

Ümit Öner ile

Carrefour SA

Göktürk

YIL:3 SAYI: 12 ÜCRET: 20 TL

HABER KÜLTÜR VE MAGAZİN DERGİSİ



AYŞE ARMAN

**İŞE YARADIĞIMI BİR
BAŞKASINA FAYDALI
OLABİLDİĞİMİ
HİSSEDİYORUM**

ÖKTÜRK
ROUP
HARİTA

mono
cerrahi tıp merkezi

YKP RENAULT

OĞUZHAN FIDAN
DENTAL

İZZET
Mühendislik Mimarlık

UĞUR OKULLARI
KEMERBURGAZ
ANADOLU LİSESİ

PERİDE CELEBİ

iw
ESTWEST

Estemia
Beauty & Spa

estPOINT
AESTHETIC



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.











*Ne Varsa
Eskilerde Vardı...*

**ŞİMDİ HEPSİ
PLAKS'TA**






KARAOKE

REZERVASYON

0 212 812 54 12

Istanbul Cad. No:2/120 Arcadium Life Göktürk/İstanbul

 plaksmusichall

**CUNDALI BALIK
YENI İŞLETMESİ YENİ
KONSEPTİ İLE SİZLERLE...**





REZERVASYON

0212 322 04 62

0530 866 10 21

**İstanbul Cad. Nazlı Sok. No:28
Gökmahal Girişi B Blok
Göktürk - Eyüpsultan/İstanbul**



İstwest Meydan Çarşısı sizleri alışverişe bekliyor





YKP RENAULT

YKP MOTORLU TAŞITLAR A.Ş.

Cebinizin Dostu Aracınızın Doktoru

Renault SERVİS

YKP RENAULT

- Kaliteli Servis Anlayışı
- %100 Müşteri memnuniyeti
- Son teknoloji servis alt yapısı
- Eğitimli ve güleryüzlü personeli
- Sabah kahvaltısı ikramları
- Hızlı hasar onarımı
- Profesyonel Çözümler
- Uzman kadro
- Yedek parça
- **Yol yardım hizmeti**
- **Ücretsiz vale hizmeti**



Renault
Passion for life

YKP Renault Yetkili Servisi Vadistanbul'un yanibaşında



RENAULT

Passion for life



17 HAZİRAN-20 TEMMUZ 2019 TARİHLERİ ARASINDA

4 yaş ve üzeri
Renault'nuzun tüm
bakım ve mekanik
onarımında

%20'den başlayan
indirimli fiyatlar

Ayrıntılı bilgi renault.com.tr'de

Jantına gelen
bir damla çamur,
gözlerini dolduruyorsa...

#Bizdensin

Renault'nuzun kuzur bakımı, mekanik ve diğer onarımlarında. Tüm bakımlarınızda.

%20
indirim

Her iki marka lastikte
200 TL'den fazla
servis indirim

Maximum Kart'la
ve World
+4 lüks



www.ykpotomotiv.com



[ykprenault](https://www.facebook.com/ykprenault)

444 0 947

7/24 YOL YARDIM HİZMETİ



Yazın tadını, sevdiklerinizi ağırlayacağınız eşsiz ve keyifli sofra sohbetleriyle çıkarın...

“Güzel bir yemekte paylaşılan anılar en unutulmaz olanlardır”
felsefesini sizlere deneyimletebilmek için uzman şeflerimiz ve
eksiksiz catering hizmetlerimizle geri kalan her şeyi
en iyi şekilde biz yaparız!

CATERING

WEDDING

HOUSE PARTY

COCKTAIL

PROLONGE



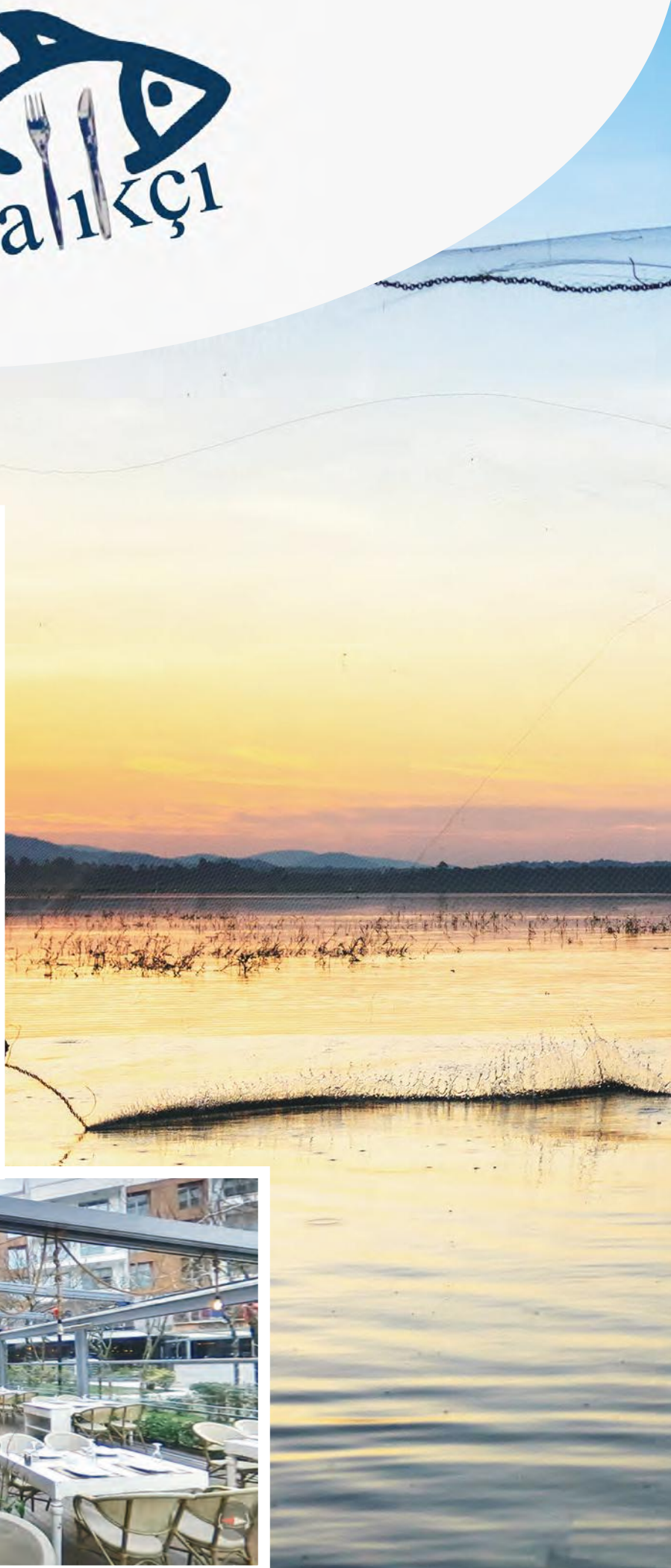


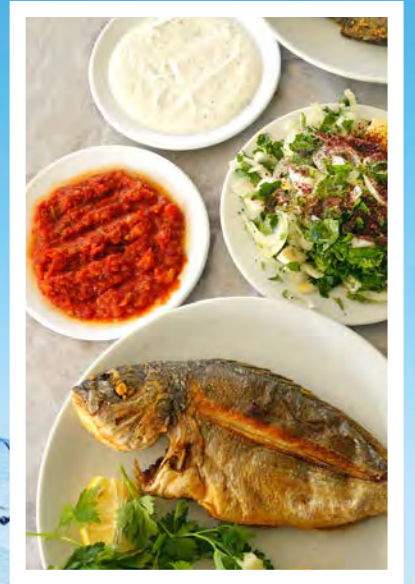
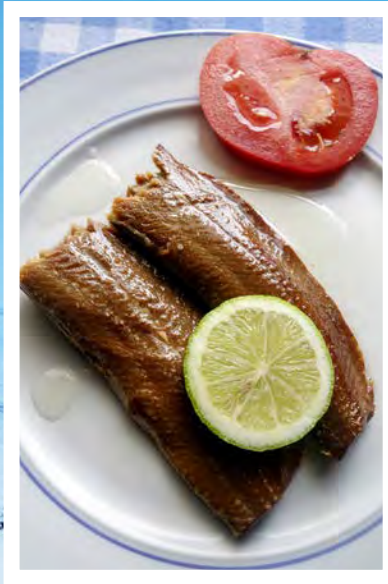
artofkitchen

www.artofkitchen.com.tr
catering@artofkitchen.com.tr

+90 (212) 284 00 44
Yeşilce Mah. Emektar Çıkmaı No:1
Kağıthane/İSTANBUL/TÜRKİYE

Arcadium
balıkçı





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

HAYALLERİNİ AL UĞUR'A GEL

• Anadolu Lisesi

50

YILDIR BAŞARIYA HAZIRLIYORUZ



KEMERBURGAZ UĞUR

ANADOLU LİSESİ

Mithatpaşa Mah.Kayalar Sk. No: 28

Kemerburgaz-Eyüp / İSTANBUL

0212 293 55 55



50.yıl

BAHÇEŞEHİR UĞUR
EĞİTİM KURUMLARI

uğur
okulları

uğur'da BAŞAR BİR GELENEKTİR!

LGS'DE BAŞARILI OLAN
ÖĞRENCİLERE BURS İMKANI*

**ERKEN KAYIT
AVANTAJLARI
DEVAM EDİYOR!**

*Öğrencilerin LGS sonuçlarına göre verilecek burs ve indirimler kurumumuzca tek taraflı olarak belirlenir.
Kurum burs ve indirim oranlarını değiştirme, güncelleme veya kaldırma hakkını saklı tutar.



**KEMERBURGAZ UĞUR
ANADOLU LİSESİ**

Mithatpaşa Mah.Kayalar Sk. No: 28
Kemerburgaz-Eyüp / İSTANBUL

0212 293 55 55



BAHÇEŞEHİR UĞUR
EĞİTİM KURUMLARI

uğur
okulları

Yaşam Başladı!



KEMERLIFE



METRO 5 DK



3. HAVALIMANI 20 DK

CAZİP İNDİRİMLER
SATIŞ OFİSİMİZDE



0212 322 1 999
kemerlife23.com.tr



METAL YAPI KONUT

Aykutođlu

Kalite Dokunduđu



korul

Satışlarımız Başlamıştır

www.korulife



İnşaat a.ş

ğunuz Her Yerde



Life 2

lifegokturk.com

0212 **322 0 728**

Ümit Öner ile

Göktürk İÇİNDEKİLER



38

32 **GAMZE BİRGÜL**
COASTAL STİLİ DEKORASYON

38 **İSTWEST YAZA MERHABA FESTİVALİ**

52 **LESLİ MAYA**
TATİLDE ÇOCUĞUN UYKU DÜZENİ

58 **SEVİM KURUÇAY ÇAM**
VULVOAJİNİTLER

60 **NURHAN TAKAR**
ENERJİ FARKINDALIĞI

62 **BERRİN ÇELİKEL**
EVET DEMEDEN ÖNCE 60 DAKİKA

64 **TUĞBA ÇEVİK**
ÇOCUKLAR YAZ TATİLİNİ NASIL GEÇİRMELİ

70 **S. DİLARA PEKER**
İMLANT

72 **ELİF BİLGİN BAŞ**
DİYETTE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

76 **ÖZEL RÖPORTAJ**
AYŞE ARMAN

84 **ARCADIUM LIFE BAHAR FESTİVALİ**

94 **MELİS BÜYÜKERK**
TANZANYA GEZİSİ

96 **GÖKTÜRK YAZA MERHABA FESTİVALİ**

106 **TUBA KAYTAŞ**
MUTLULUK BİR SEÇİM

108 **GİZEM CAN**
NİŞANLILIĞIN SONA ERMESİ VE HUKUKİ SONUÇLARI

124 **OKTAY SEVEN**
İLKBAHAR YAZ ERKEK MODASI

106 **SEMRA KARA**
BALAT'I FOTOĞRAFLAMAK

76



130



128

129



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

Silan Gül

Yer Sağlayıcı

TE Bilişim

Editör

Aynur Tümen

Eylül Ayça Karakuş

Çiler Özceylan

Nazlı Kaymakçı

FOTOĞRAF

Oğuzhan Fidan

Hüseyin Kerem Yılmaz

Emre Deveci

Gezi

Çiğdem Öner

YAŞAM

Aynur Tümen

Çiler Özceylan

Tuba Kaytaş

Gülbahar Kurtoğlu

GÜNDEM

İlknur Gülebaş

Grafik

Hakan Candan

Astroloji

Vedat Delek

EĞİTİM

Begüm Şenbağ

İbrahim Altınışık

Magazin

Hakan Kanburoğlu

Sağlık

Op. Dr. Nurhan Takar

Pro. Koç. Sitara Ayhan

Dr. Onur Çukurluoğlu

Dyt. Elif Bilgin Baş

Dış Hekimi S. Dilara Peker

Dış Hekimi Mıgır 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

Aydan Koçali

GAYRİMENKUL

Remax Gerçek

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ

Erdinç Koyun

info@gokturkdergisi.com

Matbaa:

Matsis Matbaa Hizmetleri

Dr. Ali Demir Cad. No:51 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: 08/07/2019
Yıl : 3 Sayı : 12 Ücret : 20 TL

KATKIDA BULUNANLAR

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

GURME

Carrefour  SA 



Renkli yaz
sofraları



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





Ümit ÖNER

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

GÖKTÜRK'TE FESTİVAL ZAMANI

2019 yılının yazına girerken, Göktürk'e yakışır bir etkinlikle girmenin mutluluğuyla selamlıyorum tüm değerli dostlarımı.

Yoğun geçen iş hayatımıza biraz mola vermek için yaz aylarını ipe çekerek malum... Yaz gelsin de bir tatile çıkayım artık diye düşündüğümüz sıkıcı günlerde, yapmış olduğumuz festivallerle serinlettiğimizi söyleyebilirim.

Göktürk esnafının, bir çok özel kurumun, ev hanımlarımızın, çocuklarımızın ve gençlerimizin büyük keyifle dahil olduğu "YAZA MERHABA" partimizden geriye kalan güzel anıları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Bir çok insan için dışarıdan izlemesi bile yorucudur yapılan etkinliğimizi.

Çünkü sayısız insanı bir programa dahil etmek, herkesle aynı heyecanı yaşamak, ortak bir dili kullanabilmek, yediden yetmişe mutlu olabilmek için yürekten emek vermek gerçekten kolay değildir. Tanıdığımız, tanımadığımız kim varsa bizim ailemizden biri olmak için festivallerimize güle oynaya geldiler. İyi ki de geldiler, hoş geldiler sefalar getirdiler.

Kıymetli sanatçılarımızın, eşsiz şarkılarına eşlik eden onca sese kulak verdim. Birbirine hiç benzemeyen sesler vardı ama hepsinin

gülümsemesi aynı melodiyi söylüyordu. Dans eden, ritim tutan misafirlerimizin omuz omuza verip oracıkta ayak üstü sohbetleriyle tanışmalarına şahit oldum. İçtikleri kahveyi, çayı ,suyu bir başkasına da ikram etmek isteyen Göktürk'lü komşularımı gördüm.

Günlerce festival fotoğraflarını sosyal medya da paylaşan mutlu dostlarımı gördüm. Aslında birlik ve beraberliğin çokta zor olmadığını gördüm.

Bu anlamda yalnız olmadığımı da bana gösteren kocaman bir aile gördüm. Yıllarca mesleğimi layıkıyla yapmaya özen gösterirken hedeflerimde olan hayallerim vardı. Yaptığım işten kazancım sadece para kazanmak olmayacaktı.

Dostluk, beraberlik, sevgi, iyi niyet ve insanlık kazanacaktı. Şükürler olsun ki, bugün geriye dönüp baktığımda kazancım sadece para olmadı. Sizlerin de desteğiyle ben değil, biz kazandık.

En önemlisi sesimizi Göktürk'ün dışında da her yere duyurduk. Bundan sonra ki süreçte de onurla ve gururla daha fazla volumle sesimizi duyurmaya devam edeceğimizin sürprizini verirken festivallerimizde emeği geçen tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Sevgiyle kalın, ümitsiz kalmayın.

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

0541 271 24 48



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



Aynur TÜMEN

Yaşam Koçu ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Kişilere yenilgileri bir kod oluşturmasına neden olur. Kişisel zaferleri başka bir kod oluşturmasına neden olabilir. Ama bazen zafer de negatif bir kod haline gelebilir. Kişi bir ilişkide o zafer dediği duruma şiddetle, kurnazlıkla, yalanla, hileyle, alavere dalavere kullanarak da ulaşabilir

KİŞİSEL YENİLGİLER, ZAFERLER, ŞARTLANMALAR

Birini elde etme konusunda bunu doğal yollardan ve karşılıklı ilişkide değil de dolambaçlı yollarda sonuç arayan erkek, cinsel birlikteliğe ulaşmayı zafere olarak görebilir. Ona göre her yol mubahtır ve bu bir kod haline gelebilir. Sonra birlikte olmak istediği her kadına da böyle davranabilir. Bu negatif bir zafer kodudur aslında. Sonuç ne olursa olsun ben istediğimi alırım yaklaşımı bu kişiye göre bir zafer olsa da, aslında buna yenilgi olarak da bakılabilir.

Karsı tarafı cazibesi ile etkilemek, karşı tarafın gönlünü almak, kendine âşık etmek, onu yüceltmek gibi davranışlarla elde etmek gerçek zaferdir. Zafer denilince bir başarı, bir sonuç, bir tatmin akla geliyor. Burada doğal süreçte sonuca ulaşıyorsanız buna kolayca zafer diyebiliriz. Bir danışanım kendi sözcükleri ile anlatsın:

İki kere evlendim. Her iki evliliğimde de maddi anlamda kayıp yaşadım, boşanmalarım bana mal varlığımı kaybetti. Şu an üçüncü kez girişimde bulunuyorum. İnsan yalnız kalamıyor. Ama hâlâ geçmişin korkuları taşıyorum. Şu an karşıma gerçekten iyi bir insan çıktı



ama ne yaparsam yapayım güvenemiyorum.

Danışanım süttan ağzı yandığı için yoğurdu üflüyor aslında. Gerçekten hayatına iyi biri girmiş durumda ama o korkuları yüzünden bunu algılayamıyor, hatta bu yeni eşe hayır demenin eşğinde. Doğru olanı da eski yanlış yüzünden geri itmenin eşğinde...

Ona sağlık verdiğim eş adayını doğru konumlandır ve eş adayını iyi tanı önerisi işine yaradı. Eş adayının artılarını, eksilerini değerlendirdiğinde doğru sonuca kolayca ulaştı ve korkularından arındı. Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerden sonra kişinin, ben geçmişten ne öğrendim, şimdi neyi farklı yaparsam başarılı olabilirim, bu geleceğimi nasıl etkiler demesi gerekiyor. Kişi eğer

hep kendine zarar vereni kendine çektiğinde inanır ve bunu modellediyse hep böyle ilişkiler yaşar.

Karşılaşmış olduğu insanlarla yaşamış olduğu deneyimler üstüne kodlar oluşturur. Kişi farkındalık yaşarak bu durumu değiştirebilir. Eğer araştırmacı bir kişiliğe sahipse kitaplara yönelir, görsellere yönelir, ne yapmam gerekir konusunda kendini geliştirir. Bazen bilmek korku da yaratabilir. Ama

Bilgi sonuç da yaratır. Kişi ne aradığını biliyorsa, bu konu üstünde strateji belirleyip eyleme geçtiği doğrultuda yola çıkabilir ve yeni kodlar da oluşturabilir. Kişi seçimlerini değiştirirse, hep yenileceğim, kaybedeceğim inancından çıkarsa, seçimlerin değişimi sonuçların değişmesini getirecektir.

80 YAŞINI GEÇTİM YİNE DE İMLANT YAPTIRABİLİR MİYİM?

Evet yaptırabilirsiniz.

Genel sağlığınız ile ilgili herhangi bir engel yoksa, ileri yaşta olmanız implant uygulanması için bir engel teşkil etmez... Uzun dönem hasta takiplerinde ileri yaşta olanlarda, başarı oranlarında yaşa özel herhangi bir düşme bildirilmemiştir. Yani dişiniz çekilebiliyorsa implant da yapılabilir.

Siz de sallanan, canınızı yakan, zaman zaman sizi utandıran, total (damak) protezinizden kurtulup daha konforlu günlere adım atabilirsiniz.



ÖZEL COSMODENT GÖKTÜRK AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

Göktürk Merkez Mh. Kartal Sk.
Başaran Plaza No:1/3A
Göktürk Eyüp İstanbul
Tel: 02123224004
www.cosmodent.com.tr

REYHAN ILDAS

Thetahealing ismini Theta beyin dalgalarından alır. Genelde gece uyurken, derin hipnoz sırasında ve evrendeki birliğin deneyimlendiği durumlar theta dalga boyunda gerçekleşir. Yani Theta hali çok derin bir gevşeme anıdır. Bu dalga boyunda iken bilinçaltı ile kolayca bağlantıya geçebiliriz ve böylece buradaki inançlarımızı, direkt olarak yaratıcı evrenden alınan yüklemle ile değiştirebiliriz.

İşte ben bu seviyede ThetaHealing® tekniğini uyguluyorum. Çok yumuşak bir haldir. Çocuklar 0-6 yaş aralığında Theta halindedirler. İnanılmaz derecede güçlü bir yöntem olan ThetaHealing®, aynı zamanda uygulanması çok kolay, çok yönlü bir çalışmadır.

Neden ThetaHealing® i öğrendim çünkü çok hızlı sonuç alıyorsunuz. Eğer isterseniz ve kabul ettiğiniz taktirde yaşam döngünüzde hemen değişimler başlıyor. Hastalıklarla birebir iyileştirme gerçekleştiriyorsunuz. Theta, derin ve güçlü meditasyon ve dualarla evrendeki yaşam enerjisini kullanarak; bilinçaltı ve bilincinizdeki kısıtlanmış inançları değiştirebileceğiniz, vücudunuz içinde neler olduğunu görebileceğiniz, fiziksel ve duygusal duygular nasıl performe ettiğini izleyebileceğiniz, her türlü öğretilerin yükleyebileceğiniz, hayatınızda arzuladığınız her ne var ise yaratabileceğiniz bir yöntemdir. İnanılmaz derecede güçlü, öğrenmesi kolay, çok yönlü bir tekniktir. Theta Şifası ile inanç, duygu, düşünce ve hayatımıza aldığımız deneyimlerde ani değişiklikler yapabiliriz.

Aynı zamanda yaratıcı, Allah, evren, güç (her ne şekilde adlandırırırsanız) aracılığıyla evrende var olan herhangi bir bilgi, öngörü ve yaratıcılığı kendinize yükleyebilir, fiziksel, duygusal ve ruhsal anlamda kendimizi iyileştirebiliriz. Yüklediğimiz yeni öğretiler ile geri dönülmeyecek şekilde inançlarımızı dönüştürmek mümkündür. Tüm hormonlarınızı her gün dengeleyebiliyorsunuz.

Özellikle depresyon troid hastalıklarında çok iyi sonuçlar elde ediliyor. Ayrıca mutluluk hormonları dengelendiği için gereksiz mutsuzluk hisleriyle yaşamınızı ötelemiyorsunuz. Tabii bunlar sadece bir kaç örnek ... Bilim adamları E.E.G ile yapmış oldukları deneylerde mutluluk ve huzurun bu dalga boyunda deneyimlendiğini tespit etmişlerdir. Bu dalga boyunda iken kolayca bilinçaltı ile bağlantıya geçebilir. Aynı zamanda evrendeki temel yaşam enerjisi ile bağlantıya oluruz. Yarı trans halinde gerçekleşen bu terapi tekniği çok hızlı ve kolay işleyen, güçlü bir yöntemdir. Yargular ve genellemeler, yani bilinçaltımızdaki kök negatif düşünce ve duygu kalıpları



değiştirilir. Bunların yerine özgüven, yeterlilik, değerlilik duygusu, yaşamı sevmek, bedenimizi sevmek, insanlarla uyum içinde olmak, güven hissi vb. duygular ve olumlu bilinçaltı kalıpları yerleştirilir. Yapılan değişiklikler kas da olur ve kas testleri ile teyit edilir .

■ Bilinçaltımızın Hayatımıza Etkileri Nelerdir?

Kişilerin bilinçaltı düşünce kalıplarını kısa sürede değiştirmek çok da kolay değildir, çünkü bilinç tutucu bir yapıya sahiptir ve yeni gelen mesajları kabul etmesi uzun sürebilmektedir. Özellikle kişinin kendisi ile ilgili değiştirmek istediği bir özelliğin kalıcı olabilmesi için, bilinçaltında yatan temel söylemlerin değişmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kişi, hevesle başlayıp, kısa bir süre devam eden değişimlerle yetinmek zorunda kalmaktadır. Örneğin, kilo vermek için bir heves diyetle başlayıp bir süre sonra vazgeçenleri hatırlayın.

Bilinçaltı düşünce kalıplarının değiştirilmesi,

aslında, kişinin kendisine ve dünyaya bakış açısını yeniden yapılandırmaktır. Örneğin, "ben değersizim" ya da "ben yeteneksizim" düşünce kalıbı bilinçaltında yer etmiş bir kişinin, her zaman başkalarının onayını araması ve sonuç olarak hayatta pasif, özgüveni olmayan, karar veremeyen, liderlikten uzak biri olması çok doğaldır. Genelde kişiler bunu inkâr etse de, var olan durum, bilinçaltında yatan düşünceyi doğrular.

Düşündüklerimizi yaşıyorsanız, düşündüklerimiz bizi biz yapıyorsa, olumsuzluklarla dolu bir bilinçaltı ile başarıya ve mutluluğa ulaşmamızın ne kadar imkansız olduğu çok açıktır. Olumlu düşünce kalıplarının doğrudan bilinçaltı tarafından edinilmesi, bireyin arzu ettiği pozitif değişimi kısa sürede kalıcı olarak değiştirmesi ise bir mucize değildir. Beynin büyüleyici gücünü, bireyin lehine çevirmektir.

Bizler mutlak gerçeklerin var olduğu bir dünyada, gerçeklerin peşinde koşan varlıklar mıyız, yoksa gerçekleri üreten, ürettiği gerçekleri yaşayanlar mıyız? Kendimizle ilgili derin içsel vizyonumuzu değiştirdikçe daha çok bolluk hayatımıza akmaya başlar. Genel anlamda zenginlik; sahip olduğumuz şeylerle ruhsal varlığımıza kattığımız değerler arasındaki dengeyi anlatır. Çok paraya sahip olmak tek başına zenginlik işareti olmayabilir. Önemli olan bu parayla ne yaptığımızdır. Daha çok kahkaha, daha çok dostluk, daha çok sevgi, daha çok deneyim ve daha çok hayır üretebiliyorsak işte o zaman zenginiz demektir.

■ Thetahealing®'in farkı nedir ?

Benzer tüm tekniklerde olumlama tekniği



vardır. Olumlama yaptığınızda gerek hipnoz gerek regresyon olsun, pozitif bir şeyi birkaç defa daha söylediğinizde etkisi olur. Bazen de bunun altında negatif bir kalıp varsa onun altından tekrar kökler ortaya çıkıyor ve bunu da bozabilir. Thetahealing de yaptığımız şey ise kök inanca ulaşıp onu çıkartıp daha verimli bir zemine koymaktır. O bakımdan olumlamalardan çok daha etkili ve hızlı çalışılmış olur. Yani aşağıdaki olumlamaları 21 gün her gün uygulamak yerine bunları tek bir kere de his olarak kendinize yükleyebilirsiniz. Ayrıca bunlar ile ilgili derin blokajlarınız var ise bu tekniği öğrenerek ya da seans alıp deneyimleyerek kazma tekniği ile değiştirip dönüştürebilirsiniz.

- 1- Büyük Şeyler Başarabilirim
- 2- Bugün Enerji ve Neşeyle Doluyum
- 3- Kendimi Olduğum Gibi Kabul Ediyor ve Seviyorum
- 4- Vücudum Sağlıklı, Zihnim Parlak ve Ruhum Sakin
- 5- Her Şeyi Yapabileceğime İnanıyorum
- 6- Şu An Olan Her Şey Benim Nihai İyiliğim İçin Oluyor

THETA SEANSI NASIL YAPILIR?

Çözülmesini istediğiniz konuyu (sağlık, para, başarı, kariyer, ideal evlilik yapmak, ideal kiloya ulaşmak, çocuk sahibi olmak, dilediğiniz evi arabayı satın almak vs.) theta uygulayıcısına iletirsiniz. Uygulayıcı sizin adınıza, sizden izin alarak bilinçaltınızı theta seviyesine çıkarır ve seans boyunca o seviyede kalmanızı sağlar.

Theta seviyesindeyken bilinçaltınızda ulaşmak istediğiniz hedefinizin gerçekleşmesini durduran negatif inanç çekirdeklerinizi tek tek bulur ve yine sizden izin alarak tek tek tüm inanç düzeylerinizden çıkarır ve boşalan tüm yerlere de pozitif inançları yerleştirir (bu inançlar atalarınızdan, genetik düzeyinizden, anne rahminde geçirdiğiniz dönemden, bebeklik ve çocukluk döneminden bilinçli ve bilinçsizce kaydettiğiniz bilgi ve deneyimlerdir). Yeni yerleşen inançlarınızın kalıcı olması, hayatınıza kolay adapte olması ve hedeflerinizi kendinize kolaylıkla çekebilmeniz için aynı inançlar pozitif his olarak da tüm inanç seviyelerinize yerleştirilir.

Theta terapisinin en büyük özelliklerinden biri yüklemeler yapılır yapılmaz beklemeden kullanılmaya başlamasıdır...

www.reyhanildas.com

info@reyhanildas.com

Reyhan İldaş Akademi

thetahealingbyreyhanildas

Tel 05358187700

Adres İstanbul Cad. Tan Sk. No.1/A
Kemer Corner Sitesi D.35 K.4
Göktürk - İstanbul

Reyhan İLDAŞ

ThetaHealing® Certificate

of Science&Master

Eğitmen ve Uygulayıcı

www.reyhanildas.com

0535818770

THETA SEANSI ALARAK NELERİ DEĞİŞTİREBİLİRİM?

- DEĞERSİZLİK KORKUSU
- GÜVENSİZLİK KORKUSU
- PARASIZLIK KORKUSU
- YALNIZLIK KORKUSU
- BAŞARISIZLIK KORKUSU
- SUÇLANMA KORKUSU
- DIŞLANMA KORKUSU
- ÇARESİZLİK KORKUSU
- AYRILIK KORKUSU gibi konuları değiştirip dönüştürebilirsiniz

Theta Healing ve His Yüklemeleri Thetahealing® tekniğinde His yüklemeleriyle belki de yıllarca tanımadığınız bilmediğiniz hisleri bir anda öğrenebilirsiniz.

Bu hem çok zevkli ve tüm diğer tekniklerden kendini ayıran bir özelliktir. Yaşamı boyunca sevildiğini bilmeyen ya da sevgiyi nasıl alıp vereceğini bilmeyen bir kişiye sevmenin tam anlamıyla yaradılıştan gelen ilk halini öğretebiliriz. Özellikle ileri seviye dersinde bu his yüklemeleri

kişiyi bambaşka bir boyuta taşımaktadır. Bu tekniği öğrenmeden önce 21 günlük klasik olumlama yaparak duyguları değiştiriyordum. Bu hem bende hem de danışanlarımda kolay olmuyordu. Çünkü bir gün unutsak atlasak tekrar başa dönüyorduk. Bunun anda olması için niyet ettiğimde bu teknikte tanıştım.

Ve kullandığım andan itibaren bana ve danışanlarıma yeni hisler ile başka bir bakış açısı yaratmıştır. Aynı anda yüzlerce kişiye his yüklemesi yapabiliriz. Lakin yaşamında ilerleme ya da değişiklik olmuyorsa o zaman en alttaki kaydı bulmamız gerekiyor. Bu da Thetahealing® tekniği ile kolay ve mümkündür.

Siz de bu korkulardan biri ya da bir kaçına sahibim ve değiştirmek istiyorum diyorsanız theta seansı ile çözüme ulaşabilirsiniz...

30 yıllık deneyim ve 15 yıllık birikim ile birlikte Halen Göktürk' te bulunan Merkezimiz' de Uygulayıcılık Seminerleri vermekte kişiye özel bireysel Çalışmalarımıza devam etmekteyim

TROY PET SHOP GÖKTÜRK'TE AÇILDI



**EVLERE
SERVİSİMİZ
VARDIR**



PURINA
PRO PLAN

Sanicat

GimCat

ROYAL CANIN

8 in 1

GOLD WINGS

ACANA

IMAC

pisipisi

RedDingo
Pet Adventure



Açılışa özel
tüm büyük
boy kedi
ve köpek
mamalarında
%20 indirim



[@troypetshop](#)
[TroyPetshop](#)
Göktürk Merkez Mah. İstanbul
Cad. No:32 Country Life Sitesi
(Dardenia Restaurant Yanı)



0212 812 17 19 - 0530 385 49 24

BİR HARİTA ŞİRKETİNDEN DAHA FAZLASI

HİZMETLERİMİZ

- Sayısal Hali Hazır Harita Yapımı
- Deformasyon Ölçümleri 3D Modelleme ve Cephe Rölövesi
- Çelik Konstrüksiyon ve Endüstriyel Tesis Ölçümleri
- Yüksek Katlı Betonarme Yapı Ölçümleri
- Fotogrametrik Haritalar
- Deniz Yapıları ve Batimetri Ölçümleri
- İfraz-Tevhid-Yola Terk
- Alt Yapı ve Gis Projeleri
- Yol-Tünel ve Kavşak Projeleri
- Plankote ve Kübaj Hesabı
- CBS/GİS



GÖKTÜRK GROUP KİMDİR?

Göktürk Group, mimarlık ve mühendislik hizmetleri veren bir grup firması olarak insan hayatına değer katmak için; insanın yapıya değil de yapının insana hizmet etmesi gerektiğini düşünen inovatif, esnek ve işlevsel çözümler sağlamak üzere çalışmalarını şekillendirmiş ve bu yönde faaliyetlerini başlatmış bir firmadır.

Göktürk Group bünyesinde Harita Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği ve Mimarlık disiplinlerini bulundurması neticesinde tüm projelerimizde koordinasyon üst düzey olmaktadır. Bu sayede zaman ve maliyetten tasarruf ederek çalışmalarımızı en kısa sürede ve kaliteden ödün vermeden işverenlerimize sunmaktayız. Mimarın estetikliği inşaat mühendisliğinin işlevselliği ve harita mühendisliğinin hatasız uygulamasıyla kusursuzu yakalamak için her gün bir adım daha ötesine Göktürk Group olarak emin adımlarla yol almaktayız.

GLOBAL

Endüstri 4.0'ın getirdiği yenilikleri faaliyet alanlarımız için uygulamak üzere yaptığımız tüm faaliyetlerin dijital ikizlerini oluşturarak maliyet ve süreçten tasarruf etmek için işverenlerimize bunun gibi opsiyonlarımızı sunuyoruz. Son teknoloji donanımlar kullanarak insan gücünü minimize ederek insandan kaynaklanan hataları indiriyoruz. Gerekli görüldüğü durumda yüksek presizyon sağlamak için otonom sistemler tasarlıyoruz. Yaptığımız tüm çalışmaları kaydederek bu çalışmaları yeni başlayacağımız veya devam eden çalışmaları geliştirmek olası tüm durumların analizini önceden kestirerek oluşabilecek tüm hataların önüne geçiyoruz. Çalışmalarımızı bir bulut aracılığıyla üretimin başlangıcından sonuna kadar takip ederek kontrol sağlıyoruz.

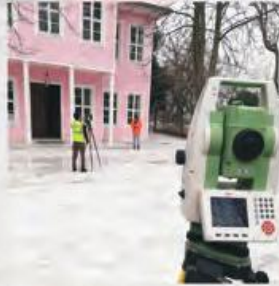
İDEALİST ve ÇEVRECI

Dünya genelinde hizmet veren yenilikçi, sürdürülebilir, güven ve dayanışma içinde etik anlayışımız ve ilkelerimizle insanlığa değer kazandırmak en büyük hedefimizdir. Yüksek kalite uygun maliyet ile müşterilerimizin ihtiyacına uygunluk sağlayan hizmetleri sağlamayı kendimize görev olarak biliriz. Bunu sağlayabilmek için uzman bir kadro ve arkasında bulunan değerlerimizle hedefe kitlenmiş ve güçlü bir irade ile yolsuzlukla mücadele eden, insan haklarını korumak ve çalışma standartlarını yüksek tutarak çevre ile barış halinde hizmetlerimizi sürdürmekteyiz.

PROJELERİMİZ



İzmir - İstinye Park Avm
Çelik Konstrüksiyon
Kontrol Çalışması



Emirgan Korusu
Pembe Köşk Rölöve
Hizmetleri



Osmangazi Otoyolu
Etüt Proje Hizmetleri



Feriköy - İski
Sosyal Tesisleri
Rölöve Hizmetleri

☎ Telefon: 0212 360 19 09 ✉ mail: bilgiislem@gokturkharita.com

📘 facebook.com/gokturkgroupharita 📷 instagram.com/gokturkgroupharita 🔗 linkedin.com/in/gokturkgroupharita



YETKINGPLAS

YETKING SILK PLASTER



Merhaba Sevgili
Göktürk Dergisi
Okurları;

Sizlerle ilk defa
derginin bu sayısında
buluşuyoruz.

İşimiz yaşam ve
çalışma alanlarını
güzelleştirmek...

Modern dünyada
insanlığın dekorasyona
verdiği önem her
geçen gün artıyor. Ama
dekorla birlikte var olan
ihtiyaçların karşılanması
bizler için her zaman daha
önemli olmuştur.

Yapılarımızda
kullandığımız sıva
malzemesinin estetik
olmasına, sağlığa zararlı
olmamasına, ısı ve ses
yalıtımına pozitif etkide
bulunmasına, özellikle
tamir edilebilir ve uzun
soluklu olmasına önem
veriyoruz. Tamamen yerli
üretim olan ipek sıva bu
ihtiyaçlarımıza cevap



vermektedir.

Ürünümüz içerik olarak pamuk, ipek,
mika taşı ve farklı doğal mineral taşlar
barındırdığından yapılarımıza olağan bir
görünüm kazandırmaktadır.

Sık sık tadilat yapmak ve yenilemek
zorunda kaldığımız boya ve duvar
kağıdının yerine on yıl boyunca
dökülmeme ve bozulmama garantili ipek
sıvayı siz değerli okurlarımıza tavsiye
ediyoruz.



DUVAR KAĞIDI VE BOYAYA SON

- %35 ısı yalıtımı sağlar
- %35 ses yalıtımı sağlar
- Nem, rutubet ve küfü tamamen önler
- Kanserojen madde içermez
- Tadilatı kolaydır
- On yıl boya badana gerektirmez
- Tamamen kokusuzdur
- Dekoratifdir, modası hiç geçmez
- Yangına dayanıklıdır
- Kolayca temizlenir



UYGULAMA ALANLARI

- Sıva Üstü
- Alçı ve Saten Üstü
- Bims
- Gaz Beton
- Ahşap
- Fayans Üstü
- Kartonpiyer İçİ
- Tavan



www.yetkingplas.com

fatih.yetkin@yetkingplas.com

[@yetkingplas](https://www.instagram.com/yetkingplas)

Adres: Merkez mah. Çobançeşme cad.

No. 2/C Kağıthane/ İSTANBUL

GSM : 0536 774 56 42



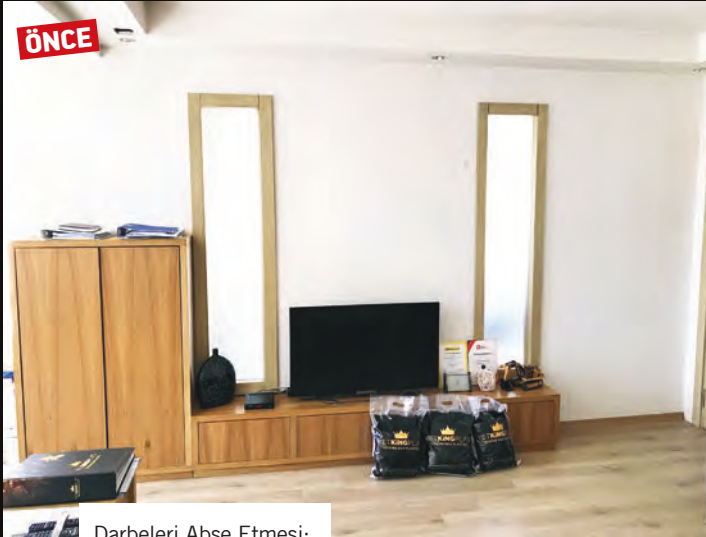
YetkingPlas olarak Kız Kulesinin içerisinde bulunan restoran ve kulenin boyalı duvarlarını tarihi yapısına uygun bir şekilde ipek sıva ile yeniledik.



Nem Rutubet ve Küf Öner: Bir tekstil ürünü olan ipek sıvanın hava geçirgen özelliği sayesinde havayla temas eden ön taraf; nefes aldığından arka plandaki nemi yok eder. Islak bir havlunun havayla temas etmesi sonucu arka tarafının da kuruması buna örnek olarak verilebilir.

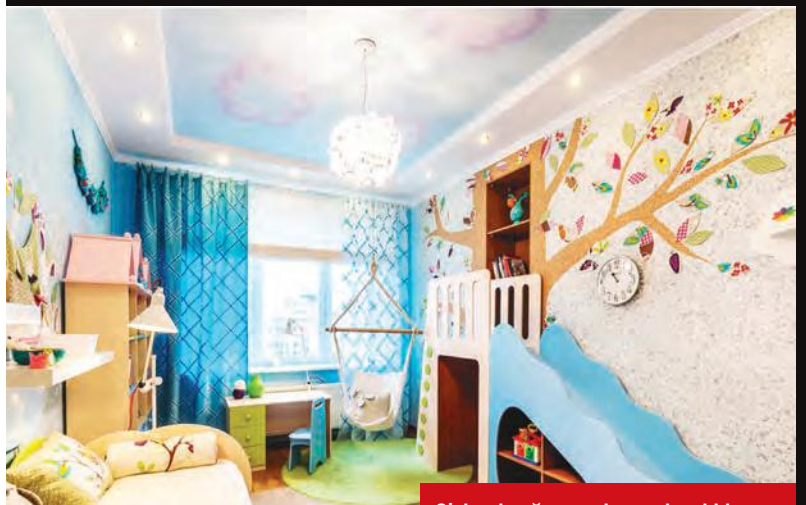


Kusurları Örtmesi: Bir iç cephe sıvası olduğundan duvarlarındaki kusurları (çatlak, delik, döküntü, çukur vs.) hiçbir tamirata gerek kalmadan mükemmel bir şekilde kapatır. Esneme özelliği sayesinde duvar çatlakları görülmez.



Darbeleri Abse Etmesi: Esneme özelliği ile çocuklara yönelik ev kazalarında son derece koruyucudur.

Tadilatının Kolay Olması: Hiçbir cephe malzemesinde olmayan bir özelliği sunuyoruz. Bütün yaşam alanlarında temizlik, taşınma ve mobilya yenilikleri gibi değişik sebeplerden meydana gelen deformasyonları su spreyi ile çok kolay bir şekilde ustalıkla tamir edebilirsiniz.



Özellikle çocuklarımızın sağlık ve güvenli bir ortamda yaşayabilmesi için kreşler, anaokullarına ve çocuk odalarına darbeyi emici özelliğe sahip olan ipek sıvayı öneriyoruz.

Sizler de eğer yapılarımızda ılık, ekonomik ve sağlık unsurlarının bir arada bulunmasını istiyorsanız ipek sıvayı tercih edebilirsiniz.



Gamze BiRGÜL

Coastal Stili Dekorasyon

Yaz mevsiminin rahatlığını ve aydınlığını yansıtan bir stildir coastal stili. Açık renklerin ve ferahlık unsurunun hakim olduğu dekorasyondur. Deniz , güneş ve kumsalın verdiği hissi yaşam alanımızda hissetmeyi severiz ve bunu coastal stiliyle minimal bir şekilde yansıtırız.

Beyaz , Hindistan cevizi , mint yeşili, deniz mavisi gibi mavi rengin tonları beyazın asaletiyle dekore edilen evler içimizi açan bir havaya sahiptir. Genellikle deniz teması hakim olan coastal stilinde rahatlık ön plana çıkararak tasarlanmıştır. Oturma gruplarında keten döşemeler , dokuma halılar ve hasırdan oluşan parçalar tercih edilir. Duvarlar genelde beyaz geçişlerle sağlanır. Zemin de ve duvardaki tonlamayı konseptte uygun çerçevelerle tamamlanması sağlanır.



Coastal stili son dönemlerin en çok tercih edilen stillerinden birisidir. Bu dekorasyonda denizi anımsatan biblo ve objelere yer vardır. Halat aksesuarları olmazsa olmazlardır. Deniz kabuğu, deniz atı, yıldızı , gemi , balık gibi objeler ve şekiller tamamlayıcı parçalarıdır. Mobilyalarda ahşap tercih edilir. Country tarz parçalar ile kombin yapılarak stili tamamlayabilirsiniz.





Uçuşan perdeler coastal tarzdaki yatak odasının en önemli parçalarından biri olabilir. Serin yaz rüzgarlarını anımsatarak içeriye giren havayı perdelerinizde hissedeceksiniz. Odanızı aydınlatacak tavan lambanızı hasır örgüden tercih edebilirsiniz.



Vintage ve country tarzındaki mobilyalarınızı coastal stiliyle birleştirerek sıcaklığı ahşabın dokusuyla sağlayabilirsiniz.





KUVARSOPTİK : GÖKTÜRK

KUVARSOPTİK

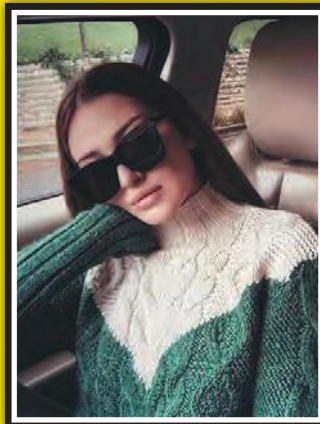
Kuvars Optik 26 yıllık tecrübesi ile bulunduğu sektörde ki dünya trendlerini takip edip , en yeni ve güncel ürünleri Göktürk Larus Loft ve Akbatı Avm şubelerimiz ile hizmetinize sunuyoruz. Koleksiyonumuzda dünyaca ünlü Christian Dior, Fendi ,Tom Ford vb. moda markalarının dışında Matsuda Freycy&Mercury ve Gentle Monster gibi el işçiliği ile üretilen optik ve güneş gözlüklerini sizler ile buluşturmaya devam ediyoruz.

2019 Yaz Trendleri

Renkli degrade lensler bu sezon tüm çerçeve tiplerinde görülürken , klasik büyük kalın siyah çerçeveler ise sezonun trendlerinde ilk sırada , bunları takip edenler kesinlikle minik oval ve kedi güneş gözlükleri.



KUVARSOPTİK : GÖKTÜRK



Göktürk Merkez Mh. 2. Kayın SK.
3D No:120 (Larus Loft)



0212 669 46 74 - 0555 072 66 51



info@kuvarsoptik.com.tr

“Handmade”

Titanyum ve 23 mikron altın kaplamanın, usta zanaatkarlar elinde sanat eserine dönüştürülen gözlükleri, seri üretim yerine kaliteyi ön planda tutarak ve bu kaliteyi sizlerin hizmetine sunmak bizlere ayrı bir heyecan katmaktadır.



“Oval”

İnce kemik ve metal çerçevelerle detaylandırılan yuvarlak gözlükler, yüz şekillerine göre küçük, orta ve büyük ebatlarda kullanılıyorlar. Eğer Beyonce gibi geniş bir yüze sahipseniz büyük formattaki bir güneş gözlüğünü yüzünüze konuk edebilir tam tersi Miley Cyrus gibi ince bir yüze sahipseniz Ray-ban`in ince formulu yuvarlak güneş gözlüklerini güneşe karşı siper edebilirsiniz.



“Cat Eye”

Yılların eskitemediği her yıl biraz daha fazla popüler olan gözlük trendi “Cat Eye” gözlükleri yazın olduğu kadar kışın da sıkça göreceğiz. Daha kadınsı daha keskin bir stil sergilemek istiyorsan “Cat Eye” gözlükler tam sana göre! Elmacık kemikleri belirgin ve üçgen yüz yapısına sahip kadınlar için oldukça ideal olan bu gözlük modeli aynı zamanda göz çevrisini daha da belirgin hale getiriyor. Sana en uygun gözlüğü seçmeye hazır mısın?





YKP Otomotiv olarak biz otomotiv sektöründe kalitesi kabul görmüş hizmet üreten Türkiye'nin saygın kuruluşları arasına girmek ve müşterilerimizin koşulsuz memnuniyetini, tedarikçilerimizin ve çalışanlarımızın huzurunu temin etmek için hizmetlerimizi zamanında, doğru, sürekli ve güvenilir olarak sunmayı kendimize hedef kabul ederiz.

Destek verdiği tüm alanlarda, sorumluluğunun bilincinde olan YKP Otomotiv, topluma öncü ve örnek olmaya çalışan bir vizyonla hareket etmeyi yatırımlarıyla ülke ekonomisine ve istihdama katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Hedefimiz, yürüttüğümüz projelerle, toplum refah düzeyini geliştirmek ve gelişimin ekonomik, kültürel, sosyal ve çevresel açıdan sürdürülebilirliğini sağlamaktadır.

Müşterilerimiz için mümkün olan en hızlı ve verimli geri dönüş süresi ile yüksek kalitede onarım sunmayı hedefliyoruz.

Yakup Yıldırım
Yönetim Kurulu Başkanı



Servis Müdürü



Bekleme Salonu



YKP RENAULT
YKP MOTORLU TAŞITLAR A.Ş.



ykprenault
www.ykpotomotiv.com

444 0 947

7/24 YOL YARDIM HİZMETİ

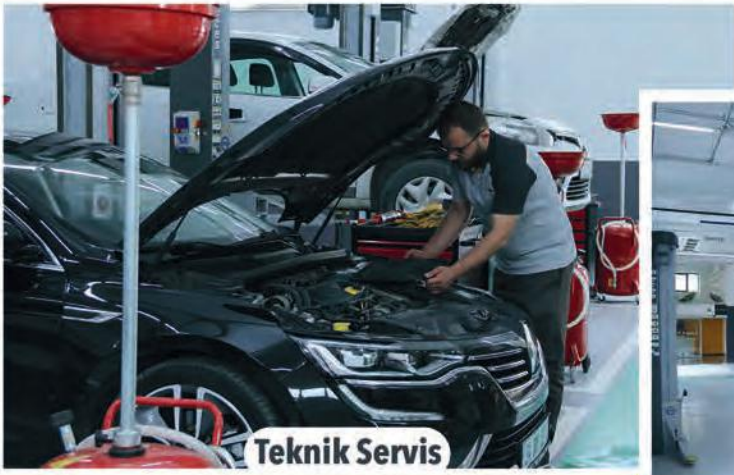
UZMAN KADRO



RENAULT

Passion for life

PROFESYONEL ÇÖZÜMLER



Teknik Servis



65 Araç Kapasitesi

Servis Alanı



Servis Kabul



Yedek Parça

 Sırf canı dondurma çektii diye
Maraş'a gidenlerin hakkı:

Dacia'nızın tüm bakım,
mekanik onarımlarında ve
Fix paketlerde

 **20**
indirim

Cebinizin Dostu Aracınızın Doktoru

Binek Araçlarda Periyodik Bakım ve Yıllık Bakımlarda
250 TL Değerinde Pasta Cila **Hediyemizdir.**

 **RENAULT**
Passion for life

Cebinizin Dostu Aracınızın Doktoru

17 HAZİRAN-20 TEMMUZ 2019 TARİHLERİ ARASINDA

Renault'nuzun tüm bakımlarında

%20 indirim

Belirli marka lastiklerde
200 TL +KDV'ye
varan servis indirimi

Binek Araçlarda Periyodik Bakım ve Yıllık Bakımlarda
250 TL Değerinde Pasta Cila **Hediyemizdir.**



Kemurburgaz Cad. Ayazağa Mah. No:11 (İETT Garaj Yanı) Sarıyer/İstanbul

Vadistanbul Yanındayız





İSTWEST YAZA MERHABA FESTİVALİ

15 Haziran Cumartesi günü Yenibosna Basın Ekspres'de gerçekleşmiş olan İSTWEST Yaza Merhaba festivaline ilgi büyüktü.

Göktürk Dergisinin 14. Festivali olan İSTWEST Yaza Merhaba festivalinde birbirinden farklı ve eğlenceli aktiviteler ile konserler gerçekleşti. Katılımın oldukça yüksek olduğu festivalde misafirler eğlenceli dakikalar geçirdi.

Festivalde sahne alan Faruk Emre, Nilay Dorsa, Serap Zincir, Özge Biroğlu, Gül Gökçe Korkmaz ve Can Uyan birbirinden güzel şarkılarını misafirler için seslendirdi.

Festivalde alışveriş standları, çocuk oyun alanları ve aktiviteleri, bando gösterisi, dans gösterisi ve konserlere yer veren organizasyonun ev sahibi Göktürk Dergisi İmtiyaz sahibi Ümit Öner, ilgiden oldukça memnun kaldıklarını, bu tür festivaller ile halkın güzel vakit geçirmesini sağlamak için çalışmalarına devam edeceklerini belirtti.













Özge Birolü



Can Uyan



Nilay Dorsa



Umil Öner ile



Faruk Emre





"Eğitim işlerinde ne olursa olsun başarı kazanılmalıdır. Bir ulusun gerçek kurtuluşu ancak bu yolla olur."



kişisel gelişim kursu

★ Language Center

★ Okul Destek

★ Sınav Hazırlık

★ Akademik Danışmanlık

ÖZNE 'DE YENİ NESİL EĞİTİM VE ÖĞRETİM PLANLAMA SİSTEMİ



Geleneksel akademik öğretim ve sınavlara hazırlığa ,yeni nesil bütünsel eğitim anlayışı ve danışmanlık sistemiyle dokunmuş.

Ülkemizde sık yaşanan eğitim sistemi ve müfredat değişiklikleri , takviye programlarında da yeniliklere gidilmesini sağlamıştır. Yurtiçi ve Yurtdışı Eğitim Danışmanlığı anlayışı da bu değişikliklere ayak uydurmaya başlamalıdır. Bireyin merkez alındığı; bireysel ilgi ,yetenek ve yetkinliklerin farkındalığıyla hareket edilen yönlendirmelerin yapıldığı programlardan alınan verim çok yüksektir.

Bu nedenlerle biz okul öncesi yaş grubu itibariyle vermeye başladığımız danışmanlık programlarımızda önceliği öğrenciyi iyi tanımaya veriyoruz. Bu aşamada uzman psikolog ve yaşam koçlarımızın destekleriyle ölçümler, görüşmeler yapıyoruz. Ardından aile görüşmeleri ile beklentileri doğru anlayıp analiz ediyor ve öğrenci için uygun hedefler belirlemeye başlıyoruz. Sonraki aşama da belirlenen hedeflere uygun hazırlık yöntemleri geliştirilmesi ve akademik desteğe başlanması oluyor.

Okul öncesi dönemden üniversiteye düzeyine kadar verdiğimiz akademik desteklerde ;Native öğretmenler eşliğinde grup ve birebir seçenekleriyle yabancı dil dersleri yer almaktadır.

Yurtiçi Lise ve Üniversite düzeylerinde merkezi sınavlara hazırlık dersleri, deneme sınavları ve tercih danışmanlığı paket programlarımız bu alanlarda deneyimli öğretmenlerle



yürütülür. Ara sınıflara özel her düzeyde okul yazılılarına ve derslerine destek paketlerimizde okulların eğitim programına uygun dökümanlarla desteklenir.

Yurtdışında eğitimini sürdürmek isteyen öğrencileri için profesyonel danışmanlarımız eşliğinde başlayan hazırlık süreci,akademik ders desteklerimizle devam eder. Yabancı dil güçlendirme derslerinin yanı sıra ; Matematik ve Fen alanlarında yabancı dil de ders takviyeleri yapılır. SAT,SSAT, TOEFL, IELTS sınavlarına özel hazırlık dersleri ve deneme sınavlarıyla öğrencilerin en iyi skorlarla hayallerindeki okullara kabulleri desteklenir.

Akademik desteklerle birlikte

Yeni Eğitim Planlama Modelimizde en önemli yeri çocukların spor ve sanat alanlarındaki gelişime ayırıyoruz. Öğrencimizi ilgi ve yeteneğine göre tanıdıktan sonra devam eden ve kendisine uygun bir alanda yaptığı faaliyeti destekleyici programlar verirken. Hiçbir alanda henüz aktiviteye başlamamış ise yönlendirmeler yapıyor, partner olarak çalıştığımız alanında uzman kurum ve kişilere yönlendiriyoruz.

Tüm bunlarla birlikte doğru ve sevgiye dayalı iletişimin gücünü hiç unutmuyoruz,ilk sırada tutuyoruz. Doğru planlamanın ilk adımı ,doğru motivasyon diyor ve öğrencilerimizin gönüllü olarak ,başarmayı isteyerek yola çıkmasını sağlıyoruz. 'Burada ÖZNE Sensin' diyerek, tanıştığımız her yaşta öğrenciyi birey olma bilincini kazandırmaya çalışıyor ve yeteneğine uygun hedeflere doğru yürütmesine destek oluyoruz.

Profesyonel akademik danışmanlarımız, öğretmenlerimiz ,yaşam koçlarımız ve uzman psikoloğumuzdan oluşan kadromuzla tanışmak için sizleri de Özne'ye bekliyoruz.

ÖZNE KİŞİSEL GELİŞİM KURSU

İstanbul Caddesi 2.Kayın Sok.
NO:1 kat:3 (Yapı Kredi Bankası
Üzeri) Göktürk
0212 322 23 26 /

www.ozne.com.tr / @ozneogretim

7-13 YAŞ İNGİLİZCE YAZ OKULU

Yaş ve Seviyeye göre Sınıflar
Native Eğitimciler
İngilizce Anlatımlı Geziler



1. DÖNEM: 24 HAZİRAN -19 TEMMUZ
2. DÖNEM: 29 TEMMUZ - 30 AĞUSTOS



ÖZNE

kişisel gelişim kursu

İstanbul Cad. 2. Kayın Sokak No:1 Göktürk

0212 322 23 26



Akademi Anaokulu

Sağlıklı, Eğitimli, Nesiller
“S.E.N.’ siz olmaz!”

■ Okul öncesi kurum açma maceranız ne zaman başladı?

- 10 yıldır eğitim sektöründeyim çalıştığım kurumsal okulların en büyük eksiklikleri çocukları tek düze bir eğitim ve nizam içinde yetiştirmeleri idi, beni en başta anne olarak sonra bir öğretmen olarak hep rahatsız etmişti. Butik bir anaokulunda hayallerinizle birliktesinizdir. Çocukların oyun dünyasına girebilmek bilinçli bir şekilde onları iyiye doğruya sevk edebilmek benim için en büyük tutku olmuştu. Bu tutku anaokulu açma maceramıza sürükledi.

■ Branş dersleriniz mevcut mudur? Mevcut ise bunlardan bahseder misiniz?

- Okulumuzda branş derslerimiz, alanında uzman öğretmenler tarafından belirlenen günlerde verilmektedir. İngilizce, yüzme, binicilik, yaratıcı drama, robotik kodlama, el sanatları atölyesi, satranç, jimnastik, gibi. Ama tabii ki velilerimizin talepleri doğrultusunda dersler eklememiz mümkün.

Aynı zaman da her dersimiz workshop olarak okullar açılana kadar cumartesi günleri branş öğretmenlerimiz tarafından velilere tanıtılacak.

■ Sınıflarınızı oluştururken neye dikkat ediyorsunuz? (Yaş aralığı mı; gelişim özellikleri mi?) Sınıflarınızın kaç kişiden oluşuyor?

- Tabii ki yaş aralığını baz alıyoruz. Herkes kendi yaş grubu ile aynı sınıfta eğitim alıyor.

Sınıflarımız 12 - 14 kişiden oluşmaktadır. Yaş gruplarının öz bakım ihtiyaçlarının gerekliliğine göre yardımcı öğretmen devreye giriyor.

■ Çocuğu anaokuluna psikolojik olarak nasıl hazırlamak gerekir? Anaokuluna yeni başlayan çocuğa anne baba nasıl davranmalı?

Öncelikle çocuğun okula hazır olması gereklidir. Anne baba okul konusunda ne kadar kararlı olursa çocuğun uyum süresi o kadar kolay olacaktır.

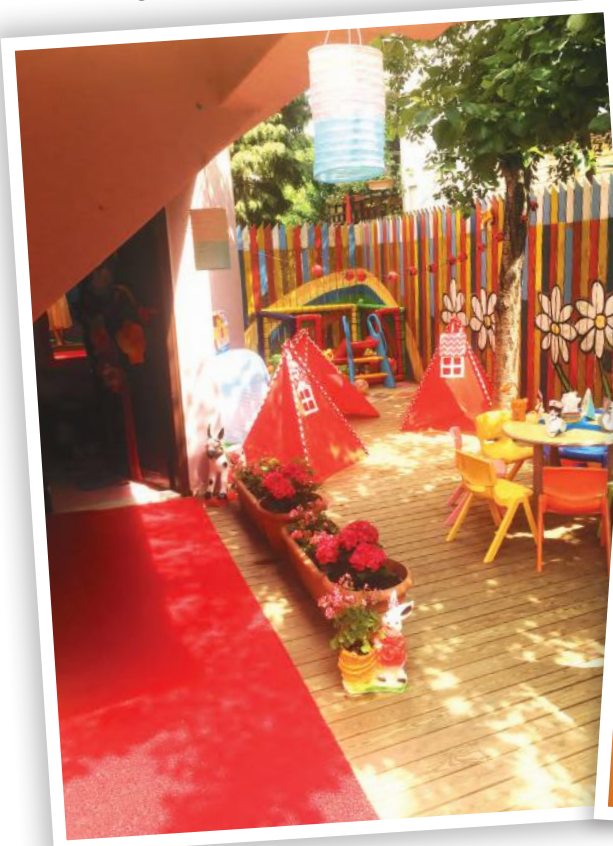
Anne-babasından hiç ayrı kalmamış çocukların anaokuluna başlamadan önce kısa süreli ayrılıklara hazırlanması faydalı olur.

Hiç ayrılık yaşamamış çocuk, aniden farklı bir ortamda yalnız kalması endişe ve kaygı fazla hissetmesine neden olabilir.

Bu nedenle çocuğun kısa süreli ayrılıklara alışması için hafta sonu bir yakınına bırakılması, gün içinde belli saatlerde evde ya da başka bir ortamda anneden ayrı biriyle kalması tavsiye edilir.

Çocuğun kendini güvende hissetmesi annesi ve babası tarafından okul saati bittiğinde tekrar alacaklarını belirtmesi üstünü çizerek anlatmaları gerekmektedir.

Çocuğun evde sevdiği bir oyuncakla veya eşyayla gelmesi güven duygusunu arttıracaktır. Aynı zaman da okula başlama süreleri yarım zamandan tam zamana geçilerek tamamlanmalıdır.



■ Anaokulu için başlangıç yaşı çocuktan çocuğa değişim gösterir mi? Bu konuda veliler nasıl bir yol izlemeli:

Okul öncesi eğitim kurumundan istifade edecek olan çocuklarda yaşa ve aylara göre yapılan ayrımlar, genel gelişim özelliklerine göre belirlenmektedir. Fakat her çocuğun bireysel özellikleri dikkate alınmalıdır. Çocuğun hangi yaşta anaokuluna başlamasının uygun olduğu aile ve çocuğun hazırlığına bağlıdır.

Genel olarak çocuğunuz; eşofman gibi basit eşyalarını kendisi giyip çıkarabiliyorsa, tuvalet eğitimini büyük ölçüde kazandı ise (ara sıra kaçırabilir), kendi kendine yemeğini yeme konusunda çaba sarf ediyor ve büyük ölçüde başarılı oluyorsa (bunu görmek için zaman alsa da, etraf da kirlense çocuğa fırsat verilmelidir), ne istediğini, ihtiyaçlarını, duygularını bir ölçüde de olsa ifade edebiliyorsa, kendisi ile konuşulduğunda dinliyorsa, evden/sizden bir süre (birkaç saat) ayrı kalabiliyorsa, kısa bir süre de olsa (5-10dk. gibi) masada oturabiliyor ve legolar, boyalar, hikâye kitapları ile ilgileniyorsa, soru soruyor, öğrenme isteği gösteriyor ise ve en önemlisi "Siz, ona yetmediğinizi



düşünüyorsanız" minik yavrurunuzun okula başlama zamanı gelmiş demektir.

■ Okul saatleri ve programlarınız nasıl?

Okulumuzun saatleri çalışan anne-babanın saatlerine uyum sağlayacak şekilde oluşturuldu. Sabah 08-00 ,le akşam18:00 saatleri arasında hizmet vermekteyiz.

Sabah kahvaltısı öğle yemeği ikinci kahvaltısı olmak üzere üç öğün yemeğimiz aştığımız tarafından okulumuzda hazırlanmaktadır.Yemek listemiz 3-6 yaş çocuğun enerji ihtiyacına göre 1200 kalorilik listeden oluşmakta.

S.E.N Akademi Anaokulu Sağlıklı Eğitimli Nesiller yetiştirir.'S.E.N.siz olmaz'



Özel Göktürk

S E N Akademi Anaokulu

Sağlıklı, Eğitimli, Nesiller
"S.E.N.' siz olmaz!"

Akademik çalışmalarımızla

Yeni Sezon

Kayıflarımız Başlamıştır.

Açılışa Özel

İlk 20 Kişiye Özel Fiyat

YILLIK 9000 ₺

Göktürk Merkez Mah. Kültür Sk. No: 9 Göktürk / İST.
Tel:0212 322 62 35 Gsm: 0531 920 21 62

Özel Göktürk

S E N Akademi Anaokulu

Sağlıklı, Eğitimli, Nesiller
"S.E.N.' siz olmaz!"



- Yüzme
- Bincilik
- Robotik Kodlama
- Bahçe Etkinlikleri
- Survivor
- İngilizce
- Değerler Eğitimi
- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Haftanın 6 Günü Eğitim

Hafta Sonları Saatlik Aktivitelerle GÖKTÜRK'TE EĞİTİM YENİDEN ŞEKİLLENİYOR'

Göktürk Merkez Mah. Kültür Sk. No: 9 Göktürk / İST.
Tel:0212 322 62 35 Gsm: 0531 920 21 62



NAZMİ ARIKAN ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ KİŞİSEL GELİŞİM KURSU



NAZMİ ARIKAN ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ KİŞİSEL GELİŞİM KURSU

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

fenbilimlerigokturk@gmail.com

212 322 59 29

FEN BİLİMLERİ KURS MERKEZİ

YAZ DÖNEMİ ÖZEL DERSLERİMİZ VE ERKEN KAYIT FIRSATLARIMIZ DEVAM EDİYOR

FEN BİLİMLERİ EĞİTİM KURUMLARI, 1965 YILINDAN BERİ ÇAĞDAŞ EĞİTİM ANLAYIŞIYLA YÜZ YIL ÖNCE YAKILAN AYDINLANMA MEŞALESİNİ TAŞIMAYA DEVAM ETMEKTE, BU GÜN ÜLKEMİZİN DOĞUSUNDAN BATISINA, KUZEYİNDEN GÜNEYİNE TÜM COĞRAFYA ÜZERİNDE EĞİTİM- ÖĞRETİM FAALİYETLERİNİ ARTTIRARAK SÜRDÜRMEKTEDİR.

GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ ' EĞİTİM CİDDİ KURUMLARIN İŞİDİR ' SLOGANIYLA GÜKTÜRK' ÜN EN İYİ VE MODERN BUTİK KURUMUDUR.

ÖĞRENCİLERİMİZİN HER BİRİ BİZİM İÇİN ÖZELDİR DÜŞÜNCESİ İLE ÖĞRENCİYE ÖZEL; OKUL BAŞARISINI YÜKSELTMEK VE SINAVA HAZIRLAMAK AMACIYLA DERS TAKVİYESİ,

SORU ÇÖZÜMÜ, BİREBİR ETÜTLER UYGULANMAKTADIR. DENEME SINAVLARIMIZ TÜM FEN BİLİMLERİ ŞUBELERİNİN KATILIMIYLA ÜLKE ÇAPINDA AYNI ZAMANDA UYGULANIR.

DANIŞMAN ÖĞRETMEN VE REHBERLİK BİRİMİ İLE ÖĞRENCİLERİMİZE TAM DESTEK SAĞLAYARAK SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNİN RAHAT AŞILMASI VE BAŞARI İLE SONLANMASINI HEDEFLİYORUZ.

ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ, ÇAĞDAŞ - MODERN EĞİTİM ANLAYIŞI VE BAŞARI TABLOSUYLA ÜLKEMİZİN EN SEÇKİN EĞİTİM ÖĞRETİM KURUMLARINDAN BİRİ OLMANIN GURURUNU YAŞAMAKTADIR.





uçan balon ANAOKULLARI

YAZ OKULU BAŐLIYOOOR!

*MÜZİK

*ART & CRAFT

*GÖRSEL SANATLAR

*SPOR OYUNLARI

*BİNİCİLİK

*YÜZME

*ÇİFTLİK GÜNÜ

*BAHÇE OYUNLARI

*ÇİFT YABANCI DİL

*BRANŞ ETKİNLİKLERİ

**Göktürk Merkez Mah. amlık Cad.
3.İhlamur Sok. No:15**

2019-2020
Eğitim Yılı
Kayıt Fırsatlarını
Kaçırmayın

0212 322 00 93

 **kemberburgazucanbalon**

Tatilde Çocuğun Uyku Düzeni Nasıl Sağlanır?



TatlıUyku Sırları
Uyku Danışmanlığı

Bütün bir yıl hayalini kurduğumuz tatil mevsimi geldi! Hoş geldin deniz, güneş, kum.

Bu yazıyı tatilde bebeğimin uykusu ile ilgili ne yapabilirim diye düşünenler için kaleme aldım.

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki tatillerden sonra uykularda gerileme yaşanabilir. Bu çok normaldir. Burada önemli olan şudur, tatil tatilde kalır. Önemli olan eve dönüş ile birlikte eski düzeninize de dönmenizdir. İlk birkaç gün zorlu olabile de, kararlılık ve sabırla evdeki eski düzeninize çok kısa sürede geri dönebileceğinizi unutmayın ve lütfen tatilinizin keyfini çıkarmaya çalışın. Bebeklerde uyku eğitimi yanı sıra uyku düzeni de çok önemlidir.

Peki, bebeğinizin uyku düzenini tatilde nasıl koruyabilirsiniz? Keyifli bir tatil geçirebilmek için, bebeğinizin uykusu ile ilgili nelere dikkat etmelisiniz?

Bu soruların yanıtları ile ilgili ipuçlarına bir göz atmaya ne dersiniz?

Öncelikle, tatildeki günlük programınızı “çocuksuz” olduğunuz zamanlardaki gibi yapmaya çalışmamakta yarar var. Bebekli tatillerde, tempoyu yavaşlatmak ve aktivitelerinizi, bebeğinizin uyku ve beslenme düzeni çerçevesinde planlamak en ideal olanıdır.

Tatile çıkmadan önce, kalacağınız yerde bebekler için uygun bir yatak olup olmadığını öğrenin. Eğer yoksa, yanınıza kendi park yatağınızı almanızı tavsiye ederim. Bebeğinizi, tatile gitmeden birkaç gece önce park yatakta uyutmak, onun daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olabilir.

Otelde veya başka bir evde, bebeğinizin gece uykuya geçişi zor olabilir, ya da gece normalden sık uyanabilir. Bu normaldir, bebeğinizin yeni

ortama uyum sağlaması 2-3 gece sürebilir.

Uyku ortamını, mümkün olduğunca evdeki ortamınıza yakın hale getirmeye çalışın. Bebeğinizin uyku arkadaşını, pijamasını, çarşafını, yastığını, müziğini, kitabını sevdiği battaniesini ve emziğini yanınıza almayı unutmayın.

Evinizde, uykulardan önce yaptığınız rutinleri aynen yapmaya devam edin. (Banyo, kitap, ninni, vs.)

Tatilde, imkanınız varsa, gündüz uykularından birini otel odasında yaptırmaya çalışın. Ben özellikle, bebeğinizin sabah uykusunu yatağında yapmasını öneririm. Güne, uykusunu iyi almış bir bebek ile başlamak daha keyifli bir tatil anlamına da gelir! Eğer bu şekilde bir imkanınız yoksa; pusette, arabada, şezlongda bebeğinizi uyutun, yeter ki uykusunu alsın.

Gün içerisinde, dışarıda yapılan uykular normalden daha kısa sürebilir. Böyle bir durumda, bebeğinizi gece uykusuna daha erken yatırarsanız, gün içerisindeki eksik kalan uykuyu tamamlamış olacaktır.

Gece uykularını yatağında yaptırmaya çalışın. İmkanınız yoksa ya da mecbur kalırsanız, bebeğinizi yatağında uyutup sonra pusetine koyabilirsiniz ya da pusetinde uyutup sonradan yatağına alabilirsiniz (eğer bebeğiniz için sorun yaratmıyorsa, tabii)

Tatilde suit oda tutma gibi bir şansınız yoksa ve bebeğinizle aynı odayı paylaşacaksanız, odayı perde/ sandalye gibi bir bariyer kullanarak bölmeyi deneyebilirsiniz.

Son olarak, eğer mümkünse balkonlu bir oda tercih ederseniz, miniğiniz uyurken, kapalı odada kalmak yerine balkonda keyif yapabilirsiniz.



Lesli Maya

TATLI UYKU SIRLARI

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

Estemia

vivace®

TIGLE FRACTIONAL MICROPEEDLE RF

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 izleri)
- Vücut ve Cilt Çatlakları Tedavisi
- Sebum Dengelenmesi
- Gözeneklerin Sıklaştırılması
- Kol ve Bacaklarda Oluşan Sarkmaların Tedavisi

Estemia

A. Kemerliffe 21 Çarşı Cöktürk/ İstanbul
T. 0533 063 23 50 - 0212 322 91 85
estemia.com.tr

f / estemia



Estemia'dan bir yenilik daha

Sağlıklı yaşam
ve fit bir vücut
için ücretsiz
personel trainer
deneme dersi
için mutlaka
randevu alınız.

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 SIVİLCELERİNDEN KURTULUN.
AKNESİZ VE LEKESİZ BİR CİLDE KAVUŞUN





GÖKTÜRK

FLORENCE NIGHTINGALE



OP. DR. SİNEM YİĞİT UĞUR

VARİSSİZ BACAK MANİFESTOSU

Varis, özellikle bacaklarda yüzeysel toplar damarların yan dallarının belirgin hale gelmesidir. Varis sadece estetik bir problem değil, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesini etkileyen bir sağlık problemidir. Varis oluşumunda ailesel yatkınlık etkili olduğu gibi yaşam tarzı da etkilidir.

Kişinin yaşam tarzında yapacağı ufak değişiklikler varis oluşumunu önemli ölçüde azaltacağından bu değişiklikleri «varissiz bacak manifestosu» başlığında toplamakta fayda var.

Öncelikle hareket şart!

Hareket ederek vücut kas pompamızı aktif tutmak tüm damarlarımızdaki kan dolaşımını arttırmakta ve toplardamar içinde kan göllenmesini engelleyerek varis oluşumu azaltmaktadır. Sürekli oturarak veya ayakta durarak vakit geçirmek dolaşımı yavaşlatmaktadır.

Spor yapmak özellikle yüzmek şart!

Yüzme; bacaklardaki yerçekiminin etkisini azaltarak toplar damar üzerindeki basıncı azaltır, kanın kalbe yönlenebilirliği kolaylaştırır ve varis oluşumu azalır.

C vitamininden zengin gıdalar şart!

Özellikle yaban mersini tüketimi toplar damar duvarını güçlendirerek varis oluşumunu azaltmaktadır. İçeriğinde yüksek miktarda bulunan antosiyanin(flavonoid pigmenti),hasar görmüş damar duvarındaki protein onarımını sağlamaktadır. Ayrıca kolajen yapısını da desteklemektedir. Bol miktarda C

vitamini içerdiğinden ,bacaklardaki ağrı, yanma hissi gibi yangısal reaksiyonları da azaltmaktadır. Bol su tüketmek şart! Gün içinde dengeli olarak su içmek tüm vücut sağlığımız açısından önemlidir .

Alkol, sigara, aşırı kafein ,tuz, şeker, un,yağ tüketiminden uzak durmak şart! Damar duvarını sertleştiren alkol, sigara, işlenmiş katı yağlar, unlu mamüller, beyaz şeker ,kafein , bol tuz tüketiminden kaçınılıyoruz. Tüm organlarımıza hasar veren ve kanser oluşumunu tetikleyen bu maddelerden uzak durmakta fayda var .

Rahat kıyafet giymek şart!

Bacakları ve bel bölgesini saran dar çorap, tayt, pantolon , kemer kullanımı, kan dolaşımını bozmakta ve bacaklarda kan döllemesine neden olarak varis oluşumunu arttırmaktadır. Bol ve rahat kıyafetler giymekte fayda var.

Yüksek topuklu ayakkabıdan uzak durmak şart!

Çok yüksek topuklu ayakkabı giydiğimizde , ağırlık ayak ön kısmına ve parmaklarımıza kayar. Baldır kaslarımız kanı kalbimize doğru etkili şekilde pompalayamaz ve varis oluşumu hızlanır. Ortopedik açıdan ideal 3-4 cm yüksekliğinde topuk kullanımını tercih etmekte ve yüksek topuklu ayakkabıları özel günlerde giymekte fayda var.

Çok sıcak ve aşırı soğuk ortamlardan uzak durmak şart!

Çok sıcak ortamlar damar

genişlemesine ve kanın damar içinde göllenmesine neden olmakta yine aşırı soğuk ortamlarda damar aşırı büzülmekte ve kan dolaşımı yavaşlamaktadır. Birden sıcak soğuk geçişleri de cilt düzeyinde kılcal damar oluşumunu arttırmaktadır. Ilık su ile duş almak , soğuğa yakın su ile bacak masajı varis oluşumunu azaltmaktadır.

Vücut doğal ritmimizi korumak şart!

Uyku düzenimizi korumak, yoga, meditasyon gibi stresi azaltan etkinlikler damar sağlığımızı buna bağlı olarak beden ve ruh sağlığımızı olumlu etkilemektedir.

Varissiz bacak manifestosu ile varis oluşumunu azaltmamız mümkün . Varis oluştuğunda ise , fark ettiğimiz anda bir kalp ve damar cerrahisi uzmanına başvurarak kişiye özel en uygun varis tedavisi ile varislerden kurtulmak mümkün. Tedavi için ne kadar erken doktorunuza danışırsanız o kadar kolay tedavi olursunuz.

Kliniğimizde(Göktürk Florence Nightingale Tıp Merkezi) uygulanan tedaviler

Kalp ve Damar hastalıkları

Varis tedavisi

Estetik varis tedavisi(Köpük

skleroterapi, lazer, radyofrekans)

Kılcal damar tedavisi (yüz ve vücut)

Derin Ven trombozu

Venöz ülser

Diyabetik ayak tedavisi

Lenfatik hastalıklar

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.

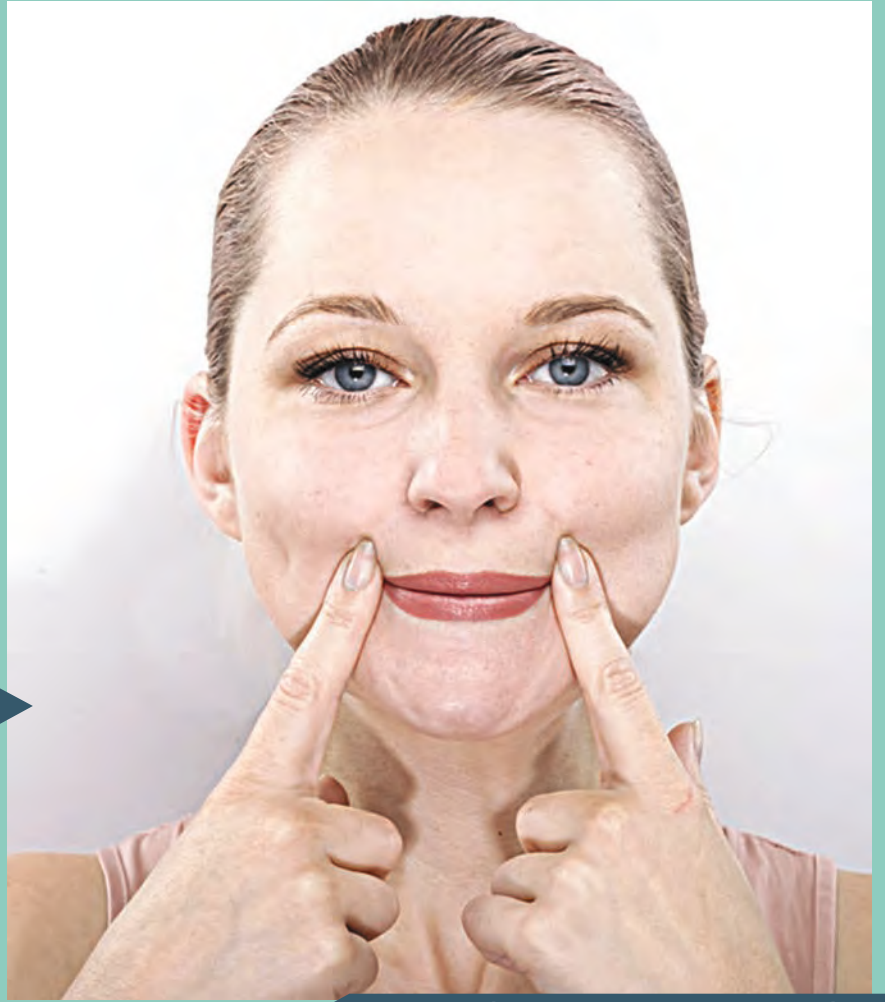


YANAK YAĞLARI

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 ulaştırmanıza yardımcı olacaktır. Ağız içinden yapılması ve lazer dalga boyu kullanılmaması nedeniyle ameliyatsız yanak inceltmek isteyen hastalarının yaz aylarında gözdesi olacaktır.



AGASSI™

OBEZİTE NEDİR, NASIL TANI KONULUR?

(Dünyada ve Türkiye'de obezitede durum nedir?)



ACIBADEM Maslak Hastanesi, Doçent Dr Aslı Doğruk Ünal

Fazla kilo ve obezite; besinlerle alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olması sonucunda, vücutta oluşan aşırı yağ birikimidir. Vücut yağ yüzdesini belirlemek kolay olmadığı için obezite, aşırı yağdan ziyade aşırı kilo olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle obezite tanımı ve derecelendirmesi "BKİ (Beden Kitle İndeksi)= Ağırlık (kg)/Boy (m²)" formülüne dayanarak değerlendirilir. BKİ; 18-25 kg/m² arasında ise sağlıklı, 25-29.9 kg/m² arasında ise fazla kilolu, ≥30 kg/m² ise obezite hastası olarak tanımlanmaktadır.

Özellikle kas kitlesi yüksek veya zayıf ama karın içi yağlanması olan hastalarda BKİ obezite değerlendirmesinde yanıltıcı olabileceğinden bel çevresi ölçümü önerilmektedir. Ülkemizde erkeklerde bel çevresi >90 cm, kadınlarda >80 cm ise fazla kilolu; erkeklerde >100, kadınlarda >90 cm ise obezite tanısı konulur.

Obezite, çok yaygın görülen bir sağlık sorunudur. Dünya genelinde 711,4 milyon (107,7 milyon çocuk ve 603,7 milyon yetişkin) obezite hastası bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2016 verilerine göre obezite dünya genelinde 1975 yılından beri 3 katına çıkmıştır ve dünyada her 3-4 erişkinden biri fazla kilolu, her 10 erişkinden biri obezidir.

Ülkemizde de yaşam tarzının hızla değişmesi sonucunda obezite prevalansı %30'luk kritik yüksek oranı aşmıştır. 1998 de yayınlanan 20 yaş ve üstü 24.788 kişinin incelendiği Türkiye Diyabet Epidemiyoloji (TURDEP-I) Çalışması'nda obezite prevalansı %22,3 (kadın %30, erkek %13) iken, 12 yıl sonra yayınlanan TURDEP-II Çalışması'nda ise obezite sıklığı, genel

toplumda %35 (kadın %44, erkek %27) bulunmuştur. Obezite prevalansı kadınlarda %34, erkeklerde ise %107 oranında artmıştır. 12 yılda toplumda normal BKİ değerlerine sahip bireylerin oranı %41'den %26'ya düşmüş, fazla kiloluların oranı değişmemekle birlikte, sağlık açısından önemli sonuçları olabilen morbid obezite sıklığı ise %1'den %3,1'e yükselmiştir. DSÖ verilerine göre Türkiye, Avrupa'da obezitenin en sık görüldüğü ülke kategorisindedir.

Yetişkin obezite oranlarına benzer olarak hem tüm dünyada hemde ülkemizde çocukluk ve adolosa çağında da fazla kilo ve obezite sıklığı artmaktadır. Çalışmalar, ülkemizdeki her 4 çocuktan birinin fazla kilolu veya obezite hastası olduğunu

göstermektedir. DSÖ'ne göre 5 yaşından küçük 41 milyon fazla kilolu ve obezitesi olan çocuk vardır.

■ Fazla kilolu olmak bir hastalık mıdır?

(Obezitenin yol açtığı sağlık sorunları neler?)

- Fazla kilo, günümüzde önlenebilir ölüm nedenleri arasında sigaradan sonra ikinci sırada gelmektedir. Ayrıca, kalp-damar ve solunum sistemi hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, bazı kanser türleri, kas-iskelet sistemi hastalıkları, alkole bağlı olmayan yağlı karaciğer hastalığı gibi birçok metabolik ve sistemik hastalıkların çıkışında rol oynayan, hayat kalitesi ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalıktır. Depresyon, duygudurum bozuklukları gibi ruhsal hastalıklarda daha sık görülmektedir.

■ Kilo vermekte neden zorlanıyoruz, sadece irade kilo vermek için yeterli midir?

- Günümüzde kilo alımına neden olan iki temel problem; artmış kalori alımı ve azalmış enerji harcamasıdır. Enerji giriş ve harcanması arasındaki bu dengesizlik sonucunda oluşan fazla enerji yağ dokusunda depolanmaktadır. Kilo kaybı için az yemek ve egzersiz yapmak şarttır. Özellikle bir diyet ve beslenme uzmanı eşliğinde hastaya özel beslenme programının ve egzersiz programının düzenlenmesi ve bunun hasta tarafınca uygulanması başarıya ulaştırır.

Fakat modern yaşamda bu programı uygulamak kolay değildir ve kilo vermeye başladıkça vücut kendini korumaya alır, bazal metabolizma hızı yavaşlar ve eskiden harcadığından daha az enerji harcamaya başlar. Yeteri kadar yemek yenmediği ve vücut gerekli duyduğu enerjiyi almadığı için bu durumu kendisi için risk olarak görür ve açlık hormonlarını artırır, bu da iştah artışına





neden olur. Harcadığı enerjiyi azaltan vücuda tekrar kalori girişi olduğunda geri kilo alımı başlar. Bu nedenlerle kilo vermede irade her zaman yeterli olmayabilir.

■ Kilo vermenin obeziteli bireylerin yaşam kalitesi ve sağlığına faydaları nelerdir?

Obeziteli ve fazla kilolu bireylerde kilo vermek; diyabet, lipid profili, kan basıncı, uyku apnesi gibi kalp-damar hastalıkları risk faktörlerinde azalma, eşlik eden hastalıkların şiddetinde ve yaşam kalitesinde düzelme sağlar. Ağırlık azalması; kas-iskelet ağrılarında azalma, günlük aktivitede artışla sonuçlanır. Örneğin; 1 kilo vermek kan basıncını 1 mmHg düşürürken, 5 kg vermek diyabet riskini %55, osteoartrit (yani kireçlenme) riskini %50 azaltır. 11 kilo veren bir hastanın obstrüktif uyku apne riski %76 azalır. Ve hastalar sadece kilolarının %5-10'unu vererek yaşam kalitelerini arttırabilirler.

■ Obezite tedavisi seçenekleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

Fazla kilo ve obezitenin tedavisi, bireyin kararlılığını ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve sürekliliğin şart olduğu bir süreçtir. Tedavideki amaç, gerçekçi bir vücut ağırlığının belirlenmesidir. Özellikle çok motive olup kısa sürede çok fazla kilo verilmesi başarı değildir, kaybedilen ağırlığın korunması esas başarı olarak kabul edilmelidir.

Obezite tedavisinde diyet ve egzersiz anahtar rol oynamaktadır. Diyet ve egzersiz bireyin yaşamı boyunca sürdürmesi gereken bir durumdur.

Fazla kilo ve obezite sadece fiziksel değil aynı zamanda psikososyal sorunlara da yol açan bir problemdir. Bu kişilerde mutlaka gece ve gündüz yeme bozukluğu

ile eşlik eden psikiyatrik komorbiditeler sorgulanmalıdır. Tüm bu nedenlerle obezitede Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tedavisi ile amaç; hastanın yeme ve egzersiz davranışında değişim yaratmak ve hastanın bu becereleri kazanmasını sağlamaktır.

Kilo kaybı ve kaybedilen kiloyu korumadaki zorluklar, hem hekimlerin hem de hastaların ilaç tedavisine ilgi duymasına yol açmaktadır. Diyet ve egzersize ek olarak ilaç tedavisi ile kilo kayıpları %10-15 oranlarını bulmaktadır. İlaçlarla yapılan çalışmalar ilaç tedavisinin minimum 1 yıl devam edilmesi gerektiğini, 3-6 ay gibi kısa süreli tedavinin uzun dönem faydası olmadığını ortaya koymuştur. Kilo yönetiminde ilaç tedavisi mutlaka hekimler tarafından takip edilmelidir. Fazla kilolu ve obeziteli bireyler ilaç tedavisinin kendilerine uygunluğunu sorgulamak için hekimlerine başvurabilirler.

Diyet, egzersiz ve ilaç tedavisi ile kilo veremeyen, daha yüksek oranda kilo kaybı hedefi olan veya kalıcı kilo kaybı sağlanmayan durumlarda 4. seçenek olarak cerrahi tedavi gündeme gelmektedir.

■ Sağlık Bakanlığı onaylı ilaçlar ve Tarım Bakanlığı tarafından onaylanan ürünler arasında ne fark var?

Tarım Bakanlığı onaylı diyet ürünleri ve bitkisel ajanlar "mucizevi ürün" olarak lanse edilmektedir, bu ürünlerin hiçbirinin Sağlık Bakanlığı onayı yoktur. Çoğunluğunun kilo kaybı açısından insanlar üzerinde yapılan çalışması çok azdır veya hiç yoktur. Kanıt dayalı bilimsel çalışmaları ve Sağlık Bakanlığı onayı olmayan bu ürünlerin kullanımını biz hekimler önermemekteyiz. Hasta mutlaka ek diyet ürünleri kullanmak istiyor ise ürün

prospektüsü ve ürünün kalitesi, güvenilirliği ve etkinliği değerlendirilmeli ve hastayı mevcut durum hakkında uyararak takip etmeliyiz.

Biz hekimler etkinliği ve güvenilirliği, randomize kontrollü çalışmalar ile kanıtlanmış, Sağlık Bakanlığı onaylı ilaçların kullanımını önermekteyiz. Bu ilaçlar, bilimsel çalışmalarla uzun süreli kullanılarak etkinlikleri kanıtlanmış, güvenilirlikleri ispatlanmış ve olası yan etkileri ortaya konmuştur.

■ Fazla kilolu veya obeziteli bireylerin önyargılardan dolayı ne gibi sorunlar yaşıyor? Bu önyargılar tedaviye erişimde sorun oluyor mu?

Fazla kilo veya obezite tek başına bile çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir veya var olan sağlık sorunlarının ağırlaşmasına neden olabilir. Sadece fizyolojik değil psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir. Bu hastalar alış verişte, okulda, sosyal ortamlarda veya iş yerinde ön yargı ve ayrımcılık ile karşı karşıya kalabiliyorlar, bu da kişilerin yaşam memnuniyetinin azalmasına yol açıyor.

Bu gibi nedenlerden dolayı fazla kilolu veya obez hastalarda depresif semptomlar veya depresyon daha yaygındır. Araştırmalar göstermiştir ki, fazla kilo özellikle sağlıklı ilişkili yaşam kalitesini, fiziksel yeterlilik, dış görünüş, kendine güven ve sosyal fonksiyonları etkilemektedir. Yine bu kişilerde damgalanma, gece yeme sendromu veya fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma ve uyku bozuklukları gibi psiko-sosyal sorunlarda görülmektedir.

Sonuç olarak, fazla kilo sadece fizyolojik değil, başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır.

BEBEKLE TATİLE ÇIKMAK

Yaz geldi annelerimizin endişesi acaba bebeğimle tatile gidebilir miyim, gidersem kabusa döner mi ,hasta olur mu

Düzeni bozulur mu

Bebeğinizle keyifli bir tatil yapabilirsiniz sadece fark anı bir kararla değil, plan ve programın çok iyi yapılması ve gideceğiniz yerin bebek için uygun olması gerekmektedir.

Valizi gerekli eşyalarla doldurun. Mutlaka yedek kıyafet, örtüler, şapka, bakım malzemeleri, ilaçları, sinek böcek ısırmalarına karşı jeller, doktora sorup allerjik kremler, beslenme malzemeleri ihtiyacınız kadar alın yanınıza.

Sizin ve bebeğinizin konforu için mutlaka bebek arabanızı arada kısa gezmelerde sling yada kanguru almanız çok iyi olur.

Çok fazla olmadıkça bebeğin alışkın olduğu oyuncak ve eşyaları düzeni bozulmasın diye almanız iyi olur.(sevdiği oyun örtüsü gibi)



SEVİM
KURUÇAY
ÇAM

sevimkurucaycam

ARABA İLE GİDECEKSENİZ

Arabanın detaylı temizliği ve klima kontrolü yapılmış olmalıdır. (yol boyunca uygun ısıda klima açılması zararlı değildir)

Oto koltuğu bebek için uygun ve güvenli olmalı ve kesinlikle seyahat boyunca araba hareket ettiğinde kucağa alınmamalıdır.

Arabada sıkılmasın diye sevdiği oyuncakları araba koltuğuna asabilirsiniz.

Her istediğinde emzirin, yada ihtiyacı olduğunda besleyin.

Bakımları ve ihtiyacı olan malzemeleri ayrı bir çanta yapıp yanınıza alın.(alt bakımı, beslenmesi için gerekli olan)

Mutlaka cama güneşlik takın , sık sık mola verin.

Güneşe sabah 10 30' dan önce öğleden sonra 16 00 dan sonra çıkılmalıdır mutlaka.

6 aydan küçük bebeklere çok gerekmedikçe yüksek koruma krem sürülmemelidir. Güneş ışını geçirmeyen ince kıyafetler seçilmeli ve uv filtreli şapka ve uv filtreli kıyafet tercih edilmelidir.

Klor ve enf açısından havuza sokulmamalı ama aşıları olduysa uygun saatte denize kısa süreli sokup ardından hemen duş aldirmalısınız.

UÇAKLA YOLCULUK YAPACAKSANIZ..

2 haftalıktan sonra bebeğinizin uçağa binmesine sakınca yoktur (mutlaka öncesinden doktora sorun).

Biletinizi alırken mutlaka bebekle olacağınızı belirtin. (2 yaşından küçük çocuklar uçakta kucakta olmalıdır).

Uçak serin olacağından örtü mutlaka alın. Bebeğin ihtiyacı olan bakım ve beslenme malzemelerini yanınıza alın sıcak su ihtiyacınız (süt, yemek ısıtmak, mama yapmak için sıcak su uçak içinde temin ediliyor yardım isteyebilirsiniz)

Basınçtan kulak zarar görmesin diye bebekler uçak kalkarken ve inerken emmelidir. (uyuyorsa emzik yada temiz parmağını damağına değdirip emme hareketi yapabilirsiniz mutlaka yemesi gerekmiyor ,emmesi yeterli)

DOĞRU PLANLANMIŞ BİR TATİL HEM SİZE HEM BEBEĞİNİZE ÇOK İYİ GELECEKTİR TADINI ÇIKARIN SEVGİLER

SEVİM KURUÇAY ÇAM

BabyHouse Anne Bebek Akademi

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





Göktürk Merkez Mah. İstanbul Cad.
Gök Ofis Binası Kat:2/3
Göktürk - Eyüpsultan/İstanbul

0212 322 82 31
0532 163 47 57

 [butterflytouchvty](https://www.instagram.com/butterflytouchvty)
www.butterflytouchspa.com



KADIN HASTALIKLARI
VE DOĞUM UZMANIOP. DR.
NURHAN TAKAR

Yaz aylarının gelmesi, havaların ısınmasıyla birlikte havuz ve deniz sezonunun açılmasıyla kadınların sıkça yaşadığı vajinal akıntı, yanma, kaşıntı şikayetlerine yol açan vulvovajinitlerin de arttığı dönemdir.

Cep: 0505 773 06 12

SAFAK HASTANESİ

Adres: Eskişehir 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

VULVOVAJİNİTLER



Normalde kadınlarda vajinayı nemli tutmak için Ph' nın asidik olduğu renksiz, kokusuz, şeffaf adet öncesi bol sulu adet sonrası koyu kıvamda yapışkan bir sıvı fizyolojik olarak sürekli salgılanır. Ancak vücut direncinin düştüğü çeşitli durumlarda (akut ve kronik hastalık, gribal enfeksiyon, iklim ve yer değişiklikleri, menopoz, gebelik gibi hormonal değişiklikler vb.) fizyolojik olarak salgılanan bu sıvıda asiditesinde değişiklik florasında bozulma sebebiyle enfeksiyonlar gelişebilir.

Kötü kokulu akıntı, kaşıntı, adet dışı vajinal kanama, vulvada şişlik, kızarıklık, ilişkide acıma, idrar yaparken yanma gibi semptomlara neden olan vajinitler kadınları oldukça rahatsız eden durumlardır.

En yaygın vajinit tipleri şunlardır:

Vajinanızda bulunan normal bakterilerin değişiminden diğer organizmaların aşırı çoğalmasına neden olan bakteriyel vajinozis.

Genellikle Candida albicans denilen doğal olarak oluşan bir mantarın neden olduğu maya enfeksiyonları.

Parazitin neden olduğu ve sıklıkla cinsel ilişki yoluyla bulaşan Trichomoniasis.

Bunların dışında Chlamydia ve Micoplasma grubu bakteriler, Neisseria gonorrhoea, Escherichia coli, Giardia lamblia, Balantidium coli, Entamoeba histolytica ve Ureaplasma urealiticum vajinit tablosundan sorumlu olabilecek mikroorganizmalardır.

Vajinit oluşumunda rol oynayan faktörlerin başında normal vajinal ortamın (floranın) bozulması ve pH'nın

değişmesi gelmektedir.

Bu etkenlerden bazen ikisi, bazen de hepsi bir arada bulduklarında karma vajinal enfeksiyonlardan söz edilir. Tedavi ise, sahip olduğunuz vajinitin türüne göre değişmektedir.

Vajinitten korunmada Trikomoniyaz ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar, prezervatif kullanımı ile engellenebilir. Mantar nemli ortamda büyüdüğü için genital bölgenin kuru tutulması gerekir.

Islak mayoyla oturulmamalı, pamuklu iç çamaşırı giymeli, giyinmeden evvel genital bölge iyice kurutulmalıdır. Tuvalet temizliğinde bağırsakta bulunan bakteri ve mantarların vajinaya geçmemesi için önden arkaya doğru silinmeli. Alerjik vajinitten sakınmak için kokulu, parfümlü tuvalet kağıdından, kokulu ve renkli sabundan, kokulu veya deodorant hijyenik bağları kullanılmamalı. Köpüklü banyo, kokulu hijyenik kadın spreyleri ve vajinal duşlar da kullanılmamalıdır.

Vajinit tedavisi nedenine göre değişiklik gösterir . Medikal tedavide hap ve kremlerden yararlanır. Borik asit içeren solüsyonların kullanılması semptomları azaltır . Evde hazırlanan sirkeli su ve yoğurt suyunun vajinal bölgeye uygulanması , probiyotik etkisiyle florayı dengeleyerek şikayetlerin azalmasında yardımcı olur. Vajinit etkenine göre cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarda partnerinde tedavi edilmesi gerekir. Havuz ve deniz sonrasında ıslak kıyafetlerin değiştirilmesi havuz öncesi ve sonrası duş alınması riski azaltır...

acvit®

Güzel Olma, En Güzel Ol !..



Filiz Çelik

Filiz Çelik, Ev Bayilik siteminde en fazla kârı biz veriyoruz

Nihayetinde sorunu çözen, kazancını sağlar. Biz de insanların hem güzelliklerine katkı sağlıyoruz, hem maddi kazanç sağlamalarına olanak veriyoruz. Kaliteden taviz vermiyoruz. Ürünlerimiz anlık etki etmekte kalmıyor, düzenli kullanımda kalıcı sonuçlar veriyor. Bu yüzden de fazlasıyla rağbet görüyor. Geniş ürün yelpazesıyla sunduğumuz hizmet bayilerimizde işlerini kolaylaştırıyor. Bizi tercih eden ev hanımları, eş dost ve akrabalarının sorunlarını çözerken; katalog satışlarından elde edilebilecek en yüksek oranda kazancı sağlamış olarak aile bütçelerine katkı imkanı buluyorlar.

Yerli, Milli ve Doğal ürünlerde kaliteden taviz vermeden yoluna devam eden Acvit Kozmetik Mor Ev Bayii Koor. Filiz Çelik, "Bu sitemde her ev hanımı üreten bir iş kadını olacak. Acvit Kozmetiğin ortağı konumunda olacaklar" dedi.

Çelik, "Sorunu çözen parayı kazanır" sloganıyla çıktığım bu yolda, bilincinde olduğum şey sorun çözmek para kazanmanın bir adım önündedir" dedi. Biz Acvit olarak prensibimiz para kazanmak değildir, sorunu çözmektir. İnsanların sorunlarını çözmek bize mutluluk veriyor, işte bizimde en büyük sermayemiz bu.

Çelik, "Kullanmadığımız ürünü satmıyoruz. Sizde kullanmadığınız ürünü satmayın... Doğallık ve kaliteden ödün vermeyen Acvit Kozmetik "Kullan, Tekrar Al, Arkadaşına Öner" politikasını asli prensip yapmıştır.

Acvit Mor Ev Bayii sizleri mahcup etmeyen özelliklere sahiptir. Doğal kişisel bakım ürünü, parfüm çeşitlerimiz ile sizlere tepeden tırnağa bakım yaparak, güzelliğinize güzellik katan, sorunlarınızı çözen üretici kozmetik firmasıdır.

Acvit Ev bayileri satışlarını referans üzerinden sağlar genel olarak, çünkü bir kullanan diğerine mutlak surette tavsiye eder. Ürünlerimiz bayilerimizi mahcup etmek şöyle dursun, bir kullananın ikinciye tekrar talep etmesi üzerine yaptığı işten gurur duymalarını sağlar. Önemli olan doğru yerde doğru alışverişe ev sahipliği yapmaktır. Sorunu bul, çöz, kazan.

Kalite ve doğallığın birinci prensibimiz olmasından dolayı, ürünlerimizi gönül rahatlığı ile kullanabilir, çevrenize de satabilirsiniz.

Kozmetik sektörüne damgasını vuran, Türkiye'nin en büyük doğal kozmetik şirketlerinden birisi olan Acvit'te kendi işinizi kurarak, elde edeceğiniz kazanç fırsatlarıyla ekonomik özgürlüğünüzü kazanabilirsiniz.

Acvit, Türkiye'nin her köşesindeki kadınları hayran bırakan, yüksek kalitede ve güvenilir ürünlerine hem kendiniz hem de çevreniz için kolayca sahip olun, çevrenizdeki müşterilere ürünleri sunarak satışlarınızı artırın ve kazanın! Unutmayın hayatta ne olmak istediğimizi kendimiz seçeriz! Siz de kendinize ve çevrenize güzellik saçmak, kazanç fırsatlarıyla hayallerinize ulaşmak istiyorsanız, sizi Acvit üyesi olmaya davet ediyoruz.

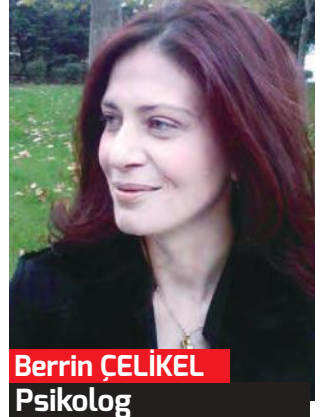
Ayrıca şimdi Acvit üyesi olup, Acvit'in en sevilen, beğenilen ve kaliteli ürünlerini kolayca satabilir. Kalitenin farkını yaşayıp, yaşatabilirsiniz.



Instagram: filiz_celik_acvit

WhatsApp: 0530 321 55 76

EVET DEMEDEN ÖNCE 60 DAKİKA



Berrin ÇELİKEL

Psikolog

berrin@berrinzelikel.com

0531 552 50 04

[@berrin_zelikel](https://www.instagram.com/berrin_zelikel)



Bir çok mutluluğa imza atmış şanslı bir insanım. Danışanlarımın iş anlaşmaları kutlamaları sonrasında, nikah şahitliğini de yapmak benim için paha biçilmezdir. Yaşamınızın en önemli kararı “doğru eş seçimi mi, doğru iş seçimi mi” dersanız, cevaplaması oldukça zor bir sorunun, her iki anlamda da başarılı olması için, öncelikle kendinizi çok iyi tanımanız gerekir derim.

Bugüne kadar gerek çiftlerle gerek kişilerle yaptığım çalışmalarda ilk önceliğim sizleri tanımak oldu. Hayata bakış açınız, değerleriniz, öncelikleriniz “sizi siz yapan” herşey mutluluğa yolculukta ortak kılavuzumuz oldu.

Şimdi mutluluk sırası sizde. İster ilk evliliğinizin düğün planını yapın ister ikinci evliliğiniz için karar aşamasında olun. Mutluluk yolculuğunuz için ana noktaları aşağıdaki sorulara verdiğiniz cevaplarla belirleyelim. Kişiler mi uyumlu olmalı beklentiler mi, 60 dakikada 60 soru...

1-) Sizi diğer insanlardan farklı kılan yönleriniz:

2-) İlişkiler hakkında size verilmiş en iyi tavsiye:

3-) Çocukluktan kalma kötü bir alışkanlığınız:

4-) Küçükken kaç yaşında evleneceğinizi düşünmüştünüz:

5-) Hassasiyet gösterdiğiniz konular:

6-) En çekilmez özelliğiniz:

7-) Eşinizle tanıştığınızda ilk dikkatinizi çeken şey ne idi?

8-) Eşinizi en iyi tanımlayacak üç kelime:

9-) Kendinizi en iyi tanımlayacak üç kelime:

10-) Eşinizin meslek seçimini onaylıyor musunuz?

11-) Eşinizin sahip olduğu ve sizin kıskandığınız yetenekler:

12-) Birisini kafanıza taktığınızda, bir avcı gibi mi hareket edersiniz?

13-) Bu ilişkide kalıyorsunuz “çünkü ayrılırsanız sosyal çevrenizi kaybedeceğinizden korkuyorsunuz” (Doğru/Yanlış)

14-) Bağlanmaktan mutlu olduğunuz kadar korkuyorsunuz da. (Doğru/Yanlış)

15-) Bazen bu ilişkide kaldığınız süre içinde “bir şeyleri kaçırmış gibi” hissediyormusunuz. (Doğru/Yanlış)

16-) Eşinizin size öğrettiği ve asla unutmacağınız bir bilgelik:

17-) Kimin daha iyi iğneleyici bir mizah

duygusu var:

18-) Eşiniz ailenizle tanışırken en çok endişelendiğiniz konu nedir:

19-) Hararetli bir tartışma sırasında hanginiz daha mantıklıdır:

20-) Hissettiğiniz sevgiyi her zaman ifade edebiliyor musunuz?

21-) Bu ilişki ile daha da olgunlaştığınızı hissediyor musunuz?

22-) Hayatınızın ne büyük riski:

23-) Önceden eski sevgiye verdiğiniz bir hediyeyi, eşinize verdiniz mi?

24-) Şu an ki ilişkinizden önce, daha çok ilişki yaşamadığınız için pişman mısınız?

25-) İlişkiniz sırasında daha çok veya daha az aşık olduğunuzu hissettiğiniz dönemler oldu mu?

26-) Eşinizle tanıştığınızda ilişkinizde sorun olabilecek hangi unsurları gördünüz:

27-) Ortak yönleriniz ve zıt kutuplarınız:

28-) Evlilikten beklentileriniz karşılıklı olarak uyuyor mu?

29-) Birbirinize uyumunuz fedakarlık gerektiriyor mu?

30-) Bu fedakarlık sizi siz yapan özelliklerinizden birşeyler alıp götürüyor mu?

31-) İlişkinizde en çok hatırlamak istediğiniz şey nedir:

32-) İlişkinizde çıkarıp atmak istediğiniz şey ne olurdu:

33-) İlişkinize şimdi veya gelecekte katmak istediğiniz şeyler nelerdir:

34-) İlk tanıştığınızda eşinizin hangi sorununu çözebileceğinizi düşünmüştünüz:

35-) Eşinizin çıldırtan iki alışkanlığı:

36-) Duygusal ve fiziksel olarak eşinizin en çekici yanları nelerdir:

37-) Eşinizi düşündüğünüzde aklınıza gelen ilk imaj nedir (nesne hayvan obje vb.):

38-) İlişkinizde özlemine çektiğiniz üç şey:

39-) Boş zamanlarınızda yapmak istedikleriniz:

40-) Bir otelde en çok nelerden şikayet edersiniz:

41-) Buzdolabında bulmaktan hoşlandığınız şey:

42-) İlişkinizde meydana gelen bir duygusal şantaj anı:

43-) İlişkinizdeki en dramatik an:

44-) Eşiniz, yaptığınız planları iptal ettiğinde, nasıl tepki veriyorsunuz:

45-) Arkadaşınızın eşini aldattığını öğrendiniz ve arkadaşınız bunu bilmiyor, eşinize söylersiniz mi?

46-) Eğer ilişkinizde ciddi bir sorun yaşarsanız kime danışırsınız? (Psikolog, evlilik danışmanı, anne veya babanız, arkadaşınız, astrolog, iş arkadaşınız, eşinizin akrabası)

47-) Eşiniz yanınızda gaz çıkardığında ya da geçirdiğinde iğreniyor musunuz?

48-) Eşinizin harika bir anne ya da baba olacağını düşünüyor musunuz?

49-) Evlilikten 6 ay sonra boşanma davası açılması hakkında ne düşünüyorsunuz:

50-) Evlilik sözleşmesi, bağlayıcı maddeler ve maddi konulardaki düşünceniz:

51-) Daha önceki ilişkinizde yaptığınız ve bu ilişkinizde asla yapmaya cesaret edemeyeceğiniz hatanız:

52-) Sevgililerinizden birine verdiğiniz en pahalı hediye:

53-) Evcil hayvanınız eşinizden önemli mi:

54-) Sosyal bir ortama katıldığınızda eşinizde sizi rahatsız eden şey/konu nedir:

55-) Eşiniz kişisel konularda tavsiye almak istediğinde kime danışır:

56-) Sizce sadece iki kişi mi evleniyor yoksa iki soy ağacı mı?

57-) Beraber atlattığınız bir kriz:

58-) Kendinizi ilişkinizde 3 ve 5 yıl sonra nerede nasıl görüyorsunuz:

59-) Zamanında yeterince karşılık vermediğiniz bir aşkınız oldu mu?

60-) Ben evlenmek için doğru insanım (Doğru/Yanlış)

Şimdi noktaları birleştirilim...

Mutluluğun ve aşkın tanımı her insan için farklıdır.

Bazen ilişkinizin başında görmüş olmanız gereken nedenlerden dolayı biten beraberliğinizden yorgun ve kırgın ayrılırsınız. Yeniden toparlanmak başka bir ilişkiye emek vermek düşüncesi bile zor gelir. Evliliğe bakış açınızı örseleyen diğer deneyimlerinizse, mutlu bir beraberliğe olan inancınızı da sarsar.

Adım adım doğru evliliğe yol almak için önce kendiniz tanıyın. Eğitimlerimizde bireyselleştirilmiş birçok uygulama ile “eşinizle iletişim, anlaşmazlıkların neden olduğu sorunlarla baş edebilme yöntemleri, keyifli mutlu uzun ömürlü ilişkinin nasıl mümkün olduğunu” deneyimleyin. Bu yaz kendi mutluluğunuza yatırım yapın. Dileyen herkes mail adresime cevaplarını iletir. Yeniden görüşünceye kadar kendinize iyi bakın.

Sevgilerimle.

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





ÇOCUKLAR YAZ TATİLİNİ NASIL GEÇİRMELİ

Çocuklarımız bütün bir yıl boyunca çok çalıştı, sınav telaşları, okuma-yazma öğrenme çabaları, erken kalkma derdi vb. derken çok yoruldu. İple çektikleri uzun bir tatil süreci onları bekliyor. Bu süreçte dinlenmek, bol bol oynamak, bolca uyumak onların en doğal hakkı. Ancak bütün bir tatili plansız geçirmek çocuğumuz açısından verimli bir tatil olmaz. Çocuğun yaşına göre düzenlenmiş aktiviteleri içeren bir tatil; onların zihinsel, duygusal, sosyal ve akademik yönden gelişimine olumlu bir katkı sağlar.

Yapılacak olan aktiviteleri çocukların ilgi ve yeteneklerine göre belirlemek, onların katılımı konusunda daha özendirici olacaktır.

Çocuklarla birlikte okuyun

Kitap okumak, çocuğun zihinsel kapasitesini artırıyor ve hayal gücünü genişletiyor. Yaz tatilinde çocukları kitap okumaları için teşvik etmek oldukça önemli. Kitap okumak, bilgi dağarcığını ve kelime hazinesini zenginleştirmek açısından önemli bir kaynak. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, çocuğa yaşına uygun kitaplar sunmak ve daha da önemlisi, seçimi çocuğa bırakmak.

Çocuklarınızı ortak aktivitelere yönlendirin

Yaz tatilinde şehirden ayrılmayan çocukların, açık havada vakit geçirmelerine olanak sağlanmalı. Farklı sporlar yapmaları, kendi yaş gruplarından çocuklarla ortak aktivitelerde yer almaları, çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal

gelişimleri açısından faydalı bulunuyor. Çocuğun ilgilendiği spor ve aktivitelerin belirlenmesi, bu tarz okul veya kurslara daha istekli gitmesini sağlıyor. Yaz okulu veya kamp tarzı etkinlikler, çocukların kendi yaş gruplarından başka çocuklarla nasıl anlaşacaklarını, paylaşmayı ve grup çalışmasını öğretmesi açısından çok değerli fırsat olarak görülüyor. Rekabet, zafer ve yenilgiyle başa çıkmayı öğrenmek de, çocukların yine böyle ortamlarda öğrenebileceği değerler olarak sıralanıyor.

İnternet bağımlısı olunmamalı

Aileler çocukları için bir tatil planı yapıp günlük program oluşturmalı. Aksi halde çocuklar tüm günlerini televizyon karşısında ya da internet başında geçirebilirler. Bu da onların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini olumsuz etkiler.

Çocuklar elbette yazın televizyon ve bilgisayarla daha fazla ilgilenmek isteyeceklerdir. Bu şekilde teknoloji kullanımı mutlaka sizin kontrolünüzde olmalıdır. Çünkü televizyon ve bilgisayar radyasyon ile verdikleri zararın yanı sıra çocukların pasif kalmasına neden olarak, üretkenliklerini olumsuz yönde etkileyecektir. Çocuklarınıza bunlar yerine, aktif ve üretken olabilecekleri uğraşlar sunulmalıdır. Yaşlarına uygun şekilde seçilecek oyuncak, materyal ve faaliyetler gelişimlerini ve yaratıcılıklarını destekleyecektir.

Gezilere Katılın

Aileler çocuklarını da alıp hep birlikte



Tuğba Çevik
Klinik Psikolog

Çocuk Gelişimi
psikologtugbacevik

etkinliklere katılıp, müze ziyaretleri gerçekleştirebilirler.

Sorumluluk duygusu geliştirilmeli

Tatil programınıza mutlaka çocuğunuzun rutin olarak üstlenebileceği küçük sorumluluklar ekleyin. Çiçekleri sulama, odasını toplama, çamaşırları katlama, evinizde beslediğiniz evcil hayvanınız varsa bakımıyla ilgilenme gibi çocuğunuzun da keyifle yapabileceği bir görevi düzenli olarak yapmasına özen gösterin.

Özetle yaz tatili, sadece dinlenme ve eğlenme zamanı değildir. İyi değerlendirildiğinde, yeni eğitim öğretim yılı için gerekli hazırlıkların tamamlanması, zihinsel ve fiziksel dinlenmenin sağlanması ve motivasyonun kazanılması açısından da önemlidir. Tatil; öğrencilerin duygu, düşünce ve davranış yönünden gelişimlerine katkı sağlamak açısından bir fırsat olarak görülmelidir.

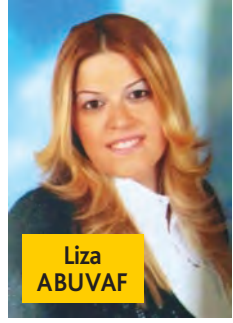
GÖKTÜRK İKİNCİ EL

Merhaba Sevgili Göktürk Dergisi Okuyucuları; Uzun bir süredir Göktürk'te yaşıyorum, evliyim bir oğlum var.

Kendimi daha iyi anlatabilmek için Göktürk Dergisi ile sizlere ulaşmak istedim.

Yıllardır kurumsal iş hayatındayım ama oğluma daha kaliteli zaman ayırmak için iş hayatına bir müddet ara verdim. Daha sonrasında Aktif Girişimci Kadınların düzenlediği sosyete pazarında ikinci el standı açtım.

Kısa bir dönem tekrar iş hayatına döndüm ama ek gelir sağlamak için ikinci el satışlarına devam ettim .



Liza
ABUVAF

İşler ilerledikçe ve daha fazla kişiye ulaşmak istediğimi anlayınca whatsapp grubu kurmaya karar verdim. Ailemin, arkadaşlarımın ve Göktürk Annelerinin kurucularının desteği

ile grup hızla büyüdü. Grubun amacı markalı ürünlerin satışa çıkarılması ve evde kullanılmayan eşyaları değerlendirerek ev ekonomisine destek sağlamak ve sosyalleşmekti. Sonrasında daha fazla sosyal mecralarda rol almak istedim ve bir instagram sayfası açtım. Göktürk ikinci el sayfamda Göktürk Dergisi kurucusu Ümit Öner ve sevgili eşi Çiğdem Öner'in desteği ile aktif oldum.

Whatsapp grubu hızlı bir şekilde güzel bir iletişime büyüdü bu sayede gruptaki ve instagramdaki satışlardan komisyonlardan ek gelir elde etmeye başladım. Ayrıca Vip danışmanlık hizmeti ve Moda Cruz Vip müşteri portföyüm bulunmaktadır. Taşındığınız zaman bir ekspertiz sistemi ile eşyalarınızı tespit edip sizlere bir ekiple hizmet vermekteyim. Bununla ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz. Sosyal Sorumluluk Projelerinde gönüllü yer almaktayım bunun için Göktürk Muhtarlığında ikinci el eşyaların alımı hakkında destek vermeye başladım.

Sonrasında kermeslere katıldık. İlk kermesimizi büyük bir heyecan ile Read Rest Cafe ve Kitabevi'nin sahibi Karen Burla ve dostlarımla desteği ile gerçekleştirdik.

Grubun kadın ağırlıklı olması ve grubun sosyalleşmesini sağlamak adına Belma Özkan desteği ile Liza Garage Sale günleri düzenlemeye başladık ve bu da grubu daha da eğlenceli bir hale getirdi sonrasında farklı yerlerde stand açmaya başladık ve artık Bol Pazar'da anne-çocuk etkinliklerinde Liza Garage Sale olarak yerimi alacağım.

Sizlere ve Göktürk Dergisi'ne bana verdiği desteklerden dolayı için çok teşekkür ederim.



BEBEKLİKTE ÇOCUKLUĞA SAĞLIKLI DİŞLER

Değerli okuyucular, bu ay sizlerin mail olarak attığınız, çocuklarda sağlıklı dişler konusunda ki sorularınıza cevaplayacağım... Sağlıklı gülümsemeler.

Bebeğimin dişleri çıkıyor...

Bebeğiniz 6. ayından itibaren ilk süt dişlerini çıkarmaya başlar. Süt dişleri bebeklerin gelişiminde önemlidir. Yiyeceklerin çiğnenmesinde, konuşmada, estetik olarak güzel görünmede ve kalıcı dişlerin normal pozisyonunda çıkmasında rol oynarlar.

Sağlıklı süt dişleri için neler yapmam gerekiyor?

Sağlıklı bir süt dişi dizisi için düzenli fırçalama, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli diş hekimi kontrolü gerekmektedir.

Fırçalama süt dişleri çıktığı zamandan itibaren yumuşak ve yaşa uygun fırçalarla günde 2 kez yapılmalıdır. Fırçalama amaç tüm beyaz mine yüzeylerinin temizlenmesidir. Fırçalama diş etinden ağız içine doğru dairesel hareketlerle yemeklerden sonra yapılmalıdır. Fırçalama da çocuğun yaşına uygun floridli diş macunu sadece bezelye tanesi büyüklüğünde kullanılmalıdır. Yatmadan önce dişler mutlaka fırçalanmalıdır.

Biberon çürüğü nedir ve nasıl önlenir?

Bebeklerde özellikle gece uykuya dalarken, biberonla uzun süre süt veya meyve suyu içmek dişlerin yaygın şekilde çürümesine neden olur. Bu yaygın çürüklerin temel nedenini, dişlerin uzun süre bu sıvılarla temas halinde olması oluşturmaktadır. Bu nedenle gece boyunca bebeğe sadece su verilmesi doğrudur.

Florid uygulaması nedir?

Florid dişlerin güçlenmesine yardımcı olur. Yaşa uygun olarak, dişlerin güçlenmesi sağlamak için diş hekimi diş yüzeylerine klinikte çeşitli florid uygulamaları yapabilir.

Çocuğumu diş hekimine ne zaman götürmeliyim?

Çocuk kendi başına oturmaya başladıktan sonra ilk diş hekimi kontrolü yaptırılmalıdır. Çocuğunuzun ağızda herhangi bir problem olmasa bile, 6 ayda bir diş hekimine götürülmesi gerekir. 6 ayda bir yapılacak kontrol, oluşabilecek problemlerin erken tespiti bakımından önemlidir. Ayrıca bu çocuğun diş hekimine ve kullanılan aletlere alışması ve diş hekimi korkusunun oluşmamasında da rol oynar.

Kötü alışkanlıklar ne gibi sonuçlar doğurur?

Dilin dişler arasına sokulması, parmak emme ve tırnak yeme gibi kötü alışkanlıklar süt dişi dizisini bozduğu gibi sonra gelen sürekli diş dizisine de etki eder. Bu alışkanlıkların ortadan kaldırılmasında pedodontistler gerekirse pedoglar ile de işbirliği yapılmalıdır.

Dişeti hastalığı çocuklarda görülür mü?

Diş eti hastalıkları çocukluk döneminde daha çok diş sürmesi sırasında, ağızdan solunum yapıldığında, dişlerin kapanış bozukluklarında, kötü alışkanlıklar



Diş Hekimi **Mıgır Gülezyan**
Mono Cerrahi Tıp Merkezi

nedeni ile ve herpes enfeksiyonunda görülebilmektedir. Hastalığı oluşturan etkenler ortadan kaldırmalı diş hekimleri tarafından gerekli tedaviler yapılmalıdır.

Çocuğumuzun ağızda yeni dişler çıkıyor...

6 yaş civarı ilk kalıcı azı dişleri, en arkadaki süt dişlerinin arkasından ağız içine sürer, bu dişler çoğunlukla süt dişleri ile karşılaştırılır. Oysa kalıcı dişlerdir ve değişmezler. Bu dişlerin sağlığının korunması çocuğun çiğneyebilmesi, yüz ve çene kemiklerinin gelişiminde büyük önem taşır.

Yüzey örtücü (Fissür örtücü) nedir?

Fissür örtücü denilen koruyucu maddeler süt veya sürekli azı dişlerinin çiğneyici yüzeylerine diş hekimleri tarafından uygulanır. Fissür örtücü çiğneyici yüzeyleri örterek bu girintili çıkıntılı bölgelerin bakteri ve besinlerle temasını keser ve çürük oluşumunu engeller.

Diş sağlığı açısından doğru beslenme nedir?

Beslenmede özellikle öğün aralarında şeker ve çikolata gibi şekerli yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Ayrıca yine ara öğünlerde şekerli meyve suyu ve sodalı içecekler kısıtlanmalıdır. Şekerli rafine gıdaların yerine, meyve gibi doğal, sulu ve lif oranı yüksek gıdalar önerilmelidir. Özellikle yemek aralarında tatlı bir şeyler yenmek isteniyorsa

"Diş dostu" logosunu taşıyan ürünler tercih edilmelidir. Bu ürünler dişleri çürütmezler.

Ortodonti ne zaman gerekli olur?

Hem süt hem de sürekli dişlenme döneminde, diş dizisinde bir bozukluk olduğunda koruyucu ortodontik tedaviler gerekirse de sabit ortodontik tedaviler ile dişlerin, çene kemiklerinin doğru gelişimi, çocuğun düzgün yüz görünümü ve çiğneme yeterliliği sağlanır.

Diş Dostu Derneği merkezi İsviçre'de bulunan Toothfriendly International'ın Türkiye'deki kardeş kuruluşudur. Amacı, ağız ve diş sağlığını korumak için gereken bilgi ve yenilikleri kamuoyu ile paylaşarak halkın ağız ve diş sağlığı düzeyinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Diş Dostu Derneği üyesi diş hekimleri, bu misyona hizmet ederler ve hastalarına en iyi ve kaliteli hizmeti sunmak, hastalarını koruyucu bakım konusunda bilinçlendirmek adına dernek ile işbirliği içinde hareket ederler. Diş Dostu Üyesi olan firmalar Diş Dostu Logosunu kullanarak, tüketiciye bilimsel testlerden geçen ürünlerinin ağız ve diş sağlığı konusunda güvenli olduğu mesajını verirler.

Mail: migirgulezyan@hotmail.com

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

SAĞLIK

SGK
SOSYAL GÜVENLİK KURUMU

**ANLAŞMAMIZ
VARDIR**

**GÖKTÜRK'DE
BURUN
ESTETİĞİ**

Op. Dr. Umut Say

KBB Baş ve Boyun Cerrahisi Uzmanı

**7 / 24
ACİL SERVİS**

Rinoplasti olarak adlandırılan bu cerrahi işlemde amaç burun şekil bozukluğunu düzeltmekle beraber burun içinde nefes almaya engel oluşturan rahatsızlıkları düzeltmektir. Burun estetiği ameliyatları dünyada en çok yapılan estetik amaçlı ameliyatlardır.

Güzel burun yoktur güzel görünen burun vardır. Burun estetiğinde ideal olan yüzünüze en uygun burnu yapmaktır. Bu cerrahi işlem şüphesiz mevcut kumaşla yapılacaktır. Cildin kalınlığı, yüzün şekli, burun kıvrımının inceliği, burnun şekli ameliyatı etkileyen etkenlerdir. Yüzünüze en uygun burnu yapmak en başarılı sonuç olarak kabul edilir. Ameliyat sonrası beklentilerinizin olabilirliği doktorunuza kendinizi iyi ifade etmeniz ve işbirliğinizle gerçekleşecektir. Ameliyat sonrası hayal kırıklığından kurtulmanın yolu bu dönemi iyi değerlendirmekle olur.

Burun estetiği ameliyatları açık teknik ve kapalı teknik olmak üzere iki şekilde olur. Açık rinoplasti, burun delikleri arasında kalan kısımda yapılan kesi ile burun derisinin

kaldırılması ile gerçekleştirilir. Kapalı rinoplasti teknik olarak daha zordur fakat deneyimli cerrahlar tarafından uygun hastalarda uygulandığında önemli avantajları vardır. Kapalı rinoplasti de tüm kesiler burun içinden yapılır, dışta bir iz kalmaz. Ameliyat süresi daha kısadır. Burun daha az travmatize olmakta, ödem daha çabuk geçmekte, burun ucunda şişlikler ya da şekil bozukluğu olasılığı daha az olmaktadır. Hastaların iyileşme süresi daha kısa ve ameliyat sonrası şişlik, morluk ve ağrı daha az olmaktadır. Kapalı teknik her hasta için uygun olmayabilir. Burun uç

kısımında ciddi deformite, aşırı eğri ve deforme burunlar ile semer burunlar açık teknikle daha kolay düzeltilmektedir. Sonuç olarak her hastaya tek metodun değil uygun olan cerrahi metodun kullanılmalıdır.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ile her iki teknikte de Piezo dediğimiz üç boyutlu ses titreşimleri ile kemiğe şekil veren cihazlar kullanılmaktadır. Piezo ile kemikler kontrollü ve düzgün kesilip şekillendirilebiliyor. Bu da ameliyatın başarısını ve sonrasında göz çevresi şişlik ve morluğu azaltıp iyileşme süresini hızlandırmaktadır.

AMELİYAT VE SONRASI

Ameliyat süresi ortalama kapalı ameliyatlarda 1-2 saat, açık ameliyatlarda 2-3 saat sürmektedir. Ameliyat sonrası morluk ve şişlik eskiden uygulanan cerrahi tekniklere göre çok daha az orana görülmektedir. Özellikle bu çoğunlukla uyguladığımız kapalı teknik ve piezo ile rinoplasti ile daha kolay olmaktadır. Ameliyattan burun içinde silikon, şeffaf, kısmi nefes almaya müsaade eden bir tampon ve minik bir alçı ile uyanacaksınız. Ameliyat sonrası genellikle korkulduğu gibi ağrılı geçmemektedir. Basit ağrı kesicilerle oldukça rahat geçecektir. Ameliyat sonrası başınız yüksek durumda istirahat etmek gerekir. Ameliyat sonrası buz uygulaması son derece önemlidir. Genellikle bir gece hastanede geçirilir. 7 Gün sonra alçı alınmakta 3-5 gün minik bir bandaj yapılacaktır. Ardından doktorunuzun tarif edeceği burun masajları ile burun nihai şeklini daha kısa sürede alacaktır.

İstanbul son yıllarda saç ekimi ve burun estetiği başta olmak üzere giderek artan bir ivme ile Avrupa sağlık turizminin lideri olmuştur. Dünyanın dört bir yanında hastalar ülkemize sağlık için gelmektedir. Geçen hafta İstanbul' da gerçekleşen rinoplasti toplantısına 300 civarında yabancı doktor katılımcı iştirak etmiştir. Göktürk'ün havaalanına yakınlığı ve giderek büyümesi ile sağlık turizmine daha fazla katkı yapacağını düşünüyorum. Bu yüzden 11 yıldır yaşadığım Göktürk'e hizmet verdiğim için mutluyum.

Mono Tıp Merkezi

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

[f](#) monotipmerkezi

[@](#) monotipgokturk





**ANLAŞMAMIZ
VARDIR**

Uzm.Dr. Ekin
Meşe Say

**7 / 24
ACIL SERVİS**

AMELİYATSIZ SATEN YÜZ GERME



Cildimize sıklıkla veren kolajen ve elastin liflerinin 20'li yaşlardan itibaren üretimini azalması ile cildimizde kırışıklık, sarkma ve gevşemeler ortaya çıkar. Özellikle yüz ovalinin bozulması ile ifademiz değişir ve yaşlı görünmemize sebep olur.

Son yıllarda ameliyatsız gençleşmeye olan ilgi çok artmıştır. Bunun sebebi, artık insanların gençleşirken sosyal hayatlarından kopmak istememeleri, ağrısız ve ameliyatsız olan yöntemleri tercih etmeleridir.

Bu amaçla teknolojinin gelişmesiyle ultrason dalgaları ve radyo frekans enerjisinin bir arada kullanıldığı; ilk ve tek yöntem 'Saten Yüz Germe' dir. Ultrasonun ses dalgalarının mekanik etkisi ile kolajen ve elastin liflerde sıkılaşıma oluşurken, odaklı radyo frekans sayesinde cilt altı sıcaklık kontrollü bir şekilde 42-45C getirilerek, yeni kolajen ve elastin sentezi uyarılır. Böylelikle var olan kırışıklık ve sarkmalar azalmakta, daha sıkı ve parlak bir cilt elde edilmiş olur. Kişiler işlem sonrası rahatlıkla günlük yaşamlarına ve işlerine dönebilirler.

Yan etkisi yüksek olan tek seanslık agresif uygulamalar yerine daha homojen enerji dağılımı sağlayarak hasta memnuniyetini ve konforunu arttırmaktadır. Göz kapağına dahi uygulanabiliyor olması fark yaratacak bir özelliktir.

■ Diğer cihazlardan farkı nedir?

- BTL-Elite Exilis cihazı ile cilde uygulanan enerji derinin her tabakasına aynı anda iletiltiğinden kişinin kolajen üretimi maksimum şekilde uyarılır. İki farklı sistemi aynı anda beraber çalışması sayesinde, daha etkili ve hızlı sonuç alınmasını sağlamaktadır. İki teknolojiyi aynı anda kullanan sistem için başarı oranının her iki sistemden daha yüksek olacağı kaçınılmazdır.

Özel yüz için tasarlanmış başlığı ile yüz, göz çevresi, gıdı, boyun, dekolte ve el bölgesine uygulanmaktadır. Ağrı veya acı hissetmeden, ameliyatsız 'V' şeklinde bir yüz ovali ve belirgin çene hattı hedeflenir.

■ Neden 'Saten Yüz Germe' denilmektedir?

- Uygulama sonrası ciltte artan kalite ve pürüzsüz görüntü satene benzetildiği için 'Saten Yüz Germe' denilmektedir.

■ Güvenilir bir yöntem midir?

- 2015'de göz kapağı sarkmalarında, torbalanmasında ve morlukların tedavisinde Amerikan Sağlık Örgütü (FDA) tarafından klinik olarak onaylanmıştır. 2014, 2015, 2016 ve 2017'de Avrupa ve Amerika'da en iyi 'Antiaging ve Kırışıklık Giderme' yöntemi olarak seçilmiş. Bilinen bir yan etkisi yoktur.

■ Kullanım alanları nelerdir?

- Göz çevresi morluk azaltılmasında
- Gözaltı torbalanmasında
- Göz kapağı sarkmalarında
- Dudak üstü çizgilenmelerinde
- Elmacık ve çene hattının belirginleştirmesinde
- Burun kenarı oluşunda azalma
- Gıdı, boyun ve dekolte bölgesin sarkma ve kırışıklıklarında

■ Uygulama nasıl yapılmaktadır?

- Uygulama bölgesine ultrason jeli sürülerek, kişinin ve uygulama yapılacak bölgenin özelliğine göre ayarlar yapılır.

■ Uygulama ağrılı mıdır?

- İşlem sırasında ağrının olmaması, sadece sıcaklık hissi hissedilmesi kişi açısından konforu arttırmaktadır. Ciltteki ısıyı sabit bir aralıkta tutabilmek için; başlık üzerindeki termometre ile sürekli ölçüm yapılmaktadır. Böylelikle cilt yapısı korunmuş olur.

■ Uygulama süresi ne kadardır?

- Tüm yüz bölgesi için yaklaşık 45 dk iken, bölgesel uygulamalar yapılabilmektedir.

■ Kişi etkisini ne zaman hisseder ve gözlemler?

- Uygulama sonunda hastalarımız ciltlerindeki değişikliği fark etmeye başlarlar. Bu hissettiği etki her geçen gün artarak devam eder. Kalıcı etkileri 3. seans sonunda görülür. 4 seans bittikten sonra, 6 ay boyunca kolajen üretimi devam eder. Kişi etkisini 1-1.5 yıl kadar hissetmektedir.

■ Saten yüz germe kimlere yapılır?

- Yüz, boyun, gıdı ve dekolte kırışıklık ve sarkması olan ve ameliyat istemeyen, iğne korkusu olan, 30-35 yaş arası kadın ve erkek herkese yapılabilir. Sadece gebelik, emzirme, kalp pili ve kanser öyküsü olanlarda işlem yapılamaz.

■ Kaç seans uygulanmalıdır?

- 1 hafta ara ile 4 seans önerilir. İhtiyaca göre 1-2 yıl ara ile 4 seans uygulanabilir.

Keyifle yaşadığım Göktürk'de çalıştığım için ayrıca mutluyum.

Mono Tıp Merkezi

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



buzdađı[®]

doğal mineralli su

Bir Yudum **Su**
Bir Ömür **Sağlık**

444 54 34

www.buzdagisu.com.tr

  / BuzdađıSu

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

İMPLANT



1.



2.



3.



4.



S. DİLARA PEKER

Diş hekimi

Dental implant; travma, çürük, endodontik ve periodontal sebeplerle kaybedilen eksik dişler yerine diş kökü görevi görmesi için titanyumdan üretilmiş vida şeklindeki materyallere denir. Dental implantlar uzun yıllardır diş hekimliğinde kullanılmaktadır; bununla beraber günümüze kadar yapılmış araştırmalar ve uygulamalarla güvenilirliğinin artmasıyla, çok sayıda firmanın üretim çeşitliliğiyle ve buna bağlı fiyatlandırmada her hastaya uyacak seçeneklerin bulunmasıyla, hekimlerin sıkça başvurduğu bir tedavi yöntemi olmuştur.

11 Soruda dental implantlar hakkında merak edilenler:

İmplant ağrılı bir işlem midir?

Lokal anestezi yapıldıktan sonra herhangi bir ağrı hissedilmez. Çoğu hasta implant uygulamasının diş çekiminden daha konforlu ve acısız olduğunu söyler. İşlemin tamamında implant yapılacak bölge uyuşuk olur, uyuşukluk geçtikten sonra ağrı olmaması için bazı medikal ilaçlar verilerek ağrı engellenir.

İmplant cerrahisi sonrası yüzde şişlik olur mu?

Çok zorlayıcı sert (kompakt) kemik yok ise herhangi bir şişlik genelde görülmez. Yine şişliği önlemek için operasyon sonrası soğuk kompres uygulaması önerilir ve bazı medikal ilaç takviyeleri verilebilir.

İmplant herkese uygulanabilir mi?

Kontrol altında olmayan bir sistemik hastalık (kontROLSÜZ diyabet, kontROLSÜZ tansiyon, tedavi edilmeyen kalp damar hastalıkları, kanser vb) varlığı durumu hariç herkese implant tedavisi uygulanabilir.

Ayrıca uygulamayı engellemeyen ancak zorlaştıran bir durum vardır; kemik yetersizliği. Bu durumlarda implant uygulaması 1'den fazla aşamalı yapılabilir. Kemik yetersizliğini gidermek için sinüs cerrahileri, kemik greftleri vs uygulanması gerekirse implant

cerrahisi öncesi fazladan bir operasyon daha yapılması gerekebilir. Bu planlamaya hasta ve hekim birlikte karar verir.

İmplant uygulaması ne kadar sürer?

Ortalama her bir implantın cerrahi süresi 15 dakika kadardır.

İmplant yapıldıktan kaç ay sonra üzerindeki protez diş yapılır?

İmplant üstü daimi protez yapımı için implantın çene kemiğine kaynaşması (osteointegrasyon dönemi) beklenir; çoğu zaman 8-12 hafta kadardır. Bu dönem tamamlanınca daimi protez yapılır, ancak bu süre için gerekli görülen durumlarda geçici protetik işlemlerle geçici diş yapılabilir.

İmplant cerrahisi sonrası bekleme süreci bitiminde protez ne kadar sürede yapılır?

İmplant üstü protetik dişler yapılırken 2. küçük bir cerrahi ile ilk önce implantların üzeri açılarak iyileşme başlıkları takılır bu sürede bir kez daha dikişler atılır, sonrasında 7 gün beklenir dikişler alınır ve protetik dişler için hazırlık ölçüleri alınır, bir kaç prova yapıldıktan sonra daimi protez tamamlanır.

İmplant uzun ömürlü müdür?

Bir implantın ömrü cerrahi başarıya üzerindeki protetik dişin başarısına ve hastanın ağız bakımına özen göstermesi parametrelerine bağlıdır. Prosedürlere uygun yapılmış sorunsuz bir implant, ağız hijyenine dikkat edildiğinde, düzenli kontroller yapıldığında, geçirilen bir dişeti hastalığı ve buna bağlı periimplantitis problemi olmadığında evet çok uzun ömürlüdür.

İmplantların bakımı nasıl yapılır?

Doğal dişlerin günlük bakımından çok farklı değildir, günde 2 kez fırçalama yapılmalı diş ipi ve ara yüz fırçaları ile implant dişeti birleşimleri ve diş araları iyice temizlenmeli. Bunun dışında ağız duşu ile de temizlenirse çok daha sağlıklı olur.

Tek diş eksikliklerinde neden implant tercih edilmelidir?

Tek diş kayıplarında implant harici diğer seçenek boşluğun yanındaki dişleri de küçülterek onlardan da destek alarak yaptığımız köprülerdir. Diğer dişler sağlam ise onlara zarar vermemek için dental implantlara yönelmek böyle durumlar için çok akılcı bir çözümdür.

Tüm dişlerin eksikliğinde neden implant tercih edilmelidir?

Tüm dişlerin kaybı sonucu eskiden tek bir seçenek vardı; total protez, yani takıp çıkarılabilen damak protezler. Son derece kullanımı zor olan bu protezler yerine implant destekli sabit protezler yapılarak hasta konforu son derece iyileştirilebilmektedir.

Her 1 diş eksikliğine 1 implant mı gerekir?

Çoklu eksikliklerde 1 dişe 1 implant değil de köprüler yapılacak şekilde gerekli sayıda implant uygulamaları yapılır. Örneğin 3 diş yan yana yok ise 2 implant uygulanıp üzerine 3 üyeli protetik diş yapılabilir.

Son olarak her hastama söylediğim gibi belirtmek isterim; dental implantlar 'eksik' dişlerin yerine yapılan kaybolan fonksiyonu ve estetiği yerine getirmeye yardımcı olan uygulamalardır. Asıl önemli olan diş kaybının önüne geçmektir; kişisel ağız bakımını yapmak, düzenli diş kontrollerini yaptırmak, dişlerde problemler var ise tedavilerini yaptırmaktır.

Sağlıklı ve mutlu gülüşleriniz olsun..

İLETİŞİM BİLGİLERİ

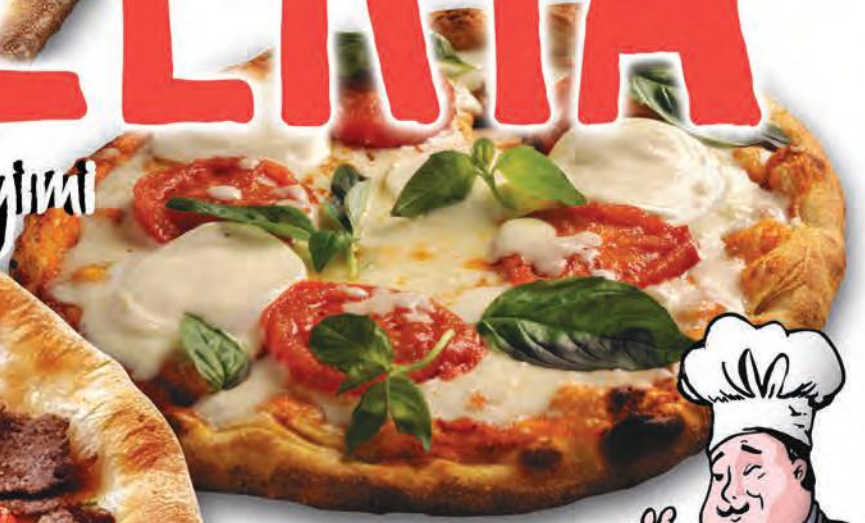
02123223309

05428228107

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

GRANDE PIZZERIA

gerçek pizza deneyimi



iskender pizza



KENDİ PIZZANI KENDİN YAP



grandpizzeria

PAKET



322 12 20

Belediye Caddesi Silverhouse No:25H Göktürk

DIYETTE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Diyetin kelime anlamı yediğimiz şeyler olsa da günümüzde daha çok ağırlık kaybı için kullanıyoruz. Diyeteyim , diyet gireceğim, diyetim bozular tarzındaki cümleleri her insan hayatında en az bir kez kullanmıştır. Artık bilgiye daha hızlı ve kolay ulaştığımızdan internete "diyet" yazdığımızda bir sürü bilgi ile karşılaşırız. Bunların içinde kafa karışıklığı yaratacak, bilimsel olmayan , yanlış bilgilerde maalesef doğru ve bilimsel bilgilerin yanında yer alıyor. Sadece internet değil ; eş , dost, akrabalarımızın da kendilerinde uyguladığı bir yerden duyduğu yöntemler doğru olmayabilir. Diyetin kişiye özel olduğunu unutmadan, önceliğimiz her zaman bu süreci bir beslenme uzmanı ile takip etmek, merak ettiğimiz kafamıza takılan şeyleri, internetten bakmış olsak bile kendisine sormak olmalıdır.

Bilgi kirliliğini biraz azaltmak adına Diyet- te doğru bildiğimiz yanlışları inceleyelim .

1) Diyette tamamen ekmeği kesmek !

Ekmeğin karbonhidrat içeriği yüksek bir besindir. Ancak günlük almamız gereken enerjinin ortalama %55-60 'ını karbonhidratlardan karşılamamız gerekir. Ekmeği kesmek yerine türünü değiştirip, kullanım miktarını azaltmak gerekir. Tam buğday ekmeği ve çavdar ekmeği uzun süre tokluk sağlar. İçeriğindeki kepek sayesinde kan şekerini düzenler, sindirim sorunlarınızı azaltır. Gün içinde daha enerjik olmanızı sağlar. Her öğüne en az 1 dilim ekmeğin eklerseniz gün içinde tükettiğiniz tatlı , abur cubur, gazlı içecek miktarınız azalır. Diyette ekmeği kesmek değil düzenli ve ölçülü yemek diyetinize daha çok katkı sağlar.

2) Tek gıda ile beslenirsen daha hızlı zayıflarım !!

Şok diyetler dediğimiz tür de beslenme "kabak diyeti" , 'karpuz Diyeti' , 'Sebze Suları' , 'Hurma Diyeti' vs uzayıp giden bu liste sürdürülebilir ve gerçekçi değil. Her gün hurma yiyebilirsiniz ancak hayat boyu sadece hurma yiyemezsiniz. Diyetten yediğiniz ve yaptığınız her şeyin sürdürülebilir olması gerekir. Böyle diyetleri genellikle kısa süreli uygulayan kişilerde kas kayıpları daha fazla görülmekte, normal beslenmeye geçtiklerinde ise hızlı yağ artışı görülmektedir.

3) Protein içeriği yüksek besinlerle beslenirsen kilo verirsin !!

Protein içeriği yüksek besinler vücudumuzda sindirimi uzun sürdüğü ve daha fazla tok tuttuğu için zayıflamada etkin rol oynar. Ancak sadece protein diyetleri ilerleyen zamanda Kalp Hastalığı , Gut hastalığı , kolesterol yüksekliği gibi sağlık sorunlarına neden olur. Dengeli beslenme yıllar içindeki önemini hiç kaybetmemiştir. Bu tarz diyetlerden ise popülerliği sona erdiğinde vazgeçildiği görülmüştür.



4) Akşam 18.00'den sonra bir şey yenilmemelidir !

Her insan farklı olduğu gibi , Her bireyin yaşam tarzı farklıdır ve sabah uyanma akşam yatma, iş saatleri değişkendir. Saat 20.00'de evine gelebilen bir birey bu kurala uyacak olursa, öğle yemeğinden sonra yediği küçük bir ara öğüne tüm akşamını geçirmek zorunda kalır. Bir süre sonra sürekli atıştırmalıklarla karnını doymayı tercih edecek ve hem sağlıklı hem de kilo yapıcı yiyecekler tercih eder. Yemeği kısıtlamanın genel saati yatmadan 2 saat önce bir ara öğün olabilir. Sağlık durumu vs göz önünde bulundurularak, diyetler bireye özgü ve onun günlük yaşantısına uyum sağlamalıdır.

5) Elma sirkesi içmek zayıflattır !

Yağları yakan bir besin olmadığı gibi direkt kullandığımızda sizi zayıflatan bir besin de yoktur. Sirke asidiktir. Midenizi tahriş edip gastrit, ülser gibi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Öğünlerinizde salatalarınıza ekleyebilirsiniz. Tek başına veya sabahları aç karına su ile birlikte içmek sağlığınız için uygun değildir.

6) Sigarayı bırakırsam kilo alırım!

Sigara içerisinde bulunan nikotin bireylerde çok az bir oranda metabolizmalarını artırmaktadır. Sigara içen birçok bireyin zayıf kalmalarının nedeni bu metabolizmadaki artış değil, yemek isteğinde azalmadan kaynaklıdır. Sigara bırakıldığı zaman ağırlıktaki artışın nedeni ise sigara içmek yerine yapılan küçük küçük, yüksek kalorili atıştırmalıklardır. Tat alma duyusu geri geldiğinde mutlaka diyetisyen desteği almak gerekir.

7) Zayıflama ilaçları kilo veririr !

Obezite bir hastalıktır. Fakat her şişman kişi için zayıflama ilaçları kullanmak doğru bir davranış değildir. Zayıflama ilaçlarını, şişmanlığa bağlı ciddi hastalıkları olan kişilerin doktor kontrolünde almaları gerekir. Bir de bu kişiler ilacı bıraktıkları anda kilo almıyormuş gibi başlamaktadır.



8) Bitki çayları zayıflattır !

Karışık çaylar veya bitki çaylarının vücuttan ödem atıcı etkisi varlık ancak kalıcı zayıflama sağlamaz. İçeriğini bilmediğiniz çayları içmek size zarar verebilir. Bitki çaylarını sadece uzman tavsiyesi olduğunda kullanın. Zayıflamak isterken sağlığınıza dikkat ediniz.

9) Aç kalırsam hemen zayıflarım !

Aç kaldığımızda vücudumuz kıtlık psikolojisine girerek besin geldiği anda depolamaya başlar. Günlük almamız gereken enerjinin çok altında kaldığımızda metabolizmamız yavaşlar. Aç kalarak zayıflayan kişilerde kas kayıpları olur, vücutlarından su kaybederler. Açlıkla zayıflayan kişiler yemek yemeye başladıklarında verdikleri kiloları +5 kg şeklinde geri alırlar. Ana öğünleri , ara öğünleri ihmal etmeden yapmanızı öneririm. Aç kalmak bir zayıflama yöntemi değildir.

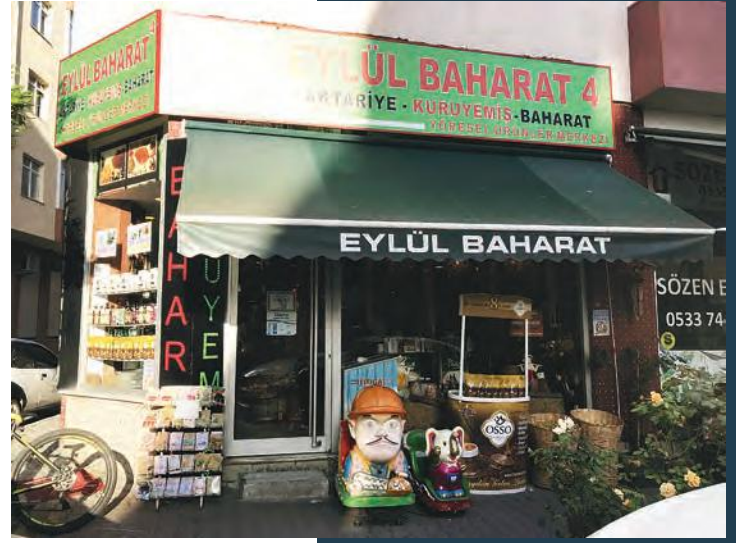
10) Aşırı spor yaparsam yağlarım erir !

Sağlıklı beslenmeyle birlikte kişilerin spor yapması metabolizma hızını artırarak kişilerin ideal kiloya ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Fakat aşırı spor yapmak ve yetersiz enerji alımı metabolizma hızını düşürerek kas kaybına neden olabilir. Yüksek kiloya sahip kişilerde bir anda yoğun tempolu spora başlamak eklem problemlerine sebep olabilir. Sporu sadece zayıflamak için yapmayı yaşam şekline dönüştürürseniz, hem ruhsal hem de bedenen vücudunuza yatırım yapmış olursunuz. Sadece sporla yağlar erimez , mutlaka sağlıklı beslenme ile desteklenmelidir.



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



GAYANE YILDIZBAKAN KİMDİR?



1981, Ermenistan Erivan doğumluyum. Üniversiteyi bitirinceye kadar orada yaşadım. Aslen tıp doktoruyum, ülkemde kadın doğum konusunda uzmanlık eğitimimi tamamladım ama görevime başlamadan Türkiye'ye yerleştik. Üniversitede okurken anneannem ile birlikte yaşıyordum. Kendisi kilisede şifacı olan bir bayandı. Ondan çok şey öğrendim. O yıllarda bitkilerle şifa çalışmalarına başladım. Türkiye'ye yerleştikten sonra birkaç yıl Amerikan Hastanesinde jinekoloji

bölümünde hemşire olarak çalıştım, daha sonra 2006 yılında evlendim. Eşim de Herbalist'ti, doğal ürünler ile ilgilendiği bir mesleği vardı. Beraber çalışmaya başladık. Yıllardır doğal ürünler üzerinde birçok araştırmalar yaptım. Özel teknikler ile güzel formüller buldum, birçok ürün geliştirdim. 5 yıldır Göktürk Çamlık Caddesi'nde Eylul Baharat adındaki işletmemde hem tüm baharat çeşitlerini, kuruyemiş, organik bitkileri, özel karışımları ve kendi yaptığım ürünlerimi satıyorum.

Birçok baharat çeşidini ve şifalı bitkileri bulabileceğiniz tek adres

5 YILDIR GÖKTÜRK'TE!

Şifalı Bitkilerin Önemi

Modern tıbbın hayatımıza girmesiyle birlikte ilaç isimlerini şifalı bitki isimlerinden daha iyi bilir olduk. Oysa eski zamanlarda biri bir hastalığa yakalandığında otlardan anlayanlar soluğu dağların, tepelerin yamaçlarında alır, o hastalığa iyi gelecek otları toplardı. Son dönemde doğal tedavi yöntemlerinin yeniden gündeme gelmesiyle birlikte dikkatimizi çeken otlar, kullandığımız ilaçların da hammaddeleri olan çok etkili bitkilerdir.

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. Bu kürlerin iyi geldiği hastalıkları örnek vermek gerekirse astım, bronşit, KOAH, zatürre, zehirli tiroit ve guatr, kısırlık, hemoroid, romatizmal hastalıklar ve eklem ağrıları, kanser çeşitleri, mantar, egzama gibi cilt hastalıkları, leke gidericiler ve daha birçoktu.

Yıllardır hazırladığımız bu kürlerden faydalanarak hastalıklarımızı iyileştiren yüzlerce insan var. Neden siz de onlardan biri olmayasınız?

Göktürk Mah. Çamlık Cad. No:
18/C Eyüpsultan/İstanbul
hasimazer@gmail.com
eylulbaharat_gokturk
0535 597 59 83
0532 346 85 25



MENNUN KALAN MÜŞTERİLERİMİZ

Remziye Buber

Eylül baharat size ne kadar teşekkür etsem azdır. Eklem ağrılarım o kadar çoktu ki şuan çok iyiymiş iyi ki sizi tanıdım ben sağlama kavuştum çok teşekkürler.

Özlem Armağan

Gaye'cim hazırlamış olduğun bitki karışımı benim yıllardır korkularımdan dolayı yaşamış olduğum tikanıklıklara ve iç huzursuzluğuna şifa oldu. Gerçekten beynime format atan bu mucize karışımın için sana teşekkür ederim. Senin gibi donanımlı ve şifacı birini tanıdığım için çok mutluyum.

Akif Çelik

Gaye hanım merhabalar ben Kemer'den gelmişim Akif Çelik 2 ay önce babama bir ilaç yaptırmıştım. Akciğer kanseri, ikinci evre doktor kontrole gittiğimizde ciğerlerin yavaş yavaş temizlendiği ve kan değerlerini yükseldi ve durumumuzun iyiye gittiğini söyledi. Öncelikle teşekkür ediyorum ürünleri tekrar almak istiyorum. Müsaitseniz ürünlerimizi tekrar hazırlayabilir misiniz ikinci seti almak istiyorum.



FERİDE ÇELEBİ KİMDİR?

Feride Çelebi, müşterilerinin doğal güzelliğini ortaya çıkaran, dönüştüren makyaj ve renk sanatçısıdır.

Makyaj modasında vizyon sahibi olan Feride Çelebi, kozmetiğin gücünü, kadın güzelliğini en yüksek etkiye çıkarmak için kullanıyor. 2012 yılından bu yana, sinema ve TV sektöründe kamera arkası makyaj sanatçısı olarak görev almıştır. Halen freelance olarak aynı sektörde işine devam etmektedir. 2019 yılının başından itibaren Feride Çelebi Make Up Stüdyo ile Göktürk'te faaliyet göstermektedir. Özellikler kadınların doğal güzelliğini ortaya çıkarmaya önem veren Çelebi'nin özgünlüğe olan tutkusunu, profesyonel yolculuğa başlamasına yol açmıştır.

Suskunlar, Çalığışu, Diriliş Ertuğrul, gibi birçok başarılı projede Fahriye Evcen, Aslı Enver, Serra Tokdemir, Hande Subaşı, Burcu Biricik, Burcu Kıratlı, Didem Balçın, Burçin Abdullah, Hande Soral, Pelin Akıl, Aslıhan Güner, Burak Özçivit, Engin Altan Düzyatan, Murat Yıldırım gibi sektörün başarılı oyuncularıyla çalışma ayrıcalığına sahip olmuştur.

Feride Çelebi, Dior, Anastasia, Kryolan, Yves saint laurent, Mac, Nars, Lancome gibi dünyaca ünlü kozmetik markalarıyla siz Göktürklülere hizmet vermektedir.

Ayrıca kalıcı makyaj, Microblading 3D Kıl tekniği kaş uygulaması, Dipliner, Eyeliner, Dudak pigmentasyonu gibi işlemleri de stüdyosunda gerçekleştirmektedir.

Feride Çelebi'nin benimsediği makyaj ve güzellik uygulaması anlayışını özetlersek şöyle denebilir, "Biri size 'makyajın güzel olmuş' demişse o makyajda kusur aranmalıdır; fakat harika görünüyorsun demişse, doğru teknik ve renklerle zaten sahip olduğunuz özgün güzelliğiniz ortaya çıkarılmıştır."

0530 876 28 89

feridecelebi

MAKYAJ SANATÇISI FERİDE ÇELEBİ GÜZELLİK İPUÇLARI VE PÜF NOKTALARINI SİZLER İÇİN PAYLAŞTI

En çok önem verdiğimiz yüzümüz vücudun diğer bölümlerine nazaran daha ince bir yapıya sahiptir. Bu yüzden de sadece deniz ya da havuz kenarında güneşlenirken değil, günün her saatinde güneşten korunmamız büyük bir önem taşıyor. Güneşten gelen UV ışınları cildimize renk veren Melanin pigmentlerine ciddi zarar vererek güneş lekeleri oluşturmaktadır. Dolayısıyla güneş lekelerinden korunmak için cilt tipinize uygun spf 15 veya üzeri olan güneş koruyucu ürünler uygulayın.

Sağlıklı taze ve parlak görünmek yaz

cildinin anahtarıdır.

Cilt temiz olmalıdır nemli olmalıdır fakat çok nemli olmamalıdır. Kesinlikle Cilt tipinize uygun nemlendiricinizi ihmal etmeyin. Kışın soğuktan kuruyup çatlayan dudaklarımızı yaz aylarında da güneş ve deniz suyu gibi yıpratıcı etkenlerden korumak için mutlaka dudak nemlendiricinizi de kullanın.

Yaz aylarında önemli olan çok fazla makyajlı görünmekten kaçınmak

Yaz boyunca mükemmel görünmek için hafif ve canlı renkler herkesin doğal güzelliğini artırır.

Küçük bir makyaj bana göre uzun bir yol gidebilir, ürünleri uygulamak için bir özelliğinize odaklanın makyajın fazla olmaması gerektiği fikrine inanan yüzünde her zaman daha genç ve yumuşak bir etki yaratır.

Eğer biraz bronzlaştıysanız Tüm yüzünüze fondöten uygulamaktansa sadece kusurlu bölgelerin üzerini kapatarak ve aydınlatmak istediğiniz bölgeleri vurgulayarak ten makyajınızı oluşturabilirsiniz.





Cildin gün boyunca lekelenmemesi için toz ürünler kullanmayın. Allık seçiminizi de krem ya da likit allıklardan yana kullanın. Böylelikle yanaklarınızda ki renk hem daha canlı hem de çok daha kalıcı olacaktır.

Gözlerle oynamayı tercih edip etmediğinizi seçin Ve gün sıcaklığının yuvarlanması sırasında lekelenmeyi önlemek için su geçirmez maskara ve Eyeliner kullanın

Dudakların ana odak noktası olmasını istiyorsanız da dudak parlaticısı veya krem rujlar en iyi sonucu verir.

Krem ürünleri yaz aylarında kullanmayı seviyorum.

Bu bir insanı içeriden aydınlatılmış gibi görünmesi sağlar.

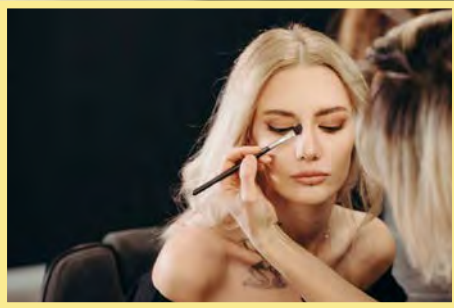
Tenimizdeki parlaklık ışık duygusunu kullanmak için her zaman ışıltılı ürünlere gerek yoktur. Düzgün yapılmış cilt bakımı bu ışığı yansıtacaktır.

Cildinizi nemli tutarken antioksidan aldığınızdan emin olun Ve tabi ki bol su tüketin

Bunların hepsi genel parlaklığa katkıda bulunur ve yalnızca yüzünüzde değil baştan ayağa.

Parıltı ve sihir tesadüfen gerçekleşmez

Feride Çelebi'ye göre ciltte aydınlık ve canlılık elde etmek için ciddi bir strateji gerekiyor.



Röportaj
Hakan Kanburoğlu

AYŞE & ARMIAN

■ Öncelikle böyle bir iyilik hareketine imza attığınız için sizi tebrik ederim.

-Çok çok teşekkür ederim. Ben dünyanın karanlık bir dönemden geçtiğine inanıyorum. Bizi kurtaracak şey de bence iyilik. Hepimiz küçük küçük iyilikler yapacağız ve iyilik, halka halka büyüyecek. Gerçekten iyiliğin bulaştığına inanıyorum. Bizde de tam böyle oldu. Minik bir iyilik hareketiydi bizimki, hala halka büyüdü...

BİZİ KURTARACAK ŞEY

bence iyilik

■ Şu an ne durumdasınız?

-Valla bomba gibi gidiyoruz!
Bugüne kadar 60 kurum ile çalıştık, 35 sivil toplum örgütüne, derneğe, vakfa 1 milyon 600 bin lira kaynak yarattık. Bu rakam da, her gün artmaya devam ediyor. Ben de sosyal medyayı iyilik için kullanmaya devam ediyorum...





■ Bir de şimdi İyilik Atölyesi eklendi...

-Evet. Bodrum Gürece'de iki köy evi aldım. Orasını İyilik Atölyesi olarak tasarladık. Amacımız bir yerel destekleme projesini hayata geçirmek ve Gürece köyüne destek olmak. Yine sivil toplum örgütleriyle çalışıyoruz. Küçük bir de dükkanımız var, kolyeler TOG yararına satıyoruz, geliri Toplum Gönüllülerine Vakfına gidiyor. Aynı anda bahçede insanlar belli günler gelip kolye diziyorlar. Bu kolye dizimi atölyelerinden gelen gelir de sivil toplum örgütlerine gidiyor.

■ Sistem nasıl işliyor?

-Bizden kolye olarak iyilik hareketimize destek olmayan isteyen kurumlar, herhangi bir sivil toplum örgütüne 15 bin lira bağışta bulunuyor. Ben de onlarla birlikte çektiğim fotoğrafları 1.3 milyon insanla paylaşıyorum. Bu yarattığımız 15 bin liralık kaynaklar eklendi, eklendi 1 milyon 600 bin oldu. Arada sevgili Saffet Emre Tonguç'la iyilik kolyesi açık arttırması yaptık. Pembe İzler için Bursa'da 60 bin, Çağdaş Yaşama Destekleme Derneği için Adana'da 225 bin lira kaynak yarattık. Tamamı kadınları sağlığı ve genç kızların eğitimine gitti.

■ Adı Sakajewa İyilik Kolyelerinin...

-Evet.

■ Ne anlama geliyor?

-Sakajewa Alya ile paralomuz. Bizim için "saf sevgi" anlamına geliyor. Bizim için Abrakadabra'mız yani. Sihirli sözcüğümüz, bize uğur getiren kelime. Kapıyı çalınca Alya, hemen sorarım: "Parola ne?" "Sakajewa" der. Kavga ettiğimizde de Sakajewa der barışır, birbirimize sarılırız. Bu kolyeleri yapmaya başladığımda adı "Sakajewa İyilik Kolyeleri olsun" dedi Alya.

■ Kolyelerin oluşum süreci Hindistan'da başladı galiba...

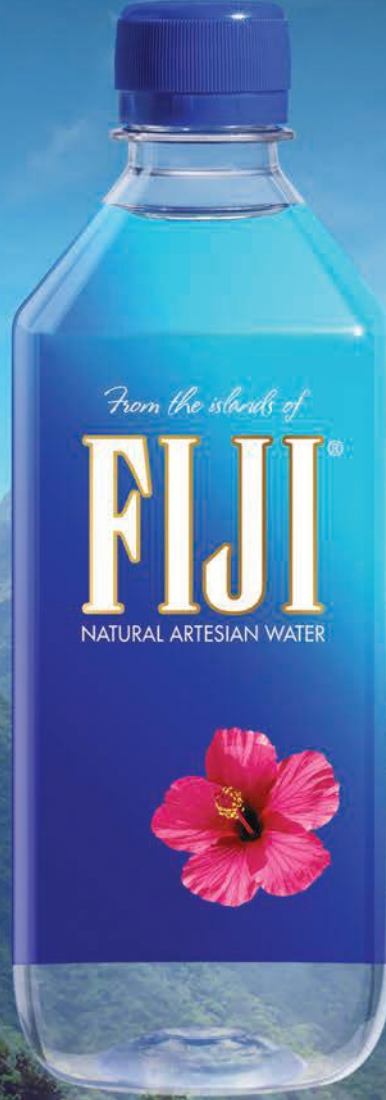
-Evet. Eşim Ömer Castrol'da çalışıyor. Hindistan'a tayini çıktı. Biz de peşinden gittik. Pek çok insan "Yapamazsınız, edemezsiniz!" dedi. Tabii ki kimseye kulak asmadım. Biz birlikte olalım yeter, dünyanın her yerinde yaşarız. 4 yıla yakın bir süre Hindistan'da çok mutlu yaşadık. Ben hep ahşap kolye severdim. Orada daha farklı örnekler görmeye başladım. Zaman izinde boncuklar alıp ben dizdim. Sonra bir arkadaşım Faris Seven, yaptığım kolyeleri sosyal sorumluluk için kullanma fikrini verdi. Ben de iyilik hareketimi instagramda başlattım.

■ Yüreklerle iyilik kolyeleriyle dokunmak nasıl bir duygu?

-Müthiş! Hayatımda yaptığım en anlamlı şeylerden biri. İşe yaradığımı bir başkasına faydalı olabildiğimi hissediyorum.



FİJİ ADALARI'NDA MİRAS ÖNCE
GÖMÜLÜR, SONRA ŞİŞELENİR.

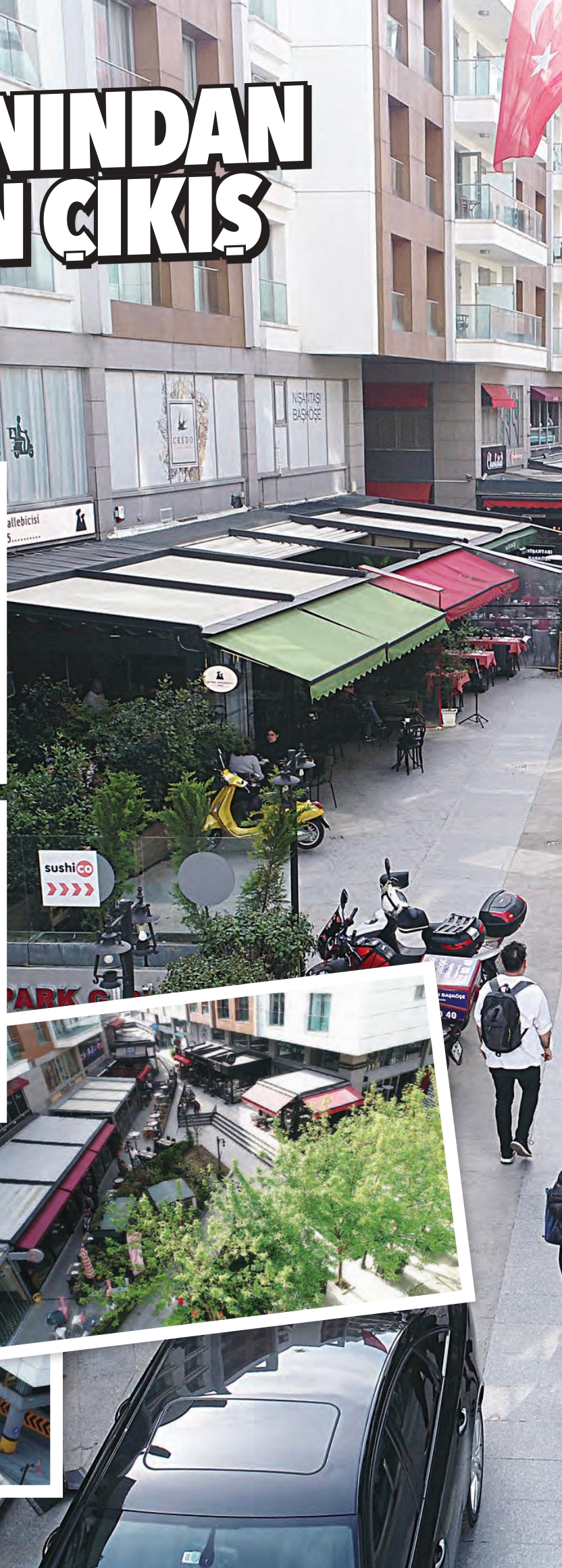
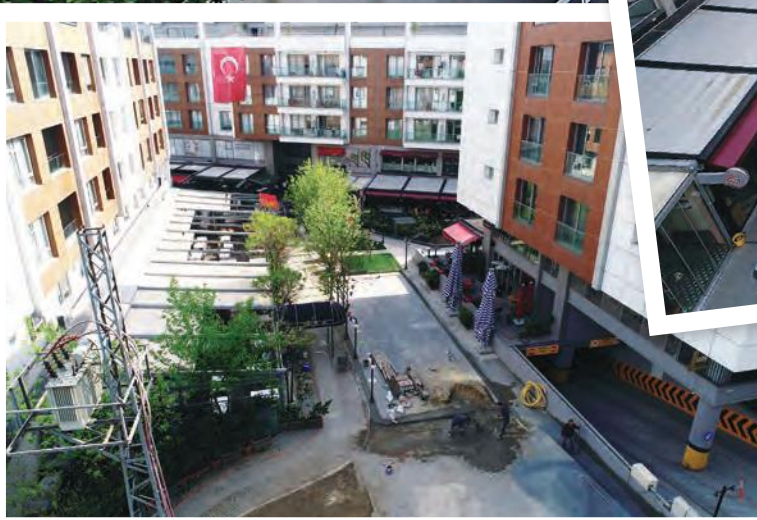
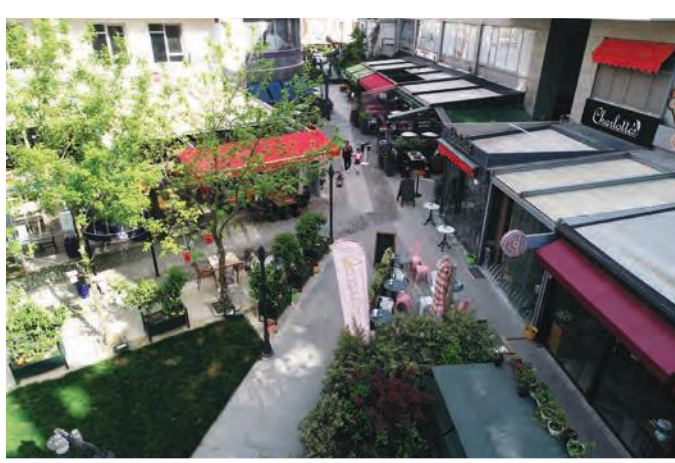


SİZ DE DÜNYANIN EN İYİ SUYUNU
KEŞFEDİN.



www.luxist.com.tr
0212 257 3454

HAVALIMANINDAN ÖNCEKİ SON ÇIKIŞ



ARCADIUM LIFE ÇARŞI



ARCADIUM LIFE BAHAR FESTİVALİ



Arcadium Life Çarşı
Yönetim Kurulu
Başkanı
İbrahim Kavcı

Ümit Öner ile Göktürk Dergisi ve Arcadium Life Çarşı Yönetimi'nin ortak olarak organize ettikleri, Göktürk Annelerinin de desteklediği Göktürk Bahar Festivali 30 Nisan Salı günü Göktürk Arcadium Life Çarşı'da büyük bir coşku ile gerçekleşti.

Baharın gelişini kutlayan Göktürlülere öğlen 12:00'den gecenin ilerleyen saatlerine kadar birbirinden farklı etkinliklerle eğlendiler.

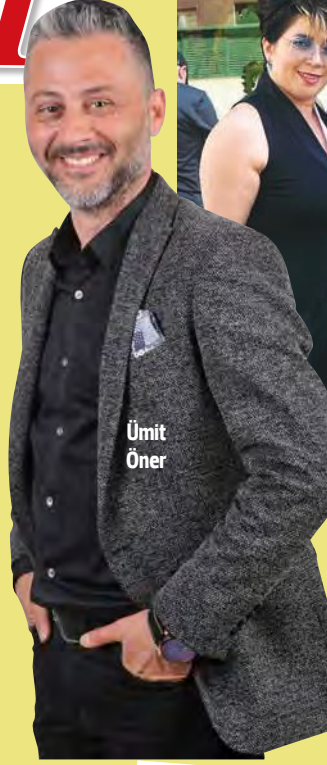
60 adet alışveriş stand'ının yer aldığı festivalde misafirler birbirinden farklı ürünleri inceleyerek alışveriş yaptı. Göktürk Dergisi'nin gerçekleştirdiği birbirinden farklı festivaller arasında 13.sü olan Arcadium Life bahar

festivale yaklaşık 5000 kişi katıldı.

Festivalin sunuculuğunu Nilay Dorsa üstlenirken, Pop müzik sanatçısı Özgün Göktürlülere konser vererek eğlenceli dakikalar yaşattı.

Konuk sanatçı olarak Faruk Emre ve Can Uyan'ın da sahne aldığı festivalde DJ Cengiz Güzel, dansçı kızlar ve XL bando ekibi de tüm gün boyunca Showlarını sergiledi.

Festival sonunda organizasyonun ev sahipleri Göktürk Dergisi ile Ümit Öner Medya'nın imtiyaz sahibi Ümit Öner ve Arcadium Life Çarşı Yönetim Kurulu Başkanı İbrahim Kavcı tüm Göktürlülere seslenerek festivale olan yoğun ilgilerinden dolayı teşekkürlerini iletiler.



Ümit
Öner

















KÜLTÜR TURLARI

YURT İÇİ OTELLER



UÇAK BİLETLERİ



tatil.com



YURT İÇİ TURLARI



KIBRIS TURLARI

YURT DIŞI TURLARI

Dünya
Keşfetmen
için seni bekliyor!



Göktürk Merkez Mah. Cami Sok. No:7 K: 2 D:4 Eyüpsultan - İSTANBUL
Tel: +90 212 639 11 11 • Mobil: +90 545 803 01 88

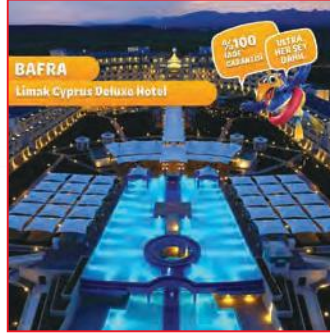
EGE OTELLERİ



AKDENİZ OTELLERİ



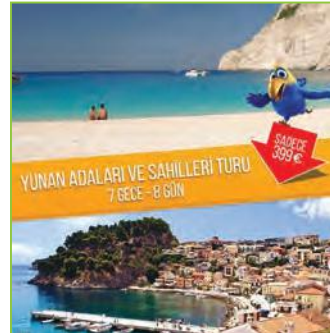
KIBRIS OTELLERİ



YURT İÇİ TURLARI



YURT DIŞI TURLARI



info@cagilturizm.com.tr



www.cagilturizm.com.tr



cagillageiyoruz
tatil.com_gokturk



Tanzanya Afrika'nın doğusunda yer alan kocaman bir ülke. Yaban hayatı ve özellikle de beş büyükleri ("Big Five" yani fil, aslan, leopar, bufalo ve gergedan) görebileceğiniz parkları ile tanınıyor. Burası insanları, kampları, hizmet anlayışı, doğası ama en önemlisi hayvanları ile büyüleyici bir yer. Her anından bu kadar etkilendiğim başka bir seyahat hatırlamıyorum gerçekten.

Afrika kıtasına gidecek olursanız, Güney Afrika'ya gitmediğiniz sürece, ne ile karşılaşacağınızı pek bilemiyorsunuz. Dolayısıyla bilen birine danışmak en mantıklısı. Biz tüm seyahatimizi Especially Africa ile Asilia Kamplarına planladık.

dolmuşlar gibi düşünün. Bir yerde durup iki kişi alıp sonra 15 dakika gidip bir kişi bırakıp yola devam edebiliyorsunuz. İlk başta direkt gideceksiniz deseler de pilot uçmadan önce hangi duraklarda duracağınızı söylüyor, o yüzden duruma göre gidiş saatiniz değişebiliyor. Pır pır uçak 12 kişilik ve genelde alçaktan uçuyor. Bu sayede uçaktan hayvanları görebiliyorsunuz.

Arusha'dan pır pır uçakla Manyara Gölü'ne geldik. Şansımıza iki durakta hemen geldik ve rehberimizle buluştuk. Burası bütün gölü kaplayan flamingolarıyla ve özellikle ağaçlara tırmanan aslanlarıyla ünlü. Aslında aslanlar ağaçlara tırmanmakta zorlansalar da bu bölgenin aslanları tırmanmış ama inemedikleri için düşüyorlarmış. Ne yazık ki biz buradayken ağaçlarda herhangi bir aslana rastlayamadık.

Manyara'dan sonra arabayla Ngorongoro Krateri'nde yer alan kampımıza doğru yola çıktık. Bu yolculuk biraz uzun ve zorlu geçti. Yollar çok engebeli ve toprak olduğundan baya sarsıldık. Rehberimizin karanlığa kalmamak için arabayı hızlı kullanmasının rolü çok büyük tabi ama uykusuzluk ve yorgunlukla birleşince iyice zor geldi bize. Ama kampa giderken uçsuz bucaksız gözüken arazilerin ve Masaai köylerinin yanından geçtik, dolayısıyla yolculuğumuz boyunca müthiş manzaralarla da karşılaştık.

Tanzanya'da 125 kabile varmış ve bu kabilelerin her biri ayrı bir dil konuşuyormuş. Aynı zamanda hepsinin ortak konuştuğu başka bir dil (Swahili) de var. Ancak, söylediklerine göre Swahili konuşurken sadece aksandan bile hangi kabileden olduklarını anlayabiliyorlarmış. Onun dışında farklı kabilelerin görünüşleri de farklı oluyormuş. Kültürlerinden bahsetmiyorum bile. Biz Masaai kampına gittik, yaşadıkları hayat gerçekten de inanılmaz.

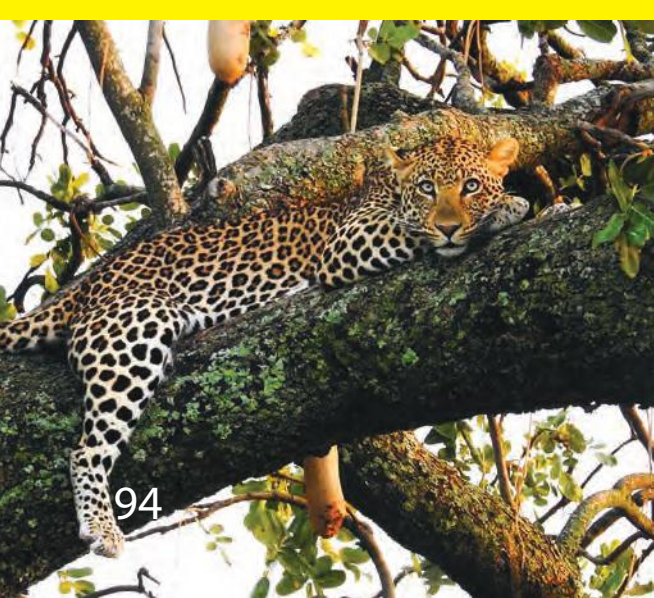
Ngorongoro'da kaldığımız kamp: The Highlands. Burası masal gibi bir yer. Kraterin tepesine tırmandıktan sonra inanılmaz değişik çadırlarda kalıyorsunuz. Odalarda tek ısınma şekli şömine ve özellikle geceleri inanılmaz soğuk oluyor (en azından Mart ayında öyleydi). Kampta karşılaştığımız hizmet, odaların temizliği ve yediğiniz yemekler muazzam. Ancak, safari için kamptan

MELİS BÜYÜKEREK RÜYA GİBİ BİR DENEYİM: TANZANYA

Seyahatimiz Türk Hava Yolları'nın Kilimanjaro uçuşu ile başladı. Normalde yaklaşık olarak 6,5 saatlik bir uçuş olsa da gidişte Zanzibar aktarmalı gittiğimiz için (sizi uçaktan çıkarmıyorlar) yolculuğumuz 8,5 saat kadar sürdü. Buradaki tek problem Zanzibar'a inerken gece 3 gibi sizi uyandırmaları. Sonrasında bir daha pek uyuyamıyorsunuz çünkü.

Tanzanya bahsettiğim gibi çok büyük bir ülke, dolayısıyla bir yerden başkasına gidebilmek için pır pır uçağa binmeniz gerekiyor. Biz de Kilimanjaro'ya indikten sonra ara uçuşumuzu beklemek ve kahvaltımızı yapmak üzere bir saat uzaklıktaki Arusha'ya gittik, yani ilk durağımız Arusha Coffee Lodge oldu. Burada kahvaltı sonrası kahvemizi içerken bir anda babunlar geldi, koşuşturdular, bağırıldılar. Böylece Afrika'ya geldiğimizi hissetmeye başladık.

Ara uçuşlar aslında yaklaşık 15-20 dakika sürüyor ama bunları buradaki





çıktıktan bir-bir buçuk saat kadar sonra parka ulaşabiliyorsunuz (yolda giderken bir sürü hayvan görüyorsunuz tabi). Biz burada iki gece kaldık. Ama krateri indiğimizde (safari yaptığımız park) siyah gergedan bile olmak üzere, her türlü hayvanı gördük! O yüzden oraya giden şanslı insanlardan sayılırız.

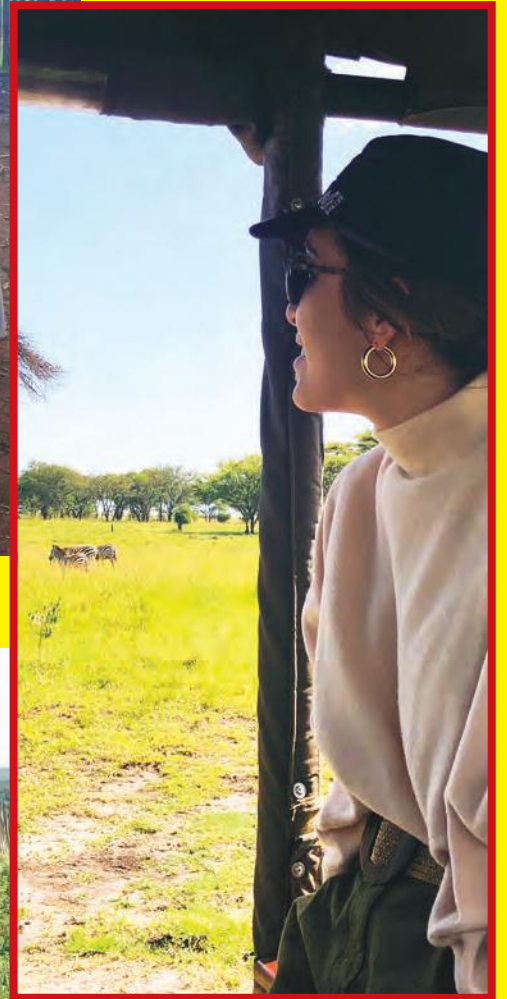
Serengeti'ye gitmek için tekrar Manyara'ya arabayla gittik ve sonrasına pır pır uçağımızı beklemeye koyulduk. Normalde 30 dakika civarı olacak olan uçuşumuz bahsettiğim duraksamalar yüzünden 3 saatten fazla sürdü. Tam moralimiz bozuluyor gibiyken Serengeti'ye indik. Bu seyahatte bir yerden diğerine giderken ne kadar söylediysek, gittiğimiz anda her şeyi unuttuk! Havaalanında bizi Godson (oradaki rehberimiz) karşıladı. Kampımıza giderken de ilk olarak zürafalarla karşılaştık.

Serengeti'de kaldığımız kamp: Sayari Camp. Burası National Geographic fotoğrafçıların Serengeti'ye gittiklerinde kaldıkları kampmış. Tahmin edebileceğiniz her anlamda mükemmel bir kamptı. Sayari Camp, the Highlands'e göre daha rahat.

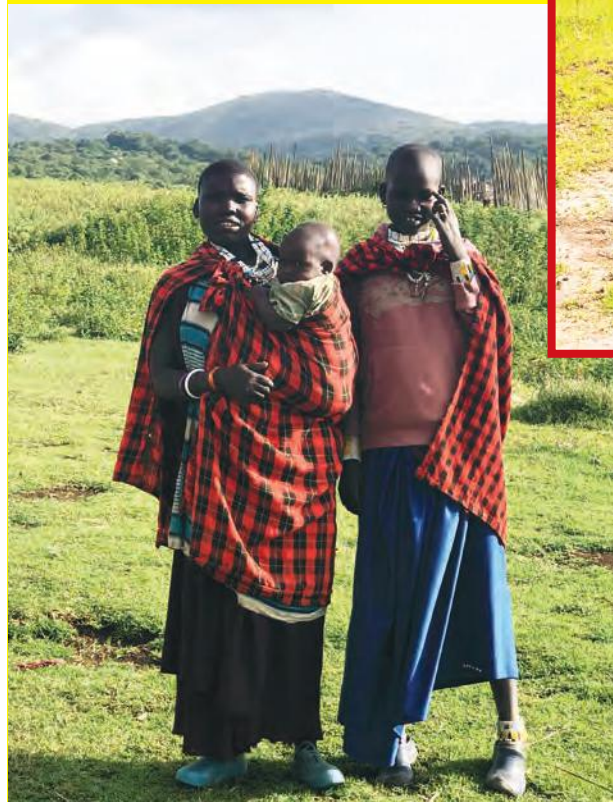
Aynı zamanda safari için kamptan ayrıldığımız dakika içerisinde hayvanlarla karşılaşmanız an meselesi. Buradayken gerçekten de görmediğimiz hayvan kalmadı. Özellikle hayatımda ilk defa gördüğüm ve normalde görülmesinin çok kolay olmadığını söyledikleri leopar ile karşılaştık ve leopar gördüğüm en güzel hayvan oldu.

Sayari'de de 4 gece kaldıktan sonra Arusha'ya geri döndük. Coffee Lodge'da akşam yemeği yedik ve bir gece geçirdik. Highlands ve Sayari'de yediğimiz yemeklerle mukayese kabul etmese de standartların üzerinde bir yemeği olduğunu söyleyebilirim ama kahvaltısı kesinlikle daha iyiydi. Buradan da gecenin bir saatinde kalkıp havaalanına Kilimanjaro'ya gittik.

Kelimelerle anlatmanın çok zor olduğu bir seyahatti. Uçağa giderken bir daha ne zaman gelsek diye konuşmalar başladı bile. Sadece ben değil (benim bayılacağımı herkes biliyordu, bana yeter ki hayvan olsun) herkes çok memnun kaldı. Kısacası unutamayacağımız bir seyahat ve çok etkileyici bir deneyim oldu Tanzania!



www.smileandtravel.net
Instagram: [smileandtravell](https://www.instagram.com/smileandtravell)



GÖKTÜRK YAZA MERHABA DEDİ

Göktürk Dergisi, Göktürk Anneleri ve Göktürk Kemerburgaz İş İnsanları tarafından organize edilen Göktürk yaza merhaba festivali tüm Göktürlülerin yoğun katılımı ile gerçekleşti.

Larus Palas sokağında 20 Haziran Perşembe günü gerçekleşen festivale katılım oldukça yüksekti.

Festivalde çocuk oyun alanları, çeşitli etkinlikler, söyleşiler ve konserlere yer verildi.

Festivalin sunuculuğunu Onur Kiriş üstlenirken Faruk Emre, Özge Büroğlu, Can Uyan, Serap Zincir, Gül Gökçe Korkmaz, Sahte Rakı ve Dj Nurettin Çolak birbirinden güzel şarkılarıyla misafirlere eğlenceli dakikalar yaşattı.

Yetişkin etkinliklerinde ise Aynur Apaydın Modern Enerji teknikleri ile bolluk bereket enerji grup çalışmaları, Fatoş Samosa yetişkinlere masallar, Aynur Tümen Aile Dizimi, Tansu Oskay yaz döneminde çocuklarda uyku oyun rutinleri, Neslihan Yavuzcan spor ve nefes, Dilba Kılıç Fizyoterapi'de güncel yaklaşımlar ve ağrı üzerine birbirinden keyifli ve faydalı söyleşiler gerçekleşti.

Organizasyon yetkilileri başta Ümit Öner olmak üzere ilgiden oldukça memnun olduklarını, bir sonraki festivalin Sonbahar'da olacağı müjdesini vererek Göktürk için festivaller düzenlemeye devam edeceklerini belirttiler.

















TAŞINMAZ SATIŞLARINDAKİ VERGİSEL DURUMLAR

Sevgili Göktürk Dergi ve gazetesi okurları;

Sizlerin ilgisini çekebileceğini düşündüğümüz belirli vergisel konularda bölgemizin tirajı en yüksek dergisinde sizlere bilgilendirmeler yapmayı görev edindik ve sizler için faydalı olacağını düşünerek bu köşeyi hazırlamaya karar verdik,

Bu ayki yazımızda gayrimenkul sektöründe konut satışlarına yönelik bazı vergisel durumlara değinmeyi uygun gördük, üstelik şu kanunun bu maddesi, bu kanunun şu bendi gibi sıkıcı ayrıntılara yer vermeden basit ve anlaşılır olmayı sevdiğimizi belirtmek isteriz. Ayrıntıya ve detaya ihtiyaç duyarsanız biz her zaman yazabilirsiniz.

Türkiye'de sahip olduğunuz bir taşınmazın satışını gerçekleştirdiğiniz anda acaba bu satıştan dolayı bir vergi ödemeli miyim diye düşünmek zorundasınız.

Eğer bunu düşünmeden hareket ederseniz 5 yıl sonra maliyeden tarafınıza gelecek bir tebligat ile beklide zamanında beyan edip ödeyeceğiniz çok küçük bir vergi bu sefer cezasıyla, faiziyle birlikte canınızı sıkacak rakamlarda karşınıza çıkabilir.

Biz bunu istemeyiz, bu nedenle sadece beş dakikanızı alacak bu yazıyı okumadan aman pas geçmeyin.

Konuyu temelde iki başlıkta değerlendireceğiz, bunlardan birincisi satış yapılan taşınmazın şahsınıza ait olması durumu, ikincisi ise satış yapılan taşınmazın şirketinizin aktifine kayıtlı bir taşınmaz olması durumu.

Her iki durumun vergilendirmesi birbirinden farklı olup ikisinin de avantaj ve dezavantajları mevcuttur, gelin şimdi bunlara kısaca bir bakalım.

Şahsınıza ait bir taşınmazı satıyor iseniz temelde taşınmazı alış fiyatınız ile satış fiyatınız arasındaki olumlu fark sizin kârınız oluyor ve bu kâr rakamının büyüklüğüne göre de %15 ile %35 arasında bir vergi ile karşı karşıya kalırsınız.

Bu hesabı yaparken alış fiyatınız endeksleme denen bir yöntemle



bugünkü değerine getirilir, ayrıca taşınmazla ilgili katlandığınız faiz, tadilat vb. bazı giderleri vergi matrahınızdan düşebilme hakkınız vardır.

Bu nedenle sizin için böyle bir durum söz konusu ise hesaplama konusunda mutlaka bir uzmana danışmanızı öneririz.

Vergilendirmenize ilişkin beyannamenizi satışı yaptığınız takvim yılını takip eden yılın mart ayının son gününe kadar vermek zorundasınız. Bu arada şunu da belirtelim, taşınmazı alış tarihiniz ile satış tarihiniz 5 yıldan uzun bir dönemse şanslısınız, kârınız ne kadar yüksek olursa olsun vergi ödemeyeceksiniz.

Gelelim satışını yaptığınız taşınmazın şirketinize kayıtlı bir aktif olmasına. Bu durumda yine alış ve satış değerleriniz arasındaki olumlu farka göre vergilendirileceksiniz ancak bu sefer vergi oranı yukarıda belirttiğimiz gibi %15 ile %35 arasında olmayacak, sabit %22 olacaktır.

Ayrıca bu taşınmazı alışınız ile satışınız arasında geçen süre 2 yıldan fazla ise %50 lik bir de istisnadan yararlanabileceğinizi belirtelim.

Eğer yatırım amaçlı gayrimenkul

alıp satıyor iseniz bunu şahsınıza değil de şirketinize alıp oradan satmak daha mantıklı gelebilir. İnanın bizce de öyle. Ama bunun için iyi bir planlama yapmalısınız. Her iki durumla ilgili vergisel yükümlülükleri, şartları iyice değerlendirerek buna karar vermelisiniz.

Şunu özellikle belirtmek isteriz ki yukarıda verdiğimiz bilgiler konuyu ana hatlarıyla özetlediğimiz bilgilerdir, taşınmazı ne zaman aldığınız, hangi yolla taşınmazı edindiğiniz (satın alma, miras vb.), hangi fiyata aldığınız, taşınmazla ilgili ne tür giderlere katlandığınız, başkaca ne tür gelirleriniz olduğu (kira geliri, menkul sermaye iradı, ücret vb.), taşınmazı ne zaman sattığınız, kaç liraya sattığınız vb. pek çok detay olduğunu unutmayınız. Bu nedenle siz siz olun ihtiyaç halinde bir uzmana danışmadan hiçbir adım atmayın.

Kalın sağlıklı,
Kariyer Denetim,

**SMMM Onur Kaya &
SMMM Muharrem Eyüp**



mezemeze

MEZE MEZE

by Stathis

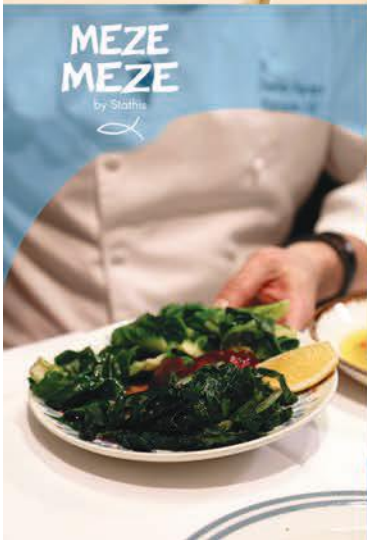


meze, balık, unutulmaz şarkılar

Rez: 0212 522 99 99 - 0531 546 09 79

Arcadium Çarşı Göktürk

Balık olsam
vapur Garpor





TUBA KAYTAŞ

nefesatölyesi-tubakaytas

MUTLULUK BİR SEÇİM

İnsan ancak nefesle yenilenebilir.
Kökten beslenmeyen bir ağaç meyve verebilir mi?

İnsan ancak nefesle yeniden ayağa kalkabilir.

Esnemeyen bir ağaç fırtınaya dayanabilir mi?

İnsan ancak nefesle yeniden doğar.
Kurumuş bir ağaç susuz yeniden doğabilir mi?

İnsan ancak nefesle tamamlanır.
Bir ağacı yapraklarından ayrı tutabilir misin?

Çıplak kalır, üşür, özlem duyar, eksik kalır...

Aslında eksikliğini duyduğumuz her şey Nefes'in tamamlanmayışından kaynaklanır. Tam, doğal ve bir bütün olarak alınan nefes tüm Esmaların özelliğini içinde barındırır. Bu nedenle her nefes seansından çıkan kişi kendisini tam, aydınlanmış ve hafiflemiş hisseder.

Bu ayki yazımın devamını kalbimden akan cümlelerle tamamlamak istiyorum.

106 Ortaya karışık olacak biraz ama böyle geldi içimden...

Beklentiler daima yaralar.
Hayatta hiçbir şey nedensiz değildir.
Her şey senin özündeki mükemmelliğinle kavuşman içindir.

Aldığın alamadığın her şey seni tamlığına dönüştürmek içindir.

Arzu ettiğin her şey doyurulmamış ihtiyaçtan gelir. Ve tamamen algı meselesidir seni eksik kılan. Öyleyse bekleme ve geleni en güzel şekilde kabullen. Çünkü her şey zaten sensin. Bir de senden yansıyanlar.

Bu arada kendini sakın yalnız hissetme. Çünküüüü

Yalnız değilsin.

Hepimiz farkında olmasak da aynı yerde takılıyoruz

Birileri seni üzmüyor aslında buna sen izin veriyorsun.

Kimse seni senden başka üzemez, kuramaz, incitemez.

Birinin söylediği kötü bir söz düşün ya da hoşlanmadığın bir davranış sergilediğini. Beş dakika sonra o kişi unutacak ne dediğini, ne yaptığını ama sen o duruma yüklediğin anlamla, algıyla ona tutunduğun kadar kendini

acıtacaksın. Anlamın verdiği acıyla kendini üzecek, inciteceksin.

Şimdi kim kimi acıtmış ve üzmüş oluyor. Seçim senin. Mutluluk da keza...

Kendini başkalarıyla kıyaslama. Her zaman senden daha iyileri senden daha kötüler olacaktır. Önemli olan kendine biçtiğin değerdir.

Sana zarar veren duygunla barış. Barışmadan özgürleşemezsin. Unutma kabul etmeden, yüzleşmesene özgürleşemez insan.

Kendin ol. Her zaman ve her yerde. Ne yaparsan yap.

Savaşma. Bırak. Direnc gösterdiğin şeye dönüşür insan.

Yalnız değilsin. Kendini yalnız hissetme. Güç ne kadar deneyim yaşadığınla ölçülüdür. Aynı acılardan geçtik. Aramızdaki tek fark acıya tutunup tutunmamanla ilgilidir.

Seni acıda tutan düşüncen ne? Yüklediğin anlam? Ve bu anlam değişemez mi?

Hayat bir seçim. Mutluluk da keza.



richessistanbul

Brasserie

RICHES

Cafe & Dining

GÖKTÜRK

0212 522 99 99

0531 546 09 79



NIŞANLILIĞIN SONA ERMESİ VE HUKUKİ SONUÇLARI



Bu güne kadar hep boşanmanın sonuçlarından bahsettik , peki ya nişanın atılmasına dair sonuçlar nelerdir ? Haklarımızı biliyor muyuz? Haklı bir sebep olmadan terk edildik ; evlenme amacıyla yaptığımız harcamalarımız , katlandığımız maddî fedakârlıklar boşa mı gitti ? Bu soruların cevaplarını kısaca cevaplayalım ;

Türk Medeni Kanunumuzun 118. Maddesi "Nişanlanma, evlenme vaadiyle olur." demektir.

Kanun bize bu bağlamda bazı haklar vermiştir. Ancak bu durum evlenme için bize dava hakkı veriliyor demek değildir. Yani nişanın bozulması nedeni ile o kişiye karşı bizimle evlenmesi için dava açamayız. Bu husus TMK madde 119 da düzenlenmiştir. "Nişanlılık, evlenmeye zorlamak için dava hakkı vermez. Evlenmeden kaçınma hâli için öngörülen cayma tazminatı veya ceza şartı dava edilemez; ancak yapılan ödemeler de geri istenemez." demektir.

Nişanın bozulmasının sonuçları ise madde 120 de açıklanmıştır.

1. Maddi tazminat; Nişanlılardan biri haklı bir sebep olmaksızın nişanı bozduğu veya nişan taraflardan birine yükletilebilen bir sebeple



AVUKAT GİZEM CAN

Instagram: canhukukdanismanlik

Instagram: avgizemcan

LinkedIn: avgizemcan

E- mail : av.gizemcan@gmail.com

Gsm : 05054878391

Yeni Mecidiyeköy Yolu Cad. Yüksel Apt.

No:16 K:5 D:12 Mecidiyeköy/İST.

bozulduğu takdirde; kusuru olan taraf, diğerine dürüstlük kuralları çerçevesinde ve evlenme amacıyla yaptığı harcamalar ve katlandığı maddî fedakârlıklar karşılığında uygun bir tazminat vermekle yükümlüdür. Aynı kural nişan giderleri hakkında da uygulanır. Tazminat istemeye hakkı olan tarafın ana ve babası veya onlar gibi davranan kimseler de, aynı koşullar altında yaptıkları harcamalar

için uygun bir tazminat isteyebilirler.

2. Manevî tazminat Madde 121- Nişanın bozulması yüzünden kişilik hakkı saldırıya uğrayan taraf, kusurlu olan diğer taraftan manevî tazminat olarak uygun miktarda bir para ödenmesini isteyebilir.

Hediyelerin geri verilmesi ise TMK madde 122 de düzenlenmiş olup; "Nişanlılık evlenme dışındaki bir sebeple sona ererse, nişanlıların birbirlerine veya ana ve babanın ya da onlar gibi davrananların, diğer nişanlıya vermiş oldukları alışılmışın dışındaki hediyeler, verenler tarafından geri istenebilir. Hediye aynen veya mislen geri verilemiyorsa, sebepsiz zenginleşme hükümleri uygulanır." denmektedir.

Yani alışılmışın dışındaki hediyeleri diğer taraftan isteyebildiğimiz gibi, anne ve babanın yada onlar gibi davrananlarında alışılmışın dışındaki hediyelerini geri isteyebilmektedirler.

Nişanlılığın sona ermesinden doğan dava hakları, sona ermenin üzerinden bir yıl geçmekle zamanaşımına uğrar. Bu husus unutulmamalı ve haklarımızı kanuna uygun bir şekilde aramak adına bir avukattan hukuki destek almanızı öneririm.

Sevgilerle...



DAHA İYİ MALZEME.
DAHA İYİ PIZZA.

GÖKTÜRK 322 22 58

AYIN

FIRSATLARI



ALGIDA ORTA MENÜ

YENİ

ORTA BOY PİZZA
+ MARAŞ KESME VEYA
MARAŞ CUP DONDURMA

₺41⁹⁹



₺3 FARK İLE ÖZEL, ₺5 FARK İLE DÜNYA,
₺7 FARK İLE KLASİK PİZZALARDAN SEÇEBİLİRSİNİZ.

RED BULL GAMER MENÜ

ORTA BOY PİZZA
+ 2 ADET RED BULL

₺46⁹⁹



2 Kişilik

₺3 FARK İLE ÖZEL, ₺5 FARK İLE DÜNYA,
₺7 FARK İLE KLASİK PİZZALARDAN SEÇEBİLİRSİNİZ.

3 ORTA
BOY
PİZZA

₺74⁹⁹



6 Kişilik

HER PİZZA İÇİN ₺3 FARK İLE ÖZEL, ₺5 FARK İLE DÜNYA,
₺7 FARK İLE KLASİK PİZZALARDAN SEÇEBİLİRSİNİZ.

2 BÜYÜK BOY
PİZZA+
1LT PEPSİ

₺88⁹⁹



6 Kişilik

HER PİZZA İÇİN ₺4 FARK İLE ÖZEL, ₺7 FARK İLE DÜNYA,
₺9 FARK İLE KLASİK PİZZALARDAN SEÇEBİLİRSİNİZ.

f /Papa John's Pizza Türkiye

🐦 /papajohnstr

📷 /papajohnsturkiye

www.papajohns.com.tr

Nibayet yaz geldi. Sıcaklar bunaltıcı olsa da kat kat giyinmekten kurtulup, pırıl pırıl uzun gün ışığına kavuşmak barika. Üstelik bol, bereketli yaz sebze ve meyveleri tezgablarda yerini almaya başladı. Henüz biraz erken ama ben heyecanla kıpkırmızı, eğri büğrü tarla domateslerini bekliyorum. Kış için hazırladığım stoklarımı hemen hemen bitirdim.

Havalar ısındıkça beslenme çok önem

kazanıyor. Sık sık su ve sıvı olarak elektroliz dengemizi korumalıyız. Ayrıca çok yağlı, ağır yiyecekler sıcaklarda kışın olduğu kadar kolay sindirilemiyor. Diyetimizden bol sebze, salata, zeytinyağlılar, meyve, yoğurt ve proteinleri eksik etmemeliyiz.

Bu sayı için yaz aylarında kolaylıkla yapabileceğiniz, hafif bir münü oluşturdum. Güzel bir yaz geçirmek dileği ile.

Sevinç YILMAZ
KOŞE YAZARI



Peynirli Biber Dolması

Malzemeler:

- 10 Adet Köy biberi
- 1 Adet orta boy domates
- 1 Kalın dilim beyaz peynir
- 250 Gr. lor peyniri

- 1 Tutam maydanoz
- 1 Tutam dereotu
- 1 Tatlı kaşığı pul biber
- 1 Tatlı kaşığı çörek otu
- 3 Yemek kaşığı zeytinyağ
- 1 Çay kaşığı tuz

Yıkayıp kuruladığınız biberleri bir fırça ile yağlayıp hafifçe tuzlayın. Tek yönden yukarıdan aşağıya çizgi şeklinde kesin.

Kağıt serili bir fırın tepsisine dizip önceden 200 dereceye ısıttığınız fırında bir kez çevirerek yumuşayınca kadar pişirin.

Bir kase içinde ince doğradığınız maydanoz, dereotu, peynirler, kabuğu soyulmuş küçük kesilmiş domates, baharatlar, tuz ve yağı iyice karıştırın.

Biberleri servis kabınıza sıralayın. Hazırladığınız harcı kesik taraftan bir kaşık yardımı ile doldurun.

Çörek otunu serpin.



Dalyan Köfte

Malzemeler:

- 750 Gr. köftelik kıyma
- 2 yumurta
- 4 katı haşlanmış yumurta
- 1 küçük kase donmuş bezelye
- 1 Orta boy havuç
- 3/4 Su bardağı galeta unu
- 1/2 Su bardağı zeytinyağ

- 2 Orta boy soğan
- 2 Diş sarımsak
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 Su bardağı su
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı pul biber

Yapılışı:

Soğan ve sarımsağı incecik el rondsundan geçirin. Geniş bir kaseye alın.

Kıyma, galeta unu, zeytinyağ, 2 yumurta, tuz ve baharatları da ekleyip iyice yoğurun.

Yağlı kağıdın üzerine hazırladığınız harcı alın.

Fotoğraftaki gibi uzun bir rulo hazırlayıp elinizin yan tarafı ile bastırarak bir yuva hazırlayın.

Biraz bezelye dökün.

Üzerine yumurtaları dizin.

Çubuk çubuk kestiğiniz havuçları yan taraflara dizin. En üste kalan bezelyeyi serpin.

Yanlardan hafif hafif bastırarak üzerini kapatın.

Elinizi hafifçe ıslatıp birleşme çizgisi üzerinde gezdirerek düzeltin.

Yağlı kağıt ile ruloyu kaplayın. ikinci yağlı kağıt ile tekrar kaplayın.

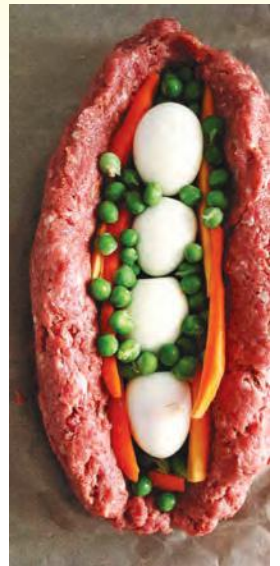
200 derece sıcak fırında 45 dakika pişirin.

Salçayı bir kaseye alıp su ile sulandırın. Parlak olsun isterseniz 2 yemek kaşığı zeytinyağda ekleyin.

Pişen köfte üzerindeki yağlı kağıdı açıp üzerine sosu dökün.

Kızarana dek pişirin.

Fırından çıktığında biraz dinlendirip dilimleyin.



Gazpacho (Soğuk Çorba)

Malzemeler:

- 3 İnce Çekirdeksiz salatalık
- 1,5 Su bardağı yoğurt
- 1 Avakado
- 1/2 Limonun kabuğu ve suyu
- 1 Büyük diş sarımsak
- 2 Yeşil soğan
- 1/3 Demek ince doğranmış dereotu yaprağı
- 12 Adet büyükçe fesleğen yaprağı
- 1/2 Küçük acı yeşil biber
- 2 Yemek kaşığı zeytinyağ
- 1 Yemek Kaşığı sirke
- Tuz ve kara biber



Yapılışı:
Mutfak robotuna kabuklarını soymadan kestiğiniz salatalıkları, avakadonun içini, sarımsak ve soğanı ekleyip çalıştırın. Limon kabuğu ve suyunu ekleyip karıştırın. Dereotu, fesleğen ve biberi de ekleyip karıştırın. Yoğurt, sirke ve zeytinyağını da ekleyip karıştırın.

Tuz ve biberi de ekleyip son kez yüksek devirde çalıştırın. Kıvamı hafif kremsi, yoğun dokulu olmalı. Servis kasesine alıp en az dört saat tercihan 1 gece buzdolabında dinlendirin. Servis ederken incecik kesilmiş salatalık halkaları ve yoğurt ile süsleyin. Koyulaşır ise birkaç kaşık yoğurt ve 2,3 küp buz ile seyreltin.

Çilekli Detox İçeceği

Malzemeler:

- 200 Gr. kokulu, tatlı çilek
- 1 Adet limon
- 1 Tutam nane
- Su

Yapılışı:
Çilekleri halka halka kesin. Geniş hacimli sürahiye alın İnce halkalar halinde kesilmiş limon dilimlerini de ekleyin. Naneyi kesmeden filiz halinde ekleyip üzerini su ile tamamlayın. Eğer şekeri az bulursanız 2 yemek kaşığı bal ilave edin. Ama çileğin şekeri ve limonun asidi çok dengeli bence.



[f sevinjov](#)

[You Tube sevinjov](#)

[Instagram sevinjov](#)

Luna Bella

HOMEMADE FOODS

Organik tereyağıyla hazırlanmış yumuşacık waffle hamuru ve en özel çikolatalar ile.

El yapımı pesto sosu ile marine edilmiş sebze yatağında ızgara somon

İşte Luna Bella'nın ev yapımı lezzetlerinden birkaçı:

Siz, Göktürk sakinlerine geniş yelpazeli menüsünden kaliteli yemekler sunmak felsefesini açıldığı günden beri taşıyan Luna Bella Göktürk, yemeklerinin olağanüstü lezzeti yanı sıra, kalitesinin sırrının ev yapımı ve taze malzemeler olduğunu söylüyor.

Güney mutfağının el lezzetinin katıldığı yemeklerden, Ege'nin zeytinyağlılarına ve Dünya mutfağından aklınıza gelebilecek birçok lezzeti barındıran Luna Bella Göktürk, sabah serpm kahvaltıdan tutun, sıcacık gözlemeye, özlenen Anadolu lezzeti pişiye kadar pek çok renkli seçenekleri sunuyor. Yahut günün ilerleyen saatlerinde yakınlarınızla öğlen yemeğine, akşam yemeğine gelerek menüdeki sınırsız seçeneklerden seçebilir, zeytinyağlıların tadını çıkarabilir veya günü gününe pişen tatlıların tadına bakabilirsiniz.

Luna Bella Göktürk, özel organizasyonlarınızda da size hizmet verebilecek yetkinlik ve donanımına sahiptir.

Ev yapımı yemekleri Luna Bella'da yerken, kafe çalışanlarının ve sahibinin her zaman sizleri ağırlamaya hazır sıcak, güler yüzlü üslubuyla karşılaşacak ve kendinizi aynı zamanda evinizde gibi hissedeceksiniz. Her zaman kafeye konuklar beklense de, yemek sepetinden de siparişleriniz aynı kalitede ve mümkün olduğunca hızlı şekilde sizlere ulaşacaktır.

CATERING VE PAKET SERVİSİMİZ MEVCUTTUR

Özel
incecik
hamuru ve bol
kıyması ile el
yapımı
manti.

3
farklı
sosuyla
birbirinden farklı
3 lezzet bir
arada!

[@Luna bella gokturk](https://www.instagram.com/luna_bella_gokturk)

0212 322 73 03 Belediye Cad.
No:25/D Göktürk – Eyüpsultan/
İstanbul

• DÜNDEN BUGÜNE

[dndnbgistanbul](#)
[dundenbuguneistanbul](#)
[Dundenbuguneistanbul](#)

İSTANBUL



YILMAZ TAŞ

ALMAN ÇEŞMESİ VE AYASOFYA 1914



SULTANAHMET

Sultanahmet, İstanbul tarihinin başlangıç noktası, körler ülkesinin karşısıdır. Sultanahmet Camii, Ayasofya ve Topkapı Sarayı üçlüsünün muhteşem silüeti ile beraber dünyanın ve İstanbul'un en önemli meydanı, dünyanın sıfır noktasıdır. İstanbul'un en büyük isyanlarının, kutlamalarının ve en büyük mitinglerinin yapıldığı yerdir.

Roma İmparatoru Konstantin Byzantium'u Roma İmparatorluğu'nun başkenti yapmak için kolları sıvar. Şuan Sultanahmet Camii'nin olduğu alana büyük bir imparatorluk sarayı ve hemen önüne 117 metrelik eni ve 480 metrelik boyu ile yaklaşık 33.000 kişilik dev bir hipodrom inşa eder. Hipodromun ortasına III. Thutmosis'e ait olan ve 390 yılında Büyük Theodosius'un Mısır'dan getirttiği dikilitaş, Apollon Tapınağı'ndan getirilen burma sütun ve Porfirogenetos tarafından yaptırılan Örne Sütun yerleştirilir. Ayasofya'yı başlatır ama bitiremez. Ayasofya'nın önündeki alana annesi Augusteum adına bir meydan, bu meydana başlanan Mese isminde (şimdiki Divan Yolu) bir bulvar inşa ettirir. Bulvarın hemen başlangıç noktasına Kudüs'te bulunan ve Hz. İsa tarafından dokunulduğu için kutsal sayılan "MILION" isimli taş getirilir. O tarihten sonra taşın olduğu yer dünyanın "SIFIR" noktası sayılmış ve bütün mesafeler buradan ölçülmüştür. (1884 yılına kadar sıfır meridyeninin Milion Taşı'nın bulunduğu İstanbul'dan geçtiği kabul edilmiştir. 1884'de Washington'da düzenlenen Uluslararası

114 Meridyen Kongresi'nde başlangıç

meridyeninin konumu İstanbul'dan Greenwich'e taşınmıştır). Yerleşim düzeni açısından son gelişmelerle beraber şehrin ana caddesi Mese Caddesi Konstantinos Forumu'nu (Çemberlitaş) takiben Forum Tauri (Beyazıt Meydanı) ile Philedelphion Forumu'na (Aksaray) dek uzanır. İstanbul'un imar faaliyetleri devam ederken 11 Mayıs 330 yılında günlerce süren şenliklerle resmen açılmıştır. Şehrin adı artık "Konstantinos'un şehri" anlamına gelen "KONSTANTİNAPOLİS" tir.

Hipodromda Yeşiller'le Mavi'lerin kıyasıya mücadele ettiği turnuvalar düzenlenir. Bu turnuvaların birinin sonunda 532 ocak ayında İmparator Justiniaus'a karşı büyük bir isyan çıkar. NİKA (Zafer) diye bağırarak birkaç bin (kaynakların bazılarında 30.000) isyancı kılıçtan geçirilir. Ayasofya'nın yerinde bulunan kilise yanar ve ağır hasar görür. İmparator Justiniaus hemen sonrasında iki mimar Anthemios ve Isidor'u görevlendirir, yanlarına 10.000 işçi verir. Yanan kilisenin yerine aynı ismi taşıyan "İlahi Hikmet" (Hagia Sofia) inşa edilir. Kubbesinin çapıyla, yüksekliğiyle, süslemeleriyle 6. Yüzyılın mimari ve teknoloji harikasıdır. 27 Aralık 537'de görkemli bir törenle açılır. 5 yıl sonra sarayın şu ihtiyacını karşılaması için Yerebatan Sarnıcı'nı yaptırır.

1453'de Fatih Sultan Mehmet İstanbul'u fethettiğinde ilk Cuma namazını Ayasofya'da kılmış ve Hıristiyan aleminin en büyük mabedi camiye dönüştürülmüştür. Mimar Sinan'ın yaptığı güçlendirmelerle günümüze kadar gelmiştir. (Halen dünyada imam ve müezzin kadrosu olan tek müzede.)

Şehrin bu bölgesinin manevi karakterini



DİVANYOLU

AYASOFYA 1855



SOĞUKÇEŞME SOKAK 1900'LER



SULTANAHMET 1880'LER



SULTANAHMET 1964



SULTANAHMET CAMİİ 1880'LER

Osmanlı'lar pek fazla değış-tirmediler. Onlarda saraylarını buraya inşa ettiler. Ayasofya'nın yanı sıra en görkemli camilerinden biri Sultanahmet, en görkemli hamamlardan biri Hürrem Sultan burada kuruldu. Hipodrom Türk sporu Cirit'in oynandığı At Meydanı'na dönüştü. Sultanahmet'e Osmanlı döneminde At Meydanı denmesi hiçte tesadüf değildir. Latince Hipo "At" Drom "Meydan" anlamına gelir. Osmanlı döneminde kırk gün kırk gece süren şehzade sünet törenleri, padişah kızlarının düğünleri, şenlikler bu meydana yapılır. Yeniçeri isyanlarında bu bölgede gerçekleşmiş. Yeniçeriler Sultan IV. Murat'ın gözde adamları Hasan Halife, Defterdar Mustafa Paşa ve Musa Çelebi'yi 1632 Mart'ında asmışlardır. 17.yy da çıkan ve Vaka-i Vakvakiye diye bilinen diğer bir ayaklanmada isyancılar tarafından ölüme mahkum edilen kişiler bu meydana bulunan büyük bir çınar ağacının dallarına asılmışlardır. Yıllarca bu ağaca "Vakvak ağacı" denmiştir. Vakvak ağacı Şark Mitolojisinde meyvesi insan olan bir cehennem ağacıdır.

Türklerin At Meydanı dediği meydanın Sultanahmet'e çevrilmesi genç padişah Sultan Ahmet'in camiye yaptırmasıyla olmuştur. Caminin mimarı Sedefkâr Mehmet Ağa'dır. 1609'da yapımına başlanan cami 1617'de bitirilmiştir. 20.000'in üzerinde mavi İznik Çinisiyle

süslendiği için dünyada "Blue Mosque" olarak tanınır. Altı minaresi ile o zamanın tek altı minareli Selâtin camisidir. (Yalnızca sultanlar ve aileleri iki veya daha çok minareli camiler yatırabilirdi ve bunlara "Sultan" ın çoğulu olarak "Selatin" denirdi.)

Sultanahmet sadece şenlikler, düğünler ve isyanlara sahne olmamıştır. Aynı zamanda mütareke yıllarında işgal altındaki İstanbul'da ilk onurlu direnişte burada olmuştur. Halide Edip Adıvar'ın mitingine yaklaşık 100.000 kişi katılmıştır.

Barındırdığı Roma, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemi anıt ve yapılarıyla İstanbul'un renkli tarihini dar bir alanda özetler. Bu sebeple İstanbul'un en turistik semtidir. 1881'de Osman Hamdi Bey tarafından kurulan İstanbul Arkeoloji Müzesi, Yerebatan Sarnıcı, Topkapı Sarayı, Ayasofya, Sultanahmet Camii, Mimar Sinan tarafından yapılan Hürrem Sultan Hamamı, Soğukçeşme Sokağı, Alman Çeşmesi, Topkapı Sarayı'nın bir bahçesiyken 1912 yılında İstanbul Şehremini Cemil Paşa (Topuzlu) tarafından VI. Mehmet Reşat'ın izniyle İstanbul'un ilk parkı olan Gülhane Parkı ile sadece gezdiğiniz kaldırımlarda değil altında bile katman katman tarih yatan bir semttir.

Sağlıcakla kalın.



FİRÜZAĞA CAMİİ VE AYASOFYA 1950'LER



SULTANAHMET 1930'LAR



DİVANYOLU 1919



ADEM KOÇYİĞİT ÇİFTÇİLERİ ZİYARET ETTİ

Ak Parti Eyüpsultan İlçe Başkanı Adem Koçyiğit Tarım ve Orman Bakanı Bekir Pakdemirli ile birlikte Pirinççi mahallemizde bulunan seraları ve çiftçileri ziyaret ettiler. İstişarelerde bulundular.



DENİZ KÖKEN:

5 YILIMIZI BİRLİKTE PLANLIYORUZ

Eyüpsultanlılar, Eyüpsultan Belediyesi'nin katılımcı ve çoğulcu belediyecilik anlayışıyla başlattığı "5 Yılımızı Birlikte Planlıyoruz" anketiyle ilçenin gelecek 5 yılı için söz sahibi oluyor.

Anket, Eyüpsultan Belediyesi'nin stratejik planı hazırlanırken, ilçedeki vatandaşların görüşleriyle; sorunları çözmeye yönelik stratejiler ve yeni projeler geliştirmeyi amaçlıyor.

Eyüpsultan Belediyesi'nin 5 yıl içerisinde gerçekleştireceği faaliyet ve proje planına katkıda bulunmak isteyen vatandaşlar; ankete katılarak ilçenin en önemli sorunlarını, belediyenin geliştirmesi gereken en önemli alanları, belediyenin öncelik vermesi gerektiği hizmetlerin neler olması gerektiği gibi birçok konuda fikirlerini dile getirebiliyor.

Eyüpsultan Belediyesi internet sitesi üzerinden gerçekleştirilen "5 Yılımızı Birlikte Planlıyoruz" konulu ankette ayrıca vatandaşlar belediye ile ortaklaşa yapabilecekleri çalışma, proje ve uygulamalar hakkında da görüşlerini de iletebiliyor.

Vatandaşların anket sorularına verdikleri cevaplar bilimsel araştırma ve değerlendirme kriterleri esas alınarak, titiz bir değerlendirmeye tabi tutulduktan sonra, gizlilik esaslarına riayet edilerek, değerlendirilecek.





**Gulbahar
Kurtoglu**

BİR ŞARKI HİSSET İÇİNDE

İçinde bir şiir, şarkı hissederek yaşamak mümkün mü? Endişe, kaygı ve korku... Hayatınızın neresinde? Sosyal medyada da sık sık duyduğumuz "Kabul et, mutlu ol!" felsefesini nasıl uygulayabiliriz peki?

Aslında işin özü sevgiyle başlıyor. Kuşları, böcekleri, diğer insanları değil; ilk önce kendinizi sevmekle başlıyor her şey. Bencillik değil bunun adı, narsizm de değil. Kendi ruhunla kurman gereken özel bir bağ! Önce sen kendine değer ver ki; hayat sana değer versin. Bil ki; hiç kimse daha önce senin gibi olmadı, olmayacak da! Sen benzersizsin! İşte önce bunu kabul et! Ama öylesine değil, derinden! Kucakla kendini. Başkasının takdiri için olmamalı yapacakların; kendi takdirin için yap.

İlk önce kendi eksikliklerimizin de farkına varmalıyız. Yaşadığımız olaylarda başkalarını suçlamak yerine, kendi hatalarımızı kabullenmekle, hayatımızda olumlu değişiklikler yapabiliriz. Hadi sessiz bir yere geçin aşağıdaki olumlamaları okuyun kendinize.

Kendimi bütünüyle ve olduğu gibi seviyorum.

Başka insanların yanında ben kendimden çok hoşnutum.

Tüm duygularımı birer parçam olarak kabul ediyorum.

Duygularımı ifade ettiğimde kendimi daha çok seviyorum.

Giderek daha sağlıklı, canlı ve güzel olduğum için şükrediyorum.

Geçmiş görevini yaptı ve sona erdi. Ben artık özgürüm.

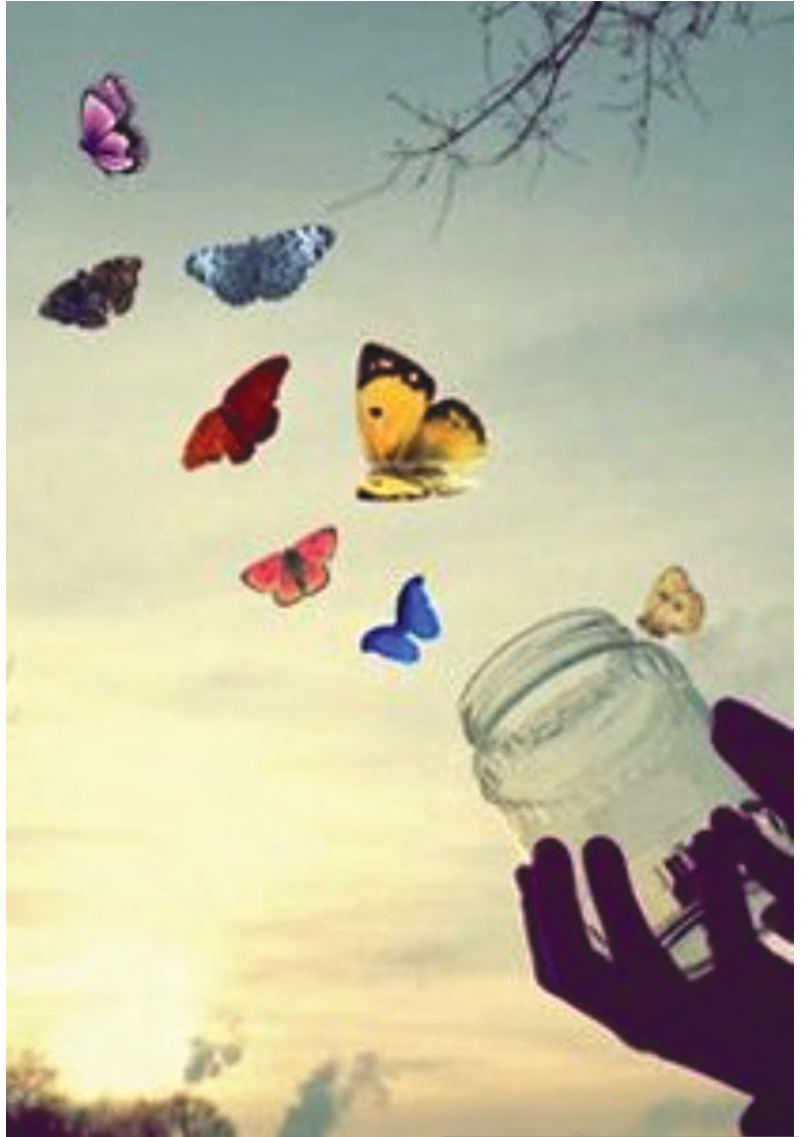
Kendimle ilgili tüm olumsuz imajlarım ve yaklaşımlarım artık yok oldu. Kendimi seviyor ve takdir ediyorum.

Birikmiş tüm suçluluk duygularını, korkuları, düş kırıklıklarını, kin ve kıskançlıkları salıveriyorum. Şimdi arınmış ve özgürüm.

Dünya yaşanacak güzel yer!

Bütün bu olumlamaların üstüne içindeki senfoniyi duyuyor musun?

Hadi bir şarkı hisset içinde!



NEGATİF BİR ZİHİNLE POZİTİF BİR HAYAT YAŞAYAMAZSIN

Günümüzde insanların zihinleri karışık mutsuz stresli ve gergin, hoşgörü, merhamet duyguları tamamen tükenmiş durumda yaşamdan keyif almaz bir halde sürdürülen yaşamda, yaşanmadan sadece yaş olarak yılları geçip gidiyor. Artık bu bir kader değil;

Gelin size iyi gelmeyen tüm yaşantı özelliklerinden zihinsel, duygusal, ruhsal yüklerinizden arındırıp yüksek bir enerji frekans boyutuna uyumlayalım.

Bu enerji çok boyutlu bir enerjidir. Şansınızı arttıracak, hayatınıza daha fazla şans çekmeniz için enerjinizi değiştirecek ve yıldızınızı yükseltecektir. Bu enerji ile aynı frekansta titreşmeye başlayacak olan auranız daha güçlü, daha pozitif bir enerji yaymaya başlayacak ve her zaman şans ve şanslı olayları hayatınıza çekecektir.

Çok boyutlu Bu enerjiye uyumlandığınızda yapacağınız çalışmalar ile hem sizin hem de sevdiğinizlerin enerji alanlarında, bilinçaltında uzun zamandır birikmiş ve şanssız olayları çeken negatif enerjilerden, yanlış inanç ve kalıplardan, bloklardan kurtulabilirsiniz. Daha huzurlu, daha mutlu, daha zinde ve daha sağlıklı bir yaşama adım atmış olursunuz. Bugüne kadar neler olduysa oldu ama artık bundan sonraki yıllarınız muhteşem olsun.

Binnur Duman

Holistik Şifacı



 binnur_duman

 Binnur Duman

 Binnur Duman

e-mail: dmnbinur@gmail.com

Tel: 05335241253

SEVİNCE ANLARSIN

Eli ayağı tam diyorsun ama yetmiyor, gönlü eksik doğuyor!

Hayırlısını istemek lazım Allah'tan diye düşünüyorum. Hiç kimse dünyaya gelirken iyi insan ve kötü insan diye ayrıştırılarak gelmiyor.

Kötü olmak, fesatlanmak, kıskanmak, insanın kendisini diğer insanlardan eksik görmesinin karşılığı olduğuna inanıyorum. Elbette hepimizin fitratında azar azar da olsa bu saydıklarım vardır ama bazılarının fitratı sırf kötülükle yoğurulmuş gibi.

Memnuniyetsiz, bencil, duyarsız, sevgisiz ve en önemlisi saygısız bireylerin kalabalığı!

Sinir bozucu olmakla beraber tatsızlar...

Aynaya geçtiklerinde gördükleri suretten kendilerinin bile midesi bulanırken bunu hazmetmeye çalışan asalaklar topluluğundan bahsediyorum.

Eminim buraya kadar okuduğunuz kısımda beş parmağınızın beşi de bahsettiğim özelliklere sahip olan insanların adlarıyla dolmuştur. Mutlaka vardır hayatlarınızda, olmazsa olmazlar!

Çünkü bunlar küçük büyük demeden her yerdeler. Mantar gibi bitiyorlar. Şimdi siz değerli okuyanların bir kısmınızın aklından eminim geçiyor; yazarın dilinin ucunda acaba kim var?

Kime kusuyor öfkesini?

Öfke sadece benim öfkem değil ki sevgili dostum, bu öfke insanlığın öfkesi. Bu öfke insan olamamanın öfkesi.

Saçtan bit ayıklamak kadar zor ve bir o kadar minikler.

Kalpleri küçük, sevgileri küçük, vicdanları neredeyse hiç yoktur. Yaşı kaç olursa olsun karakteri büyüymeyen zavallılarla dolu etrafımız. Sağım solum ebe oyununu oynardık biz eskiden. Şimdilerde ise sağım solum hain dolu

120 gerçeğini yaşıyoruz.



eylulaycaakarakus@gmail.com
EYLÜL AYÇA KARAKUŞ

Empati yapabilmek herkesin harcı değildir. Bazen bırakıyorum işi gücü empati yapıyorum. Onları anlayabilmek için kendimi bir kaç dakikalığına onların yerine koyuyorum.

.....

Sonra mı?

Sonrası inanın bana derin bir muamma. İşin içinden çıkamıyorum. Onların binde biri kadar sevgisiz, saygısız, kalpsiz olamıyorum. Tamam ben de süttten çıkma ak kaşık değilim tabi ama hayalide olsa onların yarısı olamıyorum yani.

Bu kadar fesat olmalarını gerektirecek ne olabilir ki diye derin düşüncelere dalıyorum ve oracıkta sıkışıp kalıyorum. Aklim

alsa mantığım karşı çıkıyor. Mantığımın kabul ettiğini kalbim kovuyor. Kalbimin boyun eğdiğine ise yüksek sesle vicdanım itiraz ediyor. Yani ben bir türlü bu çirkin oyunlara alet olamıyorum. Olanları ise bu kadar yetenekli oldukları için kıskanmıyorum, aksine sadece acıyorum. Keşke diyorum keşke; bir nebze de olsa insanlık namına nasibini alabilseydin sen de bu yalan dünyadan.

Bu yazının sonuna geldiğinde aklında kendin dışında bir başkası varsa boşuna anlamaya çalışma beni ey fani...

Sen ne zaman mı beni anlarsın?

Sen sadece tüm insanlığı sevince anlarsın. Neymiş insanoğu?

Sevince anlarsın...



Berberim



berberimgokturk



0212 322 67 14



Göktürk Merkez Mah. Tan Sok.
Kemer Corner İnci Sitesi No: 1/Z04-1
Göktürk - Eyüpsultan/İstanbul



AYDAN KOÇALI KİMDİR?

Stil danışmanı Aydan Koçali'nin trendlere olan tutkusu çocuk yaşlarda başladı. Kendini bu konuda her zaman şanslı hissetti çünkü dünyanın en güzel yeri olan Boğaz'ın en otantik semtlerinden Arnavutköy'de doğdu ve büyüdü. Bu semtin tarihi dokusu, dantel gibi işlenmiş cumbalı ahşap evleri, semtin Türk, Rum, Ermeni ve Musevi sakinlerinin kültürel zenginliği, denize olan bağlantısı dünyaya bakış açısını ve yaratıcılığını her zaman geliştiren unsurlar oldu.

Modaya olan tutkusu İstanbul Üniversitesi İşletme fakültesinde okurken de devam etti. Mezun olduktan sonra, uzun yıllar kurumsalda çalışırken bile özellikle moda sektöründe neler yapabileceğine dair hayaller kurar, moda dergilerini takip eder, arkadaşlarını ve çevresini yaşam tarzlarına, vücut tiplerine, ten renklerine ve karakterlerine göre giydirirdi. Sadece giyim değil, makyaj, saç bakımı, takı kısaca kadın güzelliği ve görselliği ile alakalı olan birçok alan ilgisini çekiyordu. Bu konularda vizyonunu her zaman geliştirmeye yönelik hem yurtiçinde hem yurtdışında araştırmalarda bulundu.

Kurumsal sektörden ayrıldıktan sonra, bu tutku ve hobisini, moda konusunda eğitim alarak ve profesyonelliğe adım atarak geliştirmeye karar verdi. Türkiye'de moda üzerine en kaliteli eğitim alabileceği İstanbul Moda Akademisi (İMA) ve ESMOD'da, The Psychology of Dressing, Stil Danışmanlığı ve İmaj Yönetimi, Stil Dünyası gibi eğitimlere katıldı. Vizyon ve eğitimini birleştirerek danışanlarına Stil ve İmaj Danışmanlığı konularında hizmet vermeye devam ediyor.



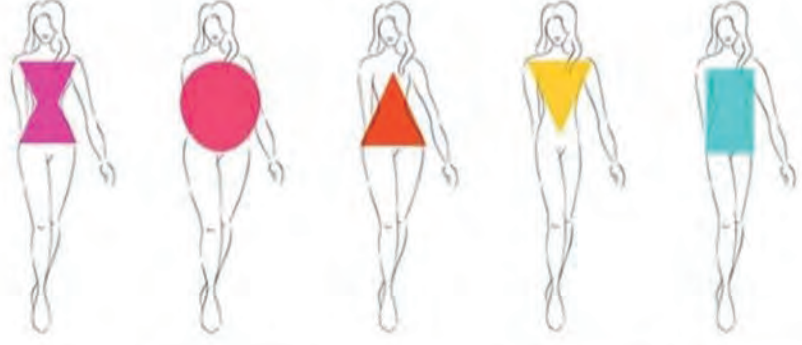
MAYO VE BİKİNİ

VÜCUT TİPİMİZE EN UYGUN MAYOYU SEÇMEK İÇİN ...

Yaz mevsiminin en önemli ve sık kullanılan mayo ve bikini tercihlerimizi seçmek için uymamız gereken kurallardan bahsedeceğim; Öncelikle, mümkün olduğu kadar fazla model denemeliyiz.

Vücut tipimizi mutlaka iyi bilip, vücudumuzdaki kusurlu olduğunu düşündüğümüz bölgeleri kamufle edebiliriz.

Size şimdi vücut tipimize göre seçmemiz gereken modeller hakkında bilgi vereceğim;



ÜÇGEN VÜCUT TİPİ: Bu vücut tipinde üst bölgeye odaklanmak gerekir. Desenli üstler, zarif modeller ve koyu renk altlarla kombin yapmalıyız. Bir cesursak, derin yaka kesimlerini de tercih edebiliriz (Çok fazla desenli ya da detaylı modelleri tercih etmemeliyiz).



KUM SAATİ VÜCUT TİPİ: Bir çok farklı kesimi tercih edebilir, vintage stil ve kesimler kıvrımların belirginliği için mükemmel olacaktır. Mayo ve bikini seçiminde yapılmaması gereken farklı üst ve alt seçimleridir. Aynı renkler her zaman vücut ölçünüzü farklı gösterir.



ATLETİK VÜCUT TİPİ: Büzgülü seçimler kıvrımlı bir görüntü sağlar. Tek parçada üst kısımda detay olmamalıdır. Vücudun üst kısmı uzun ise, kesinlikle tek parça tercih edilmelidir.



TERS ÜÇGEN VÜCUT TİPİ: Boyundan bağlı parçalar, üst kısmı destekleyip göğsü toparlar. Stretch kumaş olması her zaman avantajlıdır. Alt kısımda ise kalın şerit ve kemer modelleri tercih edilmelidir. Straplez kesimlerden kaçınılmalıdır.

OKTAY
SEVEN

2019

İLKBAHAR / YAZ

ERKEK MODASI



Alexander McQueen 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu

Alexander McQueen'in köklendiği İngiltere'nin ve kuşkusuz bu koleksiyonun belkemiği, terzilik ve ustalıklı işçilik olarak tanımlanabilir. 1950'leri yansıtan ve sıçratılmış renklerle oluşturulan desenlerden, vücuda oturan deri ceketlerden, satene işlenmiş fırça izlerinden ve grafiti jakarlı takım elbiselerden oluşan harika bir koleksiyona imza atılmış. Oldukça maskülen bir sınırdan gezinen parçalar arasında en çok dikkat çekenlerse dar pantolonların üzerine giydirilen uzun etekli ceketler ve tek düğmeli montlar ile ikiye kesilmiş trençkotlardı.



Balmain 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu

Bordeaux'ta yaşayan beyaz bir ailenin evlatlık siyahi çocuğu olarak yetişen ve derin bir mirasa sahip Paris modaevinin kreatif direktörlüğünü yapan Olivier Rousteing, Balmain 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu için, favorisi Michael Jackson, They Don't Care About Us şarkısını kendine kılavuz olarak 100 kombini aşkın bir seçki görücüye çıkarttı. Oversize vintage kolejli kazaklar, açık pileli denimvari jarse pantolonlar ve sökülmüş denim ceketler beyaz çoraplar ve siyah loafer'lar eşliğinde podyumda yürüdü. Modaevinin hem kadın hem de erkek serileri için ustalaştığı işlemlerse en incelikli parçalardı.

Dior Homme 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu

Modaevinin couture mantığını sokak diliyle harikulade bir şekilde harmanlamayı başaran Dior Homme 2019 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu için Mösyo Dior'un porselen yemek tabaklarındaki desenlerden, Dior'un açılan ilk butiğin duvar kağıdı motiflerine, geçmişe incelikli bir yolculuk yaptırdı. Dior'un güllere sıkça yer vermesi gül pembesi takım elbiselerde hayat bulduğu koleksiyondaki parçalar harika





Dolce & Gabbana 2019 İlkbahar/ Yaz Erkek Koleksiyonu

Son birkaç sezondur yeni neslin davranışlarını izleyen ve gelecek çizgisini o yönde çizen Dolce & Gabbana, 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu ile 30 yıl önceki mükemmel terzilik ustalığındaki takım elbiselerine, siyah dantellerine ve desenli ipeklerine yeniden hayat verdi... DNA Evrimi adını verdiği 144-görünümlü defilesini bir eğitim programına da dönüştürdü. Kadife ve brokarın, kutsal ve profanın, erotik ve Katolik olanın, makarnanın ve domatesin karşıtlığından ve birlikteliğinden yükselen bu epik macerada basketbol şortları, militer parçalar ve deniz kıyafetleri öne çıktı.

Fendi 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu

Konjonktürel reklam büyüğü formülünü karanlık tarafla flörtleyerek birer arzu nesnesine dönüştüren Fendi 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu balıkçı şapkalardan, bel çantalarından, Küban gömleklere, tulumlardan ve spor sandaletlerden oluşan bir rüya kataloğu gibiydi. Hafifliği ile içinde yaşamak isteyeceğiniz takım elbiseler, deri bluzlerle ve bomber ceketlerle bir arada kullanılarak karşı konulmaz birer görünüme dönüştü.



Giorgio Armani 2019 İlkbahar/ Yaz Erkek Koleksiyonu

Tıpkı 80'lerdeki gibi en iddialı parçaları bir arada toplayan Giorgio Armani 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu'ndaki çizgileri de yumuşattı. Japon esintili geniş pantolonları, yumuşak omuzlu çift düğme ceketleri, minimal parkaları, uçuk desenli bluzleri ve gömleklere üzeri Armani portresi işlemeli sırt çantaları tamamladı.

Louis Vuitton 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu

Gücünü müzikteki ve stildeki Afro-kültürel yaratıcılığın alan ve bu yaratıcılığı lüks bir modaevinin diline dönüştüren harika bir koleksiyon. Louis Vuitton 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu tüm renklerin, tüm ulusların, tüm kimliklerin ve tüm nesillerin bir araya geldiği bir gökkuşağına çevirdi. Bini aşkın moda öğrencisinin de davetli olarak yer aldığı defile prizmaya çarpan beyaz ışığın bileşen renklerine dağılması fikri üzerinden kurgulandı. Lüks aksesuar markasına yarışır çantalar, cüzdanlar ve karthıkların da görücüye çıktığı koleksiyonda çift düğme ceketlerin akışkan iki pileli pantolonlarla buluşması güçlü bir etki yarattı



Prada 2019 İlkbahar/Yaz

Erkek ayağı da benzer zeka testi evreninden doğdu. Prada'nın nod kültürünün çiçeklerini, bulutlarını ve ağaçlarını filtreleyerek harikulade desenler yarattı. Çirkin olanla oyun oynamayı seven modaevi onu iyi kesim renkli bluzler, yıkanmış jean, pileli kısa şort, firfırlı gömlek, sneaker gibi seksi parçalara dönüştürdü.



SEMRA KARA

BALAT

Herkese merhaba, İkinci yazım ile sizlerle yaz aylarında tekrar buluşmak heyecan verici ve oldukça keyifli...

Sizlerle bu defa İstanbul'da tatlı bir gezintiye çıkalm istedim. Nerede mi? Şöyle ipucu vereyim; gezintimize başladığımızda karşımıza, rengarenk kapıların, parke taşı dar ve dik yokuşların, bir kısmı yenilenmiş bir kısmı korumaya alınmış cumbalı evlerin, bir çok dine ait ibadethanelerin, mezarların ve tarihi restoranların yer aldığı anlatılmaktan ziyade yaşanması gereken İstanbul'un en fotojenik semtinden bahsediyorum. Bence tahmin ettiniz...

Sokaklarında kaybolduğumuzda elimizde telefon ya da fotoğraf makinası ile hepimizin adeta kendini birer fotoğraf ustası sanmasına sebep olan eşsiz güzellikte ki tarihi dokusuyla BALAT...

Üç büyük din (Müslümanlık, Hristiyanlık ve Yahudilik) bu semtte yüzyıllarca bir arada yaşamış. Muhtemel ki bu sebeple hem mimari de hem de semtin dokusunda müthiş pozitif ve insanı sarıp sarmalayan bir enerji var.

Beyoğlu'nun gözden düşmesi ile Balat fark edilir ve tercih edilir bir gezme noktası oldu ve tercihlerin yoğunluğu sonucu birbirinden şahane konsept kafeler, vintage mağazalar, atölyeler semtin dokusuna canlılık ve hareket kattı.

Ben yeme içmeyi seven biri olarak gezimize kahvaltı ile başlamak istedim. Buraların bana göre en orijinal mekanı PERİSPERİ'de. Aile yadigarı antikalarla döşeli bir ev düşünün, bu evin mutfağında hazırlanan nefis kahvaltıyı antika masalarda sunulan, antika tabak-çatal-bıçaklar eşliğinde yiyoruz.. Kahvaltı sonrası FENER RUM PATRİKHANESİ'ne geçiyoruz. Burası 1600'lerden beri hizmet veren Ortodoks Rumları'nın en kutsal mekanıdır. İçinde Patrik'in makamı,

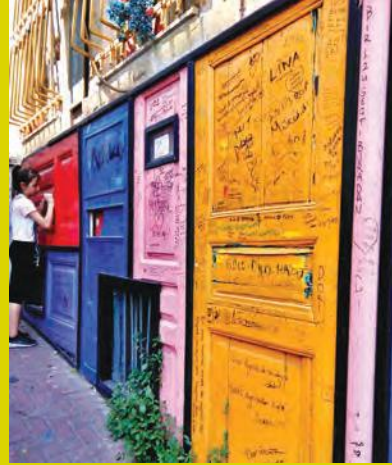
Kütüphane ve resmi bölümler yer almaktadır. İçinde ki muhteşem ahşap oymaları yakından incelenmeli, çünkü bu eserleri 2 usta 40 yılda yapmış. Patrikhane'den çıkınca Balat dendiğinde eminim hepimizin aklına ilk gelen görüntünün sahibine gidiyoruz. En tepede konulanmış tüm Balat'ı kanatları altına alan kırmızı ateş tuğlalarından yapılmış olanca görkemi ile merak uyandıran ve artık sadece 40 öğrencisi olan FENER RUM LİSESİ. Ziyarete açık olmasa da, o daracık ve dik yokuşu tırmanıp yanına kadar gitmek, eşsiz mimarisine şahitlik etmek ve bir fotoğraf çekmek gerek. Belki biraz yorulduk ama lisenin hemen arkasında yer alan MOĞOLLARIN MER-YEMİ KİLİSESİ (diğer adı Kanlı Kilise) yi de gördükten sonra bir çay molası verelim.

7. Yüzyıldan beri kilise olarak kullanılan bu bina Fetih'ten sonra Fatih Sultan Mehmet fermanı ile Camiye dönüştürülmeyen tek kubbeli yapıdır.

Şimdi rengarenk merdivenlerden biraz aşağıya inelim. Duvarlarda eski Türk filmleri afişlerini incelerken fonda çalan 45' likler bizi çocukluğumuza götürüyorsa bulunduğumuz yer İNCİR AĞACI KAHVESİ'nden başka bir yer değildir.

E hadi bir çay içelim bu sıcak atmosferde. İncirli keki ve gözlemesi de biraz meşhurmuş, benden söylemesi. Çayımızı yudumlayıp (belki bir masum dilim kek de yemiş olabiliriz...) enerjimizi depoladığımızı göre şimdi biraz sokaklarda kaybolalım ne dersiniz? Birbirine yapışık nizamda rengarenk evlerin olduğu KİREMİT CADDESİ'ne geçiyoruz. Burada eminim ki çokça fotoğraf çekeğiz. Aramızda kalsın saat 12'ye kadar burada fotoğraf adına ışık bir harika ve semtin fotoğrafa alışık kedileri de kadrarlarımıza destek olacak gibi.

Sanırım artık acıktık. Çünkü Balat'ta gezmek demek minimum 12.000



adım atmak demek. O halde semtin en iyi mekanlarından FORNO'ya geçiyoruz.

Forno'nun taş fırında pişen lahmacun ve pizzaları enfestir. Çok minnak bir mekandır ve yer bulmak genelde zordur. Ama bizi taş fırında pizza keyfinden hiç bir yoğunluk alıkoyamaz...

Hakkıyla pizzamızı yediğimize göre tekrar Balat sokaklarına kendimizi atma vakti geldi. Adını iki yanında ki merdivenlerden alan **MERDİVENLİ YOKUŞ**'a geçiyoruz. Fotoğraflarda gördüğünüz her biri asırlık, sıra sıra cumbalı evlerden oluşan bu sokak semtin mimari kimliğini yaşıyor.

4 mevsim fotoğrafçıların ilgi odağı olan bu sokakta ki evleri hayranlıkla inceleyip bolca fotoğraf çektikten sonra önünde ki 65 basamağı tırmanarak nefis Haliç manzarasına eşlik edeceğiz.

Gözümüz gönlümüz açıldığına göre artık tarihi çok özel bir binayı daha ziyaret ederek yavaş yavaş gezimizin sonuna doğru yol alalım istiyorum.

Rotamız **YUVAKİMYON RUM KIZ LİSESİ**.

Pera'da Rum kızlar için, pahalı ve mesafesi uzak okullara alternatif olması için 1882 de iki patriğin ortak çalışması ile açılan, 1900 lü yıllarda öğrenci sayısı bir hayli fazla olan okul 1988 yılında öğrencisi olmadığı için kapatılmıştır. Eski ve dökük duvarları, aşınmış merdivenleri ile doğal fon olan bu bina bu günlerde çeşitli

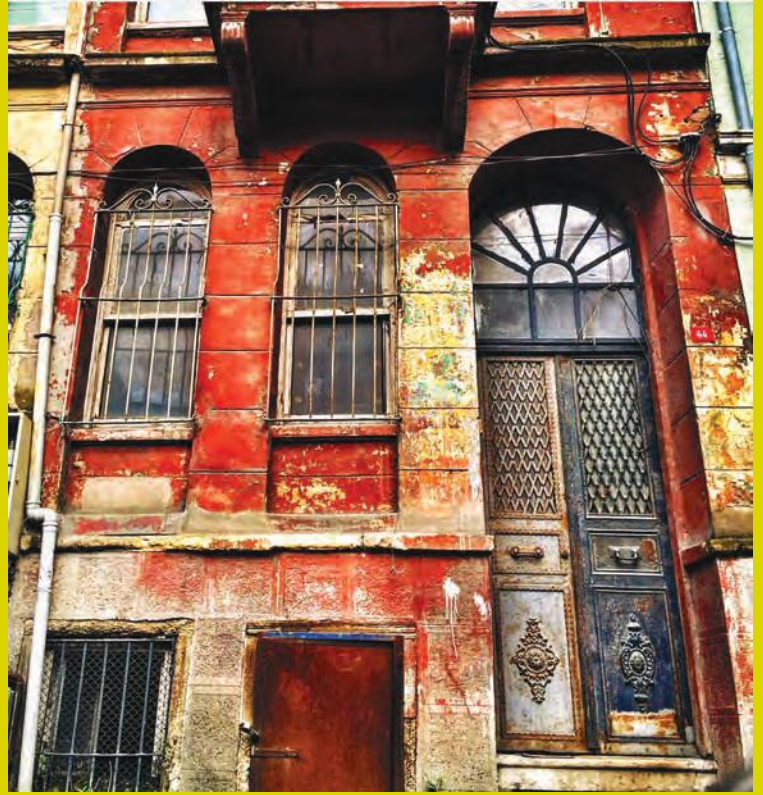
sergi ve sanatsal aktivitelere ev sahipliği yapmaktadır.




Geldik gezimizin son durağına, **BULGAR KİLİSESİ**(Demir Kilise). 1898 de Ermeni bir mimar tarafından tamamı demirden dökülüp, sonrasında birleştirilerek Haliç kıyısına kurulan bu kilise 2018 de restorasyon sonrası ziyarete açılmıştır.

İç bezemeleri ve rengarenk vitraylarla bezeli camlarıyla içinde ışık oyunları yapan bu kiliseyi de ziyaret ettikten sonra gezimizi noktalyoruz. Yorulduk, şahane kareler çektik, birbirinden güzel mekanların yaşanmışlığına şahitlik ettik. Artık akşam yemeği öncesi bir kahve molasını hak ettik.

Tabii ki adresimiz **VELVET CAFÉ**. Sımsıcak antika eşyalardan oluşan yaşayan dekoruna, ev yapımı un helvasına ve özel tasarım fincanlarda sundukları kahvelerini güler yüzlü personel eşliğinde sunmalarına bayılacağız. Çıkmadan en kısa zamanda bir daha gelem planı bile yapabiliriz...

Evet Balat'ta bir günü birlikte paylaştık. Kelimeler ve fotoğraflar anlatmaya, o ruha dokunmaya yetmeyebilir. Burada sizinle ayrılıyoruz artık. Ben şimdi akşam yemeği için Sevgili Ezel AKAY'ın işlettiği mezeleri ve kuru eti nefis ötesi olan **AGORA MEYHANESİ** 1890'a gidiyorum. Bir sonra ki rotamızda görüşmek üzere sevgiyle kalın.



 [agsanatatolyesi](#)
 [sehrengiz](#)
 [baskabiryoluvar](#)

CAN UYAN

SAĞLIK VE MÜZİK BİRBİRİNİ TAMAMLİYOR

■ Yepyeni bir isimsin kendi cümlelerinle bize kendini anlatır mısın?

- Aslında müzik de yeni değilim, lise yıllarımdan bu yana hayatım hep müzikle geçti, profesyoneller olarak da 1 yıla yaklaştık.

■ Müzikle yolların nasıl kesişti?

- Bu yolun en başına gitmek gerekirse, ortaokuldayken gerekirse, ortaokuldayken dayımın hediye ettiği gitar bana ilham oldu diyebilirim.

■ Çocukken ne olmak isterdin?

Hep bir sağlıklı olmak istemişim ve oldum. (Gülüyor)

“GÜLBEN ERGEN İLE ÇALIŞMAK FİKİRLERİMİ DEĞİŞTİRDİ”

■ Sağlık mezunusun fakat müzisyenlikle yoluna devam ediyorsun. Neden böyle bir karar aldın?

- Aslında önce sağlık sektöründe devam etmek istedim müzik benim için sadece hobiydi ama sonrasında Gülben Ergen’le çalışma imkanı bulduğumda bu fikrim değişmeye başladı.

■ Sağlıklı olman müzisyen yanını besliyor mu?

- Sağlık ve müziğin birbirini tamamladığını düşünüyorum.

■ Müzik piyasası sana ne katacak?

- Şimdiden her açıdan çok şey katmaya başladı.

■ 2. Şarkını Gülben Ergen destekledi ne düşünüyorsun, katkısı ne oldu?

- Benim için gurur verici bir durum bu. Kendisine sonsuz teşekkür ediyorum.

“CESUR OLMAK GÜZEL”

■ Yepyeni bir maxi single ile karşımıza çıkacaksın. Nasıl oluştu?

- Aslında zorlu bir süreci bu şarkılar arasında karar veremediğim için maxi single oluşturduk.

■ Müzik piyasasında herkes tek şarkı çıkarırken maxi single çıkartmak büyük cesaret değil mi?

- Öyleyse cesur olmak güzel.

■ Maxi single çalışmasıyla

hedefin ne?

- Hedefim gözüme kestirdiğim o noktaya ulaşmak.

■ Yaz mevsiminde en çok dinlediğin şarkı?

- Tüm samimiyetimle söylüyorum. Gülben Ergen ‘Müsaadenle’

■ Müzik piyasasındaki hayalin nedir?

- Müzikle ilgili çok hayalim var, şimdilik ulaşmak istediğim o noktaya odaklanmış durumdayım.

■ Önümüzdeki projelerin neler?

- Son baharda çok sevdiğim bir şarkıyı cover yapmayı düşünüyorum.

“MÜZİK PİYASASINDAKİ EN BÜYÜK SORUN TEKRARA DÜŞMEK”

■ İdolün var mı?

- Takip ettiğim, beğendiğim, dinlediğim sanatçılar var ama bir idolüm var diyemem.

■ Yeni bir isim olmak müzik piyasasında zor mu?

- Her meslek gibi bu işin de zorlukları var, üstesinden gelmeye çalışıyorum.

■ Müzik piyasasının en büyük sorunu ne?

- Tekrara düşmesi..

■ Gençler arasında en beğendiğin isimler kimlerdir?

- Şu aralar favorim Simge.



Röportaj
Hakan Kanburoğlu



BEN KENDİMLE YARIŞIYORUM!

ÖZGE BİROĞLU

Röportaj
Hakan Kanburoğlu

Özge Biroğlu'nun yeni şarkısı Ağla için buluştuk, yeni şarkısını enine boyuna konuştuk. Özge, hayallerine bir adım daha yaklaştığı şarkısıyla daha büyük kitlelere ulaşmayı hedefliyor.

■ **Hedefiniz nedir?**
- Uzun süredir müzik piyasasında yorumculuğum dışında söz ve bestelerimle var olmaya çalışıyorum. Hedefim şarkılarımı daha geniş kitlelere ulaştırabilmek. Geçtiğimiz günlerde müzikseverlerin beğenisine sunduğumuz, söz ve müziği bana ait olan, düzenlemesini Celil Yavuz "un yaptığı Ağla isimli teklim ile hayallerime bir adım daha yaklaştığımı hissediyorum. Çok güzel yorumlar alıyoruz. Amacım bunu devam ettirebilmek.

■ **Müzik piyasasında ilk şarkınız nasıl tepkiler aldı?**

- Geçtiğimiz yıl ilk single ile müzik dünyasına adım atmıştım. Küf isimli şarkımın söz ve müziği bana aitti. Düzenlemesini Suat Ateşdağlı yapmıştı. O benim için ilk deneyimdi.

Yeni paylaştığımız Ağla şarkımı hazırlamadan önce daha fazla deneyim kazandığımı düşünüyorum. Bu şarkı sound olarak enerjisi ve sözleriyle daha fazla dile dolanabilecek giderli tabir edebileceğimiz, insanların kendinden bir şeyler bulabileceği bir şarkı oldu. İki şarkının enerjisi birbirinden

farklı. Gördüğüm kadarıyla Ağla daha çok sevildi. Ben kendimle yarışıyorum. Bu nedenle böyle olmasından çok memnunum.

■ **Klibiniz nasıl oluştu?**

- Klibimiz deneyimli yönetmen Erkan Nas yönetmenliğinde Beykoz Kundura Film Platolarında çekildi. Şarkımız giderli bir aşk şarkısı. Klipte bana Tolga Kulakçı eşlik etti. Bazı sahnelerde ayrılık sonrası kadın erkek ilişkilerinde yaşanan, hatalı tarafın tekrar bir araya gelme çabasına yer vermeye çalıştık. Keyifli bir çekim gerçekleştirdik. Umarım izleyenler de keyif almıştır.

■ **Bir sonraki çalışmanız nasıl olacak?**

- Uzun yıllar Rafet El Roman ile çalıştık. Kendisine vokal yaptım. İlk single geçen sene müzikseverlere ulaştı. Şarkı yapmak hem zor hem gerçekten çok pahalı. İçinize sinen bir iş çıkartmak istiyorsanız her açıdan ona emek vermeniz gerekiyor.

İlk şarkımı paylaşabilmek için çok beklemiştim. Şuan Ağla şarkımız çok yeni. Bunun gururunu iyice yaşamak istiyorum. Yeni proje

eğer bir değişiklik olmazsa seneye müzikseverlere ulaşacak. Aklımda birkaç şarkı var fakat henüz net birşey yok. Belki kış aylarında slow bir şarkı gelebilir.

■ **Müzik piyasasındaki en büyük destekçiniz kim?**

- Şarkımız Kemal Aslan prodüktörlüğünde dinleyiciyle buluştu. Kendisi ile uzun süredir sosyal medyadan tanışıyorduk. Birkaç ay önce bir araya geldik. Ben şarkımı dinlettim, çok beğendi ve bana inandı. Destek oldu ve şarkımızı paylaştık.

■ **İdolünüz var mı?**

- Beğendiğim birçok güzel ses var. Fakat idolüm yok. Çünkü ben hem söz yazıyorum, hem beste yapıyorum, hem yorumcuyum. Bu beni müzik piyasasına yeni adım atmış birçok kişiden ayırıyor. Ve yaptığım müziğe bir ad vermemi istesenez bunu tek bir kalıp ile sınırlandırıp isimlendiremem. Çünkü şarkılarımda arabesk müzikten esintiler de bulabilirsiniz, pop müzik de diyebilirsiniz. Her kesime hitap edebilen karma bir müzik yapmaya çalışıyorum. Farklı olmayı seviyorum. Yani ben popçu da değilim arabeskçi de...



HERKES EVİNDE BANYOSUNDA ŞARKICIDIR

■ Burak Hakkı Kapan kendi cümleleriyle bize kendini anlatabilir mi?

- Karadeniz Ereğli de doğdum, büyüdüm. İlk, orta ve lise dönemimde küçük bi kasabaya sığmıyordum hiç ve üniversite dönemine gelince İstanbulla tanıştım. Her şeyin başlangıcı burada oldu. Üniversiteden sonra müzikle hobi olarak uğraşmaya devam ederken ticaret hayatına ailemden gizli atıldım ve yaptığım iş çok büyük başarılarla ulaştı. Kısa zamanda doğru insanlarla karşılaştım ve fırsatları her zamab çok iyi değerlendirdim. Bundan iki sene önce kurduğum şirket kendini yönetmeye başladı ve bende müziğimi hobiden çıkartıp profesyonel hayatıma dahil etme şansı yakaladım ve karşınızdayım.

■ Müzik ile yolların nasıl keşişti?

- Aslında müzisyen bir ailede doğdum, bu yüzden hep müziğin içindeydim. Babam parkiyon amcam bateri aynı zamanda akordion çalıyordu. Çok küçük yaşta akordion çalmaya merak saldım. Enstrüman benden çok büyüktü ama kulakla o dönem duyduğum şarkıları çıkartmaya çalışıyordum. Yorulunca kuzenim körük kısmını devralıyordu, onunda hakkını yiyemem.

■ Çocukken ne olmak isterdin?

- Çocukken asker olmak isterdim hatta orta okul dönemimde bununla ilgili girişimlerim oldu. Ama göz problemim sebebiyle hüsrarla sonuçlanmıştı.

■ Remixler yaparken bir anda hem düzenleme yaptın, hem solist oldun. Bu karar nasıl ortaya çıktı?

- Aslında bu konu üzerinde çok uzun zaman düşündüm, bir sürü örnek vardı karşımda yapılmış. Birçok insan show dünyası için müzik yapıyor, sesi mi enstrüman olarak düşündüm ve Pazara Kadar şarkısını Tarkan bile okusa yoruma çok müsait şarkı olmadığı için

yatırımı ilk önce kendime yapmayı hedefledim.

■ Neden Pazara Kadar şarkısını yeniden yorumlamak istedin? Şarkının sendeki yeri nedir?

- 2002 yılında dünya kupasına marş olmuş bir şarkı Pazara Kadar. Sizde hatırlarsınız tüm esnaflar dükkanlarını kapatır, bir yerde toplanır ve maç izlerdi. Bu şarkı çalardı araba kutlamaları olur yine marşımız Milli Takım için pazara kadar olurdu. Stadyumlarda marş olarak çalınan bu şarkıyı tekrar düzenleyip insanlara hatırlatmak istedim. Herkes gibi futbol severlerde şarkının yeri büyüktür bu anlamda bende de.

■ Pazara Kadar fikri kimden çıktı?

- Pazara Kadar şarkısı hiç aklımda yoktu. Sanatçı dostum Kader bu şarkıyı yeniden düzenleyebileceğimi söylediğinde aklıma çok fazla anı geldi ve tekrar insanlara hatırlatmak istedim.

■ Ses eğitimi aldın mı, almayı düşünüyor musun? Sesine olumlu olumsuz eleştiriler geliyor cevabın nedir?

- Ses eğitimi almadım, geçmişte şarkı söylemek gibi bir hedefim yoktu. Hedeflesydim mutlaka çalışmalar yapardım bu konu üzerinde. Olumlu eleştiriler beni çok mutlu ediyor tabii...

■ Sırada ne gibi bir sürprizin var?

Sıradaki projeme yavaş yavaş hazırlanmaya başladım, bu sefer tek başıma olamayacağım gerçekten sürpriz olacak.

■ Çalışmak istediğin 3 isim kimdir?

Beyonce
Dua lipa
Edis

■ İdolün var mı?

- İdolüm yok ama müzikle ilgili herkesi araştırıp dinliyorum ve herkeste hoşuma giden bir nokta buluyorum.

Daha iyisini ben yapayım diye çalışıyorum.

■ Fit ve yakışıklısın, formunu neye borçlusun?

- Çok teşekkür ederim 2008 yılından beri fitness yapıyo-

Bir zamanların yüreklere kazınan şarkısı Pazara Kadar'ı yeniden yorumlayan Burak Hakkı Kapan ile Göktürk dergisinin yeni sayısında keyifli bir söyleşi yaptık. Kapan müzik piyasasındaki sorunları "Müzik pazarı her piyasada olduğu gibi birkaç kişinin elinde yürütülüyor." cümleleriyle anlattı.

Röportaj
Hakan Kanburoğlu

BURAK HAKKI KAPAN

rum, bunu sağlıklı olmak için bedenime borç biliyorum tabii aç kaldığımda çok olmuştur dönem dönem.

■ Baklavalı dj çok yok, sebebi nedir?

- Gece işi yapmak insanların yaşam kalitesini çok etkiliyor, bu düzeni kurmak maalesef zor. Dj arkadaşlarımla hepsi çok özen gösteriyorlar eminim ama bu konuda biraz daha özverili olmaları gerekiyor.

■ Elinde sihirli bir değenek olsa neyi değiştirirdin?

- Ön yargısız ve adil bir yaşam için değişiklikler yapardım.

■ Aşk hayatın nasıl gidiyor?

- Hayatımda uzun zamandır kimse yok, çok becerikli değilim galiba aşk hayatımda. Sahipleneceğim birileri olmasını istiyorum ama karşıma çıkmadı henüz.

■ Partnerinde en çok neye dikkat edersin?

- Güzel koksun ve az konuş-

sun, benim için yeterli sanırım.

■ Evde nasıl bir Burak Hakkı Kapan var? Temizlik yapar mı, en sevdiği yemek ne?

- Evde biraz tembelim maalesef, genelde müzikle aşk yaşıyorum. Çok fazla misafir severim ve herkesin bana gelmesini isterim. Bu yüzden tek kalmıyorum çoğu zaman... Yemek yapamıyorum maalesef yardımcım var; onun olmadığı günler aç kalabiliyorum. En sevdiğim yemek köfte, bizim evde her gün köfte olur. Çocukluğumdan beri başlıca yiyeceğim.

■ Son olarak eklemek istediklerin...

Öncelikle bana kendimi ifade edebilme şansı verdiğin için sana çok teşekkür ederim. Çok başarılı bir gazeteciyle bu röportajı yapabildiğim için şaşlım. Herkesi adalet, saygı, sevgiyle kucaklıyorum.



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

KOÇ
21 MART - 19 NİSAN



AŞK: Aşk hayatın bu ay fazlasıyla renkli. Sevgilin varsa yaramazlık yapmaktan uzak dur. Sevgilin yoksa aşk kapında olabilir. Evli çiftler eşiniz ile aranızda ki sevgi dili bu ay sert olabilir. Eviniz ile ilgili konular gündemde.

PARA: Zevki sefa için yapacağın harcamalara dikkat et. Özellikle bu ay tatile çıkacaklar harcamaları konusunda dikkatli olsun.

SAĞLIK: Anne babanızın sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

İŞ: İş hayatında duygusal kararlar almak her zaman sorun yaratır.

İKİZLER
21 MAYIS - 21 HAZİRAN



AŞK: Sevgilin ile kısa bir yolculuk zamanın gelmiş. Evli çiftler harcamalarınıza dikkat. Ekonomik sorunlar ortaya çıkabilir.

PARA: Bu ay cebinde akrep varmış gibi davran.

SAĞLIK: Hanımlar manikür yaptırırken dikkatli olun. Elleriniz ile ilgili sorunlar ortaya çıkabilir.

İŞ: Maddi konularda iş yerin veya iş hayatın ile ilgili sorunlar ortaya çıkabilir.

BOĞA

20 NİSAN - 20 MAYIS



AŞK: Sosyal medya üzerinden biriyle tanışma olasılığın yüksek. Evli çiftler neden bu kadar kendinizi kısıyorsunuz. Birbirinize sevdiğinizi söylemek bu kadar zor mu?

PARA: Bu ay havan kime? Böyle paranı kontrolsüzce harcıyorsun.

SAĞLIK: Aşırı yorgunluk ve tempoya dikkat. Kalbini sev ve onu koru.

İŞ: Eğlenceye dalıp işini ihmal etme. Yoksa çok daha fazla çalışmak zorunda kalırsın.



Vedat Delek

Astrolog

YENGEÇ

22 HAZİRAN - 22 TEMMUZ



AŞK: Gizli kapaklı işlerden uzak dur. Evli çiftler kızlar bu ay heyheylerinizi üstünüzde eşinize iyi davranın. Krizler çıkartmamaya özen gösterin.

PARA: Parasal konuda bu ay yeni girişimler yapabilirsiniz. Harcamalarına dikkat.

SAĞLIK: Mide problemlerinizi tetiklenebilir. Midenizi yormayınız.

İŞ: Fazla mesai, aşırı çalışma ve yorgunluk. «işleyen demir ısıldır» unutma.

ASLAN

23 TEMMUZ - 22 AĞUSTOS



AŞK: Bu ay ne kadar gizli, saklı sırrın var ise ortaya çıkacak. Evli çiftler eşiniz ile aranızda aynı uyarı sizler içinde geçerli. Saçma sapan işlerde bulunmayın. Aldatmalardan uzak durun.

PARA: Para biriktirmek gerektiğinin farkına varmanın zamanı geldi.

SAĞLIK: Bu ay alkol tüketimine dikkat et.

İŞ: Ticaret ile uğraşan kişiler problemlere hazırlıklı olun. Bu ay iş hayatınız stresli geçebilir.

BAŞAK

23 AĞUSTOS - 22 EYLÜL



AŞK: Takmışsın geçmişe, gidemiyorsun bir adım geleceğe. Bu böyle devam ederse: üzülen taraf sen olacaksın. Evli çiftler her şey yolunda giderken arıza çıkartan taraf olma.

PARA: Bu ay fazla sosyalleşmenin sonucunda harcamalarında sorunlar olabilir.

SAĞLIK: Sağlın yerinde. Sakarlıkların ve dikkatsizliğin başına iş açabilir.

İŞ: Kimseden habersiz tek başına kararlar almamaya özen göstermelisin.

AKREP

23 EKİM - 21 KASIM



AŞK: Aşkın şifası üzerinde. Evli çiftler aynı anda iki kafadan çıkan sesi kimse duymaz. Birbirinizi dinlemek, anlamak için fırsat verin.

PARA: Para enerjin bu ay tıkanık olmasına rağmen kedi gibi dört ayağının üstüne düşecek şanstı kapında.

SAĞLIK: Her şey yolunda. Hemen şımarıp sağlığını ihmal etme.

İŞ: Güzel gelişmeler seni bekliyor. Lütfen kıymetini bil.

KOVA

20 OCAK - 18 ŞUBAT



AŞK: Havada burum buram aşk kokusu keyfini sür. Evli çiftler iletişim kaliteniz bu ay başınıza bela olabilir. Eğlenin, birlikte zaman geçirin, keyfini, tadını çıkartın.

PARA: Ortak kazançlar seni bekliyor.

SAĞLIK: Kızgın bir boğa gibisin sinirlerine hakim ol. Öfkeni kontrol altında tut.

İŞ: İş arayan dostlar bu ay beklediğiniz işi bulma şansınız yüksek

TERAZİ

23 EYLÜL - 22 EKİM



AŞK: Aşkın temsilcisi olan burçsun biraz daha sabır et. Hayalindeki aşk yakında. Evli çiftler evliliğinize yeni heyecanlar katın. Aşkın gücünün farkına varın.

PARA: Dürtülerine ve aklına yenik düşüp

gereksiz harcamalar kapında.

SAĞLIK: Ruhsal arınman için uygun bir ay. Beden sağlığın kadar ruhsal sağlığına da önem ver.

İŞ: Bu ay iş hayatın ile ilgili yardımlara şaşıracağını.

YAY

22 KASIM - 21 ARALIK



AŞK: Cinsel enerjin yüksek. Libidona hakim ol. Evli çiftler bu ay fazlasıyla arızaya bağlayabilirsiniz. Aman dikkat!

PARA: Parasal konuda kendi kaynakların haricinde yeni fırsatlar

ortaya çıkabilir.

SAĞLIK: Vücut direncine dikkat et. Hassas bir dönemdesin.

İŞ: İlişkilerine dikkat et. Kayıplar yaşayabilirsiniz.

AŞK: Tak tak tak çalan kapının ardındaki yoksa beklediğin aşk mı? Evli çiftler her şeyi bir kenara bırakıp duygusal dünyanızın zenginliğini yaşayın.

PARA: Bu ay parasal konularda sıkıntılarınızı giderebilecek ödüller sizi bekliyor.

OĞLAK

22 ARALIK - 19 OCAK



SAĞLIK: Aile bireylerinizin sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Özellikle kardeşleriniz ile ilgili bu etki daha fazla görülebilir.

İŞ: Sorunlarınızı evinize ve eşinize yansıtmayın.

BALIK

19 ŞUBAT - 20 MART



AŞK: Aşk hayatınız ile ilgili olumlu gelişmeler sizleri mutlu edecek. Evli çiftler romantizmin tadına ara verip eşinle felekten bir gece çal.

PARA: Bu ay hedeflediğin kazanca ulaşamama veya paranı gerektiği gibi

alamama durumları ortaya çıkabilir.

SAĞLIK: Bedensel sağlığının Maşallahı var.

İŞ: Enerjin yerinde. Yapacağın girişimlerin sonucu seni mutlu edebilir.

<http://www.astrologvedatdelek.com/1/tr>

E - Mail : info@astrologvedatdelek.com

Mutluluk için, enerji için



ZUMBA

Zumba bir fitness- dans egzersizinden çok daha fazlası olarak stres atma, enerji toplama, motive olma, konsantrasyon sağlama, ezbere kuvvetlilik ve daha fazlasını sağlamaktadır . Böyle şahane bir sporu doğru bir hoca eşliğinde hala yapmadıysan hayatında bir eksiklik var demektir.

Öncelikle ben yapamam ön yargını kırmalısın. Zumba da yapamamak diye bir şey yoktur, hocanın komutlarını takip ettiğin müddetçe eğlenmene bakmalısın sonrası zaten düzenli ders katılımıyla oluşmaktadır. Müziğe ver kendini ve dersin coşkusuyla at bütün stresini. Bu stresli ve yorucu hayatta hem sporunu yapıp hem eğlenmenin adı olarak doğmuştur. "Zumba". Haydi sen de bunu yaşamaya başla ve bizimle bir Zumba dersine katıl.



BOSU İLE KALÇA EGZERSİZLERİ



1) Two Legged Bridge

Bosu topunun yuvarlak kısmı yukarı gelecek. Sırtüstü yatın ve iki ayağınızın tabanları topun üzerinde olsun. Dizlerinizi bükün ve kalça hareketi ile beraber kalçayı yukarı kaldırın omuzlarınıza ağırlığınızı verin ve inin bu hareketi 20 tekrar 3 set tekrarlayın

2) Tek Bacak Kaldırma (Single Leg Romanian Deadlift)

Sırt üstü uzaniyorsunuz Bosu topunun yuvarlak kısmı yukarı gelecek. Bir bacağınızı bosunun üzerine hafif dizden kırık şekilde basın. Diğer bacağı tavana doğru uzatın kalça sıkılarak Bir süre bu hareketi yaptıktan sonra diğer bacağına geçin

20 saniye tutun veya 15 tekrar 3 set ile devam edin



3) One Legged Bridge

Bosu topunun yuvarlak kısmı yukarı gelecek. Sırtüstü yatın ve iki ayağınızı topun üzerinde olsun. Dizlerinizi bükerek önce bir ayağınızı kırın, diğer bacağı dizinizin hizasından taşmayacak şekilde ileri doğru uzatın. Havadaki bacağı yukarı aşağı indirin. Her iki bacak için aynı hareketi tekrar edin 15 tekrar 3 set tekrar edin



*Yeni Projelerimiz ile
sizlerin hizmetinde
olmaya devam ediyoruz.*



0212 671 00 95

info@kemerogluyapi.com

İkitelli Organize Sanayi Bölgesi, Yaşar Doğu Bul-
varı No:23 Başakşehir / İSTANBUL



**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

P
H
O
T
O



OĞUZHAN FİDAN
photo studio

PERSPECTIVE



0(534) 561 66 61



oguz.photography



www.oguzhanfidan.com



Göktürk Merkez Mah. Göktürk Cad. No:7
Göktürk/İstanbul
(Florence Nightingale Hastanesi Yanı)

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

Doğru izgisi



Yüksek Mimar
SERKAN TATLICI



twitter.com/cizgi_mim_muh

facebook.com/cizgimuhendislikmimarlik

instagram.com/cizgimuhendislikmimarlik

www.cizgimuhendislik.com.tr

0212 441 00 64

0532 731 91 77

Kemerburgaz

siyle...

İnşaat Mühendisi
BERKAN TATLICI

Farklı çizgisiyle...



Mühendislik Mimarlık





ANAOKULU



İLKOKUL

*Kemerburgaz'da
çocuğunuz için
evrensel bir
gelecek fırsatı*

Çift Dilde Eğitim

Sınırlı
Kontenjan

Detaylar ve erken kayıt için

0212 360 0878

247
ACIL SERVİS



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



0542 571 29 07



monotipgokturk



www.monotipgokturk.com



FİZİK TEDAVİ ÜNİTEMİZ İLE HİZMETİNİZDEYİZ



Göktürk Merkez Mahallesi Açelya Sokak Hayat Binası No:2/A
Eyüp/İstanbul



BİLFEN

ANAOKULLARI

2019 - 2020 ÖĞRETİM YILINDA

GÖKTÜRK' TE AÇILIYOR!

(0212) **360 20 61**



**BİLFEN
OKULLARI**

Azraçlı
MASLAK
1453

İSTANBUL

**2020-2021 ÖĞRETİM
YILINDA AÇILIYOR!**