

Ümit Öner ile

Carrefour SA

Göktürk

HABER KÜLTÜR VE MAGAZİN DERGİSİ

YIL:2 SAYI: 11 ÜCRET: 20 TL

CENGİZ ABAZOĞLU
WONDERLAND DEFİLESİ

OP. DR. SİNEM YİĞİT UĞUR
VARİSSİZ BACAĞLAR
MÜMKÜN

DOC. DR. EBRU GÜZEL
ANNELERİ
UYARIYOR

AV. GİZEM CAN
ERİŞİM
ENGELLEME
NEDİR

DH OZEL **DUYGU**
HASTANESİ

Estemia
Beauty & Spa

AYYAH MERT
AYNER KOLİÇİ

ÇİZÇİ
Mühendislik Mimarlık

estPOINT
AESTHETIC

ÖKÜRK
ROUP
HARİTA

mono
cerrahi tip merkezi

M

KORAY VAROL
AKADEMİ

DOĞA
RUTKAY



Mercedes-Benz otomobilinizi Gelecek'e bekliyoruz.

- Garantili kış lastik setleri
- Ücretsiz kış kontrolleri
- Hızlı hasar onarımı
- Mekanik işlemlerde %20'ye varan indirimler
- Ücretsiz vale ve ikame araç hizmeti

Gelecek Otomotiv Mercedes-Benz Yetkili Servisi
Vadi İstanbul'un yanı başında.

   gelecekotomotiv

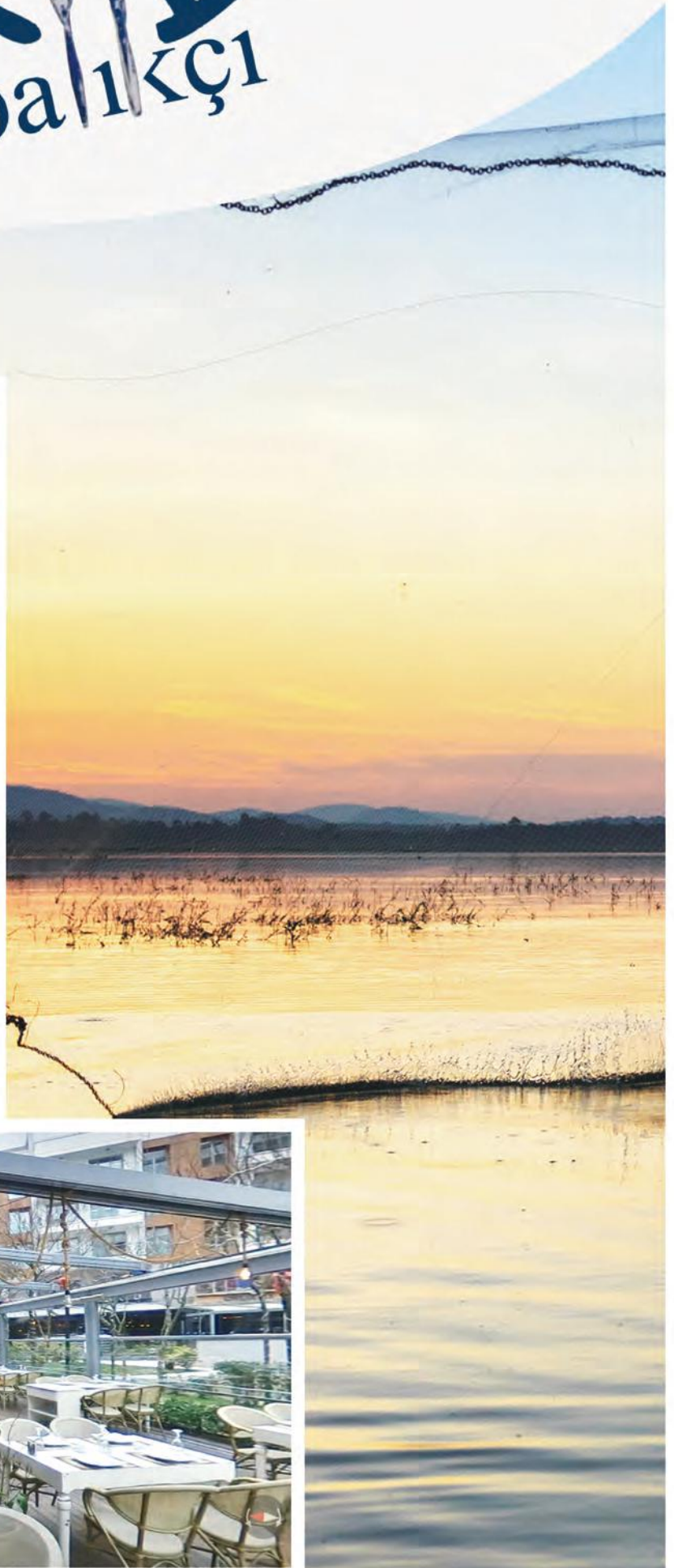
Gelecek İstanbul Vadipark: 0212 322 80 00

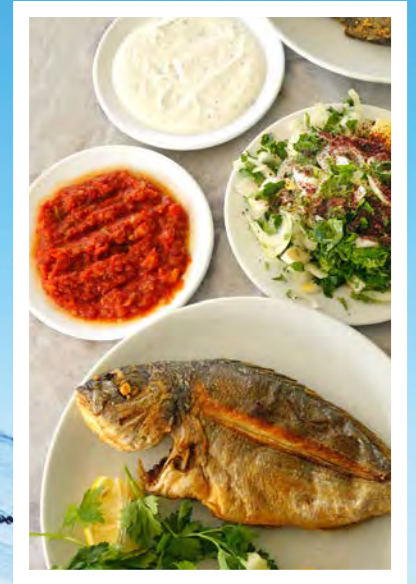
Mercedes-Benz

The best or nothing.



Arcadium
balıkçı





Göktürk Merkez Mahallesi Telekom Sokak
No:26 34077 Eyüpsultan/İstanbul
Tel: 0212 322 49 09

Doğayla İç İç Bölgenin İlk ve Tek Butik Koleji

2019
2020
EĞİTİM ÖĞRETİM
YILINDA
HİZMETİNİZDEYİZ



SIYAH MARTI
KEMER KOLEJİ

www.siyahmartikemerkoleji.com

Adres: Mithatpaşa Mah. Kızılağaç Sk. 14/1 Kemerburgaz - Eyüpsultan / İstanbul

- Uluslararası Denkliğe Aday İnovatif Eğitim Sistemi
- 4.000 m² Sosyal Yeşil Alan
- LGS ve YKS'de Hedefine Ulaşan Gençler
- Avrupa Standartlarında İngilizce-İspanyolca Eğitim
- Her Öğrenci ve Veliye Bireysel İlgisi ve Alaka
- 15 Kişilik Özel Sınıflar
- Kariyer Odaklı Yetenek Gelişim Sistemi
- Konusunda Deneyimli Eğitim Kadrosu



Erken Kayıt
Avantajlarımız
Devam Ediyor.

0212 322 7 474 0530 343 1 074

GÖZÜ YÜKSEKLERDE OLANLARI



KAZANDIRMAYI BİLİYORUZ!

ANAOKULU • İLKOKUL • ORTAOKUL



KORAY VAROL
AKADEMİ

La passion

Be
Unique



LIVE IN
THE PRESENT



OĞUZHAN FİDAN

photo studio

La passion

Oğuzhan Fidan Fotoğraf Stüdyosu olarak tüm özel günlerinizde düğün, nişan, dış çekim, mezuniyet, sünnet, parti, babyshower, doğumgünü, ürün, moda, düğün hikayesi, video, konsept... bir çok çekimlerimiz ile birlikte siz değerli müşterilerimize hizmet vermekteyiz. Bizleri daha yakından tanımak için sizi de stüdyomuza bekliyoruz.

La passion



oguz.photography



www.oguzhanfidan.com



0(534) 561 66 61



Göktürk Merkez Mah.
Göktürk Cad. No:7
Göktürk/İstanbul

(Florence Nightingale Hastanesi Yanı)



Güvenilir Ellerde



Yeni Adresimiz:
Mithatpaşa Mah.Hidayet Sk. Serin Çıkmaızı 14/A
KEMERBURGAZ/GÖKTÜRK /EYÜPSULTAN



Yeni Adresimiz



Takip Edin!



Geleceğe İlk Adım

- Satranç
- Jimnastik
- Doğa ile iç içe
- Çift Dilli Eğitim
- Ekoloji Atölyesi
- Değerler Eğitimi
- Robotik Kodlama
- Ormanda Keşifler
- Tasarım Çalışmaları
- Gastronomi Atölyesi

www.ravzaarda.com
[@ravza_arda_anaokulu](https://www.instagram.com/ravza_arda_anaokulu)
ardaanaokulu@gmail.com

0(212) 322 72 32
0(536) 358 23 98



Web Sitemiz



E-posta





Panasonic ISI POMPASI HYBRID SİSTEM EKONOMİK ISITMA

ISI POMPASI DOĞALGAZ VE LPG İLE ÇALIŞAN MEVCUT
KAZAN VEYA KOMBİNİZE ENTEGRE EDİLEBİLİR.

remeha

Made in Holland

YOĞUŞMALI KAZANLAR

reflex

Made in Germany

BOYLERLER

elicient

Made in Italy

ELICENT FANLAR

GRUNDFOS

Made in Denmark

POMPA SİSTEMLERİ

RES

ALP MEKANİK OTOMASYON ISI VE ENERJİ
SİSTEMLERİ SAN. DIŞ. TİC. LTD. ŞTİ.

YETKİLİ BAYİ & SERVİS

GÖKTÜRK CAD. CAPITAL COURDYARD SİT. NO: 52/E GÖKTÜRK

0532 263 54 20

0532 297 98 82

0212 322 36 48



Panasonic **ideas for life**

KARBON AYAK İZİNİZİ AZALTIN...

Yaşam Başladı!



KEMERLIFE

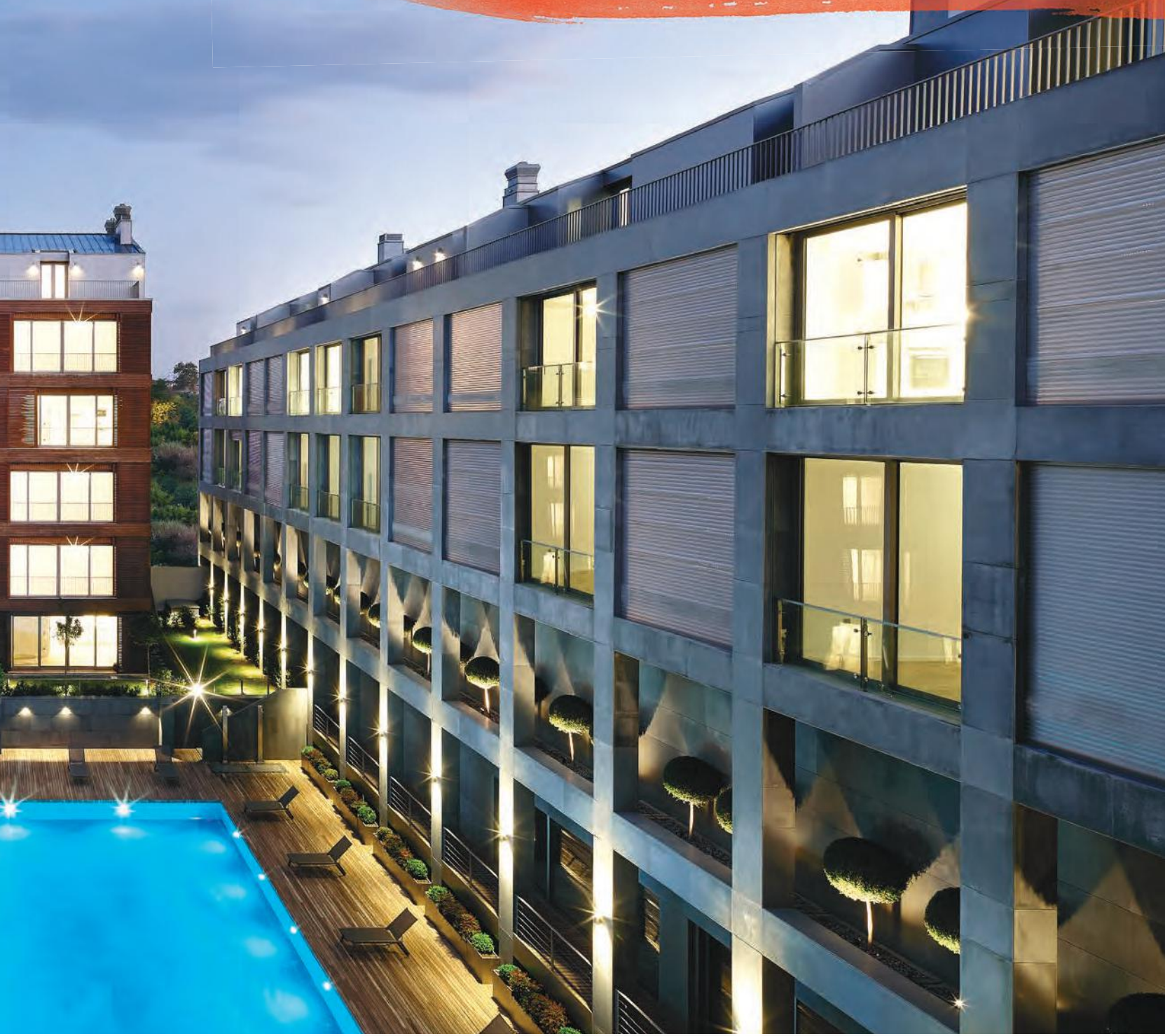


METRO 5 DK



3. HAVALIMANI 20 DK

CAZİP İNDİRİMLER
SATIŞ OFİSİMİZDE



0212 322 1 999
kemerlife23.com.tr



METAL YAPI KONUT



YAZI

Göktürk Pati Evi

Pet butikte
**1 ALANA
1 BEDAVA!**



GETİREN KAMPANYALAR!



'dan
kuaför hizmeti alana
Göktürk Pati Evi'nde
**%20
İNDİRİM!**

Aykutoğlu

Kalite Dokunduğu



korul

Satışlarımız Başlamıştır

www.korulife



İnşaat a.ş

ğunuz Her Yerde

Life 2

lifegokturk.com

0212 **322 0 728**

Göktürk İÇİNDEKİLER

- 26 **EBRU GÜZEL**
KIZ ÇOCUĞU OLAN
ANNELER DİKKAT!
- 32 **GAMZE BİRGÜL**
EV DEKORASYONUNDA
ÇİZGİLERİN KULLANIMI
- 44 **BEGÜM ŞENBAĞ**
HER ÇOCUK ÖZELDİR
- 60 **SİNEM YİĞİT UĞUR**
VARİSSİZ BACAKLAR MÜMKÜN
- 64 **SİBEL ÜNER**
SOSYAL FOBİ KORKU
- 66 **AYNUR APAYDIN**
ENERJİ FARKINDALIĞI
- 68 **SEVİM KURUÇAY ÇAM**
BEBEKLER NEDEN HAPŞIRIR
- 72 **BERRİN ÇELİKEL**
AVİFOFİ
- 74 **ELİF BİLGİN BAŞ**
ZAYIFLAMA REHBERİ
- 76 **TUĞBA ÇEVİK**
ÇOCUKLARDA KORKU
- 78 **NURHAN TAKAR**
SIK GÖRÜLEN KADIN KANSERLERİ
- 80 **MIGİR GÜLEZYAN**
AĞIZ KANSERİ NEDİR?
- 82 **S. DİLARA PEKER**
DIŞ FIRÇASI HAKKINDA
- 84 **BURCU ADAL KÖSE**
RUHSAL GELİŞİM OLMADAN
KİŞİSEL GELİŞİM OLMAZ
- 102 **SEVİNÇ YILMAZ**
RAMAZAN MENÜLERİ
- 120 **GİZEM CAN**
ERİŞİM ENGELLEME NEDİR?



İMTİYAZ SAHİBİ VE GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Ümit ÖNER
YAYIN GRUBU
MALİ MÜŞAVİRİ
Onur KAYA
Muharrem Eyüp
HUKUK DANIŞMANI
Av. Gizem Can
Reklam ve Pazarlama
Aybala Kaplan
Kübra Söğüt
Gülten Yavuz
Yer Sağlayıcı
TE Bilişim
Editör
Aynur Tümen
Eylül Ayça Karakuş
Çiler Özceylan
Nazlı Kaymakçı

FOTOĞRAF

Oğuzhan Fidan
Hüseyin Kerem Yılmaz
Emre Deveci
Gezi
Onur KAYA
YAŞAM
Aynur Tümen
Çiler Özceylan
Tuba Kaytaş
Gülbahar Kurtoğlu
GÜNDEM
İlknur Gülebaş
Grafik
Hakan Candan

Astroloji

Vedat Delek
EĞİTİM
Begüm Şenbağ
İbrahim Altınışik
Magazin
Hakan Kanburoğlu
Sağlık
Op. Dr. Nurhan Takar
Pro. Koç. Sitara Ayhan
Dr. Onur Çukurluoğlu
Dyt. Elif Bilgin Baş
Diş Hekimi S. Dilara Peker
Diş Hekimi Migir Gülezyan
Klinik Psikolog Tuğba Çevik

Dekorasyon

Gamze Birgül
GÜZELLİK
Canan İstanbullu
Kürklüoğlu
Gurme
Sevinç Yılmaz
Kültür-Sanat
Eylül Ayça Karakuş
Spor
Ramazan Yaşlı
Murat Karabulut
Elifnur Bayraktar
Moda
Oktay Seven

GAYRİMENKUL

Remax Gerçek
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ
Erdinç Koyun

info@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

Göktürk Merkez Mahallesi
2. Kartal Sokak,
G1 Konutları B Blok D: 7
Göktürk-Eyüpsultan/
İstanbul



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.

Baskı Tarihi: 1/5/2019
Yıl : 2 Sayı : 11 Ücret : 20 TL

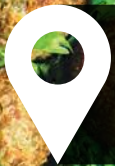
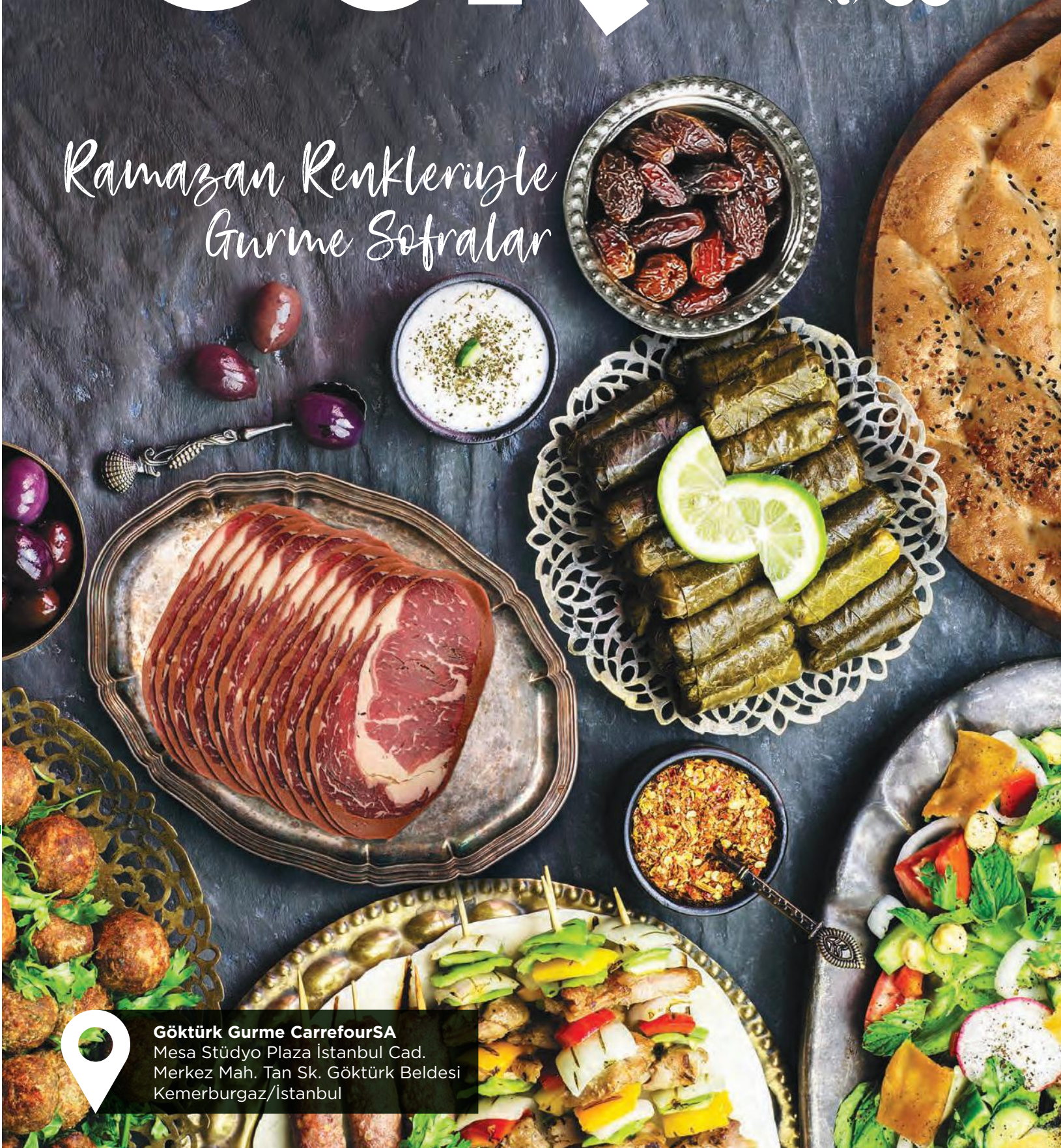
KATKIDA BULUNANLAR

Adem Arlı, Dilek Biçer, Engin Tosun, Suzan Dereli, Taner Gök, Serkan Tatlıcı, Sadı Kabacı, Bahar Kırbas, Funda Bıçak

GURME

Carrefour  SA

*Ramazan Renkleriyle
Gurme Sofralar*



Göktürk Gurme CarrefourSA
Mesa Stüdyo Plaza İstanbul Cad.
Merkez Mah. Tan Sk. Göktürk Beldesi
Kemerburgaz/İstanbul



Ümit ÖNER

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

İŞİĞİNİZ HIÇ SÖNMESİN

Baharın gelişini rengarenk açan çiçekler bir de çocukların cıvıl cıvıl kulaklara gelen sesleriyle anlıyor insan...

Yine koca bir yılı yarıladık sayılır dostlarım. Güzellikleri, sağlığı, mutluluğu ve barışı getiren bir yıl olsun dileklerimle girmiştim yeni yıla... Defne, canım kızım o zaman kucagımda uyuyordu. Soğuk bir İstanbul gecesiydi hiç unutmuyorum; Gökürk'ün tüm caddeleri ışıltı ışıltıydı. Pencereden dışarı baktığımda gördüğüm manzara beni mutlu etmeye yetmişti. Eli öpülesi annemin sözü aklıma gelmişti;

"Eğer ışığı yanan bir ev görürsen oğlum, bilesin ki o evde bir değil birden fazla hayat vardır. O birden fazla hayatların içinde ise evin neşesi çocuklar vardır. Işığınız hiç sönmesin, neşeniz daim olsun Ümit oğlum." derdi. Şimdi daha iyi anlıyorum annemin sözlerini. Aile olmak, çocuk olmak ve hoyratça geçen zamana inat çocuk masumiyetini koruyabilmek...

Eskisi gibi tadı tuzu kalmadı bayramlarımızın. Arefe gününde açılan ev baklavaları yok artık. Kız çocuklarının başucuna koyup sabah heyecanla giymek istedikleri kırmızı pabuçları da yok, itiraf edelim bu acı gerçeklerimizi... Ama hala Bayram sevinçlerimiz ve mutluluğumuz var. J

Olmalı da zaten. Yitirilmemeli bazı değerlerimiz, yozlaştırılmamalı kültürlerimiz. Her bir çocuğumuzun yüzü gülmeli, yüreği aile sevgisiyle dolmalı ve en önemlisi güven veren bir memlekette yaşatılmalı. Bayramlara özel değil de her günleri Bayram tadında geçmeli. Benim, senin, onun çocuğu demeden bizim çocuklarımız diye sahiplenerek büyümeliler. Peki, bu bilinci yaşıyor muyuz sevgili dostlarımız?

Bu yazımı yediden yetmişe okuyan herkesin yürek dolusu 'Evet' dediğini duyar gibiyim. Öyle duymak için değil böyle olmasına inandığım gerçek için duymak istiyorum.

Geçtiğimiz günlerde Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bizlere armağan ettiği 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMINI hep beraber coşkuyla her yerde kutladık. O gün istedim ki; keşke her gün takvim 23 Nisan'ı gösterse... Bu mümkün olmayacağına göre o zaman, biz büyüklere çok iş düşüyor. Yani bu satırları okuyan dostum sana çok iş düşüyor, bana çok iş düşüyor, yanı başında telefon ekranına kendini kaptıran arkadaşına çok iş düşüyor.

Daha iyi bir dünya da yaşamak için, bugünün değerini kaybetmemek için, çocuklarımızın yüzlerini soldurmamak için dahası evimizin ışıklarının ışıltı ışıltı yanması için hepimize çok iş düşüyor.

Babadan evlada geçen miras misali bizlerden de bugünün ve yarının çocuklarına geçen sevgi ve şefkat mirasımız olsun istiyorum.

Zaman çabuk geçiyor, hem de çok çabuk. Yazımın başında Defne'nin kucagımda uyuduğu zamanları yazmıştım. Şimdi Defne öyle büyüdü ki değil kucagımda uyuması ele avuca sığmıyor.

Siz sevenlerimizle bir yaşını birlikte kutladık. Defne'mizin doğum günü, çocuk bayramımız ve önümüzdeki şeker bayramımız derken bugünlerimiz bayram sevinçleriyle geçiyor.

Tüm çocukların gözlerinden, büyüklerimin ellerinden öperek bayramınızı Gökürk Dergisi adına tebrik ediyorum.

Evinizin ışığının daima parlaması dileklerimle nice güzel bayramlara dostlar.



Keşfeden Eller
Anaokulları

"her çocuk keşfedilmeyi hak eder"

2019 - 2020
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

KAYITLARIMIZ
BAŞLAMIŞTIR



BİREBİR
EĞİTİM HİZMETLERİ
kuruluşudur

Göktürk

0212 322 66 87
0545 399 25 70

kesfedeneller.com

Kemerburgaz

0212 322 10 29
0531 782 60 78

Erken kayıt dönemine özel
indirimli ödeme seçenekleri için
lütfen arayınız

UNUTMA, SEN YOKSAN MASAL HEP EKSİK KALIR



Bir çocuğun annesi ile iletişimi anne karnında başlar. Anne sesini duyar, kalp atışlarını dinler. Üzülüğünü ya da mutlu olduğunu anlar. Bebek henüz anne karnındayken dinletilen müziğin, okunan masalın faydalarını uzmanlar sıklıkla hatırlatıyorlar. Benim de masal yolculuğum böyle başladı. Kızım Zeynep henüz karnımda misafirkken. Anlamaz demedim her gün masal okudum. Zeynep şimdi 3,5 yaşında ve her gece kitabını kendi seçer, ben okurum. Ara sıra onu kütüphanesinin önünde görüyorum. Almış eline bir kitap masal okuyor heyecanlı heyecanlı.

Bir yıl kadar önce masal anlatımının eğitimini aldım. Masal Terapi Uygulayıcı ve Masal Anlatıcısıyım. Seyyar masal atölyeleri düzenliyorum. İçinde etkinlik, hareket, masal ve Dramanın yer aldığı eğlenceli bir program. Her masalı unutulmaz yapmak için bakan neler yapıyoruz.

Masal kahramanını ve

masalda geçen ama anlam olarak bilmediği bir kavramı etkinlik bölümünde, tamamen el becerilerini kullanarak somutlaştırıyoruz. Masal yolculuğuna başlamadan önce yanımıza masal kahramanımızı da alıyoruz.

Masala davet eden, kızım ile beraber seslendirdiğimiz masal şarkımızı söylüyoruz.

Masal kapısından içeri girmek için minik bir oyun oynuyoruz

Masalımızı dinliyoruz

Masalda geçen bir an, diyalog yada yer. Burayı hep beraber düşleyip drama oyununu canlandırıyoruz.

Çocuklar bu Masal Atölyesinden çıktığında dinledikleri masal onlar için unutulmaz oluyor.

İşin en büyülü kısmı da şu;

Ben bir masal anlatıyorum; hepsi bambaşka bir dünyaya gidiyor. Kelimelerim aynı, tonlamalarım aynı ama her çocuğun hayal dünyası farklı. Atölyelerimin yer ve zaman bilgisine Instagram sayfamdan ulaşabilirsiniz

Bir sonraki atölyemize beklerim.

Unutma, sen yoksan masal hep eksik kalır.



HAREKET BAŞLIYOR!

Muzipo Kids'te Erken Kayıt Fırsatı Başladı!



- * Yüzme
- * Temel Cimnastik
- * Muzip Kaşifler (Doğa ve Bahçe Etkinlikleri)
- * Oyun Tasarımı
- * Parti ve Sinema Zamanı
- * Spor Branşlarını Deneyimliyorum
- * MuZumba
- * Sokak Oyunları/Geleneksel Oyunlar
- * Manipulatif Beceriler ile Takım Çalışmaları
- * Beyin Egzersizleri
- * Bilim Atölyesi
- * Drama Atölyesi
- * Minik Şefler
- * Zeka Oyunları
- * Takım Oyunları
- * Ritm Atölyesi

%15

İndirim

20 Mart - 30 Nisan 2019

HAREKET
VE EĞLENCE DOLU
MUZİP SAATLER

- * Temel Cimnastik
- * Temel Hareket Becerileri
- * Mini Survivor
- * Beyin Egzersizleri ile Oyun Tasarımı
- * Dynamic Games ve MuZumba
- * Sokak Oyunları ve Geleneksel Oyunlar
- * Kendimi Keşfediyorum
- * Muzip Sayılar ile Hareket Becerileri
- * Ritim - Müzik Atölyesi
- * Türkiye Turu ve Türk Mutfakları
- * Dikkat- Reaksiyon- Koordinasyon
- * Muzip Düşler / Hayal Atölyesi
- * Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)
- * Takım Oyunları
- * Eco Muzipo
- * Kitap Kurdu
- * Doğada Bilim

Kampanya İstanbul ve Anadolu merkezlerinde geçerlidir. Ege bölgelerini kapsamamaktadır.

Adres : İstanbul Cad. MESA Studio Plaza Avm
Teras Kat No:41 Göktürk - Eyüp /İSTANBUL
T : 0212 322 82 81
M : istanbulgokturk@muzipo.com



/ Muzipo Kids İstanbul Göktürk



/ muzipokidsgokturk

MU
ZIPO
KIDS



Aynur TÜMEN

Yaşam Koçu ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Aşkla ilgili herkesin bir inancı vardır; en kötü ihtimalle aşka inanmıyordur. Bu inançların oluşma eşiği çocuklukla başlar, kademe kademe gelişir.

AŞKLA İLGİLİ İNANÇLARIMIZIN OLUŞMA EŞİĞİ

Gördüğümüz her şeyi işitsel, görsel olarak, kokular olarak, kısaca beş duyuyu kullanır şekilde kaydediyoruz. Bilinçaltımıza işlenen bu etikete, kitabım boyunca kod demeyi tercih edeceğim. Kaydettiğimiz, gerektiği yerde çağırılmak üzere bekleyen bu kodlar, bizim istemimiz dışında hayatımıza yön vermektedir.

Düşündüğümüz hayatı biz yaratırız. Düşüncelerimizle, yaşadıklarımız ve tecrübelerimizden çıkartıklarımızla, çocuk yaştan itibaren etki altında kaldığımız her şeyle tanımlar yaparız.

Hayatımızdaki her şey bu tanımlarla yürür. Yani, aşkı nasıl kodladığımızı yaşayacağımız aşk da tamamiye tamına o oluyor. Çünkü biz kodlarımız üstüne de bir yaşam oluşturuyoruz. Dolayısıyla aşk hayatında, bizi kodlarımız yönlendiriyor ve hayatımızın inşasını bu kodlar üstüne kuruyoruz.

Kaydedilen kodlar muhakkak gerektiği yerde, yaşadığımız sahne ile eşleştirilmiş olarak karşımıza çıkar. Kodlama

anı bu budur denilen anlardır. Kodlama sırasında kişi bunu etiketler. Örneğin, bu mutlu bir an ya da bu mutsuz, kötü bir an, bu bir tehlike, bundan korkma şeklindedir.

Kodlar geri çağırılan etiketlerdir... Burada önemli olan şudur; Bu oluşlar istemimiz dışında gelişir. Farkında olduğumuzda da değiştirilmesi kolaylaşır. Kodlamanın işleyişi şu, geçmişte binlerce kez çabaladığı için, bilinçaltına herhangi bir olayla karşılaştığı zaman geçmişte sahne olarak kodladığı olayı kolayca yeni yaşanan olayla eşleştirir. Bu etiketler bazen hayatımızı kolaylaştırırken, bazen de hayatımızı zora sokar. Korkuyla eşleştirdiğimiz ve kodladığımız, bilinçaltımıza 0-7 yaş arasında etiketlenen sahnelerdir. Korku şeklinde kodlanan bireyde her zaman korku yaratır. Bu çağrışım ve geri çağırma mekanizmasını bir danışanımın ağzından bir örnekle anlatayım;

Çocukken bana kırmızı renkli bir araba çarpmıştı. Çarpma anında oluşan bir yanık kokusu vardı, belki

de bu sokağın köşesindeki büfeden gelen et kokusuymdu. Yıllar sonra bir pikniğe davet edildim. Beni almaya gelen erkek arkadaşım kırmızı bir araba içindeydi. İçimde bir gerginlik hissi oluştu. Pikniğe gittiğimiz yere kadar arabayı çok hızlı kullanması beni daha da gergin hale getirdi. Piknik günü, mangaldaki yanık et kokusu, kırmızı araba beni tarif edemediğim bir huzursuzluk ve endişe hissine sevk etti. Mutsuz ve huzursuzdum, bir türlü bunun nedenini anlayamıyordum. Sevdiğim kişi yanımdaydı ama ben panik içindeydim. O gün ilişkimin bittiği gün oldu, her şey mahvoldu... Şimdi bunun nedenini bir nebze olsun anlıyorum...

Danışanımın yaşadığı bu kötü tecrübe, onda birtakım izler bırakmış. Kaza anı kırmızı renkle eşleştirilmiş. Kırmızı araba ve yanık et kokusu danışanım için negatif bir kod oluşturmuş. Bu kadın için beklemediği anda bu bileşim, yani kırmızı ve yanık koku oluştuğunda geçmişte olan sahne geri çağırılmış oluyor.

Kadın fark etmeden aynı sahneyi kuruyor ve bu durum onda tarif edemediği bir gerginlik yaratıyor. Yıllar geçse de bu kişi kırmızı renkten hoşlanmaması, kırmızı arabaların itici gelmesini, et yiyememesinin kökünde bu olay olduğunu konuşmalarımız sonunda fark etmişti. İnsanlar bazı davranışlarının nedenini bilmezler. Ama o sahne bir kez anımsanırsa bu kodu değiştirmek de mümkün olur. Burada kişiye itici gelen kırmızı ile yeni ve olumlu bir hatıra oluşturulabilir.



ÖZEL COSMODENT GÖKTÜRK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ



DIŞ ETLERİM SİNYAL VERİYOR...

Diş eti hastalığının en önemli nedeni dişler üzerinde biriken bakteriyel plaktır. Bu plak her gün temizlenmediğinde diş taşına (tartar) neden olur. Sonunda diş etinde iltihap ve dişin etrafındaki kemikte erime meydana gelir.

Sinyaller;

- Parlak, kırmızı, kabarık, hassas diş etleri
- Renk değişikliği, diş eti kenarlarında kızarıklıklar

- Fırçalama veya diş ipi kullanımı sırasında kanama,

- Kötü ağız kokusu,
- Ağızda metalik tat,
- Yemek sonrası dişler arasında basınç hissi ve ağrı

Tüm bu belirtiler diş eti hastalığının belirtisi ve diş eti uzmanına zaman geçirmeden görünmenin iyi birer nedenidir.

Diş Eti Hastalığı ile Kalp Hastalığı Arasında İlişki Var Mıdır?

Diş eti hastalığı, ağızınız dışındaki sağlığınıza da etkileyen bir bakteriyel enfeksiyondur. Kronik diş eti hastalığı kalp hastalığının ilerlemesinde rol oynayabilir. Şöyle ki diş eti hastalığı, kan dolaşımında ve kan damarlarında yağ birikintilerine tutunan bakterileri besleyebilmektedir. Bu durum kan pıhtılaşmasına ve kalp krizine neden olabilir.

İyi bir ağız sağlığı genel sağlığın önemli bir parçasıdır. Bu nedenle mutlaka dişlerinizi fırçalayıp, diş ipi kullanın ve düzenli olarak yılda iki kez diş hekiminize gidin.



DOÇ. DR. EBRU GÜZEL ANNELERİ UYARIYOR: ÇOCUKLUĞUN YİTİŞİNİN FARKINDA MİSİNİZ?



KIZ ÇOCUĞU OLAN ANNELER DİKKAT!

Türkiye'de ilk olarak tween kavramı üzerinden kitap yazan başarılı sosyal bilimci Instagram ve şöhret şekeri aldatmacası konusunda anneleri uyarıyor!

■ Önce Fenerbahçe Üniversitesinde doçent olarak atanmanızı kutluyoruz, nasıl gerçekleşti süreç?

- Biz Sn. Aziz Yıldırım tarafından kurulan Fenerbahçe Üniversitesine farklı bir üniversiteden istifa ederek transfer yoluyla atanan üç öğretim üyesiyiz. Süreç böyle başladı, ancak sonra Fenerbahçe Kulübünde başkan değişikliği oldu ve Sn. Y. Ali Koç mazbatayı teslim aldı falan zaten bu detayları herkes biliyor. Ben doçentliğe Nisan 2016 yılında başırdım. YÖK bir jüri atıyor, sürecin sonunda doçent kararının, çok şükür ki oybirliğince çıkması 2018 Ekim ayını buldu. Bu belirsiz bir süreç olduğu için açıkçası boş durmak istemedim ve yeni bir araştırmaya başladım. Bir önceki kitapta ortaya çıkan



çocukluğun yitisi üzerine çalıştım.

■ Ve Kırmızı Kedi Yayınları tarafından yeni çıkan Eşikteki Çocuk: #tween kitabınız var oldu... Tebrik ediyoruz, konusunu sizden öğrenebilir miyiz?

- Tween, erken ergenlik anlamına gelebilen ve genelde 9-13 yaşları arasındaki çocukları kapsayan bir terim. Amerika'da savaş yıllarında mağaza kategorisi olarak doğmuş, tıpkı bizim garson boy tanımına benzer tabi bugün milyar dolarları bulan bir pazara sahip. Buraya kadar ters gelen bir durum yok, ama Instagram'a tween etiketi yazdığınızda korkunç gerçekle karşılaşabilirsiniz.

■ Makyajlı, yapılı saçlı ve marka giyen çocuk-kadın görünümündeki kızlardan mı bahsediyorsunuz?

- Ben yetişkin-çocuk tabirini kullanmayı tercih ediyorum. Instagram'da tween yazın, yetişkinleştirilmiş, cinselleştirilmiş ve

şöhretleştirilmiş yüz binlerce kız çocuğunun paylaşımlarına rastlarsınız. Bijuteriden bikiniye, dudak parlaticısından gece uyuma gözlüğüne kadar her bir ürün, cinsiyetçi bir "kız çocuğu kültürü"ne özgü simgelerle bezeli. Instagram'da bedenleri araziler gibi parsellenmiş tweenler, bir yandan kadınsı pratiklerle gelecekteki rollerine hazırlanırken, diğer yandan da şöhret şekeri bulanıklar. Etiketler de, paylaşımlar da o kadar fazla ki: #tween(s) #tweengirl(s) #tweenmodel(s) #tweeninfluencer #tweenfashion #tweenstar vb...

■ Kitabınızda da bu çocukların arafta kaldığını iddia ediyorsunuz değil mi?

- Evet. Araf evresinin antropolojideki karşılığı Viktor Turner'ın geliştirdiği "eşiksellik" kavramıdır. Şimdi bu kitap bir bilimsel araştırma kitabı olduğu için konuyu kişi-

selleştiremem. Yani teorik bir altyapısı olmalıydı, tabi o yüzden de dili ağır. Beni bu konuya açıkçası sezgilerim getirdi ve bir gün Neil Postman'ın kitabıyla karşılaştım. Çocukluğun Yok Oluşu. Harika bir kitap ama maalesef hiç bir yerde bulamadım. Sarraflarda kendi kendime söylenerek eve döndüğüm gün internette kitabı indirebileceğim bir site buldum. Sadece bir hakkım vardı ve ilk sayfada da Postman karşıma çıktı.

■ **Gerçekten öyküsü ilginçmiş... Peki Eşikteki Çocuk çıkmazda mı, aileler ne yapmalı ne gibi bir öneriniz olacak?**

- Eşikteki çocuk "ne çocuk ne ergen", arada sıkışmış, aradalık halinin bir yansıması. Yani çocuklar ne çocuk ne ergen, arada, belirsiz bir yerdeler. Üstelik tweenler şöhreti, lüksü ve kusursuz güzelliği arıyor. Bunu kurgulayan, şöhret yapımcılar celebrity-endüstriyel kompleksinin varlığına işaret ediyor. Bakın bu kavramlar bizde hiç bilinmiyor ama yabancı kaynaklarda var. Her şey planlı, medyanın bütünü, oyun, eğlence ve dikkat konseptine göre ayarlı. Kitapta 20 farklı kolejde okuyan kız çocuğu ile derinlemesine görüşmeler yaptım. Aileler "benim çocuğumun Instagram'da öyle pozları yok" diye kendilerini avutuyor. Evet, Türkiye'de paylaşımlar daha ölçülü, dünyaya oranla tween fenomen çok az; ama "tween fenomen" olma arzusu çok yüksek! Görülme- yen tehlike ise Instaşöhret kimliğinin okullarda da taklit edildiği ve fenomenliğin getirdiği sembolik kapitalin özellikle kolejdeki çocuğun sosyal statüsüne transfer olduğu... Yani çocuklarımız kuşatılmış durumda!

■ **Yani çocukluk katledilmiş mi oluyor?**

- Maalesef celebrity-endüstriyel kompleksinin bir ürününe dönüşen ve çocukluğun masumiyetinden kopararak fetişleştirilen eşikteki çocuğun gösterdiği en üzücü gerçek çocukluğun yitişil! Ama anneler farkında değiller, çünkü kendileri de aynı illüzyonun bir parçası. Araştırdıkça bulguladığım gerçek çocukluk yiterken, aile çözülüyor, ilişkiler dejenere oluyor, annelik metalaşüyor ve değerler yozlaşıyor. Bunlar bir kartopu gibi birbirine geçişerek büyüyor. Ne zaman patlak verecek bilmiyorum, ama kız çocuklarının bir göbek deliğine ya da kıvrık kaşa takıntılı olduğu bir neslin beş yıl sonraki hali için psikologların, çocuk eğitimcilerinin ya da pedagoğların şimdiden önlem alması şart.

■ **Oldukça karamsar bir tablo çizdiniz, negatif yaratmış olmadınız mı?**

- Aksine negatifin gücüne işaret etmeye çabalyorum. Sizce hangi değerler şu an yüksekte bütünlük mü tekellik mi? Ben mi, biz mi? İyilik mi kötülük mü? Tamam düalitenin hiçbir ucunu birbirinden ayırmıyorum ama insanlık nötr bir bilinçte değil ki? Ya çok manik; yani coşkulu ya çok depresif; yani çökkün.

Şimdi ilişkilerde moda olan sorumluluk ve sadakatin aranmadığı "boddy"lik hali... Sarılma arkadaşlığı, duygu arkadaşlığı, sevgi arkadaşlığı diye adlandırmışlar; hepsinin özünde bugün iyiyiz yarın benden sorumluluk bekleme var! Nasılsın diye bile aramayabilirim? İhtiyaçlarımız örtüşürse, duygusal tatmin için birlikte olalım, ertesi gün sen yoluna ben yoluma; yani bu insanı değersizleştiren ilişkiler trend halinde ve modernlik tanımıyla normalleşmiş durumda. İnsanın kendini koruması da zor, bütün uyarılar şekil üzerinden anlamsal



FOTOĞRAF: OĞUZ FİDAN
KUAFÖR: HAIRCODE

değerler yitik.

■ **Ne yapmak gerekiyor, Eşikteki Çocukta bir çıkış noktası var mı?**

- Öyle büyük bir iddiam yok. Çocuklar için sosyal medya yasağı falan asla, çünkü durumu iyileştirmez. Kanaatimce karşısında sadece olduğumuz, ürettiğimiz ve dönüşebildiğimiz halin değerini anlatan bir varoluş şekli ve bunun farklı platformlarca ve medya tarafından desteklenmesi gerekli. Bunu yapacak olan bizleriz ama kitleler halinde uyumayı tercih ediyoruz. Bence "kadınlık bilinci" hepsinin üstesinden gelebilecek yegane çıkış noktası. İnsanın kendine çalışması, titreşim frekansını yüksekte tutması ve farkındalık halinde olması çocukluk travmalarını aydınlatması için yeterli. Dünyadaysak, emin olun hepimizde korku ve değersizlik tohumları ekili... Bir şeylerin farkında varmak bir üst gerçekliğe çıkış anahtarı... Sanırım Einstein'ı ve kuantumum sonsuz olasılıklar silsilesini daha çok okumak gerek.

■ **Kadınlık bilinci demişken siz bir yandan da Dr. Funda Şensoy ile birlikte Eko-Kadın projesini yönetiyorsunuz. Geçen ay da Ankara'da gerçekleştirilen Sürdürülebilir Yaşam Kongresinde, proje teşvik ödülünü kazandınız, nasıl oldu?**

- Eko-Kadın, FBÜ SB Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Funda Şensoy yöneticiliğinde ve Öğr. Üyesi Erkan Turan, Öğr. Gör. A. Murat Günel, Uzman Diyetisyen Ayşe Merve Koca ve benim iletişim

alanındaki iki yüksek lisans öğrencim Yeliz Çalışkan ve Arzu Çoban yürütücülüğünde bir gıda sürdürülebilirliği projesi. Amacımız sürdürülebilir yaşam için israfsız sofralar kurulması konusunda farkındalık yaratmak.

Belediyelerle işbirliği içinde semt pazarlarında kurduğumuz tezgahlarla kadınlara, üniversitelerde de öğrencilere bu farkındalığı aşlamak adına kolları sıvadık. Biliyorsunuz 2018 yılındaki doğal kaynaklarımızı daha sene sonlanmadan tükettiğimiz için 2019'a borçlu girdik. Türkiye ise bu aşırı tüketimde ne yazık ki 21 gün önde!

■ **Dünya Sağlık Örgütü bu verilerle alarma geçti. Size Instagram ve Facebook adresleri @ekokadin @atikdostu hesaplarından ulaşabiliyoruz değil mi? Saplardan sebze yemeğine, sirkeden kedi mamasına kadar her şeyi atıklarla mı yapıyorsunuz?**

- Evet, ama amacımız atıklardan yemek yapmak değil tabi. Sebze atığına düşmeden kullanılabilmesine farkındalık yaratmak! Bu konuda FBÜ Rektörlüğümüz Prof. Dr. Ali Rıza Büyüksulu ve Üsküdar Belediyesi çok destek oldular, sizin aracılığınızla da onlara teşekkür ediyoruz. Bizler atık-bayat-artık ABA Pratik Yemek Tariflerimiz ile sirkeden komposta varıncaya kadar pek çok yemeğe dikkat çekerken halihazırda Türk insanın israfsız mutfak kültürünü de bu menüye katmaya çabalyoruz. Tabi menümüzde en çok dikkat çeken yemek; kedi maması!

**SYLWIA
REGULSKA
GÜNEY**

Sadece aspiratör sesiyle uyuyabilen oğlu Bartu ile mutfakta geçirdiği uykusuz gün ve gecelerin sonunda Budizzz fikrini ortaya çıkardı. Her bebeğin bir uykusu Budizzz'i olsun, tüm aileler rahat bir nefes alsın istiyor.

**BARTU
GÜNEY**

Eğer annesi onu kucaklayıp aspiratöre tutmak zorunda kalmazaydı Budizzz diye bir ürün de olmazdı. Teşekkürler Bartu, iyi ki varsın!



AİLECE GEÇİRİLEN UYKUSUZ GECELERDEN DOĞAN BİR AKILLI UYKU ARKADAŞI

Bebek sahibi olanlar bilirler, o ilk zamanlarda her duyguyu uçlarda yaşar, bir yandan mutluluktan havaya uçarken diğer yandan uykusuzluktan bitap düşersiniz. Biz de bu zorlu ama tatlı yollardan yürümüş birer anne-baba olarak bebeğinizle geçireceğiniz o ilk zamanların tadını doyasıya çıkarabilmeniz için, miniğin kısa sürede sağlıklı bir uykuya dalmasını sağlayacak Budizzz'i geliştirdik.

Budizzz, oğlumuz Bartu ile birlikte doğdu sayılır. Minik yavrumuz bu dünyadaki ilk zamanlarında uyumamakta direniyor, gözlerini kapaması saatler alıyordu. Bu sırada fark ettik ki ne zaman mutfağımızdaki aspiratör çalışıyor, Bartu da o zaman uykuya dalıyor.

Böylece Bartu'nun pusetini mutfağa yerleştirdik ve tam 6 ay boyunca bebeğimiz mutfakta uykuya daldı. Tabii bu hem geçici hem de eksik bir çözümdü zira gece uykularına odası yerine mutfakta dalıyor, bu da ne onun ne de bizim için pek faydalı olmuyordu.

Bebeğinizin her zaman yanında olabilecek bir oyuncuğun içine aspiratör ve benzeri rahatlatıcı sesleri saklama fikri işte tam da bu zamanda aklımıza düştü ve

Türkiye'nin ilk beyaz gürültü sayesinde anne karnındaki rahatlatıcı ortamı bebekler için tekrar oluşturan oyuncuğu Budizzz dünyaya geldi.

Nedir Bu Beyaz Gürültü?

Aspiratör, fön makinesi, elektrikli süpürge gibi cihazların çıkardıkları seslere beyaz gürültü denir. Bebekler anne karnında sanılanın aksine tamamen sessiz bir ortamda değil, dışarıdan gelen seslerin içeriye yansımaları olan beyaz gürültüyü duyarak gelişirler. Bu yüzden yenidoğan bebekler beyaz gürültü duyduklarında anne karnında gibi hissederek rahatlar ve kolayca uykuya dalarlar, tamamen sessiz ortamlarda ise uykuya dalmakta bir hayli zorlanırlar.

Budizzz Nasıl Çalışıyor?

50 dakika boyunca kesintisiz bir şekilde beyaz gürültü çalan Budizzz, uyku sensörü ile de bebek ağlamasına karşı duyarlı. Bebeğin ağlamasını duyduğunda anne-babaların yerlerinden kalkmasına gerek kalmadan, otomatik olarak çalışmaya başlıyor akıllı uyku yardımcısı ve çıkardığı ses ile bebek, uykusuna kaldığı yerden rahatça devam ediyor. Budizzz, 0-12 ay arasındaki

bebekler için tasarlanmış olsa da sevimli ayıcık tasarımıyla da çocukların ilerleyen yaşlarında uyku oyuncuğu ve arkadaşı olmaya devam ediyor.

Peki Gerçekten Çalışıyor Mu?

Kesinlikle! Beyaz gürültü üzerine yapılan bir araştırmaya göre yenidoğan bebeklerin %80'i sadece 5 dakika içinde uykuya dalıyor. Ayrıca kolik bebeklerde de işe yarıyor ki bu, uykusuz gecelere ailecek bir son vermek anlamına geliyor.

Patent başvurusu yapılmış, araştırmalara dayanan tasarımı sayesinde 50 dakika çalıştıktan sonra aktif hale gelen ses sensörü bebeğinizin huzursuzlandığı zaman çıkardığı seslere duyarlı olduğu için yerinizden kalkmanıza da gerek kalmıyor.

Budizzz oyuncak ayıları bebekler için güvenli ve yumuşacık velboa malzemeden üretilmiştir. Temizlemesi çok kolay olduğundan bebeğinizin yanına güvenle yatırabilir, onun ilk uyku arkadaşı olmasını sağlayabilirsiniz. Zamanla çocuğunuz büyüse de ilk arkadaşı olan Budizzz oyuncak ayı onun yanından hiç ayrılmayacak.

Budizzz tüm bebekler ve anne-babalarına iyi geceler diler!

ARADA BİR KENDİNİZE SICAK BİR KAHVE ALACAK ZAMANINIZ OLSA FENA MI OLUR?



AVANTAJLARI NELERDİR?

Öncelikle sağlıklı bir uyku, sağlıklı bir gelecek demektir. Budizzz miniklerin bu sağlıklı uykuya kısa sürede dalmalarını sağlayarak bebeklerin sağlıklı bir gelişim göstermesine katkıda bulunur.

- Ağlama Sensörü ile bebeğiniz uykusundan uyanıp ağlamaya başladığında otomatik olarak devreye girer ve onu sakinleştirerek yeniden uykuya dalmasına yardımcı olur.

- İçinde bulunan patentli sertifikalı ses cihazı sayesinde bebeğinize bu beyaz gürültüyü, onu

radyasyona maruz bırakmadan (örn: telefonunuzu baş ucuna koymadan) dinletmenizi sağlar.

- Ses seviyesi doktorlar tarafından tavsiye edilen, bebeklerin kulaklarına zarar vermeyecek en yüksek seviyeye ayarlanmıştır.

- Cırt-cırtlı askı aparatı dilediğiniz her yerde ergonomik kullanım olanağı sağlar. Budizzz'i nereye giderseniz gidin yanınızda taşıyabilirsiniz.

- Ne çok büyük, ne çok küçük. Bebekler düşünülerek tasarlanan boyutu sayesinde Budizzz'in

bebeğinize zarar verme ihtimali yoktur.

- Bebeğiniz büyüdüğü zaman uyku arkadaşı ve oyuncak olarak da kullanmaya devam edebilir.

- Bebeğinizin sağlıklı, kesintisiz bir uykuya dalması sizin de dinlenmenizi sağlar. Böylece hem gün içinde daha verimli olur hem de kendinize zaman ayırabilirsiniz.

info@budizzz.com

www.budizzz.com

 budizzz_bear_turkiye



SAĞLIĞIN İÇİN BİR DİLEK TUT

Nevaya İlaç ailesi olarak 29 Mart 2019 tarihinde Ramada Otel Alibeyköy de bir bilgilendirme toplantısı düzenledik. Gün boyu süren toplantımızda üreticilerimiz, bayiliklerimiz ve çalışanlarımızla bir araya gelindi ürünlerimiz hakkında tanıtım yapıldı ve bilgiler verildi.

Toplantı, İnsan Kaynakları ve Finans Müdürü olan Neşe Aydın'ın firmanın vizyon ve misyonu üzerine konuşması ile başladı, üretici ve doktorların sunumlarıyla devam etti. Üreticilerimizden, STR Biyoteknolojileri'nin sahibi Mustafa Üneş, PRP(Platelet Rich Plazma) hakkında ve VSY Biyoteknolojileri firmasından Erol Genç ise Evisc üzerine tanıtım ve sunumlarını yaptılar. Ayrıca Dr. Barış Çaypınar'ın "Hyaluronik Asit" ve "PRP" sunumlarıyla da çok faydalı bilgiler edinildi. Toplantı bitiminde "Mustafa

Keser Sahnesi" 'nde yemek ve eğlence düzenlendi.

Hem bir tanıtım, bilgi edinme, hem de tanışma toplantısı gibi geçen eğitimde, üreticilerimiz ve doktorların da büyük katkılarıyla gün boyu hem değerli bilgiler öğrendik hem de keyifli vakit geçirdik. Nevaya İlaç büyük bir aile olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Nevaya İlaç; "Sağlığın İçin Bir Dilek Tut" felsefesiyle, sağlık sektöründe güçlü bir marka çatısı altında kurulan ve her biri alanında

yetkin çalışanlarıyla başarılı bir organizasyon altyapısına sahiptir. Faaliyet gösterdiğimiz sağlık sektöründe inovasyon odaklı yaklaşımımız, milyonlarca insanın yaşam kalitesini iyileştirmenin de temel esasıdır.

Faaliyetlerimizde devamlılık ve sürdürülebilirlik ile birlikte sosyal ve etik sorumluluklarımızı yerine getirme taahhüdümüze de sıkı sıkıya bağlıyız. İş ortaklarımızla güven ortamında çalışmak, akılcı ve yaratıcı çözümler ile değer yaratma arzusu içerisindeyiz.

Kurallara ve iş etiğine uyumlu olmak, iş ortakları ile güven dolu ilişkiler kurmaya özen gösteriyoruz. Kurumsal değerini sürekli olarak artmasını sağlayan, kurumsal politika ilkelerimize sıkı sıkıya bağlıyız.





Erol
Genç



Barış
Çaypınar



Temel
Peker



Erdal
Altıncı



Caner
Turan



Mustafa
Üneş



Şükrü
Akdoğan


nevaya

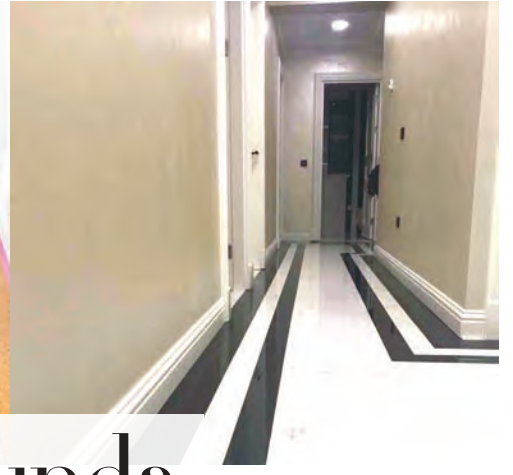
Göktürk merkez mah. Camii sok.
No : 14/16 Eyüp /İstanbul
0212 322 03 33

 nevayailac

 nevayailac



Gamze BiRGÜL



Ev Dekorasyonunda Çizgilerin Kullanımı



Ev dekorasyonunda desenler renkleri ön plana çıkarmada ve stili belirlemede önemli rol oynamaktadır. Farklı renkleri ve desenleri bir araya getirerek yaşam alanınıza ahenk katabilirsiniz. Duvar dekorasyonları, döşeme, perde, halı evinizin ana unsurları olarak deseni gösterecek en belirgin alanlardır. Duvarlarda uyguladığımız çizgi formlu kağıtlar evinizdeki parçalar ile hem modern hem klasik bir hava yaratmamıza destek oluyor. Tekstil ürünlerinde kullanılan çizgiler kırlentler , döşemeler daha çarpıcı bir vurgu yapmanızı sağlayacaktır.

Sadelikten yana olanlar çizgileri tek renk yüzeylerle eşleştirerek muntazam bir görünüm sağlar.

Çizgiler ve desenlerin bulunduğu dekorasyon fikirlerine gelin birlikte göz atalım...

Çizgili duvar kağıtları

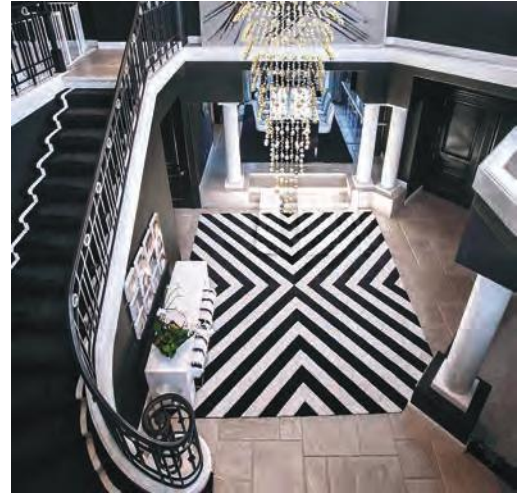
Modern ve şık bir ortam sağlamak, klasik çizgileri günümüze yaşatmak için her renk ve tarz çizgili duvar kağıtları stiliniz için güzel bir alternatif sağlayacaktır.

Renk tonlarını birbirine yakın tercihler sağlarsanız göz yormayacaktır. Dikine çizgiler tavanı daha ferah yatay çizgiler ise ortamı daha geniş algısı yaratacaktır. Küçük mekanlarınızda ilizyon olarak kullanabilirsiniz. Çizgili modellerin modası hiçbir zaman geçmez.



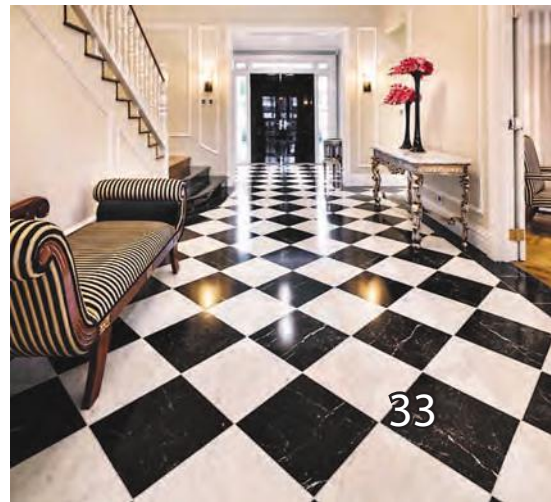
Çizgili halılar

Nötr renklerin ağırlıklı kullanıldığı mekanlarda kontrast çizgilerin kullanıldığı halı ve kilimler tercih edebilirsiniz. Çizgili halı modelleri dekorasyonunuz da modern bir hava sağlayacaktır.



Döşemelerde çizgi kullanımı Modern stil projelerde geometrik formlar sıkça kullanılır. Banyo, mutfak ve koridorlarda kontrast çizgileri tarzınıza göre yorumlayıp kullanabilirsiniz.

Klasik stil Klasik stil projelerde ince işçilik ve detaylar ön plana çıkar. Kendinden çizgili gold duvar kaplamaları stili ön plana çıkaran tasarımlardandır.



ART DECO VE LUXURY MODERN STİLLER



Çalışma odası (Art Deco – Visionnaire)

Merhaba sevgili Göktürk Dergisi okurları; Bu sayıdaki konumuz, Art Deco ve Luxury Modern Stiller olacak.

Art Deco ve Luxury Modern Stiller; modern hatlarının yanısıra içerdikleri zengin malzemelerle geçmiş dönem akımların izlerini taşırlar.

Birbirine çağrışım yapan bu iki stilden Art Deco'yu ayrı bir yerde tutarsak, günümüze kadar ulaşmış bu akım yeni materyallerle ve daha dinamik formlarla şuanki halini almıştır.

Art Deco Stil 1920' lerde Paris' te doğmuş ve diğer tarihe gömülmeye mahkum olmuş akımlara nazaran günümüze kadar ulaşmayı başarmıştır. Modernizmin modaya dönüştürülmüş biçimini oluşturan Art Deco, tasarımları arasında elle yapılmış lüks eşyaların yanı sıra, seri üretim malları da bulunuyordu. Her iki durumda da amaç, refah ve incelmış bir beğeni düzeyini simgeleyen, gelenekselin dışında ve şık bir estetik yaratmaktır.

Bu üslubun ayırt edici özellikleri, çoğu zaman akışkan bir çizgiselliğin egemen olduğu yalın ve saf biçimlerin, geometrik ya da doğal biçimlerden stilize edilmiş bezemelerin, olağanüstü çeşitlilikte ve çoğu zaman da pahalı malzemelerin kullanılmasıdır. Bunlar yeşim, gümüş, fildişi, obsidiyen, krom, nefes gibi doğada bulunan maddeler olabildiği gibi, plastik ve özellikle bakalit, morötesi cam (vita-glass), betonarme gibi insan yapımı malzemeler de olabilir. Art Deco yapıtlarında seri üretime az rastlanır.

Genellikle koyu rengin hakim olduğu ortamlarda zümrüt, yakut, safir, altın gibi renklerin vurgulandığı

mobilya ve aksesuarlarla bu dekorasyon stilini farketmemek imkansızdır. Materyal olarak kadife kumaş, pirinç, dayanıklı metal, mermer ve işlenmiş doğal ahşap bu stilde vazgeçilmezlerdendir.

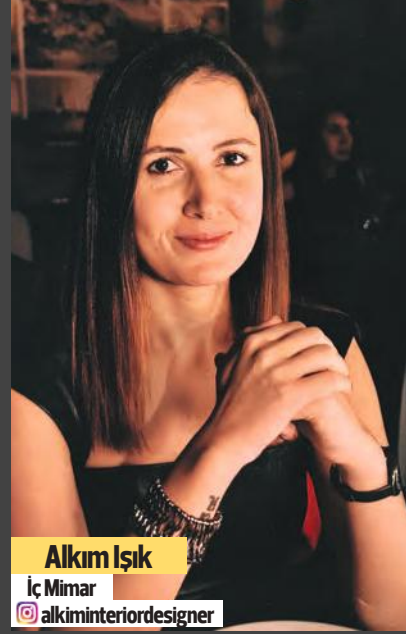
Luxury Modern Stil tamamen günümüz akımıdır. Bir tarihçesi yoktur. Klasik stillerdeki sevdiğimiz mermer, pirinç, deri gibi zengin ve doğal görünümlü materyallerin günümüz minimalist sade çizgisiyle harmanlanması sonucu ortaya çıkmıştır. Klasik – modern tabiri kulağa çelişkili gelirken, luxury modern stil tam ifade edilmek isteneni vermektedir. Yani klasik tarzdaki göz yoran, abartılı, oymalı, varaklı, eskilerden kopamayan detayları aradan çıkartıp; modernliği, sadeliği ve zengin, kaliteli materyalleri bir arada istiyoruz. İşte bu stil de bu konuda tam anlamıyla derdimize derman oluyor.

Her iki tarz da birbirini çağrıştırırsa da, Art Deco' daki o bildik asla modası geçmeyen mobilyalardaki klasikleşmiş detaylarla luxury modern tarzdaki mobilyaların sade geometrik çizgisi birbirinden net şekilde ayrılıyor.

Son zamanların klasik ve lüksü bir arada sevenler tarafından tercih edilen olan bu iki stil, çoğunlukla ticari mekânlarda, özellikle beş yıldız ve daha üst segment otellerde sıklıkla karşımıza çıkmaktadırlar.

Otel mimarisinde tercih edilmelerinin başlıca sebebi, ihtişamı, zenginliği ve lüksü temsil etmeleridir.

Restaurant, mağaza, ofis gibi mekanlarda da sıklıkla kullanıldığını gördüğümüz bu stiller, konforu ve ihtişamı bir arada sunarak bizleri etkisi altına almaktadır.



Alkım Işık

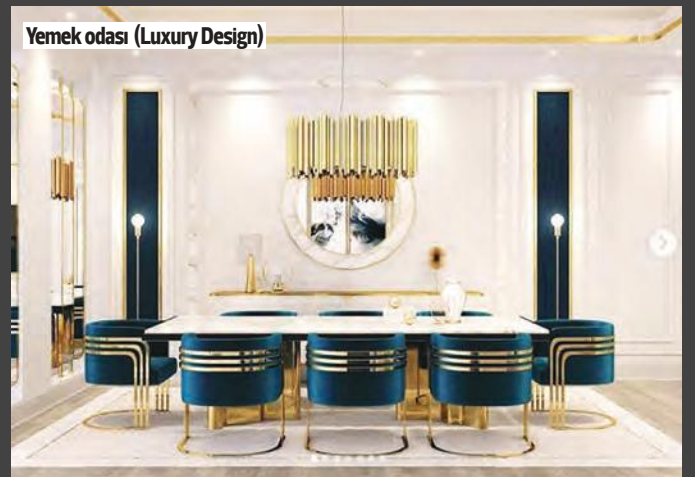
İç Mimar
@alkiminteriordesigner



Luxury Modern Stil Aplik



Oturma odası (Luxury Desing)



Yemek odası (Luxury Design)



Yemek Odası (Luxury Design – ArtDesign)



Berjer (Art Deco)



Oturma Odası (Art Deco – ArtDesign)



Banyo (Art Deco)



Luxury Modern Stil
Pirinç Buton Anahtar

Clinimed – Beauty Clinic
(Luxury Design – Alkım Işık)



Yatak Odası (Luxury Design)



Mutfak (Luxury Design)



Restorant (Art Deco)



İnceliklerden ilham alan tasarımlar...

Güneş, ay ve üzerinde yaşadığımız dünyanın sonsuz dönüşünden ilham alarak tasarladığımız, köşeleri olmayan 'yuvarlak havlu' üretimiyle başlayan yolculuğumuz, gustosu olan özgün parçalarla devam ediyor.



Towdoo olarak, kalıplara sığmayan ve incelikli zevkleri olanlar için doğanın en güzel renklerini kullanarak, zamansız, mutlu eden ve özgün tasarımlar sunmayı hedefledik.

Sıra dışı ölçüleri ve tasarımları ile fark yaratan ve rafine tasarımlarımızla desen skalasını geniş tutup ancak niş olması için her birinden sınırlı sayıda üretim yapmayı tercih ettiğimiz havlu, çanta, şapka ve 'Nalın' koleksiyonumuzla 2019 sezonuna hazırız.

Çok doğal ve çok fonksiyonel...

Doğallığa önem veren, baskıları sağlığa zararsız ve özel boyalarla üretilen havlu koleksiyonlarımızda ürünlerimizin tümünün iç yüzeyi ve saçakları %100 pamuk...



Hasır şapka ve çantalarımız doğadan malzemelerle titizlikle el yapımı hazırlanıyor.



Geçmişin geleneklerini, günümüzün estetik anlayışı ile birleştirerek ürettiğimiz "nalın" koleksiyonumuzla geleneklerimizi hatırlıyor, yaşıyor ve geleceğe taşıyoruz.

Pek çok kişi için artık plaj, piknik, parklar ve kamp gibi yerlerde vazgeçilmez parça haline gelen ürünlerimiz, ev ve bahçe dekorasyonunda kullanılmasıyla da oldukça fonksiyonel!



Towdoo Bakışı...

Gençliğin enerji, vizyon ve gücüne sonuna kadar inanıyor, koleksiyonlarımızda üniversite öğrencilerinin tasarımlarına yer vererek, ürünlerimizden elde ettiğimiz gelirle burs imkanı sağlıyoruz.

Ürünlerimiz bu bakış açısıyla ortaya çıkarken, ürünün bu yolculuğunun farkında olan ve bunları gerçekten keyifle, severek kullanacak kişilerle bir araya gelmesinden büyük mutluluk duyuyoruz.

Şık ve özel ambalajlarıyla iyi bir hediye alternatifi de olan Towdoo ürünleri towdoo.com'da ve özel satış noktalarında!

Bu yaz mutlaka bir yerlerde buluşalım.



mytowdoo
www.towdoo.com

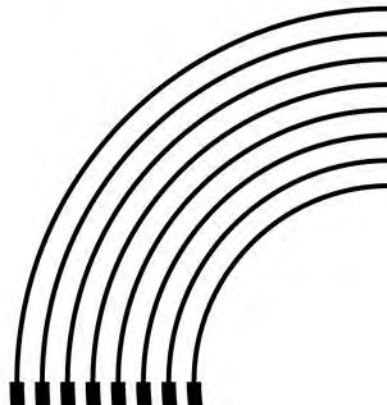


2019 Plaj Güzeli



Ruhunu Sarmasına İzin Ver

mytowdoo
www.towdoo.com





Mia Boutique



 miaboutique.gokturk

 0531 661 45 96

Adres: Göktürk Merkez Mh. Nazlı Sk. Country Life
Site No: 1N/1 Eyüpsultan / İstanbul

— Açıldık! —



Merhaba sevgili Göktürk Dergisi okurları, ben Yağmur Sedefoğlu. Yeditepe Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümünde okuyorum.

Kurumsal iş hayatına başlamadan önce en büyük tutkularımdan biri olan moda ile ilgili bir şeyler yapmak istedim.

En büyük destekçim annem Zerrin Sedefoğlu'dur. Artık anne kız olmanın dışında iş ortağı da olduk. Beni tanıyanlar bilir ben bir şey yapmak isteyince, onu bir an önce gerçekleştirmek isterim. Bu yüzden butiğim için de çok hızlı karar verdim ve çok hızlı hareket ettim.



6 Nisan'da açılışını gerçekleştirdiğimiz butiğimize herkesi bekliyoruz. Herkes aradığını Mia Boutique'de bulacak. Çünkü tüm ürünlerle bizzat kendim ilgileniyorum ve kendim seçiyorum. En trend ürünler, en şık kombinler Mia Boutique'de.



Ebru
Doğdu

“Doğru Danışman Doğru Okul demektir”

20 yıldır yabancı dil eğitim sektöründe İngilizce Öğretmenliği ve Eğitim danışmanlığı yapan Ebru Doğdu ile Londra’da bir söyleşi yaptık.

Ebru hanım bize öncelikle kendi eğitiminizden ve Londra’ya gitme kararınızdan biraz bahseder misiniz?
Orta Okul ve Lise yıllarımı yurtdışında okudum ve bu yüzden de aslında kendi deneyimlerimi de öğrencilerime aktarabiliyorum. Üniversite Türkiye 9 Eylül Üniversitesi Amerikan Dili ve Edebiyatı ve Yüksek Lisansımı da İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladım.

İngilizce eğitimi neden Türkiye’de istediğimiz seviyeye getiremiyoruz?

Bunun hem kültürel hem akademik sebepleri olduğunu düşünüyorum. Kültürel olarak komplekslerimiz var. En iyi grameri öğrenene, en iyi aksanı konuşana kadar harekete geçmek istemiyoruz. Halbuki emin olun bir İtalyan’dan bir Koreli’den çok daha anlaşılır bir aksan ile konuşuyoruz biz. Ama hedef iletişim olmadığı zaman yani hedef rezil olmak ve dört dörtlük bir gramer ile konuşmak ise o zaman işte süreç sekteye uğruyor. Akademik olarak da real life English yani gerçek yaşam İngilizcesi öğretilmiyor. Hayat başarısı simple present tense’i iyi bilmenizden geçmez, hayat başarısı kolejlerin her hafta son derece basit test usulü quizlerden 100 almanız ile ilgilenmez. Okullardaki İngilizce fazla akademik ve çocuklar bunu gerçek yaşama uyarlayamıyorlar. Bu onların hatası değil şüphesiz. Tüm bu

söylediklerim yetişkinler için de geçerli. Hatta onların iyi konuşamama kaygısı daha bile fazla. Aslında rahat olmak ve kendimize güvenmek ve iletişimi hedeflemek işleri kolaylaştırabilir.

Anlıyorum ama Konuşamıyorum dememizin sebebi nedir?

Ömrüm bu cümleyi duyarak geçti. Havuzun kenarında oturup ben yüzmeyi biliyorum demek ile aynı şeydir bu. Havuza girmezseniz yüzemezsiniz. Aslında yurtdışında bir okul da havuz gibidir giderseniz kendinizi suyun içinde bulur ve mecburen yüzersiniz boğulmamak için. Türkiye’de mecbur kalamıyoruz konuşmaya dolayısıyla konuşma becerisi değil sadece ve sadece yazma ve dinleme becerisi gelişiyor. Bir de kişisel özellikler daha önce de belirttiğim gibi çok önemli. Eğer çekingenseniz anlasanız da konuşmazsınız.

Psikolojinin ve özel danışmanlığın önemi?

Kendimden örnek verirsem eğer benim bir eğitim danışmanım olsaydı şu anda bulunduğum yerlerden çok daha başka yerlerde olabilirdim. Bizler kendi yolumuzu kendimiz bulduk, becerilerimizi kendimiz keşfettik, hayatta en önemli şeyin sevdiğin işi yapmak olduğunu kendimiz deneme yanılma yoluyla bulduk. Ama herkes bunu vaktinde yapamadı bazılarımız için çok geçti. Ben şanslıyım yolumu hızlıca keşfedip buldum. Anne ve Babalar çocuklarının herşeyini beğenmek üzerine programlanmışlardır, onlara göre evlatlarının yaptığı herşey güzeldir. Ama bir öğretmen bir eğitimci size en şeffaf bilgiyi hiçbir etki altında kalmadan verir. 3 haftalık bir yaz okulu eğitim programında bile öğrencinin yapısına göre karar verilmelidir. Siz çok hareketli ve partileme çok seven bir çocuğu yaz okuluna Miami’ye gönderirseniz emin olun sadece çok eğlenip gelecektir. Bu yüzden özel danışmanınız öğrencisi ile vakit geçirir bir ilişki geliştirir ve en objektif ve doğru kararı bence o verir. Böylece en doğru eğitim ve iş bulma süreci hızlanır.

Son olarak anne babalara ne tavsiye edersiniz?

Birey yetiştirmelerini. Çocuklarına sorumluluk vermelerini, onalrı konfor alanlarından uzaklaştırıp farklı ülkelere göndermelerini ve buna en geç 12 yaşında başlamalarını tavsiye edebilirim.

2-3 haftalık yaz okulu yeterli olacak mıdır?

2-3 haftalık bir yaz okulu çocuğunuzun hayatını tamamen değiştirebilecek bir süreçtir. İngilizce eğitimi açısından ciddi bir kırılma noktası yaşabilir özellikle konuşma açısından. Psikolojik olarak da kendi başına sorumluluklarını alan birey olma yolunda da çok ciddi bir adım atmıştır ve eve döndüğünde çok şaşırabilirsiniz.

Sadece Londra ile mi çalışıyorsunuz?

Hayır. Ben sadece Londra ile yada sadece okul öğrencileri ile değil, yetişkinler ile de çalışıyorum, onların dil eğitim süreçlerini de takip ediyorum. İsviçre, Amerika, Canada, Avustralya ve İngiltere’de temsilciliklerini aldığım okullarım var. Klasik yaz okulu ya da sadece dil okulu değil bunlar. Mesela İsviçredeki HİF 225 yıllık çok köklü bir okul. Ben öğrencilerin gerçek bir okul kampüsünde yaz okulu görmesinden yanayım klasik bir dil okulunda değil. Yetişkinler içinde yine elimden geldiğince klasik olmayan iyi programlar seçiyorum ki verim alabilsinler. Mesela bu yıl Manhattan da bir okula götürüyorum 18 yaş üstü. Öğrencilerim geldiğime New York’da onları ben karşılayacağım evlerine ve okullarına yerleştirip 1 hafta sonra döneceğim. Her zaman söylerim Doğru Danışman Doğru Okul demektir. Güvendiğiniz bir danışman ile çalışmak Anne ve Babanın yükünü çok hafifletir. Bu bir yetişkin için de geçerlidir. Mesleğime 21 yılımı verdim ve işimi hep aşk ile yaptım her bir danışmanım benim için çok kıymetlidir ve bu yüzden çok bireysel ve özel bir danışmanlık veriyorum her yaş grubuna.



United Foreign
Education Consultancy

Ebru Doğdu



+44 07541 464191



+90 532 618 3641



ufedlondon@gmail.com



Cityharbour, 11 Selsdon Way,
London E14 9GL

20 yıllık İngilizce Öğretmenliği deneyimini **United Foreign Education Consultancy** şirketini kurarak İngiltere'ye taşıyan Ebru Doğdu İngiltere, İsviçre ve Amerika'da anlaşmış olduğu okullara, Türkiye'den öğrenci götürmektedir.

Yüksek Lisansını Psikoloji alanında yapmış olan Doğdu için öğrencilerin hem akademik hem psikolojik durumları önem taşıdığından, öğrencilerine birebir ve özel danışmanlık vermekte ve yurtdışı deneyimlerini en doğru okullarda en keyifli şekilde geçirmelerini sağlamak için, tüm süreç boyunca öğrencileri ile birlikte olmaktadır.

Kendisi de yurtdışında okumuş olan Doğdu kendi deneyimleri ile de öğrencilerinin yolunu aydınlatmakta onlara en doğru yolu seçmelerinde rehberlik etmektedir.

Ebru Doğdu tarafından 2018 yılında Londra'da kurulmuş olan UFEducation Consultancy, her yaş grubuna uygun yatılı okullar ve yaz okulu programları ile, öğrenci ve velilerine birebir hizmet vermektedir.



Değerli Göktürk Dergisi Okuyucuları, Amerikan Kültür Okul Öncesi Eğitim Kurumları olarak Göktürk'te dördüncü eğitim öğretim yılımızı geride bıraktık. Beşinci eğitim öğretim yılı ve yaz okulu için kayıtlarımız devam ediyor. Dört yıldır yol arkadaşlığı ve çocuklarımızın geleceği için iş birliği yaptığımız herkese çok teşekkür ederim. Türkiye'nin En Büyük okullarından biri olan Amerikan Kültür ailesi, AKD Kids Ana Okulları olarak çocuk güvenliği maksimum düzeyde gözetilerek hazırlanan binalarda, özel yöntemler uygulayarak Avrupa Dil Portfolyosuna göre İngilizce öğretiyoruz. Bunun yanında çocukların kişisel gelişimlerini destekleyen çok sayıda ve farklı ders ve aktiviteler sunuyoruz. Okullarımız, uygulanan yüksek kalite standartları sayesinde; Avrupa Birliği Kalite Ödülünü üç yıl üst üste, Tüketici Kalite Ödüllerini almaya hak kazanmış ilk ve tek okul öncesi eğitim kurumlarıdır. Yine Tokyoda yapılan 4. Dünya Kalite Zirvesinde ülkemizde Türkiye'yi temsil eden Amerikan Kültür Eğitim Kurumları Dünya'nın En Kaliteli Eğitim Kurumu seçilmiştir. Ödülümüz Japon Dış İşleri Bakanlığı yetkilileri tarafından tarafımıza törenle takdim edilmiştir.

Okulumuzda çok farklı milliyetten ve inançta çocuklar bulunur. Geleceğin başarılı çocuklarının yetiştirilmesinde pay sahibi olmak adına çıktığımız eğitim yolunda, çocuklarımız ve aileleriyle işbirliği içinde, çağdaş eğitim sistemi ışığında; aile içerisinde başlayan gelişim ve eğitimin aile sonrasındaki bölümünde çocuklarımızın sevgiyle, özenle, yaşayarak ve yaşatarak hayatı öğrenmelerini, yeni deneyimler kazanmaları için sıcak, güvenli ve temiz bir eğitim sunmak temel prensibimizdir.



ASIYE KOCADEMİR
KURUCU

Araştıran, sorgulayan, kendine güvenen, sosyalleşebilen, ülkesini milletini seven, yaşının gerektirdiği bilgi ve beceriye sahip, pozitif enerjiyle ve ekip ruhuyla çalışan, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen, zihinsel ve bedenen sağlıklı, mutlu çocuklar yetiştirmek için varız. Amacımız çocuklarımıza doğrudan bir şeyi öğretmekten ziyade oyunlar oynayarak ve araştırmalar yaparak çevrelerini ve kendi yeteneklerini keşfetmelerini sağlamaktır.

Amerikan Kültür® okul öncesi eğitim kurumları çocuklarına Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti tarafından onaylanmış ve bütün Avrupa'da uygulanmakta olan bir dil eğitim modeli ile hizmet verir. Bu program European Language Portfolio (Avrupa Dil Portfolyosu ya da Avrupa Dil Pasaportu) olarak adlandırılmaktadır. Avrupa ülkelerindeki yabancı dil öğretim uygulamaları ülkemizde de benimsenmiştir. Avrupa ülkelerinde yabancı dil eğitimi, Avrupa Konseyi Modern Diller Bölümüne belirlenen eğitim politikalarına göre yapılmaktadır. Avrupa'da ortak bir yabancı dil öğretim programı ve yabancı dil öğretiminde ortak bir standart, ortak ölçütler ve buna dayalı bir araç geliştirmeyi amaçlayan Avrupa Konseyi Modern Diller Bölümü, Avrupa Dilleri Öğretimi Ortak Çerçeve Programı (The Common European Framework of Reference for Languages)'ni oluşturmuştur. Bugün tüm Avrupa ülkelerinde yabancı dil eğitimi bu çerçeve programa dayalı olarak gerçekleştirilmektedir.

Çocuklarımız gelecek de hayat boyu eğitimini alacakları bir programın onaylı bir portfolyosundan daha okul öncesi çağda başlayarak yararlanacaklardır. AKD Kids® Anaokulları ülkemizde Avrupa Dil Portfolyosu kullanan ilk ve tek okul öncesi eğitim kurumudur.

Çocuklarımıza talebe

göre Fransızca ve diğer dillerin eğitimi de verilmektedir. Geçmiş yıllarda Çince, Fransızca, İtalyanca da verilmiştir. Eğitim programımız çeşitli atölye çalışmaları, öğrenci ve veli kulüpleri, sosyal çalışma etüt programı ve oyun grubu gibi çok çeşitli içeriklerle de zenginleştirilir. Velilerimizden gelen yapıcı öneri talep ve işbirliği değerlendirilir.

Okulumuzda çocuklarımızın yeteneklerine göre piyano, müzik, bale, dans, satranç, drama ve yüzme vb. çok sayıda eğitimler verilir. Bu yıl ilk defa eğitimci bir mühendisimizin sunumu ile Kodlama eğitimi de gerçekleştirdik. Önümüzdeki dönemde de dolu bir programla devam edeceğiz.

ORGANİK GIDA VE HİJYEN

Ülkemizdeki tek doğal mutfağa sahip anaokulu zinciri AKD Kids Anaokullarıdır. Tüm gıdalarımızda, HACCP belgesi sahibi, ülkemizin tanınan markalarının kaliteli gıda marketlerinde satılmakta olan en üst kalite ve doğala en yakın ürünlerini kullanmaktayız. Anaokullarımız yukarıdaki hususlarla ilgili düzenli olarak denetlenmektedir. AKD Kids Okul Öncesi Eğitim Kurumları'nda en önemli dikkat edilen konu temizlik ve temizlik kontrolüdür.



Tüm kuruluşlarımız bu konu ile ilgili üç yıl üst üste Tüketici Akademisi tarafından kalitesine en çok güvenilen marka seçilmiş ve Avrupa Birliği Kalite Ödülünü almaya hak kazanmıştır.

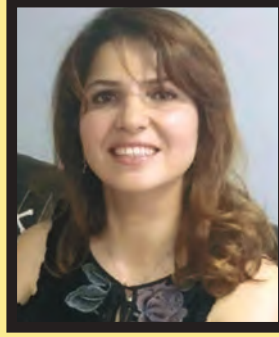
Okulumuzda sınıflarımız yaş gruplarına göre ayrılmış olup, her çocuk yaş grubuna uygun sınıfta eğitim almaktadır. Bunun dışında toplu etkinliklerimizde



çocuklarımız bir araya gelerek diğer yaş gruplarındaki arkadaşlarıyla beraber olma fırsatına sahip olurlar.

MONTESSORI EĞİTİMİ

Çocuğun bireysel becerilerine ve ilgi alanlarına, bireysel öğrenme hızına ve karakter özelliklerine uygun bir pedagojidir. Okulumuzda eğitim programımızın içeriğinde montessori eğitim programına da yer verilmektedir.



ve servis güzergâhlarına en uygun olabilecek zaman dilimleri ayarlanarak, öğretmenlerimiz eşliğinde çocuklarımız servislerle evlerinden alınır ve yine aynı özenle belirtilen zaman dilimlerinde evlerine bırakılır.

Yeni kayıt dönemimizde erken kayıt fırsatını

değerlendirmek isteyen velilerimize özel % 50 lere varan indirimimiz bulunmaktadır. Çocuklarımızın gelişimini destekleyen Bale, Drama, Yoga, Satranç, Piyano, Müzik, Sanat Dersleri, Zumba Kids Kodlama gibi dersleri de tüm öğrencilerimize alanında uzman eğitimcilerimiz tarafından vermektiz.

Sizleri okulumuzda ağırlamaktan mutluluk duyarız. Annelerimizin anneler gününü kutlarız. Bir annenin en büyük mutluluğu çocuğunu da mutlu görmektir. Geleceğin mutlu çocuklarını birlikte büyütelim. Sevgiyle,



EĞİTİM TAKVİMİ

2019 -2020 yılı eğitim programımız 01 Eylül 2019 – 30 Haziran 2020 tarihleri arasında hizmet verecektir. Çalışan velilerimiz için dönem arası tatilde de okulumuzda eğitim devam edecektir. Yaz dönemi için, Yaz okulu programımız 2-3-4 haftalık periodlarda açılacaktır. Yaz okulu kayıtlarımız da başladı.

Okulumuz 07:00 – 19:00 saatleri arasında açık bulunmaktadır. Eğitim programımız 09:00 – 16:00 arasında gerçekleşmektedir. Tam gün saatlerimiz 09:00 - 16:00, Yarım gün 08:00 – 12:30 veya 12:30 -16:30 saatleri arasındadır.

YEMEK DÜZENİ

Gelişim dönemlerinde olan çocuklarımızın dengeli ve düzenli beslenmelerinin ne kadar önemli olduğunu dikkate alarak onlar için özel yemek menüleri hazırlamaktayız. Bu menülerimiz kayıt sırasında siz velilerimize vermiş olduğumuz eğitim bültenlerinde aylık olarak yer almaktadır. Ailelerin çocuklarının beslenmeleriyle ilgili bize vermiş olduğu bilgilere özenle dikkat ediyor, çocuklarımızın besinlerini bu doğrultuda düzenliyoruz. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmesi, farklı besinlerle tanışması, yeme disiplini oluşturması bizim için büyük önem taşımaktadır. Okulumuzda sabah kahvaltısı, öğlen yemeği ve ikindi öğünü verilir ve tamamı okulumuzun tam teşekküllü mutfağında bir ev mutfağı hassasiyeti ile aşçımız tarafından hazırlanır. Alışverişler okulumuz tarafından yapılır. Okulumuzda hiçbir şekilde hazır gıda bulunmamaktadır.

ULAŞIM –SERVİS

Okul servisi okulumuzun denetimi altında hizmet vermektedir. Velilerimize

GÖKTÜRK AMERİKAN KÜLTÜR® KIDS ANAOKULU

Türkiye'nin En Yaygın Anaokulu Zinciri

YAZ KURSU

- ◆ Avrupa Dil Portfolyosu
- ◆ Çift Anadilli, 2 Öğretmenli Sınıf Eğitimi*
- ◆ Organik Gıdalar, En Üstün Hijyen Kontrolü

*2511 sayılı Tebliğler Dergisinin 32 nolu Talim Terbiye Kurulu kararına göre uygulanmaktadır.

KAYITLARIMIZ BAŞLAMIŞTIR..!

ERKEN KAYIT İNDİRİMLERİNDEN FAYDALANIN ..!

"İngilizce benim ikinci anadilim"

gokturk@akdkids.com
0 212 322 6000

Çamlık Caddesi Menekşe Sk. No:16 Göktürk / EYÜP



HER ÇOCUK ÖZELDİR

Ülkemizde okula başlama resmi yaşı 36 aydır. Özellikle büyük şehirlerde, çalışan ebeveynler çocukları için okula başlama zamanını kreş, oyun grubu gibi adlar altında daha da aşağı inmeye başladığı gözlemlenmiştir.

Yaşam şartları gereği destek ve eğitim almaya erken dönemde başlayan çocuklarda özbakım becerilerinin gelişmiş olması beklenir. Mutlaka benzer destekleri almayan yaşutlarına göre öndelerdir fakat benim görüşüme göre bu durum beraberinde farklı bir destek zorunluluğunu da getirir.

Uzun yıllardır okul sonrası destek,merkezi sınav hazırlığı ve eğitim koçluğu konularında birlikte çalıştığım 7 -17 yaş aralığı öğrencilerimden edindiğim gözlemlerimin sonucu şu;erken yaşta başlanılan destekle büyüyen çocuklarda okul dönemine gelindiğinde akademik desteğe ihtiyaç duyma oranı da yükseliyor. Şu an okul çağında olan özellikle belirli bir sosyo ekonomik düzeyin üzerinde olan ailelerin çocukları eğitim hayatına erken yaşta başladı ve akademik süreçte desteklerle ileriliyor. Bu durum olumsuz bir şey mi? Kesinlikle değil ,sadece yapılacak olan desteğin türü ve çocuğa uygunluğu çok önemli.

Bu ay, çocuklarımız için okul dışarısında ihtiyaç duyulan akademik destek alternatiflerinden özellikle bireysel destek alternatifinden bahsetmek

istedim. Bu konuyla ilgili büyük bir bilgi karmaşası ve kötüye kullanım söz konusu.

Tekrar ve pekiştirme öğrenmenin olmazsa olmazıdır. Özellikle sınıf içi derslerde sınıf mevcudu,dikkat,motivasyon, çevre koşulları gibi birçok faktör öğrenmenin eksiksiz olmasını engelliyor olabilir. Bu durumda da öğrencinin ek bir çalışma yapmasına ihtiyaç duyulur. Tabiki bu çalışmanın ilki basamağı kendi kendisine ve aile desteği olarak çalışması, ödev yapmasıdır. Fakat en başta belirttiğimiz gibi özellikle büyük şehirlerde çalışan ailelerde ya da vakti olsa bile eğitim düzeyi belirli bir seviyenin altında olan ebeveynlerde çocuğa destek olmak bir yana tek başına yaptığının kontrolü bile gerçekleşir durumda değildir

Bu durumda mutlaka okul harici takviyelere ihtiyaç duyulur. Ülkemizde artık bu takviyeleri müzik, dans vb diğer alanlarla ilgili kurslar şeklinde görebilsekte akademik derslerin takviyesinde bu olanaklı değil.

Okul dersleri ve sınav hazırlık süreçleriyle birlikte öğrenmenin pekiştirilmesinde de en ideal destek özel ders takviyesidir. Nitelikli yapılan birebir özel derslerden alınan akademik verim ve öğrenci motivasyonuna olumlu etkisi tartışılmazdır.

Özel dersin tarihçesine baktığımızda neredeyse M.ö yi görürüz. Antik Yunan'da Filozoflar, halkı aydınlatma çabalarına bireylere verdikleri ahlak, siyaset, bilim alanındaki derslerle başlamışlardır. Sonrasında

kurulan akademilerde de bireysel öğrenmeye önem verilmiştir. Ülkemizde ve dünya da da özel ders uzun yıllardır kullanılan bir öğretme tekniğidir. Fakat bir süre öncesine kadar ihtiyaç duyulduğu anda başvurulmuş ve geçici kısa süreli bir çözüm olarak görülüyordu.

Şimdi ise özel dersi sistemli hale getiren ve öğrencinin sadece evde özel ders almasını değil bütünsel olarak takibini içeren bir şekilde dönüştürmeye başladı.

Öncelikle aileyi ve öğrenciyi tanıyıp ,öğrencinin ihtiyacını en iyi şekilde belirleme ve bir yol haritası çizme yeni özel ders modelinin içeriğini oluşturuyor. Bu destek modelinde öğrencinin eksiklerini belirleyerek, ihtiyaç duyduğu dozda desteklemek idealdir

En önemli unsurlardan biri de donanımlı ve öğrenciyi motive edebilecek eğitimci öğrencinin eşleşmiş olmasıdır.Sonrasındaki süreçte takip ,ölçme değerlendirme veriler ile psikolojik destek sürecini de eklediğimizde başarı kaçınılmazdır.

Özel ders desteğini anlattığım bu basamaklarda eğitim uzmanları yönlendirmesiyle daha güvenilir hem akademik hem psikolojik süreçleri destekleyen hale getirmek başarı oranının arttırmıştır.

Her çocuk özeldir ve özelliğinin ölçütü ders başarısı olmamalıdır.Akademik başarı hayat yolunda sadece bir araçtır, biz eğitimcilerin hedefi beden ve ruh sağlığı ile tamamlanmış bir akademik başarıya destek olmaktır.



kişisel gelişim kursu

“Burada..
ÖZNE
Sensin

0212 322 23 26

www.ozne.com.tr

 [ozneogretim](https://www.instagram.com/ozneogretim)

TRAVMAYA DUYARLI OKULLAR

Koray Varol Akademi ve DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü

Türkiye’de eğitim konusu her zaman büyük önem taşıdı. Ben de yıllardan beri biriktirdiğim tecrübelerimi hep bu alanda kullanmayı arzuladım. Sonunda bu hayalim gerçekleşti, yolumuz matematik öğretmeni Koray Varol ile keşişti. Kurduğu Koray Varol Akademi de böyle bir teklifle gelince reddedemedim. Koray Varol Akademisinin bir model oluşturacağını ve gerek eğitim dünyasına gerek sağlık politikalarına yeni bir perspektif kazandıracığını umuyoruz.

Bu yaklaşıma literatürdeki adıyla **“Travmaya Duyarlı Okullar”** ya da **“koruyucu ve önleyici yaklaşım”** diyebiliriz.

Koray Varol Akademi’de yeni bir modelden, hatta bir paradigma değişikliğinden söz ediyorsunuz.

Aşağıda daha ayrıntılı üzerinde duracağımız eğitim alanında biriken literatür bize aynı zamanda eğitim, sağlık ve ruh sağlığı politikalarında çok ciddi değişikliklere gidilmesi gerektiğinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Koray Varol Akademi’deki deneyimin bize bir model oluşturacağını ve bir paradigma değişikliğini ateşleyeceğini ümit ediyoruz.

Aslında herhangi bir okulun taşıması gereken misyonu Koray Varol Akademi’de hedefliyoruz. Özetleyecek olursam bir okul en temelde aşağıdaki unsurları taşımalıdır:

- Okulda eğitimle uğraşan herkesin, öğrencilerin, ana-babaların, öğretmenlerin, uzmanların ve diğer çalışanların geçmişten taşıdıkları “olumsuz yaşam olayları ile ilgili” tüm yüklerden arınmalıdırlar.
- Öğrencilerin yetenekleri belirlenmeli ve geliştirilmelidir.
- Okulda Çözüm Odaklı bir iletişim kültürü oluşturulmalıdır.
- Okul öğrencilerine “yeni bilgi üretmeyi” öğretmelidir.

Bunlar bize göre bir okulun “asli görevidir” ama ne yazık ki okulların misyonu içinde yer



EMRE KONUK

Klinik Psikolog

almaz. Bu haliyle, aslında “koruyucu - önleyici hekimlikten” söz ediyoruz. Çünkü hastalık geldikten sonra çok pahalıdır.

Yetenekleri belirlemek ve geliştirmek niye bu kadar önemli?

Saniyorum bu noktada önce “yetenekten” ne anladığımızın altını çizmek gerekecek. Yeteneklerin genetik mirasla yakın ilişkisi olduğuna dair çok güçlü deliller var. Özellikle ikizlerle yapılan araştırmalar bunu gösteriyor. Yeteneği geliştirmekten anladığımız ise potansiyel olarak var olanı bulup üzerine beceri setlerini eklemeyi ve böylece yeteneği geliştirmeyi anlarız. Çocuk sahip olduğu yeteneklerle ilgili deneyim fırsatı bulduğunda, yani egzersiz yaptığında bu bağlar güçlenir ve adeta beyinde birer “anayol” oluştururlar. Bunlar çocuğun geliştirdiği yetenekleridir. Böylece ortaya çıkan sonuç aslında yeteneği bulmaktan çok güçlü yanlarımızı bulmaktır ve ondan sonra da bunun üzerine daha fazla neler ekleyebileceğimizi planlamaktır. Beyin yeni yetenekleri 3-15 yaş arasında geliştirebiliyor. Sonra artık mümkün olamıyor. Her yetenek bir grup meslekle yakından ilişkili. Erken yaşta yetenekleri belirlemek, çocuğumuzun ileride hangi mesleklere yatkınlığı olacağını bilmek anlamına geliyor. Bu da anne-babayı ve en önemlisi okula ilerideki mesleğine çocuğu hazırlama imkanı tanıyor.

Bir çocuğun bir mesleğe olan ilgisi o mesleğe yeteneği olabileceğine işaret eder mi?

İşaret edebilir, ama buna dayanarak kariyer planlaması yapamayız. İlgi başka, yetenek başkadır. Çocuklar TV'den ya da tanıdıklarından heves ettikleri meslekleri seçiyor olabilir.

Yetenekleri belirlememiz gerekir, neye ilgi duyduklarına da ayrıca bakabiliriz.

Bir çocuğun ilgisinin bir veya birkaç mesleğe yönelmiş olması bir ölçüde değerli ve kullanılabilir bir bilgidir. Mesela eğer bir çocuk TV'deki cingle'in sözlerini ve müziğini hızla öğreniyorsa, onun yaşındaki diğer çocuklar böyle birşeyi yapamıyorsa bu çocuğun "müzik yeteneği" ve belki de başka yeteneklerinin yaşlılarına göre daha ilerde olduğunu düşünebiliriz. Ancak çocukların ilgileri sadece yetenekleriyle de değil arkadaş, yaş grubu, içinde bulunduğu kültür ortamı ile de ilgilidir. Onun için yalnızca ilgiye bakarak bir mesleki öngöründe bulunmak yanıltıcı olabilir. Bu nedenle çocukların gerek zihinsel yeteneklerini, gerek sosyal yeteneklerini ölçen bir envanterle işe başlamak yerinde olur. Koray Varol Akademi bünyesinde yürüteceğimiz çalışma modelinde de bu şekilde çok yönlü bir değerlendirme yapmayı amaçlıyoruz.

Geçmişin yükünü azaltmaktan söz ediyorsunuz. Bir okulda öğrenciler, veliler, öğretmenler yani sayıları binleri bulan insanlar var. Bu nasıl başarılabilir ki?

Depremler gibi benzer felaketler içeren olaylar bizi makro düzeyde müdahale programları geliştirmeye yöneltti. Bunları gerek terapilerde gerek daha geniş gruplarla ve okullarda denedik, çalıştık ve verim aldığımızı gördük. Sadece biraz zaman alır ve iyi programlama gerektirir.

Bu konuda biriken literatür bizi buna itiyor. "Hastalandıktan sonra herşey çok pahalı", önemli olan sorunlar birikmeden ve yoğunlaşmadan müdahale edebilmek. Çocuk ve ergen büyüyüp aileden ayrılmadan önce yaşadığı "Olumsuz Yaşam Olayları", başka türlü dile getirecek olursak "travmatik süreçlerin" pek çok sağlık ve Psikolojik/Psikiyatrik soruna yol açtığına dair çok geniş bir literatür oluşmuş durumdadır. Bu nedenle pek çok aile bir terapistle başvurma zorunluluğu yaşar.

Çocuklarla ve ergenlerle teker teker uğraşmak yerine, okulda buluşan çocuklar, ebeveynler, öğretmenler ve uzmanlar birlikte bir program oluşturarak kısır döngülerin ve sorunların aşılması için çaba harcayabilirler. Koray Varol Akademi, yurtdışında yavaş yavaş bir gelenek haline alan "travmaya duyarlı okullar" girişimini DBE'nin desteğiyle Türkiye'de başlatma kararındadır.

Koray Varol Akademi'nin dayandığı temellerden bir tanesi "Çözüm Odaklı İletişim Kültürü" oluşturmak. Bu hedef hangi iletişim kültürünün yerini alacak?

Tabiki çok sıkıntısını çektiğimiz, her durumda ve her ortamda önümüzü tıkayan "Sorun Odaklı İletişim Kültürü'nden" söz ediyorum. İnsanlar ilişkilerinde tıkanır ve çare ararlar. Genelde başvurduğumuz yol yaşadığımız sorunun nedenlerini bulmaya çalışmaktır bu da bizi karşılıklı "suçlama-savunma kısır döngülerine" sokar. Buna "Sorun Odaklı İletişim Kültürü" diyoruz. Dolayısıyla hedefimiz suçlama savunma döngüsü yerine "Olumlu Döngüler" oluşturmak olacaktır. Bu model okuldaki daha önce sözüne ettiğimiz çocukları, ebeveynleri, eğitimcileri ve uzmanları tümüyle kapsayacaktır. Dikkat edilirse Koray Varol Akademi hem kişisel hem de ailecek bir "Gelişim Merkezi" olarak çalışacak.

Kafalar biraz karışabilir. Koray Varol Akademi gelişim merkezi mi yoksa asli görevi öğretmek olan bir okul mu?

Bir okul temelde öğretim merkezidir. Türkiye'deki eğitim anlayışı Cumhuriyet'in kuruluşundan beri hedef olarak batılılaşmayı temel almıştır. Bu eğitim sistemi bilgiyi hazır almak ve akılda tutup sınavlarda başarılı olmak biçiminde kurgulanmıştır. Koray Varol Akademi'de bu döngüyü kırmak hedeflenecek, yani sorgulamak, eleştirmek, yeni perspektifler geliştirmek, yaratmak ön plana çıkacak, yani batıdan esas alınması gereken şey olan bilgiyi üretmenin yolu açılacaktır. Bu anlayış ile yetişen çocuklar ise öğrenmenin yolunu öğreneceklerdir. Koray Varol Akademi'de amaç çocuklara bilgileri ezberletmek için değil, yeni bilgi üretmeyi öğretmektir.

Her çocuk **Maple**
büyümeyi hak eder!



Bear'de



MapleBear
Canadian School



İngilizce Eğitim

15'er kişilik özel sınıflarda
Kanada Eğitim Sistemi'yle
geleceğin eğitim fırsatını kaçırmayın.

0850 888 23 27 (BEAR)

www.maplebear.com.tr

Sınırlı
Kontenjan

**The best of Canadian education
for a global future.**

Maple Bear'in Türkiye'deki tek temsilcisi Maple Bear Eğitim Kurumları AŞ

ÇÖZÜM GÖKTÜRK®

Beyaz Kalem

öğrenme atölyesi

2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı

**AVANTAJLI
ERKEN KAYITLARIMIZ
BAŞLADI**

sınırlı kontejan



Üniversite Çözümle Gelecek

0212 322 69 86

0555 090 47 10 - 0555 035 47 10

“Üniversiteye Hazırlıkta Problem Yok, Çözüm Var”



2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı
**Avantajlı Erken
Kayıtlarımız Başladı**

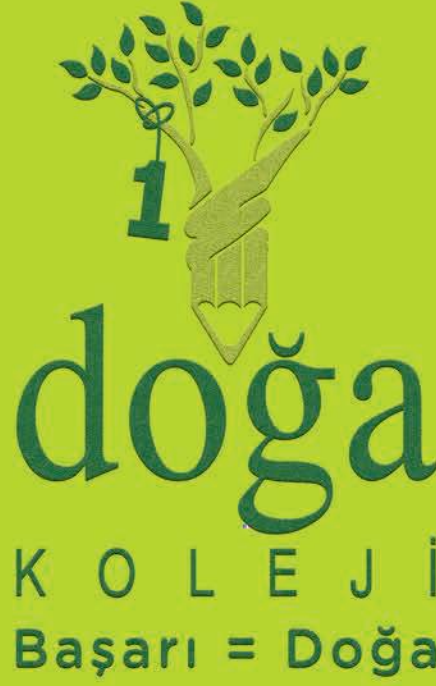
ÇÖZÜM GÖKTÜRK®

Göktürk Mah. Çeşmebaşı Cad. No:1
(Carrefoursa Karşısı)
www.cozumegitimkurumlari.com

0212 322 69 86
0555 090 47 10 - 0555 035 47 10

BÖLGEMİZDE EĞİTİMİN LİDERİ

**KEMERBURGAZ
DOĞA KOLEJİ**



**BAŞARIYLA GEÇEN
10. YILIMIZA
ÖZEL AVANTAJLAR**

İletişim: 0(212) 322 15 00 (Kemerburgaz Kampüsü)/ 0(212)322 76 18 (Anaokulu)
Adres: Mithatpaşa Mah.- Selanik Blv.- No:26/28- Kemerburgaz Doğa Bilim Okulu



kemerburgazdogakoleji



doğa

K O L E J İ
Başarı = Doğa

KEMERBURGAZ DOĞA INTERNATIONAL PRESCHOOL

KEMERBURGAZ DOĞA SUMMER SCHOOL / YAZ OKULU

- * Native Öğretmenlerden İngilizce Eğitimi
- * Swimming
- * Yoga&Dance
- * Songs&Drama
- * Montessori
- * Streching Fun
- * Ecology
- * Cinema
- * Music&Rhythm
- * Cooking&Painting



PROGRAMA KATILACAK YAŞ GRUPLARI (AGES)
2017 - 2016 - 2015 - 2014 - 2013

YAZ OKULU TARİHİ (SUMMER SCHOOL PERIOD)
17.06.2019 - 29.08.2019
(12.06.2019-16.06.2019 Bayram/Holiday)

YAZ OKULU ÜCRETİ (SUMMER SCHOOL FEE)
2 HAFTA (FOR 2 WEEKS): 900 TL (Nakit/Cash)
1000 TL (Credit Card)

İLETİŞİM:
0212 322 15 00
DAHİLİ 126





uçan balon



KEMERBURGAZ UÇAN BALON ANAOKULU

**Özel
Kemerburgaz
Uçan Balon
Anaokulu olarak
17 HAZİRAN
Pazartesi
günü itibariyle
yaz okulu
etkinliklerimize
başlıyoruz.**





Uzman eğitimciler gözetiminde çocukların ilgi ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hazırlanan yaz okulu programımız, zengin içeriği ile çocuklara dolu dolu geçirecekleri bir tatil imkanı sunuyor. Çocuğunuza unutamayacağı keyifli bir yaz tatili armağan ederken , sizler de gözünüz arkada kalmadan rahatça işlerinizle ilgilenebiliyorsunuz...

Programımızın amacı; çocuklarımızın sıcak arkadaşlık ortamı içerisinde bedensel, ruhsal, sosyal yönden gelişimlerini desteklerken, eğlenceli bir yaz tatili geçirmeleri için gerekli olan aktiviteleri sunmaktır.

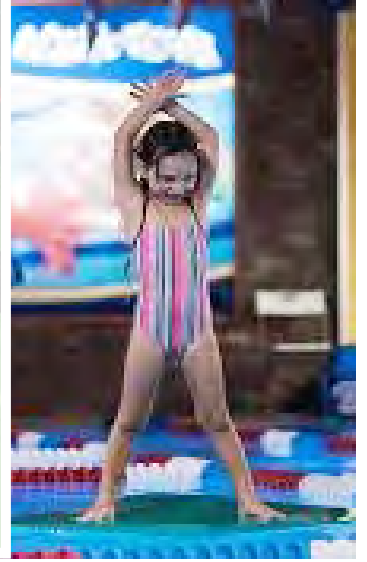
KEMERBURGAZ UÇAN BALON YAZ OKULU kapsamında yapılacak etkinlikler:

KİD'S GYM, MİNİ YOGA , AQUA TOTS YÜZME ETKİNLİĞİ, ART&CRAFT, MÜZİK, MİNİ SURVİVOR PARKUR OYUNLARI, DRAMA, KUKLA GÖSTERİLERİ , OKUMA SAATİ , EĞİTSEL GRUP OYUNLARI, SCAMPER (BEYİN FIRTINASI), YAŞAYAN DEĞERLER EĞİTİMİ , MUTFAK ETKİNLİKLERİ , SU OYUNLARI , BAHÇE OYUNLARI , GEZİLER , PİKNIKLER , SÜRPRİZ PARTİLER.ÇİFTLİK

■ Aqua-Tots'un Kapsamlı Yüzme Eğitimi :2-6 arası tüm gruplarımız programa katılabiliyor. Aquatots un profesyonel eğitimcileri ve ekipmanlarıyla birlikte ozonlama sistemiyle temizlenmiş havuzlarda alınan yüzme programı bitiminde öğrencilerimiz yüzme sertifikalarını alıyorlar.

Okul arkadaşlarıyla birlikte eğlenerek yüzme öğrenmenin keyfi Uçan Balon Anaokulunda..

■Çiftlik günü:Binicilik günü için Kemberburgaz da yer alan ALKUZU at çiftliğine gidiyoruz.Uzman eğitimciler eşliğinde atlara binip piknik yapıyoruz. eğlenceli aktiviteler, hayvanlar ve doğayla iç içe harika bir gün geçiriyoruz.

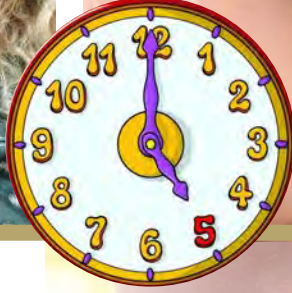


Haftada 5 gün

SABAH ERKEN UYANAN BEBEĞİNİZİN DAHA GEÇ UYANMASI İÇİN 10 YARARLI İPUCU



Lesli Maya



Bebeklerde en sık rastladığımız problemlerden biri de ERKEN UYANMA'dır. Erken uyanmadan kast ettiğimiz, bebeğinizin sabah saat 6.00'dan önce güne başlamasıdır. Eğer, sizin de bebeğiniz her gün güne çok erken saatte başlıyorsa, işte deneyebileceğiniz 10 yararlı ipucu:

■ Bebeğiniz için, geç olmayan bir yatma saati belirleyin. Günlük düzeninize göre, akşam 18:30-20.30 arasındaki bir yatma saati idealdir.

■ Beyaz gürültü veya müzik kullanın: Kuşlar, çöp kamyonları, trafik veya inşaat sesleri, kardeş gürültüleri gibi çeşitli iç ve dış seslerini baskılamak için etkilidir.

■ Bebeğinizi günün ilk uykusuna çok erken yatırmayın. En erken saat 8.00-8.30 gibi ilk uykuyu planlayın. Bebeğinizin çok yorulmadan buna alışabilmesi için kahvaltı, ilk uyku saatlerini her gün 15 dakika ileri alarak bunu sağlayabilirsiniz.

■ Gün içerisinde uzun uykular yapıyorsa (örneğin tek seferde 2 saat) gece uykusunu etkilememesi için bebeğinizi

uyandırmaktan çekinmeyin.

■ Bebeğiniz gün içerisinde yaşına uygun sürelerden az ya da çok ayakta kalıyor olabilir. Uyku sürelerini, bebeğinizin yaşını dikkate alarak düzenlemeniz önemlidir. Erken uyanma, bazı durumlarda 3 uykudan 2 uykuya geçmenin habercisi de olabilir.

■ Odayı karartın: Sabahın erken saatlerinde güneşin odaya sızmasını engellemek için odanın tam karanlık olduğuna emin olun. Karartma perdeleri ya da panjur buna yardımcı olabilir.

■ Düzen: Günlük düzen çok önemlidir. Günlük düzen; uyku sürelerini, beslenme, aktivite zamanlarını, rahatlatıcı ve

tahmin edilebilir yatma rutinini ve akşam yatma zamanını içerir. İyi bir günlük düzen, çocuğunuzun hem gün içerisinde aşırı yorgun düşmemesine, hem de iyi beslenmesine katkı sağlar.

■ Kış aylarında, sabaha karşı 4.00-5.00 civarı, bebeğinizin vücut ısısının düşmesiyle birlikte, bebeğiniz üşüyerek uyanabilir. Buna dikkat ederek, gerekli önlemleri alabilirsiniz.

■ Sabah uyandığında (sabah 06:00'dan önce) buna bir gece uyanması gibi tepki verin. Çocuğunuzun sabah 5:00'de yataktan çıkarmaya devam ederseniz, güne bu saatte başlamak onun için bir alışkanlığa dönüşebilir. Yatağının

yanında oturmak, kısık sesle, yumuşak dokunuşlar sunmak ona yardımcı olabilir.

■ Vücut saatlerini tekrar ayarlamaya çalışın: Temiz hava ve bol miktardaki güneş ışığı çocuğunuzun iç vücut saatini ayarlamaya yardımcı olur. Çocuğunuz her sabah aynı saatte sürekli uyanıyorsa, her zamanki uyanma saatinden yaklaşık 30 dakika önce onu biraz dürterek (tam uyandırmadan) o uyku döngüsünü atlatmaya çalışmayı deneyebilirsiniz.

Tüm bu önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz güne keyifli bir şekilde erken başlıyor ve uyandıktan birkaç saat içinde huzursuzlanmıyorsa, bu bebeğinizin ihtiyacı olan uykuyu aldığını gösteren işaretlerdendir, o zaman erkenci bir miniğinizin olduğunu kabullenmeniz gerekebilir.

TATLI UYKU SIRLARI

Telefon: 0537 764 1434
www.tatliuykusirlari.com
info@tatliuykusirlari.com
[tatliuykusirlari](https://www.instagram.com/tatliuykusirlari) 56



Tatlı Uyku Sırları
 Uyku Danışmanlığı

**İNGİLİZCE
KONUŞARAK
ÖĞRENİLİR**

SINIRLI KONTENJANDAN YARARLANMAK İÇİN

GEÇ KALMAYIN!

**“NATIVE” ÖĞRETMENLERİMİZ EŞLİĞİNDE
KONUŞMA GARANTİLİ İNGİLİZCE!**



KAYIT İÇİN: 0212 322 22 14 | 0505 123 42 33

Göktürk Merkez Mah. Göktürk Cad. No: 11/15 Kat: 3 Göktürk / İSTANBUL

GÖKTÜRK YENİ ESEN SİSTEMLERİ DİL OKULLARI

Ekranlarda haber merkezlerinde sağlık programları hazırlayıp sunduktan sonra kariyerime TORINO AKADEMİSİNDE beslenme üzerine 3 yıl çalışarak devam ettim. Hafifleme ve beslenme konularında çalışmalara devam ederken Kiriv Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü bitirdim.

Kişisel gelişim ve yaşam koçluğu konusunda pek çok değişik alanda çalışmalar yaptım. Her hafta Posta gazetesinde yazılarıma devam etmekteyim. "Kız Gurursu" ve "Asla Vazgeçme" adlı iki kitabım bulunmaktadır. Şu anda bilinçaltı kodlama, zayıflama, iştah kapama ve hafifleme konularında çalışmaya devam ediyorum.

Mel's Slim&Light isimli zayıflama ve detoks merkezlerini Ataşehir ve Mecidiyeköy de kurduktan sonra diyetisyen ve estetik uzmanlarından oluşan ekibimle bölgesel zayıflama, kilo verme, online beslenme, ahtapot zayıflama, Theta fit ve Theta healing konularında çalışmalarına devam ediyorum.

■ Metabolizmamızı hızlandırmak için neler yapmalıyız?

- Düzenli olarak uyuyun ve sabah erken uyanın.

Güne su 1 bardak su içerek başlayarak bedeninizi uyandırın ve gün içinde bol bol su için. Unutmayın beyin susuzlukla açlığı karıştırır!

Kahvaltısız güne başlamayın. Yumurtalı veya yulafli kahvaltılar sizin için hem doyurucu olur ve gün içinde daha az açlık hissetmenizi sağlar.

Hayatınıza hareketi ekleyin. Unutmayın insan vücudu hareket ettikçe daha sağlıklı!

Gün içinde şekersiz Türk kahvesi tüketin ki metabolizmanız hızlansın.

■ Diyet yaptığımızda sık yapılan hatalar nelerdir?

- Aç kalmak ve çok düşük kalorili diyetler yapmak

Kahvaltı yapmadan güne başlamak

Çok az su içmek

Tek tip beslenmek

Ekmek yemeyi kesmek

■ Sağlıklı beslenebilmek için sunacağınız en basit ve etkili öneriler nelerdir?

Günde mutlaka en az 2 litre su için.

Kahvaltısız güne başlamayın ve kahvaltınızda yumurtaya yer verin. Mevsiminde sebze ve meyve tüketin.

Zeytin yağı, zeytin, hindistan cevizi yağı, avokado, çiğ badem, çiğ fındık gibi yararlı yağları günlük beslenmenize ekleyin.

Ara öğün yapın.

Öğün atlamayın.

Lifli beslenin.

Paketli ürün tüketmeyin.

■ Ahtapot Zayıflama nedir? Nasıl Uygulanır?

- Ahtapot sistemi ünlülerin tercih ettiği hızlı sonuç veren bir sistemdir. Sorunlu bölgede oluşan doku bozukluğu, sarkma, selülit, mimik kırışıklıklarında etkilidir. Yüz, boyun, gıdı bölgesi, sırt, kol, göbek, basen ve bacak içlerinde dokuyu toparlayan bir sistemdir. Güçlü radyo frekans etkisi ile kollejeni artırır. 44 dereceye kadar sıcaklık verip vakumlayarak yağları parçalar vücuttan bol su tüketimi ile atılımını sağlar.

■ Ultra Ice Lipo ile Bölgesel Zayıflama nedir? Nasıl Uygulanır?

- En çok Hollywood ünlülerin yaptırdığı Ultra Ice Lipo yöntemi 4 etkili bir sistemdir. Kilo kaybı, bölgesel incelme, sıkılaşma, ödem ve toksin atmayı sağlar. Ağrısız, acısız, ameliyatsız olup zayıflamada hızlı sonuç veren bir sistemdir. Bölgedeki kalıplaşmış yağı vakumlayıp sıcak-soğuk şoklama yaparak vücudu sıkılaştırır aynı zamanda metabolizmayı hızlandırır ve bununla birlikte minimum 7 cm bölgesel incelmeyi sağlar.

■ Theta fit nedir?

- Zihin gevşek haldeyken uygulanan ve hipnoz içermeyen bir tekniktir. Amacı, geçmişte maruz kalınan duygu, düşünce ve davranışların yarattığı ve şimdiki yaşamını etkileyen ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel blokajları tespit etmektir. Kişinin izin verdiği ölçüde, bu blokajları çözmesine, dönüştürmesine ve böylece kişinin kendi kendisini iyileştirmesine yardım edilir.

Zihnimiz, beynimizi korumak adına, tüm rahatsız edici kayıtları bilinç altına



www.meltem.sarkislali.com.tr

Instagram: meltem.sarkislali

Instagram: melsslimlight

Facebook: melsslimlight

Mecidiyeköy şube :0533 660 39 93

Ataşehir şube: 0533 402 96 69

atar. Ve olayı unutmamamız için gerekli savunmasını geliştirir. Ancak çözülmeden bilinç altına atılan bu tip kayıtlar enerji alanımızda baskı yaratmaya devam ederler ve benzer deneyimlerle karşılaşıldığında tetiklenirler.

■ Theta fit hangi durumlarda uygulanabilir?

- Sebebini bilmediğiniz ağrılarınız, hastalıklarınız, iç acılarınız varsa, ilişki sorunlarınız, suçluluk, değersizlik, özgüven eksikliği, kırgınlık, kıskançlık gibi negatif duygular yaşıyorsanız korkularınız kaygularınız ve fobileriniz varsa depresyon, üzüntü, yaşama sevincinin kaybı gibi sorunlarınız varsa, takıntılarınız varsa, kurtulmak istediğiniz kötü alışkanlıklarınız vars, hedefinize ulaşmaktan sizi alıkoyan, anlam veremediğiniz eylemlerinizi ve motivasyon eksikliğiniz, olumsuz önyargılarınız varsa bu sistemde bu duygularınızı dönüştürebilirsiniz.

■ Theta fit seansları ile kilo probleminin nasıl çözüm buluyorsunuz?

- Aslında her zaman kilo almanızı sağlayan gıdalar değil çocuklukta anne ve babanın bilmeden söylediği sözlerdir. Seans yaptığım bir danışanımda bilinçaltından şöyle bir kalıp çıktı. Annesinin yemek yemek için sofraya her oturduğunda "çok yemek yemezsen güçlü olamazsın" dediğini ve şimdi büyüdüğünde kilolarını güçlü görünmek için kullandığını gördük.

Theta fit seansıyla kilo verilen süre içerisinde neşe sevinç çöşku ve motivasyonla bu kimlik değişimini gerçekleştiriyoruz. Bir daha kilo almayacak durumu kişinin zihninde yapılandırıyoruz. Theta fit seansından sonra takip ettiğimiz danışanlarımızın kendilerini iyi hissettiğini, iştahlarının kapandığını, tatlı ihtiyacı duymadıklarını gözlemledik.

MUCİZELERE DEĞİL JEUNESSE'E İNANIN!

Aynalara eskisi gibi bakmıyor, photosopsuz fotoğraf çektiremiyorsanız, Jeunesse Global ile tanışma vaktiniz çoktan gelmiş demektir. Daha genç, daha sağlıklı ve daha güzel görünmeniz için cilt bakımı ve takviye edici gıdalardan kilo yönetimine ihtiyaç duyduğunuz her şey Jeunesse Global genç görünüm sisteminde bir araya geliyor ve sadece genç görünmek değil, genç hissetmek isteyenleri de bu eşsiz yolculuğuna davet ediyor.

Başka hiçbir yerde bulamayacağınız özelliklerle donatılan ürün koleksiyonu, bilim insanları tarafından geliştirilen özel patentli teknolojisi ile cerrahisiz güzelliği mümkün kılıyor. Tertemiz, lekesez, ıslıl ıslıl bir cilt için geliştirilen Luminesce Cilt Bakım Serisi ürünleri birlikte kullanıldığında ince çizgilerin ve kırışıkların azalmasına, cildinizin canlılığını kazanmasına ve daha pürüzsüz bir görünüme kavuşmasına yardımcı oluyor.

Vücudu sadece dıştan değil içten de destekleyerek, içten dışa güzellik ve sağlık sunuyor. Saç ve



Deniz Eyvazoğlu

05542325949

eyvazoglu

denizeyvazoglu.jeunesseglobal.com

tırnakların gelişimini kuvvetlendiren, ciltteki kırışıkların azalmasına yardımcı olan, kolejen içeren Naara, bitki konsantreleri ve ekstratları içeren süper meyve karışımı Reserve, meyve ve sebze özlerinin benzersiz bir kombinasyonunu içeren Fıntı en gelişmiş gıda takviyeleridir.



Kilo yönetimi için basit gerçekçi sonuçları hedefleyen Zen Project 8 ürün serisi üç farklı aşamada formda kalmaya yardımcı olan güçlü bir program. Vücutta detoks, yağ kay-

bına hazırlamak, kilo vermek gibi görevler üstlenirken en iyi ve fit halinize ulaşmanızı sağlıyor.

Adeta sihir etkisi gösteren Instantly Ageless, yüzünüze uyguladıktan sonra, iki dakika gibi kısa bir süre içerisinde, gözaltı torbalarının,

yüzdeki ince çizgilerin, kırışıklıkların, gözeneklerin ve cilt tonu farklılıklarının görünümünün azalmasını destekler. Özel olarak tasarlanan bu mikro krem, yüze uygulandıktan sonra 6-9 saat arası kalıcılığını koruyor.

Saçların ve saç derisinin görünümünü canlandıran RVL, yine özel bir teknoloji ve bitkisel içeriklerin birleşimi ile sağlıklı ve dolgun görünen saçlara kavuşmanızı sağlarken, ünlü bir makyaj tasarımcısı tarafından tasarlanan NV fondöten kısa sürede makyajınızı tamamlamanıza yardımcı olup cildinizin onarımını da üstleniyor.

2009 yılında Amerika'da kurulan Jeunesse Global'ın Nobel ödüllü buluş içeren ürünü de dahil olmak üzere toplam 600'den fazla ödülü bulunurken, 154 ülkede de faaliyetlerini aralıksız sürdürüyor. Dünya çapındaki büyük sponsorlukların beraberinde Galatasaray Spor Kulübü'nün de resmi sponsoru olan Jeunesse, insanların hayatlarını değiştirmeye devam ediyor.



SİNEM
YİĞİT
UĞUR

Yaza Varissiz Bacaklarla Girmek Mümkün

Varis, bacaklardaki toplardamarların genişlemesi durumudur. Damardaki kapakçıkların yetmezliği, pıhtı ile tıkanıklık gibi nedenlerle toplardamar içinde basınç artmakta ve varisler oluşmaktadır. Toplumda 20-70 yaş arası grupta giderek yaygınlaşmaktadır.

Varis, kişinin hem yaşam tarzını olumsuz yönde etkilemekte hem de estetik açıdan rahatsız etmektedir. Genellikle, bacaklarda şişlik, ağrı, kramp, kaşıntı, dolgunluk hissi gibi huzursuz bacak semptomları ile karşımıza çıkmaktadır.

Hastalarımız bize başvurduğunda, öncelikle yaşam tarzı, ek hastalık varlığı, şikayetleri detaylı bir şekilde dinlenmekte ardından fizik muayene ile detaylı değerlendirilip Doppler ultrason tetkiki yapılarak kişinin damar haritası çıkartılmaktadır. Ardından kişiye en uygun tedavi yöntemi planlanmaktadır.

Varis tedavisi kişiye özel yapılması gereken bir tedavidir. Amaç, varisli damarın yok edilmesidir.

Günümüzde klasik ameliyat dışında kateter yardımcı yöntemler ile kesi yapılmadan, lokal anestezi ile başarıyla çok kısa sürede varis tedavisi yapılabilmektedir. Damar içine kateter yerleştirilerek, radyofrekans, lazer, yapıştırıcı (Glue) kullanılarak varisli damar yok edilmektedir. Hastalarımız aynı gün evine gitmekte ve ertesi gün işine rahatlıkla gidebilmektedir.

Kılcal varis tedavisinde en etkili yöntem skleroterapi, köpük skleroterapi tedavileridir. Tecrübeli damar cerrahisi uzmanı tarafından çok ince iğne uçları kullanılarak varisli damar içine kimyasal ajan enjekte edilerek damar yok edilmektedir. İşlem 5-10 dk gibi kısa seanslarla uygulanmakta ve anestezi gerektirmemektedir.

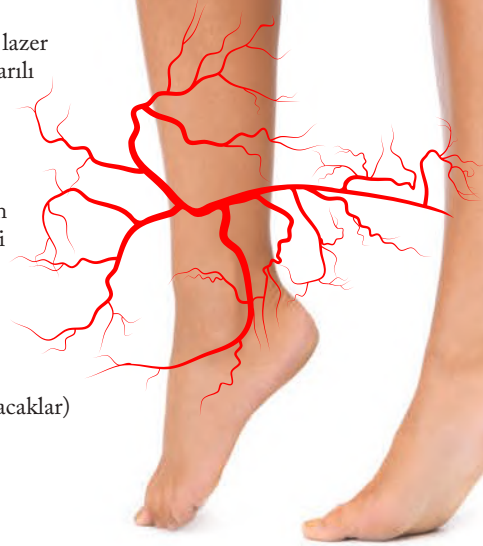
İşlem sonrası hastalarımız rahatlıkla günlük hayatına devam etmektedir.

Son yıllarda skleroterapi ve cilt üzerine lazer uygulamaları kombine edilerek çok başarılı sonuçlar alınmaktadır.

Varis tedavisi; kişiye özel uygulanan, öncesinde iyi bir kalp damar cerrahisi değerlendirmesi gereken bir tedavidir. Şikayetlerin başlangıç evresinde, Zaman kaybetmeden doktora başvurmak tedavi başarısını arttırmaktadır.

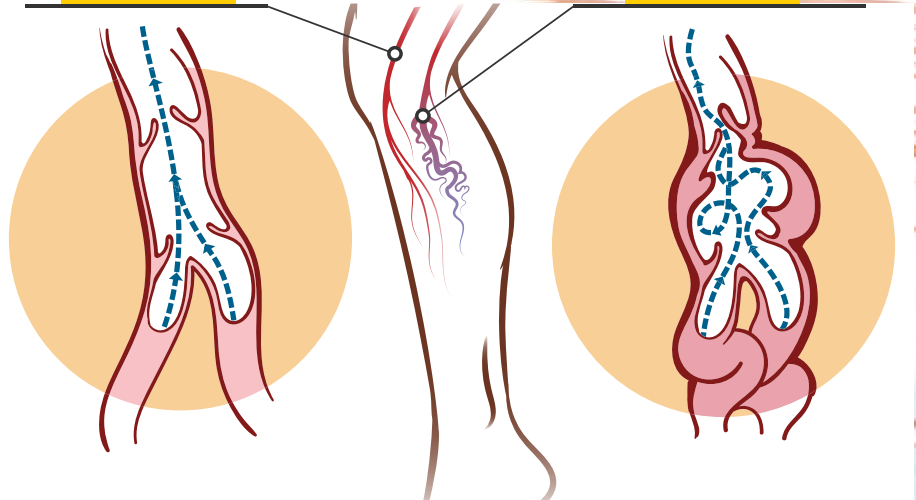
Kliniğimizde uygulanan tedaviler

- Damar hastalıkları
- Varis tedavisi
- Kılcal damar tedavisi(Yüz, gövde, bacaklar)
- Derin Ven trombozu
- Venöz ülser
- Diyabetik ayak tedavisi
- Lenfatik hastalıklar



normal damar

Varisli damar





Final Okulları'nda sürdürülmekte olan okul öncesi eğitim kaliteli eğitim ilkeleri çerçevesinde yapılandırılmaktadır.

Final Okulları'nda çocuklar planlanmış, sistematik, çocuk merkezli eğitim programları, zengin uyarıların olduğu eğitim ortamları ve bütün bunları sağlayacak uygun eğitim materyalleri sayesinde zengin bir öğrenme deneyimi elde ederler. Bilişsel, motor, sosyal – duygusal ve dil gelişimlerini tamamlayan ve kendilerine bakma becerileri kazanan çocuklar, sağlıklı evrensel değerlerle ilkokula hazır hale gelirler. Final Okulları'nda okul öncesi düzeyi yabancı dil eğitimi ise çocukların yaparak, yaşayarak öğrenmelerini sağlar ve uygulanan diğer programların kazanımlarına göre sarmal ve bütünleştirilmiş şekilde uygulanır. Yabancı dil eğitimi süreci, çocukların yaşamlarından örneklerle zenginleştirilir.

Final Okulları'nda eğitim ortamları, uygulanan programlara ve çocukların buldukları yaş gruplarına göre titizlikle hazırlanır. Çocuklarımızın eğitiminde onlara zarar verecek kalitesiz araç- gereçler kullanılmaz; tüm eğitim materyalleri, oyuncak ve oyun araçları, eğitimcilerimiz tarafından CE damgası taşıyan ürünler arasından titizlikle seçilir. Kitaplarımız da, eğitim programımız gibi uzman kadromuz tarafından hazırlanır.

Final Okulları'nda verilen eğitimin

her kademesinde, çocuklarımızın yaşadıkları topluma yabancılaşmadan bir dünya insanı olarak yetişmeleri için paylaşımcılık, işbirliği, özgürlük, mutluluk, dürüstlük, alçakgönüllülük, sevgi, barış, saygı, sorumluluk, sadelik, hoşgörü ve yardımseverlik gibi yaşayan evrensel ve kültürel değerlere önem verilir, bunlar eğitim programlarının uygun bölümlerine yerleştirilir

Final Anaokuluna kayıt yaptıran öğrencilerimizi neler bekliyor?

Çağdaş ve modern eğitim imkânlarının sağlandığı bir kurum

3 yaşından itibaren alanında uzman öğretmenler ile desteklenen İngilizce eğitimi

İlköğretime geçişini kolaylaştıracak ve adaptasyonunu hızlandıracak hazırlık çalışmaları

Uygulamalı aktiviteler ve projeler ile yaparak ve yaşayarak öğrenme fırsatı

Sağlıklı beslenme etkinlikleri

Eğlenceli ve öğretici geziler

Spor aktiviteleri

Bilgisayar ve akıllı tahta destekli ders ve aktiviteler

Atölye sanatları (seramik, resim, yoğurma, pişirme, kesme, yapıştırma çalışmaları)

FINAL ANAOKULU



Göktürk Mah. Çamlık
Cad. İhlamur Sk. No:17
Eyüpsultan/İstanbul

0212 322 81 67

SOSYAL FOBİ

■ Sosyal Fobi nedir?

Sosyal fobi kişinin kendisine bakılacağı, yargılanacağı kaygısı ile günlük sosyal ortamlardan abartılı korkması, yoğun kaygı duymasındır. Bunun sonucunda sosyal yaşam, eğitim, iş ve aile yaşantısında belirgin sıkıntılar yaşanır.

Sosyal anksiyete olarak da bilinen bu bozukluk en sık görülen anksiyete bozukluğu olup, on kişide birden daha fazla görülür.

■ Belirtileri nelerdir?

Sosyal fobisi olan kişiler küçük düşme korkusu ile kalabalık yerlerde yemek yiyemez, imza atamaz, umumi tuvaletleri kullanamazlar. Yeni kişilerle tanışmak, arkadaşlık kurmak ve sürdürmek son derece zordur, öyle ki bazıları için “günaydın” demek, sınıfta bir soruya cevap vermek karın ağrılarına neden olur. Göz kontağı kurmakta zorlanırlar. İş yaşantısında toplantıya katılmak, sunum yapmak ya da müdürü ile önemsiz bir şey konuşmak bile azap vericidir.

Bu kişiler olağan durumlar için haftalar öncesinden kaygılanmaya başlarlar ve kaçınabilmek için de ellerinden geleni yaparlar. Zorlandıklarında ise bu stresi yönetemez ve panik atak geçirebilirler.

Korkulan duruma karşı karşıya gelindiğinde en sık (%50) yüz kızarması görülür. Terleme, çarpıntı, sesinin titremesi, kekeleme, beyninin boşalması ortaya çıkabilir. Sosyal fobide sıkıntı yaratan durumlar kişiden kişiye değişebilir. En sık görülen tipi “sahne fobisi” olarak bilinir ve topluluk önünde konuşma, dans etme ya da spor yapma durumunda ortaya çıkar.

■ Sosyal Fobi neden olur?

Evrimsel olarak bebekte yaşamın 8-18. aylarında ortaya çıkan ve normalde giderek azalan “yabancı anksiyetesi”nin bu kişilerde devam etmekte olduğu düşünülmektedir.

Genetik olarak bu kişilerin ailelerinde sosyal fobi ve anksiyete bozuklukları sıktır. Aşırı koruyucu, otoriter aileler de çocuklarını normalde karşı karşıya kalınarak öğrenilen sosyal durumlardan uzak tutarak korkmayı öğrenmesine yol açabilir.

■ Sosyal Fobi utangaçlık mıdır?

Değildir! Bir topluluğa girildiğinde utangaç birey bir süre sonra rahatlayabilir ve birileri kendisine sıcaklık gösterdiğinde, önce rahatsızlık hissetse de memnun olur. Sosyal fobide ise bu tolere edilemez bir anksiyete nedenidir.

■ Ne yapılabilir?

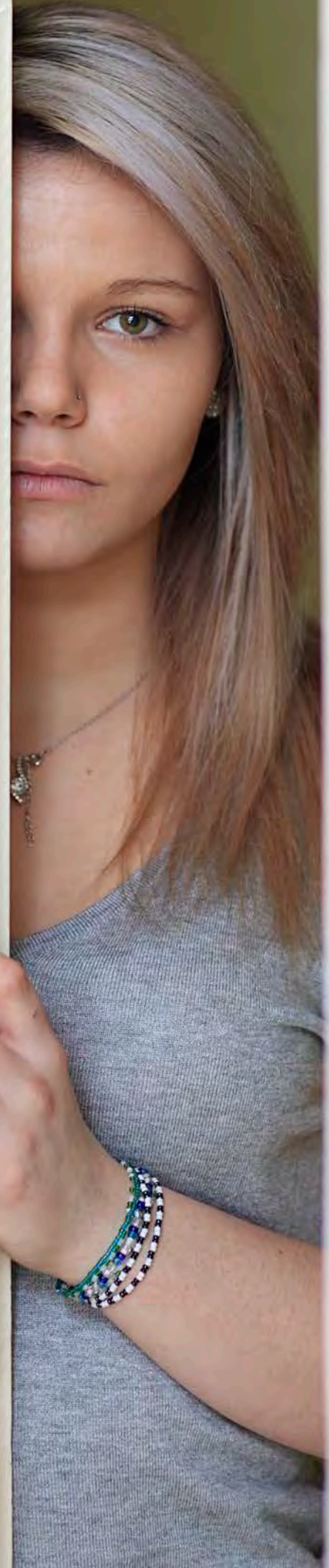
Sosyal fobi tedavi edilmezse yıllar süren bir bozukluktur. Bu kişilerde işten çıkarılma ve boşanmalar olur. Depresyon, alkol kullanımı sık görülür.

Bu nedenle tanı çok önemlidir. Bireye göre hazırlanmış ve düzenli bir tedavi ile problem ilerlemeden çözüm bulunur. Böylece kişinin benlik değerinin düşmesinin ve özgüven problemlerinin önüne geçilir. Mevcut potansiyelini kullanmasının, üretken, sosyal ilişkilerde sorun yaşamayan katılımcı ve başarılı bir birey olmasının yolu açılmış olur.



Sibel Üner
Psikiyatrist Dr.

Kemer Corner sitesi
İnci apt. D:15 Göktürk
0545 2133100
www.sibeluner.com
Instagram: dr.sibeluner



**YAZA GİRERKEN
SİZDE FORMDA
VE SAĞLIKLI
BİR VÜCUDA
SAHIP OLMAYI
İSTEMEZMİSİNİZ?**

HAWK GYM

Göktürk'ün tek butik Fonksiyonel Antrenman ve Fitness salonu olan

HAWK GYM 'e bekleriz.

Hawk Gym 'de Personal Trainer Şahin Şentürk eşliğinde sizin için özel olarak hazırlanacak antrenman ve beslenme programları yazıya formda girmenizi sağlayacak. Profesyonel vücut ölçümlerinizin yapıldığı tanışma dersi sonrasında, size uygun hazırlanacak programla çalışmalara başlanır. Eşli ya da küçük gruplarla ders yapmak isteyen üyelerimiz için, bireylerin birlikte derse uygunluğu ölçüldükten son-

ra programlar hazırlanabilir. Sporun beslenme ile desteklenmesinin gerekliliğine inandığımız için, özellikle kilo verme ve sıkılaşma problemleriyle Hawk'a gelen üyelerimizin beslenme takibine önem veriyoruz.

Uzman desteğine ihtiyacı olan üyelerimizi diyetisyene yönlendiriyor ve süreç boyunca işbirliği içinde oluyoruz.

Hawk Gym'de yazıya formda girmenizi destekleyecek indirimli gündüz paket dersi fırsatları da Mayıs Ayı boyunca sizleri bekliyor olacak.



HAWK GYM

Göktürk Merkez Mah. Çamgüzeli

Sokak No:4 Göktürk

GSM: 0536 693 03 53

@hawk_pt



Aynur Apaydın

TÜRKİYE'NİN İLK MODERN
ENERJİ KOÇU VE EĞİTMENİ

aynur apaydın

Bireysel Değişim

ENERJİ FARKINDALIĞI İYİLEŞMENİN ANAHTARIDIR

Merhabalar,

Sizinle yeniden buluşmak benim için muhteşem. Ne büyük şans harflerin, kelimelerin duygularıma, düşüncelerime, kalbimden geçenlere rehber olması, enerjime bürünüp size, kalbinize, enerjinize ulaşması ve bir olmak.

Bu şansın farkındalığı ile, enerji farkındalığından ve hayatımıza katkılarından bahsetmek istiyorum sizlere.

Ama sanırım önce kendimi tanıtmak, es geçtiğim bir konuyu tamamlamak olacak diye düşünüyorum.

Türkiye'nin ilk Modern Enerji Koçu ve Eğitmeniyim.

Modern Stres Yönetimi Temel, Modern Enerji Tapping Temel, Modern Enerji Tapping Uzmanlık, Enerji EFT Uzmanlık, Modern Stres Yönetimi Uzmanlık, Modern Enerji Koçluğu, EMO (EmoTrans) Uzmanlık, Modern Enerji Healing, SüperMind Uzmanlık, İlişki Koçluğu başlıklarında uluslararası geçerlilikte sertifikalı eğitimler veriyor, bireysel ve kurumsal çalışmalar gerçekleştiriyorum.

1000'e yakın doğum yaptırmış bir ebe, yoğun bakım-112 acil yardım birimlerinde hayat kurtaran bir hemşireydim aslında. Evde hasta bakımı şirketi kurup yöneticilik, gayrimenkul sektöründe faaliyet gösteren bir firmada danışmanlık yapan ilerleme, gelişim odaklı biriyim diyebilirim.

Kendi hayatımı iyileştirmek, hedeflerime ulaşabilmek daha mutlu bir birey olabilmek için çıktığım spirüel yolculukta, seminerler workshoplar eğitimler derken uzmanlıklar, ardından eğitmenlik bilgi ve yetkilerine sahip oldum. Bu deneyimler hayatımdaki bir çok şeyi değiştirdi ve iyileştirdi. Danışanlarımız ile yaptığımız profesyonel çalışmalarda da iyileşen bir çok konuya vesile olduk, tanık olduk. Amacım bu kıymetli bilgi ve deneyimleri daha fazla kişiye aktarabilmek.

Yaptığımız tüm çalışmalar yalnızca enerji bedenini iyileştirmek amaçlıdır. Problem ne olursa olsun probleme ait blokajı enerji bedeninde saptamak akışını sağlamak ve enerji bedenini en sağlıklı hale getirmek hedefimizdir. Enerji bedeni iyileştiğinde zihinsel, ruhsal, hatta fiziksel de iyileşmeler gerçekleşir.

Beni de çok mutlu eden bir çalışma örneğimizi paylaşmak istiyorum sizinle.

Annisi ile bize ulaşan danışanım 17 yaşında, öğrenci ve özgüven sorununa sahipti. Bu durum derslerini ve sosyal ilişkilerini etkiliyordu. Çalışma esnasında soruna sebep olan şeyin skolyozu, duruş bozukluğu kaynaklı olduğunu saptadık.

Skolyoz fiziksel bir problemdir. Tıbbi bir sorundur bildiğiniz üzere. Biz sadece skolyozun enerji bedenindeki yansıması, sebep olduğu blokajlarını bedeninde bulup akışını sağladık bu konuda enerji bedenini iyileştirdik. (Amacımız fiziksel bir problemi

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Aynur Apaydın ile Bireysel Değişim
Göktürk Merkez Mah.
Göktürk Cad. No: 2 Su
Venue Sitesi E/11 Göktürk/
Eyüpsultan İstanbul
www.aynurapaydin.com
aynur@aynurapaydin.com
0 532 733 31 05

apaydinaynur

aynurapaydin

efilemucize



iyileştirmek değil, fiziksel sorunun enerjisel yansımasını dönüştürmekti.)

Başarılı bir çalışma sonrası ilk seansta bu konuda +9 lara geldik. Artık daha özgüvenli hissediyor kendisine dışardan baktığında daha dik duran duruş bozukluğu iyileşmiş bir versiyonunu görüyordu. Hem bu konuda +10 a gelmek hem başka bir problem başlığına dokunabilmek için ikinci bir çalışma konusunda fikirbirliği yapıp vedalaştık.

3-4 gün sonra annesinden heyecanlı bir geribildirim aldım. Aynen paylaşmak istiyorum sizinle.

“Aynur Hanım çok şaşkınlım! Oğlum skolyoz teşhisi ile tam 1.5 yıldır tedavi görüyor. Hatta emin olmak için 3 doktora götürdüm. 3 ü de skolyoz konusunda emindi. Fizik tedavisi aldı, platese gönderdim. Plates hocası deneyimliydi eliyle bile buluyordu skolyozu. Sizinle çalışmamızdan sonra dün skolyozun derecesini ölçtürelim diye ortopedi doktoruna rutin kontrole götürdüm. Röntgen çekti “bu çocuğun skolyozu yok tertemiz, kim koydu bu teşhisi” dedi. Ben çok şaşırırım Aynur Hanım, 3 doktor röntgen çekerek teşhis koydu. 1 ay önceki kontrolde hiçbir değişiklik, iyileşme

yoktu. Durumu anlatmaya çalışınca doktordan bir de azar işittim. Çocuğun duruşu da düzeldi daha dik duruyor, doktora eskiden daha farklıydı şöyle eğik duruyordu diyorum, ama anlatamıyorum. Anlayacağınız her konuda yalancı çıktım. Ben korkularda fobilerde bir çok konuda yaptığınız çalışmaların iyi geldiğini biliyordum ama fiziksel bir problemde bu kadar etkili olacağını düşünmemiştim. Çok şaşkınlığınız çocuğum da çok daha iyi, duruşu da duygusal durumu da daha iyi. Hem şaşkınlığımızı hem mutluluğumuzu paylaşmak istedim. Teşekkür ederim. “

İyileşmiş bir çok danışan örneklerinden bir tanesidir bu vaka.

Sahip olduğumuz her bir problemin kaynağında mutlaka bir enerji bileşeni vardır, bu enerji blokajıdır. Blokaj hayatımızda herhangi bir an ve zamanda yaşadığımız bir olaydan beri var olan, enerji akışımızı kesip sağlıksız hale getiren, sahip olduğumuz problemin asıl kaynağı; bir enerji sıkışmasıdır. Bu sıkışıklık açılıp enerji akışı sağlıklı hale getirildiğinde yıllardır var olan problemlerimiz bile ortadan kalkacaktır.

Hadi bir düşünün; Nasıl bir probleme sahipsiniz?

Korku, acı, stres, üzüntü, keder, yetersizlik, mutsuzluk vb gibi olumsuz duygular?

Kekemelik vb gibi konuşma problemleri?

Fobiler?

İlişki problemleri?

Kilo problemleri ?

Uyku problemleri?

Kabuslar karabasanlar?

Bağımlılıklar?

Para, iş, kariyer, başarı konuları?

Halüsünasyonlar ?

Otizm?

Ağrılar?

Hamilelerde oluşan sorunlar?

Cinsel problemler?

Tikler?

Tekrarlayan problemler?

Hayatınızda başedemediğiniz bir durum mu var?

Tüm sorunlarınız sadece bir enerji deseydim size?

Problemlerinize bir de enerjisel yaklaşımla çözüm arasanız, modern enerji çalışmalarını deneyimleseniz hayatınıza nasıl bir katkısı olurdu?

“Enerji farkındalığı iyileşmenin anahtarıdır.”

Tüm Sevgimle...

BEBEKLER NEDEN HAPŞIRIR

Bebekler burnunu çekmeyi bilmezler hapsirarak temizlerler.Özellikle soyununca ,altını açınca etrafa minik minik uçsan tozlar hızlı nefes aldıkları,burun kılları sıvıları olmadığı için hapsirirler. (soyunup üsüdukları için değil)

Hapsirma yenidoğan bebeğin yaşamsal bir refleksidir.

Burunları çok küçük olduğu için burun mukozaları çabuk uyarılır bazen ardarda hapsirirler.

Fazla sıcak ve kuru hava burun mukozasını uyardığı için hapsirir.

Aşırı ışık yada güneş hapsirir.

Kustukları zaman arkadan burnuna gelenler hapsirir.

Özellikle banyo sonrası burun mukozası yumuşacığı için burnunda biriken tozları temizlemek için ardarda hapsirirler,üşüdukları yada başını üşüttüğü için değil.

Anneler bemişler hapsirdiğı zaman korkarlar üşüdu hasta oldu zannederler ama bemişler için çok doğal bir reflekstir.



sevimkuruçayçam

BEBEKLER NEDEN HIÇKIRIR

Yenidoğan bebeklerde hiçkırık çok sık görülür ve genellikle anneler endişe duyar. Hiçkırık aslında yenidoğan ait bir reflekstir ve bebeği her zaman rahatsız etmez.

Genellikle beslenme sonrası oluşur ve sindirim sistemi fonksiyonlarının doğru işlediğini gösterir.Beslenme sonrası görülmesinin nedeni mide dolduktan

sonra oluşan diyafram baskısıdır ve aslında doyduğunu işaret eder .Büyüklerimiz hiçkırıyorsa doymuştur derler ve mutlu olurlar.

Hiçkırık uzun süreli kusmasına neden olabilir.Besledikten sonra dik tutmanız faydalı olabilir.Yutkunarak geçer biraz emzirebilirsiniz yada bir kaşık süt verebilirsiniz..

BEBEKLERDE NEDEN GAZ OLUR

Özellikle her bebekte gaz problemi olacak diye bişey yok anneler stresle ne zaman başlayacak diye beklemesin. Gaz tam olarak neden olduğu tam açıklanmıyor maalesef.

Gaz aslında gelişmemiş mide bağırsak sendromudur.

Genelde 2_3 haftada başlar ve 5_6 haftada artar 3 .aydan sonra biter.

Bebekler hava yutar ve havayı patlatacak bağırsak enzimleri gelişmediğı için özellikle bağırsak kıvrımlarında hava birikir ve hava blokları oluşur.

Bu biriken havayı ıkınarak itmeye çalışırlar.Karın kasları tam gelişmediğı için itemez,biriken hava blokları akşam saatlerinde ağlama atakları yapar.

Bir başka nedeninde ilk aylarda

bağırsaklarda gevşeme ve rahatlığı sağlayan melatonin azlığıdır.3. aydan sonra melatoninin düzenli salınımı ile geçer.

Annenin özellikle inek sütü ürünlerine karşı intoleransı olması ve sütle bebeğe geçmesi.Gaz sancısı nasıl anlaşılır.

Eğer bebeğiniz haftada 3 gün 3 saat aralıksız ağlıyorsa kolik olabilir. Karnı özellikle yan tarafları şiş ,gergin ve serttir

Ayaklarını karnına çekerek ıkınarak ağlar.

Emince sakinleşmez hatta memeyi emer ıkınır bırakır tekrar emer huzursuzdur,

Özellikle ağladıkça daha çok hava yutar ve gazı artabilir.

Annenin stresi etkiler.

Gaz bir hastalık değil sonuçta mutlaka geçici bir durumdur.

BEBEKLERDE ŞAŞILIK

Bebeklerin ilk aylarında gözlerinde kaymalar olur aileler telaşlanır ama çok normaldir.

Bebeklerde iki gözü paralel tutmayı sağlayan beyin kontrolü henüz gelişmemiştir.

Bebeklerde göz sinirleri henüz olgunlaşmamıştır. Bebeklerde göz_beyin koordinasyonu henüz gelişmemiştir.

Bebekler odaklanmadıkları için gözlerde kaymalar olabilir. Bebeklerde 3—5 aylarda göz kasları gelişmediğı için gözlerde kaymalar normaldir Yenidoğan bebekte gözlerde kaymalar içe ve dışa doğru olur.

Bebeklerde 3. Aydan sonra bakışları daha sabit hale gelir.

Bebeklerde burun kökünün geniş olması bazen bize gözü kayıyormuş gibide gelebilir. Geçici göz kaymaları ile şaşılık birbirine karıştırılmamalı.

Eğer bebeğinizin sürekli tek gözü kayıyorsa Çok sık göz kayması oluyor ve birkaç haftadan fazla sürüyorsa ve 6.aydan sonra başlarsa mutlaka der götürülmelidir. (şaşılık genelde 2_3 yaşlarda ortaya çıkar)

Bebeğiniz 3.aydan büyükse elinize oyuncak alın 20 cmn uzağında tutun sağ,sol,yukarı,aşağı hareket ettirin nasıl tepki verdiğine bakın 2 gözü aynı yöne gidiyorsa şaşılık değildir.

SEVİM KURUÇAY ÇAM

BabyHouse Anne Bebek Akademi

Göktürk Merkez Mahallesi 1. Ceviz Sokak. No. 7
Göktürk/Eyüpsultan
0535 564 44 37



Süt rüyası

Süt Rüyası Süt Reçeli
Ari Belgeli çiftlik sütü
Pancar şekeri ve karbonattan oluşuyor.
4 litre süttten 1 kg süt reçeli çıkıyor.
Bu yüzden protein ve kalsiyum deposu.
Katki ve kıvam artırıcı yok. Vanilya bile yok.
Düşük ısıda uzun süre pişerek kıvam alıyor.
Nutellaya alternatif.
Pannek, krep ile tüketilebilir.
Şeker tadını azaltmak için ince çekilmiş fındık
ve ceviz ile tüketebilirsiniz.
Ev yapımı
Kafe restoran kahvaltı menüleri için uygundur.
Toptan ve perakende alım için bize
ulaşabilirsiniz.



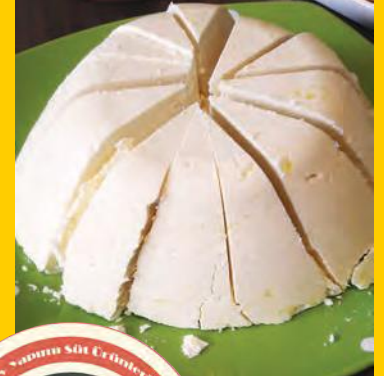
BEYAZ PEYNİR



HELLİM PEYNİRİ



MOZZARELLA
PEYNİRİ



TULUM
PEYNİRİ



Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Meslek Yüksek Okulu mezunu Süt Teknikeriyim. Süt işletmelerinde süt teknikeri olarak çalıştım. Daha sonra İş-Kur, Halk Eğitim Müdürlüğü bünyesinde açılan meslek edindirme kurslarında eğitmenlik yaptım. Süt Rüyası markamızla dört yıldır ev yapımı şeklinde peynir atölyesi çalışmaları gerçekleştiriyoruz. Bir yıldır katkısız ev yapımı süt reçeli ve katkısız, pastörize, şirden mayalı peynir çeşitleri üretimimiz var.

Süt Rüyası Peynir Atölyemiz, İstanbul-Kadıköy de. Otuzun üzerinde süt ürününü "ev yapımı" şeklinde üretebiliyoruz. Ari belgeli çiftlik sütünden katkısız, pastörize, şirden mayalı, probiyotik olarak üretiliyor. Atölyemizde bu

çeşitlerin yapımını uygulamalı olarak çalışıyoruz. Talep edildiğinde İstanbul dışında çiftlik ortamında peynir atölyesi yapıyoruz. Otel ve restoranların mutfaklarında eğitim çalışmalarımız oldu. Kurumsal çalışmalar yapıyoruz. Yurt dışından da misafirlerimiz geldiğinde peynir atölyesi yapıyoruz.

Eğitimlerimiz butik üretim için uygun. Amaç katkısız ve sağlıklı üretimse her alanda hizmet verebiliyoruz.

Gurme peynirlerimiz ve Süt Reçelimiz var.

Peynirlerimiz ve diğer süt ürünlerimiz özel lezzetler sunan şarküterilerin raflarında yer almaya başladı. Whatsapp hattımızdan sipariş verebilirsiniz. Yakında internet sitemizden de satışımız başlayacak.

İLETİŞİM ADRESLERİMİZ:

0 505 348 17 22

www.sutruyasi.com

 Süt Rüyası Peynir Atölyesi

 [sut.ruyasi](https://www.instagram.com/sut.ruyasi)

oznurarikan@sutruyasi.com

Eğitim Mah. Nahit Bey Sokak Şehit Hakan Baylan Apt. A Blok No:25 K:3 D:23 Kadıköy/İstanbul

SAĞLIK

Estemia

vivace®

RF & FRACTIONAL MICRONEEDLE

ALTIN İĞNE TEKNOLOJİSİ İLE
CİLDİNİZDEKİ SIKILAŞMAYA İNANAMAYACAKSINIZ.

✓ HEMEN GÖRÜLEN OLUMLU SONUÇLAR ✓ ACISIZ ✓ İYİLEŞME SÜRECİ YOK



UYGULAMA ALANLARI

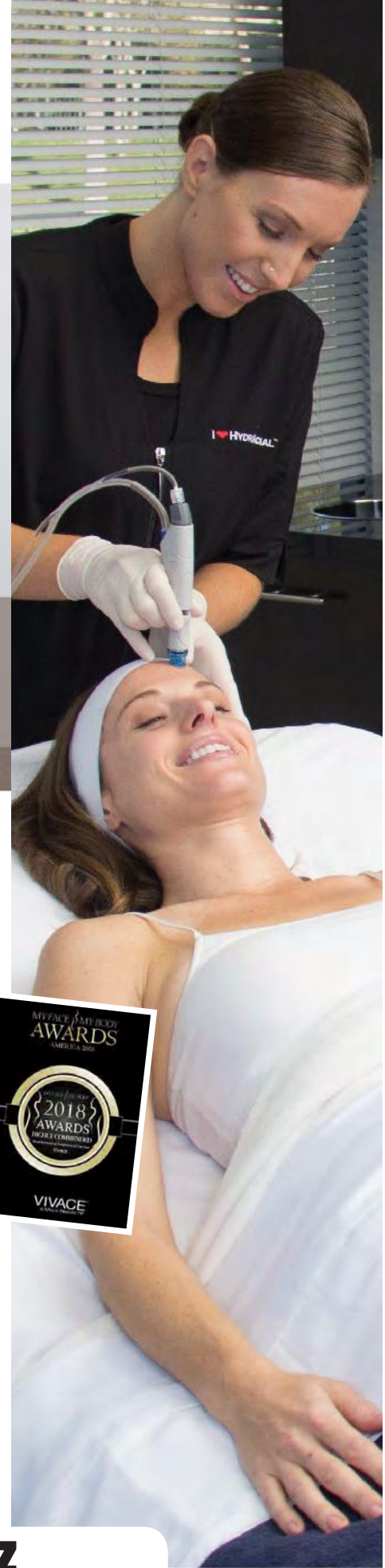
- Cilt Gençleştirme , Cilt Yenileme
- Cilt Germe ve Sıkılaştırma
- Yüz ve Çene Hatlarının Belirginleşmesi
- Boyun ve Gıdı Toparlama
- İnce Kırışıklıkların Tedavisi
- Skar Tedavisi (Akne İzleri)
- Vücut ve Cilt Çatlakları Tedavisi
- Sebum Dengelenmesi
- Gözeneklerin Sıkılaştırılması
- Kol ve Bacaklarda Oluşan Sarkmaların Tedavisi

Estemia

A. Kemerliffe 21 Çarşı: Göktürk/İstanbul
T. 0533 063 23 50 - 0212 322 91 85

estemia.com.tr

f / estemia



HydraFacial MD®

My Life. My Time. My Skin.™

Yoksa Amerikan Cilt Bakımı Yaptırmadınız mı?

DÜNYA'NIN EN İYİ CİLT BAKIMIYLA TANIŞIN
ACISIZ SİYAH NOKTA VE SIVİLCERİNDEN KURTULUN.
AKNESİZ VE LEKESİZ BİR CİLDE KAVUŞUN

HİZMETLERİMİZ

- ★ KALICI MAKYAJ (MICROBLADING) ★ KALICI EYELİNER
- ★ KALICI DUDAK ★ BB GLOW ★ KALICI FONDÖTEN ★ MAKYAJ ★ LAZER EPİLASYON
- ★ GÖZ ALTI MORLUK KAMUFLAJI ★ CİLT BAKIMLARI ★ ÇATLAK GİDERME ★ DERMAROLLER
- ★ DERMAPEN ★ AQUA GOLD ALTIN İĞNE ★ İĞNELİ EPİLASYON ★ MANİKÜR ★ PEDİKÜR ★ MASAJ
- ★ TERAPİLERİ ★ KİMYASAL PEELİNG ★ ORGANİK PEELİNG X ★ VÜCUT PEELİNGLERİ ★ VÜCUT
- ★ BAKIMLARI ★ SOLARYUM ★ PH FORMULA BAKIMLARI ★ BÖLGESEL ★ KALICI OJE ★ PROTEZ
- ★ TIRNAKV ★ KIRPIK LİFTİNG KERATİN BAKIMI ★ HYDRAFACIAL HOLLYWOOD BAKIMI ★ PUMPKİN
- ★ PEEL ★ PINK PEEL ★ VENUS LEGACY ★ VIVACE ALTIN İĞNE ★ BABY FACE ★ SCARLET



Yüz güzelliğinde belirgin elmacık kemikleri ve dolgun dudaklar kadar yanakların hafif içeri doğru olması yüze daha kadınsı ve çekici bir görüntü verir. Yuvarlak yanaklar sadece sizi daha kilolu göstermekle kalmaz aynı zamanda yüzünüzün daha sarkık gibi algılanmasına da sebep olur. Daha ince bir yüz, daha çekici bir görüntü ve daha yukarıya alınmış bir görsel için yanakları inceltme zamanı. Üstelik tüm bunları yaz aylarında da elde edebilirsiniz.

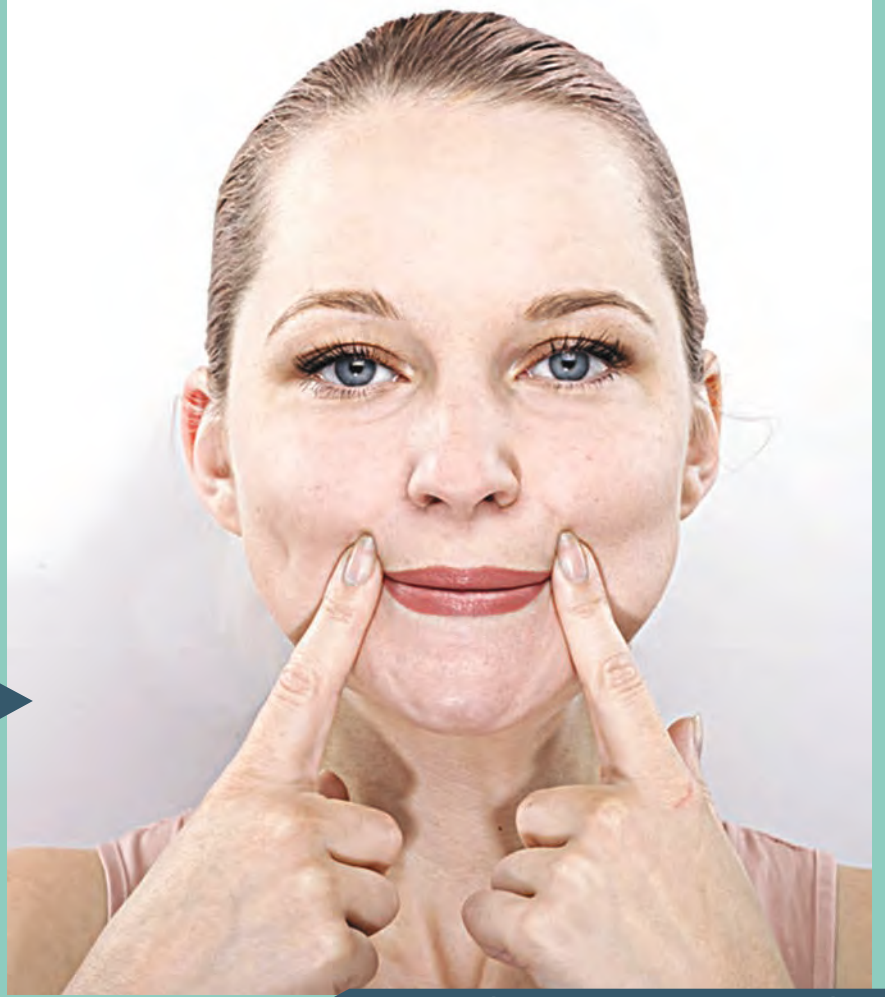


YANAK YAĞLARI

Kadın ve erkeklerde yanak bölgesinde yağ yastıkları bulunur. Kimi zaman genetik özelliklerle kimi zaman da kilo alınmasına bağlı olarak bu yağ alanları istenilenden daha fazla olabilir. Yüzün daha yuvarlak gözükmeye neden olan bu bölgesel yağ birikimi kilo verilmesi ile çok fazla küçülme göstermez. Yaşla birlikte bu yağ yastıkçığı yerçekiminin de etkisiyle aşağıya doğru yer değiştirir ve yüzümüzün daha sarkık olmasına neden olur. Orta yüz bölgesinde elmacık kemiklerinin belirgin olması; elmacık kemiklerin hemen altından başlayan ve çene kemiğine doğru uzanan yanak bölgesinin ise daha çukur olması idealdir. Bu ince yanak alanının hemen altında ise yine daha çıkık ve belirgin bir çene kemiği orta yüz güzelliğinin tamamlayıcısı olarak kabul edilir. Yani elmacık kemiği ve çene kenarı birer tepe teşkil ederken arasındaki yanak bölgesi bir vadi özelliği taşır. Bu yüksek ve alçak alanların oluşturulması için dolgular veya yanak yağ yastıkçığının alımı veya eritilmesi uygulanabilir. Hangi işlemin hangi şekilde doğru olacağına ise bilgisayarlı analizler ile belirlemek gerekir.

AMELİYATLA ALINMASI

Yüz arzu edildiği kadar ince değilse veya kilo fazlası nedeniyle belirgin yanaklı bir görüntü mevcutsa dolgularla işlem yapmak yüz dengesini daha da bozacaktır. Bu tür durumlarda yapılması gereken yanak yağ yastıkçığının alınmasıdır. Ağız içerisinden yapılan bu ameliyat lokal veya genel anestezi ile gerçekleştirilebilir. Yaklaşık 3 cm'lik küçük bir kesile yanak yağlarına ulaşılır ve buradaki yağın bir kısmı veya ihtiyaca göre tamamı alınır. Ağız içinden yapıldığı için görünen bir iz bırakmayan bu ameliyat sonrası yaklaşık bir hafta içerisinde ödemlerin önemli bir kısmı geçer. Yaz aylarında da rahatlıkla yapılan bu ameliyat sonrası kişi günlük yaşantısına hızla dönebilir.



AMELİYATSIZ TEKNOLOJİ

Özellikle Uzakdoğu kadınları yanaklarının belirgin dolgun olmalarından şikayetçi oldukları için ameliyatsız yanak yağlarını eriten teknolojiler konusunda Kore lider bir ülke konumundadır. Bu teknolojilerden oldukça yeni bir tanesi ise yanak yağlarının azaltılarak yanak dokusunun sıkılaşmasını sağlayan yüksek frekanslı radyofrekans cihazı. Ağız içinden yapılan yaklaşık 8 dakikalık bir uygulamayla yağ tabakasına ulaştırılan enerjiyle yağlar eritilmekte ve kolajen üretimi artırılarak deri altı dokularda sıkılaşma sağlanmaktadır. Ağrısız bir uygulama olan bu yöntemin 2 seans uygulanması sizi ince yanaklarınıza ulaştırır yolda yardımcınız. Ağız içinden yapılması ve lazer dalga boyu kullanmaması nedeniyle ameliyatsız yanak inceltmek isteyen hastalarının yaz aylarında gözdesi olacak.



AGASSI™

AVİOFOBİ HOBİNİZ OLSUN



Berrin ÇELİKEL

Psikolog

berrin@berrincelikel.com

0531 552 50 04

Merhaba sevgili Göktürk Dergisi Okurları, bu sayıda sizlerle ilk kez buluşuyorum. Yeni havalimanından yaptığım ilk uçuşta aklımdaydınız. Ben de ilk buluşmamızı uçuş keyfine dönüştürmek istedim...

Yaşam kalitenizi düşüren kaç korku olabilir ki... Keyfinizi kaçıran bir korkuya teslim olmaktan bahsediyorum.. Uçuş korkusu "aviofobi"... Korku, bizi tehlikelere karşı uyarar yaşamsal bir mekanizma olsa da hepimizde ayrı ayrı çalışır.

Uçuş korkusunun özellikleri normal korkulardan daha farklıdır. Korkunuz gayet belirgin, şiddetli ve hatta ısrarcı özelliklere sahiptir. Öğrenilmiş bir korku türüdür. Nedenleri mantıklı ve mantıksız birçok sebebe dayansa da içeriği kişiden kişiye değişebilir. Mutlaka bir uçak kazası yaşamamız gerekmez. Bunu bir filmde izlemiş, bir kitapta okumuş, başkasının kötü bir tecrübesini dinlemiş olabilirsiniz. Ancak artık her şey hafızanızda kayıtlıdır.

Amigdala hayatınızdaki her şeyi, ilk kez deneyimlediğiniz o anda, sorgusuz sualsiz tüm duygularınızla beraber kaydeder. Bu olumsuz kayıtlar uçmayı düşündüğünüzde, havaalanına geldiğinizde, uçağı gördüğünüzde basamak basamak endişeden anksiyeteye dönüşür. Bir başkası için keyif olan uçuş, sizin için korkunç bir hale gelmiştir. Hissettiğiniz korku, amigdalanızda savaşı ya da kaç komutuna dönüşür.

Açıklaması bu kadar basit gibi görünse



de aviofobi, kendi kendinize üstesinden gelebileceğiniz sıradan korkular sınıfında değildir. Hatta kişilik özelliklerinizde biraz mükemmeliyetçilik varsa, bazen kontrolü başkalarına bırakmakta zorlanıyorsanız fobiniz gayet güçlü hale gelebilir. Hava yolu ile seyahat hakkında okuyacağınız rahatlatıcı açıklamalı yazıların etkisi de kısa sürer.

İş hayatınıza, kariyerinize ve yaşam konforunuza set çeken bu korkudan kaçmak yerine onu keyifli bir hobiye dönüştürelim.

Uçuş korkunuzun durumunu beraber inceleyelim.

Havaalanına geldiğinizde, uçağı gördüğünüzde ve ya uçağa bindiğinizde aşağıdaki duygu ve durumlardan hangilerini yaşıyorsunuz? Yaşadığınız durum veya duyguya 1 ile 10 arasında bir puan verin.

- Vazgeçmek için bahaneler bulmak
- Sıcak / ateş basması
- Yüzün kızarması
- Ellerde terleme / titreme
- Bacaklarda halsizlik / titreme
- Durup kalmak / dizlerinin bağının çözülmesi



Çok kötü şeyler olacak hissi
Baş dönmesi / sersemlik
Kalp çarpıntısı
Nefes alamama
Sonucunuz 50 puan ve üzeriyse destek alma zamanınızın geldiğini belirtir.

Önce kendinize güvenin ve kararlı olun. Alacağınız destekteki adres ve yöntemi iyi araştırın. Her ne kadar ilaç, hipnoz, EMDR ve bilişsel davranışçı terapiden olumlu sonuç almış birçok insan olsa da hangisinin size uygun olduğunu seçmek kolay.

Ben her konuda deneyime önem verip, sonuç odaklı çalıştığım için, bu korkudan kurtulmanın yollarını deneyimlemiş birçok danışanın, en memnun kaldığı programı önereceğim. Adını dünya çapında bir marka haline getirmiş olan Türk Hava Yollarının 2 gün süren "uçuş korkusunu yenme programı". Program hafta sonu iki gün olarak planlanıyor.

Uçuş ve uçaktan korkan, hatta sizin korkunuzdan daha farklı korkuları da olan (bir korku bir diğerini tetikleyebilmektedir uçuş korkusuna yükseklik korkusu da eşlik edebilir) katılımcılara özel bir eğitim veriliyor. Deneyimli bir pilot tüm olasılıkları ve uçağın kontrolünü anlatıyor. Teknik eğitmen tüm teknolojik gelişim ve sorabileceğiniz diğer her şey için sizinle beraber. Kabin eğitmeni pilotaj ve teknik açıklamalarını yaptıktan sonra psikiyatrist ve ya psikologla beraber uçuş korkunuzu yeniden değerlendiriyorsunuz.

Ertesi gün, tam kapsamlı bir simülatörde (mock-up) uçuşun her olasılığını uzman bir ekiple deneyimliyorsunuz. Türbülans artık korku olmaktan çıkıyor. Son olarak gerçek bir uçuşla program sonlanıyor. İstanbul – Ankara gidiş ve Ankara – İstanbul dönüş uçuşu da aynı gün gerçekleşiyor.

(<https://akademi.thy.com>)

Bir hafta sonunda fobiniz hobiye dönüşüyor. İster iş seyahati isterseniz yeni yerler görme isteğiyle yapacağınız yolculukta zaman kısalsın. Siz de uçmanın keyfini ve konforunu yaşayın.

Mutluluktan uçağınızın bir başka yazımda görüşmek üzere kendinize iyi bakın. Sevgilerimle.



Ensari Konağı



Kurtkemer



Misafirlerimizin hizmetindeyiz!

SOSYAL TESİSLERİMİZ;
NEZİH MEKANLARINDA UNUTULMAZ ZAMANLAR YAŞATMAYA,
MUTLU GÜNLERİNİZDE SİZLERİN YANINDA OLMAYA
DEVAM EDİYOR!

Tel: 0212 480 08 45-46-65

Faks: 0212 501 21 89



esbasorganizasyon

www.esbas.gen.tr



Eyüpsultan Belediyesi
Nikah Salonu ve Kültür Merkezi



Osmanlı Park

YAZ AYLARINDA ZAYIFLAMA REHBERİ

Yaz mevsimi rengarenk sebzelerle, meyvelerle dolu, en çok sosyalleştığımız mevsim. Genelde yaz hazırlık bahar ayında başlar; yeni kıyafetler, tatil rezervasyonları, uçak biletleri, gezilecek yer planları ve kilo... En çokta o kilolar. Bazen fazla kilolarımızdan kurtulmak için zaman sınırlıdır ya da geç kalmışızdır. Eğer sizin içinde yaz mevsimi çat kapı geldiyse yapacağınız diyetlere bu tarifleri gönül rahatlığı ile ekleyebilirsiniz.

ZAYIFLATAN TARİFLER ve BESİNLER

KABAK ÇORBASI

MALZEME LİSTESİ

- 3 orta boy kabak
- 2 litre su
- Tuz, karabiber, pul biber
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yumurta
- 8 yemek kaşığı yulaf ezmesi

Kabakları iri doğrayıp, tuz, karabiberle birlikte 2 litre suda haşlayın. Ayrı bir kasede yoğurt, yumurta ve yulaf ezmesini karıştırın, kaynayan çorbadan 1 kepçe alıp bu karışıma yavaş yavaş ve karıştırarak ilave edin. Eldede ettiğiniz terbiyeyi çorbaya yavaş yavaş ve karıştırarak ilave edin. 10dk kaynatın, kıyılmış dereotu ve kuru nane ilave edip blenderdan geçirin. Tercihen toz kırmızı biber ile servis edin.

KABAK

Düşük kalorili bir sebze olmasının yanında lif açısından da çok zengindir. Zayıflamak isteyen kişiler unutmaması ki hem tok tutar, hem e sindirim sistemini düzenler.

YULAF EZMESİ

Düşük kalorili ve tok tutucudur. İçerisinde B kompleks vitaminler, protein, yağ ve mineraller vardır. Özellikle kan şekerini dengeleyici özelliği sebebi ile kan şekeri olanla düşüklüğü ve diyabet hastalarında tüketilmesi önerilir.

GİTSİN ÖDEMLER SOĞUK ÇAYI

MALZEME LİSTESİ

- 1 LİTRE SU
- 1 ORTA BOY ELMA
- 1 DAL TARÇIN
- 1/2 ORTA BOY LİMON (Kaynadıktan sonra eklenecek)
- 1 KÖK ZENCEFİL
- TAZE NANE
- YEŞİL ÇAY

Suyun içinde elma , tarçın , zencefil kaynatın. Bir tutam yeşil çayı 3 dk bir bardak suda demleyin. Soğuyan ikisi çayı bir araya getirip limon ve taze nane yapraklarını ekleyin.

ELMALI YEŞİL SALATA

MALZEME LİSTESİ

- ½ yeşil elma
- 6 sap taze soğan
- Maydanoz
- 10 adet küçük salatalık turşusu
- Meksika fasulyesi
- 1 ENGİNAR
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon
- Kimyon, baharat

6 sap taze soğan ve maydanozu ince kıyın. Salatalık turşusunu ve kabuğu soyulmamış elmayı küp küp doğrayın. 1 haşlanmış enginar, 8 yemek kaşığı Meksika fasulyesi, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, yeterince limon ve ½ çay kaşığı kimyon ekleyip karıştırın

ENGİNAR

"Ciarin asidi" içeriğine sahip olan enginar; hücre yenilenmesinde önemli bir sebzedir. Karaciğer üzerinde koruyucu özelliğe sahiptir. Safra salgılanmasını artırır ve hazımsızlığa iyi gelir. Karbonhidrat içeriği doygunluk hissi sağlar. A ve C vitamini yüksek, yağ oranı düşüktür.

TARÇIN VE YEŞİL ÇAY

Tarçınlı yeşil çay İçerisinde epigallokateşin-gallat ve kafein bulunan yeşil çayın metabolik hız üzerinde olumlu etkileri var.

KARABUĞDAY SALATASI

- 5 KAŞIK KARABUĞDAY
- 1 KASE YOĞURT
- 1 SALATALIK
- TAZE NANE
- TOZ KIRMIZI BİBER
- BİR TUTAM TUZ
- 3 TAM CEVİZİÇİ

Karabuğdayları hafif yumuşayıncaya kadar haşlanıyoruz. Bir kasede yoğurt , küp küp doğranmış salatalıkları , ince doğranmış naneleri, kırılmış ceviz , tuz ve kırmızı biberi ekleyin. Soğuyan karabuğdayları yoğurt ile buluşturup bir öğün yerine afiyetle yiyeceksiniz.

KARABUĞDAY

Lif açısından çok zengin olan karabuğ-day , tok tutar, kan şekerini dengeler, karaciğer yağlanmasını azaltır, protein içeriği yüksektir. Haşlanmış hali ile salatalara, çorbalara rahatlıkla ekleyebilirsiniz.

Dyt. Elif Bilgin Baş



Beslenme ve Diyet Uzmanı

dytelifbilgin@gmail.com

YEŞİL AYRAN

MALZEME LİSTESİ

- 1 KASE YOĞURT
- 3-4 SAP MAYDONOZ
- 1 ŞİŞE MADENSUYU
- SU
- HAZIRLANIŞI

YOĞURT VE MAYDONOZLARI BLENDERDAN GEÇİRİN. MADENSUYU VE SUYU EKLEYİP KARIŞTIRIN. YAZIN VUCUT SIVINIZI DENGLEYEN BU FORMÜLÜ HERGÜN YAPIN.

YOĞURT

Yaz aylarında yoğurt bağırsak düzenleyici olması ve yararlı bakterileri içermesi sebebi önemlidir.



Elif Bilgin Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi

Adres: Arma Residence (Okkalar) Yenişehir
Mah. Bakü Cad. No:6 Kat :2 Daire:65
Pendik /Kurtköy/İstanbul
İletişim: 0216 482 07 08
Gsm: 0555 329 51 59
www.elifbilgin.com.tr
dytelifbilgin@gmail.com

ÇOCUKLARDA KORKU



Korku nedir?

Korku, üzülmek, sevinmek, kızmak gibi doğal bir duygudur. Korku veren uyaran ani ve beklenmedik bir durumda ortaya çıkabilir. Bu nedenle korkular ile baş etmenin yolu korku ile uygun şekilde başa çıkmayı öğrenmektir.

Çocuklarda korkular nasıl ortaya çıkar?

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Korkunun ne olduğunu bilmeye başlayan çocukta korkma davranışı görülebilir. Çocuklar, büyürken anne ve babalarını gözlemlerler. Onların olaylar karşısında neler yaptığını taklit ederek onları rol model alırlar. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon ve bilgisayar oyunlarından da gördüklerini model alabilirler. Yaşadığı bir durumdan sonra anne endişeli bir tutum sergilerse de bu davranış çocukta negatif etki yaratabilir. Ayrıca büyüdüğü ortam fazla korumacı bir yapıdaysa çocuk farklı ortamlara girmekten çekinir ve farklı şeyler denemekten korkar. Tüm bu faktörlerin yanı sıra erken çocukluk döneminde bazı durumlar ve davranışlar da korkuların gelişmesine neden olabilir.

Sık rastlanan çocukluk korkuları nelerdir?

- Ani seslere ilişkin korkular.
- Yabancılara karşı duyulan korku.
- Su korkusu.
- Karanlık korkusu.
- Anne ve babayı kaybetme korkusu.
- Arkadaşları tarafından dışlanma korkusu.
- Yeni bir kardeşin doğacak olması nedeniyle duyulan korku.
- Tuvalet ve banyoya gitme korkusu.
- Kalabalık içine girme korkusu.
- Okul korkusu.

Korkular çocuk büyüdükçe değişiyor mu? Çocuğunuz korktuğun da nasıl davranmalısınız?

1- Zorla üzerine gitmeyin: Bazı durumlarda korku yaratan durumlar hakkında konuşmak istemeyebilir. Kendisi konuşmak istediğinde çocuğunuzun dinlemek için yanında olduğunuzu belirtebilirsiniz.

2- Çocuğunuz anlaşıldığını hissetsin: En önemli şey, çocukla empati kurabilmek. Bu yüzden korkusu olan bir çocuğu asla yargılamamak gerekiyor.

3- Güven duygusu aşılalım: Çocuğu dinlemek, onunla daha fazla vakit geçirmek ve korkulan objelerle ilgili bilgilendirme yapmak, sorunun aşılmasına olumlu etki sağlar.

4- Korkuları pekiştirmeyin: Korkularında sürekli yanında olmak yerine korkusunu aşması için destekleyebilirsiniz. Tek başına uyumaktan korkuyorsa sürekli birlikte uyuyana kadar başında kitap okuyabilirsiniz.

5- Çocuğunuzun ciddiye alın: Bazen büyükler, çocukların korkularını hafife alabiliyor. Ciddiye alınmama duygusu çocukların ruhsal dünyasında olumsuz etkilerle sahiptir. Sizin kendisini anlamadığınızı düşünmesine neden olabilir.

Anne-Babalar neler yapabilir?

Bu durumu daha iyi anlamak için başka yöntemler sunabilirsiniz. Örneğin korku yaratan durumunun resmini yapmak yardımcı olacaktır.

Masallar ve hikayelerin kullanılması da etkilidir. Yaşanılan durumla ilgili masalı sizde yaratabilirsiniz. Masalda önemli olan sonunda bu durumla baş etmenin yolunu verebilirsiniz.



Tuğba Çevik
Klinik Psikolog

Çocuk Gelişimi
psikologtugbacevik

(Sizin yaratacağınız hikayenin kahramanını hayvanlardan seçmeniz etkili olacaktır.)

Çocuğunuzun kendi duygularının farkında olması ve onları ifade edebilmesi önemlidir. Sizde çocuğunuza model olarak duyguları tanımasına yardımcı olabilirsiniz. Duygularının farkında olan çocuğun onlarla baş edebilmesi kolaylaşır.

Ne zaman uzman desteğine ihtiyaç vardır?

Korkular çoğunlukla 6-7 yaş-okul çağı itibarıyla kendiliğinden geçebilir. Fakat korkuların tamamen geçmesi elbette ki mümkün değildir. Hepimiz insan olarak bir şeylerden korkuyoruz. Korkuların yaşam aktivitelerimizi engellediğini anladığımız anda bir uzmandan destek almaya ihtiyaç vardır.

Yaşı Gruplar Korkması Normal Durumlar

Yaşı	Gruplar	Korkması Normal Durumlar
2-3	Yaş	Karanlık, hayvanlar, anne-babadan ayrı kalma
4-5	Yaş	Gök gürültüsü, şimşek, hayali varlıklar, acı duyma, yaralanma
6-7	Yaş	Hayali varlıklar, yalnız kalmak, küçük düşmek
9 +		Okul sınavları, sevdiklerinin ölmesi, kıyamet, doğal afetler

3. NESİL KAHVE

No 1

GÖKTÜRK

SAÇ BAKIM (KADIN , ERKEK, ÇOCUK)
PROFESYONEL MAKYAJ
EL & AYAK BAKIMI
PROTEZ TIRNAK
KALICI MAKYAJ
KİRPİK LIFTING
İPEK KİRPİK
CİLT BAKIMI
MASAJLAR
AĞDA

Country Life No:1 Göktürk ,İSTANBUL

0212 830 13 86-88
0553 828 13 88

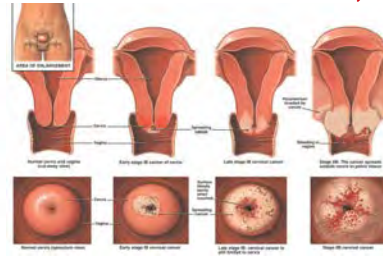
KAHVALTI &
ÖĞLEN MENÜSÜ

JUICE BAR



SIK GÖRÜLEN KADIN KANSERLERİ (RAHİM AĞZI KANSERİ VE MEME KANSERİ)

Meme Kanseri Belirtileri



KADIN HASTALIKLARI
VE DOĞUM UZMANI



OP. DR.
NURHAN TAKAR

Kelime anlamı olarak kanser, bir organ veya dokudaki hücrelerin düzensiz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren kötü ırlara denir. Genel anlamda ise kanser vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile oluşan 100'den fazla hastalık grubudur. Çok çeşitli kanser tipleri olmasına rağmen, hepsi anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalması ile başlar. Tedavi edilmez ise ciddi rahatsızlıklara, hatta ölüme dahi neden olabilir.

Toplumdaki kanser sıklığı sadece nüfusun artması ile değil toplumun beslenme alışkanlıkları, obezite, spor alışkanlığı, sigara alkol ve tütün maddeleri tüketimi, bazı virütik hastalıkların sıklığı, ülkedeki kanser tarama programları, toplumun sağlık hizmeti alma alışkanlığı ve halkın kanser ile ilgili farkındalığı ile yakından ilişkilidir.

Gelişmiş ülkelerde kadınlarda en sık görülen kanserler meme kanseri, akciğer kanseri ve kolo-rektal kanserlerken az gelişmiş ülkelerde ise kadınlarda en sık meme kanseri, 2.sırada serviks kanseri ve 3. sırada akciğer kanseri gelmektedir.

Rahim ağzı kanserlerinin en önemli nedeni HPV (Human Papilloma Virus) enfeksiyonlarıdır. Cinsel yönden aktif olan 7 - 9 kadından birinin bu kansere yakalanma riski vardır. Ortalama görülme yaşı 50 yaş civarındır. 35-39 ve 60-64 yaş arası fazla görüldüğü yaş gruplarıdır. Bazı tarama testleri (smear tarama testi, kolposkopi) sayesinde henüz kanser aşamasına gelmeden önce yakalanabilen ve etkili bir şekilde tedavi edilebilen bir kanser türüdür.

Rahim ağzı (serviks) kanser riskini arttıran risk faktörleri ;

- Enfeksiyon (Human Papilloma Virüs, ayrıca Herpes Simpleks Tip 2 gibi koenfeksiyonlar),
- Çok eşlilik,
- Cinsel temasın 20 yaşından önce başlaması,
- Çok doğum,
- Sigara,
- C Vitamini eksikliği.
- Çok doğum yapma

Cinsel ilişki sonrası veya sonrasında vajinal kanamalar , kötü kokulu akıntılar , adet dışı vajinal kanamalar belirtileri olabilir.

Erken dönemde basit bir operasyon (Konizasyon) ile sadece rahim ağzındaki hastalıklı bölgeyi çıkararak tedavi edilebilirken, hastalık ilerlediğinde rahim ve etrafındaki çevre dokuları ile lenf ganglionlarını çıkaracak büyük bir operasyona ihtiyaç duyulur. Ayrıca operasyon sonrası tümörün yaygınlık derecesine göre radyoterapi de vermek gerekebilir. Daha ilerlemiş vakalarda operasyon yapılamaz, radyoterapi ve kemoterapiden yardım beklenir. Erken dönemde yakalandığında tedavide başarı oranı yüzde 100'dür.

Meme kanseri, meme dokusunu oluşturan hücre gruplarından birinin

değişime uğraması ve kontrolsüz olarak çoğalması nedeniyle oluşan bir hastalıktır. Kanserli doku, önce yakın çevresine sonra, memeye yakın lenf bezlerine yayılıyor. Zamanında tanı konulup tedavi edilmeyen hastalarda kanser, diğer organlara yayılarak tedavisi olanaksız evreye geçiyor.

Hastalığın gelişme nedeni henüz net olarak bilinmiyor. Meme kanseri tespit edilen kadınların üçte ikisi, bilinen risk faktörlerinin hiçbirini taşımadıkları halde bu hastalığa yakalanıyor.

Meme kanserinden korunma yolları

- Sigara ve alkol gibi kanser yapıcı maddelerden uzak durmak,
- Sağlıklı beslenmek ve düzenli spor yapmak,
- İdeal kiloyu korumaya özen göstermek,
- Bebek sahibi olan anneler için ilk 6 ay emzirmek,
- Çok geç yaşta anne olmamak,
- Hormon ilaçlarının kullanımına dikkat etmek.

Meme kanseri belirtileri nelerdir?

- Memede elle hissedilen bir sertlik veya kitle,
- İki meme arasında son dönemde ortaya çıkan asimetri,
- Meme başında veya meme cildinde içe doğru çekinti,
- Memede kızarıklık, yara, egzama, kabuklanma, çatlama,
- Meme cildinde portakal kabuğuna benzer görünüm,
- Meme başında şekil veya yön değişikliği,
- Memede olağan dışı şişlik veya boyut artışı,
- Adet dönemlerinde memede rastlanabilenden farklı karakterde ağrı,
- Meme başından gelen özellikle pembe, kırmızı renkte akıntı,
- Koltuk altında sertlik, şişlik veya kitle.

Meme kanseri risk faktörleri

- Kadın olmak,
- 50-70 yaş arasında ve menopoz sonrası dönemde olmak,
- Ailesinde (anne veya baba tarafında) meme kanserine yakalanmış akrabaları olmak, (Akrabalık derecesi ne kadar yakın ve meme kanserli akraba sayısı ne kadar fazlaysa risk o kadar yükselir.)
- Daha önce meme kanserine yakalanmış olmak,
- Adet başlama yaşının erken, menopoz yaşının geç olması,
- Hiç doğum yapmamış olmak,
- İlk doğumunu 30 yaşından sonra yapmak,
- Doğum yapmış fakat bebeğini emzirmemiş olmak,
- Uzun süreli hormon tedavisi almak,
- Şişmanlık; özellikle menopoz sonrası fazla

kilo almak ve doymuş yağlardan zengin gıdaları fazla miktarda tüketmek,

- Fiziksel aktivite azlığı.

Meme kanseri tanı yöntemleri Kendi kendini muayene etme:

Meme kanserlerinin yüzde 70 ni hastalar kendi memelerini incelerken veya muayene ederken buluyorlar. Bu yüzden 20 yaşından sonra kadınlar; ayda bir kez, adet bitimi sonrası dönemde tercihen ayna karşısında kendi memelerini gözlemlmeli ve elleriyle memelerini ve koltuk altlarını yoklamalıdır. Herhangi bir değişiklik fark ettiklerinde ise, en kısa sürede doktora başvurmalıdır.

Doktor muayenesi:

Memeleriyle ilgili hiç şikayeti olmasa da her kadının 20-40 yaş arası 3 yılda bir, 40 yaşından sonra ise yılda bir kez klinik meme muayenesinde meme konusunda deneyimli bir genel cerraha muayene olması gerektir.

Görüntüleme yöntemleri

Meme görüntülemesi, meme kanserini mümkün olan en erken evrede saptamayı amaçlıyor. Teknolojik gelişmelere ve özellikle tarama mamografisinin yaygın olarak kullanımına paralel olarak, elle hissedilmediği halde görüntüleme yöntemleri ile saptanabilen meme kanseri olgularında belirgin artış görülüyor.

Meme kanseri tedavi yöntemleri

Meme kanserinin tedavisindeki başarısı kanserin ne kadar erken evrede yakalandığı ile doğrudan ilintilidir. Erken evrede saptandığında 5 yıllık sağ kalım oranı yüzde 96 seviyelerine inebiliyor.

Meme kanseri tedavisinin en önemli basamağını cerrahi tedavi oluşturuyor. Ameliyatın amacı, tümörün tamamen vücuttan uzaklaştırılmasıdır. Cerrahi dışındaki tedavi yöntemleri tümörün tekrarlamasını (nüks) veya başka organlara yayılmasını önlemeye yöneliktir.

Memede sertlik ya da başka bir belirti hissedilen kadınların, önceki mamografi sonuçları normal olsa bile, vakit geçirmeden doktorlarına başvurmaları gerekiyor.

Sağlıkla ve sevgiyle kalın ..

Cep: 0505 773 06 12

SAFAK HASTANESİ

Adres: Eskiedirne Asfaltı Hürriyet Mah. 124/B ve 255. Sk. No:16 Gaziosmanpaşa/İstanbul
Telefon:0212 614 56 56

BELDE TIP MERKEZİ

Adres: Gaziosmanpaşa Merkez Mah. Eyüp Cad. Gopark Tesisi D Blok No No:3 Gaziosmanpaşa/İstanbul
Telefon: 0212 614 67 00

HAYATINIZ HAYATIMIZ



BEGÜM SAĞLIK KABİNİ

ADEM ARLI

Özel Begüm Sağlık Kabini Göktürk'te evde sağlık hizmeti vermektedir. Acil durumlarda hastalara müdahale ediyor. Özel Begüm Sağlık Kabini, sağlık kabinlerin verdiği enjeksiyon, serum takma, serum çıkarma, pansuman, yanık tedavisi, sonda takma, sonda çıkarma, tırnak çekme, kulak delme, kulak yıkama, kan grubu, gebelik testi, AKS(şeker) ve diğer tahliller vb. hizmetleri sunuyor.



Göktürk Merkez Mah. Belediye Cad. No:3 D.1
Göktürk İstanbul Gsm: 0544 334 25 80
Gsm: 0507 242 24 81 Faks: 0212 322 48 25



AĞIZ KANSERİ NEDİR ?



Ağız kanseri, dudakların genellikle alt dudak üzerinde, ağzın içinde, gırtlak, bademcikler veya tükürük bezlerinin arkasına meydana gelen kanser türüdür. Kadınlara nazaran erkeklerde, 40 yaş üzerindeki bireylerde daha çok karşılaşılabilen bir durumdur. Yoğun alkol kullanımı ile birlikte sigara en önemli risk faktörüdür.

Ağız kanserinin olduğu bölgeler, sıklıkla dil, ağız tabanı, dil köküne yakın yumuşak damak alanları, dudaklar ve diş etleridir. Ağız kanserleri erken dönemde teşhis edilerek tedavi sağlanmazsa yayılarak sürekli ağrı, fonksiyon kaybı tedavi sonrası düzeltilmesi mümkün olmayan yüz ve ağız deformasyonları, hatta ölümlere neden olur.

Yukarıda resimdeki hasta 37 yaşında bankacı bir bayan, sürekli yanağını ısırılmaktan ve sigara içmesi sonucunda yanağında pre-kanseröz-lezyonları oluşmuş. Hasta yanağını ısırılmaya ve sigara içmeye devam ettiği sürece ağız kanserine dönüşebilecektir.

Ağız Kanserinin Nedenleri Nelerdir?

- Genetik yatkınlık
- Aşırı alkol tüketimi
- Alkol ve sigarayı birlikte kullanmak
- Yerine oturmeyen devamlı vuran diş protezleri
- Dişlerin sivri olup travma yaratması
- Keskin dişler nedeniyle dilin devamlı tahriş olması
- Yetersiz bakım, kötü hijyen
- Dudakların fazla güneş ışığına

maruz kalması

Ağız Kanserinin Belirtileri Nelerdir ?

- Ağız içinde veya etrafında beyaz veya kırmızı alanlar
- Ağız içinde hassas, tahriş olmuş, kabarık veya kalınlaşmış alanların olması
- Ağızda veya boğazda terleme
- Seste boğukluk veya boğazda yutulamayan cisim hissi
- Çiğneme veya yutma güçlüğü
- Dil veya çene hareketlerinde zorlanma
- Çenede meydana gelen şişlikler sonucunda protez uyumsuzluğu
- Dil, dudak ve yanak bölgelerinde his kaybı, uyuşukluk

Ağız kanserler başlangıçta ağrısızdır, harabiyet başladıkça ağrı şikayeti başlar. Sık sık hekime gidip muayene olmak erken tanıda büyük rol oynar.

Ağız Kanserinden Nasıl Korunulur ?

- Sigara, Pipo gibi ürünleri kullanmayınız
- Aşırı alkol almayınız
- Hem alkol hem de tütün ürünlerini birlikte kullanmak ağız kanseri riskini 15 kat artırır
- Düzenli olarak diş hekimine gitmeyi ihmal etmeyiniz

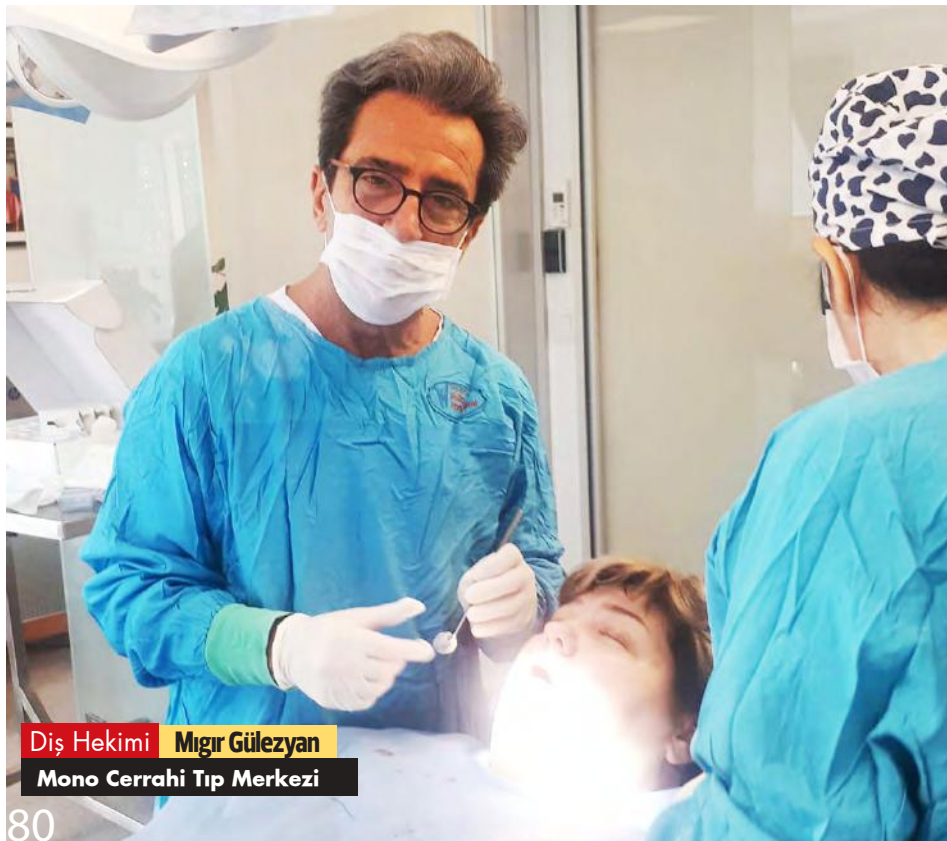
Ağız Kanseri Nasıl Tedavi Edilir ?

Genellikle ameliyat gereklidir.

Ardından da radyasyon ve kemoterapi uygulanır.

Mail: migirgulezyan@hotmail.com

Göktürk Merkez Mah. Açelya Sok.
Hayat Binası 2/A Eyüpsultan /
İstanbul Tel: 0212 322 29 09
www.monotipgokturk.com



Diş Hekimi Mıgır Gülezyan
Mono Cerrahi Tıp Merkezi



buzdağı[®]

doğal mineralli su

Bir Yudum **Su**
Bir Ömür **Sağlık**

444 54 34

www.buzdagisu.com.tr

  / BuzdağıSu

Göktürk - Kemerburgaz
Bayii
Sipariş Hatları
0212 322 80 58
0544 741 74 05

DİŞ FIRÇALAMA HAKKINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Aşağıdaki dört adım diş ve diş etleri bakımınızı efektif bir şekilde nasıl yapabileceğiniz hakkında size yardımcı olacaktır:

Günde en az 2 kez sabah (kahvaltı yaptıktan sonra) ve yatmadan önce (yeme içme bitince) florür içeren bir diş macunu ile dişlerinizi en az iki dakika boyunca fırçalayın.

Her gün diş ipi ile dişlerinizi temizleyin.

Her gün yediğinizi atıştırılabilir gıdaların sayısını azaltmaya çalışın, yapışkan ve şekerli besinlerden uzak durmaya çalışın.

Kontrol ve profesyonel diş temizleme işlemleri için diş hekiminizi her 6 ayda bir ziyaret edin.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALI?

- 1) Ön bölge dişlerin görünen yüzeyleri için fırça 45 derece açılı tutularak dişetinden dışarı doğru süpürme hareketi ile fırçalanarak bakteri plağı uzaklaştırılmalıdır
- 2) Yine arka bölge dişlerin görünen yüzeyleri için 45 derece açılı tutarak süpürme hareketiyle beraber dairesel hareketlerle fırçalanmalıdır.
- 3) Arka bölge dişlerin dil tarafına doğru olan yüzeylerinde fırça dişetinden dışarı doğru hareket ettirilmeli, bakteri plağı dişetine itilmeden dışarı doğru temizlenmeli.
- 4) Ön dişlerin iç yüzeyleri için fırça ağıza dik bir şekilde girerek yine dişetinden dışarı doğru süpürme hareketleriyle fırçalanmalı.
- 5) Çiğneme yüzeyleri fırça yüzeylere oturtularak ileri geri hareketlerle fırçalanmalı

PEKİ KÜÇÜK ÇOCUKLARDA DİŞ BAKIMI NASIL OLMALI?

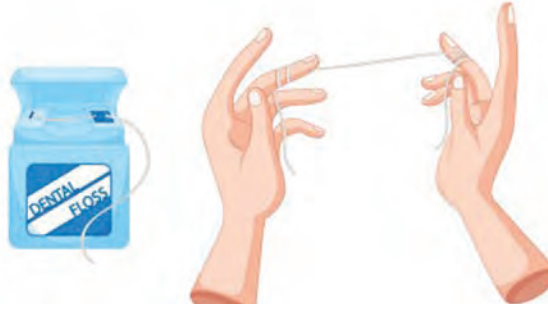
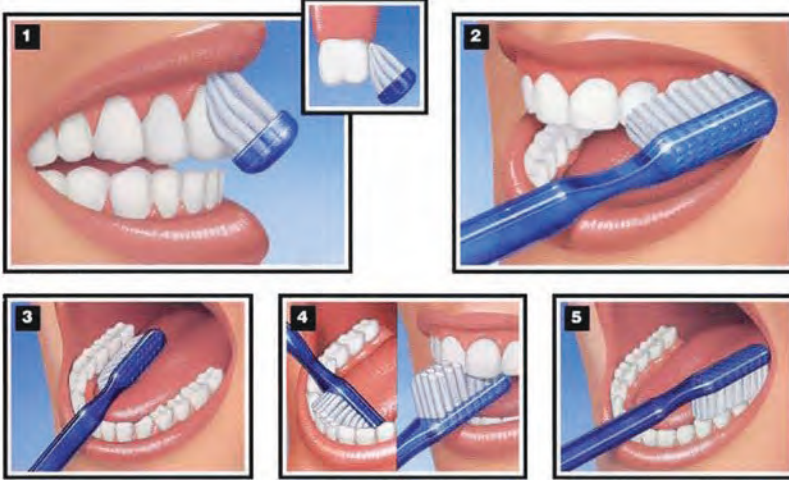
Öncelikle şunu belirtmek gereklidir, ağızda ilk süt dişini gördükten sonra ağız bakımı başlamalıdır, peki nasıl yapmalıyız diye bir kaç maddeyle özetleyelim;

1- Dişler sürdükten sonra gece biberon ile sık besleme yapılmamalıdır. Çok gerekirse biberona sadece su konularak verilmelidir.

2- Biberon içerisindeki süt, mama ve meyve sularına asla ilave şeker konulmamalıdır.

3- Dişler sürdükten sonra biberon veya mama ile her beslenmeyi takiben çocuğun dişleri hafif ıslatılmış bir tülbent/gazlı bez/ parmak fırçaları ile temizlenmelidir.

4- Bebeğin emziği asla bal, şeker, pekmez gibi tatlı besinlere batırılmamalıdır.



DİŞ İPİ NASIL KULLANILMALI?

- 1) Diş ipi 30 cm kadar koparılmalı.
- 2) Diş ipi parmaklara dolanmalı (bir eldeki kısa diğeri uzun kalacak şekilde dolanmalı ki kullandıkça temiz taraftaki ip serbestlenerek kirli ip diğer parmağa sarılmalı)
- 3) Parmaklara sarılan ip dişlerin ara yüzeylerine dişetlerine zarar vermeden nazikçe sokulur ve ara yüzeydeki her iki diş yüzeyine sırayla dayayarak ileri geri hareketlerle temizlenir.
- 4) Diş ipi girmeyen yerler (diş üstü veya implant üstü köprü protezler) superfloss denen protez altı temizleyici iplerle veya arayüz fırçaları yardımıyla temizlenmeli



S. DİLARA PEKER

Diş hekimi

DİŞ ÇÜRÜĞÜ OLMAMASI İÇİN NASIL BESLENMELİYİZ?

Besinlerin içerikleri karyojenik potansiyelleri açısından çok önemlidir. Yüksek şekerli ve asitli içecekler, hem asit hem de şeker oranları açısından sık kullanıldığında yüksek tehlike içerirler. Şeker içeren gıdaların ufak moleküllü ve yapışkan olması, bakteri plağının diş yüzeyinde daha uzun süre kalmasına neden olarak çürük yapıcı etkisini artırır.

Öte yandan beyaz ekmek yerine, daha çok lif içeren büyük taneli tahıllı ekmekler veya benzeri gıdalar, çiğneme fonksiyonunu geliştirip, çürük riskini de azaltır. Süt ve süt ürünleri, özellikle kalsiyum içeriği açısından dişlerin sert yapısı olan mine tabakasını güçlendirir.

Ayrıca çürüğün başlangıç safhasında, diş minesindeki lezyona kalsiyum ve fosfat olarak tekrar çekilmesine imkan sağlarlar, mutlaka beslenmemizde yeterli oranda bulunması gerekir.

Özellikle yüksek oranda kalsiyum, fosfat ve kazein içeren, fazla alkaliye sahip peynir, ağız ortamında düşen pH'ın yükseltilmesi açısından çok etkilidir. Hatta bu yüksek alkali içerik ve kazein, daha uzun süre etkili bir şekilde ağız ortamının asiditesini düşürmeye ve diş dokuları üzerinde adeta kalsiyum ve fosfat deposu olarak işlev görebilir.

Beslenmede bu noktalara dikkat edilirse çürük riskinde azalma olur.

Ağız bakımınız için dikkat etmeniz gereken belli başlı noktaları anlattım, bunların dışında tekrar hatırlatmak isterim, gözden kaçan çürükleriniz, gömülü dişleriniz, dişeti problemleriniz için diş hekiminizi 6 ayda bir düzenli ziyaret etmeniz bir çok sorunun önüne geçmenize yardımcı olacaktır. Sağlıklı gülüşler..

İLETİŞİM BİLGİLERİ

02123223309

05428228107

Göktürk Merkez Mahallesi Camii Sokak Nef 04 Sitesi Göktürk- Eyüpsultan/İstanbul

DUYGU UÇAR

GÜZELLİK SALONU

**SIRADAKİ
REFERANSIMIZ
OLUP FARKI
YAŞAMAYA
NE DERSİNİZ?**

Bayan 3 Bölge Epilasyon 800 TL
Erkek 3 Bölge Epilasyon 1200 TL
Profesyonel Tattoo Art
Manikür/Pedikür/Ağda

**Tüm Cilt
Tiplerine
Etkin ve Kalıcı
Epilasyon**

**Göktürk Merkez Mah.
Göktürk Cad. No: 36
0534 846 43 01**

Ruhsal Gelişim Olmadan Kişisel Gelişim Olmaz



BURCU ADAL KÖSE

0530 489 47 77

burcuuadal@gmail.com.

Ben Burcu Adal Köse. Spiritüel psikolog olarak tanımlıyorum kendimi. Psikoloji benim yıllardır okuduğum ve araştırdığım bir konu oldu. Kişisel gelişime gelene kadar öncelikle irdelenmesi gereken konunun genetik olduğunu düşünüyorum.

Her şey genetik ve her şey soy derim hep. Bu regresyon ile geçmiş yaşamların şifalandırma çalışmalarıyla genetik bilgiye ulaşıyoruz. Hayatımızı şekillendiren ruhsal tekamüldür. Tekamüle şekil veren de tefekkürdür.

Tefekkür etmeden neyi neden yaşadığınızı bilemezsiniz. Her şeyin bir sebebi vardır. Tesadüf yoktur. Anneden babadan aktarılan bilinçaltı kodları dna ve hücrelerimize aktarılır ki bu çocuk cenine düştüğü günden bu yana hayatımıza yön verir.

Toplumsal ve kolektif bilincimize etki eden tüm düşünce ve duygulardan yola çıkarak en dipteki kök inancı bulup sorunun kökenine inmeyi ve duyguları şifalandırmaya regresyon diyoruz.

Her şey bir düşünce ile başlar duygulara dönüşür. Ve de sonra hislere. Haliyle de hayatımızı etkileyen kararlar almaya kadar gider. Regresyon ile hayatımız değişir. Kendimizi fark etmeye başlarız. Şifa sürecinde bu hangi konu olursa olsun maddi yâda manevi negatif bir inançtan dolayı olumsuz hayatımıza çekiyoruz. Olumlu düşün demek tek başına yetmez.

Tüm negatifliklerden arınmak gerekir. Arınma ve şifa niyetlere giden yoldur aslında. Temiz bir bilgisayara çok rahat veri yüklersiniz. İşte beynimizde böyle çalışıyor. Temiz berrak bir zihne kodlama yapmak kolay olur. Bu kodlama niyetlerdir.

Niyetlere geçmeden önce şifa arınma sonrasında dna ve hücreye olumlu kodları yükleyerek amaca ulaşırsınız. Tabi ki bu süreçte çakra meditasyonları yapmak dua ve esmaül hüсна okumaları yapmakta dna ve hücrelerin yapısını gerçekten değiştirir. Çünkü biz Allah'ın zerreleryiz. Enerji diye bahsettiğimiz salt fiziksel beden değildir.

Eterik duygusal zihinsel bedenlerimizde mevcuttur. Ve ilk bilgi insana eterik bedende kodlanır. İşte tüm bedenlere müdahale ederek niyet ettiğimiz huzurlu sağlıklı bolluk içinde mutlu bir hayatı yaşamak için bilinçaltına ulaşım dna ve hücrelere yeni verileri kodlamamız gerekir.

Bağımlılıklardan tutunda her konuda iyileşmeyi sağlayacak yegane enerji çalışmasa kök sebebe ulaşmaktır. Sorunlu bir insanın önce sağlıklı düşünüyor ve sağlıklı yaşıyor olması gerekir ki sağlıklı kararlar alabilsin.

ÇALIŞMA ALANLARIM

- regresyon(geçmiş yaşam şifalandırması)
- Dna ve hücre kodlama
- İkili ilişkilerde koçluk
- Çakra meditasyonlarıyla dengeli bir ruhsal yaşam oluşturma
- Alkol bağımlılığının ilaçsız tedavisi
- İlahi enerji aktarımı (deeksha) seanslarıyla niyet ve hedeflere ulaşma

Ve manevi olarak kuvvetli olduğunuzda tüm ilişkileriniz ve hayatınız olumlu yönde değişir. Maneviyat demek ruhsallık demektir. Ruhsal olan iç benliğinizdir. İÇİNİZDE BARINDIRDIĞINIZ NEYSE SİZ O 'SUNUZ. ÖNCE Olmak gerekir. Ve içselleştirmek. Unutmayınız ki bilinçaltımız hayatımıza şekil veriyor.

GÖKTÜRK'ÜN EN BAKIMLI PATİLERİ İÇİN EN ÖZENLİ HİZMET!



BANYO



TIRAŞ






PETSHOP





TIRNAK KESİMİ



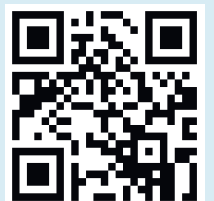
  /pethomegokturk

 www.pethomegokturk.com

 0212 251 0 251

 Göktürk Merkez Mah. Çamlık Cad.
No:7/B (Ofloğlu Market Yanı)
Göktürk/İstanbul

Yol Tarifi Alın





•Biraz kendinizden bahseder misiniz?

Adım Ertay BALGIÇ.
Doğma büyüme
Kemerburgaz'lıyım.
Bahçeşehir Üniversitesi
Endüstri Mühendisliği
bölümü mezunuyum.
Şu anda da Okan
üniversitesinde işletme
yüksek lisans eğitimime

devam etmekteyim.2016 yılında ise lisans eğitimimi tamamladıktan hemen sonra babam Oktay BALGIÇ'ın sahibi olduğu ve büyük başarılarla halkımıza hizmet verdiği perakende satış mağazalarının işletmeciliğinde kendisinin en büyük destekçisi olarak iş hayatına atılmış bulunmaktayım.

•Şirketiniz OKTAY DTM 'den bahseder misiniz? Biz sizi yıllardan beri tanıyoruz ama bir de okurlarımız için yeniden tanıyalım.

OKTAY DTM 1997 yılında babam Oktay BALGIÇ tarafından kuruldu. İlk olarak perakende mağazacılık sektörüne Kemerburgaz'da BOSCH markasıyla girmiş olduk. Sattığımız beyaz eşya ürünlerimizin yüksek kalitesi ve sunduğumuz samimi hizmet ile kısa sürede Kemerburgaz, Göktürk ve bölgemizde bulunan tüm köylerdeki haneleri memnun etmeyi başardık. Daha sonra İkinci şubemizi yine BOSCH markasıyla İstanbul'un yükselen değeri Göktürk'te açmış olduk. İlerleyen zamanlarda Göktürk halkımızın bize ilettikleri değerli taleplerine kayıtsız kalamayıp bölgemizde hiç bulunmayan BELLONA ve Yataş Bedding mağazalarımızı da açarak insanlarımızın kıymetli isteklerini boş çevirmemeye gayret ettik.

Şu anda Göktürk'te Belediye Caddesi üzerinde BOSCH – BELLONA – YATAŞ gibi üç güçlü marka ve üç mağazamız ile Göktürk ve çevre halkımıza en kaliteli hizmeti vermeyi amaçlıyoruz ve hanelerine değer katmak için her şeyimizi ortaya koymaya çalışıyoruz.

•Göktürk dışında da bulunduğunuz bölgeler ve mevcut olan mağazalarınız var mıdır?

Yeni havalimanına yakınlığı ve göç alma potansiyeli çok yüksek bir bölge olması sebebiyle 2017 yılında Arnavutköy ilçesinde Türkiye'nin en büyük BOSCH mağazasını açmanın gururunu yaşıyoruz.520 metrekarelik teşhir alanıyla Arnavutköy'de yeni bir hayat kurup evlenecek olan çiftlere ve havayolu şirketlerinde çalışıp yeni havalimanı sebebiyle o bölgeye taşınarak yeni bir düzen kuracak olan insanlarımıza her zaman en güvendikleri marka olan BOSCH markasını en doğru şekilde ulaştırmayı amaçlıyoruz. En son olarak ise 2018 Temmuz ayında Sarıyer'de Yataş Bedding mağazamızı halkımızla buluşturduk. Göktürk Yataş Mağazamızda yaptığımız satış analizlerimiz sonucunda Zekeriyaköy, Bahçeköy, Uskumruköy ve Tarabya bölgesinden birçok müşterimiz olduğunu tespit ettik.2018 yılında Sarıyer'de açtığımız Yataş Bedding mağazamız ile de o bölgedeki büyük bir boşluğu tamamlamış olduk.

•Bu kadar başarılı satışlar yapan ve hizmetler veren mağazalara sahip olmanın sırrı nedir? Başarınızı neye borçlusunuz?

Başarımızı tabii ki samimiyete ve müşterilerimizle oluşturduğumuz karşılıklı güvene borçluyuz. Kemerburgaz/Göktürk özelinde konuşacak olursak, buranın en eskilerinden olduğumuzu söyleyebiliriz. Mübadele zamanında dedem Ali BALGIÇ Selanik'ten Kemerburgaz'a göç etmiş. Babamın ve benim halka hizmet ve insanlarımızı mutlu etme aşkı dedemden geliyor diyebiliriz. Dedem, Kemerburgaz'da ticaret yapmış çok sevilen ve çok başarılı bir esnaftı. Kemerburgaz/Göktürk halkıyla çok güçlü bir iletişime sahip herkes tarafında sevilen ve sayılan bir insandı. Halkımızın isteklerini çok iyi bilirdi. Babamda ondan öğrendikleriyle yoluna devam etti ve 1997 yılında perakende mağazacılık sektörüne atıldı. Kendisi de sevgiyi, saygıyı, insana değer vermeyi ve kaliteli hizmeti ilke edinerek bugünlere kadar çok başarılı bir şekilde geldi. Bana düşünde dedem ve babamı örnek alarak onların gittiği yoldan ilerlemek. Yani demem o ki, hangi işi yapıyorsanız yapın başarılı olmak, sevgi, saygı, samimiyet ve işini ahlaklı yapmaktan geçiyor.



•Biraz da firma olarak hizmet ayrıcalıklarınızdan bahseder misiniz? Mağazalarınızda sizi diğer mağazalardan ayıran özellikler nelerdir?

Bir kere BOSCH, YATAŞ ve BELLONA gibi kendi sektörlerinde en güçlü olan markalara sahibiz. İlaveten mağazalarımızda çalışan ekip arkadaşlarımızın yani satış danışmanlarımızın hepsi sektörlerinde en yetkin, sahip oldukları donanımlar ve müşterileri kurdukları diyaloglar ile ilgili ödül almış arkadaşlarımız. OKTAY DTM olarak ürün odaklı değil ihtiyaç odaklı çalışmayı ise kendimize prensip edinmiş bulunmaktayız. En önem verdiğimiz durum müşterimizin hangi ürüne ihtiyacı varsa onu tespit etmek. Ne eksikliğini ne de fazlasını müşterimize önermek. Çünkü bizim amacımız müşterilerimizle uzun vadeli sürdürülebilir ilişkiler kurmak. Onları mutlu ederek bizi ailelerinden biri olarak görmelerini sağlayarak ihtiyaç duydukları zaman ilk bize gelmelerini sağlamak. İnsanlarımızdan şu cümleyi çok duyuyoruz: Geçenlerde gittiğim mağaza beni kandırdı sırf stokundaki ürünü satmak için beni yanlış yönlendirdi. Bu cümleyi müşterimize kurdurtursak onlara ihanet etmiş oluruz. Biz şu ana kadar bu cümleyi hiçbir müşterimize kurdurtmadık. Çünkü bizim amacımız insanlarımızı neye ihtiyacı var ise onu satmak. Onları mutlu ederek bizimle uzun süreli ilişkiler kurmalarını sağlamak.

•Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Biz her zaman halkımıza en doğru hizmeti vermek için buradayız. Çünkü biz işimizi satmak olarak görmüyoruz. Biz çamaşır makinesi satmıyoruz. Biz annelerin çocuklarına giydirdikleri kıyafetlerin en hijyenik şekilde yıkanmasını sağlamayı amaçlıyoruz. Biz müşterilerimize yatak satmıyoruz. Müşterilerimizi arkadaşlarımız olarak görüyor onlara kaliteli ve sağlıklı uyku deneyimleri yaşatmak istiyoruz. Biz yeni evlenen çiftlerimize oturma grubu satmıyoruz. Evlerine gelen misafirleriyle konforlu ve göze hoş gelen bir ortamda yapacakları sohbetlerde pay sahibi olmak istiyoruz.



ERTAY Bey, verdiğiniz bilgiler için çok teşekkür ederiz. Ben teşekkür ederim, saygılarımla...

yatasgokturk
boscharnavutkoy
yatassariyer 

0212 322 92 54
www.oktaydtm.com.tr

RÖPORTAJ

Bebekleriyle yaşantısından, eşiyle ilişkilerine, mesleki kariyerinden hayallerine kadar birçok konu hakkında açıklamalarda bulunan Doğa Rutkay Kamal önümüzdeki günlerde çıkaracağı kitabı ile ilgili bilgileri de ilk kez Göktürk Dergisi okuyucuları ile paylaştı.

**ÖZEL
RÖPORTAJ**

**HAKAN
KANBUROĞLU**

Fotoğraf: OĞUZ FİDAN

DOĞA RUTKAY

ARTIK TEK BEDENDE İKİ KAFAM VARMIŞ GİBİ YAŞIYORUM

■ İkizlere sahip olmak nasıl bir duygu?

- Her saniye anlamlı, dopdolu ve bir anne olarak artık tek bedende iki kafam varmış gibi yaşıyorum.

■ Bebekleriniz olduktan sonra hayatınızda ne değişti?

- Uyku, yemek, dinlenme alışkanlıklarımın aslında nasıl da geçici şeyler olduğunu anladım. Kendime iyi bakmak, artık sadece kendim için; iyi yaşamak için değil, onlara daha uzun, daha dayanıklı ve daha sağlıklı bir anne olmak adına fazlasıyla önem kazandı. Önceliklerim komple yer değiştirdi.

■ Bebek bakarken en çok neyde zorlandınız?

- İlk dört ay emzirme sürecinde özellikle; yetebilmek endişesi çok zorladı beni. Birinden birine daha fazla ya da daha az değil, eşit zaman ayırmak kaygısı da cabasıydı. Uykusuz geçen günler, geceler her annenin bildiği birşey elbet. Ancak tüm bunlar çarpı 2 olunca bazen şaşkına dönüyorsunuz. (Gülüyor...)

‘EŞİM 3. ELİM, DİĞER BACAKLARIM. O OLMASAYDI HİÇBİR AN OLMAZDI’

■ Eşiniz anneliğinize katkıda bulunuyor mu? Bebeklerin altını değiştirir mi? Neler yapar?

- Hem de nasıl! Eşim 3. elimdi, diğer bacaklarım ve ayaklarımdı. Hala da öyle.. Ancak bunlardan da önemlisi manevi desteği, anlayışı, her hatamda ve her sakarlığımda işin içinden çıkamayacağımı düşündüğüm her an da sakin sevecen tavrı için bir ömür kendisine minnettar olacağım. O olmasaydı hiç bir “an” olmazdı.

■ Dadınız var mı?

- Sadece dadılık yapan dadım yok. Bizimle uzun yıllardır beraber olan ablamızla beraber çekip çeviriyoruz bebekleri.

‘BEBEKLERİM TABLETLE DEĞİL KUKLALARLA, KİTAPLARLA BÜYÜYOR’

■ Bebeklerinize son derece doğal bir yaşam sürdürmek için canla başla çalışıyorsunuz. Tablet yok, herkes nasıl yetişiyorsa öyle yetişecek gibi açıklamalarınız vardı ne kadarını uyguladınız?

- Hala devam... Aslan gibi arkasındayım tüm sözlerimin. En azından denemeye ve mücadele etmeye devam ediyorum. Sadece kuklalarla, kitaplarla, masallarla ve bol bol müzikle büyütüyorum onları. Hayat boyu teknoloji onların olacak zaten tepe tepe kullansınlar! Ama büyüyene kadar anaları ne derse o :)

■ Anne adaylarına öneriniz nedir?

- Özgür, samimi, duygularından



korkmayan, utanmayan çocuklar yetiştirsinler. Ağlamak istediklerinde gürül gürül ağlayan, gülmek istediklerinde büyük kahkahalar atan, etraftan ve çevreden çekinmeyen, kendilerine güvenen, kendilerine inanan bireyler yetiştirmek lazım diye düşünüyorum. Dünyayı, ülkesini, çevresini ve doğasını seven, koruyan, kimseyi ötekileştirmeyen, ayıplanmayan, yadırgamayan efendi bireyler olsunlar... Tüm bunlar oldukça “mutlu” bireyler olmaları kaçınılmaz olacak! Benim de en önemsedğim şey bu! Kendileriyle mutlu olmaları.

‘DELERİ EN BÜYÜK ROL MODELLERİ OLACAK’

■ Çocuğunuzun hangi mesleği yapmasını istediniz, oyuncu olmalarını ister miydiniz?

- İnanın meslek konusunda hiçbir şey düşünmüyorum. Bunun için zaten çok erken. Babaları iyi bir gazeteci, iyi bir yazar, iyi bir televizyoncu. Anneleri mesleğini canı gönülden seven bir sanatçı. Dedeleri ise en büyük rol modelleri olacak! Mesleklerini

seçmek tamamen onların elinde olsun istiyorum, gizli gizli yönlendirmeler yapmayacağım yani. (Gülüyor) Neyi seçerlerse sonuna kadar arkalarındayız.

■ Eşiniz neler yapıyor? Romantik yönüyle biliniyor, hiç kendisine kızdığınız anlar oluyor mu?

- Eşim pırlanta gibi bir insandır. Elbette çiftler arası yaşanan dalgalanmaları bizde yaşıyoruz ancak mühim olan gereken özveriye anlayışı ve saygıyı korumak. Empati yapabilme yeteneği işin büyük bir parçası. Tüm bunlar evliliğin direkleri bence.

‘YENİDEN ÇOCUK SAHİBİ OLMAYI ARZU EDERDİM’

■ Aynı projede yer almak istermisiniz? Teklifler geliyor mu çocuklarınızla vs.?

- Eşimle bana bebeklerle beraber bir aile olarak yer alabileceğimiz çok güzel teklifler geliyor. Son derece sıcak bakıyoruz birlikte kamera karşısına geçmeye hiçte karşı değiliz, ancak bir tane seçim yapacağız o nedenle acele etmiyoruz ve faydalı uzun süre bizi mutlu edecek bir projede yer almak istiyoruz.



BABAMIN VARLIĞI HAYATIMA EN BÜYÜK KATKI, EN NADİDE PARÇA

■ Babanızla aynı projede yer almak ister misiniz?

- Her zaman.

■ Babanızın size en büyük katkısı nedir?

- Varlığı en büyük katkı hayatıma. Ondan öyle çok şey öğrendim ki. İnsan olmak adına, kişiliğimin oluşmasında, mesleğime karşı duruşumda, şimdi anneliğimde de... Başımın tacidir.

■ Bir çocuk daha yapmayı düşünür müsünüz?

- Şayet yaşı 40 olmasaydı inanırım yeniden çocuk sahibi olmayı çok arzu ederdim.

■ Eşinizle en çok anlaşmazlık yaşadığınız konu nedir?

- Çoğu konuda anlaşırız ama anlaşamadığımız nadir konular vardır, bu konularda da birbirimizin alanlarına saygı duyarız ve mutlaka gereken zamanda birbirimizi özgür bırakırız. Bence evlilik kişisel haklara saldırı veya kelepçe olmak değil. Evlilik son derece istenerek, sevilerek, sürdürülebilir gelmiyor bana. Yaşadığımız, birlikte nefes aldığımız her saniyenin farkına varmak lazım. Eşimin kıymetini biliyorum ve kendimi sayesinde kıymetli hissediyorum.

■ Evde kimin sözü geçer?

- Samimiyetle söyleyeyim, evde sözü geçmesi gereken kişiler ikimiziz ve mutlaka ikimizin de sözü geçer; doğru yerde, doğru zamanda.



GÜLDÜRMEK KADIN OYUNCULARA ÇOK YAKIŞIYOR

■ **Komedi oyunculuğunda kadınların yerini değerlendirir misiniz?**

- Çok kıymetli kadın oyuncularımız da var, komedi kadın oyuncularımız da. Hepsini yakından takip ediyorum, hepsine hayranım. Güldürmek kadınlara çok yakışıyor bence ve sanırım bu kadar yetenekli kadınlar bu ülkede oldukça, güldürmeye devam edeceğiz.

■ **Hangi kadın komedi oyuncularını beğeniyorsunuz?**

- İsim saymak çok doğru gelmiyor bana. Çoğu arkadaşım, eşim, dostum... Kimseyi atlamak istemem.

■ **Komedi de erkek hegemonyası olduğu görüşüne katılıyor musunuz?**

- Çok eski zamanda böyle bir durum söz konusuydü muhakkak, fakat son senelerde bu görüş değişti diye düşünüyorum. Üstelik biz kadın komedyenlerde de erkek komedyenler arasında da hiç böyle bir ayrıştırma yok. Hep

beraber çok severek işimizi yapıyoruz ve birlikte çalışmayı çok seviyoruz.

■ **Genç kadın komedyenlere öneriniz nedir?**

- Mesleğini seven, işini tutkuyla yapan her kadın gibi komedi yapmak isteyen tüm kadın oyuncular da bir gün arz ettikleri kahkahayı attıracaktır. Yılmadan, sabırla çalışsınlar.

■ **"ŞARKI SÖYLEMEYİ SEVİYORUM, ÖNÜMÜZDEKİ GÜNLERDE BİR PROJE DÜŞÜNEBİLİRİM"**

■ **Birçok oyuncu şarkıcılık yapıyor sizin böyle bir hayaliniz var mı?**

- Bir oyuncu bunların hepsini yapabilmeli... Şarkı da söyleyebilmeli, dans da edebilmeli, bu çok şaşılacak ve hayret edilecek bir durum değil zaten. Böyle bir hayalim yok ancak böyle teklifler var. Ben de şarkı söylemeyi seviyorum, belki ilerleyen

zamanlarda bir proje düşünürüm.

■ **Güncel projelerinizden bahsedebilir misiniz?**

- Tek güncel projem Eylül ayında çıkacak olan "Anayım Ben Ana" kitabım.

■ **Sinemada görecek miyiz sizi?**

- Seneye çocuklarla dolu bir sinema filmi projem var.

■ **Hem oynarım hem yazarım dediğiniz anlar oluyor mu, kendi yönettiğiniz bir film gelir mi?**

- Sanmam.

■ **Acıklı rollerde görecek miyiz sizi?**

- Acıklı roller pek bana göre değil, neşeli tabiatım itibarı ile tiyatrodan da televizyonda da mutlu etmeyi seviyorum.

■ **Son zamanlarda en beğendiğiniz dizi ve sinema nedir?**

- Son zamanlarda dizi ve film izleme şansım olmadı.

DÜNYADA PARAYA SON VERMEK İSTERDİM, DÜNYAYI ÇOCUKLARA VE HAYVANLARA ÖZEL TASARLARDIM

■ Sihirli değeneğiniz olsa neyi değiştirdiniz?

- Tüm engelleri kaldırırdım ki "engeli olan özel insanlar" kendilerini daha da özel hissetsin. Tüm hayvan katillerini tek hareketimle yok ederdim ki bir daha üremesinler. Çocuklara dokunan, onların hayatlarını karartan kötücüllerin hiç yaşamamış, nefes almamış olmasını sağlardım. Dünyayı sadece çocuklara doğaya ve hayvanlara özel tasarlardım. Daha sayayım mı?

■ İssiz bir adaya giderken yanınıza götüreceğiniz 3 şey nedir?

- Rutkay, Piraye, Kerimcan. 3 olduktan sonra taşı sıkıp suyunu çıkarırım. (Gülüyor)

■ Dünyada neyi bitirmek ya da neye son vermek isterdiniz?

- Parayı.

■ Sizin için Göktürk'ün önemi nedir?

- 11 yıllık yaşam alanım. Ben buralara geldiğimde neredeyse dutluktu. Şimdiyse canına okudular.

■ Göktürk'te yaşamak nasıl bir duygu?

- Mahalle gibi, eş dostla beraber güvenli olmasından dolayı rahatlatıyor.

■ Göktürk'te neyi değiştirmek isterdiniz?

Betonlaşmayı! Ve her sokağı kendi otoparkı sanan dükkanları.



Seçkin markaların nadide parçaları en iyi fiyata !

Muhasebe ve denetim üzerine yüksek lisansını tamamlayan ve on yılı aşkın süreyle özel bir şirketin yönetici asistanlığını yapan Filiz Hanım, bebeğinin doğumundan sonra kendini çok farklı bir sektörde buldu. Dolabındaki çok beğenerek alıp, birkaç kere giydiği kıyafetleri nakite çevirebileceği yerler ararken "bu işi neden ben yapmıyorum" diye düşünüp bütün kadınların ortak sorunu olan konuya el atmış oldu. İş çevresinin de avantajlarını kullanarak dolaplarda bekleyen ürünlere ulaştı. Kıyafetleri özenle seçen Filiz Hanım sıfır gibi görünmesine özellikle dikkat ediyor. Konsinye sistemiyle çalışan Duru Vintage'a siz de dolabınızda bekleyen ürünlerinizi bırakıp, giymediklerinizi nakite çevirebilirsiniz. Kendini bir Golden bir de kız çocuğu annesi olarak tanımlayan Filiz Hanım mağazasında satıcı müşteri ilişkisinden çok kahve içip sohbet edilebilecek ortamı sağlamayı hedefliyor. Bu samimi ortamı deneyimlemek için G1 Konutları(Koton-Starbucks arkası)'ndaki mağazasını ziyaret edebilirsiniz.



Duru Vintage

Göktürk'ün ilk vintage mağazası

AÇILDI

**İstanbul Cad. 2.Kartal Sok.
G1 Konutları B2 Blok**

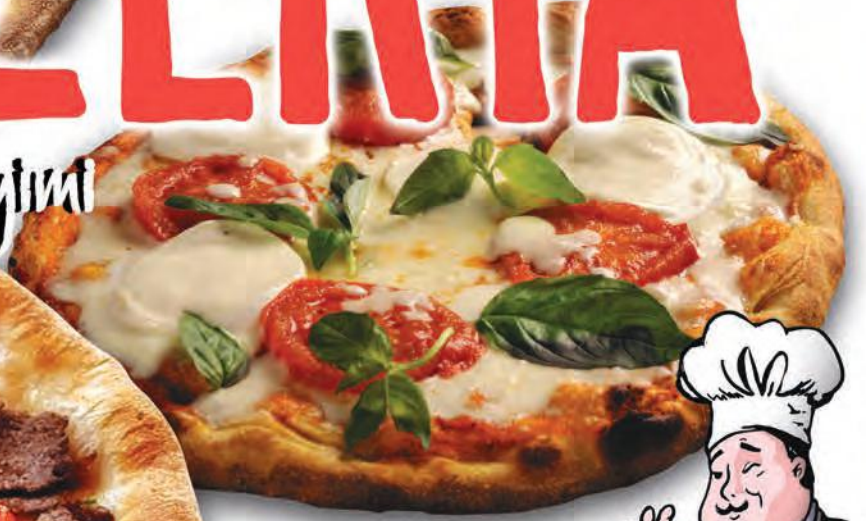
 **duru.vintage**

0 546 510 05 05



GRANDE PIZZERIA

gerçek pizza deneyimi



iskender pizza



KENDİ PIZZANI KENDİN YAP



grandpizzeria

PAKET



322 12 20

Belediye Caddesi Silverhouse No:25H Göktürk

Ümit Öner ile

Göktürk

HABER KÜLTÜR VE MAGAZİN DERGİSİ

GURME ÖZEL



BRASSERIE

RICHTESS

GÖKTÜRK
0212 522 99 99
0531 546 09 79



richessistanbul

Brasserie

RICHES

Cafe & Dining

GÖKTÜRK

0212 522 99 99

0531 546 09 79





HAPPY KEBAP

Eşsiz Lezzetlerin Tek Adresi Happy Kebab Sizleri Bekliyor!





Her zaman olduğu gibi siz değerli misafirlerimize sunmuş olduğumuz lezzetlerin ¼st¼ne koyarak devam ediyor, Ramazan Ayı'nda da aynı hassasiyeti g¼stermeye devam ediyoruz. Ramazan Ayı'na ¼zel genişletilmiş men¼m¼z¼ siz değerli misafirlerimize sunmaktan onur duyuyoruz. Zenginleştirilmiş Fix Men¼m¼z

BAşLANGIÇLAR

G¼n¼n ¼orbası
Domates
Salatalık
Zeytin
Kuru kayısı
Bal kaymak
Vişne reçeli
Hurma
Pastırma
Manda yoğurt g¼veç
Salata ¼eřitleri
(Tablacı, ¼oban, Yaprak)
Çiğ k¼fte

ARA SICAK

Fındık lahmacun
İçli k¼fte

ANA YEMEK

Kuzu şiş
şaşlık kebabı
Adana
Urfa
Ç¼p şiş
Terbiyeli sis
çıtır çıtır kanat
Tavuk şiş

MEYVE - TATLI

G¼llaç
Kadayıf
Katmer
K¼nefe
Kabak yaprak
Çıtır kabak
Meyve tabağı
Çay - Kahve servisi

AFİYET OLSUN

G¼kt¼rk Merkez Mah. 2.G¼m¼ř Sk. G1 Sitesi
No:4/A Ey¼psultan/İstanbul
Paket Servisimiz Vardır
0538 371 86 01
0212 322 35 73
0212 322 92 29
www.happykebab.com



GERÇEK EKMEK GÖKTÜRK'TE



■ Pekmek nedir ve nasıl doğdu?

- Pekmek, tamamen tesadüfi bir şekilde doğdu. Hiç hesapta kitapta yokken, evimizde, kızımıza dair hissettiğimiz bir ihtiyaçtan doğdu. Viyana'da üniversite yıllarının bekar yaşantısında, biraz da mecburiyetten, ufak ufak mutfak ile haşır neşir olmaya başladım. Her ne kadar mutfığa girmeye meraklı bir adam olsam da, bundan aşağı yukarı 2 sene öncesine kadar iletişim ve teknoloji alanlarındaki aile işleri ile uğraşmakta olan biriydim. Bu durum halen devam ediyor olmakla birlikte dozunu oldukça azalttım.

Kızım 2 yaş civarında iken sağlıklı ve gerçek ekme arayışına girdik. O dönemlerde de artisan ekmekçilik dünyası, bugün olduğu kadar genişlememişti, Göktürk'te ise hiç yoktu. Eda'ya içimize sinen ekme bulamayınca "kendimiz yapalım" dedik. Kolları sıvadım, eve bir ekme makinesi aldım. YouTube videoları, kitaplar, internette sabahlara kadar ekmekçilik üzerine araştırmalar vs derken deneysel ölçekte ekmekler yapmaya başladım hafta sonları. Daha sonra ekme makinesinden evdeki fırına geçtim, ardından evin bodrum katını ufak bir ekme atölyesine dönüştürdüm ve daha endüstriyel ölçekte bir fırın aldım.

Yani tam olarak bir babanın kızına gerçek ve sağlıklı ekme arayışından türeyip filizlendi.

Gel zaman git zaman ekmeğe dair bu ilgi genişledi, toprak, tarım, buğday cinsleri, ata tohumlar, Anadolu'nun bio çeşitliliği gibi alanlara da merak saldım. Ardından Kastamonu'da siyez buğdayı ektik, yetiştiriyoruz iki senedir. 84 mineralli kaya tuzunu Çankırı'dan, Anadolu'nun ve muhtemelen de dünyanın en yüksek kaliteli zeytinyağını Edremit'ten getirtmeye başladım. Ve kafamda başlangıç noktası ekme olan bir "gerçek gıda hareketi" şablonu belirdi. Bu makro fikrinsel çalışma halen sürmekte ancak bunun ilk etabı olan

Pekmek'i hayata geçirdik, özümüzü hiç unutmamız diye de "Babadan

On binlerce yıldan bu yana insanoğlunun en temel gıdalarından biri olan ekme, son senelerde "günah keçisi" ilan edildi. İş "Tahıl yersen Alzheimer olursun" deme noktasına varıracak kadar uç noktaya taşıyan, özellikle ABD kökenli "hekimler" dahi türedi. Uzun lafın kisası, nesiller boyu tükettiğimiz ekme ile aramıza kara kedi soktular.

Tam da bunlar olup biterken, Göktürk'te "Babadan Kızına Ekme" sloganı ile bir artisan ekmekçi açıldı.

İşte Pekmek'in ve kurucusu Kıvanç Önder'in öyküsü...

Kızına Ekme" lafımızı Pekmek'in ayrılmaz bir parçası yaptık.

■ Nedir peki gerçek ekme? Korkmalı mıyız ekmekten bu kadar?

- Ekme, en temel gıdalarımızdan bir tanesidir. Nokta. Bunu kenara koyalım.

Ama belirli kriterler yerine getiriliyorsa bu böyledir.

Benim için "kutsal üçleme" şu şekilde: Buğday-Değirmen-Maya

Bugün buğday üretim ve tüketiminin %95-96'sını oluşturan endüstriyel, çüce, hibrit tohumlardan, GDO buğdayları ve ürünleri asla ama tüketmemeliyiz. Biz Pekmek'te sadece Anadolu'nun kadim ata tohumlarını ve çeşitlerini kullanıyoruz. Siyez, Kavılca, Üveyik, Karakılıçık, Sarı Buğday gibi buğdaylardan ekmekler yapıyoruz. Özellikle Siyez ve Kavılca, insanlık tarihinin ilk kültüre alınmış buğday türleri ve 13.000 senedir genetik yapısı ile oynanmamış buğdaylar. Besin değerleri çok çok yüksek ve ne yazık ki oldukça da nadide türler.

İkinci konu değirmen, yani öğütme biçimi...

Çoğumuza bir ufak detay gibi gelir ancak çok kritik bir konudur.

Yüksek hızlı endüstriyel değirmenler öğütme esnasında buğdayı kavurup yakar, ısıya maruz kalan unun besin değeri düşer. Bu nedenle mutlaka taş değirmende öğütülmüş un kullanmak gerekir.

Üçüncü konu ise bence en önemli konu: Ekşi maya.

Çağlardan beri başta Anadolu'nun ve diğer medeniyetlerin ekme yapma metodu hep ekşi maya idi; ta ki yüksek hızda, yüksek volüme ve olabildiğince düşük maliyet ile üretim dayatması, endüstriyel hazır mayalar ekmeleminizin içine sokana dek. Ekşi mayalanma, bir ekmeği gerçekten nitelikli bir ekme yapmanın olmazsa olmaz koşulu. Ekşi mayalı ekme üretmek de hem zaman hem emek ihtiyacı açısından son derece meşakkatlidir.

Mesela bizde tüm ekme çeşitlerinde, yaklaşık 7 nesildir aktarılan, yaşının 500



civarında olduğu rivayet olunan bir Siyez ekşi mayası kullanılır. Çok güçlü karaktere sahip bir ekşi mayadır.

Bir ekmeğin üretim sürecinin ortalama 24 saati +4 derecede soğuk odada mayalanmada geçer, bunun öncesinde daha kısa süreli bir sıcak mayalanma olur. Düşük ısıda ve uzun süre mayalanan ekmeğin içerisindeki protein yapısı parçalanır, aromatik yapısı oturur ve en önemlisi bugün gereğinden fazlaca bir kaygı konusu haline getirilmiş olan "gluten" meselesi, bir dert olmaktan çıkar. Zaten açıkçası biraz da ardındaki gittikçe büyüyen "glutensiz ürünler" endüstrisinin kaygıları ve ikbali gözetilerek, gerçekte olduğundan çok daha derin ve yaygın bir sorunmuş gibi pazarlanan bir konu bu gluten konusu. Glutene varana kadar öncesinde çok daha temel beslenme sorunları konu edilmeli.

■ Peki Göktürk'teki yeri ne zaman açtınız? Nasıl bir işleyiş var?

- Ekmekçilik, dışarıdan bakan için derinliği çok anlaşılır bir iş değildir. Ancak içerisine girdiğinizde sizi çeker de çeker, çok garip bir müptelalık boyutuna taşınır. Ve de bir yerden sonra hem ciddi bir ekip hem de cidi bir ekipman ihtiyacı doğuyor.

Yavaş yavaş yorulmaya başladığım bir dönemdi ve de bir gözüm hep sokakları tarıyordu. "Şöyle hazır kurulu, altyapısı hazır bir yer olsa da direk kapısını açıp girsek" diye düşünürken, aynı zamanda Pekmek'te ortağım da olan kuzenim Özgür ile Çamlık Caddesi'nden geçiyorduk ve o günlerde



Özgür
Önder

M. Kıvanç
Önder

Adres: Çamlık Caddesi 23A
(Çamlık Market'in karşısı)
WhatsApp & Telefon:
0537 816 85 16
Instagram: [pekmek](#)



Mulino olan yerin kapandığını gördük. Kasım 2018'de herşeyiyle olduğu gibi devraldık. Birkaç ay sağı solu tanıma, adaptasyon, testler, ekip oturtma, idari ve bürokratik işler ile geçti. Mart ayı itibariyle de tatlı bir biçimde, yavaş yavaş perdeyi açtık. Artık sarı tenteleri ile Çamlık Caddesi'nde, Çamlık Market'in karşısındaki Pekmek Atölye'de üretim ve satış yapıyoruz. Yakın geçmişte, Göktürk bölgesi için kapıya servisi de başlattık.

Pekmek, naif ve amatör kimlikli bir ekmekçi. İlk günden beri başımıza gelen iyi şeyleri de kötü şeyleri de, başarılarımızı da hatalarımızı da olduğu gibi hep kitlemiz ile paylaştık. Benim her hafta olmasa da yaklaşık iki haftada bir kaleme almaya gayret ettiğim bir "magazinimiz" var, adı PekMag, orada tüm olan biteni olanca çıplaklığı ile paylaşıyoruz. Dolayısıyla Pekmek Atölye'ye gelenler de buna paralel biçimde, son derece samimi ve kendi halinde bir ortam ve ağırlama bulacaklar.

Pekmek, ağırlıklı olarak sipariş üzerine üretim yapıp kargo ile gönderen bir yapıdan bugünkü perakendeye dönük hale geldi. En son saydığımızda Türkiye'nin 54 iline bir biçimde bir pekmek göndermiştik, şimdi muhtemelen 60-65 olmuştur bu sayı. O zamanlardan kalma bir alışkanlık olarak genel iletişimi WhatsApp üzerinden yürütüyoruz, bu herkes için de kolay oluyor, kimseyi bir siteden sipariş vermekle uğraştırmıyoruz,

neticede ürünümüz ekmek ve insanlar akşam koltukta otururken bir mesajla siparişlerini iletebilmeliler. Dolayısıyla ana iletişim kanalımız WhatsApp, sonrasında ise Instagram hesabımız ve telefon... İlgilenenlr bize WhatsApp'ten bir mesaj gönderiyor ve sürecin gerisi geliyor.

■ Son olarak ürün çeşitleri?

En en çok rağbet gören çeşitlerimiz %100 Siyezden "Pekmek Siyez Sade" ve de biraz daha az yoğun bir ekmek arayanlara "Pekmek Klasik"... Pekmek Klasik, içerisinde demirbaş olarak Siyez, Kavulca, Üveyik ve dönüşümlü olarak Çavdar/Karakıçlık/Sarı Buğday olmak üzere 4 çeşit buğdayın yer aldığı, 720 gramlık bir ekmek. Pekmek Klasik'in çekirdekli-tohumlu yeni bir türünü daha yaptık. İçerisinde ayçekirdeği, kabak çekirdeği, keten tohumu ve susam da bulunuyor.

Bunların haricinde Siyez'in cevizli, kuru domatesli, zeytinli olmak üzere 3 ilave çeşidi daha var. Çavdar ekmeği sevenler için Pekmek %100 Organik Çavdar var, simidimiz var, baget ekmeğimiz var, "lokmalık" adını verdiğimiz ufak porsiyonluk ekmeğimiz var.

Ve de dönem dönem yeni çeşitler ekliyoruz ya da içimize sinmeyenleri çıkartıyoruz.

Biz, açıkçası menüsü ile epey oynayan bir ekmekçiyiz :)

RAMAZAN GELDİ



Rubun ve bedeniniz temizliği anlamına gelen Ramazan ayı geldi. Yaklaşık 17 saat kadar süren bir oruç süresini en sağlıklı şekilde tamamlamak için dikkat edilmesi gereken kurallar var. Uzun oruç döneminde en önemli konu sıvı ve elektrolit dengesinin korunmasıdır. Yaz aylarında sıvı gereksinimi yüksek olacağından özellikle dışarıda aktif olarak çalışanların iftar ve sabur arasında yeterli su tüketmelidir. İftar öğününde aşırı karbonhidrat ağırlıklı beslenme glukoz dalgalanmalarına yol açabilir. Bu nedenle karbonhidrat, protein, lifli yiyecekler dengesine dikkat etmek gerekir. Uzun bir açlık sonrası vücuda ani yüklenmek doğru değildir.

Ramazana ayı boyunca evde özenle hazırlanmış sofralar, davetler, komşu ikramları paylaşılır. Bende bu yazımda sizlere fikir olacak bazı reçeteler hazırladım. Sağlıklı, huzurlu, duaların kabul olduğu bir Ramazan olsun.

[f sevinjoy](#)

[YouTube sevinjoy](#)

[Instagram sevinjoy](#)

Yufkalı Şiş Köfte:

MALZEME LİSTESİ

Köftesi İçin:

- 500 Gr. Kıyma (Dana döş)
- 1 Adet kuru soğan
- 2 Diş sarımsak
- 1 adet yumurta
- 3 Yemek kaşığı galeta unu
- 2 Yemek kaşığı file antep fıstığı
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı kimyon

Yufkaların Arası İçin:

- 1 Yumurta akı
- 2 Yemek kaşığı zeytinyağı

Üzeri İçin:

- 1,5 Su bardağı süzme yoğurt
- 2 Diş sarımsak
- 1 Yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 Yemek kaşığı tereyağ
- 2 Yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 2 Adet yufka
- Köfteleri dizmek için çöp şiş çubukları

Tüm köfte malzemesini iyice yoğurarak hazırlayın. Yumurta akı ve yağı çıparak hazırlayın.

Yufkanın birini tezgaha serip üzerini hazırladığınız harç ile ıslatın. İkinci yufkayı üzerine kapatıp kalan sosu sürün, yaklaşık yarıya kadar yufkayı katlayın. Yarım daire şeklindeki hamurun uzun kenarına köfte harcınızı eşit olarak yerleştirin.

Yufkayı sıkıca köftenin etrafında sararak rulo yapın. Hazırladığınız ruloyu 2cm. eninde keserek halkalar elde edin. Elde ettiğiniz halkaları çubuklarınızın boyuna göre 2li veya 3lü dizin.

180 derece fırında kurutmadan kızarana dek pişirin. (hızlı pişiyor süreye dikkat) Üzeri için iki sos hazırlanacak. Yoğurt ve ezilmiş sarımsağı iyice karıştırın.

Tereyağını, zeytinyağını eritip salçayı ekleyin. Baharatları ekleyin.



Servis:

Piştirdiğiniz köfteleri servis tabağınıza alın.

Her parçanın üzerine salçalı sos, yoğurt koyun birer kaşık.

Üzerini file antep fıstığı ile süsleyin.

Not: Yufkalı olduğundan yanında pilav ya da patates kullanmaya gerek yok. Sote ve ya haşlanmış sebze olabilir.

AVOKADO SALATASI

MALZEME LİSTESİ

- 2 Adet orta boy salatalık
- 2 Adet küçük veya 1 büyük avokado
- 1 Taze soğanın yeşil kısmı
- 1/2 Bağ maydanoz yaprağı
- 1/4 Bağ taze kişniş yaprağı (isterseniz)
- 2 Yemek kaşığı kapari
- 2 Diş ezilmiş sarımsak
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1/2 Küçük çay bardağı zeytinyağı
- 1 Küçük limon suyu
- Tuz

Salatalıkları yıkayıp kurulaştırın. Uzunlamasına kesip bir çay kaşığı ile çekirdekli kısmını çıkartın. 1/2 cm. eninde yarım halkalar şeklinde dilimleyip bir kaseye alın. Avokadoyu uzunlamasına kesip çevirerek iki parçaya ayırın.

Çekirdeğini çıkartın. Önce yukarıdan aşağı kesin kabuğun içinde, sonra enine 1/2 cm. paraleller kesin.

Bir kaşıkla sıyrarak avokado dilimlerini de kaseye alın. Taze soğan, yeşillikleri incecik kıyıp ekleyin. Kapariyi ekleyin.

Küçük bir kasede z.yağ, tuz,



limon, ezilmiş sarımsağı karıştırın. Sosu ekledikten sonra çok fazla karıştırmadan servis tabağına alın.

Not: Bu salatayı önceden hazırlayıp avokadoyu son anda ekleyebilirsiniz. Kararmadan servis edebilirsiniz.

MALZEME LİSTESİ

- 1 Küçük brokoli
- 1 Küçük karnabahar
- 1 Kapy biber
- 1 Bağ pazı
- 1 Orta boy havuç
- 1 Soğan
- 2 Yumurta
- 1 Yemek kaşığı tereyağ
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı zerdeçal
- 1 Çay kaşığı pul biber



SEBZE KAVURMASI

Brokoli ve karnabaharı çiçeklerine ayırarak buharda veya suda dirice haşlayın. Pazıyı ince kesip suda çok öldürmeden haşlayıp süzün. Bir tencerede yağ, soğan, rendelenmiş havuç, küçük doğranmış kapy biber soteleyin.

Baharatlar ekleyip küçük parçalar halinde doğranmış brokoli ve karnabaharı ekleyin.

Suyunu iyice sıkığınız pazıyı da ekleyip karıştırın.

İyice kavurup ortasını çukur yapın ve iki yumurtayı kırın. Kapağı kapatıp kısık ateşte rafadan olacak şekilde pişirin.

Pazı yerine ıspanak hatta beyaz lahanada kullanabilirsiniz. Yani evdeki malzeme yemeği de denebilir.



GÖKTÜRK

ÜNLÜLERİN UĞRAK MERKEZİ TARİHİ SEBAT DÖNER



Tarihi Sebat Döner, Et Döneri kadar meşhur yemeklerini artık Göktürk` lü lezzet severlerle buluşturuyor, Güveçte İspir Kuru Fasulye, Karalahana Sarması, Trabzon Güveç, Hamsili Pilav, Gerçek Ustasının elinden Akcaabat Köfte artık Sebat Döner Göktürk` te. 51 yıllık deneyimi ve değişmeyen Şef ve ustalarının lezzetli yemeklerini 2019 yılı ile birlikte sizlerin beğenisine sunuyoruz.

PAKET SERVİS HATTI

322 44 42

Göktürk Merkez Mh. Belediye Cd. Kemerlife Çarşı
No:26/B Eyüp / İstanbul - Türkiye

www.sebatdoner.com

MANTAR ÇORBASI

MALZEME LİSTESİ

- 500 Gr. Kültür Mantarı
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağ
- 2 Diş Sarımsak
- 2 Yemek Kaşığı Un
- 4 Su Bardağı Su
- 200 ml. krema
- Tuz+ Karabiber
- Dereotu

Mantarları temizleyip iyice yıkayın. Diplerinin kahverengi kısımlarını alıp ince doğrayın.

Orta boy bir tencerede tereyağı eritin, ezdiğiniz sarımsakları ve unu ekleyin. Unun kokusu çıkınca mantarı ekleyin.

Topaklanmaması için karıştırarak ısıtılmış suyu ilave edin. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.

Çorba kaynamaya başladığında atını kısıp kremayı ekleyin.

5 dk. daha pişirin.

Suyunu kontrol edin. Gerekirse biraz ekleyin.

Servis için kaselelere böldüğünüzde üzerini kıyılmış dereotu ile süsleyin.



REYHAN ŞERBETİ

MALZEME LİSTESİ

- 1 Bağ Reyhan (Bol mor renkli olan demeti seçin)
- 1 Su Bardağı Toz Şeker (İsteğe bağlı arttırabilirsiniz. Ben çok şekerli sevmiyorum)
- 1 Litre İçme Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Silme Limon Tuzu
- 1 Tatlı Kaşığı Vanilya



Orta boy bir tencereye suyu ve şekerini koyun. Suyu kaynama noktasına gelene dek ısıtın. Karıştırarak şekerini eritin ve ocağı kapatın.

Yıkadığınız reyhanı kesmeden olduğu gibi sıcak suya bastırın. Limon tuzu ve vanilyayı ekleyip karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatıp yaklaşık 20 dk. dinlendirin.

Bir kevgir ile reyhanı çıkarın.

Kalan pembe renkli şerbeti tel bir süzgeçten geçirerek cam bir sürahiye aktarın.

Buz dolabında soğutun. Servise hazır.

Kolay Portakal Şerbetli Tatlı:

MALZEME LİSTESİ

KEK:

- 3 Yumurta
- 7 Yemek Kaşığı Toz Şeker
- 150 Gr. Tereyağ (oda ısısında)
- 7 Yemek Kaşığı Un
- Vanilya (bir paket veya 1 tatlı kaşığı vanilya extract'ı)
- 1 Pk. Kabartma Tozu

ŞERBET:

- 3 Portakal + 1 portakalın kabuğunun ince rendesi (portakallar küçük veya az sulu ise 4'e çıkarın)
- 6 Yemek Kaşığı Toz Şeker

ÜZERİNE:

- 1. Alternatif
- 1 Pk. Dr. Otker Kaymak Tadında Şanti
- 350 ml. Soğuk Süt (1,5 Su Bardağı)
- 1 Yemek Kaşığı Pudra Şekeri (İsteğe bağlı)
- 2. Alternatif
- 350 ml süt (1,5 Su Bardağı)
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 1 Tatlı Kaşığı Buğday Nişastası
- 5 Yemek Kaşığı Toz Şeker
- 1 Tatlı Kaşığı Tereyağ
- 1 Yumurta

- 1 Pk. Vanilya
- 1 Portakal Kabuğu Rendesi

Şerbetimizin pişip soğuk olarak kekle buluşması gerektiğinden öncelikle şerbeti pişirerek başlayın. Ben bazen bir gece önce pişiriyorum. Portakalların suyunu sıkın ve küçük bir tencereye alın.

Üzerine toz şekerini ve 1 portakalın kabuğunu ekleyin. Kaynamaya bırakın.

Kaynadıktan sonra hafif koyulaşması için kısık ateşte 5 dk.daha kaynatın. Soğumak üzere bir kenara ayırın. Kek yapımına geçin. Yumurtaları ve şekerini fazla derin olmayan orta boy bir çelik tencereye alın. Hafif ateşte el çırpıcısı ile sürekli karıştırarak boza kıvamına getirin. Ateşi kapatın ve oda sıcaklığındaki tereyağı ekleyin. Karıştırarak iyice yedirin.

Un, kabartma tozu, vanilya ekleyerek karıştırın.

Katı yağ ile yağlanmış 28 cm. çapında bir borcam veya tart kalıbına hamuru dökün.

Önceden ısıtılmış 170 derecede bir fırında fansız (alt, üst ısıtma ile) pembeleşene dek pişirin. İnce olduğundan çabuk pişecektir dikkat edin.

Eğer tart kalıbı kullandıysanız üzerine düz büyük bir servis tabağı kapatıp ters çevirin. Kendi kendine düşecektir. Kalıbı ayırın. Borcam kullandıysanız fırından çıkan keki böyle bırakın.

Acı sıcaklığı geçen kekinize kaşık kaşık şerbeti çektirin. Şerbet fazla olmadığından çok ıslak olmayacaktır.

Eğer üst süsleme olarak 1. Alternatifi kullanmaya karar verirsiniz soğuk sütü hazır şanti (Tereyağ Tadında Şanti) ile mikser ile katılaşına dek çırpın. Eğer isterseniz pudra şekerini katabilirsiniz. Ben hem kekte hem de şerbette şeker olduğundan dengelemesi için kullanmadım. Katılaştıran kremayı sıkma torbasına alın ve küçük küçük sıkın. Bir buzdolabı poşetini bu amaç için kullanabilirsiniz.



Eğer 2. Alternatifi seçtiyseniz krema değil muhallebi hazırlamalısınız. Tereyağ hariç tüm malzemeyi bir tencereye alıp el çırpıcısı ile çırpın.

Orta ateşte koyulaşana dek karıştırarak pişirin. Ocağı kapatın ve tereyağı ekleyin. Hızlıca çırpılarak kabuk bağlamasını engelleyin. İlininca kekin üzerine dökün.

Eğer ertesi gün servis edecekseniz üzerine stretch veya cam fanus kapatılarak dolapta kurumasına izin vermeyin.

Servisten yarım saat önce oda ısısına alın. Servisten önce üzerine ince rende ile biraz portakal kabuğu rendesi serpiştirin. Şık bir sunum oluyor.

BZM

Bizim Köfte

Ramazan Mönüsü

- Çorba
- Köfte (Pilav + Biber + Domates + Patates)
- Piyaz ve ya Mevsim Salata
- Acılı Ezme
- Kemalpaşa ve ya Trileçe
- İçecek (Ayran ve ya Kola)

50 TL

Kemerlife XXI Çarşı
0212 322 85 81

EYLÜL BAHARAT



Gayane Yıldızbakan

KİMDİR?

Ermenistan Erivan doğumluyum. Üniversiteye kadar orada yaşadım. Jinekoloji bölümünü bitirdim ama görevime başlamadan Türkiye'ye yerleştik. Üniversite yıllarında anneannem ile birlikte kalıyordum. Kendisi kilisede şifacı olan bir bayandı. Ondan öğrendiğim birçok bilgi vardı. 2006 yılında evlendim. Eşim Herbalists'ti. Doğal ürünler ile ilgilendiği bir mesleği vardı. Yıllardır doğal ürünler üzerinde birçok araştırmalar yaptım. Özel teknikler ile güzel formüller buldum. 5 yıldır Göktürk Çamlık Caddesi'nde Eylül baharat adındaki işletmemi çalıştırıyorum.

Bir çok baharat çeşidini bulabileceğiniz tek adres

5 YILDIR GÖKTÜRK'TE! KEMERBURGAZ ŞUBESİ ÇOK YAKINDA!

İnsan bedeninin yaşamını sürdürebilmesi ve sağlıklı olabilmesi için vitamin ve birçok minerallere ihtiyacı vardır. En güçlü vitamin ve mineraller Orijin yapısı bozulmamış Topraklar ve Orijin bitkilerde bulunur.

Şifalı Bitkiler

Önemli hastalıkların tedavisi mutlaka uzman doktorlar tarafından gerçekleştirilmelidir. Ancak ufak tefek her rahatsızlıkta da kişinin hemen doktor kontrolüne girmesi gerekmez. Şifalı bitkiler size bu konuda yardımcı olacaktır.

Bitki çayları ve tentürleri etkili ve zararsız ilaçlardır. Ama önemli hastalıklarda ancak bir uzmanın uyguladığı tedaviye eşlik edebilir veya onu destekleyebilir.

Şifalı bitkiler konusunda araştırmalarımızı yıllardır sürdürüyor hastalıklara özel kürler hazırlıyoruz. Yıllardır hazırladığımız bitki karışımlarından faydalanarak hastalıklarından kurtulan yüzlerce insan var. Neden siz de faydalanmıyorsunuz?

Baharat

Bitkilerin çoğunlukla yaprak, tohum gibi kısımlarının kurutulması, toz haline getirilmesi, ufalanması veya benzeri kimi işlemlerden geçirilmesi ile elde edilen yemek tatlandırıcılarının genel adıdır.

Her kültürün mutfağında kullanılan baharatın, ortalamanın üzerinde yaygın olduğu mutfakların ortak özelliği taze ve bol çeşitli sebzenin yokluğu ya da pahalılığı denebilir.

Türkiye'de en çok kullanılan baharatlar nane, karabiber, kekik, kimyon, pul biber olarak sayılabilir.

NOT:

İnsan bedeninin ihtiyaç duyduğu birçok vitamin ve mineraller toprakta bulunur. Bunlar bitki sebze meyve çiçek kök ve baharat baharatlara geçer. Bu sayede insan bedenini destekler.

Doğada Herkes İçin Yaratılmış bir bitki mutlaka vardır.

Göktürk Mah. Çamlık Cad.
No: 18/C Eyüpsultan/İstanbul

hasimazer@gmail.com

eylulbaharat_gokturk

0535 597 59 83

0532 346 85 25



Luna Bella

Ev Yapımı Eşsiz Lezzetler



Özlem Cingisiz: 10 yıl önce Gökürk'e yerleştim moda eğitimi Amerika'da aldıktan sonra Gökürk'te yatırım amaçlı aldığım dükkanı kafe yapıp kendim işletmeye karar verdim.

Gökürk'te yaşamın bir ayrıcalık olduğunu düşünüyorum ve kalitenin burada ne kadar önemli olduğunu ve insanların ne kadar bilinçli tüketiciler olduğunu en iyi bilenlerdenim. Amacım bu mekânda herkesin gönül rahatlığı ile sağlığa uygun, lezzetli ve pratik yiyecekleri tamamen ev yapımı olarak almalarıdır. Bizde zeytinyağlılar ekme hamburger et yemekleri dışında gönül rahatlığıyla çocuklarına alabilecekleri katkısız çikolatalar tatlılar ve waffle seçeneklerimiz var. Kısa zaman önce açılmamıza rağmen kalıcı müşterilerimiz oldu buda bize istikrarlı bir şekilde ilerleyeceğimizi ve tanındıkça neler yapabileceğimizi kanıtıyor. Bunların dışında catering servisimiz var her tür nişan doğum günleri ve diğer organizasyonlar için menülerimiz var. Güçlü bir kadromuz var ilerde güzel yerlere geleceğimize bütün kalbimle inanıyorum...



Lunabella Homemade Foods eşsiz lezzetler adı altında açılmış bulunmaktadır.

Lunabella da yaratmak isteğimiz sıcak bir ev ortamı ev yemekleri hamburgerler salatalar et yemekleri tavuk yemekleri kahvaltı atıştırmalıklar kurabiyeler makarnalar salatalar butik pastacılık ve güzel bir ortam.

Lunabella da Doğum günleri günler yapılabilir biz bu doğum günü pastalarını küçük ikramlıklarını hazırlayabiliriz. Figürlü pastalarımızın yanında müşterilerimizin isteklerine göre tasarım pastalar hazırlayabiliriz.

Çocuklara yönelik ikramları her şekilde hazırlayabiliriz.

Teras şeklinde oturma alanımız ve iç mekanda oturma alanlarımız vardır.

Catering hizmeti vermekteyiz çocuklarımızın annelerinin evde verdiği lezzetleri aratmayacak şekilde hazırlıklar yapmaktayız.

Workshoplarımız vardır. Amacımız misafirlerimizin buradan ayrılırken mutlu bir şekilde yolcu etmektir.

Mutfakta değerli şeflerimiz çalışmaktadır ...

Lunabella'ya uğramadan eşsiz lezzetleri tatmadan geçmeyin deriz...



Gökürk Merkez Mah. Belediye Cad.
No:25D-1 Eyüpsultan/İstanbul
Telefon: 0212 322 73 03

 luna_bella_gokturk

Hünkar

1950



*Osmanlı mutfağının
lezzet yolculuğuna
HOŞ GELDİNİZ !*

HÜNKAR Lezzetleri Kapınızda

Küçük aile toplantılarınızda, davetleriniz veya özel günlerinizde bu lezzetle buluşmaya var mısınız ?



Izgara ve ev yemekleri çeşitleri ile
RAMAZAN AYI boyunca
iftara özel zengin menüsü ile
hizmet vermeye devam etmektedir

Hünkar Mutfağı'nda , 1950'den bu güne zamanın silip yok edemediği zengin bir tat kültürü babadan oğula, elden ele geçerek lezzetine lezzet katıyor.



Ayazağa Mah. Cendere Cad. No:109/C

0212 242 19 50

VADİSTANBUL AVM

0212 342 19 50

GöktüRK
Kebabçı

GöktüRK Kebabçı

Damağınızda
iz bırakacak
tatlar sunmaya
devam ediyor.



GöktüRK



Göktürk Merkez Mahallesi İstanbul Caddesi No: 16
34077 Eyüpsultan/İstanbul 0212 322 23 25





Charlotte's 5 yıl önce Kuşadası'nda bir otelin bünyesinde doğdu. İki Göktürk sakini arkadaş olarak aynı samimiyeti inşa edebilecekleri, evinizdeymiş gibi hissedip keyifli ve kaliteli zaman geçirebileceğiniz ve bunun yanında zaman içinde içerik olarak devamlı geliştirebilecekleri bir mekân hayal ettiler.

Ve Göktürk için Charlotte's ortaya çıktı. En önemli ilkeleri daima

en lezzetliyi ve en kaliteliyi sunmak. Charlotte's sizlere lezzetli, el yapımı lezzetler ve Wineemotion ile 65 çeşit şarabı kadeh olarak deneyimleme şansını sunuyor. Zengin yemek ve şarap menüsünün yanında alkollü – alkolsüz onlarca çeşit kokteyl ile sizlere lezzetli bir sunum hazırlayan mekan keyifli vakit geçirmeniz için tüm imkanları sağlıyor.

Bunların yanında Türkiye'de

sadece sayılı şarap üretim hanelerinde olan özel bir şarap servis hizmetine sahip olan Charlotte's bu şekilde açılmış şarapların tazeliğini 30 güne kadar korumasını sağlıyor.

İlerleyen zamanlarda Kokteyl Workshopları, Şarap Tadım etkinlikleri ve özel organizasyonlar ile önce Göktürk sakinleriyle daha sonra da tüm İstanbul ile buluşmayı planlıyorlar...

Göktürk Merkez Mah. İstanbul Cad. Arcadium Life II
(Arcadium Life Çarşısı) Eyüpsultan/İstanbul

0212 322 66 44

 charlottesistanbul



ŞAHİN Çifti Kızlarının Doğum Gününü Kutladı



Talya 1 yaşında

Taha Şahin ve Serap Şahin çiftinin geçen yıl 15 Mart'ta dünyaya gelen kızları Talya ŞAHİN 1. yaş doğum günü partisi, kalabalık bir davetli topluluğu ile Beykoz'daki evlerinde gerçekleşti.



Partiye aile ve yakın arkadaşlarının katılımıyla çok sayıda davetli katıldı. Kızları Talya'nın doğum gününde kendilerini yalnız bırakmayan dostlarına teşekkür eden Şahin çifti, arkadaşlarının bu özel günü kendileri ile paylaştıkları için çok mutlu olduklarını dile getirdi. Artez tasarım'ın dokunuşlarıyla renklenen partide, konuklar keyifli anlar yaşadı. Biz de Gök-türk dergisi olarak bundan sonraki hayatında sağlıklı huzurlu ve mutlu yıllar geçirmesini diliyoruz.



PIZZA
PAPA JOHN'S

DAHA İYİ MALZEME.
DAHA İYİ PİZZA.

GÖKTÜRK

322 22 58



**BÜYÜK BOY
KARIŞIK PAPA PİZZA
+2 ÇORBA + 1LT PEPSİ
SADECE ₺54.99**

**YANINDA SUFLE ₺7.90,
DONDURMALI İRMİK TATLISI ₺8.90,
POPPERS ₺9.90**

 Papa John's Pizza Türkiye

 papajohnstr

 papajohnsturkiye



• DÜNDEN BUGÜNE İSTANBUL

YILMAZ TAŞ

1900 VALİKONAĞI CAD.



1920 NİŞANTAŞI, EKMEK FABRİKASI



1921 NİŞANTAŞI, MİMAR VEDAT TEK'İN EVİ



NİŞANTAŞI, TEŞVİKİYE, MAÇKA

Nişantaşı adını padişahların atış talimi yaptıktan sonra iyi atışlarını işaretlemek üzere diktirdikleri anıt taşlardan alır. Osmanlı'da ilk Nizam-ı Cedid'in kurulduğu zamanlarda ordu atış talimi yaptığı alandır. Bu talimler sırasında padişahın namaz kılıp dinlenebilmesi için yapılan ahşap mescid bugünkü Teşvikiye Camii'nin temeli olup Nişantaşı'nda yapılan ilk bina olma özelliğine sahiptir. Bahçesinde 1790-91 yıllarında III. Selim tarafından dikilen ilk nişantaşı bulunmaktadır.

19. yy başlarına kadar atış talimleri yapılan ormanlık olan semt, sarayın Dolmabahçe ve Yıldız saraylarına taşınması ile birlikte hanedan üyeleri ve ileri gelen devlet görevlilerinin bölgeye yerleşmesi ile beraber önem kazanmıştır.

1856 baharında Abdülmecit'in şehzadeleri Mehmet Reşat, Kemalettin ve Süleyman'ın sünnet düğünleri için tamamen boş bir alan olan Nişantaşı, Teşvikiye ve Topağacı seçilir. Bu alanlara binlerce İran ve İzmir halıları serilir, üzerlerine yüzlerce çadır kurulur. Gece eğlenceleri için onbinlerce mumla aydınlatılır. Sultan Abdülmecid bu ferah ve havadar alanı pek sever. O kadar ki bölgede bir yerleşim kurulması isteğini bugün biri Teşvikiye ve Valikonağı caddelerinin keşiştiği yerde diğeri Teşvikiye Karakolunun bahçesinde bulunan iki kitabeyle belirtmiştir. Bu kitabelerde "ESER-İ AVATIF-I MECİDİYYE, MAHALLE-İ CEDİDE-İ TEŞVİKİYYE" yazmaktadır. Yani "Abdülmecid'in karşılıksız iyilikseverliğinin eseri olan Teşvikiye Mahallesi" yazmaktadır. Adı sultan tarafından konmuş ve yerleşimi "Teşvik" edilmiş bir semttir.

118

Ticaret merkezinin Pera'ya

kaydığı dönemde Pera'ya yakınlığından dolayı semt hızla İstanbul'un en gelişmiş ve gözde mahallelerinden biri haline gelmiştir. Caddeler hızla konaklar ve 3 – 5 katlı lüks apartmanlarla dolmuştur. Bu konaklardan bir tanesi Portakaloğlu isimli Rum tüccar ailesine aitti. Konak ailenin 1922 'de Yunanistan'a göçmesiyle hazineye geçmiş, bir süre Polonya Konsolosluğu olarak kullanılmış. 1927'de Vali Konağı yapılmak üzere Özel İdareye devredilmiştir. O günden beri Vali Konağı olarak hizmet veren konak önündeki caddeye de ismini vermiştir. Teşvikiye'deki Halil Rifat Paşa konağı 1940'larda yıktırılmış önce Terakki Lisesi olmuş daha sonra yıktırılarak günümüzün gözde avmlerinden biri haline getirilmiştir.

İstanbul'un nezh mahallelerinden Maçka semti Nişantaşı Teşvikiye hattının ucunda Dolmabahçe'nin üst kısmına gelen tepededir. İsminin nereden geldiği hakkında bilgiler azdır. Gerçek önemini Cumhuriyet döneminde kazanan Maçka ismini Rumca'daki MATSOUKA'dan geldiği iddia edilmiştir. Semavi Eyice'nin aktardığı ikinci iddia ise buradaki nişantaşları ile ilgili olan MAÇUGAH = NİŞANGAH kelimesinden geldiği hakkındadır. Semtin ortasında Maçka karakolhanesi ve silahhanesi vardır. Bu büyük binalar Sultan Abdülaziz tarafından Simon ve Sarkis Balyan'lara yaptırılmıştır. Bugün bu büyük ve görkemli binalar İTÜ Kimya, Maden ve Metalürji fakülteleri olarak kullanılmaktadır.

Bu binaların hemen aşağısında son devir Osmanlı devlet büyüklerinin gömüldüğü bir mezarlık vardır. Maçka mezarlığının alt kısmında bulunan araziye Taşlık adı verilmiştir. Burası Kanuni Sultan Süleyman zamanında vakf edilmiş ve buraya bir cami ya-



HALİL RIFAT PAŞA KONAĞI (CITYS AVM)

pılmıştır. Daha sonra yıkılıp yok olan caminin yerine Sultan Abdülaziz döneminde bir cami yapılması için çalışmalara başlanmış, zamanın Vakıflar İdaresince buraya caminin yapımında kullanılmak üzere taş ve mermerler getirilmiş ve caminin yapımına başlandığı sırada Sultan Abdülaziz'in hükümdarlıktan düşürülmesiyle cami yapımı yüzüstü kalmıştır. Böylece uzun süre atıl olan taşlardan dolayı buranın adı Taşlık olarak kalmıştır. 1939-40 yıllarında imar hareketleri sırasında buradaki taşlar Şişli Camisi'nin yapımında kullanılmıştır.

Eski ismiyle Spor Caddesi şimdiki Süleyman Seba Caddesinde Sultan Abdülmecit'in annesi Bezmialem Valide Sultan çeşmesi görülebilir. 1984 yılında bir bombalı saldırı sırasında çeşme oldukça hasar görmüş ve 1985'te TBMM Millî Saraylar Dairesi tarafından onararak günümüzdeki halini almıştır.

Cumhuriyet döneminde İstanbul'un en önemli bölgelerinden biri olan Nişantaşı'nın, kaldırıldığı 1961 yılına kadar tramvaylar uzunca bir süre başlıca toplu taşıma aracı olmuştur.

📍 dndnbnistanbul
📷 dundenbuguneistanbul
📘 Dundenbuguneistanbul



TEŞVİKİYE 1980'LER

DÜNDEN 2019'A MAÇKA



NIŞANTAŞI VALİKONAĞI PARKI



DÜNDEN 2019'A VALİDE ÇEŞME



NIŞANTAŞI, TAŞLIK

TEŞVİKİYE CAMİİ 1895



Çarpık kentleşme sürecinde şık konak ve apartmanların birkaç cadde ilerisinde kurulan, evlerin ve bahçelerin etrafını tenekelerle kapatılmaları sebebiyle bu bölgeye Tenekeciler Mahallesi adı verilmiştir. 1970'lerde İstiklal Caddesinin eski niteliğini kaybetmeye başlamasıyla ünlü mağazalar Nişantaşı'nda yoğunlaşmaya başlamıştır.

Bugünde Nişantaşı gerek alışveriş gerekse sosyal hayatın renkliliği açısından İstanbulluların ve turistlerin ilgisini görür. Tamamen yeni siteler ve binalarla çevrilmiş diğer elit semtlerden farklı olarak, dünyaca ünlü markalara ve mağazalara ev sahipliği yapan Osmanlı ve Cumhuriyet döneminden kalan binalarında alışverişle başlayan yolculuğa akşam üstleri kafelerde, akşamları restoranlarda ve barlarda gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam edebilirsiniz.

ERİŞİM ENGELLEME NEDİR ?

Günümüzde internet ve sosyal medya her alanımızda bulunmaktadır. Bu nedenle artık suçlarda internet ortamı aracılığıyla işlenir hale gelmektedir.

Ülkemizde internet ortamını düzenleyen yasa 5651 sayılı İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun'dur.

İnternet Kanunu olarak adlandırdığımız 5651 sayılı Kanun ile internet ortamında yapılan ve ilgili kanunun 8. Maddesinde sayılan suçları oluşturduğu hususunda yeterli şüphe bulunan yayınlarla ilgili olarak erişimin engellenmesine karar veriliyor. Kanunda açıkça sayılan suçlar aşağıda ki suçlardır;

İlgili yayının intihara yönlendirme,
Çocukların cinsel istismarı,
Uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanılmasını kolaylaştırma,
Sağlık için tehlikeli madde temini,
Müstehcenlik,
Fuhuş,
Kumar oynanması için yer ve imkân sağlama,
Atatürk aleyhine işlenen suçlar hakkında kanunda yer alan suçlarından birini oluşturması halinde web sitesinin engellenmesi kararı verilecektir.

Erişimin engellenmesi kararı, soruşturma evresinde hâkim, kovuşturma evresinde ise mahkeme tarafından verilir. Soruşturma evresinde, gecikmesinde sakınca bulunan hallerde Cumhuriyet savcısı tarafından da erişimin engellenmesine karar verilebilir. Bu durumda Cumhuriyet savcısı kararını yirmi dört saat içinde hâkimin onayına sunar ve hâkim, kararını en geç yirmi dört saat içinde verir. Bu süre içinde kararın onaylanmaması halinde tedbir, Cumhuriyet savcısı tarafından derhal kaldırılır.

İnsanların kişilik hakları, özel hukukta kişinin doğumuyla birlikte



canhukukdanismanlik
avgizemcan
avgizemcan

E- mail : av.gizemcan@gmail.com
Gsm : 05054878391

Yeni Mecidiyeköy Yolu Cad. Yüksel Apt.
No:16 K:5 D:12 Mecidiyeköy/İST.

.....
kazandığı ve üzerine kişisel yaşamı ile birlikte yeni değerler kattığı kişiliğinin, maddi ve manevi bütünlüğünün, isminin, mesleki kariyerinin, ailesinin ve hatta sosyal çevresinin kısacası elde ettiği tüm maddi ve manevi bütünlüğünün tüm menfaatlerinin hukuk düzeni tarafından koruma altına alınmaktadır.

Bu nedenle İnternet üzerinden kişilik haklarınıza karşı yapılan saldırılarda da erişim engelleme yoluna başvurmak mümkündür.

İnternette yayınlanan resim, video, haber, yorum vb. içeriklerin kaldırılması şartları 5651 sayılı Kanun'nun 8. ve 9. maddelerinde düzenlenmiştir. İnternet üzerinden yayımlanan içeriğin kaldırılması veya içeriğin yer aldığı web sitesinin ilgili bölümüne (URL) erişimin engellenmesi şu hallerde mümkündür:

Kişilik haklarının ihlali nedeniyle içeriğin kaldırılması veya erişimin engellenmesi,

Suç işlenmesi nedeniyle erişimin engellenmesi,

Özel hayatın gizliliğinin ihlali

nedeniyle içeriğin kaldırılması veya erişimin engellenmesi,

5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'nun ihlali nedeniyle içeriğin kaldırılması veya erişim hizmetinin durdurulması,

İnternette unutulma hakkının kullanılması nedeniyle içeriğin kaldırılması veya erişimin engellenmesi,

Kamu yararı ve düzeni nedeniyle erişimin engellenmesi

Söz konusu kanunun 9/1 Maddesi uyarınca; İnternet ortamında yapılan yayın içeriği nedeniyle kişilik haklarının ihlal edildiğini iddia eden gerçek ve tüzel kişiler, içerik sağlayıcısına, buna ulaşamaması halinde yer sağlayıcısına başvurarak uyarı yöntemi ile içeriğin yayından çıkarılmasını isteyebilir veyahut doğrudan Sulh Ceza Hakimliğine başvurarak içeriğe erişimin engellenmesini de isteyebilir.

Bu durumda ilgili Kanun uyarınca talepleriniz, en geç 24 saat içinde cevaplandırılır. Diğer seçenek olan Sulh Ceza Hakimliği'ne başvuruda ise duruşma yapılmaksızın talepler, en geç 24 saat içinde karara bağlanır.

Hakimliğe yapılan talep gereği Hâkim, bu madde kapsamında vereceği erişimin engellenmesi kararını yalnızca kişilik hakkı veya telif hakkı ihlalinin gerçekleştiği yayın, kısım, bölüm ile ilgili olarak içeriğe erişimin engellenmesi verir.

Zorunlu bir durum olmadıkça internet sitesinde yapılan yayının tümüne yönelik erişimin engellenmesine karar verilemez.

Bu durum ile karşı karşıya kalan mağdur erişim engellenmenin kaldırılması için ivedilikle bir avukattan yardım alarak hareket etmelidir.

Sevgilerle...

*Güvenli Sürüş
İyi Bir Bakımdan Geçer*



**YOL BAKIM & TAMİR SERVİSİ
PERİYODİK BAKIM**

0535 922 50 70



gokturk.motors

Göktürk Caddesi No:65
www.gokturkmotors.com

İNSANLARA FORMAT ATAN KADIN

Mutsuz musunuz, başarısız mısınız sağlıklı ilişki kuramıyor musunuz, etrafınızda arkadaş çevrenizde sevilmiyor musunuz ,Çalışıp çabalayıp hedeflediğiniz noktaya ulaşmakta sıkıntı mı çekiyorsunuz Yada emeklerinizin karşılığını alamıyor musunuz Taktir edilmiyor musunuz Eşinizle yada karşı cinsle sağlıklı iletişim kuramıyor musunuz Tüm bu Size iyi Gelmeyen sizi aşağı çeken yaşamınızda ilişkilerinizde yada aile bağlarınızda İşlerinizde yada kazancınızdaki Bolluk bereket akışında ne kadar negatif enerji varsa tüm geçmiş yüklerinizden arınıp yeni ve yüksek enerjisine sizi hazırlayacak muhteşem enerji ve uyumlanın. Ruhsal, bedensel ve yaşamsal kısaca genel yaşam için şifalanın... Nasıl mı?

Yeni bir sayfa açmak, yeni potansiyeller yaratmak, gerçekleşmesini istediğiniz niyet ve dileklerinizi hayata geçirmek istiyorsanız, bunları yapmak için size ışık olacak, yol gösterecek ve bunun kapısını sizlere açmak için sizi bekliyoruz. Kendinize bir iyilik yapın ne kadar değerli ve ne kadar özel olduğunuzu bilin ve gelin bizimle tanışın tanışın...

Hepimizin o kadar ilgiye, sevgiye ihtiyacı var ki. Yaşın bir önemi yok, çocuk gibi sevmek isteğimiz kesin. Sıcak bir bakışa, dost bir sohbete, samimiyetle omzumza dokunacak bir ele ihtiyacımız var. Tam düşerken tutacak; bizim duygularımıza, düşüncelerimize, saygı duyacak, kafamız karıştığı zaman bize yol gösterecek, yüreği güzel insanlar olmalı hayatımızda.. Yaşarken yalnızlığı tercih etmemizin sebebi güven duygumuzun bitmesinden olsa gerek. Yoksa kalabalıklar içinde olup ta yalnızlık bir tercih olmamalı. Eğer bizi anlayabilen insanlar olsaydı, duvarlarımız bu kadar yüksek olmazdı. İnsan yalnızca mutlu olduğu zaman dilimine hayat diyor... Gerisi yaşamaya çalışmak.

Unutma! Hayal ettiğin kadar hayal, gerçekleştirdiğin kadar gerçektir. Bazı şeyleri değiştirebilmek içinse bildik acıları yeniden yaşamak gerekir. Ve kimsenin mutsuzluğu hayatı kadar uzun sürmemelidir. Bazen dayanmaktır sevmek; hayat nereden vurursa vursun ayakta durabilmek... yaşamaktır sevmek; soluksuz ciğer gibi sevgisiz kalbin duracağını bilmek... Ağırdır sevmek; sevdiğine layık olabilmek Ve bazen hayattır sevmek; birini çok uzaktayken bile, yüreğinde taşıyabilmek... Ağaç dalındayken bilmezmiş yaprağın kıymetini. Düşünce anlarmış onu ne çok sevdiğini. Kalbindeki elleri bırakma sıkıca tut. Çünkü varlıktır sevgiye en güzel kanıt..

Ruhsal, Duygusal zihinsel bedensel Ve yaşamsal iyileştirme amacıyla Kendi sentezimi oluşturduğum birçok geleneksel tamamlayıcı tıp tekniklerini kullanmaktayım

Aynı zamanda Davranış bilimleri üzerine hem kişisel gelişim eğitimleri veren Bir pedagog hem bir eğitmen hem de ruhsal spiritüel çalışmalar yapıyorum.

Öncelikle kişinin ruhsal olarak daha pozitif dengede ve daha Sağlıklı Bir ruhta olmasını sağlamak gerektiğine inanıyorum...

Ruhsal olarak Sağlıklı olan insanın Yaşamında ve yaşadıklarında daha mutlu, işlerinde ve ilişkilerin de daha başarılı, hayattan daha çok keyif alır hale geldiğini ve Bununla birlikte daha sağlıklı bir bedene sahip olduğunu biliyoruz. Bugün bir çok hastalığın altında yatan nedenlerin Çoğunun bilinç bilinç altından getirilen Ruhsal Bir takım

Sıkıntılardan, stres ve depresif ruh halinden kaynaklandığını, Umutsuz, mutsuz ve çaresiz insan sayısının giderek arttığını, Mutlu olmanın çaresini antidepresanlar da arandığını hepimiz biliyoruz

Kişilere olumlu davranış değişikliklerini kazandırmadan önce onu yaşamda daha mutlu ve daha pozitif kılmak, İçsel olarak sakin ve huzurlu olmasını sağlamak yaşamdan zevk alır hale getirmek daha sağlıklı Ve keyifli denge de bir Ruh hali sağlamak için önce ruhsal iyileştirme çalışmaları Yapmayı gerekli Görüyorum

Bunun yanı sıra Kilo kontrolü Çeşitli sigara alkol ve madde Bağımlılıklardan kurtulma, korku, kaygı ve bir takım fobilerden kurtulma çalışması için hem hipnoz ve hipnoterapi, bilinç ve bilinç altı kodlama aynı zamanda bedende Yolunda gitmeyen işleri bolluk ve bereketi Sosyal ilişkileri, karşı cinsle olan ilişkileri, sevmeyi, takdir edilmeyi ve onaylanmayı etkileyen Enerji döngülerini yani çakraları temizliyorum ve Kişinin Yaydığı manyetik enerjisi olan Aura dediğimiz ve onu daha korunaklı ve daha çekici bir ışığa sahip kılan Aura temizleme Çalışması Bunun yanı sıra bir çok bilinç altından kaynaklı nedenlerle ortaya çıkan hastalık iyileştirme gibi Tamamlayıcı tıp alanında da bir Çeşitli yöntem ve teknikler Uygulamakta ve çalışmalar yapmaktayım Beynin yayınladığı Alfa ve Tetha enerjisini kullanarak bu dalga boyuyla bir çok hastalık üzerinde çalışma yapmaktayım, bilinç ve bilinçaltı çalışmasında ise gerektiğinde hipnoz ve bilinçaltı kodlama teknik ve yöntemlerini kullanırken Ellerimden akıttığım Enerji ile kişinin Alfa ve Tetha beyni Dalgalarını Kullanarak bilinçaltı çalışması yapıyorum Ve ona iyi gelmeyen ve onu yaşamda aşağı çeken bir takım geçmişten getirdiği yada çocukluğundan getirdiği veya anne karnından iken Yaşadığı olumsuz etkileri geçmiş bağlardan tüm Karmik negatif



Binnur Duman

Holistik Şifacı

enerjileri yeniden programlayarak kodları değiştire biliyorum

Yaşam Enerjisinin yüksek olması neden önemli?

Yaşam enerjisi düşük olan bir insan fiziksel, zihinsel ve duygusal sorunlarla ve sıkıntılarla karşılaşır.

Yaşam enerjisi düşük olan bir insanın çakralarında sorunlar oluşur.

Yaşam enerjisi düşük olan bir insan yaşamdan yeterince tat alamaz.

Bu arada Holistik Tıp ve Holistik şifa nedir açıklamak istiyorum Holistik Şifa Sistemi;

Günümüzde oldukça yaygın olarak insanları rahatsız eden olumsuz düşünceler (kıskançlık, kin, haset, entrika, vb.) bedendeki enerji alanını çok ciddi olarak etkileyebilir. Bu tür baskıların auralarımızda çok uzun süre kalması demek, er ya da geç hastalıkların gelmesi demektir.

Holistik Şifa Sistemi, ritüeller, güçlü kelimeler ve meditasyonların enerji ve titreşim alanları ile irtibat halinde çalışır. Bu yöntemle aktarılan enerji sayesinde, bedendeki olumsuz blokajları süratle kaldırmak ve iyileştirme sağlamak mümkündür. Holistik şifanın önemli bir özelliği, ruhsal ve bedensel olarak insanda bulunan karmik enerjinin, karmik bağlantılar ve çakraların harmonizasyonu ile temizlenmesidir.

Instagram: binnur_duman

Facebook: Binnur Duman

e-mail: dmnbinur@gmail.com

Tel: 05335241253



Nº1
GÖKTÜRK
Coffee

Göktürk Merkez Mah. İstanbul Cad.

Country Life Çarşı No:1

0212 830 13 86 - 88

0553 828 13 88

 no1gokturkcoffee

Sezer Turuşkan



İLKNUR
DURMUŞKAYA

Sağlık danışmanı İlknur Durmuşkaya 1970 yılında Samsun'da doğdu, İlkokul, Ortaokul ve liseyi Samsun'da bitirdi. 19 Mayıs Üniversitesi Kimya Bölümünde lisans eğitimine devam etti. Ancak, Yüksek Öğrenimini Ukrayna, Kiev Teknik Üniversitesi Kimya Bölümünde tamamladı ve mezun oldu.

Profesyonel iş hayatına, İlkokul ve ortaokullarda öğretmenlikle başlamıştır. Daha sonra turizm sektörüne geçiş yaparak, bir çok otelin spa bölümünün yöneticiliği görevinde bulunmuştur. Sonrasında çeşitli hastanelerde yöneticilik yapmıştır. Sağlık Turizmi işletmeciliği ve Yönetimi Sertifikalarına sahiptir. Medikal Turizm konusunda uzman olup, yurtiçi ve yurtdışından turist getirmekte ve tedavilerini anlaşmalı olduğu hastanelerde gerçekleştirilmektedir.

Medikal Turizm konusunda yurtiçi ve yurtdışında birçok eğitim seminer ve kongrelere katılım sağlamıştır

Halen bir Seyahat Acentesinde Sağlık Turizmi Direktörlüğü yapmaktadır.

Sağlık danışmanı olarak verdiğiniz hizmetler hakkında bilgi alabilir miyiz? Sağlık Danışmanı olarak, her üniteye hizmet vermekteyim. Kurumsal danışmanlıkta hastanelere yönelik çalışmalar yapmaktayım.

Bu çalışmaları şu şekilde sıralayabiliriz,
► Hastane ile yurt dışı hastasını yapılan sunumlar ile bir araya getirmek,

► Hastaneye ait fuar,seminer ve toplantı organizasyonlarını a dan z ye hazırlamak, yurt dışı pazarlarında var olmaları için gerekli alt yapıyı sağlamak.

► Kişisel danışmanlıkta ise; Saç ekimi, estetik plastik cerrahi, diş, göz, tüp bebek, obezite, organ nakli v.s. konularında hasta ile yüz yüze gelip operasyonları planlamak.

■ **Hasta portföyünüzü yurtiçinden mi yurtdışından mı?**

- Hasta portföyü çoğunlukla yurt dışı, çünkü yurt dışı hastası ne istediğini bilerek gelmektedir. Bu hastalar için görsellik çok önemlidir.

Örneğin; Güney Kore de saç olmayan kişi evlenemiyormuş. Gelip saçını ektirip sonrasında ülkesine dönüp evlilik hazırlığı içine giriyorlar. Ortadoğu da ise erkek ve kadınlar görselliklerinden çok bulunduğu yerin coğrafyasından dolayı (kadınlar başörtüsü kullandıklarından dolayı ve halkın geneli kuyu suyu kullandığından) saç ekimi talepleri çok fazla olmaktadır. Yeme alışkanlıklarının oto kontrolsüz oluşu nedeni ile tüp mide ameliyatlarına da sıkça gelmektedirler.

İşimizi o kadar başarılı yapmaktayız ki Çin'den bile hastam olmuştur.

Türk hastalar maalesef daha zor daha pazarlıkçı ve çok da güvensizdirler.

Hasta talebi ağırlık olarak yurt dışıdır.

■ **Sağlık Sektöründe Türkiye her geçen gün ilerlemekte sizce bu kadar çok tercih edilmesinin sebebi nedir?**

Öncelikle Sağlık Turizmi'nin tanımı ile başlayalım. Kişilerin buldukları yerden, tedavi ve rehabilite amaçlı yapmış olduğu seyahatlere "Sağlık Turizmi" diyoruz.

Tercih edilme sebeplerine gelirsek; Fiyatların cazip oluşu, donanımlı 5 yıldız



konforunda hastanelere sahip olmamız, doktor ve ekipmanlarımızın yeterli oluşu, kaliteli ve yüksek seviyede hizmet verilmesi, yabancı dil bilen doktor sayısının fazla olması, dünyada medikal turizm destinasyonu olarak kabul görülen ilk 10 ülke içinde yer almasıdır.

Bir çok tıbbi prosedürlerde Avrupa, Amerika ve birçok ülkeye göre daha kısa bekleme süresi, Örneğin, Hollanda'da zorunlu tutulan check up'lar için kişiler 6 ay süresince sıra beklemektedirler. Fakat Türkiye'ye geldiklerinde beklemeden check up'larını yaptırmaktadırlar.

Türkiye dünyada şu an sağlık platformunda 7. sıradadır. 2023 hedeflerine baktığımızda, en iyi 3 ülke arasında olmak, sağlık turizmi payını % 40'a çıkarmak, Türkiye 4 saatlik uçuş mesafesi ile 1 milyar insana ve 57 ülkeye hitap etmektedir. Gelen Sağlık Turisti kişi başı 7.500 \$ harcama yapıyor.

Durum böyle olunca cazibemiz günden güne artmaktadır. Termal Turizme de çok fazla rağbet var. Ülkemiz doğal elementler bakımından o kadar zengin ki, şifalı sularıyla, çamuruyla ve fitoterapi merkezleri ile hastaları adeta büyümektedir.

Biraz daha hijyene ve bakıma önem verirsek,Avrupa normlarında tesisler kurabilirsek çok daha başarılı olacağımızı düşünüyorum.

■ **Fiyatlar hakkında bilgi alabilir miyiz?**

Sağlık Turizminde fiyatlar hastalığa göre, kişinin durumuna göre ve geldiği ülkeye göre değişkenlik göstermektedir. Yine birkaç örnek verecek olursak; Saç ekimi Avrupa'da 12 bin \$, diş implantı 4.000 – 4.500 İsviçre Frangı'dır.

Bir bypass ameliyatı Amerika'da 50.000-55.000 dolardır. Türkiye 'de ise bu

fiyatlar Saç Ekimi 10.000 Türk Lirası civarındadır. Diş implantı 4.000 - 6.000 Türk Lirası, bypass ise 30.000-35.000 Türk Lirası arasındadır.

Görüldüğü üzere fiyatlarımız yurt dışına oranla oldukça ucuzdur.

■ **Sizce doğru hekim nasıl seçilmelidir? Hastalar nelere dikkat etmeli?**

Doktorunuzu seçerken ilk önce etrafımızdaki akraba ve arkadaşlarımızın tavsiyelerini dikkate alabilirsiniz. Bu işlerde "kulak medyası" yöntemi çok revaşa olup, gayet iyi işlemektedir. Fakat unutmayalım ki arkadaşımıza iyi gelen hekim size iyi gelmeyebilir.

İyi bir hekimde şu özelliklere bakmalıyız;

- Doktorumuza güven,
- Doktorumuzun mesleki deneyimi, (yaptığı işlemlerin başarı oranlarına bakılabilir)
- Doktorumuzun bize yaklaşımı, (samimiyet ve her şeyi konuşabilme özgülüğü)
- Doktorumuza istediğimizde ulaşabilme imkanı,
- Doktorumuzla kuracağımız dialog, Hekim seçiminde saydığımız bu kriterlere dikkat edersek ve iyi gözlem yaparsak, seçimimizde hatalı davranmamış oluruz.

Sağlık danışmanı ile çalışmanın artıları nedir? Hastalar neden sizi tercih etmeli? Hastane, hekim ve bireysel danışmanlıklarında mutlaka yüz yüze gelip konuşmayı, hastanede ise yerinde görmeyi ve değerlendirmeyi doğru buluyorum. Kurumlar vizyonlarını ve misyonlarını ne kadar geliştirmek isterler ise ben kendilerine bu kapıların anahtarını vermekteyim.

Kişisel danışmanlıklarında ise hastanın durumuna göre operasyonlarını yine a'dan z'ye planlamaktayım.

Türkiye'de yaşam koçu, estetik koçu v.b. profiller her zaman vardır. Kendi adıma "Sağlık Danışmanı" olarak bu işi yapan ilk kişiyim ve bu unvana da kolay gelinmediği gibi başka bir sağlık danışmanı da görmedim. Bu gün Türkiye'deki medya kanallarına ve uluslararası platformlarda konuk olarak çağırılıyorsam, bilgi ve tecrübeme baş vuruluyorsa bu işi en iyi şekilde yaptığımı düşünüyorum.

Ben her zaman hasta ile doktor arasında köprü olan, iki tarafında haklarını korumakla yükümlü olan etik değerlere sahip, kişilerin güvenli sulara yüzmelerini sağlayan, güvenilir bir Sağlık Danışmanıyım.

Turizm Fakültelerinde okuyan gençlerimizin bu alanda kendilerini yetiştirmelerini, geliştirmelerini kendilerine bambaşka çevre ve ufuklar açacağına inanan birisi olarak geçlerimizi mutlaka bu sektörde görmeyi çok arzu ederim.

İlknur DURMUŞKAYA Sağlık Danışmanı
GSM No : 0505 795 84 84
Mail : ilknurduurmuskaya13@gmail.com
Wep : ilknurduurmuskaya.com
Instagram : İlknur_durmuskaya
Facebook : İlknur Durmuşkaya

PANİK ATAĞI NEDİR? TEDAVİSİ NELERDİR?

Panik atak nedir?

Ara ara tekrarlayan ve insanı dehşet içinde bırakan korku nöbetleridir.

Panik atağın en temel özelliği beklenmedik bir anda ortaya çıkmasıdır. Hastalarımızın çoğu zaman "kriz" adını verdiği bu nöbetlere biz "PANİK ATAĞI" diyoruz.

Panik Atağı, birdenbire başlar, giderek şiddetlenir ve 10 dakika içinde şiddeti en yoğun düzeye çıkar; çoğu zaman 10-30 dakika (seyrek olarak da 1 saate kadar) devam ettikten sonra kendiliğinden geçer.

Panik atak belirtileri nelerdir?

Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma,
Çarpıntı, kalbin kuvvetli ya da hızlı vurması

Terleme,

Nefes darlığı ya da boğulur gibi olma,

Soluğun kesilmesi

Baş dönmesi, sersemlik, düşecek ya da bayılacak gibi olma

Uyuşma ya da karıncalanma

Üşüme, ürperme ya da ateş basması ,

Bulantı ya da karın ağrısı

Titreme ya da sarsılma

Kendini ya da çevresindekileri değişmiş, tuhaf ve farklı hissetme

Kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu

Ölüm korkusu

Bu belirtilerden en az 4 ya da daha fazlası oluyorsa buna panik atak diyoruz. Dörtten daha az belirtiler görülüyorsa Kısıtlı Panik Atağı tanımını kullanırız.

Panik Ataklar Nasıl Oluşur?

Korku aslında tehlikeli durumlarda bize avantaj sağlayan bizi korumaya yönelik hizmet eden gerekli bir duygudur. Mesela, karşımıza bir hayvan çıktığında (kedi, köpek gibi...) korkarız. Korkuyla vücudumuzda sempatik sistemimiz devreye girer. Sempatik sistem tehlikeli durumlarda ya da tehlikeli olduğunu düşündüğümüz durumlarda alarm veren sorunla savaşmak ya da kaçmak için vücudumuzu hazırlayan bir sistemdir. Sonra;

1. Hızlı nefes alıp vermeye başlarız: Bu da nefesimiz daralıyor ya da boğuluyormuş, soluğumuz kesiliyormuş gibi hissetmemize, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissine neden olabilir.

2. Kalp atışlarımız hızlanır:Çarpıntı hissedebiliriz ya da kalp atımlarımızı duyumsayabiliriz

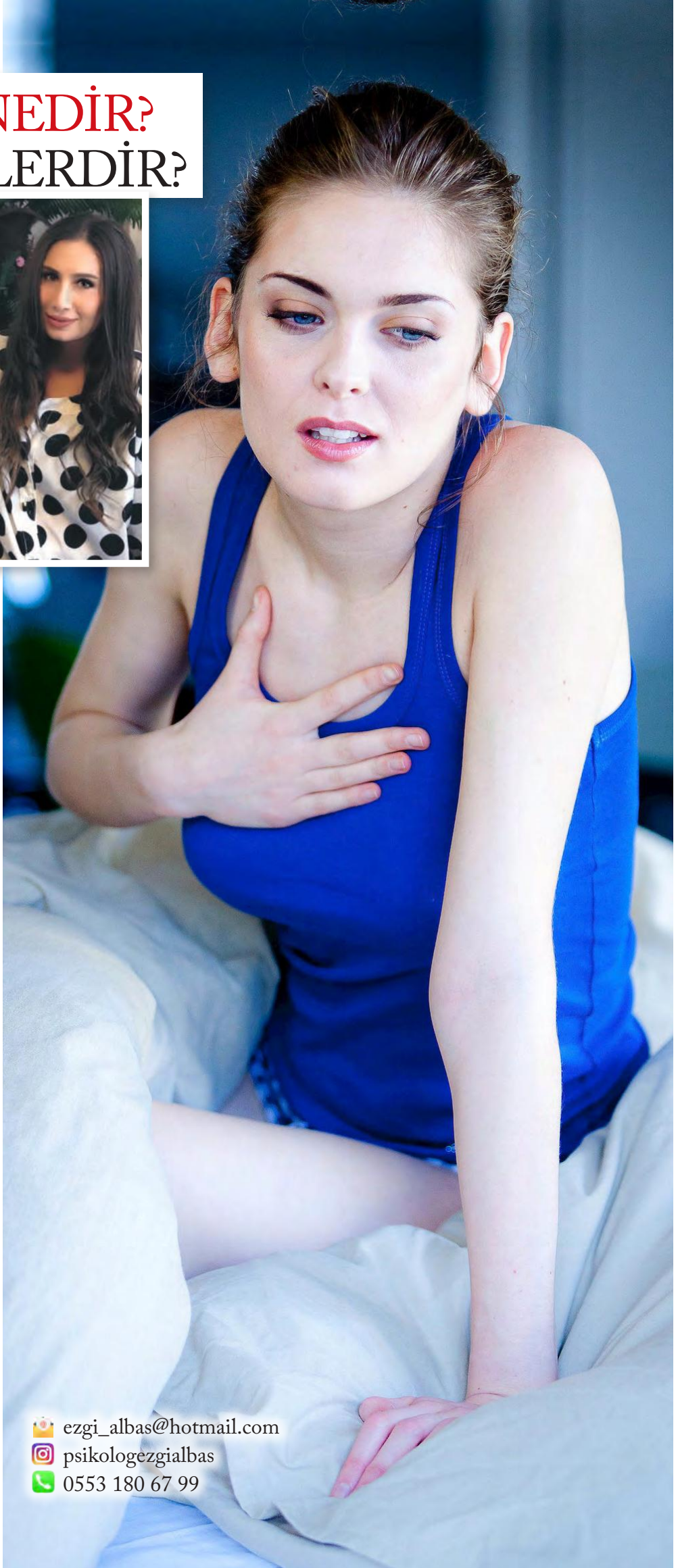
3. Kan basıncımız artar ve kalbimiz özellikle kaslarımıza bol miktarda kan pompalar:Terleme, titreme ya da sarsılma, ateş basması hissederiz.

4. Derimize daha az kan pompalanır:Uyuşma ya da karıncalanma hissetmemize yol açabilir.

5. Sindirim sistemimize daha az kan pompalanır:Bulantı ya da karın ağrısı hissedebiliriz.

6. Kanımızdaki oksijen artar karbondioksit azalır ve beyin kan sirkülasyonu değişir:Kendimizi ya da çevremizi değişmiş, tuhaf ve farklı hissetmemize, kontrolümüzü kaybedebileceğimiz korkusunun oluşmasına neden olabilir.

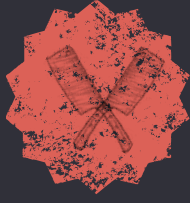
EZGI ALBAS



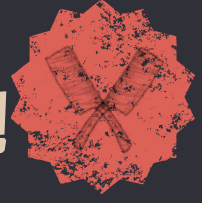
ezgi_albas@hotmail.com

psikologezgialbas

0553 180 67 99



Çamlık Kasabı Kemerburgaz'da Açıldı!



Etin en kaliteli durağı Çamlık Kasabı, dana, kuzu ve tavuk ürünleriyle hizmetinize açıldı!

Belgrad ormanının eteklerinde bulunan Kemerburgaz'ın eski Çamlık mahallesinde, 15 yıllık tecrübeye dayanarak açtığımız Çamlık Kasabı ile doğal hayatın gerekliliklerine uygun üretilmiş dana, kuzu ve tavuk ürünlerimizi sizlere sunuyoruz.

Ege yöresinden sofralarınıza uzanan ürünlerimiz Türk Gıda Kodeksine ve ISO kalite standartlarına uygun olarak ve bu standartların ötesinde, pastoral ortamda yetiştirilmektedir.

Toptan ya da perakende olarak; eviniz, restoranınız, oteliniz ve diğer iş yerleriniz için ürünlerimize bakabilir, aşağıdaki iletişim kanallarından detaylı bilgi alabilirsiniz.



0212 830 36 48

Mimar Sinan Mah.
Abdülhamid Han Cad. No:22-24/F
Kemerburgaz - İstanbul



@camlik.kasabi



@camlik.kasabi.kemerburgaz

WWW.CAMLIKKASABI.COM

TUĞÇE PERÇİN

■ Tuğçe peçin kimdir, Ne yapar?

- 26 yaşındayım. İstanbul doğumluyum. 6 yıldır evliyim. 3 yaşında çok tatlı bir kızım var. Evlendikten sonra 2 yıl kamuda çalıştım. Her gün insanlarla uğraşmak beni mutlu ediyordu ama aradığım ve mutlu olduğum meslek insanların vergilerini hesaplamak değildi. Kızım olduktan sonra ev kadını olmak her gün ev temizlemek yemek yapmak bana göre değildi. Yıllardır çok araştırdığım alkali beslenme ile ilgili bir girişimim oldu. Kişiyi özel detoks programları yapıp bu konuda kişilere destek olmaya başladım. bir sürü insanı zayıflattım... Yine de yetmedi, eksik olan şeyler vardı hayatımda... Tam başıma huniyi takmak üzereydim ki hayatıma nefes denilen bir gerçek girdi. İlk seansta öyle büyük farkındalık yaşadım ki bunu bırakmayı hiç aklımdan geçirmedim. Çeşitli nefes seanslarına katılarak ruhumun tüm takıntılılarından özgürleştirdim. Bunu bir çok insana anlattım ve daha fazlasını istedim. Nefes koçu olup onlarca insanla nefesi tanıştırmak. bundan bir yıl önce Bir gün eşimin bana hayatımı tamamen değiştiren bir hediye verdi; "nefes koçluğu eğitimi" ve o günden sonra hayatım bambaşka oldu.

■ Nefes koçluğu nedir?

- İnsanlar bilinçleri oluşmaya başladığı andan itibaren (2,5-3 yaş) korku, sevinç gibi ani heyecanlar kişinin disfonksiyonel nefes alışkanlıklarına sebep olur. Nefes koçu bu disfonksiyonel nefes alışkanlıklarını tespit edip nefesin olması gereken hale gelmesi için yapılan bir dizi koçluk çalışmasıdır. Nefes seansı öncesinde mutlaka yaşam koçluğu yaparak nefesinin farkındalığını arttırmayı sağlar. 3,4 seans sonrasında nefesinin hayatındaki gözle görülür duygu değişimleri ve olaylarla mücadele edebilme yeteneği sayesinde değişmeye başlayan ruh halini gözle görülür hale getiren bir koçluk sistemidir. Nefesinin her açılıma şahit olduğun eşsiz bir meslek. Uyguladığım sistem NFS adındaki Nevşah Fidan sistemi. Nevşah Fidan bilindiği üzere Türkiye'ye nefesi getiren ve Türkiye'deki Nefes Federasyonunu kuran, binlerce insanı mucizelerle tanıştıran kadın... Bende bu sistemin koçuyum ve bundan dolayı kendimi çok şanslı hissediyorum. bu anlamda bir çok çalışmalar yapan federasyonumuzun yaptığı tüm gönüllülük gerektiren çalışmalara katılıyorum. Çocuk esirgeme kurumu, okullar, ms derneği, kansersiz yaşam ve bir çok



şehirlerde yapılan çalışmalar...

■ Nefes koçluğu şuanda çok popüler mesleklerin başında geliyor. Bu konuda sizi diğer koçluklardan ve koçlardan ayıran nedir?

- Üzgünüm ki böyle kutsal ve önem gerektiren bir mesleğin basitleştirilmesi beni çok üzüyor. Bu konuda çok emek veriyoruz ve hala kendimizi besliyoruz. 3 günde ve hatta 1 günde verilen nefes koçluğu eğitimleri var bu beni çok şaşırtıyor. 1 yıldır bu sürecin içerisindeyim, solunum fizyolojisi sınavlarını geçmeden nefes koçu olamıyorsunuz. Bu yüzden en güzel sistemin içerisindeyim. Staj süreçlerim oldu. Lider koçlarımızdan "olur" almadan koç olamıyorsun :) neyeki tüm süreci severek ve isteyerek yaptığım için sorunsuz hallettim. Bu işi iş ya da ticari amaç güderek yapmıyorum. Çok büyük aşk ile insanlara dokunuyorum bunu hiç bir karşılığı

olamaz.

■ Tuğçe Perçin Kişisel Gelişim Merkezi açma sürecin nasıl gelişti?

- Nefes seanslarımı evde yapmanın beni ve ailemi fazlasıyla etkilemesi sebebiyle işimi yapabileceğim bir yer aramaya başladım ve tam işim için uygun, enerjisi yüksek ferah bir daire buldum. Dairede küçük bir tadilat işlemim bittikten sonra Göktürk'te çok değerli arkadaşlarımla bir araya gelip neler yapabiliriz, kişisel gelişim merkezinin içinde neler olabilir diye konuştuk. Nefes amacıyla girilen o çatının altında harika işler yapmaya başladık. Sevgili arkadaşım Şule Yalçın ile sabah yoga grubu açtık. Haftada 2 gün yoga dersleri vermeye başladık. Harika bir enerji girişi oldu. Sonra talep üzerine akşam grubu açtık. Sevgili Göktürk anneleri etkinlikleri kurucularından Çocuk nefes ve yoga eğitmeni arkadaşım Aygül Yıldırım ile



çocuk yoga sınıfı açtık ve bir sürü minik yürek çocuk yogası yapmaya başladı. Kişisel gelişime yönelik workshoplar ve seminerler verilmesi planlandı ve programa uygun ilerleyerek güzel insanları Kişisel gelişim

merkezimde ağırlıyoruz. Nefes Federasyonu genel sekreteri Şule Kocadolü ile Harika bir Doğal Nefese giriş semineri planladık. 17 Nisan'da Kapılarımızı Nefesi merak eden daha önce nefesi deneyimlememiş kişileri konuk edeceğiz. Sevgili Nefes koçu arkadaşım Tuba Kaytaş ile nefes adına güzel etkinliklerde bir araya geleceğiz. Çeşitli enerji çalışmaları verilecek. Yani siz değerli Göktürk'lülere Nefese, Enerjiye, şifaya gönül vermiş herkese layık bir merkez olmayı amaçladım. Heyecanlıyım ve güzel şeyler oluyor bunu görüyorum.

■ Şimdi size nefesin mucizesinden bahsetmek istiyorum.

Sizinde yakın çevrenizde illa ki vardır, ya da çok yakınınızda. sizlere şunları söylüyorlardır. "Nefes nedir Allah aşkına? Nefes almak için bir eğitimimi ihtiyacımız var, ben zaten nefes alıyorsun sen almıyor muydun?" ben çok karşılaştım bunu söyleyenlerle... ve inanın herkes ilk seansından sonra bana hakverdiler.

İçsel, derin bir yolculuktur nefes, bazen cevabını veremediğin soruların cevabını içinde bulmaktır, bazende verdiği cevapların sonucunu içinde değerlendirmektir. hatalarını, geçmişten gelen acılarını, kayıplarını, kazançlarını, özette tüm yaşamını biriktirdiğin birikimini, o değerli yerden izlemektir. Özüne inmektedir

özünde kalmaktır. Hayatın stresine kaptırılmışken benliğini belkide bir an olsun unutmuşken özünü ışıklar içinde kendini hatırlamaktır. Hayatta sana zor gelen kavramlara alışmak onlarla arkadaş olmaktır. Asla kelimesini törpülemektir nefesi hala bir solunum refleksi olarak kabul eden topluluğa ramen, onlar düşünürken ben bu yolda her geçen gün bir adım daha ilerliyorum . Ben çok erken çocuk sahibi

olan kendini annelik ev hanımlığı yolunda bir dişi olmaya adayan ve bir süre sonra aynaya bakıp kendi gözlerini bile göremeyecek hale gelen bir kadındım. Şimdi ben kim mi oldum, ben benim, ben aynada gördüğün o suret, ben yaşamım, bir bebeğin gülüşü bir kuşun kanat çırpışı, gökyüzüyüm güneşin sıcaklığı rüzgarın esintisiyim. Ben artık kabıma sığamıyorum kanatlarımı açtım ve uçuyorum ve bütün bu mucizeleri sana da yaşatmak istiyorum. Sadece iç sesini al ve gel gerisi nefesin mucizesinde gizli.



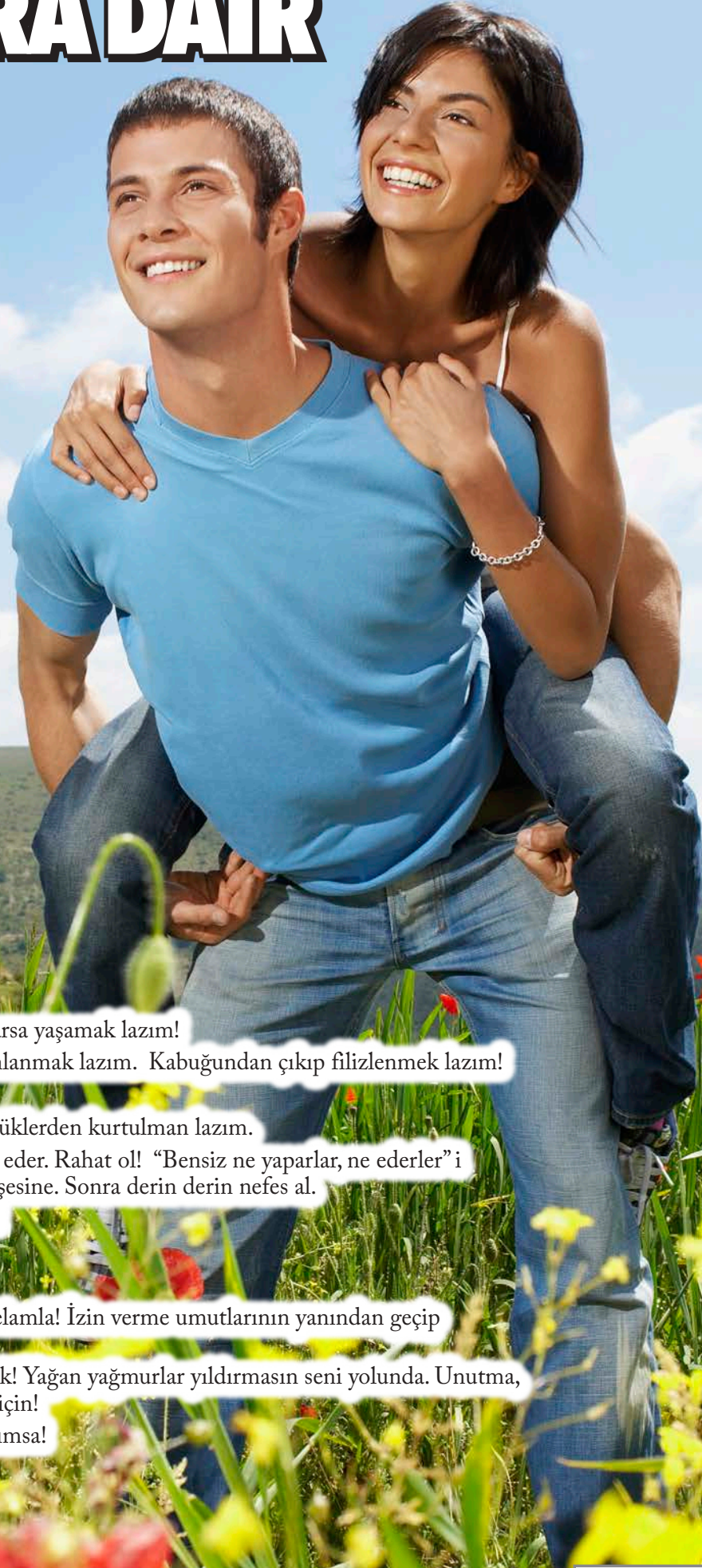
Instagram: t.p.kisiselgelisim

Göktürk Merkez Mah. 2.Kartal Sok. G1 Konutları tugcepercincin.com

BAHARA DAİR



**Gulbahar
Kurtoglu**



Doğaya ve bahara dair ne varsa yaşamak lazım!

Bahar uyanışsa, dirilişse; canlanmak lazım. Kabuğundan çıkıp filizlenmek lazım!

Nasıl mı?

Öncelikle, üzerindeki tüm yüklerden kurtulman lazım.

Sen olmadan da gün devam eder. Rahat ol! "Bensiz ne yaparlar, ne ederler" i gömüver zihninin en kuytu köşesine. Sonra derin derin nefes al.

Hadi tekrarla benden sonra!

"Ben bir taneyim,

Ben değerliyim!"

Gün ışığını gülümseyerek selamla! İzin verme umutlarının yanından geçip gidivermesine. Sakın ha!

Hayata karşı değil, hayatla ak! Yağan yağmurlar yıldırmasın seni yolunda. Unutma, her yağmur bir yeşil yaratmak için!

Mevlana'nın sözünü hep anımsa!

"Öfkeni yapraklara yaz

Sonbaharda dökülsün.

Derdini rüzgarlara yaz

Estikçe uzaklara götürsün.

Ve en önemlisi sevgini yüreğine yaz

Bir ömür boyu büyüsün!"

[f gulbahar.kurtoglu](https://www.facebook.com/gulbahar.kurtoglu)

[i gulbaharkurtoglu](https://www.instagram.com/gulbaharkurtoglu)



KEMER COUNTRY CLUB'DA **YAZ AKADEMİLERİ BAŞLIYOR!**

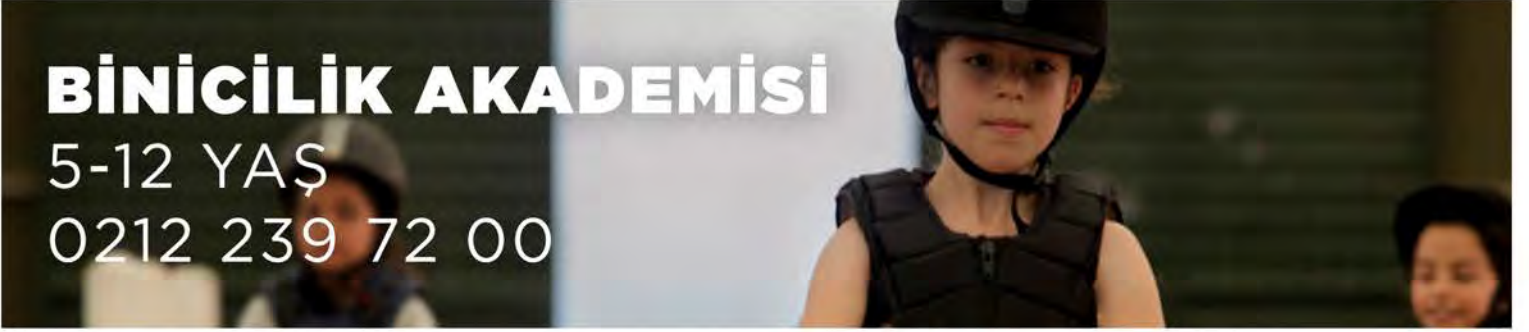
Geleceğin sağlıklı yetişkinleri ve şampiyon sporcuları, bu yaz yine Kemer Country Club'da buluşuyor! Kemer Country Club Yaz Akademileri, Haziran'da başlıyor.



GOLF AKADEMİSİ

5-12 YAŞ

0212 239 87 20



BİNİCİLİK AKADEMİSİ

5-12 YAŞ

0212 239 72 00



TENİS AKADEMİSİ

5-12 YAŞ

0212 239 86 14



BASKETBOL AKADEMİSİ

5-12 YAŞ

0212 239 86 14



YÜZME AKADEMİSİ

5-12 YAŞ

0212 239 76 96

VE ŞÜKÜRLER OLSUN BU BİLEĞE YAZMA GÜCÜNÜ VERENİME

ADIN ÖMRÜME HATIRA
KİTABINDAN;

“VEDASI KADAR
FOTOĞRAFLARINA BAKMAK CAN
YAKIYOR HALA...”

KORKARIM Kİ SON NEFESİME
KADAR DA BAKAMAYACAĞIM.
O Kİ ;BİTMEK BİLMEYEN BİR
YOLUN SONUNDA Kİ ÖZLENEN,
O Kİ; DUALAR EDİLDİĞİ HALDE
SESİMİ DUYMAYAN,
O Kİ; YAZMAKLA

ANLATILMAYAN, OKUNMAKLA
ANLAŞILMAYAN...”

BEN Kİ; KENDİME BİR
TÜRLÜ ONUN GİTTİĞİNE
İNANDIRAMAYAN.

BEN Kİ; ADIN ÖMRÜME HATIRA
DEDİĞİM HALDE ÖMRÜME
GİDİŞİNİ YAKIŞTIRAMAYAN!

ADIN ÖMRÜME HATIRA kitabını
okuyanların en çok merak ettikleri “Yazar
Nasıl Olunur?” sorusunun cevabıydı...

Ben de yüreğim ve kalemimin yettiğince
cevapladım.

Her hayat bir hikayedir aslında. Yazacak
gücümüz olsa ve insanları biraz olsun
dinleyecek kadar sabrımız olsa yazılacak,
sayfa sayfa roman olacak ne hayatlardı
inanıyorum buna.

Yazı yazmayı anlatacak kadar kelime
dağarcığımanın geniş olduğunu sanmıyorum
açıkcası...

Yani bir kaç cümleyle, birden fazla imla
kurallarıyla Yazar böyle olunur diye ahkam
kesemeyeceğim. Ama dersiniz ki biz yine
de sizden Yazar Nasıl Olunur sorusunun
cevabını okumak istiyoruz; elbette sizler için
yazarım.

Yazmak benim için bu hayatta yaptığım en
büyük eylemdi. Gecemi gündüzüme kattığım,
gündüzüme karanlık perde indirip herkesi ve
herşeyi yok sayarak kağıda kaleme gönlümü
bulduğum anlardan ibaret desem abartmamış
olurum herhalde.

Adın Ömrüme Hatıra kitabı ile ilk kez
okuyucularıyla buluştuğum gün yazmanın bir
nimet olduğunu iliklerime kadar hissetmişim.

Yazar olmak için değil de yazmak için
yazmıştım oysa. Bir gün okuduğum kitapları
arşivlerken evimin kütüphanesinde kendi
kitabım olacağını tahmin dahi etmemiştim.
Sadece yazıyordum çünkü yazmak bana
iyi geliyordu. Elime kağıdı kalemi aldıkça,
kalemimin mürekkebine yüreğimden
sakladıklarım aktıkça koca dünyanın yükünü
üzerimden atıyor gibiydim. Yazdıkça arınıyor
ve yenileniyordum. İşte en büyük keyif benim
için bu olmalıydı. Bir de yazdıklarını okumak
var tabii...

Senin parmaklarının arasından sızanları
sen yazmamışcasına başka bir gözle okumak...

Belki güleceksiniz ama kendi yazdığım
yazılardan hüngür hüngür ağladığımı bilirim
ben. Başkasının acısına ortak oluyordum gibi
anlar. Hiç duyulmamış kelimeleri, hiç kaleme
alınmamış hisleri okuyor oluyorum. Çok
uzak yerlere gidip, sayfalar arasında sığınacak
bir yer arıyorum kendime. Ve garip
gelecek size ama buluyorum o yeri.

Hemen diz çöküyorum bir satır arasına ve
uzun uzun soluklanıp dinliyorum hayatımı.
Sonra bir bakıyorum ki hiç ummadığım bir
kelime yada cümlede kendime çarpıyorum,
kendimle yüzleşiyorum. En gürültülü sesleri
duyuyorum, yıkılmaz dediğim duvarlar
o gürültülü seslerin arasında paramparça
kalıyor. Ezildim sanıyorum ama aksine daha
bir güçleniyorum. Güçlü olduğumu anladığım
an bileklerime ve parmaklarıma güç geliyor.

O an ne mi yapıyorum?

Düşüncelerime hayat vermek için yeniden
kağıda kaleme sarılıyorum.

Yaşadığımız süre boyunca sizi siz yapan
değerler vardır. Siz o değerleri bulmak
için bazen bir arayış içine girersiniz bazen
ise şansınıza o değer sizin ayağınıza
gelir. Benim sahip olduğum en büyük
değer çok küçük yaşlarda kitap okumaya
merakım ve sevmemdi. Kütüphaneden sınıf
arkadaşlarımdan çok daha fazla kitap alıyor,
zamanından önce kitabı bitirip özetini
çıkartıyor sonrada kütüphaneye teslim
ediyordum. Zamanla yabancı yazarlara
ilgi duymuş ve yeni yazarlar yeni kitaplar
keşfetmenin heyecanını her geçen gün
yaşıyordum. Ailem ve İlkokul Öğretmenim
benim kitaplara olan düşkünlüğümü
taçlandıran en özel insanlardı. Ne zaman
kitap bitirip sınıfta Türkçe dersinde
okuduğum hikayeleri anlatsam, canım
Öğretmenim tarafından mavi boncuklu
kırmızı kurdelemi hak ederdim. O günlerde
Okul'dan eve koşar adımlarla giderdim.
Sahiden ne güzel ve anlamlı günlerdi o eski
ama eskimeyen yıllar...

Sınıfımızda bir panel vardı ve o panelde
“Kitap Kurdu” köşemi vardı. Her ay kitap
kurdü köşesinde adımın asılması benim
için büyük mutluluktu. Şimdi o mutluluğum
haklı gururunu yaşıyorum. Farklı yazarları
okudukça bilmediğim hayatlara misafirlik
ediyordum. Hayalimde okuduklarıma küçük
bir dünya kurup tüm cümlelere ev sahipliği
yapıyordum. Durup düşündükçe Yazar
olmanın zor bir meslek olduğunun kararını
verdim. Tabii bu düşüncelerim yaklaşık 22
yıl önceydi. Yazmak bu kadar sevilme bu
yazarlık işi yapılmaz heralde diye içimden
konuştum. O zamanlarda bu konuyu
tartışacak, konuşacak bana yol gösterecek
kimse de yoktu. Hatta babam bana çok kitap
okuyorum, gözlerimi yoruyorum diye kızardı.
Çünkü ailesinde , çevresinde kitap okuyan
yoktu. Bu konuda babamı hiç bir zaman
dinlemedim ve para verip satın aldığım
kitalarımı ondan saklamadım. Onun içtiği
sigaradan ben de rahatsız oluyordum ama o
sigara içmeye bir son vermiyordu.

Takdir edersiniz ki kitap okumanın hiç
bir zararı yoktu. Saklamadım, sakınmadım
ve kızmasına aldırmadan kitaplarımı
başucumda tutarak okudum. Gel zaman git
zaman derken farkında olmadan okuduğum
kitapların yaşantıma kazandırdığı pahası
ölçülemez değerler oldu. İletişiminin kuvvetli
olması, olaylara bakışımın farklı olması,
kritik zamanlarda zaman kaybetmeden
bulduğum ani çözümler, boş zamanlarımda
kitap okuyorum demek yerine gün içerisinde



eylulaycaarakus@gmail.com
EYLÜL AYÇA KARAKUS

mutlaka kitap okumaya zaman ayırıyorum
diye farkındalık yaratan cümlelerin kahramanı
oldum.

Bir bebeğin doğma hikayesini bilmeyen
yoktur değil mi. Anne karnında dokuz ay
on gün boyuca dünyaya gözlerini açmak
için beklediğimiz uzun soluklu bir süreç.
Annelerin gün saydığı, her gün dualar ederek
bebeğini sağlıklı bir şekilde kucığına almak
istediği tam tamına dokuz aylık bir zaman...

Ahhh bir bilerseniz ne zor! Doğum olup,
bebeği kucığına alınca herşey bitecek
sanırız ama yanılırız. Gelen doğum sancısıyla
beraber gürültülü bir çılgınlık bebeğin
dünyaya gözlerini açması. Sonrası malum...
Bitmesini isemediğiniz tatlı bir serüven.

Evet benim iki çocuğumdan sonra Adın
Ömrüme Hatıra kitabımda ailemizin bir
bireyi oldu sevgili dostlar. Yazdıklarımı iki
kapak arasında toplamaya karar verdiğim
gün gönül kapağına neşter vurmuştum.
Kalemimden aldığım güçle oluk oluk aktımda
damarlarımda, zihnimde dolaşan pis kanı.
Kan kaybettiğim anlarım oldu ama ölmedim,
aksine kan kaybettiğçe yaşadım. Yaşamaya
değer olan zenginliklerimi farkedince daha bir
sarıldım sevdiğilerime. Yazdıkça iyileştim,
yazarlarımı bir kalem bir de beyaz kağıtla
sardım sarmaladım.

... Geçen zamanla Adın Ömrüme Hatıra
kitabı tanımadığım kişilerin gönül sofrasına
oturdu.

Benim yazılarım gerçek saiplerini buldu.
Yazılarımı bağına basan ve beni sosyal
medyadan arayıp bulan herkese minnettarım.
Onlar satırlarımda boğuldukça ben sevgi
seliyle yıkıldım.

Yazdıkları insana yeni şeyler öğretir mi?
Ben öğrendim, hemde çok şey öğrendim.
Öğrendim ki yaşama isteğinin sonu
olmadığı gibi yazmanın sonu yokmuş.
Bir zamanlar için kendim için yazıyorken
şimdi sevenlerim ve kitap sever dostlarım
için yazıyorum. Yazdıkça çoğalmanın
hazzıyla yüreğimin kalemimi sevenlerimle
bileğliyorum.

Başkalarını bilmem ama yazar olmak
benim hayatımda böyle birşey işte...

Ve şükürler olsun bu bileğe yazma gücünü
verenime...

Sizleri seviyorum.

Saygılarımla...

ÜYELİK ŞARTI GEREKTİRMEYEN SPOR DOLU YAZ GÜNLERİ **KEMER COUNTRY CLUB** **ÇOCUK AKADEMİLERİ'NDE**



GOLF AKADEMİSİ

Başlangıç ve ileri seviye golf programları olmak üzere ikiye ayrılıyor.

Hafta içi

12.30 - 13.30 / 2011-2013 doğumlular
13.30 - 14.30 / 2006-2008 doğumlular
14.30 - 15.30 / 2009-2011 doğumlular

*Haftalık Ücret: Üye 350 TL Misafir 455 TL
DETAYLI BİLGİ: 0212 239 87 20



BİNİCİLİK AKADEMİSİ

Kemer Country Pony Club'da binicilik dersleri teorik ve pratik olarak, iki ayrı bölüm halinde biniş ve tımar derslerini içeriyor.

Salı-Cuma

12.30 - 13.30 / 2009-2011 doğumlular
13.30 - 14.30 / 2011-2013 doğumlular
14.30 - 15.30 / 2006-2008 doğumlular

*Pazartesi günü Atlı Spor Kulübümüz kapalıdır.
*Haftalık Ücret: Üye 500 TL Misafir 650 TL
DETAYLI BİLGİ: 0212 239 72 00



TENİS AKADEMİSİ

Tenis akademisi Uluslararası Tenis Federasyonu tarafından geliştirilen "Mini Tenis Eğitimi" ile Kemer Country Tenis takımına oyuncular yetiştiriyor.

Hafta içi

09.30 - 10.30 / 2011-2013 doğumlular
10.30 - 11.30 / 2006-2009 doğumlular
11.30 - 12.30 / 2009-2011 doğumlular

Haftalık Ücret: Üye 370 TL Misafir 480 TL
DETAYLI BİLGİ: 0212 239 86 14



BASKETBOL AKADEMİSİ

Basketbolun temel tekniklerini öğreten akademi aynı zamanda minikler, yıldız, genç ve a takımların son derece çekişmeli basketbol müsabakalarına da ev sahipliği yapıyor.

Hafta içi

09.30 - 10.30 / 2006-2008 doğumlular
10.30 - 11.30 / 2009-2011 doğumlular
11.30 - 12.30 / 2011-2013 doğumlular

*Haftalık Ücret: Üye 265 TL Misafir 345 TL
DETAYLI BİLGİ: 0212 239 86 14



YÜZME AKADEMİSİ

Yüzme öğrenmek, tekniğini geliştirmek ve yeni stiller katmak isteyen tüm çocukları yaz yüzme akademisine bekliyoruz.

Hafta içi

12.45 - 13.30 / 2006-2008 doğumlular
13.45 - 14.30 / 2009-2011 doğumlular
14.45 - 15.30 / 2011-2013 doğumlular

*Haftalık Ücret: Üye 370 TL Misafir 480 TL
DETAYLI BİLGİ: 0212 239 76 96



DEFNE ÖNER

Göktürk Dergisi İmtiyaz sahibi Ümit Öner ve eşi Çiğdem Öner'in kızları Defne Öner 1 yaşına bastı.

Larus Kids Club ev sahipliğinde kızları Defne'nin ilk yaş günü kutlamasını yapan Öner çiftini çocukları Efe, Sude, Arda beraberinde aile yakınları, dostları ve Göktürk esnafı yalnız bırakmadı.

Öner çifti, instagramdan yaptıkları paylaşım ile kızlarının doğum gününü mükemmel kılan, kendileri için özel olan isimlere tek tek teşekkür ettiler.

"Bizim için anlamlı olan bu günde, ailemizi yalnız bırakmayıp davetimize katılan tüm dostlarımıza sonsuz teşekkürlerimizi ve şükranlarımızı sunuyoruz.

Günümüzü mükemmel kılan, Defne'mizin doğum gününe sihirli dokunuşlar yapan, bizim için özel bazı isimlere de buradan teşekkürlerimizi iletmek istiyoruz.

Öncelikle bize ev sahipliği yapan, mükemmel mekan, çocuklar için eğlenceli aktiviteler sunan, güler yüzlü personeli ile misafirlerimizi en iyi şekilde ağırlayan Larus Kids Club ekibi ve sahibesi Aynur Kıran'a

Kızımızın ve dostlarımızın birbirinden güzel karelerini çekip, anı ölümsüzleştiren Oğuz Photography Oğuzhan Fidan'a;

Kızımın için özel olarak tasarladığı, lezzeti damaklarda yer eden pastaların mimarı Pöti'nin Atölyesi Duygu Seber'e;

Lezzetli, ev yapımı ikramlıkları ile misafirlerimize lezzet şöleni yaşatan Asya'nın Lezzetleri Çiçek Hanım'a;

Konseptimize en uygun şekilde Defne sabunu hediyeliklerimizi, isteğimize uygun, büyük bir titizlikle hazırlayan Atölye Lara Dilara Hanım'a

Ve masa düzenimizi bizim zevkimize göre hazırlayan, hazırlıklarımızın ilk gününden itibaren yanımızda olup desteğini esirgemeyen dostumuz, ekip arkadaşımız Kübra Söğüt'e

Kocaman teşekkürlerimizi sunarız. Hepiniz sayesinde kızımıza mükemmel anılar bırakabileceğimiz bir doğum günü oldu."

Çiğdem-Ümit Öner





YAŞINDA



DENİZ KÖKEN

EYÜPSULTAN BELEDİYE BAŞKANI



Aylardır beklenen 31 Mart 2019 Yerel Seçimleri dün gerçekleşti. Seçimde 57 milyon 93 bin 410 seçmenin 43 milyon 651bin 815'i oy kullandı. Seçime katılma oranı %83,99 olarak hesaplandı. Toplam oyların 1 milyon 395 bin 233'ü geçersiz sayıldı. Geçersiz oyların oranı % 3,2 oldu. Eyüpsultan Belediye Başkanı Ak Partiden adaylığını koyan Deniz Köken oldu. Oyların %49,30'u alan Köken 5 yıl boyunca Eyüpsultan Belediye Başkanlık görevini üstelenecek.

9 Nisan tarihinde mazbatasını alarak göreve başlayan Eyüpsultan Belediye Başkanı Deniz Köken, çalışmalarına kurum içerisindeki atamalarla başladı. Yeni görevlendirmeler ile birlikte Ali Rıza Yavuz, Muhammet Çakır, Cevdet Yıldız ve Eda Çağtaş Belediye Başkan Yardımcılığına atandı.



ADEM KOÇYIĞİT

AK Parti Eyüpsultan İlçe Başkanı Adem Koçyiğit, İlçe Yönetimi ile birlikte Eyüpsultan Belediye Başkan'ı seçilen Deniz Köken'i makamında ziyaret etti. Yeni görevinde başarılar diledi.



AK Parti Eyüpsultan İlçe Başkanı Adem Koçyiğit, İlçe Yönetimi ile birlikte Eyüpsultan Belediye Başkan Yardımcıları Ali Rıza Yavuz, Muhammet Çakır, Cevdet Yıldız ve Eda Çağtaş'ı makamlarında ziyaret ederek, yeni görevlerinde başarılar diledi.



HAYATIMIN EN GÜZEL İKİ HARİKASI: MÜZİĞİM VE ÇOCUĞUM

Yeni şarkısı "Kandırmışlar Aşk Diye" vesilesiyle başarılı müzisyen Gülden Mutlu ile buluştuk. Aşk hayatından müzik kariyerine kadar birçok soruya yanıt veren Mutlu'nun en büyük ideali ise çocukluk hayalini kirliletmemek.

■ 'Kandırmışlar Aşk Diye' şarkısı nasıl oluştu?

- 'Bir insan sadece kendine mi üzülür?' dedim... Onca geçen zamanda yanılığa düşen sevdiğinin hali hiç mi üzmez insanı. Sevmek sadece kendine değil ona da kıyamamak bence. Sevdiğin karanlığa düşer ve sen onu aydınlatmak için kendini yakarsın. Geri kazanmak için değil, o önünü görebilsin diye. Böyle işte...

■ Klbiniz çok beğenildi ve klip yönetmenlerin çok genç isimler. Biraz klipten bahsedebilir misiniz?

- İdil Dizdar ve Said Dağdeviren, şahane iki insan. Gözlerimizden anlıyoruz birbirimizi, onlar benim ne anlattığımı anlıyor ve hayalimi gerçeğe dönüştürüyorlar. Omuzumda ki mumlar, kostümler, taçlar hepsi İdil'in fikriydi. Şarkının ruhuyla çok örtüşen, bu acıyı anlatırken değişebilen ruh hallerinden bahseden bir klip oldu.

■ Peki siz hiç aşk diye kandırıldınız mı?

- Bu şarkıyı yazarken kandırılmış kadar oldum zaten. (Gülüyor) Öyle hissettim, perişan oldum. Daha da bunun üstüne kandırmasınlar lütfen. Kimse kimseyi kandırmasın.

■ Bu hayatta kimi pamuklara sarmak isterdiniz?

- Kızımı. Hep o sardığım pamukların içinde büyüyecek o...



GÜLDEN MUTLU

Röportaj HAKAN KANBUROĞLU

YAŞANTIMIN EN GÜZEL İKİ HARİKASI: MÜZİĞİM VE ÇOCUĞUM

■ Magazin dünyasında sizi görmemizin sebebi nedir?

- Türkiye'de yaşamıyordum yeni yerleştim buraya. Gelip işimi yapıp oyalanmadan geri dönüyordum, kim beni nerede bulup konuşacaktı.

■ Hem müzisyen hem anne olmak nasıl bir duygu?

- Yaşantımın en güzel iki harikası. Biri çocukluk hayalim diğeri çocuğum.

İkisinin elinden sıkı sıkı tuttum yürüyorum.

■ Çocuğunuzun müzikle uğraşmasını ister miydiniz?

- Melissa müziğe ilgili bir çocuk, keman çalıyor, şarkı yazıyor, ama bunu keyif olarak yaptığını biliyorum. Başka hedefleri var, dünyada ki bütün çocukların eşit şartlarda yaşayabilmeleri için çalışacakmış. Ne hayal ediyorsa o olsun, onu yaparken mutlu olsun istiyorum.

"DÜNYANIN EN BÜYÜK SORUNU YOKLUK"

■ Dünyanın en büyük sorunu nedir?

- Dünyanın en büyük sorunu yokluk bence.. Hala açlıkla mücadele eden toplumlar var. İnanılmaz üzücü, dünyanın en büyük ayıbı en büyük sorunudur bu.

■ Dünyaya bir kez daha gelseniz kadın mı olmak isterdiniz erkek mi neden?

Yine kadın olmak isterdim. Küçük küçük milyonlarca detayın bir araya gelmiş hali gibi kadın olmak. Seviyorum bu parçalı bütünlüğü.

Berberim

GÖKTÜRK'TE 9. YILIMIZ

HİZMET BEDELLERİNİN %30'UNU HAYVANSEVERLER DERNEĞİNE BAĞIŞLIYORUZ



0212 322 67 14  berberimgokturk

İstanbul Cad. Tan Sk. Kemer Corner İnci Blok
No:1/Z04-1 Göktürk - Eyüpsultan/İstanbul

ADL DEFİLESİNDE HARİKALAR DİYARI KONSEPTİ

adL+Cengiz
Abazoğlu
işbirliğinin 17. sezonu
olan İlkbahar-Yaz 2019
Koleksiyonu "Wonderland",
bu akşam Raffles
İstanbul'da gerçekleşen
büyüleyici bir defile
ile tanıtıldı!



Koleksiyondaki parçalar kadar, görsel show'lar, dans performansları ve Türkiye'nin ünlü mankenleri Çağla Şıkel, Didem Soydan ve Pınar Tezcan göz doldurdu!

147 parçadan oluşan ve koleksiyonun adı 'Wonderland' i podyuma taşıyan adL+Cengiz Abazoğlu

İlkbahar-Yaz 2019 Koleksiyonu defilesi Çağla Şıkel'in bir kelebek gibi podyumda uçmasıyla başladı! Çağla Şıkel, adL+Cengiz Abazoğlu'nun harikalar diyarında uçarken etrafında yer alan dansçıların akrobatik hareketleri ile şov devam etti.

Raffles İstanbul'un Balo

Salonu'nda gerçekleşen defilede Çağla Şıkel baş manken olarak inanılmaz bir şov ile göz doldururken, aynı zamanda Didem Soydan, anne olduktan sonra uzun zamandır podyumlara veda eden Pınar Tezcan ve İturr Esen gibi ünlü mankenler podyuma damga vurdu.



Geceyle ilgili Cengiz Abazoğlu; "Uzun zamandır hazırladığımız ve heyecan duyduğumuz bir geceden, davetlilerimizin yüzünün gülerken ayrdıldığını görmek benim için en büyük mutluluk..." derken adL Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Zehra Işık; "Cengiz Bey'in hazırladığı Wonderland koleksiyonu ve bu geceyle İlkbahar-Yaz'a hep birlikte güzel bir enerji ve mutlulukla başlıyoruz." dedi.





NİLAY DORSA

Hedefim hep sahnede olmak

■ Nilay Dorsa bize kendini anlatsa en farklı üç özelliği olarak neyi dile getirirdi?

- Sanırım yaydığım pozitif enerji, tüm egolarımı törpülemiş olmam ve insanlarla iyi iletişim kurmam olurdu.

■ Nilay Dorsa çocukken medyatik olmak ister miydi? Çocukluk hayali neydi?

- Küçükken hep bir öğretmen olmak istedim.

■ Şöhret olurken size en büyük desteği kim verdi?

- Ailem yani annem ve kardeşim. Onların gücü hep üzerimde özellikle annemin benim üzerimde çok büyük emeği var.

■ Yepyeni projelerinizin yolda olduğunu biliyoruz, bahseder misiniz?

- Yeni bir şarkı daha geliyor, sözü ve müziği Koray Berberoğlu imzalı. Aranjesi ise Onur Betin'e ait. Şarkımın adı Caka.

■ Phuket'te çektiğiniz klip Türkiye'de nasıl fark yaracak?

- Gerek giydiğim kostümlerle gerek Phuket'in doğasıyla ve prodüksiyonumuzla rengarenk cıvıl cıvıl bir klibe imza attık. Türkiye'de birçok sanatçı kliplere pek para harcamıyor ve prodüksiyon yapılamıyor. Yönetmenler kliplere yeni fikirler eklemiyor. Vizyon sahibi ekipler çok az. Birbirinin taklidi işler yapıyor, kısacası görseliyle çok güçlü ve zengin bir klip çektim.

■ Hedefiniz nedir?

- Hep sahnede olmak, daha güzel şarkılar yapmak. Daha çok kitleye ulaşip, herkesin bir gün sahnemi izlemesini hayal ediyorum.

■ Oyuncu olmayı düşündünüz mü?

- Birkaç denemem, tecrübem oldu fakat beni sahne kadar heyecanlandıramadı. Belki de doğru projeler değildi, beni heyecanlandıran her projede olurum.

■ "Vücutumdan beğendiğim yer ayva göbeğim"

- Phuket'teki bikinili fotoğraflarınız da çok konuşuldu. Kendinizi kime benzetiyorsunuz? Banu Alkan gibi ayva göbekli yorumları yapıyor...

Nilay Dorsa ile Göktürk dergisine özel bir röportaj gerçekleştirdik. Özel hayatından müzik kariyerine kadar birçok konu hakkında açıklama yapan Dorsa, "Dünyanın en büyük sorunu sevgisizlik ve maddiyat hırsı" dedi.

**Röportaj
HAKAN KANBUROĞLU**



Niye olay oldu anlamadım. Herkesin verdiği gibi pozlar verdim bana göre. Kendimi kimseye benzetmiyorum, henüz ikizimi bulamadım. Bence her insan şahsına münhasırdır. Banu Alkan'a benzetilenlerin olduğunu söylediniz, beni bu rahatsız etmez. Banu Altan Türk sinemasında çok güzel filmleriyle gönüllere taht kurmuş önemli bir aktristir. Onun filmlerini hiç kaçırmadım, en büyük hayranlarından biriyimdir Gençliğinde bile hiçbir zaman çok ince bir bele sahip olmadı, balık eti tam bir Türk kadını fiziğine sahip. Benim hep kendimi bildim bileli çok zayıf olduğum zamanlarda bile ayva göbeğim vardı. Bundan da gayet memnunum. Hatta en beğendiğim yerim göbeğimdir desem size. Hiçbir zaman çok

zayıf 34-36 beden kadın tipini hiç sevmedim. Kadın dediğin biraz etli butlu, ayva göbekli olacak.

■ **Fiziğinizi neye borçlusunuz? Estetik yapanlar çok eleştiriliyor.**

- Biraz gen meselesi biraz da fiziğinize bakacaksınız. Tabii ki spor. Estetikli insanlar niye eleştiriliyor anlamıyorum. Hele ki sahne ve televizyon işi yapan görseliyle para kazanan insanlar için en doğal şey estetik. Bu işlerle uğraşmayanlar, ev hanımları bile estetik yaptırır oldu. Asla eleştirmem bende de var ve asla gizlemedim. Çünkü bu utanılacak ya da ayıp bir şey değil. Vücudunda herhangi bir yerini kompleks yapmış bir insanın estetikle kendini daha iyi hissedecekse estetiğe başvurması kadar doğal bir şey olamaz.

Benimle aşk yaşamak zordur, unutulmazdır

■ **Aşk hayatında nasıl bir Nilay Dorsa var?**

- Tam bir kedi. Çok uyumlu ve aşkı dibine kadar doludizgin çok yoğun yaşayan biri oluyorum.

■ **Aşık olduğunuz insanda hangi özelliklere dikkat edersiniz?**

- Öncelikli zeki olacak. Benim için el ayak çok önemli. Temiz ve bakımlı olması gerekir. Özellikle dişler de güzel olmalı. Güçlü bir karakteri ve duruşu olacak. Vicdanlı ve merhametli de olmalı.

■ **"Nilay Dorsa ile aşk yaşamak" boşluğu doldurmak ister misiniz?**

- Nilay Dorsa ile aşk yaşamak zordur, unutulmazdır, eğlencelidir ve heyecanlıdır.

■ **Kıskanç mısınız?**

Hem evet hem hayır. Yerine göre.

■ **Ev işleri yapar mısınız?**

- Evet, tabii ki çok da severim. Evimi kendim toplar temizlerim.

■ **Evlilik haberi ne zaman duyacağız?**

- Bilmem ki kismet bu işler. Hayat bu yarın ne olacağını hiçbirimiz bilemeyiz.

Göktürk'e hayranım

■ **Sizin için Göktürk neden önemli?**

- İstanbul'un içinde olup sanki İstanbul'un dışında bir kasabada yaşıyor hissi uyandıran, kuş sesleriyle uyanabileceğiniz, şehir hayatının keşmekeşinden uzak, sessiz sakin, çocuk büyütme için ideal, tertemiz havası, bisiklet kullanmayı sevenler için uygun, kaliteli mekan ve restoranlarıyla her geçen gün popülaritesinin arttığı bir semt oluşundan dolayı hayranım buraya.

■ **Dünyanın en büyük sorunu nedir?**

- Sevgisizlik, maneviyat eksikliği, maddiyat hırsı, din dil ırk savaşı.





**OKTAY
SEVEN**

Moda sektörünün çiçeklerle olan ilişkisi bitmek tükenmek bilmiyor ancak, 2019 sezonunda doyma noktasına ulaşıyor. Kafası karışık desenler bazı tasarımcıların koleksiyonlarında logo olarak karşımıza çıkarken, bazı Modacılar ise baharı çiçeklerin her rengiyle karşılamakta ısrarcı.



Kafası Karışık Desenler

Yeni Nesil İşçi Tulumları

Sezonun hit parçalarından biri de yeni nesil işçi tulumları. Modacıların oversize tulumlara rugan ve derilerle hareket kazandırdığı endüstriyel parçalar tüm podyumlarda gücünü kanıtladı. Ve sokak stiline kadar rastlayacağımız parçalar geldi önümüze. Bu sezonun vazgeçilmezleri arasında olup gardıroplarımızda yer almaya başladı bile.

El İşi Tasarımlar

Önümüzdeki sezon geleneksel yatırım yapın. Tığ işi tasarımlardan balık ağı örgülere, makrome aplikelerden, uçuşan ipliklere, bahar koleksiyonları zanaatkarların elinden çıkma. Eskiden annelerimizin işlediği masa örtüleri veya fisko örtülerinden esinlenilerek harika tasarımlar ve ürünler çıkaran modacılar adeta bizleri zamanda yolculuk yapmaya davet ediyor.

Dantel Şıklığı

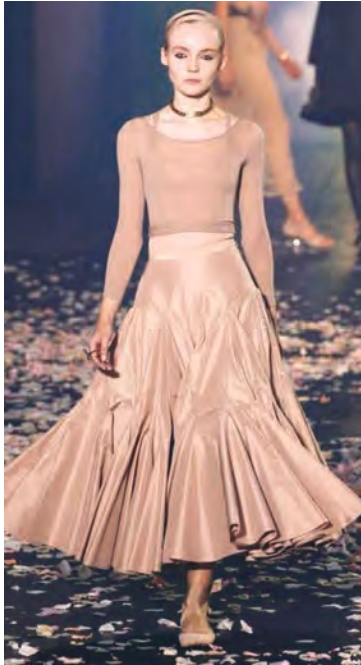
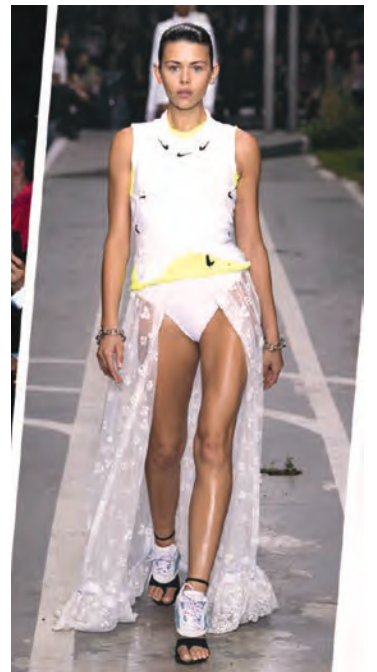
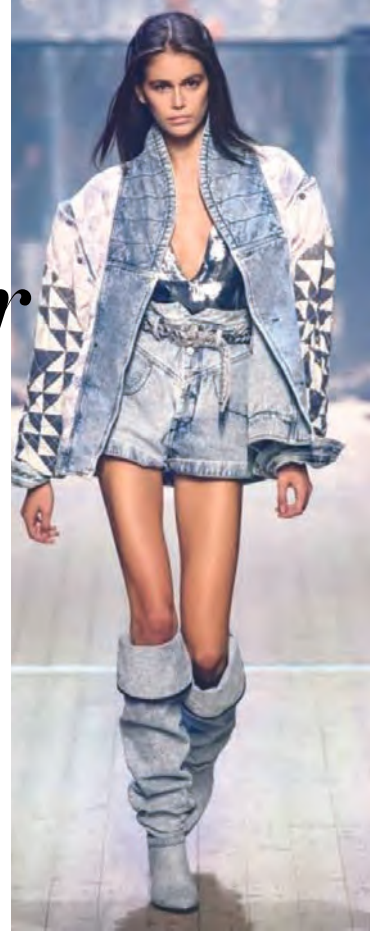
Romantizm ve şıklığın statü simgesi dantel, hanımefendi kimliğinden sıyrılıyor. İsteddiği zaman sportif ve çocuksu olabilen dantel detayları öne çıkıyor. Barok desenler siyah üzerine altınlar yine gündemde. Danteller kat kat volanlı kıyafetler ve balon kollar olarak karşımıza çıkıyor bu sezon.

Asit Yıkama Denim

80'lerin en hit trendi asit yıkama denimler, 2018-19 İlkbahar/Yaz sezonunda çeşitli podyumlara sızdı. Sokağın resmi üniforması denim, zaman makinesinde rotasyona uğrayarak, hayatımıza yeniden giriyor. Ortaya harika tasarımlarla yeni jeanler daha uçuk kaçık bir sokak trendi çıkıyor

Nude Bej

Varla yok arası bir etki yaratan ve her ten rengine kolayca uyum sağlayan nude bej, 2018/19 İlkbahar/Yaz sezonunun favori rengi. Ayakkabılarından çantalara kadar en çok tercih edilen renk arasında nude ve bej renkleri yer alıyor. Kadınların her zamanki romantik feminen tarafını öne çıkaran nude önümüzdeki sezonlarda da önümüze çıkmaya devam edecek



OKTAY SEVEN İLKBAHAR YAZ HAUTE COUTURE KOLEKSİYONU

Öncelikle İlkbahar - Yaz 2019 yeni koleksiyonumda renklerin canlı olmasını istedim. Çünkü yaz ayının gelmesi ile beraber bordolar lacivertler yerini rengarenk bir görselin içerisine bırakıyor ve doğadan etkilenerek Papağan Motifleri yeşiller sarılar ve maviler kullandım. Bu sezon önümüze çıkan metalik deri kumaşlar gündemde ve bende yeni koleksiyonumda püsküller, yıldızlar ve metal görünümlü kumaşları match ederek farklı kostümlere yer verdim. Koleksiyonumda iki yabancı manken Afrikalı Leena Shindondola ve Ukrayna'dan Yanita Shmidt eşlik ettiler. Kusursuz fizik görüntüleriyle

ve de fotoğraf sanatçısı Güney Akçay'ın katkılarıyla çok farklı bir çekim gerçekleşti. Takı aksesuar ve diğer görsellerde ise ünlülerin stylingi Denizcan Kutlu ile beraber çalıştık. Mankenlerin makyajlarını yine işinde başarılı makyaj sanatçısı Sema Sinanoğlu ile çalıştık. 7 saatlik bir çalışma sonrası koleksiyonumuzun çekimler tamamlandı ve sizlerle buluşturduk resimleri. Her koleksiyonumda farklı görseller ve duygular katarak sizlerin beğenisine sunuyorum ve olumlu tepkiler alıyorum. Koleksiyon çok beğenildi ve çok olumlu yorumlar aldım. Herkese teşekkürler...



KOLAY ROLLER OYNAMAK İSTEMEM

■ Gülgökçe Korkmaz'ı kendi cümleleriyle tanıyabilir miyiz?

Aslen İzmirli'yim. İstanbul'da yaşıyorum. Konya Selçuk Üniversitesi Turizm Otelcilik bölümünden mezun olduktan sonra kariyerime temelden eğitimler alarak, stajlar yaparak ve sanat sektörünün çeşitli dallarında etkin faaliyetler göstererek başladım. Sektörü anlamak, tecrübe sahibi olmak ve kendimi beslemek adına çok önemliydi. Boğa burcuyum, hassas ve kırılgan bir yapım olsa da haksızlık karşısında mücadelecilik ve dürüst bir insanım. Hırslı mıyım? Çok değil, azimli ve yaşamdan dersler çıkararak adım atan gerçekçi bir o kadar da hayalperest birisiyim. Faydalı, başarılı ve gelişime, iletişime, temelinde insan sevgisi olan her şeye meraklıyım.

■ Çocukken ne olmak isterdiniz?

Çocukken hep şarkıcı olmak isterdim, benim için hep imkansız ve zor görünürdü. Farkında olmadan izlediğim yol ve sanata olan tutkum beni bugünlere hazırlamış. Çocukluk hayallerinin peşinde koşturana kocaman bir kadın oluvermişim.

■ Oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz?

Bu yolda en büyük desteği kim verdi?

Çoğu genç kızımızın hayali oyuncu olmaktadır çünkü televizyon ekranlarından gördüklerini özeniyorlar. Benim maceram hiç böyle olmadı. Ne ailem ne ben bunu bir tutku haline getirmedi. Yaşamın içinde farklı bir hayat seçmeye çalışsam da bütün yollar oyunculuğa çıktı. Senaryo yazıyordum, yazdığım senaryolardaki karakterler aslında beni anlatıyordu. Ya da o karakterlere dönüşüyordum. Sonra fiziksel ve ruhsal olarak bir ajans oyuncusu olmadığımı fark ettim. Kimse destek vermedi, oyunculuk deneyimlerim, ödülleri oldu ama potansiyelimi ortaya koyabileceğim tam anlamıyla gelmedi.

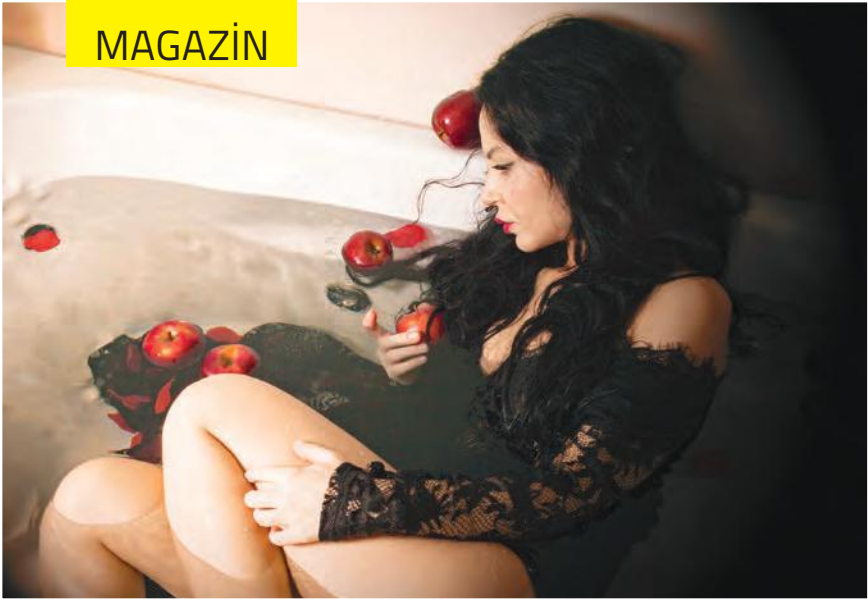
■ Oynamam dediğiniz bir rol var mı?

- Kolay roller oynamak istemiyorum. Biraz kırgın ve seçiciyim. Potansiyelimi inanmayan, entelektüel zekamı yok sayan sırf birkaç yerde haberim çıktığı için cast'a dahil etmek isteyen hiçbir yapımcının projesinde oynamam. O yüzden birçok projeyi kabul etmiyorum.

GÜLGÖKÇE KORKMAZ

Röportaj
HAKAN KANBUROĞLU





"TÜRKİYE'DE KADIN STAND-UPÇI OLMAK ZOR"

■ Stand Up gösterileriniz de herkes tarafından konuşuluyor? Oyunculuk ve Stand Up arasındaki farklar nelerdir?

- Oyunculuk ile stand up arasında bence fark yok. Çünkü oyunculuktaki kırgın ve içe kapanmış oyuncu psikolojimi stand up yaparak düzelttim. Eğer kendi projemi hayata geçirmeseydim körelip, yok olup gidecektim. Samimi söylüyorum ne yetenekle arkadaşlarımız harcadı bu şekilde. Milli Eğitim Bakanlığının oyunculuk yetenek sınavlarını dram bir rol ile kazandım. Stand up ise komedi ve sitcom oyunculğunun devamı gibi olgu benim için. Nihayetinde stand up da Ayşegül karakteri oluyordum. Bir fenomen, YouTuber gibi değil oyuncu disiplini ile stand up yaptım.

■ Stand-up yaparken en çok neyde zorlandınız?

- Stand-up yaparken zorlandığım şey insanların beni alkışlaması ve espriyi algılamalarına müsaade etmeden hemen başka bir konuya geçiyordum bazen. Bu kadar zihni yoğun olmanın verdiği bir dezavantaj. Dezavantaj şuydu; Türkiye'de kadın olmak, özellikle kadın stand upçısı olmak ve her şeyi kendi imkanlarıyla yapmaya çalışan bir kadın olmak gerçekten zor.



"BALON BİR POH POHLAMA DEĞİL ŞARKIM BEĞENİLİYOR"

■ Şarkınız Var ya da Yok nasıl gidiyor?

- Var Ya Da Yok şarkım çıkışta çok az bir süre oldu. Radyocu arkadaşlarımızdan ve dinleyenlerden çok güzel tepkiler alıyorum. Yakın çevrem veya İstanbul'daki insanlar değil, beni hiç tanımayan, şarkımı ilk defa dinleyen gerçek müzik takipçilerinin yorumlarını alabilmek için Türkiye genelinde her gün 4 veya 5 farklı radyoya bağlanıp, yorumlarını soruyorum. Ve sonuç gayet güzel. Balon bir poh pohlama değil. İlk şarkım zaten, artı ve eksilerini biliyor olmak benim ayaklarımın yere basmasını daha çok sağlıyor.

■ Hedefiniz neydi? Geri dönüşler nasıl?

- Hedefim birden bir yerlere gelmek değildi. Ve çok şükür ki günden güne

anlayarak, öğrenerek ve hazmederek ilerliyorum. Bundan sonraki hedefim geniş bir repertuar ile sahnede orkestram ile şarkı söylemek ve güzel sahne koreografı sunabilmek, kendi bestelerimi seslendirebilmek.

■ Sizin için Göktürk?

- Göktürk Dergisini çok beğenerek takip ediyorum. Dışarıdan görülen profil; aile dergisi, önemli marka ve firmaların altını çizen bir dergi. Eski usul dergicilik ve reklam sisteminden daha farklı bir yere koyuyorum. Daha modern ve umut verici.

■ Göktürk'te olmaz size ne katıyor?

- İş dünyası ve sanat dünyasından seçilmiş belli isimleri tercih ettiklerini düşünüyorum.

Ayrıcalık katıyor. Issız bir adaya gitseniz yanınızda götüreceğiniz üç şey nedir?

Issız bir adaya gitsem yanıma sadece cep telefonunu isterdim. Muhtemelen adada boş zamanlarımda YouTube videoları çekerek milyonlarla iletişim ve etkileşim halinde olmayı başarır çok fazla ıssızlık çekmezdim.

■ Elinizde sihirli bir değnek olsa neyi değiştirmek isterdiniz?

- Çok fazla şey değiştirme hayallerim veya pişmanlıklarım yok. Her şey olması gerektiği gibi olmuş ve iyi ki öyle olmuş diyorum. Ama geleceği değiştirebiliriz bunun için sihre değil az da olsa farkındalığa, Dua'ya ve birazcık öngörü sahibi olmaya ihtiyacımız var hepsi bu.

DOĞA İLE İÇİÇE

Sevgili Göktürk Dergisi okuyucuları, ilk seyahat yazım ile karşınızdayım. Şimdiden sürçülisan ettiysem affola. Ne bir blogger ne de seyyahım. Göktürk'te yaşıyorum. Hem yetişkin hem de çocuklar için çeşitli aktiviteler ile hayatınıza dokunmaya çalışan AG Sanat Atölyesinin ortağıyım. Aynı zamanda Tezhip Sanatçısıyım.



SEMRA KARA

Ne bir blogger ne de seyyahım. Tezhip Sanatçısıyım. Göktürk'te yaşıyorum. Yetişkinler ve çocuklar için çeşitli aktiviteler ile hayatınıza dokunmaya çalışan AG Sanat Atölyesinin ortağıyım.

Bir önce ki hayatımda ise beyaz yakalı bir yöneticiydim. Bir önce ki hayatım diyorum çünkü, tam 12 yıl boyunca uzun mesailer, deli seyahatler, binlerce çalışanla gelen sorumluluklar, raporlar, planlar, hedefler.. Derken, o koşturmaca ve zamanı yakalayamama hali ile hayatıma dışarıdan bakmadığımı farkettim. Baktığımda ise bambaşka bir dünyada sadece nefes almak halinde olduğumu, bu durumun ise beni hiç mutlu etmediğini gördüm.

Fakat bu sevimsiz gibi anlattığım iş hayatı, bana bir sürü eşiz tecrübe, yeni özellik ve bilginin yanında her köşesi ayrı güzellikle olan ülkemizin neredeyse %90 nını defalarca gezme görme, analiz etme fırsatı sundu. Konforlu yolculuklar eşliğinde Türkiye'yi 4 tur gezmişimdir. Bu seyahatlerde, zamanın büyük kısmını iş için kullansam da, kalan zamanı gezerek değerlendirdim.

Sokaklarda dolaştım, insanlarla konuştum, sorular sordum, misafir edildim, yöresel etkinliklere katıldım.

İş hayatımda değişikliğe gitme vaktimin geldiğini yoğunluktan anlamasam da, yöneticiliğini yaptığım markanın el değiştirmesi beni bir karar almaya zorladı. Ya farklı bir kurumda aynı tempoya devam edecektim ya da özgürlüğü seçecektim.

2 yıl kadar ruhumu dinlendirip kendimi dinledikten sonra artık sevdiğim bir işim vardı, SANAT :) Fakat severek hayatına dahil ettiğin yaşamışlıklar, görgü ve alışkanlık oluyormuş. Yıllar süren seyahatler ruhumu zehirlemişti bir kere. Yol, yolculuk özler olduğumu farkettim. Farklı şehirlerde farklı gökyüzüne bakarak nefes alma ihtiyacını yolda olma halini özledim. Halen iş dışında kalan saat ve günleri kısa yolculuklarla hareketlendirip keyifle gezilecek rotalar bulup keşifler yapıyorum. Hem amatör fotoğraf çekme deneyimleri yaşıyor hem de tabiatla iç içe vakit geçirerek farkındalığımı artırıp kendime dönüyorum.

Bu ilk yazımda sizlerle aşına olduğumuz seyahatlerin dışında bir tecrübemi paylaşacağım. Bir çok insanın yaşadığı bir tecrübedir ancak tek başına olur mu? Yanında erkek olmadan bir kadın kamp yapabilir mi düşüncesi içinde olanlara belki yol açar umuduyla detayları ile paylaşacağım.

Nisan başında mail kutuma bir duyuru düşmesi ile macerama başladım. Duyuru içeriği özet olarak "Doğada geçireceğim 2 gün 1 gece, konaklama ise çadırda"

Kulağa çok hoş geliyor da, çadırda konaklama konusu beni biraz tedirgin etti. Bu konuda hem tecrübem hem ekipmanım hiç yok Dağda 1 gece, hayvanlar, yeme-içme tuvalet vs derken ne düşüneceğimi bilemediğim ama göz ardı da edemediğim maili en az benim kadar aktivite seven arkadaşşıma atarak incelemesini istedim. O benden daha detaycıdır ve içerik maliyet ve planlama konusunda şahane organize olur.. Bir de gönüllü olarak bu deneyimde bana eşlik etmesi niyetim var tabii..

Sonuç, iki saat içinde kampa gitmeye karar verdik.

148 Ekipman olarak sadece 4 adet rejisör sandalye, şişme yastık ve kafa lambalarımız var. Şanslıyız



ki katılacağımız organizasyonda kiralanmak üzere çadır, uyku tulumu ve mat mevcut.

Biz olayı genişlettik ve iki arkadaş çıkacağımız yolculuğumuzu arkadaşımızın iki çocuğunu da dahil ederek 2 kadın 2 çocuk şekline dönüştürdük. Başımıza neler gelecekti bilmeden.

İki gün sonra sabahın 6 sında grup otobüsü ile İstanbul'dan 300 km uzaklıkta olan Zonguldak Tas Gölü'ne doğru yola çıktık. Otobüste 55 kişi olduğumuzu öğrenince içimiz rahat etti yaşasın yalnız değiliz. Bu arada otobüste film izledik ve çocuklar hiç sıkılmadı.

Kamp alanına vardığımızda saat 1 civarıydı, otobüsten inince 5 dakikalık yolu eşyalarımızla yürüyerek katettik. Aşağıya

indiğimizde nefis bir manzara karşıladı bizi. Kuşların cıvıldaştığı yemyeşil bir ormanın ortasında çok büyük bir arazi, bir tarafında yürüyüş yolları, diğer tarafında bir şelale ve gölet. Manzara ve hava müthiş. Tarifli pek mümkün değil. Gözlerinizi kapatarak hayal edebilirsiniz. 150 ye yakın çadır kurulmuş, mangallar yakılmış. Odun taşıyanlar, koşturan çocuklar, etrafta köpekler..

Müthiş keyifli ve huzurlu bir ortam. Evet macera başlıyor dedik ve heyecanlı kiraladığımız çadırlarımızı, uyku tulumlarımızı, ve matlarımızı adık. İlk defa çadır kuracak kişileri ve nereden başlayacağız bilmiyoruz. Ben tabii 7 aylık bir karakter olarak hemen mantığını çözüp çok basit olan çadırımızı sanırım 15 dk da



kurdum. Diğer çadırımız için etrafta ki diğer kampçılar hemen yardıma koştu. Ve biz yarım saatte çadırlarımızı kurmuş, içine matlarımızı sermiş, eşyalarımızı çadırımıza yerleştirmiş sandalyelerimizi açmış artık birer kampçı edasıyla etrafı keşfetmeye başlamıştık.

Bu kampın bizi besleyecek güzel yanı, doğada yaşama dair bilgiler içeren atölyelerin olmasıydı.

İlk gün Temel Kampçılık ve Malzeme kullanımı, Doğada Tuvalet Adabı, Ateş Yakma Teknikleri, Vahşi Hayvanları tespit ve kendimizi nasıl koruruz bilgileri, bulunduğumuz alanda yetişen yenilebilen ve yabancı otları tanıma.. gibi sürekli bir aktivite ve yeni bilgiler edinme halinde geçti.

Merak ediyorsunuzdur (çünkü ne yapacağımı ben de çok merak ediyordum) hemen söyleyeyim, öğrendiğimiz tuvalet adabını kullanmamıza gerek kalmadı, çünkü alanda gayet kullanışlı içinde bir de duş olan tuvaletler vardı ve kamp sonuna kadar bu konuda hiç sıkıntı çekmedik.

İkinci merak konumuz olan akşam nasıl olacak saatleri geldi çatı. Isı bir anda 5 C lere düştü , kaldı ki gün içi bile serindi. Alanda doğaya zarar verecek her şey yasak. Buna yerde ateş yakmak da dahil. 4-5 adet büyük varil içinde ateşler yakıldı. Hem öğrenilen teknikler pekiştirildi hem de güzel bir görsel şölen ortaya çıktı. Havanın soğumasıyla bir de sis çöktü. Seyirlik mor



fazla, kalabalığımız fazla, sosyalleşmek adına gerekli gereksiz hareketimiz fazla, giderimiz fazla, zaman hiç bir şeye yetmiyor, yorgunluklar büyük.

Tüm gün bir kaç fotoğraf çekmek ve akşam yakınlarımızla iletişim kurmak adına bir kaç mesaj dışında telefonlarımızı elimize hiç almadık (zaten genelde çekmiyor) Gerek de duymadık. Tüm gün sürekli bir hareket içinde bulunduğumuzdan oldukça yorgunduk. 22.30 gibi uyumaya karar verdik. Ahhh hem çok heyecanlı hem biraz korkulu dakikalardı..

Bulduğumuz ormanda çakallar, ayılar ve yaban domuzları olduğunu ve üstelik çok yakınlarımızda olduklarını artık biliyorduk. Ama yapacak bir şey yok. Çadırımızı geceye nasıl hazırlayacağımızı uyku tulumlarımızı nasıl kullanacağımızı da biliyoruz. Ama ya gece tuvalet ihtiyacı duyarsak, ve çadır dışına çıkmak zorunda kalırsak..

bir görüntü oluştu. Hem çok romantik, hem soğuk. Doğanın içinde duygudan duyguya sürüklenip durduk. Ateş başında oturuyoruz. Telefonlar çekmiyor. Doğada ki sesler eşliğinde kendi kendinesin. Nasıl büyük bir lüks. Saat henüz 8 civarı akşam yemeği vakti.

Yanımızda bulunan hazır çorbalara sıcak su almak için yanımızda götürdüğümüz su ısıtıcısıyla ortak alanda bulunan elektrikten faydalanmaya çalışıyoruz ancak elektrik voltajı düşük. Su kaynamıyor ya da çok uzun süre alıyor. İlk gün öğrendiğimiz en önemli kamp bilgisi "Kampa giderken yanında ocak yoksa asla sıcak bir şey içemezsin" oldu. Biz yanımızda iki çocuk olması ve iki kadın olmamız sebebiyle oldukça destek gördük diğer kampçılardan. Çorbamızı içtik, makarnamızı yedik, ateşte marshmallow larımızı pişirdik ve hatta kahvemizi de içtik. Ancak o akşam mangallarda pişen, içinde domates, biber ve mantar olan o tavalarda ki cazır cızur sesleri ve gelen kokuları asla unutmayacağım. Yemek sonrası ateş başında bir kaç kişi ile sohbet edip, kamp tecrübelerini dinledik. Önerilerini aldık. Bu ateş başı sohbeti bugün öğrendiğimiz bilgilere ek olarak hayati bilgiler içeriyordu. Doğada düşünmek için ne çok zamanı oluyormuş insanın. Bizler şehir hayatında ne kadar çok şeye sahip olsak da asla sahip olduklarımız bize yetmiyor. Yükümüz



-18 C ye uygun olduğunu etiketinden okuyunca biraz rahatladık. Çok değişik bir duygu, toprağın üzerinde 2 cm yüksekliğinde bir mat ve incecik bir uyku tulumu içinde başımızın altında şişme yastık ile yattık. Ben uyunacak yer konusunda oldukça hassas biriyim aslında. Tüm gün ciğerlerimize dolan oksijen, çakal ciyaklamaları, dolaşan köpekler, serin havada toprakla bütün olmuş bedenlerimiz ve aklımda o mangallarda ki yemekler ile deliksiz, huzurlu ve bir o kadar rahat uyuduğum bir gece çok uzun zamandır hatırlamıyorum. Gece sessizlikte, bir çadır fermuarı açılırsa kendi çadırın sanıyorsun, biri öksürse yanından geliyor gibi oluyor.

İlk düşündüğüm şey, "yaşam için ne kadar az şeye ihtiyacımız varmış" oldu.

Sabah bizler için hazırlanan şahane kahvaltı tabağı ve bazlama ekmeği ile mis gibi bir kahvaltı yaptık. Arkasından biraz yürüyüş, fotoğraf çekimi,



şelale yakınında kitap okuma gibi serbest zaman aktivitelerinden sonra, pratik yiyeceklerden oluşan bir öğlen yemeği, okçuluk eğitimi, ahşap sanat atölyesi gibi atölyelere katıldık. Tüm atölyelere katılmaya çalıştık çünkü modern hayat içinde ihtiyacımız olmayan hiç bilmediğimiz bilgilerdi. Ve belki aslında çok seveceğimiz yeni hobilerimiz olacaktı. Bu arada 2 gün boyunca çocuklar doğada olmaktan çok mutluydular. Asla sıkılmadıkları gibi teknolojik bir oyuncak akıllarına bile gelmedi.

Kendime Not: İnsan bildiğini güvenli sanır. Bu bir yaradılış çelişkisidir. Tamam şu eksik, bu eksik ama en azından bildiğim bir hayatın içindeyim, çok da mutlu değilim ama bildiğim bir kişiyleyim diye düşünüp "aslında kendini kandırıp" güvenli sandığı alana hapseder insan. Sen sen ol daha çok güven duyabileceğin, kendini daha iyi hissedeceğin, seni daha iyi anlayacak, kıymet verecek -kıymet vereceğin , çok daha özgür ve mutlu yaşayacağın bir hayata ulaşma şansını, güvenli ama arızalı bir hayata değişme. Hayat çok kısa ..

2 gün bir gecede aldığım ders oldukça fazla. İyi ki gitmiş, bu tecrübeyi hayatıma dahil etmişim. En kısa zamanda teknik ekipmanlarımı tamamlayarak yeni bir kamp için yolda olacağım.

Benim için yolda olmak, varmaktan daha iyi bir niyet. Ömür de bir yol olduğuna göre hepimize kendimizi bulacağımız iyi yolculuklar dilerim.

Sorularınız için bana semra.black@gmail.com adresimden ulaşabilirsiniz.

Amatör fotoğraflarımı [@sehregiz](https://www.instagram.com/sehregiz) yeni maceralar ve etkinliklerimi takip edilmemiz için henüz yeni açtığım [@baskabiryoluar](https://www.instagram.com/baskabiryoluar) hesaplarımı da takip edebilirsiniz.

Yeni maceralarda buluşmak üzere, sevgiyle kalın.

GD

Yanıtlamak

KOÇ
21 MART - 19 NİSAN



AŞK: Sevgilin ile ye, iç, eğlen, dünya zevklerinin keyfini süreceğin ayın tadını çıkart. Evli çiftler fazla atarlı giderli olayların yaşanmasına imkan verme.

PARA: Paranın gücü bu ay seninle.

SAĞLIK: Depresyondan uzak dur. İlaç kullanmaya kalkma!

İŞ: Patronunun desteği seninle iş hayatında olumlu olaylara imza atabilirsin.

İKİZLER
21 MAYIS - 21 HAZİRAN



AŞK: Gizli kapaklı çevirdiğin işler bu ay umarım başına iş açmaz. Evli çiftler bu ay sizleri muhteşem enerjiler bekliyor. Sorunlarınızı çözebileceğiniz günlerdesiniz. Tutarsız ve dengesiz hareketlerden kaçınin.

PARA: Yeni ortaklıklar ve iş birlikleri sayesinde kazancınızda artma olabilir.

SAĞLIK: Bu ay kronik hastalıklarınız tetiklenebilir. Aman dikkat!

İŞ: Bu ay beklemede kal ve gelişmeleri izle.

BOĞA

20 NİSAN - 20 MAYIS



AŞK: Duygusal anlamda ilişkinizde rahatlama yaşayabileceğiniz bir yeni ay. Evli çiftler sözlerinize dikkat edin. İletişim sorunlarından dolayı problemler yaşayabilirsiniz.

PARA: Bu ay kazançlarında artış olabilir. Özellikle miras, kredi alımı ile ilgili konularda sorunlar yaşayanlar bu ay bu sorunlarını çözebilirler.

SAĞLIK: Baş ağrılarına dikkat. Öfke kontrolünü elinde tut. Ruhsal açıdan kendinin doktoru ol.

İŞ: İş ile ilgili konularda kimseyle inatlaşma «dediğim dedik» olma. Sinirlerine hakim ol.



Vedat Delek

Astrolog

YENGEÇ

22 HAZİRAN - 22 TEMMUZ



AŞK: Sevgilinle bu ay gez, dolaş, eğlen. Harcamalarına dikkat etmeyi unutmadan güzel vakit geçir. Olaylar karşısında alttan almayı bil.

PARA: Bu ay parasal konularda biraz dişini sık beklediğin yardımlar sana gelecektir.

SAĞLIK: Sakarlıklarına ve sağlığına önem ver. Beklenmedik sorunlar yaşanabilir.

İŞ: Senden kaynaklı sorunlar karşısında nerede hata yaptığını gör.

ASLAN

23 TEMMUZ - 22 AĞUSTOS



AŞK: Yoksa beklediğin evlenme teklifini almak üzere misin? Aşk ilişkisi içinde olanlar ilişkinizde olumlu gelişmeler yaşanabilir. Evli çiftler gereksiz alınganlıklardan kaçınin.

PARA: Parasal şans seninle bu şansı iyi değerlendir. Zevki sefa için har vurup, harman savurma.

SAĞLIK: Mideni yoracak durumlardan kaçın.

İŞ: Her zaman dinamik ve canlısındır. Bu ay enerjini işine vermeyi ihmal etme. İşine gerekli ilgiyi ve özeni göster.

BAŞAK

23 AĞUSTOS - 22 EYLÜL



AŞK: Sevgilin ile tartışma olasılığın çok yüksek. İlişkinizin enerjisini düşürecek tutumlardan hareketlerden kaçın. Evli çiftler kimsenin işine burnunuzu sokmayın.

PARA: Ailenizden alacağınız maddi yardımlar söz konusu olabilir.

SAĞLIK: El ve el bölgenizde sorunlar yaşanması söz konusu olabilir.

İŞ: Yeni iş fırsatları yakalayabilirsin. Fakat dikkatli ve temkinli hareket etmede fayda var.

TERAZİ

23 EYLÜL - 22 EKİM



AŞK: Bu ay sevgili olanlar ve evli çiftler ailesel problemlerinizi evliliğinize ve ilişkinize yansıyabilir. Olayları ilişkinize ve evliliğinize yansıtmayın.

PARA: Para akışın bu ay güzel. Ev harcamalarına dikkat et. Gereğinden fazlasını alma.

SAĞLIK: Boyun bölgesinden sorunlar ortaya çıkabilir. Soğuk yiyecekleri ve içecekleri dikkatli yiyin.

İŞ: Çalışma ortamında son derece uyumlu ve dengeli olman gerekiyor. Karar alırken bir kaç kez sorgulayarak kararlarını al.

YAY

22 KASIM - 21 ARALIK



AŞK: Umarım sevgilin ile iş ilişkin yoktur. Özellikle maddi konulara dikkat etmelisin. Evli çiftler eğlenceli neşeli enerjik bir ay sizleri bekliyor.

PARA: Tüketimlerinize dikkat edin. Parasal konularda ciddi sıkıntılar

yaşayabilirsiniz.

SAĞLIK: Kilo alma riskiniz var dikkatli olun.

İŞ: Fikir ayrılıklarından dolayı sorunlar olabilir. Ortak noktada buluşmanın keyfini hatırlatmak isterim.

AKREP

23 EKİM - 21 KASIM



AŞK: Ruh haliniz birbirinizi tutmuyor. Sevgilinin sevmeye ve ilgiye ihtiyacı var. Evli çiftler eşinizin sürprizlerine hazırlıklı olun.

PARA: Parasal konularda kaçırdığın fırsatlar ayağına gelebilir. Bu sefer bunu değerlendir.

SAĞLIK: Bu ay Maşallahın var.

KOVA

20 OCAK - 18 ŞUBAT



AŞK: Bu ay çapkınlığın üzerinde. Renkli bir ay seni bekliyor. Evli çiftler imkanlarınızı genişletebileceğiniz bir ay sizleri bekliyor.

PARA: Gelişmeler sizi mutlu edecek cinsten.

SAĞLIK: Aile büyüklerinizin sağlığına dikkat etmenizde yarar var.

İŞ: Bütçe konularında bir takım sorunlar yaşayabilirsiniz. Karar verme aşamasında düşünmeden ani davranmayın.

OĞLAK

22 ARALIK - 19 OCAK



AŞK: Hanımlar sevgilinize davranışlarınızdan kaynaklı sorunlar yaşanabilir. Bu ay seni bekleyen güzel enerjiyi mahvetmeye kalkama. Evli çiftler sorunları büyütme yerine anın keyfini yaşamayı ve yaşatmayı deneyin.

PARA: Bu ay bütçen borsa gibi inişli çıkışlı.

SAĞLIK: Solunum yollarına dikkat et. Sağlığına her zamankinden daha çok önem ver.

İŞ: İşçi ve iş verenler arasında bu ay ciddi problemler yaşanabilir. İletişim kalitenize önem verin.

BALIK

19 ŞUBAT - 20 MART



AŞK: Aşkın gücü bu ay seninle. Evli çiftler gündeminizde harcamalarınız ve yaptığınız. Önünüzü görüp, farkına varın. Hatalarınız var.

PARA: Parasal konularda müjdeli haberler söz konusu

olabilir.

SAĞLIK: Dalgalıklarınıza dikkat edin. Minik kazalar söz konusu olabilir.

İŞ: Çalışmalarının sonucunu er yada geç alacağınızı bil.

SPOR

ELIFNUR BAYRAKTAR

 elifnurensign

YAZA ZUMBA İLE HAZIRLAN!



HAIRCÖDE

BY HAKAN

BAY   BAYAN KUAFÖRÜ

ARKADAŞINI GETİRENE

BOYA / RÖFLE / KESİM
UYGULAMALARINDAN
HERHANGİ BİRİNE

% 50 İNDİRİM

Arcadium Çarşı 3 Sitesi İstanbul Caddesi No:3
Dükkan: 121 Big Chefs Yanı Eyüp / İstanbul

 [_haircode](#)



Yaza fit başlamak mı istiyorsun? Ve bunu eğlenerek mi yapmak istiyorsun? Yaza bu kadar az kalmışken bahanenini at kenara ve bu yılın en popüler sporlarından olan Zumba derslerimize katıl. Hem eğlen hem spor yap hem de yaza güzel başla. Bitmek bilmeyen enerjimize sen de eşlik et. Hala geç kalmış değilsin. Haydi, seni de bekliyoruz...

Peki ya Zumba neden grup halinde yapılır? Çünkü Zumba enerjilerin ve gülen yüzlerin müzik ile birleşimiyle yapılan bir fitness-dans egzersizidir. Kişi sayısının artması enerji ve keyifliliğinin artmasıyla bağlantılıdır. Ve bununla birlikte iyi bir eğitmenen de ders almak önemli noktadır. Hocanın enerjisi ve bilgisi de sizin Zumbayı doğru tanımanızı sağlar.

EAT DRINK AND LIVE MUSIC



ARCADIUM LIFE AV M GÖKTÜRK NO 26 0212 322 50 52

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

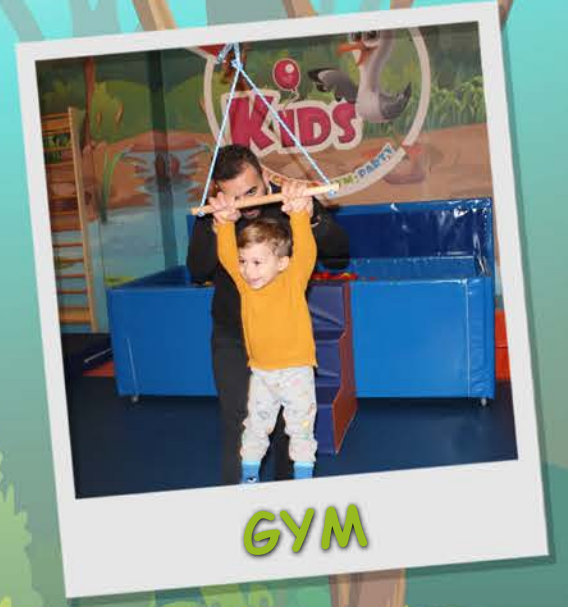
FOUR POINTS
BY SHERATON

www.ferkoline.com

UZMAN EĞİTİM KADROSU & YENİLENEN KONSEPTİYLE LARUS PALAS'TA



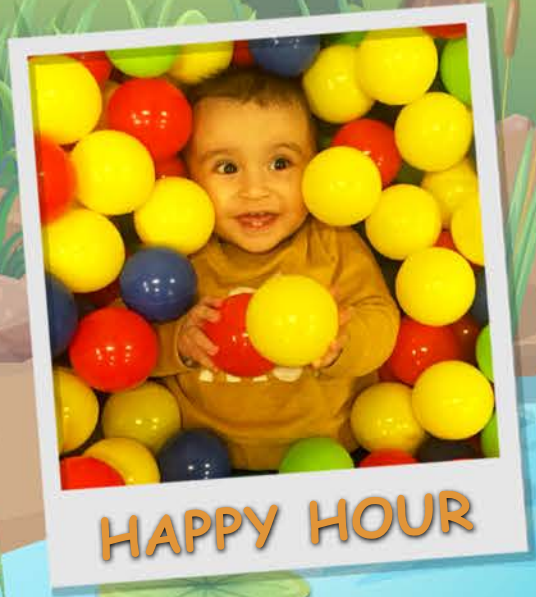
YOGA



GYM



PARTY



HAPPY HOUR



www.laruskids.com
info@laruskids.com

LARUS SOKAK

0555 156 45 43
0212 322 45 43



ZUMBA



KIDS PILATES



PLAYGROUND



GYM

1-8 yaş çocuklar için temel cimnastik, beceri koordinasyon, oyun grubu, pilates, zumba ve yoga dersleri uygulamaktayız.

Göktürk merkez mah. 2.kayın sok. B Blok No:2
Göktürk/Eyüp/İstanbul





1968

LEVENT BÖREK

BENZERİ DEĞİL, ORIJİNALİ



GÖKTÜRK

İSTANBUL CADDESİ NEOVİSTA ÇARŞISI
NO: 14/A GÖKTÜRK / İSTANBUL

LEVENT



BÖREK

**LEVENT
BÖREK
GÖKTÜRK'TE**

BENZERİ DEĞİL, ORIJINALI



cizgi_mim_muh



cizgimuhendislikmimarlik



cizgimuhendislikmimarlik



Yüksek Mimar
SERKAN TATLICI

**KAZANAN
KEMERBURGAZ
OLSUN**

www.cizgimuhendislik.com.tr

0212 441 00 64
Kemerburgaz



İnşaat Mühendisi
BERKAN TATLICI



Farklı çizgisiyle...



Mühendislik Mimarlık



**Anlaşmamız
Vardır**

Inter Partner Assistance Ltd.Şti. (% 10 İndirim Kartları)

AIG Sigorta A.Ş & AIG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigortası
AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classic Card
Bank Asya Tuscon Kart
Benefit Card - Benefit Global AIG Card
BP Castrol Dosteli Card
Dr. Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
Dr. Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
Dubai Starr Sigorta A.Ş. Acil Tedavi Sigortası
Güneş Sigorta Acil Tedavi Sigortası
Halk Sigorta Acil Tedavi Sigortası
ING Emeklilik Acil Tedavi Sigortası
Ipa Card - Ipa Privilege Card
Işık Sigorta Acil Tedavi Sigortası
Koru Sigorta
Life Partner Card
Metlife Emeklilik Acil Tedavi Sigortası
Metro Turizm Seyahat Organizasyon A.Ş.
SBN Sigorta A.Ş. Acil Tedavi Sigortası - Şeker Hayat Projesi
Tav Passport Edition
Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi Sigortası
Türkassistcard
Türkiye Ekonomi Bankası
VIP Hayat Card

CGM

Ace European Sigorta
ACE Group Sigorta Üyeleri
Ankara Anonim Türk Sigorta Şirketi
AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
Care&Create (C&C)
Çağdaş Koruma Planı
Eureko Sigorta
Fortis Bank Sandık
Generali Sigorta A.Ş.
Halk Sigorta (Birlik)
HDI Sigorta A.Ş.
HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
HDI - GS Sigorta
HS GRUP
Life Card
Mapfre Genel Sigorta Ferdi Kaza
Medline Box Üyeleri Bireysel
Medline Box Üyeleri Kurumsal
Nar Sağlık Hizmetleri
Ray Sigorta A.Ş.
Sompo Japan Sigorta (FIBA)
Ziraat Sigorta
Zürich Sigorta A.Ş.



Özel Sağlık Sigortası



Tamamlayıcı Sağlık Sigortası



Anlaşmamız Mevcut Olan Kurumlar

Akbank T.A.Ş Mensupları Tekaüt Sandığı Vakfı
Acıbadem Sağlık ve Hayat Sigorta A.Ş.
Ak Sigorta A.Ş.
Allianz Sigorta A.Ş.
Anadolu Anonim Türk Sigorta Şirketi A.Ş. (Sağlık)
Ankara Anonim Türk Sigorta Şti
Axa Sigorta A.Ş.
Ergo Sigorta A.Ş.
Eureko Sigorta A.Ş.
Hd Sigorta
Sompo Japan sigorta Tamamlayıcı
Zurich Sigorta
Axa Sigorta Tamamlayıcı
Mapfre Genel Sigorta Tamamlayıcı
Allianz Sigorta Tamamlayıcı
Ziraat Sigorta A.Ş
Ziraat Sigorta Tamamlayıcı
Ergo Sigorta Tamamlayıcı
Eureko Sigorta Tamamlayıcı
Ak Sigorta Tamamlayıcı
Axa Sigorta Tamamlayıcı
Türkiye İş Bankası
TBMM

Türk Telekom Vakfı
Akdeniz Alarm
Groupama Sigorta A.Ş.
Güneş Sigorta A.Ş.
Ray Sigorta A.Ş.
Demir Hayat Sigorta A.Ş.
Ergo Sigorta A.Ş
Eureko Sigorta A.Ş
Güneş Sigorta A.Ş.
Mapfre Genel Sigorta A.Ş

0212 **6001100**

Yeni Mah. Cengiz Topel Cad. No:167
Küçükköy / Gaziosmanpaşa



MADO

GÖKTÜRK

Gerçek lezzetler ...

1 No'lu Pasta



Künefe



Fıstıklı Dolama



Göktürk Merkez Mahallesi,
İstanbul Cd. No:42 Eyüpsultan
(0212) 322 88 80



Mado Köy Kahvaltısı

Burma Kadayıf Çeşitleri

Sıcak Çikolata

Dondurmalı Salep

Geneksel Salep

MADO
GENEKSEL ÇİKOLATA
www.mado.com.tr

MADO
www.mado.com.tr

HİZMETLERİMİZ

- Plastik ve Estetik Cerrahi
- Medikal Estetik ve Güzellik
- Saç Ekimi - Kaş Ekimi - Sakal Ekimi
- PRP - Mezoterapi
- İç Hastalıkları
- Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
- Kulak Burun Boğaz
- Kadın Hastalıkları
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Radyoloji (MR, Röntgen, Ultrason, Mamografi, İşitme Testi)
- Tüm Tıbbi Tahlil ve Laboratuvarlar
- Check-up



0212 322 29 09



monotipgokturk

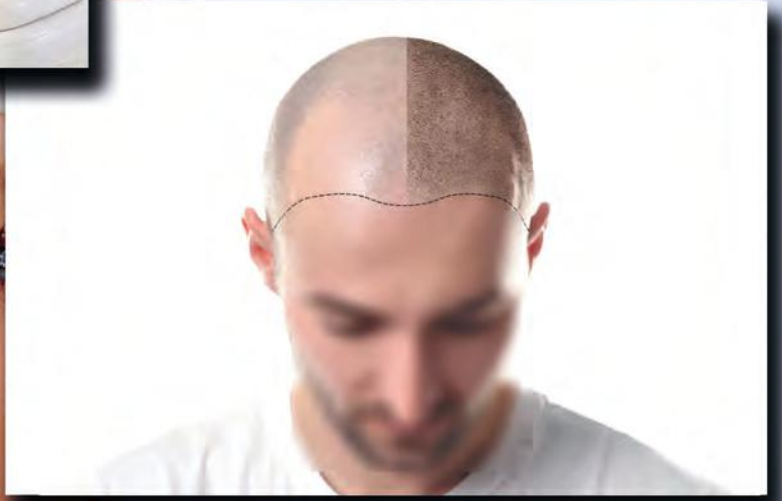


0542 571 29 07



www.monotipgokturk.com

7/24 ACİL SERVİS



SGK
SOSYAL GÜVENLİK KURUMU

ve ÖZEL SİGORTALI

HASTA KABULU YAPILMAKTADIR



Göktürk Merkez Mah. Açelya Sokak Hayat Binası No: 2/A Eyüpsultan/İstanbul

VENUSLEGACY



**BÖLGESEL
İNCELME
&
ZAYIFLAMA
&
SELÜLİT
TEDAVİSİ**



Estemıa

A. Kemerlife 21 Çarşı Göktürk/ İstanbul
T. 0533 063 23 50 - 0212 322 91 85

estemia.com.tr   /estemia