

# Ok statt K.O.

Sağlıklı beslenme ve hareket etme konusunda ilgili Almanya çapında aksiyon

'Kickboks dünya şampiyonu  
ve de bir doktor olarak şunu çok  
iyi biliyorum: iyi beslenen ve çok hareket  
eden, hayattan daha çok faydalanır'.

  
Dr. Christine Theiss

## Süper ödülleri:

Sağlıklı beslenme ve hareket etme konulu yarışmada süper ödülleri veriliyor



## Sayın veliler,

sağlıklı beslenmek ve hareket etmek iyi gelir insana- hem fiziken hem ruhen. Ne yazık ki bu iki olgu günümüzde, bir çok çocuk için yetersiz kalıyor. Hatalı beslenme alışkanlıkları ve yetersiz hareket, sağlığı ve de okuldaki başarıyı olumsuz etkiliyor. Çocuk ve gençlerde giderek artan aşırı kiloluk, ya da tam tersi anoreksi ve bulemi gibi yeme bozuklukları artık sıkça görülüyor. Sağlıklı beslenme ve hareketlilik aile içerisinde başlar. Birlikte yenilen yemekler ve spor aktiviteleri aile içerisinde çok önemli bir rol oynuyor. Böylelikle bilinçli ve sağlıklı bir tutum, küçüklükten itibaren başlamış ve yerleşmiş oluyor. Çocukları sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirme konusunda, anne-babaya, okullar da destek verebilir. ‚O.k. statt K.o.‘ kampanyasıyla bizler, anne- babaları, öğretmenleri ve de çocukları hep birlikte sağlıklı beslenmeleri ve hareketlenmeler yolunda, motive etmek istiyoruz. Sağlıklı bir ekmek kutusu, birlikte gidilen yemek kursu veya okul eğlencelerinde düzenlenen bayrak yarışları gibi, sınır tanımayan aktiviteleri gerçekleştirmek istiyoruz. Gelin siz de katılın bu ‚O.k. statt K.o.‘ kampanyasına ve kendinizle birlikte, çocuklarınızı da formda tutun!

*Ulla Schmidt*

Ulla Schmidt, Federal Sağlık Bakanı



# O.k. statt K.o.

## Beslenme ve hareket: Daha fazla



Sevda ve Martin,  
40 yaşında

**‚Oğlumuzu kahvaltı masasına nasıl mı oturtuyoruz?‘**  
15 dakika önce onu resmen yataktan atıyoruz. Başlangıçta surat astıysa da, şimdi anne ve babayla rahat bir sabah kahvaltısı yapmanın pek de fena birşey olmadığını kabul ediyor’.



Mathias, 11 yaşında

**‚Annemle babamı bir türlü yerinden kaldıramıyorum.‘**

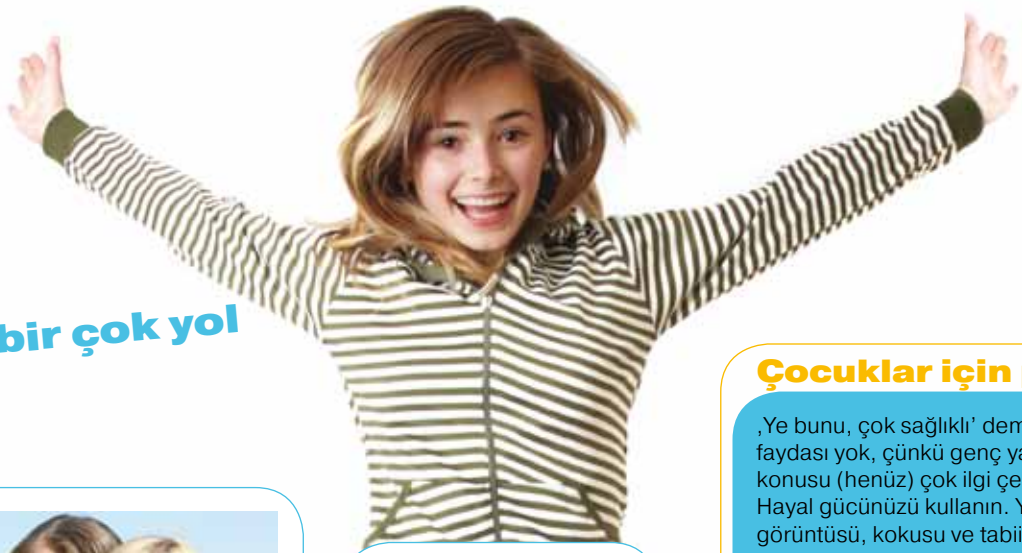
Onları bisiklet turuna ikna etmek için ne kadar çok uğraştım. Sürekli televizyonun karşısında takılıyorlar ve işlerinden dolayı çok yorgun olduklarını söylüyorlar. Şimdi babamda futboldan yana şansını deneyeceğim. Kendisi Hertha hayranıdır. Belki bu teklifimi beğenir’.



Sami, 12 yaşında

**‚Okulda sürekli benimle uğraşıyorlar.‘**

Bana şişko patates diyorlar. Ve buna karşı ne yapacağımı bilemiyorum. Daha az yemeyi de denedim, ama olmuyor ki. Bizim evde sürekli şeker ve cips bulunuyor’.



## sağlık için bir çok yol



Tatjana und Vanessa,  
14 yaşında

### **,Okulumuzda düzenlenen eğlence çok güzeldi.**

Anneler dünya mutfağından nasıl da örnekler sunmuşlardı. Türk ve Arap mutfağı çok zengin: ,sebzelerin bu kadar lezzetli şekilde hazırlanabileceği kimin aklına gelirdi ki?'

### **,Haftada bir kez de olsa, balığın yenilmesi gerekiyor.**

Morina ve kırmızı levrek gibi göl balıklarında bizim için önemli iyotlar mevcuttur. Iyot, çocukların büyümesi için gerekli bir maddedir. Somon, uskumru ve ringa balığı gibi yağlı balıklar da, kalp ve dolaşım sistemi için hayati önem taşıyan Omega-3- yağ asitlerini içerir'.

Dieter Thiele, aşçı,  
39 yaşında



### **,Bendeki yük iki tane:**

hem iş gücü hem de ev işleri. Bu nedenle yemeğin çarçabuk hazır olması gerekiyor. Önemli olan aile doysun. Pizzayla da idare ettiğimiz oluyor. Yanına da biraz taze sebze ve salata da ekledim mi, yemek tamamdır'.

Karin, sekreter,  
41 yaşında



Tülin, 43 yaşında

### **,Ben kızım için endişeleniyorum.**

Manken olmak istiyor ve bu nedenle çeşitli rejimler uyguluyor. Artık kaloriler önemli. Teraziye günde kaç kere çıktığını artık takip edemiyorum. Sürekli kilolu olduğundan bahsediyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Sanırım öğretmeniyle konuşsam iyi olur'.

## Çocuklar için püf noktalar

1 ,Ye bunu, çok sağlıklı' demenin bir faydası yok, çünkü genç yaşlarda sağlık konusu (henüz) çok ilgi çekici gelmiyor. Hayal gücünüzü kullanın. Yemeğinizin görüntüsü, kokusu ve tabii ki tadı güzel olsun.

2 Çocuğunuz meyve sevmiyorsa, meyve suyu da bir alternatiftir. Fakat yüksek şeker oranı nedeniyle, sulandırmanızı tavsiye ederiz. Ama daha iyisi, meyveleri küp küp doğramanız ya da püre haline getirip, yoğurtla, sütlü içeceklerle ya da meyve soslarıyla ikram etmenizdir.

3 ,Sebze sevmeyenler' e de bir öneri: sebzeleri rendeleyin ve çorbaların, surlerelerin, sosların ya da pizzaların içinde servis edin. Ayrıca çocuklar her sebzeyi de yemesi gerekmiyor. İki üç çeşidini sevseler yeter.

4 Çocuğunuz sade sütü sevmiyor mu? Belki kakao, yoğurt, meyveli süt ya da peynir seviyordur. Sütü suffe, sos veya çorbalarınızda değerlendirin.

5 Çocuğunuz balığı sevmiyor mu? Balık köftesi verin. Hiç yoktan iyidir. Fırında yağsız olarak pişen balık köftelerini alın.

## Daha fazla bilgi için:

[www.aid.de](http://www.aid.de)

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (Tüketici koruma bilgi hattı, beslenme, Tarım Derneği)

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

Bundesministerium für Gesundheit (Federal Sağlık Bakanlığı)

[www.bundesfachverbandessstörungen.de](http://www.bundesfachverbandessstörungen.de)

Verband der Einrichtungen im Essstörungenbereich (Beslenme Bozuklukları Kurum Birliği)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Alman Beslenme Topluluğu Derneği)

[www.leben-hat-gewicht.de](http://www.leben-hat-gewicht.de)

Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit (Federal Bakanlığın Sağlık Girişimi), des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (Aileden, Yaşlıdan, Kadından ve Gençlikten Sorumlu Federal Bakanlık ile) und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (Eğitim ve Bilimden Sorumlu Federal Bakanlık)

**Beratungshotline** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen (Beslenme Bozuklukları Konusuyla ilgili Federal Merkezin Sağlıkli Bilgilendirme Danışma Hattı): Mo – Do 10.00 bis 22.00 Uhr, Fr – So 10.00 bis 18.00 Uhr

**(0221) 89 20 31**

Pzt. – Perş. sabah 10'dan akşam 10'a kadar.  
Cuma – Pazar sabah 10'dan akşam 6'ya kadar.

# , İn Koltu

iki profesyonel sporcu bu



„... ve yeni birşey dene! Ancak o şekilde en doğru spor dalı keşfedilir”.

**Hem doktor hem de Kickboks dünya şampiyonu olan Dr. Christine Theiss, sizler için trendi olan bir kaç spor dalını gözden geçirerek, çocuğunuz için en uygun olan sporu**

**Dans** etmek kasları ve eklemleri gevşettiği gibi onları aynı zamanda da güçlendirir. Üstelik eğlence faktörü de yüksek. Temel adımları öğrenmek çok kolay; tüm vücudu aynı anda harekete geçiriyor. **Nerede?** Deutscher Tanzsportverband (Alman Dans Derneği), Almanya çapında 2000'e yakın dans spor dernekleri var, bunun yansısı dans stüdyoları ve kulüpleri de mevcut. **Ne sıklıkta?** Adımlarını düzeltmek için, haftada bir veya iki kere gidilebilir. **Başka?** Rahatça hareket edebilmek için, ayakkabının ve giyimnin rahat olması önemli.



**Tırmanmak** hareketliliği, gücü, çevikliği, mükemmel bir vücut ve kas çalışmasını sağlıyor. **Nerede?** Alpler Dernek Şubelerinde, tırmanma tesislerinde, açık hava da tırmanma kayalarında.

**Ne sıklıkta?** Salonlarda haftada bir veya iki kere, eğer mümkünse düzenli olarak açık havada.

**Başka?** Çeşitli zorluk aşamaları var; özel ekipman. Acemi olanlar muhakkak bir kursa gitmeli.



**Kickboks** tüm vücudu hareket ettiren efektif bir antrenmandır. Özellikle koordinasyon duygusunu, kondisyonu ve psikolojiyi güçlendirir. **Nerede?** Kickboxing Association Almanya, Dövüş Spor Merkezleri. **Ne sıklıkta?** Haftada en az bir kere. **Başka?** 13 ile 16 yaş arası gençler, spor yarışmalarında uzak dövüş şeklinde katılıyorlar; çeşitli ödül aşamaları.

**Yürüyüş** dayanıklılık ve yağ eritmenin yanı sıra kalp ve dolaşım sistemi için bire birdir. Teknik olarak çok basit ve zaman açısından rahat. **Nerede?** Alman Atletizm Federasyonu, şehir ve mahallelerde 2.700 tane Lauffreffe (Yürüyüş Randevuları); tabii ki park'da, ormanda veya spor alanında tek başına da yapılır. **Ne sıklıkta?** Sık sık veya haftada bir kaç kez. **Başka?** Yürüyüş ayakkabılarının iyi olması gerekir. Yeni başlayanların, yavaşça başlaması ve yürürken ara vermesi öneriliyor.



**Futbol** çok çeşitli açıdan çalıştırıyor: dayanıklılık, beceri, takım uyumu. Takım karakteri açısından da motive ediyor. **Nerede?** Alman Futbol-Federasyonu, Yerel Futbol Dernekleri, Almanya çapında 26.000 kulüp ve 170.000 takım.

**Ne sıklıkta?** Hafta sonları oynanan 90- dakikalık maçın yansısı haftada en az bir kere. **Başka?** Ekonomik; sakatlanma riskine karşın ayak pedinin kullanılması gerekiyor. Acemilerin vidalı krampon ayakkabı kullanmaması tavsiye edilir.



**Yüzme** tüm vücudu hareket ettiren efektif bir antrenmandır. Eklemler için özenli bir spor dalıdır. Çok da kalori yakar. **Nerede?** İmkân çok; Alman Yüzme Federasyonu'nun ayrıntılı bilgilerini takip edin. **Ne sıklıkta?** Haftada bir kez derneğin ya da kuruluşun ders saati değerlendirilebilir. **Başka?** İnsan su da hareket ederken terlediğini anlayamadığı için, bol bol su için.

,... hazır ol, hadi bakalım! Ancak böylelikle harekete geçilir'.



### Boks dünya şampiyonu İna Menzer daha fazla aksiyon için faydalı önerilerde bulunuyor:

1

**Günlük hayatta hareket etmenin yollarını arayın:** ister merdiven çıkmak olsun, ister bisiklete binmek veya yürümek. Önemli olan, günlük hayatınızda mümkün mertebe çok hareket etmek. Araştırmalar göre, günde 200 merdiven basmağını çıkarmak, vücudu güçlendirmeye yetiyor.

2

**Çeşitli spor dallarını deneyin:** eğer yüzmekten hoşlanmazsa kişi, voleybol, kürek çekme veya hatta boksu beğenebilir. Spor derneklerinin ücretsiz antrenman saatlerine gidin.

3

**Bugün canınız spor yapmak istemiyor mu?** Buna rağmen gidin. Bu durumda yardımcı olan, antrenman için bağlayıcı bir randevu almanızdır. Arkadaşlarınızla yapacağınız buluşmalar bile sizi motive edebilir.

4

**Fazla spor karşılıksız kalmıyor:** çünkü artık bir çok hastalık kasası, düzenli olarak spor yapanlar için, eşya veya para ikramiyesiyle birlikte ekstra bonuslar veriyor.

5

**İyi örnek olun:** boş vaktinizi televizyonun karşısında geçirirseniz eğer, çocuğunuzun hareketlenmesi için gerekli olan ilgisini uyandırmanız zor olur. Birlikte yapacağınız bisiklet turları ya da hafta sonlarını açık havada geçirmek, herkes için iyi olabilir.

6

**Desteklemek faydalıdır:** Çocuğunuza, spordaki başarılarından dolayı onunla ne kadar gurur duyduğunuzu söyleyin. Sorun, ilgilenin ve birlikte spor müsabakalarına gidin. Arada bir antrenmanına da gidin. Aile temeli çok önemli. Spor ve hareket ile ilgili daha fazla bilgileri burada bulabilirsiniz.



**Spor ve hareket etme konusuyla ilgili ayrıntılı bilgiyi aşağıdaki adres ve sitelerden bulabilirsiniz:** [www.aid.de](http://www.aid.de) • [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) • [www.dosb.de](http://www.dosb.de) • [www.dsj.de](http://www.dsj.de) • [www.in-form.de](http://www.in-form.de) • [www.integration-durch-sport.de](http://www.integration-durch-sport.de) • [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de) • [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de) • [www.zeitbild.de/okstattko](http://www.zeitbild.de/okstattko)



## Alışverişte gözünüzü açın

İyi meyvelerle iyi sebzelerin pahalı olması gerekmiyor. Alışveriş yaparken, meyve ve sebzelerin taze görünüşüne bakın ve kahverengi lekelerle, çürüklerin olmamasına dikkat edin. Ya da yapraklarının solgun olmamasına. Özellikle mevsimindeyse, tadı daha güzel olur. Peki günde ne kadar meyve ve sebze yenilmesi gerekiyor? Şu prensibe göre hareket edebilirsiniz: **günde 5 kere.** iki porsiyon meyve, ek olarak da 3 porsiyon sebze. Ya salata şeklinde ya da çiğ olarak yenecek biçimde.

### EG-ÖKO-Yönetmeliğine göre Bio damgası'nın garantilediği:

- Yönetmelik gereğince, hayvanların olması gerektiği gibi tutulması ve beslenmesi
- bitkilerin korunmasında kimyevi maddeden uzak kalınması ve sıkıca kontrol edilen nitrojenli mineral gübre.



## Ekstra: Harika bir ödül yarışması



Paketin üzerinde bulunan

### Besin değeri tabelasına

atacağınız bir bakışla herşey elinizin altında olur. Orada, elinizdeki ürünün besin değeriyle ilgili her türlü bilgileri bulacaksınız. Yağ ile şeker artık gizlenmiyor. Besin değeri tabelasında, kalori miktarı da belirtiliyor. Dikkat etmeniz gereken, ne kadar fazla enerji alırsanız, o kadar da kilo alırsınız.

Bilmekte fayda var.

Çocukların günde harcadığı yaklaşık kalori miktarı:

	kızlar	oğlanlar
7 ile 10 yaş arası grup	1.700 kalori	1.900 kalori
10 ile 13 yaş arası grup	2.000 kalori	2.300 kalori
13 ile 15 yaş arası grup	2.200 kalori	2.700 kalori

### 100 ml süt'ün ortalama olarak içerdiği:

Kalorien	Zucker	Fett	gesätt. Fettsäuren	Natrium
48 kcal	5,1 g	1,5 g	1,0 g	0,05 g
2% GDA*	6% GDA*	2% GDA*	5% GDA*	2% GDA*

\*Bir yetişkin için önerilen günlük miktar

1 dilim ekmek (50 g) 90 kalori

1 bardak Cola (300 ml) 130 kalori

1 çift bisküvi 110 kalori

1 hamburger 255 kalori

Vücudun ortalama harcadığı kaloriler /saat başı:

- televizyonun önünde 80 kalori
- yürürken 180 kalori
- bisiklet sürerken 400 kalori

Kaynak: DGE

## Yaklaşık bir kilo kalsiyum

Her vücutta yaklaşık bir kilo kalsiyum bulunur ve bunun % 99'u iskelette ve dişlerde yer alır. Kalsiyumu sağlayan en önemli maddeler süt ve süt ürünleridir. Günde 3 porsiyonla çocuğunuzun hem kemiklerini hem de dişlerini güçlendirirsiniz. Örneğin kahvaltıda bir bardak süt, okul molasında yiyeceği ekmeğine iki dilim peynir ve arada atıştırması için bir yoğurt. Kemiklerinin ileri yaşta da sağlam kalması için, yetişkinlerin de her gün süt ve benzeri ürünü tüketmesi gerekir.

Ayrıca dövüş sporu da kemikleri güçlendiriyor.



**Süt ve peynirin yeri buzdolabıdır. Bu ağız açılmış H-sütleri için de geçerlidir. Sütün ağız bir kere açıldı mı, üç ile beş gün arası dayanır.**



## Ah eski günler?

Personel yemeği pişirip sunuyor; evin hanımı huzurlu biçimde masada oturuyor, babaya rosto kızartmasının en güzel kısmı veriliyor ve çocuk da, balık gibi kendi halinde, sessice yerinde oturuyor.

## Günümüzde

bir çok aile artık birlikte yemek yemiyor. Çocuk Sağlığı Vakfından Prof. Dr. Berthold Koletzko'ya göre: 'Birlikte yenilebilen yemek, ihtiyaca göre, birlikte tıkmaya dönüştü. Yalnız başına yemek yiyen çocuklar, ailesiyle yemek yiyen çocuklara nazaran, genelde birbiriyle uyumsuz olan hazır yemeklerle ya da fast foodlarla besleniyor'.

Ailenin haftada birden fazla, hep birlikte sofraya oturmasına özen gösterin. Birlikte yenen yemekler, aile bağlarını güçlendiriyor. Çocuklar o gün yaşadıklarını anlatabilir ve hep birlikte hafta sonu için bir plan yapılabilir. Hem niçin bazen çocuklar sofrada neyin olması gerektiğini belirlemesin ki?

**Önemli:** örneğin odanın dağınıklığı gibi ya da zayıf notlar gibi konuların masada açılmaması gerekir- aksi halde yemeğin tadı çıkmaz.



## Türk usulu biber dolma:

### Malzemeleri:

- 5-6 tane iri dolmalık biber
- 300 gram pirinç
- 50 ml zeytinyağı
- 6 adet soğan
- 50 gram çam fıstığı
- 50 gram kuru üzüm
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- baharatlar (kimyon, kara ve kırmızı biber)
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 adet limon (isteğe göre)
- ot (her biri bir demet) taze maydanoz, dereotu ve nane

Pirinç, çekilene kadar ılık suda bekletin/ çam fıstıklarını zeytinyağı ile kızartın ve yaklaşık iki dakika sonra da ufak ufak doğradığınız soğanları ekleyin/ pirinç tencereye koyun ve üstü kapanacak şekilde su dökün, 10 dakika pişirmeye bırakın/ domates salçasını, baharat, tuz, şeker, kuru üzüm ve doğradığınız otlarla birlikte ekleyin/ biberin kafasını, sapından yaklaşık 2 santim aşağıdan dikkatlice kesin ve içindeki çekirdekleri temizleyin/ ardından içi boşaltılmış biberleri hazırladığınız pirinç harcıyla doldurun ve biber kafasıyla da kapatın/ biberleri büyük bir tencereye yerleştirin/ iki bardak suyla birlikte limon suyu ekleyin ve orta ateşte, biberler yumuşayana kadar pişirin.

Kaynak: Alman- Türk Yemek Kitabı 'Arkadaşlarla sağlıklı yemek'. Daha başka tarifleri ücretsiz olarak aşağıdaki internet sitesinden indirebilirsiniz: [www.saglik-berlin.de](http://www.saglik-berlin.de)

## Kazanan 50 kişiye adım sayacı hediye!

**Bu küçük alet aktivitelerinizi ölçüyor ve zinde kalmanız için yardımcı oluyor. Günde fazladan atılan sadece 3.000 adım bile, daha iyi hissetmenizi sağlar.**



**Ödül sorusu: sütte bulunan ve dişlerle kemiklere faydalı olan madde hangisidir?**

**Karies**

**Kalsiyum**

**Karoten**

### Nasıl katılabilirsiniz?

Doğru cevabı aşağıdaki adrese yollayın:

Zeitbild Stiftung / O.k. statt K.o.

Reichenbachstr. 1, 80469 München

Son gönderme tarihi 1 Eylül 2009.

Adınızı ve adresinizi belirtmeyi unutmayın.

Yarışmaya kanuni yollardan katılmak mümkün değil.



**Ayrıntılı bilgi: [www.zeitbild.de/okstattko](http://www.zeitbild.de/okstattko)**

# Öğrencilerin, O.k. statt K.o.

Sağlıklı beslenme ve hareket etme konusunda ilgili Almanya çapında aksiyon

## velilerin ve öğretim elemanlarının, okul projeleri için hodri meydan!

„Anne ve babalar,  
öğrenciler ve öğretmenler!  
K.o. köşesinden çıkın!  
Almanya'nın sağlık kam-  
panyası ‚O.k. statt K.o.‘  
ya katılın ve kazanan taraf  
olduğunuzu gösterin‘.

*Ina Menzer*

Ina Menzer,  
Dünya Boks Şampiyonu

### Müthiş ödüller sizi bekliyor:

- en iyi 10 fikre, **5.000 Avro**
- uzun vadeli bir proje için **1.000 Avro** özel para ödülü
- eylül 2009 tarihinde bitiş eğlencesi olarak, **50** Berlin gezisi
- kazanan herkese resmi sertifika
- **200** adım sayacı ve katılımcılar için daha başka hediyeler

Ayrıntılı bilgi için:

[www.zeitbild.de/okstattko](http://www.zeitbild.de/okstattko)

### Haydi başlayalım:

- Proje ya da fikri elde tutalım: ister kolaj şeklinde olsun, ister video ya da internet sitesi olarak- hayal gücünüze sınır konulmuyor.
- Temanızı **20 temmuz 2009** tarihine kadar aşağıdaki adrese gönderiniz.  
Zeitbild Stiftung / O.k. statt K.o.  
Reichenbachstr. 1, 80469 München

Posta damgasının vurulduğu tarih geçerli olacak. Yarışmaya kanuni yollardan katılmak mümkün değil. Zeitbild Vakfı, gönderilen temaların yayın ve basım haklarını saklı tutar. Lütfen kaybolan postanızla ilgili hiç bir hak iddia edilemeyeceği ve postanızın geri gönderilemeyeceği konusunda anlayışlı olmanızı rica ediyoruz.

### Künye:

Çıkaran: Zeitbild Stiftung, München • İçerikten sorumlu: Bernd Woischnik, Zeitbild Stiftung, Nisan 2009 • Yazı işleri: Bernd Woischnik, Christina Georgieva • Mesleki danışmanlık: Eva Zovko, Beslenme konusunda uzman gazeteci, Marburg • Tasarım: setz it. Richert GmbH, Sankt Augustin • Basım: Schätzl Druck & Medien e. K., Donauwörth • Resimler: akg-images, creativ collection, iStockphoto, Dirk Schmidt, Shutterstock, Tetra Pak, Universum Box-Promotion/Thomas Leidig, Voltaren • Adı geçen linklerindeki internet sitelerinin tasarım ve içeriklerinde hiç bir etkimizin olmadığını ve içeriklerini kullanmadığımızı açıklıyoruz.

Destekleri için teşekkür ederiz

