler bize yetkinlik kazandırırken tanıştığımız insanlar sayesinde de network ağımız genişledi. İkiz olmanın faydasını bu zamanlarda çok gördük. Bazen doğruyu yanlışı ayırt edemezsin hataya düşecek gibi olursun fakat tüm konuya hâkim, seni senden daha çok kollayan, her zaman yanında olan biri olduğunu hatırlarsın. Bu yüzden çok hataya düşmedik ve yalnız kalmadık, ikiz olduğumuz için çok şanslıyız.
25 yaşındayız daha yolun başındayız fakat kariyerimizi hangi yönde ilerletmek istediğimize karar vermemiz gerekiyor. Kurumsal hayatta çalışmanın bize göre olmadığını ve enerjimizi bir plaza içine sığdıramayacağımızı biliyorduk. Bu yüzden enerjimizi doğamıza ve çevreye fayda sağlayacak şekilde harcamaya karar verdik. Kafamızda oluşan bu fikrimizi ise sürdürülebilir bir iş planında detaylandırdık. Bu sosyal girişimimizi kurma yolunda adımlar atmak istiyoruz.

"Bazen doğruyu yanlışı ayırt edemezsin hataya düşecek gibi olursun fakat tüm konuya hâkim, seni senden daha çok kollayan, her zaman yanında olan biri olduğunu hatırlarsın. Bu yüzden çok hataya düşmedik ve yalnız kalmadık, ikiz olduğumuz için çok şanslıyız.

Her şeyden önce Türkiye genelinde düzenlenen yarışmada toplamda 468 proje arasından sıyrılarak finale kadar yükselmeyi başarmak ve Eskişehir'imize böyle bir başarıyla dönmek bizi çok gururlandırdı.

Bi-Fikir Kap'taki projenizden bahseder misiniz?

Bi-Fikir KAP yarışması Anadolu Holding'in Türkiye genelinde üniversite öğrencilerine yönelik düzenlediği bir fikir yarışmasıdır. Bizim fikrimiz Alışveriş Fişi Geri Dönüşümüydü. Bu fikrin ortaya çıkış hikayesinden biraz bahsetmek isteriz.
Pandemi koşullarında insanların sadece marketlere gittiği, tüketimin hızla arttığı ve sonucunda ortaya çıkan atık miktarının da aynı oranda arttığı bir dönemdi. Çevredeki atıkların hepsi neredeyse fişlerdi. Kimse fişini almıyor herkes ya çöpe atıyor ya da yere atıyordu. Biz bu duruma nasıl çözüm bulacağımızı düşünürken yerdeki fişleri topladık ve evde el yapım teknikleriyle dönüştürmeye başladık ve sonucunda bir kâğıt elde ettik. O sırada ise sosyal fayda yaratmayı amaçlayan fikirlerin başvuru aldığı Bi-Fikir KAP yarışması ile tanışmış olduk.
Projemiz müşteriyle doğrudan etkileşim sağlayarak, katma değer sunan sürdürülebilir bir sistem tasarımıydı. Nihai ürünümüz için; operasyonel atık olarak nitelendirilen fişleri, çöpe gitmekten kurtaracak bir fiş geri dönüşüm kutusu tasarladık. Belirlediğimiz pilot marketlere gidip kutumuzun konumlandırmasını yaparak tüketici davranışlarını gözlemledik. Tasarımı ve boyutu itibariyle alışagelmedik bir yapıda olduğu için baya ilgi çekmişti. (Okuyucularımızın mutlak denk geldiğini düşünüyorum.) Ve bu sayede yüksek oranda fiş atığı elde etmiştik. Daha sonra toplanan fişlerin geri dönüştürülüp ürün haline gelebilmesi için bir ortam gerekiyordu. Tepebaşı Belediyesinde bulunan 'Sukurusu Geri Dönüşüm Atölyesi'ne giderek geleneksel el yapım yöntemleriyle defterler ürettik. Ürettiğimiz ürünlerin yine kendi tasarladığımız raflara yerleştirmesini yaparak daha önce belirlediğimiz markete giderek rafımızı yerleştirdik. Ürünlerimiz yapısı ve dokusu sebebiyle büyük ilgi görmüştü. Doğa dostu defterlerimizin satışlarından elde edilen gelirler ise eğitim desteği bekleyen çocuklarımıza umut olmuştu. Ve tüketiciler böylelikle fişini geleceğe dönüştürmüş oldu.

Bu projede üçüncülükle derecelendirildiniz, bu konuda ne düşünüyorsunuz?
Her şeyden önce Türkiye genelinde düzenlenen yarışmada toplamda 468 proje arasından sıyrılarak finale kadar yükselmeyi başarmak ve Eskişehir'imize böyle bir başarıyla dönmek bizi çok gururlandırdı. Çok fazla çalıştık elimizden geleni değil hep fazlasını yaptık ve emeklerimizin karşılığını aldık. Birinci olamadık ama sosyal fayda yaratan projemizle gönüllerin birincisi olmuştuk.
Sosyal girişimciliğin her gün daha çok önem kazandığı dünyamızda değer yaratan projelere öncelik verilmesi bizi umutlandırıyor. Umarız ki gelecek nesiller girişimlerini sürdürülebilirlik amaçlarına uygun temellerle inşa ederek toplumsal farkındalığı arttırırlar. Bu dünya hepimizin.

Umarız ki gelecek nesiller girişimlerini sürdürülebilirlik amaçlarına uygun temellerle inşa ederek toplumsal farkındalığı arttırırlar. Bu dünya hepimizin.

Projeye hazırlanma süreciniz nasıl geçti? Süreç boyunca destekçileriniz oldu mu?

Proje çalışmalarımızın tam pandemi dönemine denk gelmesi bizi baya zorlamıştı. O zamanlar herkes markete gidiyordu ki hala öyle çok kalabalık oluyordu ve çok yoruluyorduk. Hatta tam pes edecek gibi olmuşken bir güneş ışığı gülümsedi bize... Sukurusu markası kurucusu Güneş Hanım bize her anlamda destek vererek en büyük güç kaynağımız oldu. Evet yarışmadan bir ödül aldık ama bizim için en büyük ödül Güneş Hanım oldu.
Bu güce vesile olan çok değerli hocam Anadolu Üniversitesi Dekan Yardımcısı Aslı Geylan'dır. Proje araştırmaları sırasında kendisine uğradık ve projemizden bahsettik. Bizi tebrik etti ve masasından duran atık kağıtlardan yapılmış bir kitap ayracını verdi. Bu ayraçlar ise Sukurusu Geri Dönüşüm Atölyesi'nde üretilmişti. O ayraç bizim dönüm noktamız olmuştu. Buradan Aslı hocamıza selam olsun. Şirket tarafında da her zaman bize moral veren Anadolu Grubu İnsan Kaynakları direktörü Kübra Hanım, ajans tarafında projemizin eleştirildiği mentörümüz Ezgi Hanım ve Migros tarafında eşleştiğimiz mentörümüz Migros Ürün Güvenliği ve Çevre Yönetim Birimi Müdürü Serpil Hanım'a sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz, bize olan inançları bizi hep motive etti. Proje döneminde karşılaştığımız, bize yardımları dokunan tüm insanların kadın olması bence bizim başarımızın en güzel yanıydı. Pek tabi annemizde... Tam anlamıyla Wonder Women olmuştuk.
İki kişi daha var buraya ayrı parantez açmak istedim. Onlar bir Superman; her zaman arkamızda dağ gibi durarak, hiç ses çıkarmadan bizim nazımızı çektiler. Ayrıca tüm lojistik hizmetlerimizi sağlayarak ayağımızı yerden kestiler. Canım babamız ve abimiz iyi ki varsınız…

Tekrar bu şekilde yaratıcı projeler yapacağınız yarışmalara katılmayı düşünüyor musunuz?

Tabii ki düşünüyoruz. Projemiz doğrultusunda, sosyal girişimlere önem ve öncelik veren programlara katılmaya devam edeceğiz. Farklı platformlarda bulunmak ve yarışmalara katılıp bir başarı elde etmek projemize hem güç katacak hem de etki alanımızı genişletmemizi sağlayacaktır. Diğer yandan da atölyemizi kurmak, gerekli olan fon ihtiyacı için yatırımcı buluşmaları da yapmaktayız. Biz, bu yarışma sayesinde yaratacağımız faydayı keşfettik, sizde alışılmış davranışlar için keşfedilmemiş faydayı feda etmeyin.

Bundan sonraki dönemde hedefleriniz nelerdir?

Ekolojik farkındalığın her gün daha çok önem kazandığı yeni dünya düzeninde, çevre bilincini aşılamak; katma değer yaratan ürünlerimiz ile sosyal etki yaymak bizim amacımızdır. Bu amaç doğrultusunda kullanıcı deneyimini; yaparak-yaşayarak öğrenme ve sürdürülebilirliğe aktif katılım ile sağlayarak uzun vadede kültürel bir ekolojik bilinç oluşturmayı hedefliyoruz.
Küresel önem taşıyan bu konuya geri dönüşüm teknikleri ve uygulamaları ile dikkat çekebilecek hem etkinlikler aracılığıyla doğrudan marka-müşteri etkileşimi sağlayabileceğimiz hem de niş ürünlerin tasarlanıp üretildiği bir Atölye kurmak istiyoruz.
Proje döneminden bu zamana kadar geçen sürede; kâğıt üretimi ve teknikleri, ürün tasarımı ve üretim süreçleri konusunda iş planımıza destek olacak bir profesyonelle birlikte çalışmaya başladık. Bu doğrultuda farklı iş kollarındaki temaslarımızla ürün üretimi için sipariş görüşmelerine hız verdik. Biz istiyoruz ki bu geri dönüşümlü kağıtları herkes kullansın ve girişimimize destek olsun...

Uzm. Psk. Çağrı Kuşcu

Sorun çözmek için ortak stratejiniz var mı?

PANDEMİ DÖNEMİNDE MUTLU İLİŞKİNİN SIRRI

Pandemi dönemi, özellikle eşler arasındaki ilişkileri derinden etkileyebiliyor. Birbiriyle uzun süre vakit geçiren çiftler, bazen karşısındakini daha iyi tanıdığı için evliliğinde mutluluğu artırıyor bazen de anlaşmazlıklar iyice su yüzüne çıkıyor. Bu süreçte boşanmaların arttığına dair bir izlenim oluşsa da Acıbadem Eskişehir Hastanesi'nden Uzman Psikolog Çağrı Kuşçu, bugünleri daha rahat geçirmenin mümkün olduğunu ve eşlerin ilişkilerinde özen gösterecekleri birkaç nokta ile empati duygusuna dikkat etmelerinin ilişkiyi güçlendireceğini vurguluyor. "Evlilikte olsun ya da olmasın her ilişkinin hayata devam edebilmesi için beslenmesi gerekir" diyen Çağrı Kuşçu, eşler arasında yaşanan iletişim sorunları ve çözüm yolları hakkında ayrıntılı bilgi veriyor.

Çiçeğin büyümesi için suya, bir otomobilin ilerleyebilmesi için yakıta ihtiyaç duyması gibi ilişkilerin de emek gerektirdiğini ifade eden Çağrı Kuşçu, "İyi bir ilişkide önemli olan; sevgi, güven, inanç, sadakat, adanmışlık, kendine ve en önemlisi partnerine olan saygıdır. Aslında iyi bir ilişki eşlerin hem birbiri ile gelişmesi hem de bireysel olarak büyümesi ve olgunlaşması için izin verebilen ilişkidir" diyor. Her ilişkide güzel anların yanı sıra olumsuz anlar ve anıların da olduğunu, pandemi döneminde bu tür sorunların da daha sık ortaya çıkabileceğini söyleyen Çağrı Kuşçu şöyle devam ediyor:

"İyi bir ilişki, bu zor ve olumsuz zamanların üstesinden gelebilmek için iş birliği çerçevesinde hareket edebilmeyi gerektirir. İşte bu durum, kişiden kişiye göre değişiklik gösterir yani bazı insanlar sorunları yönetmek ve üstesinden gelme konusunda gayet başarılıyken bazıları yaşanan sorunlardan kaçmayı uğraşmamayı tercih edebilir."

Mutlu ve mutsuz evlilikler arasındaki ince çizgi

Kişilerin sorun çözme becerileri, olaylara bakış açıları ve yükledikleri anlamlarla yakından ilgili. Bazı ilişkilerde eşlerin "iyi bir eş olmayı sürekli fedakarlık yapmakla" eş değer tuttuğunu, kendi istek ve arzularını geri plana ittiğini ve bunun da zamanla öfkeye, hayal kırıklığına yol açtığını anlatan Çağrı Kuşçu, "Bazen de kişi sürekli karşısındakinden fedakarlık bekleyebiliyor. Bu gerçekleşmediğinde de üzüntü, reddedilmişlik, öfke, hayal kırıklığı, hatta nefret hissi doğabiliyor. Her iki durumda da bu tür düşünce ve duygular ilişkinin sağlığını etkiliyor" diye konuşuyor.

Eşlerin olaylara aynı bakış açısından yaklaşmalarının sorunlara çözüm bulmayı sağladığını, bu ilişkilerde küsme ve tartışmalara daha az rastlandığını kaydeden Çağrı Kuşçu, şunları söylüyor:
"Eşler problemi çözmek için çabalar çünkü olaylara aynı bakış açısından bakarlar. Kısacası mutlu ve mutsuz evlilikler arasındaki ince çizgi, sorunların sayısı ya da çeşidi değildir. Mutlu çiftlerin farkı, yaşadıkları problemin üstesinden gelebilmeleri ve ortak bir strateji kullanmayı öğrenmiş olmalarıdır. Daha önce problem yaşamış bu çiftler, artık tekrar problemle karşılaştıklarında nasıl bir yol izleyeceklerini bilir ve çözeceklerine inanırlar."

Uzlaşma becerisini geliştirin, esnek olun

Karşımızdaki kişi ile uzlaşma konusundaki becerimiz, ilişkinin sağlığını da olumlu düzeyde etkiliyor. "Eşlerin uyuşabilmeleri için birbirlerinin neler beklediklerini ve neye ihtiyaç duyduklarını anlamaları gerekir. İstekler benzer nitelikte olduğunda uzlaşmaya ihtiyaç duyulmaz" diyen Kuşçu, farklı isteklerin ilişkide sorunlara zemin oluşturduğunu ancak esnek ve empatik yaklaşımların ilişkiyi geliştirdiğini dile getiriyor.

SGK ve ÖZEL SAĞLIK SİGORTALARI ile anlaşmamız vardır

K.B.B. Hekimi

Dr. Elif Dinçer

hasta kabulüne başlamıştır.

Bilgi için: (222) 214 44 44

ALO ACIBADEM
444 55 44
acibadem.com

ACIBADEM
ESKİŞEHİR

GÖZ ALICI DÜĞÜN

Bir senedir birliktelikleri devam eden Eczacı Melike Tiryaki ve Makine Mühendisi İbrahim Özcan çifti mutluluğa Anemon Grand Eskişehir'de evet dediler.

Mutlulukları gözlerinden okunan genç çift, Kenan Doğulu'nun Tencere Kapak şarkısıyla ilk danslarını gerçekleştirdi. Yakınlarının bu mutlu günde yalnız bırakmadığı çift, düğünden sonra Antalya'da balayı yapacaklarını söyledi.

Ece Onrat

Onur-Burçin Geçim

Dilara Özel-Gülçin Pınar

Betül-Ali Ünver

Behzat Özbiçen-Eda Özbiçen KÖSE

Nevzat-Sabriye Özbiçen

Deniz-Mehmet Tiryaki

Yunus Emre-Didem Tiryaki

estetik uygulamaları

YÜZ ESTETİK UYGULAMALARI

Botoks Uygulaması
Dudak Dolgusu
Çene Dolgusu
Gözaltı Işık Dolgusu
Yanak Dolgusu
Nazolablal Dolgu
Burun Dolgusu

MEZOTERAPİ

Yüzde Cilt Sıkılaştırma ve Gençleştirme
Göz Çevresi Morluklarının Tedavisi
Gözaltı Torbalarının Tedavisi
Gıdı ve Boyun Bölgesi Lipolizi
Gıdı ve Boyun Bölgesi Germe
Saç Mezoterapisi
Dermapen

İPLE YÜZ GENÇLEŞTİRME UYGULAMALARI

İple Yüz Germe
İple Boyun Germe
İple Kaş Kaldırma
Fransız Askısı

Doç. Dr.
Mustafa ACAR
KULAK | BURUN | BOĞAZ

/doc.dr.mustafaacar
/DoçDr-Mustafa-Acar

0222 220 4040 - 0505 437 6994
DRMUSTAFAACAR.COM
CASSABA MODERN B BLOK
NO:201 TEPEBAŞI ESKİŞEHİR

THE FİX COFFEE

ESKİŞEHİRLİ KAHVESEVERLERİN YENİ ADRESİ OLACAK

Nitro Plus CNC Kalıp Mühendislik'in kurucuları Ali Yüksel ve Mert Can Dinççetin ile Ercüment Çetin'in ortaklığında açılan The Fix Coffee, şehrin tanınan isimlerinin de bir araya geldiği keyifli açılış organizasyonuyla misafirlerini ağırlamaya başladı.
Türk ve dünya kahvelerinin yanı sıra ev yapımı tatlı ve pastalarıyla da oldukça iddialı olan The Fix, Eskişehirli kahve severlere eşsiz lezzetler sunmaya hazırlanıyor. Kahve sektörünün önde gelen isimlerinden Baristalar Derneği Başkanı Mehmet Koray Eroğlu'nun danışmanlığını üstlendiği The Fix, Eti Caddesi No: 29'da hizmet veriyor.

Mert Can Dinççetin, Ercüment Çetin, Ali Yüksel

Özlem Tosbat, Cansu Göl, Ayşe Gözde Sayın

Ahmet Can Akdemir

Sibel Dinççetin, Yağmur Dinççetin

Eren Demir, Esra Demir, Kamer Çelik

Ali Kemal Yılmaz

Alaaddin Çoban, Hakan Çizmelioğlu

Anıl Uz

Derya Taşan

Erdal Özdemir, Ahmet Can Akdemir

Talha Çavdar

'Müziğe Ses Veriyoruz, Dayanışma ile Güçleniyoruz' konserleri Eda Baba ile devam etti

Odunpazarı, müzisyenlere destek vermeye devam ediyor

Odunpazarı Belediyesi, koronavirüs salgını nedeniyle zor günler geçiren müzisyenlere destek vermeye devam ediyor. "Müziğe Ses Veriyoruz, Dayanışma ile Güçleniyoruz" sloganı ile düzenlenen konserler, Youtube'da yorumladığı şarkılarla tanınan, gençlerin sevdiği isim Eda Baba ile devam etti.

Odunpazarı Belediyesi'nin sosyal medya hesaplarından yayınlanan konser, izleyicilerinin büyük beğenisini kazandı. Konserine söz ve müziği Kaan Arslan'a ait olan "Yangın Yeri" adlı şarkı ile başlayan Eda Baba, ardından sevilen şarkıları seslendirdi. Konserde konuşan Eda Baba, seyircisiz bir konser daha gerçekleştirdiklerini söyledi. "Eksikliğiniz her zaman var, ama bir şekilde bir yerlerde buluşacak olmamız mutlu ediyor" diyen Baba, kendilerine verdiği destek için Odunpazarı Belediye Başkanı Kazım Kurt'a teşekkür etti.

Odunpazarı Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü tarafından "Müziğe Ses Veriyoruz, Dayanışma ile Güçleniyoruz" sloganı ile müzisyenlere dayanışmak için düzenlenen konserlerin çekimleri, Yunus Emre Kültür ve Sanat Merkezi'nde yapıldı. Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü tarafından çekilerek yayına hazırlanan konserler, bir birinden ünlü isimlerle devam edecek.

ÖZEL GÜRLife HOSPITAL

GOLD Standart Mikro-Elisa Yöntemi

Dünyada Gold Standart Olan,
Mikro-Elisa Yöntemiyle Aynı Anda

Nucleocapsid ve Spike Antijene Karşı Antikor Tayini

Gürlife güvencesiyle Laboratuvarımızda yapılmaktadır.

Fevzi Çakmak Mahallesi Akınsel Sokak No:1 Tepebaşı / Eskişehir
444 2 026 - 0 222 211 0 211 İnfo@gurlife.com.tr www.gurlife.com.tr

Av. Dr. Ali ÖNAL

KRİPTO VARLIKLAR, KRİPTO DEĞERLER (2)

YÖNELTİLEN ELEŞTİLEN VE CEVAPLAR

Bir önceki sayıda yayımlanan derlemede kripto varlıkların zaman içinde önem kazanması ve insanların buna yönelmesine rağmen, Devletin bu konuda aksiyon almada zayıf kaldığını, gerekli regülasyon düzenlemelerini bir an önce yapması gerektiğini belirtmiştir. Yazı yayımlandıktan ve tarafımca da sosyal medya hesaplarımda paylaşılması sonrasında pek çok eleştiri aldım. Eleştirilerin ana odağı 2 başlıkta toplanıyordu:

1- Kripto varlıkların önemini kavramadığım;
2- Vergilendirme ve hukuksal düzenleme sonrasında kripto varlıkların değerleneceğini görüşüme karşılık, sıradanlaşacağı ve cazibesinin azalacağı yönündeki aksi görüşlerdir.

Öncelikle belirtmek isterim ki, hukuksal olarak zamanın ruhuna uyan bir yaklaşımda görüşlerimi belirttiğimi düşünüyorum. Zira hukuk, teknolojinin gelişimine paralel bir şekilde düzenleme içine girmeyebilir. Hukuk metodolojisine göre, kanun koyucu öncelikle yaşananları görür, eksiklikleri hızlıca tespit eder ve buna ilişkin uygulanacak kuralları yürürlüğe koyar. Buradaki gecikme nispeten makul sayılabilecek bir gecikmedir. Durum tespiti yapmak ve eksiklikleri gidermek amaçlıdır. Ancak makul süreyi aşan bir gecikme halinde sistemin açıklarını ve eksiklerini kanun koyucudan önce gören bir takım art niyetli kimseler bu durumu kötüye kullanır ve mağduriyet meydana getirirler. Nitekim halihazırda ülkemizdeki durum da budur. Bir diğer ifade ile maalesef kanun koyucumuz, milyarlarca Türk Lirası fon yöneten kripto varlık aracı kurumlarını, çok cüz'i bedeller ile kurulmasına izin vererek, özel bir teminat veya izin prosedürü öngörmeksizin kurulmasına izin vermiş; bunun nihayetinde sistem açıklarını gören bu kimseler de bireylerin varlıklarını kötüniyetli olarak kullanmaktan geri durmamışlardır. Son iki ayda bu konuda pek çok haber ulusal basında yer almış yaklaşık 500.000 kişi bu durumdan zarar görmüştür. Dolayısıyla buradan kripto değerlere karşı durma değil, bilakis kontrol ve düzenlemeleri yapılmak kaydıyla bu varlıkların gelişimi ve arttırılmasını destekler bir fikir ortaya çıkmaktadır.

"Hukuk metodolojisine göre, kanun koyucu öncelikle yaşananları görür, eksiklikleri hızlıca tespit eder ve buna ilişkin uygulanacak kuralları yürürlüğe koyar.

> *Peki gerçekten kripto varlıklar vergilendirilir ve hukuksal düzenlemeye maruz kalırsa değersizleşir mi?*

Peki gerçekten kripto varlıklar vergilendirilir ve hukuksal düzenlemeye maruz kalırsa değersizleşir mi? Ben böyle bir durumda kullanım alanının yaygınlaşacağını ve sistemin kendi değerini bulacağını düşünüyorum. Öncelikle belirtmek isterim ki yaşanan mevcut durum 17. Ve 18. YY'da Hollanda'da yaşanan "Lale Balonu" krizine benzemektedir. Bu olaya göre Hollanda'ya Osmanlı İmparatorluğu'ndan götürülen lale, coğrafi keşiflerin etkisiyle zenginleşen Hollandalıların lüks evlerinin bahçelerini süslemeye başlamış; yeni bir çiçek olan laleye olan bu merak çok geçmeden ciddi bir talebi de oluşturmuştu. Yetiştirilen lalelerin satılması, daha pahalı lale soğanlarının alınmasına neden oluyordu. Lalenin, reel olarak sadece bir bitki olmasına karşın, bir statü sembolü olarak algılanması sonucu, fakir Hollandalıların da ilgisi yeni talep ve dolayısıyla yeni yükselişlere neden olmaktaydı. Bu gelişme üzerine fiyatlar o kadar tırmanmıştı ki ticari anlaşmalar lale üzerinden yapılmaya ve insanlar evlerini lale karşılığı ipotek etmeye başlamışlardı. Ancak 1637 yılında beklenen mutasyonların meydana gelmemesi, lalelerin satılmak istenmesine neden oldu ve hemen hemen bütün yatırımcıların tüm malvarlığını lale soğanına yatırmış olmasından dolayı, piyasada oluşan likidite sıkıntısı fiyatların oldukça hızlı bir şekilde düşmesine neden oldu. Öyle ki fiyatlar sadece bir haftada yüzde 95 oranında düşmüştü. Her gün onlarca yatırımcı, bu çılgınlık sonucu tüm varlığını kaybettiğinden Amsterdam kanallarına atlayarak intihar etmeye başlamıştı. Hollanda Krallığı, bu noktada bu trajediye müdahale ederek lale ticaretini daha küçük ölçekli ve stabil hale getirdi. Hatta bu durumdan etkilenen ünlü Fransız yazar, Alexandre Dumas'ın "Siyah Lale" isimli eserine de konu olan bu finansal balon, insanların içindeki hırs ve varlık sevgisini anlatmaktadır.

Bu tarihi olay, kripto varlıklar için günümüzdeki durumu anlatmaktadır. Bu nedenle devletin bir an önce sistemi regüle etmesi, kripto varlık sistemini ve borsaların işlerliğini arttırması gerekmektedir. Aksi durumda kendi başına akan bir nehir gibi zaman zaman coşacak, zaman zaman kuruyacak ancak bu sırada yarattığı coşku veya kuraklık ile kendisine muhtaç olanları mağdur edebilecektir. Benden söylemesi…

Hüseyin Akçar
ile
Hayata Dair

Eskişehir, tüm Türkiye'ye yayılmış sanatsal etkinlikleri ile farklı bir şehir. Her yerinde ayrı bir müze veya farklı etkinlikleri görmeniz mümkün. Yaklaşık 15 yıldır Eskişehir'deyim hala daha keşfedemediğim yerler vardır. Her sokağında farklı bir güzellik olur. Hele Eskişehir'in tarihi alanı olan Odunpazarı, sürekli devinim halinde. Odunpazarı bölgesindeki müzeler, küçük küçük sanat galerileri, lületaşı ustalarının mekanları derken alır sizi başka yere götürür. Sanatsal faaliyetlerin çoğu belediyelerimiz aracılığı ile gerçekleştirilirken, bazısı da özel teşebbüsler tarafından gerçekleştiriliyor. Tabii ki bu daha değerli. Çünkü insanların kendi imkanları ile ayakta durmaya çalışması ve aynı zamanda sanat icra etmesi takdir edilecek bir durum.
İşte bunlardan bir tanesi, ODA SANAT GALERİSİ. Odunpazarı'nın tarihi dokusu içerisinde, bir konağın kiralanıp, restorasyon yapılması ve sanat galerisine dönüştürülmesi bizler için merak konusu oldu. Bence sizin de merak edeceğiniz bir yer olacak.

Oda Sanat Galerisi'nin sahibi Özlem Kanat Örneksoy ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.
Karşınızda ODA SANAT GALERİ…

TARİHİ ODUNPAZARI EVİNDEN SANAT GALERİSİNE GİDEN YOLCULUK;

ODA
SANAT GALERİSİ/ ART GALLERY

- Şehrimize büyük zenginlik katan OdaArt'ın kuruluşundan başlayalım? Süreci anlatır mısınız?
Oda Sanat Galeri oluşum süreci üç kadının ortak hayaliyle 9 Kasım 2019'da inisiyatif, kolektif, kâr amacı gütmeyen bir sanat alanı olarak başladı. Kadın olarak kendimizi var edebildiğimiz alanlar çok az. Özgürce üretimler gerçekleştirmek kendi sanatsal özgürlük alanımızı oluşturmak, iletişimde olmak, birlikte bir şeyler yapabilmek gibi ihtiyaçlar ile doğdu fikir. Bağımsız sanatsal çalışmalarımızı sürdürmek için kurulan Oda Art giderek artan ilgi ve aktivite gereği yeni bir yapılanmaya gitti ve artık sergiler açılan atölyeler düzenlenen alternatif bir sanat alanına dönüştü. Aslında hep temelde aradığımız ve istediğimiz noktaya "ben kavramından biz kavramına" evirildi ve bu dönüştüğü nokta çok daha iyiydi. Eskişehirli sanatseverler ve sanatçılarla daha yakın temas kurabilme imkanı oluştu. Bir araya gelip yeni projeler üretmemizi sağladı. Bundan sonra Oda Art sanata, sanatçıya, görünmeyene kapı aralamayı ve bu ortak paydada buluşmayı kendine hedef olarak belirledi. Galerinin logosuna baktığımızda bir kapı göreceksiniz. Sanata, genç sanatçıya yerel halka "sanattan hiçbir şey anlamıyorum" diyenlere, farklı sanatsal fikirlere alan açan görünmeyeni görünür kılan bir kapı. Kendimizi içinde en rahat ve korunaklı hissettiğimiz evin bir bölümü olan "ODA"yı da isim olarak seçtik.

- OdaArt' ın bu süreçte neler yaptığını bize anlatır mısınız?
Oda Sanat Galeri, 2019'da Odunpazarı'nda eski bir Odunpazarı evinin yenilenmesiyle kentin sanat hayatına katılan yepyeni bir galeri. Seramikten, resime, heykelden yerleştirme sanatına, video arttan tasarıma, farklı disiplinlerde çeşitli konularda sergilere ev sahipliği yapan çok sesli, alternatif bir alan. Belirli aralıklarla düzenlediği Atölye günleri, Tasarım Pazarı, ikinci el dükkân gibi değişik etkinlikler de herkesi salt sanat izlemeye değil, üretmeye de eğlenmeye de buyur eden çok renkli bir durak. Her türlü sanat dalına açık bir galeri. Sanatçının özgür iradesi ile çalışmasına olanak sağlayan özgün işlerin üretilmesini mümkün kılan bir Galeri...
Oda Sanat Galeri bir buçuk yıldır aktif olarak çalışmalarına devam ediyor ve bu süreçte 19 Sergi, 20'den fazla atölye ve 15 sanal sergi, bir tasarım pazarı, bir ikinci el dükkân etkinliği yaptı. Bu yapılan tüm sergilerde dikkat çeken önemli bir nokta da var. O da sadece iki erkek sanatçının kişisel sergisi oldu. Geriye kalan sergilerin 17 tanesi kadın sanatçıların sergisiydi. Arada karma sergilerde vardı. Onlarda da kadın sanatçılar yoğunluktaydı. Bu da ilginç bir istatistik. Oda Art kadın sanatçıları bir araya getiren bir ağ, bir köprü görevi de gördü. Kadın sanatçılar sanat dünyasında nasıl daha aktif rol alabilir gibi soruların cevaplarını da eyleme geçerek Oda Art'la süreç içerinde yaşayarak deneyimleyerek cevaplamış ve çözümler üretmiş olduk. Genç sanatçılara sanatta ulaşılabilirlik, geleceklerine bir katkı sağlamak galerinin diğer amaçlarından hedeflerinden biriydi. Üç üniversite olan Eskişehir'deki kolektif sanat oluşumlarını destekleyip onları görünür kılarak karma sergiler düzenledik. Örneğin "Alternatif Artz" adlı genç sanatçılardan oluşan sanat platformu bizimle iletişime geçti ve birlikte çok güzel sergiler yaptık. Yine "Yontu Art Platformu" da genç sanatçılardan oluşan, genç sanatçıların görünürlüğü üzerine çalışan bir grup. Onlarla da önümüzdeki aylarda bir sergi planlıyoruz. Galeri bu noktada bir köprü görevi görüyor. Birleştirici bir köprü, bir ağ Eskişehirli sanatçıların bir araya gelebileceği belki birlikte yeni projeler üretebileceği bir alan oldu.
Yine Eskişehir'de İşitme engelli Seramik sanatçısı Betül Saide Kayatepe'nin ilk kişisel sergisine ev sahipliği yapmak onun hayallerine ortak olmak da çok gurur vericiydi.
Yine Kolombiyalı sanatçı Federico Gomez Maja 'nın eserlerini Kolombiya kültüründen izlerle birlikte Eskişehir'le buluşturmak da çok keyifliydi.

- Tarihi Odunpazarı'mızda OdaArt'ın nasıl bir katkı sunacağını bekliyorsunuz?
Sanatı daha ulaşılabilir kılmak için neler yapılabilir diye bakarken, sanattan korktuğumuzu görüyorum. Sanatı sadece belli bir ekonomik gelir ve kültürel seviyenin anlayabileceği girebileceği ortamlar olarak değerlendiriyoruz. İdeal galeri mekânlarında dış dünya ile temas yok edilmek istenir, pencereler iptal edilir, sokaktan yalıtılır, gölge oluşturmayan aydınlatmalar tercih edilir, duvarlar steril bembeyaz ya da gri boyanır mekândaki güç algısı o kadar yoğundur ki bizler sanat izleyicisi olarak çekingen davranırız. Bizim gibi sanat alanlarında başlangıç olarak bunun kırıldığını düşünüyorum. Sanatı daha ulaşılabilir kılmak adına Odunpazarı gibi yerel dokuların olduğu seksen yıllık anıtlar kurulunda koruma altında olan bir evde ve yerel dokuların en çok hissedildiği bir mahallede olmak aslında bu hedefi çok daha mümkün kıldı. Mekanın fiziksel yapısı bir ev olması sanatı kapalı kapıların ardı yerine, günlük hayatın içine dahil ediyor Mekânın fiziksel duruşu ve ideolojisi tepeden bakan bir izlenimi yok bulunduğu yerle bir bütünlük oluşturuyor. Mahalledeki bir ev gibi.
Mahalleler geçmişten günümüze gelen ortak bir geçmiş, kültür ve paylaşıma sahip, Mahalle ve sokak kavramları artık sadece camdan cama muhabbet eden teyzeler, evinin önünü süpüren ablalar , bakkal amcalar, top oynayan çocuklar gibi imajlarda kaldı sanıyordum ama öyle değil Eskişehir'de çok merkezi bir noktada ,Odunpazarın'da bu ortam var ve özlediğimiz duyguları bize yeniden hissettiriyor.

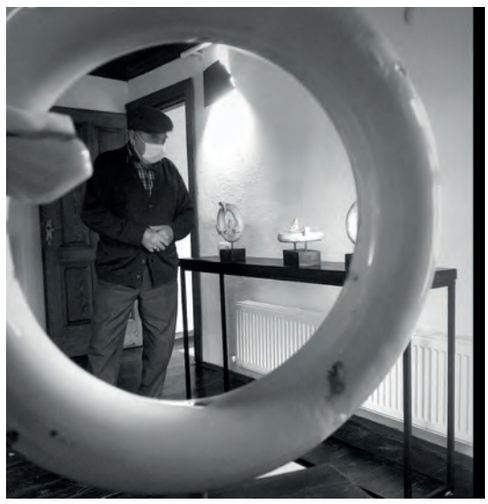
"Olduğunuz ortamda olumlu anlamda etki yaratabilmek, oraya da bir değer katabilmek önemli yani ben değil biz olabilmek önemli. Kültürlerin etkileşiminde ve çağdaş söylemleri yakalamada, sanatçıların eylem alanları olan galeriler etken bir rol alıyor.

Komşularımız, oranın yerel halkı önce ne yaptığımızı anlamakta güçlük çektiler "Siz ne satıyorsunuz? kafe mi burası?" gibi sorularla bize gelirken sonrasında galeriyi mahallenin neşesi olarak tanımlanmaya başladılar. Hatta koruyacakları bir alana dönüştük ki bu işin en önemli kısmıydı galeriyi özümsediklerini gösteriyordu. Tencerelerinde pişen yemeği galeriyle de paylaşan, üşümeyim diye altıma minder getiren yerele, galeri dokunmuştu. Artık her sergiyi merak eden Hacı Amcamız, Mehmet Ali Abimiz, Sevim Hanım ve kızları vardı hayatımızda. Bu sürecin en önemli kısmıydı. Bir yerlerde bazı oluşumları kurarken çevreyi oradaki insanları yok sayarak hareket edemezsiniz. Olduğunuz ortamda olumlu anlamda etki yaratabilmek, oraya da bir değer katabilmek önemli yani ben değil biz olabilmek önemli. Kültürlerin etkileşiminde ve çağdaş söylemleri yakalamada, sanatçıların eylem alanları olan galeriler etken bir rol alıyor. Bu noktada görüyorum ki sanat ideal ortam aramıyor kendi ortamını bir şekilde kendi yaratıyor.

Galerinin Odunpazarı gibi yerel dokuların olduğu bir mahallede olması sanatta ulaşılabilirliği arttırdı. Oranın dokusunu bozmadan soylulaştırma dediğimiz noktalara taşımadan yerele dokunarak ilerliyor. Sanatçıları yerelle buluşturmak, gri duvarlardan oluşan galeri algısına yeni bir pencere açmak, yeni bir kapı aralamak insanların kendini daha rahat hissettiği, sanata sanatçıya daha ulaşılabilir hissettiği alanlar yaratmak hedefleri yavaş yavaş geri dönüşlerini vermeye başladı.

Mahalledeki Komşularımın Sergileri gezmesi sanırım bu işin en keyif aldığım ve gururlandığım kısmı.

Odunpazarı bölgesindeki diğer sanat alanlarından da bahsetmek gerekiyor. Bizi besleyen hatta tetikleyen oluşumlar çünkü. Eksav Eldem Sanat Vakfı, Dalyancı konağında yine tarihi bir ev içerisinde çeşitli sergiler sanata dair aktiviteler düzenliyor. İstanbul'daki güncel sanatın en iyi örneklerini Eskişehir'e taşıyor. Çok önemli bir misyon. Omm' ye baktığımızda zaten çok büyük bir yatırım ve büyük ölçekli bir sanat oluşumu. OdaArt küçük ölçekli bir oluşum. Aslında şöyle örnek vermek gerekirse daha çok mahallenin bakkalı gibi süper market



değil ama iyi ki değil. Yine bir çok seramik atölyesi var. Cafe ile yürütülen galeriler var. Büyük ölçekli de olsa küçük ölçekli de olsa her birinin katkısının ayrı büyük olduğunu düşünüyorum. Belki bu büyük orta ve küçük ölçekli sanat oluşumları ilerde birleşip ortak projeler üretebilir birbirleriyle iletişim halinde olup kolektif hareket edebilir.

- Pandemi sürecinde ne gibi çalışmalara imza attınız?

Pandeminin sanat dünyasına yansıyan olumsuzlukları Galeriye de yansıdı. Uzun süre kapanmalar oldu.Ekonomik olarak, bağımsız bir sanat alanının ,böyle oluşumların sürdürülebilirliği zaten zorken covid süreci durumu iyice çıkmaza soktu. Tabi pandemiyle birlikte bu inisiyatife birlikte başladığım arkadaşlarım maddi,manevi devam etmek istemediler ve ben de bu hayallerimi amaçlarımı sürdürmeye, gerçekleştirmeye devam etmeye karar verdim. Zor bir süreçte verilmiş zor bir karardı.

Yeni normal süreciyle birlikte fiziki olarak açılan sergilere sanal sergiler de eklendi. Profesyonel ekipmanlarla sergi çekilip kurgulanarak ziyaret edemeyenlere de ulaşmayı başardı. Bu süreçte 15 sergi düzenlendi ve 15 de sanal sergi. Sanal sergiler, sergileri ziyaret edemeyenler için ulaşılabilirlik anlamında çok etkin oldu. Fakat ne olursa olsun sanat bir iletişim ve etkileşim. Bu anlamda da sanal sergilerin tek başına bu etkileşimi sağlayabilmesi çok güç.

Sergilerin Hepsi de birbirinden kıymetli ve özeldiler. Birçok sanatçı pandemi sürecindeki üretimlerini izleyiciyle buluşturdu. Eserleriyle kapalı kaldığımız günlerde bizlere yeni bakış açıları, yeni kapılar açtı. Bazen günde bir kişi ziyaret ediyordu ama o bir kişiye bile ulaşmak için galeri çabaladı. Galeri sanatın iyileştirici gücüne inanarak yola devam etti. Sanat savaş zamanlarında da var oldu, insanın içinde bulunduğu zor şartlarda sanat hep başlıca ümidimiz oldu. Pandeminin sanat dünyasına yansıyan olumsuzluklarına rağmen covid önlemleri kapsamında sanat sunmaya, yeni projeler üreterek ayakta kalmaya devam etti.

- OdaArt'ın ileride yapmak istediği projeler nelerdir?

Oda Art'ta şu anda Yaz Atölyeleri başladı.Ecoprint,heykel,tornada seramik şekillendirme,makrome,linol,cyanotype,deri Atölyeleri hepsi ve daha fazlası bu yaz Oda Art'ta

Yine temmuz ayında ve ağustos ayında sergiler devam edecek . Sokakta gerçekleştirdiğimiz Tasarım Pazarı etkinliğinin ikincisi gerçekleştirilecek. İlave olarak İkinci El Pazarı etkinliği ile sürdürülebilir yaşam için neler yapabiliriz ? sorusuna birlikte cevaplar arayacağız. Sokağın ,Odart'ın çevresiyle dialog kurduğu yaşayan bir yer olması için çeşitli sokak etkinlikleri de planlıyorum.

- Şehrimizin sanat anlayışını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ülkemizdeki sanat anlayışına baktığımızda sanat bir hobi veya bir yan dal olarak görülüyor. Sanat eğitimi alıyorsunuz ama bu eğitim sonucunda ülkemiz koşullarında sanatın size hayatta kalmak için ihtiyacınız olan maddi kazancı sağlama olasılığı çok düşük. Bu sebeple sanatçı olmak bizim toplumunuzda bir iş, bir meslek değil, bir hobi olarak görülüyor. Avukat ol, doktor ol yanında sanatta yaparsın bakış açısı çok hakim. Sanatçı insanlar işsiz güçsüz olarak değerlendiriliyor. Zaten çoğunlukla kıt kanaat geçinen orta sınıf ve altı için sanat zaten ulaşılabilir değil. Bunun için bir bütçe ayırmak ya imkânsız ya da çok zor. Haliyle sanat hayati bir ihtiyaç olarak görülmediğinden, zengin olanın tekeline giriyor.

Eskişehir özelinde değerlendirirsem, Eskişehir sanatın merak uyandıran ve bir araya getiren gücününün farkında olan ve bu anlamda işlerine sanatı estetiği hep yerleştiren bir şehir. Uluslararası festivalleri, müzeleri ile ülkemizin sanatın en yoğun yaşandığı kentleri arasında yer alıyor. Büyükşehir Belediyesi'nin Atatürk Kültür ve Sanat Merkezi, Cam Sanatları Müzesi, Tepebaşı Belediyesi'nin Sanat çalıştayları, Pişmiş Toprak Sempozyumları, Odunpazarı Belediyesi'nin Çağdaş Sanatlar Galerisi, ile sanat dinamik bir şekilde günlük hayatın içerisine yerleşiyor. Odunpazarı Modern Müze ile de Eskişehirliler güncel sanat eserlerinin en iyi örnekleriyle buluşmaya başladı. İstanbul'un dışında, hatta üç büyük metropolün ötesinde bir Anadolu kentinde kurulmuş olması çok dikkat çekici bir özellik.

Bu durum da İstanbul'daki sanatçıların Eskişehir'deki sanatçıları merak etmesini de sağladı.

- Bu güzel söylemleriniz için teşekkürler. Son olarak neler söylemek istersiniz?

Seninle bir araya gelip sanat konuşmak, birlikte çözümler aramak bunun üzerine neler yapabilirizi düşünmek,ortak bir hayal için birlikte hareket etmek benim için çok çok çok önemli. Çünkü artık birlikte biz olarak hareket etmeyi unuttuk ve özledik. Ayrıştık ya da ayrıştırıldık. O yüzden bu dergide emeği geçenlere ve sana en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu röportajda bana ve hayallerime yer verdiğin için teşekkür ederim.

Sanat benim için bir iletişim aracı. Kendimle kurduğum iletişimim, çevreyle, yaşadığım yerle, insanlarla hep sanatı araç olarak kullanıyorum. Fotoğrafla ya da video ile kimi zaman video performans ile kimi zaman çamurla kimi zaman hazır nesne ile söylemek istediklerimi ancak sanat yoluyla özgürce aktarabiliyorum. Sanat söyleyeceklerini bir biçimlendirme eylemidir. Edebiyat kelimeleri harfleri kullanır, müzik sesi, ritmi, heykel kayayı, taşı, toprağı, resim boyaları. Sanatçıya ve sanatsal yaratıcıya kural konulamaz. Sansür konulamaz. Sanat her şeyden önce özgür bir yaratımdır. O nedenle de zaten kural konulmaya kalktığı zaman yaratılan şey sanat olmaktan çıkar. Beni özgürleştiren toplumun dayattıklarına karşı dik durmamı sağlayan bir araç sanat!

Sanata dair ya da hayata dair sorduğum sorulara oturup düşünerek ya da konuya dair makaleler uzun yazılar yazarak, masa başında değil eyleme geçerek insanlarla iletişim halinde olarak o sorulara cevaplar bulabiliyorum. Sanatta ulaşılabilirlik nasıl sağlanır? Sanattan neden korkuyoruz? Kadın sanatçılar sanat dünyasında nasıl daha aktif rol alabilir gibi sorularımı eylemle Oda Art'la süreç içerinde yaşayarak deneyimleyerek cevaplıyorum ya da çözümler üretiyorum. Sanatın birinin duvarında asılı olmasındansa birilerini harekete geçiren yönünü çok daha seviyorum. Bu tip oluşumları kurmak bir nebze kolay önemli olan sürdürebilmek diyorum ve sürdürürken bu destekler insanı ayakta tutuyor devam etmesi için itici güç oluyor. Düşüncelerimizi karantinaya almayalım üretelim diyorum.

Tarihi doku içerisinde sergiler düzenlemek, belli tarihlerde düzenlediğimiz tasarım pazarı etkinliğine ya da atölyelerimize katılmak, sanat hedefiyle çıkılan yolda gönüllü olarak destek olmak için Oda Art'a ulaşın.

Oda Art 'ın çevresiyle diyalog kuran, yaşayan bir yer olması ümidiyle…
Sanat varsa özgürlük var !
Sanat iyileştirir!
Sanata destek ol!

"Black Step Dance Center" kapılarını açtı

Eskişehir'in sevilen dans eğitmenlerinden Engin Kuşçu, "Black Steps Dance Center" isimli dans okulunu açtı.

Geçtiğimiz günlerde gerçekleşen açılışa birçok konuk katılım sağlarken, açılış törenini Eğitimci-İş İnsanı Serkan Can Zengin ve Prof. Dr. Kerem Yıldırım Şimşek gerçekleştirdi. Black Steps Dance Center'da, Milli Eğitim Bakanlığı sertifikalı profesyonel eğitmenler tarafından; Hip Hop, K-Pop, High Heels, Vogue, Salsa, Bachata, Zumba, Break Dance, Street jazz, bale gibi dansların yanı sıra Jimnastik ve pilates dersleri de verilecek.

Engin Kuşçu

Sezer Altınışık

Emre Selvi

Kübra Bağ

Fatmagül Uyumaz

Güneş Bağder

Cansu Tekin Sab

Sezen Yüzügüllü

Sude Çöteli

Altan Seymen

Yusuf Alim Doğrul

Barış Pirvan

Vanilya Photo
Çiftlerin En Mutlu Gününde Yanında

Düğün dış mekan fotoğraf çekimleri yapan Vanilya Photo'nun Bulvar 28 Plaza'da bulunan ofis açılışı gerçekleşti.

Vanilya Photo'nun kurucusu Samet Can Erçevik düğün ve nişan hazırlığındaki tüm çiftleri dış mekan fotoğraf çekimlerini planlamak üzere ofislerine davet ettiğini belirterek "Geçtiğimiz eylül ayında açılan ancak pandemi nedeniyle açılış törenini ertelediğimiz ofisimizin açılışını yaptık. En doğal anları yakalamayı hedefleyen fotoğraf stilimiz ve profesyonel yaklaşımımızla çiftlerimize en güzel günlerinden hatıralar bırakmayı hedefliyoruz" dedi.

Bugüne kadar Eskişehir, Bursa, Bilecik, Kütahya, Antalya gibi birçok şehirde düğün fotoğrafı çekimleri yaptıklarını ve talep doğrultusunda istenilen her şehirde hizmet verdiklerini belirten Erçevik, pandemi kısıtlamaları nedeniyle sezonun açılamadığını ancak yaz aylarında kendilerini yoğun bir sezonun beklediğini ifade etti.

Vanilya Photo olarak günceli takip eden teknik donanım ve yenilikçi tarzlarıyla çiftlerin en mutlu günlerini fotoğrafladıklarını belirten Erçevik, her çifte özel planlama ve uygulama anlayışıyla çalışmalarını sürdürdüklerini dile getirdi.

Follow

ÖZEL GÜRLife HOSPITAL

TOMOSENTEZLİ DİJİTAL MAMOGRAFİ

Yüksek Çözünürlüklü Göğüs Tomosentezi

Meme Kanserinde Erken Teşhis Önemlidir.

Fevzi Çakmak Mahallesi Akınsel Sokak No:1 Tepebaşı / Eskişehir

444 2 026 - 0 222 211 0 211 info@gurlife.com.tr www.gurlife.com.tr

öğrencimiz

Uluslararası Online Stem Olimpiyatları'nda

DÜNYA 5'İNCİSİ

ÇAĞFENKOLEJİ

HASAN EFE AR

üstün yetenekliler sınavı gurur tablomuz

ÇAĞFENKOLEJİ
ATAÇAĞKOLEJİ

eskişehir
1'incisi
Gökay Uğuzman
140.15 PUAN - ATAÇAĞ

eskişehir
2'ncisi
Ecrinaz Rabia Karaasma
131.28 PUAN - ÇAĞFEN

eskişehir
3'üncüsü
İrem Gürbüz
129.51 PUAN - ÇAĞFEN

eskişehir
13'üncüsü
Ezgi Tunç
121.06 PUAN - ATAÇAĞ

detaylı bilgi için
atacag.k12.tr // cagfen.k12.tr

Uzm Psk. Ayşe Dönerce

YAYGIN ANKSİYETE (KAYGI) BOZUKLUK NEDİR?

Günlük hayatımızda kaygılı olmamız hayatımıza bir amaç vermektedir. Diğer bir deyişle kaygılı bir yapıda olmak olumsuz bir durum değildir. Örneğin, günlük rutinlerimizi oluştururken programlayıcı ve kolaylaştırıcıdır. Ancak bunun şiddeti ve düzeyi son derece önemlidir. İşe gitmek, okula gitmek, sınava hazırlanmak, çocuk v aile ile ilgili problemleri çözmek için önemli rol oynamaktadır. Bu davranışların yapımı engellendiğinde yada düzen değişikliğine sebep olduğu durumlarda olumsuz sürece geçilmiş demektir.
Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) olan kişilerde ise "sürekli, aşırı ve durumla uygun olmayan bir endişe durumu" söz konusudur. Aşırı endişe, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkiler ve hatta olağan yaşam etkinliklerini sürdürmesini engeller. Bu kişiler her durumda olası en kötü sonucu düşünürler, her şey kendi denetimlerinin dışındadır, iyi bir olasılık ya da geriye dönüş mümkün değildir. YAB'da aşırı endişe ve kaygı genellikle sağlık, aile, para ya da iş gibi konularla ilgilidir. Denetlenemez nitelikte olan endişe hali en az altı ay boyunca hemen her gün vardır ve gün boyunca sürer.(Türk Psikiyatri Derneği)

Belirtileri Nelerdir?
Gerçek bir neden yokken ya da nedeni olsa bile durumla uygunsuz olan, aşırı olan denetlenemeyen nitelikteki endişe hastalığın temel belirtisidir. Çoğu zaman kişi endişelerinin aşırı olduğunun farkındadır, ancak endişelenmelerini denetleyemezler ve bir türlü sakinleşemezler. Çevrelerinde "aşırı evhamlı" olarak tanınırlar. Yorgunluk, dikkat bozukluğu ve konsantrasyon güçlüğü, en ufak sesle kolayca irkilme, uykuya dalamama ve gece sık sık uyanma diğer önemli belirtilerdir.(Türkiye Psikiyatri derneği)

Gerçek bir neden yokken ya da nedeni olsa bile durumla uygunsuz olan, aşırı olan denetlenemeyen nitelikteki endişe hastalığın temel belirtisidir.

Fiziksel belirtileri ise;
Panik, korku ve huzursuzluk,
Sakin kalamamak,
Uyku problemi,
Soğuk, terli, uyumuş ya da karıncalanan eller ya da ayaklar,
Nefes darlığı,
Ağız kuruması,
Kalp çarpıntısı,
Mide bulantısı,
Baş dönmesini, söyleyebiliriz.

Kişinin kaygılı yetişmesi çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi ile bağlantılıdır. Yetiştirilme şekli, verilen temel eğitim, yaklaşım şekli ve yaşanılan bazı travmatik durumlar bu durumu ortaya çıkarmaktadır. Ancak yukarıda da bahsettiğim gibi şiddeti son derece önemlidir. Sizde bu durumun şiddetini nasıl olduğunu anlamak istiyorsanız altta bulunan linkteki testi çözerek öğrenebilirsiniz.

Bu testte insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini işaretleyiniz.

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde – Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

2. Sıcak/ ateş basmaları
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

3. Bacaklarda halsizlik, titreme
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde -Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

4. Gevşeyememe
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

5. Çok kötü şeyler olacak korkusu
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

6. Baş dönmesi veya sersemlik
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

7. Kalp çarpıntısı
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

8. Dengeyi kaybetme duygusu
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

9. Dehşete kapılma
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

10. Sinirlilik
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

12. Ellerde titreme
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

13. Titreklik
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

14. Kontrolü kaybetme korkusu
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

15. Nefes almada güçlük
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

16. Ölüm korkusu
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

17. Korkuya kapılma
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

19. Baygınlık
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

20. Yüzün kızarması
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)
- ◯ Hiç
- ◯ Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi
- ◯ Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim
- ◯ Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım

Sonuç:
Hiç seçeneği 0 puan, hafif 1 puan, orta 2, ciddi seçeneği ise 3 puandır. Testin sonunda puanlar toplanır.
1. 8-15 puan arası hafif anksiyete belirtileri,
2. 16-25 puan arası orta düzeyde anksiyete belirtileri,
3. 26-63 puan arası şiddetle düzeyde anksiyete belirtileri olarak kategorize edilir.

Pandemi sürecinin kahraman hekimlerinden; Uzm. Dr. Tuğba Kara Naziroğlu

Pandemi süreci ülkemizde ve dünyada devam ederken, aşıların bulunup aşılama başlaması, kısıtlamalar ve yasaklarla birlikte pandemi sürecinde belli bir düzeye geldik. Sağlık çalışanları ve hekimlerimizin bu süreçteki özverisi bir kez daha onların önemini hatırlattı bizlere… Bu süreçte ön safhalarda mücadele veren değerli hekimlerimizden Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Uzmanı Tuğba Kara Naziroğlu ile pandemi sürecine yönelik bir röportaj gerçekleştirdik. Sorularımıza verdiği cevaplarla değerli bilgiler sunan Dr. Naziroğlu, aşının önemine vurgu yaptı ve sanıldığının aksine uzun vadede bir yan etkisi olmadığını söyledi. Zamanın bize her şeyi göstereceğini de belirten başarılı doktor, bu süreçte yorulduğunu ancak sürece adapte olup bedensel ve ruh sağlığını koruduğunu söyledi.

Öncelikle bize kendinizden ve kariyer yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Merhabalar Ben Dr. Tuğba Naziroğlu, Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Uzmanıyım. Liseyi Kahramanmaraş, Süleyman Demirel Fen Lisesi'nde okudum. Üniversiteyi Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okudum. Uzmanlığımın bir yılını Ankara Atatürk Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisinde, geri kalan üç buçuk yılını da Kartal Dr. Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamladım. Yaklaşık iki yıldır da Uzman olarak mecburi hizmetimi de ikinci basamaklı devlet hastanesinde gerçekleştirmekteyim ve bu süreçte ülkemizde ilk Kovid vakası görüldüğü tarihten itibaren de gerek poliklinik gerek servis kısmında Kovid-19 hastalığını takip etmekteyim.

Çocukluğumdan beri doktor olmak isteyen biriyim, açıkçası başka hiçbir mesleği düşünmedim. Hayatım boyunca doktor olmak istiyordum ve bu amaç uğrunda da birçok fedakârlık yaparak eğitim-öğretim hayatımda mevcut önüme çıkan aşamalara geçtim ve sonucunda da Uzm. Dr. unvanını elde edebildim. Bu yol engebeli ve zor bir yol tabi ki. Bu yolu aşarken birçok şeyde fedakârlık yapmanız gerekiyor. Mesela, benim kuzenlerim tatil yaparken ben ya ders başında ya hasta başındaydım. Sabahlara kadar ders çalıştım, uykusuz çok gecelerim oldu, 36 saat nöbetlerimiz oldu... Mesela ben çocuğumu emzirip, onu uyutup koşa koşa ya hastaneye ya da ders başına geçer uzmanlık sınavına hazırlanırdım. Çocuğumu bile büyütürken bir yandan kariyerim için çalışmam gerekiyordu ama mutluyum. Bir daha önüme bir fırsat gelse, ne kadar zorluğundan şikâyet etsem de yine hekimlik mesleğini seçerdim diye düşünüyorum.

Göğüs Hastalıkları Uzmanı olarak, alanınızda yaptığınız çalışmalardan bahseder misiniz?

Asistan hekim olarak yaptığım çalışmalar Uzman hekim olarak yaptığım çalışmalar var. Asistan hekim olarak yaptığım çalışmalar; sigarayla ilgili ve KOAH hastalarıyla çalışmalardı. Bir de 2018 TÜİK çalıştayında bir hipotez yarışması yapılmıştı onda da 1. olmuştum. Uzman olduğum dönemde de Kovid'le ilgili bir çalışma, BCG aşısı yapılan kişilerde Kovid-19 hastalığının ağırlığında bir etkisi var mı diye bakmıştık. Burada da önemli iki tane sonucumuz olmuştu, hastalık ağırlığını etkileyen faktörlerden biri; cinsiyet diğer de gelir düzeyiydi. Biz hastaları aylık gelir seviyesine göre düşük ve yüksek gelir diye iki gruba ayırmıştık ve hastalık ağırlığına göre bunları karşılaştırdığımızda, düşük gelirli kişilerin Kovid-19 hastalığını daha ağır seyrettiğini bulmuştuk. Bir tane makalemiz olgu sunumuydu, bu Kovid-19 ilk çıktığı aylarda yurt dışından bir hastamız gelmişti. Sadece cildinde böyle kaşıntılı, cilt yüzeyinde kabarık, kızarık lezyonlarla bize başvurmuştu. Tabi yurtdışı olgusu olduğu için biz onun akciğer görüntülemesini, PCR testini yapmıştık ve hastaya Kovid-19 tanısı koymuştuk PCR'ı pozitif çıkmıştı, tomografisinde Kovid-19'a bağlı akciğerinde lezyonlar vardı. Bu da ilginç bir vakaydı, o zamanlar tabi daha yeni çıkmıştı Kovid-19'un en sık semptomları, öksürük, ateş, nefes darlığı, tat, koku kaybı, kas ağrısı vs. Ciltte böyle kaşıntılı, döküntülü lezyonlarla çok hasta görünmüyordu o yüzden özel bir vakaydı. Ama bizim vakamızla birlikte daha sonra dünyada birçok cilt lezyonlarıyla gelen Kovid-19 hastaları bildirildi. Diğer bir çalışmamız da alerjik hastalarla yaptığımız çalışmaydı. Burada da alerjik hastaların hastalığı daha mı ağır daha mı hafif seyrettiğine dair bakmak istedik. Bir anket yoluyla bunu yaptık, hastalara bazı sorular sorduk ve gördük ki hastalığı daha hafif geçirenlerde 3.1 kat alerjik hastaların daha fazla olduğunu tespit ettik. Yani sanıldığı gibi alerjik hastaların hastalığı daha ağır seyretmiyor, hatta daha hafif seyrettiğine dair de bizi destekleyen birçok çalışma oldu dünya üzerinde. Yaptığım çalışmalar kısaca böyleydi diyebiliriz.

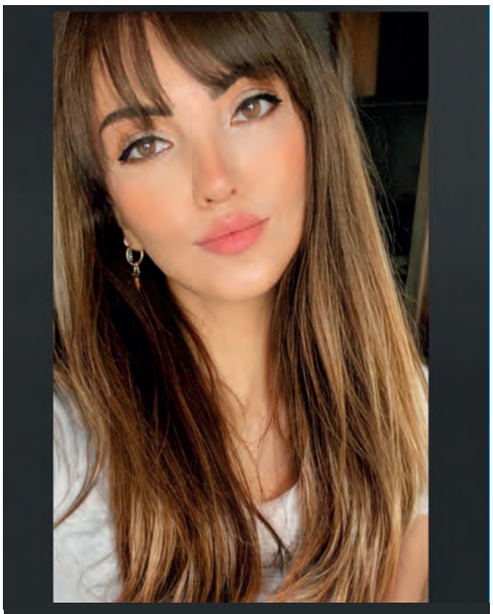
Hayatım boyunca doktor olmak istiyordum ve bu amaç uğrunda da birçok fedakârlık yaparak eğitim-öğretim hayatımda mevcut önüme çıkan aşamalara geçtim ve sonucunda da Uzm. Dr. unvanını elde debildim.

Korona virüsün ilk ortaya çıktığı zamanlar sorunun bu denli büyüyeceğini düşünmüş müydünüz? Düşünceleriniz nelerdi?
Virüs ilk çıktığında bu denli büyüyeceğini aslında tahmin ediyordum ama kontrol altına alınıp, aşı ya da tedavi yoluyla üstesinden gelineceğini düşünüyordum, bu kadar uzayacağını tahmin etmiyordum. Çünkü bu virüs çok hızlı bulaşan bir virüs ve etkin bir tedavisi olmayan bir virüs, organ tutumuyla ölüme sebebiyet verebilen bir virüstü. Hızlı bulaş olduğu için tabi ki yayılacağını tahmin ediyorduk, büyüyeceğini de tahmin ediyorduk ama dediğim gibi salgının kontrol altına alınmasının gecikeceğini, bu kadar fazla hastalığa ve ölüme sebebiyet vereceğini belki tahmin edemiyordum. Ama en azından şu noktada aşımız var, birden fazla çeşit aşımız var işe yarayan, bu çok sevindirici tabi ki salgın açısından.

Pandemi sürecinin başından beri en büyük korkunuz ne oldu?
En büyük korkum açıkçası aileme bulaştırmak oldu. Kendim hasta olmamdan ziyade ailemden herhangi birine benim yüzümden hastalığı bulaştırmak galiba en büyük korkum bu oldu. Sevdiklerimi biraz daha fazla düşünürüm, bir de onları koruyorsunuz ama siz çalışmak zorundasınız ve onlar kendini koruduğu halde sizinle teması yüzünden hasta olabilme ihtimali bu gerçekten beni en çok korkutan şey olmuştu.

Hasta sayıları ve artışı hakkında bilgi verir misiniz?
Şu anda hasta sayıları, günlük vaka tablosu ile paralel bizim hastanemizde de, Kovid-19 yataklı servimizin doluluk oranı yüzde elli. Hastaneye başvuru sayısı yarı yarıya azaldı, bunlar tabloyla paralel. Bizim kendi hastanemizdeki pandemi birimiyle Türkiye'deki vaka tablosu, salgının gidişi hep paralel seyretti. O yüzden tahmin edebiliyordum hastaneye başvuru sayılarından, yatırdığımız hasta sayısı, ayakta tedavi ettiğimiz hasta sayısı, tanı koyduğumuz hasta sayısı, PCR pozitiflik oranı genelde hep tabloyla paralel çıktığı için hep tablodakiler doğru çıkmıştır. Bu noktada da şu anda vaka sayasındaki azalış, ağır hasta sayısındaki azalış, yatan hasta sayısındaki azalış hepsi bizim hasta birimimizde de Bakanlığın açıkladığı tablo ile paralel seyretmekte.

Bu süreçte hastalar en çok hangi şikâyetler ile geliyor?
Yorgunluk, halsizlik, ateş, öksürük, kas ağrısı, baş ağrısı, iştahsızlık, bulantı, kusma, ishal, tat ve koku kaybı gibi şikâyetlerle geliyorlar. Mutant virüslerle beraber ilginç bir biçimde gribal semptomlar, burun akıntısı, gözlerde sulanma, hapşırık gibi gribal ya da alerjik hastalarda gördüğümüz semptomlarla benzer semptomlar da görmeye başladık. Tabi hastalarda akut dönem şikâyetler de geliyor, bir de post dönem dediğimiz Kovid sonrası şikâyetlerle de geliyorlar. Burada mesela en çok neyi görüyoruz, kovidin uzamış dönem şikayetleri. 12 hafta sonrasında bile devam eden şikayetler; halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, konsantrasyon bozukluğu, göğüs ağrısı, uyku problemleri, anksiyete gibi şikayetleri de yine uzamış dönemde görebiliyoruz.



Pandemi sürecinde en büyük korkum; aileme virüs bulaştırma korkusu oldu.

"Mutant virüslerle beraber ilginç bir biçimde gribal semptomlar, burun akıntısı, gözlerde sulanma, hapşırık gibi gribal ya da alerjik hastalarda gördüğümüz semptomlarla benzer semptomlar da görmeye başladık.

Aşı ile ilgili olarak, aşının etkisinden bahseder misiniz? Daha etkili olabilmesi için neler yapmak gerekiyor?

Birçok teknikle üretilen aşı var şu anda, en aktif aşılar eski bildiğimiz teknik Sinovac, yeni teknik BionTech, Moderna, rektör aracılığı aşılar Sputnik bunlardan biri bu da eski rektör aşı. Bunlar yeni teknoloji ve eski teknoloji, yeni teknikle ve eski teknikle üretilen aşılar. Bunların amacının hepsi, vücutta Kovid-19'a karşı bağışıklığı güçlendirecek, Kovid-19'la savaşabilecek hücrelerin, antikorların üretilmesini sağlamak. Yani bağışıklık sisteminizi Kovid-19'a karşı önceden hazırlamak, asker gibi düşünün oradaki askerleri eğitmek, sayısını arttırmak ve savaşa hazır hale getirmek. Savaşa hazırlıksız yakalanılmaması için ve virüsle optimum düzeyde başa çıkılması için onları hazır hale getiriyorsunuz. Aşının amacı budur. Zaten yüzyıl boyunca kullanılan, bulunmuş, yıllardır uygulanan bir şey aşı ve insan ömrünün uzamasında aşıların çok büyük etkisi vardır. Kovid-19 aşılarında da bilinen teknolojilerin dışında MRNA teknolojisi de yine pratik olarak uygulamaya sokulmuştur. MRNA aşıları aslında 20-25 yıldır üzerinde çalışılan bir aşıydı, daha çok kanser tedavisi için üzerinde çalışılıyordu ama bu salgınla beraber bilim insanları Kovid-19 için de bu teknolojiyi kullandılar ve aşıyı ürettiler. Aşının daha etkili olabilmesi için, iki dozunun da yaptırılması gerekiyor. Arasındaki zamanın çalışmalarda iki doz arasında ne kadar vakit olursa etkin olabilir diye bakılıyor. Yani şu ana kadar yapılan çalışmalarda 4,8,12 hafta arasında çok belirgin bir fark bulunmamış. İki doz aşının arasında 4 hafta, 8 hafta ya da 12 hafta olduğu zaman etki düzeyi ne olur diye bakıldığında çok belirgin bir fark bulunmamış ama ileriki dönemlerde daha iyi anlaşılır. Aşı olurken vücutta aktif bir enfeksiyon olmaması gerekiyor, bu çok önemli, kişinin kendini iyi hissetmesi gerekiyor bu da çok önemli, tabi ki yine aşıyla beraber bağışıklık sisteminde uyku düzenine, beslenme düzenine dikkat edilebilir. Stres faktörlerinden uzak durulabilir, bunlara dikkat edilmesini öneriyoruz. Dediğim gibi aşıların insan ömrünü uzatma etkileri var, sanıldığı gibi uzun dönemde etkileri yok. Kısa dönemde yan etkileri var, baş ağırsı, kas ağrısı, halsizlik, yorgunluk, ateş, aşı yapılan yerde ağrı gibi yan etkiler daha çok. Uzun dönem yan etkileri tabi önümüzdeki süreçte belli olacak ama diğer aşılara dönüp baktığımızda hiçbir aşının uzun dönem ciddi bir yan etkisi olmamıştır. Buradan yola çıkarak ben Kovid-19 aşıları için de aynı şekilde öngörebilirim ama zaman bizim için en iyi öğretmendir, zaman gösterecektir.

Mutant virüslerin çocuklar üzerindeki etkisinden bahseder misiniz?

Bizim kovid ile ilgili yüz güldürücü şeylerden biri tabi ki çocuklar üzerindeki etkisi erişkinlerdeki gibi değildir. Mutant virüs ilk çıktığında Brezilya ve Güney Afrika mutantının çocuklarda etkisini daha farklı olduğuna dair duyumlar vardı ama yapılan çalışmalarda bu net bir şekilde ortaya konulamadı. Bizim de en korktuğumuz durum; çocuklarda birçok organı tutup oralarda hasar yapması. Hayati tehlikeye neden olacak vücutta bazı durumlara neden olabiliyor. Normalde dediğim gibi çocukların bağışıklık sistemi ve organlarındaki bazı farklılıklarından dolayı reseptör farklılığı gibi farklı şeylere hastalığa virüs tepkisi, virüsün vücutta oluşturduğu reaksiyonlar çocuklarda biraz daha farklı oluyordu. Akciğerden ziyade sindirim sisteminde tutabiliyordu ve burada da mesela çocuklar Kovid-19 hastası olsa bile bulantı, kusma, ishal gibi semptomlarla daha aktif şekilde, daha hafif bir şekilde hastalığı geçiriyorlardı. Mutant virüslerde de daha bulaştırıcı özellik var ama korkulduğu gibi çocuklarda çok daha agresif, çok daha öldürücü, çok daha hastalık yapıcı bir etkiye yol açıyor diyemeyiz yapılan çalışmalara göre ama ilk başta öyle bir algı oldu tabi ki.

Türkiye pandemiyle 1 yılı aşkın süredir mücadele ediyor, bu süreç hakkında nasıl bir değerlendirme yaparsınız?
Aslında Türkiye bu son dalgaya kadar süreci bence iyi yönetti açıkçası. Nasıl iyi yönetti, bunu iyi yönetmesinin sebebi sağlık çalışanları ve sağlık hizmeti veren birimlerin kapasitesinin iyi olmasından dolayı. Yani hastalarınıza optimum değer düzeyde hizmet verebildiniz mi, onlara yetecek ilacınız vardı, onlara bakacak sağlık çalışanı vardı, onları yatıracağınız hastane vardı, yoğun bakım vardı. Yurtdışına baktığınızda onlar bu noktada bizden bir adım gerideydi birçok ülke. Burada sağlık sisteminin kapasitesinin sağlanması, sağlık çalışanlarını öz verili olması, personelinizin yeterli olması personelinizin zaten ağır çalışma şartlarına alışkın olması gibi faktörlerden dolayı buradaki bu hastalıktan sonraki süreci çok iyi yönetebildi Türkiye. Ama özellikle son dalgada vaka sayılarının çok hızlı bir şekilde artması, bunun önüne geçilememesi, hastanelerin çok hızlı bir şekilde yataklarının dolması, yoğun bakımlarının dolması burada sıkıntı yaşandı. Zaten ondan sonra bu kısıtlamalar, tam kapanma vs. geldi. Bu kısıtlamaların ve kapanmanın gelmesindeki en büyük faktör; hastane kapasitelerinin dolması. Yani kovid dışı bir sıkıntıdan dolayı hastaneye yatmanız gerekse ya da kovidden dolayı hastane ya da yoğun bakıma yatmanız gerekse, size yatacak yer bulunamaması gibi bir durum ortaya çıktığından dolayı hızlıca bu önlemler alındı ve bu önlemler sayesinde vakalar düştü. Aşılama konusunda yine aşı temini, aşılama hızı çok iyiydi ama onda da sonra aşılama hız düştü, aşı temininde sıkıntı yaşadık vs. derken o noktada da bazı aksaklıklar oldu. Ama en son Prof. Dr. Uğur Şahin ile Sağlık Bakanımız Fahrettin Koca'nın görüştüğü gibi orada belirtilen dozda aşı ülkemize girer ve biz de hızlıca aşılarsak çok olumlu bir şekilde pandemide artık yavaş yavaş tünelin sonundaki ışığı görebildiğimizi ben de söylüyorum. Bahsedilen doz aşılar gelir, biz de hızlıca aşılarsak İsrail, İngiltere gibi şu anda pandemide önemli bir düzeye gelmiş, yüzde 60'tan fazla bağışıklığın sağlandığı toplumlardaki yaşam standartlarına sahip olabiliriz. Burada da İngiltere'de de en son Hindistan varyantının vaka sayısında bir artış olduğu söylendi, bunu takip etmek gerekiyor. BionTech dedi ki, biz Hindistan varyantına karşı da etkiliyiz ama bunu tam etkili olup olmadığını saha verileriyle onaylamak lazım. İngiltere'deki Hindistan varyant sayıları artışta biz de oradaki durumu takip ediyoruz. Eğer aşı Hindistan varyantına da etkiliyse sıkıntı olmayacağını düşünüyoruz.

Aşıların insan ömrünü uzatma etkileri var, sanıldığı gibi uzun dönemde etkileri yok.

Türkiye bu son dalgaya kadar süreci bence iyi yönetti.

Açıkçası yorulduk ama ben kendimi pandemiye adapte edebildim. İçinizde bulunduğunuz durumdan bir kaçış yoksa o duruma adapte olup, o durumun içinde nasıl en verimli şekilde hayatımı dizayn edip, zamanımı geçirebilirim diye bakmak gerekiyor.

Pandemi sürecini kişisel olarak nasıl geçiriyorsunuz? Nasıl tedbirler alıyorsunuz?
Kişisel olarak maske, mesafe, hijyen kuralına uyuyorum ve ek olarak iki doz aşımı yaptırdım. Kapalı ortamlarda, toplu ortamlarda maskemi takıyorum, mesafemi koruyorum, kendi özel hayatımda görüştüğüm kişi sayısı çok sınırlı, buna çok dikkat ediyorum. Kişisel temizliğime çok dikkat ediyorum, hastanede koruyucu ekipmanlarımı mutlaka giyiyorum ona azami surette özen gösteriyorum, iki doz aşımı oldum zaten aşılar gelir gelmez bize uygulandı. Bu zamana kadar Kovid-19 hastalığını geçirmedim, yakın çevremden de kimse geçirmedi ama bunun haricinde de ekstra bir şeye dikkat etmiyorum. Bunlar yeterli zaten, maske, mesafe ve aşı çok önemli. Aşılama da istenilen düzeye gelirse önlemlerin genişletilmesini konuşacağız. Maske ne zaman çıkacak, mesafe olayı ne zaman kalacak vs. Bunları da konuşacak zamanlarımız olacak ama şu an değil, daha çok erken. Şu an hala ben hiç aşı olmamış gibi davranıyorum, zaten hastalığı da geçirmedim. Ama dediğim gibi maskenin çıkarılacağı, ne zaman artık mesafe konusunda dikkat edeceğiz bunlar da konuşulacaktır ama şimdi değil. Benim kişisel uyguladığım tedbirler bunlar.
Pandemi öncesi akademisyen olmak ve akademik açıdan kendimi geliştirmek gibi bir hedefim vardı bunun için bir şeyler yapıyorum. Makale yazıyorum, bilimsel çalışma yapmaya çalışıyorum, bilimsel çalışmaları okuyorum. 4 yaşında bir oğlum var, onunla vakit geçirmeye çalışıyorum, onu kreşe yazdıracaktım ama bu süreçte tabi ki o uzadı. Bu süreçte onun kreşte alabileceği eğitimi de göz ömründe bulundurduğumda çok eksik kalmaması için kendi çapımda, onunla bazı etkinlikler yapmaya çalışıyorum. Evde yapabileceğim şeyleri de vaktimi optimum düzeyde geçirebileceğim şeyler yapmaya çalışıyorum. Kendime biraz vakit ayırdım, aileme vakit ayırdım. Bu şekilde geçiyor vaktim. Açıkçası yorulduk ama ben kendimi pandemiye adapte edebildim. İçinizde bulunduğunuz durumdan bir kaçış yoksa o duruma adapte olup, o durumun içinde nasıl en verimli şekilde hayatımı dizayn edip, zamanımı geçirebilirim diye bakmak gerekiyor. Ben durumu kabullendim, kanıksadım ve adapte ettim. Bu şekilde de hem bedensel, hem ruhsal olarak kendimi korumuş oldum, ailemi ve çevremi de kormuş oldu.

Pandemi kontrol altına alınabilirse, bundan sonraki süreçte bizi neler bekliyor?
Bu pandeminin birçok etkileri oldu, olacak. Tıbbi etkileri, psikolojik etkileri, sosyolojik etkileri, ekonomik etkileri, eğitim açısından etkileri bu saydığım konulardaki etkileri devam edecektir. Kendi açımdan cevap vereyim, uzman olduğum açıdan. Göğüs hastalıkları açısından ne gibi etkileri olacak; bir defa kovidin uzamış dönem etkileri var, akut geçirilen bir hastalık olduğu gibi bence uzun dönem etkileri de var. Zaten belki kronik rahatsızlıklara da neden oluyor diyebileceğiz şu an erken ama uzun dönem etkiler olduğunu biliyoruz. Kronik akciğer haslıklarına sebep olabilir. İnterstisyel akciğer hastalığı dediğimiz bir grup hastalığa belki sebebiyet verebilir. Özellikle ağır geçiren, yoğun bakımda yatan hastalarda hasta hayatta kalsa bile akciğerinde ciddi hasara sebebiyet verebiliyor bu virüs ve bu hasar bir kesimde kalıcı olabiliyor. Benim açımdan bu hastaların takibi, tedavisi ve uzun dönem süreçteki yönetimi bir defa pandemi bitse bile bize bu açıdan dönüş olacak. Diğer saydığım ekonomik, sosyolojik, hatta siyasi, eğitim boyutunda da uzun dönem etkilerini göreceğiz.

Follow

Detaylı Bilgi ve Randevu İçin;
0 (222) 221 48 48
www.ozelanadoluhastanesi.com
Akarbaşı Mahallesi Kıbrıs Şehitleri Caddesi No:55 26020 Eskişehir

TERAS BALIK'TA KEYİFLİ BULUŞMA

Eskişehir Sanayi Odası Başkanı Celalettin Kesikbaş dostları ile Teras Balık'ta bir araya geldi. Sevilen şarkıcı Şebnem Sezer ve orkestrasının müzikleriyle sohbet eşliğinde yemek yiyen Kesikbaş ve arkadaşları eğlence dolu bir akşam geçirdi.

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

TÜM BANKA ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ

ALO LÖSEV
0312 447 06 60

ONLİNE BAĞIŞ
losev.org.tr

Vekaleten kurban kesiyoruz çünkü...

Her Kurban Lösemili Çocuklara Can!

Bağış yapmak için
QR kodu okutabilirsiniz

AÇIK HAVADA ODA MÜZİĞİ KONSERLERİNE BAŞLIYOR

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Senfoni Orkestrası, pandemi koşullarındaki normalleşme eğilimini göz önüne alarak provalarına başladığı konser etkinliklerini Haziran ayı sonunda açık havada izleyicileri ile buluşturuyor.

Koronavirüs vakalarındaki artış nedeniyle Eskişehir Senfoni Orkestrası konser etkinliklerine bir süredir ara vermişti. Topluluk, normalleşme kararları ile birlikte başlattığı konser çalışmalarını tamamladı.

İlan edilen programa göre, Eskişehir Senfoni Orkestrası 18, 19 ve 25 Haziran tarihlerinde oda müziği konserleri ile izleyici karşısına çıkacak. Sazova Bilim Kültür ve Sanat Parkı Amfi Tiyatro'da açık hava sahnesinde saat 16.00'da başlayacak olan konserler ücretsiz olarak sahnelenecek.

Dvorak, Bizet ve Boccherini gibi dünyaca ünlü bestecilerin eserlerinin çalınacağı Oda Müziği konserleri, pandemi koşulları doğrultusunda seyirci kapasitesinin üçte biri oranına uygun olarak sınırlı sayıda seyirci ile gerçekleştirilecek.

PUSULA MEDYA

Tanıtım Hizmetleri

ÇÖZÜM ORTAĞINIZ

TABELA | TOTEM | ARAÇ KAPLAMA

CEPHE KAPLAMA | DİJİTAL BASKI | OFSET BASKI

0222 222 00 02

0530 821 54 09

SU EL ROMAN

EMİN ADIMLARLA İLERLİYOR

JOKERIA isimli şarkısıyla geçen yazın en beğenilen isimlerinden olan SU EL ROMAN, müzik kariyerinde emin adımlarla ilerlemeye devam ediyor.2021 yazında çıkaracağı Türkçe single'ın stüdyo çalışmalarına devam eden Su, İngilizce şarkısı FAKE LOVE için Frankfurt'ta kamera karşısına geçti.

Söz ve bestesi kendisine ait olan FAKE LOVE'ın, klip yönetmenliği ise Ayngraphy Productions tarafınca gerçekleştirildi. Klip çekimlerinin kamera arkasında da, aktif şekilde çalışan Su El Roman; yazın alacağı sahne çalışmaları için dansçı ekibi ve orkestrasıyla, stüdyo çalışmalarına devam ediyor bir yandan da…

Gülüş Estetiği ile
Mükemmel Gülüşe Kavuşun

Smile Eskişehir Ağız ve Diş Sağlığı polikliniği Estetik Diş Hekimi Dt. Canan Yıldız Kaman

Gülüş tasarımı hastanın hayal ettiği, aynaya baktığı zaman karşısında görmek istediği gülümsemenin; kendisine doğal ve uygun olacak bir şekilde uygulanmasıdır. Gülüş tasarımı, doktorluk ile sanatın beraber uygulanarak, kişiye özel ideal gülüşü yaratmaktır.

Yani adından da anlaşılacağı gibi gülüş tasarımı her hastanın estetik gereksinimleri farklı olacağından kişiye özel olarak belirlenir. Kişinin durumuna göre hastanın gülüş estetiği diş beyazlatma (bleaching) yöntemleri, recontouring, gingivektomi adı verilen diş eti estetiği girişimleri, emax veya zirkonyum porselen içeren lamine ve kaplamalar, diş eksikliklerinin implant ve protez uygulamalarıyla tamamlanması, gerekli durumlarda ortodontik tedavi (tel tedavisi) gibi yan dallardan da destek alınan uygulamalar ile estetik beklentileri karşılanabilir.

Gülüş estetiğinde dudak seviyesi, diş eti seviyesi, dişlerin boyları, diş rengi, diş dizimi, güldüğünüz zaman görünen dudak, diş eti ve dişlerin gülme hattı ile olan birlikteliği, diş formları belirlenirken vizajizm konseptine uygun olarak kişinin tarzıyla dinamik bir armoni sağlanması gibi bir takım estetik kriterlerin ayrı ayrı ve birbiri ile olan yüz ilişkisinin değerlendirildiği detaylı estetik analizleri kapsayan, gülüş şeklinin değerlendirilmesidir. Multidisipliner bir yaklaşım olan gülüş tasarımında hastaların yaşı, yüz tipi, saçları, cinsiyeti, cilt rengi gibi ağız çevresi dışında kalan bölgeler de değerlendirilerek karakteristik özellikler arttırılmalıdır. Bu amaçla hekiminiz öncelikle fotoğraflarınız üzerinde çalışmalar yapacaktır.

Hasta ağzından ilk seansta alınan ölçüler aracılığıyla hazırlanan modeller üzerinde ve hekimin aldığı fotoğraflar sonucunda problemler belirlenir ve planlamalar netleştirilir. Daha sonra hastaların ağız içi ve yüz fotoğraflarıyla bilgisayar ortamında özel programlar ile ölçümleme ve düzenlemeler yapılarak yüz şekline uyum hesaplanır. Tedavi sonrasında oluşmasını istediğimiz en yaklaşık görüntüler yine programlar ve hasta ağzına aslına uygun şekilde hazırlanan mock-up (örnek yapı) ile hasta ağzında hastaya sunulur ve fikirleri alınır. Hasta ve hekim karşılıklı olarak karar verdikten sonra planlamalar tamamlanır. Eğer ortodontik tedavi planlandıysa öncelikle ortodontik tedavi gerçekleştirilir. Gerek duyulmazsa öncelikle diş etlerinde var olan seviye bozuklukları düzenlenir. Diş eksikliklerinin bulunduğu durumlarda planlanan implant işlemleri ve gerekli görülen diğer cerrahi uygulamalar gerçekleştirilir. Cerrahi uygulamaların iyileşme dönemleri tamamlandıktan sonra ihtiyaç duyulması halinde diş beyazlatma işlemleri uygulanır. Bu aşamadan sonra dişlerde var olan estetik kaygı kimi zaman estetik kompozit dolgular aracılığıyla veya porselen lamina ve kaplamalar ile giderilir.

Hastaların en sık sorduğu sorulardan biri olan dişlerin küçültülmesine gelirsek lamina uygulamaları için genellikle dişlerde ya hiç aşındırma yapılmaz ya da minimal seviyede aşındırmalar gerçekleştirilip sağlıklı diş dokusunu mümkün olduğunca koruma amaçlanarak estetik yakalanır. Eğer emax veya zirkonyum gibi porselen uygulamalar uygun görüldüyse aşamalar sırasında yapılan provalarda hastanın tekrar fikirleri alınarak birtakım değişikliklere gidilebilir. Prova seansının temel amacı; kişinin gülüş tasarımını onaylayarak kabul etmesi, onaylamadığı noktaları ifade etmesi ve bu noktaların istenen şekilde değiştirilerek düzeltilmesidir. Küçük değişiklikler aynı seans içinde yapılabilirken (tek bir dişin uzunluğunun artırılması/azaltılması gibi) daha büyük değişiklikler için seansın yeni bir randevuda tekrarlanması gerekebilmektedir. Tasarlanan dişlerinizin son hali hasta ve hekim tarafından onaylandıktan sonra dişlerinizin bitim işlemleri gerçekleştirilebilir.
Kimi zaman gülüş tasarımı sırasında medikal estetik uygulamalardan da yararlanılır. Dudak ve yüz bölgelerine yapılan dermal dolgu, botoks gibi uygulamalarla gülüş daha ön plana çıkarılabilir.

LONDON
Cafe & Pub

YENİLENMİŞ KONSEPTİ VE EŞSİZ LEZZETLERİYLE
ÜNİVERSİTE CADDESİNDE

ÜNİVERSİTE CADDESİ AÖF BİNASI KARŞISI

0222 **231 47 57**

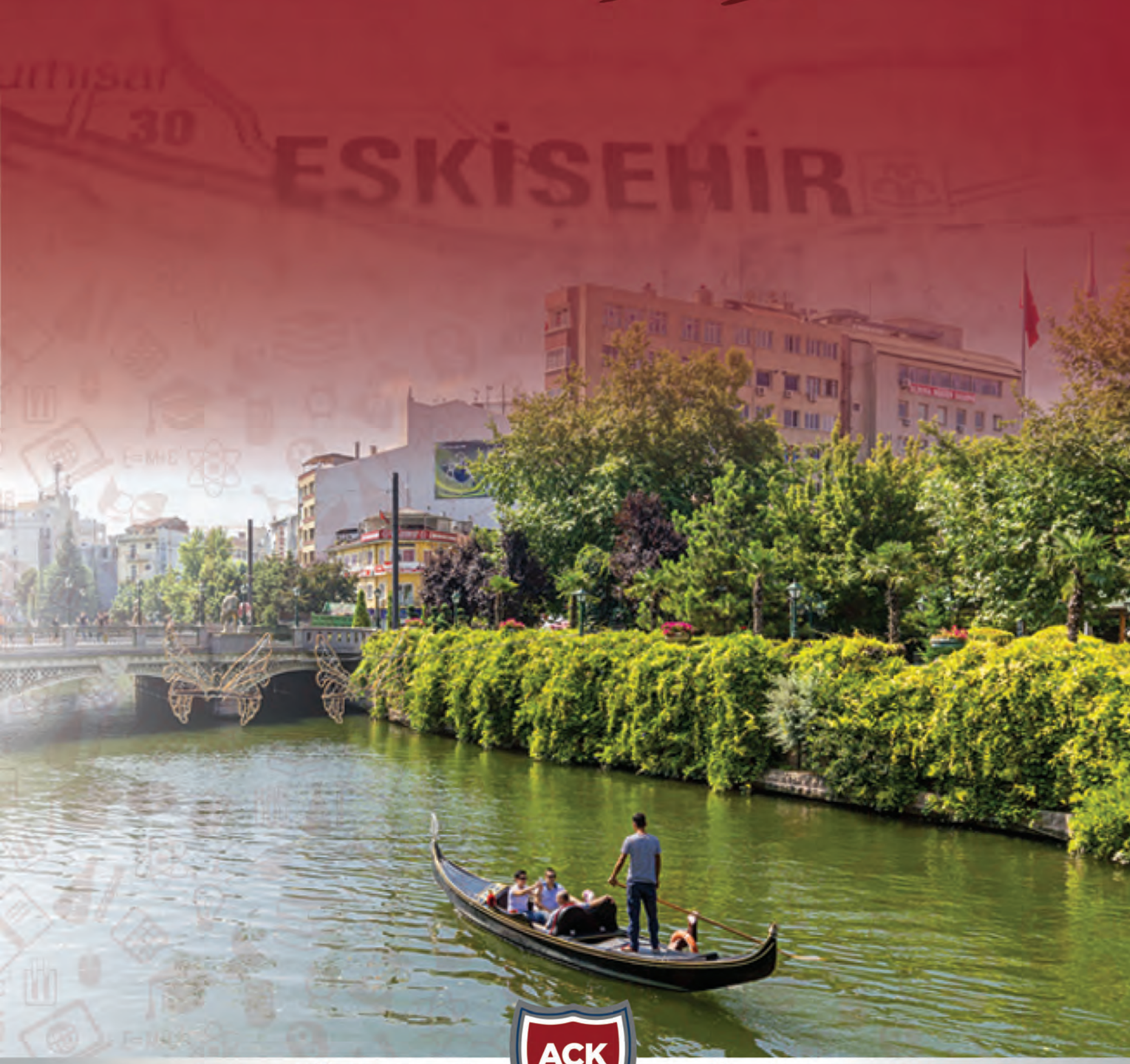
BÜYÜKŞEHİRİN SPORCULARI ÖNEMLİ BAŞARILARA İMZA ATTI

Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü yüzme ve dekatlon branşında yapılan yarışlarda önemli başarılara imza attı.

Genç sporcuları desteklemek ve birçok alanda sporcu yetiştirmek için kurulan Eskişehir Büyükşehir Gençlik ve Spor Kulübü bünyesindeki lisanslı sporcuları Turkcell Türkiye Yıldız, Genç ve Açık Yaş Uzun Kulvar Milli Takım Seçmeleri'nde, Komple-Atlet Ligi Final ve Çoklu Branşlar Türkiye Şampiyonası'ndan dereceye girdiler. Edirne'de düzenlenen Turkcell Türkiye Yıldız, Genç ve Açık Yaş Uzun Kulvar Milli Takım Seçmelerinde yarışan Kültigin Kaan Arıcı 2005 doğumluların yarıştığı 50 metre serbest yüzmede Türkiye 2.'si oldu. Bursa'da düzenlenen Komple-Atlet Ligi Final ve Çoklu Branşlar Türkiye Şampiyonası'nda U20 Erkekler dekatlon kategorisinde ise Umut Emre Yılmaz Türkiye 3.'sü olarak dereceye girdi.

Başarılı sporcuları tebrik eden Büyükşehir Belediyesi yetkilileri, birçok alanda yetiştirdiğimiz genç sporcularımız hem Türkiye'de hem de dünyada yapılan şampiyona ve turnuvalarda Eskişehir'imizi ve ülkemizi başarı ile temsil edecek sporcular yetiştirmeye devam edeceklerini belirttiler.

Şehrin Kalbinde Bir Butik Ortaokul



ATAÇAĞKOLEJİ

AÇK 2014

geleceğe imza atıyoruz!

TÜRKİYE KUPASI İÇİN KÜREK ÇEKTİLER

Türkiye Kano Federasyonu tarafından düzenlenen ve Eskişehir Büyükşehir Belediyesi'nin desteklediği Durgunsu Kano Türkiye Kupası üçüncü günü 200 metre yarışları ile sona erdi.

Türkiye Kano Federasyonu faaliyet programında yer alan ve Eskişehir Büyükşehir Belediyesi'nin desteklediği Durgunsu Kano Türkiye Kupası mücadelelerinin son gününde 200 metre yarışları gerçekleştirildi. Türkiye'nin çeşitli illerinden gelen 25 takımdan 250 sporcunun dereceye girebilmek için kürek çektiği yarışlar sona erdi.

Sarısungur Göleti'nde üç gün boyunca devam eden yarışların ilk gününde 1000 metre, ikinci gününde 500 metre ve final gününde ise 200 metre yarışları gerçekleştirildi. Yarışların sonunda düzenlenen tören ile dereceye giren sporculara ödülleri verildi.

Ödül töreninde konuşan Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreteri Ayşe Ünlüce, "Eskişehir de su sporcularını ağırlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. Eskişehir Büyükşehir Belediyesi tarafından Eskişehir'e ve su sporlarına kazandırılan bu tesisimizde ülkemizin çeşitli illerinden 250 sporcuyu ağırlamak bizler için büyük onur. Dereceye giren, kupa alan ve Türkiye Kupası için mücadele eden tüm sporcularımızı tebrik ediyorum" dedi.

Durgunsu Kano Türkiye Kupası yarışlarına katılan sporcular Eskişehir'i çok beğendiklerini ifade ederek "Bizlere 3 gün boyunca her türlü imkânı sağlayan ve ev sahipliği yapan Eskişehir Büyükşehir Belediyesi'ne teşekkür ediyoruz" dediler.

2021-2022
öğretim dönemi

yabancı dil sınıfımız* açıldı!

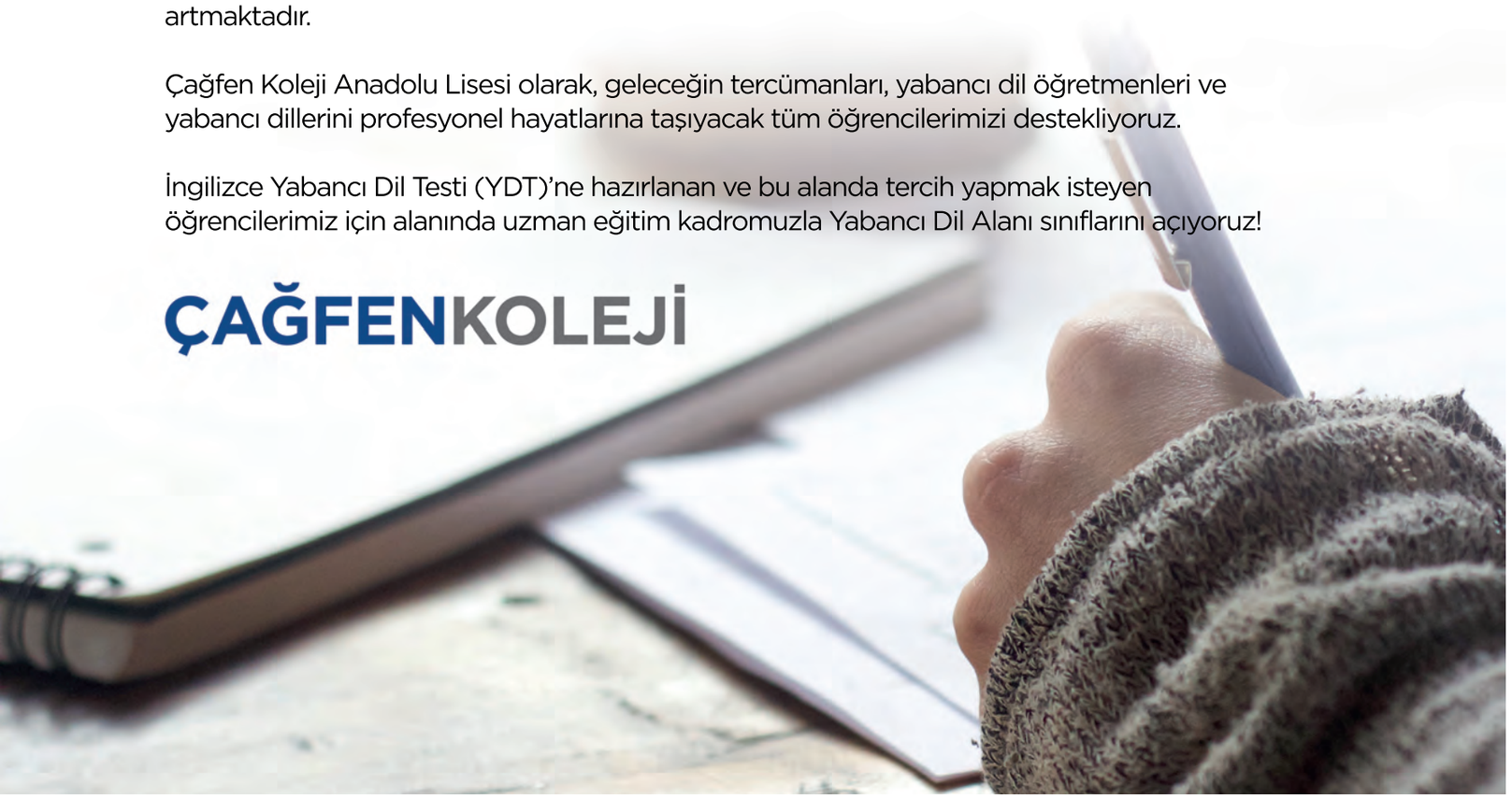
*11'inci sınıf öğrencileri için

Ülkemizde ve dünyada ortak dil olarak kabul edilen İngilizce 'yi ve diğer dilleri iyi derecede bilen ve bu dil üzerine profesyonel çalışmalar yapan insanlara her geçen gün ihtiyaç artmaktadır.

Çağfen Koleji Anadolu Lisesi olarak, geleceğin tercümanları, yabancı dil öğretmenleri ve yabancı dillerini profesyonel hayatlarına taşıyacak tüm öğrencilerimizi destekliyoruz.

İngilizce Yabancı Dil Testi (YDT)'ne hazırlanan ve bu alanda tercih yapmak isteyen öğrencilerimiz için alanında uzman eğitim kadromuzla Yabancı Dil Alanı sınıflarını açıyoruz!

ÇAĞFENKOLEJİ



Adres: Batıkent Mah. Ulusal Egemenlik Blv.
No: 11 Tepebaşı / ESKİŞEHİR

Telefon: 0 507 311 05 55
Email: cagfen@cagfen.k12.tr

SENEM KELEBEK

Moda endüstrisi her geçen gün daha global olurken ve ülkemizde de kadınlar yeni trendleri ve akımları takip etmeye başladı. Eskişehir'de ise kendi tarzıyla ön plana çıkan kadınlar, hemcinslerine ilham vermek ve modayı daha yakından sunabilmek adına her geçen gün yeni bir butik açmaya devam ediyor. Son zamanlarda adını sıkça duymaya başladığımız isimlerden biri Senem Kelebek. Mariposa Butik kurucusu genç ve başarılı isim ile özel ve samimi bir röportaj yaptık ve modaya dair tavsiyelerini aldık.

“Moda benim için yıllar öncesinden gelen bir tutkuydu.

Bize kendinizden bahseder misiniz?
Çok renkli bir karaktere sahibim. Yenilikleri takip etmeyi ve paylaşmayı seviyorum. Mariposa markasını da bu yüzden kurdum. Babamın yıllardır yapmış olduğu tekstil işi de bana ilham kaynağı oldu diyebilirim. Bu süreçte, sevgili ailemin ve yakınlarımın manevi desteklerinin de payı büyük oldu.

“Bir kelebek kadar güzel ve zarif olmak isteyenlere” sloganına sahip Mariposa Butik’i açma fikri nasıl doğdu?
Moda benim için yıllar öncesinden gelen bir tutkuydu. Giyinirken her zaman şık olmayı hedeflerdim. Aldığım kıyafetlerin kombinlerini sürekli değiştirerek yeni bir tarz yaratmaya çalışırdım. Çevremdekilerden de sürekli beğeni alırdım. Hatta sürekli giydiklerini bana gösterip, yorum yapmamı isterlerdi. Ben de “Neden kendi tarzımı ve kombinlerimi daha çok insana ulaştırmıyorum?” diyerek Mariposa’yı kurdum. Amacım kadınlarımızın her zaman “Bir kelebek kadar güzel ve zarif” olmalarına destek olmak.

Mariposa Butik’te hangi tarz kıyafetler bulunuyor?
Mariposa Butik’in ürün yelpazesi çok geniş. Bu nedenle tarzların çeşitliliği de çok fazla. Sokak giyiminden, iş hayatına hatta spora kadar tüm tarzları bulabilirsiniz.

"Her kadının kendisine has bir tarzı var. Ben kadını belli bir kalıba sokmaktansa, giydiği kıyafet ile bütünleşiyor olması taraftarıyım.

Modaya olan ilginiz ne zaman başladı?
Moda tutkum yıllar öncesine dayanıyor. Sabit kalıplardan çıkarak kendi tarzımı yaratmaya her zaman meraklı oldum. Henüz okul çağlarımdayken bile, üniformalarımı sürekli olarak belirli kıyafet veya parçalarla uyumlamaya çalışırdım. Bu nedenle moda tutkum okul çağlarımdan geliyor diyebilirim.

Eskişehirli kadınların giyim zevkleri konusunda ne düşünüyorsunuz?
Eskişehirli kadınların giyim zevklerini genel olarak beğeniyorum. Son zamanlarda çıkan moda programları sayesinde olsa gerek, her kadın biraz modaya hakim olduğunun, hatta kendi tarzlarının olduğunun farkına varmış olabilir. Bu da aslında bizim işimizi kolaylaştırıyor. Çünkü modayı gören ve takip edenlerin çoğalması bizim de sevilen ve takip edilen bir butik olmamıza yol açıyor.

Butiğinize gelen kadınlara moda tavsiyelerinde bulunuyor musunuz?
Butiğe getirdiğim ürünler son trendler olduğu için tavsiyede bulunmaya çok gerek kalmıyor. Her kadının kendisine has bir tarzı var. Ben kadını belli bir kalıba sokmaktansa, giydiği kıyafet ile bütünleşiyor olması taraftarıyım. Herkesin tarzı, ruhu, taşıdığı kıyafet çok farklı.

Pandemi süreci hem kişisel hem iş hayatınızı nasıl etkiledi?
Bu süreç hepimiz için çok zordu. Mariposa olarak biliyorsunuz, özel tasarım ürünler getiriyor ve randevu ile çalışıyoruz. Kapanmadan dolayı yeni ürünler getirmemiz zaman aldı ve bu da maalesef yoğunluğa neden oldu. Ancak müşterilerimiz tarzımızı bildikleri ve beklentilerini karşılayacağımıza inandıkları için çok büyük sorunlar yaşamadık.

Yeni sezonda bizleri bekleyen trend ürünler nelerdir?
Yeni sezon çok ilgi çekici olacak. Çünkü sıra dışı temalar göreceğiz. Monokrom Büyüsü, Asimetrik etek boyları, pantolon etekler, etek pantolonlar, beklenmedik ipler bunlardan sadece birkaçı.

İleriye dönük hedef ve planlarınız nelerdir?
Mariposa markası olarak kalite ve güven açısından oldukça iddialıyız. En büyük mutluluğumuz müşterilerimizin memnuniyeti ve kuracağımız sıcak ilişkiler. Bu güzellikler olduğu sürece her şey çok güzel olmaya devam edecek.

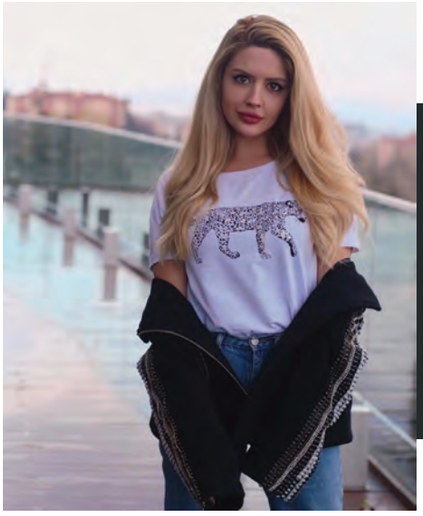
Teras Balık
Gönül Rahatlığıyla Eşsiz Lezzetlerimizi
Tatmaya Devam Edebilirsiniz
Sağlığınıza Büyük Önem Veriyoruz

Denizin eşsiz lezzetleri

SİZLERLE

Sağlığınıza değer veriyor, **sosyal mesafe**, **hijyen** ve **dezenfeksiyon** uygulamalarına ara vermeden devam ediyoruz.

ÜNİVERSİTE CADDESİ AÖF BİNASI KARŞISI
0 (222) 335 35 25 · 0 (545) 415 22 85



Feyza Azdiken • Fashion Designer
feyzaazdiken@gmail.com

Dijital Defileler

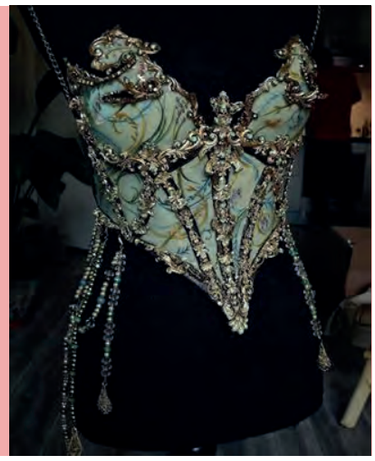
Yüksek moda sahnesi, pandemi etkisiyle yaratıcılıklarını sergilerken en çok konuşulan fikir Jeremy Scott'a aitti. Sürrealizm etkisindeki kuklaları canlı manken yerine kullanan Moschino, dijital defileler arasında en dikkat çekicisiydi.

Dior Elite Bag

Dior'un TikTok'ta yayınlanan canlı defilesinde tanıttığı elite bag, influencerların favorileri arasında.

Porselen Korse

Profesyonel makyaj sanatçısı Joyce Spakman'ın tasarladığı, sanat eseri niteliğindeki porselen korseler, zarif ve barok tarzı ile büyülüyor.



Bandana Maskeler

Pandemi sürecinde maske tasarımlarına yönelen ünlü markalar arasına Alexander Wang de katıldı. Fiyatı 50 euro olan maske, bandana görünümü ile cool bir stil oluşturuyor.

Bel Dekoltesi

2020'de gardrobumuza giren bel detaylı bodysuitler, bu sezon da sokak stilini ele geçiriyor.

Kedi-Köpek Aksesuarları

İkonik logosu ile popülerliğini her geçen gün arttıran Louis Vuitton'ın kedi ve köpekler için tasarladığı tasma, taşıma çantası ve kıyafetleri hayvanseverlerin kalbini kazanıyor.

Pashupatinath Tapınağı Sihler

NEPAL

2013 yılının Mayıs ayında Nepal'i keşfetmek üzere yola çıktığımda bu yılın son turu olduğunu ve tur dönüşü yıl sonuna kadar ağır bir hastalıkla uğraşacağımı bilmeden güle oyna yolculuğa çıkmıştım. Şimdi diyorum ki, iyiki geleceği bilmiyoruz. Ben tüm yaşamım boyunca anın kıymetini bilsemde, şimdi daha dolu dolu yaşamayı öğrenmiş olarak yoluma devam ediyorum.

Nepal seyahatinden önce oldukça uzun Güney Amerika ve Endonezya turlarını yapmış, Nepal hakkında daha bir şey araştıramadan kendimi uçakta bulmuştum. Doğrusu dünyanın en yüksek dağına sahip bir ülkeye gittiğim için heyecanlıydım. Nepal kuzeyde Çin ve güneyde Hindistan'a sınırı olan bir Güney Asya ülkesidir. Başkenti Katmandu'dur . Nepal'in yüzölçümü 147.516 km ve nüfusu 30 milyon civarındadır. Resmi dili Nepalce olan ülkenin yönetim şekli Cumhuriyettir. Para birimi Nepal Rupisidir. Nepal'in bayrağı diğer ülkelerin bayraklarından farklı olarak üçgen şeklindedir. Alt ve üst iki üçgenden oluşan bayrak kırmızı, etrafı mavi renktedir. Bayrağın üzerinde bulunan güneş ülkenin sarayını, ay ise ülkeyi uzun yıllar yöneten Rana ailesini temsil etmektedir

Boudhanath Stupa

Boudhanath Stupa

Boudhanath Stupa

İlk olarak Kadmandu'nun 5 km batısında yer alan Boudhanath Stupa'yı ziyaret ediyoruz. Her Budistin hayatı boyunca en az bir kere gitmek istediği Katmandu'nun en büyük Stupa'sıdır. Her yıl Nepal, Bhutan, Hindistan ve Tibet'ten gelen hacı adaylarının ziyaret noktasıdır. İçine sadece Budist rahiplerin girebildiği stupanın, dev kubbe biçimindeki çatısı beyazdır. Kubbenin üzerinde bulunan yapının 4 tarafında Buda'nın gözleri bulunmaktadır. Bu gözler yaradanın her yönü ve her şeyi gördüğünü simgelemektedir. En tepede bulunan 13 adet altın basamak Nirvana'ya ulaşmayı temsil etmektedir. Stupa'nın en tepesinden renk renk mantralar yazılmış dua bayrakları asılıydı. 5 renkten oluşan rüzgar bayraklarının mavi gökyüzü, beyaz hava, kırmızı ateş, yeşil su ve sarı toprağı ifade ediyor. Budistler bu duaların rüzgarla etrafa taşındığını, bu sayede hastalara şifa olduğunu ve sevap kazandıklarına inanıyorlarmış. Budizm öğretileride böylelikle dalga dalga yayılıyormuş. Budistler 'Om Mani Padme Hum' diyerek dua silindirlerini çeviriyor ve tapınağın etrafında en az bir tur dolaşıyorlar. Om dünyadaki ilk sesmiş, Mani mücevher, Padme nilüfer çiçeği, Hum ise birlik anlamındaymış.

OM MANİ PADME HUM
'Nilüfer çiçeği bile çamurda yetişiyor, içinizdeki cevher ile iyiliğe ve güzelliğe ulaşabilmek için her şeye sahipsiniz'

Dua Silindirleri

Budist ve Hindu mimarisinin değişik örnekleri bulunan Durbar meydanı'nı (Basantapur Darbar Kshetra) keşfediyoruz. Eski Kraliyet Sarayının önünde bulunan Saray Meydanındaki bina ve tapınaklar Unesco tarafından Dünya mirası ilan edilmiştir. Durbar meydanı muhteşem bir mimari ile çevrili olup, sanatçıların uzun yıllar boyunca becerilerini sergiledikleri bir alandı. Meydandaki binaların bazıları ne yazık ki 2015 depreminde yıkılmıştır. Ülkenin eski başkenti Patan ve Bakhtapur şehirlerinde de birer Durbar Meydanı bulunmaktadır.

Durbar Meydanı

Katmandu'nun Hanuman Dhoka olarak bilinen Kraliyet Sarayı Licchavi döneminde kurulmuş olup, 17.yüzyılda Kral Pratap Malla tarafından genişletilmiştir. Ne yazık ki 2015 depreminde büyük hasar almıştır.

Hanuman Dhoka Kraliyet Sarayı

Basantapur Tower

Ölü Yakma Töreni

Pashupatinath Tapınağı

Ardından Hindu Tanrıçası Durga'nın yaşayan reenkarnesi olarak kabul edilen Tanrıça Kumarı'nın bulunduğu Kumari Chowk'u ziyaret ediyoruz. Yüzyıllardır ülkenin başkenti Kathmandu'nun koruyucusu olarak tapınılan tanrıçası Kumarı Nepal'de ilah olarak kabul ediliyor.

Gerçekten yaşayan tanrıça görmek ilginç bir deneyimdi. Maalesef fotoğraf çekmek yasaktı. Budist ailelerin 2 ila 5 yaş arası kız çocukları arasından seçilen Kumari, birçok testten geçiriliyor. Ergenliğe ulaşana kadar tanrıça kalıyor ve başkent Katmandu'da bulunan ahşap evinin balkonundan turistleri günde bir kez selamlıyor. Fakat rehberimizin para yardımı yapması ile eve guruplar halinde girerek tanrıça Kumari'yi görüyoruz. Tahminen yaşı 9-10 gibiydi, bolca makyaj yapılmış ve abartılı kırmızı bir elbise giydirilmiş kız çocuğu, asla gülümsemiyor, o kadar hızlı nefes alıyordu ki kendimi çok kötü hissettim. Ayrıldığımızda uzun süre kendime gelemedim. Böyle bir zamanda hala böyle inançların olması ve küçücük çocukların kullanılması çok acı. Tanrıça Kumari'nin ayakları hiç yere değdirilmiyor, yılda iki kez festivallerde sırtlarda taşınıyor. Regl olduklarından itibaren bu kutsallıklarını kaybediyor ve sıradan bir insan olarak topluma karışıyorlar. Dışarıdan görüldüğü gibi değil aslında Kumariler mutlu değiller. 13-14 yaşından sonra farklı bir kimlikle başka bir hayata başlıyorlar. Evlenen erkeklerin kısa ömürlü olduğuna inanıldığı için kimse onlara yaklaşmıyor. Hiçbir erkek onlarla evlenmiyor. Bağlanan maaşla yaşamlarını sürdürüyorlar. Aileler kızlarının Kumarı olmasını istiyor çünkü, ziyaretçilerin verdiği paralarla daha refah bir hayat yaşıyorlar.

Pashupatinath Tapınağı Sihler

Katmandu'yu keşfetmeye devam ediyoruz. Bagmati nehri kıyısına kurulmuş olan Tanrı Shiva'ya adanan Pashupatinath Tağınağı iki katlı altın çatısı ve gümüş kapıları ile muhteşem görünmektedir. Sadece hinduların girebildiği tapınağı nehrin karşısından görebiliyoruz.

Efsaneye göre Shiva'nın yarı tanrıların ordularından korunmak için antilop kılığında yaşadığı yerdir. Nehir kıyısında ölülerin yakıldığı alana girmek mümkün değil uzaktan seyretmekle yetiniyoruz. Nepal'de yaşayan insanların büyük bir bölümü inanışları gereği ölülerini yakıyor ve törenden sonra tapınakta ölüleri için dua ediyorlar. Kutsal basamaklara getirilen ölünün yakınları renkli giysiler, tören sahibi kabul edilen en büyük oğlu ise beyaz kıyafetler giyiyor. Cenaze yakılmadan önce nehir suyuyla kutsanıyor, sandal yağıyla yağlandıktan sonra beyaz renkli bezlere sarılıyor. Ölen kişinin kilosuna göre, sandal ağacı odunlar altına ve üstüne diziliyor. Cenaze sahibi en büyük erkek çocuk baştarafından odunları ateşe veriyor. Küllerin Ganj'a ulaşması istendiğinden, Bagmati nehrine süpürülüyor. Burada gördüğümüz sihler çok sıcak davranıyorlar. Onlarla iletişim kurup, fotoğraf çekebilmek çok hoşuma gidiyor.

Pashupatinath Tapınağı Sihler

Swayambhunath Tapınağı

Günün devamında Maymun tapınağı olarak bilinen Swayambhunath Tapınağını ziyaret ediyoruz. 400'e yakın basamağı olan Budist tapınağı bir tepe üzerinde bulunmaktadır. Swayambhu kendi kendine var olan anlamına gelmektedir. Kral Manadeva tarafından yaptırılmış ve 13.yüzyılda Budizm'in merkezi haline gelmiştir. Öğrenme tanrıçası Saraswati'ye adanmış bu tapınakta bulunan komplekste heykeller, türbeler, dua çarkları bulunmaktadır. Görülmesi gereken diğer yerler ise altın kaplama Vajra, Buda heykeli, Uyuyan Buda, Dewa Dharma Manastırı bazıları. Tapınağı ziyaret eden Budistlerin gönüllü olarak tapınak taşlarını cilalayıp parlattıklarına tanık oluyoruz. Tapınağın çevresinde çok sayıda kafe ve hediyelik eşya dükkanı bulunmaktadır.

Swayambhunath Tapınağı taşları parlatan gönüllüler

Swayambhunath Tapınağı taşları parlatan gönüllüler

Otelimize gitmeden şehrin alışveriş merkezi olan Thamel'i geziyoruz. El sanatları ve hediyelik eşya dükkanları, butik ve kafeleri ile oldukça hareketli bir yer. Mandala yapılan bir atölyeyi ziyaret ediyoruz. Gerçekten sabır isteyen bir sanat. Mandala Sanskritçede enerjiyi tutan kap anlamındadır. Özel bir çizim ve renklendirme sanatı olarak Mandala, evrenin sonsuzluğunun insanın özünde olduğunu çizim ve renklerle anlatan Uzakdoğu kökenli bir el sanatıdır. Nepal'den ne alınır diyorsanız işte mandalalar başta olmak üzere, kaşmir şallar ve kazaklar alınabilir. Ayrıca trekking malzemeleri oldukça ucuz ve çeşitli her türlü ihtiyacınızı bulabilirsiniz, hemde en profesyonel olanlarını. El yapımı ahşap oyma süsler oldukça güzel. Nepal kültürünü yansıtan birçok hediyelik eşya dükkanında ilginç birçok obje bulabilirsiniz.

Mandala Atölyesi

Mandala Atölyesi

O kalabalığın o keşmekeşin ortasından bir bahçeye giriyoruz ki gerçekten adını hak eden Düşler Bahçesi beni şaşırtıyor ve çok şımartıyor. The Garden of Dreams Katmandu şehrinin ortasında olmasına rağmen, kendimi bambaşka bir yerde hissetmeme sebep oluyor. Mutlaka uğrayıp soluklanıp bir şeyler içmenizi tavsiye ederim. Bahçe 1920 başlarında Field Mareşal Kaiser Sumsher Rana (1892-1964) tarafından oluşturulmuş kendi özel bahçesiymiş. Mimar Kishore Narshing çeşmeler, havuzlar, dekoratif bahçe mobilyaları, kuşevleri, çeşitli ağaçlar, su bitkileri ve çiçeklerle çok etkileyici bir kompleks yarattı. 2000-2007 tarihleri arasında Avusturya Hükümeti ile ortaklaşa restore edilerek Düşler Bahçesi, turistleri çeken cazibe merkezi haline getirilm.

The Garden of Dreams Düşler Bahçesi

Sabahın erken saatlerinde Himalayalar'ın ve dünyanın en yüksek noktası olan Everest tepesini görmek için uçak turuna katılıyorum. Giderseniz hiçte tavsiye etmem. Bence Everest'i şehirden fotoğraflamak daha keyifli, uçağın küçücük camından bir şey göremiyor güzel bir kare alamıyorum inişte birer sertifika veriyorlar hepsi o.

Rajput Güreşçileri

Bhaktapur, Katmandu'nun 14 km doğusunda bulunmaktadır. Bhaktapur'da bulunan Nyatapola Temple 5 katlı bir Hindu tapınağıdır. 1702 yılında Kral Bhupatindra Malla'nın saltanatı sırasında inşa edilmiştir. Bina o kadar sağlam yapılmıştır ki 1934 ve 2015 depremlerini küçük hasarlar ile atlatmıştır. Tapınağa çıkan merdivenler sağlı sollu taş heykeller ile süslenmiştir. Efsanevi Rajput güreşçileri Jayamel ve Phattu ellerinde iri gürzlerle diz çökmüş olarak tasvir edilmiştir. Merdivenin daha üst kısmındaki figürler ise çiçek eyerli filler, çanlarla süslenmiş aslanlar ve sonunda iki tanrıça Baghini ve Singhini tarafından tapınağın korunduğuna inanmaktadırlar. Tapınak tanrıça Parvati'nin kana susamış bir enkarnasyonu olan Siddhi Lakshmi'ye adanmıştır.

Nyatopola Temple

Patan Durbar Meydanı

Baktapur Durbar Meydanının merkezinde yer alan 55 pencereli saray Kral Bhupatindra Malla tarafından yaptırılmıştır. Kral Jaya Ranjit Malla zamanında tamamlanmıştır. 1934 depreminde zarar gören sarayın içi kapalı olup, avlusu görülebilir.
Patan Durbar Meydanı Lalitpur şehrinin merkezinde yer almaktadır. Malla Krallarının ikamet ettiği saray kare kırmızı tuğlalarla döşenmiştir. Meydanda birçok tapınak, yapı ve avlu bulunmaktadır. Bu meydan 2015 depreminde ağır hasar görmüştür.

Chitwan fil üreme ve koruma merkezi

Kahvaltının ardından Chitwan'a doğru yola çıkıyoruz. Chitwan Milli Parkı Asya Gergedanı, Bizon, Bengal Kaplanı, Timsah ve Leopar gibi ender bulunan canlıların doğal yaşam alanları. Yaptığımız fil safari ile ormanlık alanın içine giriyoruz. Etrafımızda kaçışan geyikleri , kuşları seyretmeye doyamıyoruz. Üzeri çiçeklerle kaplı çamurluk bir alanda üç gergedanı görmek ise tam bir süpriz oluyor. Rahat rahat fotoğraflarını çekiyor ve çok heyecanlanıyoruz. Fillerimiz arada durup hortumları ile kopardıkları ağaç dallarını yerken biz bu ilginç deneyimin keyfini sürüyoruz. Daha sonra gittiğimiz Fil Üreme ve koruma merkezinde, fillerin ayaklarından zincirlenmesi hoşumuza gitmiyor doğal olarak.

Chitwan Gergedanlar

Fillerle nehirde banyo

Akşam üzeri nehir kıyısındaki otelimize döndüğümüzde diğer bir aktivitemiz Fillerle banyo yapmak. Biraz korkutucu gelsede tabii denemeden olmaz, fakat bu kadar eğlenceli bir şey olacağını düşünmemiştim. Sizi filin üstünü bindiriyorlar ve yavaş yavaş nehire doğru gidiyorsunuz. Burada fil hortumuna su doldurup size püskürtüyor. Bir omuz hareketi ile nehire atıyor. Hortumu ile kaldırıp sizinle eğleniyor. Ne kadar keyif aldığımı anlatmam mümkün değil.

Rafting

Bir sonraki durağımız ise Pokhara muhteşem manzarası ve bolca aktiviteleri ile muhteşem bir yer. Dünyanın en iyi Yamaç Paraşütü noktalarından biridir. Pokhara'da rafting yapabilirsiniz. Ayrıca Himalayalar'da yürüyüş yapmak isteyenlerle dolup taşmaktadır. Bu yürüyüşler Annapurna'dan başlayarak 8000 metre yükseklikte karlarla kaplı irili ufaklı tepeleri ile size kendisini hayran bırakmaktadır. Buradaki dükkanlarda trekking turları için gerekli tüm malzemeleri bulmak mümkündür.
Pokhara Phewa Gölü renkli kayıkları ile Nepal'de en sevdiğim yerlerden biri oldu. Phewa gölünde tekneye bindiğinizde bi yanda Annapurna'nın karlı zirveleri, diğer yanda Anadu tepesinin yoğun ormanlık yamaçları ve inanılmaz zirvelere sahip Phewa gölünün manzarası müthiş.

Pokhara Phewa Gölü

Bugün bizi adrenalin dolu rafting deneyimi bekliyor. Can yeleklerimizi giyiyor kısa bir bilgilendirmeden sonra nehirde rafting yapıyoruz. Düşmekten korksamda dalgalarla boğuşmak ve ıslanmak çok hoşuma gidiyor. Turun son aşamasında ise hepimiz suya atlayıp, can yeleklerinin yardımı ile balık misali kendimizi suyun akışına bırakıyoruz. Çok ama çok keyifliydi. Aklımda kalan ise yerel rehberimizin birsüre sonra bizden duyduğu 'haydi-haydi' kelimesini tekrarlamasıydı.

Dhampus köyü

Pokhara Yamaç Paraşütü

Dünyanın herhangi bir yerinde yamaç paraşütü yapacaksanız Pokhara'yi tercih edin derler. Kararlı termal akımlar, güvenli bir kalkış ve iniş noktası, göl ve dağın oluşturduğu mükemmel manzarası ile bu ünü haketmektedir. Ben deneyimledim tavsiye ederim çok güzel bir manzarası var gerçekten. Fakat Fethiye Babadağ'dan yaptığım yamaçparaşütü atlayışında, Ölüdeniz'in gün batımındaki manzarasını hiç bir yere değişmem. Ülkemizin güzelliklerinin tadını çıkartmak lazım.
Fakat burada bir konuya da değinmeden geçemeyeceğim. Bundan beş sene önce yakın bir arkadaşım çok profesyonel bir yamaç paraşüt kullanıcısıydı, ne yazık ki bir atlayışı sırasında düştü ve belinden kötü kalıcı bir hasar aldı. Bu korkunç olaydan sonra benim için artık yamaç paraşütü ve bunun gibi aktiviteler hayal oldu. Yapamam ve yapılmasını önermiyorum. Bir tek hayatımız var ve çok kıymetli.

Dhampus köyü

Dhampus köyü

Turumuzun bu gününde Dhampus köyüne gidiyoruz. Bu köy Annapurna, Dhaulagiri ve Machhapuchhre zirvelerini gören bir konumdadır. Zirve tırmanışı yapacak olan kişilerin konaklama noktasıdır ve bu sebeple köy turizm etkisi ile hareketlenmektedir. Köyde dolaşıyor ve çocuklar için getirdiğimiz hediyleri dağıtıyoruz köy birden çocuk sesleri ile hareketleniyor. Çocukların gözlerindeki ışıltı bizleri mutlu etmeye yetiyor. Karlı zirvelerin manzarası eşliğinde yemeğimizden sonra Pokharaya dönüyoruz.

Dhampus köyü

Everestin şehirden görüntüsü

Nepal turumuzu tamamlamış bulunmaktayız. Uçağımıza giderken hava o kadar açıktı ki Himalayaların karlı tepeleri bize kendilerini gösterip sanki yolcu ediyorlardı. Bir ülkeyi daha tanımak ve keşfetmek şansını elde edebildiğimiz için çok mutlu bir şekilde ülkemize 7 saat 20 dakikalık bir uçuşla dönüyoruz.

Dhampus köyü

MAVIADA

DÜĞÜN & DAVET SALONLARI

HOŞNUDİYE MAHALLESİ DOĞRUER SOKAK NO: **10** TEPEBAŞI

RZV: **0222 330 6 666**

Çamlıca Mh. Mustafa Paşa Sk. No: **61** Tepebaşı | ESKİŞEHİR

RZV : **0 (222) 340 66 66**

SAĞLIĞINIZI DÜŞÜNÜREK SALONLARIMIZDA
TÜM ÖNLEMLERİ ALDIK

HAVUZ BAŞI

DÜĞÜN KEYFİ

Güven içinde karşılamaya hazırız...

Çamlıca Mh. Mustafa Paşa Sk.
No: **61** Tepebaşı | ESKİŞEHİR

REZERVASYONLARINIZ İÇİN
0 (222) 340 66 66

Sevgili hemşehrilerim;

kendi sağlığımız ve sevdiklerimizin sağlığı için maske, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edelim!

ODUNPAZARI BELEDİYESİ

Av. Kazım Kurt

T.C. ESKİŞEHİR ODUNPAZARI BELEDİYE BAŞKANI

/odunpazaribelediyesi /odunpazari /odunpazari

www.odunpazari.bel.tr

KAYITSIZ - ŞARTSIZ 100 YIL 1920 2020