

Resmi Sağlık Sponsorluğunu Üstlendiğimiz VakıfBank Spor Kulübü'nün Efsanesi NESLİHAN DEMİR ACADEMIC GAZETE'ye Konuştu!

Kadın voleybolu deyince akla gelen ilk isimlerden olan, yıllarca sahadaki başarılarıyla filenin efsaneleri arasına giren Neslihan Demir, faal sporculuğu bıraktıktan sonra VakıfBank Kadın Voleybol Takımı'nda Genel Menajerlik görevini üstlendi. Sahada olduğu gibi yöneticilik alanında da kadının gücünü gösteren Demir, rol model olmaya ve ilham vermeye devam ediyor.

Academic Hospital olarak Resmi Sağlık Sponsorluğunu üçüncü kez yenilemenin gururunu yaşadığımız VakıfBank Spor Kulübü Voleybol Takımı'nın Genel Menajeri Neslihan Demir ile Kurumsal İletişim Müdürümüz Arzu Çevik keyifli bir söyleşi yaptı. Türk voleybolun efsane oyuncularından "Demir Leydi" lakaplı Neslihan Demir, Academic Gazete okurlarına başarısının sırlarını, voleybol tutkusunu anlattı, gençlere ışık tutacak tavsiyelerde bulundu.



Profesyonel voleybolcu olmadan önceki Neslihan Demir'i tanıyabilir miyiz?

Profesyonel kariyerime başlamadan önce klasik bir aile yaşantısı olan biriydim. Eskişehir'de yaşıyorduk. Memur bir ailenin tek çocuğuydum. Basit bir yaşantımız vardı. Aile binasında otururduk. Birbirine yakın bir aileydik. Ben de daha öğrencilik yıllarımdaydım. Okuldan eve, evden okula bir hayatım vardı.

Voleybolla tanışmanız, bir tutkuya dönüşmesi nasıl oldu?

Spora yatkın bir çocuktum. Okul takımlarında voleyboldan önce basketbol oynamıştım, atletizmi denemiştım. Voleybol ile ortaokulda tanıştım. Hayatıma voleybol girdikten sonra da başka sporla ilgilenmedim. Kendime en çok voleybolu yakıştırdım ve çok sevdim. İlk görüşte aşk diyebilirim.

20 yıllık sporculuk kariyerinde imza attığınız başarıların, kazandığınız kupaların sırrı nedir?

Bence bir sporcu olarak başarılı olabilmek için bir sır varsa o da cesur olabilmektir. Her zaman cüretkâr ve cesaretli olmalısınız. Korktuğunuz, kendinizden emin olmadığınız anlar elbette ki olacaktır. Bu anlarda dahi cesurmuş gibi davranmanız gerekir. Zira aradaki farkı kimse anlamayacaktır. Önemli olan sizin çizdiğiniz imaj, rakiplerinize verebildiğiniz gözdağıdır. Bir de tabii ki disiplinli olmanız ve çok çalışmanız gerekiyor. Çalışmaktan asla imtina etmemeniz lazım. Yetenek sizin fark yaratmanızı sağlar ama sizi iyi bir sporcu yapacak şey çalışmaktır. Bir motto söylemem gerekirse de "Her gün yeni bir fırsattır" diyebilirim.

RUHU AMATÖR BİR PROFESYONEL

Size "Demir Leydi" ve "Voleybolun Messi'si" deniyor. Öyle misiniz gerçekten?

Elbette ki bunlar güzel lakaplar. İnsanlar sizi seviyor ve güzel sözler yakıştırıyorlar. Kariyerim boyunca böyle adlandırmalar duymak ya da şu anda bile hala bu soruların bana soruluyor olması elbette ki gurur verici bir şey; ancak ben öyle düşünmüyorum. Kendimi böyle adlandırmam.

20 yılın ardından sahadan çekilip VakıfBank Kadın Voleybol Takımımız'ın Genel Menajerlik görevini üstlendiniz. Bu geçiş sürecinde zorlandınız mı?

Açıkçası bu çok kolay bir geçiş olmadı. Özellikle ilk zamanlarımda gözüm biraz korkmuştu; çünkü VakıfBank gibi yıllarını Türk kadınının güçlenmesine adanmış, sayısız başarıya imza atmış bir kulüpte, ilk yöneticilik tecrübemi yaşayacak olmak biraz zorlayıcı olabilir diye düşünüyorum. Ancak ilk günden itibaren idari ekibimizin desteğiyle bugünlere kadar geldik. Bu görevde olmaktan büyük bir mutluluk ve gurur duyuyorum. Ben şu anda son derece profesyonel bir konumda işimi yapıyorum ama amatör ruhumu da koruyorum. Tabii ki bu süreç içerisinde muhteşem anlar da yaşadık birçok zorluğun üstesinden gelmemiz de gerekti ancak benim için her şey çok yolunda gitti.

HAYALİ ALTYAPIDAN DÜNYA KUPASINA UZANAN TAKIM KURMAK

Bizim kulüp olarak hedeflerimiz her zaman aynıdır: Katıldığımız tüm turnuvalarda zafer yaşamak. Türk kadınını en iyi şekilde temsil etmek ve kız çocuklarımızı Türk sporuna kazandırmak. Kişisel olarak ise bir hedef değil de hayalim var: Tamamen altyapımızdan yetişen oyuncularımızdan oluşmuş bir kadro ile Avrupa ve dünya şampiyonluğu için yarışmamızı istiyorum."

VakıfBank Spor Kulübü olarak geçtiğimiz yıl destan yazdınız. VakıfBank'ın dünyanın en büyük takımı olmasının ardında yatan formüller nedir sizce?

Gizli formüllerimiz ya da sırlarımız yok. VakıfBank'ın oyuncusundan antrenörüne ya da yöneticisine kadar tüm profesyonelleri üzerine düşen görevi layıkıyla yerine getirmek için var gücüyle çalışır. Burada bir aile yapısı var ve herkes de kendini bu ailenin parçası hisseder. Tüm bu profesyonel çalışma etiğinin yanında amatör bir ruh ve arzu ekleyince de VakıfBank Spor Kulübü oluyor. 35 yıldır taşınan bu kültür, bu mirasla herkes çok çalışır ve yüreğini ortaya koyar. Karşılığında da kupalar geliyor.

ANNELER KIZLARIYLA MAÇA GELİYOR

Genellikle futbol izleyen bir toplum, şimdi voleybol maçı olduğunda artık tek yürek oluyor ve maçları takip ediyor. Sizce bu başarı nasıl geldi?

Aslında uzun yıllardır ülkemizde bir voleybol kültürü var. Kümülatif bir şekilde artarak bugüne kadar geldi. Bu süreçte VakıfBank başta olmak üzere kulüplerimiz değerli yatırımlar yaptı ve uluslararası anlamda büyük başarılar kazandı. Türkiye Voleybol Federasyonu'nun da çalışmaları ülke voleybolunun hızına artmasına yardımcı oldu. Şu anda anneler kızlarını alıp voleybol salonlarına geliyor. Geçtiğimiz sezon VakıfBank Spor Sarayı'nda neredeyse tüm maçlarımızı dolu tribünler önünde oynadık. Bu gerçekten çok mutluluk ve gurur verici.

Gerek Milli Takım gerek VakıfBank olarak, kadın voleybolcular toplumda bir ilham kaynağı. Rol model bir kadın olarak, kadınlara ne mesaj vermek istersiniz?

Hayatımın şu döneminde bir eski sporcu, bir yönetici, bir anne, bir evlat ve bir eş olarak 5 farklı şapkam var diyebilirim. Ancak hâlâ hayatta büyük tutkularım, arzularım ve hedeflerim var. Bir kadın bir şeye tutkuyla bağlıysa geçemeyeceği engel yoktur. Hayatımızdan bu tutkuyu eksik etmeyelim.

VakıfBank Spor Kulübü, altyapı çalışmalarıyla kız çocuklarını voleybol ile tanışmalarını sağlıyor. Voleybolcu olmayı hedefleyen kız çocuklarına ne tavsiye edersiniz?

Kız çocuklarımıza bir çocuk için verilebilecek en zor tavsiyeyi vereceğim: Sabırlı olun. Hayattaki her şey gibi voleybol da sabır işidir. Sabırlı olmak ve disiplinli çalışmak bana göre başarılı bir kariyer kurmanın yapı taşı.

"ACADEMIC HOSPITAL BİZİM AİLEMİZ"

Son yıllarda kadınlar her alanda biz de varız diyorlar. Bunlardan biri de sağlık sektörü. Örneğin Academic Hospital'ın başında Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak bulunuyor. Kadınların her alanda var olduğunu gördüğünüzde ne hissediyorsunuz?

Bu gerçekten çok gurur verici bir şey. Dediğim gibi tutkularının peşinden koşan her kadına çok saygı duyuyorum. Her alanda kadınların gücüne ve temsiliyetine ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum.

Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, son kitabı Kadın Olmak ve Ötesi'nde, "Sağlıklı kadınlarla güçlenen, cinsiyet eşitliğinin sağlandığı bir dünya, çok daha mutlu ve yaşanır olacaktır" mesajını veriyor. Bu konuda nedüşünüyorsunuz?

VakıfBank Spor Kulübü olarak toplumsal cinsiyet eşitliğinin en büyük savunucularından biriyiz. Fırsat bulduğunda ülkemiz kadınlarının neler yapabileceğini tüm dünyaya gösteriyoruz. Dolayısıyla hiç şüphesiz Neşe Hanım'ın bu sözlerinin altına ben de imza atabilirim.

Academic Hospital, üçüncü sezonda da VakıfBank'ın resmi sağlık sponsorluğunu üstlendi. Bu konuda ne söylemek istersiniz?

Yıllardır beraber çalıştığımız Academic Hospital'ı artık bir sponsor değil ailemizin kıymetli bir parçası olarak görüyoruz. Bu birliktelikten çok mutluyuz.

SAHA DIŞINDA NESLİHAN DEMİR

ÖNLEYİCİ TEDAVİLERE ÖNEM VERİYOR



Profesyonel bir sporcunun sağlıklı yaşam için dikkat etmesi gerekenlerde uyku düzeni ve beslenme ilk aklıma gelen şeyler... Ayrıca son yıllarda tıptaki gelişmelerle beraber önleyici tedaviler çok büyük önem kazandı diye düşünüyorum. Özellikle profesyonel sporcular için bu kritik bir mevzu.

HER SENE CHECK-UP ÖNERİYOR



Annem her zaman "Her şeyin başı sağlık" derdi. O zamanlar bu çok beylik bir söz gibi gelirdi ancak şimdi anlıyorum ki çok basit ama doğru bir sözmüş. Sağlığımızın değerini bir problem yaşamadan anlayamıyoruz. Her sene mutlaka bir check-up yaptırmak da gerekiyor diye düşünüyorum.

OLMAZSA OLMAZI VİTAMİN TAKVİYESİ



Yıl içinde vitamin takviyesi olmazsa olmazım. Düzenli olarak cilt bakımı da yaptırıyorum.

KIZIYLA YEMEK PİŞİRİYOR



Kızım ile iyi bir ilişkimiz olduğunu düşünüyorum. Zeynep büyüdükçe ortak ilgi alanlarımız da artıyor ve bu durum yeni ve özel bağlar kurmamızı sağlıyor. Bunun keyfini çıkartıyoruz. Örneğin şu anda beraber kitap okuyor, yemek yapıyor ya da film izliyoruz. Bunlar tarif edilemez zevkler.

HAZIR GIDADAN UZAK DURUYOR



Genel olarak şeker ve yağ alımına dikkat etmeye çalışıyorum. Ayrıca hazır gıdalardan kaçınıyorum.

İYİ BİR KİTAP OKURU



Aslında saha dışına pek zaman kalmıyor ancak yine de elbette ki mümkün olduğunca aileme vakit arıyorum. Arkadaşlarımla vakit geçirmekten çok keyif alıyorum. Bunun dışında kitap okumayı çok severim. İyi bir okuruyum diyebilirim.



DAHA “İYİ” BİR YAŞAMIN MERKEZİ ACADEMIC HEALTH HİZMETE GİRDİ

Academic Hospital'ın sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan, kişiye özel ve bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getirdiği Sağlıklı Yaşam Merkezi (Academic Health) hizmete girdi. Academic Health, iyi yaşamaya önem verenlerin sağlık yolculuğunda en güvenilir rehber olacak.



Türkiye'nin en köklü özel hastanelerinden Academic Hospital, hizmetlerine dev bir halka daha ekledi. Her biri kendi alanının duayeni olan hocalarıyla, hasta memnuniyeti odaklı yaklaşımını A Plus otelcilik hizmetleriyle birleştirerek çeyrek asırdır şifa dağıtan Academic Hospital, “sağlıklı yarınlar” için Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni hizmete sundu.

Sağlığın bütünsel bir yaklaşım gerektirdiği ilkesiyle hizmet veren Academic Hospital, sağlık kadar hayat kalitesinin de güçlendirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Bu bakış açısıyla sağlıklı olma halini, bir üst seviyeye çıkartmak ve korumak amacıyla kurduğu Academic Health, uzman hekimleri ve modern tıp teknolojileri ile kapılarını açtı.

Yaşam “iyi”leşecek!

Deneyimli, profesyonel ve fark yaratan akademik kadrosuyla çeyrek asırdır sağlıkta güvenin adresi olan Academic Hospital, sağlıklı olmaya ve iyi yaşamaya önem verenler için Academic Health Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde kişiye özel sağlık hizmeti vermektedir. Sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan, bilimsel yaklaşımlarla hazırlanmış tüm hizmetleri bir araya getiren Academic Health, sağlığına önem veren herkese kişiye özel çözümler üretmektedir.

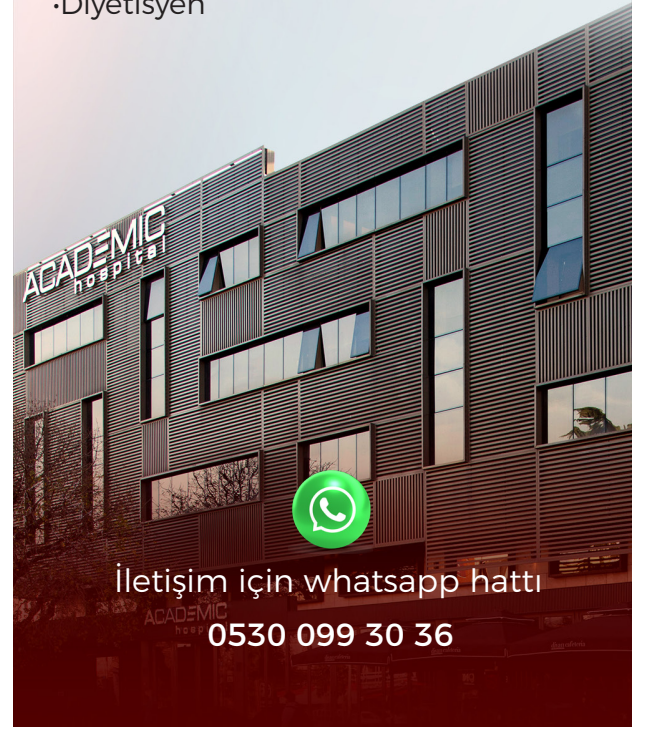
Academic Health; sağlıklı yaşam ve güzellik konularında, yaşamın en iyi halini hem ulusal hem uluslararası konuklarına sunmaktadır. İyi yaşamaya önem verenlerin sağlık yolculuğunda en güvenilir rehber olmayı hedefleyen Academic Health'te bilimin son gelişmelerinden yararlanılırken; akıl, ruh ve beden sağlığının bütünlüğü hedeflemektedir. Academic Health'de sağlıklı olma halini bir üst seviyeye çıkartmak ve korumak amaçlanmaktadır.



Kişiye Özel Sağlık Anlayışı Geniş Hizmet Yelpazesi

Pilatesten akupunktura, sağlıklı beslenmeden psikolojiye, estetikten sağlıklı mutfığa “iyi”lik halinizi artıracak her türlü hizmetin detaylarıyla planlandığı Academic Health ile geniş bir yelpazede hizmet sunulmaktadır:

- Fonksiyonel Tıp Hekimliği
- Ozon Terapi
- İntrevenöz Tedaviler (Glutasyon, C vitamini, Alfa Lipoik Asit...)
- Akupunktur
- Medikal Estetik Uygulamaları (Botoks, Dolgu, Mezoterapi, PRP)
- Osteopati Uygulamaları
- Kayroprakti Uygulamaları
- Medikal Pilates
- Diyetisyen



İletişim için whatsapp hattı
0530 099 30 36

KASIM'DA KÜLTÜR-SANAT



- 1- **AMADEUS**
12-27 Kasım 20.30
Zorlu PSM Turkcell Sahnesi, İstanbul
Dünya müzik tarihinin unutulmaz bestecileri Wolfgang Amadeus Mozart ile Antonio Salieri'nin eşsiz hikayesi AMADEUS, tiyatroseverlerle buluşuyor. Başrollerini Selçuk Yöntem (Antonio Salieri), Tansu Biçer (Wolfgang Amadeus Mozart) ve Dilan Çiçek Deniz'in (Constanze Weber)' paylaştığı oyun, 3 dalda ödüle layık görüldü.



- 2- **Agnes Denes. Yaşayan Piramit**
Sakıp Sabancı Müzesi, İstanbul
ABD'de yaşayan 91 yaşındaki Macar sanatçı Agnes Denes'in “Yaşayan Piramit” adlı eseri Sakıp Sabancı Müzesi'nde sanatseverlerle buluşuyor. SSM bahçesinde yer alan Yaşayan Piramit isimli eserle birlikte Agnes Denes'in 1969'da kaleme aldığı Manifesto da sergileniyor. Yaşayan önemli ekofeminist sanatçılardan Denes'in eseri, 29 Ocak 2023'e kadar ziyaret edilebilecek.



- 3- **Carmen**
20 Kasım 20:00
AKM- Opera Salonu, İstanbul
İstanbul Devlet Opera ve Balesi, dünyanın en seçkin opera eserlerinden olan ve dünya genelinde en çok sahnelenen operaların başında gelen, bestesi Fransız besteci Georges Bizet'e ait olan “Carmen” ile AKM sahnesinde olacak.

Kasım Ayında Tüketilecek SEBZE ve MEYVELER

Meyveler

Mandalina, greyfurt, portakal, limon, kuşburnu, kızılcık, elma, üzüm, alıç, yaban mersini, armut, muz, Trabzon hurması, ayva, nar

Sebzeler

Şalgam, ıspanak, havuç, pırasa, yer elması, turp, karalahana, kereviz, kırmızı pancar, bal kabağı, pazı, karnabahar

Yeşillikler

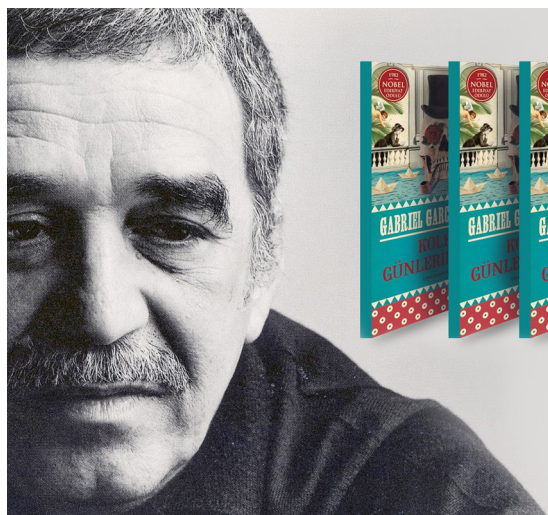
Kivırcık salata, marul, roka, nane, tere, maydanoz, dereotu, fesleğen.



AYIN BURCU AKREP

Akrep burcu olan kişiler gizemlidirler. Mücadeleci, güçlü, pes etmeyen, hırslı kişilerdir. Aynı zamanda çok güvenilir, dürüş ve çalışkandır. Yalnızlığı severler, sert görünürler ama aslında yumuşak kalplidirler.

Yönetici Gezegen: Mars, Plüton
Renk: Kırmızı, siyah
Uğurlu Taşı: Opal, lal
Şanslı Sayısı: 9
Şanslı Günü: Salı
Karşıt Burç: Boğa
Şehirler: Washington, New Orleans, Liverpool



AYIN KİTABI KOLERA GÜNLERİNDE AŞK

Latin Amerika edebiyatının en büyük yazarı olarak değerlendirilen, Yüzyıllık Yalnızlık kitabıyla 1982 yılı Nobel Edebiyat Ödülü'nün sahibi Gabriel Garcia Marquez, Kolera Günlerinde Aşk romanıyla okurlarını her zamanki gibi büyülüyor. Güney Amerika'da “Gabo” adıyla anılan ve büyük saygıyla bahsedilen Kolombiyalı yazar, doğduğu toprakların öykülerini eşsiz kalemile buluşturarak her eserinde yeniden hayranlık uyandırıyor. Marquez'in yaratıcısı ve en büyük temsilcisi olduğu Büyülü Gerçekçilik akımı, Yüzyıllık Yalnızlık romanında olduğu gibi Kolera Günlerinde Aşk'ta da zengin bir şekilde hissediliyor. Özgün dili ve çarpıcı kurgusuyla roman, sanatsal değeri bakımından yazara Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazandıran Yüzyıllık Yalnızlık ile eş değer görülüyor. Can Yayınları tarafından yayımlanan, uzak diyarlardan doğup tüm dünyayı sarıp sarmalayan bu aşk romanı, ilk sayfasından itibaren sizin de iliklerinize işliyor.

