

Röportaj

## VELİEFENDİ'DE KADINLARIN AYAK SESLERİ

*Damla Tüysüz, pek çoğumuz belki de hayatı boyunca aklına gelmeyecek bir kariyere imza atmış bir kadın. 3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası nedeniyle Türkiye Jokey Kulübü (TJK) ve Türk Böbrek Vakfı'nın ortaklaşa hazırladığı video çekimleri vesilesi ile tanıştığımız Damla Tüysüz'ün ilginç hikâyesini sizlerle paylaşmak istedik...*

### **Damla Hanım, sizi tanımak isteriz...**

1987 yılında Karadeniz Ereğlisi'nde doğdum. Evliyim, yedi ve dört yaşlarında iki oğlum, bir buçuk yaşında bir kızım var.

Zamanımın çoğunu atlarla birlikte geçiriyorum. Her sabah, muhteşem canlılar olan atlarla bir arada olacağımı düşünerek işe gitmekten büyük heyecan duyuyorum ve işimi keyifle yapıyorum.

### **Binicilikle nasıl ve ne zaman ilgilenmeye başladınız? TJK ile yolunuz nasıl kesişti?**

Eşim atçılık sektöründe çalışıyor, ben de eşimle tanıştıktan sonra atlara ilgi duymaya başladım. Evlendikten sonra Yeni Zelanda'ya gittik. Eşim orada atçılık sektöründe çalıştığından dolayı atlarla daha yakın bir iletişim kurma şansım oldu. Bir at çiftliğinin içinde yaşıyorduk. Ben de atların bakımlarını yapmaya başladım ve bu iş için bir lisans aldım.

2013 yılında Türkiye'ye döndük. Türkiye Jokey Kulübü bünyesinde bir "atla terapi merkezi" açılacağını duydum ve hemen başvurdum. İşe kabul edilmemle birlikte 2015'te TJK Apranti Eğitim Merkezi Müdürlüğü'nde bulunan Atla Terapi Merkezi'nde "yan yürüyücü" olarak çalışmaya başladım. Kulübümüzün sosyal sorumluluk projelerinden Atla Terapi Merkezi'nde özel seçilmiş atlarla ve uzman ekibimizle, doktor raporu ile ata binmesi uygun görülmüş ve başvuruda bulunmuş tüm engelli çocuklarımıza atla terapi ücretsiz olarak veriliyor. Ayrıca çocuklara ve yetişkinlere at sevgisinin aşılması için atla gezintiler de yaptırıyoruz.

Atçılık sektöründe çalışmam ile ilgili herhangi bir zorluk ya-



şamadım. Eşimin ve Apranti Eğitim Merkezi'nde çalışan ekibin atçılık alanında tecrübeli olması, bilemediğim hususlarda kolayca danışarak yardım almamı mümkün kılıyor. Böylelikle yaptığım işte hızlıca yol aldım ve deneyim kazandım. Bence binicilik özgüven işidir, ne kadar kendinize güvenir ve cesaretlili olursanız, kendinizi o kadar geliştirebilirsiniz.

Özellikle belirtmek isterim ki Türkiye Jokey Kulübü, kadınların atçılık sektöründe çalışmasını teşvik etmekte ve destek olmaktadır.

Amatör binici lisansım olduğu için yıllık yarış programında belirtilen kadın binici koşularına 2017 yılından itibaren katılmaktayım. Yarışmaya katılmak için belli kiloda olma şartı arandığından beslenmeme ve kiloma çok dikkat ediyorum.

Röportaj

**Atlara özel bir ilginiz var mıydı? Atın üzerinde olmak nasıl bir duygu?**

Eşimle tanışıp atların dünyasına girdikten sonra o büyük cüsselerinin altında çok duygusal ve hassas kalplerinin olduğunun farkına vardım. Bu benim atlara olan bağlılığımın en başta gelen nedeni oldu. Bir atla insanın ilişkisini şöyle tanımlayabilirim sanıyorum, sanki bir anne çocuk ilişkisi gibi, atlar bana hiç büyümeyen çocuklar gibi geliyor, bazen muzur ve yaramaz, bazen sevecen ve duygusal...

Atın üzerine bindiğim zaman dünyada geri kalan her şeyi bir kenara bırakıyorum. O anda tek düşündüğünüz, gideceğiniz yolu, mesafeyi, en uyumlu şekilde tamamlamak. Tabii bu uyum at ile benim aramda olan iletişimden, aynı lisanı konuşmamıza gerek kalmadan birbirimizi anlamaktan geçiyor. Atların hisleri çok kuvvetli, olumlu ya da olumsuz en ufak duygunuzu hemen algılayabiliyorlar. Birlikte koşarken atın nal sesleri, burun çalması, nefes alışı, rüzgârı yüzünüzde hissetmek harika birer duygu...

**Özel bir anınız varsa anlatabilir misiniz?**

Unutmadığım bir anım; kazandığım bir yarışta aslında yarışa katılanın sadece ben ve atım olmadığını yarıştan sadece birkaç gün önce öğrendim. Kızıma hamileydim ve yarışa aslında kızımınla beraber katılmıştık. Bu benim için unutulmaz bir anı oldu.

**Kazandığınız başarılar hakkında bilgi verir misiniz?**

Amatör binici lisansı bulunanlar için İstanbul'da Gazi Koşusu günü ve Ankara'da büyük koşuların yer aldığı gün olmak üzere beş yarışa katıldım. Bu yarışlarda iki birincilik, bir ikincilik, bir de üçüncülük dereceleri elde ettim.

**Kariyerinizin ilerleyen dönemleri için planınız nedir?**

Atları çok sevdiğim ve onlarla çalışmaktan büyük keyif aldığımdan, bundan sonraki kariyerimi de bu sektörde devam ettirmeyi ve ömrümün sonuna dek onlarla birlikte olmayı planlıyorum.





## Mersinli çocuklara atla terapi imkanı

**MERSİN** Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Jokey Kulübü iş birliğinde Adana Hipodromu'nda hayata geçirilen "Atla Terapi" uygulaması, engelli çocukların psiko-sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlıyor. Mersin Büyükşehir Belediyesinden yapılan açıklamaya göre, engelli çocukların toplumsal yaşama daha kolay uyum sağlaması için "Atla Terapi" uygulaması başlatıldı. Uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde engelli çocuklara atlarla eğitim verilip onlara terapi yapılıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından çocukların, sosyalleşme ve iletişim becerilerinin yanı sıra nörolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan da gelişmeleri amaçlanıyor. Açıklamada görüşlerine yer verilen İmran Kaplan, eğitimlere yeni başlayan kızı Yağmur'un, söz konusu uygulamayı sevdiğini belirtti. Salih Ziya Gezer de iki çocuğunun terapi uygulamasına katılarak duyu bütünleme eğitimi aldığını ifade etti. (AA)



## PARA | HABER

# Alternatif terapiler

**YEŞİM OKSAY**

yesim.oksay@paradergi.com.tr

**YOGUN** hayat temposu içerisinde kendimize yeterince vakit ayıramıyor, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımızı ikinci plana atabiliyoruz. Eğer daha sağlıklı yaşamak, bedenini ve zihnin derinliklerine ulaşmak, sürekli zinde ve dinamik olmak istiyorsanız, farklı terapi yöntemleriyle tanışmaya ne dersiniz? Alternatif terapi yöntemleri konvansiyonel tıptan farklı olarak vücut ile ruhu bir bütün olarak ele alıyor. Günümüzde herhangi bir rahatsızlık durumunda hemen ilaç alıp rutinimize geri dönmek fikri ve uygulaması çok cazip görünse de uzun süreçte vücudumuzu yordüğümüzün farkına varmıyoruz. Günümüzde alternatif tıp yöntemleri çokça tercih edilmeye başlandı. Birçok sıra dışı yöntem insanların ilgisini çekiyor. Kahkaha yogasından ses terapisine, su terapisinden at terapisine farklı yöntemler insanlara pozitif bir yaşam sağlarken pek çok kişi için de yeni bir iş kolu olmuş durumda.

**KAHKAHA YOGASI****"GİDEREK YAYGINLAŞIYOR"**

Farklı terapilerden birisi, kahkaha yogası. Bu aktivite, herhangi bir komik olaydan etkilenmeden, nedensiz kahkaha atmaya öğreten, pranayama nefes teknikleri ve kahkaha egzersizlerinin birleşmesi ile gerçek kahkahayı açığa çıkaran teknik olarak açıklanıyor. 2011'de İsviçre'de kahkaha yogası eğitmeni sertifikası alarak bu işe başladığını söyleyen Kahkaha Yogası Eğitmeni Eser Mutlu, "2011'de Türkiye'ye gelerek yaymaya çalıştığım kahkaha yogası artık bir-



Eser Mutlu

**Konvansiyonel tıptan vazgeçilemez. Fakat son dönemde çeşitli alternatif yöntemler de yaygınlaştı. Kahkaha, müzik, su, ses ve at terapileri ilk akla gelenler. İşin uzmanları yepyeni iş kolları çıkardı.**

ç o k kişi tarafından talep edilen bir teknik ve hızla yayılıyor" diyor. Başta kurumların motivasyon amaçlı çalışanları için tercih ettiğini söyleyen Mutlu, "Tıp kongrelerinde de son yıllarda talep almaya başladık, sağlık sektöründe özellikle hemşireler, üniversitelerde öğrenciler sı-

nav dönemlerinde sınav stresine karşı, hastane çalışanları, kişisel gelişimciler bu yöntemi sıklıkla tercih ediyor. Hemşirelik fakültesi öğrencileri doktora tezlerinde ve araştırmalarında kullanıyorlar" diyor.

Kahkaha yogasının grup dinamikmi ile yapıldığını söyleyen Mutlu, "Terapilerin sonunda başta endorfin ve serotonin olmak üzere vücut kimyamız değişiyor. Ardından ruh durumumuz olumlu anlamda değişiklik gösteriyor" açıklamasını yapı-





yor. Seansların bir saat sürdüğünü aktaran Mutlu, seans ücretlerinin uygulanan yere ve kişi sayısına göre değiştiğini belirtiyor. Bu hizmeti talep eden kurum veya kişiler teklif alabiliyor. Geçen yıl faaliyete geçirdikleri Kahkaha Yogası Derneği ile sosyal sorumluluk projeleri yaparak daha geniş kitlelere ulaşmayı hedeflediklerini ifade eden Mutlu sözlerini şöyle tamamlıyor:

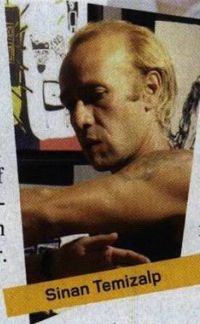
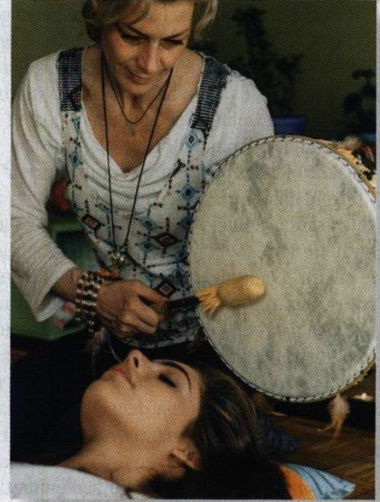
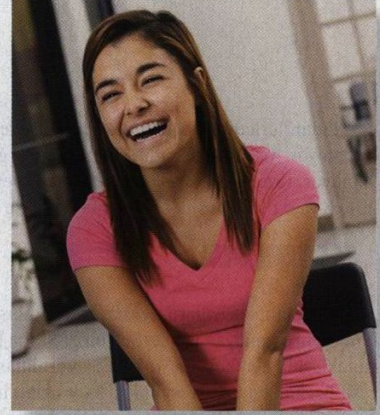
“Faydası bilimsel olarak kanıtlanmış kahkaha yogasının sonuçları ve faydaları ile daha çok yayılmasını istiyorum. Ver-

diğim sertifika programları ile daha fazla kişinin bu tekniği uygulamasına çalışıyorum” diyor. 2018’de master eğitmen sertifikası alan Mutlu, verdiği eğitimlerle bu işte ilerlemek isteyenlere sertifika programları düzenliyor.

### MEDITATİF DANS “DOĞU VE BATININ BULUŞMASI”

Meditatif dans, doğu ve batı vücut eğitimi tekniklerinin sentezi olarak karşımıza çıkan bir faaliyet. Sentez noktası, tasavvuf felsefesinin açıklığına ve sınırsızlığına dayanıyor. Doğu teknikleri yoga ve meditasyon, batı teknikleri Aleksander tekniği, bale ve çağdaş tekniklerle birleşiyor. Böylece hem güç ve esneklik, hem de koordinasyon ve konsantrasyon kazanmak mümkün oluyor. Yöntemin özellikle orta yaş ve çalışan kesim tarafından tercih edildiğini söyleyen Meditatif Dans Eğitmeni Sinan Temizalp, “Duruş sorunları yaşayan, bu nedenle yaşam kalitesi bozulanlar, ciddi sağlık sorunları yaşadıkları için bize geliyorlar. Aslında meditatif dans, kendini aşmak, sürekli gençlik enerjisine sahip olmak ve algıları açmak için tasarlandı” diyor. Meditatif dans öncelikle mükemmel duruşun hedeflendiğini söyleyen Temizalp, “Duruş için kasların doğru yapılması ve güçlendirilmesi ilk adımdır. Omurga esnekliği sağlayan çalışmalar ise ikinci adımdır. Ayrıca motivasyon ve konsantrasyon geliştiren çalışmaları da içerir. Duyusal denge kazanmak için nefes ve odaklanma teknikleri kullanılır. Meditatif dansı sürekli uygulayan kişi, fiziksel ve ruhsal hastalıkların birçoğundan korunur. Enerji seviyesi hep yüksek olur ve yaşam kalitesi gelişir. Çalışma, duygusal ve zihinsel açıklık ve esneklik sağlar” açıklamasını yapıyor.

Profesyonel jimnastik eğitimi olarak bu işe başladığı bilgisini veren Temizalp, “Klasik bale eğitimi aldım, ayrıca modern dansa yönelerek pek çok yerli ve yabancı eğitmen ve koreografa çalışma fırsatı buldum. Daha sonra ODTÜ’lü bir araştırma grubu ile bu tekniği geliştirmeye başladık. Meditatif dans, kendi topraklarımızın sentezine dayanır ve öz bilincimiz için önemli bir farkındalık çalışmasıdır. Meditatif dans, 4-5 sene içinde Avrupa’dan ve ABD’den davetler aldı ve Avrupa’nın otuz ülkesinde ve ABD’de eğitimler verdik” açıklama-



rını yapıyor. Meditatif dansın grup çalışması olarak yapıldığını söyleyen Temizalp, “Haftada bir saat sürüyor ve üç aylık bir süreçten sonra orta seviyeye geçiliyor” şeklinde konuşuyor.

Program, aylık 500 TL, tek ders 200 TL olarak ücretlendiriliyor. Eğer katılımcının duruş sorunu, sinir sıkışmaları, skolyoz ya da diğer kas, eklem problemlerine yol aç-



## PARA | HABER

çak kadar ilerlediyse, özel seanslar ya da özel gruplar ile çalışmaya başlanıyor. Özel seanslarla sorun aşılanca grup çalışmasına geçiş yapılıyor. Özel seanslar 350 lira olarak ücretlendiriliyor ve soruna göre 8 ya da 16 seanslık programlar halinde alınıyor.

### SES TERAPİSİ "STRESLE BAŞ ET"

Ses masajı son yıllarda giderek yaygınlaşan terapi türlerinden. Yönetimi uygulayan isimlerden birisi Sırma Belin, "Bu yöntem, ses çanaklarına ucu keçe bir tokmakla vurulması yolu ile çıkan ses titreşimlerinin hem kulak içindeki sinir uçları hem de deri üzerindeki sinir uçları ile beyne iletilmesi, beyin dalgasının düşmesi, mutluluk hormonlarının aktive olması yolu ile derin gevşemeyi sağlayan holistik bir yöntemdir. Özellikle stresle baş etme yöntemi olarak kullanılıyor" diyerek yöntemi tanımlıyor. Kullanılan ses çanaklarının şifalı frekanslar yayan, hurda olmayan temiz metallerden üretildiğini söyleyen Belin, "Ses çanakları Nepal ve Hindistan'da üretilen, 12 metalin kullanıldığı bronz alaşımı olan ürünler. Buradaki ses çanakları Peter Hess terapi ses çanaklarıdır" açıklamasını yapıyor.

Uygulamanın nasıl gerçekleştiğiyle ilgili açıklama yapan Belin, "Danışanla yapılan bir ön görüşmeden sonra, danışan üzerindeki kıyafetlerle rahat bir masaj yatağına uzanır ve sadece ayakbaşılarını çıkarır. Danışan eğer yüzüstü yatabiliyorsa, önce yüzüstü sonra sırtüstü uzanır. Ayak tabanlarından başlayarak farklı boyutlardaki ses çanakları bel, kuyruk sokumu, karın, omuz ve boyun gibi bölgelere konup nazikçe vurulur. Ses çanaklarından çıkan ses titreşimleri beden sınırlarını harekete geçirerek hücre bazında bir hareket başlatır; böylece tansiyon dengelenir, ağrılar azalır, kaygı, korku, güven ve öz güven sorunları ortadan kalkar. Kişi kendini zinde, yaşam sevinci ile dolu ve rahatlamış hissediyor. Seansın sonunda derin gevşemenin etkisi ile kişi genelde uyur; birkaç dakikalık sessizliğin ardından danışanla yapılan görüşmede geri bildirimler alınır ve bir sonraki seansın planlaması yapılır" şeklinde konuşuyor.

Bu uygulama için yaklaşık bir buçuk saat gibi bir süreyi planlamak gerektiğini söyleyen Belin, "Ön görüşmeden sonra ses çanakları ile gerçekleşen seans 45-50 dakika sürer, seans sonrası görüşme ile birlikte bir buçuk saati bulur" diyor. Bir seans için talep edilen ücret ise 250 TL.

### "SES AĞIMIZ BÜYÜYOR"

Seansları çoğunlukla ofisinde gerçekleştiren Belin,



### Bunlara dikkat edin

Sağlık Bakanlığı Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı çatısı altında kurulan merkezlerde çeşitli eğitimler veriliyor. Bu eğitimlere katılarak sertifika almak mümkün. Uygulamayı yapacak hekimin uygulama ile ilgili bakanlık tarafından imzalanmış onaylanmış sertifikasının olup olmadığına dikkat edilmeli. Uygulamanızı sadece bakanlık tarafından onaylanmış sertifikası olan hekimlere yaptırmalısınız. Ayrıca uygulama yaptıracağınız yerin bakanlık tarafından verilmiş izin belgesinin olup olmadığına dikkat etmelisiniz. Uygulamayı yapacak kişinin hekim olduğundan emin olmalısınız.

"Davet edildiğim başka merkezlerde, kurumlarda matların üzerinde uzanarak gerçekleşen grup ses meditasyonları da yapıyorum. Ses ile ilk kez tanışacaklar ve grup içinde olmayı sevenler için bireysel ses masajı seansına bir alternatif oluşturuyor grup meditasyonları" diyor. Ses masajını genelde stres altında olan, rahatlamaya ihtiyacı olan, uykusuzluk sorunu çeken, duygusal olarak kendini iyi hissetmeyen, fibromiyalji ve migren gibi ağrıları olan, sınav stresi yaşayanların çoğunlukla tercih ettiğini ifade ediyor.

Merkezi Almanya'da bulunan ve Türkiye'de temsilcisi olduğu Peter Hess Enstitüsü'nde 2015'te ses masajı uygulayıcı eğitimi alan Belin, Türkiye'de eğitmen olabilmek için ayrıca bir programa katılmış. Bu konuda daha yetkin olabilmek için birçok eğitime katıldığını söyleyen Belin, "Ses masajının psikosomatik ve nörolojik vakalarda

kullanımı, meditasyonlarda ve konserlerde gong kullanımı, kendi sesimiz ve gong, ses meditasyonu metinleri nasıl yazılır, ses meditasyonu, kişiye özel ses masajı, güven ve öz güven sorunu yaşayanlarda ses masajı eğitimlerini aldım. Şu an Türkiye'de bu işin eğitiminin öncülüğünü yapıyorum" diyor. 2017'de Peter Hess Academy Turkey'in kurulduğunu söyleyen Belin sözlerini şöyle tamamlıyor: "Bu akademi ile Türkiye'de ilk kez ses masajı eğitimleri başladı. Şu ana kadar mezun olmuş ve hala eğitimine devam edenlerin sayısı 45'i buldu. Mezun olan öğrencilerim sadece İstanbul'da değil



Sırma Belin





Türkiye'nin farklı şehirlerinde Peter Hess ses masajı yöntemini uyguluyorlar. Örneğin, İzmir, Alaçatı, Bodrum, Bursa, Adana, Antalya'da artık ses masajı yapanlar var. Ağımız günden güne büyüyor. Eğitime psikiyatrik tedavi altında olmayan ve ileri bir hamilelik döneminde olmayan herkes katılabilir. Beş modüllük bir eğitimi tamamlayıp sonunda sertifika alanlar ses masajı uygulayıcısı olabiliyor."

### SU TERAPİSİ (WATSU)

#### KLİNİK REHABİLİTASYONDA DA KULLANILİYOR

Watsu (su terapisi) göğüs hizasındaki ılık su havuzunda terapist tarafından ağız ve burnu sürekli suyun üzerinde tutulan alıcıya akıcı ve yumuşak bir şekilde uygulanıyor. İlk uygulamalarının başladığı tarihten bu yana dünyanın en faydalı su terapilerinden birisi haline geldiğini dile getiren Dr. Ertan Tüfekçioğlu, "Günümüzde birçok lüks otel, termal ve spa merkezi ve klinikteki rehabilitasyon programlarında uygulanıyor" diyor. Diğer terapi ve fizik tedavi yöntemlerinden farklı olarak 33-35 derecelik ılık su sıcaklığındaki suda, geniş hareketlere uygun bir havuzda terapist tarafından uygulandığı bilgisini veren Tüfekçioğlu, "Birçok terapi ve masaj yöntemlerinin iyileştirici unsurunu bir arada sunabilen watsu terapi strese bağlı rahatsızlıklara karşı oldukça etkili. Özellikle otonomik sinir sisteminin dengeleri ve uyarıcı sempatik sinir sisteminin etkisini azaltarak organların toparlanmasını destekler" diyor.



Dr. Ertan Tüfekçioğlu

Watsu, hem teknik çeşitlilik hem de terapistlerin kişiye özel seans oluşturma konusunda aldıkları yoğun eğitimlerle çok çeşitli ihtiyaç guruplarına hitap ediyor. Fizyolojik faydalarından ziyade bazılarının mediyasyon deneyimi yaşadığı için bu terapiyi tercih ettiğini ifade eden Tüfekçioğlu, "Bu kişiler terapi sonrası stres ve sorunlarla daha kolay başa çıkabildiklerini ve duygusal durumlarını daha uzun süreli koruyabildiklerini belirtiyor" açıklamasını yapıyor.

Türkiye'de watsu'nun özellikle klinik rehabilitasyon alanında yoğun bir şekilde kullanıldığını ifade eden Tüfekçioğlu, "Özellikle kas kısımlarını azaltıcı ve esnekliği artı-



Prof. Dr. Şükrü TORUN / Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü Öğretim Üyesi

### "Müzik terapisi tedaviyi destekliyor"

Müziğin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri binlerce yıl önce fark edilmiş ve tedavi yaklaşımları arasında müziğe geniş yer verilmiş. Müzik terapisi çeşitli nedenlerle bozulmuş, kaybedilmiş ya da yeterince gelişmemiş olan işlev ve becerileri, müzik aracılığıyla geliştirmeye, kazandırmaya dönük bir terapi ve rehabilitasyon yaklaşımı olarak karşımıza çıkıyor. Eski dönemlerde birçok kültürde, müzik terapilerinin uygulandığı biliniyor. Günümüzde ise günlük olarak ruhsal bozukluklarda, kas, eklem, görme ve işitme bozuklukları gibi bazı fiziksel hastalıklarda uygulamalar yapılıyor. Herhangi bir ilaç veya madde kullanılmadığından, müzik terapi sağlık için önemli bir risk oluşturmuyor. Ancak bazı özel durumlarda dikkatli olunması gerekiyor. Örneğin işitme güçlüğü çeken hastalarda, belirgin mental-ruhsal bozukluğu veya madde bağımlılığı olan bireylerde daha dikkatli olunmalı. Müzik terapisi bütüncül anlayışla, hemen her türlü tedaviyle uyumu artırıcı ve rehabilitasyon süreçlerini destekleyici bir role sahip. Felç, Parkinson, Alzheimer, konuşma bozuklukları, MS gibi hastalıklarda, anksiyete, depresyon, kişilik bozuklukları, şizofreni gibi psikiyatrik sorunlarda ve diğer birçok alanda müzik terapisinin yararlı olduğunu ortaya koyan çok sayıda bilimsel araştırma mevcut. Müzik terapisi geçerli eğitimlerini tamamlamış ve uygulama yapma yetkisi verilmiş müzik terapistleri tarafından yapılmalıdır. Profesyonel müzik terapistleri bu alanda eğitimlerini ve sertifikalarını almış olmalıdır. Hem yurtdışında hem Türkiye'de eğitim programları mevcut.





## PARA | HABER



rıci önemli bir rehabilitasyon aracıdır. Beyin felci olarak bilinen serebral palsi hastası çocuklarda edinilen kişisel deneyimlerimiz bu etkiyi belirgin olarak gösteriyor. Terapistin kendi elleri ile uyguladığı esnetmeler karada yapılanlara göre çok daha kolay ve sevilen bir yöntem sunuyor” diyor.

Seanslar 45-60 dakika sürüyor. Ancak kişinin ihtiyaçlarına ve durumlarına göre sürenin 30 ile 90 dakika arasında değişebileceğini ifade eden Tüfekçioğlu, “Sağlıklı bireylerde haftada bir terapi uygulaması stresin etkilerini silmek ve yeni haftaya güzel başlangıçlar yapmak için tavsiye ediliyor. Uygulanma sıklığı isteğe bağlı olarak haftada üçe kadar çıkabilir” diyor. Seans fiyatları ise şöyle: 35 dakika 450 TL, 60 dakika 700 TL, 90 dakika 900 TL. 2020’de bin 200 saatlik eğitimini tamamlayarak ilk Türk watsu terapi eğitmeni olduğunu ifade eden Tüfekçioğlu sözlerini şöyle tamamlıyor:

“Watsu terapisti olmak için WABA tarafından belirlenen yoğun eğitimlerin alınması ve başarıyla tamamlanması gerekiyor. Bu eğitimleri tamamlayanlara WABA onaylı sertifikalar veriliyor. WABA sertifikası olmayan ve aldığı eğitimleri www.watsu.com internet sitesi üzerinden gösteremeyenlerin Watsu terapisi uygulamaları riskleri beraberinde getirir. Uzman olmayan kişiler tarafından hareketlerin bilinçsizce uygulanması ciddi sorunlara ve yaralanmalara sebep olabilir. Hem kaliteli sonuç için hem de birçok olası riskin önüne geçmek için terapistlerin WABA sertifikalarının olup olmadığını muhakkak kontrol etmelisiniz.”

### AT TERAPİSİ (HİPOTERAPİ) ÜCRETSİZ YAPILIYOR

Atların sağlığa olan faydalarının kayıtları M.Ö. dönemlere dayanıyor. Terapinin temelleri ata binmenin çocuk felci hastalığının iyileşmesine yardım ettiğine inanan Liz

Hartel tarafından atılmış. 1960’dan beri kuvvetlendirme, denge, postür ve motor fonksiyonları artırmak için kullanılıyor. 60’lı yıllarda Avrupa, Kanada ve ABD’de terapatik binicilik merkezleri kurulmaya başlamış. Terapistlerin atı bir tedavi materyali olarak kullanmaya başlamalarıyla ‘Hipoterapi’ terimi popüler hale gelmiş. Atla terapi, fiziksel, zihinsel veya duygusal bozukluğu olan hasta gruplarında fonksiyonel açıdan iyileşme ve gelişme sağlamak amacıyla atın hareketlerinden yararlanan bir terapi metodu. Atın yürüyüşündeki değişken, ritmik ve tekrar eden hareketler, biniciye etkili ve duyuşsal girdiler sağlıyor.

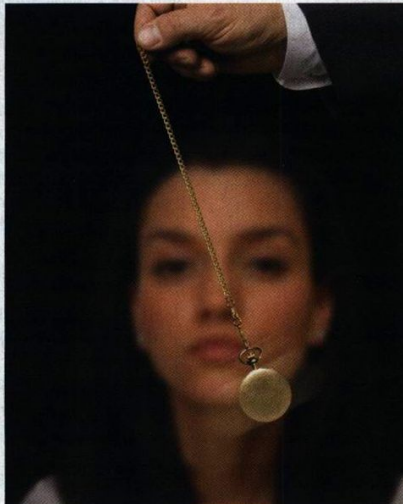
Türkiye Jokey Kulübü’nün sosyal sorumluluk projelerinden olan ve farklı şehirlerde yer alan atla terapi merkezleri özel eğitim almış sakin atlar ve özel ekipmanlarla ücretsiz olarak yapılıyor. İstanbul’da yer alan Ekrem Kurt Apranti Eğitim Merkezi’nde atla terapi, atlı gezinti ve 8-10 yaş grubu çocuklara temel binicilik eğitimi hizmeti veriliyor. Merkezin Müdür Yardımcısı ve Psikolog Bercis Merdanoğlu, “Atın iyileştirici özel hareketleri ve sıcak derisi, engelli bulunan kişinin sinir alıcılarına duyuşsal uyarıların iletilmesini sağlar. Engelli binicinin atın hareketlerine uyum gösterme isteği ve gayri ihtiyari zorunluluğu onun kaybettiği ya da geliştiremediği duruşsal reflekslerini ortaya çıkarır ya da artırır” diyor. Atın hareketleriyle birlikte gerçekleşen bu uyarılar, vücudunun birçok sistemini harekete geçiriyor. Merdanoğlu, atla terapideki amaç, denge, koordinasyon, duruş kontrolü, ince motorik gelişim, konuşmayı uyarmak ve iletişim becerilerini yükseltmek olduğunu belirtiyor.

### DOKTOR RAPORU GEREKLİ

Doktor raporuyla atla terapinin uygunluğu belirtildiği çocukların merkeze kabul edildiğini ifade eden Merdanoğlu, “Yaygın olarak serebral palsi, muscüler distrofi, Down sendromu, spina bifida, otizm, SMA, MS ve ruşsal bozuklukları olanlar tercih ediyor” açıklamasını yapıyor. Haftanın üç günü aktif atla terapi seansları düzenlediklerini belirten Merdanoğlu, “Randevu sistemiyle terapilere gelen çocuklarımız düzenli olarak 10 hafta devam ediyor ve doktorlarıyla gelişimleri izleniyor” diyor. Bu alanda dünyaca ünlü kuruluşlar olan PATH (Professional Association of Therapeutic Horsemanship), IAHAIO (International Association of Human Animal Interaction Organizations) ve EAGALA’dan (Equine Assisted Growth & Learning Association) atla terapi eğitimleri alınarak bu işe başlanması gerektiğini belirten Merdanoğlu, “Engel gruplarına göre öğrenme stilleri ve terapi biçimlerini öğrenmek, atlarla bir arada olup, onların davranışlarıyla çocukların



Bercis Merdanoğlu







tepkilerini ölçümlemek önemli" diyor. Atla terapi yapmak için gerekli başvuru şartları ise şu şekilde:

"Türkiye Jokey Kulübü Genel Müdürlüğü'ne ya da Hipodrom Müdürlüklerine başvuru dilekçesi, engelli raporu, çocuğun ve velinin kimlik fotokopisi, doktor ya da fizyoterapistten 'Ata binebilir. Atla terapi görmesinde sakınca yoktur' ibaresinin yer aldığı rapor."

## HİPNOZ ALGILAR DEĞİŞTİRİLİYOR

Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz kursundan 200 saatlik eğitim alarak sertifika sahibi olan Aile Hekimi Fatih Güven, Clinica Dragos isimli terapi merkezinde hipnoz uygulamaları yapıyor. Hipnozu algıda seçiciliğin bilinçli farkındalığı olarak ifade eden Güven, "Algılar yani beş duyumuz olan görme, duyma, koklama, dokunma, tatma artırılıp azaltılabilir ve bu kişiye fark ettirilip kodlanır" diyor. Bu açıklamasını örneklerle açıklayan Fatih Güven, "Örneğin sigara tadı veya kokusu çocukluğunda nefret ettiği bir koku ya da tatla değiştirilebilir. Ya da kişinin içtiği alkol kadehi dikenli bir kaktüse kodlanabilir. Veya yeme alışkanlığında vazgeçemediği bir yiyeceğin tadı sıradan tatsız tuzsuz bir yiyeceğe kodlanabilir, kişi bu sayede yediğinden zevk almaz" açıklamasını yapıyor. Hipnoz uygulamasında bir rutin olmadığını söyleyen Güven, "Her kişiye ayrı teknik uygulanır. Kimi kişi saniyeler içinde şok hipnozla, kimi bir hayale sürüklenerek, kimi ise sevdiği bir işi yaptığı hayal ettirilerek hipnoza alınır. Ancak hipnoz, gerçeği değerlendirmeye yetisi bozuk olan şizofreni gibi psikoz hastaları, bipolar hastalık denilen manik depresif hastalar ve paranoyak psikoz denilen patolojik şüpheli danışanlara uygun değildir" diyor. Hipnozun herhangi bir yan etkisi olmadığını ifade eden Güven, "Her uyuyan hipnoza girer, çünkü hemen uyku öncesi mahmur hâl hipnoz halidir" açıklamasını yapıyor. Terapiyi ise genelde panik atağı olanlar, geçmişindeki bir hatırayı veya kişiyi silip değiştirmek isteyenler, sigara, alkol uyuşturucu ve kumar bağımlısı olanlar, migren ve türlü kronik ağrısı olanlar, fobisi olanlar, titizlik hastaları, kilo vermek isteyenler, sınav başarısı isteyenler gibi pek çok danışan tercih ediyor.

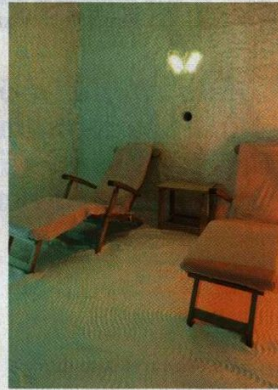


Fatih Güven

## TUZ TERAPİSİ YILDA 3 KÜR YETERLİ

Haloterapi veya Speleoterapi olarak da bilinen tuz odası terapisi, astım, nefes darlığı, KOAH, bronşit ve daha birçok so-

lunum sistemi rahatsızlığının ilaçsız ve doğal yollar ile tedavisinde günümüzde yoğun olarak tercih ediliyor. Geçmişte kömür madenlerinde çalışan işçileri ve solunum problemi çeken insanları iyileştirmek için kullanılan doğal tuz madenlerinin yeni nesil bir kopyası olan tuz odasının, özel ısı ve nem derecesi ile şifa dolu bir oda olma özelliği taşıdığı belirlenen The LifeCo yetkilileri, "Tuz terapisi misafirler için, iyileştirici etkilerinin yanı sıra sakinleştirici ve arındırıcı özelliğiyle detoks sürecinde destekleyici bir terapi olarak öneriliyor" diyor. Uygulama hakkında bilgi veren yetkili, "Duvarları tamamen doğal kaya tuzları ile kaplı bu odada kişinin 30-45 dakika aralığında vakit geçirmesi gerekiyor. Bu süre içinde oda ya 1 ila 10 mikrometre büyüklüğünde tuzlu mikro parçacıklar yayılıyor. Kişi nefes almaya başladığında bu parçacıklar burun, boğaz ve akciğerlere doğru ilerliyor ve iyileşme süreci başlıyor" açıklamasını yapıyor. Tuz odası terapisi solunum sistemi hastalarının yanı sıra uykuda rahat nefes alamamaya bağlı yorgun uyanma durumlarında da yüksek fayda sağladığı bilgisi veriliyor. Terapi kulak enfeksiyonlarının ve türlü cilt hastalıklarının tedavisinde de kullanılıyor.



Yetkililer, kişinin rahatsızlığına göre değişkenlik gösterecek şekilde bu terapiyi yılda 2 veya 3 kür olarak öneriyor. Tuz odası terapisinin faydaları ise şu şekilde: "Solunum yollarını temizliyor, astım, alerji, bronşit, sinüs tıkanıklığı, saman nezlesi ve KOAH gibi solunum rahatsızlıklarını iyileştiriyor. Akne, dermatit ve sedef hastalığı gibi dermatolojik sorunları iyileştiriyor. Polenlere karşı alerjik reaksiyonları azaltan bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Horlamayı azaltır ve uykuyu düzenler. Soğuk algınlığı ve grip gibi mevsimsel hastalıkları önler ve tedavi ediyor."







## Mersin'de engelli çocuklara "Atla Terapi"

**MERSİN-** Mersin Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Jokey Kulübü iş birliğinde Adana Hipodromu'nda hayata geçirilen "Atla Terapi" uygulaması, engelli çocukların psiko-sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlıyor .

Mersin Büyükşehir Belediyesinden yapılan açıklamaya göre, engelli çocukların toplumsal yaşama daha kolay uyum sağlaması için "Atla Terapi" uygulaması başlatıldı. Uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde engelli çocuklara atlarla eğitim verilip onlara terapi yapılıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından çocukların, sosyalleşme ve iletişim becerilerinin yanı sıra nörolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan da gelişmeleri amaçlanıyor.



## Özel çocuklara atlı terapi

Mersin Büyükşehir Belediyesi, engelli vatandaşların toplumsal yaşama daha rahat adapte olması için çalışmalarını sürdürüyor. Bu kapsamda, özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile işbirliği yaparak atla terapi programı uyguluyor. Programa katılan özel çocuklar, Adana Hipodromu'nda uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde ata biniyor. **»2'de**





# Özel çocuklara atlı terapi

Mersin Büyükşehir Belediyesi, özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile işbirliği yaparak atla terapi programı uyguluyor. Programa katılan özel çocuklar, Adana Hipodromu'nda uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde ata biniyor.

Dünya Engelliler Vakfı ve Dünya Engelliler Birliği tarafından verilen 'Küresel Sosyal Farkındalık' ödülünü elinde bulunduran Mersin Büyükşehir Belediyesi, engelli vatandaşların toplumsal yaşama daha rahat adapte olması için çalışmalarını sürdürüyor.

Bu kapsamda Engelliler ve Sağlık Dairesi Başkanlığı, Mersin'de ikamet eden özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile birlikte atla terapi programı uyguluyor. Özel

çocuklara verilen duyu bütünleme eğitime destek olarak yürütülen atla terapi çalışmaları, Adana Hipodromu'nda 8 hafta süresince devam ediyor. Birbirine destek olacak olan duyu bütünleme ve atla terapi rehabilitasyonu sürecinde çocukların dikkat ve özgüvenlerinin artırılması amaçlanıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından özel çocukların sosyalleşme ve iletişim becerileri gibi konuların yanı sıra nöroloji, fizyolojik ve



psikolojik olarak gelişmesi bekleniyor.

## “ÇOCUKLAR BURADA TEDAVİ OLDUKLARINI FARK ETMEDEN ASLINDA TEDAVİ OLUYORLAR”

Türkiye Jokey Kulübü Fizyoterapisti Sinem Şahin, çocukların bu terapilere katılmasından dolayı çocuklar adına mutlu olduğunu vurguladı. Atla terapinin çocuklara ortopedik, nörolojik ve psikolojik açıdan oldukça iyi geldiğinin altını çizen Şahin, "Atla terapi yaygın bir terapi değil. Bu proje sayesinde özel çocuklar ve aileleri kolay ulaşamayacak olan bir hayvana çok kolay ulaşabiliyorlar. Her çocuk 8 hafta boyunca bu terapiyi alıyor. Terapi sonunda çocukların ortopedik olarak kaslarının geliştiğini, nöroloji olarak sinir sisteminin geliştiğini ve psikolojik

olarak kendilerine olan özgüvenlerinin geliştiğini görüyoruz. Çocuklar burada tedavi olduklarını fark etmeden aslında tedavi oluyorlar" dedi.

## “ÇOCUĞUMUZ BU TERAPİYİ ÇOK SEVDİ”

Terapiye katılan çocuklardan Yağmur Kaplan'ın annesi İmran Kaplan, Mersin Büyükşehir Belediyesi tarafından verilen duyu bütünleme eğitimlerine yeni başladıklarını ve bu eğitimlere ek olarak atla terapi eğitimlerine geldiklerini söyledi. Kaplan, "Çocuğumuz bu terapiyi çok sevdi. Umarım güzel gelişmeler olur. İlk seansta ben çocuğumun hayvanlara yönelik ilgisinin olduğunu fark ettim. Hayvanları daha çok sevmeye başladı" ifadelerini kullandı. (İHA)





# Engelli çocuklara "Atla Terapi"

(AA) - Mersin Büyükşehir Belediyesi ve Türkiye Jokey Kulübü iş birliğinde Adana Hipodromu'nda hayata geçirilen "Atla Terapi" uygulaması, engelli çocukların psiko-sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlıyor. Mersin Büyükşehir Belediyesinden yapılan açıklamaya göre, engelli çocukların toplumsal yaşama daha kolay uyum sağlaması için "Atla Terapi" uygulaması başlatıldı.

Uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde engelli çocuklara atlarla eğitim verilip onlara terapi yapılıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından çocukların, sosyalleşme ve iletişim becerilerinin yanı sıra nörolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan da gelişmeleri amaçlanıyor. Açıklamada görüşlerine yer verilen İmran Kaplan, eğitimlere yeni başlayan kızı Yağmur'un, söz konusu uygulamayı sevdiğini belirtti. Salih Ziya Gezer de iki çocuğunun terapi uygulamasına katılarak duyu bütünleme eğitimi aldığını ifade etti.





# Özel çocuklara atlı terapi

Mersin Büyükşehir Belediyesi, özel çocukların rehabilitasyonu için TJK ile işbirliği yaparak atla terapi programı uyguluyor.

## TERAPİ 8 HAFTA

- Engelliler ve Sağlık Dairesi Başkanlığı, Mersin'de ikamet eden özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile birlikte atla terapi programı uyguluyor.
- Özel çocuklara verilen duyu bütünleme eğitimine destek olarak yürütülen atla terapi çalışmaları, Adana Hipodromu'nda 8 hafta süresince devam ediyor. » 3'te





# Özel çocuklara atlı terapi



**M**ERSİN Büyükşehir Belediyesi, özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile işbirliği yaparak atla terapi programı uyguluyor. Programa katılan özel çocuklar, Adana Hipodromu'nda uzman fizyoterapist ve görevliler eşliğinde ata biniyor. Dünya Engelliler Vakfı ve Dünya Engelliler Birliği tarafından verilen 'Küresel Sosyal Farkındalık' ödülünü elinde bulunduran Mersin Büyükşehir Belediyesi, engelli vatandaşların toplumsal yaşama daha rahat adapte olması için çalışmalarını sürdürüyor.

Bu kapsamda Engelliler ve Sağlık Dairesi Başkanlığı, Mersin'de ikamet eden özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile birlikte atla terapi programı uyguluyor. Özel çocuklara verilen duyu bütünleme eğitimine destek olarak yürütülen atla terapi çalışmaları, Adana Hipodromu'nda 8 hafta süresince devam ediyor. Birbirine destek olacak olan duyu bütünleme ve atla terapi rehabilitasyonu sürecinde çocukların dikkat ve özgüvenlerinin artırılması amaçlanıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından özel çocukların sosyalleşme ve iletişim becerileri gibi konuların yanı sıra nörolojik, fizyolojik ve psikolojik olarak gelişmesi bekleniyor.

## EĞLENCİLİ TEDAVİ

Türkiye Jokey Kulübü Fizyoterapisti Sinem Şahin, çocukların bu terapilere katılmasından dolayı çocuklar adına mutlu olduğunu vurguladı.

## 'ÖZGÜVENLERİ GELİŞİYOR'

Atla terapinin çocuklara ortopedik, nörolojik ve psikolojik açıdan oldukça iyi geldiğinin altını çizen Şahin, "Atla terapi yaygın bir terapi değil. Bu proje sayesinde özel çocuklar ve aileleri kolay ulaşamayacak olan bir hayvana çok kolay ulaşabiliyorlar. Her çocuk 8 hafta boyunca bu terapiyi alıyor. Terapi sonunda çocukların ortopedik olarak kaslarının geliştiğini, nörolojik olarak sinir sisteminin geliştiğini ve psikolojik olarak kendilerine olan özgüvenlerinin geliştiğini görüyoruz. Çocuklar burada tedavi olduklarını fark etmeden aslında tedavi oluyorlar" dedi.

## 'ÇOCUĞUMUZ ÇOK SEVDİ'

Terapiye katılan çocuklardan Yağmur Kaplan'ın annesi İmran Kaplan, Mersin Büyükşehir Belediyesi tarafından verilen duyu bütünleme eğitimlerine yeni başladıklarını ve bu eğitimlere ek olarak atla terapi eğitimlerine geldiklerini söyledi. Kaplan, "Çocuğumuz bu terapiyi çok sevdi. Umarım güzel gelişmeler olur. İlk seansta ben çocuğumun hayvanlara yönelik ilgisinin olduğunu fark ettim. Hayvanları daha çok sevmeye başladı" ifadelerini kullandı.



## Özel çocuklara atla terapi



TANIK(MERSİN)-Dünya Engelliler Vakfı ve Dünya Engelliler Birliği tarafından verilen “Küresel Sosyal Farkındalık” ödülüne sahip Mersin Büyükşehir Belediyesi, engelli vatandaşların toplumsal yaşama daha rahat adapte olması için çalışmalarını sürdürüyor. Engelliler ve Sağlık Dairesi Başkanlığı, Mersin’de ikamet eden özel çocukların rehabilitasyonu için Türkiye Jokey Kulübü ile birlikte atla terapi programı uyguluyor.

Özel çocuklara verilen duyu bütünleme eğitimine destek olarak yürütülen atla terapi çalışmaları, Adana Hipodromu’nda 8 hafta süresince

devam ediyor. Birbirine destek olacak olan duyu bütünleme ve atla terapi rehabilitasyonu sürecinde çocukların dikkat ve özgüvenlerinin artırılması amaçlanıyor. Rehabilitasyon sürecinin tamamlanmasının ardından özel çocukların sosyalleşme ve iletişim becerileri gibi konuların yanı sıra nörolojik, fizyolojik ve psikolojik olarak gelişmesi bekleniyor. Terapiye katılan çocuklardan Yağmur Kaplan’ın annesi İmran Kaplan, verilen duyu bütünleme eğitimlerine yeni başladıklarını ve bu eğitimlere ek olarak atla terapi eğitimlerine geldiklerini söyledi. Kaplan, “Çocuğumuz bu terapiyi çok sevdi.



Projede yer alan kadınların her biri, kendi mesleklerini anlatan unsurlarla yanlarında yarış atları ile objektife poz verdi.



# TJK emekçi kadınları atlarla fotoğrafladı

**Erkek egemen sektörlerde iş yapan, emeğiyle para kazanan kadınların hikayesini atlarla çekilen fotoğraflarla anlatan "Fark Yaratan Emekçi Kadınlar" sergisi, yarın Veli efendi Hipodromu'nda açılacak**

**T**ÜRKİYE Jockey Kulübü (TJK) tarafından Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla hazırlanan proje kapsamında, erkek mesleği olarak bilinen 12 meslek grubunda fark yaratan emekçi kadınların hikayesi, atlarla çekilen fotoğraflarla ölümsüzleştirildi. Projede yer alan kadınların her biri, kendi mesleklerini anlatan unsurlarla yanlarında yarış atları ile objektife poz verdi. Çekimleri bir aydır devam eden proje sonunda seçilecek en iyi karelerden oluşan sergi, "Fark Yaratan Emekçi Kadınlar" adıyla 7 Mart Cuma günü Veli efendi Hipodromu'nda açılacak. Aynı gün Veli efendi Hipodromu'nda dördüncü kez Dünya Kadınlar Günü Koşusu düzenlenecek.

**"Amaç kadınlara başka sektörlerde de başarıya ulaşabileceklerini göstermek"**

TJK Kurumsal İletişim Müdürü Aylin Sevim, TJK olarak erkek egemen sektörlerde kadın işi bilme konusunda farkındalık yaratmak amacıyla 2 yıldır Dünya Kadınlar Günü kapsamında kadınlarla atlarla bir araya getiren, kadın temalı fotoğraf sergileri düzenlediklerini söyledi.

Geçen yıl, kendi alanında başarılı, erkek egemen sektörlerde ön plana çıkan girişimci kadınları atlarla bir araya getirerek "Fark Yaratan Girişimci Kadınlar" fotoğraf sergisini düzenlediklerini anlatan Sevim, bu yıl da emekçi kadınlar üzerine bir proje hazırladıklarını belirtti. Erkek egemen sektörde iş yapan, emeğiyle para kazanan kadınlarla bu projeyi hayata geçirdikleri için sergiye "Fark Yaratan Emekçi Kadınlar" adını verdiklerini aktaran Sevim, projede oto tamircisi, el yapımı süpürge üreticisi, borsacı, belediye otobüsü sürücüsü, itfaiyeci, erkek berberi, maden kamyon sürücüsü, haberci, balıkçı, nalbant, seyis, jockeyin yer aldığı ifade etti.

Amaçlarının kadınlara farklı iş olanakları sunmak, bu konuda farkındalık yaratmak ve kadınların cesaretlenmelerini sağlamak olduğunu belirten Sevim, "Bizler çalıştıkça, çalıştıkça hayatın her alanında var oldukça, kendi gücümüzü ispatladıkça dünya değişecek ve çok daha yaşanılır bir hale gelecek. Mühim olan kendi gücümüzün farkına varmak ve sınırlarımızı kaldırmak. Erkek mesleği diye bir şey yok, bunların hepsi kafamızda oluşturduğumuz bariyerler. Ben bu proje kapsamında buna şahit olduğca açıkcası bir kadın olarak çok gururlanıyorum." diye konuştu. Oto tamirhanesi işleten, aynı zamanda kendisi de ustalık yapan Nuray Yücebudağ, proje kapsamında eski bir yarış atı olan "My Planisi" ile katılmamı arzusunda. Oto tamirciliğine babasının yanında çalışarak başladığını anlatan Yücebudağ, sözlerini şöyle devam etti: "10 yaşında babama çalıştık yapıyordum.



"Birilerinin cesaretine dokunabilmek güzel bir duygu" dedi. Kendi aracını kendisi tamir ediyordu. 14 yıl yurt dışında çalışmıştı. Bütün tamir aletlerini getirmişti. Mekanik arızaları kendisi güdürürdü. Onu merakla izlerdim. O yıllarda işi başlamıştı bende. Bir de toplumdaki kadın yapamaz algısı ve kadın-erkek ayrımı vardı. Ben hep zor işlere, kadınlar yapamaz denilen işlere daha çok

başlamıştım. Kendimi daha çok araç tamiri konusunda geliştirdim. Hobi olarak ilgilendiğim bir alandı ama çocukluk hayalim ve istediğim meslek diyerek 2011 yılında bu sektöre girdim. 2017 yılında kendisi yerini açtı. "Yaptığı işin insanlara ilginç geldiğini dile getiren Yücebudağ, "Bazen olumlu, bazen de olumsuz tepkilerle karşılaşırım. Ama yapılan işi ve sonucu gördükleri zaman ön yargılardan dolayı mahcup oluyorlar. Hatta bazı müşteriler özür bile diyor sonrasında. "Biz kadın yapamaz diye düşünmüştük" diyorlar. Aracımızı teslim aldıktan sonra olumlu düşüncelerini dile getiriyorlar." dedi. Diğer kadınlara örnek olabilmek adına bu projeye yer atmanın kendisini onurlandığını ifade eden



başlamış, seyislik mesleğini severek yapan ve mutlu olduğunu ifade eden Akça, işini "annelik" duygularını ortaya koyarak yapıyor. **Jockey Sinem Aydın**, 2003 yılında Ekrem Kurt Aparantı Eğitim Merkezi'nden mezun oldu. Dört yıldır TJK'da Atla Terapi Merkezi'nde görev yapıyor. Her meslek gibi jockeyliğin de zorlukları olduğunu söylüyor Aydın, atlara olan sevgisi ve azmi sayesinde tüm engelleri aşmış ve o yıllarda kadınların yok denebilecek kadar az olduğu bir sektörde mesleğini sürdürmeyi başarmış. **Erkek Berberi Tutku Bodrumlu**, İTÜ Kimya Mühendisliği Bölümü son sınıf öğrencisi. Okuldan artakalın zamanlarında erkek berberliği yapıyor. Satırından memnun olmayan bir erkek arkadaşının kendisini traş etmesini istemesiyle ilk traşını gerçekleştiren Bodrumlu, şimdi bir berber dükkanında çalışıyor ve ustasından berberlik mesleğinin inceliklerini öğreniyor.



Yücebudağ, birilerinin yüreğine, cesaretine dokunabilmenin çok güzel bir duygu olduğunu söyledi. Toplumda kadın-erkek ayrımcılığının devam ettiğini vurgulayan Yücebudağ, "En azından bazı kadınlar görsün, işlerdeki o cesareti çıkarınsınlar. Kadınların yapamayacağı iş yoktur. Yeter ki istesinler, basarsınlar" diye konuştu.

**Fark yaratan emekçi kadınlar**

Sergide fotoğrafları yer alan diğer kadın girişimci ve hikayeleri şöyle:

**Balıkçı Hülya Onaran**, kar, yağmur, fırtına demeden her türlü hava koşullarına, birçok hayati riski göze alarak 25 yıldır mesleğini yapıyor. "Balıkçılık, erkek mesleğidir" tabusunu yıkan Onaran, eşinin desteğiyle mesleğinin getirdiği tüm zorlukları üstesinden gelmeyi başarmış. Olumsuz tepkilere göğüs geren Onaran, bir kadın balıkçı olarak yılmadan işine odaklanmış. Bu inancı da balıkçılık camiasında, bir "kadın balıkçı" olarak değil de bir "meslektaş" olarak bilmesini sağlamış.

**Seyis Özlem Akca**, TJK Silivri Asim İstasyonu'nda seyis olarak görev yapıyor. Karsalıda Kadın Seyisler Yetiştirme Projesi'nden haberdar olduktan sonra tam da kendisine göre olduğunu düşünüp, İstanbul Veli efendi Hipodromu'nda verilecek olan eğitimler için başvuruda bulunmuş. Eğitimlerini tamamladıktan sonra da üç yıl önce simdi ki işinde çalışmaya başlamış. Seyislik mesleğini severek yapan ve mutlu olduğunu ifade eden Akça, işini "annelik" duygularını ortaya koyarak yapıyor.

**Jockey Sinem Aydın**, 2003 yılında Ekrem Kurt Aparantı Eğitim Merkezi'nden mezun oldu. Dört yıldır TJK'da Atla Terapi Merkezi'nde görev yapıyor. Her meslek gibi jockeyliğin de zorlukları olduğunu söylüyor Aydın, atlara olan sevgisi ve azmi sayesinde tüm engelleri aşmış ve o yıllarda kadınların yok denebilecek kadar az olduğu bir sektörde mesleğini sürdürmeyi başarmış. **Erkek Berberi Tutku Bodrumlu**, İTÜ Kimya Mühendisliği Bölümü son sınıf öğrencisi. Okuldan artakalın zamanlarında erkek berberliği yapıyor. Satırından memnun olmayan bir erkek arkadaşının kendisini traş etmesini istemesiyle ilk traşını gerçekleştiren Bodrumlu, şimdi bir berber dükkanında çalışıyor ve ustasından berberlik mesleğinin inceliklerini öğreniyor.

**Türkiye'nin "İlk ve tek" kadın nalbantı Seyma Kalkan**, atlara olan sevgisinin önüne geçmemiş ve Atçılık Meslek Yüksekokulu'na kaydolmuş. At sevgisini, her ikisi de seyis olan dedelerinden miras alan Kalkan, nalbantlığa da bu mesleğe duyduğu ilgi ve merak ile başlamış. Nalbantlık mesleğinin en güzel yanlarından birinin, bir canlının hayatına dokunmak olduğunu düşünen Seyma Kalkan, gelecekte de bu mesleği sürdürmek istiyor. AA





# Fark yaratan emekçi kadınlar ölümsüzleştirildi

Türkiye Jokey Kulübü, erkek egemen sektörlerde iş yapan kadınları anlatan 'Fark Yaratan Emekçi Kadınlar' sergisi düzenliyor. Projeye 12 meslek grubundaki kadınların hikayeleri atlarla çekilen fotoğraflarla ölümsüzleştirildi



Nuray Yücebudak, kendi işlettiği oto tamirhanesinde usta.



TJK Kurumsal İletişim Müdürü Aylin Sevim

**T**ÜRKİYE Jokey Kulübü (TJK) tarafından Dünya Emekçi Kadınlar Günü dolayısıyla hazırlanan proje kapsamında, "erkek mesleği" olarak bilinen 12 meslek grubunda fark yaratan emekçi kadınların hikayesi, atlarla çekilen fotoğraflarla ölümsüzleştirildi.

Kadınları cesaretlendirerek farklı sektörlerde de başarıya ulaşabileceklerini göstermek amacıyla gerçekleştirilen projede mesleği oto tamircisi, el yapımı süpürge üreticisi, boyacı, belediye otobüs şoförü, it-faiyeci, erkek berberi, maden kamyonu şoförü, haberci, balıkçı, nalbant, seyis, jokey olan kadınlar yer aldı.

Projede yer alan kadınların her biri, kendi mesleklerini anlatan unsurlarla yanlarında yarış atları ile objektife poz verdi.

Çekimleri bir aydır devam eden projeye sonunda seçilecek en iyi karelerden oluşan sergi, "Fark Yaratan Emekçi Kadınlar" adıyla 7 Mart Cuma günü Veliefendi Hipodromu'nda açılacak. Aynı gün Veliefendi Hipodromu'nda dördüncü kez Dünya Kadınlar Günü Koşusu düzenlenecek.

TJK Kurumsal İletişim Müdürü Aylin Sevim, TJK olarak erkek egemen sektörlerde kadın istihdamı konusunda farkındalık yaratmak amacıyla 2 yıldır Dünya Kadınlar Günü kapsamında kadınları atlarla bir araya getirerek, kadın temalı fotoğraf sergileri düzenlediklerini söyledi. Geçen yıl, kendi alanında başarılı, erkek egemen sektörlerde ön plana çıkan girişimci kadınları atlarla bir araya getirerek "Fark Yaratan Girişimci Kadınlar" fotoğraf sergisini düzenlediklerini anlatan Sevim, bu yıl da emekçi kadınlar üze-

rine bir proje hazırladıklarını belirtti.

## 'ERKEK MESLEĞİ DİYE BİR ŞEY YOK'

Erkek egemen sektörde iş yapan, emeğiyle para kazanan kadınlarla bu projeyi hayata geçirdikleri için sergiye "Fark Yaratan Emekçi Kadınlar" adını verdiklerini aktaran Sevim, amaçlarının kadınlara farklı iş olanakları sunmak, bu konuda farkındalık yaratmak ve kadınları cesaretlendirerek farklı sektörlerde de başarıya ulaşabileceklerini göstermek olduğunu vurguladı. Sevim, "Projenin hazırlıklarına bir ay önce başladık. Çekimlerin bir bölümünü Veliefendi Hipodromu'nda gerçekleştirdik. Bazı çekimleri kadınlarımızın çalıştığı alanlara taşıdık" dedi.

Emekçi kadınların projeye katılmaktan dolayı mutlu olduğunu çünkü aynı zamanda diğer kadınlara da örnek olduklarını dile getiren Sevim, şöyle konuştu: "Bizler çalışırken, çalışma hayatının her alanında var olduğukça, kendi gücümüzü ispatladıkça dünya değişecek ve çok daha yaşanılır bir hale gelecek. Mühim olan kendi gücümüzün farkına varmak ve sınırlarımızı kaldırmak. Erkek mesleği diye bir şey yok, bunların hepsi kafamızda oluşturduğumuz kurgular. Aslında bizim kadınlarımız her alanda başarılı olabilirler. Ben bu proje kapsamında buna şahit olduğukça açıkçası bir kadın olarak çok gururlanıyorum."

## 'BİRLERİNİN CESARETİNE DOKUNABİLMEK ÇOK GÜZEL BİR DUYGU'

Oto tamirhanesi işleten, aynı zamanda kendisi de ustalık yapan Nuray Yücebudak,

proje kapsamında eski bir yarış atı olan "My Pianist" ile kameranın karşısına geçti. Oto tamirciliğine babasının yanında çıraklık yaparak başladığını anlatan Yücebudak, sözlerine şöyle devam etti:

"10 yaşında babama çıraklık yapıyordum. Kendi aracımı kendisi tamir ediyordu. 14 yıl yurtdışında çalışmıştım. Bütün tamir aletlerini getirmişti. Mekanik arzuları kendisi giderirdi. Onu merakla izlerdim. O yıllarda ilgi başlamıştı bende. Bir de toplumda "kadın yapamaz" algısı ve kadın-erkek ayrımcılığı var-

dı. Ben hep zor işlere, "kadınlar yapamaz" denilen işlere daha çok merak sanyordum. Kendimi daha çok araç tamiri konusunda geliştirdim. Hobi olarak ilgilendiğim bir alandı ama çocukluk hayalim ve istediğim meslek diyerek 2011 yılında bu işe girdim. 2017 yılında kendi işyerimi açtım."

Diğer kadınlara örnek olabilmek adına bu projeye yer almanın kendisini onurlandırdığını ifade eden Yücebudak, birilerinin yüreğine, cesaretine dokunabilmenin çok güzel bir duygu olduğunu söyledi.

## Kadın emekçi değil meslektaş!

**SERGİDE** fotoğrafları yer alan kadın emekçiler ve hikayeleri şöyle:

■ **Balıkçı Hülya Onaran**, kar, yağmur, fırtına demeden her türlü hava koşulunu, birçok hayati riski göze alarak 25 yıldır mesleğini yapıyor. "Balıkçılık, erkek mesleğidir" tabusunu yıkan Onaran, eşinin desteğiyle mesleğinin getirdiği tüm zorlukların üstesinden gelmeyi başarmış. Olumsuz tepkilere göğüs geren Onaran, bir kadın balıkçı olarak yılmadan işine odaklanmış. Bu inadı da balıkçılık camiasında, bir "kadın balıkçı" olarak değil de bir "meslektaş" olarak bilinmesini sağlamış.

■ **Seyis Özlem Akça**, TJK Silivri Aşım İstasyonu'nda seyis olarak görev yapıyor. Kırsalda Kadın Seyisler Yetiştirme Projesi'nden haberdar olduktan sonra tam da kendisine göre olduğunu düşünerek, İstanbul Veliefendi Hipodromu'nda nüfulecek olan eğitimler için başvuruda bulunmuş. Eğitimlerini tamamladuktan sonra da üç yıl önce simdiki işinde çalışmaya başlamış. Seyislik mesleğini severek yapan ve mutlu olduğunu ifade eden Akça, işini "annelik" duygularını ortaya koyarak yapıyor.

■ Jokey Sinem Aydın, 2003 yılında Ekrem Kurt Apranti Eğitim Merkezi'nden

mezun oldu. Dört yıldır TJK'da Atla Terapi Merkezi'nde görev yapıyor. Her meslek gibi jokeyliğin de zorlukları olduğunu söyleyen Aydın, atlara olan sevgisi ve azmi sayesinde tüm engelleri aşmış ve o yıllarda kadınların yok denebilecek kadar az olduğu bir sektörde mesleğini sürdürmeyi başarmış.

■ **Erkek Berberi Tutku Bodrumlu**, İTÜ Kimya Mühendisliği Bölümü son sınıf öğrencisi. Okuldan artakan zamanlarında erkek berberliği yapıyor. Saç trasından memnun olmayan bir erkek arkadaşının kendisini traş etmesini istemesiyle ilk trasını gerçekleştiren Bodrumlu, şimdi bir berber dükkanında çalışıyor ve ustasından berberlik mesleğinin inceliklerini öğreniyor.

■ "Türkiye'nin 'ilk ve tek' kadın nalbantı Şeyma Kalkan, atlara olan sevgisinin önüne geçememiş ve Atçılık Meslek Yüksekokulu'na kaydolmuş. At sevgisini, her ikisi de seyis olan dedelerinden miras alan Kalkan, nalbantlığa da bu mesleğe duyduğu ilgi ve merak ile başlamış. Nalbantlık mesleğinin en güzel yanlarından birinin, bir canlının hayatına dokunmak olduğunu düşünen Şeyma Kalkan, gelecekte de bu mesleği sürdürmek istiyor.