

Göktürk

HABER KÜLTÜR VE MAGAZİN DERGİSİ



BETÜL MARDİN

90 YAŞINDA



BARIŞ MANÇO

İYİ Kİ DOĞDUN



RAGİP SAVAŞ

CINGILLI MÜZİKALİ
KAPALI GİŞE
OYNUYOR

SEVİNC YILMAZ:
YENİ YIL SOFRASI

MERVE UÇAN:
EVDE
YAPILABİLECEK
EGZERSİZLER

GAMZE BİRGÜL:
DEKORASYONDA
YENİ YIL ESİNTİSİ

BEGÜM SENBAĞ:
LİSELERE GEÇİSTE
YENİ SİSTEM

İNDİRİM
VE HEDİYE
KARTINIZ
GÖKTÜRK
DERGİSİ
KART

ESRA SÖNMEZER

"MÜJDAT GEZEN
HAYATIMI DEĞİŞTİRDİ"



TOPRAK SERGEN

DİJİTAL DÜNYA

İDEALİST, BAŞARILI, GENÇ BİLİM İNSANLARI BURADA
KAĞITHANE'NİN TEK



VADİ İSTANBUL KAMPÜSÜ
ANAOKULU - İLKOKUL - ORTAOKUL

+90 212 295 33 36

KAĞITHANE KAMPÜSÜ
ANADOLU LİSESİ - FEN LİSESİ

+90 212 295 33 45

TEM AVRUPA KAMPÜSÜ
ORTAOKUL - ANADOLU LİSESİ

+90 212 477 46 46

FEN LİSESİ AÇILIYOR

Fen Bilimleri Lisemizde, birinci sınıf fen ve matematik eğitimi veriyoruz. Güçlü okul kültürümüz ile dünyayı değiştirecek bilgi ve özgüvene sahip bireyler yetiştiriyoruz.





Yılbaşı alışverişiniz için özenle seçilmiş ürünlerimiz ve yılbaşı sepetleri sizleri bekliyor.



- Yerli ve ithal peynir çeşitleri
- Kendi üretimimiz olan et mamulleri
- 30 çeşit zeytin
- Yöresel ballar ve reçeller
- Organik ürünler
- Günlük hazırlanan zeytinyağlı ve mezeler
- Günlük sıcak ev yemekleri.



El yapımı köfteler, özenle pişirilen leziz ızgara kırmızı ve beyaz etler...





NEDEN EN İYİYİZ? ÇÜNKÜ:

- * Öğrencilerimizin yetenekleri doğrultusunda en iyi akademik, sosyal, kültürel ve sportif eğitimi veriyoruz.
- * Velilerimizi ve öğrencilerimizi dinleyerek çözüm odaklı çalışıyoruz.
- * Öğrencilerimizi, özel ders ve kurs almasına gerek kalmadan tüm akademik sınavlara hazırlıyoruz.
- * Sosyal yönü kuvvetli, proje hazırlama yeteneğine sahip öğrenciler yetiştiriyoruz.
- * Öğrencilerimizin biricik / tek olduğu gerçeğinden hareketle doğalarında var olan merak etme ve sorgulama özelliklerini teşvik ederek, inisiyatif sahibi, başarılı bireyler yetiştiriyoruz.
- * Yurtdışı projeler ve gezilerle öğrencilerimizin ingilizcesini geliştiriyoruz.



212 612 12 12

biltes.k12.tr

ÜCRETSİZ
EĞİTİM

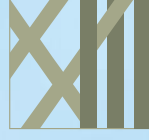
2+1

**BİLTES
KOLEJİ**

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

SINIRLI SAYIDA
KONTENJAN
İÇİN ACELE
EDİN!

BİLTES'TE EĞİTİM
SEFERBERLİĞİ...
ÇOCUKLAR MUTLU
OKUSUN DİYE...



KEMERLIFE

Hem Yeşil Hem Şehir

**%1 KDV
AVANTAJIYLA**

**SINIRLI
SAYIDA
DAİRE**

**YIL SONU
TESLİM**



0212 322 1 999

kemerlife23.com.tr



METAL YAPI KONUT



CORRIDOR

• HAIR - MAKEUP STUDIO •



CORRIDOR

• HAIR - MAKEUP STUDIO •

MUTLU GENÇ

MÜSLÜM BİLGEL

0212 322 42 43

Göktürk Merkez Mah. İstanbul Cad. Nazlı Sok. Neo Studio Sitesi
No:3 Dükkan C:3 Göktürk - Eyüp / İstanbul

Kamelya Çocuk Oyun Alanları / 2 Adet Yüzme Havuzu / Sosyal Tesis
150 Araçlık Otopark / Mini Sinema Salonu / Basketbol Sahası / 2 Adet Türk



korulife
GÖKTÜRK

Aykutoğlu İnşaat

0530 645 93 73

bilgi@korulifegokturk.com

www.aykutoglu.com.tr www.korulifegokturk.com.tr

Kalite

A

Tesis Yürüyüş Alanları / Barbekü Mangal Bahçesi

Göktürk Hamamı / 2 Adet Konuk Evi / Fitness / 2 Adet Sauna



**HEMEN
TESLİM**

**HAYALİNİZİ
KURDUĞUNUZ
EVE DAVET
EDİYORUZ**

GÖKTÜRK

ta.ş

Her Yerde Dokunduğın Her Yerde.

**Aykutoğlu İnşaat Tarafından
Hayata Geçirilen ve 95
Daireden Oluşan
Koru Life projesinde;**

Göktürk Merkez Mah. Menba Sok. No: 8

Göktürk - Eyüp / İSTANBUL

0212 322 0 728

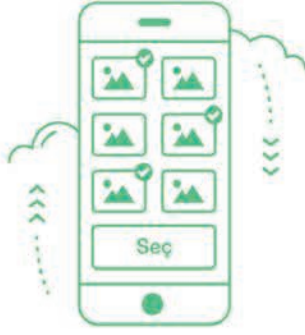
DİJİTALDEN BASKIYA EN KISA YOL: FUJIBAS



Powered by
FUJIFILM



WWW.FUJIBAS.COM



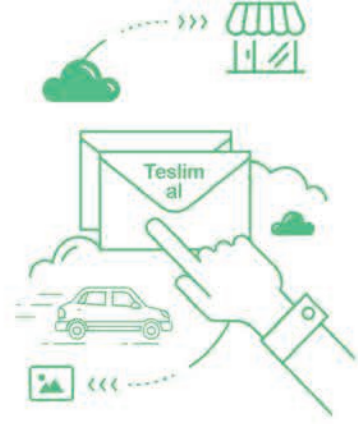
1 Klasikten kareye, retrodan kanvas ve kolaja kadar dilediğin tarz ve ölçüyü belirle, fotoğraflarını seç



2 Seçtiğin fotoğrafları uygulama ile gönder



3 Fotoğrafların Fujifilm'in yüksek kaliteli orijinal fotoğraf kağıdına basılsın



4 Dilersen en yakın Fujibas bayisinden, dilersen de kargoyla kapında teslim al



(0212) 322 36 00

İstanbul Caddesi, Mesa Studio Plaza Avm No: 42 / E
Göktürk, Eyüp/İstanbul

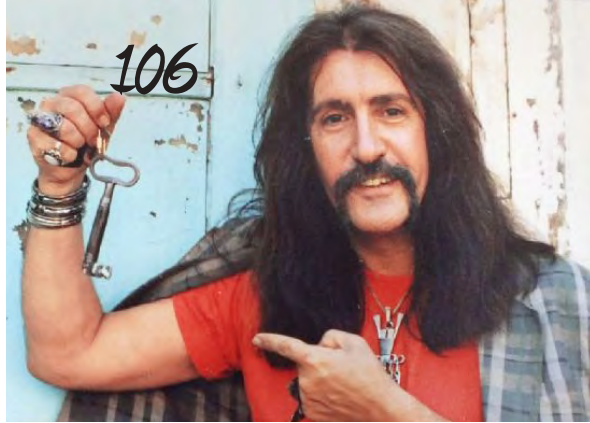
PHOTOXI

URBAN VISION OF İSTANBUL
KEMERBURGAZ

Ümit Öner ile

Göktürk

Haber Kültür ve Yaşam Dergisi



içindekiler

- 24 OMMİRA NEFES ATÖLYESİ
- 38 BEGÜM ŞENBAĞ İLE LİSELERE GİRİŞTE YENİ SİSTEM
- 44 BETÜL MARDİN 90 YAŞINDA
- 58 ESRA SÖNMEZER İLE ÖZEL RÖPORTAJ
- 76 UZM. DR. MEHMEZ RAHSAN İLE EN DEĞERLİ YATIRIM
- 80 ESRA ÖZDEN İLE GÜZELLİĞİN SIRRI
- 86 KİŞİSEL GELİŞİM UZMANIMIZ EYLÜL AYÇA KARAKUŞ İLE MUTLU ÇOCUKLARIN SIRRI
- 90 TAHA ŞAHİN ÖZEL RÖPORTAJI
- 100 ANLAŞMALI VE GECİKMELİ BOŞANMADA DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN HUSUSLAR
- 107 CEMİLE DÖNMEZ İLE BARIŞMANÇO
- 116 TOPRAK SERGEN ÖZEL RÖPORTAJ
- 122 DİLEK AYYILDIZ MODANINI NABZINI TUTUYOR
- 134 MÜZİK PİYASASINA HIZLA GİRİŞ YAPAN ZEYNEP İLKGÜN BAŞARISININ SIRRINI GÖKTÜRK OKUYUCULARI İÇİN ANLATTI



İMTİYAZ SAHİBİ VE GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Ümit ÖNER

YAYIN GRUBU MALİ MÜŞAVİRİ

Onur KAYA

HUKUK DANIŞMANI

Av. Gizem Can

STRATEJİ DANIŞMANI

Nevra Demiröz

Editör

Aynur Tümen

Editör yardımcısı

Cemile Sönmez

FOTOĞRAF

Hüseyin Kerem Yılmaz

Gezi

Çiğdem Öner

Magazin

Hakan Kanburoğlu

Sağlık

Op. Dr. Nurhan Takar

Yaşam

Aynur Tümen

Eğitim

Begüm Şenbağ

Ekonomi

Hakan Okay

Gurme

Sevinç Yılmaz

Kültür-Sanat

Eylül Ayça Karakuş

Spor

Merve Uçan

Moda

Dilek Ayyıldız

Dekorasyon

Gamze Birgül

gokturkdergisi@gokturkdergisi.com

www.gokturkdergisi.com

MATBAA: Elma Basım

Halkalı Cad. No:162/7 Küçükçekmece/İstanbul

REKLAM VE ABONE

Ofis : 0212 322 17 07

Gsm : 0541 271 24 48

2. Kayın Sok. Genç Plaza

No:1 Ofis 206

Göktürk/ Eyüpsultan

Bu Dergi Basın, Yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder, dergide yayınlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

KATKIDA BULUNANLAR

Adem Arlı, Ali Karagiray, Engin Tosun, Erhan Çavdar, Kenan Sedef, Mutlu Genç, Dr. Onur Çukurluoğlu, Taner Gök, Pınar Canseven, Tuba Kaytaş, Uzm. Dr. Mehmet Rahşan, Dilek Biçer, Ebru Özülkü, Faruk Emre, Mete Atak, Elif Bilgin Baş, Suzan Dereli, Gülbahar Kurtoğlu, Emre Deveci, Ramazan Yaşlı

Baskı Tarihi: 20/12/2017

Yıl : 1 Sayı : 1 Ücret : 10 TL

Tiraj : 10.000

GURME



Carrefour  SA

Yeni
Yılda

TADINA
HAYAT
KAT



Aradığınız tüm tatlar,
ardındaki hikayelerle birlikte
Kemberburgaz ve Zekariyaköy
Gurme CarrefourSA'da sizi bekliyor.

 /gurmecarrefoursa  /gurmecarrefoursa



Ümit ÖNER

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

ÖNSÖZ

Yeni bir yıl, yepyeni bir Göktürk Dergisi

Göktürk ve Kemerburgaz'da uzun yıllardan beri devam eden dostluklarımızı, işimizi ve sevdiklerimizi, sizlerle bundan böyle GÖKTÜRK DERGİSİ ile yaşamaya devam ediyor olacağız.

Yeni bir yıla girerken, daha mükemmelliyetçi, dijital ve çağa uyum sağlayarak, Dergi ve Sosyal Medya'da yaptığımız yenilikleri sizlerle 1. Sayımızda paylaşmaktan çok mutluyuz.

Yeni Dergi Stratejimiz; Kültür, Sanat, Ekonomi, Ticaret, Yaşam, Sağlık, Gezi, Eğitim, Müzik, Magazin ve Dünya'yı geniş kadromuzla çok renkli bir şekilde sizlere sunmak.

GÖKTÜRK DERGİSİ ekibi olarak 2018'de tüm dileklerinize gerçek olmasını diliyoruz.

Hep birlikte üreterek, paylaşarak, güzellikleri çoğaltarak yaşayacağımız bir yıl olsun.

Göktürk ve Kemerburgaz'da

tüm markalar, mekanlar, STK'lar ve kuruluşların, her türlü sosyal aktivitelerinde, PR çalışmalarında, Kampanya Dönemlerinde, açılışlarında, GÖKTÜRK DERGİSİ ve GAZETESİ, tüm Sosyal Medya Gücümüz ile her zaman destek olmaya, çalışmaya hazırız.

Dün; bizimle aynı yolda yürüyen çok kıymetli dostlarımız, BUGÜN yepyeni bir yolda GÖKTÜRK DERGİSİ VE GAZETESİ ile yürümeye devam ediyor.

Her türlü desteğiniz, güveniniz ve sevginiz ile bizleri ailenizin bir parçası olarak gördüğünüz için gönülden teşekkür ederiz.

Yeni markamızı, en az bizim kadar sahiplenerek, önerilerde bulunduğunuz, gelişmemize ve daha güzel işler yapmamıza destek olduğunuz için, tüm ekibimizle çok mutluyuz.

Sevgiyle Kalın ..
Ümit'li Yarınlar..

GÖKTÜRK DERGİSİ AİLESİ



Aynur Tümen



Aysun Şerit



Begüm Şenbaş



Canan İstanbullu
Kürklüoğlu



Cemile Dönmez



Çiğdem Öner



Dilek Ayyıldız



Emre Deveci



Erdiñç Koyun



Esra Özden



Eylül Ayça Karakuş



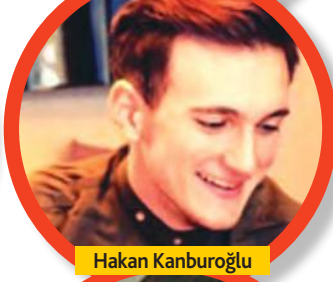
Gamze Birgül



Gizem Can



Gülbahar Kurtoğlu



Hakan Kanburoğlu



Hakan Oktay



İlknur Gülebaş



Mehmet Raşan



Merve Uçar



Nevra Demiröz



Nurhan Takar



Onur Çukurluoğlu



Pinar Canseven



Seviñç Yılmaz



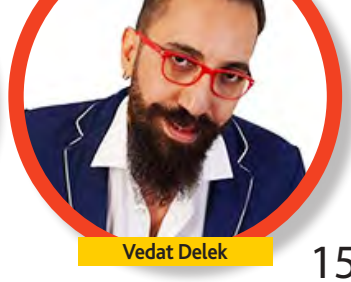
Sinan Demir



Tuba Kaytaş



Ümit Öner



Vedat Delek

GÖKTÜRK ANNELERİ

MÜTHİŞ PROJELERLE GELİYOR



Grup olarak, dayanışma ruhu içinde çevremizde tespit ettiğimiz ihtiyaç sahibi ailelere destek olmak amacıyla topladığımız eşyaları Ocak ayı içerisinde ailelere ulaştıracağız. Aynı zamanda eşya toplama kampanyalarımız, toplama mekânı Özne Kişisel Kursunda devam etmektedir.

Kampanyamıza katılarak, kullanılmayan ikinci el eşyalarını ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak isteyenler grup yöneticilerimize ulaşabilirler. Ayrıca çevre köylerimizden Akpınar köyü İlkokulunda bulunan güzel öğrencilerimizin dileklerini gerçekleştirmek için bir sosyal sorumluluk projesi planlıyoruz.

Girişimci annelerimizin

ürettikleri eşyaların satışlarını yapabilecekleri, bütçelerine katkı sağlayabilecek alışveriş kermeslerini her ay düzenli olarak gerçekleştirmek istiyoruz.

Faydalı seminer ve toplantılarımıza geçen yıl olduğu bu yıl da devam etmekteyiz. Uzman pedagog Tansu Oskay bu yıl da konuğumuz olarak, yeni çıkan kitabını bizler için imzalayacak. Kişisel gelişim seminerlerimiz Silvia Metodunun tanıtıldığı etkinlikle devam etti.

Ayrıca gelecek seminerlerde çocuk bakımı ve beslenmesinin Türkiye'de ki köklü markalarından biriyle yapacağımız ortak çalışma oldukça ses getirecek. Ebeveyn ve çocuklar için ilk yardım eğitimi ve sağlık seminerleri yapacağız.

Grup annelerimizin Göktürk'te açmış olduğu çocuk atölyeleri ile ortak etkinlikler yapmaya devam ediyoruz. Yeni açılan iki atölye evine bir yenisi daha ekleniyor. Amacımız hem grup annelerini desteklemek hem de çocuklarımızla bu yeni açılan mekânlarda etkinlik yaparak birlikte kaliteli zaman geçirmeyi planlamak.

Semtimize bulunan Güzellik merkezleri, kuaförler ve bazı işyeri sahipleri Göktürk Anneleri'ne özel indirimler uygulamaya başladılar. Semtteki birçok işyeri ile bu yöndeki görüşmelerimizde devam etmekte.

Göktürk Annelerinin kuruluşundan bu yana birlik ve beraberlik içinde büyümemizi sağlayan WhatsApp gruplarımıza 2.'si eklendi. Bu gruplardaki konuşmalar annelerin birbiriyle olan bağlarını güçlendiriyor. Birçok konuda günün her saati birbirimize buradan destek olabiliyoruz.



Sizlerde Göktürk Anneleri 'ne ulaşmak isterseniz:
gokturkanneleriaktiviteleri@gmail.com
0532 711 86 96(Aygül Aksoy)
0505 831 20 27 (Begüm Şenbağ)



İşe, seyahate, tatile gittiğinizde dostlarınızın bakımı için evinize geliyoruz.

Ev düzenine alışan dostlarımızı, konaklama için başka bir yere götürmüyorsanız, yokluğunuzda ona biz bakıyoruz.

İstedikiniz zaman diliminde evcil dostunuza yemeğini yediriyor, onu gezdiriyor ve birlikte oyun oynuyoruz. Aynı zamanda temizlik ve bakımını yapıyoruz.



**GÖKTÜRK PATİ EVİ'NDE
DOSTLARIMIZA EVİNİZDE
BAKIM YAPIYORUZ.**



"Burada Her Şey Sevgiyle Başlar" sloganı ile yola çıkan Göktürk Pati Evi, son zamanlarda sıkça artan pet satın alımı durumunun önüne geçmek amacıyla bir sosyal sorumluluk hareketi başlattı. Bu sosyal sorumluluk hareketinde, Göktürk Pati Evi, "Dostlukta Ticaret Olmaz" sloganıyla farkındalık yaratmayı amaçlıyor.

Satın almayın, Sahiplenin!

İstanbul Göktürk'te hizmet hayatına başlayan Göktürk Pati Evi'nde, pet sahipleri için her türlü konfor düşünülürken, aynı zamanda onların rahat bir yaşam sürmesi adına sahiplendirme çalışmaları da yapılıyor. Sosyal farkındalığın artmasını amaçlayan

bu girişim, destek vermek isteyen işletme ve kurumlara, ücretsiz görsel desteği sunuyor.

Hayvan Ticaretine Son!

Son zamanlarda sıkça gündeme gelen hayvan ticaretine kesinlikle son verilmesi adına titizlikle yürütülen bu girişimde, Göktürk Pati Evi'nin kurucu Burcu Eriş, kurum ve şirketlerden destek bekliyor ve ekliyor;

"Dostlukta ticarete kesinlikle karşıyız, bu farkındalığı yaratmak da bizim asli görevimiz. Bu durumun önüne geçmek isteyen herkesi, bizimle birlikte harekete geçmeye davet ediyoruz."

Detaylı bilgi için: gokturkpatievi.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



YENİ YIL SOFRASI

Sevinç Yılmaz

Ne güzeldir başlangıçlar. Yeni her şey içinde umut, heyecan ve enerji saklar. Biten yılın sonu yeni yolun başı, durup kendimize baktığımız, hedeflerimizi, kararlarımızı, isteklerimizi revize ettiğimiz zamanlar. Her yol başında olduğu gibi sevdiğimiz, dostlarımız ile iyi dilekelerimizi, umutlarımızı paylaştığımız güzel, neşeli sofralar kurma zamanı.

Sadece Aralık ayının son gecesi değil tüm ay boyunca kurulan tüm ağırlama sofraları yeni yıl teması ile hazırlanabilir. Biraz yorucu biraz da telaşlı bir hazırlık gerektirir davet yemekleri. İyi bir planlama ile başarılı bir sofraya hazırlamanın kuralları bana göre;

MÖNÜ'YÜ OLUSTURUN: Davet sofralarında uzun oturulduğu ve yavaş yendiği için yiyecekler yet-sin telaş ile fazla yemek yapılır. Sonuç olarak ertesi gün rahatsız mideler ve artmış bir sürü yiyecek olur. Mönüyü oluştururken önce ana yemeği düşünün. Sonra yan yemekleri oluşturun. Yeni yılın klasik ana yemeği Hindi ve iç pilav düşünülür genelde. Ancak hindi etini sevmiyorsanız tavuk da kullanabilirsiniz. Büyük bir fırın torbası marine ettiğiniz hindinizi fırında nar gibi kızartarak pişirebilirsiniz.

Ana yemek oluşturulduktan sonra pilav, zeytinyağlılar ve yeşil salata hazırlanabilir. Birbiri ile uyumlu bir mönü hazırlayın. Neleri dışarıdan alacağınıza neleri sizin hazırlayacağınıza karar verin.

ALISVERİS LISTENİZİ YAPIN:

Oluşturduğunuz mönüye göre elinizde olmayan malzemenin listesini yapın. İçecekler, çay ve kahveyi unutmayın. Alışveriş ve yemek pişirme işini aynı gün yapmayın. Dışarıdan isteyeceğiniz için siparişinizi erkenden verin. Her yer yoğun olacaktır unutmayın.





MASANIZI PLANLAYIN:

Davetli listenize göre oturma planı yapın. Gerekirse çocuklar için ayrı bir masa hazırlayın. Kullanacağınız masa örtüsü ve yemek takımlarını gözden geçirin. Son dakika sürprizleri can sıkıcı olur.

YENİ YIL RUHU KATIN:

Masanızda, evinizde yeni yıl objeleri ile küçük hoşluklar yaratın. Çam kokulu mumlar, bir köşede hazırlayacağınız ışıklı bir çam ağacı, kırmızı peçeteler, isim yazılı kartlar, kokinalar, yaka iğneleri ile süslenmiş kırmızı narlar ortamı güzelleştirir. Yeni yılın rengi kırmızı ve yeşildir. Mutlaka kullanın. Küçük konuklarınız olacaksa onlar için minik hediyeler almayı unutmayın. Hep birlikte tombala oynamak küçükleri de kapsayacak güzel bir yeni yıl faaliyeti olabilir. Bitirdiğiniz yılda yaptığınız geziler, etkinlikler, özel anları kapsayan sürpriz bir sunum hazırlayıp paylaşabilirsiniz. Ve müzik mutlaka olsun biraz neşe için.

PİŞİRİN: Zeytinyağlılarınızı bir gün önceden pişirip buzdolabına alın. Salata malzemelerinizi de yıkayıp ertesi güne hazır bırakın. Vaktiniz kalır ise masanızı ana hatları ile kurun. Davet günü büyük kolaylık sağlayacaktır. Sıcak yemeklerinizi davet günü hazırlayın. Dışarıdan gelecek ise son bir telefon ile saatini teyit edin.



SUNUN: Hazırladığınız zeytinyağlıları servisten iki saat önce çıkarıp oda ısısına getirin. Üst süslemelerini yapıp sofraya yerleştirin. Çorba ve diğer sıcakları sunuma hazır halde tutun. Konuklarınızı davet ettiğiniz saatte sofraya almaya çalışın.

Yeni yıl hepimize başta sağlık ve huzur sonra şans getirsin. Sevdiklerimizle paylaşacağımız nice ferah sofralarımız olsun.



*Yaşam Koçu ve
Konstelasyon
Kolaylaştırıcı*

sosyal medyada başarıyı yakalamak

Merhabalar,

Bu gün sizlerle sosyal başarıyı yakalamanın yollarından bahsedeceğim.

Önümüzde devam etmekte olan bir hayat olduğuna göre başarılı olmayı kim istemez.

Yaşadığımız süre içinde nasıl başarılı olunacağını öğrenmemiz gerekmekte.

Kendimize doğru soruları soralım;

Başaranlar nasıl başardı?

Ben nasıl başarabilirim?
Gerçekten sevdiğim işimi yapmaktayım?

İşim için gerekli olan doğru sistemde mi çalışıyorum, yeterli gerekli süreçleri tanıyormuyum kendime?

Hayatta ki amaçlarımı net ve doğru bir şekilde tespit ederek ortaya koydum mu?

Neyi başarmak istiyorum? nasıl bir hayat yaşamak istiyorum?

Tüm bu soruların

cevabını verdikten sonra seni amacına taşıyacak stratejilerini ve planlarını hazırla.

Hedeflerini gör ve onları ne kadar sürede hangi aşamalardan geçireceğini gözünde canlandır.

Artık eyleme geç, tüm bunları yapmak sana nereden başlayacağını da göstermiş olacak.

Görmek istediğin sonucu görene kadar her yolu dene ,vazgeçme. Kararlı ve azimli ol.

İşin için sana faydalı olacağını düşündüğün insanlarla ilişkiye geç ve kontak halinde kal. Tüm kaynaklarını seferber et.

Artık sonuçlar almaya başladığını düşünürsek ,her sonuçtan birşeyler öğren. Sonraki aşamalarda nasıl bir yol izleyeceğini aldığın bu sonuçlarla belirleyebilirsin.

Yeniliklere açık ol. Vizyonunu açık tut. Gündemi ve dünyada olup biteni takip etmek sana yeni fikirler verecektir.Sürekli yeni çevrelere gir.





Duruşun ve davranışın ne kadar özgüvenli biri olduğun imajını verdiği sürece çevrende bir karizma yaratacaksın.

Böylece pozitif insanlar ve olayları kendine çekeceksin Başarı da kaçınılmaz olacak....

Sevgiyle kalın.



OMMIRA KİŞİSEL GELİŞİM VE DANIŞMANLIK



"Nefes Atölyesi" olarak adını sıkça duyduğumuz eğitmen ve yazar olan Tuba Kaytaş ve çocukluk arkadaşı reklamcı Yasemin Kosif ile birlikte "OMMIRA" adında Göktürk'ün İlk Kişisel Gelişim ve Danışmanlık merkezini kurdular.



Ommira ne demek?

Om sesinin evrenin doğuşundaki ilk ses olduğu düşünülür ve tüm seslerin bu sestten türediği söylenir. Evrenin yaratılışı sırasındaki patlamada bu ses çıktığı ve evren hala yaratılmaya devam ettiği için de bu sesin hala bu ses üzerine çalışan kişilerce duyulabildiği söylenir. Mira ise "miracle" mucize anlamına geliyor. Yani "varoluşun mucizesi" ya da "varoluşunun mucizesi" de diyebiliriz.

Göktürk'ün ilk kişisel gelişim merkezini kurmaya sizi iten şey nedir?

Dünya Sağlık Örgütü, pozitif sağlık durumunu şöyle açıklamaktadır: 'Sadece

bir hastalığın ya da rahatsızlığın olup olmaması değil, fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak tamamıyla iyi olma hali' olarak. Çok doğru. Teknoloji ilerledikçe, sanki daha az konuşuyor, daha çok mesajlaşıyoruz. Gerçek paylaşımlarımız azalıyor. Makinalar çoğaldıkça, sanki sevgiye, içten bir gülümseyişe, dostça sarılmalara daha çok ihtiyaç duyuyoruz. Kaygılar, endişeler arttıkça NEFES'le yenilenmek istiyoruz. Her günümüz koşuşturma halindeyken kendimize vakit ayıramıyor, zihin sürekli geçmişteyken ne yazık ki anda kalamıyoruz. İşte bu yüzden bu merkezi açtık. Yenilenmek, şifalanmak, sevgiyi, bilgiyi



paylaşmak, ruhumuza yatırım yapmak, dengeyi bulmak, dinginleşmek, gerçekten mutlu olabilmek adına.

Ommira'da ne tür çalışmalar var?

Kurumsal Nefes Çalışmaları, Profesyonel Koçluk Eğitimleri, Yoga, Çocuk yoga, Hamile yoga, Eft, Astroloji, Silva Metodu, Heal Your Life, Nlp, Sesle Şifa, Mandala, Masal terapi, Tasavvuf Sohbetleri, Aile Dizimi, Access Bars çalışmaları, Doğal Doğum terapisi, Re-balance, Kozmik Enerji gibi birçok çalışma mevcut.

Atölye ve eğitmen seçiminde ne gibi faktörler belirleyici oluyor?

Öncelikle Ommira'ya gelen kişilerin neye ihtiyacı olduğunu dinleyerek, hangi alanlarda zorluk yaşıyor, hangi duyguya ihtiyaçları var, arzuları, istekleri neler gibi sorularla kişiyi analiz ediyoruz ve kendisine fayda sağlayacak olan çalışmaları tavsiye ediyoruz. Eğitmen seçiminde ise en önemli faktör, eğitmenin tecrübesi, alanındaki başarı,

danışanlarından aldığımız geri bildirimler ve aldığı eğitimdeki bilgileri hayatına aktarması bizim için çok önemli.

Ommira'da atölyeler hangi yaş gruplarına hitap ediyor?

2 yaş ve sonrası herkese hitap edebilen bir merkez. 2-6 yaş arası çocuklarda yoga, nefes, zumba ve sanat atölyeleri, 7 ve sonrası öğrencilerle yapılan nefes, konsantrasyon ve denge çalışmaları, yetişkinler için ise re-balance, nefes ve koçluk çalışmaları, astroloji en çok tavsiye ettiğimiz atölyeler.

Ommira'da sunulan hizmetlerin danışanlarınıza ne gibi faydaları olduğunu düşünüyorsunuz?

Merkezimizde amaç, kişinin nefes alma kapasitesini açmak, yapılan koçluk çalışmalarıyla limitleyici düşüncelerini dönüştürmek, akapunktur noktalarına yapılan baskılarla bloke olmuş enerjileri açmaktır. Danışanların arzu ettiği yaşamı engelleyen korku prangalarını ortadan kaldırmayı ve kişiyi ilerleten duygu

durumuna getirmeyi hedef alır. Böylelikle sağlığı, bolluğu, bereketi, huzuru, aşkı ve kariyeri hayatınıza çekebilirsiniz.

Ayrıca Dingin ve Odaklı Bir Zihin, Anı Etkili Yaşamak, Özbenliği Korumak, İş Verimini Arttırmak, Potansiyellerini Maksimum Düzeyde Kullanmak,

Net ve Kararlılıkla Gelen Başarıyı Desteklemek,

Sağlıklı ve Kaliteli Bir Yaşama Geçmek konusunda destekler.

Günümüz insanların çok büyük çoğunluğunun kapınızı çalması çok şaşırtıcı mı sizce? Bunu neye bağlıyorsunuz?

Hayır! kesinlikle şaşırtıcı değil. Çünkü artık günümüz insanların yaşam şartları, aşk ve iş hayatındaki dalgalanmaları, fiziksel rahatsızlıkları, tatminsizlik, mutsuzluk, depresif durumlar, endişe ve korkuları hayatlarındaki blokajlar kişileri bir arayışa sokuyor. Öte yandan bu söylediklerimizin tam tersi olarak yaşam kalitesi ve ruh hali dengelenmiş danışanlarımıza da çok daha iyi hissetmelerini ve yeni bakış açıları kazanmalarını sağlıyoruz ayrıca düzenlediğimiz çeşitli seminer ve eğitimlerle kendilerinde yeni deneyimler kazanmalarını hedefliyoruz.

OMMİRA NEFES ATÖLYESİ

Adres : İstanbul Caddesi
Arcadium Life 3 Göktürk –
Eyüpsultan/İstanbul

Telefon : 0532 266 68 60

: 0533 708 47 55

: 0212 803 31 06





Gamze BİRGÜL
İç Mimarlık ve Dekorasyon

info@gamzebirgul.com
@gamzebirgul_designs

Aralık ayını yarıladedik ve yeni yıl telaşı iyiden iyiye kendini göstermeye başladı. Yeni yıl hepimiz için ayrıdır. Yeni başlangıçlar yeni hayaller yeni umutlar derken...

Ufak tefek değişikliklerle dekorasyonumuza da yeni yılın güzel etkilerini yansıtalım istedik.



DEKORASYONDA YENİ YIL ESİNTİSİ

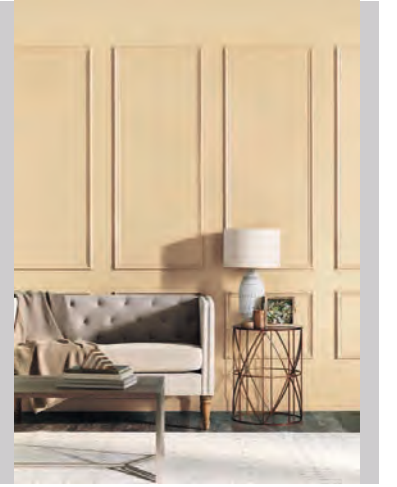


Önümüzdeki yılın dekorasyon tüyoları...

Bu sene gümüşlerin altınların hakim olduğu bir yıla hazırlıklı olalım ve dekorasyonumuzu bu ayrıntıyla şekillendirelim. Mutluluğun formülünü keyif odaklı düşünürsek yalınlığa, basitliğe ve fonksiyonelliğe yönelim artıyor.

2018 dekorasyon renkleri

Favori rengimiz Zümrüt yeşili , koyu yeşil ve tüm tonları geçen yıl olduğu gibi bu yılda hakimiyetini devam ettiriyor. Koyu mavi , kiremit rengi ,ekrular ve pastel tonlar tercihlerimiz.



Aksesuarlarda BAKIR VE PİRİNÇ

2018'e damga vuracak detaylar arasında pirinç ve bakır detaylar yer alıyor. Sofistik bir mekan kurgulamak isteyenlere pirinç detaylar , kadife dokulu koltuklarımıza ise bakır detaylar eşlik etmelidir.

Mobilya tercihlerinde hem doğal hem sıcak hemde yalınlık dekorasyonda vurgulanan temel etmen olacaktır.Doğal ve cilasız mobilyalar, ahşap ve ağaç görümlü mobilyalar salon dekorasyonunda kendine yer buluyor. Ahşabın yanında gold detaylı bir berjer, avize , sehpa da uygulanan stilde gösterişsiz bir zenginlik sağlamış oluyor.Bu yıl iç mekanlarda sıcak ve soğuk malzemeleri bir arada sıkça kullanacağız. Ahşaplara mermerler eşlik edecek.

Mutfaklarda

Country tarz mutfak bu yılda etkinliğini sürdürüyor.2018 dekorasyon modasında dikkat çeken bir detayda renk tonları. Beyaz , siyah ve gold üçlüsü sadelik vurgularken detaylarda zenginlik barındırıyor. Bu sezon özellikle krem ve tonları ,gümüş griler , goldlar mutfaklar farklı hava katacaktır.



2018 banyo stili

Banyolarımız depolama alanından ziyade ayrı bir yaşam alanı olarak değerlendirmeliyiz. Bu sezon daha şık, daha görkemli banyo dekorasyonları dekorasyon tutkunlarını fazlasıyla memnun edecektir. 2018 banyo tasarım renkleri olarak krem ,mavi , beyaz ve grinin pastel tonlarıdır. Banyonuzun ölçüsüne göre tarzınıza göre stil ve renk tercihleri yapmalıyız. Küçük banyolarda açık tonları tercih etmeliyiz. Stile göre renkli aksesuarlarla hareket kazandırabiliriz. Büyük banyolarda istediğimiz alternatifler rahatlıkla sağlanabiliyor. Özellikle son zamanların modası banyolarda dinlenme köşeleri yaratmak.Büyük banyoya hakim evlerde duş sonrası dinlenme koltuğunda huzurlu bir an yaşayabilirsiniz.



Sadelik yalınlık ve ihtişam üçlüsünü masamızdaki düzen ve evimizdeki küçük şık ayrıntılarla şekillendirelim. Ben çam ağacı fikrine sıcak bakarlardan değilim tercih etmiyorum. Fakat dekoratif olarak baktığımızda yeni yılın bir simgesi olarak aksesuar gibi kullanabiliriz.

Eğer sade modern bir eviniz varsa çok fazla renk karmaşasına girmeden yapay çam ağacını gold ve gümüş süslemelerle hazırlayabilirsiniz.



Mevsimin son çiçeklerinden ,kuru yapraklar ve dallardan yapacağınız şık mumluklar masanızı süsleyecektir. Şöminenin sıcaklığı ve görseelliği içimizi ısıttığı gibi dekorasyonumuza da sıcak bir ambiyans katacaktır. Evinizde uygun bir alanımız yoksa eğer yapay şöminelerden faydalanabiliriz.



Yeni yıl masa süsleme ve dekorasyon önerileri

Klasikleşen kırmızı yeşil kombinini bozacak olursak bu yıl bembeyaz çam ağacını gold ve gümüş süslemelerle donatacağımız bir sene ve süregelen bir dekorasyon önerisi yapmak istiyorum.



Kırmızı rengini koltuk kırlentlerinde ve koltuk şallarında kombin olarak kullanabiliriz. Kışın ve yeni yılın vazgeçilmezi kuru dallar, kozalaklar, kokina çiçeğini masa dekorasyonumuzda lokal olarak değerlendirebiliriz.



Aktif Kadınlar Grubu 'İşin İçinde Kadın Var' tam gaz yola devam

Aktif Kadınlar Grubu 'İşin İçinde Kadın Var' sloganıyla yoluna devam ediyor.

Aktif Kadınlar, Göktürk'lü girişimci kadınların büyümelerine ivme kazandırmak için Mayıs 2017'de bir araya gelen girişimci kadınlar tarafından kuruldu. Hepimizin ortak amacı, tüm kadınlarımızı fayda değer ilişkisi ile buluşturmak, mesleki bir iletişim ağı oluşturmak, bilgi ve becerilerimizi aynı potada toplayıp herkes için faydalı bir ortak alan sağlamaktır.



Tüm kadınların gerek ekonomik gerekse sosyal olarak güçlenmelerini sağlayacak, birleştirici ve bütünleştirici, teknik ve iletişim desteğini sağlayan yerel bir oluşum haline gelmeyi hedefledik.

Kendi işini kurmak isteyen girişimci kadınlar, dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye'de de birçok zorluklarla karşılaşılıyor.

Belli bir tecrübesi olan ya da kendi fikrini hayata geçirmek isteyen girişimci kadınlar her girişimci gibi zorluklarla yüzleşiyor; diğer yandan erkeklere kıyasla kadınların çözmek zorunda olduğu başka sorunlar da bulunuyor. Çevre baskısı, ciddiye

alınmamak, herkesi memnun etmeye çalışmak, fazla duygusal olmak, aile hayatı ve işi bir arada götürmeye çalışmak, başarısız olma korkusu ve yatırımcı bulamamak en büyük sorunlar.

Bizim iletişimde olduğumuz kendi işini kurmuş ve kurmak isteyen kadınlarda da şunu gördük ki çoğu aynı sorunlarla boğuşuyor. Nereden nasıl destek alacağını bilmiyor, KOSGEB ve devlet yardımlarından haberi yok ya da var ama bir başvuruda bulunmamış. İleriki günlerde bu konularla ilgili bilgilendirici seminerlerimiz de olacak.





Grup Yönetim Üyeleri:

Ayla Gürkan Saraçlı - Elarte
Dekorasyon

Beyge Dere

Ferah Gülşen -

Next Accessory Göktürk

Pınar Akkoyunlu -

www.Queenpi.com

Pınar Güleçyüz - Mini Mİdi Moda

Şehri Yaşlı - Şehri Butik

Özge Kaynak - Remax

Instagram: @aktifkadinlar
Facebook: Aktif Kadınlar

Göktürk'te mevcut işletmesi olan, evde üreten veya girişimci olmak isteyen tüm kadınlara hem mesleki alanda hem de iletişim ağını artırıcı eğitim, danışmanlık, paylaşım ve organizasyonlar yapmayı hedefliyoruz. Buna ilaveten toplumu birleştiren ve geliştiren sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirmekte planlarımız arasında.

Şimdiye de kadar da bu hedefe yönelik etkinlikler yaptık. "İş Hayatında Zorluk Alanları Semineri", "360 Derece Kadın Semineri", "Takas Etkinliği", "Mahallede Şenlik Var Pazar Etkinliği", "Çocuklarla Drama Çalışması", "Motivasyonun Gücü" bunlardan birkaçı. Bu yaptığımız etkinlik ve seminerlerde kazan-kazan yaklaşımı çerçevesinde, kişiler ve gruplar arasında uzun vadeli

etkin ilişkiler kurup, iş birliği fırsatlarını araştırıp, oluşturuyoruz.

Sosyal medya hesaplarımızda girişimci kadınlarımızın işlerini ve kendilerini tanıtmalarını sağlayacak röportajlarını paylaşıyoruz. Bu paylaşımlarımız ve desteklerimiz şu an yapım aşamasında olan web sayfamızda daha detaylı olarak yer almaktadır.

Göktürk ve çevresinde kadın girişimcilerimiz oldukça fazla bu da bizi çok memnun ediyor. İşlerinin devamlılığı açısından onlara fayda sağlayacak toplantılar yapıp network ortamı sağlamak istiyoruz. İşin İçinde Kadın Var'sa her şeyin çok daha güzel olacağına inanıyoruz. Göktürk sakinlerimizin de yerel alışveriş yaparak bölgedeki girişimcilerimizi desteklemeleri konusunda duyarlı olmalarını bekliyoruz.



PIXIU OYUN ATÖLYESİ

Öncelikle kendimi tanıtmakla başlayayım. İsmim Aylin Doğan Ömür. Çanakkale Gelibolu'da doğdum büyüdüm. Kendimi bildim bileli çocukları çok severim ve iletişimim hep iyi olmuştur. Hatta çocukken eve gelen misafirlere babamın «siz çocukları Aylin»e bırakın, çok eğlenirler» sözleri sıklıkla aklıma gelir. Hâl böyle olunca üniversitede okul öncesi öğretmenliğini seçmem pek

şaşırtmadı kimseyi. Çocuk gelişimi ve psikolojisi içinde olan her dersimi büyük bir keyifle dinledim. Üniversitede kalmamı isteyen öğretmenlerim beni gururlandı, ancak ben çocuklarla

olmalıydım. Mesleğime başladığıktan sonra yüksek lisansımı tamamladım. İdealisttim. Hep daha iyisini yapmak istedim. Anne ve babaların bana hayatlarındaki en kıymetliyi emanet ettiklerinin farkındaydım. Geri dönüp baktığımda vicdanımın rahat olması beni mutlu ediyor.

Kızım dünyaya geldikten sonra

mesleğime ara verdim. Annelik muhteşem, tarifsiz. Ve 3 senenin sonunda böyle bir projeye geri döndüm. Yine çocuklarla olmak, onlara keyifli ve kaliteli anlar yaşatmak hayaliyle.

Atölye PIXIU bir anne-çocuk cafe ve atölye olarak çıktı karşımıza. İstedik ki hem annelerin hem çocukların keyif alacağı bir mekan olsun. Öncelikli hedefim çocukların oyun ihtiyacı ve annelerin de kendilerine küçük de olsa bir mola verebilmesi oldu. Okulla birlikte çocukların ihtiyaçları olan oyun zamanlarında

ister istemez bir azalma oluyor. Biz dedik ki okuldan sonra da gelsin enerjisini atsın, gün içindeki stres ve yorgunluğundan arınsın, oyunun tatlı yorgunluğuna bıraksın kendini çocuklar. Anneler de bu sırada kitap okuma, sohbet etme ihtiyaçlarını karşılayabilsin ya da en azından soğutmadan çay kahve içebilsinler (bilirsiniz anneler için sıcak çay ve kahve içmek bir lüks günümüzde).

Serbest oyun zamanları için gün içinde de uygun oluyoruz. Çocuklar, öğretmen eşliğinde dilediğince oyun oynarken anneler de cafede kurabiye, çay-kahve eşliğinde sohbet edip keyifli vakit geçiriyor.

Atölye çalışmalarından bahsedecek olursak Pixiu'da 14 aydan başlayarak 14 yaşa kadar çeşitli yaş grupları için atölyelerimiz var. Sanat ve oyun atölyelerimiz 14-18 ay, 18-24 ay ve 2-3 yaş grubu şeklinde yer almakta. Bu atölyelerde amacımız hem çocukların yaşitlarıyla sosyalleşmesi,

hem de gelişimlerini destekleyecek çeşitli çalışmalar yapmak. Tabii kendi yapacakları keşifler ve yaratıcı deneyimleri bizim için en değerli olanları.

Aynı zamanda 3-6 yaş için de yaratıcı sanat atölyemiz ve wood-art atölyemiz var.

4-6 yaş grubu için

yaratıcı drama

3-5 yaş grubu için İngilizce çocuk yogası

3-4 yaş grubu için jimnastik

7-10 yaş grubu için resim atölyesi

10-14 yaş grubu için heykel atölyemiz var.

İngilizce ve müzik atölyeleri için çalışmalarımız devam ediyor. Çok yakında başlamayı hedefliyoruz. Cumartesi günleri de farklı alanlarda tek seferlik atölyelerimiz oluyor.

Pazar günlerimizi ise doğumgünü organizasyonlarına ayırdık.





Ve tabii sevgili annelerimiz...

Anneler için de seramik boyama, ahşap boyama atölyelerimiz ve yoga var. Çünkü biliyoruz ki anneler kendilerine az da olsa vakit ayırabildiklerinde, hayatlarındaki günlük koşuşturmacayla başa çıkmaları çok daha rahat oluyor. Bu atölyelere çocukları ile de gelebilirler. Çocuklar oynarken anneler hobilerine ve kendilerine rahatlıkla zaman ayırabilirler. Ya da bazen şöyle oluyor: Annelerimiz grup olarak da gelip çocukları için atölye isteyebiliyor veya çocuklar oynadıkça kendilerine sohbet ortamı yaratabiliyorlar.



Yani aslında biz Atölye PIXIU'yu, çocukların hem mutlu hem dingin hissedecekleri, aynı zamanda kendilerini gerçekleştirebilecekleri ve ceplerine güzel anılar doldurabilecekleri bir yer olarak hayal edip tasarladık. Annelerimiz için de nefes alabilecekleri, küçük bir mola yapıp kendilerini dinleyecekleri bir mekan olmak istedik.

Bize katılmak isteyen tüm anne ve çocuklarımızı bekleriz. Görüşmek ve tanışmak dileğiyle!

Aylin Doğan Ömür

Okul öncesi öğretmeni ve bir Anne :)



PIXIU OYUN ATÖLYESİ

Adres: Göktürk Merkez Mahallesi, Manolya Sokak, Çamlık Cd. No:3, 34077

Eyüpsultan/İstanbul

Telefon: 0544 259 17 05



YAŞAM YARATICILARI YETİŞTİRİYORUZ

Öğrencilerimizi,

- Atatürk İlke ve Devrimleri'ne sahip çıkan, laik Cumhuriyet'in kazanımlarını benimseyen,
- Çağdaş, eleştirel, empatik düşünme becerilerine sahip, Öz güveni ve öz saygısı gelişmiş.
- Sorun çözme becerisi güçlü, çözüm odaklı, bireysel farklılıkların bilincinde, sorumluluk sahibi.
- Anadilini doğru kullanabilen,
- Zamanı etkili ve doğru yönetebilen, iç disiplini gelişmiş,
- Bilgiyi kullanıp yerine yenisini koyabilen, değiştirebilen, dönüştürebilen, yenilikçi, yaratıcı.
- Doğaya ve tüm canlıların yaşam hakkına saygılı, çevre sorunlarına duyarlı,
- Evrensel düşünüp yerel uygulamalar ve değerlendirmeler yapabilen,
- Yaşam boyu öğrenmeyi ilke edinen.
- Fiziksel ve ruhsal sağlığı yerinde, tutarlı davranışlar sergileyen,
- Hak ettiği kariyer yolunda yürüeyebilen.
- İki yabancı dili kullanabilen.
- Sanata ve sanatçıya değer veren, estetik kavrayış sahibi.

...bütün yönleriyle gelişmiş liderler olarak yetiştiriyoruz.

VADI İSTANBUL KAMPÜSÜ
ANAOKULU - İLKOKUL - ORTAOKUL

+90 212 295 33 36

KAĞITHANE KAMPÜSÜ
ANADOLU LİSESİ - FEN LİSESİ

+90 212 295 33 45

TEM AVRUPA KAMPÜSÜ
ORTAOKUL - ANADOLU LİSESİ

+90 212 477 46 46



Eğitim Felsefemiz

Okulumuzda öğrencilerin yaparak, yaşayarak öğrenmeleri ön plana alınmıştır.

Okulumuzda eğitimin temel hedefi, bireyi yaşama hazırlamaktan ziyade, yapılan etkinliklerle yaşamın kendisini oluşturmaktır.

Okulumuzun önemli hedeflerinden biri de demokratik bir toplumun gerekliliğini öğrencilere kazandırmaktır. Okulda yapılan etkinliklerde öğrencilerin düşüncelerini kolay bir şekilde ifade etmelerinin sağlanması, farklılıklara duyarlılık gösterilmesi öncelikler arasında yer almıştır.

Okulumuzda her birey tektir ve biriciktir ilkesinden hareketle her öğrencinin bilişsel, duyuşsal, devinimsel alandaki bireysel farklılıklarına dikkat edilir ve söz konusu farklılıklar eğitimin her sürecinde harekete geçirilir.

Bu süreçte öğrencinin bireysel farklılıklarının farkında olması sağlanarak, bireysel gelişimlerine destek vermek eğitimin temel işlevleri arasında yer almıştır.

Okulumuzda öğrencilerin bilgiyi hazır olarak almaları yerine, bilgiyi keşfetmelerini sağlayacak yöntem ve tekniklerin öğrenme süreci içinde uygulanması benimsenmiştir.

Öğrencilerin en doğru şekilde değerlendirilmesini

sağlayan, hem sonuç hem de süreç odaklı değerlendirme yöntemlerinin kullanılması ön görülmüştür.

İlkelerimiz

Atatürk İlke ve Devrimleri'ne sahip çıkan, laik Cumhuriyet'in kazanımlarını benimseyen bir okuluz.

Adil olma: Okulumuzun paydaşları olan öğrenci, öğretmen, veli ve çalışanlarına adil olacağız. Adalet duygusunu ve empatik düşünce sistemini benimseyeceğiz.

Yenilikçilik: Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir. Yeniliklere, çağdaş yaklaşımlara ve değişimlere açık olacağız.

Bireysellik: Bireysel farklılıkların farkında olacağız. Herkesin tek ve özgün olduğunu hem öğrenme alanlarında hem de sosyal gelişim alanlarında kabul edeceğiz.

Demokratik katılım: Okulumuzun tüm paydaşları ile okul süreçlerinin yapılandırılmasında, işbirliği içinde olacağız. "Bizim Okulumuz" düşüncesiyle kararların alınmasında öğrencilerimizin, velilerimizin ve öğretmenlerimizin fikirlerine değer vereceğiz.

Gelişimsel bir yaklaşım içinde olacağız. Öğrencilerimizin ne yapabildiğine değil, ne kadar geliştiğine, yani hep olumluya odaklanacağız.



ETKİN ÖĞRENME VE DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

ÖĞRENME : Bilgiyi; Algılama, Kaydetme, Hatırlama ve Kullanma sürecidir.

NASIL ÖĞRENİYORUZ? NASIL YAPMALI?

- Öğrenmede iyi sonuç almanın yolu çok çalışmak değil etkin ve yeterli çalışmaktır.
- Öncelikle karar vermek gerekir. Karar verdiğiniz an uygun andır
- Yapabileceğimiz şeyleri yapmaya başlarsak kendimizi hayretler içinde bırakacak sonuçlar alırız.
- Verimli ders çalışmak ne değildir.
- Verimli ders çalışma, sadece ders çalışmaya zaman ayırarak hayatın diğer tüm yanlarını göz ardı etmek değildir.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA VE ETKİN ÖĞRENME YOLLARI

- Not almak yalnızca bilgiyi kaydetmek için yapılan bir şey değildir, aynı zamanda dikkatini derse vermeni de sağlar.
- Takipte kalabilmek için sorular sor. Öğretmenle aradaki karşılıklı iletişim derste verilen bilgiyi zihnine işleme kolaylaştırır.
- Öğrenci bilgiyi dersleri dinleyerek kazanır, bilgiyi farklı açılarından yorumlamayı öğrenir ve test tekniğini geliştirir.
- Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun hafızaya atılmasını sağlar.
- Mümkünse içinden veya dışından tekrar et yada konuyu bir arkadaşına anlat.
- Düzenli olarak tekrar yapmazsan, öğrendiklerini unutursun ve yeni öğrendiğin bilgilerle bağlantı kurman zorlaşır. Tekrar yapmayı biriktirilen bilgi ders çalışma isteğinin azalmasına neden olur. Unutmuş olduğun bilgileri tekrar öğrenmen için çaba sarf etmen gerekir.

Planlı çalış

- PLAN; “nasıl”, “ne zaman” ve “nerede” çalışacağınıza karar vermek demektir.

Bir taslak oluştur

- Eğer ne çalışacağınıza karar veremiyorsan çalışman gereken her şeyi bir kağıda yaz ve küçük bir taslak oluştur. Kendi notlarınla başla. Bu taslağa sorumlu olduğun her şeyi dahil ettiğinden emin ol.

Bir program oluştur ve ona bağlı kal

- Hafta boyunca çalışabileceğin uygun zamanları planla ve kendine bir program oluştur. Böyle bir program çalışman gereken onca bilgiyi sindirmeni kolaylaştırır.
- Öncelikle hangi derse ağırlık vermeliyim?
- Dersler arası geçişleri nasıl sağlamalıyım?
- Ne kadar ara vermeliyim?
- Hangi zaman aralığında çalışmalıyım? gibi sorulara cevap aranmalıdır.



Çalışmaya Başladığında İhtiyaç Duyabileceğin Her Şey Elinin Altında Olmalı

- Rahat bir çalışma ortamının olması çok önemlidir. Odadaki çalışma masan, evdeki kütüphanede küçük bir köşe ya da havalandırması ve ışıklandırması iyi olan herhangi bir yer
- Seni elindeki işi bitirmekten alıkoyabilecek her türlü şeyden kurtulduğuna emin ol.
- İşlenen konuyla sorulan soru arasında bağlantı kurarak, çözüm için hangi bilginin kullanılacağını iyi tespit et.
- Çalışmalarını derinleştirmek ve kalıcı hale getirmek için ip uçları keşfet.
- Hatırlamanı kolaylaştıracak kodlamalar kullanabilirsin, bu tarz kodlamalarla beynin bilgiyi daha rahat sindirir. Mesela periyodik tabloyu ezberlerken kullandığımız tekerlemelere benzer bir şey oluşturabilirsin.
- Metni tam anlamıyla oku ve anla, önemli noktaları not al, birkaç gün ya da bir hafta sonra okurken aldığın notları gözden geçir.
- Şemalar çizerek çalış
- Cümleleri melodi haline getir, böylece hatırlamaya çalışırken birden melodileri mırıldanmaya başlayacaksın
- Ara vermek çalışmanın bir parçasıdır. Hem odaklanma gücünü artırır. Hem de öğrenilen bilgileri pekiştirmemizi sağlar.
- Anladığının ve öğrendiğinin gerçek göstergesi sorulardır. Sorularda iyi isen her şey yolunda demektir.
- Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur.
- Böylece dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.

ZAMANINIZI GERİ GETİREMEZSİNİZ

- Bir konu ilgili farklı kaynaklardan yararlanınız
- Sınava hazırlanma sürecinde arkadaşlarınıza “hayır” lı cümlelerinizi söyleme cesareti gösterin!
- Vitamin ve mineralleri içeren yiyecekler tüketmek beyninizin daha sağlıklı çalışabilmesi için önemlidir. Yaban mersini, kuş üzümü, adaçayı, fındık, yeşil lifli sebzeler, balık, tahıllar, domates beyne son derece faydalı olan yiyeceklerden bazılarıdır.
- Uykucu olman çok da problem değil,

hele de zamanının çoğunu ders çalışarak geçirmek zorunda olduğun düşünürsek. Her gece yeterli miktarda uyumak gün içerisinde kullanacağın enerjiyi toplamanı sağlayacak ve bitap düşmüş bedenini tazeleyecektir.

Derece yapan öğrenciler nasıl çalıştı?

Sizde başarabilirsiniz!
ÖZEL GÖKTÜRK FEN
BİLİMLERİ KİŞİSEL GELİŞİM
KURSU



NAZMI ARIKAN ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ KİŞİSEL GELİŞİM KURSU

YAŞAM YARATICILARINI



YETİŞTİRİYORUZ

Zenginleştirilmiş,
Farklılaştırılmış
Öğretim Modeli ile;

Türk Dili Kursu

Matematik Kursu

İngilizce Dil Öğretim Kursu

Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi Kursu

KPSS Genel Kültür - Genel Yetenek
Hazırlık Kursu

NAZMI ARIKAN ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ KİŞİSEL GELİŞİM KURSU

GÖKTÜRK MERKEZ MAH. BELEDİYE CAD. İŞILDAR SOK.
GÖKTÜRK İŞ MERKEZİ NO:1 K:3/4 GÖKTÜRK / EYÜP - İSTANBUL

fenbilimlerigokturk@gmail.com

0212 322 59 29

UCAN BALON ANAOKULU YENİ SEZONA BOMBA GİBİ GELİYOR!



"TUM RENCİLERİNE
ÜSTÜN YETENEK
EĞİTİMİ VEREN
ANAOKULU!"



2017/2018 DÖNEMİNDE BİZLERİ NELER BEKLİYOR?

- ☒ Psikolog
- ☒ İngilizce
- ☒ Almanca (isteğe bağlı)
- ☒ Felemenkçe
- ☒ İngilizce yoga
- ☒ Satranç
- ☒ Akıl Oyunları



- ☒ Jimnastik
- ☒ Bale
- ☒ Modern Dans
- ☒ Müzik
- ☒ Mutfak Etkinlikleri
- ☒ Geziler
- ☒ Kinetik Kum



OKULUMUZ GENEL AMAÇLARI

rencilerimizin ilgi ve yeteneklerini geliştirerek onları hayata ve bir üst öğrenime hazırlamak, becerilerini ve zihinsel çalışmalarını birleştirerek çok yönlü gelişmelerini sağlamak,

rencilerimize doğayı tanıma, sevme ve koruma bilinci kazandırmak, bilgi yüklemek yerine, bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma yöntemlerini öğretmek,

rencilerimizi; bilimsel düşünme, araştırma ve çalışma becerilerine yönleltmek, rencilerimizin, sevgi ve iletişimin desteklediği gerçek öğrenme ortamlarında düşünsel becerilerini kazanmalarına, üretici güçlerini ortaya koymalarına ve kullanmalarına yardımcı olmak!



Mutfak kapılarımızı tüm velilere ve veli adaylara açık tutuyoruz!

Mutfağımızda kullandığımız her ürün markalı ve kaliteli olduğu için mutfak kapılarımızı tüm velilerimize ve veli adaylarımıza açık tutuyoruz!

Yemeklerimiz uzman beslenme uzmanımızın hazırladığı sağlıklı menüler ve Göktürk'ün organik kaynaklarından elde edilen özenli malzemelerle her gün kendi mutfağımızda pişer.



YABANCI DİL EĞİTİMİ ÇALIŞMA HEDEFLERİMİZ

Öğrencilerimizin anadil duyarlılığını geliştirmek, onlara anadillerinin dışında farklı dillerin de varlığını hissettirmek ve bu dilde iletişim kurabilmelerini sağlamak, öğrencilerimde yabancı dil bilinci ve duyarlılığını yerleştirip geliştirmek

Öğrencilerimize, Yabancı dili zevkli bir şekilde ve doğru yöntemlerle öğrenmeleri için gerekli alt yapıyı oluşturmak, yeni kültürlerin kapılarını aralamak ve böylece dünyaya bakış açılarını geliştirmek.



İNGİLİZCE YOGA

Yine bir ilki gerçekleştiren UCAN BALON ANAOKULU Hollanda'dan getirdiği materyalleri ile YOGA için özel olarak tasarlanan alanda her sabah güne İNGİLİZCE YOGA ile başlayacak!



Psikolojik danışmanlık ve aile danışma hizmetleri

Çocukların güven içinde, sevgi ilkesi sürekli hissettirildiği tertemiz bir ortam psikolojik denetimde uzman kadro belli gün ve saatlerde oyun ve araştırma grupları hijyen kurallarına uygun olarak program ile çalışıyoruz.

ADRES: Göktürk Merkez Mahallesi, Çamlık Caddesi, 3 İhlamur sokak, No:15, GÖKTÜRK – EYÜP İSTANBUL

TEL: 0212 322 00 93

GSM: 0535 836 29 08

E-MAIL: Sukransahin86@gmail.com

LİSELERE GİRİŞTE YENİ SİSTEM

Merhaba Sevgili Göktürk Dergisi okurları,

2017-2018 eğitim öğretim yılının neredeyse ilk yarıyılı geride bırakmak üzereyiz. Bu öğretim yılı ara sınıf öğrenci ve velileri için olmasa da ortaokul ve lise son sınıf düzeyinde ki öğrenciler ve aileleri için sürprizlerle başladı. Öğretim yılı başlamasına rağmen önce üniversiteye giriş sisteminde ardından da Liselere Giriş sisteminde köklü değişiklikler oldu. Bu ay ki yazımda, açıklamaları henüz çok yeni olan hatta bazı detaylarına ileriki dönemlerde ulaşabileceğimiz yeni Liseler Giriş sistemini sizlere değerlendirmek istedim.

Öncelikle kısaca geçmişten bugüne liselere geçişte Türkiye 'de yaşanan sürece bakalım.2000'li yıllarda sık yapılan değişikliklerle gündemden hiç inmeyen liselere ya da diğer bir söylemle ortaöğretim kurumlarına geçiş sistemi ve sınavların geçmişi oldukça eskiye dayanıyor. Aslında 1955 yılından itibaren yabancı dilde eğitim sunan kolejler öğrencilerini sınavla seçiyordu.

Kolej olarak açılan ve şimdilerde Anadolu Lisesi olarak bilinen okullar ise 1999 yılına kadar öğrencilerini ilkokuldan itibaren merkezi sınavla aldı.

Sekiz yıllık kesintisiz eğitim uygulamasının başlamasıyla Anadolu liselerinin ortaokul kısmı kapanmış, Anadolu liseleri hazırlık ve üç yıllık lise eğitimi vermeye başladı. Yeni düzenlemeyle öğrenciler, 8'inci sınıftan itibaren Anadolu liselerine yerleşmek için sınava girmeye başladı.

Türkiye'de ortaöğretime geçişte merkezi sınavlar hep var oldu, ancak bu sınavların yöntemleri farklılıklar gösterdi. Liselere Giriş Sınavı (LGS), Ortaöğretim Kurumları Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS), Seviye Belirleme Sınavları, Seviye Belirleme Sınavı (SBS) uygulanan farklı sınav sistemleriydi.



Bequm
ŞENBAĞ

2000'li yıllarda sınavla öğrenci alan ortaöğretim kurumlarına LGS ile yerleştirme yapılırken, 2004 yılından itibaren OKS'ye geçilmiş, 2008 yılında son kez yapılan OKS ile bu sistem de terkedildi. OKS sistemine geçilerek özel okullar ile polis kolejine öğrenci alımları da bu sınavla yapılmaya başlandı.

İlköğretim 6, 7 ve 8'inci sınıflar için düzenlenen SBS'lere ise 2008 yılında geçildi, bu yılda sadece 6 ve 7'nci sınıflar için SBS düzenlendi. 2009 yılından itibaren ise bu sınav ilköğretim 8'inci sınıflara uygulandı.2012-2013 Öğretim yılında ise SBS son kez uygulandı ve artık yerini TEOG aldı.

İçinde bulunduğumuz öğretim yılına kadar uygulanmaya devam eden TEOG 'da ise temel 6 dersin dönem içerisindeki birer sınavının

merkezi şekilde uygulandığı ,yeni bir sınav değil mevcut okul sınavlarına dayalı bir liseye giriş hedeflendi. Süreç içerisinde doğruları, yanlışları çok tartışıldı fazlaca değişiklikler yaşadı. Bence TEOG'un öğrencileri ağır sınav kaygısından kurtaran en olumlu yanı kendi okullarında, dönem içerisindeki bir okul yazılısıymış şeklinde olmasıydı. Fakat soru içeriklerinde, puanlamada ve ye

releştirmede yaşanan bazı sorunlar sistemi eleştiri alır hale getirdi. Sonuçta bir araya gelen birçok etken TEOG'u da tarihe kaldırıp yerine yeni Liseler Giriş sistemini getirtti.

Yeni sistemin temeli adrese dayalı okul yerleştirme ve isteğe bağlı sınav olması. MEB'in açıklamasından anlaşılabilir evlerine yakın okullara





yerleştirilecek olan öğrenciler %90 civarında olacakken,%10'luk bir kesim ise merkezi sınav ile belirli nitelikteki okullara yerleşecek. Adrese dayalı yerleştirme de öğrenciler evlerine yakın 5 okuldan birini tercih edebilecek.

Proje okulları adı verilen okullar kategorisinden birini tercih etmek isteyenler Haziran ayında uygulanacak olan merkezi sınava katılacak.

Sınava katılmak tamamen isteğe bağlı olacak. 90 sorudan oluşacak olan sınav 135 dk sürecek, tamamen çoktan seçmeli, yani test sorularından oluşacak. Soru dağılımı;20 Türkçe,20 Matematik,20 Fen ,10 İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük,10 Din Kültürü,10 Yabancı Dil şeklinde olacak.

Sınavda öğrenciler sadece 8. Sınıf müfredatından sorumlu olacak. Sınava giren öğrencilerde girmeyenlerle aynı

anda tercih yapacak, öğrenci sınav puanıyla bir okula yerleşemezse yine yerleşim bölgesine en yakın okula yerleşebilecek.

Burada merak edilen en önemli soru sınavla öğrenci alacak bu okulların kimler olacağı? Fen liselerinin yanı sıra Proje okul diye adlandırılan bazı okullar olacak, bu okullar henüz açıklanmadı fakat beklenen Anadolu Lisesi kategorisindeki okulların en tepe puanlıları olan, gelenekleşmiş eğitim modeline sahip okullar olmaları .Bunun yanı sıra diğer merak edilen ise Yabancı Özel Okullar kategorinde yer alan kolejlerin nasıl öğrenci alacağı yani Robert Koleji, Alman Lisesi, Fransız ve İtalyan Okulları gibi kolejler ne yapacak?

Şu ana kadar yaptıkları açıklama da MEB 'in Haziran ayında uygulayacağı

merkezi sınavın sonuçlarına bakarak öğrenci alacakları yönünde. Yani ayrı bir sınav uygulamayacaklarını açıkladılar. Fakat puanlama uygulaması, yerleştirme takvimi gibi detayları öğrenmemiz için henüz zaman var gibi gözüküyor.

Bugün mevcut duruma bakıldığında, aylardır Teog iptali haberlerinden beri belirsizlik yaşayan öğrenci ve veliler artık rahatlamış durumdadır.

Kendilerini bekleyen sistemden haberdar fakat soru işaretlerine sahipler. Aynı şekilde biz eğitimcileri de hala bazı detayları merak eder haldeyiz. Sonuçta toplumdaki genel algı, (her ne kadar çok az bir kısmı ilgilendirecek deniliyor olsa da) yıl sonunda uygulanan merkezi sınav sistemine geri döndüğü.

Öğrencilerin mevcut çalışma motivasyonları da bu yönde başlamış görünüyor. Haziran ayı yaklaştıkça ellerinde test kitapları, soru çözme telaşında çocuklar göreceğiz. Temennim öğrencilerin kaygıdan uzak, düzenli bir çalışma temposuyla başarıya ulaşmaları .

Tabi ki bir diğer temennimde , yeni sistemin geçmişteki hatalardan ders alınarak düzenlenmiş bir sınav içeriğine puanlama ve yerleştirmeye sahip olması.Tüm çocuklarımızın kendilerini mutlu hissettikleri yerde olmaları dileğiyle...

Özne Öğretim Kurumları/Göktürk British Side Dil Okulları

begum.senbag@britishside.com
iletisim@ozne.com.tr



OKYANUS KOLEJLERİ

EĞİTİMDE YENİLİK

*Okyanus Kolejleri
Genel Müdürü
Lokman Demiray,
Eğitimde
Yenilikleri
Anlattı...
Öğrencilerimiz
anaokulundan lise
son sınıfa kadar
her kademedede
birbirleriyle
bütünleşen
ve birbirini
destekleyen bir
eğitim alırlar*



Okul Öncesi Eğitimimizde İlgi ve yetenek odalarıyla öğrencilerin erken yaşta ilgi ve yetenekleri keşfederek, kendilerini erken tanımalarına fırsat tanıyoruz. Ayrıca UpGrade programı ile her çocuğun potansiyelini geliştirirken, Fastrackids programı ile de dünyayı keşfetmesini, Bilingual İngilizce Eğitim yöntemimiz ile de erken yaşta dil eğitiminin temellerini atıyoruz.

İlkokulda ise, Türkiyede ilk olarak Okyanus Kolejlerinde uygulanan Akıllı Eğitim Sistemi OSEP Programı ve UpGrade Programı ile öğrencilerin öğrenme potansiyelini maksimum düzeye çıkmasını sağlıyoruz.

Ortaokulda PISA ve ABİDE sınavlarına eşdeğer sınavlarla, üst düzey düşünme becerilerini geliştirerek, çocuklarımızı maksimum başarıya ulaştırıyoruz.

Lisede; "En doğru üniversiteyi kazandırıyoruz" iddiasıyla eğitim veriyoruz. Türkiye'de hiçbir özel okulda olmayan "Kariyer Odaklı Yetenek Gelişim Modeli" ile MAPP Kariyer Testi uygulayarak öğrencilerimiz için en uygun meslekleri belirleyerek bu hedef doğrultusunda Okyanus Pusulam ile doğru üniversiteyi kazandırıyoruz.



Kodlama Dersi'yle Tüketen değil Üreten Bireyler yetiştiriyoruz...

Öğrencilerimiz kodlama derslerinde analitik düşünce sistemini ve kodlama mantığını öğrenerek, kendi hayallerini gerçeğe dönüştürme uygulamalarını üreterek, tüketen değil üretebilen birey olarak yetişmektedirler. Öğrencilerimiz yaş gruplarına göre VEX IQ ve VEX EDR robot kitlerini kullanarak eğitim almaktadırlar.

Ayrıca Okyanus Kolejleri Türkiye'de bir ilke imza atarak VEX firması ile yaptığı işbirliği kapsamında, uluslararası yarışmalarda ülkemizi Okyanus Koleji öğrenci takımları en çok proje ile temsil edecekler.

Okyanus Kolejleri'nin Üstünler Eğitimi, Dünya Üstün Zekalı ve Yetenekli Çocuklar Konseyi (World Council for Gifted & Talented Children) tarafından 2015 yılında tescillenmiş ve akreditasyon verilmiştir.

Okyanus Kolejlerinde bir başka uygulamamız ise, her sınıf düzeyindeki öğrencimize Life skills İngilizce eğitim programı ile sadece İngilizce konuşmayı değil, düşünme becerilerini de geliştirip, yabancı dili hayatın içinde en etkin biçimde kullanabilmesini sağlıyoruz.

Her öğrencinin, başarı kazanabileceği bir yeteneğinin olduğu inancındayız. Bu doğrultuda Yetenek Merkezli Eğitim Modelimizin temelini oluşturan 80'e yakın Sanat, Spor ve Kültür alanındaki Kariyer Kulüp ve Yetenek derslerimiz ile öğrencinin ilgi ve yeteneğine uygun branşta başarı kazandırarak, eğitim hayatında motivasyonunu sağlıyoruz.

Anaokulundan liseye kadar her öğrencimizin aldığı eğitimi, kendisi ve toplumun faydasına olacak yönde kullanabilmesi için değerler eğitimi eğitim modelimizin her alanında uyguluyoruz...

Okyanus Kolejleri verdiği eğitimin yanı sıra bilim, spor ve sanat dallarında Türkiye ve Dünya çapında büyük başarılarla imza atmıştır.

Okyanus Kolejleri, 4.000 kişilik dev kadrosuyla Türkiye'nin geleceği için çalışmaya devam ediyor...



Okyanus Koleji Adresi
Mithatpaşa Mahallesi Erkam Sokak
NO:37 Selanik Bulvarı
Telefon:0212 360 05 01



TUZLA'DA

Lansmana
Özel
Fırsatları
Kaçırmayın!



www.tuzlaport.com.tr

YEPYENİ BİR HAYATA DEMİR ATIN!



Hayalleriniz denizin mavisiyle TuzlaPort'ta buluşuyor. Marinaya yakın konumu, denize komşu rezidansları, alışveriş merkezi, sosyal olanakları ve ayrıcalıklarıyla Tuzla'da mavi ile iç içe bir yaşam başlıyor. Siz de TuzlaPort'a gelin, bu ayrıcalıklı limanda yerinizi alın.

0 216 446 55 65

TRC
İNŞAAT

BETÜL MARDİN 90 YAŞINDA

İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Yeni Gelenek Dijital Gelecek Konferansı'nı düzenledi. Açılışını Türkiye'nin ilk Halkla İlişkiler uzmanlarından Betül Mardin'in yaptığı konferansta, sektörün uzman isimleri dijitalleşen yeni iletişim çağını anlattı.



İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi son sınıf öğrencileri, 13 Aralık 2017 Çarşamba günü dijitalleşen yeni iletişim çağını, uzman isimlerden dinlemek üzere Yeni Gelenek Dijital Gelecek Konferansı'nı düzenledi.

İletişim disiplininin ve konferansın çıkış noktasının Betül Mardin olduğunu vurgulayan İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Halil Nalçaoğlu, kürsüye açılış konuşmasını yapmak üzere Türkiye'nin ilk halkla ilişkiler uzmanlarından Betül Mardin'i davet etti.

Türkiye'de iletişim sektörünün duayen ismi Betül Mardin (90) açılış konuşması sonrası etkinliği sonuna kadar izledi...

Birbirinden değerli

konuşmacıların konuk olduğu konferansın "Dijital Vatandaşlık ve Dijital Hayat" başlıklı ilk oturumunda, İstanbul Bilgi Üniversitesi Öğretim Görevlisi ERCüment Büyüksener; "Bireyi bir kenara koyarak, mutlak doğrulara odaklanarak dijital dönüşümü gerçekleştiremeyiz. Dijital dünyanın merkezinde birey vardır. Günümüzde güç artık bilgiye sahip olan, bilgiyi dağıtan ve bunu yöneten bireylerdedir.

Bu bir dijital devrim değil, evrimdir. Daha gidecek çok yolumuz var" dedi.

Sosyal medyanın yazılı olmayan kurallarını anlatan Avukat Gökhan Ahi, içerik paylaşımlarının hızlı artışına dikkat çekti. Ahi'nin paylaştığı 2016 yılı verilerine göre; bir dakika içinde Facebook'ta 701

bin 389, Youtube'de 2.78 milyon, Twitter'da 347 bin 222 içerik paylaşıldı. 2017 yılı verilerine göre ise dakikada Facebook'ta 854 bin 166, Youtube'da 4.1 milyon, Twitter'da 350 bin içerik paylaşıldı. Konuyla ilgili Ahi, "Akıllı cihazlarımızla bütünleşik yaşayarak sürekli veri üretiyor ve tüketiyoruz" diyerek tüm hayatımızın kayıt altında olduğuna dikkat çekti.

"MUTLAK DEĞİL MUĞLAK BİR ÇAĞDAYIZ"

Konferansın Serbest Dijital Kürsü Bölümü'nde ilk konuşmacı Yekta Kopan oldu. Ünlü televizyoncu, içinde bulunduğumuz dünyanın bir temsiller dünyası olduğuna dikkat çekerek, "Mutlak değil, muğlak bilgi çağında olduğumuzu unutmamalıyız. İletişim araçlarının kullanım



oranları bugün hala hepimizi şaşırtıyor. Oysa ki çocuklar şaşırmıyor, onlar üretmeye devam ediyor. Hayatımızın en büyük kurmacasını yaşıyoruz. Gerçeklik ekseninde konuşmamız mümkün değil.

Artık hepimiz kurguladığımız dünyanın başrolüüz, yeni bir varlık oluşturuyoruz ve bunu pazarlıyoruz. Kaç like aldığımız hayatımız oluyor” dedi.

Konferansta radyo ve TV programcısı Ceyhun Yılmaz, iletişimin ilk çağlardan günümüze dek olan eğlenceli yolculuğundan bahsederken; Rahşan Gülşan da kendi deneyimlerinden yola çıkarak dijital çağa ayak uydurmanın önemini vurguladı.

“Dijital Dünya’da Çocuk Olmak” konusunun işlendiği ikinci oturumda ise çocuklar için hak temelli bakış açısı ve dijital dünyada güvenli kalmanın yolları konuşuldu.

Oturumda ayrıca dijital yerli ve dijital göçmen kavramları, çocukların sosyal medya kullanım hakkı ve hayatın, görsel dünyanın çocuklarına filmler üzerinden nasıl anlatıldığı tartışıldı.

BETÜL MARDİN DOĞUMGÜNÜNÜ KUTLADI

İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı



Prof. Dr. Halil Nalçaoğlu, kürsüye açılış konuşmasını yapmak üzere Türkiye’nin ilk halkla ilişkiler uzmanlarından Betül Mardin’i davet etti. İletişim duayeni Mardin, konuşmasında öğrencilere “Başarılı olmak için azimli ve korkusuz olun. İnanıştığınız yolda ilerleyin” öğüdünü

verdi. Konuşmasının ardından duayenin 90’ıncı yaş gününü kutlamak için küçük bir sürpriz ile pasta da kesildi.

GÖKTÜRK DERGİSİ olarak kıymetli BETÜL MARDİN’in doğum gününü sevgi ve saygıyla kutluyoruz..

HUMAN and STRATEGY Consulting



Röportaj

Ümit ÖNER

★**Nevra Hanım, Türkiye’ de büyük ve orta ölçekli farklı sektörde bir çok firma tarafından tanınan bir Danışmansınız. Aslında sizin tabiriniz ile Stratejist’siniz... Firmalar tarafından en çok hangi sebeple tercih ediliyorsunuz ?**

En çok tercih edilme sebebimiz; klasik bir tanımlama olacak ama Butik Çözümler üretebilme başarımız. İhtiyacı tespit edip, en yararlı çözümü mümkün olan en kısa sürede doğru Eğitmen veya Danışmanla uyguluyoruz. Akademisyenden, sahadan profesyonelleşmiş sektöründe bilirkisi olmuş danışmanlara kadar farklı öneriler sunabiliyoruz. Bu da başarılı sonuçlar getiriyor.

★**Firmanızın ismi neden Human and Strategy ?**

Sektör, firma tarzı ve ölçeği ne olursa olsun bütün işlerin özünde “İnsan”ve “Strateji” var... Hepsi birbirinden farklı yapılar ama işin temelinde bu iki kelime var. Bütün senaryo; İnsan ile belirlenen stratejilerle iş üretmek... Biz de bu sebeple bu ismi bulduk ve çok benimsedik.

★**Hizmet verdiğiniz firmalarda nasıl stratejiler kurguluyorsunuz?**

Öncelikle her firmayı kendi firmamız olarak benimseriz. 8-7 senedir aralıksız danışmanlığını yaptığımız hem Türk hem de dünya markalarımız var. Talep edilen her iyileştirme çalışması veya eğitimi, önerilen şekilde kabul etmiyoruz. Çünkü bazen dışarıdan bir göz olarak çok daha fazla yarar sağlayacak, maliyet olarak da daha çok fayda sağlayacak çözümler görüyor ve öneriyoruz. Bizim için sonucun verimli olması , finansal kazanımımızdan önce geliyor. Çünkü başarılı bir sonuç, aynı yapıda başka projelere referanstir ve daima devamlılığı olur. Bu referans bizim için her şeyden önemlidir.

★**Human And Strategy Consulting’in çalışma alanları nelerdir ?**

Çok farklı konularda farklı farklı metodolojide hizmet veriyoruz. Firmalarımızda eğitim, yönetim, süreç yapılandırma danışmanlığı ve proje kurgulama, proje uygulama ve geliştirme konularında çeşitli alt başlıklarda danışmanlık veriyoruz.

★**Hangi sektörlerde çalışmalarınız var ?**

Yaklaşık 12 sene içinde Enerji, Karma Grup ve Holding Yapıları, Sağlık, Üretim , Elektrik, FMCG, Bilişim, Mobilya, Hukuk, Lojistik, Tekstil ve Perakende gibi farklı sektörlerde çok çeşitli çalışmalar gerçekleştirdik.

★**Verdiğiniz Hizmetlerin uygulama sürelerindeki farklılıklar nelerdir ?**

Projeye göre; Eğitmenlerimiz, danışmanlık kadromuz ve uzmanlarımız ile firmalarımız içinde firmanın bir departmanı gibi çalışma modeli kurguluyoruz. Uygulama, sistem güncelleme gibi tüm süreçlerde ekibimizle kısa sürede sonuç odaklı yaklaşımları çözüm olarak sunuyoruz.



★**Firmalar bu kadar iç sistemde olmanıza nasıl bakıyor ?**

Gizlilik bizim için öncelikli konu ve hatta bu konudaki titizliğimiz çalıştığımız firmamızı bile şaşırtıyor... Detaycı, ayrıntıcı ve yapıcı bir tavrımız var. Ve açıkcası bu dönemde çok konforlu ve güvenli bir durum sunmuş oluyoruz. En çok tercih edilme sebeplerimizden biri de bu.

★**Bu uygulamaların firmaya farklılık sağladığı konular nelerdir?**

Günümüzde zaman en maliyetli olgu, dolayısıyla en minimum zamanda sonuç odaklı ve basamak basamak sonuçların gözlemlendiği bir süreçte firma içinde görev almamız Firmalarımızın yükünü hafifletiyor, zamanın efektif kullanılmasını sağlıyor.

★**İhtiyaç d**
★**hangi çe**

İyileştirme
Pazarlama
yaptığımız.
Dışındaki
inceliyoruz
duruma
Gerçekleş
pozitif iler

★**Ekibiniz**
★**özellikle**
★**olmak**
★**ekibiniz**

Bizim bu
Danışman
hazır oldu
keyifle ad
arkadaşla
konu ola
tatlı bir
entegrasy
yapılma
geliştiriy
boyuta ta

İhtiyaç duyulan konu ile ilgili sektörel araştırmalarınızı hangi çerçevede gerçekleştiriyorsunuz?

Değerlendirme veya Yapılandırma istenen konu başlıkları Satış, Pazarlama, Yönetim alanlarında oluyor. Danışmanlığını yaptığımız firmamızın ihtiyacı ile ilgili alanda Yurt içi ve Yurt dışındaki sector firmalarında model uygulamaları araştırıyoruz. Ayrıca; sosyolojik yapıya, sektördeki ekonomik duruma 5- ,5+ sene aralığında bakmaya çalışıyoruz. Araştırılan çözümler mutlaka geleceğe yönelik de pozitif ilerleme sağlamalı.



Ekibinize bu işi nasıl sevdirdiniz ? Bildiğiniz gibi özellikle yeni nesil, bu tarz işlerde sabırlı ve istikrarlı olmak konusunda oldukça zorluyorlar... Siz ekibinizin adapte olmasını nasıl sağlıyorsunuz ?

Ekibimiz büyüdükçe ve bizim versiyonumuz Eğitimci ve Danışmanlarımız ; bir şey üretebilecekleri ve platformun sunduğu projelerin içinde buluyorlar kendilerini, tabii ki keyifle adapte oluyorlar. Uzman ve yeni nesil tabirine dahil olduklarında ise stratejik olarak eğlenebilecekleri bir ortam olarak bakmalarını sağlamaya çalışıyorum. Bir projeyi; hızlı ve etkili bir yarış haline getiriyoruz, çarpaz sektör entegrasyonları üretmeye çalışıyoruz, o sektörde hiç üretilmemiş faydalar üretmeye çalışıyoruz... yani üretirken öğreniyoruz, geliştiriyoruz ve eğleniyoruz. Bu da "iş" i başka keyifli yapıya taşıyor.



★ Firmalar en çok hangi konuda talepte bulunuyorlar çalışmalar başlayınca ?

Danışanlarımızdan gelen talepler genelde acil ve sorgulayıcı oluyor. Zamanları yok, güven sarsılmış veya rakiplere yetişmek telasında olabiliyorlar... Hızlı ve sonuç odaklı yaklaşım bekliyorlar .Bu platformlar, yapılacak çalışma başlayınca, yaklaşımımızdan dolayı hemen sonuç almaya ve işbirliği yapmaya daha müsait oluyorlar. Bu durum da; senkronize hareket ivmesi ile pozitif sonuçlar getiriyor tabii ki. Değerlerine saygı duyarak ve gözardı etmeden hareket etmemiz, iç dengelere uyum sağlayabiliyor olmamız ayrıca teşekkür aldığımız bir konu...



★ Çalışma prensiplerinizi neler ? Özellikle benimsediğiniz bir metodoloji var mı ?

Çok güzel bir soru, sorduğunuz için teşekkür ederim. Biz bunu anlatmayı çok seviyoruz. Stratejik bir yapımız var Danışmanlık firması olarak. Aslında sadece danışman gibi değil, her konuda Stratejist olarak işi değerlendiriyoruz. Ekibin bir parçası olarak çalışabilecek miyiz? Sektörde farklı çözümler geliştirebileceğimiz bir platform mu? Projeyi uygularken, öğrenecek miyiz? Her şeyle birlikte, çalışırken firmamızla keyifle işi üretebilecek miyiz? İşin her iki taraf için de; akıcı ve sonuç odaklı olmasını sağlayabiliyoruz şartları bu değerlere taşıyıp.

★ Nevra Hanım , işinizi farklı ve severek icra ettiğiniz hissettiyorsunuz... Sizi neler motive ediyor en çok ?

T.C için... İnsan için... ve İş dünyası adına; bize ve bütüne pozitif değer kazandıracak birçok şey üretebiliyor olmak, ayrıca bu konuda sevgi ve saygı ile tavsiye ediliyor olmak, beni ve ekibimi çok motive ediyor... Ve tabii ki : yıllardır danışmanlığını yaptığımız bazı firma sahipleri ve yöneticileri ile arkadaş, aile olduk. Bu da çok keyifli. Son dönem proje partner olarak yola çıktığımız yeni işlerimiz var... Bütün bunlar, işimizi severek yapmamıza yetiyor.

Nevra Hanım, çok teşekkür ederiz.

6 senedir, Göktürk 'te yaşayan biri olarak yaptığım işi anlatabilme fırsatı sunduğunuz için ben teşekkür ederim.

Nevra DEMİRÖZ

nevra@humandstrategy.com

Etiler Mahallesi Akgören Sokak Akün Apt. No:3 D:4 Beşiktaş, İstanbul

www.humandstrategy.com

Estemia

Beauty & Spa

HYDRAFACIAL



Amerikan
FDA onayını
almış ve
yıllardır üst üste
en iyi
cilt yenileme
cihazı seçilen
Hydrafacial

Estemia'da

Amerikan FDA onayını almış ve dünyaca kabul edilmiş en iyi cilt temizlik ve bakım cihazıdır. Cilt temizliğini ve onarımını bizlere aynı anda sunan bir teknolojidir. Kullanılan serumlarda cildi derinlemesine temizleyen asitler ve ciltteki su tutulumunu normal hücrelerin 70 katı fazla yapabilen hyaluronik asit içeriyor. Tabii ki teknoloji sadece bu serumları uygulamakta değil. Vorteks teknolojisi bu serumları cilde uygularken bir yandan da girdap oluşturarak uzaklaştırıyor. Bu sistem sayesinde cilt yüzeyindeki ölü doku ve toksinler de girdap etkisi ile ciltten uzaklaşıyor. Uygulanan serumlar ise cilt yenilenmesini ve onarımını sağlıyor. Sonrasında ise ışık terapisi uygulanıyor. Bu LED ışık terapisi ise ciltteki kolajen artışına yani elastikiyet kazanımına fayda sağlıyor.

Dört aşamadan oluşan vorteks- fusion teknolojisi ile yapılan cilt bakım yöntemidir. Bakım sonrası cilt problemlerine göre mavi ya da kırmızı LED terapisi uygulanır. HD yani yüksek çözünürlük teknolojisi ile çalışan bu yöntem sayesinde sağlam dokulara hiçbir zarar verilmiyor. Ortalama 30 dk. süren bu bakım, iki saatlik normal bir cilt bakımının çok üzerinde etki ve konfora sahiptir.

ÖNERİLEN SEANS SAYISI NEDİR?

İlk defa yaptıranlar için Haftada 1 Şeklinde, 4 ile 6 Seanslık bir kür ideal olacaktır. Sonucun korunması için ayda bir tek seans yapılması önerilir.



DUDAK RENKLENDİRME (PIGMENTASYON)

Dudak Pigmentasyonu fotoğraf uygulamadan hemen sonra çekilmiştir. 1 hafta içerisinde renk 2-3 ton açılacaktır. Dudak pigmentasyonu yani kalıcı dudak kontürü uygulamasının pek çok avantajı var. Bi kere artık sürdürdüğün parlaticın, rujun, dudak kalemin daha uzun ömürlü. Rujum aktı, bulaştı sorunları yaşamazsın veda edin. Eskiden dudak kalemiyle düzeltmeye çalıştığın simetri olmayan dudaklarının yerine, artık sabah uyandığında bile sizi canlı gösterecek renkte harika dudaklarınız olacak. Dudak renginden çok uzaklaşmadan, mümkün olduğunca doğal bir renkte dudak pigmentasyonu uygulatırsanız çoğu zaman şeffaf bir parlaticını sürüp çıkabilirsiniz.

0212 322 91 85 - 0533 063 23 50

KEMERLIFE XXI ÇARŞI /GÖKTÜRK

Estemıa

Beauty & Spa

SAÇ SİMÜLASYONU



Bu yöntem, cerrahi olmayan bir alopesi kellik giderme yöntemidir. Bu yöntemde gerçek saç kökleri ve kıl yapıları taklit edilerek özel cihazlar yardımıyla kellik olan alanlara epidermal mikropigmentasyon uygulamasıyla yapılır. Saç simülasyonu bir saç ekim yöntemi değildir. Fakat saç ekimi sonrasında saç ekim yöntemleri ile birlikte kullanılabilir. Özellikle saç kıran gibi bölgesel saç dökülmesinin kamuflajında oldukça etkilidir. En başarılı sonuçlar genel de kısa saç tipinde yapılan simülasyonlardan alınmaktadır. İşlem sonrası hasta günlük hayatına hemen dönebilmektedir. Saç simülasyonu ayrıca saç ekimi sonrası yeterli sıklıkta ekim yapılmadığından rahatsız olan kişilerde ara boşlukların saç efekti ile kapatılmasında muhteşem sonuçlar üretmektedir. Saç simülasyonunun süresi

uygulama alanının büyüklüğüne göre değişmektedir. Ortalama 30 dk. ile 3 saat arasında değişmektedir.



PROTEZ TIRNAK

Uygulama yaklaşık 1 saat sürer ve işlem tamamlandıktan sonra doğal tırnaktan asla ayırt edilemeyecek görünümde son derece doğal ve estetik, yeni tırnaklar ortaya çıkar.

Uygulama sonrası hemen sosyal hayata dönebilir ve ellerinizi istediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

İsteddiğiniz taktirde yapılan tırnak üzerine istediğiniz renkte oje kullanabilirsiniz ve ojenizi çıkarttığımızda tırnaklarınızın aynı güzellikte kaldığını görebilirsiniz.



Dört Mevsim LAZER EPİLASYON



YENİ CACI SYNERGY

S.P.E.D™ Dual Başlıklı
Anti-Aging Teknoloji
ile

ÇİZGİLERİ, KIRISIKLIKLARI,
CİLT LEKELERİNİ & AKNEYİ
HEDEFLER

CİLDİ GÜÇLENDİRİR VE
CANLANDIRIR

LİFT VE TONLAMA
YÜZ HATLARINI YENİDEN
TANIMLAR

Kuvvet macunu işe yaramıyor

Erkeklerde cinsel isteksizlik bir salgın gibi yayılıyor. Uzmanlar uyarıyor: Bu sorun genellikle psikolojik. Şifayı macunda, fındık fıstıkta aramayın!

Stresli yaşam koşulları birçok sorunu beraberinde getiriyor. Cinsel isteksizlik de bunlardan biri... Cinsel ilişki için daha az arzu duyan, cinsellikle ilgili düşüncelerinde azalma yaşayan pek çok erkek var. Bu sorun biyolojik, en çok da psikolojik nedenlerden kaynaklanabiliyor. Beylikdüzü Medihaus Cerrahi Tıp Merkezi'nden Opr. Dr. Mehmet Demirtaş, bu konuda 'beslenme hurafelerine' ve bazı meslek gruplarına dikkat çekti. Demirtaş, kanda demir fazlalığı, böbrek-karaciğer sorunları, şeker hastalığı ve tiroit problemlerinin testosteron üretimini düşürebildiğini söyledi. Ayrıca kilo fazlalığı, hareketsiz bir yaşam ve aşırı stresin de cinsel isteği

azaltabileceğini, başta depresyon olmak üzere, tansiyon, şeker ve bazı grip ilaçlarının bu soruna neden olabileceğinin altını çizdi.

HİÇBİR BESİN SİHİRLİ DEĞİL

"Bir uzmandan destek almadan, cinsel sorunları kökten halledemezsiniz" diyen Opr. Dr. Mehmet Demirtaş sözlerini şöyle sürdürdü; Yapılan araştırmalar cinsel istek sıklığının erkeklerde haftada 1-4 kez ile ayda 2 kez civarında olduğunu gösteriyor. Bu sıklıktan az cinsel istek duyanlar sorun yaşıyor denebilir. Cinsel sorunlar, çoğunlukla psikolojiktir. Kafanızdaki sorunlarla mücadele edemiyorsanız, kuvvet macununun sihirli bir ilaç gibi işe yaramasını beklememelisiniz. Cinsel



gücü arttırdığı söylenen koç yumurtası, bal, pekmez, fındık, fıstık ve istiridye gibi besinlerin bir yararı yoktur. Ancak kişi bunların yararlı olduğuna inanırsa psikolojik olarak rahatlık verir."

FIRINCILAR RİSK ALTINDA

Özellikle aşırı sıcaklığı maruz kalan ve kimyasal maddelerle temas halinde olan erkeklerin risk altında olduğunu belirten Demirtaş, "Örneğin fırıncılar, ütüçüler, madenciler, lastik ve plastik üretiminde çalışan erkeklerde cinsel sorunlar daha çok görülür. Ve bu meslek gruplarında kısırlık gelişme riski daha yüksektir" dedi.

İŞTE CİNSEL İSTEK DÜŞMANLARI

- Erkeklik hormonlarının yetersizliği
- Diğer hormon sorunları
- İlaçlar (örneğin anti-depresanlar)
- Kalp-damar hastalıkları ve kalp yetmezliği
- Diğer hastalıklar (diyabet, tiroit sorunları, böbrek-karaciğer sorunları, ağrı)
- Öfkeli, endişeli veya depresif bir ruh hali
- Aşırı stres
- İlişki sorunları
- Cinsel yolla bulaşan hastalık kapma veya hamilelik korkusu
- Yetersiz zaman



1 2 3 4 5 6 7 8 9 16 20-36 38



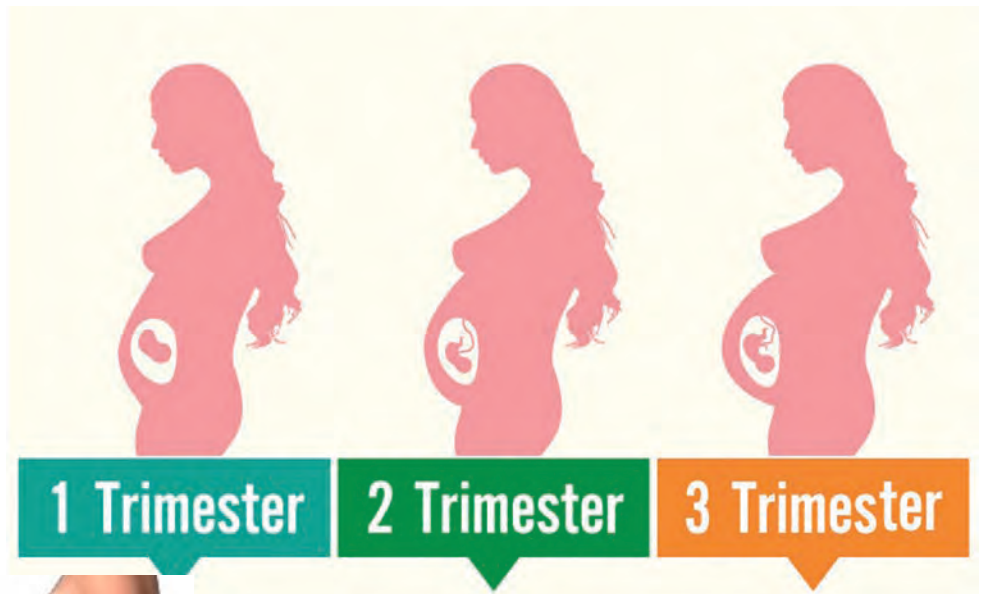
Gebelik süresi ortalama 40 haftadır ve bu süreci her biri 3'er aylık dönemler olarak 1. trimester, 2. trimester ve 3. trimester olarak adlandırmaktayız.

GEBELİKTE

KADIN HASTALIKLARI
VE DOĞUM UZMANI



OP. DR.
NURHAN TAKAR



2. TRİMESTER DÖNEM

9. hafta



12. hafta



16. hafta



20 hafta



24 hafta

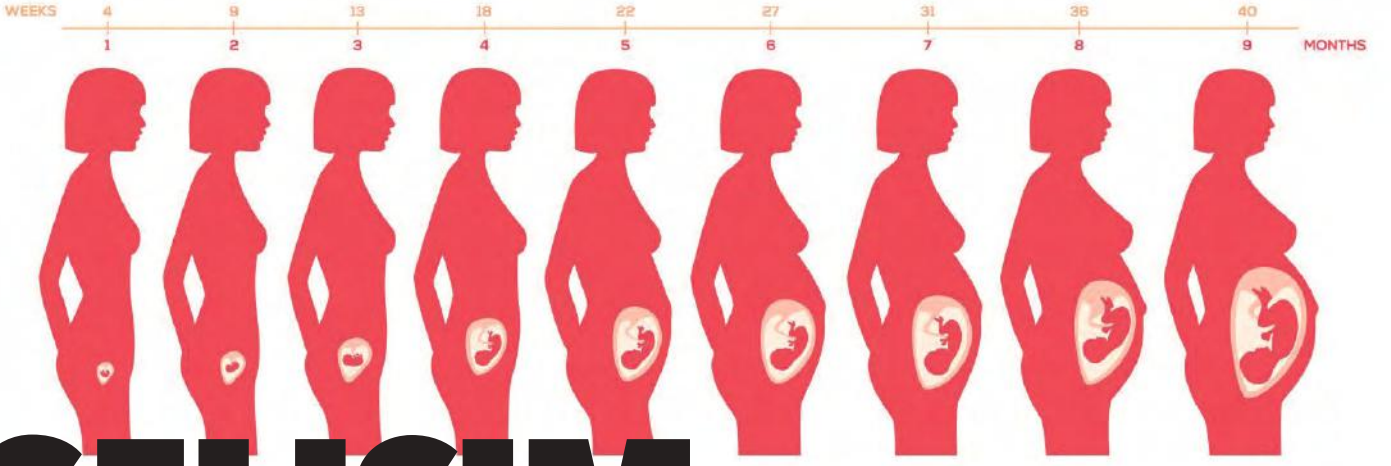


1. TRİMESTER DÖNEM

1. trimester yani gebeliğin ilk üç ayın sonunda fetüs hareket edebilir hale gelir. Kol ve bacak hareketleri gözlemlenebilir. Midecebi ve fetal böbrekler ultrasonografide izlenebilir. Fetal omurga kapanır. Bebek yaklaşık olarak 7-8 cm boyutundadır.

2. trimester sonunda da fetal kardiyak sistem, akciğerler, karaciğer, böbrekler, sindirim sistemi ve genital organlar ultrasonografik olarak değerlendirilebilecek kadar gelişmiştir. Anne artık bebeğinin hareketlerini hissetmeye başlar. Gebeliğin ilk 3 ayının sona ermesiyle birlikte düşük riski belirgin olarak azalır. Annede; bebeğin kemik pelvisten çıkıp göbeğe doğru büyümesi ile birlikte sindirim problemleri artabilir. Barsaklar rahimin büyümesine yer açarak karın

boşluğunda yer değiştirir. Buna bağlı olarak gaz ve kabızlık şikayetleri artabilir. Beslenmenin bu durum dikkate alınarak düzenlenmesi gerekir. Karın boşluğunda gebeliğin büyümesiyle anne daha yüzeysel solunum yapmaya başlar. Sık idrar hissi bu dönemde de belirgindir. Ağızda tükürük salgısı arttığı için dişetlerinde enfeksiyon, çekilme ve kanamalar izlenebilir. Dişlere düzenli bir şekilde yumuşak diş fırçasıyla fırçalanmalı, şiş ipi ile diş ara yüzeyleri temizlenmelidir.



GELİŞİM

Karın büyümesine bağlı ciltte gerilmeler ve stria dediğimiz çatlaklar oluşabilir. Bunun için cilt sürekli nemli tutulmalı, bitkisel yağlar kullanılarak cilt gerginliği azaltılmalıdır.

Uzun süreli ayakta kalışlar bacaklarda varis ve hemoroid oluşumunu tetikleyebilir. Bu nedenle sık sık bacaklar yüksek seviyede olacak şekilde dinlendirilmelidir. Gebelikte pıhtılaşma faktörleri fizyolojik olarak arttığından gün boyu hareketsizlikten kaçınılmalı, uzun yolculuklarda 2 saat aralarla hareket sağlanmalıdır.

2. TRİMESTER

Gebeliğin bu aylarında da vücut direnci düşük olduğundan vaginal ve üriner sistem enfeksiyonları sık izlenir. Bu durum erken doğumu tetikleyebileceğinden mutlaka zamanında tedavi edilmelidir. Hormonal değişiklikler

gebenin cildinde özellikle yüz bölgesinde pigmentasyona (koyu renk değişikliği) neden olabilir. Bu nedenle güneş ışınlarına karşı yüksek koruma faktörlü nemlendiriciler kullanılmalıdır.

3. TRİMESTER

3. trimesterde annenin bulantı, kusma şikayetleri azalır ve iştah artışı gözlenir. Kilo artışı iyi takip edilmeli gerekirse diyetisyen kontrolünde kilo artışı kısıtlanmalıdır. Böylece

aşırı ağırlığın omurgaya yaptığı bası sonucu oluşan bel, kol ve bacak ağrıları da azaltılmış olur. Kalbe binen yükün azaltılması nedeniyle de çarpıntı daha az hissedilir.

PINAR



CANSEVİN

Juicing juice, henüz Türkçede tam karşılığı olmayan kelimeler. Ancak sıvı beslenme ya da sıvı detoks olarak da bilinmektedir. Burada amaç katı gıdalardan uzak durup, bir süreliğine sebze meyve sularıyla beslenmektir. Böylelikle sindirim sistemini rahatlar, vücut kendini temizleyip, yenilemeye başlar.



JUICING

JUICING FAYDALARI

Ana öğün olarak tükettiğimiz yeşil juice, zaten öğütülmüş halde olduğundan sindirim sistemi daha az enerji harcar ve kalan enerjisini hücre sel yenileme ve onarım işlerinde harcar.

Sıvı haldeki besinlerin hücre duvarları yeterince parçalanmış halde olduğu için içlerindeki güçlü bileşikleri harekete geçirirler ve vücut bütün mikro besin maddelerinin minimum çabayla asimile eder. Önceden sindirilmiş oldukları için tuvalete atılmak yerine bedenin içinde kalacaktır.

Juicing ile tükettiğimiz yeşil yapraklar (ıspanak, kara lahana vb.) klorofil deposudur. Klorofil, güneş ışığını emer ve vücudun detoksifikasyonuna yardımcı olur. Aynı zamanda vücudun pH 'ını dengeler, alkali değerini yükseltir ve asidik beslenmenin sebep olduğu; böbrek taşları, yorgunluk, kilo problemleri, stres ve depresyon gibi birçok sağlık sorununun iyileştirilmesinde de yardımcı olur.



Araştırmalara göre yetişkin bir insan günde 6-8 porsiyon meyve ve sebze tüketmelidir. Ama günümüzde yoğun iş temposu ,metropol yaşantısı, yemek yapmayı bilmemek gibi değişik faktörler sebebiyle belki de hiç sebze yemeden günleriniz geçiyor olabilir. Sebze olarak yediğimiz yemekler de uzun süren pişme süresinde faydalı hallerinden oldukça uzaklaşıyorlar.

İşte juicing burada devreye giriyor. İster ana öğünlerde, isterseniz de aralarda bir bardak yeşil juice hem öğün yerine geçer hem de yiyebileceğinizden çok daha fazla çiğ sebze vücudunuza girer. Seçeneklerin çok olması sebebiyle de her gün aynı salatayı yemekten kurtulursunuz.



ZAYIFLAMAK İÇİN JUICE

Juicing aslında bedenin temizleme aracıdır. İster kür halinde uygulayın, isterseniz günlük beslenmenize katın amaç sağlıklı beslenme düzenine geçişte etkili bir yoldur. Çoğu insan sıvı detoksu yaptıktan sonra tekrar eski asidik beslenme düzenine geri döner. Amaç programlardan sonra da beslenmenin alkali şekilde sürdürülmesidir. Detoks süresinde ve sonrasında toksinlerden temizlediğiniz bedeniniz rahatlar, ilk önce hissedilen hafifleme ile süreç devamında kilo vermeye yardımcı olur.



PERFORMANS GELİŞTİRMEDE JUICING

Juicing doğru içeriklerle hazırlandığında sporda performans arttırmaya yardımcı olur. Bir çok sporcu diyetlerinde juicing kullanır. Araştırmalara göre bazı sebzeler sıvı olarak tüketildiğinde kan dolaşımında oksijen taşıma kapasitesini arttırdığı görülmüştür. Yoğun egzersizlerin vücutta yarattığı oksidatif stres konusunda juicing takviyeleri; koruyucu, onarıcı mineraller, fitokimyasallar ve antioksidanlar ile sistemimize destek olur.

MEME SİLİKONU, DAMLA MI? YUVARLAK MI?

Meme büyütme ameliyatları için halen en güvenilir en kalıcı ve en iyi sonuçları meme silikonlarını kullanarak elde edebiliyoruz.

Meme dokusu yetersiz hacimde olan ya da doğum sonrası memenin küçülmesi gibi durumlarda, kadınlar meme büyütme ameliyatları için araştırmalar yapmaya başlıyor.



**Dr. Onur
ÇUKURLUOĞLU**



Meme büyütme estetiği için hummalı bir araştırmaya giren bayanların aklında birçok soru beliyor. Bu sorulardan en çok karşılaştığımız ise silikon protez tipi ile ilgili oluyor. En başta benim silikonum damla şeklinde mi yoksa yuvarlak mı olacak sorusuyla karşılaşmaktayız.

Gelişen teknoloji ile birlikte silikonların çeşitliliği oldukça fazla artış gösterdi. Temel olarak damla yani anatomik ve yuvarlak olarak iki tür altında toplansa da bunların altında da birçok çeşit protez var diyebiliriz. Silikonların eni, boyu, yükseklik ölçüleri ve jel dolgunluklarına göre çeşitliliği arttırıldı ve kişiye en doğal sonucu verecek protezi seçme şansımız oldukça kolay hale geldi diyebiliriz.

Temel olarak damla ve yuvarlak olarak ele aldığımız protezlerin birbirine göre birtakım farklılıkları bulunuyor.

Damla meme silikonu:

Bu silikon tipinde protezin alt kısmı daha dolgun ve yüksek üst kısmı yani dekolte bölgesi daha basık şekildedir



ve yandan bakıldığında su damlasına benzediği için damla silikon olarak adlandırılmıştır. Neredeyse hiç meme dokusu olmayan hastalarda daha doğal ve anatomik bir meme elde edebilmek için damla protez tercih edilebilir. Yeterli meme dokusu olan hacim olarak artış isteyen ancak dekolte bölgesi çok fazla belirgin olmasını istemeyen kişiler için de yine damla silikon seçilebilir. Damla silikon seçimi sırasında hastanın omuz genişliği, göğüs kafesi ölçüleri ve meme anatomik ölçümleri göz önünde bulundurulur. Bu ölçülerle her hastaya göre ayrı protez seçilmelidir.

Damla silikonlar için son yenilik ise çift jel yoğunluğundan oluşan protezlerdir. Bu



silikonların taban ve kenar kısmındaki jel biraz daha yumuşak yapılmaktadır. Bu özellikle dışarıdan dokunulduğunda protezin kenar kısımları hissedilmeyecek hale getirilmiş olur. Protezin orta kısımda ve meme alt kısmındaki jel ise daha yoğun bir jel içeriğine sahiptir. Bu yoğun içerik ise memenin orta kısmına daha fazla dolgunluk sağlayarak istediğimiz hacimsel görüntüyü elde etmemizi kolaylaştırıyor. Bu şekilde doğal meme dokusuna yakın bir sonuç elde edilebilmektedir.

Yuvarlak meme silikonu: Yeterli meme dokusu olan ve meme yapısı aynı şekilde kalarak büyümeye isteyen ya da dekolte bölgesinde belirgin dolgunluk isteyen bayanlarda tercih edilebilir. Yuvarlak protezlerin birçok çeşidi mevcuttur hastanın detaylı göğüs duvarı ve meme ölçümleri yapıldıktan sonra uygun silikon seçilebilir. Daha dolgun bir meme görüntüsü isteyenler için yüksekliği fazla olan yuvarlak protezler kullanılabilirken sadece hafif bir hacim isteyen kişiler için daha geniş protezler seçilebilir.

Sonuç olarak her hastanın özel olarak değerlendirilmesi ve beklentilerine göre kendisine uygun silikonun kullanılması önemlidir. Arkadaşınızda damla şeklinde silikon güzel ve doğal bir meme yarattı diye sizde de aynı kullanıldığında aynı sonuç ortaya çıkacak diye düşünmek doğru değildir.



Telefon : 0(212) 232 00 12

GSM : 0533 127 15 15

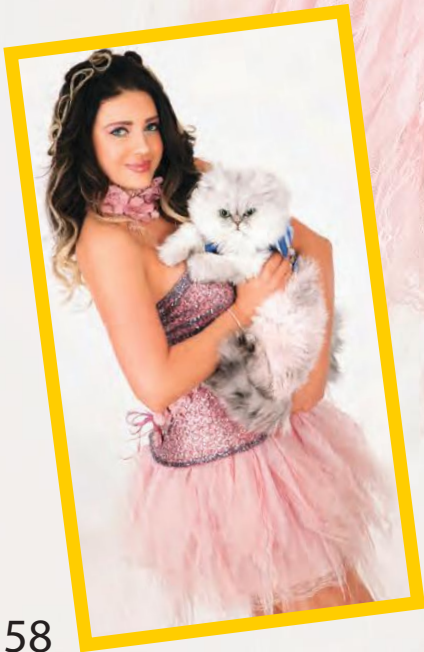
Mail : info@onurcukurluoglu.com

Adres : Abdi İpekçi cad. Maltepe Apt. Mo:44 D:8

Nişantaşı / İstanbul

Ekranların sevilen yüzlerinden biri olmayı başaran Esra Sönmezer, oyunculuğunun yanında iki elinde on marifet olan güzellerimizden. Sönmezer, Aşk, iş ve özel hayatının gizli sırlarını Göktürk Dergisi okuyucularıyla paylaştı.

Komedi filminde oynamak istiyorum





■ Bu sektöre nasıl girdiniz ve hikayeniz varmı ?

- Arnavut kökenli ticari iş camiasında bilinen bir ailenin tek çocuğuyum. Biraz şımarık büyültülsemde , özümde ve davranışlarımda çok mütevazı bir insanım. Hayatımda asla fotoğraflarda gözükken Esra olmadım. 17 yaşında Türkiye Güzeli ardından Dünya 4. sünü seçildim. Fakat ailem sektöre girmemi istemediği için okuluma devam ettim. Israr ve baskılarım sonucu sene 2008 yılı olduğunda babam beni TRT 'ye götürmüştü. Bu sektörde birşeyler yapacaksın ciddi işler yapmalısın diyordu. Ve dediğide oldu. 2 sene ekonomi programı hazırlayıp sundum TRT bünyesinde. Bu sektöre girişim bu başlangıçla olmuştur.

■ Oyunculuğa başlama hikayeniz ?

- Siyasi bilimler okumayı hedefliyordum. Çünkü yönetici vasfı olan, hitabı kuvvetli, sabri geniş, pratik düşünüp anında çözüm üretebilme özelliğine sahip ve lider ruhu taşıyan biriyim.

Fakat herşey Müjdat Gezen'le tanışmamla başladı. Benden iyi bir oyuncu olabileceği yönünde güzel sözleri ve teşvikiyle beni

ikna etti sonrasında okuluna yazılmam için ise destek verdi. Tiyatro ve oyunculuk eğitimi aldım uzun yıllar. Bir çok tiyatro oyunlarında roller alıp turneler yaptıkçada oyunculukta kendimi geliştirdim.

■ Çok istediğiniz ve canlandıramadığınız bir rol varmı ?

- Bu sene 5 tane sinema filminde rol aldım. 2018 ' de hepsi sırayla vizyonda olacak. Çok heyecanlıyım şimdiden. Bu yıl sadece 8 gün tatil yapabildim. Hep çalışarak geçti zamanım.

Dönem filmi çektik çok ağır bir dramdı. Aksiyon filminde rol aldım. Zaten profesyonel dövüşçü olduğum için bu durum rolümü çok daha kolaylaştırdı.

Sit -com projelerini çok seviyor ve kendimi özgür hissediyorum. Güncel hayatımda da çok komik biriyimdir. Ve doğaçlama yeteneğimle de benimle gülme krizine girmemek imkansızdır. Yüzde yüz garanti veriyorum.

Aşırı komik bir tiplmeyi canlandırmak isterdim. Milyonları kahkahaya boğmak en büyük arzularımdan biridir.





■ ileriye yönelik planlarınız nelerdir?

Biliyorsunuzki oyunculuğun yanında yıllardır Tv programları da hazırlayıp sunmaktayım. Şimdiye dek çok fazla projede yer aldım. Şu an Tv programı olarak ciddi bir talk show projem var. Okan ve Beyaz'ın yapmadığı farklı bir format. Eğer illa sponsor getir demezlerse bazı tv kanallarında bu projemi hayata geçirmek istiyorum.

Şimdiye dek yapılmamış çok enteresan, komik ve ekranların ihtiyacı olan bir format diye düşünüyorum.

Bunun yanı sıra 2018 'de yeni bir dizi projesine başlamak yerine var olan ve reytingleri iyi olan bir projeye dahil olmak isterdim. Neden dersiniz? Yeni başlayan bir çok dizi yayın hayatına veda etti bu sene. Bu durum beni çok korkutuyor. Emeklerimin yarım kalması tahammül edemediğim bir durumdur.

Bu hem oyuncunun hem yapımcının hemde tüm ekibin psikolojisini bozan bir etkidir. Bu sebeple benimde tedirginliklerim oluyor. Tabiki şans diyorum..

Fakat yeni başlayan ve beni çok etkileyen bir hikaye ve karakterle karşılaşırsamda tüm cesaretimi toplar o yeni başlayan dizi projesinde girerim. Çünkü

Bu seneki esas hedefim, hayat vereceğim karakteri yaşatacağım oyunculuğumla ve doğru bir projeye ekranlarda herkezi etkilemek istiyorum.

■ Özel yaşantınızda iş mi yok sa aşkı daha önemli?

- Tabikide iş. Aşka çok önem veren ve aşk için herşeyi elimini tersiyle itecek bir yapıya sahip değilim.

Aşk varsa eğer ikiside aynı paralellikte devam etmeli bence. Ama daha çok işe önem veririm.

Diyetle aranız nasıl = Hayatımda diyetle yer yok . Yemek yemeyi çok seviyorum. Aç kaldığımda çok tehlikeli oluyorum. Mesela ben survivora asla katılamam. Yoksa türk televizyonculuk tarihinde yaşanmamış olaylar yaşanırdı herhalde

En dayanamadığınız yiyecek= karnıyarık.

Sizi en kızdıran şey= Yalan

Sizi en güldüren şey = birinin sakarlık yapması

En büyük güzellik sırrınız = gece hayatım yok. Alkol ve sigara yok.

Düzenli bir yaşantım var

En sık kullandığınız kelime = şimcik

RÖPORTAJ

■ Oyunculukta kendinizi nasıl geliştiriyorsunuz?

Müjdat Gezenin okulunu bitirmeme rağmen, şu an geçen sene değerli yapımcı sn. Mehmet Bozdağ'ın açılışını gerçekleştirdiği floryada bulunan, Rumeli Üniversitesi Ortadoğu Sinema Okulunda oyunculuk eğitimlerime devam ediyorum.

Hiçbir zaman ben oldum demeyeceksiniz. Bir insanın her zaman öğreneceği birşeyler vardır.

■ Giyiminize kuşamınıza çok önem veren birimisiniz ?

- Temizlik hastasıyım. Gün içinde bazen iki kez kıyafetimi değiştiririm. Arabamın arkası her zaman temiz kıyafetler ve kozmetik ürünleriyle doludur. İlla marka giyeceğim diye bir takıntım yoktur. Heryerden alışveriş yaparım. Ama temizlik ve temiz kokmak benim vazgeçilmezimdir.





■ Tekrar olsa yarışmaya neden katılmam demiştiniz ?

- Şu son dönemlerde düzenlenen ve belirli azınlıktaki jürilerin dereceleri belirlediği güzellik yarışmaları bana çok inandırıcı gelmiyor. Doğru bir tercih için, juri gibi yetkili kişiler haricinde de halkta karar vermeli. Ortaklaşa bir karar sonucu seçimler olmalı. Bence güzellik yarışmaları bu dönemde halk oylamasında açılmalı..

■ Ekranada kendinizi oturup izlemisiniz. Yoksa ekranada kendini görmeye dayanamayanlardanmısınız ?

Vakit buldukça izlerim. Çünkü kendimi izledikçe ilerde ve başka projelerde ne yapmam gerektiğini kolaylaşır. Hele yaptığım eğlence içerikli tv programlarımı kaçırmadan izlerim. Çünkü çok komik ve gülmekten gözümden çok yaş gelmiştir..

Elektronik güvenlik çözümleri

Bilgisayar / Network / Web tasarımı



Hırsız Alarmı



Kamera / IP Kamera
Gece görüşlü ultra HD kameralar

Güvenliğiniz Bizden Sorulur



Yangın Alarmı



Elektrik / Tadilat işleri



ATAK ELEKTRONİK

0531 981 31 57 / 0212 322 17 07

2.Kayın sk. No:1 Genç Plaza Kat : 2 Ofis 206 Göktürk / Eyüp / İstanbul

**Güler yüzlü çalışanları,
şık konsepti ve damağınızda
iz bırakan tatlarıyla Namlı
Gurme siz Göktürklüler ile
olmaktan mutluluk duyuyor.**



Sektörde 89'uncu yılına giren Namlı Gurme, 2018 yılının ilk kahvaltısı için en özel lezzetleri arayanları Göktürk şubesine bekliyor. Yerli ve ithal peynir çeşitlerinden kendi üretimleri et mamullerine, özel üretim Hakkari, Van, Siirt ballarından Hatay ve Bursa yörelerinin en özgün reçellerine ve 30 çeşit zeytine, kahvaltınızı eşsiz kılacak tüm lezzetler, Namlı Gurme Göktürk'te en taze haliyle sizleri bekliyor. Sadece kahvaltı sofralarınız için değil, gün boyu kendinize hitap eden lezzetler bulabileceğiniz bir konsept. Günlük çıkan çeşit çeşit zeytinyağlı ve mezeler, her öğlen mutfağımızdan çıkan ev yemekleri ve ızgara kırmızı ve beyaz et çeşitleriyle yemekleriniz daha keyifli hale geliyor.





Namlı Gurme’de satılan her ürün kendi yöresinden özel seçilip getiriliyor veya özenle ürettiriliyor. Şarküteri ve alışveriş bölümünde sunulan 4000’e yakın ürünün tamamı, ‘gurme’ kelimesinin anlamını dolduruyor. Bu ürünler arasında organik ve glütensiz olanlar dikkat çekiyor. Akşamüstü beş çayları içinse özel yapılan börekler, tatlı-tuzlu kurabiyeler ve dolmalar reyonları dolduruyor. Izgara hellim-sucuk, labne-zahter ve bal-kaymak gibi favori ikililerimiz denemenizi tavsiye ederiz. Pasta ve ithal kahve çeşitleri ise sohbetlerinizi daha da tatlı ve keyifli hale getirebilmeniz için sizleri bekliyor. Namlı Gurme’de her şey tamamen ne yemek istediğinize bağlı. Günün her saati, dilediğiniz tatlara ulaşabileceğiniz, keyifle zaman geçirebileceğiniz bir konsept. Güler yüzlü çalışanları, şık konsepti ve damağınızda iz bırakacak tatlarıyla Namlı Gurme Göktürk siz Göktürklülerle olmaktan mutluluk duyuyor.

Namlı Gurme Göktürk Adres: Sinasos AVM No : 2-1 Göktürk/Eyüpsultan
Telefon: 0212 322 10 60



MEVLANA BALIK, 2.ŞUBESİ İLE GÖKTÜRK'TE HİZMET VERİYOR

Mevlana Balık Resorranları sahibi Lokman Demirel; "Mevlana Balık olarak, Gaziosmanpaşa Avrupa Konutları Mevlana Mahallesi'nde bulunan şubemizde 18 yıldır 18 personelimizle hizmet vermekteyiz.

Mevlana Balık 2.Şubesini 2017 yılında Göktürk'te açtı. Göktürk halkına daha iyi bir hizmet sunmayı kendisine misyon edinmiştir. Göktürk Şubemizde de kaliteli hizmetimiz ve güle yüzlü anlayışımızdan ödün vermeden müşterilerimizin hizmetindeyiz.

Balıklarımız günlük ve taze olarak gelmektedir. Bütün balık çeşitlerine ek olarak, balık sevmeyen misafirlerimiz için herkes tarafından bilinen Köfteci Yusuf'un meşhur köftelerini alternatif olarak servis ediyoruz." dedi.

Son olarak Lokman Demirel:

"Menümüzde midye ve meze çeşitleri de bulunmaktadır. Müessesemizde alkol bulunmamaktadır." dedi.



LOKMAN
DEMİREL





Adres: Göktürk Merkez
Mahallesi Göktürk Caddesi
No:3 (Göktürk Noter Yanı)

Telefon:
0212 322 16 11
0212 322 16 12





LAHMACUN DEYİNCE

Bizim Lahmacun

Göktürk'te yiyebileceğiniz en iyi lahmacunlardan birisi. Hatta en iyisi belki de. Eskisinden daha minimalist bir tasarım ile kendini güncelleyen Bizim Lahmacun yıllardır süregelen kalitesini çizgisini bozmadan sürdürüyor. Bizim Lahmacun yeni konsepti ve yeni yeriyle sizleri bekliyor.

Menüsünde lahmacun ve çorba seçeneklerine ek olarak Hatay Künefesi de yer alıyor. Yemeğinizi yedikten sonra lezzetli bir tatlı yiyerek yemek sekansınızı güzel bir şekilde sonlandırabilirsiniz.



MENÜ

- Acılı/Acısız Lahmacun
- Fındık Lahmacun
- Mercimek Çorba
- Hatay Künefesi

İÇECEKLER

- Kola Gazoz
- Sarı Kola / Portakallı Gazoz
- İçe Tea
- Küçük Ayran - Büyük Ayran
- Soda
- Su
- Şalgam Suyu

Bizim Lahmacun

0212 322 84 00

Bizim Lahmacun

Bizim Lahmacun



WHITE CENTER
KURU TEMİZLEME

WHITE CENTER
TEMİZLEME

Bizim Lahmacun

0212 322 84 00

Bizim Lahmacun
0212 322 84 00
www.bizimlahmacun.com.tr



Bizim Lahmacun
Adres: Kemerlife Çarşı Belediye
Caddesi No:26/254 Göktürk/
Eyüpsultan/İstanbul
Telefon: 0212 322 84 00

BERLİNERCİ
snacks coffee shop

berliner coffee donut



Kahvenin Yanında
İçinden Lezzet Fıskıran Tatlar
Yakında GÖKTÜRK' te

Göktürk Caddesi Kemerart Sitesi Dükkan No:1 Eyüp / İSTANBUL



berlinererci



berlinererci



berlinerericom

0212 702 1 666

BERLİNERCİ

snacks coffee shop

%100 Doğal Hergün Taze

 berlinerci  berlinerci  berlinericom

 0212 702 1 666

#berliner #donut #coffee #brezel #kruvasan
#sandviç #donutsandviç #cookies #macaron
#muffin #nusschnecke #krapfen

Göktürk Caddesi Kemerart Sitesi Dükkan No:1 Eyüp / İSTANBUL

www.berliner-ci.com

LUFIAN
GÖKTÜRK'TE
KIŞ SEZONU DAHİL
%20 %30 %40

%50
NET İNDİRİMLER



LUFIAN GÖKTÜRK
Belediye Cad. Kemerlife Çarşı No:26
Göktürk - Eyüp / İSTANBUL
0212 322 25 26



MİNE AKELLER

40 Yaşındayım 19 yaşında bir kızım ve 8 yaşında bir oğlum var.1997 yılında güzellik uzmanı olarak başladığım mesleğime gerekli belge ve diplomaları aldıktan sonra dünyaca ünlü markalarda estetisyenlik ve yöneticilik görevini yaparak mesleğimdeki 20 yılımı tamamladım. Sektördeki bu tecrübemi ortak hayalleri paylaştığım Ebru ile birleştirerek The Art of Beauty temellerini atmış olduk.17 yıllık dostum ve meslektaşım ile 2016 yılında salonumuzu açtık.Deneyimlerimizi yeni dostlarımızla paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

THE ART OF BEAUTY EBRU-MİNE GÜZELLİK MERKEZİ

Derma pen ve mezoterapi ile somon DNA uygulaması anti ageing bakım leke ve akne tedavisi yapılmaktadır.

Derma pen işlemi ile leke,gözenek,akne ve anti ageing problemlerinden 7 seansta kurtulmak mümkündür.

Kimyasal peeling ile ışıltılı ve yenilenmiş bir cilde sahip olmak mümkün.

Anti ageing bakımlarda kendi yapmış olduğumuz özel karışımlarla maskeler hazırlayıp uygulamalar yapıyoruz.

High frekans uygulaması,somon dna ve mezoterapi uygulaması ile cilt hücrelerini yenileyerek daha genç ve sağlıklı bir cilde sahip olabilirsiniz.

LAZER EPİLASYON

Konfor sağlayan buz başlığı sayesinde dört mevsim uygulanan ağrısız,acısız ve kısa sürede sonuç vermesi nedeni ile tüm dünyada tercih edilen yöntemdir.Sadece tüm vücut 30 dakika gibi bir süre içerisinde ve 8 seans uygulama sonunda %70 e kadar tüylerinizde azalma görebilirsiniz.istenmeyen tüylerde en etkili çözümdür.

SOĞUK LİPOLİZ

Soğuk lipoliz ile yağlarınızdan ameliyatsız ve ağrısız kurtulabilirsiniz.Karın,bek,sırt,kollar,basen ve bacaklar da lokal inceltme sağlayan en son teknoloji ile gelişmiş konforlu bir inceltme sağlayan cihazımızla kendini güvende hissedebilirsiniz.

VÜCUT BAKIMI

Vücudunuzu iyi ve zinde hissetmenizi sağlayacak özel yağlarla masaj yaptırabilir yada vücudunuzdaki portakal kabuğu görünümünden kurtulmak için selülit masajı yaptırabilirsiniz.



SALONUMUZDA VERDİĞİMİZ HİZMETLER

CİLT BAKIMI

VÜCUT BAKIMI

**LAZER EPİLYASYON
(BUZ BASLIKLILAZER
CIHAZI İLE)**

İĞNELİ EPİLYASYON

LENF DİRENAJ

PASİF JİMLASTİK

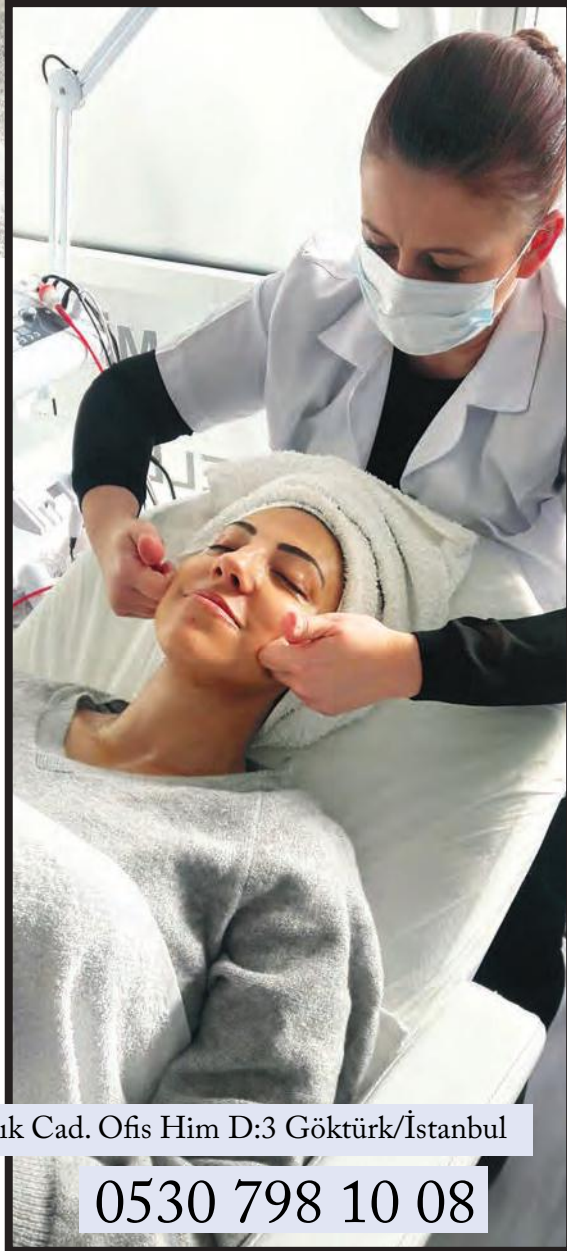
SOGUK LİPOLİZ

KAVİTASYON

RADYO FREKANS

MEZOTERAPİ

DERMA PEN



EBRUTATLICI

40 yaşındayım ve 17 yaşında bir oğlum var. Mesleğime çok küçük yaşlarda annemin yanında çıraklık yaparak başladım, çekirdekten yetişme diyebiliriz. Daha sonra mesleğimle ilgili gerekli belgeler ve eğitimleri tamamladıktan sonra dünyaca ünlü markalarda estetisyenlik ve yöneticilik yaptım. Kendi salonumu açma kararı aldım ve yollarımız Mine ile kesişti. 17 yıllık dostum ve meslektaşım Mine ile The Art of Beauty temellerini atmış olduk.

Göktürk Merkez Mah. Çamlık Cad. Ofis Him D:3 Göktürk/İstanbul

 theartofbeauty1
 The Art Of Beauty

0530 798 10 08

EN İYİ YATIRIM; KENDİMİZE YAPTIĞIMIZ YATIRIMDIR

Güzel ve sağlıklı bir cilde sahip olmak kadın, erkek herkesin arzusudur.

Bunun için günlük bakımlarımızı ihmal etmemeli ve mevsim geçişlerinde ayrıca özel kürlerle cildimizi desteklemeliyiz. Bunu cildimize yaptığımız bir yatırım olarak değerlendirmeliyiz. Çünkü cildin gerekli ihtiyaçlarını zamanında görmezden gelirse ilerleyen yaşlarda uygulanacak bakımlar çok doyurucu olmayacaktır. Bunun için uzman hekimlere düşen görev hastaları doğru bilinçlendirmektir.

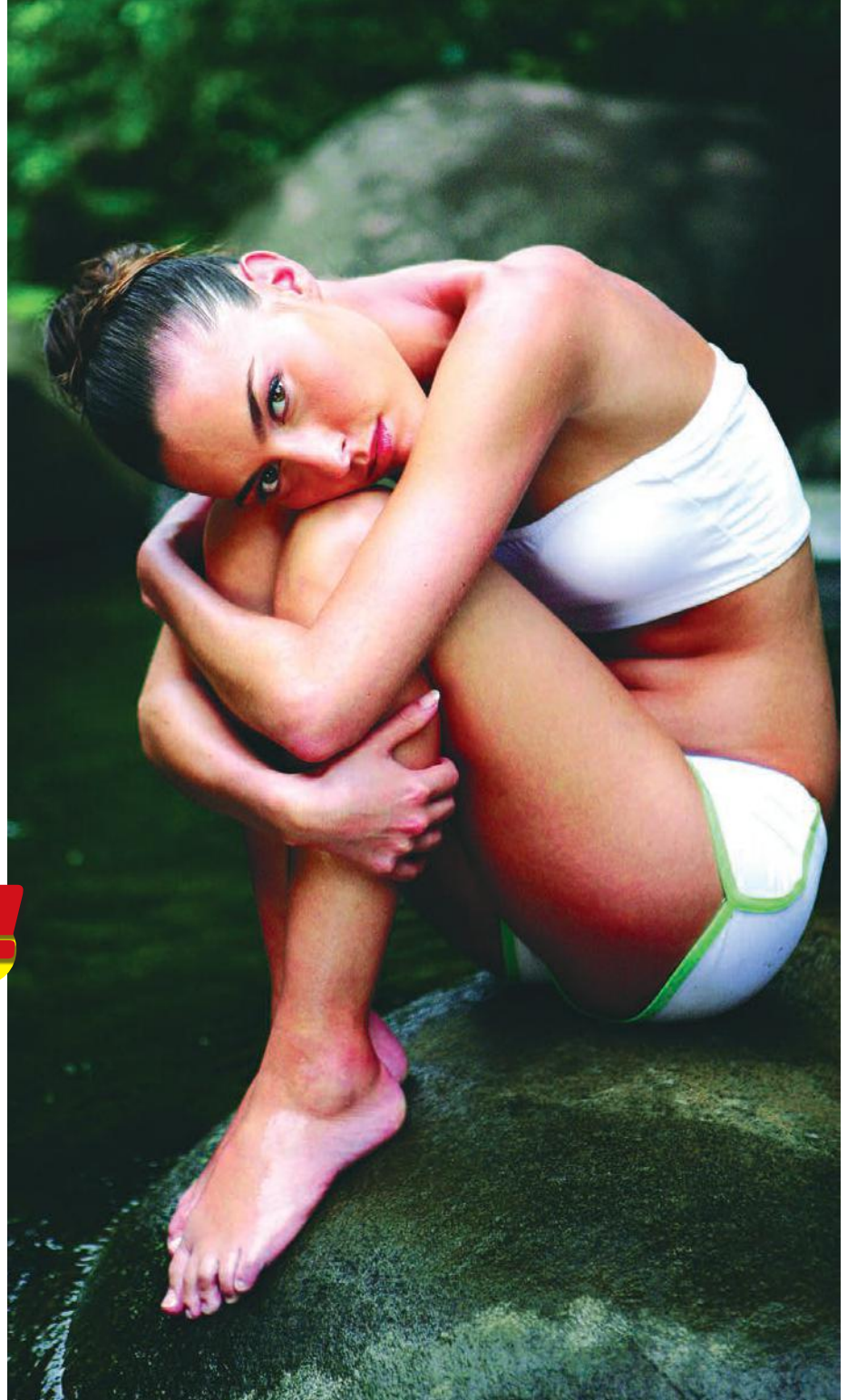
Nasıl ki her cilt birbirinden farklıysa; her cilt tipinin ihtiyaçları da birbirinden farklıdır. Kuru cildin nem oranı düşük ve mat bir görünüme sahiptir. Cilt kuruluğu dikkate alınmaz ve cilde gerekli ihtiyaçları bakımlarla sunulmazsa güneş, rüzgar gibi dış etkenlerden daha fazla etkilenir, savunma mekanizması daha zayıf olduğu için erken yaşta daha fazla kırışır.

Yağlı cilt aşırı parlak bir görünüme sahiptir. Cilde makyaj dahi uygulansa 1-2 saat içerisinde bu parlama kişiyi daha da rahatsız eder yani kamufle olmaz. Aşırı sebum üretiminden dolayı gözenekler açık, siyah nokta ve sivilceye meyillidir. Bakımı doğru uygulanmazsa erken yaşta ciltte sarkma gözlemlenir. Klinik bakımlarla yağ dengesi normal seviyelere getirilebilir.



Uzm. Dr. Mehmet Rahsan

Temel unsur; cilt yaşımızın kimlik yaşımızdan daha önde olması gereğidir. Bunun içinde dengeli beslenmek, iyi uyumak, günlük bakımlarımızı ihmal etmemek ve cildimizi çevresel faktörlerden korumamız gerekir. Akıp giden yılların izleri otuzlu yaşlar itibariyle yüzümüzde belirmeye başlar. Bu durumda panik yapmak yerine doğru bakım yöntemleri uygulanarak yaş izlerine dur diyebiliriz.



GÜZELLİK

Karma ciltlerde göz çevresi ve yanaklar normal ve kuru, T bölgesi dediğimiz alın, burun ve çene yağlı bir dokuya sahiptir. Cilt tipine uygun doğru tedavi protokolü uzman hekim tarafından belirlenerek ehil ellerde uygulanmalıdır. Günümüz teknolojisiyle kusursuz bir cilde sahip olmak hayal değildir. Medikal bakımlar tedaviye yönelik olduğu için bize kalıcı bir güzellik sağlar.

Deri kalitemizi arttırmak adına PRP, somon DNA, kollajen ve gençlik aşısı gibi bir takım klinik uygulamaları ile bakımlarımızı taçlandırabiliriz. Ayrıca mimiklerden oluşan ve derinleşmeden önlemimizi almamız gereken kırışıklıklarımızı botoksla tamamen açarak kusursuz bir görünüme sahip olabiliriz. Botoks; kozmetik alanda mimik kasları ve hareketleri ile ortaya çıkan alın, kaş arası ve göz çevresindeki kazayakları dediğimiz kırışıklıkları azaltmak ve aşırı terleyen bölgeleri kontrol altına almak amacıyla uygulanır. Bunun yanı sıra son zamanlarda en çok talep gören uygulama; göz altındaki çökmeden kaynaklı yorgun görüntüyü gidermek için gözaltı ışık dolgusudur. En iyi sonuç gözaltındaki çukur ön planda olup torbalanmaya eğilimli kişilerde elde edilir. Yanaktaki çökme ve sarkmaya yönelik problemi de ortadan kaldırdığı gibi anında sonuç alınır.

En iyi yatırım; kendimize yaptığımız yatırımdır diyor ve sizi cildimizi hak ettiği özeni göstermeye davet ediyorum.

Levent Caddesi, Altzeren Sokak, No:16
Levent / İstanbul
Telefon: (0212) 264 2080
Email: bilgi@mehmetrahsan.com



KIŞ AYLARINDA BESLENME

Mevsim Değişikliği, Havanın Soğuması: Sıcaklıklar düştüğü için vücut bir savunma mekanizması oluşturuyor ve vücudu sıcak tutmak için yağ dokusunu artırma eğilimine gidiyor. Fazladan alınan karbonhidratlar ise vücutta yağ olarak depolanıyor. Özellikle şekerli besinler tüketildiğinde kan şekeri hızlı bir şekilde yükseldiğinden vücut ısısı aniden artıyor. Bu nedenle sıcaklıklar düştüğünde insanların şeker ve şekerli besinleri tüketiminin arttığı görülür.

Bağışıklık sistemini korumak için yenen yüksek kalorili besinler

Genellikle kışın hastalıklardan korunmak için pekmez ve bal tüketimi artar. Bu besinler bağışıklık sistemini güçlendirmelerin yanında; yüksek kalori içerirler. Fazla tüketildiklerinde günlük alınan enerji artacağından, ağırlık artışlarına sebep olurlar. Dikkatli ve ölçülü tüketilmelidirler.

Uyku düzensizlikleri, geç saatlerde uyumak

Uykusuz kalmak, geceleri geç saatlerde uyumak besin tüketimini

artırmaktadır. Özellikle uykusuzluk durumunda açlık hormonu dediğimiz ghrelin, tokluk hormonu dediğimiz leptin hormonunun etkileri değişir. Leptin hormonu uykusuz kalmış bir bedende çok düşüktür.

Ghrelin hormonu ise tam tersine uykusuz kalmış yorgun bir bedende çok yüksektir. Uykumuzu alamadığımız günlerde sürekli yemek yeme ihtiyacında oluşumuzun ve çok fazla karbonhidrat içeren besinlere olan iştahımızın artmasının sebebi budur. Uyku saatlerimizi düzene sokarak, 7 saatlik kaliteli bir uyku ile Leptin ve Ghrelin hormonlarını dengeleyerek, özellikle geceleri fazla kalori alımının önüne geçilebilir.

Ev ziyaretleri, Misafirlikler, Evde fazla vakit geçirmek

Kışın insanların sosyal aktiviteleri, dışarıda geçirdikleri süre yaz aylarına göre az olduğundan daha fazla kapalı alanda vakit geçirildiğinden genellikle şekerli ya da karbonhidrat içeren

besinlerin tüketimini daha da artmaktadır. Dışarda yenilen yemeklerde veya atıştırmalıklarda sağlıklı olanların tercih edilmesi, ızgara veya fırın yemekleri yenmesi, misafirliklerde ise çay saatlerinde ağırlıklı salatalardan yapılması, tam tahıllı ürünler kullanılması gerekmektedir.

Kışın Depresyonun daha fazla görülmesi

Yapılan araştırmalar kışın insanların daha fazla depresyona girdiği bu nedenle de mutlu olmak için daha fazla şekerli ve yüksek karbonhidrat içeren besinler tükettiğini göstermektedir.

Karbonhidrat içeren besinler serotonin hormonunun salgılanmasını artırarak sizi mutlu etse de kısa bir süre sonra şekerli düşürüp daha yoğun bir mutsuzluk hissine sebep olurlar. Daha yoğun mutsuzluk hisseten kişi ise daha çok şekerli gıda tüketerek kendini bir kısır döngüye sokar ki bu da en nihayetinde kilo aldırır, pişmanlık hissi getirir ve yaz ayları başladığında kişiyi kilolu olma gibi bir sorunla karşı karşıya bırakır.



Elif Bilgin Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi
Adres: Arma Residance (Okkalar)
Yenişehir Mah. Bakü Cad. No:6 Kat :2
Daire:65 Pendik /Kurtköy/Istanbul
İletişim: 0216 482 07 08
Gsm: 0555 329 51 59
www.elifbilgin.com.tr
dytelifbilgin@gmail.com

Kışın tüketilebilecek sağlıklı ara öğünler

Meyveler : Ara öğün tercihlerinizi taze ve kuru meyvelerden yapabilirsiniz. Özellikle kış aylarında meyveler lif içeriğinin fazla olması nedeni ile hem sindirim sisteminizi düzenler hem de uzun süreli tok kalmanızı sağlar. Kış aylarının incisi vitamin deposu portakal, mandalina, kivi, greyfurt, antioksidan içeriği yüksek nar ise bağışıklık sisteminizi güçlendirir, bağırsak hareketlerinizi artırır. Kuru meyvelerin hem tüketimi pratiktir hem de gün içinde enerji ve zinde olmanızı sağlar.

Süt ve süt ürünleri: Protein ve kalsiyum içeriği yüksek olan süt ve süt ürünleri uzun süreli tokluk sağlar. Probiyotik yoğurtlar ve içecekler kış aylarında bağışıklık sistemi için çok faydalıdır. Mutlaka ara öğünlerde tüketilmelidir.

Yağlı Tohumlar: Ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumlar yüksek lif, magnezyum, çinko ve E vitamini içeriğinden besleyici besinlerdir. Yağlı tohumlar meyvelerle birlikte tüketildiğinde kan şekeri hızlı yükselmesini önler ve uzun süreli tokluk sağlar.

Kış Sebzelerinden Havuç: Tok karına tüketilen çiğ havuç, bağışıklık sistemini güçlendiren A vitaminini çok miktarda içeriyor. Kan şekeri yükseltme özelliği yüksek olan havuç diyabetli hastalarda dikkatli tüketilmelidir. Salatalara çok az miktarda eklenebilir. Sağlıklı bireylerde ise tok karına günde 2 tane



havuç tüketilebilir.

Diyet ürünler: Diyet ürünler ara öğünlerde tercih edilebilir. Ancak diyet ürünlerle ilgili 'diyet' nasıl olsa istediğim kadar yiyebilirim düşüncesi oluşmamalıdır. Kolay taşınabilir ve kalorisi düşük olduğu için tercih edilebilir ürünlerdir.

Boza : Boza, darı irmiği, su ve şekerden üretilen alkolsüz, hafif mayalı bir içecektir. Bilinen en eski Türk içeceklerinden biridir. Zengin karbonhidrat, protein ve B Grubu vitamin içeriği nedeni ile yoğun iş temposunda çalışanlar, gebeler, emziren anneler ve sporcular için enerji içeriği yüksek, besleyici, 100 ml si 240 kalori içerir. Karbonhidrat ve proteinin yanı sıra birçok besin ögesini içerdiğinden besleyici özelliği nedeniyle "sıvı ekmek" olarak anılan boza; kalsiyum, demir, fosfor, sodyum, tiamin, niacin, riboflavin bakımından değerlidir. Mayalı bir içecektir. Bu da içinde laktik asit oluşmasına neden olarak, mideyi koruyucu etki yaratır, sindirimi kolaylaştırır,



gaz şikâyetlerinin ortadan kalkmasını sağlar, kabızlığı azaltır, mide yanması gibi şikâyetlerin oluşmasına engel olur. Üzerine eklenen toz tarçın ise kan şekeri düzenleyici etkiye sahiptir.

Sahlep : Sahlep, yabani orkide çiçeklerinin soğanlarına verilen bir isimdir. Kışın tüketimi artan sahlep, şekersiz yapıldığında ve üzerine zencefil ve toz tarçın eklendiğinde güzel bir ara öğün tercihi

olabilir. Mide şikâyetlerini azaltan, öksürüğe iyi gelen güzel bir alternatiftir.

Bitki Çayları: Siyah çay ve kahve kültürel alışkanlıklarımızdan biridir. Ancak bu çaylarda aşırıya kaçıldığında kansızlığa, kafein nedeni ile de uykusuzluğa sebep olabilir. İhlamur, rezene, papatya, yeşil çay ve diğer bitki çaylarından tüketebilirsiniz. Yeşil çay doyumluk hissi veren hormonların artmasını sağlar. Böylece öğün aralarında içeceğiniz yeşil çay 2-4 saat tokluğunuzun sürmesini sağlar.

Çayın Yanında Atıştırmalıklar: Havanın soğuk gecelerin uzun olması ile birlikte çay tüketiminin artması ile yanında mutlaka atıştırmalıklar tüketiyorsanız tercihiniz; yulaflı kuru meyveli kurabiyeleri, leblebiler, tam buğday unu veya kepekli undan yapılan galeteler olabilir. Yatmadan 2 saat önce besin tüketiminin sonlandırılıp, su tüketiminin devam ettirilmesi gerektiğini unutmayın.



Makyajın Sırrı

Esra Özden ile

CİLDİN GÜZELLİĞİNDE SAKLI



Sadece estetik açıdan değil, sağlık açısından da cildimizin temizlik ve bakımına özen göstermek yaşımız ilerledikçe oluşacak kırışıklıklar ve deformasyon gibi problemlerin önlenmesi bakımından çok faydalıdır.

Aksi takdirde UV ışınları, makyaj, serbest radikaller, sigara, stres, hava değişimleri ve yanlış beslenme cildimizi olumsuz yönde etkiler ve genç yaşta olmamıza rağmen yorgun ve solgun görünmenize neden oluyor. Cildimizin canlılığı, parlaklığı ve diriliği en önemli sağlık göstergelerindedir. Dolayısıyla belli sürelerle cilt bakımı yapılması gerekiyor.



CİLT BAKIMI VE SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN..

- Su için, düzenli uyku ve düzenli egzersiz yapın, yediklerinize dikkat edin.
- Cilt bakımını günlük rutine dönüştürün, cildinize masaj yapın.
- Cildiniz için en doğru nemlendiriciyi bulun
- Makyajınızla uyumayın

- Güneşten korunun
Her insanın hayali güzel, sorunsuz, pürüzsüz bir cilde sahip olmaktır. Özel tedavi ve bakım gerektiren belli başlı cilt problemlerini bir kenara koyarak konuşursak, güzel bir cilde kavuşmak aslında imkansız değil!

MAKYAJ ÖNCESİ CİLT BAKIMI

- Eğer her gün düzenli makyaj yapıyorsanız her günün sonunda mutlaka makyajınızı temizleyin. Zira cildinizin faylasıyla nefes almaya ihtiyacı var.

- Makyaj öncesinde en önemli kural yine cildin temiz olmasıdır. Cildinize uygun bir yüz temizleme ürünüyle temizlemeli ve mümkünse tonik

uygulanmalıdır. Böylece gözeneklerin sıklaşmasına da yardımcı olur.

- Cildimiz temizlendikten sonra sıra geldi nemlendirmeye... Yağlı bir cilde sahip olanlar, az yağlı yada su bazlı nemlendiriciler ile, kuru bir cilde sahip olanlar ise yağ oranı fazla ve yağ bazlı nemlendiriciler ile ciltlerini nemlendirmelidir.



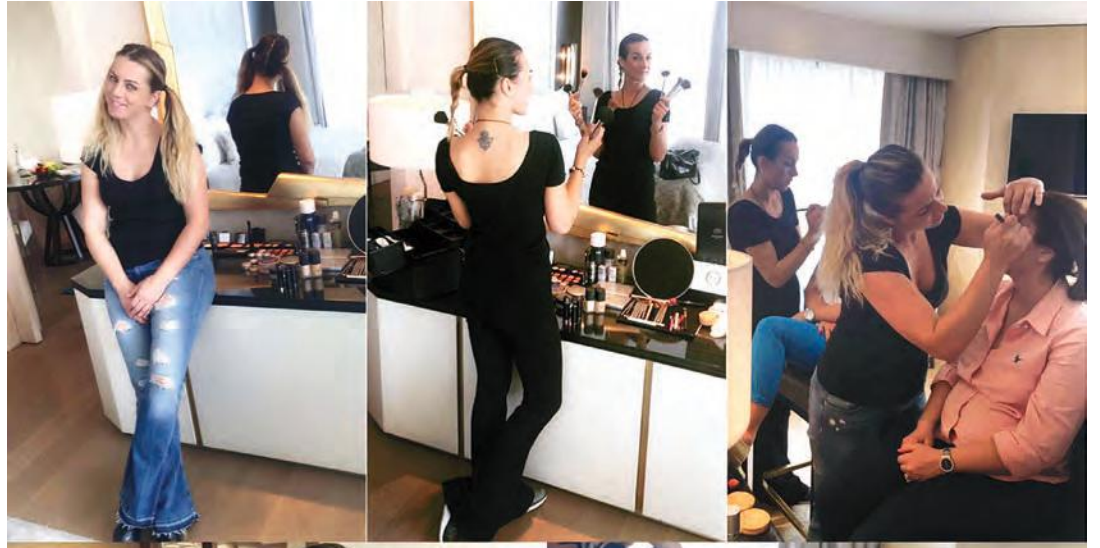
MAKYAJ SONRASI CİLT BAKIMI

■ Günü bitirdik, hemen hiç vakit kaybetmeden makyajımızı temizleyip bakımımızı yapıyoruz ki, en kötü sabaha kadar cildimiz kendini yenilemiş ve nefes almış olsun.

■ Temizliğe önce göz çevresinden başlıyoruz. Ancak göz çevresinde oldukça nazik davranmak gerektiğini unutmamalıyız. Pamuklarımızı önce biraz ıslattırsak, göz makyaj temizleyici jel ile yapılan temizlik daha kolay ve daha az jelle mümkün olacaktır.

■ Gözlerden sonra ise sıra dudaklarda. Dudak temizliğinde alacağımız ürün göz ve dudak makyaj temizleyici olarak kullanılabilir. Aynı jelle dudaklarımızı da temizleyebiliriz.

■ Geriye yüz bölgemizde yapacağımız temizlik kaldı. Yüz için uygun bir makyaj temizleyiciyi önce yüzümüze hafifçe sürüyoruz ve alından başlayarak dışa doğru oval hareketlerle masaj yaparak temizliğe başlıyoruz. Sonrasında ise sırası ile yanaklar, burun, çene ve boyun bölgesinde de temizlik yapıp bol su ile cildimizi duruluyoruz. Cildimiz kurduktan sonra ise en son olarak tonik ile hem gözenekleri açıp hem de mikro ölçüdeki kalıntılardan kurtuluyoruz. cildimiz dinlenmeye hazır..



Ve yılın son günlerinde, parti makyajını daha cazibeli kılacak ipuçlarına..

■ Tarzınıza, kıyafetinize ve katılacağınız ortama göre bir makyaj belirleyin. Öncelikle sağlıklı, ışıltılı bir ten görünümünü hedefleyin. Bu da kalın olmayan bir fondöten uygulaması üzerine iyi yapılmış kontür ve “highlighter” tekniği zaten sizi ve makyajınızı bir adım öne çıkartacaktır. Ardından göz makyajının mı yoksa dudak makyajının mı çarpıcı olmasını istiyorsunuz, yoksa eyeliner ve kırmızı ruj ikiliyle klasik bir görünüm mü tercih ediyorsunuz karar verin. Ten makyajınıza odaklandıktan sonra seçtiğiniz her ne ise o tenin üstüne uygulayın. Unutmayın.. Ten makyajınız ne kadar iyi olursa, göz ve dudak makyajına o kadar az iş düşer. Sevgiler

GÜZELLİK



Ali Gür
Küaför geçtiğimiz
günlerde sanatçı
Ezgi Sert'in saç
bakımını ger-
çekleştirdi.

ALİ GÜR KÜAFÖR





İlk açıldığı günden beri aynı kalitede hizmet sunmaya devam eden Ali Gür Kuaför sizlerle Göktürk'te olmaya devam ediyor. Alanında uzman personeli ile kalitesini artırarak sizlere hizmet vermeye devam eden Ali Gür Kuaför, müşteri

memnuniyetini daha da iyileştirmek için kendisini sürekli güncellemekte. Güncel trendleri takip ederek müşterilerinin ihtiyaçlarına daha hızlı ve üretken cevap vermeyi kendisine ilke edinmiş.

Adres: Belediye Cad.Silver House Sit.NO.25/C Göktürk
Eyüpsultan/İstanbul Telefon: 0212 322 28 90



2018'DE ADDA NATURALS COŐKUSU

Adda Naturals

Adda Naturals, yaklaşan yılı yeniliklerle karşılamanız ve yaşamınızı yeniliklerle farklılaştırmak için en güzel ürünlerini sizler için sunuyor. Adda Naturals, Via Kozmetik tarafından kurulan ve Human And Strategy Consulting ile ortak işbirliği sağlanan yeni geniş ürün gamı ve fiyat aralıklarıyla yeni yılda hemen her zevke hitap edecek yeni bir konsept. Ben hayatıma doğallık katmak istiyorum diyen herkes için bir dolu seçeneğin olduğu, e-ticaret alanında farklılıklar yaratacak yeni bir anlayış. Adda Naturals'ta her şeyin en doğalını tüm güzelli-leriyle araştırdık, bulduk, tasarladık ve sizlere sunduk.



Vildan AKAY

Nevra DEMİRÖZ

Adda Naturals Nasıl Kuruldu?

20 yıllık kozmetik ve gıda deneyimimiz ile 5 yıl önce sektöre farklılık getirerek kendi satış ve pazarlama şirketimiz olan Via Kozmetik'i kurduk. Kurulduğumuz günden itibaren tamamen doğal ve organik pazara hitap eden ürünleri kullanıcıları ile buluşturduk. "Ormanda aç kaldığınızda kuşlar ne yiyorsa onu yiyin" diyordu bir hikayede. Biz de Adda Naturals ile doğanın en iyilerini sizin için bir araya topladık. Doğallık, saflık ve yalınlık üzerine kurduğumuz Adda Naturals zihin, beden ve ruhsal huzurun doğada olduğuna inanarak, sizin için en iyilerini araştırdı...



Doğaya aşık ve modernlikten vazgeçmeyenler Adda Naturals'in birbirinden güzel ve çeşitli ürünleriyle yılbaşında sizi ve sevdiklerinizi mutlu edecek. Ruhunuzu yansıtacak Wellness, House And Home, Art Of Design, Babyhood kategorilerinde dünya trendlerini yansıtan konsept ürünlerle doğallığı yaşayacak ve yaşatacaksınız.

WELLNESS

Her günün zorluklarını enerji ve canlılık ile karşılamak istediğinizi biliyoruz. Wellness bölümünde size bildiğimiz şekliyle lüks kavramını yeniden tanımlıyoruz. Lüks bir etiketten daha fazlasıdır. Aromaterapi teknikleriyle cildiniz için etkili, cilt açısından iyi bir botanik iksir üretilmesine yardımcı oluyoruz. Kişilerin kendi ihtiyaçlarını kendi karşılayabileceği koku atölyesiyle ürün yapabilmeyi keyfine varıyoruz. Cildinizin ve zihninizin sağlığı birbirine derinlemesine bağlıdır. Aromaterapide yer alan karışımlarımız dış güzelliğinizi geliştirirken iç dengeyi iyileştirmeye yardımcı olup, refahınızı ise yükseltecektir.



BABYHOOD

Çocuklar için en iyisini isteyen ekibimizle birlikte ve her şeyin başında bir ebeveyn olarak yüksek kaliteli oyuncaklar, organik kozmetik, organik gıda ve organik giysiler tercih edilmesini istiyoruz. Renkli ve sevimli baskılar ile bebeklerinizde organik bir tarz yaratabilir, oyuncaklarımız ile gelişimlerini sağlayıp yaratıcılıklarını artırabilirsiniz. Babyhood'ta yaptığımız her satın alma insanlar, gezegenimiz ve daha da önemlisi bebeğiniz için daha iyi bir dünyaya katkıda bulunacaktır. Bu alanda sizlere eğlenceli bir yolla gerçekleştireceğiniz bir alışveriş yolu sunuyoruz.



ART OF DESIGN

Toprak alevlerin içindeyken çok zorlu bir imtihandan geçer. Fakat bu onun yok olmasına değil, dervişane bir razı oluşla yeniden şekillenmesine neden olur. Toprak tüm tecrübesini yeniden var olmak için kullanır. Ve yeni güne bambaşka bir cisme, ruha bürünerek "Merhaba" der... Toprak ve çamura şekil vermek kadar, topraktan, çamurdan yapılmış eserlerin emanetçisi olmak, onlara her gün bakmak da insana ayrı bir huzur verdiği inaniyoruz. Bu yüzden Art Of Design'da toprak, su, hava ve ateşin enerjisiyle, evinizin enerjisini artıracanız eşsiz ürünleri bulabileceksiniz.



HOUSE AND HOME

House And Home doğaya ve insana dost, yüksek saflıkta, bitkisel bazlı, yumuşak ve yüksek performanslı hammaddelerden üretilen temizlik ürünlerini ve daha fazlasını size sunuyor. Yaşam alanınızın merkezi olan evinize dair yardım alıp sayesinde daha sağlıklı bir evde yaşamın keyfini çıkarabileceğiniz bir alan. Doğayı ve doğallığı evinize yansıtın...



Doğanın sunduğu ve sizin için hazırlanan özel ürünlerimizin bize yaşattığı keyif kadar size de keyif yaşatması dileği ile...



www.addanaturals.com



**Eylül Ayça
KARAKUŞ**

*Kişisel Gelişim
Uzmanı Yazar
Eylül Ayça
Karakuş,
İzmir'deki
Osmangazi
İlköğretim
Okulu'nda
velilere Bilinçli
Anne-Baba ve
Çocuklar'da
Örnek
Davranışlar
konulu seminer
verdi.*



EYLÜL AYÇA KARAKUŞ MUTLU ÇOCUKLARIN SIRRINI ANLATTI



Eylül Ayça Karakuş'un iki saatlik semineri velilerle karşılıklı sohbet şeklinde gerçekleşti. Sunumunu üç ayrı bölümde toplayan Eylül Ayça Karakuş ilk olarak 'mutlu çocuklar' başlığında ailenin toplum üzerindeki etkisini ve önemini anlattı.

Çocukların huzurlu bir aile ortamında büyümesinin kaçınılmaz önemine dikkat çekti. Okul hayatında, derslerinde sorun yaşayan çocukların ailelerine çözüm yolları öneren Eylül Ayça Karakuş, velilerden gelen soruları tek tek yanıtladı.

Eylül Ayça Karakuş sunumunun ikinci bölümünde, çok satan Adın Ömrüme Hatıra kitabından 'Evdeyim Gel Anne' başlıklı yazısını okudu. Seminere katılan veliler, Eylül Ayça Karakuş'un yazısından oldukça etkilendi. Salonda duygusal anlar yaşandı.





Eylül Ayça Karakuş seminerin son bölümünde ise çocuklarla kaliteli zaman geçirmenin sırlarını paylaştı. Velilerle motivasyon çalışması yaptı. Eylül Ayça Karakuş, “Çocuklarımız bizim geleceğimiz. Geleceğin gençlerinin bu anlarını hatırlamak için lütfen çocuğunuzla bir fotoğraf çekinin ve evinizde mutlu fotoğraflar biriktirin” dedi.

Üçüncü sınıflardan bir sınıfı ziyaret eden Eylül Ayça Karakuş, sınıfta ki öğrencilerle keyifli vakit geçirerek hatıra fotoğrafı çekindi. Sınıfın düzeni, temizliği ve farklılığıyla mutlu olan Karakuş, sınıf öğretmeni olan Figen Hanım’a teşekkürlerini ilettili.

Osmangazi İlköğretim Okulu Müdürü Öztürk Sarıdere davetlerine katılmak için Antalya’dan İzmir’e gelen Eylül Ayça Karakuş’a teşekkür ederek çiçek verdi. Velilerle hatıra fotoğrafları çektiyen Eylül Ayça Karakuş, “Bugün sizlerle olmaktan onur duyuyorum.

Başta Okul Müdürü Öztürk Sarıdede olmak üzere müdür yardımcılara, değerli öğretmenimize ve sevgili velilerimize sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Her ne kadar Bilinçli Anne Baba ve Çocuklarda Örnek Davranışlar seminerini vermiş olsam da bu aslında benim için bir farkındalık semineridir. İdarenin bu konuda ki hassasiyeti çok önemlidir. Değerli müdürümüzün hassasiyeti ve velilerimizin duyarlılığı için minnettarım” diye konuştu.

Eylül Ayça Karakuş



SUZAN HANIM MATBAA
GELECEK

SUZAN HANIM MATBAA
GELECEK

HAYAT BENİM MODEL OLMAMI İSTEDİ

Taha
Şahin



Röportaj
Hakan Kanburoğlu

Hem ticari kafası ağır basan hem de hayallerini uzay bilimcisi olmak ile süsleyen başarılı model Taha Şahin ile modellik üzerine tath bir röportaj gerçekleştirdik. Özel hayatına dair de açıklamalar yapan Taha Şahin, evliliğini ise baba olarak taçlandıracağını ilk kez röportajımızda açıkladı.

■ Röportaja klasik bir soruyla başlamak istiyorum. Sizi tanımayanlar için TahaŞahin'i anlatır mısınız?

- 1986 yılında İstanbul'da doğdum. Aslen Sivas Koyulhisarlıyım. Ticaretle uğraşan 3 çocuklu bir ailenin en küçüğüyüm. Lise eğitimimi İstanbul İstek Atanur Oğuz Koleji'nde, üniversite eğitimimi Zonguldak Karaelmas Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde tamamladım. Spor yapmayı çok seviyorum ve vaktimin büyük bölümünü spor yaparak geçiriyorum. Birçok spor dalıyla ilgilendim, lisanslı sporcuym. Genel olarak; basit, sade, huzurlu ama eğlenceli bir hayatım var. Fanatik denecek kadar BEŞİKTAŞ'lıyım. Zamanım olduğu sürece maçlara gitmeye çalışırım.

■ İdari ve İktisadi Fakülte mezunu olup, model olmaya ne zaman karar verdiniz Aileniz bu duruma nasıl yaklaştı?

- Yakın arkadaşım üniversitede sinema televizyon bölümünü okuyordu. Sonra fotoğrafçılığa yöneldi. Benim ve diğer arkadaşlarımdan fotoğraflarını çekerken beni çektiği fotoğraflara olumlu tepkiler gelince hoşuma gitti. Yavaş yavaş bu işe yöneldim. Hobi olarak yapmaya başlamıştım, daha sonra modellığe arkadaşımın önerisiyle yöneldim. 2010 yılından itibaren profesyonel olarak modellik yapıyorum. Karar vermek yerine hayat beni buraya yöneltti desek daha doğru. Birçok defilede yer aldım ve değerli insanlarla çalıştım. Ailem her konuda olduğu gibi modellik konusunda da yanımda oldu ve her zaman destekledi.

“AHLAKSIZ TEKLİFLER ALDIM AMA BEN EMEK VERMEYİ TERCİH ETTİM”

■ Peki ya ajanslara başvurduğunuz mu? Bu yola nasıl adım attınız? Aslında ilk anınızı merak ediyorum.

Aslında herhangi bir ajansa uzun süreli anlaşmam olmadı. Genellikle iş bazlı kısa süreli sözleşmelerimiz oldu. İlk defileye çıktığımda sokak defilesiydi ve belki de binden fazla insan vardı. O an çok heyecanlanmıştım. İlk sahneye çıkışı unutamıyorum.

■ Yarışmalara başvurmak aklınızdan geçti mi?

Aslında hiçbir yarışmaya başvurarak kendimi ispatlamak gibi bir niyetim olmadı. İlk başta hobi olarak ve keyif aldığım için başlamıştım. Şuanda yaptığım işlerle modellik konusunda kendimi ispat ettiğimi düşünüyorum.

■ Bu mesleğe özellikle ilk adımı atarken model adayları ahlaksızlıklarla karşılaştığı sıklıkla konuşuluyor. Bir yerlere gelmeniz için size de böyle tekliflerde, vaatlerde bulunanlar oldu mu? Bu sektörde nasıl temiz kalınabiliyor?

Evet, bu sektörde birçok ahlaksızlığın olduğuna şahit olanlardayım. Zamanında bu tarz hoş olmayan tekliflerle gelenler oldu fakat bunun sektörle ilgili değil, kişilerle ilgili olduğunu düşünüyorum. Ben emek vererek bir yerlere gelmeye çalışanlardayım. Benim hayatımda bu tarz ahlaksızlıklara yer yok.



“MODEL OLMASAYDIM ASTRONOT OLURDUM”

■ Son günlere haber olan Kıbrıs'taki defileyle ilgili de soru sormak istiyorum. Kıbrıs'taki defileye Türkiye'den katılan tek erkek modeliniz. Nasıl bir defileydi? Size neler kattı?

- Kıbrıslı moda tasarımcısı Sayın Abdullah Öztoprak'ın defilesiydi. Yaptığım diğer işlerde olduğu gibi bu işinde de bana çok değer kattı. Abdullah Bey'in defileleri klasik defileler gibi olmuyor. Genellikle teatral oluyor ve tematik gösterilerden oluşuyor. Kostümleri, sahne öykülerini kendisi tasarlıyor ve bu yüzden özgün değerler ortaya çıkıyor. Sahne müziklerini bile kendisi besteliyor ve koreografileri kendisi yapıyor. Kısacası defilesinde bir ruh var ve bu ruh ona ait. Dolayısıyla standartların üstünde olduğunu düşünüyorum. Kadrosunda olmak ciddi bir ayrıcalık ki defilelerine Türkiye'den sürekli olarak katılan tek erkek modelim.

■ Oyunculuk tekliflerine sıcak bakıyor musunuz? İdolünüz olarak gördüğünüz isimler var mı?

- Oyunculuk denemek istediğim bir alan ve bunun için bir sene tiyatro eğitimi ve kamera önü eğitimi aldım. Çeşitli dizi ve sinema filmlerinde yer aldım. Güzel bir proje olursa neden olmasın diyebileceğim bir yetenekteyim. İdol sorusuna ise isim vererek kimseye haksızlık etmek istemem. Çünkü başarılı bulduğum birçok isim var.

■ Ya model olmasaydınız?

- Bilime ilgi duyduğum için astronot veya uzay bilimcisi olmak isterdim. İmkânım olsa keşke...

“EVLİLİK KORKULACAK BİR ŞEY DEĞİLMİŞ”

■ İşleri konuştuk, sıra geldi özel hayatı kurcalamaya. Evlilik hayatı nasıl gidiyor?

- Evliliğin korkulacak bir şey olmadığını ben de evlendikten sonra anlayanlardanım; eğer bir ömür boyu mutlu olabileceğin, eğlenceli ve anlayışlı bir eşe sahipseniz; evlilik mükemmel bir şey ve ben buna sahip olduğum için kendimi

çok şanslı hissediyorum.

■ Mesleğiniz evliliğinizde pürüzler çıkarıyor mu? Bu mesleği eşiniz nasıl karşılıyor?

- Ben eşimle modellik yaparken arkadaşımın doğumgününde tanıştım. Tanışmamız 1 ay sürdü. Onun da destekleri sayesinde olduğum yerdeyim. Tabi ki her kadında olduğu gibi kıskanmıyor da değil.

■ Peki siz kıskanç mısınız?

- Tabi ki kıskançlık her ilişkide olduğu gibi bizim hayatımızda bir parçası. Ama biz birbirine güvenen çift olduğumuz için bizim kıskançlığımız tatlı kıskançlık oluyor. (Gülüyor...)

“EN GÜZEL EVLİLİK ANIM BABA OLACAĞIMI ÖĞRENMEM OLDU”

■ Evde nasıl bir Taha var? Yemek, temizlik vs. yapar mısınız?

- Aslında bu konuyu eşime sormak daha doğru olur. Fakat hayatın müşterek olduğunu bilenlerdenim. Bu yüzden elimden gelen desteği eşime gösteririm.

■ Unutmadığınız evlilik anınız var mı?

- Evet, eşimle birçok güzel anım var. Bunlardan en özeli ve unutulmazı baba olacağımı öğrenmem oldu.

■ Öz eleştiri yapmaya ne dersiniz?

En sevmediğiniz özelliğiniz nedir?

- En sevmediğim özelliğim fazla mükemmelliyetçi olmam.

■ Peki ya hangi özelliğinizi seversiniz?

- En sevdiğim özelliğim ise insanlara yardımcı olmam. Tanımadığım insanlara yardımcı olmayı seviyorum; yardımcı kasıt sadece maddi olarak algılanmamalı. Tanımadığım yüzlere farklı zamanlarda farklı şekillerde yardımcı olmuşumdur. Bu da beni mutlu ediyor.

■ Dergimize okuyucularına Göktürk semtiyle ilgili neler söylemek istersiniz?

- Göktürk semti İstanbul'un kirletilmemiş, temiz yerlerinden olduğunu düşünüyorum. Bu



semtteki insanların doğayla iç içe yaşayışının, İstanbul'daki diğer ilçelere de örnek olmasını diliyorum. İnsanlar ormanları yıkıp, yerine evler inşa ediyorlar ve hayvanları ait olduğu doğadan koparıp atıyorlar. Göktürk semtinde böyle olmadığını düşünüyorum, orada yaşayan halkın sokak hayvanlarına ne kadar duyarlı olduklarını gerek görsel medyadan gerekse o an orada olmamdan dolayı biliyorum. Göktürk'te vakit geçirmeyi seviyorum. Kuaforüm de orada olduğu için sık sık Göktürk'e geliyorum. Bu arada değerli arkadaşım Burhan Karanfil'e (Göktürk Berber'im salonunun sahibi) de çok teşekkür ediyorum. Her seferinde farklı modeller ve tarzlar yapıyor.

■ İlerideki günler için hedefleriniz neler?

- Oyunculuk konusunda her zaman umuduyla gelişen bir adam oldum. Ekranlarda da gördüğümüz gibi ilerideki yaşlarda da bir an keşfedilebilirsiniz. Doğru şans yakalayıp kendinizi iyi projede de görebilirsiniz. Bunun peşinde olarak yoluma devam edeceğim. İrtibatlarım ve kontaklarım devam edecektir. Ancak güzel bir ailem olduğu için ve sorumluluklarım arttığı için ki bu konuda çok şanslıyım, ticaret kökenli bir ailenin çocuğuyum. Dolayısıyla aile tecrübelerinden elde ettiklerimle ticari yönümde de geliştirerek beklentilerimi gerçeklerle paralel olarak götüreceğim. Ticaretten kazanarak hayatı belirli bir kalitede tutarken, oyunculuk adına da kendi adıma fırsatlar yaratmaya çalışacağım. Ayrıca ekibinize çok teşekkür ederim, güzel ve başarılı işlere imza atıyorlar.





Programa alanında uzman kişiler, şarkıcılar ve oyuncularını konuk etmeye devam ediyor.

Ümit Öner ile
HAYATA DAİR

Göktürk Dergisi İmtiyaz Sahibi Ümit Öner'in yapımını ve moderatörlüğünü yapmış olduğu "Ümit Öner ile Hayata Dair" isimli Talk Show Programı Kanal 34 ekranlarında her Perşembe saat 15.00'te sizlerle olmaya devam ediyor. Gündüz kuşağının tek talk Show programı Ümit Öner ile Hayata Dair'de her hafta eğlence dolu anlar yaşanıyor. Canlı yayın olarak gerçekleştirilen program içerisinde konuk olan sanatçıların canlı performansları da renk katıyor.



Canlı yayın : www.kanal34.tv
Sevgiyle kalın, Ümit'siz kalmayın!
Programa konuk olmak ve reklam vermek için iletişim bilgileri
Telefon : 0541 271 24 48
: 0212 322 17 07
Mail Adresi : info@gokturkdergisi.com





GÖKTÜRK MÜSİKİ TOPLULUĞU ÇALIŞMALARINA DEVAM EDİYOR

**Göktürk Musiki Topluluğu
Korusu şef
Mustafa Keser
yönetiminde
çalışmalarına
14 Ocak 2018
Okyanus Koleji
Kemerburgaz
Kampüsü'nde
Aşkla Nameler
Konseri
Saat 19.00
yapılacak.**

Her bir nağmesinde gönül tellerimizi titretip ruhumuzu dinlendiren, özümüzü benliğimizi bulduğumuz Türk Sanat musikisi korumuz, sanata gönül vermiş kişiliği ile hepimizin hayranı olduğu çok değerli hocamız, şefimiz Mustafa Keser yönetiminde 2017-2018 konsere hazırlık çalışmalarımız devam ediyor. Bundan sonra ki yaşantımı hayatımın en iyi dönemi yapacağım diyorsanız, Musiki Topluluğumuza bekliyoruz. Çocukların konsere getirilmemesi rica olunur.

Göktürk Musiki Topluluğu

2015 yılı Kasım ayında Şeliz KÖSE önderliğinde kurulan Göktürk Musiki Topluluğu; kırk yılı aşkın süredir Türk Sanat Müziğine çeşitli hizmetler vermiş, bu

sürecin bir bölümünde TRT sanatçısı olarak çalışmalarını sürdürmüş Sayın Mustafa Keser yönetiminde çalışmalarına devam etmektedir.

Adres: Taş Dünyası Mithatpaşa Mah. Selanik Bulvarı
Uzun Kemer Mevkii Kemerburgaz/Eyüp
Başvuru Tel: 0531 762 34 88
Web: www.gokturkmusikitolplulugu.com





8 Ağustos 2005 doğumlu olan Zeynep Balkız Abacı, son günlerde oldukça revaçta olan youtube platformundaki kanalıyla, henüz çok genç yaşta olmasına rağmen 35.000'i aşkın abonesiyle sosyal medya üzerinde pek çok kişi tarafından takip edilmektedir.

Ailesi ve özellikle sosyal medya konusunda her türlü desteği sağlayan ablası, bulunduğu yaş itibarıyla riskli bir platformda olmasına rağmen, ona emin adımlarla ilerleyebilmesi için her türlü desteği sağlamışlardır.

4 Ekim 1995 doğumlu olan Elif Abacı, Londra'daki University of Westminster, Güzel Sanatlar Fakültesi, Fotoğraf Sanatları bölümünden mezun olarak, hem mesleğine devam edebilmek hem de üzerine yeni şeyler katabilmek adına

İstanbul'a geri dönmüştür. Londra'da bulunduğu zaman içinde bile desteğini ve ilgisini çekmeyen Elif, kardeşinin sosyal medya ve reklam sorumluluğunu da kendi üzerine alarak, menajerliğini yapmıştır.

Sanatın en zor dallarından, Opera ve Dublaj sanatçısı olan anneleri Özlem Abacı, babaları Mehmet Abacı'nın tekstil sektörünün içinde uzun yıllardır bulunmasını bir fırsat bilerek Balkız'ın adı altında bir giyim markası yaratma fikrini ortaya koymuştur.

Bu fikre tüm aile olumlu baktıktan sonra ise 'Honey G' nin temelleri atılmaya başlanmıştır. Tüm takipçilerinden olumlu geri dönüşler alan Balkız, ailesiyle birlikte büyük bir heyecanla kendi

özelliklerini ve tarzını ortaya koyabileceği, hem çocuk hem de kadınlara uygun bedenlerin bulunduğu bir koleksiyon hazırlamıştır.

Markanın oluşum sürecinde, fotoğraf/reklam çekimleri ve internet sitesi hazırlığını, güçlerini birleştirerek en hızlı şekilde bitiren Elif ve Balkız, her şey hazır olduğunda onlar için yeni olan bir sektörün kapısını açtıklarının henüz farkında değillerdi.

Satışlar başladıktan sonra gelen ilgi ve taleplere oldukça şaşırdıklarını, bu noktaya gelene kadar insanların bu kadar sıkı takipte olduğunu ve Balkız'ın koleksiyonuyla bu kadar ilgileceğini tahmin etmediklerini belirtmişlerdir.

Gelen ilgi ve güzel geri dönüşlerin sonunda, stokların hızla tükenmesiyle yeniden yaratıcı koleksiyonlar hazırlamanın peşine düşen iki kardeş, henüz marka oluşumundan bu yana 2. aylarını geride bırakmış olmalarına rağmen her geçen gün yaşanan olumlu artıştan oldukça mutlu.

Erkeklerin de ürünleri beğenerek takip etmesinin ardından son günlerde ürün ağını genişleterek erkekler için de yeni tarzlar yarattıkları bilinmektedir.

Küçük yaşlardan beri en büyük arzularının, her zaman kendi ayaklarının üzerinde durabilmek ve hiç kimseye muhtaç olmadan hayatlarını maddi manevi idame ettirebilmek olduğunu belirten Elif ve Balkız'ı uzun ve keyifli bir yolculuk bekliyor gibi gözüküyor.



'Honey G' dolabımıza canlılık getirecek yepyeni bir marka. Dışarıdan bakıldığında sadece yeni çıkmış bir marka olarak görünse de, bu iki kardeşin hikayesi gerçekten ilgi çekici.




GENÇ GİRİŞİMCİ İKİ KARDEŞ






www.honeyg.com.tr



 @honeygbybalkizabaci

 0539 912 82 72





Aysun ŞERİT

ZİNDELİK ZİHİNDE BAŞLAR

Göktürk'ün Belgrad Ormanı'na ve Haliç'e olan yakınlığından dolayı oldukça şanslı olduklarını belirten ŞERİT, üniversite yıllarına duyulan özlemle Belgrad ormanında düzenlenen spor aktivitelerine aktif olarak katılıyor ve bütün zinde kadınların katılımını sağlamaktan keyif alıyor. İstanbul merkezli olarak performans ve rekreasyon amaçlı kürek etkinliği düzenleyen "Vira Kürek" in Göktürk'e bu kadar yakın olmasının heyecanını yaşayan Aysun ŞERİT, Haliç kıyısında bir asırlık rıhtıma kurulan Vira Kürek Organizasyonlarına katılarak "Göktürk Zinde Kadınlar" kürek takımını oluşturdu. Göktürkte yaşayan yaklaşık 50 kişilik bir ekip olduğunu, bu sayının bahar aylarında daha da artacağını, ilginin oldukça fazla olduğunu belirtiyor.



Enerjimizi yüksek tutmak, stresten uzak durmak ve gün boyunca bunu korumak için kendimize zaman ayırmalıyız düşüncesiyle "Göktürk Zinde Kadınlar" instagram hesabını oluşturan "Aysun ŞERİT" Beden Eğitimi Öğretmeni ve 2 çocuk annesi. Göktürk'te yaşamayı oldukça seven Aysun ŞERİT, uzun yıllar Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalıştıktan sonra öğretmenliğe ara verip pilates eğitmeni olarak özel ders ve grup dersleri vermeye başladı. Kronik bel ağrısı, diz kapağı zedelenmesi, boyun ve sırt ağrısı konusunda eğitimlerini tamamlayan ŞERİT, programın etkili olabilmesi için en az dört hafta boyunca haftada 2-3 gün devam etmesi gerektiğini belirtiyor.

Pilatesi "sıklaşmaya yönelik egzersizler bütünü" olarak tanıyoruz, oysa duruş bozukluklarından, eklem ağrılarına kadar bir çok hastalığa iyi geldiğinden sözlerine ekleyen ŞERİT'in, 30-60 yaş aralığında yumuşak doku romatizması obezite ve özellikle hamile pilates faydaları konusunda bilinçli, öğrencilerden oluşan bir pilates grubu var. "Omurga aşkına" mottosuyla yola çıkan program içeriğine, uzun yıllar hareketsiz kalmış bayanların kas ve iskelet sistemlerini geliştirmek için katıldığını, platesten en yüksek faydayı sağlamak için egzersiz programına düzenli devam etmek ayrıca sağlıklı beslenmek ve kilo kontrolünün büyük önem taşıdığını ifade ediyor.



POZİTİF DÜŞÜN
EGZERSİZ YAP
SAĞLIKLI BESLEN
SIKI ÇALIŞ
GÜÇLÜ KAL
AZ ENDİŞE ET
ÇOK DANS ET
HEP SEV
MUTLU OL...

Göktürk Zinde Kadın ve her daim enerjik ve zinde görünen insanların sırlarını mı merak ediyorsunuz?

Sağlıklı, enerji dolu ve zinde hayat sürmenin birçok yolu var aslında, ilk adım motivasyon. Kolunuzu kaldırmaya haliniz olmuyor ve bu durumu sürekli havalara bağlıyorsanız, yaşamınızda bazı değişiklikler yapmanın vakti geldi geçiyor demektir. Beslenme düzeni, hayat tarzı ya da uyku saatlerinizde yapacağınız ufak değişiklikler bile çok daha enerjik olmanızı sağlayabiliyor.



TOZPAK Gıda olarak ticari faaliyetlerimize 2015 yılında başlamış olsak da, ürettiğimiz ekmeklerimizin arkasında, "İşimiz Ekmek" sloganımızın altını tam anlamıyla dolduran, şirket kurucularımızdan Muhammet Usta'mızın 30 yıllık deneyimini ve onun yönetiminde hassasiyetle seçilmiş çalışanlarımızdan oluşan kaliteli üretim ekibimizin emeğini bulacaksınız. Hergün sofralınıza konuk olmayı hedeflemenin verdiği sorumlulukla, başta Gıda sektörünün olmazsa olmazları Hijyen ve Sağlık olmak kaydı ile Kalite ve Lezzet konusunda özenle seçilmiş en doğal un çeşitlerimiz, yıllanmış ekşi mayamızla katkı maddesi kullanmadan ürettiğimiz Yöresel Ekmeklerimiz ve Muhammet Usta'nın çeyrek asırdan fazla deneyimi ile iddialı olarak söylüyoruz; "İŞİMİZ EKMEK"

SATIŞ NOKTALARIMIZ
GÖKTÜRK
Gurme Time
Arnavutköy Peynircisi
Abantçiftliği
Yaylacık Kahvaltılık
Kemer Süt
Elif Cafe

Zinde bir hayat sürmenin olmazsa olmazları neler?

Zinde Kadın bu kadar enerjik olmasının nedenini

*Olabilmiş hareketli olmaya özen gösteriyor.

*Sabah erken kalkıyor, özellikle çocuklar okula gittikten sonra asla tekrar yatağa girmiyor.

* Her gün aynı saatte kalkıyor. Asla alarm ertelemiyor.

* Haftada 2 gün minimum 30 dakika tempolu bir şekilde yürüyor. Ancak bu yürüyüşün çarşıda dolaşır gibi değil, terleyecek ve kalp hızını arttıracak seviyede olması gerekiyor. Eğer canı yürümek istemiyor ve kaytarmaya meyilli ise arkadaş söz veriyor, verdiği sözü tutuyor ve yürümek için iyi bir nedeni oluyor.

Yaş ilerledikçe metabolizma yavaşlıyor, yediklerimizi enerjiye çevirmiyor ve kilo almaya başlıyoruz. Sonrasında vücut şeklimiz değişiyor göbük ve basende şekil bozuklukları yaşanıyor. Bu durumu engellemenin en önemli kuralı spor diyor, Zinde Kadın. Tabiki hep çalışmak, hep diyet ve spor yapmak sağlığımızı iyileştirmeye yetmiyor. O yüzden Zinde Kadın kendine vakit ayırıp hoşuna giden etkinlikler yapıyor. Göktürk Kültür Merkezi'nde seramik ve resim kursuna gidiyor. Herkes sanatçı olmayabilir ama resim, müzik, el işleri yaparak sanatla iç içe olabiliriz diyor. Bazen bankta oturup etrafı seyretmek, tabiatı dinlemek bile ruhuna iyi geliyor, huzur veriyor. Bunların yanında bol su tüketiyor, sigara ve alkol kullanmıyor, tuz ve şekeri hayatından çıkarıyor, ara öğün yapıyor, dengeli besleniyor ve düzenli uyuyor.

Zinde Kadın yüreğinin götürdüğü yere gidiyor, omurga aşkına pilates yapıyor ve ve "Göktürk Zinde Kadınlar" instagram hesabı ile güne başlarken "hu huu zinde kadın miskinlik yok, telefonu bırak çık evden! hava miss!" gibi motivasyon dolu cümlelerle sıcak, samimi, içten paylaşımlarda bulunarak oldukça fazla ilgi görüyor.

Aysun Şerit/İşimiz Ekmek
instagram: isimizekmek



ANLAŞMALI VE ÇEKİŞMELİ BOŞANMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

İlk önce farkında olmamız gereken, boşanmanın da evlenme gibi hayatımızın olağan akışı içerisinde var olduğudur. Birbirlerini eş olarak seçmiş iki insanın anlaşamaması ve eşlerden birinin veya her ikisinin de bir arada yaşama arzu ve isteğini kaybetmesi sonucu gerçekleşen bir durum olduğudur.

Tarafların boşanmanın tazminat, velayet veya nafaka hususuna ilişkin her konuda mutabık kalarak, tüm hukuki sonuçlar üzerinde uzlaşmaları sonucu açılacak olan boşanma davası türü "Anlaşmalı Boşanma" olarak adlandırılmaktadır. 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu hangi durumlarda anlaşmalı boşanma yapılabileceğini 3 maddede sıralamaktadır. Anlaşmalı Boşanma Şartları olarak ifade edilen bu koşulların yerine getirilmediği noktada taraflar her konuda anlaşsa bile anlaşmalı boşanma gerçekleşmez.

● Anlaşmalı boşanma davası açılabilmesi için evliliğin bir yılının

doldurmuş olması gerekir. Yani bir yıldan önce eşler her konuda uzlaşmış olsa dahi anlaşmalı boşanma gerçekleşmez.

● Anlaşmalı boşanma gerçekleştirilebilmesi için eşler boşanmanın Tüm hukuki sonuçlarında uzlaşmış ve bu durumu yazılı bir şekilde belgelemiş olmalıdır. Bu yazılı belge, "Anlaşmalı Boşanma Protokolü" olarak adlandırılır. Bu nedenle hak kaybının söz konusu olmaması için, Anlaşmalı Boşanma Protokolü'nün bir avukat tarafından hazırlanması her zaman için daha uygun olacaktır.

● Anlaşmalı boşanmalarda davaya katılma Medeni Kanun tarafından hükmedilen bir diğer anlaşmalı boşanma şartıdır. Taraflar ister boşanma avukatı ile isterlerse kendileri davayı yürütüyor olsunlar, her durumda boşanma davasına katılmak zorundadırlar. Burada ki amaç, tarafların gerçekten boşanmak istediğine kanaat getirmek için hakim huzurunda tarafların beyanlarının alınmasıdır.

Instagram: canhukukdanismanlik

Instagram: avgizemcan

LinkedIn: avgizemcan

E- mail : av.gizemcan@gmail.com

Gsm : 05054878391

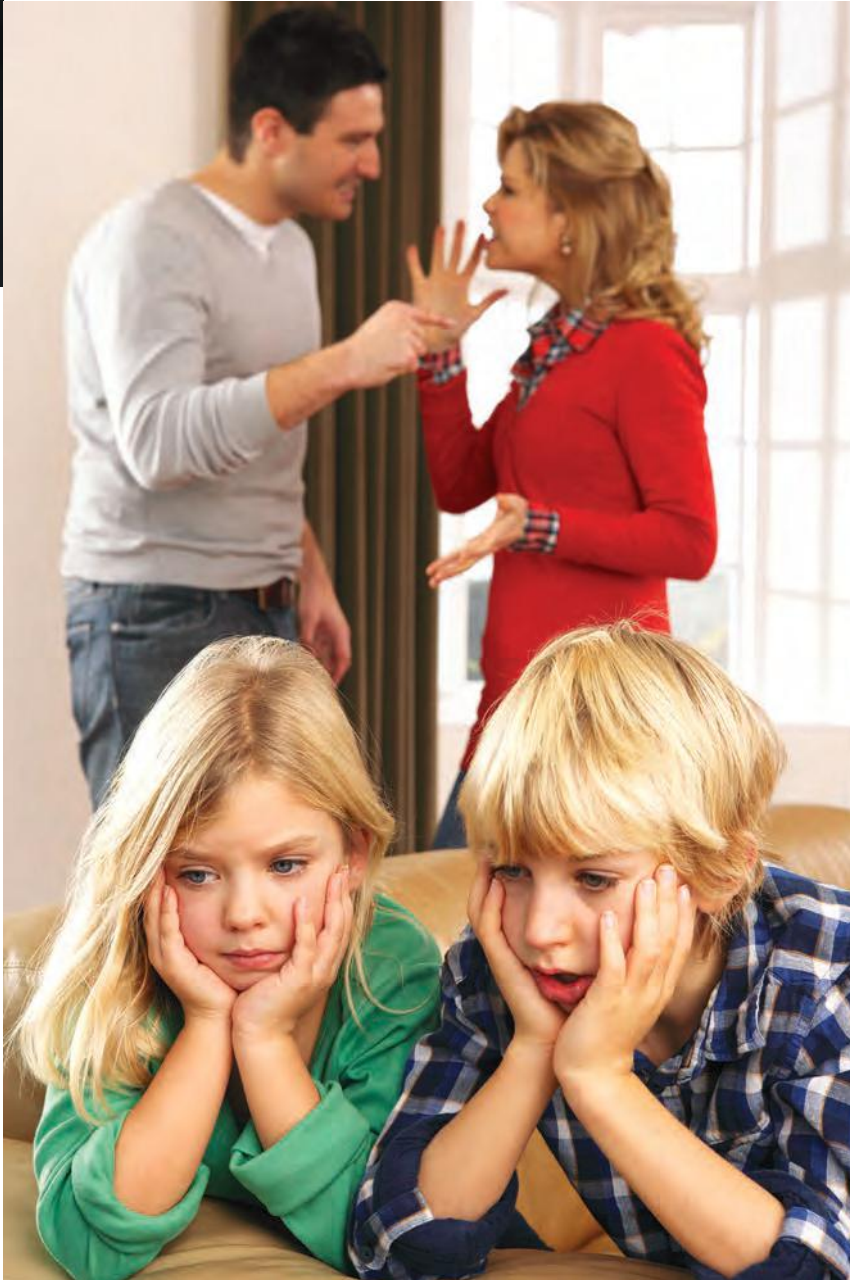
Tarafların boşanma, velayet veya nafaka taleplerinde ortaklaşa bir mutabakata varamamaları sonucu açılacak olan boşanma davası türü ise "Çekişmeli Boşanma" olarak adlandırılmaktadır.

4721 sayılı Medeni Kanunca belirlenmiş olan boşanma sebepleri; zina, hayata kast, onur kırıcı davranış, pek kötü muamele, suç işleme veya haysiyetsiz yaşam sürme, terk, akıl hastalığı ve evlilik birliğinin temelden sarsılmasıdır.

Bu nedenle eşlerin ilk olarak boşanmayı hangi sebebe dayandıracağını belirlemesi gerekir. Boşanma için seçecek olduğunuz neden son derece önemlidir. Çünkü Medeni Kanun gereğince, eğer boşanma gerçekleşmezse aynı nedenden 3 sene boyunca boşanma davası açılması söz konusu olmaz.

Toplumumuz da boşanma

davaları çoğunlukla evlilik birliğinin temelden sarsılması yönünde oluşmaktadır. Çünkü evlilik birliğinin temelden sarsılması sonucunu doğurabilecek



nedenler sınırlı sayıda değildir.

● Çekişmeli boşanma davasının açılacağı mahkeme, ya eşlerin son 6 ay içerisinde birlikte ikamet ettikleri yerdeki mahkeme ya da taraflardan birisinin yaşadığı yere bağlı olan mahkeme olabilmektedir.

● Çekişmeli boşanma davalarında çocukların velayeti konusu genelde anlaşmazlık konularının başında gelir.

Ayrılmaya karar veren eşler karşılıklı olarak çocukların velayetini isterler. Ancak bu konuda, çocuğun yaşam standartlarını ve geleceğini göz önünde bulundurarak hakim karar verir. Genel olarak boşanma davasında çocukların hangi tarafta kalacağı, bakımlarının nasıl sağlanacağı, nafaka miktarları, davadaki sebeplere göre eşlerin ne kadar tazminat alabileceği, maddi ve manevi tazminat miktarlarına da karar verilmelidir.

Ancak boşanma davası ile birlikte eşlerin mal varlığını paylaşmaları konusunda karar verilemez.

Eşlerin mal varlığı paylaşmaları konusunda ki problemin çözümü için ayrıca bir dava açılması gerekir.

Bir hukukçu olarak tavsiyelerim; internet de bulunan eksik ve yanlış boşanma protokolü örneklerini kesinlikle dava dilekçeleriniz de kullanmayınız. Çünkü her boşanma davası kendine özgü sebepleri barındırır ve söz konusu olaylara özel olarak hazırlanmalıdır.

Bir anlık öfke ile karşı taraftan, tarafınıza sunulan protokolü incelemeyen ve hukuki bir yardım almadan imzalamayınız.

Çekişmeli boşanma davalarının da tanık rolünün ve delillerinizin çok önemli olduğu unutmayınız.

Eğer bir çekişmeli boşanma davası yoluna girecekseniz, meşakkatli bir sürecin sizi beklediğini ve bu süreçte karşı tarafla iletişimi sınırlamanın en doğru yol olduğunu bilmenizi isterim. En önemlisi bir boşanma avukatı ile bu yol da ilerlemenizi tavsiye ederim.

Sevgilerle,



Sinan DEMİR

Aslında ben iyi değildim lakin zorla kendimi iyi göstermeye uğraşıyor ve çalışıyordum. Heyhat dört bir yanıma dargınlıklar ve kırgınlıklar uysalca fethetmişti.

BEN İYİ DEĞİLDİM HEYHAT.!

Neden ben hep baharı tam hissedederken ve yahut yaklaşırken birden ukalaca uzaklaşıyor doğrusu anlamış değilim. Hep bir yarım cadı benim kalbim.! Acılar hiç mi? Gitmeyi düşünmüyor bu yürekte, nedir bu garip gazez bu kalbe karşı, oysa düşleri olan düşleri için yaşayan ve savaşıyor bir aceze bireyim salt. Şunu da çok iyi biliyorum ben hiçbir zaman gayri baharı yaşayamam heyhat.! Ben kim? bahar kim ki? Üstüme otursun akla kara gibiyiz baharla.

Birşey olmalıydı hayatımda Mesela sulu sepkem

duyguları yeni on yedilik duygularla yaşamalıydım, Baharı o kadar beklememeliydim, İncinmemeliydim Duygularımla loş olmamalıydım

Mesela avazım çıktığı kadar kasabanın ortasına çıkıp bağırıp dans etmeliydim, Kimseler ayıplamamalıydı Kınamamalıydı beni.

Hep böyle hayallerim hayalden görmeyecekti, hep öyle hasret mi kalacaktım gerçeğe...

Her gece kuyu kuru duygularla sevişiyorum, daha 20 sinde insan som olur mu? Hayatta karşı. Utangaç ve kadük

olur mu duyguları? Tabularının esareti olur mu? Hiç insanoğlu.

Günden güne eriyordum Bitiriyordum Bıktırıyordum Kendimi kendimden. Duygularım hep dağınık ve yesi idi heyhat.

Artık nasıl olmuşsa ne efkar ne keder kendime yüklemişsem hayatta karşı muazzam bir bıkkınlığım ve acezeciliğim oluşmuş daha yirmisinde. Kendi kendime yabancı olmuşum aynalarda kendimle aşına olamıyorum...

“Sizce bir insan kendinden başka nereye

gidebilir ki.”

Düşler de soğuktu
Yaşadıklarım da soğuktu
maalesef.!

Bir kor hayalcinin
sembölüyüm bir ara
eğlenceli yaşayan bir
arada içinde fırtınalar
kopan biriydim toplum
arasında bu ahvalla da
DENGESİZ diyorlar.

Mesela iyi örnek bir
insan olabilirdim
İyi bir şair
İyi bir sanatçı
İyi bir zanaatkar
İyi bir doktor
İyi bir öğretmen
İyi bir baba
İyi bir insan da olabilirdim
ama değilim.

Ben bile ne olduğumu
ve kim olduğumu
çözemedim, bazen
dost meclisinde bana
laf sokarlar güya bana
çok kızgınmişler
gibi davranırlar hep
bir ağızdan YAVVV
FAHRİ SENİ HALA
ÇÖZMEDİK SEN
NASIL BİR İNSANSIN
YAHU bende monotonca
içimde diyorum ki
BEN KENDİMİ
HALA ÇÖZMEDİM
SİZ NASIL
ÇÖZECEKSİNİZ

Aslında ben iyi
değildim
Günden güne eriyordum
Bitiriyordum kendimi
Ben iyi değildim heyhat.!

Sinan Demir





Abdullah Kigili

EXCLUSIVE CUT

ABDULLAH.KIGILI.COM |  [abdullahkigili](https://www.instagram.com/abdullahkigili)



KİGİLİ
1938

KIGILI.COM |  kigiligiyim

SENİ SEVİYORUZ.. DOĞUM GÜNÜN KUTLU OLSUN BARIŞ MANÇO..

*Bariş Manço'nun OCAK
ayında doğum günü..
Hepimiz için çok kıymet-
li olan bu Sanatçimizin
hayatini ve başarılarını
hatırlamak ve
hatırlatmak istedik ..*

Ünlü sanatçı Barış Manço, 2 Ocak 1943 tarihinde İstanbul'da dünyaya geldi.

Türkiye'de rock müziğin öncülerinden, Anadolu Rock türünün kurucuları arasında sayılan Barış Manço, 2 Ocak 1943 tarihinde İstanbul'da dünyaya geldi. II. Dünya Savaşı yıllarında doğduğu için ailesi Mehmet Barış adını verdi.

Üç yaşındayken anne babasının ayrılığından sonra Barış Manço, babası ile yaşamaya başladı. Ortaokulu yatılı olarak Galatasaray Lisesi'nde okuyan Manço, 1959'da babasının ölümü üzerine Galatasaray Lisesi'nden ayrılarak, eğitimini Şişli Terakki Lisesi'nde tamamladı.

1957'DE MÜZİĞE BAŞLADI

1957'de amatör olarak müzikle ilgilenmeye başlayan Manço, 1958 yılında ilk grubu Kafadarlar grubunu kurdu. Ortaokul yıllarında kurulan bu grup rock'n roll coverları yaparken, Barış Manço'da ilk bestesi Dream Girl'ü bu dönemlerde yaptı ve Ankara'da küçük bir müzik ödülünün de sahibi oldu.

İkinci grubu Harmoniler'de yine Galatasaray Lisesi'ndeki arkadaşları vardı. 1959'da Galatasaray Lisesi konferans salonunda ilk konserini verdi.

İLK PLAK DENEYİMİ

60'lı yıllarda müzik hayatına atılan Barış Manço, beste yapmaya ve çeşitli gruplarla çalmaya başladı. 1968 başında Kaygısızlar grubu ile çalışmaya başlayan Manço grupla birlikte plak çıkardı. Barış Manço ve Kaygısızlar'ın Sayan'dan çıkardığı, Kol Düğmeleri / Big Boss Man / Seher Vakti / Good Golly Miss Molly parçalarını içeren bu ilk plak 1968'de yayınlayıp oldukça geniş bir popülarite elde etti.

DAĞLAR DAĞLAR İLE GELEN BAŞARI

1969 yılı sonunda Kaygısızlar ile yollarını ayıran Manço daha sonra Dağlar



Dağları yayınladı. 700.000'den fazla satan Dağlar Dağlar plağı Manço'ya kariyerindeki tek Platin Plak Ödülü'nü kazandırdı.

MANCHOMONGOL DÖNEMİ

Dağlar Dağlar'ın başarısı ile Türk müziği piyasasında büyük ses getiren Barış Manço, 1970'te Türkiye'de ender görülen bir işe imza atıp zaten ünlü olan Moğollar ile güçlerini birleştirme kararı aldı. Grubun adı da "MançoMongol" (Manchomongol) olarak değişti.



**Cemile
SÖNMEZ**

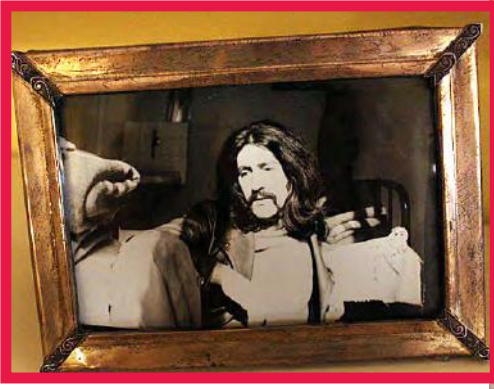
Barış Manço Moğollar ile "İşte Hendek İşte Deve", "Katip Arzuhalim Yaz Yare Böyle" ve "Binboğanın Kızı" nı kaydetti. "İşte Hendek İşte Deve", de tıpkı Dağlar Dağlar gibi büyük beğeni topladı ve adını Barış Manço klasikleri arasına yazdırdı.

Manchomongol 1971'in Haziran ayında gruptaki anlaşmazlıklar ve Barış Manço'nun sağlık sorunları nedeniyle dağıldı.

ASKERLİK VE YENİ PLAK

Devam eden yıllarda Kurtalan Ekspres ile müzik yapmaya devam Manço arada askerliğini de bitirdi. 19 ay 26 gün askerlik yapan Manço, bu sürede orduvinde konserler verdi.

Askerlikten sonra bir süre sağlık problemleri nedeniyle müzikten uzak kalan Manço, 1978 yılının Haziran ayında Türkiye'ye dönerek yeni plağını hazırlamaya başladı.



“YENİ BİR GÜN” İLE YENİDEN DOĞUŞ

Barış Manço ve Kurtalan Ekspres 1978 sonuna doğru yayınlanan Yeni Bir Gün adındaki yeni uzunçalarının tanıtım konserini 1978 yılının Aralık ayında Şan Sineması'nda verdikleri konser ile gerçekleştirdi.

Yeni Bir Gün, Barış Manço'nun uluslararası kariyer anlamındaki savaşı sırasında ihmal ettiği Türkiye cephesine dönüşünü ve yerini sağlamlaştırmasını sağladı.

Barış Manço, 1979 yılında Yeni Bir Gün adlı şarkısı ile Altın Kelebek Ödüllerinde yılın erkek sanatçısı unvanını kazandı. Bu şarkı ile ayrıca yılın bestecisi, yılın albümü ve yılın düzenlemesi ödüllerini de alırken Kurtalan Ekspres de yılın grubu ödülünü kazandı.

TRAFİK KAZASI SONRASI SAHNELERDEN UZAK KALDI

Aynı yıl Hollanda, Belçika, İngiltere, Almanya'da ve Kıbrıs'ta Kıbrıs Türk Federe Devleti'nin 5. Kuruluş Yıldönümü etkinlikleri kapsamında Lefkoşa ve Magoşa'da konserler verdi.

Belçika'daki konserden dönerken 24 Ağustos 1979 tarihinde Edirne'de aracının lastiği patladı ve bir otomobille çarpıştı. Kazada bel kemiği çatlayan Manço, boynunda boyunluk belinde çelik korse ile dolaşmak zorunda kaldığından uzun süre sahnelerden uzak kaldı.

80'Lİ YILLARDA YÜKSELİŞE GEÇTİ

Tekrar müzik hayatına dönen Barış Manço, 80'li yıllarda “Sözüm Meclisten Dışarı”, “Estağfurullah... Ne Haddimize!”, “24 Ayar”, “Değmesin Yağlı Boya”, “Sahibinden İhtiyaçtan”, “Darısı Başınıza” isimli albümleriyle popülerliğini artırdı.

Manço bu dönemde “Arkadaşım Eşek”, “Dönence”, “Hal Hal”, “Halil İbrahim Sofrası”, “Bugün Bayram”, “Domates Biber Patlıcan”, “Kara Sevda”, “Can Bedenden Çıkmayınca” ve “Nane Limon Kabuğu” gibi hit şarkılara imza attı.

DÖNEMİN EN BAŞARILI TV YÜZÜ

1988'de Barış Manço'yu başta çocukların olmak üzere herkesin sevgilisi yapacak



Barış Manço-Kurtalan Ekspres. Moğollarla beraberliği uzun ömürlü olmayan Manço, son olarak Kurtalan Ekspres'i kurdu. Yine de bir-iki canlı konser, işte (Soldan sağa) (Ayattekiler) Omuz Güdeli, Kılıç Danişmen, Cemil Güven, Bahadır Akkuzu (Ölürkenler), Camer Bora, Barış Manço, Ahmet Güvano.

sanat yılı nedeniyle Manço'loji adlı albümü yapma kararı aldı.

KALP KRİZİ VE VEFATI

Barış Manço, 31 Ocak 1999 gece saat 23:30 civarında İstanbul'un Moda semtindeki evinde kalp krizi geçirdi ve kaldırıldığı Siyami Ersek Göğüs-Kalp-Damar Cerrahisi Hastanesi'nde aynı gece saat 01:30'da hayatını kaybetti.

1991 yılında Devlet sanatçısı unvanı alan Manço'nun cenazesi için devlet töreni düzenlendi. 3 Şubat 1999 tarihinde üzerinde Galatasaray bayrağı da bulunan Türk bayrağına sarılı naaşı Atatürk Kültür Merkezi'ne getirilerek tören düzenlendi, akabinde Levent Camisi'nde cenaze namazı kılındı ve Kanlıca'daki Mihrimah Sultan Mezarlığı'nda toprağa verildi.

ALBÜM ÖLÜMÜNDEN SONRA YAYINLANDI

Barış Manço ölmeden önce başlanan Manço'loji Şubat 1999 yılında yayımlandı ve 2,6 milyon satarak o yılın en çok satan albümü oldu. Daha sonra 2002 yılında Yüreğimdeki Barış Şarkıları adında bir anma albümü yayınlandı. 2006 yılında Barış Manço'nun anısını sürdürmek için “Barış Manço Rock Derneği” kuruldu.

GOKTURK DERGİSİ olarak Türkiye'yi Dünyaya acan, sevgi ve hoşgörü bizlere her zaman hatırlatan BARIS MANCO'nun doğumgununu kutluyoruz..

Sizlerle yaşadığı harika hayatta bardsadıklarini paylaşmak istedik.. Bize ve toplumumuza öğrettiği her şey ve kattığı değerler için teşekkür ederiz..

“7'den 77'ye” programı başladı. TRT'de yayınlanan bu programda TV ekibi 150'den fazla ülkeye gidip, oraları seyircilere tanıttı. “Adam Olacak Çocuk” ile de çocuklara yeteneklerini sergileme fırsatı veren Manço, dönemin en başarılı televizyon yüzü oldu.

MÜZİKTE 40.YIL

Bu dönemden sonra müziğin kalitesinin nispeten azaldığı, özel televizyonların arttığı, reyting kavramının ortaya çıktığı günlerde Barış Manço, kendini hem televizyon, hem de müzik ekranından çekti. Manço 1990'ların sonlarına doğru 40.



Teak bahçe mobilyaları



TeakConcept®

www.teak-concept.com / info@teak-concept.com

Telefon: +90 212 675 2727 / GSM: +90 505 068 1010 / GSM: +90 505 069 1010

Masko Mobilyacılar Sitesi 6B Blok No:22 İkitelli Başakşehir İstanbul / Türkiye



Gülbahar Kurtoğlu

YALNIZLIK

*Sağım, solum sobe!
Yalnızlık ebe! Nedir
bu çığ gibi büyüyen
yalnızlık hikayeleri?
Neden kendimizi gün
be gün toplumdun
soyutlayıp, biraz daha
yalnızlaşıyoruz?*



Aslında bir o kadar yalnızlaşırken, etrafımızdaki hiç kimseye güvenmezken, “Evrne mesaj gönder olsun!” culuk oyunları oynuyoruz. Aslında yürekten de inanmıyoruz “İyi düşün, olsun!” cümlesine.

Yalnızlığımızın içinde boğulurken, sadece inanmak istiyoruz. Yüreğime binlerce iğne batırılıyor hissiyatıyla okuduğum Gabriel Garcia Marquez’in “Yüzyıllık Yalnızlık” kitabı; “Benim Güzel Kitaplarım” listesinin başını çekiyor.

Facebook: gulbahar.kurtoglu
Instagram: gulbaharkurtoglu



Kitabın konusu; yakın akraba evliliği yüzünden yüzyıl sonra soylarının tükenmesiyle bitecek olan yüzyıllık yalnızlıkla lanetlenmiş bir soyun Macondo adlı düşsel bir nehir kasabasındaki içsel yalnızlığı. Kitapta olan fantastik diyebileceğimiz olaylar o kadar ustaca gerçekliğe dayandırılmış ki. Buandia ailesinin domuz kuyruğu ile do-

ğan çocuğu size garip gelmiyor. Size en çok dokunan da; ne baba Jose'nin denizi bulma hayaliyle dağları aşması, ne yüzyıldan fazla yaşayan Ürsula'nın deliler evini (kendi deyimiyle) çekip çevirmesi için insanüstü çaba sarfetmesi, ne de Albay Buendia'nın otuz iki savaş yapması oluyor. Size dokunan, bu lanetlenmiş ailenin vakti

gelince koyu bir yalnızlığa gömülüp yalnız ölmeleri oluyor.

“Bazen insanlara sevgi gösterdiğimizi düşünsek bile sevgimizde samimi olmadıkça bu sadece bir gösteriden mi ibaret kalıyor acaba? Seviyor-muş gibi, dinliyor-muş gibi, ilgileniyor-muş gibi... Yapmak. Karşımızdaki bunu anlamıyor mu ya da hissetmiyor mu sanki? Belki de en acısı;- muş gibi'lerle geçen bir hayat içerisinde bize verilen gerçek sevgiyi, gösterilen gerçek ilgiyi fark etmemek. Olabilir mi?”

“Yüzyıllık Yalnızlık” aslında hepimizin yüzyıllık kabusu. Ne hastalık, ne yaşlılık. Yüreği harap eden; **YALNIZLIK!**



"NACİYE ÖZDEMİR" MAHALLE TERZİSİ OLARAK BAŞLAYIP, ŞİMDİ CADDE BUTİK İLE DEVAM EDEN 11 YILLIK HİKAYESİ

2006 yılında Kemerburgaz'da 20m²'lik bir alanda dükkan açarak, Pratik Sanat Okulunda aldığı eğitimi icra etmek ve bu şekilde kendi parasını kazanmak ve üretmek isteyen, kadın girişimcimiz Naciye hanım terziliğe ve ürün satışlarına bu şekilde başladı.

Dükkanını ilk açtığı zamanlarda ne yazık ki daha önce hiçbir iş tecrübesine sahip olmadığı için çevresinden istediği desteği görememiş, bir de üstüne en fazla 3-5 ay dayanır demişler.

Ama o işine sarılarak söylenenlere kulak asmadan çalışmış. Aradan geçen 11 yılda çok çabalayarak başarılı ve sevilen bir terzi olmuş mahallesinde...

Ve şimdi Kemerburgaz'dan ve Göktürke kadar ok kişinin tanıdığı bir terzi ve dükkan sahibi haline gelmiş. Çocuğunun okul gösterisi için acil kıyafet yetiştirecek olandan, yeni kıyafet tadilatı, eski kıyafet ve ev ürünlerinin geri kazanımına kadar çok insana iş üretmiş.

Mağazasında; ihracat fazlası spor giyim ürünlerinden, abiyeye kadar farklı yaş ve çeşitte ürünler bulabilirsiniz. İşinde temiz, titiz ve sabırlı biri Naciye Hanım. Her zaman samimi sohbeti ile

çayı müşterisi için hazır.

Şimdilerde farklı da bir heyecana sahip Naciye Hanım. Çünkü 2006'dan bu yana bir dolu yaşanmışlığı ve bilinirliği olan Kemerburgaz'daki dükkanından Göktürke taşınma kararı aldı. Yeni dükkanında daha çok çeşitte ihracat fazlası ürünler, yetişkin ve çocuk kategorisinde bulunuyor.

Tüm bunların yanında markaların sosyal sorumluluk projelerinde yaptığı gönüllülük esaslı çalışmalarına istinaden; Jandarma geçtiğimiz yıl anneler gününde teşekkür plaketi ile onurlandırmıştı.

Çünkü yıllardır tek bir kuruş dahi almadan askerlerin tüm tamir, ütü, dikiş işlemlerini yapıyor. Bunu yıllardır kendine görev olarak bilen ablamız tüm samimiyetiyle bu işi vatana hizmet olarak görüyor. Biz de tekrar tebrik ediyoruz güzel yürekli Naciye Hanım..

İşini titizlikle yürüten ve topluma faydalı işler üreten kadın girişimcilerimizin artmasını diliyoruz. Aşağıda yeni mağaza ve telefon numarasını bulabilirsiniz. Naciye Hanım; yeni dükkanında bir çay içmeye herkesi bekliyor...





ADRES BİLGİLERİ: Göktürk Merkez Mahallesi
Göktürk Caddesi no:55 C/1 Eyüp İstanbul
İletişim No: 0554 771 26 97
Instagram adresi: caddebutik_gokturk

5 SORU & CEVAP

1 - İlk albümü nasıl çıkardınız, klibiniz varmı ?

■ İlk albümüm 2010'da selami şahin in bana okuma koçluğu yaptığı "Annem" adlı albümle Elonor Plak etiketiyle çıktı.

Çok heyecan vericiydi. İlk klibimi vefasız adlı esere çektik. Çok emekler verdik. Çok hoş bir klip oldu. Bu arada bana destekde bulunan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Vefasız klipim bir çok kanalda da yayınlandı.

2 -Harun Gümüş nereli? Cihan müzik etiketi altında çalışmak nasıl bir duygu?

■ Aslen vanlıyım. Van'ın üca bir köyünde doğdum. Seviyorum memleketimi. Vanlı olmaktan gurur duyuyorum. Cihan Müzik'le çalışmak onur verici. Çok destek oldular çok. Güzel bir iş başardığımıza inanıyorum. Herkes benden türkü tarzı albüm çıkarmamı beklerken ben pop,rock,anadolu ve bluz müzik yaptım. Sevenlerimi birkez daha olsa şaşırttım düşünüyorum.

3-İlk klibiniz "Annem" adlı bir barış projesiydi neler hissettiniz?

■ Dediğiniz gibi barış olması gerek çok ince detaylı bir projeye imza attığımızı düşünüyorum. başta kral tv olmak üzere bir çok kanalın ilgisi haline gelip bir çok kanalda da kliplerim döndü. Toplum yararlı işler yapmak gerçekte içler açıcı güzel bir iş başardığımızı düşünüyorum

4 - Mesleğinizi nerelerde icra ediyorsunuz ve karadeniz yöresi söylüyormusunuz ?

■ Çok türküyü ve kendi sarkılarımla kollektif bir tarzla rock müzik yapabiliyorum. Aynı zamanda Karadeniz yöresi dahil olmak üzere kendi tarzımla söylüyorum. Sahne aldım mekanlar Taksim Frida Cafe, Taksim Zebercet Sahnesi ve Galata Beyaz İnci Restaurant olmak üzere zaman zaman değişebiliyor. İl dışında başta Ankara olmak üzere bir çok yoreyede etkinliklere özel gecelere gidiyorum.

5-Hangi esturmanı kullanıyorsunuz ve bundan sonraki süreçte neler yapacaksınız Harun Bey?

■ Çaldığım enstruman gitar. Bundan sonraki süreçte de yeni şarkılarımla var. İki ay sonra yeni bir klip projemiz var. Ben popüler olmak için müzik yapmıyorum. Sevdiğim için yapıyorum. Artık kendiliğinden poplilzme evrilsede bilmiyorum daha çok sanatsal ve kaliteli müzik yapmayı seviyorum. Genelde kendi şarkılarımla okuyorum. Söz yazarımla ve bestelerim var. Aynı zamanda görüntü yönetmeniyim..

Beraber çalıştığım aranjörler başta Serdar Öztöp olmak üzere bir kaç aranjörle daha çalıştım.



EMRE DEVECİ

Telefon: 0536 947 75 81



HARUN GÜMÜŞ

EMRE DEVECİ KİMDİR ?

1-Emre deveci kimdir ?

25 yaşındayım Gaziantepliyim 7,yaşına kadar yalova'da büyüdüm Maddi Manevi durumdan dolayı İstanbula taşınmak zorunda kaldık. 1999 Yalova Depremi Maddi Manevi çok hasar zararlar gördük. Çok Erken yaşta iş hayatına atıldım babamın Küçükken bana verdiği. Eski bir analog makine. Çocukluğumun oyuncayağıydı İstanbula geldimizde. 2000'li yıllardı biran Önce çalışmam gerekti 5'inci sınıfta iş hayatına atılıp bir fotoğraf stüdyosunda işe başlayıp fotoğrafçı adayı oluyorum. Belkide o çocukluğumun analog makinesini babam bana vermeseydi fotoğrafçı olamayacaktım.

2-Emre deveci, Mesleğini icra ederken nelere dikkat ediyor?

Düzen diyorum iş disiplini çok önemli işimize değer veriyoruz. Saygı Sevgi çerçevesinde Çalışanlarımıza Herzaman Bizim bir aile olduğumuzu Söylüyorum Aile demek birlikte demektir,güç demektir, Sevgi, saygı demektir.

Fotoğraf çekimlerimizde Piskolojik olarak müşteriye motivasyon vermemiz gerektiğine'de çok dikkat ediyoruz Biz insanları mutlu etmek için orda varız.

Onların yüzündeki tebessümleri yakalamak için ordayız Bu tarz önemli konulara dikkat ettiğimiz sürece başarıyı hakettiğimizi düşünüyorum.

3. Dünyanın en hızlı photoşopçusu Ödülünü aldınız başarı hikayenizi anlatırmısınız?

Geçtiğimiz günlerde İzmirde Medya türk ödülleri Cengizhankaya Tarafından düzenlenen ödül töreninde dünyanın en hızlı photoşopçusu ödülünü aldım gurur verici gerçekten hikayem bir video ile başladı bir fotoğraf stüdyosunda çalışırken bir bayanın Ben photoşop yaparken videomu çekip sosyal medyaya atması hayatımı değiştirdi. Akşam oldu eve geldim telefonum kilitlenmiş 1 günde 3 milyon tıklanma olmuştu bir çok Sosyal medyada paylaşımlar yapıldı bu kadar basitmi diyeceksiniz basit degildi bir çok yarışmalara katıldım ödülleri aldım.

16 yıldır Photoşop kullanıyorum. Gece gündüz çalıştım normal bir arkadaşımın bir fotoğrafı İstedığı Tasarım vs. düzenleme yaptığı zaman yarım saatini alıyor. fakat ben 25 saniyede istenilen fotoğraf düzenlemesinde 25 saniyede yapabiliyorum. Bu kadar kolay degil inanın. Başarmak için çok çalışmak gerekli ben Günün 16 saati çalışıyorum sosyal aktivide bilmeden.

4- Tv Programı yapmak



nerden aklınıza geldi ?

Emre ile şahane show Her zaman istediğim Bir SHOW Programıydı.

Bir çok ünlü ile iç içeyiz biliyorsunuz meslegimizin bu programa çok yakın gördüğüm için yapma kararı verdim Programın içeri eğlence, sanat, iş dünyası geriye bişey kalmadı diyeceksiniz. EMRE İLE ŞAHANE SHOW Bütün

Sanat ile uğraşan işini iyi yapan herkeze kapılarını açmıştır. PROGRAM 15 ARALIK 2017'DE Sizlerin huzurunda olacaktır. Şimdiden herkese iyi seyirler dilerim Her cuma akşamları kanal34 18/00'da Sizlerle

5-Teknoloji günümüzde ilerledikçe cep telefonlarımız fotoğraf makinesi görevini yapıyor. Sizin sektörde ki avantajı nedir?

Cep telefonları asla fotoğraf makinesinin yaptığı görevi yapamaz çünkü fotoğraf makinesinde diyafram, estantene gibi özellikler var şuan da hiçbir cep telefonunda bu özellik yok zel fotoğraf çekebilirsiniz ama sadece size göre

sadece vatandaşlarımız fotoğraf çekiyor gözüyle baktıkları için öyle sanılıyor bence çok yanlış bizim sektörde kimse gelin damat çekemez; moda, katalog, defile, albüm kapak çekimleri... Sıradan bir vatandaş yapamadığı için biz bunu avantaj olarak değil bir meslek olarak görüyoruz.

6-Emre Deveci'nin başarısı günden güne büyüyor ve özenle tercih edilen isimlerden olmanız elbette gurur verici olmalı. Peki DEVECİ Mesleğini icra ederken mesleğe meraklı olanlarla

sırrını paylaşıyor mu?

Tabiki paylaşıyorum. İnsanlara faydalı bir vatandaş olmak bizim borcumuz bir çok üniversitelere giderek oralarda konferanslar veriyorum. mesleğimin inceliklerinden detaylarından bahsediyorm. bundan sonraki hayatımda da Sevgili vatandaşlarımıza bilgilerimizi her zaman paylaşmaya devam edeceğim.

7-Yaptığınız işte en büyük tutkunuz nedir. fotoğraf çekmek mi yoksa Fotoğrafların gerçekçiliğiyle oynamak?

Fotoğrafçılık konusunda tabi ki zirvelerde tek olmaktır. Biz bunu başardık.Dünyaya sesimizi duyurduk. Fotoğraf çekmek: Fotoğrafların gerçekliğiyle oynuyorsunuz zaten ister istemez. Fotoğraf çekerken Yerin önemi yok fotoğrafçının önemi vardır bence.

8-Bir çok işle uğraşmayı seviyorsunuz photoşop dersi de veriyorsunuz. Nasıl yetiştiriyorsunuz bu kadar işe?

Çok çalışıyorum gecemi gündüz ettiniz diye bir laf varya hani gerçekten öyle çok fazla uyumuyorum Kurslarımız şirinevler ve beylükdüzünde 60 öğrencimiz var öğretmek Çok güzel bir duygu. Hepsinin gözünde birer ışık olmak bize yetiyor inanın.

9-Siz için müşteri memnuniyeti ne kadar önemli ?

Müşteriye bir değer verilmesi lazım evinize müşterinizin verdiği parayla bakıyorsunuz Bu durumda tabiki önemli olması gerek Benim için ciddi. Anlamda bu cümle geçerli 'müşteri velinimettir'

10- Son olarak Emre deveci takipçilerine ve sevenlerine söylemek istediklerinizi öğrenebilir miyiz ?

Bizi takip etmeye devam edin Göktürk Dergisinde 2 Sayfa köşe yazarı olmama Layık gören SN.ÜMİT ÖNERE ÇOK TEŞEKKÜR EDİYORUM . BUNDAN SONRA GÖKTÜRK

DERGİSİ VE KANAL 34 TV EKRANLARINDA SEVENLERİMİZLE BULUŞUCAĞIZ.

KATKILARINDAN VE DESTEKLERİNDEN DOLAYI TEŞEKKÜR EDİYORUM SAĞLIKLILIK VE HUZURLU KALIN...



TOPRAK SERGEN İLE DİJİTAL DÜNYA

■ Sevgili Toprak Sergen, Türkiye’de her şey bu kadar dijital olmadan önce bunu farkedene ve çalışmalarını dijitalle taşıyan öngörülü kişilerden birisiniz... Bunu nasıl başardınız?

Dünya üzerindeki bilginin yaklaşık son 10 yıldan beri nerdeyse her yıl tekraren iki kat arttığını data olarak biliyordum. Üstelik dijital dünyadaki gelişmelerin analog dünyaya fark atacağını da hissediyordum ‘ki görünen köy de klavuz istemiyor’. Sadece bu dünyanın şartları ve gerekliliklerine alışmış olan ve alışkanlıklarını değiştirmek istemeyen insanlar ne yazık ki yeni dünya düzenini anlayamıyor.

Olaya şöyle bakalım, bundan yüz yıl önce nasıl milenyum çağı konuşuluyordu, şimdi de internet çağı konuşuluyor. Tam da onun ortasına düştük aslında.

■ Seslendirme dizi sinema projelerinize hangi kapsamda devam ediyorsunuz?

Yaptığım işlere karışık devam ediyorum aslında ve çok da şansımız olduğunu düşünmüyorum. Sektör şartları ve bir de dijital dünyanın da etkisi olduğunu düşünüyorum. Ben de önümdeki alternatiflere bakıyorum. Bunu yaparken



de sadece benim içinde olmam da yetmiyor. Onlar uygun olsalar bile sadece bir şeyin iyi olması da yetmiyor. Yazar, yönetmen, yapımcı eğer televizyonsa kanal, filmse dağıtım şirketi gibi. Tüm bu şartlar uygun olduktan sonra evet

TOPRAK SERGEN İLE DİJİTAL DÜNYA, SANAT VE SPOR HAKKINDA SOHBET ETTİK

diyebiliyorum ancak.

■ İş dışında vaktinizi nasıl geçiriyorsunuz? Planlarınızda neler var?

İnsanlık adına daha iyi olmak için çalışmak, daha çok spor yapmak, daha çok doğanın içinde olmak ve dünyayı gezmek.

■ Uluslararası bir sponsor ile dünyanın herhangi bir yerinde bir proje yapmak isteseydiniz hayal ettiğiniz sponsor proje ve ülke neresi olurdu?

Neden bir proje bir sponsor olsun? Dünya üzerindeki tüm ülkelerde, buna eşlik edebilecek uygun sporlarla birlikte birçok harika projeler yapabiliriz.



Çünkü dünyanın her yerinde bambaşka enerji var, hepsini görmek öğrenmek harikulade.

■ **Sporu dijital platforma taşınmak ile ilgili çok çeşitli çalışmalar yapılıyor. Bir spor sevdalısı olarak bu konuda ne düşünüyorsunuz?**

Geçtiğimiz günlerde İnovasyon ve Girişimcilik zirvesini sunmuştum. Orada da spor üzerine çok inovatif düşünceler vardı. İnsanlar artık bilgiye çok çabuk ulaşabiliyorlar. Her branş bu bilgi ışığında kendini süratle yenileyip değiştirmek durumunda. Pozitif değer kattığını düşünüyorum.

■ **Sporda dijital platformlardan destek almayı tercih ediyorsunuz. PT seçimi ile ilgili düşünceniz nedir?**

Personal Training özel bir iş. Orada da yine tüm iş kollarında olduğu gibi kendini geliştirmek, branşlaşma, profesyonelite önemli. Mutlaka bir farklılık yaratmak gerekiyor. Diğer türlü ne yazık ki sıradan ve ortalama bir hizmet haline geliyor.

■ **Dünyada dijital ile geleneksel değerler arasındaki denge ve değerlemeler nasıl sağlanabilir sizce?**

Bence dijital dünya, geleneksel dünyayı yener...

■ **Gelişen teknoloji sosyal iletişimin kalitesini olumsuz etkiliyor mu? Bunun çocuklara yansımaları nasıl sizce?**

Sosyal platformlar da kendi içinde dönüşüyor ve gelişiyor. Mesela bir dönem Facebook'un daha büyük bir gücü vardı şimdi ise Instagram. Gelişen teknolojiyi seviyorum.

Çocuklar zaten dijital dünyaya doğuyor. Bence öykü bizim dijital dünyaya biraz daha entegre olabilmemiz.

■ **Göktürk dergisine zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. Son olarak yeni yıl ile ilgili mesajınızı alabilir miyiz?**

Ben teşekkür ederim. Herkesi sevgiyle selamlıyorum. Bu yıl her şey harikulade, tüm projeler keyifli olsun.

SAYIN GÖKTÜRK DERGİSİ OKURLARI,

Göktürk Dergisi yeni yıl sayımızda size özel bir kart ile karşınızdayız

GÖKTÜRK KART

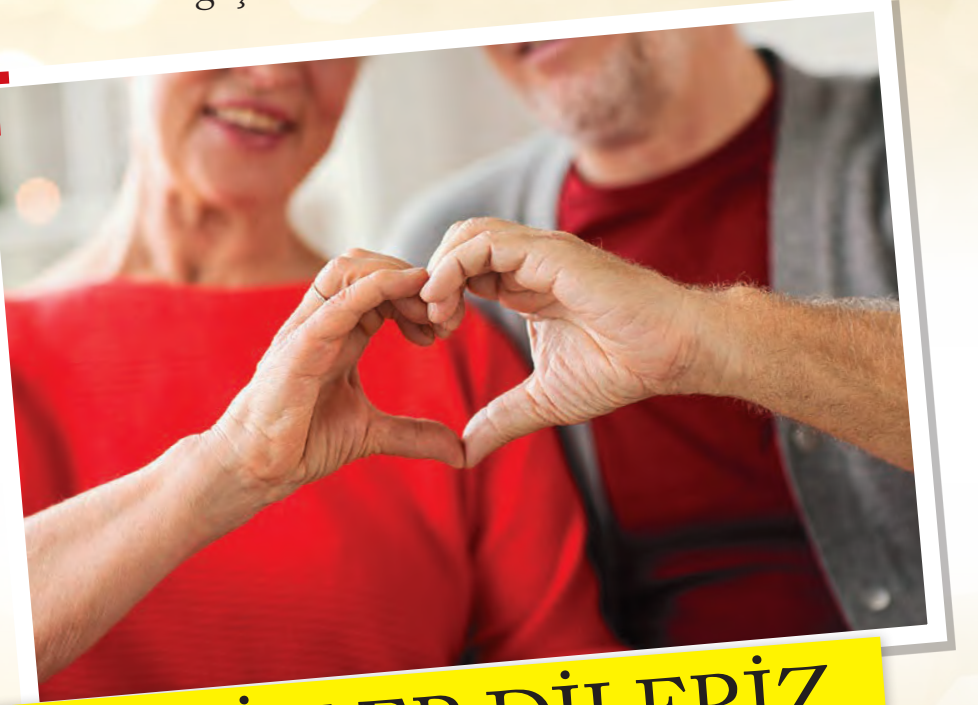
GÖKTÜRK KART hem kurumlara hem de kişilere avantajlar sağlayan indirim ve hediye kartıdır. GÖKTÜRK KART ile anlaşmalı olduğumuz firmaların tüm etkinliklerinden, indirimlerinden haberdar olup imkânlarından faydalanabilirsiniz.

Yüzlerce seçkin markanın binlerce ürününü ve hizmetini müşterileriyle buluşturan GÖKTÜRK KART şık tasarımı ile daha ayrıcalıklı bir müşteri memnuniyeti sağlar. İlk olarak Göktürk halkını, Göktürk esnafıyla buluşturacak olan GÖKTÜRK KART, sonrasında tüm İstanbul'a yayılarak mağaza, restoran, kafe, hastane, kuaför ve tüm hizmet noktalarında geçerli olacaktır.

GÖKTÜRK KART

Üye iş yerlerine

TÜM
KAMPANYALARINI,
İNDİRİMLERİNİ VE
ETKİNLİKLERİNİ
DUYURABİLECEĞİ
BİR KART



KEYİFLİ ALIŞVERİŞLER DİLERİZ.

GÖKTÜRK KART

Kart Sahibine

FIRSATLARDAN,
AVANTAJLARDAN
VE İNDİRİMLERDEN
FAYDALANA-
BİLECEĞİ BİR
KART

GÖKTÜRK KART üye iş yeri olmak ve GÖKTÜRK KART sahibi olmak için

İletişim bilgilerimiz:

0212 322 17 07 – 0541 271 24 48

Mail adresimiz: gokturkdergisi@gokturkdergisi.com

Adres: İstanbul Cad. 2. Kayın Sok. Genç Plaza No: 1/ 2

Ofis: 206 Göktürk Eyüpsultan / İSTANBUL

Göktürk CARD

İNDİRİM VE HEDİYE KARTI

Ümit Öner ile

Göktürk
Dergi ve Gazetesi

f gokturkdergisi

g gokturkdergisi

MÜŞTERİ HİZMETLERİ HATTI : 0212 322 17 07

**İndirimler kazanın
Hediyeler kazanın
Size özel fırsatlardan haberdar olun
Süprizlere hazır olun**

Ümit Öner ile

Göktürk
Dergi ve Gazetesi

✉ info@gokturkdergisi.com

🌐 www.gokturkdergisi.com

AYIN 'EN'LERİ



Müzik&Magazin
Hakan Kanburoğlu

Ayın Şarkısı:

ERSAY ÜNER İKİ AŞIK

Geçtiğimiz ay çıkardığı İki Aşık şarkısıyla çok konuşulan Ersay Üner, sözü, müziği ve düzenlemesi kendisine ait şarkıyla Ocak ayında da çok

konuşulacaktır. Murat Joker yönetmenliğinde çekilen klibe gelen tepkiler fazlasıyla olumlu. Bu yılın son hitine imza attı diyebilirim.



Ayın Albümü:

MANUŞ BABA - DÖNERSEN ISLIK ÇAL

Uzun süredir Türkiye'nin hemen her şehrinde konserler veren, müzik dinleyicilerinin biletlerini en hızlı tükettiği sanatçılardan biri olan Manuş Baba Kınay Production etiketiyle çıkardığı ilk albümüyle

gönüllere taht kurdu. Her ne kadar şarkısı için ortaya iddialar atılsa da sevenlerinin ona olan güveni, sevgisi öyle çabuk tükenmeyecektir. Albümde birçok hit şarkı var. Yalan şarkısı ise benim favorilerimden biri.



Ayın Klipi

BETÜL DEMİR - MEŞGUL

Betül Demir, GNL müzik etiketiyle yayınlanan Esas Duruş albümündeki şarkılara klip çekmeye devam ediyor. Geçtiğimiz günlerde yayınlanan son klipi Meşgul ile gözlerimize hitap etti. Serdar Böracan yönetmenliğinde çekilen klipte Betül'ün orantılı kıyafetleri konuşuluyor. Klipteki görüntüler adeta birer fotoğraf karesi niteliğinde. Serdar Böracan'ın kliplerini ilk kez izleyen biri olarak, birçok sanatçının yeni dönemde tercih edeceği klip yönetmenlerinden biri olacağını düşünüyorum.

Ayın Düeti



SEDA SAYAN & CEFİ - SENİ SEVİYORUM

Muhteşem bir iş birlikteliği diyebilirim. İki de şarkılarına çok inanmış isimler. Daha doğrusu ikisi de Seni Seviyorum adını verdikleri projeye fazlasıyla güvenip, inanmışlar. Seda Sayan ve Cefi sözü Gürkan Özpeker ve Vassilis Karas'a, müziği Panagiotis Ioanou Apostolidis'e ve düzenlemesi başarılı aranjör Alper Atakan imzası taşıyan Seni Seviyorum adlı şarkı çıktığı ilk gün sosyal medyayı sallamıştı. Projeden dikkat çekecek diğer bir şarkı ise Mücevher.

OCAK AYINDA GİDİLMESİ GEREKEN KONSERLER



19 OCAK UNIQ HALL / İSTANBUL - SERTAB'IN MÜZİKALİ

Sertab Erener, Sertab'ın Müzikali ile şarkılarının hikayelerini sesi ve danslarıyla anlatıyor. 120 dakika

sürecek şov sanatseverler için müzikal tadında konserden çok gösteri kıvamında olacak.

20 OCAK BOSTANCI GÖSTERİ MERKEZİ / İSTANBUL SERKAN KAYA



Başarılı sanatçı Serkan Kaya, 20 Ocak'ta iddialı repertuarı ve sahnesiyle Bostancı Gösteri Merkezi'nde hayranlarıyla buluşacak. 26 Ocak Kadıköy Sahne / İstanbul

- Birsen Tezer Türkiye'nin dört bir tarafında konserler veren ve büyük ilgi gören Birsen Tezer 26 Ocak'da sevilen şarkılarıyla Kadıköy Sahne'de sizlerle olacak.

OCAK AYINDA İZLENMESİ GEREKEN FİMLER

ÖZGE BUĞRA
ÖZPİRİNÇİ GÜLSOY

Acı Tatlı Ekşi

YÖNETMEN
ANDAC
HAZNEARÖĞLU



Romantik bir aşk filmi olmasının yanı sıra sürprizlerle dolu acıklı hikayesi ile kalplere dokunacak olan "Acı Tatlı Ekşi" 22 Aralık'ta vizyona girecek ve Ocak ayında kesinlikle izlememiz gereken bir film olacak. Aşk Yeniden dizisi ile ekranların en

sevilen çiftlerinden birine dönüşen Özgü Özpırınçci ve Buğra Gülsoy'un yanı sıra kadrosunda Yusuf Akgün, Gözde Türkpence, Osman Alkaş, Füsun Demirel, Rahmi Dilligil, Ferda Işıl ve Somer Karayan gibi oyuncular yer alıyor.



Arif v 216

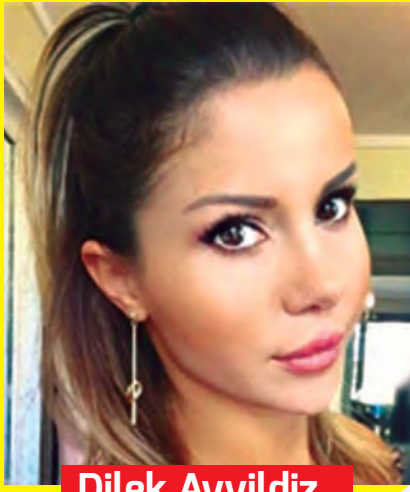
Arif v 216, ünlü komedyen Cem Yılmaz'ın 2004 yılında vizyona giren filmi G.O.R.A.'nın baş kahramanlarını ele alıyor. Esnaf Arif ve yakın

arkadaşı robot 216'nın yeni maceralarını işleyecek olan filmde başrolleri Cem Yılmaz ile Ozan Güven üstleniyor. Filmin yönetmen koltuğunda ise Kıvanç Baruönü oturuyor.

Martıların Efendisi



Martıların Efendisi (MEF) İstanbul'da deniz kıyısında sakin bir yaşam sürmekte olan bir adamdır. Yıllardır beklediği birisi vardır. En sonunda beklediği misafir çıkagelir. Beyazlar içinde, bir masaldan çıkmış gibi kıyıya vuran bir kadın MEF'in bütün hayatını değiştirecektir. Ancak MEF bu bütün umutlarını yüklediği misafir tarafından bir hayli sarsılacaktır. Zira bu kadın MEF'nin saf ve temiz dünyasından etkilense de onu gerçek dünyayla, acı bir tecrübeyle tanıştıracaktır...



Dilek Ayyildiz



NARCISO RADRIQUES

H&M



IPEKYOL

by Milka



MIU MIU



SALLY LAPOINTE



ROMAN



IPEKYOL



SALLY LAPOINTE



DOLCE GABBANA

Yeni yıla girerken heryıl olduğu gibi ışıl ışıl konseptlerin bir araya geldiği, bir okadar da şaşalı hazırlanmış vitrinlerin büyüüne kapılmaktan kendimizi alamıyoruz. Kırmızılar, altın sarılar, metal gümüşler pullar payetler... Özellikle bu aylarda ilk tercihlerimiz arasında birazdaha ışılıtlı kazaklar, elbiseler, ceketler ve butiler var. Neden mi? Üzerimizdeki tril tril elbiselerle hafif bir yazın ardından kendimizi kalın ve ağır kıyafetlerin altında pekte iyi ve şık hissetmeyebiliriz. Bu yüzden kıyafet tercihlerimizde birazdaha ışılıtlı parlamayı ve iyi görünmeyi seçiyoruz. Hemen hemen her kadının gardrobunda mutlaka ışılıtlı bir parça kıyafeti vardır. Çünkü parıldayan şeyler kadınları mutlu eder. İster taktığınız bir mücevher ister giydiğiniz elbise, ister pabucunuzdaki birkaç taş ister payetli ceketiniz olsun aynaya baktığınızda sizi mutlu ediyorsa olay tamamdır. Gecenin yıldızı olmanız için tek eksik ise kırmızı tonlarındaki rujunuz. Ohalde gelin bizim için olmazsa olmazların en tavan yaptığı ayda yeni yıl parçalarıyla kışa sıcak bir giriş yapalım.

Yormayan şıklık;

Bu yılın en tap parçalarından biri olan çorap butiler hemen hemen her kıyafetin altına mükemmel bir şekilde uyum sağlıyor.

Aynı zamanda gece ve gündüz rahatlıkla kullanım imkanında şıklık ile beraber bize sunan çorap butilerden hala edinmesiyeniz ayakkabılarınız içerisindeki en geniş alanı onlar için oluşturun. Çünkü tek renk ile yetinmeyebilirsiniz.

Eğer alışverişe henüz çıkmadıysanız size bir tavsiyem daha, mutlaka kalın bol kesim bir kazak ve simli bir tayt takım edinin.

Bu parçalar kış aylarında çok severek kullanacağınız en şık ve rahat kombininiz olacak. Bir kısmımız hala kırmızı rengi çok iddali bulup kullanmaktan çekiniyorsa, kırmızılarını da siyah ile kombinleyin. Bu renklerin kombini, feminen aynı zamanda da bussines ciddiyetinde kalmak için güzel bir seçim.



Dilek Ayyıldız kendi tasarımı
Houte Couture



La Melone



CHIARA FERRAGNI



GUCCI



GUCCI



PROENZA SCHOULER



VAKKO

SANDRO



FENDI



CALZEDONIA

Rumeli Caddesi Riva İş Merkezi No:15
Kat: 3 D: 302 Nişantaşı/İstanbul Tel: 0530 968 58 59

Instagram: dilekayyildizhautecouture

www.dilekayyildiz.com.tr

ayyildiz.dilek@hotmail.com



ABD'de internet tarafsızlığı iptal edildi

ABD Federal Komünikasyon Komisyonu, internet hizmeti sunan şirketlere getirilen "ağ tarafsızlığı" zorunluluğunu kaldırdı.

ABD Federal Komünikasyon Komisyonu (FCC) internet hizmeti sunan şirketlere yönelik "ağ tarafsızlığı" (net neutrality) zorunluluğunu iptal etti. FCC'nin Washington'daki merkezinde yapılan kritik oylamada, eski Başkan Barack

Obama yönetimi tarafından 2015'te hayata geçirilen "ağ tarafsızlığı" kuralının iptali 2'ye karşı 3 oyla kabul edildi.

Amerikalı tüketicilerin tüm internet sitelerine, internet sağlayıcıları veya federal hükümetin herhangi bir müdahalesi olmadan özgürce ulaşabilmesini sağlayan "ağ tarafsızlığı"nın kaldırılması ülkede büyük tartışma yarattı.



Şimdiye kadarki en güçlü Mac olan iMac Pro satışa sunuldu

Apple bugün iMac'in hepsi bir arada tasarım ve iş istasyonu sınıfı bir performans arayan profesyonel kullanıcılar için tasarlanmış tamamen yeni bir ürün ailesi olan iMac Pro'yu piyasaya sundu.

18 çekirdeğe kadar Xeon işlemcilere, 22 Teraflop kadar grafik performansına ve 27 inç Retina 5K ekrana sahip iMac Pro, bugüne kadar üretilen en hızlı ve en güçlü Mac. iMac Pro, gerçek zamanlı 3D render alma,

büyüleyici sanal gerçeklik, yoğun geliştirici iş akışları, yüksek megapikselli fotoğrafçılık, karmaşık simülasyonlar, büyük boyutlu ses projeleri, gerçek zamanlı 4K ve 8K video düzenleme için işlem gücü sunuyor.

Apple Donanım Mühendisliğinden Sorumlu Başkan Yardımcısı John Ternus, "iMac Pro, iMac'in olağanüstü tasarımını bugüne kadar ürettiğimiz en güçlü iş istasyonu mimarisiy-le bir araya getiriyor.

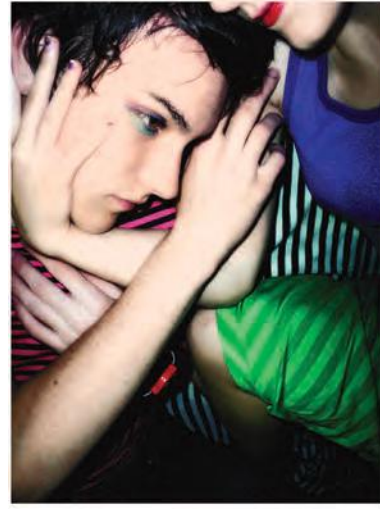
Siber Zorbalık nedir, nasıl önlenir?



Siber zorbalık okullarda ve gençler arasında yaygınlaşan ciddi bir tehlike. Özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla siber zorbalığa maruz kalan kişi sayısı da artıyor. Peki siber zorbalık nedir?

gücüne sahip olmayan bir kişiye yönelik gerçekleştirilen kasıtlı saldırgan davranışlardır.

Siber zorbalıkta öfke dolu kırıcı mesajlarla alay etme, satışma, tehdit etme gibi davranışlar bu zorbalığa örnek gösterilirken sahte hesaplarla özel bilgileri ele geçirme ya da bunları yaymaya çalışmak gibi durumlarla da sıkça karşı karşıya kalınıyor.



Siber zorbalık iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey veya gruba, özel ya da tüzel bir kişiliğe karşı yapılan teknik veya ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarının tümü olarak tanımlanıyor.

Kısaca siber zorbalık bir ya da birden fazla kişinin elektronik iletişim araçlarını kullanmak suretiyle belirli bir zaman içerisinde ve sürekli olarak, kendisini savunma

Siber zorbalığın görülme biçimlerini; online kavga, zarar verme, iftira, başka kimliğe bürünme, başkasının bilgilerini internet ortamında izinsiz kullanma, dışlama, siber tehdit ve siber taciz olaral sıralayabiliriz.

Özellikle son dönemde ülkemizde adından oldukça bahsedilen bu kavram gelecek açısından da en büyük tehlike olarak durmaktadır.

CEP TELEFONU

TEKNIK SERVİS



SAMSUNG

htc

iPhone

LG

SONY

ANINDA TAMİR

0212 322 04 33

0533 950 69 36

0530 603 98 18

1 SAAT İÇERİSİNDE İPHONE

EKRAN DEĞİŞİMİ

SIVI TEMAS İŞLEMİ - ANAKART TAMİRİ

YAZILIM DONANIM İŞLEMLERİ

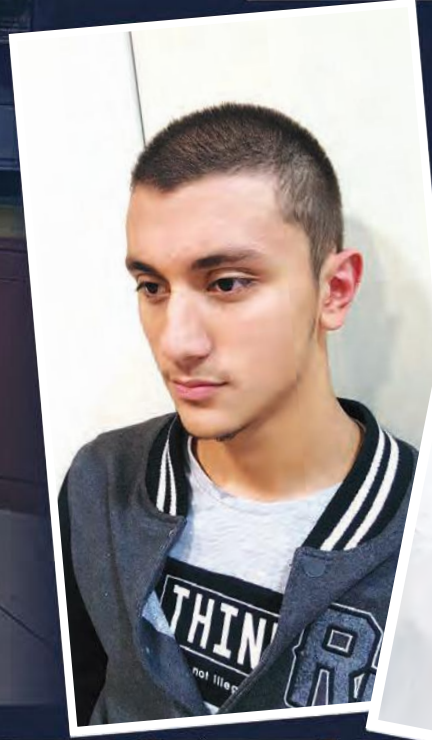
HANSED TEKNOLOJİ

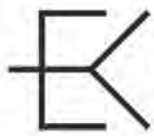
EKİP BY ERDEM KIRAMER

MEN HAIR
DESIGN / ALİ
KARAGİRAY

Göktürk Merkez Mah.
Belediye Cad. Kemerlife
Çarşısı D:221-222
Göktürk – Eyüp /
İSTANBUL
0212 322 55 96
www.erdemkiramer.com

Gsm : 0554 497 55 34





ERDEM KIRAMER-

Adres : Göktürk Merkez Mah. Belediye Cad.
Kemerlife Çarşısı D:221 - 222, Göktürk -
Eyüp İSTANBUL 0212 322 55 96

KOÇ

21 MART - 19 NISAN

AŞK: Bu ay partnerinizle yakından ilgilenin ve onu ihmal etmeyin. Arkadaşlarınızla vakit geçirmek yerine ilişkinize zaman ayırın. Evli çiftler: Evliliğinizdeki enerjiyi yükseltmek için şans sizden yana. Çocuğu olan çiftler, çocuklarınızla bu ay yakından ilgilenin, zaman geçirin.

PARA: Parasal konularda aile bireylerinizden gelecek fırsatları değerlendirin. Başkalarının kaynaklarını değerlendirme ve ortaklı gelirle ilgili konularda şans sizden

yana, şansınızı iyi değerlendirin.
SAĞLIK: Stresten uzak durun, baş ağrı-larınızda artma olabilir. Depresyondan uzak durun. Alkol tüketimine dikkat edin. İlaç kullanırken doktor tavsiyesine önem verin.
İŞ: Bu ay her zamankinden daha fazla çalışmak zorunda kalabilirsiniz. İş ortamınızda yaşayacağınız krizler söz konusu olabilir. İş değişikliği, terfi gibi konular gündeme gelebilir.

HAYAT SİZİN, HAYATINIZA SAHİP ÇIKIN...

Vedat Delek

Astrolog

BOĞA

20 NISAN - 20 MAYIS

AŞK: İş hayatınız ve sevgiliniz arasında kalabilirsiniz. Tercihinizi doğru yapın, ne işinizi ne de sevgilinizi ihmal edin. Sevgilinizle geçireceğiniz güzel bir vakit, size iyi gelecektir. Evli çiftler: Çocuklarınızı ilgilendiren konularda sorunlar yaşayabilirsiniz. Kıskançlık krizlerine dikkat, cinsel dürtüleriniz yüksek, aldatmalardan uzak durun.

PARA: Maddi konularda eşiniz-

den veya ortaklarınızdan alacağınız destek sizi mutlu edecek. Parasal konularda yeni fikirler ve sürprizlere hazırlıklı olun.

SAĞLIK: Bu ay eşinizin sağlık sorunları gündeme gelebilir. Sağlığınıza dikkat edin, çevrenizden alacağınız virüs, sağlığınıza etkileyebilir.

İŞ: Çalışmaktan keyif alacağınız bir ay sizi bekliyor. Evde çalışmanız verimliliğinizi artırabilir.

Neden korkuyoruz? Korktuğumuz başımız gelir. Akışta kalın, isteyin, çaba gösterin. Anı yaşayıp mutlu olun. Yürümenin keyfini, nefes alabilmenin sevincini, yediğiniz yemeğin lezzetini alabildiğiniz için şükredin. Yaradan dert verip derman aratmasın, gündelik sıkıntılar gelir geçer, gider. Gülümse, mutlu ol. Kıymetini bilmediğimiz o kadar güzellikler var ki: Huzur, mutluluk, sevdiğimizle beraber olmak, bir bardak suyu sorunsuz içebilmek, görebilmek, bakabilmek, dua edebilmek... Boş verin, her şey gelir geçer, sağlığımız yerinde olsun, tüm sorunlar halledilir. Sizi üzen, negatif enerji veren enerji vampirlerine yol verin, gönderin, boğulsunlar kendi bataklıklarında. Eminseniz kendinizden, yürüyün bildiğiniz yolda...

İnanmadığınız konularda savaşın, yılmayın, kazanacağınızdan endişe etmeyin. Hayallerinize, inançlarınıza sıkı sıkı sarılın, hayat sizin, hayatınıza sahip çıkın, inancınızı yitirmeyin. Kendinizi mutlu edin.

İKİZLER

21 MAYIS - 21 HAZİRAN

AŞK: Sevgilinizden gizli hiçbir şey yapmayın. İlişkinizin boyutunda sizi sevindirecek bir gelişme yaşayabilirsiniz. Evli çiftler: İletişim kaliteniz bu ay gayet iyi, uzun zamandır size verilen sözlerin yerine getirilmesi sizi mutlu edebilir.

PARA: Parasal konularda sizi rahatlatıcı gelişmeler yaşanabilir. Ummadığınız harcamalar için şimdiden hazırlıklı olun. Alacaklarınız konusunda zorlanmalar yaşayabilirsiniz.

SAĞLIK: Sağlık yönünden şanslı bir aydasınız. Siz yine de cinsel bölge sorunlarına karşı dikkatli olun.

İŞ: Çalışma enerjiniz fazlasıyla yüksek. Evde çalışmak motivasyonunuzu düşürebilir. İş seyahati bu ay sizin için kaçınılmaz olabilir.

YENGEÇ

22 HAZİRAN - 22 TEMMUZ

AŞK: Bu ay aşk hayatınız sizi mutlu edecek. Duygusal dünyanız ve cinsel hayatınızda yaşanacak olumlu gelişmelere hazırlıklı olun. Evli çiftler: Atışmalardan, kavgalardan kaçının, sorunları iletişim yolu ile çözeniz gerekiyor.

PARA: Maddi konularda sorunlar yaşayabilirsiniz. Enerjinizi düşürmeyin ve karamsarlığa kapılmayın.

SAĞLIK: Yemek yapmayı seven Yengeç burçları, mutfakta son derece dikkatli olun. Ellerinize dikkat edin. Bulduğunuz ortamlara hijyen konusuna dikkat edin. Alacağınız bir mikrop sizi hasta edebilir.

İŞ: Bu ay işinizle ilgili ortamlara girmekten kaçınmayın. İşinizle ilgili ne kadar çok iletişim kurarsanız şansınız o kadar artacaktır.

ASLAN

23 TEMMUZ - 22 AĞUSTOS

AŞK: Sevgilinizle eve kapanıp zaman geçirmek size keyif verecek. Sevgilisi olmayan Aslanlar, aşk kapınızda. Evli çiftler: Kendinize zaman ayırın ve pozitif enerjinizi eşinizle paylaşarak onun da hayatını güzelleştirin.

PARA: İşyerinizle parasal konularda sorunlar yaşayabilirsiniz. Bu ay kimseye borç vermeyin, dolandırılmalara karşı dikkatli olun.

SAĞLIK: Diş ve kemik ağrılarında artma yaşanabilir.

İŞ: Patronunuz ve üstlerinizle sorunları abartmayın, çözüm odaklı olun. Bu ay iş hayatınızla ilgili tehlike çanları çalıyor.

BAŞAK

23 AĞUSTOS - 22 EYLÜL



AŞK: Aşk hayatınızla ilgili sorunlar sizi bekliyor. Krizler, sorunlar kapıda. Evli çiftler: Aldatmalardan uzak durun. Yakalama ve yakalanma olasılığınız çok yüksek. Eşinizle bir sinema keyfi yapmak size iyi gelecektir.

PARA: Evinizle ilgili yapacağınız harcamaları abartmayın. Bu ay çocuklarınızın eğitim hayatı ile ilgili masraflarınızda artma olabilir. Ani gelecek ve gidecek paralarınıza dikkat edin.

SAĞLIK: Doktor kontrollerinizi ihmal etmeyin. Ruhunuzu besleyin, ruhsal sağlığınıza önem verin. Kalbinizi yormaktan kaçınin.

İŞ: İş hayatınızı gözden geçirme vakti. Geçmiş dönemden sorunların yaşanma zamanı, akıllı davranmalısınız. Sorunların üstüne gitmeden çözmelisiniz.

AKREP

23 EKİM - 21 KASIM



AŞK: Sevgilinizle aranızdaki sorunları çözme vakti. Duygusal dünyanızı zenginleştirin. Romantizm dolu bir süreç size iyi gelecektir. Evli çiftler: Aranızda soğuk rüzgârlar esebilir. Gezin, eğlenin, çocuğunuz varsa sinema keyfi size iyi gelecektir.

PARA: Finansal konuda şans kapınızda, kendi şansınızı yaratacak güç, bu ay sizinle.

SAĞLIK: Baş bölgenizle ilgili sorunlara dikkat etmelisiniz.

İŞ: Sürpriz anlaşmalar, görüşmeler, ani kazançlar, enerjinizin yükselmesine neden olacak.

YAY

22 KASIM - 21 ARALIK



AŞK: Özlemini çektiğiniz aşk kapınızda, ansızın kapınızı çalabilir. Evli çiftler: Birbirinizle iletişim kurun, eğlenin, çocuklarınızla ilgilenin. Enerjiniz yüksek, pozitif yönde kullanın enerjinizi.

PARA: Maddi konuda sorunlar, krizler yaşamanız söz konusu sorunu çözmek için gökyüzü sizi destekliyor.

Başkalarının kaynaklarını değerlendirmekten çekinmeyin.

SAĞLIK: Hanımlar, sağlığınıza yakından ilgilenin, boğaz bölgesi sorunlarına dikkat.

İŞ: Çalışmanızın karşılığını alacaksınız. Gizli düşmanlarınıza dikkat edin. Bu ay hepsi ortaya çıkabilir.

OĞLAK

22 ARALIK - 19 OCAK



AŞK: Çok çalışıp sevgilinizi ihmal etmeyin. Unutmayın, tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. Evli çiftler: Duygu zenginliğinizi birbirinize hissettirin ve birlikte zaman geçirin.

PARA: Sağlık harcamalarınızda artma olabilir. Parasal konularda yaşadığınız

belirsizliklerin ortadan kalkma zamanı geldi.

SAĞLIK: 3 ile 15 Ocak arası doğan Oğlak burçları, sağlıklarına dikkat etsinler.

İŞ: Geçmiş dönemden biriken sorunların çözüm vakti geldi. Sorunları çözerken iletişim kalitenize dikkat edin.

KOVA

20 OCAK - 18 ŞUBAT



AŞK: Sevgilinizle ortamlara akma zamanı, bu ayı iyi değerlendirin. Evli çiftler: Eşinizle yakından ilgilenme zamanı, eğlenin, mutlu olacak güzel organizasyonlarda bulunun.

PARA: Harcamalarınıza dikkat edin. Parasal dengenizi bu ay kontrol altında tutun.

SAĞLIK: Sağlığınızla yakından ilgilenin. Annenizin sağlığı bu ay önemli, yakından ilgilenin. Psikolojik sorunlarla baş etmek zorunda kalabilirsiniz.

İŞ: Sınırlerinize hâkim olun, işyerinizdeki hanımlarla tartışmaktan kaçınin. Krizlere karşı akılcı çözümler üretin.

BALIK

19 ŞUBAT - 20 MART



AŞK: Aşk hayatınız bu ay renkli, işinize dalıp sevgilinizi ihmal etmeyin, güzel vakit geçirme şansını kaybetmeyin. Evli çiftler: Eşinizi iş konusunda destekleyin, güç verin.

PARA: Sürpriz gelişmelere hazırlıklı olun, hiç ummadığınız yerden gelecek olan para, sizi

mutlu edecek. Paranızı elinizde tutun.

SAĞLIK: Kalbinizi yormaktan kaçınin, sağlığınızla yakından ilgilenin.

İŞ: Çalışma ortamında egodan uzak durun. Çalışırken eğlenecek, işyerinde güneş gibi parlayacaksınız.

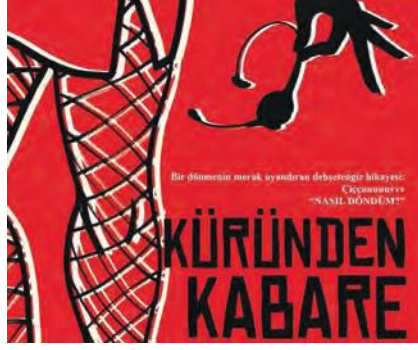
<http://www.astrologvedatdelek.com/1/tr>
E - Mail : info@astrologvedatdelek.com

OCAK AYINDA İZLENMESİ GEREKEN SAHNE OYUNLARI



10 Ocak BKM / İstanbul Güldür Güldür

Ekranların beğenilen komedi programı Güldür Güldür Show, BKM'de seyirciyle buluşmaya devam ediyor. Günlük hayatın sıradan konularına farklı bir bakış açısı ile yaklaşan Güldür Güldür Show, aileden aşka, şöhretten teknolojiye, futboldan arkadaşlığa, birçok konuya yine kendi mizah anlayışı ile yeni yaklaşımlar ve çözümleri ile kahkahanın adresi olmaya devam ediyor.



11 Ocak Baba Sahne / İstanbul Küründen Kabare

Küründen Kabare'de bir zamanlar haber bültenlerinde dehşet saçarken gördüğünüz, o çok eğlendiğiniz mekandaki şen şakrak solistliğinden bildiğiniz, yoldan geçerken çaktırmadan süzdüğünüz, cinayet haberlerinde ne de sık rastladığınız... ama transseksüellikle ilgili ne kadar fikriniz, olumlu ya da olumsuz ne kadar önyargınız olursa olsun aslında daha önce hiç tanışmadığınız Serpil'le tanışacaksınız.



13 Ocak BKM / İstanbul - Yılmaz Erdoğan Münaşaka

Yılmaz Erdoğan tek kişilik oyunu Münaşaka ile yeni sezonda da seyircileriyle buluşuyor. Yılmaz Erdoğan'ın gündelik hayata dair kahkaha garantili tespitleri, kariyeri hakkında merak edilenler ve seyirciyi davet ettiği "hakiki" bir yolculuk... Hepsi ve daha fazlası Yılmaz Erdoğan'ın tek kişilik gösterisi Münaşaka'da... Münaşaka, 12 Ocak Cuma akşamı BKM'de!

OCAK AYINDA ZİYARET EDİLMESİ GEREKEN SERGİLER



Leonardo Da Vinci Expo: Dahi İstanbul'da

Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden yola çıkılarak oluşturulan 100 replikasıyla birlikte; orijinal el yazması, tablo ve çizimlerin de dahil olduğu 200'e yakın eseri sanatseverlerle buluşturacak olan 'Leonardo Da Vinci Expo: Dahi İstanbul'da' sergisi, 14 Aralık'ta başlayıp 7 Nisan'da kapılarını kapatacak. Uğramakta fayda var.



Ozan Ünal " Düş Bozumu "

Kendi ellerimizle –nedense bile isteyelim ederken başrolü; kırılğan bedenimizi korumanın derdine düştü güdülerimiz; sardıkça sardı "tin"imizi dokunmatik "akıllı" dünyaya karşı demirden zırhlarla. Biliyoruz ki "düşbozumu" bu korkunun, bu hayalkırıklığının adı. Ve "demir" artık yeni "ben"imiz. Ozan Ünal'ın "Düş Bozumu" ismini verdiği heykel sergisi 12 Ocak – 4 Şubat tarihleri arasında Galeri Selvin'de izlenebilir.



Formlarla Renklerin Aşkı - Şenim Erkan

Venüs Sanat Galerisi ressamlarından Şenim Erkan kişisel sergisinde pastoral bir dünyanın kapılarını aralıyor. Eserler, 6-16 Ocak 2018 tarihleri arasında Venüs Sanat Galerisi'nde görülebilir. Sanatçı, özgün teknikler kullanarak oluşturduğu tablolarında sanatseverleri, naif ve düşsel dünyasına davet ediyor.

HAKTAN



ORHAN
ÖLMEZ



nispet

**BAKIRKÖY'E
NİSPET YAPTIK
HAFTANIN 7 GÜNÜ
CANLI MÜZİK**

ERKAM
AYDAR



Haftanın 7 günü canlı müzik yapılan ünlü mekân Nispet, canlı müzik sevenlerin uğrak yeri olmaya devam ediyor. Nispet'te Orhan Ölmez, Haktan, Erkam Aydar ve bir çok sürpriz sanatçı sahne alıyor.

ADRES :
BAKIRKÖY SAHİL
YOLU KENNEDY CAD.
NO:33 BAKIRKÖY
REZ : 0212 583 51 17
GSM : 0536 727 60 60
(TANER GÖK)

'BİZ KUZEY KORE İLE ABD GİBİYİZ'



Müzik piyasasının ezeli rakipleri Demet Akalın ile Hande Yener, önceki gece aranjör Alper Atakan ile Süper FM'in müdürü Duygu Özkan'ın düğününde pişti oldu.

Baltımanı Portaxe'da gerçekleşen düğünde Akalın ile Yener uzun bir aradan sonra ilk kez karşılaştı. İkili, birbirlerine denk gelmemek için piste sırayla çıkıp dans etti. Düğüne eşi Okan Kurt ile birlikte katılan Demet Akalın, Seda Sayan'a sarılarak şarkılar söylerken, Hande Yener de nişanlısı Ümit Cem Şenol ve arkadaşı Aylın Coşkun ile eğlendi. Yener, gazetecilerin Akalın'la ilgili "Barışma ihtimaliniz var mı?" sorusuna "Biz onunla Amerika ve Kuzey Kore gibiyiz; öyle bir şey mümkün değil. Ben kimseyi görmedim, bana artık şunu sormayın"

yanıtını verdi. Düğünden erken ayrılan Akalın ise "İçeride Hande'yi görmedim; bu gibi özel günlerde böyle şeyler önemsenmez" dedi. Akalın düğünde, tartışmalı olduğu şarkıcılar Emre Kaya ve Aynur Aydın ile de pişti oldu.

Düğünde; araları açık olan Berkay ile Derya Uluğ da yan yana gelmemeye özen gösterdi.

Altay'ın sahneye çıktığı düğünde, gelin çiçeğini İrem Derici kaptı. Başından Rıza Esendemir ile bir evlilik geçen Derici'nin "Yenilen pehlivan güreşe doymazmış" demesi herkesi güldürdü.



Müzik&Magazin
Hakan Kanburoğlu



GRİPİN'DEN YENİ ALBÜM

Gripin grubu 2012 yılında yayınladıkları "Yalnızlığın Çaresini Bulmuşlar" albümünün ardından uzun ve titiz bir çalışma sürecinin sonunda 5. albümlerini tamamladılar. Söz ve müzikleri grup üyeleri ve Haluk Kurosmen imzası taşıyan albümde 8 yeni şarkının yanı sıra, 2016 yılında single olarak yayınlanan "Beni Boş Yere Yorma" ve Suat Sayın'ın ünlü eseri "Gündüzüm Seninle" nin gripin yorumu yer aldı.

Albümün ilk video klibi aynı zamanda albüme adını da veren

"Nasılım Biliyor musun?" şarkısına Burak Sesli yönetmenliğinde çekilirken, klibin sürprizi ise klibin başrolünde gripin üyelerinin yakın dostu ve aynı zamanda gripin grubunun solisti Birol Namoğlu'nun eşi Derya Beşerlerin ablası olan Zeynep Beşerler'in oynaması oldu...

Albümdeki şarkıların ilk seslerinin titreşimlerinden oluşan şekiller ve 'sinestezi' adı verilen algılama durumundan esinlenerek gerçekleştirildi. "Nasılım Biliyor musun?" albümünün kapak görseli ise Cem Talu imzası taşıyor.

**FACE
CLUB**

**HER
C.TESİ**

DEVİRAN İSKENDER

FACE CLUB İSTANBUL
0537 607 07 27

**FACE
CLUB**

İÇİME SINMEYEN HİÇBİR ŞARKIYI SESLENDİRMEDİM

Zeynep İlkün müzik piyasasına adımını ilk kez atarken günümüzde starların bile yapmakta zorlandığı 10 şarkılık bir albüm çıkararak cesaret örneği gösterdi. Bununla da yetinmeyip çıkardığı ilk albümünden 2. şarkısını kliplendirerek çalışan kadının gücünü göstermeye devam etmekte. Ben de müzik piyasasının yeni ama en çalışkan isimlerinden biri olmaya aday olan Zeynep İlkün ile hem ilk albümünü, hem de özel hayatını konuştum. Röportaj sonunda Zeynep'in ilginç bir yeteneğini de keşfettim.

“İÇİME SINMEYEN HİÇBİR ŞARKIYI SESLENDİRMEDİM”

■ Röportaja klasik ama herkesin merak ettiği bir soruyla başlamak istiyorum. Zeynep İlkün nasıl biridir?

- Duygusal, samimi ve eğlenceli biri.

■ Peki müzikle yolunuz nasıl kesişti?

- Kendimi bildim bileli içimde müzik hiç susmadı. Hatırladığım kadarıyla 4 yaşımdan beri mırıldanıyorum.

■ 4 yaş çok erken yahu, aileniz müzikle ilgilenmenize şaşırdı mı? Tepkileri ne oldu?

- Çok küçük yaşlarımdan beri şarkı söylediğim için şaşırmadılar. Hatta müzik kulağımı keşfettikleri için piyano ve rahmetli Erdem Siyavuşgil'den şan dersleri alarak destek oldular. Tabii bunlar hobi boyutunda başladı ama profesyonel olarak şarkı söylemeye başladığımda da destek oldular.

■ Ya müzikle uğraşmasaydınız, hangi meslek dalını neden tercih ederdiniz? Hiç düşündünüz mü?

- Müzikle uğraşmasaydım mezun olduğum reklamcılık alanında kariyerime devam ederdim ya da güzel sanatların bir başka dalında çalışırdım.

■ “İlk Gün Gibi” adını verdiğiniz albümünüzde soyadınız ön planda, belli bir sebebi var mı?

- Bu albümümde Sezen Aksu'nun İlk Gün Gibi adlı şarkısını seslendirdim. Bu şarkının soyadıyla ve ilk albümümle uyumu öyle güzel ki; bu yüzden adının da İlk Gün Gibi olmasını istedim.

■ Hayalinizde nasıl bir albüm vardı ve albümünüz hayallerinize hitap ediyor mu?

- Ben Türk Sanat Müziği'ni, sözlerini ve nağmelerini çok seven; günlük yaşamımda da pop müzik dinleyip söyleyen bir insanım. Pop müzikte de tam batı ve dümdüz şarkılardansa. alaturka nağmeler içeren şarkıları seviyorum. Bunu net hissedebileceğiniz bir albüm hazırladım. Hatta albümde bir de çok sevdiğim Türk Sanat Müziği şarkısı, söz ve müziği Mutsel



Zeynep İlkün

RÖPORTAJ
Hakan Kanburoğlu

Öztürk'e ait olan Elveda'yı da söyledim. Beni yansıtan, içime sinmeyen hiçbir şarkıyı seslendirmediğim bir albüm bu. Başkası da yapmış olsaydı bu albümü kesinlikle almak ve dinlemek isterdim. Herkes de bu mantıkla albüm yapmalı bence. Ben şu tarz müziği seviyorum ama dinleyici şu tarz müziği seviyor, onu yapalım demek bana son derece samimiyetsiz ve başarısız görünüyor.

■ Evet, albümü ilk dinlediğimizde bu özeni hissediyoruz çünkü Türk pop müziğinden, sanat müziğine kadar her tarza hitap

eden şarkılarınız var, Zeynep'in ruh hali genel olarak nasıldır?

- Ben oldukça duygusal, bir o kadar da eğlenceli ve enerjik bir insanımdır. Bu yüzden Türk Sanat Müziği ve pop müzik beni ve ruh halimi en iyi yansıtan iki müzik tarzı.

“GÖKHAN ÖZEN SINIF ARKADAŞIMDI”

■ Albümünüz için birbirinden değerli isimlerle çalıştınız. Şunu da çok merak ediyorum; albümünüz üzerine çalışırken sizi büyüleyen bir an oldu mu ya da çalışmaktan keyif aldığınız isim?

RÖPORTAJ

- İlk albüm, ilk profesyonel müzik heyecanı çok güzel bir duygu. Şarkıları seçmek, stüdyoda özenle seslendirmek, ilk düzenlemelerini duyduğum an, hepsi çok değerli anlar. Ama Tolga Kılıç'ın düzenlediği albümün ilk şarkısı Sana Helal Olsun'un canlı stüdyo kayıtlarında Gündem Yaylı Grubu'yla, altı kemanla yaylı kayıtlarını aldığımız an unutamam. İçimde dev bir coşku olmuştu, çok sayıda keman sesi beni hep mest etmiştir.

■ İlk klibinizi Gökhan Özen şarkısına çektiniz. Gökhan'la yollar nasıl kesişti ve neden bu şarkıya klip çekmek istediniz?

- Gökhan Özen her zaman dinlediğim ve müziğini de, kişiliğini de çok sevdiğim bir sanatçı. Onunla ilk karşılaşmamız

Bilgi Üniversitesi'nde okurken psikoloji dersinde sınıf arkadaşı oluşumuz. Yıllar sonra albümüm için repertuar aşamasına geldiğimde de mutlaka bir şarkısını seslendirmek istedim. O da bana güzel şarkılarını dinletti ve içlerinde Son Karar beni en etkileyeni oldu. İlk çıkışımı ve ilk klibimi de bu şarkıyla gerçekleştirmek tereddütsüz bir karar oldu benim için. Hem duygulu hem de güzel tempoda bir şarkı benim için.

■ Soner Arıca'nın şarkısına çektiğiniz ikinci klibinizde bizleri neler bekliyor, şaşırarak mıyız? Klip çalışması nasıl geçti?

- Soner Arıca'ya ait olan, birlikte seslendirdiğimiz Çok Özledim şarkımıza, geçtiğimiz hafta Roma'da ikinci klibimizi çektik. Sette olmak yerine her sokağı tarih kokan, adeta bir açık hava müzesi olan güzel Roma'da şarkımızı seslendirmenin görsel olarak çok güzel ve farklı olduğunu düşünüyorum. Çok keyifli geçti çekimler, hava da muhteşemdi şansımıza. Yönetmenimiz Gökhan Özdemir, fotoğrafçımız Ufuk Eral da başarılı ve titiz insanlar. Tam bir ekip, arkadaşlık ve sanat ruhu taşıyan bir çalışma olduğunu düşünüyorum. Umarım izlediğinizde sizler de beğenirsiniz..

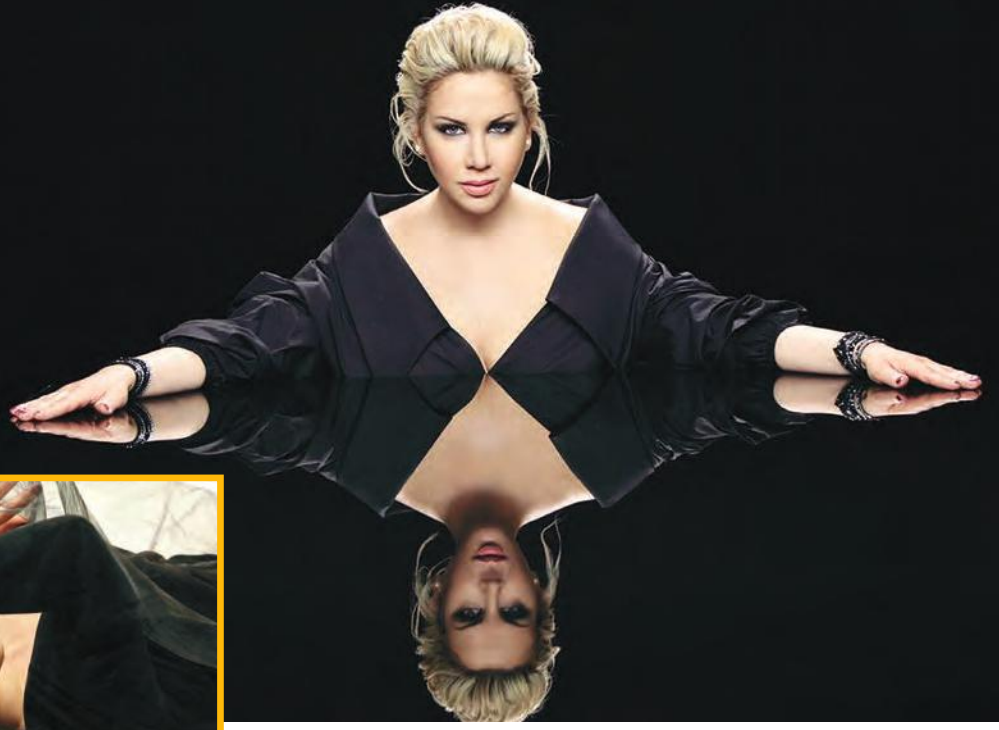
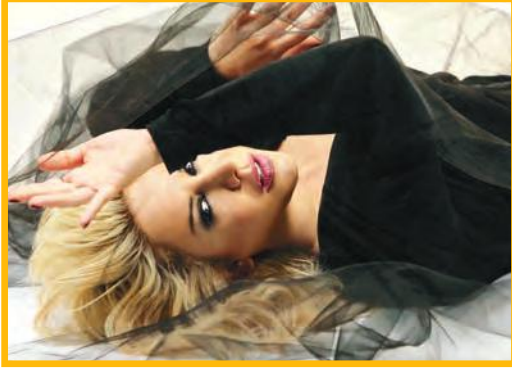
■ Albümünüzden slow bir şarkıya klip çekmeyi düşünüyor musunuz?

- Slow olarak söz ve müziği Sezen Aksu'ya ait olan İlk Gün Gibi adlı şarkımı da çok seviyorum ve kliplendirmeyi istiyorum.

HAYALİM AJDA PEKKAN VE EMEL SAYIN KARIŞIMI BİR İNSAN OLMAK

■ Eminim ki her şarkınız özeldir ama albüm çalışmanızda sizi etkileyen ya da yeri ayrı olan bir şarkı var mı?

- Söz ve müziği kıymetli, güzel kalpli Erol Özdamar'a ait olan Sana Helal Olsun ilk seçtiğim, stüdyoda ilk seslendirdiğim şarkı olduğu için ve nağmelerine bayıldığım için



yeri bir başka bende. Bu yüzden de albümün açılış şarkısı olmasını ben istedim.

■ Müzik piyasasında

hangi isimleri beğeniyorsunuz?

- Aklıma ilk gelenler Sezen Aksu, Ajda Pekkan, İbrahim Tatlıses, Müzeyyen Senar ve benim için en en önemlisi Selami Şahin'dir. Detaylandırmak gerekirse çok büyük müzisyen, çok kıymetli söz yazarıdır Selami Şahin; büyük hayranıyım. İbrahim Tatlıses de eşsiz, çok lezzetli sese sahip bir sanatçı. Yakın ve yeni dönemden de Gülşen'i, Fethah Can'ı, Buray'ı, Mabel Matiz'i çok anlamlı ve değerli buluyorum.

Fransızca şarkıları dinleyip söylemeyi de çok severim. Edith Piaf muhteşemdir örneğin. Dünyanın gelmiş geçmiş en muazzam sesi bence Yves Montand'dır. Les Feuilles Mortes'u dünya üzerindeki hiçbir insan onun gibi söyleyemez. Müzik piyasası içinde değerlendiremeyiz ama klasik müzik de severim Pachelbel'in Canon'uyla uyuyup, uyanabilirim. Son nefesimi verirken o eseri dinleyebilirim.

■ İdolünüz var mı?

- İdolüm olarak Ajda Pekkan ve Emel Sayın karışımı bir insan olmak diyebiliriz. İkisini de çok severim hayranlıkla izlerim, dinlerim. İkisi de kibar, güzel, bakımlı, başarılı ve son derece hassas insanlar.

■ Çalışmak istediğiniz isimler kimler?

- Bundan sonraki çalışmalarında Gülşen'le, Fethah Can'la, Zeki Güner'le de çalışmayı çok istiyorum.

■ Müzik sizin için nedir?

- Birçok yerde, sosyal medya hesaplarımda fransızca "La musique est ma vie" yazarım. "Müzik benim hayatım" anlamına geliyor. Müziksiz bir dünyada hiçbir kötü şeye katlanamazdım, hiçbir güzel anı taçlandıramazdım. Nefesimdir müzik.

"AŞK DEĞERLİDİR AMA AYNI ZAMANDA ÇILGIN VE DALGALIDIR"

■ Aşkla aranız nasıl? Albümdeki şarkılarınızın genel atmosferi gibi aşk hayatınız da

buhranlı mı?

- Aşkın tüm hayatımdaki anlamı çok güzel ve değerli ama çılgın, dalgacı, bolca acı da içeren bir duygu olduğu da kesin. Bazı dönemlerimde dalgacı bir ruh halim olduğu için fazlaca huzur içeren, çok dengeli bir sevgi türünün bana göre olduğunu düşünmüyorum. Huzur arayan tutarlı ruhlarla sevgiyi, dalgalardan hoşlanan özellikle sanatçı ruhlarla aşkı öneririm.

■ Peki karşı tarafta en sevdiğiniz özellik nedir?

- Zeka, renklilik ve merhamet.

■ Karşı tarafta tahammül edemeyeceğiniz özellik nedir?

- Kibir ve ukalalık.

■ Aşk mı, iş mi?

- Kesinlikle aşk. Müzik de aşkım mesela. Kaydedince, maddi kazançla yapınca adı iş oluyor garip bir şekilde. Bana hep garip gelir bir sanatçının deli gibi çalışıyorum, çok yoruluyorum vs. demesi. Sanatı aşkla yapan gerçek sanatçı ruhlar için söylüyorum: "Severek, aşkla yaptığımız bir şeyin maddi bir getiri sağlaması bir mucize gibi, Allah'ın biz sanatçı ruhlarla bir yaşam armağanı gibi..." Kendime de sanatçı ruh diyorum çünkü sanatçı olunmaz, sanatçı doğulur düşüncesine inanırım. Doğduğumdan beri sanatla nefes alıyorum, sanatla bakıyorum hayata. İş ve parayı hiç hiç anlamıyorum dolayısıyla.

"BİRÇOK SANATÇININ TAKLİDİNİ YAPABİLİRİM"

■ Peki sizi sevenler için sahne çalışmalarınız olacak mı?

- Evet bu aralar konuştuğumuz, canlı performans göstereceğim sahne projelerimiz var. En yakın zamanda diliyorum.

■ Başka planlarınız, projeleriniz var mı?

- Haldun Dormen, Can Gürzap, rahmetli Haluk Kurtoglu, Yalçın Boratap gibi değerli hocalarla çalıştım, tiyatro ve sunuculuk geçmişim de var ve birçok sanatçının taklidini yapıyorum. Canlı performansla şarkı söylemeyi tiyatro ve şovla birleştirmek istediğim sahne ve televizyon projelerim var. Dilerim en yakın zamanda gerçek olur.

TEGV ve Kanal D işbirliğiyle düzenlenen "Eğitime Ses Ver" konseri, yarın gerçekleşecek.

■ Sunuculuğunu Cem Davran ve Deniz Çakır'ın üstlendiği, Kanal D'den canlı olarak yayınlanacak konserde birçok ünlü isim sahneye çıkacak. Zara da o isimlerden biri olarak sevilen şarkılarını çocuklar için seslendirecek.

Her şey çocuklar için



Hande'nin ikizi

Hande Erçel'den ayrıldığından beri adı kimseyle anılmayan Ekin Mert Daymaz, aylar sonra yeni sevgilisiyle ortaya çıktı.

Daymaz ile kız arkadaşı Simay Barlas, önceki gün Beyoğlu'ndaki Bi Daha Meyhane'deydi. İkili arasındaki yakınlık, sosyal medyada paylaşılan fotoğraflarla anlaşıldı. O karelerdeki en dikkat çekici detay, Barlas ile Hande Erçel arasındaki benzerlik oldu.

Sorulardan kaçtı olay çıktı



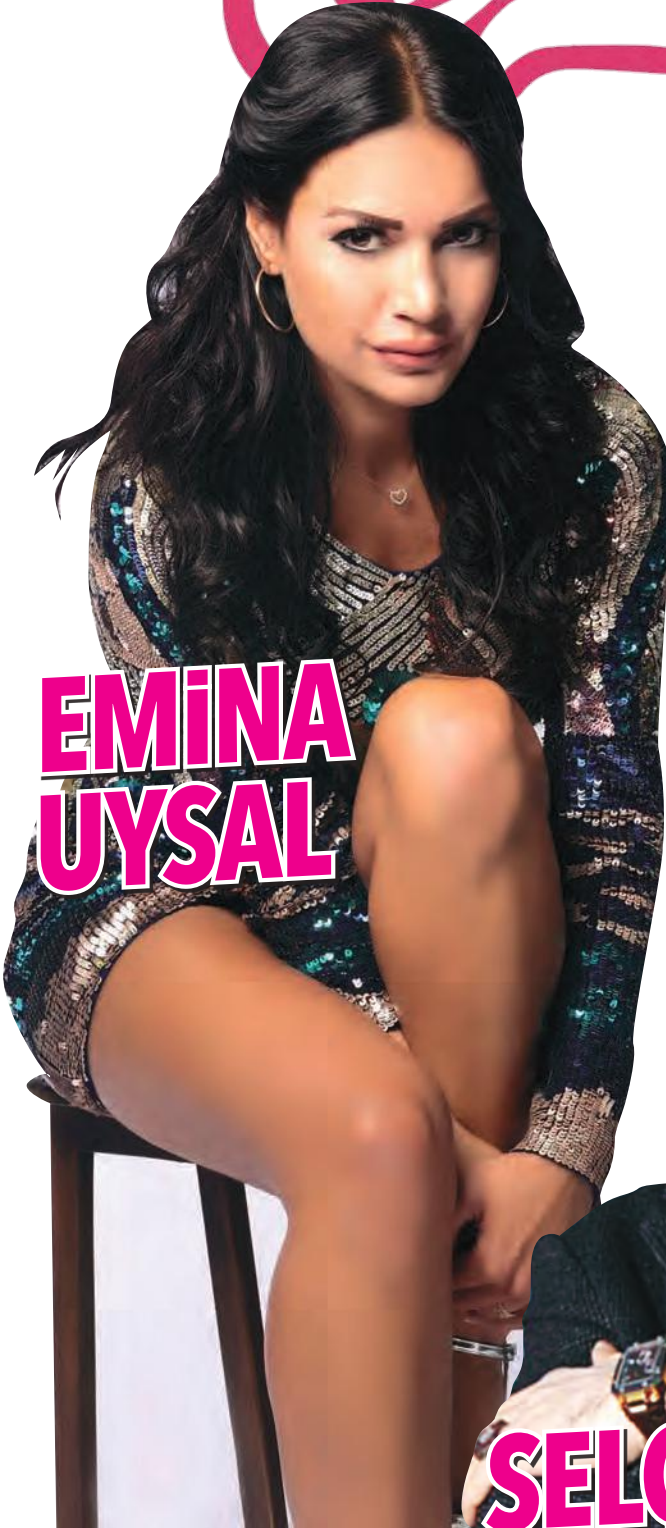
İlker Kaleli

İlker Kaleli, bir arkadaşının doğum günü partisi verdiği mekana girerken görüntülendi. Yeni vizyona giren "Poyraz Karayel: Küresel Sermaye" adlı sinema filminde neden oynamadığı sorusunu yanıtsız bırakan Kaleli, sorulardan kaçmak için mekan görevlilerinden yardım istedi. Kısa süre sonra içeriden üç görevli eşliğinde çıkan ve aracını kapıya kadar yanaştıran İlker Kaleli, "Bizler bunu mu hak ediyoruz" diyen muhabirleri duyunca yanlarına gidip "Neler oluyor. Benim sizlerle ne zaman sorunum oldu? Olanlardan haberim yok. Ben kimseye böyle bir istekte bulunmadım" dedi ve aracına binerek uzaklaştı.



Partiye katılanlar arasında Yasemin Allen da vardı.

Gıvanım



**EMİNA
UYSAL**



İLHAN GÜL



SELÇUK BAHTIYAR

HER ÇARŞAMBA - CUMA - CUMARTESİ

REZERVASYON:

0532 677 91 75 0212 270 75 05

Tanırım ve Yaşamam Artık şarkılarıyla Youtube da tıklanma rekorları kıran ve milyonların beğenisini kazanan Ersan Er Radyo Trafik Marmara da Emel Yalçın'ın sunduğu Ünlüler Trafikte programının konuğu oldu. Emel Yalçın'ın güzel kadın etkiledin mi Paris Hilton'dan sözlerine Ersan Er "Hayır hiç etkilenmedim ben işimi yapmaya çalışıyordum ama samimiyetle söylemek gerekirse bizim Türk kızlarımız Paris Hilton'u yüze katlar en yakından gördüm güzel değil gerçekten çirkin." dedi.

ERSAN ER'DEN BOMBA AÇIKLAMALAR



Müzik&Magazin
Hakan Kanburoğlu



SÜRPRİZ AŞK İDDİALARI YALANLANDI

Futbolcu Alper Potuk'tan ihanet nedeniyle ayrıldığı konuşulan oyuncu Tuvana Türkay, kalbinin kapılarını sürpriz bir isme açtı! Türkay'ın geçen sene eşinden ayrılan popçu Buray ile birlikte olduğu iddia edildi. Yaklaşık iki haftadır birbirlerini tanımaya çalışan ikili, birlikteliklerinin duyulmaması için de büyük çaba sarf ediyor! Yaşadıkları aşkın ortaya çıkmaması için Türkay ile Buray, şimdilik evden dışarıya çıkmıyor. Türkay'ın yakın çevresine çok mutlu olduğunu söylediği iddia edildi.

Buray ise sosyal medya hesabından bu aşk iddialarına "Asılsızdır, gerçeği yansıtmıyor" yorumunu yaptı.





GÜLBEN ERGEN, SEREN SERENGİL'E OMUZ ATTI!



Yıllardır kanlı bıçaklı olan Seren Serengil ve Gülben Ergen dün akşam bir açılıшта karşılaştı. Ergen, Serengil'e yanından geçerken omuz attı!

Geçmişte sevgilisini elinden aldığı iddia ettiği Gülben Ergen'e karşı 'Kocama Dokunma' kampanyası bile başlattı. Bu olaylardan sonra araları iyice gerilen ikili geçtiğimiz akşam bir davette karşılaştı. Yıllardır atışıp duran, hatta mahkemelik olan Gülben Ergen'le Seren Serengil, dün akşam bir açılıшта pişti oldu, komik anlar yaşandı. Seren Serengil ve Gülben Ergen açılıшта bir anda burun buruna geldi. Gülben Ergen, Seren'in yanından geçerken omuz atıp geçti. Seren de bu harekete karşılık, Gülben'in arkasından dalga geçer gibi güldü. Gülben Ergen ise kendisine Seren Serengil'in sorulmasına 'Görmedim' cevabını vermekle yetindi.





BBT yeni sezonda Cingilli'yla müzikal tarihimize bir güzelleme yapmaya hazır.



CINGILLI'YLA MÜZİKAL SAHNEDE

İstemedik mi Şişli'de bir apartman? Aşk olsun demedik mi yasaklara? Hangimiz bilmez Evita'nın Arjantin'e ağlama dediğini? Şu bekarlıktan bıkip usanmadık mı hep birlikte?

Of hay hak deyip perde gazelini okuyan Hacivat'la başlıyor müzikal tarihimiz. Kantolar, operetler, Keşanlı Ali'ler, ithal müzikaller. Şan Tiyatrosu müzikalleri, Ortaoyunlar klasikleri ve niceleri...

İşin ilginç, ülkemizin müzikal tarihi, siyasal tarihiyle herçümerç olmuş, fark ettik ki ikisini birbirinden ayırmak imkansız. Memlekette ne olduysa, yansımış sahnedeki müzikallere.

Sahnelerimizin perdelerine sinmiş, hepimizin hatıralarında yer alan müzikal şarkıları bu sefer Türkiye tarihiyle yan yana yürüyecek. Beraberce dinleyeceğiz bir asırda kimler geldi kimler geçti, beraberce söyleyeceğiz en ünlü müzikal şarkılarını.

Çiğdem Erken'in müzik direktörlüğünde, BBT orkestrası ve BBT oyuncularının canlı yorumuyla sahnede Cingilli. Tamamlanmak için seyircisini heyecanla bekliyor.





RAGIP SAVAŞ İLE RAGIP SAVAŞ AKADEMİ'DE CINGILLI MÜZİKALİ'Nİ KONUŞTUK

ÖZEL
RÖPORTAJ



CINGILLI MÜZİKALİ SİZİ MUTLU EDECEK

Ümit Öner

ra Demiröz

Ragıp Savaş

Ragıp Savaş: "Bakırköy Belediye Tiyatrolarının prodüksiyonluğunda sahnelenen CINGILLI MÜZİKALİ ile 2 yıl aradan sonra sahnelere geri döndüm. Cıngıllı Müzikali için müzikli zaman makinesi ya da tematik konser diyebiliriz. Altını çizmekte fayda var.

Çünkü bu bir oyun değil. Şöyle bir proje. Ondan bahsedeyim isterseniz. 12 kişilik orkestra, 14 kişilik oyuncu kadrosuyla Türkiye'de Hacivat Karagöz'den başlayıp bugüne kadar sahnelenmiş müzikallerden seçmeler içeriyor. Beyoğlu Beyoğlu, Keşanlı Ali Destanı, Ankara Sanat Tiyatrosu Ana Oyunu, Evita gibi oyunlardan, seyircilerin hafızasında kalan müzikleri ve sahneleri seçtik.

Ve bu müzikallerin hangi siyasilerin dönemine denk geldiğini (Kenan Evren, Süleyman Demirel, Turgut Özal, Bülent Ecevit ve Necmettin Erbakan), daha doğrusu Türkiye'nin siyasi tarihinin arasına sıkışmış oyunların çıkışlarını da anlatıyoruz.

Cıngıllı'da bizlerin tiyatronun oyuncularını olarak kendi aramızda yaptığımız espriler, seyirciyle beraber olduğumuz sohbetler de var. Oyun çok keyifli bir 2 saat vaat ediyor.

3. Oyunu oynadık. Seyirci çok mutlu. Bu oyunun tuttuğunu şimdiden söyleyebiliriz. Oyun tuttu.

Bu güzel sohbet için Ragıp Savaş'a teşekkür ederiz. Başarılarının devamını dileriz.



KEMER FUTBOL KULÜBÜ



**ŞAHİN ALI
GÖKÇELİK
KEMER FK
BAŞKANI**

**GT Sürdürülebilir
Yaşam ve Enerji
Tek. Dan. Tic.Ltd.
– CEO ,Kurucu**



1967 Adana doğumlu Gökçelik evli ve 2 çocuk babası. Çocukları Zeynep (16) ve Gökberk (9)de Göktürk de okuyor (HEV). Kendi şirketleri öncesinde 25 sene Unilever 'de uluslararası üst düzey yöneticilik yapan Gökçelik, ailesi ile birlikte Güneydoğu Asya ve Avrupa 'da yaşadıkdan sonra Türkiye'ye dönüp 2013 senesinde Göktürk e yerleşmişler. Bir spor ve çocuk sever. Her çocuğun mutlu bir çocukluk geçirmesini sürdürülebilir yaşam/ gelecek için



önemli görüyor. Çocukları da spor ile iç içe. Kulüp aktiviteleri ile ilgilenmek, katılmak ona ayrı bir mutluluk veriyor. Geçmişte lisanslı basketbol oynamış, hala hobby olarak basketbol, futbol oynuyor, ata biniyor ve köpek besliyor.



Yönetim Kurulu Üyelerimiz

Şahin Ali GÖKÇELİ	Başkan
Zülcelal KARAGÖZ	Bşk. Yrd.
Filiz ÖNGÜN Genel	Sekreter
Özcan ALTANER	Sayman
Akan GÜRLER	ÜYE
Murat BİLALOĞLU	ÜYE
Engin ERSOY	ÜYE
Erkan AKIN	ÜYE
Tolga AĞAR	ÜYE
Hakan TAVŞANOĞLU	ÜYE
İbrahim ÖNGÜN	ÜYE
Denetleme kurulu	
Orkun PIŞİRİCİ	
Rıza AKSEL	
İRFAN DOĞAN	

TEKNİK KADROMUZ

Ramazan YAŞLI	Genel Koordinatör
Özcan ALTANER	İdari sorumlu
Mehmet AKSEL	Performans grupları sorumlusu
Semih KARGIN	Futbol Okulları sorumlusu
Muharrem TANRIVERDİ	BAYAN TAKIMLARI TEKNİK SORUMLU
Adem YILDIZ	KALECİ ANTRENÖRÜ
Muharrem KARABAŞ	YARDIMCI ANTRENÖR
EMRE AKMAN	YARDIMCI Antrenör

Kemer FK ve geleceği ile ilgili olarak düşünceleri

11 AYRI KATEGORİDE TFF 'NİN DÜZENLEMİŞ OLDUĞU LİGLERİNE KATILYORUZ.

U11
U12
U13
U14
U15
U16
U17

Amatör ruh, sosyal sorumluluk düşüncesi ile çalışmış tüm geçmiş yöneticilere ve teknik ekibe teşekkürlerini ileten Gökçelik Kemer FK' nın sürekli büyüyen ve büyümeye devam edecek bir aile ortamı olduğunun altını çiziyor. Şu an futbol, jimnastik ve kickbox okullarımız var, ana odağımız futbol diyen Gökçelik misyon ve vizyon larını aşağıdaki gibi tanımlıyor.

Misyon (Ne için varız?): Göktürk ve civarındaki bize ulaşabilecek mesafedeki evlatlarımızın mutlu çocukluk dönemi geçirmeleri, fiziksel/ ruhsal/teknik açıdan sağlıklı gelişimleri ve gelecek başarıları için varız.

Vizyon (Ne olmak istiyoruz?): Ülkemizin en güçlü alt yapı kulüplerinden birisi olmak, profesyonel takımlara ve milli takımımıza sporcu yetiştirmek.

Sistemli gelişim için karneli takip sistemini, şehir ve ülke bazında turnuvalara katılarak sürekli sosyalleşme, gelişim getiriyor olduklarını belirten Gökçelik daha çok çocuğumuza daha yüksek kalitede gelişim imkanı yaratmak açısından Göktürk/Kemberburgaz sakinlerimizi okullarımıza sporcular kazandırmaya, sponsorluğa, gönüllü bağışlara davet ediyor. Spor tesisi eksikliğinin de federasyon, yerel yönetimler ve bizler / mahalle sakinleri ile hepberlikte aşılabileceğine inandığını belirtiyor.



MİNİK KIZLAR- YILDIZ KIZLAR GENÇ KIZLAR- BÜYÜKLER

6- 14 Yaş aralığında tüm kız ve erkek çocuklarımız için kayıtlarımız devam ediyor Antrenman ve kayıtlar için Eyüp Belediyesi Göktürk Spor Tesislerine bekliyoruz.

İrtibat
TEL: 05327980149
ÖZCAN ALTANER
05398262353
RAMAZAN YAŞLI
WWW.kemerfk.com

EVDE YAPILABİLECEK KALÇA VE BACAK EGZERSİZLERİ VOL 1

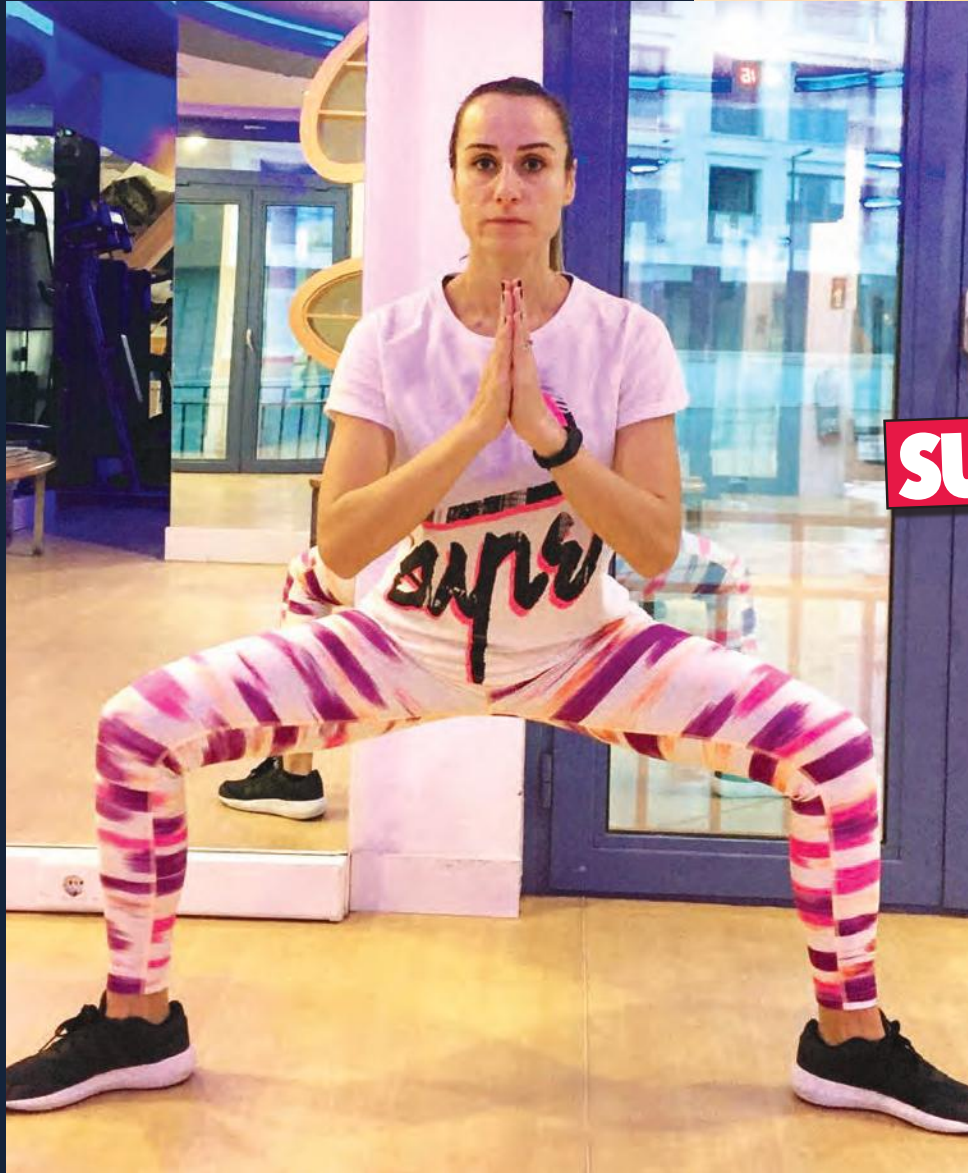
SQUAT

Nasıl yapılmalı ?

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız. Aşağı doğru inerken üst bedenimiz dik şekilde olacak ve dizler parmak ucunu geçmeyecek. Karnı sıkı tutunuz. Squat, ne kadar çok aşağı inilirse o kadar faydası olur fakat Bel problemi olanlar çok fazla aşağıya inmemelidir bir yerden tutunarak destek alabilir. Yukarı çıkarken kalça sıkılmalıdır.

Neresi çalışır?

Kalça ve bacak :(
3 set 30 tekrar yapabilirsiniz



SUMO SQUAT

Nasıl yapılmalı ?

Ayak Parmak uçlarının dışa dönük olacak şekilde, bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak pozisyon alınız. Ve aşağıya doğru çömelin ve 1-2 saniye bekleyin. Hızlı bir iç ve dış bacak toparlanması için Harika egzersizlerden biri.

Karın içeri çekilecek sırt dik bir şekilde tutulacak

Neresi çalışır?

İç ve dış bacak - kalça

Kaç tekrar?

3 set 30 tekrar

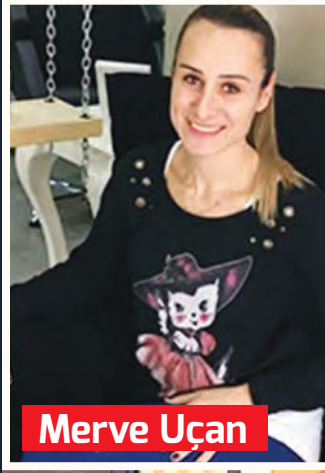
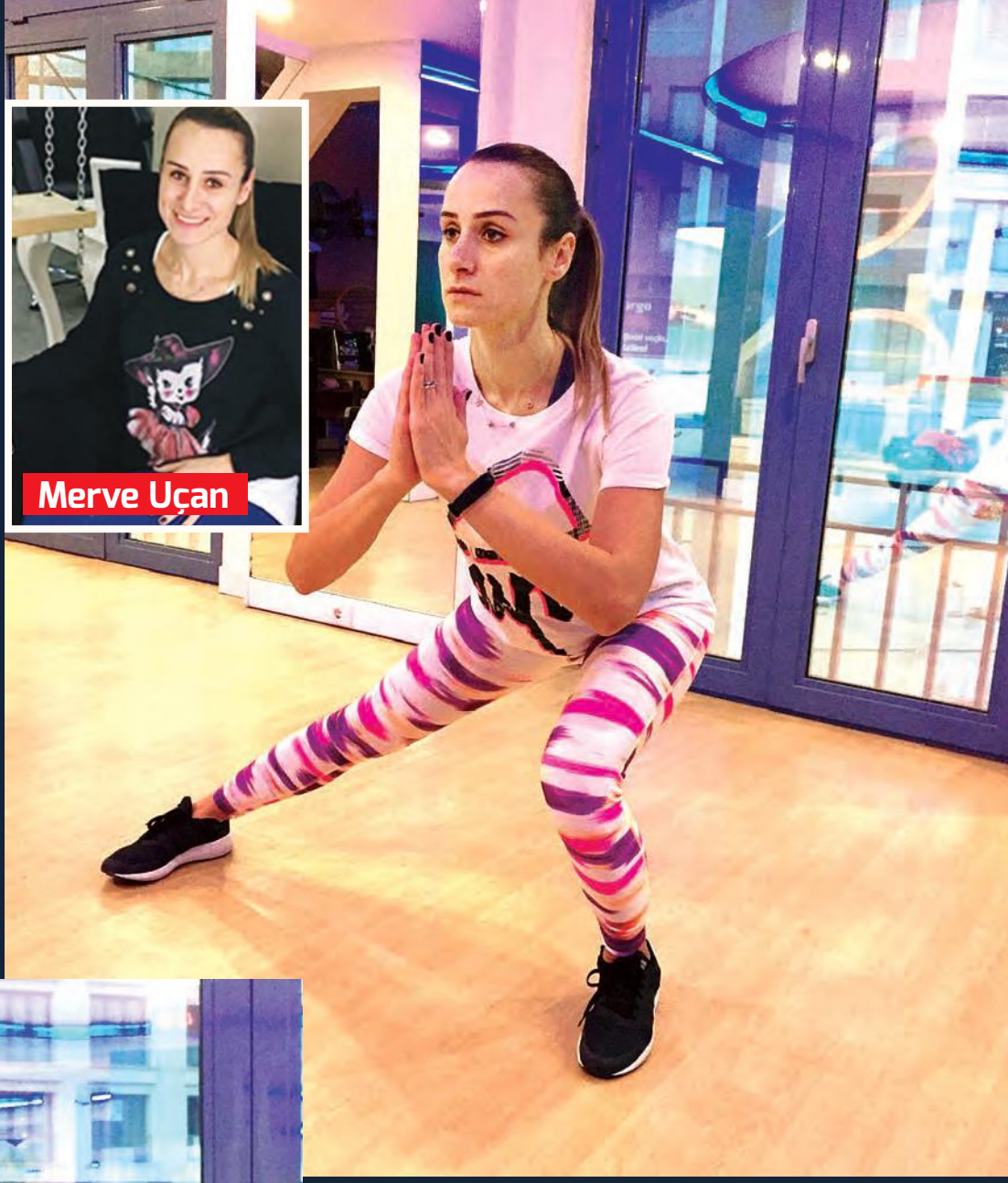
LUNGE

Nasıl yapılmalı?

Ayakta dik ve düz bir şekilde durun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sağ bacağınızı öne atarak 90 derece olacak şekilde dizden bükün Diğer bacağınızı ise dizden aşağıya yere paralel olacak şekilde alçaltın.2 -3 saniye bu pozisyonda kalarak başlangıç pozisyonuna geri dönerek aynı hareketi diğer bacağınız için yapın.karnınızı sıkın vücut dik olacak şekilde hareketi gerçekleştirin

Neresi çalışır ?
İç bacak ve kalça

Kaç tekrar
3 set 20 tekrar her iki bacak için ayrı ayrı yapınız

**Merve Uçan****SİDE LUNGE**

Side lunge hareketi için ayakta düz bir şekilde durun. Sağ bacağınız ile sağ tarafınıza doğru yatay bir adım atın ve sol bacağınızı ise dizinizden bükün, kalçayı arkaya doğru iterek çömelin. Tekrar doğrularak hareketi sol bacağınız için de uygulayın. karın sıkılı ve vücut dik olacak şekilde pozisyonu bozmayın

Neresi çalışır?

Kalça - iç bacak ve dış bacak

Kaç tekrar?

3 set 20 tekrar. İsterseniz ağırlıklı da çalışılabilir 5-) back lunge

Nasıl yapılır?

Duruş pozisyonundayken geriye bir adım atılarak öndeki bacak 90 derecelik açıya getirilir, bacak kasları gerilir ve tekrar başlama noktasına dönülür. Aynı hareket diğer bacakla tekrarlanır ve Bu egzersizi yaparken dikkat edilmesi gereken husus; öne adım atıldığında dizin parmak ucunu geçmemesidir. Pozisyon dik olmalıdır

Neresi çalışır ?

Kalça ve bacak arka bacak

Kaç tekrar yapılmalı 3 set 20 tekrar

İş dünyasının yeni standartları Ferko Line ile çiziliyor...

İstanbul'un gelişen ticaret merkezi Kağıthane'de iş dünyasının standartları yeniden çiziliyor. Business park konsepti ile iş hayatının tüm ihtiyaçlarını karşılayacak **Ferko Line**; estetik yatay mimarisi, geleceğe hazır teknolojik alt yapısı, **Walter Knoll** imzalı ofisleri ve **Four Points by Sheraton** ayrıcalıklarıyla konfor ve prestijin altını çiziyor.

Business park konseptiyle
dünyaca ünlü markaların
yer aldığı caddeler

Kağıthane'nin merkezinde
ana caddeye 300 metrelik
cephesiyle optimum
verimlilik sağlayan tekli bloklar



FERKO
Yapı Sanatı

WALTER KNOLL

F E R K O

L i
n e

Styled by WALTER KNOLL

Almanya'nın 150 yıllık prestijli
mobilya markası Walter Knoll
imzalı ofisler

Four Points by Sheraton
ayrıcalıkları



0212 321 10 63

FOUR POINTS
BY SHERATON

www.ferkoline.com



Burada Her Şey Sevgiyle Başlar...

GÖKTÜRK PATİ EVİ DOSTLUKTA TİCARETE HAYIR DİYOR!

'Burada Her Şey Sevgiyle Başlar' sloganı ile yola çıkan Gökürk Pati Evi, son zamanlarda sıkça artan pet satın alımı durumunun önüne geçmek amacıyla bir sosyal sorumluluk hareketi başlattı. Bu sosyal sorumluluk hareketinde, Gökürk Pati Evi, 'Dostlukta Ticaret Olmaz' sloganıyla farkındalık yaratmayı amaçlıyor.

Satın almayın, Sahiplenin!

İstanbul Gökürk'te hizmet hayatına başlayan Gökürk Pati Evi'nde, pet sahipleri için her türlü konfor düşünülürken, aynı zamanda onların rahat bir yaşam sürmesi adına sahiplendirme çalışmaları da yapılıyor. Sosyal farkındalığın artmasını amaçlayan bu girişim, destek vermek isteyen işletme ve kurumlara, ücretsiz görsel desteği sunuyor.

Hayvan Ticaretine Son!

Son zamanlarda sıkça gündeme gelen hayvan ticaretine kesinlikle son verilmesi adına titizlikle yürütülen bu girişimde, Gökürk Pati Evi'nin kurucu Burcu Eriş, kurum ve şirketlerden destek bekliyor ve ekliyor; 'Dostlukta ticarete kesinlikle karşıyız, bu farkındalığı yaratmak da bizim asli görevimiz. Bu durumun önüne geçmek isteyen herkesi, bizimle birlikte harekete geçmeye davet ediyoruz.'

Detaylı bilgi için: gokturkpatievi.com adresini ziyaret edebilirsiniz.





BRITISH SIDE

English Language School

ŞİMDİ GÖKTÜRK'TE!

“The Name in Quality Teaching”

Yeni dönem kayıtları başlıyor..



0212 322 23 26

İstanbul Caddesi Genç Plaza No:1 K:3
(Yapı Kredi Bankası üstü)



or...



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
—
Authorised Centre





OKYANUS KOLEJİ

okyanuskoleji.k12.tr

0212 360 05 01

Gelecek Eğitimde, Eğitim Okyanus'ta

OKUL ÖNCESİ | İLKOKUL | ORTAOKUL
ANADOLU LİSESİ | ÜSTÜN ZEKÂLILAR İLKOKULU

KEMERBURGAZ

**TARİHİ DOKUYLA UYUMLU
ÇEVREYE DUYARLI BİR OKUL**

Okyanus Koleji
Kemerburgaz Kampüsü

Kemerburgaz Kampüsümüzü; Kemerburgaz'ın Tarihi Dokusuna Uygun,
Meşe Ağaçları Arasında, Çocuk Oyun Alanları ile Ekolojik Sisteme
Duyarlı, Çevreci Bir Okul Olarak İnşaa Ettik.



Okyanus
Kolejleri

Estemia

Beauty & Spa



Yoksa Amerikan Cilt Bakımı Yaptırmadınız mı?

Sizleri **HollyWood** Yıldızlarının Cilt Bakımında ki
Tek Tercih **HydraFacial MD** ile Tanıştırıyoruz.

Dünya'nın En İyi Cilt Bakımıyla Tanışın
Acısız Siyah Nokta ve Sivillerinizden Kurtulun.
Aknesiz ve Lekesiz Bir Cilde Kavuşun.

Uygulama Alanları

Tıkalı ve Genişlemiş Gözenekler - **Siyah Noktalar ve Sivillerde**
Kuru ve Nemsiz Cilde Nem Kazandırmak - **Güneş Hasarlarında**
İnce Çizgilerde - **Akne** - Renk Düzensizlikleri



HİZMETLERİMİZ

- * KALICI MAKYAJ * 3D MICROBLADING * KAŞ TASARIMI
- * KIL TEKNİĞİ İLE KAŞ TASARIMI * EYELİNER
- * DIPLİNER KAŞ TASARIMI * SAÇ SİMÜLASYONU (MICRO PİGMENTASYON)
- * SOLARYUM (DİKEY) * BUZ LAZER EPİLASYON * DERMAROLER
- * CİLT BAKIMLARI * EL AYAK BAKIMLARI * KALICI OJE
- * KULAK DELME * İĞNELİ EPİLASYON * OMEGA LED İŞIK TERAPİSİ
- * İPEK KIRPIK * PROTEZ TIRNAK * DERMAPEN

Kemerlife 21 Çarşı GÖKTÜRK - İSTANBUL

Detaylı Bilgi ve Randevu için

+90 533 063 23 50 & +90 212 322 91 85

estemia.com.tr



/estemia



/estemiagokturk