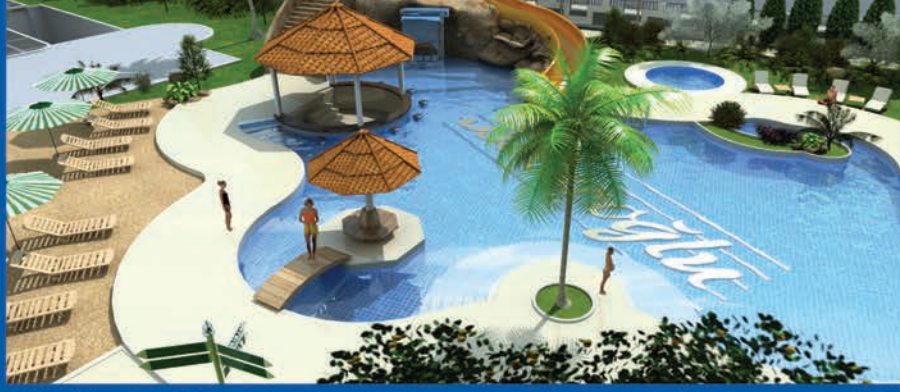




Bekaroglu

Yaşanacak Mekanlar

Süleyman Demirel Bulvarı
No:110-1 Çukurova / ADANA

Tel. 0.322 248 03 03 Fax. 0.322 239 25 80

bekaroglu@hotmail.com

14 | OPTİMİST TÜRKİYE TAKIM YARIŞLARI ADANA'DA YAPILDI

İçindekiler



6 | ETKİNLİKLERİMİZ — ROTARY YAZ KAMPI

Rotary Kulüpleri Uluslararası Yaz Kampıyla Kıtaları Birleştiriyor

8 | EĞİTİM KAMPI

10 | BÖLGE KUPASI YARIŞLARI



20 | A.Y.İ.S.S.K. — Ünal Ferah

Adana Yelken Kulüp Müdürü Ünal Ferah ile hayatı ve Yelken Kulüp üzerine keyifli bir söyleşi yaptık.

22 | DORUKAN ÖZASLAN

24 | BESTE GİRMANN

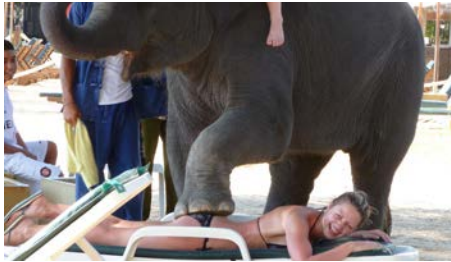
28 | SÖYLEŞİ — Mustafa Tayan

Adana Yelken Kulübü, kuruluşundan bugüne, "Başkanlık Vasıflarına" haiz adaylar arasından üyelerini seçmiştir.

32 | HABER — Leyla Bangkok'ta

Tayland'a gelişim tesadüfler üzerine kurulu diyebilirim.
Leyla Arpaç

34 | LEVENT KAPTANIN GÖZÜYLE THAI MASAJI



36 | HAYATA DAİR — Yelken ve Su Sporlarıyla Uğraşmak Duygusal Zekâyı Geliştirir mi?

Dr. Seden Tuyan

38 | SÖYLEŞİ Erberk Eryılmaz

40 | PORTFOLYO — Karanlığın Üzerine Gittiler

Şebnem Ragipoğlu Önderliğinde
Paylaşım Atölyesi Üyelerinin Çalışmaları
Dr. Haluk Uygur



44 | GEZİ — Cennette Kısır Partisi

İlk akşam Pabuç Koyu'nda
geceleme kararını alarak
vakit geçirmeden rıhtımdan
avara olduk.
Miçolar harika!..
Levent Kaptan



50 | BİLİŞİM — Bilgisayar Virüsleri

Sabah geldiğinizde
bilgisayarınızın çalışmı-
yanmış-hard diski bozulmuş
olduğunu bir düşünün...
Mustafa Vural

52 | DOĞADAN — Dünyanın En Eski Tıp Kitabı Ve Kantaron Otu

Bana rehberlik yapan köylü hemen evin-
den "Kantaron" dediği bir sıvı getirmiş,
kanayan yarama sürmüştü...
Dr. Haluk Uygur

56 | KÜLTÜR - SANAT

58 | AMATÖR DENİZCİLİK Demirleme

62 | SPOR ve SAĞLIK Yelken Sporunda Kas İskelet Yaralanmaları



EDITÖRDEN

Sevgili Adana Yelken Kulübü Dergisi Okurları

Dergimizin 1. sayısı hakkında görüş ve fikirlerini bizlerle paylaşma nezaketinde bulunan okurlarımızdan aldığımız pozitif geri bildirimlerin ışığında, büyük bir şevkle hemen o günlerde başladığımız çalışmalarla, şu anda okumakta olduğunuz 2. sayımızı da yayınlamış bulunuyoruz.

Bu sayımızda sizlere yine; Aktivitelerimiz, Sporcularımız, Antrenörlerimiz, Üyelerimiz, Yöneticilerimiz yani Kulübümüz hakkında haberler yanında, sizleri eğlendirirken bilgilendirecek yazı ve makaleler de sunduk.

Bizleri kırmayarak “Spor ve Sağlık” köşemizde, “Yelken Sporunda Kas ve İskelet Yaralanmaları” başlıklı makale ile Dr. Hasan Güven ve Opr. Dr. Adem Kahraman’a; “Bilişim” köşemizde, “Bilgisayar Virüsleri” başlıklı makalesi ile Sn. Mustafa Vural’a; “Hayata Dair” köşemizde, “Yelken ve Su Sporları ile Uğraşmak Duygusal Zekayı Geliştirir mi?” başlıklı makalesi ile Dr. Seden Tuyan’a; “Doğadan” köşemizde, “Kantaron Çiçeği” başlıklı makalesi ile Dr. Haluk Uygur’a; “Portfolyo” da “Karanlığın Üzerine Gittiler” başlıklı sunu ile katkıda bulunan AFAD üyesi Atölye arkadaşlarımıza teşekkürü bir borç bilirim.

Bülten’den Dergi’ye geçişin bir tesadüf olmadığı, Adana Yelken İhtisas ve Su Sporları Kulübü’ndeki birikim ve gelişmelerin paralelinde bir oluşum olduğu görüşüne ben de tüm kalbimle katılıyorum.

Bir sonraki sayımızın merak ve özlemlerle beklenmesi dileği ile saygılarımı sunuyorum.

Saygılarımla,
H. Levent ARPAÇ



AYİSSK Derneği
Adına İmtiyaz Sahibi
Ali Ş. TILTAÇ

Yazı İşleri Müdürü
H. Levent ARPAÇ

Yayın Kurulu
İ. Atilla ARIDOĞAN
H. Rifat BİLSEL
U. Nilüfer CANVER
Emrah SÜRMEN
Mustafa TUYAN

Katkıda Bulunanlar
Dr. Hasan Güven
Opr. Dr. Adem Kahraman
Dr. Seden Tuyan
Niyazi Keçeli
Dr. S. Haluk Uygur
Mustafa Vural

Adres
Seyhan Baraj Gölü
Adnan Menderes Bul.No:10
Çoban Dede Mevki
ADANA

www.adanayelken.com.tr
ayissk@adanayelken.com.tr
Tel. :0 322 232 79 91
Faks :0 322 232 79 92

Tasarım
Eterna Medya Grup
Kurtuluş Mah.64010 sk. Düşmez apt.
Kat:1 Daire.3 Seyhan / ADANA
www.etera.com.tr
0 322 459 57 03

Baskı
Alev Dikici Matbaası
Cumhuriyet Cad. No:105 Seyhan/Adana
Tel.: 0 322 453 13 13

Yazı, fotoğraf ve haberlerin her hakkı saklıdır.
Kaynak gösterilmeden kullanılamaz.
İmzalı yazılardaki görüşler yazarlarına aittir.

VERTU



ipekyolu

www.vertu.com

www.sarkcell.com

TÜRKİYE GENEL DİSTRİBÜTÖRÜ ŞARKCELL İLETİŞİM A.Ş.

www.ipekyoluoptiksaat.com

• Metro Sokakı ☎ 459 52 53 ADANA • Atatürk Cad. ☎ 457 21 02 ADANA • M1 real Avm ☎ 271 00 99 ADANA



Bir Sezonu Daha Geride Bıraktık...

Değerli dostlar bir yelken sezonunu daha geride bıraktık. Bu yıl, en önemli aktivitemiz Türkiye Optimist Şampiyonasını, Seyhan Baraj Gölü'nde yapmamızdı. Galatasaray-Fenerbahçe-İstanbul Yelken-Marmara Yelken-İzmir Karşıyaka gibi Türkiye'nin en büyük takımlarını futbolda Adana'ya getiremesek de yelken şampiyonası dolayısı ile Adana'da ağırlamak Adana Yelken Kulübü için bir gurur vesilesi oldu

Genel Kurula Hazırlanıyoruz...

22 Mart 2008 yılında yapılan Olağanüstü Genel Kurul Toplantısı'nda seçilerek; o günden bu güne kulübümüzü "amaçlarımız" doğrultusunda yöneten yönetim kurulumuzun, üslendiği misyon gereği kulüp üyelerimiz arasındaki kardeşliği, birlik ve beraberliği tesis ettiği inancındayım.

Tüzüğümüz gereği, 2011 yılı Ocak ayında yapılması gereken Olağan Genel Kurulumuzda, misyonunu tamamlamış olan 2008-2011 Dönemi Yönetim Kurulumuzun yerine, Sportif ve Sosyal Faaliyetlerimize destek olacak alt yapı çalışmalarını projelendirerek, finansal fizibilite çalışmaları eşliğinde, "Yönetime Talip Olacak Gurupların", üyelerimiz arasından çıkacağına güvenim tamdır.

Kulübümüze yakışır kalitede yapılacağına emin olduğum seçim çalışmaları neticesinde; Kaybedenin olmayacağı, daha az oy alan gurubun, daha çok oy alarak "Hizmet Etme Görevini" yüklenmiş olan guruba centilmence destek olarak, **"Tek Kazanan: Adana Yelken İhtisas ve Su Sporları Kulübüdür!"** dedirtecektir.

Burada sizlerle Yunus Emre'nin dizelerini paylaşmak istiyorum,

Söz ola...

"Kişi bile söz demini
Demeye sözün kemini
Bu cihan cehennemini
Sekiz uçmak ede bir söz"
"Söz ola, kese savaşı
Söz ola, kestire başı
Söz ola, ağulu aşı
Yağ ile bal ede bir söz!"

Güzel bir haber:

Baş antrenörümüz Emrah Sürmen, TYF (Türkiye Yelken Federasyonu) ve Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından seçilerek, dünyada yelken sporunun gelişmesine katkı sağlayacak kadroda Türkiye'yi temsil edecek kişi olarak ISAF (Uluslararası Yelken Federasyonu) tarafından İngiltere'de açılan kurslara katılması sağlanmıştır.

8 hafta süren kurslarda, 12 ana başlık altında teorik ve uygulamalı eğitim alan Sürmen, kurs sonunda yapılan sınavların tamamında başarılı olarak ISAF EĞİTMENİ sıfatı ile dünya çapında görev yapacak 5 eğitmeninden biri olmuştur.

Adana Yelken Kulübüne ve Tüm Yelken Camiasına yapacağı hizmetler için, kendisine şimdiden teşekkürü bir borç bilirim.

Sevgi ve Saygılarımla,

Ali Ş. Tiltay
A.Y.I.S.S.K. Başkanı



Rotary Kulüpleri Uluslararası Yaz Kampıyla Kıtaları Birleştiriyor



Adana Güney Rotary Kulübü öncülüğünde geleneksel Rotary Yaz Kampı'nın ikincisi, Antakya Defne ve Mersin Rotary Kulüplerinin ortaklığında 17 Temmuz 2010 Cumartesi Adana Yelken Kulübü Tesislerinde ki etkinlik ile başladı.

Bu etkinlik, Toplumları Geliştirelim, Kıtaları Birleştirelim sloganıyla yola çıkan 2010-2011 dönemi Türk Rotaryenlerinin sloganlarıyla tamda uyum sağlıyordu.

"Sun, Fun, Historical & Travel" teması altında gerçekleşen programda, Çek Cumhuriyeti, Fransa, İspanya, Bulgaristan, Avustralya, İngiltere, İtalya, Slovakya, Avusturya ve Amerika'dan olmak üzere 9 kız, 5 erkek öğrenci kampa katıldılar. Ayrıca, Adana'dan 8 Türk öğrenci de kampa katılarak, kıtaları birleştirme yolunda büyük destek oldular.

İlk gün Adana Yelken Kulübü'nde tüm aktivitelerden faydalanan öğrenciler, ikinci günlerinde, Adana Atlı Spor Kulübü'nde, devam eden 2 günde de Karataş sahilinde denizin tadını çıkarıp eğlendiler. Adana'daki son günlerinde, Güney Rotary Kulübü'nün olağan toplantısına katılan ve bayrak değişim seromonisi yapan öğrenciler, panoramik Adana turunun ardından, Antakya Defne Rotary Kulübü Temsilcilerine teslim edildiler.





Kendi imalatımız olan
ürünlerimizle ve
27 yıllık tecrübemizle
ANKARA'dayız...

Galvanizli ve PVC Kaplı Kafes Tel • Jiletli Tel • Betonarme Çit Direkleri
Galvanizli ve PVC Kaplı Dikenli Tel • Galvanizli ve Boyalı Çit Direkleri
Baz İstasyonları Çevre Güvenlik Malzemeleri • Dekoratif Panel
• Çelik Hasır

Çimento Fabrika Yolu Üzeri No: 9/A ADANA / TURKEY
Tel: +90 (322) 332 92 59 - 332 93 27 Fax: +90 (322) 322 93 27
www.erdemoglu.com

☎ +90 312 395 65 45 ✉ ankara@erdemoglu.com 🌐 www.erdemoglu.com
İvedik Organize Sanayi 21. Cad. Üzeri No:8 (BP Petrol Karşısı) ANKARA

Adana Baraj Gölü ve AYİSSK, Eğitim Kamplarına Ev Sahipliği Yapmaya Devam Ediyor...

Balkan ve Avrupa Şampiyonası'na hazırlanan Optimist Milli Takımı, kamplarını 15-20 Ağustos tarihleri arasında kulübümüzde yaptılar. 2 yıldır Adana'da yapılan kampa Milli Takım Antrenörü Mahmut Saral eğitmenliğinde 22 sporcu katıldı.

Techno 293 Takımımız Sn. Zeliha Keçelioğlu sponsorluğunda, TYF Windsurf antrenörü Sn. Deniz Erkoca'nın gözetiminde 25-30 Ağustos tarihleri arasında kulübümüz tesislerinde kamp yaptı. Edindikleri deneyim ve kazandıkları kondisyon ile, TYF programına göre 3-8 Eylül tarihlerinde Urla/İzmir'de gerçekleşen kampa da katılan sporcularımız Yağız ve Ümrhan Keçelioğlu kardeşler, devamında 15-19 Eylül tarihlerinde gerçekleşen Windsurf, 4.20 ve 4.70 Türkiye Şampiyonasında başarılı yarışlar çıkarttılar. 4.20 sınıfında yarışan Caner ve Cafer Ciciyık kardeşler Türkiye üçüncüsü olarak kulübümüzü onurlandırmışlardır.

Ev sahipliği yapan ARM Urla Yelken Kulübüne ve Antrenörler Deniz Erkoca ve Deniz İlseven'e katkılarından dolayı müteşekkirimiz.





Bina, taş yığını andıran apartmanların arasında kat kat yükselen bir çiçek bahçesi gibiydi. Çiçeklerle bezenmiş bina çok uzaklardan bile güzelliği ile dikkat çekiyordu.

Çiçeklerle Bezenmiş Bina

Metropolleşen dünyada beton yığını haline gelen binaların yarattığı görüntü kirliliği, göze ve görüntüye hitap etmeyen binalar, çevre düzenlenmesi yeterli olmayan kentler olumsuz görüntülerin oluşmasına neden olmaktadır.

Bu denli görüntü kirliliklerinin olduğu bir dönemde dikkatimi çeken bina ise tüm düşüncelerimi tekrar gözden geçirmeme neden oldu. Kurtuluş Mahallesi'nin bir ara sokağında yükselen bina çevresindekilere adeta nazire yapıyordu. Bina, taş yığını andıran apartmanların arasında kat kat yükselen bir çiçek bahçesi gibiydi.

Çiçeklerle bezenmiş bina çok uzaklardan bile güzelliği ile dikkat çekiyordu. Yakınlaştığımda güzelliğinin daha da çok farkına vardım. Tüm pencerelere özenle yerleştirilen canlı çiçekler adeta renk cümbüşü yaşıyor, şehre örnek olabilecek güzellikler sergiliyordu. Ziyapaşa Kız Öğrenci Yurdu olduğunu öğrendiğim bu bina yarattığı seyrin zevki ile çevresine ışık saçarken umutlarımı da tazeliyordu.

Kim bilir belki bir gün Adana'nın en gözde bulvarları, caddeleri de benzer şekilde güzelliklerle bezenir ve şehir bambaşka bir havaya bürünür.



Bölge Kupası 2. Ayak 5. Bölge Yarışları Adana'da Gerçekleşti

Bölge Kupası 2. Ayak Yarışları, 23–26 Eylül 2010 tarihleri arasında Samsun, Karamürsel/Kocaeli, Çanakkale, Kuşadası/Aydın ve Adana'da gerçekleşti.



Adana'daki yarışlara Hatay, Antalya, Mersin, Ankara, Bitlis, Van, Urfa ve Adana illerinden 52 Optimist, 22 Laser 4.7 ve 14 Laser Radial sporcusu katıldı. Yetersiz rüzgar koşulları nedeniyle 2 gün yapılabilen yarışlar sonucunda dereceye giren sporculara ödülleri büyük bir coşku içerisinde verildi. Ödül töreni öncesi bir konuşma yapan Adana Yelken İhtisas ve Su Sporları Kulübü Derneği Başkanı Ali Tiltay, "Elverişsiz koşullar dolayısıyla zorlanarak gerçekleştirdiğimiz yarışların 3. gününü, yetersiz rüzgar nedeniyle maalesef yapamadık. Federasyon yetkililerinden isteğimiz gelecek yılın yarış takviminde Adana ayağının Nisan ya da Mayıs aylarında yapılması" dedi.

Dereceye giren sporculara ödülleri ; Optimist Genel sınıfında Adana Vali Yrd. Reşat Özdemir, Optimist Kız sınıfında Gençlik Spor Şb. Md. Yrd. Kazım Tekin, Optimist Junior sınıfında TYF Gözlemcisi Mine Demirağ, Laser 4.7 Genel sınıfında Kulüp Başkanı Ali Tiltay, Laser 4.7 Kız sınıfında Baş Hakem Celal İlkul, Laser 4.7 Junior sınıfında Yelken İl Temsilcisi Hasan Akıllı, Laser Radial sınıfında Kulüp Komodoru Levent Arpaç, Laser Radial Genç sınıfında Int. Jury Sultan Hancioğlu ve Özel Ödülleri Kulüp Y.K. Sekreteri Mustafa Tuyan tarafından verildi.





Optimist Genel

- 1) Melis Dümen Muratpaşa Y.K.
- 2) Caner Aracı İskenderun Y.K.
- 3) Simal Akınsal Antalya Y.K.
- 4) Mehmet Özkaya İskenderun Y.K.
- 5) Gülsüm Kapak Antalya Y.K.

Optimist Kız

- 1) Melis Dümen Muratpaşa Y.K.
- 2) Simal Akınsal Antalya Y.K.
- 3) Gülsüm Kapak Antalya Y.K.

Optimist Junior

- 1) Simal Akınsal Antalya Y.K.
- 2) Mehmet Özkaya İskenderun Y.K.
- 3) H. İbrahim Açıkgöz İskenderun Y.K.

Laser 4.7 Genel

- 1) Hürkan Ölmez İskenderun Y.K.
- 2) Beste Girman Adana Y.K.
- 3) Murat Dikmen Antalya Y.K.

Laser 4.7 Bayan

- 1) Beste Girman Adana Y.K.
- 2) Sebnem Ataçoğlu B.B. Ankara Y.K.
- 3) Cemre Oztekin Antalya Y.K.

Laser 4.7 Junior

- 1) Mert Kandilci Adana Y.K.
- 2) Selen Altınsoz İskenderun Y.K.
- 3) Orhan Tanrıver Adana Y.K.

Laser Radial Genel

- 1) Ercan Karagun İskenderun Y.K.
- 2) Abdurrahim Cocen Mersin İ.Y.K.
- 3) Dorukhan Özasan Adana Y.K.

Laser Radial Genc

- 1) Sergen Cihnioğlu İskenderun Y.K.
- 2) Ali Aktaş İskenderun Y.K.
- 3) Mert Yalcın Zenginer Mersin İ.Y.K.

Özel Ödüller

- En Küçük Optimist Sporcusu Ali Akkaya Mersin İ.Y.K.
 En Küçük Laser 4.7 Sporcusu İlayda Kodal Alanya Y.K.
 Laser Radial Tek Kız Sporcu Gamze Ak





AnkastreCi

T. Özal Blv. Yücel Apt. Altı No:99/29 Gökkuşuğı Kavşağı Cıvarı Çukurova / Adana Tel: 0322 232 77 66 Fax: 0322 234 11 56



AnkastreCi

Ankastre Karar Merkeziniz
Pekçok Çeşit ve Markayla
Hizmetinizde

0322 459 57 03
eten

AnkastreCi

Dörtler Group

Dörtler
Group

Optimist Türkiye Takım Şampiyonası

- 1- B. B. Bodrum Yelken Kulübü
- 2- Marmara Yelken Kulübü - UNO
- 3- Gökova Yelken Kulübü
- 4- Galatasaray Spor Kulübü Yelken Şubesi
- 5- Foça Yelken İhtisas Kulübü
- 6- Urla Ali Rıza Mete Yelken Kulübü
- 7- Era Bodrum Yelken Kulübü
- 8- İstanbul Yelken Kulübü
- 9- Çeşme Yelken İhtisas Kulübü
- 10- Fenerbahçe Spor Kulübü Yelken Şubesi
- 11- Martı Marina Yelken Kulübü
- 12- Gemlik Yelken Kulübü
- 13- Samsun Yelken Kulübü
- 14- Karşıyaka Spor Kulübü Yelken Şubesi
- 15- Şişecam Çayırova Yelken Kulübü

Takımlarının Katılımıyla



Adana'da Yapıldı



Türkiye Yelken Federasyonu'nun 2010 yılı faaliyet programında yer alan Optimist Türkiye Takım Şampiyonası 20 – 22 Ağustos 2010 tarihleri arasında, Adana Yelken İhtisas ve Su Sporları Kulübü'nün ev sahipliğinde, Adana-Seyhan Baraj Gölü'nde yapıldı.

Adana'da ilk kez düzenlenen, 16 takım ve 130 kişinin ağırlandığı yarışlarda Türkiye Yelken Federasyonu Yarış Sorumlusu olarak Mine Demirağ görev aldı. Umpire Kurulu Başkanı Selma Uca, Yarış Kurulu Başkanı Emrah Sürmen ve Adanalı hakemler tarafından yönetilen yarışlar 2 gün sürdü. Büyük bir heyecana sahne olan ilk gün yarışlarında takımlar kıyasıya bir mücadele örneği gösterdiler. İlk gün yarışlarının ardından verilen ocak başı kebab ziyafeti keyifli görüntülere sahne oldu.

Puanlama sistemine göre yarı finalde yarışmaya hak kazanan 4 takım arasında yapılan 5 yarış neticesinde; Karşıyaka Spor Kulübü Yelken Şubesi birinciliği elde ederken İstanbul Yelken Kulübü ikinciliği, Marmara Yelken Kulübü – UNO da üçüncülüğü alırken, Galatasaray Spor Kulübü Yelken Şubesi ise dördüncülükte kaldı.

Ödül kazanan sporculara, töreni onurlandıran Vali Yardımcıları İsmail Hakkı Develi ve Halis Arslan, Emniyet Müdürü Salih Kesmez, KKTC Mersin Konsolosu Oya Tuncalı, Gençlik ve Spor İl Müdürü Fazlı Bayram Hadi ve Adana Büyükşehir Belediye Çevre Koruma Daire Başkanı Tuncer Akdoğan tarafından kupa ve madalyaları verildi.





Ali Ş. Tiltay



**Düşük fiyatlar
garanti altında!**

**Düşük
Fiyat Kanunu:**
Aldığınız ürünün aynısını,
il sınırları içinde daha düşük
fiyata bulun, fiyat farkının
2 katını
götürün.**



**Bakmadan
almam**

İyi markalar
yuvarlanmış,
en düşük fiyatları
bulmuş!



MediaMarkt®

LED/LCD/PLAZMA • BILGISAYAR • OYUN
DVD/CD • TELEFON • FOTO • BEYAZ EŞYA

MediaMarkt®



Havadan Suyu Dair Yansımalar

Havacılığın disiplinini suya taşımak bu olsa gerek... Rüzgârı bekleyen yelkenlileri uçaklara benzetmek ve meslek hayatına suyun rahatlatıcı etkisiyle devam etmek...

Adana Yelken Kulüp Müdürü Ünal Ferah ile hayatı ve Yelken Kulüp üzerine keyifli bir söyleşi yaptık.

Ünal Ferah, 28 yıllık havacılık mesleğinde edindiği deneyimlerin, genç sporculara ve kulüp üyelerine Adana Yelken Kulübü bünyesinde aktarılmasını en güzel biçimde ifade ederken, su sporlarının keyfini kendisini dinlediğimiz sürece hissettik.

Yelken Kulüp öncesi hayatınızdan ve sonrasında bahsedersiniz?

Askeriyede tek tip bir yaşantı içerisindeydim. Belli bir hiyerarşide, emir komuta zincirinde talimatları uygulamaktı işim. Yelken Kulüpteki görevimde ise su sporlarının insan hayatındaki önemini anladım. Özellikle de gençlerin hayatındaki önemini algıladım ve kendi çocuklarım için bu imkanları sağlayamadığımı düşündükçe hala üzülüyorum.

Keşke Yelkenle 15 yıl öncesinden tanışmış olsaydım.

İlk bakışta bireysel gibi görünse de Yelken Sporunda takım ruhu, birlik beraberlik var.

Bu duygular gençlerin hayata bakışlarını, karakterlerini belirliyor. Daha çocuk yaşta, kendisine, rakiplerine, teknesine ve hava şartlarına karşı mücadele etmeyi, doğru zamanda doğru yerde olmayı, doğru kararı verebilmeyi öğreniyor. Sanırım bunun yansımalarını tüm hayatlarında fazlasıyla görecekler.

Su sakinleştiriyor insanı... İşinizle ve eşinizle dost ve barışık kalabilmek için iyi bir araç... Ayrıca olgun yaşlarda yelken yapmak istediğinizde tek başınıza yapamıyorsunuz. Sizi en iyi anlayabilecek bir kişi seçecek olursanız da büyük ihtimalle bu eşiniz olacaktır. Yani yelken sayesinde siz ve aileniz eğlenceli bir hobi edinirken çoluk, çocuk mutlu bir geleceğe yelken açmış oluyorsunuz.



“İsteğimiz, gölü su sporları amacıyla kullananların sayısının artması....Rekabet yaratılması...”

Peki siz bu spora vakit ayırabiliyor musunuz?

Fırsat buldukça ayırmaya çalışıyorum. İlk önce rüzgâr sörfünü öğrendim sonra yelkene çıkmaya başladım. Genellikle antrenörlerin boş vakitlerini değerlendiriyoruz. Günde 5 dakika yüzmeye gayet ediyorum.

Hava kuvvetlerinde 28 yıl görev yapmışsınız. Havadan denize transferiniz nasıl gerçekleşti?

Bir tanıdık dolayısı ile oldu. O zamanki Adana Yelken Kulübü Yönetimi buranın disiplin içerisinde yönetilmesi görüşündeydi ve bana teklifte bulundular. Teklife oldukça sıcak baktım. Aslında burası su olmasına rağmen bizim hava kuvvetlerine çok benziyor. Bu yüzden sistemi de öyle kurmaya çalıştım. Mesela alana girdiğiniz zaman uçaklarınız pistte dizilidir. Buraya geldiğimde yelkenlileri gördüm ve işte dedim benim uçaklarım burada. Suyun beni ne kadar rahatlattığını da düşününce keyifle kabul ettim. Yine uçuyorum yani.

Üyelik ve kursiyerlikten bahseder misiniz?

Bir Yelken Kulübüne üye olmak, öncelikle seçkin insanların bir amaç etrafında toplandığı düşünülürse yapılabilecek en prestijli girişimlerden biridir diyebilirim.

Bir etkin üyemizin önermesi ve Yönetim Kurulunun kabulü ile üye olunabiliyor.

Yetişkinler için, Yelken ve Rüzgâr Sörfü branşlarında bilgi ve becerilerini artıracak özel ve genel kurslar antrenörlerimiz nezaretinde 15 Nisan-15 Ekim tarihleri arasında düzenlenmektedir.

Okulların tatil olduğu dönemde ise “yelken yaz okulları” organize edilerek, ilköğretim çağındaki çocuklarımızın suyla tanışmalarını, yelken sporunu öğrenmeleri sağlanmaktadır.

Üyelik avantajlarından bahseder misiniz?

Sosyal yanı bir yana, üyelerimiz kendi malzemeleri ile tesisimiz kayıkhanesinden ve iskelesinden yararlanarak, Yelken, Rüzgâr Sörfü, Su Kayağı, Kano,Küre gibi sporları yıl boyu yapabilmektedirler.

Ayrıca üyeler, Kulüp sosyal tesislerinde aileleri ve dostları ile birlikte hoş akşamlar geçirmek, yönetimce organize edilmiş eğlence geceleri, ödül törenleri gibi etkinliklere katılmak gibi ayrıcalıklara sahiptirler.

Sizce Adana Yelken Kulübü yeteri kadar tanınıyor mu?

Seyhan Baraj Gölü oldukça büyük bir alanı kaplıyor. Kıyılarında resmi ve özel bir çok kuruluş var. Adana Yelken Kulübü de bunlardan birisi. İsteğimiz gölü su sporları amacıyla kullananların sayısının artması. Çoğalacak kulüplerle rekabet yaratılıp sporcularımızın daha başarılı olmalarının önü açılmalı.

Türkiye Yelken Federasyonu takvimine uyarak düzenlediğimiz Yelken Yarışları yanında, Adana Valiliğinin ev sahibi olduğu artık geleneksel hale gelmiş olan “off shore” yarışlarına verdiğimiz destek ile kulübümüzü ve hatta Türkiye genelinde Adana’yı tanıttığımızı inancındayım. Adanalılardan ise, gerek aktivitelere katılımlarının gerek sponsorluk ve tanıtım desteklerinin devamını beklemekteyiz. Böylece çok daha hızlı ilerleyebileceğimize inanıyorum.



Ali Tiltay ve Hasan Akıllı ile Birlikte



Artık Sörf Ondan Soruluyor

Adana'nın suyla erken
yaşı tanışan çocuklarından biri
Dorukan Özaslan...





Üzerine eğitim aldığı bir mesleği olsa da başka bir meslek edinmeyi, kendi gibi bu spora ilgi duyanlara eğitim vermeyi görev edinmiş bir sporcu o. Hobisini yaşamı ile birleştirerek güzel birikimler çıkartıyor hayata dair...

Genç yaşta sorumluluklar alan Dorukan'dan ailelere ve Adanalı gençlere faydalı olabilecek tavsiyelerle keyifli bir söyleşi çıkardık. Umarız okuyan her bireyde suyun hazzını yaşatabiliriz.

11 yıl önce, suyla tanışmanızdan bahseder misiniz?

Apartmanımızda oturan ağabeyler aracılığıyla 11 yıl önce Çukurova Üniversitesi'nde optimist sınıfında yelken ile başladım. Onlar yelken yapıyorlardı bende onları izlemek için gitmiştim. Gittiğimde bir baktım teknedeymi, spor hayatım böyle başladı.

Ailenizde sizden başka sporla uğraşan var mı?

Ailemde sporla uğraşan kardeşim var, Atakan. O da bu kulüpte antrenörlük yapıyor, optimist sınıfının antrenörü.

Bunun dışında uğraştığınız bir şeyler var mı? Yoksa sadece antrenörlük mü yapıyorsunuz?

Şu an bunun haricinde ikimizin de yaptığı herhangi bir iş yok. Zaten okulum yeni bitti. Askerden yeni döndüm. Okul boyunca bir hobi olarak başladı ama başarılı olunca tabi anterönlük kısmı da geldi. Bu şekilde devam ediyoruz şimdilik.

Optimist antrenörü olarak buradasınız bir de sörf alanında başarılarınız var. Bunlardan hangisi daha yakın geliyor size?

Ben öncelikle optimist sınıfında başladım, daha sonra lazer sınıfına geçtim. Ondan sonra 3 buçuk yıl Mersin'de antrenör olarak çalıştım ve ardından tekrar kulübüme döndüm. Geldiğim dönemde yönetim, sörf sınıfı açma kararı almıştı... Beni Antalya'ya sörf antrenörlüğü kursuna göndererek bir başlangıç yapıldı ve ben o günden beri yetişkinlere ve kulüp sporcularımıza sörf dersleri vermekteyim. Türkiye'de şu anda 6 kulüpte sörf sınıfı var ve bu 6 kulüpten birisi de Adana Yelken Kulübü. Laser Radial sınıfında sporcu olarak yarışmanın yanında antrenörlük görevine de devam etmekteyim.

İlgi nasıl sörfte?

Adanalar'ın sörfte ilgisi gayet güzel. Zaten böyle bir talep geldiği için sınıf açmayı uygun gördük. Gerek kulüp üyelerimiz, gerekse dışardan katılan kursiyerler yoğun talep gösterdi. İki senedir açtığımız kurslarla küçük, büyük, kız, erkek kursiyerler sörf yapmayı öğrendiler. Bunların arasından yaşları uygun olanları kulübümüze lisanslı sörf sporcusu olarak kazandık.

Yelken için durum nasıl?

Yelken için de aynı şekilde kurslar veriliyor. Onlara talep daha fazla tabi ki. Çünkü, yelkene küçük yaşta başlamak için Optimist sınıfı daha uygun.

Kızların mı erkeklerin mi daha çok ilgisi var?

Biz bir ayırım yapmıyoruz... Ancak erkeklerin ilgisi daha fazla. Ama şöyle söyleyeyim kızların bu spora başlamaları erkeklerle göre daha avantajlı. Çünkü Türkiye'de kız sporcular erkeklerle göre daha az. Dolayısıyla başarılı oldukları zaman hem erkekleri geçme şansları oluyor hem de derece bakımından daha ön planda oluyorlar.

Yelken kulübünde olmak ve bu sporla uğraşmak hayatınızı nasıl etkiledi?

Öncelikle bu spora başladığım zaman sorumluluk kazanmayı küçük yaşta öğrendim... Otobüse bin diyorlardı biniyordum, yaşlara tek başıma gidiyordum... Odamı tek başıma topluyordum, tek başıma karar veriyor, tek başıma yaşıyordum.

Bedenimi ve beynimi aynı anda kullanma özelliğine sahip oldum. Yelken sporu dünyada en zor 3 spordan birisi. Denizde tek başınasınız. Hem doğaya karşı geliyor hem de fiziki olarak efor sarf ediyorsunuz. Aynı zamanda rakiplerinize yaşıyorsunuz. Bu mücadele tavn tüm hayatımda, her davranıştımda ön plana çıkmaktadır.

Var mı doğaya karşı bir yenilginiz, sakatlığınız?

Tabi yeni başlayanlar için bir kere doğaya hükmetmek kolay bir şey değil. İlk başta çok zorlanıyorsunuz ama deneyim kazandıkça doğayı nasıl yenmeniz gerektiğini anlıyorsunuz. Sonra rakipleri de yendiğiniz anda başarılarınız geliyor. Tabi düzenli ve disiplinli bir çalışmadan sonra.

Deneyimlerinizi, doğaya karşı gelmek için kullanırken ekmeğinizi kazanmak için ne uygulamayı düşünüyorsunuz?

Sporla iş bir arada gider. Türkiye'deki büyük işletmelerin CEO'larının boş zamanlarında yelken sporu yaptıklarını zaten biliyoruz. Şimdilik antrenörlük mesleğini sürdürürken hem spor yapıp hem de karnımı doyuruyorum. İşletme ve bilgisayar konusunda aldığım eğitim paralelinde profesyonel olarak bir şirkette çalışmaya başlasam edindiğim deneyimin çok işime yarayacağına inanıyorum.

Onunla Birlikte Başarıları da Büyüyor Beste Girmann





Babam Amatör
Denizcilik Eğitimi
alırken benim de
yelken yapmamı
istemiş...
İlk günden ısındığım bu
spor dalında 5 yıl kadar
Optimist sınıfında
yarıştım. 1 yıldır da
Laser 4.7 sınıfında
yarışıyorum.



Girmann Ailesi

Bir çocuğun bedensel ve ruhsal gelişiminde ailenin önemini, Girmann ailesinin, kızları Beste'ye verdikleri desteği gözlemlediğimizde bir kez daha anladık.

Mesleği gereği Adana Yelken Kulübü ile yolları kesişen babası Peter Girmann'ın ve annesi Serpil Hanım'nın teşviki ile küçük yaşta yelken sporuna başlayan Beste Girmann, ailesinden aldığı destek, kişisel becerileri ve disiplinli çalışmaları neticesinde kupa ve madalyaları toplayan bir sporcu olmasının yanında, iyi bir evlat ve başarılı bir öğrenci olarak da karşımızda...

Girmann Ailesi ile yaptığımız bu söyleşimiz, umarız ailelerin, küçük yaşta çocuklarını korkusuzca suya, rüzgara, yelkene, kısaca yelken kulüplerine emanet etmelerine vesile olur.

Bize kendinizi ve yelkene nasıl başladığınızı anlatabilir misiniz?

Beste Girmann: 16 yaşındayım. Adana Anadolu Lisesi 3. Sınıf öğrencisiyim. Daha 10 yaşındayken Adana Yelken Kulübü Yaz Okulu'nda yelkene başladım. Babam Amatör Denizcilik Eğitimi alırken benim de yelken yapmamı istemiş... İlk günden ısındığım bu spor dalında 5 yıl kadar Optimist sınıfında yarıştım. 1 yıldır da Laser 4.7 sınıfında yarışıyorum.

Kızınız yelkene sizin sayenizde başladığını söylüyor. Bunun hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Peter Girmann: Havacılıkla uğraşıyorum. O dönemde suya iniş yapabilen uçakları kullanabilecek kaptan pilotlara ihtiyaç vardı. O yüzden Adana Yelken Kulübüne müracaat ettim. Kaptanlık Eğitimine gelip gittiğim sıralarda küçük çocukların yelken kursu aldıklarını gördüm. Kızımın da bu spora başlamasını istedim.

Yelken Sporunun sana ve yaşamına etkilerini anlatabilir misin?

Beste Girmann: Öncelikle kendime olan güvenim tavan yaptı! Vücudum gelişti, kuvvetlendim. Daha doğru kararlar alabiliyorum. Sosyalleştim... Türkiye'nin her tarafından arkadaşlar edindim... Yurt içi ve yurt dışında katıldığım yarışlarda, yeni yerler görüp yeni dostlar kazanıyorum. Çok heyecanlıyım çünkü bu görüşme

bittiğinde Milli Takım kampına katılmak üzere seyahat çantamı hazırlıyor olacağım.

Serpil Girmann: Evet kızım gündür heyecanlı! Ama ben de en az onun kadar heyecanlıyım. Çağrılan 6 kız sporunun ikisi Fenerbahçe'den, biri Marmara Uno'dan, biri Samsun'dan, birde Adana'dan Beste! Biz kızımızın Milli Takımda olmasından büyük gurur duyuyoruz. Eminiz ki o listede olması Adana için de gurur vesilesidir. Zamanında kızımızı yelken sporuna yönlendirmekle ne kadar doğru karar vermiş olduğumuzu bu gün bir kez daha anlamış oluyoruz.

Beste'yi annesine sorduk... Yelken öncesi, okul sonrası... Olumlu, olumsuz davranışlar?

Serpil Girmann: Beste çok çekingen bir çocuktu. Yelkene başladıktan sonra inanılmaz bir şekilde kendine güveni olan, hak etmeyi bilen güçlü bir çocuk oldu. Derslerine hiçbir negatif yansıma olmadı! Kanıtı ise Anadolu Lisesi'ni kazanmış olması. Bu dönemde bazı öğretmenleri bana; "yelkeni bıraksın artık, sınavlara hazırlanacak!" diye baskı bile yaptılar. Ama tüm söylenenlere inat yelkene devam etti ve Beste okulda da başarıyı yakaladı. Yani her şey olumlu! Ben de yelken dersleri aldım... Peter Kaptan oldu mini yelkenlisi ile gölde geziniyor... Artık ailece yelkençiyiz.

6 Yıllık Yelken hayatına ailenin katkısını nasıl anlatırsın?

Beste Girmann: Hem annem hem de babam hep desteklediler beni. Onları hep yanımda hissettim. Hafta sonları Kulüpte yapılan antrenmanlara, yarışlara beni taşımaları, izlemeleri, sonrasında kupa törenlerinde hep yanımda olmaları bir yana; bazı yarışlara giderken gerektiğinde sponsor olarak bizim malzemelerimizi bile götürürlerdi arabayla.

Yelkende hedefin neresi?

Beste Girmann: Hedefim Milli Takım'dı. Bugün aday seçmeleri için İstanbul'a gidiyorum. Bu sefer olur mu bilemem ama bu hedefimden hiç vazgeçmeyeceğim. O formayı giydikten sonra da başarılarımdaki ivmeyi hep yukarı çıkarmayı amaçlıyorum.

Yarışlardaki başarılarında bahsedersin mi?

Beste Girmann: En iyi derecem, Bölge Kupası yarışlarında Optimist Kızlarda Akdeniz Bölgesi Şampiyonluğu. 25 Kupa ve 30 civarında madalyam var.

Peki, eğitmenlerinden bahsetmek ister misin?

Beste Girmann: Evet başta Emrah Sürmen olmak üzere bende emeği olan tüm antrenörlerime teşekkür ediyorum. İyi ki onlarla çalışma fırsatı yakalamışım.

Serpil Girmann: Beste'nin ilk antrenörü Burçin Yılmaz Hocaydı. Daha sonra da Emrah Hoca oldu. İkisi de Milli Takım'dan gelen Türkiye'nin en iyileri arasında. Bu Beste için bir şans oldu.

Yarış esnasında neler hissediyorsun?

Beste Girmann: Denizin ortasında teknede tek başına olmak çok huzur verici. Kişisel becerilerimle başarılı olduğumu bilmek ayrı bir keyif. Bence takım sporlarından daha zevkli.

Başka spor dalları ile ilgilendin mi?

Beste Girmann: Bale yaptım. At bindim. Bir Yıl kadar tenis de oynadım. Ama hiçbirine Yelken kadar bağlanmadım.

Ailenin çok kültürlü olması yaşamınıza nasıl yansıyor?

Beste Girmann: Evde Alman ve Türk Kültürü birlikte; özellikle de yemek konusunda... Türk yemeklerinden de sevdiğim var ama Alman yemekleri az yaptığı için bana daha cazip geliyor.

Ana dili Türkçe'nin yanında Almanca ve İngilizce'si de mükemmel olan Beste'nin hikayesi, rüzgarın etkisine kapılacak yeni yelkenciler için ulaşılması mümkün, keyifli bir rota olacaktır eminiz.

Suyun canlılık vermesi, rüzgarın ileri hükmü ve bu hükmü rota çizen sporcu beyni... Küçük sporculara yelkenler fora dedirtmek için yeterince masalsı değil mi?



Biz kanatlara inanırız!

İşte bu yüzden yeniliklerin takipçisi değil, öncüsüyüz.

Bölgenin en kaliteli yayınlarına imza atıyor

ve ajansı olduğumuz firmaların

çözüm ortağı oluyoruz.



Kurtuluş Mh. 64010 Sk.
Düşmez Apt. Kat:1 No:3 Seyhan / Adana
t. (0322) 459 57 03 - 459 57 10
f. (0322) 459 07 99





V-Power

Performance Fuels

TAŞIT TANIMA SİSTEMİ

Akaryakıt giderlerinin tam kontrolü, pratik çözüm!
Pratik ve hızlı akaryakıt ikmali.
Ödeme ve muhasebe kolaylığı.
Kilometre/Litre takibi.
Hatasız yakıt ikmali.
Türkiye'de yaygın, geniş hizmet ağı.

**1000'e yakın Shell istasyonu,
TAŞIT TANIMA SİSTEMİ ayrıcalığı ile sizleri bekliyor.**

Shell
V-Power

Shell
FuelSave
Kurşunsuz95

Shell
V-Power
Diesel

Shell
V-Power
Diesel
+GTL Teknolojisi

Shell
AutoGas

Shell
HELIX

 **STP**
www.stppetrol.com

Sivil Toplum Gönüllüsü Mustafa Tuyan



“Adana’nın gelişmesine katkıda bulunacak her türlü girişimin içinde bulunmaktan, sorumluluk almaktan çok memnunum...”

Bu söyleşimizde okurlarımıza, Sn. Dr. Atilla Andoğan ve Sn. Ali Ş. Tiltay Başkanlıklarındaki Yönetim Kurullarında görev alarak kulübümüze hizmet etmiş olan Mustafa Tuyan’ı, iş yaşamından sporculuğuna, aile hayatından sosyal aktivitelerine kadar tanıtmaya çalışacağız.

Kimdir Mustafa Tuyan, sizin ağzınızdan tanıyabilir miyiz?

1967 de Kadirli’de doğmuşum... Tarsus Amerikan Lisesinden sonra Yıldız Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Makine Bölümünden mezun olup, İstanbul Üniversitesi İşletme bölümünde “İşletme mastırı” yaptım. 1991 yılında Adana’ya dönerek, kurucusu babam Kayhan Tuyan olan aile işimiz “Tuyanlar Demir” firmasında ticari hayatıma başladım.

Yirmi yıllık ticari hayatımda, mühendislik ve işletme konusunda almış olduğum eğitim sayesinde işlerimizin gelişmesine katkıda bulunarak önce, 2000 yılında aramıza katılan kardeşim Hakan Tuyan tarafından yönetilen “Murat Metal”i; Ardından Hacı Sabancı Organize Sanayi Bölgesinde ki demir, çelik üretim ağırlıklı fabrikamızı kurduk.

Bu günlerde, 2011 yılında faaliyete geçmesini planladığımız Yeni Metal Sanayi girişinde konuşlanan ve Demir, Çelik imalatı ve satış işlemlerini bir arada yürütmeyi düşündüğümüz 4000M2 kapalı alanı olacak yeni yerimizi açmaya hazırlanırken, yakın dostumuz Ahmet Söğütlü ile birlikte, bizim için değişik bir sektör olan “Akaryakıt” işine de girdik.

Bu iş yoğunluğu sizi nasıl etkiliyor?

İşlerimizin çok yoğun olduğu bir gerçek! Ancak aramızda yapmış olduğumuz iş bölümü ve beraber çalıştığımız profesyonel elemanların desteği ile yükümüzü hafifletiyoruz.

Tuyanlar Demiri ben, Murat Metali kardeşim Hakan yönetirken, babamız da yılların tecrübesi ile bize destek oluyor. Petrol istasyonunu da birlikte yönetiyoruz. Böyle olunca kendime, aileme ve içinde yaşadığım topluma ayıracak zamanım kalıyor.

Aile deyince... Bize ailenizi de tanıtır mısınız?

Eşim Seden ile mutlu bir evliliğimiz var. Kendisi Çukurova Üniversitesi Yabancı Diller Y.O. da öğretim görevlisi. Aynı zamanda müşfik bir anne... Sırasıyla on altı, beş ve dört yaşlarında 3 kız sahibiyiz. Büyük kızımın benim

izimde... Tarsus Amerikan Lisesine devam ediyor... Fırsat buldukça iş yerime gelerek işlerin bir ucundan tutuyor. Kismet olursa 3. kuşak yönetici olarak hazırlıyoruz.

Aile olarak Yelken Kulüple ilişkileriniz hangi aşamada?

Kulübü, kuruluş aşamasından itibaren yakından tanıyorum... Üyelerden birçoğu arkadaşım... Beraber başka sivil toplum kuruluşlarında da çalışmışlığımız vardı... Üyeliğe önerilmem ve akabinde Yönetim Kurullarında görev almam, ekstra yedi yıllık bir tecrübe daha edinmemi sağladı.

Önceleri İnşaat işlerinden sorumlu Y. K. Üyesi, son 3 senedir de sekreter olarak görev yapmaktayım. Yönetim çalışmalarının yanında eşim Seden ve kızlarımızla birlikte Sosyal tesislerimizin devamlı müşterileri arasındayız. Onların desteği olmasa bu kadar faal olamazdım.

Su Kayağı en sevdiğim hobim! Yelken ve Sörf de dene-dim ama özellikle “mono” kaymaya başladıktan sonra “su kayağı” vazgeçilmez oldu! Büyük kızım tenis oynuyor. Küçüklerin yaşı geldiğinde yelken sporunu seveceklerini umuyorum.



“Su Kayağı,
en sevdiğim hobim!
Yelken ve Sörf de
denedim ama özellikle
‘mono’ kaymaya
başladıktan sonra
‘su kayağı’
vazgeçilmez oldu!”

Yelken Kulüp dışında, diğer Sivil Toplum Kuruluşlarında aldığınız görevlerden de bahseder misiniz?

Adana Genç İş Adamları Derneği'nde iki dönem Yönetim Kurulu Üyeliği, bir dönem Adana Sanayi Odası'nda Meclis Üyeliği ve Meslek Grubu Başkanlığı yaptım. Şu anda Adana Sanayi Odası'nın Disiplin Kurulu Üyesiyim. Aynı zamanda da Doğu Akdeniz Sanayici ve İş Adamları Federasyonu (DASİFED) Genel Sekreterliği görevini yürütmekteyim. Adana'nın gelişmesine katkıda bulunacak her türlü girişimin içinde bulunmaktan sorumluluk almaktan çok memnunum.

Kuruluşundan bugüne, Kulüp'teki gelişmeyi nasıl buluyorsunuz?

Bir yelken kulübü için ideal konumda olan tesis arazisi, ne yazık ki bugün küçük gelmektedir. Önceleri bölge yarışlarına ev sahipliği yaparken, son zamanlarda ulusal boyutta organizasyonlardan yüz akı ile çıkmaktadır. Bünyesinde yetiştirdiği sporcuları ile TYF yarış programına göre tüm yarışlara katılmakta, ev sahibi olarak, misafir gelen takım ve görevlilere Adananın misafirperverliğini göstermekte ve kebabını tanıtmaktadır.

Üyelerimizin ve hemşerilerimizin beklentisi yaz aylarında kulüp sosyal tesislerinden daha ziyade istifade edebilmektir. Benim görüşüm; bir yüzme havuzu tesisi ile sporcu adaylarını daha yüzme öğrenme aşamasında tespit ederken, ailelerini de beraberinde kazanmanın mümkün olabileceği şeklinde. Böylece yelkenci/sponsor ikilisi, yelkenci/aile ikilisi olarak daha başarılı olur inancındayım.

Kulüp sportif çalışmalarımız Komodorumuz ve Antrenörlerimiz nezaretinde Optimist, Laser, 420, Rüzgâr Sörfü gibi yelken sınıfları ana faaliyet konumuz olarak devam etmektedir. Hedefimiz halen yetişkin sporcu üyelerimizin hobisi olarak yapılan kano, kürek, su kayağı gibi diğer sınıflarda da federe olarak sporcular yetiştirmek olmalıdır.

Tekrar sorarsak: Kendinize vakit ayırıyor musunuz?

Olta balıkçılığı yapıyorum... Yumurtalık'ta bir adada aşıptan yaptığım küçük bir kulübem var. Fırsat buldukça arkadaşlarımla gidiyorum. Cennetten bir parça adeta... Bir tarafım deniz, bir tarafım dalyan. Bir hafta sonu bu cennet misali adacığa birlikte gitme sözü alarak sohbetimize son veriyoruz.





ender®

ALİŞVERİŞ İÇİN EN DOĞRU YER!



merajans 0322 454 07 07

İSTANBUL • Ender Beyoğlu • Ender Şişli • Ender Aksaray • Ender Bakırköy • ADANA • Ender Park • Ender Saydam • Ender Çakmak • Ender Kenan Evren Bulvarı
Ender GAZİANTEP • Ender ESKİŞEHİR • Ender EDİRNE • Ender MERSİN • Ender KAYSERİ • Ender KONYA • Ender ADAPAZARI • Ender DENİZLİ

Leyla Bangkok'ta



Tayland'a gelişim
tesadüfler üzerine
kurulu diyebilirim.
Tarsus Amerikan
Collage'nden
"abim" Esat
Uğurlu'nun
teşvikiyle UNESCO
Bangkok'ta staj
yapmak için
Tayland'a geldim.

Fotoğraf: Emrullah MEMİS





Şu anda Bangkok merkezinin biraz dışında, eski ama son zamanlarda Bangkok gençliğinin uğrak yeri olan Soi Ari adlı mahalledeki Cafe Dee Dee'den yazıyorum. Tayland'da yaşamaya başladığım Ocak ayından bu yana rahatlıkla söyleyebilirim ki burası sakinliği ve yerelliğiyle hem Thai kültürünü yakından tanımak hem de dili öğrenmek için birebir. Şehrin en işlek bölgesi Sukhumvit hattının karmaşasından uzak, ama bir "skytrain", yani "gök treni" yolculuğu kadar yakın olduğu için yaşamak için en ideal yer bence.

Havaalanından dışarı çıktığınızda saunadaymışınız hissi veren sıcak ve nemli hava, üstüne üstlük tüm şehre sinmiş olan palmye yağı kokusu bünyeyi alt üst edici nitelikteydi. Açıkçası bu kokuya ve sıcaklığa alışmam iki haftamı aldı. Bir yandan buraya turist olarak değil, bir misyon için geldiğimi kendime hatırlatırken, diğer yandan gündelik yaşama ayak uydurmaya çalışıyordum. Staja başlayıp çeşitli aktivitelerde görev almaya başlayınca Bangkok'a alışmam zor olmadı.

UNESCO'daki stajım boyunca Thai gençliğini HIV/AIDS hastalığına karşı bilinçlendiren ve sağlıklı cinselliği, kız-erkek ilişkilerini eğlenceli bir şekilde öğreten bir sergi projesinde görev aldım. Hem uluslararası bir ortamda çalışmak, hem de sıradışı bir konuda araştırma yapmak çok değerli bir tecrübe oldu.

Tam Tayland'a alışıp buraların kurdu olmaya başladığım sırada Burçin Yılmaz abi milli yelkencilerimizle Pattaya'da 31 Mart – 8 Nisan 2010'da düzenlenen Laser 4.7 Gençler Dünya Şampiyonası'na geldi. Yarışın birinci gününü antrenör botundan izleme şansım oldu, açıkçası Türk-Yunan yelkencileri arasındaki dostluk göz yaşartacak cinstendi. Burçin Abi'ye yelkencilerimizi yarış sırasında bilimum muz, meyve suyu ve suyla desteklemeyi ihmal etmedi. Pattaya'da geçirdiğim iki gün boyunca milli yarışçılarımız Halil Demirel, Mustafa Murat Bilir ve Nazlı Hilal Karadeli ve tabiki Burçin Abi'mizle çok eğlendik ve Pattaya'ya gelip onları görmem hem Türkiye'yi özlemiş

olan bana moral oldu hem de yarışta derece stresinden dolayı onlara moral oldu sanırım.

Tayland'daki üçüncü ayımda babam Hamit Levent Arpaç ve annem Hülya Arpaç beni Bangkok'ta ziyarette geldi. O zamana kadar gayet yerel ve ucuz yaşayan, sokaktan yemek yiyen ben, bir anda kendimi, onlarla beraber bir turist gibi tapınakları, çarşıları gezerken, Phuket Sheraton Laguna Beach'te güneşlenip, Hint Okyanusu'nda yüzüp, fillere binerken buldum.

Şaka bir yana, Thai Kültürü ister buranın yerlisi olmuş, ister turist olarak gelmiş herkes için büyüleyici bir özelliğe sahip. Bir krallık olan Tayland "The Land of Smiles" yani "Gülümseyişler Ülkesi" olarak biliniyor ve Ülkenin neresinde olursanız olun Kral'ın üstünlüğünün etkisini görebiliyorsunuz. Dokuzuncu Kral, yani Rama IX, 1946'dan beri hüküm sürdüğü için şimdiye kadar en uzun süre tahtta kalan kral ünvanına sahip. Dokuzuncu



M.Murat Bilir, Halil Demirel, Nazlı H. Karadeli, Burçin Yılmaz





Tayland'da halk arasında yabancılar, yani beyaz ırktan olanlar için 'farang' deyimi kullanılıyor. Bizim Türkiye'de yabancıları "gâvur" dememiz gibi bir durum!

Rama Bhumibol Adulyadej, halk tarafından öyle sevilir ki her sabah 8:30'da ve akşamüstü 6:00'da milli marş anons edildiği sırada saygı duruşuna geçiliyor. Aynı saygı duruşu sinemalarda film başlamadan önce de yapılıyor. Bunun yanı sıra Kral'ın doğduğu Pazartesi günü sarı rengi temsil ettiği için Thai halkı Kral'a olan saygısını göstermek adına her Pazartesi sarı renkte giyiniyordu. Sonraları sarı ve kırmızı renkler politikaya da yansımaya başladı. "Sarı Gömlekçiler" Demokrat Parti'yi ve dolaylı olarak orduyu temsil ederken, "Kırmızı Gömlekçiler" ise Tayland'ın devrik lideri Thaksin Shinawatra'yı destekleyenleri temsil ediyordu.

Geçtiğimiz Nisan ayında kırmızı gömlekleriyle ülkenin dört bir yanından binlerce insan şu anki hükümetin değişmesi ve erken seçim isteğiyle 'barışçıl' bir protesto gerçekleştirmek amacıyla Bangkok'un finansal ve turistik merkezi Ratchaprosong'da tam anlamıyla kamp yapmaya başladılar. Hükümetin en baştaki pasif yaklaşımı bir sonuç veremeyince ordu duruma müdahale etti ve protestocuları dağıttı. Olayların tam göbeğinde olmasam

da olağanüstü hal, sokağa çıkma yasağı gibi kavramları yakından yaşadım. Benim yaşadığım yerde yani Ari'ye 10 dakika mesafede, Din Daeng kavşağında kırmızı gömlekçiler oto lastiklerini yakıp, askerlere ev yapımı roketlerle karşılık vermeye çalıştılar. Beş günüm yanmış lastik kokusu altında, kurşun sesleri duymakla geçti. Sonunda çareyi diğer ev arkadaşlarımla Phuket'e kaçmakta buldum. Olaylar yatışıp, kırmızı gömlekçilerin elebaşları hapse atılınca herkes derin bir oh çekti ve hayatın normale dönmesi uzun zaman almadı.

Tayland'da halk arasında yabancılar, yani beyaz ırktan olanlar için 'farang' deyimi kullanılıyor. Bizim Türkiye'de yabancıları "gâvur" dememiz gibi bir durum! Beş aydır burada yaşayan bir 'farang' olarak, olaylara benim bakış açım ancak limitli bir derinlikte olabilir, çünkü Tayland'daki politik durumun derin kökleri var ve sanıldığından daha karmaşık. O yüzden bu güzel ülkeye turist olarak gelip fazla derine dalmadan, doğal güzelliklerin, thai masajının ve filin sırtında yapılan gezilerin keyfini sürmekte fayda var derim.

Levent Kaptan'ın Gözünden Thai Masajı



Biliyorum...

Başlığı okur okumaz hepinizin aklına; bizzat yaşadığınız veya gidenlerden, döndüklerinde ballandıra, ballandıra anlattıkları masaj salonlarında Taylandlı bayanlarca uygulanan geleneksel ıslak (!) ya da kuru masaj gelmiştir.

Uzak doğuda olan bu ülkeye yaptığımız on saatlik uçak yolculuğundan sonra, bizim beklentimiz de farklı değildi! Alandan doğruca bir masaj salonuna götürüldüğümüzde karşılaştığımız misafirperverlik ve bir saatlik masaj sonrasında yaşadığımız duygu: "Ört ki ölem" hissi... Böyle olunca elbette aklılara ilk önce bu şekil bir masaj geliyor.

Ama Tayland, masaj işini iyice geliştirmiş... Sokak aralarında berber dükkanı gibi masaj salonlarında "foot massage" yani "ayak masajı" yapılıyor. Yürümekten yorulmuş ayaklar için birebir çözüm.

Bir gece, Bangkok'un simgelerinden "tuk-tuk"larla gittiğimiz "Gece Çarşısı"nda dikkatimizi balıklarla yapılan değişik bir ayak masajı çekti. Aynı bizim "kangal balıkları", akvaryum benzeri bir havuza konmuş; millet de ayaklarını sokmuş balıklara gıdıklatıyorlar.

Durur muyuz? Hemen biz de denedik.

Aşırı hassas bir bünyeniz yoksa çok keyifli.

Sivas Kangal'da, doğal ortamında yaşayan bir balık türünün, havuza giren sedif ve mantar hastalarının derilerini didikleyerek iyileştirdiklerini bilen biri olarak düşündüm...

Baklavadan, İmambaylıdın, Türk Kahvesinden sonra, bir milli değerimizi daha mı kaptırmıştık?

Tayland'ın simgelerinden biri de "Filler"...

Sirklerde görmeye alışık olduğumuz fillerle Phuket sahillerinde güneşlenirken karşılaşıncaya çok olduk. Sheraton Phuket Laguna Beach Resort'un animasyon programında görevli Lily, henüz bir bebek fildi. Bakıcısının yönetiminde turistlere yani bizlere gösteriler sunuyordu.

Küçük(!) çocukları sırtında gezdiriyor, türlü şaklabanlıklar yapıyor ama en önemli harika(!) masaj yapıyordu. Hortumu ile boyun, sırt ve bacaklara ustalıkla masaj yaparken, kalçalar için pati(!)sinin hassasiyetle kullanıyordu. Masaj sonunda hak ettiği bahşişi hortumunun ucu ile kibarca alıp bakıcısına verdikten sonra yanaktan bir öpücük almayı ise asla ihmal etmiyordu.



Dr. Seden Tayan
Ç.Ü. Yabancı Diller Yüksekokulu

Yelken ve Su Sporlarıyla Uğraşmak Duygusal Zekâyı Geliştirir mi?

Yelken Klübü üyelerinin ve dergimiz okurlarının hayatlarında Yelken ve Su Sporları önemli bir yer tutmaktadır düşüncesindeyim. Bu sebeple; Hayata Dair sayfalarımızda yayınlanmak üzere bana iletilmiş olan makalelerden Dr. Seden Tayan'ın "Yelken ve Su Sporlarıyla Uğraşmak Duygusal Zekâyı Geliştirir mi?" başlıklı makalesini sizlerle paylaşmayı uygun gördüm. Siz okurlarımızdan gelecek katkıların devamını bekliyorum.

Saygılarımla,
Nilüfer Canver.



“Bundan yirmi yıl sonra, yaptıkların için değil, yapamadıkların için üzüleceksin. İşte bu nedenle halatlarını çöz. Güvenli limanlardan çık ve uzaklara doğru yelken aç. Rüzgârı yakala, araştı, düşün, keşfet.”

Sevgili Yelken Dostları;

Son yıllarda yapılan araştırmalar dünyanın her yerinde, özellikle Amerika'da birçok insanın, iş ve özel hayatın yoğunluğundan, monotonluğundan ve stresinden uzaklaşarak güzel vakit geçirebilmek, dinlenebilmek ve rahatlayabilmek amacıyla yelken ve su sporlarına yönelmeye başladıklarını göstermektedir. Görünen o ki, bu haklı yönelişin en önemli sebeplerinden biri bu eşsiz hobi sayesinde, kişinin doğa ile baş başa spor yaparken, gölün ve/veya denizin rahatlatıcı etkisiyle yaşam kalitesini de yükseltebilmesidir. Bu durum aynı zamanda insan sağlığına da çok önemli faydalar sağlar. Yelken ve su sporlarıyla uğraşırken beyniniz (düşünce yükünüz suya akar!), kalbiniz (olumsuz düşüncelerin kalbinize yaptığı basınç ortadan kalkar!), akciğerleriniz (içinizdeki kirli hava yerini tertemiz bir havaya bırakır ve damarlarınızda dolaşan kanı temizler!), çeşitli kaslarınız ve tüm vücudunuz yaptığınız bu spordan sonsuz keyif alır.

Yelken ve su sporlarıyla uğraşmak aynı zamanda duygusal zekânızı da geliştirmenize yardımcı olur. Bunun nasıl olduğunu anlayabilmek için öncelikle Duygusal Zekâ kavramını gözden geçirmek gerekir.

1980'li yıllardan itibaren bazı araştırmacılar insan zekâsını eski yöntemlerle incelemenin sınırlamalarını fark ettiler. Çeşitli çalışmalar sonucu Duygusal Zekâ (EQ) terimi ilk olarak 1990 yılında Salovey ve Mayer isimli iki psikolog tarafından kullanıldı ve daha sonra psikolog Daniel Goleman tarafından geliştirildi. Goleman 1995 yılında, aynı adla piyasaya çıkardığı kitabında duygusal zekâ becerilerinin IQ dediğimiz akademik zekâ becerilerinden daha önemli olduğunu kanıtlamaya çalışmıştır. Goleman'a göre Duygusal Zekâ kısaca hem kendi hislerimizi hem de iletişim halinde bulunduğumuz diğer insanların hislerini tanıyabilme, anlayabilme ve yönetebilme yetkinliklerinin bütünüdür. Bu yetkinlikler IQ ile ölçülen salt bilişsel yeteneklerden farklıdır ancak onu tamamlar. Goleman çalışmalarında IQ'sü yüksek olan kişilerin hayatın üstesinden o kadar da iyi gelemediğini, buna karşılık vasat IQ'lü kişilerin yaşamlarında başarılı olmalarında hangi etkenlerin rol oynadığı sorusuna cevap aramıştır. Bu cevap Duygusal Zekâdır.

Goleman, Duygusal Zekâyı “kişisel” ve “sosyal” olmak üzere iki alt başlıkta inceler. Kişisel yetkinliklerin ilki kendiyile ilgili farkındalıktır. Bu yetkinlik kişinin kendi iç dünyasını tanımasını, tercihlerini yapabilmesini, sahip olduğu gücün ve kaynakların farkında olabilmesini gerektirir. İkincisi, kişinin kendisini yönetebilmesidir. Burada kastedilen kendi iç dünyamızın, sahip olduğumuz dürtülerin ve elimizde bulunan kaynakların yönetimidir. Üçüncü kişisel yetkinlik motivasyondur ki bu da kişinin amaçlarına ulaşabilmek için duygularını doğru yönlendirebilmesi anlamına gelir. Goleman sosyal yetkinlikler başlığının altında ise empati ve sosyal becerilerden bahseder. Empati, özetle, kişinin etrafındaki diğer insanların duygularını, ihtiyaçlarını, kaygılarını anlayabilmesi ve bu anlayışla yaşaması anlamına gelir. Sosyal becerilerimiz başka insanların tepkilerini kendi isteğimiz doğrultusunda yönlendirebilmemizi sağlar. Bu becerilerden bazıları etkili iletişim kurabilmek, uzlaşarak çözüme yönelebilmek, liderlik, anlamlı ve doyumlulu ilişkiler kurmak, iş birliği ve ekip çalışmasına yatkın olmaktır. Goleman'ın duygusal zekâ ile ilgili açıklamalarını dikkate aldığımızda, yelken sporunun insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkileri üzerinde çalışan Psikolog Dr. Çağdaş Artu tarafından sıralanan faydalarla çok benzeştiğini, yelken ve su sporlarıyla uğraşan kişilerin aynı zamanda bazı duygusal zekâ yetkinliklerini de geliştirebildiklerini görüyoruz.

- Akıntılarla, rüzgârla, dalgalarla mücadele etmek ve bu engelleri aşabilmek için motivasyon ve özgüvene ihtiyaç vardır.

- Yelken sporuyla uğraşmak özellikle çocuklarda erken yaşta sorumluluk alma, kendi başına karar verme ve yardımlaşma becerilerinin gelişmesini sağlar. Suyu açıldığınızda kendi başnasınız, tekneyi kendiniz idare eder ve rotayı kendiniz çizersiniz. Bu durum öz güveninizi artırırken, bağımlı kişilik yapısından uzaklaştırır.

- Suyun rahatlatıcı etkisi ve kişinin doğayla iç içe olması farkındalığının gelişmesine yardımcı olur ki bu da iç huzurunun gelişmesini sağlar.

- Bireysel özgürlüğünü hissetmek kişinin yaşam enerjisini yükselterek gündelik sorunlarını olumlu duygularla çözebilmesine sebep olur.

- Suyu açıldığınızda yaşadığınız şehre uzaktan bakabilir ve böylece yaşadığınız dar alandan sıyrılarak yaşama daha geniş bir perspektiften bakma şansına sahip olursunuz.

- Yat tipi yelkenliler en az 6-12 kişiyle kullanılır. Takımın bir lideri vardır ve herkes onun sözünü dinler. Ekipteki herkesin ayrı bir önemli pozisyonu vardır. Bir kişi hata yapsa tekne rotasından sapabilir veya alabora olabilir. Bu duruma düşülmemesi için liderin hızlı karar verebilmesi, diğerlerinin motivasyonunu yüksek tutabilmesi ve stres yönetimini iyi idare edebilmesi gerekir. Takım yarışlarında lider değiştirilerek diğerlerinin de liderlik vasıflarını geliştirmeleri sağlanabilir. Böylece takım ruhu artar ve takımdakilerin empati yetkinliği güçlenir.

Böylesine faydalı bir sporla uğraşabilmek Seyhan Baraj Gölü kıyısında yaşayan biz Adanalılar için hiç de zor değil... Üstelik bu sporla ilgilenenleri Adana'nın sudaki nefesi Adana Yelken İhtisas ve Su Sporları Kulübü de her zaman kucaklamaya hazır. O halde bize düşen, bu değerli fırsatları kaçırmamak ve Orhan Veli'nin de dediği gibi keyifle rüzgâra yelken açmak. Sevgiyle...

Ne hoş ey güzel Tanrım, ne hoş
Mavilerde sefer etmek!
Bir sahilden çözülüp gitmek
Düşünceler gibi başıboş.
Açsam rüzgâra yelkenimi...

Kaynaklar

Goleman, D (1995). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir, Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları: İstanbul.

“Denizin ve Yelken Sporunun İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkileri” başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Psk. Çağdaş ARTU'ye aittir ve makale, yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.

<http://www.expertstown.com/sailing-is-not-just-about-fun/>, 02.07.2010



Başarılara Doymayan Genç Müzisyen; Erberk Eryılmaz

Erberk Eryılmaz,
Henüz 15
yaşındayken
Amerikan
Besteciler Birliği'nin
en genç üyesi
olarak birliğe
girdi.

Dahi kavramının sadece yetişkinler için kullanılmayacağını hatırlatan bir genç o. Adeta yetenek yelpazesi; genç yaşına rağmen besteci, orkestra şefi ve piyano virtüözü. Aynı zamanda ilkleri gerçekleştiren bir dahi. Henüz 15 yaşındayken Amerikan Besteciler Birliği'nin en genç üyesi olarak birliğe girdi. 19 yaşında Van Rooy Müzikal Mükemmellik Yarışması'nda birinci oldu.

Müzikleriyle olduğu kadar şiirleriyle de size dokunan bu genç yetenek, Erberk Eryılmaz'dan başkası değil. Erberk, son olarak Hartford Üniversitesi tarafından, 87 yaşındaki ünlü besteci Ed Diemente adına verilen "Diemente Onur Ödülü"nü son besteleri, "Piyanolu Beşli ve Piyano Konçertosu" ile kazandı. Şimdi söz, Amerika'daki müzik elçilerimizden Erberk Eryılmaz'da.

Müzikle nasıl tanıştınız?

Müzikle tanışmam Türk müziğini yavaş yavaş keşfetmem ile başladı. Bu süreç halen de devam ediyor. Öyle ayrıcalıklı ve zengin bir kültürümüz var ki, keşfi sonsuz kılıyor.



Müzik eğitimime ilk olarak Samsun'da başladım. Daha sonra Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda devam ettim. Orada piyano ve bestecilik eğitimi aldım. Ardından 2006 yılında, Amerika'ya University of Hartford-Hartt Müzik Okulu'na lisans eğitimim için geldim.

Amerika'da Besteciler Birliği üyesisiniz. Bu birliğe nasıl üye oldunuz?

Bu birliğe Hartt Müzik Okulu'nun bölüm başkanı David Macbride'in benim için yazdığı bir mektupla birlikte müziklerimin nota ve kayıtlarını göndermesiyle kabul oldum. Bu birliğe üye olmanın en büyük avantajı, sizi çeşitli festivallere davet etmeleri. Ayrıca sizin Amerika'da tanınırlığınıza büyük katkı sağlıyorlar. Sizin yasal haklarınızı koruyorlar.

Amerika'daki müzik kariyeriniz nasıl başladı?

Amerika'ya gelmeden bir iki yıl önce Dünya'nın yaşayan en ünlü piyano virtüözlerinden Oksana Yablonskaya'dan Almanya'da dersler aldım. Onun tavsiyesi ve davetiyle Amerika'ya geldim. Elbette yabancı bir ülkede okumak, yaşamak kolay değil ancak bazı şeyler için katlanmak gerekiyor. Müziği meslek edinmek isteyecek kadar tutku sahibi olan gençlerin ve çocukların en kısa

zamanda bir konservatuvara gidip, hocalardan fikir almalarını tavsiye ederim. O kadar uzun ve derin bir yol ki, yalnız başıyansanız, sesinizi kendinizden başka kimse duymaz.

Bestelerinizi klasik müzik yerine, neden halk müziği kullanarak yapmıyorsunuz?

Bachları, Mozartları, Chopin'leri incelediğiniz zaman onların müziklerinin tamamen halk kültüründen geldiğini fark edersiniz. Aslında bizim klasik müzik dediğimiz şey Alman müziği, Avusturya müziği Polonya müziği. Nasıl bu röportajı size anadilimde Türkçe veriyorsam, müziğimde ana dilimde olmalı. Bach nasıl Türk müziği yazmadıysa, ben de Alman müziği yazamam doğal olarak. Bunların dışında büyük Rus besteci M. Glinka'nın çok ünlü bir sözü vardır: "Dünya'da sadece bir çeşit müzik vardır, o da halk müziğidir." Aslına bakarsınız müziğin kökenine indiğinizde dini müzik ve halk müziğine ulaşırsınız. Her besteci milletine, memleketine borçlu doğar. Ben de bu borcumu elimden geldiğince ödemeye çalışıyorum. Besteciler halklarına kelimelerle söyleyemediklerini, müzikleriyle söylemelidir. Bu bizim Ankara Sakarya'da döner yemeyi, İstanbul'da boğaza karşı çay içmeyi, Orhan Veli okumayı hak edebilmeniz tek yolu.

Peki, yurt dışında Türkiye'yi temsil etmenin ağırlığını hissediyor musunuz?

Elbette hissediyorum. Mesela birçok insanla tanıştım bugüne kadar hiçbir Türk ile tanışmamış olan. Orada o insanın bizim insanımız hakkındaki yargısı benim imajıma göre olacak biliyorum. Yaptığım her hareketi iki kez düşünerek yapıyorum. Bunu dışında olabildiğince Türk Müziği'ni onlara tanıtmaya çalışıyorum ve bunu her defasında kültürümüzle gurur duyarak yapıyorum. Amerikalılar'ın tepkilerini görmemiz lazım. Kontrol edemedikleri bir heyecanla bizim kültürümüze övgülerde bulunuyorlar, zenginliğinden etkileniyorlar. Bu açıdan aslında hepimiz çok şanslıyız. Umarım bunu en kısa zamanda fark ederiz ve küreselleşme adı altında insanımıza dayatılan Amerikan yaşam tarzından kurtuluruz.

Hayatınızda müzik olmasaydı neyle uğraşırdınız?

Büyük ihtimalle şair olurudum. Gerçi hala planlarım arasında şair olmak var ve yazıyorum da. Bir yan meslek olarak ilerisi için düşünüyorum. Müzikte insanın duygularına titreşimle hükmediyorsunuz, şiirde mürekkeple. Beni bu fikir daha da çok heyecanlandırıyor. Böyle fiziksel açıdan gayet basit olaylar, insanın üzerinde ne kadar kudretli olabiliyor.

Erberk Eryılmaz kimdir?

19 Mayıs 1989 yılında Samsun'da doğdu. 2000 yılında Kırgızistan Devlet Sanatçısı Gülmira Tokombaeva ile çalışarak, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı'na girdi ve burada Nuran Taşpınar ile piyano, Serdar Muhatov ile kompozisyon çalıştı. 2006 yılında, A.B.D.'nin Connecticut Eyaleti'nde bulunan University of Hartford - The Hartt School'a kabul edildi ve burada tam burslu olarak Stephen Gryc ile kompozisyon, Oksana Yablonskaya ile piyano ve Christopher Zimmerman ile orkestra şefliği çalışmaktadır.

Eryılmaz'ın hocası, Oksana Yablonskaya tarafından kendisine yapılan sipariş üzerine yazdığı, "İki Piyano ve Orkestra için Konçerto", Erm Media tarafından "Yeni Çağın Şaheseri" ödülünü almıştır. 2007 yılı içerisinde, Besteciler Birliği (SCI) ve Amerikan Besteciler, Yazarlar ve Basımcılar Derneği (ASCAP)'nin düzenlediği yarışmada da 15 yaşında yazdığı piyano sonatı ile birinciliğe layık görülmüştür. Ayrıca eğitimini gördüğü The Hartt School'da, kazandığı başarılarından dolayı, Kompozisyon Bölümü tarafından Adele Wise Özel Ödülü ve Piyano Bölümü tarafından da Frances Parker Özel Ödülü almıştır. 2008 yılında ise Eryılmaz, Amerika'nın üniversiteler arası en yüksek para ödüllü müzik icra yarışması (bütün enstrümanlılar arasında) olan "Van Rooy Competition for Musical Excellence"ta birinci oldu ve bu ödülü tarihinde kazanan ilk piyanist oldu.

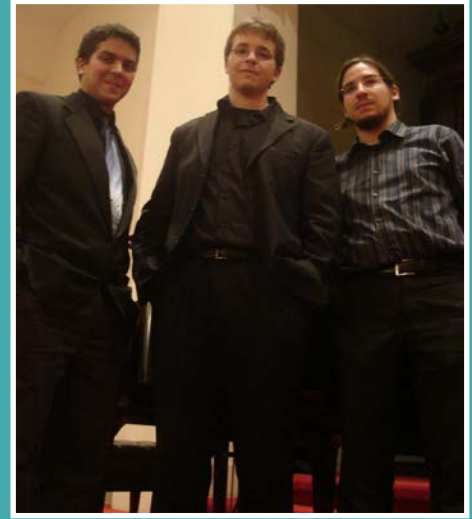
Şef ve piyanist olarak, eserlerinin ilk seslendirilişini yaptığı besteciler arasında Bright Sheng, Serdar Mukhatov, Mehmet Korhan Ilgar bulunmaktadır.

Eryılmaz, Avrupa, Orta Asya ve Amerika'nın çeşitli bölgelerinde gerek solo, gerek kurucusu olduğu Anatolian Trio (Matthew Jenetopoulos ve Daniel Liptak ile beraber) ve Connecticut Eyaleti'nin ünlü 20/20 Oda Müziği Grubu ile çeşitli konserler vermektedir.

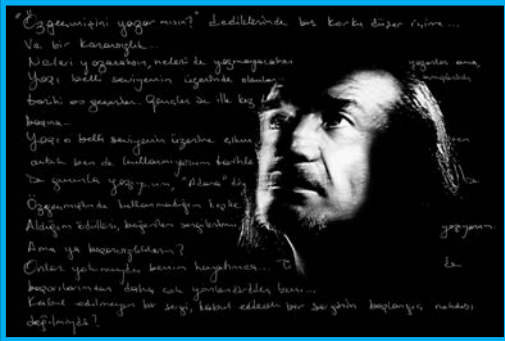
Ayrıca Eryılmaz, Hartt Bağımsız Oda Orkestrası'nın müzik direktörü ve daimi şefidir.

Bugüne kadar, beraber sahne aldığı ve eserlerini seslendiren müzisyenler ve orkestralar arasında Rus orkestra şefi ve Çellist Dmitri Yablonski, Amerikalı kontrbasçı Prof. Robert Black, Kanadalı viyolacı ve Adaskin Trio'nun üyesi Prof. Steve Larson, Venezuelalı kemancı ve Gnattali Kuartet'in üyesi Carla Rincon, Bilkent Üniversitesi öğretim görevlisi viyolacı Sema Celilova Hakioğlu, Amerika'da Hartt Senfoni Orkestrası, Hartt Bağımsız Oda Orkestrası, Türkiye'de ise Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası ile Gazi Akademik Oda Orkestrası bulunmaktadır.

Eryılmaz, Amerika'da Besteciler Birliği (SCI) üyesidir ve birliğe bugüne kadar kabul edilmiş en genç bestecidir.



Karanlığın Üzerine Gittiler



S. Haluk Uygur



Emel Karakazak



Erhan Yelekçi, Murat Tahiroğlu, Bülent Özkan



İsmail Ökke Nilay Nacar, Mehmet Emin Arıcı, Murat Tahiroğlu

Işık simgesel olarak bilimin ve sanatın yol göstericisidir. Fotoğraf bu simgeselliğin yanı sıra, ışığı ana malzemesi olarak da kullanır. Bir keresinde "fotoğraf"ı "Işığın fırça gibi kullanılıp, ışığa duyarlı bir tual üzerine çizilmiş resim" olarak tarif etmiştim. Ama ne yazık ki genellikle "fotoğraf çekmek" deklanşöre basmak olarak düşünülür. Dolayısıyla bu Fotoğraf Çekmek fiili perdenin açılması ve kapanması arasında geçen 1/125, 1/60 gibi kısa ve kişiliksiz bir iş olarak algılanırdı...

Bu küçük kitapçıkta izleyeceğimiz sergi, eskiden beri bilinen bir yöntemi yeniden kullanıp fotoğraf hakkındaki yaygın kaniya itiraz eden gençler tarafından oluşturuldu. Onlar zifiri bir karanlığı

tual gibi kullanarak, ışıklarıyla zihinlerinde oluşturdukları öykülerini anlattılar. Yani ana malzemesi ışık olan fotoğraflarıyla karanlığı aydınlatıyorlar diyebiliriz... Veya karanlığın üzerine gittiler de diyebiliriz.

Eğitmenleri Şebnem Ragipoğlu'nun bir keresinde, Fotoğraf yapanlar için, "Aslında resim yapmak istiyorlar ama desen yetenekleri yok diye daha kolay bir yol seçmişler diye düşününlerin yüzünü kara çıkarmalısınız" dediğini duymuştum.

Paylaşım Atölyesi'ni oluşturan tüm gençleri ve Şebnem Ragipoğlu'nu kutlamaktan başka bir şey elimden gelmiyor.



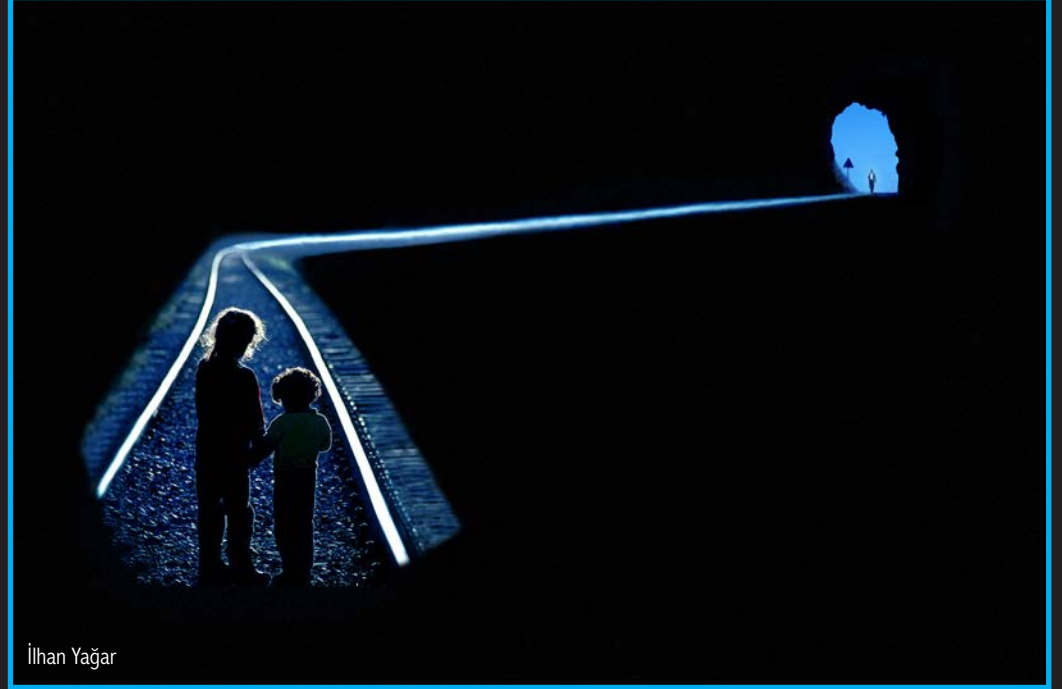
Müge Baltacı Uluç



Nevzat Öztürk



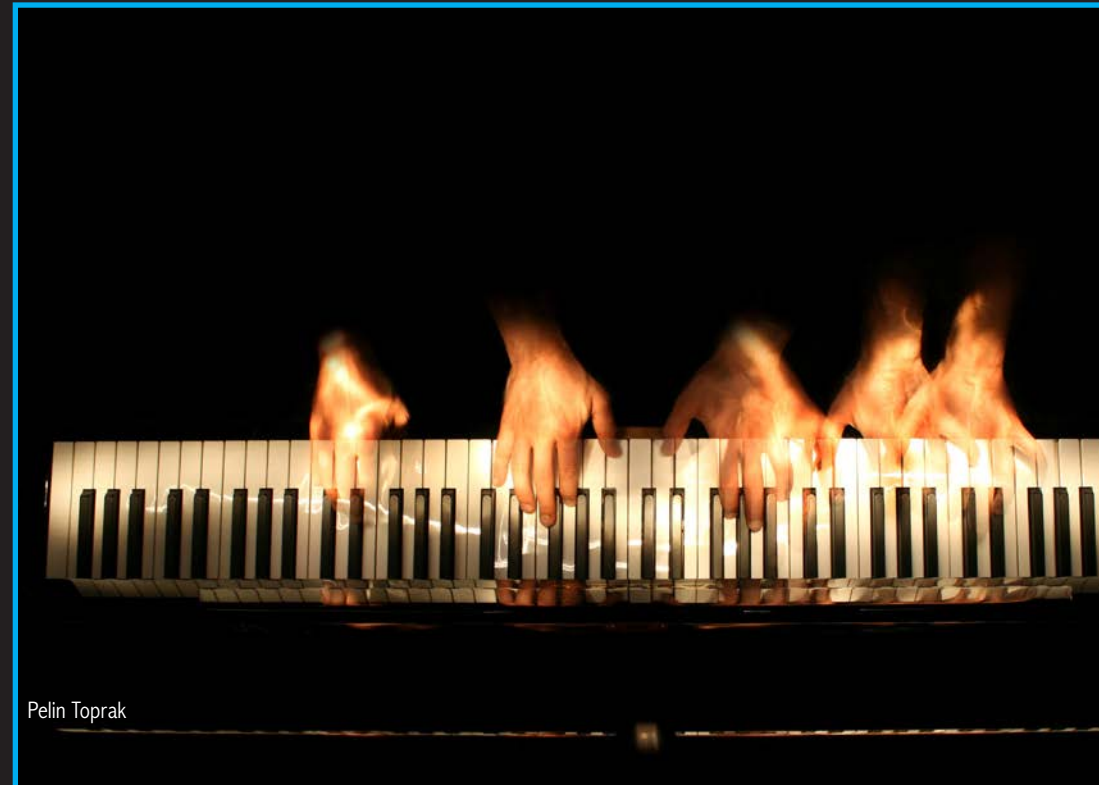
Nilay Acar, Murat Tahiroğlu, Mehmet Emin Arıcı



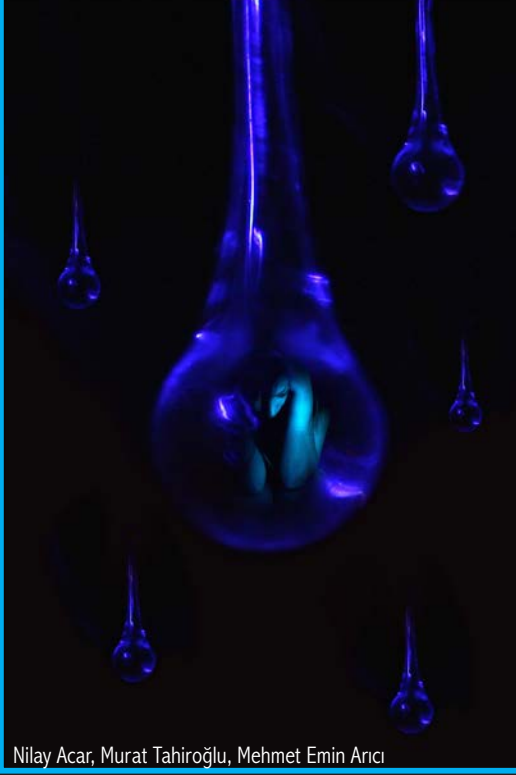
İlhan Yağar



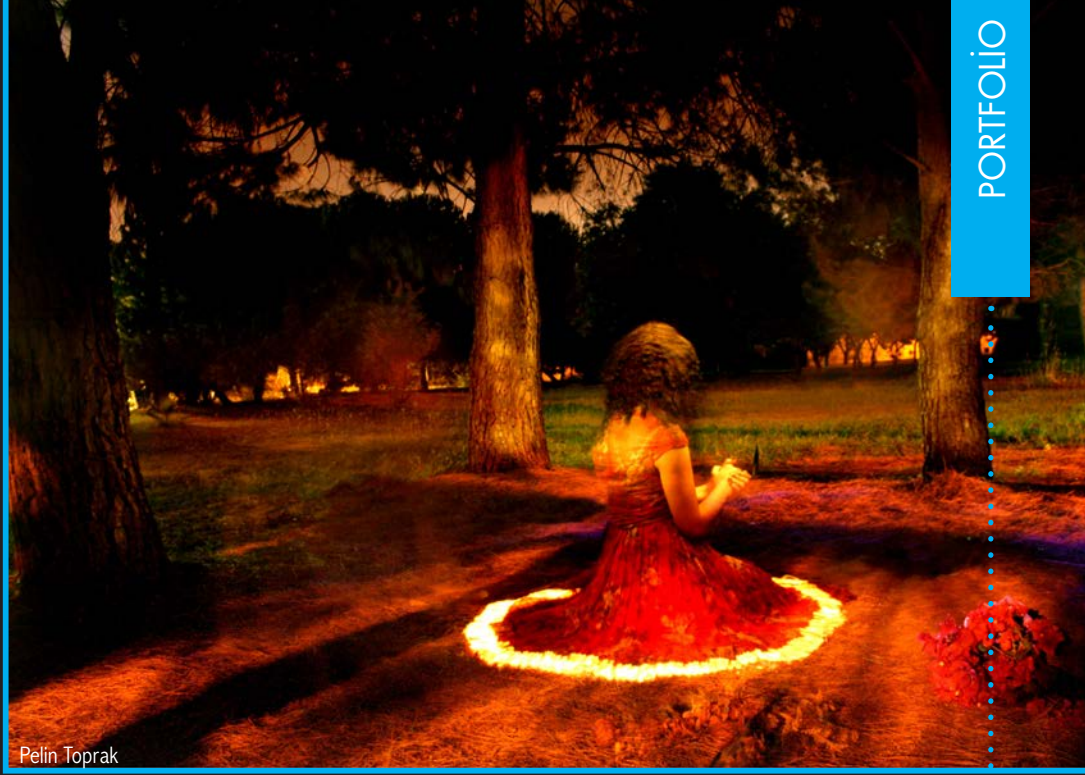
Reşat Sağbaş



Pelin Toprak



Nilay Acar, Murat Tahiroğlu, Mehmet Emin Arıcı



Pelin Toprak



Emel Karakazak



Yıldız Çetinkaya



Deniz Canoğlu

Cennette Kısır Partisi. . .





Levent Kaptan

“Hafta ortasına gelen bayramlar, yoğun tempoda çalışan iş insanlarının tatile çıkmaları veya deyim yerindeyse izin kullanmaları için kaçırılmaması gereken bir fırsat!”

İş stresinden uzaklaşmak ve bütün bir haftayı birlikte geçirmek isteyen Yıldız ailesi, Yelkenli ile Mavi Yolculuk seçeneğini tercih ederek geçen Ramazan Bayramı teknemizde misafir oldu.

Bin kilometrenin üzerinde bir yol kat edip, Adana'dan Bodrum'a direksiyon sallayan Basri Yıldız, annesi Ümran Hanım, babası Yavuz Bey ve kardeşi Güven ile Milta Marina rıhtımında aracı ile tekneye aborda olduğunda, Audi A3'ün bagaj kapasitesinin ne kadar geniş olduğunu da anlamış olduk.

Ümran Hanım'ın elini tutarak tekneye binmesine yardım eden Yavuz Bey'in sağ kolunun askıda olması dikkatimi çekti. “Geçmiş olsun!” diyerek sordum... Birkaç gün evvel omzunu incitmiş... Çok şükür seyahat etmesine mani bir hal yokmuş.

Yolcularımız teknenin havuzluğunda yorgunluk atarken, Basri ile ben araçtan bavul ve çantaları, poşetler içerisinde Adana'dan getirilmiş kahvaltılık ve yemeklik

malzemeleri, yolculuk sırasında verilen molalarda alınmış meyve ve kuru yemişleri, muhtelif kap-kacakları boşalttık... Hepsi pontonda kocaman bir öbek oluşturdu.

Daha bu eşyaları tekneye aktarmamıştık ki yanan taksiden Basri'nin kuzeni Özlem ve eşi Sinan iki bavul ve birkaç çanta ile çıktılar.

Tekneye davet ettiğim misafirlerime tekne imkânlarını daha kapsamlı olarak anlatmam gerekiyormuş... Bu durumu bilgilendirme eksikim olarak not aldım! Bavullara teknede yer olmadığını, mutfakta tencere, tava, tabak, çanak, çatal, kaşık, bardak gibi malzemelerinin olduğunu; neredeyse şort-tişört gelinse yeteceğini tekrar hatırlatmalıyım!

Sağ olsun Basri bavullardaki eşyaları eleyerek kameralardaki dolaplara yerleştirdikten ve Ümran Abi'nin Adana'dan beri getirdiği mutfak araç gereçlerinin

bir kısmını boşalan bavullarla birlikte tekrar Audi'ye yükledikten sonra aracı parka çekti. Biz de yiyecek ve içecekleri buzdolabına, dolaplara, raflara yani neresi boş ise oralara yerleştirdik.

Basri döndüğünde Özlem'in elinden içtiğimiz Adana- Gar Kahve'den gelmiş çifte kavrulmuş yorgunluk kahvelerimizi yudumluyorduk.

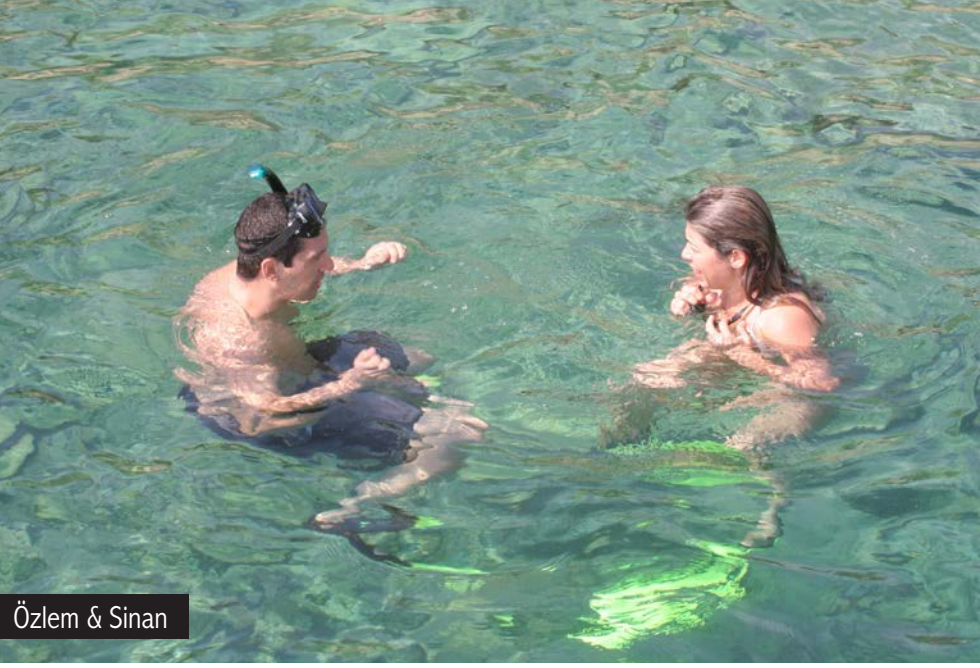
İlk akşam Pabuç Koyu'nda geceleme kararını alarak vakit geçirmedi rıhtımdan avara olduk.

Miçolar harika!..

Kara Ada sancağımızda, arkamıza aldığımız Batı rüzgârı ile Bodrum Boğazı'nı pupa yelken geçtik. Gün batmadan demirde kalacağımız koyda kıçtan, kayalara koltuk olarak bağlanmış bile. Seyir esnasında yaptığımız pratiklerde en kısa zamanda ve doğru izbarço bağ yapma birincisi Sinan, bu unvanı boşuna almadığını uygulamada da ispatlamıştı.



Basri - Yavuz Yıldız & Sinan



Özlem & Sinan

Akvaryum gibi sulara yüzmenin keyfi, yol yorgunu misafirlerimin neşesini yerine getirmişti. Sabaha karşı çıkan kuvvetli kuzey rüzgârı Valtur Tatil Köyü'nden bize doğru esiyordu... Diğerleri henüz uykuda iken Basri de benimle beraber güvertede idi... Rüzgân hissetmiş kalkmıştı. İyi bir kaptan olacağının ilk işaretini almıştım. Karşı kıydan güneşin doğmasını beklerken koyun içinden kopmuş, rüzgarda sürüklenen bir kayık dikkatimizi çekti... İçinde kimse görülüyordu... Birakırsak Gökova Körfezi'ne kaçacak, kim bilir ne olacaktı? "Haydi Basri! Resque!" dedim. Teknemizin kauçuk botu ile yaklaşınca tam donanımlı bir "Laser Stratos" olduğunu anladığımız teknenin önünü kesip yedekledik. Güneşin ilk yansımaları suya düştüğünde ganimetimiz bordamıza bağlı, biz de yaptığımız başarılı kurtarma hareketinden dolayı gururluyduk. Birer, birer uyanıp yukarı gelenlere küçük maceramızı ballandıra, ballandıra anlattık. Tekneyi yedeklemiştikte... Ne yapacaktık? Atsan atılmaz! Satsan satılmaz!

İtalyan Valtur Tatil Köyü'nün Dalış Merkezi'nin işletmecisi Şinasi Bingür kardeşime bir danışalım dedim, durumu anlattım.

1 saat sonra iki İtalyan geo ile çıkageldiler... Su sporlarının teknesiymiş. Bizler aramızda bayramlaşırken bin bir teşekkürle malzemelerini teslim aldılar. Bu olay, onlara da bayram hediyesi gibi olmuştu.

Kahvaltıdan sonra bir sonraki durağımız için demir aldık! Rotamız: Çökertme Koyu. Rüzgâr oldukça kolayımıza... Geniş apaz seyirle keyifli, keyifli giderken arkamızdan yaklaşmakta olan bir filo dikkatimizi çekti. Rotamız aynı idi... Muhtemelen Sun Sail Filosu'nun Çökertme'de geceleme gününe denk gelmiştik... İskele kapasitesini bildiğimden, oyalanmadan, onlardan önce varıp bağlanmamız isabet olacaktı... Tatlı bir yarış heyecanı ile koya girip yerimize bağlanmıştık ki, 8-10 teknelik filo birer, birer geliverdiler... Onlar bağlanma telaşında iken biz 220 volt bağlantımızı yapmış, teknemizi yıkamış, suyumuzu dolduruyorduk.

"Akvaryum gibi sulara yüzmenin keyfi, misafirlerimin neşesini yerine getirmişti..."

Rose Mary Restoran'da aldığımız akşam yemeğinde, İrlanda folk müziği eşliğinde dans eden, bizleri de dansa davet eden çeşitli ülkelerden gelmiş yelkencilerle kaynaştık. Nefis mezeler, Mahir'in meşhur kalamar tavası, salata, rakı, balık derken, gecenin finali yakılmış fıstıklı tahin helvası idi.

Bayram kedileri (!) gibi doymuş olarak kamaralarımıza çekilip nefis bir uykuya geçtik.

Sabah artık kaptanlık görevini devrettiğim Basri Kaptan'ın idaresinde erkenden avara olup rotamızı Alakışlabükü olarak tespit ettik.

Motor seyri ile geldiğimiz koyda, günü birlik tur tekneleri demir yerlerini çoktan kapmışlardı.

Biz de gözümüze uygun bir yer seçip demirledik. İskelemizden esmeye başlayan kuzeydoğu rüzgân, bizi, uzun bıraktığımız kaloma sebebi ile yan tekneye doğru sürükledikçe "Acaba demir tarar mı?" endişesini kahvaltı sırasında içimizden atıp denizin keyfini çıkardık.

Yemek vakti Adana'dan gelen küçük plastik leğen ve bulgur ortaya çıkınca, "Ümrân Hanım'ın kısır partisinin" startı verilmiş oldu.

Hani Adana'nın şalgamını "içen bilir!"... Ümrân Hanım'ın kısırını ise yiyen!

Birer tabaktan sonra afiyetle birer tabak daha yedik.

Yine de arttı.

Demirlediğimizden beri dalıp, dalıp duran yan teknenin





Alakışla Bükü'nde Gün Doğarken

kaptanı ve eşi dikkatimizi çekmiş, tanışmak için fırsat kolluyorduk... Kadın güvertede güneşlenirken eşi meğer balık vuruyormuş. Bir tabak kısırla yanaştık, seslendik... Şaşkınlık içersinde ikramımızı aldılar... İngilizce teşekkür ettiler.

Biz yemeğimizi bitirmiştik ki İngiliz zannettiğimiz ama sohbet esnasında Yeni Zelandalı olduğunu öğrendiğimiz kaptan iade-i ziyarete geldi... Oldukça konuşkan çıktı... Ayak üstü Türkiye'nin petrol bölgelerinde yapmış olduğu sondaj işçiliği ile ilgili hayat hikayesini anlatırken Basri'nin çevirmenliği ile Ümran Hanım'dan kısır tarifi

bile aldı. Ben de bu fırsatı kaçırmadım, bir tarafa not ettim ki günü geldiğinde sizlerle paylaşabileyim.

Ertesi sabah, Cennet'te güneşin doğuşunu bir kez daha suda karşılamanın keyfini yaşadık. Kahvaltı esnasında çalan telefonumdaki ses İzmir'den Halit Vural'ındı...

İzmirli sanayicilerden Cem Somer'in teknesi Mat 12 ile Gökova'nın derinlerinden Bodrum'a dönüyorlarmış. Mevki bildirdik, gelip aborda oldular. Bir yarış teknesi olan Mat 12'de çapa, zincir yokmuş? Yarış esnasında bulundurulması gerekli küçük bir çapa ve batar halat yeterli oluyormuş... Bu seyahatte

yanlarına almamışlar!

Onlar için varlığımız bağlanacak bir iskele ve yüzmek için iyi bir fırsat oldu.

Hem bayramlaştık, hem de hep beraber yüzdük.

Eşi ve çocukları ile tanışma fırsatını bu vesile ile bulduğumuz Cem kardeşimizin büyümüşte küçülmüş kızı ise neşemize neşe kattı.

Afyon dolaylarından geçerken alınmış kaymaklı lokumlarla ağırladığımız bayram misafirlerimiz vedalaşıp ayrıldıktan sonra, biz deniz keyfine devam ederken, özlemden "Sular kesildi!" uyarısı geldi.

Hala yeğen, Ümran Hanımla Özlem, yemek ve bulaşık yıkama işinde o kadar titizdiler ki; Her bardağı, tabağı iki su yıkayıp



Cem Somer Ailesi



iyice de duruluyorlardı... Haliyle sınırlı kapasitede olan kullanma suyumuz, denizden her çıkışta aldığımız duşta eklenince bitivermişti.

Koyda geceleme planlamıştık!

Ancak planda değişiklik yapmamız, uygun bir yerden su ikmali yapmamız veya Bodrum Marina'ya dönmemiz gerekmekteydi... Demir alıp yola çıktık.

Rotamız üzerinde Sea Garden koyu vardı... Gittik demirledik. Su kayağı malzemelerimi emanet bıraktığım, her fırsatta ziyaret etmekten büyük keyif aldığım Sea Garden Su Sporları Merkezi'ni, kayıkhanesi ve iskelesi ile her zaman yanımda hissetmişimdir.

İskeledeki yoğunluğa rağmen "acil durumumuz" göz önüne alınarak aborda olup "su ikmali" yapmamıza izin verdiler. Depolarımızdan birini doldurarak tekrar koy içinde demir attık.

Ortam misafirlerimiz tarafından beğenilince geceleme

karar verdik.

Dünyanın sayılı "mavi bayraklı" koylarından birinde daha yüzmenin tadını çıkardık.

Ertesi gün deniz keyfi, kahvaltı, su kayağı, tekrar deniz keyfi, öğlen yemeği sonrasında aramızda bıraktığımız dostlarla vedalaşıp demir aldık. Yelken ve motor seyri ile yaptığımız iki buçuk saatlik yolculukta kaptan gene Basri idi.

Çökertmenin güzelliklerini keşfetmek için, iki gün önce tekneden ayrılmış olan Güven bizden önce gelmiş rıhtımdan el sallıyordu...

Marinadaki yerimize bağlanmış yorgunluk atarken; Eşim Hülya ve kızım Leyla da gruba katıldılar. Hep beraber bir kez daha bayramlaştık.

Ailemden ayrı geçirmiş olduğum bayramın hüznü, bizi kendilerinden kabul eden Yıldız Ailesi'nin sıcaklığı ile dağılmıştı.

"Cem kardeşimizin büyümüşte küçülmüş kızı neşemize neşe katarken, büyüdüğünde çok canlar yakacağının sinyallerini bugünden vermekteydi"





Kelebek
Mobilya | Mutfak

Yeni Konsept
Yeni Tasarımlar
Evinize iyi gelecek

Size en yakın **Kelebek** mağazası

Turgut Özal Bulvarı Polis Evi Kavşağı No: 60/C 0322 233 43 88



Mustafa VURAL
Akdeniz Bilgi İşlem

Bilgisayar Virüsleri



“Ne yazık ki virüs programlarını yazanlar da sektör içersinden çıkanlar ve hep bir adım öndeler...”

Ancak çaresi var...

Dikkatli, bilgili ve tedbirli olursak en az hasarla kurtulabiliriz.”

Bilgisayar mesleğine, henüz bir elin parmaklarını geçmeyen sayıda insanın uğraştığı yıllarda, 1984 de genç yaşta başladım. Halen devleşmiş olan sektörde ABI- Akdeniz Bilgi İşlem markası ile faaliyet göstermekteyim.

PC yani Kişisel Bilgisayarlar, ucuzlayıp yaygınlaştıkça günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası oldular. Tabi bir takım sorunları ile birlikte!

Bana ayrılan bu köşede tecrübelerimi dilimin döndüğünce sizlerle paylaşarak, bilgisayarlı hayatınızı kolaylaştırmaya çalışacağım.

Bu ilk yazımın konusu da, insanı canından bezdiren ve genelde virüs olarak bilinen kötü niyetli yazılımlardan korunma yolları.

Kişisel Bilgisayarımız'daki bilgilerin kaybolması veya içeriğinin kötü niyetli kişilerin eline geçmesi ile maddi, manevi kayba uğrarız.

İyi de nasıl korunacağız?

Anti virüs programları ile ancak üretilmiş virüslerden korunmak mümkün.

Ayrıca PC 'mizi her kapatıp tekrar açtığımızda, son kapattığımız haliyle açılmasını sağlayan programlar da mevcut.

Ne yazık ki virüs programlarını yazanlar da sektör içersinden çıkanlar ve hep bir adım öndeler...

Ancak dikkatli, bilgili ve tedbirli olursak en az hasarla kurtulabiliriz.

Yapabileceklerimizi maddeler halinde sıralarsak:

1- Bilgisayarımızı açtığımızda son haline getiren yazılım yüklemek...

Go back, DeepFreeze gibi bilgisayar açıldığında son kaydedildiği hale dönüştüren yazılımlar kullanmak oldukça etkili bir yöntemdir. İstelinirse açılış diski hariç diğer diskler bu kapsam dışında bırakılarak değişken dosyalar bu disklerde saklanabilir. Aksi halde genelde ismi C olan açılış diskinde yazılan/değiştirilen dosyalar bilgisayar kapatılıp açılınca silinir.

2- İrademiz dışında gelen tüm sorulara olumsuz cevap vermeliyiz...

Bilgisayarda çalışırken bazen nereden geldiğini bilemediğimiz birtakım onay pencereleri çıkar. Köşesinde pencere kapama “x düğmesi” var ise ona tıklayarak veya soruya olumsuz cevap vererek kapatmamız gerekir.



“Sabah geldiğinizde bilgisayarınızın çalınmış-yanmış-hard disk bozulmuş olduğunu bir düşünün...”

10-Bilgisayarımızı açarken flash disk, CD-DVD cihazı içinde kayıt ortamı, harici hard disk gibi cihazları bağlı bırakmamalıyız...

Kendisini ilk açılış alanına yazan virüsler oldukça yaygındır. Bu tehlikeyi engellemenin en kısa yolu harici kayıt ortamı takılı iken bilgisayarı açmamaktır. Kayıt ortamları takılı iken bilgisayarımızı açarsak ve BIOS'dan da açılış sırası ayarı yapmamışsak veya yaptığımız halde BIOS değerleri bir ara kaybedilmiş ise virüs bilgisayarımıza sıçar.

11-Bizim için önemli olan tüm programların ve her şeyden önemlisi verilerin yedeğini mutlaka almalıyız...

Yedek almak önemlidir. Programlar geri getirilir fakat özel bilgiler ve özel ayarlar geri getirilemez.

Bana hep “Ne zaman yedek alalım?” diye sorarlar... Ben de: “Yarın sabah geldiğinizde bilgisayarınız çalınmış-yanmış-hard disk bozulmuş olduğunu düşünün, ne kadar bilgiden vazgeçebilirsiniz o aralıkla alın” derim. Her ne kadar bilgiyi geri almanın çeşitli yolları varsa da harcanacak vakit ve nakit göz ardı edilmemelidir. Bu konuyu da başka bir yazımızda incelemek üzere hoşça kalın. Saygılarımla,

Mustafa VURAL

Akdeniz Bilgi İşlem

WEB: www.akdenizbilgiislem.com

MSN: akdeniz.yazilim@hotmail.com

3- Sınırlı yetkiye sahip kullanıcı (Windows hesap adı) ile çalışmalıyız...

Windows'ta sınırlı yetkiye sahip kullanıcılar program yükleme yetkisine sahip değildirler. Eğer mevcut programlar ile çalışacak, bir yandan internete girecek ve farklı kayıt ortamlarından bilgi alıp vereceksek bilgisayarımızı sınırlı kullanıcı ile açmamız gerekir. Böylece zararlı yazılımlar istem dışı bilgisayarımıza yüklenemezler. Bunu aşağıdaki yolu izleyerek ve yeni hesap oluştururken “sınırlı” seçeneğini seçerek, bilgisayarımızı bu kullanıcı adı ile açarak yapabiliriz.

/Başlat /Ayarlar /Denetim Masası /Kullanıcı Hesapları /Yeni Hesap Oluştur Hesap türü Sınırlı seçeceğiz

4-Hard disk, flash disk gibi cihazların içeriğine bakarken “Aç” komutu yerine “Araştır” komutu (Windows Gezgini ‘explorer.exe’) ile bakmalıyız ve kayıt ortamlarını virüs testinden geçirmeliyiz...

Kayıt ortamlarını aç ile açtığımızda otomatik yükleme özelliği devreye girer. Birçok zararlı yazılım da bu yolla bulaşmaktadır.

/Bilgisayarım /kayıt ortamı adını sağ tıklayıp Araştır seçeneği ile veya /Başlat /Çalıştır /Explorer yazıp enter tuşu ile açmalıyız.

5-Güncel Anti virüs programı kullanmalıyız...

Anti virüs yazılımımızı güncel tutmalıyız. Güncellemeyi genellikle anti virüs yazılımları otomatik yapar. İnternetimiz yok ise belirli periyotlarda ilgili anti virüs yazılımının web sayfasından güncellemelerini internet olan bir bilgisayardan indirerek bilgisayarımıza yüklemeliyiz. Anti virüs yazılımları içinde pek çok marka olduğu gibi benim size tavsiyem ücretsiz ve en başarılı üç anti virüs yazılımından birini kullanmanızdır. Eğer ücretli anti virüs programınız var ise onu da güncel tutunuz. Koruma periyotları genelde yıllıktır, bu süreyi geçirmeden yenileyiniz. Ücretsiz anti virüs yazılımlarının Türkçe sürümlerine www.inndir.com adresinden ara kısmına adını yazarak ulaşabilirsiniz. Avast, Antivir, AVG anti virüs programlarının ücretsiz sürümleri bu konuda oldukça iyi bir koruma sağlar.

Yeni satın alınan bilgisayarlarda yüklü olan anti virüs yazılımları genelde demo olup, 1-3-12 ay gibi sürelidir. Bu süreleri iyi takip edip süreyi aşmamak gerekir.

6-BIOS'deki virüs korumasını etkinleştirmeliyiz...

“Basic Input/Output System” (Temel Giriş/Çıkış Sistemi) kelimelerinin baş harflerinin birleşmesinden meydana gelen BIOS, bilgisayarımızın çalışması için gereken temel işletim sistemi olarak özetlenebilir. Sadece okunabilir bellek (ROM) üzerine yazılmış bir yazılım olan BIOS, ana kartımızın özelliklerini yönetebilmemiz/kullanabilmemiz ve diğer donanımlar arasında bir bağ kurulması için görev yapar. Bilgisayarımızın ilk açılışında f2, del, f12 vb. tuşlarına basarak girebiliriz. BIOS seçenekleri içinde virüs koruma seçeneğini Enable (İzin ver) şekline getirmeliyiz.

7-BIOS'ta, boot (açılışta öncelik) sırasını düzenlemeliyiz, Windows'un yüklü olduğu C diskini birinci açılış sırasına getirmeliyiz...

DVD ROM, flash disk, harici hard disk gibi kayıt birimleri birincil sırada olursa ve içeriklerinde otomatik yüklenen (auto load) zararlı yazılım varsa; zararlı yazılımlar daha bilgisayarımız açılırken bulaşmış olurlar.

8-Flash diskleri mümkün olduğunca yazmaya karşı korumalı olarak kullanmalıyız...

Flash diskler pratiklikleri yüzünden popüler kayıt ortamları olmuştur. Gittikçe kapasiteleri artarak boyutları küçülmektedir. Bu popülerlik virüs yazarların flash disklere yönelik yazılım geliştirmeye yöneltmiştir. Flash disklerin yazmaya karşı koruma düğmesi olan modelleri piyasada mevcuttur. Özellikle SD veya MikroSD kartlarda lock düğmesi ile yazmaya karşı korumalı moda alınabilir. Bu durumda bilgisayarımızda bu tip hafıza kartlarının okuma yuvası olması gerekir. Notebookların çoğunda bu yuva mevcuttur. Eğer yuva yok ise USB'den SD kart okuyucu cihazının da alınması gerekir

9-E-mail ile aldığınız dosyaları güncel anti virüs programı ile taramadan çalıştırmamalıyız ...Tanıdık birinden gelse bile!!!

Virüsler özellikle bulaştıkları bilgisayardaki mail adreslerini kullanarak ve bulaştıkları kişiden geliyormuş gibi listedeki tüm adreslere mail yollamaktadır. Bu neden ile her zaman Türkçe yazıştığınız arkadaşınızdan İngilizce bir e-mail alırsanız veya ilgisiz olduğunu düşündüğünüz bir e-mail alırsanız açmadan silmelisiniz.





Dr. Haluk Uygur

Dünyanın En Eski Tıp Kitabı ve Kantaron Otu

Geçenlerde Anavarza'da arkeolojik bir gezi yapıyordum. Altından geçmeye çalışırken, paslı bir dikenli tele takılıp bacağımı yırtmıştım. Bana rehberlik yapan köylü hemen evinden "Kantaron" dediği bir sıvı getirmiş, kanayan yarama sürmüştü. . . Denize düşen yılanı sarılır misali izin verdiğim bu müdahalenin kanayan yaramı, şehre gidene kadar iyileştirdiğini görerek de şaşırmıştım.



Kitab-ül Haşşaşı'den (Materna Medika)



1700 Yıllık Kitab-ül Haşşaşı

Ama asıl şaşkınlığım Kitab-ül Haşşaşı'nın içeriğini öğrenince gelişti...

Topkapı Müzesi'nin sık uğranılmayan sergi odalarından birinde mütevazı bir şekilde bekleyen üç cilt bir kitaptır Kitab-ül Haşşaşı...

Arapça yazılmıştır ve tam 1700 yaşındadır...

Ama siz Arapça yazılmasına bakmayınız!.. Yazarı, Dioskorides isimli antik çağın bir Klikyalıdır.

Kliky'a'yı bilen bilir... Bilmeyene de ben fısıldayayım... Günümüz Adana'sını ve Mersin'ini içine alan bir bölgedir. Yani Çukurova'nın ta kendisidir.

Dioskorides ise, (Hipokrat veya Lokman Hekim gibi efsaneye dayanan önemli kişilikleri saymazsan) tıp biliminin bilinen en eski bilim adamıdır. Ve Adana'nın Anavarzası'nda yaşamıştır. Orada hekimlik yapmıştır.

2000 Yıllık Materna Medica

Aslında Diokorides bu kitabı yaklaşık İsa'nın doğduğu yıllarda Materna Medica ismiyle yazmıştı... Latince olan o nüsha da Padişah'ın elindeydi... Ama Padişah, günümüzün "Bugüne kadar gelebilmiş en eski tıp ve eczacılık kitabını" Avusturya Büyükelçisi'ne hediye etti...

Yani anlayacağınız "Dünyanın tıp ve eczacılık alanında yazılmış en eski kitabı" şu gün Viyana'dadır. Ve bu kitapta da yarım kısa sürede iyileştiren "Kantaron" otundan bahsedilmektedir.

Bilinen En Eski Hekim Dioskorides

Materna Medica mı desem, yoksa Kitab-ül Haşşaşı mı, Adanalı bu kitap tam üç cilt... Bu üç cildin en az bir tanesi de yöre çiçekleri ile yapılan ilaçları anlatıyor. Ve sıkı durunuz, onun şifa niyetine tarif ettiği bazı bitkisel ilaçlar yörede hala kullanılıyor.

Aynı benim bacağımyı iyi eden "Kantaron otu" gibi... Ama tabi ki Dioskorides ilacın nasıl yapıldığını da, bazı uyanlarda bulunarak anlatıyor...

Kantaron Otu ve Basur

Kantaron otu aslında zehirli bir bitki... Latince ismi de Hypericum perforatum... Hayvanların önsesizi kuvvetlidir, zehirli bitkileri yemezler... Bu yüzden kantarona da yaklaşmıyorlar. Halk ise yapraklarına dokunmamaya gayret göstererek, sadece çiçeklerini toplayıp, bir şişe zeytinyağı içinde güneşte bekletiyor. Bir haftalık bekleyişten sonra pembe renge ulaşan sıvıyı süzerek dış yaralara ve basura ilaç olarak kullanıyorlar. Özellikle de bu sıvıyı şeker hastalığı nedeniyle açılan yaralar için öneriyorlar. Ama bunun sadece dıştan sürülecek bir şey olduğunu, içilmemesi gerektiğini de söylemeden geçmiyorlar.

Lokman Hekim Aslında Dioskorides mi?

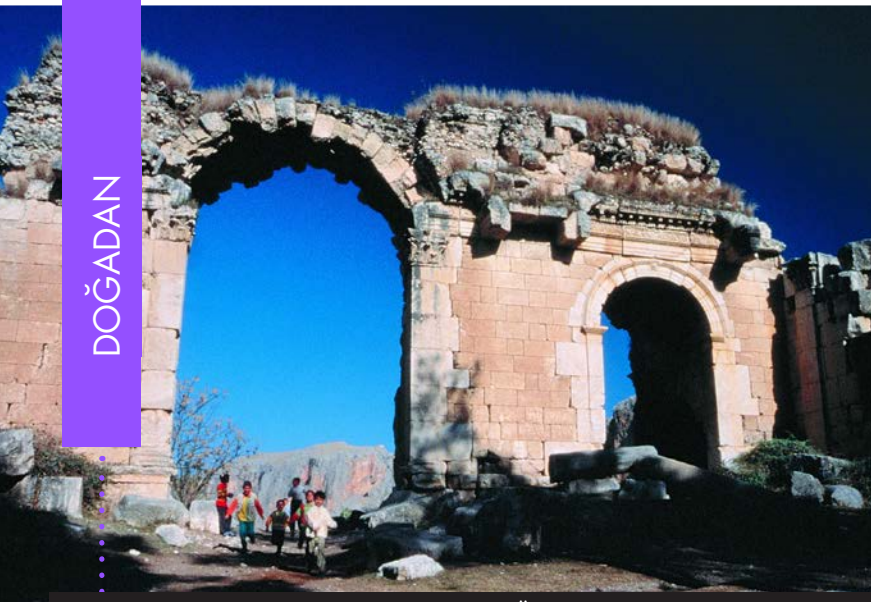
Tam burada aklıma Lokman Hekim takıldı nedense... Onun adına anlatılan efsaneyi bir hatırlayın lütfen...

Hani çiçeklerin dilinden anlıyormuş... Konuşabildiği çiçekler ona ölümün sırrını vermişler...

Ama ölümün sırrını yazdığı kağıt Misis Köprüsü'nün üzerinden geçerken Cebail meleğin yarattığı bir rüzgarla Ceyhan Nehri'ne düşmüş ya... İşte o Lokman Hekim...

Çukurova'nın Çiçekleri





Dioskorides En Eski Tıp Kitabı Olan Kitab-ül Haşşası'yi Anavarza'da Yazdı



Lokman Hekim Ölümün Çaresini Misis Köprüsünden Düşürdü

Aklıma takıldı dedim ya... Takılan da şu...

Acaba Lokman denilen hekim, efsaneleşmiş
Dioskorides'in taa kendisi olmasın?

Ne de olsa ikisi de çiçeklerin dilinden anlıyormuş.

İkisi de neredeyse aynı yerlerde yaşamışlar.

Şu Adana her şeye kadir ya rabbim!..

Yaşar Kemal'in İnce Memed'i Yazdığı Ev

Ünlü yazarımız Yaşar Kemal'in, yine ünlü romanı "İnce Memed", bir Anavarza tasviri ile başlar. Toroslarla çevrili Çukurova'nın bereketli topraklarında yetişen bitkilerden, Anavarza'nın çiçeklerinden bahseder.

Yaşar Kemal'in, kendisini Nobel'in sınırına kadar getiren İnce Memed'e böyle bir tarifle başlaması tesadüf değildir elbet.

Birincisi, o zaten İnce Memed'i Anavarza'da, oranın eski bekçisi Hatun Dilci'nin evinde yazmıştır. Yöreden etkilenmemesi olanaksızdır. . Bu evi Anavarza'ya gittiğinizde ziyaret edebilirsiniz.

İkincisi, Anavarza'da bir tıp geleneği olduğu gibi bir edebiyat geleneği de vardır. Örneğin Dioskorides'in çağdaşı ünlü yazar Opianus da Anavarza'da doğmuş ve yaşamıştır.

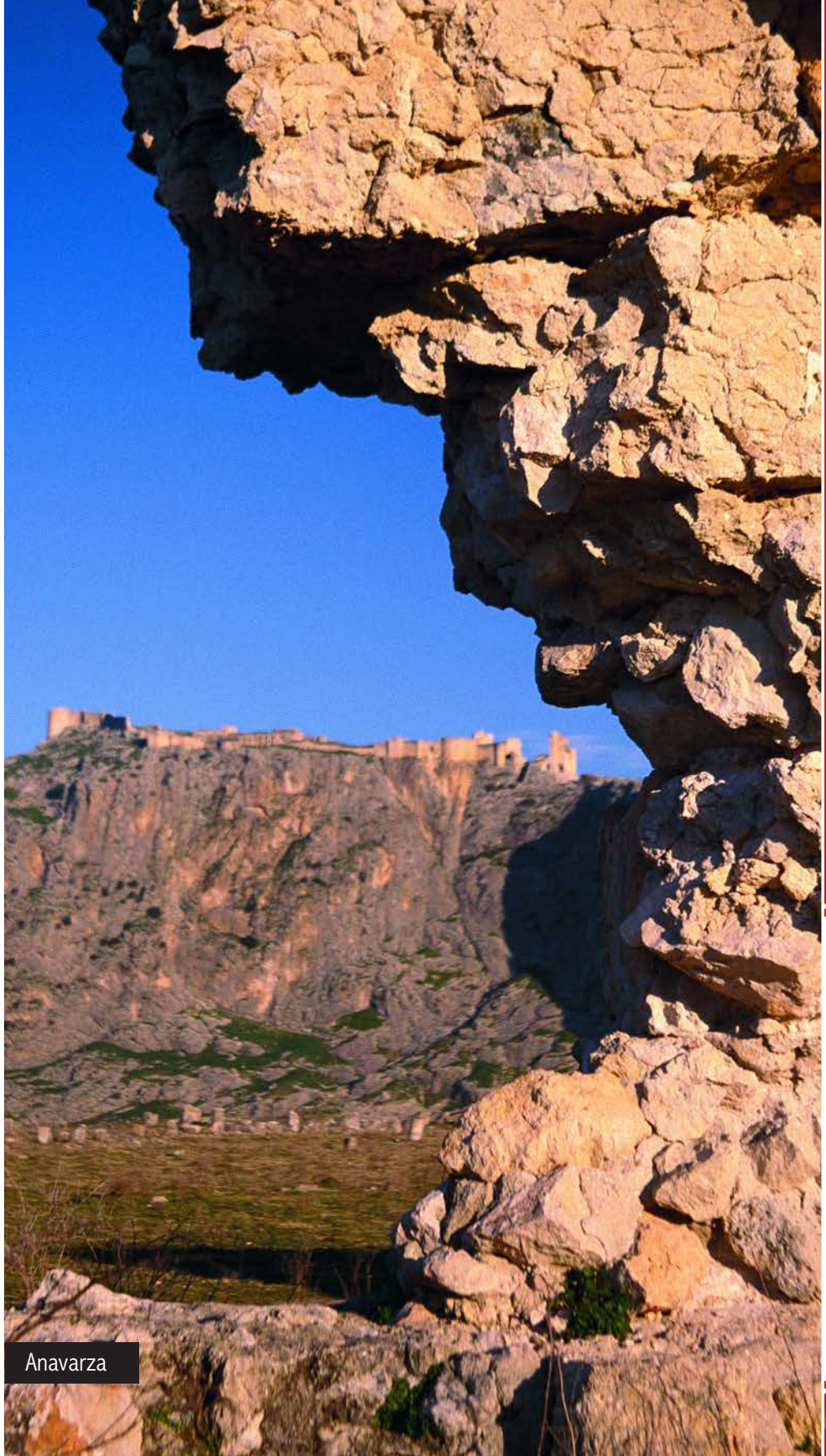
Çukurova Dünyanın En Çok Bitki Çeşidine Sahip Yöresidir

Dioskorides'in yaklaşık 2000 yıl önce çiçeklerden elde edilen ilaçlarla ilgili bir kitap yazması da tesadüf değildir. Çünkü Toroslar ve onun kucak açarak beslediği Çukurova, dünyanın bitki ve çiçek çeşitliliği açısından en zengin yeridir. Bu zenginlik, Toroslar'ın Çukurova ile birlikte yarattığı özel klima, göçmen kuşların bölgeden geçmesi ve tohum bırakarak dolaşan Yörük sürüleri sonucu bin yıllara dayalı oluşmuş bir zenginlik olsa gerek.

Dioskorides'in ciltleri bu dediğimi doğrulayan bir ögedir.



Anavarza





Tiltay Gıda

1 Ekim 2007

9

HABER

ADANA
SANAYİ ODASI
Gazetesi

Tiltay Gıda, Chicago'da Adana'nın gururu oldu

Patlayan şeker
sergilediler



Tiltay Gıda'nın Chicago'daki fuarında açtığı standı ziyaretçiler adeta akın etti. (Oturanlar soldan sağa) Tiltay Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Haluk Tiltay, TOBB Yönetim Kurulu Üyesi Tamer Taşkın, Chicago Başkonsolosu U.Kenan İpek, TOBB Başkanı Rifat Hisarcıkıoğlu, Chicago Ticaret Atesesi Süleyman Sözeri. (Ayaktakiler) Onur ve Nisa Tiltay.

Amerikan Ulusal Şekerlemeciler Birliği (NCA) tarafından Chicago'da 17-19 Eylül 2007 tarihleri arasında düzenlenen Kuzey Amerika'nın en büyük şekerleme ve aperatif fuarı ALL CANDY EXPO 2007'ye Adana'dan katılan tek firma olan TILTAY GIDA'nın standı yoğun ilgi gördü.

Firmanın, dünyada kendileri haricinde toplam yalnız altı firmanın ürettiği patlayan şekerde yakalamış olduğu kalite, fuar ziyaretçilerinin yanı sıra basından da özel ilgi gördü. Amerikan CNBC televizyonu, firmanın standını ziyaret edip kendileri ile röportaj yaptı.

**Hisarcıkıoğlu standı
gezip bilgi aldı**

Fuarda Tiltay Gıda standını Türkiye Odalar ve

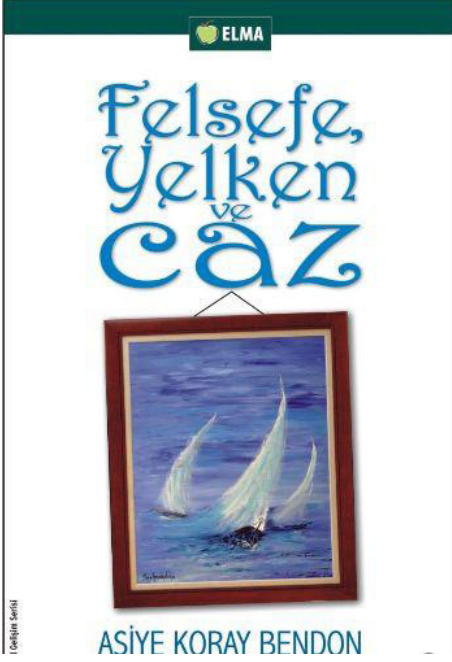


Borsalar Birliği (TOBB) Başkanı Rifat Hisarcıkıoğlu'nun ziyareti ile ilgili açıklama yapan Haluk Tiltay, "Sayın Hisarcıkıoğlu, fuara özel bir ürünle katılmamızdan dolayı çok mutlu oldu ve Türk işadamlarının fırsat verildiğinde başaramayacakları bir şey olmadığını dile getirdi. Biz de fuarda Adana'mızı temsil etmenin gururunu yaşadık" dedi.

Haluk Tiltay, ABD'de, Genel Tercihler Sistemi (GSP) kapsamında, Türkiye'ye özel gümrük vergisi indirimlerinin söz konusu olduğunu ve firmaların bu fırsatı değerlendirerek dünyanın en büyük pazarı konumundaki ABD'de iyi bir pazar yakalayabileceklerini ve bu konuda www.ustr.gov internet adresinden detaylı bilgi alınabileceğini belirtti.

1930'dan beri size güzel lezzetler yaşatan markanın arkasında biz vardık...

Ar-ge ve tecrübelerimizle yine biz olacağız...



Felsefe, Yelken ve Caz "Asiye Koray Bendon"

Bu bir öykü ya da roman değil. Kimi zaman üst üste binen, kimi zaman iç içe geçen, iki farklı öykünün seyrinde ilerleyen deneme-günce türünde "kurgusal" bir çalışma.

Yazar olmaya çalışan bir kadının, bir taraftan bu serüveninin seyrir defterinin sayfalarını çevirirken, aynı anda "aşk" adına sürdürdüğü "kahraman" arayışındaki sorgulamalarına, çatışmalarına tanık oluyoruz.

Yazar bu serüven sırasında, hayatı anlamlandırma çabasına "blues/caz" eşliğinde keyifli bir yelken seyrir yapıyor.

Filozofları, yazarları, roman ya da film kahramanlarını, hatta blues/caz müzisyenlerini teknesinin güvertesine konuk ederken onları bir deniz feneri ya da şamandıra gibi kullanarak okuru düşünmeye davet ediyor.

Fonda caz, elde hayatın anlamını çözmüş bir felsefe kitabı, denizin yumuşak koynunda sıcak, sessiz, sakin, huzurlu bir yolculuğa çıkıyoruz diye hemen sevinmeye- lim... Bu yolculuk çetin geçecek...



Optimist "Harald Schwarzlose"

Kitapta bu küçük teknenin nasıl donatıldığı, nasıl ve neden yelkenle yol alabildiği fotoğraf ve şekillerle anlatılmaktadır; genç yelken sporcusu için doğru yelken ayarları denenmiş, tiramola ve kavanço atılmış, teknenin başı rüzgâra çevrilmiştir.

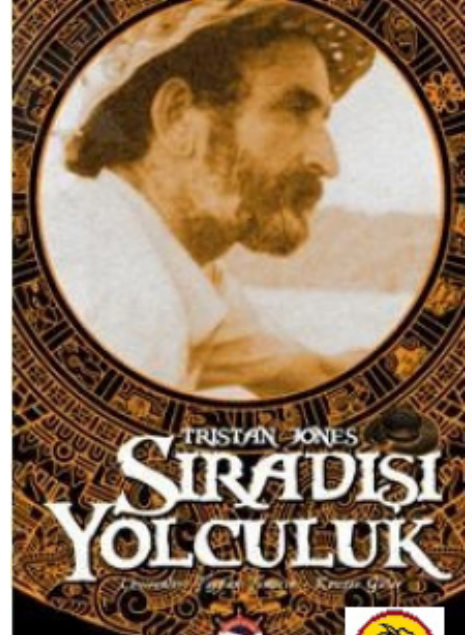
ISAF-Uluslararası Yelken Federasyonu'nun 16 yaş altı denizciler için yelken eğitim ve yarış teknesi olarak onayladığı tek mini yelkenli (dingi) olan optimistle dünyada yüz binlerce genç yelken yapıyor, denizcilik öğreniyor.

Batmaz özelliğiyle optimist, yelken seyrine uygunluğu, kolay anlaşılabilen donanımı ve basit armasıyla çocukların denizi sevmesi için kullanabilecekleri ideal deniz araçlarından biridir.

Kitapta bu küçük teknenin nasıl donatıldığı, nasıl ve neden yelkenle yol alabildiği fotoğraf ve şekillerle anlatılmaktadır; genç yelken sporcusu için doğru yelken ayarları denenmiş, tiramola ve kavanço atılmış, teknenin başı rüzgâra çevrilmiştir.

Temel denizci bağları, tekneyi hızlandırmanın püf noktaları - yani yarış yelkenciliği - ve yarış kuralları da örneklerle açıklanmaktadır.

Küçük yaşlarda dünyaya farklı bir pencereden "yelken açmak" için iyi bir başlangıç Optimist.



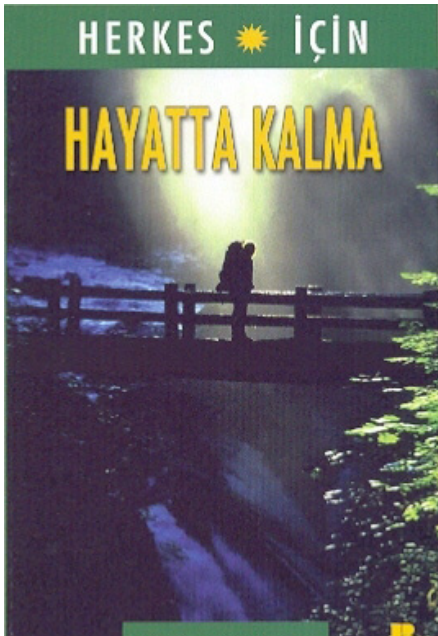
Sıradışı Yolculuk "Tristan Jones"

Altı yıllık gözü pek yolculuğu sırasında, dünyanın en alçak (Lut Gölü /İsrail) ve en yüksek (Titikaka Gölü /And Dağları) su kütlelerini küçük bir tekneyle gezen Tristan Jones, yeryüzünün çevresini iki kez dolaşacak kadar mesafeyi, kendi deyişiyle, "insanın dayanma gücü sınırının bin kez ötesine geçerek" kat etmiştir.

Bir solukta okunacak bu etkileyici macera öyküsü insan azminin de bir belgesidir.

Fazlasıyla sıradışı macerasına kattığı deniz kokulu çarpıcı anlatımı, zengin tarih bilinci ve Gal'li nüktedanlığı- nı gözler önüne serer.

Amacına öylesine kilitlenmiştir ki, karşılaştığı tehlikeler ne denli büyük olursa olsun, asla vazgeçmez. Ne, Kızıldeniz'de seken kurşunlar, ne Ümit Burnu açıklarında teknenin alabora olması, ne Amazon'da çekilen açlık, ne dünyanın en zor akıntısına karşı 3000 mil boyunca verilen mücadele ne de sonunda efsanevi Güneş Adası'na ulaşmak için sarp And Dağları'nda tekneyi karadan deniz seviyesinden 3 mil yukarı taşımak. Ve tüm bunların ardından gelen, mücadelelerin en beteri: 6 bin mil boyunca haritası çizilmemiş nehirlerde, yeniden okyanusa kavuşabilmek için ıstırap içinde yolunu bulmaya çalışmak!



Hayatta Kalma "James E. Churchill"

Her doğa gezgini gibi bir denizci de bir gün kendisini deniz ve doğa ile baş başa, zor durumda bulabilir. Bu kitabın amacı, zor durumda kaldığınızda nelere göğüs gereceğinizi, neler yapmak zorunda kalacağınızı, ne tür acılar çekeceğinizi göstermektir.

Bu kitapla;
- kibrit olmadan ateş yakmayı
- temiz su kaynakları bulmayı
- yiyecek aramayı
- barınak yapmayı
- yardım sinyali vermeyi
öğreneceksiniz.

Kitabın Bölümleri:

- Ateş Yakmak
- Doğru Yön Nasıl Bulunur
- Su Bulma
- Yiyecek Bulma
- Hayatta Kalmak İçin Kamp Kurmak
- Yardım Sinyali
- Gezintiler

Ek 1: Yerden Havaya Yapılan Tehlike Sinyalleri
Ek 2: Çantada Bulunması Gereken Temel Maddeler
Ek 3: İlk Yardım Çantası
Ek 4: Hayatta Kalmanın 10 Yolu



Büyük Düşünenler İçin 'Mustafa Şahin'

Kartal, kuş türleri içinde en uzun yaşayan kuşlardandır. 70 yıla kadar yaşayabilen kartallar vardır. Ancak bu yaşa ulaşmak için, 40 yaşındayken çok ciddi ve zor bir karar vermek zorundadırlar.

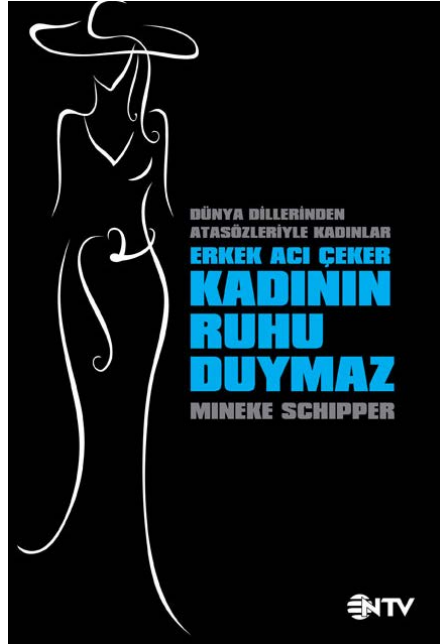
Kartalın yaşı 40'a vardığında pençeleri sertleşir, esnekliğini yitirir. Bu nedenle de beslenmesini sağladığı avlarını kavrayıp tutamaz hale gelir. Gagası uzar ve göğsüne doğru kıvrılır. Kanatları yaşlanır ve ağırlaşır. Tüyleri kartlaşır ve kalınlaşır.

Artık kartalın uçuşması iyice zorlaşmıştır. Dolayısıyla kartal, burada iki seçimden birini yapmak zorundadır: Ya ölümü seçecektir ya da yeniden doğuşun acılı ve zorlu sürecini göğüsleyecektir.

Bu yeniden doğuş süreci 150 gün kadar sürecektir. Bu yönde karar verirse, kartal bir dağın tepesine uçar ve orada bir kayalığı, kendisine yuva yapar. Burada kartal, gagasını yerinden sökülüp düşünceye kadar sert bir şekilde kayaya vurmaya başlar. Gagası düşünce, yeni gagasının çıkmasını bekler. Gagası çıktıktan sonra yeni gagasıyla pençelerini yerinden söker ve çıkarır. Yeni pençeleri çıkınca, kartal bu kez eski kartlaşmış tüylerini yolmaya başlar.

Beş ay sonra kartal, kendisine 20 yıl ya da daha uzun süreli bir yaşam bağışlayan, meşhur yeniden doğuş uçuşunu yapmaya hazır hale gelir.

Zafer uçuşunu sürdürmek için, yaşamımızda bize acı veren eski alışkanlıklarımızdan kurtulup, onları sökülüp atmamız zorundayız. Bugün, düşüncelerimizin bizi getirdiği yerdeyiz. Yarın da düşüncelerimizin bizi götüreceği yerde olacağız.



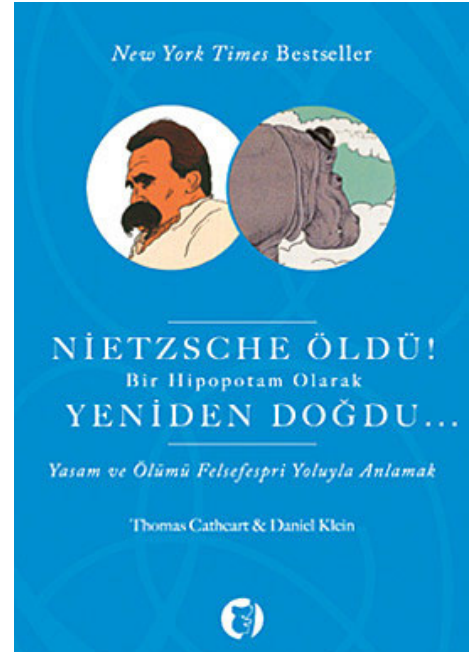
Erkek Acı Çeker Kadının Ruhu Duymaz 'Mineke Schipper'

Aslında, bu derlemeyle kültürler arası bir insanlık tarihi sunan Mineke Schipper, halklar arasında farklılıktan çok benzerlik buluyor.

Yaklaşık 4000 yıl önce Sümer tabletleri üzerine yazılmış bazı gözlemlerin (yerel kültürel farklara ve tarihsel değişimlere karşın) daha sonra Grekçe, Latince, Sanskritçe ya da Çince ifade edilmiş düşüncelerle örtüştüğünü, hatta bugün bile Afrika, Asya ve Güney Amerika'da dolaşımda olan sözlü kültürlerde karşımıza çıktığını görüyoruz.

Schipper burada olağanüstü bir fırsat yakalabileceğine işaret ediyor: İnsanlığın birbirleriyle tanışma zahmetine katlanmamış akrabalarından oluştuğu gerçeğini vurgulayarak farklı kültürlerden gelen insanların birbirleriyle nasıl iletişim kurabileceğinin yolunu aydınlatmaya çalışıyor ve dışlayıcı değil kucaklayıcı biçimde düşünmeyi, konuşmayı, yazmayı öneriyor.

Atasözlerindeki erkek egemen söylemi de gözler önüne seren Schipper, bunun böyle sürüp gitmesini önlemek istiyorsak, yüzyıllar boyunca uydurulmuş, değer verilmiş ve bütün dünyaya yayılmış sayısız engelin farkında olmamız gerektiğini söylüyor.



Nietzsche Öldü! Bir Hipopotam Olarak Yeniden Doğdu 'Thomas Cathcart/ Daniel Klein'

Aslında, bu derlemeyle kültürler arası bir insanlık tarihi sunan Mineke Schipper, halklar arasında farklılıktan çok benzerlik buluyor.

Yaklaşık 4000 yıl önce Sümer tabletleri üzerine yazılmış bazı gözlemlerin (yerel kültürel farklara ve tarihsel değişimlere karşın) daha sonra Grekçe, Latince, Sanskritçe ya da Çince ifade edilmiş düşüncelerle örtüştüğünü, hatta bugün bile Afrika, Asya ve Güney Amerika'da dolaşımda olan sözlü kültürlerde karşımıza çıktığını görüyoruz.

Schipper burada olağanüstü bir fırsat yakalabileceğine işaret ediyor: İnsanlığın birbirleriyle tanışma zahmetine katlanmamış akrabalarından oluştuğu gerçeğini vurgulayarak farklı kültürlerden gelen insanların birbirleriyle nasıl iletişim kurabileceğinin yolunu aydınlatmaya çalışıyor ve dışlayıcı değil kucaklayıcı biçimde düşünmeyi, konuşmayı, yazmayı öneriyor.

Atasözlerindeki erkek egemen söylemi de gözler önüne seren Schipper, bunun böyle sürüp gitmesini önlemek istiyorsak, yüzyıllar boyunca uydurulmuş, değer verilmiş ve bütün dünyaya yayılmış sayısız engelin farkında olmamız gerektiğini söylüyor.

AHMET ÜMİT İstanbul Hatırası



İstanbul Hatırası 'Ahmet Ümit'

Romanlarında zengin arka planı polisiye kurgu içinde vermekteki ustalığı ile bilinen yazarın bu romanı da yine peş peşe işlenen cinayetlerin çevresinde kurgulanmış. Ancak bu kitabı sıradan bir polisiye romandan ayıran birçok özellik var. Her şeyden önce zengin kadrosu ile İstanbul Hatırası, çeşitli kesimlerden İstanbulluyu bir araya getirerek içinde barındırdığı alt öykülerle zengin bir yapı sunuyor. Birbirine bağlanan bu alt öyküler bir yandan gerilimin etkisini artırırken bir yandan da romanı şenlikli ve çok yönlü bir yapıya ulaştırıyor.

Kitabın bir başka önemli özelliği de İstanbul hakkında son derece detaylı bilgi içermesi. Kurgunun içine yerleştirilen bu bilgiler hem okumayı daha meraklı hale getiriyor hem de tarih aracıyla çok günümüzün dışındaki öykülerin de kurguya yerleşmesine imkân tanıyor. Böylece, başka başka dönemlerin öykülerinin eşliğinde, günümüz İstanbul'unun geniş bir panoramasını oluşturuyor. Tutucusundan modernine, eski İstanbullulardan yeni göç etmişine, milliyetçisinden gayri Müslim'ine varana dek İstanbullu diye adlandırılacak herkes bu kitabın içinde kendi öyküleriyle birlikte

Demirleme

Günün ilk ışıklarını huzurlu bir gecenin ardından dinlenmiş olarak karşılamak isterseniz...



Teknenizin değeri, çapa ve zincirinizin değeri kadardır(!)

Kum gibi gevşek zeminlerde, gömülme özelliğine sahip pulluk ve danforth çapalar en yaygın kullanılanlardır. Sazlık, yosunluk, kayalık zeminlerde ise dibe ulaşmak için daha uygun olan klasik admiralty veya 4 kollu (tırnaklı) şemsiye çapalar tercih edilmelidir.

Demirleme

Tekne ve gemilerin deniz veya iç sularda istenilen yerde durmasını, dalga ve rüzgâr etkisi ile yer değiştirmesini önlemek için halat veya zincire bağlı olarak suya bırakılan, dibe gömülerek veya takılarak tutunabilen madeni ağırlığa gemiler kullandığında demir, tekneler kullandığında çapa denir. Çapa ya da demirin bu amaçla kullanılmasına demirlemek, demir atmak denir.

Çapa seçimi

Çapa seçimi teknenin boyuna ve ağırlığına göre yapılır. Örneğin 11 metrelik bir teknede 16 kg'lık bir çapa, 10'luk kalibre zincir ile uyumlu olur. Çapanın verimliliği ise zemine, tekneye ve hava şartlarına göre değişir.

Unutmayınız ki: Teknenizin değeri, çapa ve zincirinizin değeri kadardır(!)

Kum gibi gevşek zeminlerde, gömülme özelliğine sahip pulluk ve danforth çapalar en yaygın kullanılanlardır. Sazlık, yosunluk,

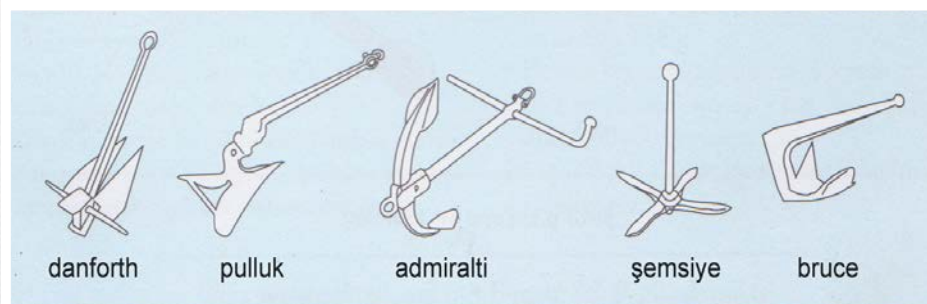
kayalık zeminlerde ise dibe ulaşmak için daha uygun olan klasik admiralty veya 4 kollu (tırnaklı) şemsiye çapalar tercih edilmelidir.

Çapa halatı olarak sadece zincir, sadece halat veya ikisi birlikte kullanılır. 8 metreden büyük teknelerde sadece zincir kullanılması önerilir. Halat ve zincirin birlikte kullanılması oldukça yaygındır. Bu tercihte, çapa ile halat arasındaki zincir en az 5 metre olmalıdır. Böylece zemine serilmiş olan zincirin ağırlığı çapanın bedenini zemine paralel tutarak tırnakların daha iyi gömülmesini sağlar. Çapa, zincir ve halat arasındaki bağlar, sağlam kilitler ve halat çımasında radanzalı kasalarla yapılmalıdır. Kullanılacak halatlar suda gömülen özellikte olmalıdır ki yüzerek diğer teknelere çaparız vermesin.

Demir Atmak (Funda Demir)

Çapa daima teknede çok hafif yol varken funda edilmelidir. Böylece bırakılan zincir çapa üzerinde yığılmaz. Genellikle hafif yol tornistan (geri) giderken çapa bırakılır. Çapa atılırken şu hususlara dikkat edilmelidir.

- Çapanın halata ve halatın ucunun da tekneye bağlı olduğundan emin olunmalı.
- Demirlerken rüzgâr ve akıntı başa alınmalı, böylece yol kesildiğinde zincir ve halat gerilerek çapanın tutması ve düzgün serilim sağlanır.
- Zemin ve derinlik iyi kontrol edilmeli, yakınlardaki kayalık ve tekne benzeri engellerden yeteri kadar uzak durulmalıdır.
- Baştan veya kıçtankara olunacak, koltuk alınacaksa halat veya zincir itina ile verilmelidir. Az verilirse manevrayı engeller, fazla verilirse karaya veya iskeleye çarpma riski doğar.
- Demirleme yükü tek nokta üzerinde (ırgat, koçboynuzu vb.) bırakılmamalıdır. Tercihan bu iş için özel üretilmiş, kauçuk takviyeli, çımasında zincire takılması için özel kancası olan, esneyebilen halatlar kullanılır.
- Demirlerken mutlaka eldiven kullanılmalı, bir çaparız anında, halat veya zincire



danforth

pulluk

admiralty

şemsiye

bruce

asla çıplak elle müdahale edilmemelidir. Halat koçboynuzundan (kurtağzı, baba) geçirilerek kontrol edilmelidir.

Kaloma

Kaloma, çapanın bağlı olduğu halat veya zincire demirlerken verilen uzatma payıdır. Demir (çapa) tuttuktan sonra derinliğe göre halat (zincir) veya zincir-halat bileşeni serilmeye devam edilir. Akla şu soru gelir: Ne kadar! Bırakılan halatın (zincirin) boyu ile çapanın bırakıldığı noktadaki derinliğin oranı kaloma oranı olarak adlandırılır.

Kaloma oranları:

- Sadece zincir serilmiş ise derinliğin 4 katı
- Halat + Zincir (asgari 5 m.) serilmişse derinliğin 6 katı
- Sadece halat serilmişse derinliğin 10 katı olarak tavsiye edilir.
- Zincir (halat) üzerine belirli aralıklarla eklenecek işaretler (5 veya 10 metrede bir) ne kadar zincir serdiğimiz konusunda bizi aydınlatacaktır. Halatlarda değişik renklere bantlama, zincirlerde boyama veya renkli gırcala bağlamak sıkça rastlanan çözümlerdir.

Çapanın bulunduğu zeminin derinliği, dip yapısı (kum, kaya, eriştelik, sazlık), rüzgâr ve akıntı durumu, demirde kalınacak zaman dilimi verilecek kaloma için önemli faktörlerdir.

Bilinmeyenler çoksa kalomayı arttır!

Salınım Dairesi

Kaloma verilirken rüzgâr yönünün değişebileceği düşünülerek karaya veya etraftaki tekneler üzerine düşülebileceği hesaplanmalıdır. Teknelerin boyları, yüzeyleri hatta zincir ağırlıkları dolayısı ile salınımlarının farklı olabileceği düşünülmeli; demirlerken, hatta bizden sonra demirleyen tekneler bile göz önünde tutularak salınım dairesi yarıçapları izlenmelidir.

Demir Taraması

Çapanın tutmasında çapa bedeninin zemine paralel olması esastır. Zincir, zeminde sıfır derece açı ile serili olmalıdır. Bu ise ancak yeterli kaloma verilirse mümkündür. Halat veya zincirin kısa bırakılması halinde, dalga, rüzgâr, akıntı etkileri ile zemin ile yaptığı açı büyüyen zincir, zeminde gömülü çapanın gövdesini yukarı kaldırarak çapanın tırnaklarını gömüldüğü yerden kurtarıp atlamalarla taramaya başlar.

Kontrol için karada sabit iki noktadan kerteriz alınarak mevki belirlenir. Mevki değişiyorsa demir tarıyorsunuz demektir. Eğer etrafta bir engel yoksa hemen kaloma artırılmalıdır. Artırmak işe yaramıyorsa yeniden demirlemek gerekir. Alargada demirde iken gelen sağanaklarda zincir (halat) kasılmıyor, tekne başını rüzgara dönmüyorsa da demir tarıyor demektir. Bu durumun istinası bölgede ters bir akıntı olması ihtimalidir.

Ağırlık Bağlamak

Fırtınalı havalarda kalomanın artırılması ile tarama önlenemeyecekse zincir veya halatın zeminde serili kalması için ilave ağırlık eklenir. Bu ağırlık ek bir çapa olabileceği gibi sabit bir ağırlık da olabilir.

Kıç Demiri

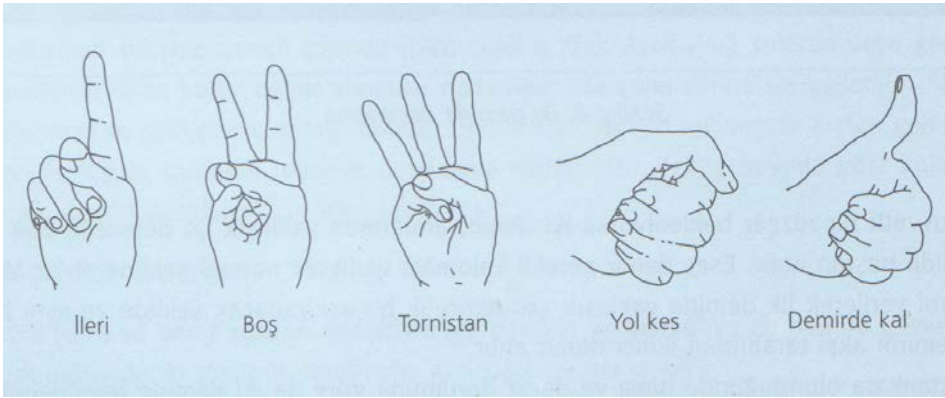
Dibin çapa tutması için elverişli olmadığı zamanlarda, şiddetli akıntıda ikinci çapa olarak kullanılan takviye amaçlı çapadır. Siğ sulara veya geçici demirlemelerde daha kolay toplanacaksa ana çapa yerine de kullanılır. Alargada sadece kıç demiri atıldığında kıçtan gelecek denizlerin (çalkantı ve soluganlar) tekneye dolma riski her zaman vardır.



Demir, elle veya ırgatla nasıl alınır, çapa ve zincirin hangi istikamette olduğunu, zincirin gevşek mi, gergin mi olduğunu dümenci her aşamada bilmek durumundadır

İki Demirle Demirleme

Kötü hava ve deniz şartları nedeni ile tek demirin yetmeyeceğinin düşünüldüğü durumlarda iki demirle demirleme gibi özel çareler gerekir.



Baştan iki demirle demirleme:

- Kuvvetli gel-git hareketlerinin olduğu, çok az veya rüzgârsız durumlarda kullanılır. Ağır olan demir kuvvetli akıntının yönüne atılır. Diğer demir ise aksi yöne servis botu ile de atılabilir. Akıntı yön değiştirdiğinde demir halatının omurga veya salmaya takılmaması için kış demirinin halatı esas demir zincirine omurga (salma) hizasından izbarço ile bağlanır.

- Kuvvetli bir rüzgâr bekleniyorsa iki demir, aralarında 40 derecelik bir açı olacak şekilde baştan atılır. Esas demir normal kaloması verilerek atılır. Motora yol verilerek ilk demirle yaklaşık 40 derece açı oluşacak şekilde ilk demirin hizasında ama aksi yönde ikinci demir atılır. Yeterli kaloma verilip zincirler bosa halatları ile koçboynuzlarına, halatlar sürtünme noktaları takviye edilerek kurtatıldan geçirilip yine ayrı koçboynuzlarına volta edilmelidir.

Demir Almak (Vira Demir)

Demir alınmadan önce motor çalıştırılmalı veya yelkenleri basarak seyir hazır olunmalıdır.

Rüzgâr kuvvetli ise demirin üstüne yol verilerek zincir (halat) üzerindeki yük azaltılmalıdır.

Demir, elle veya ırgatla nasıl alınır, çapa ve zincirin hangi istikamette olduğunu, zincirin gevşek mi, gergin mi olduğunu dümenci her aşamada bilmek durumundadır ki doğru yol verilerek (hız ve yön), ırgat (zinciri toplayan, elektrik motorlu, dişli düzenekli mekanik aygıt), zincir ve en önemlisi demir alan kişi zorlanmasın.

Demir alan kişi dümenci el işaretleri ile yönlendirir.

yerden kurtarılması sağlanır.

Bazen tekneler demir alırken birbirinin zincirini kaldırır. Biri demirlerken diğerinin zinciri üstüne zincir sermişse toplarken çapa, diğer zincire takılabilir. Bu gibi durumlarda kaldırılmış olan zincir, bu iş için geliştirilmiş özel kanca ile kaldıran teknenin başındaki koçboynuzlarından birinde askıya alınır. Takılmış olan çapa askıdaki zincirden kurtarılır. Askıdaki zincir de özel kanca üzerindeki kurtarma halatı marifeti ile boşaltılır.

Fırtınalı Havalarda Demir

Açık denizde seyir halinde iken yakalanılan fırtınalarda dalgalara uyum sağlayarak seyri sürdürebilmek için, sabit demirleme kullanılmayan, kıçtan atılan torbalı deniz demiri (drogue), baştan atılan paraşüt demiri gibi madeni olmayan çapa türleri de vardır.

Denizci Sözlüğü

Alarga: Bir teknenin sahilden açıkta durması.

Bosa Tutmak: Bir halat veya zincirin üzerindeki yükü azaltmak için, bedenine bağlanan başka bir halatla koboyunuza veya babaya bağlanmak suretiyle yükün paylaştırılması.

Çapariz: Denizcilikte doğru gitmeyen, engelleyici, kötü anlamında, çeşitli durumlar için kullanılan terim.

Çıma: Bir halat bedeninin uç kısmına verilen ad.

İzbarço: Sıklıkla kullanılan bir bağ çeşidi.

Radanza: Daire veya kalp şeklinde, genelde demir veya alüminyumdan yapılmış, etrafına halat sarılarak kasa oluşturulan parça.

İrgat motoru dinlendirilerek kontrollü bir şekilde, zincir baş kısmındaki yerine toplanır. Zincirin yuvasında koni şeklinde birikerek sıkışmaya sebep olmamasına dikkat edilirken demirin apiko (çapa ile tekne arasında, zincir veya halatın dik duruma gelmesi hali) olması kaptana bildirilir ki ileri yolla çapanın kolayca salpa (gömüldüğü yerden kurtulması) olması sağlanır. Serbest kalan tekne artık kaptanın kontrolünde olup, çapa yuvasına oturuncaya kadar zincir toplanır. Emniyet halatı ile bağlanıp, zincir dolabı kapağı kapatılarak işlem bitirilir.

Demir Takılması

Zeminin taşlık, kayalık olduğu yerlerde demirlerken çapaya, varsa çapa memesindeki halkadan yoksa tırnaklardan birinden bir kılavuz halatı ile şamandıra bağlamak faydalı olur. Böylece hem çapamızın yeri belirlenmiştir hem de takılma halinde kılavuz halatı ters yönde çekilerek çapanın takıldığı



Dr. Hasan Güven
İlkadım Çocuk Hastalıkları Dal Merkezi

Yelken Sporunda Kas İskelet Yaralanmaları

Yelken sporu deniz ile insanın mükemmel birlikteliğini yansıtan, mücadele ve paylaşımı öğreten bir spordur. Satranç tan sonra en çok beyin fonksiyonlarının kullanıldığı bu sporda en önemli faktörlerden biri güçlü bir fizik yapı ve kondisyona gerek olmasıdır. Hem aktif bir yelken sporcusu hem de çocuk hastalıkları uzmanı olarak yelken sporunda kas iskelet yaralanmaları konusunu yazmam istendiğinde çok mutlu oldum. Ortopedi uzmanı arkadaşım Op. Dr. Adem Gündoğan'ın desteğiyle hazırlanan bu yazının sizlere yararlı olmasını dilerim.



Rüzgarın yelkenlerimizi şişirdiği ve starta son dakikaların kaldığı anlarda yaşadığımız heyecan ve mutluluğun tadına doyulmaz. Ancak kas iskelet sistemi yaralanmaları açısından dikkatli olmamız gereken sporlardan biridir. Kısıtlı bir alanda zaman zaman insanüstü güç gerektiren bir ortamdır. Özellikle tecrübesiz, spora yeni başlayan kişiler yaralanmalara daha açıktır. Gelin bu dünyanın iskelet sistemiyle ilişkisine bir bakalım.



Yelken direğini ve yelkeni tekneye bağlayan iskota sistemi, kilitler, makaralar adeta hareketleri kısıtlayan bir sistemdir. Yelkencinin bu tekne içindeki hareketleri sırasında kolaylıkla ayak bileği ve diz yaralanmaları meydana gelebilir. Özellikle sporcuların yarış öncesi tüm kaslarını ısıtması, germe egzersizleri yapması çok önemlidir. Bu, yaralanma riskini azaltır. Dikkat edilmezse tra-mola ve kavanca dönüşlerinde bumba kafatası yaralanmalarına neden olabilir.



Ayak bileği ile ilgili en sık karşılaşılan problem ayak bileği burkulmasıdır. Tekne içinde ıslak zeminde kayma veya sıkışma esnasında ayak bileği burkulmuş yelkenci bileğinde şiddetli ağrı, şişlik hisseder. Özellikle ayak bileği dış bağlarda yırtık olabilir. Burkulmalar genel olarak 3 farklı derecede bağ yaralanmasına sebep olur. Birinci derecede bağda şiddetli bir gerilme söz konusudur, yırtık yoktur. İkinci derecede bağlarda kısmi yırtık vardır. Üçüncü derece burkulmada ise bağ tam olarak kopmuştur.

Ayak bileği bağ yaralanmalarının çoğu dış yan bağlarda olur. Nadiren iç yan bağlar da yaralanabilir. Ayak bileği burkulmaları esnasında ciddi ayak bileği kırıkları meydana gelebileceği unutulmamalıdır. Bu tür kırıkların tedavisinde de çoğu zaman ameliyat gerekir.

Kırık olmayan ayak bileği burkulmalarının tedavisi: Çok ileri olan (3. derece) burkulmalarda alçı tedavisi uygulanabilir. Diğer vakalarda ise elastik bandaj, buz uygulaması, ayak bileğinin yüksekte tutulup dinlendirilmesi, lokal pomadlar, ağrı kesici ilaçlardan oluşan tedavi uygulanır. Bu tür yaralanma riskini azaltmak veya hafif atlatmak için ayakkabı seçimi çok önemlidir. Islak zeminde kaymayı azaltan ve sıkışma durumunda kolay açılabilir olmalıdır.



Trapez (tekneyi rüzgar üstüne dengeleme) işlemi sırasında özellikle diz, ayak bileği ve sırt kaslarımızı yoğun bir şekilde kullanırız.

Diz eklemi, vücudun en geniş yüzeyli eklemdir. Uyluk (femur) ve kaval (tibia) kemikleri ile diz kapağı kemiği (patella)'nin oluşturduğu eklemdir. Diz eklemi içinde iç ve dış tarafta iki adet menisküs denen yapı vardır. Menisküsler özel bir kıkırdaktan oluşan hareketli conta vazifesi gören yapılardır.



Diz içinde dizin öne kaymasını engelleyen ön çapraz bağ ve arkaya kaymasını engelleyen arka çapraz bağ bulunur. Dizde en sık rastlanan şikayetlerin başlıcası menisküsler ile ilgili problemlerdir. Dizdeki ani burkulmalar, dönmeler esnasında dizdeki

menisküslerde yırtıklar oluşabilir. Menisküs yırtığı olan; dizde ağrı, takılma hissi, özellikle merdiven inerken ağrı, çömelip kalkmada ağrı, bazen eklemde kilitlenme gibi şikayetler yapar. Menisküs yırtığı teşhisi ortopedist hekimin muayenesi ve sonrasında çekilen MR filmi ile konur. Menisküs yırtıklarının tedavisinde günümüzde modern bir tedavi yöntemi olan artroskopi uygulanmaktadır. Yelkencilerde görülen diz içinde yaralanmalardan biri de ön çapraz bağ yırtıklarıdır. Dizde şiddetli bir dönme, arkasından şişlik ile başlayan şikayet daha sonra dizde emniyetsizlik, yürürken veya koşarken dizin boşalması gibi belirtiler verir. Ön çapraz bağ ile ilgili değerlendirmede hastanın muayene edilerek, dizin gevşekliğinin değerlendirilmesi önemlidir.

Ön çapraz bağ yırtığının tedavisinde, kısa süreli istirahat ve buz uygulaması sonrası uyluk ve bacak kas güçlerini arttırıcı egzersizler başlanır. Egzersizlere rağmen günlük işlerinde dizinde boşalmalar oluyorsa çapraz bağ tamiri ameliyatı yapılır.

Diz eklemesindeki yaralanma sonrası sık karşıımıza çıkan problemlerden biride patella denilen diz kemiği kırıkdağı ile ilgili problemlerdir. Diz ön tarafında ağrı, merdiven çıkarken ağrı, uzun oturmalarından sonra bacağı düzeltme isteği gibi şikayetlere yol açar.

Diz kapağı kemiği özellikle çömelip kalkma hareketleri esnasında büyük bir yük altında kalır. Problemin giderilmesinde özel egzersizlerin çok önemli rolü vardır. Bunun için üretilmiş özel dizlikler tedavide faydalı olmaktadır.

Öncelikle kas iskelet sistemine omurga, üst ekstremité, kalça ve alt ekstremité olarak bakarsak sıklıkla omurga ve el-ayak yaralanmaları olduğunu görürüz.

İskota ve bağ sistemi yelkenin rüzgarla dolması ile güç gerektiren bir süreç başlatır. Yelkenin aniden dolması ve rüzgar altı kalması dirsek ve omuz bölgesinde sıklıkla medial ve lateral epikondilit (tenisçi direği), bursit (su kesesi iltihaplanması), kas sıkışmasına yol açar.

Omuz eklemi kol kemiği, kürek kemiği ve köprücük kemiğinin oluşturduğu kavşak eklemdir.



Omuz ağrısının en sık görülen sebebi impingement (sıkışma) sendromudur. Kolu kaldırıp döndüren kasların omuz kavşağındaki dar bölgeden geçtiği yerde sıkışması sonucu oluşur. Yaygın, geceleri artan, hareketle çoğalan omuz ağrılarına yol açar. Tedavisinde ağrı giderici, ödem çözücü ilaçlar, lokal enjeksiyonlar, fizik tedavi gibi konservatif yöntemler uygulanır. Eğer kolu oynatan kaslarda yırtık varsa bu da ameliyatla tamir edilir.

Boyun bölgesindeki sinir sıkışmaları da omuz ağrısına yol açabilir.

Omuz bölgesinde sık görülen yaralanmalardan biri de omuz çıkığıdır. Kol açıkken düşme gibi durumlardan sonra görülür. Omuz çıkığı, acilen eklem yerine konması gereken bir rahatsızlıktır. Omuz çıkığı, iyi tedavi edilmezse, yeterli tespit yapıp tam olarak iyileşmezse tekrarlayan omuz çıkığı denen durum gelişebilir. Bu kimselerde basit hareketlerle bile omuzun sık sık çıkması söz konusu olur. Tekrarlayan omuz çıkığının tedavisi için ameliyat gereklidir.

Dirsek eklemi, kol ve ön kol kemiklerinin birbiriyle eklemleşmesiyle oluşan menteşe tipi bir eklemdir. Dirsek bölgesinin en sık görülen hastalığı tenisçi dirseği denen hastalıktır. El bileği ve parmakları yukarı doğru kaldıran kaslar, dirseğin yan tarafındaki çukıntıya yapışır.



Bu kasların yapışma yerinde ödem oluşması ile karakterize bir rahatsızlıktır. Dirsek yan tarafında ağrı ve basmakla hassasiyet söz konusudur. Hasta elinin bazı hareketleriyle dirsekte ağrı hisseder. Tedavisinde ağrı ve ödem giderici ilaçlar, fizik tedavi uygulanabilir. Hassas bölgeye kortizon enjeksiyonları iyi sonuçlar vermektedir. Nadiren tedavisinde ameliyat gerekebilir. Yelkencilerin bu rahatsızlıktan korunması için elbikleliği ve dirseklik bulundurmaları uygun olur. Teknede yumuşak doku kesisi, ezilme ve sıkışmalarda olabilir. Orsa ve apaz seyri sırasında teknenin devrilmemesi için rüzgar tarafındaki küpeşte de oturan yelkenci bacak ve belini kul-lanarak trapez yapar. Bu durumda bel spazmı ve alt bacak krampları meydana gelebilir.

Bel hareketlerinde kısıtlılık, hareketlerde şiddetli ağrı ve bacaklarda uyuşma kasılma şikayetleri olur. Tekne içinde ani öne ve arkaya hareketler bel fıtığı riski yaratabilir. Bunun olmaması için yelkencilerin bel ve karın kasları çok güçlü olmalıdır. Bel ağrıların

tedavisinde kısa süreli istirahat, ağrı kesici ve spazm giderici ilaçlar kullanılır.



Sürekli yelkencilikle uğraşanlarda tuzak nöropatisi, tetik parmak denen daha çok el bilekte ve elde görülen sinir ve kırı sıkışmaları olabilir. Elimiz; tarak kemikleri ve parmaklardan oluşur. Vücudun bu bölgesi çok kompleks ve mükemmel yapıdadır. Bu sebeple elin rahatsızlıkları da çoğu kez kompleks ve tedavisi zordur. Elde sık rastlanan hastalıklardan biri de tetik parmak hastalığıdır. Parmağı büken flexor tendonun sıkışmasıyla oluşur. Parmağı açarken ağrılı bir takılma olur. Erken vakalarda parmak köküne lokal enjeksiyonlar, fizik tedavi yapılabilir. Çoğu vakada ameliyat gerekmektedir.

Elde rastlanan sık rahatsızlıklardan biri de özellikle parmak ucuna sert cisimlerin çarpması sonucu tendon kopmasına bağlı çekik parmak denen deformitenin oluşmasıdır. Bu hastalığın tedavisi için özel atel uygulaması yapılır. Uzun süreli atel uygulamasına cevap alınamayan veya gecikmiş vakalarda ameliyat gerekli olur.



El bileği ön kol kemikleri ile eli birleştiren 8 adet küçük kemiğin birbiriyle eklemleşmesinden oluşmuştur. El bileğinin başparmak tarafında ağrıya yol açan başparmağı hareket ettiren tendonların sıkışması sonucu oluşan Dequervain tenosinoviti denen rahatsızlık sık görülür. Tedavisinde ağrı ve ödem giderici ilaçlar, sıkışma bölgesine lokal enjeksi-

yonlar uygulanır. El bileği ve başparmağa dinlendirici alçı veya atel uygulamaları yapılır. Dirençli vakalarda ameliyat gerekebilir.

Carpal Tünel Sendromu(El bileği sıkışma sendromu): Bu sendrom el bileği bölgesinde ağrı, parmaklara doğru vuran yanma, ağrı, elde güçsüzlük, uyuşukluk, gece ağrısı gibi belirtileri olan bir hastalıktır. Median sinirin el bileği bölgesinde sıkışması sonucu olur. EMG denen tetikle kesin teşhis konur. Tedavisinde genellikle ameliyat gerekir. Ameliyatta median sinirin üstüne basıp onu sıkıştıran dokular kesilerek gevşetilir.



El Bileği Çevresindeki Şişlikler: Bunlar çoğunlukla ganglion denen yapılardır. El bileği eklem kapsülünden veya bölgedeki tendon kılıflarından kaynaklanan içi jelimsi sıvı ile dolu kistlerdir. Değişik büyüklüktedir. Bazen büyüyüp küçülebilirler. Genellikle tehlikeli olmayan kistlerdir. Hafif ağrı yapabilirler. Tedavileri ameliyatla çikarmaktır.



Yarışçılar izleyen teknede ; sargı bezi,bandaj, dizlik ,dirseklik, düdük, elbikleliği, buz ve kırklarda geçici koruma için basınçlı ateller bulundurulması faydalı olur. Tüm yelkencilere bol rüzgarlı, bol yarışlı günler dileyiyle.

Dr. HASAN GÜVEN
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. ADEM GÜNDOĞAN
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı